Mým nejdražším,
Marušce († 1997) a Milanovi,
připisuji tuto knihu.

M. N.

Lidské emoce

MILAN NAKONEČNÝ

ACADEMIA

159.9-NAK0
MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ
Fakulta sociálních studií
Ústřední knihovna
Gorkého 7
602 00 B R N O

© Milan Nakonečný, 2000
ISBN 80-200-0763-6

OBSAH

FENOMÉN EMOCE 7
Pojem emoce 8
Charakteristika emocí 19
Funkce emocí 29
Emoce a evoluce 34
Hodnoty a hodnocení 45
Syntetický přehled tematiky emocí 48
Emocionální zpracování situace 55
Druhy emocí 63
Vliv emocí na ostatní psychické funkce 67
Emoce a učení 67
Emoce a motivace 71
Emoce a kognitivní procesy 75
Emoce a paměť 78
Afektivní logika 80
Biologické a kulturní determinanty emocí 91
Biologické determinanty emocí 92
Kulturní determinanty emocí 95
Podmínky vzniku emocí 100
Vnitřní podmínky vzniku emocí 101
Vnější podmínky vzniku emocí 105
Dimenze emocí 111
Vzrušení 111
Příjemné a nepříjemné 117
City a nálady 134
Výraz emocí 138
Vzorce emocionálního chování 149
Periferní a viscerální projevy emocí 153
Periferní znaky emocí 153
Viscerální projevy emocí 156
Psychosomatické vztahy 158
Neurofyziologie emocí 164
Vývoj emocí 172
Emoce a osobnost 181
Emocionalita 184
Emocionální inteligence 191
Sebecit 193

TEORIE EMOCE 195
Úvod do problematiky 196
Fyziologické teorie emoce 199
Lange-Jamesova teorie 199
Evolucionistické teorie emoce 202
Teorie R. Plutchika 207
Behavioristické teorie emoce 212
Kognitivní teorie emoce 219
Dvoufaktorová teorie emoce 219
Informační teorie emoce P. V. Simonova 223
Sociologické teorie emoce 228

FENOMENOLOGIE EMOCÍ 235
Psycho-logická struktura emocí 236
Úzkost 240
Radost 247
Smutek 251
Strach 255
Hněv 259
Pocit viny 264
Stud 269
Starost 273
Empatie 275
Tělové pocity 277
Bolest 277
Hlad a žízeň 280
Hnus 283
Sexuální pocity 284
Pocit únavy 288
Vývojově vyšší city 291
Intelektuální city 292
Etické city 293
Estetické city 298
Citové vztahy 307
Přátelství 308
Láska 311
Závist a nenávist 318

LITERATURA 322

VĚCNÝ REJSTŘÍK 326

JMENNÝ REJSTŘÍK 330

FENOMÉN EMOCE

Duševní život člověka tvoří funkční celek, uvědomovaný jako prožívání, jehož cílem je regulace chování. Z tohoto celku lze vyabstrahovat různé prožitkové modality a jednu z nich tvoří cítění. Zvláštností cítění je jeho úzké spojení s motorikou, biochemickými změnami a vegetativními procesy. Jednota cítění a těchto tělesných změn se označuje jako emoce a poukazuje na jejich původní biologický význam, jímž byla adaptivní reakce na významné životní situace, reakce individua jako psychofyzického celku. V tomto smyslu vznikly emoce v procesu evoluce jako procesy hodnocení životního významu situací, které byly současně spojeny s mobilizací energie (aktivací organismu) nutné na vynaložení účelného chování, např. útěku ze situace ohrožující život individua. Situace rozpoznaná jako signál nebezpečí tak vyvolávala pocit strachu a současně aktivaci organismu, připravující ho na útěk. Primární emoce tak byly složkou instinktů, ale v dalším fylogenetickém vývoji se spojovaly s kognitivní analýzou situace a obsahově se diferencovaly. Původní funkcí emocí bylo tedy hodnocení situací a příprava jejich fyzického zvládnutí. Současně však měly a mají emoce také vnitřní původ ve fyziologických a sociálních potřebách člověka, jako jsou např. hlad a sdružování. Svůj původní hodnotící a aktivační význam v regulaci chování si emoce podržely dodnes, ale jejich zdroje se rozšířily s vývojem lidstva i na podněty a hodnoty dané kulturou, takže dnes tvoří bohatou, obsahově diferencovanou fenomenologii cítění.

Emoce jsou psychickým prafenoménem, který má zásadní význam pro regulaci chování, neboť jsou podstatou jeho motivace (mají povahu pohnutek) i jeho organizace na základě individuálních zkušeností (učení); určují vzorce apetencí a averzí, tedy toho, co nás přitahuje a co odpuzuje, toho, co bude naučeno, a co nikoli. Jako takové mají podstatný vliv na duševní život člověka, jemuž cítění dává jedinečný zážitkový akcent.

POJEM EMOCE

Co znamená pojem emoce, je všeobecně známo. Významově je ztotožňován s pojmem cit a označuje se jím prožívání takových stavů, jako jsou radost, smutek, hněv, závist, lítost, strach atd. Psychologické vymezení pojmu emoce je však obtížné a jeho definování přímo nemožné, pokud emoce chápeme jako svérázné a jednoduché zážitkové kvality. V psychologických slovnících se uvádějí následující **významy pojmu emoce**: 1. komplexní citový stav doprovázený charakteristickými motorickými a žlázovými aktivitami, 2. komplexní chování organismu, v němž predominují viscerální komponenty, resp. 1. mentální stav, charakterizovaný cítěním a doprovázený motorickými projevy, který se vztahuje k nějakému objektu nebo vnější situaci, 2. excitovaný stav mysli, který doprovází k cíli zaměřené chování, 3. afektivní stav, který je důsledkem překážky nebo oddálení instinktivní akce, 4. dynamický projev instinktu (psychoanalýza), 5. dezorganizovaná odpověď organismu, 6. totální akt organizovaný kolem autonomně kontrolovaného komplexu chování (tj. aktivita organizovaná převážně vegetativní nervovou soustavou) (H. B. English a A. C. Englishová, 1958, s. 176). Je to spíše jen přehled různých pojetí emoce, objevujících se v psychologické literatuře a omezených na výchozí teoretické a metodologické východisko. Podobné hledisko podává A. S. Reber (1985, s. 235), podle něhož má současné pojetí tohoto termínu dva obecné znaky: 1. „střešní pojem" pro řadu „subjektivně zakoušených, afektivně založených stavů", jejichž „ontologický status" je ustaven označením, jehož význam pochází z jednoduchého konsensu (to je to, co míníme, když říkáme láska, strach, nenávist, hrůza atd.), 2. označení pro pole vědeckých výzkumů, které explorují různé vnější, fyziologické a kognitivní faktory, jež ovlivňují „subjektivní zkušenost". Uvedená vymezení prozrazují vědeckou bezradnost při používání pojmu emoce, a proto F. Dorsch (1963, s. 128) ve svém slovníku dává přednost přiznání, že „pojem citu se nedá definovat, nýbrž jen popsat, neboť city se nedají převést na nic jiného. Co vyjadřuje slovo cit v psychologické řeči, dá se proto nejlépe vyjádřit nominální definicí: city jsou zážitky jako např. radost, hněv, soucit, hnus atd. V tom se manifestují osobní postoje individua k obsahům jeho prožívání (vjemům, představám, myšlenkám), přičemž je ponejvíce významně akcentován pocit libosti nebo nelibosti, avšak nemusí to být charakteristické pro všechny city". Pojmy emoce a cit pokládá Dorsch za významově ekvivalentní.

V literatuře se nicméně objevuje **rozlišení pojmů emoce a cit**: L. Schmidt-Atzert (1996, s. 18) soudí, že emoce není totéž co cit a že pojem emoce se užívá ve dvou

významech; jeden se vztahuje k prožívání (když např. někdo řekne, že má úzkost), ale to je vhodnější označovat termínem cit; druhý význam je globálnější a zahrnuje vedle citu také tělesný stav a tzv. výraz. Pojem emoce je nadřazený významově pojmu cit, který může být chápán jako zážitková složka nebo komponenta emoce. Podobné rozlišení prosazovali R. S. Woodworth a D. Marquis (1964, s. 365 násl.), oba umírnění behavioristé: „City jsou vědomé stavy různých druhů a intenzit", kdežto „emoce jsou stavy vzrušení organismu individua". Oba autoři dále uvádějí: „Každá emoce může být popsána v termínech pocitů, motorického vzorce odpovědi, organického stavu a druhu externí situace, která emoci vyvolává."

Někteří psychologové však poukazují ještě na **rozlišení emocí a smyslových dojmů organického původu**, jako jsou např. pocity hladu a únavy (např. B. Koch, 1913, zde podle M. B. Arnoldové, 1960, s. 25). Podle uvedeného autora jde o následující rozdíly: 1. city jsou nezávislé na specifických smyslových orgánech, 2. city jsou relativně nezávislé na vnějších podnětech, 3. city na rozdíl od smyslových dojmů závisí na celkovém stavu jedince a konstelaci podnětů, 4. city jsou vyvolávány dojmy, slovy, obrazy (představami), a proto nastupují v čase později, 5. city nemohou setrvávat poté, co jejich intelektuální obsah zmizel, 6. city na rozdíl od smyslových dojmů nemohou zůstávat nepovšimnuty, vždy vzbuzují pozornost, 7. city jsou pozorností zeslabovány, zatímco smyslové dojmy zesilovány, 8. city nejsou prožívány (vnímány) jako kvality objektu, nýbrž jako stavy subjektu, 9. city na rozdíl od smyslových dojmů nemohou být reprodukovány, a jestliže se o to pokusíme a necháme pocit znovu vystoupit, je to už jen vzpomínka, 10. city nejsou lokalizovatelné, ale jsou vnímány jako celkové stavy subjektu. Ve výčtu těchto odlišností citů a smyslových dojmů zaznívá stará introspekcionalistická psychologie (Titchener, Külpe, Lipps a další), která někdy dochází k objevným, ale jindy k vyumělkovaným závěrům. Proto by bylo možno proti některým z uvedených rozdílů vznášet námitky a sám Koch pokládá některé z nich za problematické. Také Arnoldová souhlasí jen s některými z nich a soudí, že je těžké odlišit city a smyslové dojmy, např. když jde o jednoduchý dojem, který je pociťován jako příjemný či nepříjemný. Odtrhování organických smyslových dojmů a citů je velmi umělé, a proto někteří psychologové označují jednoduché smyslové dojmy (dříve nazývané počitky) jako **pocity**, ale také tento termín je obvykle používán jako významově shodný s pojmem cit.

Nejednotný přístup k tématu emoce, resp. city, vyjadřují zejména **rozdíly v behavioristickém a fenomenologickém pojetí**: behavioristé obvykle termín cit nebo cítění vůbec nepoužívají, protože odmítají studovat stavy vědomí jako subjektivní jevy, které do vědy nepatří. Věda se má zabývat pouze chováním, ale jak to může dopadnout, ukazuje J. B. Watson (1925), otec behaviorismu, na popisu milostného chování: „... klokotavé a vrkavé zvuky a mnoho jiných neurčitých reakcí. Převládání střevních faktorů, projevující se změny v oběhu krve a dýchání, erekce penisu..." Naproti tomu fenomenolog Th. Lipps (1919) chápe city jako zážitky já, vyjadřující to, „jak se psychické procesy chovají nebo staví k duši nebo

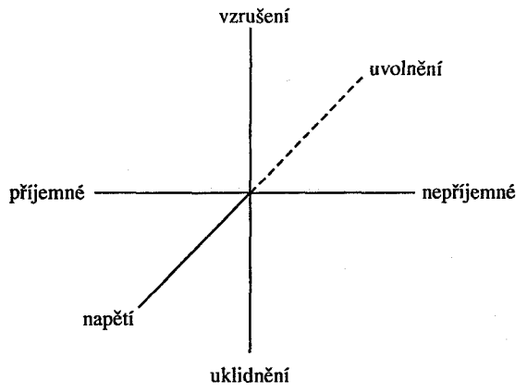
k souvislostem duševního života nebo jak se vpravují do psychických životních souvislostí". Kdežto výše citovaný Watson uvádí: „Emoce je zděděná, šablonovitá reakce, zahrnující hluboké změny organismu těla jako celku, avšak zvláště systémů útrobních a žlázových."

Podle D. Kreche a R. S. Crutchfielda (1958, s. 230 násl.) **psychologický význam pojmu emoce** se vztahuje na stav iritace organismu, který se projevuje třemi způsoby:

1. emocionální zkušeností (zážitkem), tj. citem (individuum pociťuje emoci);
2. emocionálním chováním (individuum se emocionálně chová, např. útočí nebo utíká);
3. fyziologickými změnami v organismu (vedle útrobních změn to jsou také projevy motorické, zahrnující i výraz obličeje).

Umírněný behaviorista E. R. Hilgard (1962) chápe emoce také jako stavy excitace organismu a jako „průběh afektivně tónované zkušenosti", která je charakterizována jako příjemná nebo nepříjemná a mírná nebo intenzivní. Zcela jiné pojetí má M. B. Arnoldová (1960, s. 182), která vymezuje emoci jako „pociťovanou tendenci vůči něčemu intuitivně oceňovanému jako dobré (prospěšné) nebo tendenci vzdálit se od něčeho, co je oceňováno jako špatné (škodlivé). Tato atrakce nebo averze je doprovázena vzorcem fyziologických změn organizovaných vztahem přibližování nebo úniku". To je od předcházejících, převážně popisných pojetí již pojetí funkcionalistické.

W. Traxel (1967, s. 174, in: Meili a Rohracher) soudí, že psychologii zbývá jen **nominální definice emocí**, založená na uvedení podstatných znaků, které umožňují odlišit emoce od ostatních psychických fenoménů. A tak vymezuje city prostě jako „takové psychické jevy, jejichž podstatným znakem je kvalita libosti nebo nelibosti (popřípadě příjemného nebo nepříjemného". Tento znak je jistě nejpodstatnější, ale musí být kombinován ještě s dalším, jímž je míra vzrušení, resp. podle W. Wundta (1905, s. 99 násl.) ještě napětí a uvolnění. V tomto smyslu rozlišil Wundt tři „kvality citů", jak ukazuje následující schéma:



Podle Wundta jsou napětí a uvolnění vázány na procesy pozornosti (očekávání smyslového dojmu) a jsou spojeny s pocitem napětí; při nástupu očekávané události lze pak pozorovat pocit uvolnění. Vzrušení a uklidnění lze pozorovat už u barevných a zvukových vjemů: tak např. červená barva působí vzrušivě, modrá naproti tomu uklidňuje. „Slast a strast („Lust und Unlust"), vzrušení a klid nejsou singulární citové kvality, nýbrž citová zaměření („Gefühlsrichtungen"), uvnitř nichž vystupují neurčitě mnohé jednoduché kvality" (Wundt). Např. nelibost vážnosti se nevyznačuje jen disonancí, ale v různých případech může opět ve své kvalitě variovat. Vzrušení samo diferencuje obsah prožívání, např. rozdíl mezi vzrušenou a klidnou radostí. Wundtovy **dimenze emocí (citů)** jsou obvykle redukovány na dvě následující: příjemné–nepříjemné a míra vzrušení; dimenze napětí–uvolnění byla rozpuštěna v dimenzi míry vzrušení; uvolňování je chápáno jako klesání intenzity vzrušení a naopak napětí jako stupňování vzrušení. Zdá se, že toto zjednodušení je oprávněné.

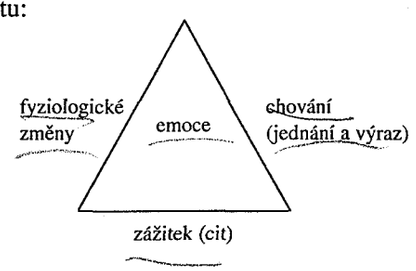
Podle C. E. Izarda (1981, s. 20) **definice emoce** musí zahrnovat následující komponenty:

- prožívání nebo vědomé pociťování;
- procesy, které se odehrávají v mozku a nervovém systému vůbec;
- pozorovatelné vnější projevy, zvláště v obličeji.

To je v podstatě totéž, co požadují Krech a Crutchfield, ale proč by definice emoce, která má být psychologická, měla zahrnovat i to, co se odehrává v nervové soustavě; pro psychologické vymezení je to irelevantní. Také proto, že první a druhá komponenta vyžadují zcela odlišné přístupy, psychologický a neurofyziologický, a tedy i odlišnou terminologii. Podle D. O. Hebba (1958) je nejen těžké definovat emoce, ale obtížné je i používat tento pojem jako terminus technicus. Vztahuje se k takovým stavům jako radost, láska, hrdost, hněv, nenávist, žárlivost, smutek, strach a je nemožné blíže tyto stavy charakterizovat jediným výrazem, který by vyjádřil, co mají společného. Jediné, co mají tyto stavy společné, je, že nějak intervenují v chování, které mohou organizovat, ale i dezorganizovat, mohou tedy působit jako popudy i jako útlumy. Existuje téměř stovka různých definic emocí, uvádí Schmidt-Atzert, který sám podává následující pracovní definici emoce: „Emoce je kvalitativně blíže popsatelný stav, který vystupuje spolu se změnami na jedné nebo více následujících úrovních: cit, tělesný stav a výraz." Jak již bylo uvedeno, nominální definice emocí vychází z podstatných znaků, odlišujících emoce od jiných psychických jevů. Výše uvedená definice Schmidt-Atzertova vychází z identifikace emocionálních komponent, což je méně přesné, protože změny v tělesných stavech a výrazu provázejí i jiné psychické stavy než emoce.

Nicméně téma **komponenty emocí**, které zde již bylo naznačeno, má zásadní význam pro pochopení emocí jako psychologického jevu. Velmi obecně vzato, emoce mají dvě základní komponenty: zážitkovou a somatickou (doprovodné fyziologické změny, zejména útrobní, ale i změny v motorice, tj. v pohybech, ať už

vytvářejí komplexnější chování nebo mimický výraz). Psychology zajímají především komponenty: zážitková, výrazová a behaviorální (emocionální chování, do něhož lze však zahrnout i výraz). Toto pojetí tří komponent emocí lze vyjádřit v následujícím schématu:



D. Ulich (1994, s. 127, in: Asanger a Wenninger) uvádí, že 1. city poukazují na tělesně duševní stav osoby a 2. podle roviny jejich výkladu lze rozlišovat následující rozdílné komponenty:

– subjektivně zážitkovou
– neurofyziologickou (vzrušení)
– kognitivně hodnotící
– interpersonálně výrazovou a sdělovací

V tomto pojetí se setkáváme s další, dosud neuvedenou komponentou kognitivně hodnotící, jíž se vykládá, jak poznáme dále, obsahová diferenciace emocí. Existují nepochybně určité vrozené emoce, avšak v ontogenetickém vývoji vystupuje také **kognitivní komponenta emocí**, související s jejich funkcí. Emoce vyvstávají jen jako důsledek vnímání a hodnocení („appraisal"), tedy dvou rozdílných procesů. Vnímání je zde chápáno jako „integrativní motorická funkce", hodnocení jako kognitivní zpracování situace (M. Arnoldová, 1960). Emociogenní se určitá situace stává tím, že v ní vystupuje vrozený podnět pro takovou reakci (např. překážka vyvolává již u dětí raného věku hněv), nebo tím, že je rozpoznána jako nějak významná, např. ohrožující, a tak vyvolává např. naučený strach. V tomto smyslu je emocím imanentní vrozené nebo naučené **hodnocení situace**, které předpokládá její kognitivní zpracování, spočívající v identifikaci jejího významu, což je obvykle funkcí zkušenosti (učení). R. Plutchik (1980) do modelu „kognitivně emocionálního fungování" zahrnuje proto také krátkodobou i dlouhodobou paměť, vedle hodnocení („evaluation") a predikce. Podobně S. Schachter, G. Mandler (1966) a J. McV. Hunt (1965) připomínají vztah emocí k „procesování informací": kladné emoce vycházejí z asimilace informací, záporné z obtížnosti nebo nedostatku v asimilaci informací. Informační teorii emocí vytvořil P. V. Simonov (1966) a další zdůrazňují vztah emoce a informace. G. Mandler (1975) uvádí, že „nediferencované vzrušení" vede k emoční zkušenosti jen za daných „mediujících kognitivních procesů". Existuje tedy také úzké **spojení emocí a kognice**, které je funkční a dává emoční reakci psychologický smysl (subjekt má strach a utíká, protože rozpoznal nebezpečí.

Z dosud uvedeného jsou patrné dvě věci: především, že emoce jsou velmi komplexní jevy (zážitkové, fyziologické a behaviorální komponenty) a že jejich podstatou, resp. funkcí je hodnocení, které se opírá o kognitivní procesy. To je zahrnuto ve výše uvedené definici M. B. Arnoldové. Emoce tedy nejsou jen stavy vzrušení spojené s prožíváním příjemného nebo nepříjemného, mají ještě další, specifický obsah či kvalitu, která každou emoci, resp. cit tvoří tím, čím je (např. strach strachem, radost radostí, lítost lítostí apod.). To je onen specifický **zážitkový obsah citu**, který je spojen s vrozeným či naučeným hodnocením situace a který je psychologicky nejdůležitější. Tato skutečnost by měla být ve vymezení emoce respektována. V tomto smyslu lze pak formulovat **psychologické pojetí emoce** jako komplexní reakce na vrozený a naučený význam situace či jako hodnocení situace projevující se výsledným citovým stavem nebo reakcí. Toto pojetí vede k několika důležitým závěrům: především k tomu, že psychologicky nejdůležitější je citová komponenta emoce, a dále k tomu, že je to reakce účelová (teleonomní), protože je reakcí na význam situace či stimulace.

Existují ovšem i **kritická pojetí emoce** jako psychologického konceptu. Tato pojetí v mírnější podobě chápou emoce jen jako jakési přidružené jevy či jevy odvozené: např. Th. Ziehen (1915) popíral relativní samostatnost cítění a prohlašoval je za pouhý přívlastek počitků a představ; hovořil o něm jako o jejich „citovém tónu". Proti tomu ostře vystoupili O. Külpe a E. B. Titchener (1908): protože cit má své vlastnosti (kvalitu, sílu a trvání), nelze ho brát jen jako vlastnost počitku a představy. Podrobně diskutoval tento problém Th. Ribot (1896); v pojetí emocí se podle něj uplatňují dvě odlišná hlediska v jejich „nejvnitřnější podstatě": 1. jsou to „sekundární, odvozené jevy, jsou to formy poznání, jsou druhem „temné inteligence" – což je intelektualistické pojetí; 2. city jsou jevy původní, nezávislé na intelektu, mají jiný původ – což je fyziologické pojetí (H. Spencer, W. James a další). Ribot sám považoval city za specifické aspekty „tendencí": to, co nazýváme libost a nelibost, vytváří jen povrch citového života, jehož elementární základ spočívá v tendencích, sklonech, potřebách; „používám slovo tendence jako synonymum potřeb, sklonů, pudů, náchylnosti a žádostí". Dále Ribot píše: „Všechny tendence předpokládají motorickou inervaci, vyjadřují potřeby individua, ať už jsou tělesné nebo duševní povahy. V nich spočívá podstata, kořeny citového života, nikoli ve vědomí libosti a nelibosti, které tendence doprovází, podle toho, jak je toto uspokojení zakoušeno nebo naráží na překážky. Příjemné nebo nepříjemné jsou jen znaky a příznaky..." Těmito výroky však Ribot nepopírá zážitkovou specifičnost emocí, a tedy ani jejich fenomenální zvláštnost. Je samozřejmé, že také **emoce jako psychologické fenomény** jsou koncepty vyabstrahované z celku duševního dění, a jako takové se vyznačují specifickými znaky, které zde byly uvedeny a vystupují ovšem v souvislosti s ostatními psychickými jevy a psychologickými koncepty, jak zde rovněž již bylo naznačeno. City nejen akcentují poznávací procesy a spojují se se snahami a procesy motivace, ale mohou zaplňovat vědomí jako dominantní

zážitkové kvality, když dosahují velké intenzity vzrušení (vztek či zuřivost, hrůza či děs apod.).

Závažnější je **odmítání psychologického konceptu emoce** jako nadbytečného: fenomén emoce je zde rozpouštěn v jiných fenoménech, např. je ztotožňován s aktivací (např. E. Duffyová, 1934, 1951, a další), případně s motivací (N. L. Munn, 1961, a další). Uplatňují se zde zjednodušující behavioristická hlediska, odmítající zabývat se intrapsychickými jevy. Nejvýznamnější představitel behaviorismu B. F. Skinner (1978) dokonce napsal: „Zkoumání emocí a motivace je pokládáno za vrchol lidského ducha, ale možná že je to jeden z jeho největších omylů." O emocích – píše dále – „hovoříme obvykle tehdy, když nechápeme skutečné příčiny reakcí. Řeči o citech jsou maskou naší ignorance a nevědomosti." Podle Duffyové se emocionální chování liší od neemocionálního jen stupněm aktivace, resp. excitace. Ale to je zavádějící tvrzení, protože se omezuje jen na behaviorální hlediska a je známo, že intenzivně (hluboce) prožívaný cit, např. smutek, může být doprovázen útlumem chování; vnitřní excitace a vnější aktivita chování nemusí co do intenzity korespondovat. Odmítání konceptu emoce nebo jeho redukce na behaviorální aspekty je psychologicky nejen zavádějící, ale, jak poznáme dále, zcela nesmyslná, protože právě emoce jsou klíčové psychologické jevy.

Historické hledisko v pojetí emocí (citů): Již Aristoteles rozlišil city jako zvláštní složku duše a napsal: „City pak myslím žádost, hněv, strach, smělost, závist, radost, lásku, nenávist, touhu, žárlivost, soustrast, zkrátka všechno to, s čím je spojena libost či nelibost."* Zdůraznil pak jejich souvislost s tělem: „...patrně s tělem souvisí všechny duševní změny, odvaha, klid, strach, soustrast, smělost, stejně i radost, láska a nenávist; neboť při nich jest nějak zúčastněno i tělo."** Používal však pro označení těchto stavů duše slovo afekt („pathé"), zdůrazňuje, že vycházejí z duše a z těla, přičemž i ty stavy, které vycházejí z duše, jsou spojeny s tělem. V tomto pojetí pokračoval i středověk, který také používal spíše pojem afekt (affectus). Scholastikové, kteří používali více slovo „passio", pokládali afekty, resp. city za pohnutky pudů. Kant ve své antropologii, stejně jako behaviorista P. Th. Young a další, pokládal afekt za „cit libosti nebo nelibosti" a teprve W. Wundt na přelomu tohoto a minulého století chápal afekty jako „intenzivní city". City pak byly považovány za specifické, vývojově vyšší fenomény, a pokud se užívalo slovo emoce, pak obvykle jen pro označení vývojově nižších, s tělesnými změnami spojených zážitků, které pro svou jednoduchost byly označovány také jako pocity. Tak např. Th. Lipps (1902) a další pokládali city za zážitky jáství. Naproti tomu W. James (1884) spolu s dánským psychologem C. G. Langem (1885) pokládali city („feelings") za prožívání tělesných změn, provázejících účelné pohyby; ilustroval to na známém příkladů: máme strach, protože utíkáme. Toto na první pohled absurdní pojetí však spolehlivě vyvrátil W. B. Cannon

* Aristoteles: *Etika Nikomachova,* Praha 1937, s. 33.
** Aristoteles: *O duši,* Praha 1942, s. 26.

(1927). K tomuto pojetí se ještě vrátíme. Teprve později se ustálilo pojetí, že city jsou zážitkovou složkou emocí, které zahrnují i souběžně probíhající fyziologické změny.

Behavioristé, pokud používají koncept emoce, omezují jej na tzv. **emocionální chování**, které se podle P. Th. Younga (1961, s. 357 násl.) od neemocionálního liší následujícími znaky: 1. emocionální chování je dezorganizované a poruchové, neemocionální je organizované a častěji zacílené; 2. emocionální chování začíná v psychologické situaci, tj. v situaci, která signalizuje něco významného, mnohé druhy neemocionálního chování vznikají z vnitřních podmínek organismu; 3. emocionální chování je charakterizováno změnami regulovanými autonomním nervovým systémem, v neemocionálním chování je jen malá účast visceralizace; 4. emocionální chování je charakterizováno slabou korovou kontrolou nebo i jejím nedostatkem a jeho vzorce jsou integrovány na subkortikální úrovni, neemocionální chování je charakteristické vysokým stupněm korové kontroly a dominancí korových funkcí; 5. emocionální chování je subjektivně i objektivně charakterizováno jako intenzivně afektivní (tj. příjemné či nepříjemné – to vyjadřuje Youngovo pojetí afektivity), neemocionální chování je spíše neutrální, afektivně indiferentní (afektivní proces vymezuje Young jako „vědomý pocit libosti nebo nelibosti"). Některé z těchto charakteristik jsou diskutabilní, to přiznává i Young. Je to zejména první z uvedených charakteristik, která souvisí s tzv. katastrofickou teorií emocí, jíž se budeme zabývat podrobněji dále a která chápe emoce jako druh poruch v činnosti organismu. P. Th. Young (1961, s. 345) sám vymezuje pojem emoce jako „složitá zneklidnění, která jsou obecně poznávána, rozlišována a pojmenována v termínech stimulující situace, jež je vyvolává, a adjustací, které jedinec v takové situaci vytváří".

Takové **omezování emocí na určitý druh chování** znamená ovšem psychologicky zcela neplodný redukcionismus ve studiu emocí, neboť je to právě citová složka emocí, která je psychologicky nejzávažnější. Rozhodující je, jak člověk situaci prožívá, neboť v prožívání, v jednotě cítění a poznávání se utváří její význam, který je určující pro následné chování. Z hlediska vnějšího pozorovatele nemůže být vnitřní význam chování vždy spolehlivě identifikován. A nemůže být spolehlivě definován ani z objektivních znaků situace, protože táž situace může mít pro různé jedince různý význam. Behavioristická rezignace na studium vnitřního psychického života člověka je proto zavádějící a neplodná. Zcela správně tedy říká G. Ch. Šingarov (1971, s. 8): „Jako celostní psychický proces jsou emoce a city nedělitelnou jednotou, mající vnější výraz ve způsobu fyziologických reakcí a vnitřních, subjektivních prožívání." Behaviorální a vnitřní zážitková (citová) složka emocí tvoří jednotu, ale psychologický smysl této jednoty určuje cit.

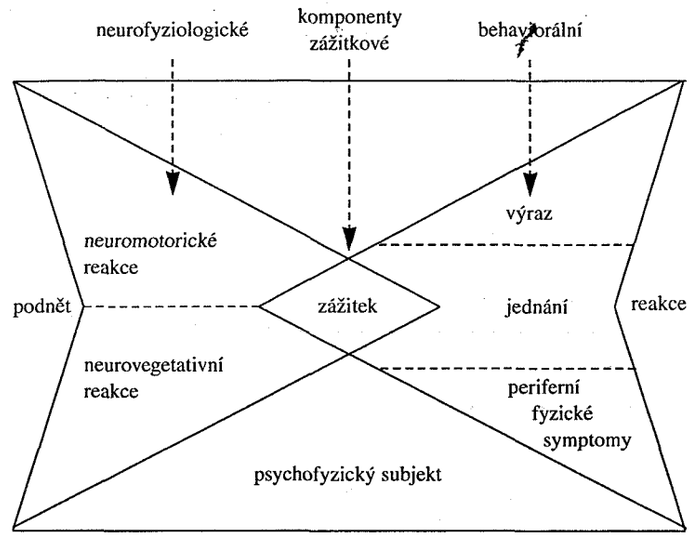
Subjektivní podstatu emocí vyjadřuje nejvýrazněji **filozoficko-fenomenologický přístup**, který, kromě jiných autorů, formuloval zejména J.-P. Sartre (1939): „Aby bylo možno vytvořit základy psychologie, musíme vyjít za psychické a za situaci člověka ve světě až ke zdroji člověka, světa a psychického,

k transcendentálnímu a konstitutivnímu vědomí, zejména tím, že toho dosáhneme ‚fenomenologickou redukcí' nebo ‚uzávorkováním světa'. Musíme se ptát tohoto vědomí a to, že je to právě moje vědomí, dává odpovědím jejich hodnotu… neboť každé vědomí existuje právě tak dalece, nakolik je vědomím o existování." Sartre (1939, s. 157 násl.) zde uvádí, že fenomenologie emocí se ptá na vědomí nebo na člověka, „nechce o něm jen vědět, co je, nýbrž také, co nám může říci o své podstatě"; podle fenomenologa „každý lidský fakt je svou podstatou významný, odejmeme-li mu jeho význam, odejmeme mu jeho povahu jako lidského faktu" a úkolem fenomenologa je studium významu emocí, přičemž fenomén je to, co vykazuje sebe sama, co stojí za fakty, tedy za tím, co je zvnějšku pozorováno, a „emoce je bytí, které přebírá sebe sama a ‚emocionálně' se zaměřuje na svět". V tomto smyslu „emoce je čistě transcendentální fenomén", tedy něco, co stojí nejen za jejím vnějším projevem, ale i za jejím prožíváním. Uvědomuje si člověk, proč miluje a nenávidí, když láska a nenávist mají nadosobní evoluční smysl? Sartre ovšem o evoluci nehovoří, ale poukazuje na transcendentální smysl, jímž může být evoluce, a říká dále, že emoce není účinkem bytí, ale že je bytím samým: „emoce je organizovaná forma lidské existence". To je sice diskutabilní pozice filozofická, nicméně však poukazuje na to, že fenomén emoce se nevyčerpává jejími vnějšími projevy a že teprve za těmito projevy je třeba hledat její osobní a posléze nadosobní smysl. Na to poukázal také W. McDougall (1923, 1968, s. 315), který spojoval emoce s instinkty, tedy s motivy celého druhu, ale současně napsal, že lépe, než ptát se, co je emoce, je klást si otázku variací emocionální zkušenosti a otázku, za jakých interních a externích podmínek člověk zakouší ty které emoční kvality. Uvedená hlediska naznačují, že **vědecké studium emocí** jejich problematiku nevyčerpává, ale jako takové musí být nutně omezeno na přístup, který formuloval H. Rohracher (1963, s. 448): „City jsou duševní stavy, které vystupují bez spolupůsobení vědomí jako bezprostřední reakce organismu, pudového života nebo osobnosti na vnější nebo vnitřni událost a jsou ponejvíce, v řečově ne přesně pojatelné formě, prožívány jako příjemné nebo nepříjemné."

Závěr: Emoce jsou fenomenálně specifické a komplexní psychické jevy hodnocení situace či stimulace; mají komponentu zážitkovou (citovou), která je klíčová, protože se konstituuje v jednotě s poznáváním významu situace, a dále komponentu behaviorální (inkluzive výrazovou) a somatickou (zejména viscerální); jako takové jsou reakcí na životně významné situace, která vedle identifikace jejich významu zahrnuje také aktivaci individua k účelné adaptaci daným situacím. Emoce jsou klíčové psychické fenomény, protože vytvářejí základ organizace i motivace chování a tím mu propůjčují psychologický smysl. City jako hlavní složky emocí pak dávají lidskému duševnímu životu jedinečný kolorit.

Paradigma emocí: Pojem paradigma vyjadřoval v platonské filozofii svět idejí jako pravzor pozemského dění; ve vědách vyjadřuje toto slovo základní model jevů, které ta která věda zkoumá. Paradigma emocí tedy znamená základní model

struktury fenoménu emoce a ten může být vyjádřen různým způsobem. Pokusili jsme se toto paradigma podat ve formě jednoduchého schématu, které vyjadřuje strukturu emocionálního dění a vztahy jeho jednotlivých složek.



Termín podnět v uvedeném modelu znamená jak vnější, situační stimulaci, tak i vnitřní zdroj stimulace, vyvolávající emoce. To odpovídá exogenním a endogenním podmínkám vzniku emoce, jak o nich byla již zmínka. „Zážitek" umístěný v centru modelu (paradigmatu) má vyjádřit také skutečnost, že zážitek je psychologickým centrem přístupu k emocím (psychologicky vzato jsou to především druhy prožívání).

Funkcí paradigmatu je především vyjádření toho, co je předmětem zkoumání, a tím i poukaz na adekvátní metodologii a metodiku tohoto zkoumání.

Emoce a poznávání: V ontogenezi se emoce postupně integrují s kognitivním systémem, což umožňuje diferencovanější hodnocení stimulace, která vyvolává vzrušení. Nicméně oba tyto systémy, emotivní a kognitivní, mají své specifické, odlišné funkce. Jeden z posledních pokusů o analýzu fungování a funkční kooperace obou těchto systémů provedl S. Epstein (1993, s. 323 násl., in: Lewis a Haviland). Podle tohoto autora si všichni lidé vytvářejí „impilicitní teorii reality", tj. nerozvinuté pojetí skutečnosti, které má dvě kategorie: „teorii já" a „teorii světa"; rozumí se samo sebou, že jde o „teorii" laickou. Tato teorie má dva **konceptuální systémy**, tj. systémy pojetí toho, co se děje, co jsou věci kolem nás atd.: 1. racionální a 2. experenciální (zkušenostní). (Epstein hovoří ještě o „asocianistickém" systému, jímž je v podstatě nevědomí, ale ten chápe jen jako epifenomén a v dalším výkladu ho ponecháme stranou.) S naší problematikou souvisí zejména **experenciální systém**, který zahrnuje onu implicitní teorii reality, neboť emoce tuto

implicitní teorií reality ovlivňují a jsou jí ovlivňovány. A „protože teorie organizují zkušenost a řídí chování, fungují jako exekutivní systémy" (Epstein, 1993, s. 324). Fungování experenciálního systému je zprostředkováno emocemi: „Emoce připravují královskou cestu pro odvozování schémat v experenciálním konceptuálním systému osoby" (Epstein, 1993, s. 321). Emocionální zkušenost tak vytváří vlastní systém hodnocení událostí a objektů. „Lidé chápou realitu dvěma konceptuálními systémy, které operují paralelně: automatickým experenciálním systémem a analytickým, racionálním systémem; každý z nich operuje podle svých vlastních pravidel odvozování závěrů" (Epstein, 1993, s. 323). Žádný z těchto systémů není validnější než druhý, tvrdí Epstein, podle něhož jsou to v podstatě dva systémy procesování činnosti psychiky, které mohou být ve stavu konfliktu i komplementarity. Následuje přehled specifických funkcí obou těchto systémů (Epstein, 1993, s. 324):

Vlastnosti konceptuálních systémů

experenciální	racionální
– holistický	– analytický
– emocionální (orientovaný na libost a bolest)	– logický (orientovaný rozumově)
– spojení prostřednictvím asociací	– spojení příčina–důsledek
– chování mediováno minulou zkušeností	– chování mediováno vědomým posuzováním událostí
– kóduje realitu v konkrétních obrazech, metaforách a příbězích	– kóduje realitu v abstraktních symbolech, slovech a číslech
– rychlejší procesování, orientované na bezprostřední akci	– pomalejší procesování, orientované na odloženou akci
– spíše hrubá diferenciace; širší gradient generalizace; kategoriální myšlení	– spíše jemná diferenciace; dimenzionální myšlení
– spíše hrubá integrace, organizování do emocionálních komplexů (kognitivně-afektivní moduly)	– spíše vysoká integrace
– zakoušení pasivní a předvědomé (jsme uchvácení našimi emocemi)	– zakoušení aktivní a vědomé (jsme kontrolováni našimi myšlenkami)
– evidentně sebe-přesvědčivý („zakoušení je věření")	– získává ospravedlnění logickou cestou a evidencí

Charakteristiku obou těchto systémů, vytvořených spekulativní cestou, by bylo možno v detailech podrobit kritice, ale rozhodující je zde to, že obě uvedené soustavy pojímání skutečnosti lze označit také jako **analyticko-racionální a intuitivně-emocionální systémy**, a tak vcelku i zřetelně rozlišit jejich funkce. Oba systémy spolupracují na organizaci a motivaci lidského chování, avšak soudíme, že racionální je nástrojem emocionálního systému.

CHARAKTERISTIKA EMOCÍ

Něco z povahy emocí bylo uvedeno již v předešlé kapitole, kde byl učiněn pokus o vymezení jejich psychologického pojetí. Behavioristé se omezovali na studium emocionálního chování, fenomenologové-introspekcionalisté zase na studium citů jako zvláštních způsobů prožívání. Proto také představitelé těchto dvou základních, ale zcela odlišných psychologických směrů nacházeli různé charakteristiky emocí. Základní charakteristikou emocí je jejich komplexnost. Tato **komplexnost emocí** je dána nejen tím, že ve srovnání s ostatními dílčími psychickými funkcemi jsou nejvýrazněji spojeny s fyziologií organismu, ale i tím, že mají rozhodující funkce v psychické regulaci činnosti. O těchto funkcích bude pojednáno v následující kapitole. Pojem emoce, jak už víme, zahrnuje fenomény prožívání, chování i fyziologické, zejména vegetativní a viscerální změny. Dalším výrazným znakem je **diferencovanost emocionálních reakcí**: novorozenec prožívá jen libost a nelibost, spojené s určitou mírou vzrušení, nemluvně již vykazuje určité vrozené druhy emocí (strach, vztek a další) a dalším vývojem se emocionální život člověka dále diferencuje až do bohaté škály emocionálních a zejména citových reakcí, což je funkcí kognitivního zpracování emociogenních situací: radost z úspěšně složené zkoušky nebo z úspěchu v práci je obsahově, tj. zážitkově něčím jiným než radost ze setkání s přítelem, kterého jsme dlouho neviděli, a ta je zase něčím jiným, jiným druhem radosti než ta, kterou prožíváme, když jsme nalezli důležitý předmět, považovaný již za ztracený. Dalším podstatným znakem je **polarita emocí**, zejména zase jejich citové složky. Každá emoce, resp. cit, má svůj protikladný pól: radost–smutek, úcta–opovržení, závist–přejícnost, lítost–zlomyslnost atd. Polarita je jakýmsi základním znakem přírodních i společenských jevů vůbec (kladná a záporná elektřina, den a noc, muž a žena, sociální integrace a deszintegrace, bohatství a bída atd.) a také myšlení vykazuje pohyb v polaritách, resp. protikladech, stejně jako jednání, což je vlastně východiskem postmodernistického relativismu.

P. Th. Young (1961, s. 357 násl.) uvádí následující **behavioristická hlediska v charakteristice emocí**:

- emocionální chování je „rozbouřené" a dezorganizované;
- emocionální chování začíná v psychologické situaci;
- emocionální chování je charakterizováno zeslabením nebo vyloučením korové kontroly;
- emocionální chování je doprovázeno fyziologickými změnami v organismu;
- emocionální chování vyjadřuje apetenci nebo averzi k podněcující situaci.

Citovaný autor zde podává jen charakteristiku behaviorální složky emocí, ale uznává, že „emoce je varianta afektivních procesů, odlišná od ostatních jako akutní (krátká a intenzivní) afektivní disturbance" (Young, 1961, s. 353). Za znaky afektivity pokládá atrakci a averzi, které vyjadřují vnitřní stav libosti a nelibosti: v laboratorní situaci je možno pozorovat, že pokusná zvířata produkují vzorce přibližování–setrvávání a vzdalování–vyhýbání, resp. ukončení chování. První vzorec svědčí o přítomnosti pozitivního, druhý o přítomnosti negativního afektu. Afektivitu tedy spojuje Young, jak již bylo uvedeno, s libostí a nelibostí, ale ta má také vždy určitou intenzitu, kterou je možno prokázat laboratorně na preferenci potravy nebo jiného podnětu. Preferovaná potrava nebo jiná incentiva vyvolává větší intenzitu pozitivní afektivity než nepreferovaná. Konečně má tato behavioristicky pojatá afektivita také znak trvání, které může být v laboratorní situaci měřeno trváním kontaktu individua s určitým objektem nebo trváním určitého druhu afektivně zabarveného chování.

Mentalistické hledisko v charakteristice emocí (citů) je zcela odlišné a zmínili jsme se již o takové charakteristice, kterou podal H. Rohracher (1963). Jinou podal G. Anschütz (1953, s. 278 násl.):

- city mají difuzní charakter, pronikají obsahy ostatních zážitků;
- city jsou diferencovány v prakticky nekonečnou šíři kvalit;
- kvalitativně stejné city, jako např. radost, mají různou hloubku (od slabého potěšení až k rozjaření);
- city variují ve své intenzitě, kvalitě, významnosti a vztazích k ostatním obsahům vědomí;
- city vystupují jednotlivě, ale existují také smíšené city, jako je např. touha;
- city jsou jen relativně stabilní a mají určité trvání;
- city mají určitou intenzitu, projevující se v hloubce prožívání i v doprovodném chování (výrazu i jednání);
- každá změna intenzity citu je též změnou jeho kvality, silná nebo slabá radost, silný nebo slabý smutek apod. jsou obsahově vždy už něčím specifickým, i když to pojmově nepostihujeme;
- city jsou vyvolávány vnitřními i vnějšími podněty a mohou znovu vstoupit do vědomí ve vzpomínce; zda cit ve vzpomínce vystoupí ve své původní podobě, závisí na tom, zda se nám podaří vybavit i představy a myšlenky s ním kdysi spojené, avšak jeho pamětní reprodukce již není evokací původního citu;
- působení stejného podnětu nevyvolává stejné city jako předtím; vnímání téže hudby, nová návštěva určitého místa, nové setkání s určitou osobou nevyvolává už stejné city;
- tytéž city mohou být vyvolávány i kontrastními podněty: to, co jednou vyvolává radost, ji v jiném případě vyvolat nemusí, v téže situaci se jednou můžeme cítit příjemně, jindy nepříjemně – situace se ovšem v detailech neopakují;
- tendence citů rozšiřovat se po celém obsahu prožívání se objevuje zvláště při přenosu části na celek, s nímž je část spojena: náleží-li předmět citu nějakému

nadřazenému celku, pak se přenášejí city také na tento celek, a obráceně z celku na jeho části; celek se jeví ve světle jedinečného a jedinečné ve světle celku (máme-li např. antipatii ke komunismu, budeme mít sklon k antipatii vůči jednotlivým komunistům a naopak);

- všechny city jsou prožívány buď aktuálně, nebo ve vzpomínkách a očekáváních, ale ve vzpomínkách nebo v anticipaci nejsou city tak oproštěny od pozorování a myšlení jako v aktuálním prožívání, a tak mohou mít ve vzpomínkách a anticipacích pouze povahu jakýchsi doprovodných jevů či akcentů toho, nač myslíme či co si představujeme (myslíme např. na prožitý strach, za jakých okolností jsme ho prožili, ale už to není zdaleka ten kdysi prožitý strach; v aktuálním prožívání jsou city dány bezprostředněji a ve svém „čistém" obsahu;
- také aktuální city mohou být předmětem sebepozorování a úvah, avšak ztrácejí tím svou původní živost, jejich obsah se tím stává užším, bledším a méně životným;
- spojení citů s racionální a voluntární sférou je dvojí: především je každý akt představování, myšlení, chtění atd. zdrojem emočních hnutí, zadruhé představy, myšlenky a snahy vyvstávají z citů;
- „všechny city vystupují zásadně ve čtyřech formách projevů. Především se připojují k obecnému v nás, které se projevuje v čistém myšlení, cítění a chtění, tedy k logickému, etickému a estetickému. Zadruhé se vážou na vrozené a zděděné vlohy. Zatřetí jsou obecně závislé na tělesně a duševně podmíněných dispozicích. Začtvrté nesou razítko okamžitého pojetí něčeho" (Anschütz, 1953, s. 283);
- ačkoli jsou city subjektivní, mohou být objektivizovány, a mohou se tak jevit jako vlastnosti vnějšího světa (např. smutná či melancholická krajina) – to je projekce citů do okolí;
- všechny city v sobě zahrnují postoj neboli hodnocení, a jsou tak pozitivní nebo negativní (v určité míře), je v nich obsaženo „ano" nebo „ne", přitakání nebo odmítnutí; v citech se tak projevuje vztah k objektům jako k hodnotám pozitivního nebo negativního druhu, a tak i „teoreticko-intelektuální" uznání nebo odmítnutí něčeho.

Velmi stručnou charakteristiku emocí, zahrnující již obě jejich základní složky, zážitkovou i behaviorální, podali J. R. Averill a E. P. Nunleyová (1993, s. 64); přisoudili emocím následující znaky:

- pasivita: emoce jsou spíše pasivní než aktivní akty;
- subjektivita: emoce vyjadřují vztah mezi subjektem a objektem;
- iracionalita: emoce jsou chápány spíše jako něco, co není ani racionální, ani logické.

Tyto tři znaky pak shrnují ve své definici emocí: „Emoce jsou ony stavy, jako láska, hněv, strach, bolest apod., které jsou typickým způsobem prožívány jako spočívající mimo osobní kontrolu (pasivita), které podmiňují hodnocení (subjektivita) a/nebo nikoli bezpodmínečně jsou vysvětlitelné na přísně logickém základě

(iracionalita)" (Averill a Nunley, 1993, s. 66). Vysvětlení zasluhuje **iracionalita emocí**, jejich charakteristika, která je pokládána za podstatnou a pro niž jsou emoce stavěny do protikladu k racionalitě (iracionální = neracionální). Podle Th. Ribota také city mají svou logiku (miluje-li člověk někoho, kdo mu činí dobro, je to logické), mohou se však někdy jevit jako nerozumné, když se např. starý muž zamiluje do mladé dívky a obětuje této často pochybné lásce své rodinné zázemí, společenské postavení apod. Avšak co znamená pojem „rozumné jednání"? Vyjadřuje obvykle určitý společenský standard či konvenci, která však nemusí být obecně sdílena, protože nevychází z obecně uznávaných kritérií, ačkoli ta jsou někdy prohlašována za taková, která vyjadřují obecné blaho. Liberalismus nahrazuje staré společenské hodnoty novými, ale zdaleka ne všichni s tím souhlasí, stejně jako s různými konkrétními ideologickými imperativy (např. třídního boje nebo „miluj i svého nepřítele"); protože preferují jiné hodnoty, necítí se mnozí být takovými imperativy zavázáni. Rozumnost má obvykle dvojí, ne zcela nezpochybnitelné kritérium: blaho společnosti a blaho jedince. Ale je vzpoura proti takto pojatým blahům vždy nerozumná? Kdyby tomu tak bylo, vylučovalo by to pokrok či vývoj společnosti i jedinců, neboť tato blaha jsou vymezována historicky politickými, náboženskými a jinými ideologiemi. Absolutní adaptace jedinců znamená konzervování takových ideologií a vylučuje společenský vývoj, který ovšem nemusí nutně spět k lépe fungujícímu řádu (např. „vývoj" od kapitalismu ke komunisticky pojatému „socialismu"). Pokud se jedince týče, platí slova B. Pascala, že „srdce má své důvody, které rozum nezná", slova, která platí pro vztah jedince ke společnosti i k jiným jedincům a sociálním skupinám a konec konců i všem objektům. Rozumné není vždy v souhlase s morálním a obojí je historicky relativní v mnoha ze svých četných aspektů. Proto lze vždy brát v úvahu **subjektivní rozumnost** jako způsob subjektivní racionální kalkulace, která je vždy jako taková zatížena emocemi a je často jen jejich racionalizací. Za iracionální lze dále pokládat infantilní emoce dospělého, určující jeho jednání ne-rozumové, a tedy nerozumné, ale to je otázka emocionální zralosti, o které bude pojednáno dále. Subjektivní rozumnost souvisí s úrovní intelektuálního vývoje jedince, který může vyústit v rozumovost dostávající se do rozporu s mravností (vražda může být subjektivně i objektivně racionální, ale nikdy není morální). Iracionální nemusí být konec konců chápáno jako rozumu protikladné, s rozumem v rozporu jsoucí, nýbrž jako rozumem nepostižitelné, pojmově neuchopitelné, logicky neurčitelné (R. Eisler, 1913). V tomto smyslu lze emoce chápat zajisté jako iracionální, tedy nikoli jako reakce za všech okolností stojící v rozporu s racionálním, ale jako reakce racionálně nevysvětlitelné. Podrobně o tématu **emocionalita a racionalita** pojednal V. Rollo (1993) a my se k němu vrátíme v souvislosti s problémem vztahu emocí a osobnosti.

Selektivní a tonizující vliv emocí je jejich další podstatnou charakteristikou, která vyjadřuje vliv emocí na zaměřování pozornosti i jednání a jejich aktivující vliv. Výběrový vztah individua k vnějšímu světu, jeho selektivní vnímání

prostředí, v němž se nachází, zaměřování jeho jednání na určitý cíl lze vysvětlit jeho motivací, ale ta je, jak poznáme dále, v podstatě vždy emociogenní, neboť směřuje k dosahování příjemného a k vyhýbání se nepříjemnému. Emoce nemusí však vždy mít jen tonizující či aktivující vliv. Již I. Kant rozlišoval stenické a astenické city: první podněcují k činnosti (jako např. radost), druhé činnost utlumují (jako např. hluboký smutek). Některé emoce, jako např. strach za určitých okolností aktivují (útěk), jindy zážitek hrůzy utlumuje pohyby (ztrnutí).

L. Postman a D. R. Brown (1952) zkoumali vliv úspěchu a neúspěchu (tj. silně emociogenních zkušeností) na práh rozpoznávání tachystoskopicky krátce exponovaných slov. Úspěšnost a neúspěšnost pokusných osob byla uměle navozena a byly s ní seznámeny. Pak byly rozděleny na úspěšné a neúspěšné a každé z nich byla jednotlivě v krátkých intervalech exponována slova asociovaná s úspěchem a neúspěchem (mezi úspěšná slova patřila např. taková jako „výborný", „vítěz", mezi neúspěšná „špatně", „překážka" apod. Ukázalo se, že úspěšné osoby měly nižší percepční prahy pro úspěšná slova, zatímco neúspěšné pokusné osoby byly zase vnímavější pro slova vyjadřující neúspěch. To je v rozporu s jevem tzv. obrany ve vnímání, kde pro slova asociovaná s neúspěchem mají pokusné osoby naopak vyšší percepční prahy (obrana proti devalvaci ega), a vykazují tedy senzitivizaci vůči těmto slovům. Tyto rozpory se pokusil vysvětlit P. G. Upson (1967): vnímavost vůči podnětům asociovaným s neúspěchem může přispět k lepšímu zvládnutí neúspěchu v podobné budoucí situaci. Existují tedy dvě různé formy obrany ve vnímání, zvýšená i snížená vnímavost, ale činitelé tohoto rozdílu nebyli dosud identifikováni. V každém případě však jsou emociogenní podněty vnímány jinak než podněty neutrální.

Emociogenní selektivita se netýká jen vnímání, ale i zapamatování a myšlení a souvisí prostě s tím, že to, co je významné – a co je významné, je vždy emociogenní – se lépe pamatuje a usměrňuje lidské myšlení. Tak H. H. Kendler (1949) a další zjistili, že si člověk lépe zapamatovává to, co bylo asociováno s úspěchem. Výrazně aktivující vliv mají středně intenzivní emoce (K. Spence, I. Farber, H. McFann, 1956): emoce aktivují (tonizují) při střední úrovni napětí, je-li toto napětí slabší nebo příliš vysoké, tonizující vliv emocí se snižuje. Avšak zdá se, že to neplatí absolutně a pro všechny emoce, neboť takové silné emoce, jako je např. vztek či zuřivost, aktivizují až k nepříčetnému chování, avšak, jak již bylo poznamenáno, hluboký žal dezaktivizuje a stejně může působit i silný pocit štěstí. D. C. McClelland a J. W. Atkinson (in: D. C. McClelland, 1953) prokázali vliv hladovění na vnímání víceznačných obrazů (část každého z exponovaných obrazů mohla mít něco společného s jedením, druhá část nikoli): hladovějící osoby oceňovaly části obrazů, které měly něco společného s jedením, jako větší než ty části obrazů, které s jedením nic společného neměly. U sytých osob se takové přeceňování velikosti částí obrazů asociovaných s jedením neobjevilo. Dále je prokázán **vliv emocí na zapamatování**, přičemž obecně platí, že „emoce bez ohledu na to, zda jsou pozitivní, či negativní, působí příznivě na pamětní uchovávání s nimi asociovaného materiálu – emoce usnadňují zapamatování s tím, že kladné emoce mohou působit výrazněji než záporné a silné výrazněji než slabé" (J. Reykowski, 1968, s. 313). Empiricky je dále prokázán vliv emocí na fantazii

a myšlení: např. vzrůst fantazijní produkce spolu s pokračujícím hladověním (McClelland, 1953), který se však uskutečňuje jen do určité doby, po níž následuje pokles množství této fantazijní produkce; při pokračujícím hladovění po určité době množství fantazie opět narůstá, ale je to již fantazie jiného druhu, fantazie kompenzační (Reykowski). Prokazatelný je také vliv emocí na myšlení: silné emoce mohou vést k útlumu rozvahy, založené na kognitivním zpracování situace, v níž se silně vzrušený subjekt nachází. Z klinické psychologie je známo, připomíná J. Reykowski (1968, s. 335), že „v podmínkách prodlužujícího se a silného emocionálního napětí vyvolaného hladem vystupuje veliké soustředění vnímavosti na všechny jevy spojené s jedením, velmi se rozvíjejí fantazijní činnosti a obsah mnoha z nich má charakter ‚splnění přání'... v takovém stavu vystupuje silná tendence k vnímání, připomínání si, představování a myšlení jen na to, co je shodné s dominující emocí... člověk, kterého se hluboce dotklo ponížení, se k němu nejen neustále vrací myšlením, ale připomíná si i jiná ponížení, která zažil v minulosti, rozvíjí myšlení o tom, že v budoucnosti mu hrozí další ponížení, představuje si různá možná ponížení. Je zřejmé, že proces tohoto druhu vede k intenzifikaci prožívání." Dále Reykowski uvádí, že „plné vyjádření emoce dočasně snižuje její napětí", a aby se přerušil bludný kruh, popsaný výše v souvislosti s reakcí na ponížení, je vhodné „vytvoření jiného emočního ohniska o dostatečné síle, aby byla utlumena předešlá emoce"; je tedy vhodné nahradit jednu nesnesitelnou emoci jinou, kladnou. Avšak platí také, že „emoce o vysoké úrovni intenzity vedou k paradoxnímu efektu ‚zablokování' všeho, co je s nimi spojeno", a „v tom případě vystupuje u člověka tendence k nepostřehování jevů vzbuzujících takovou emoci, k zapomínání toho, co je s nimi ve zkušenosti spojeno, k usměrňování proudu asociací co nejdále od toho, co se k nim váže. Objevují se zde takové jevy jako represe, percepční obrana, popírání... u osob, u nichž zůstala určitá témata zásadně odstraněna, je pozorována nemotivovaná situace zlepšení nálady – napůl euforický stav, jehož podstatou je nerealistické vnímání situace a dominance ‚myšlení orientovaného na přání' („myślenie życzeniowe")", což znamená „hlubokou dezorganizaci schopnosti vědomé kontroly sebe i své situace" (Reykowski, 1968, s. 336 násl.). P. V. Simonov (1965) vytvořil teorii – o níž bude podrobněji pojednáno dále – že emoce kompenzují nedostatek informací nutných k dosažení cíle, což je někdy také funkcí představ, a proto je, kromě dalších námitek, tato teorie sporná. Platí však, že nedostatek informací (např. v situaci ohrožení) umožňujících účelné jednání, např. obranu, vede k silným emocím, např. hrůze. O. K. Tichomirov (1969) se zabýval **vztahem emocí k řešení problémů** a vytvořil pojem „emocionální anticipace", vyjadřující „pocit blízkosti řešení problému" a „subjektivní hodnotu toho kterého směru hledání" cesty k řešení. Podle Tichomirova emoce generují užitečné „psychické mutace", umožňují vyhýbat se šablonovitým řešením, usměrňují hledání řešení, a tak při „řešení obtížných problémů myšlení plní emoce funkce heuristik". Konečně je znám úzký **vztah emocí a učení**, jehož podstatným činitelem jsou odměny a tresty, tj. zážitky

příjemného a nepříjemného, a s tím úzce spojený **vztah emocí a motivace**: motivované chování směřuje k dosažení určitého uspokojení, tj. opět k dosažení emočního stavu, a vychází z emočního stavu, který je spojen s potřebami, výchozími stavy motivace.

Uvedená stručná charakteristika vztahu emocí k dalším psychickým funkcím ukazuje na **systémový charakter emocí**, na jejich úzké propojení se všemi ostatními psychickými funkcemi. Dále upozorňuje, že emoce podstatně determinují to, co bychom mohli nazvat vnitřní dynamikou psychické činnosti. Tato **dynamická povaha emocí** vyjadřuje jejich dominantní funkci ve vnitřním psychickém životě i v chování: emoce usměrňují prožívání i chování člověka.

Shrnující charakteristika emocí je dílem D. Ulicha (1989, s. 34 násl.), který soudí, že 1. emoce vyjadřují tělesně-duševní stavy osoby a 2. jsou to komplexní stavy, na nichž lze rozlišit následující komponenty nebo akcentující obsahy: subjektivní zážitkovou komponentu, neurofyziologickou excitační komponentu, kognitivně hodnotící komponentu a interpersonálně výrazovou a sdělovací komponentu. To je charakteristika založená na nejnovějších poznatcích o daném předmětu a na integrujícím přístupu, který jako takový překonává jednostrannosti jak behavioristické, tak mentalistické. Ulich identifikoval následující **určující znaky emocí**, které dohromady tvoří, jak říká, „ideální typ emoce", znaky, které jsou pro emoce typické:

- „Při prožívání citu stojí v centru vědomí osoby tělesně-duševní stav, a nikoli ‚věc', akt, kognice, volní předsevzetí nebo podobně." Wundt, jak Ulich poznamenává, pro to razil pojem „vědomí stavu".
- Základem tohoto vědomí stavu je „dotčenost jáství" („Selbstbetroffenheit") – jako snad jediný nutný určující znak emocí. City jsou protikladem lhostejnosti; vyvstávají, jen když jsou dotčeny vlastní cíle, zájmy a potřeby. „Osoba prožívá něco ve vztahu k sobě samé... Jestliže mi o něco nejde, jestliže mně to nechává chladným, jestliže se necítím osloven, jestliže něco neberu vážně: pak neexistuje žádná emoce." Emoce v tomto smyslu vyjadřují stav osobní zaujatosti, „involvovanosti", angažovanosti jako reakce na situaci, která se subjektu nějak osobně dotýká. „Jedná se přitom nikoli o to, že mé jednání, myšlenky, rozhovory, reakce a mé získávání informací jsou doprovázeny v nich tkvícím involvováním, nýbrž o to, že cit je inherentní součástí jednání, myšlení atd., že je v tom všem obsažen – reaktivním nebo aktivním způsobem" (Ulich). V citech tedy člověk prožívá nějakou osobní hodnotu, která je spojena s hodnotami skupin a společnosti; „z tohoto hlediska se citové reakce jeví také jako hodnotící stanoviska, čímž je ale postižen jen jeden možný aspekt emocí". Souhrnně pak lze říci: „Emocionální dojetí („Ansprechbarkeit" – též oslovitelnost) nebo reagibilita ve smyslu osobní dotčenosti je pak předpokladem pro vyvstání veškerých impulzů k jednání, jakož i podmínek pro (emocionální) zranitelnost osoby ve smyslu konfliktů, frustrací, rozladění a také těžkých psychických poruch" (Ulich).

– „Emoce se často projevují ‚jako ze sebe', spontánně, bez úsilí, neúmyslně. Mohou se také bez úsilí znovu objevit, resp. vynořit ‚nevolány'. Ale platí také naopak, jak ukázal Freud: určité ‚potlačené' emoce se také nemusí s vynaložením velkého úsilí znovu objevit na denním světle. V obou případech se emoce jeví jako ‚extrémnější' než jiné obsahy vědomí" (Ulich).
– „V prožívání citů se osoba zakouší spíše jako pasivní, jako odevzdané bytí, jako utrpěná také při pozitivních emocích, jako je radost a štěstí"; emoce vystupují jako pasivní prožívání, jako něco, co se subjektu přihodilo.
– „Prožívání citového hnutí je často spojeno s vnitřním, z vnějška nebo jen z nitra vnímatelným vzrušením nebo rozčilením, v němž se odrážejí určité fyziologické stavy vzrušení... Od tohoto vzrušení přichází také ‚teplo' emocí, jejich subjektivní důvěryhodnost a síla přesvědčivosti."
– „Aktuální citová hnutí osoby v dané situaci jsou zřídka předvytvořená nebo společensky preformovaná opakování, znovunastolení nebo reprodukce např. ‚pra-úzkosti', nýbrž jsou to ponejvíce jedinečné jevy a obsahy vědomí... City jsou v dané situaci vždy také ad hoc ‚konstruovány' nebo ‚improvizovány', čímž není míněn záměrný, kognitivně řízený akt, nýbrž vždy vlastní ‚idiosynkratický' vzorec specifických citových hnutí." To znamená, že emoce mají „konstruktivní charakter" (Averill, 1980), že se neopakují, jsou vždy jedinečnými zážitky, „jedinečnými kvalitami vědomí" (C. E. Izard a S. Buechler, 1980). Existují sociokulturní pravidla projevování emocí, srovnatelné socializační a zkušenostní podmínky emocí a v určitých situacích jsou některé emoce pravděpodobnější než jiné (např. ztráta blízké osoby vyvolává spíše smutek než hněv).
– „Emoce jako ‚nejzákladnější' vztažnost osoby ke skutečnosti dávají vědomí větší kontinuitu než jiné psychické jevy (Izard). Ve svých citových hnutích se osoba prožívá jako se sebou identická silněji než ve ‚vědění', ‚chtění' nebo ‚jednání'." Další Ulichova charakteristika je velmi podstatná, a proto ji uvádíme in extenso: „Emocemi je organizováno individuální vědomí, emoce předznamenávají směr a nasazení procesů čití, vnímání a poznávání (Izard a Buechler, 1980). Podle tohoto pojetí emoce určují oblast ‚inputu' do vědomí tím, že kontrolují procesy postřehování. Je zřejmé, že např. základní emoci ‚zájmy' je blízký jiný vztah ke světu, resp. jiné ocenění objektu, resp. že tato emoce ‚diktuje' něco jiného než emoce strachu nebo hněvu. Kdyby oproti tomu byly emoce pouze produktem procesů oceňování nebo reakcemi na průběh hodnocení, pak by pocházela kontinuita vědomí od těchto ‚kognicí' nebo kognitivních procesů. ‚Vědomí' je více než vědění ve smyslu znalosti fakt, čistě kognitivní orientování v prostředí... Pouhá znalost fakt je beztak ideálně typologická abstrakce... neexistují ‚neutrální' významy objektů. Emoce jako obsahy vědomí mají přinejmenším do té míry poznávací hodnotu, jako by bez emocionální kvalifikace byla psychicky irrelevantní většina našich mínění a našeho vědění a nemohla být zavedena žádná reálně a adekvátně vztažná oceňování

a jednání. Vědění bez emocionální kvalifikace není žádné poznání." Ulich jako příklad pro tuto tezi uvádí případ ztráty blízkého člověka. Kdyby byla tato ztráta reprezentována jen kognitivně, asi jako rozdíl mezi lidským bytím a nebytím, byl by zážitek ztráty nedokonalý a byl by to zřejmě patologický jev, událost sama by zůstala nepochopena.
– Zatímco předchozí charakteristika je velmi významná a pozoruhodná, protože vyjadřuje poznávací stránku emocí – v prožívané emoci, jako je např. smutek ze ztráty blízké osoby, dospívá subjekt k hlubšímu, často neverbalizovatelnému poznání významu, v daném případě oné ztráty blízké osoby, smutek jako by otevřel široké panorama této životní ztráty – následující charakteristika, kterou Ulich podává, je velmi sporná: „Funkce emocí spočívá v tom, že jsou prožívány." Ulich zde vlastně cituje názor G. Mandlera (1979) a interpretuje ho tak, že „emoce jsou tedy ‚skromné' (spokojující se samy se sebou – „selbstgenügsam"), nepotřebují jiný účel mimo sebe sama"; jsou tedy samoúčelné. Ulich to ilustruje otázkami jako proč v radosti vyskakujeme do vzduchu – protože se radujeme. Otázka, k čemu to je, je absurdní: nejen ve vztahu k výrazům citů, nýbrž i ve vztahu k prožívání citů jsou otázky „K čemu to je?" nepřípadné, protože jsou nesmyslné. Proti tomu lze ovšem namítnout, že existují velmi účelné projevy emocí, např. útěk spojený s prožíváním strachu nebo útok vyjadřující vztek: účelem prvního je vzdálit se z nebezpečné situace, účelem druhého odstranění překážky. Poskakování při prožívání radosti může být vysvětleno šířením excitace na motorická centra, ale možná i odreagováváním této excitace, tedy jakýmsi nevědomým uklidňováním se – radost je reakcí na zisk a signalizuje jeho dosažení, motorická pohotovost k jeho dosažení je tedy již neúčelná a její energie se uvolňuje v pohybech poskakování. Při této příležitosti je nutno poznamenat, že výrazové vzorce emocí, o nichž bude podrobněji pojednáno dále, jsou prastaré, kdysi účelné, mechanismy, které se udržují celá tisíciletí, i když ve změněných podmínkách již svůj původní účel ztratily. Příkladem je zatínání pěstí ve vzteku, které bylo původně účelnou přípravou na udeření protivníka, který je dnes napadán jinými způsoby, např. nadávkou nebo výhrůžkou. Ulich ovšem evolucionistické hledisko v pojetí emocí odmítá. Soudí, že od citů, charakterizovaných jako stavy, lze odlišit jejich „signální charakter": „Signální charakter mají city tehdy, když poukazují na pozitivní podněty, situace atd. nebo na nebezpečí; signální charakter postihuje tedy možné důsledky a účinky citů. Signální význam není nutící, v protikladu k povaze stavu. V každém případě, odhlíženo od reflexního chování, je signální charakter charakteru stavu nadřízen" (Ulich, 1989, s. 38). V prožívání citů vystupuje jednota signalizace (např. strach jako uvědomění si nebezpečí) a aktivace organismu, směřující k účelnému chování (např. útěk při prožívání strachu, směřující ke vzdálení se z nebezpečné situace). Emoce jako signalizačně-aktivační komplex jevů (prožívání provázené fyziologickými změnami směřujícími k mobilizaci energie pro účelné pohyby) se vyvinuly před

desetitisíci či statisíci let jako biologicky účelné reakce organismu, zajišťující přežití jedince a druhu.
- „Vyjadřování a chápání emocí probíhá – ve srovnání s jinými psychickými jevy – přednostně také nonverbálními komunikačními kanály"; to koresponduje s tím, že „emoce mohou být často obtížně podány v jednoznačných verbálních popisných kategoriích" (Ulich a také R. B. Zajonc).
- „Ve srovnání s jinými psychickými jevy je při vývoji emocí zvláště silná jejich spojitost s mezilidskými vztahy" (Ulich a také Izard). Vývoj emocí tedy směřuje především k sociálnímu cítění.

Ulich (1989, s. 40) podává nakonec následující **shrnující charakteristiku emocí**; citová hnutí („Gefühlsregungen") jsou:
- jedinečná,
- na základě dotýkání se jáství a
- ponejvíce nonverbálními kanály zprostředkovaná,
- uvnitř mezilidských vztahů získaná a
- přednostně nonverbálními kanály zprostředkovaná,
- duševní stavy (obsahy příslušné stavu na vlastní stav vztaženého vědomí), které
- jsou ponejvíce prožívány se zvýšeným stupněm vzrušení,
- v němž se osoba zakouší spíše pasivně,
- které propůjčují vědomí kontinuitu a „identitu",
- které nemají žádnou primární funkci vyjma sebe sama.

To je nepochybně vyčerpávající charakteristika, v několika ohledech sice diskutabilní, která však přináší jako zásadně diskutabilní **problém funkce emocí**, jenž bude podrobně tematizován v následující kapitole. Již nyní však budiž poznamenáno, že ze základních charakteristik emocí vyplývá, že jsou to původně biologicky účelné reakce, a jako takové jsou tedy i funkční. Emoce nejsou samoúčelné, o tom svědčí už ten fakt, že jsou spojeny s fyziologickými změnami, které směřují převážně k mobilizaci energie, tedy k přípravě na akci. To vyjadřuje již ona zmíněná jednota prožívání a aktivace a projevuje se to i tím, že emoce jsou stavy vzrušení a vystupují jako reakce na významné podněty a situace. V tomto smyslu lze za **nejpodstatnější znaky emocí** považovat vzrušené prožívání akcentované libostí nebo nelibostí a provázené fyziologickými změnami směřujícími k aktivaci organismického systému chování. Tato aktivace se projevuje mobilizací energie jako přípravou k akci a výrazově jako způsob nonverbální komunikace. Tak se emoce vykazují především jako účelná jednota prožívání a chování, zahrnující vedle citů (emocí v užším smyslu) a motorických doprovodných složek také komponenty kognitivní a motivační. V emocích se tak integrují všechny dílčí psychické funkce, emoce jsou základnou této integrace, která se projevuje v učení a chování. V tomto smyslu jsou emoce klíčovým psychickým fenoménem.

FUNKCE EMOCÍ

Již z podstatných znaků, které emoce charakterizují jako fenomenálně specifické psychické procesy a které byly uvedeny v předchozí kapitole, plyne, že emoce mají důležitou funkci v psychické regulaci činnosti individua. Pro **fenomén emoce** platí ovšem totéž co pro všechny ostatní dílčí psychické funkce, že emoce lze z dynamického celku psychického dění jen uměle vyabstrahovat. Tato abstrakce je založena na identifikaci těch znaků emocí, které je odlišují od ostatních psychických funkcí. Je to analogické vydělování dílčích fyziologických funkcí z celku fyziologických procesů, které se odehrávají v organismu a které vcelku zajišťují reprodukci jeho života, a jako takové jsou integrovány v jediný funkční celek.

Za **nejobecnější princip psychické činnosti** lze pokládat její regulační funkci: psychika je vývojově nejvyšší proces regulace činnosti individua, který – vzato opět abstraktně – probíhá v rovině biologické a sociokulturní, což odpovídá dvěma dimenzím lidského bytí, biologické a společenské. Regulace činnosti směřuje k vytváření optimálních podmínek života, jeho biologickému a společenskému aspektu, tj. životu organismu a životu individua jako společenské bytosti. Uskutečňuje se jako jednota příjmu a zpracovávání informací z vnitřního a vnějšího prostředí (z nitra organismu a z jeho životního okolí, které je především okolím sociokulturním), z hodnocení těchto informací a z motivovaného chování, které je důsledkem poznávání a hodnocení aktuálních situací, v nichž se individuum nachází, a z hodnocení a poznávání jeho životních perspektiv (tedy důsledkem toho, co individuum prožívá jako aktuální situovanost a jako situovanost, kterou očekává). Pro toto adaptivní, lépe řečeno **aktivně adaptivní fungování** je individuum vybaveno vrozenými (preformovanými, druhově a dědičně určenými) a učením (tj. na základě individuální zkušenosti) získanými „mechanismy". Tyto mechanismy nejsou „membra disiecta", ale tvoří funkčně integrovaný celek dílčích funkcí.

Předpokladem aktivní adaptace je **orientace v životním prostředí**, která zahrnuje poznávání jeho vlastností a jejich hodnocení. Na základě takové orientace je pak individuum schopno zaujmout vůči svému životnímu prostředí životně účelnou behaviorální relaci, tj. vyhýbat se tomu, co mu škodí, a naopak využívat toho, co je mu prospěšné. Behaviorální relace, tj. chování, je aktivní působení na životní podmínky, jejich transformace či vytváření a předpokládá užití energie v pohybové aktivitě; organismus je pro ně vybaven pohybovým systémem, jehož aktivace je umožněna fyziologickými změnami, které umožňují mobilizaci tělesné energie a její účelnou distribuci v systému motoriky. V tomto smyslu jsou základními předpoklady

aktivní adaptace životním podmínkám, resp. jejich aktivní vytváření, získávání informace a distribuce energie. Z množství informací, které má individuum k dispozici, je však třeba vybrat ty, které jsou významné, které signalizují něco životně významného, což je smyslem **hodnocení informací**. Na základě orientace v životním prostředí, která u zkušeného individua zahrnuje vedle aktuality i perspektivitu, toto individuum pak jedná, aby vytvořilo optimální životní podmínky pro sebe, pro jiná individua, skupiny individuí, případně pro celé lidstvo (identifikace s určitou ideologií). To se děje na základě **integrace poznávání, hodnocení a jednání**: informace je třeba nejen získat, ale také hodnotit jejich význam a na základě hodnocení pak jednat, tj. zaujmout apetenční nebo averzivní vztah, který má prostorově časové charakteristiky (okamžité vyhnutí se něčemu, příprava podmínek umožňujících eliminaci hrozícího nebezpečí apod.). Základnu této integrace vytvářejí emoce, které mají funkci hodnotící a motivační: vyjadřují to již obě základní dimenze vztahů k životnímu prostředí, apetence (přibližování se k příjemnému) a averze (vyhýbání se a vzdalování se nepříjemnému); základní dimenzí emocí je totiž prožívání příjemného a nepříjemného. Příjemné je prémií, nepříjemné pokutou za chování. Druhá základní dimenze, vzrušení (excitace), je spojena s aktivací organismu, s jeho přípravou k jednání. V souvislosti s tím, co bylo dosud uvedeno, vystupuje především **hodnotící funkce emocí jako citů**: v původní, evolucí vytvořené formě zážitek příjemného signalizoval biologicky prospěšný podnět či situaci a zážitek nepříjemného biologicky škodlivý podnět či situaci. Vývojem, který znamenal kromě jiného posun od biologického ke společenskému způsobu bytí, tento hodnotící systém reprezentovaný cítěním ztrácel svá původní biologická kritéria, ale zachoval si svou obecnou charakteristiku, totiž **hodnocení životně významného** z hlediska individuálního společenského bytí. V emocích v užším smyslu, tj. v cítění, prožívá individuum osobní význam daného podnětu či dané situace. Tento **význam**, zjednodušeně řečeno, získává vše, co přímo umožňuje uspokojování životních potřeb (fyziologických i sociálních) nebo co slouží jako prostředek k tomuto uspokojování, co toto uspokojení přímo nebo nepřímo signalizuje.

Z toho, co bylo výše uvedeno, vyplývá klíčová funkce emocí v psychické regulaci činnosti individua, v níž se tedy uplatňují následující **dílčí funkce emocí**:

- hodnocení: je založeno na výběru informací ve vnímání, myšlení i v zapamatování a pamětním vybavování a na identifikaci významu informací pro život jedince; kritériem tohoto hodnocení jsou trvalejší i aktuální motivy činnosti (potřeby, zájmy, ideály atd.), resp. získané odměny a tresty;
- integrace: emoce integrují další dílčí psychické funkce poznávací a motivační v jednotně fungující celek prožívání, kde se na základě této jednoty utvářejí významy podnětů a situací a s tím spojené motivace: např. situace je hodnocena jako nebezpečná a to současně iniciuje motiv únikového jednání a jeho případnou realizaci, která je podmíněna také situačně; poznávání má smysl pouze tehdy, když je použitelné pro aktivní adaptaci životním podmínkám; v tomto smyslu fungují i ty emocionálně-kognitivní procesy, které označujeme pojmem víra;

- motivace: z orientace v dané situaci (z jejích aktuálních i perspektivních charakteristik) vyplývá často nutnost jednat tak, aby byl daný stav aktuálně nebo v budoucnosti transformován ve stav žádoucí; to je založeno na motivaci (tj. zaměření a energetizaci) instrumentální aktivity (motivace dává této aktivitě psychologický smysl tím, že udržuje nebo restauruje žádoucí životní podmínky (v intrapsychické rovině duševní rovnováhu, prožívanou jako pocit uspokojení), resp. očekávání těchto podmínek.

Obecně vzato vyjadřuje tyto skutečnosti **organizační funkce emocí**: emoce organizují vnitřní dynamiku psychiky v jednotně fungující celek (na vyšší vývojové úrovni se psychická činnost i jednání organizují kolem sebepojetí, resp. sebecítění – ego-vztažná organizace) a vnější projevy této vnitřní organizace (vyjadřované pojmy osobnost a ego) v chování (v řečových projevech, výrazu a jednání). Z vývojového hlediska má tato organizace určité vrozené základy (systém vrozených intelektových vloh a instinktů), které se učením (zkušeností) transformují ve výsledně fungující dynamickou strukturu či systém interakcí mezi jedincem a jeho životním prostředím. V širším pohledu se tedy tato organizace uskutečňuje v procesech učení, jejichž výsledky, účelně fungující aktivně adaptační reakce, jsou determinovány odměnami a tresty, jichž podstatou jsou opět emoce příjemného a nepříjemného. Dá se tedy říci, že emoce jsou podstatou psychické regulace činnosti, představují její psychologicky dále neanalyzovatelnou determinaci, nebo že život člověka a všech živočichů je emocionálně vztažný, emoce vytvářejí jeho rámec, rozhodují o jeho utváření i projevech. To vyjadřuje princip hédonismu (tendence k získávání příjemného a vyhýbání se nepříjemnému).

P. Th. Young (1961, s. 202) se pokusil o **vymezení funkcí emocí z behavioristického hlediska**, které mnohdy vyjadřuje totéž, co jsme zde dosud o funkci emocí četli, ale jinou terminologií. Podle Younga tedy:

- emoce aktivují, tj. provokují akci, přičemž aktivace je závislá na senzorické stimulaci (periferní činitel) a na afektivním vzrušení (centrální činitel – připomeňme, že Young chápe afektivitu jako dimenzi libost–nelibost);
- emoce udržují a vymezují chování: jestliže je vzrušení hédonicky pozitivní (např. sexuální excitace), indukované vzorce chování se udržují a opakují ve stejných podmínkách; je-li excitace hédonicky negativní (např. reakce na bolestivý úder), vzorce chování se ukončují nebo omezují (rozumí se tím ovšem původní chování asociované s bolestí);
- emoce mají regulativní funkci, tj. determinují, zda se vyvine apetitivní, nebo averzivní chování; umožňují primitivní způsoby hodnocení bez užití specifických kognitivních informací;
- emoce organizují neurobehaviorální vzorce, které mají být naučeny; díky asociacím emocí s určitými aktivitami a situacemi vyvíjí organismus vzorce apetence a averze vůči určitým podnětům a „toto organizování neurobehaviorálních vzorců prostřednictvím subkortikálních afektivních vzrušení je snad nejdůležitější funkcí afektivity“ (P. Th. Young, 1961, s. 202).

Tuto poslední tezi Young vysvětluje takto: prostřednictvím primitivního hodnocení („dobrý" nebo „špatný" – tj. příjemný nebo nepříjemný) je organismus orientován vůči určitým znakům stimulace tak, že u něj vyvolávají apetence nebo averze, přibližování nebo vyhýbání se. „Afektivní vzrušení jsou motivující v tom smyslu, že evokují akci, regulují směr chování a organizují vzorce přibližování a vyhýbání se. Tak vytvářejí uvnitř organismu relativně stabilní systémy hodnot" (Young, 1961, s. 203).

Vzorce chování se tedy organizují pod vlivem emocí, a to tak, aby maximalizovaly dosažení příjemných a minimalizovaly získání nepříjemných emocí. Jinak řečeno, **organizace chování** je závislá na hédonických změnách v pozitivním směru, tj. na narůstání pozitivních a snižování nebo odstraňování negativních emocí. První znak, narůstání pozitivních emocí, je přítomen, když např. živočich ochutnává roztok cukru a produkuje pak behaviorální vzorec přibližování – setrvávání v relaci k tomuto objektu; druhý znak, snižování negativních emocí, je přítomen, když např. pokusné zvíře unikne z místa, kde dostává elektrošoky. Podle P. Th. Younga (1961, s. 154) „redukce tísně je hédonickým ekvivalentem redukce popudu v organizaci instrumentálního chování". Hédonické změny v pozitivním směru se uskutečňují, když organismus uspokojuje své potřeby, pokračuje v konzumaci potravy, která mu chutná, atd. Hédonické změny v negativní dimenzi jsou způsobovány vyhnutím se šokům a bolestem vůbec. Nepříjemné emoce se organismus snaží redukovat tím, že se vyhýbá podnětům, které je vyvolávají přímo nebo jsou jejich signálem. Naopak pozitivní emoce se snaží udržet a opakovaně získávat tím, že vyhledává stimulaci, která je přímo vyvolává nebo signalizuje jejich vystoupení. Emoce příjemného a nepříjemného (v Youngově terminologii „afektivní procesy") tedy „regulují a organizují neurobehaviorální vzorce v tom smyslu, že determinují, co bude naučeno, a co nikoli, avšak taková hédonická regulace a organizace nemá být zaměňována s učením se prostřednictvím praxe" (Young). Podle O. H. Mowrera (1960) se organismus vlastně učí nadějím a obavám, neboť aktuální zkušenost umožňuje individuu také očekávání toho, co nastane (jestliže dnes bylo dítě pochváleno za to, že pěkně pozdravilo, může očekávat, že bude pochváleno vždy, kdykoli to v budoucnosti opět učiní). Emoce tedy orientují individuum vůči nebo proti určitým objektům, a tak jsou činitelem **získávání apetencí a averzí**, emocionálně akcentovaných způsobů chování.

To byla tedy rigorózně behavioristická charakteristika funkce emocí. Pokusme se ji nyní konfrontovat s charakteristikou psychologičtější. D. E. Zimmer (1984, s. 98) uvádí, že city jsou analogické *mínění*, i když tu jde o „mínění nemyšlené a beze slov": např. strach je „prožívané, cítěné mínění", že tato situace je nebezpečná a měl bych z ní tedy utéci. Takže „aparát citů je tedy druh preliminárního rozumu" a „lidský život je nepředstavitelný bez inteligence našich citů". Zatímco behavioristé pokládají za podstatné charakterizovat především emoce, jejichž zážitkovou stránku, city, chápou v podstatě jen jako „hédonické kontinuum"

a správně poukazují na funkci citů v „organizaci behaviorálních vzorců", pokouší se psychologičtěji myslící psychologové spíše o charakteristiku citů jako signálů různých aspektů prožívání lidského bytí. Ph. Lersch (1962), jehož příklad tohoto přístupu zde byl již uveden, zdůrazňuje právě tuto vztažnost citů k bytí: „To, co se nám jeví jako protějšek světa, je vždy také endotymně prožívaný svět, tzn. že jeho obsahy v nás působí dojmy, stávají se bezprostředně endotymním základem. To se stává při pohledu na krásnou krajinu, v radosti nebo smutku po něčem, strachu před něčím, lásce k něčemu… Jsou to zážitky významnosti, které nás oslovují jako protějšek poznaného…" Odhaluje se tu před námi zvláštní stránka skutečnosti, která na nás hledí s „tváří významnosti, hodnotnosti". V zážitcích vyvolávajících dojmy zakoušíme vztah, v němž „obsahy předmětně otevřeného světa se staví k tematice snah", to, s čím se člověk v citech setkává, je vnitřní setkání se světem, odehrávající se ve znamení hodnot a významností a s tematikou snah; člověk je tu konfrontován s hodnotným, resp. nehodnotným (Lersch, 1962, s. 219). V citech nás oslovují **hodnoty lidského bytí** a ovšem i jejich protiklady, tedy svět pro člověka a proti člověku, zjevuje se nám laskavá i zlá tvář života, který poskytuje i bere, varuje i slibuje, ohrožuje i laská. V citech prožíváme hodnoty života a jejich významy.

To, co bylo o citech právě uvedeno, lze označit jako **fenomenologický přístup k fungování citů**, jako přístup, který je založen na antropologicky formulované otázce po jejich lidském smyslu a který se podstatně liší od přístupu behavioristického, jak máme možnost srovnat. Němečtí fenomenologové (L. Binswanger, 1953), ale např. i J.-P. Sartre (1944) a další to vyjadřují tezí „cit jako bytí ve světě" („Gefühl als in-der-Welt-Sein"). Význam této teze přibližují E. H. Bottenberg a H. Dassler (1977, s. 119) výrokem „v každém citu dochází k akutní transformaci bytí člověka ve světě" a připomínají významově stejný výrok J.-P. Sartra (1939), že „emoce je transformace světa… přechod do emoce je totální změna bytí ve světě" (rozumí se lidského bytí). Příklady: jak se mění okolní svět člověku, který se zamiloval, nebo člověku, který prožívá hluboký smutek ze ztráty nejbližšího, jak se oběma změnil pohled na svět a jeho pojetí, jak odlišně se oběma jeví již ve svém zabarvení, v prvním případě jakoby zalit světlem, v druhém případě jakoby setmělý. Tuto transformaci světa lze, jak uvádějí Bottenberg a Dassler, demonstrovat na srovnání radosti a smutku, které zde podáváme ve zkrácené podobě:

radost:	smutek:
„otevření se", východ	„uzavření se", zánik
široký horizont	úzký horizont
plynutí, klouzání, lehkost, „létání"	stagnování, váznutí, tíže, svírání
životnost, stávání se, vyvíjení, „zrození", tvoření	nehybnost, ustrnutí, ochromení, zanikání, umírání, mrtvo
světlé – spolupocit: teplo	tmavé – spolupocit: chladno
místo: nahoře	místo: dole

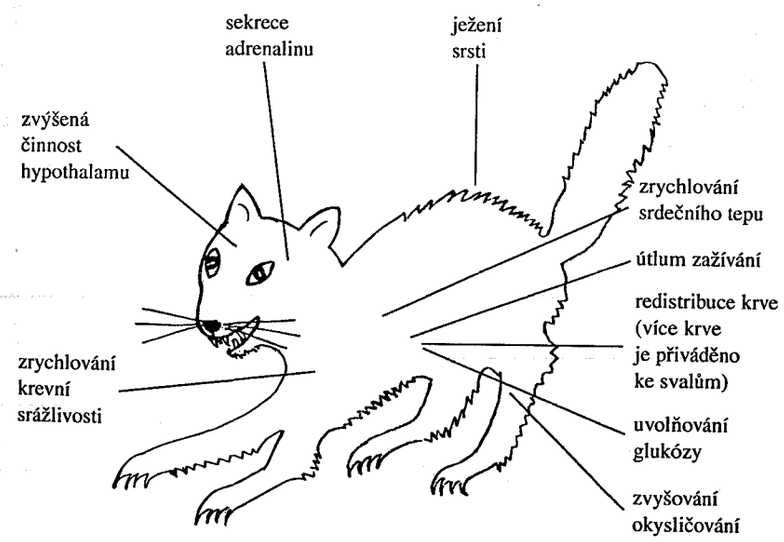
Z uvedeného srovnání je patrné, že prožívání citů se jaksi korporalizuje: „V citu získává lidské bytí zvláštní tělovou prezenci. Cit umožňuje přeměnit funkční výkonné tělo, které ‚mám', které používám jako instrument, v tělo, jímž v citu ‚sám jsem', v němž ‚sebe sama vyjadřuji' (srv. třeba z vlastní zkušenosti ‚tělo radosti', ‚tělo smutku')" (Bottenberg a Dassler, 1997, s. 120 násl.). Toto „ztělesňování citů", metaforické, ale i ontologické (spojení citů s tělesnými procesy) vyjadřuje ovšem jen jejich specifické existenciální znaky.

Vraťme se však ještě k tomu, co bylo označeno jako **signální funkce citů**: city subjektu signalizují, a ve svém výrazu to signalizují i jiným, že se subjektu v jeho „lidském bytí ve světě" něco změnilo, analogicky, jako signalizují jednoduché tělové pocity (pocit žízně, únavy), že se změnilo cosi ve stavu těla. Pokud jsou to pocity pozitivní (nasycení, pocit svěžesti), signalizují změnu harmonickou s potřebami těla, pokud jsou to pocity negativní, signalizují nežádoucí stav, který má být změněn, a u zkušeného subjektu také instrumentalitu této změny (žízeň – napití). Co však v tomto smyslu signalizují takové pocity, jako je např. starost nebo pocit viny z hlediska instrumentálního? Jsou to signály vnitřní psychické disharmonie. Ale co je třeba učinit, aby byla eliminována? Máme-li pocit únavy, víme, že si máme odpočinout. Ale co máme činit, když pociťujeme úzkost? Farmakologická či psychoterapeutická odpověď je praktická, ale obvykle nikoli kauzalistická. Je-li úzkost v podstatě pocitem cizosti okolního světa, může být tento pocit odstraněn přesvědčováním či sugescí, že tomu tak není? Jestliže je to druh „ztělesněné žízně", pak se vtírá otázka po „napití". Zkrátka víme, co nám „říkají" (signalizují) tělové pocity mnohem lépe, než co nám „říkají" city spojené s naším sociálním bytím ve světě, které, jak naznačují fenomenologové po vzoru M. Heideggera, je přebýváním ve světě jako domově, a tak nám patrně negativní city signalizují různé aspekty ztráty domova a pozitivní city pak různé aspekty jeho nacházení, neboť „lidské bytí ve světě" znamená stálé nacházení a ztrácení světa jako domova.

Emoce a evoluce

Výše uvedené pojetí funkce emocí vychází z evolucionistického pojetí psychiky, které se vykazuje jako dosud nejspolehlivější výkladová hypotéza o fungování živých systémů. Neodpovídá na všechny otázky smyslu projevů života, které mohou být kladeny, ani je plně nevysvětluje. Avšak je údělem všech teorií, jak napsal K. R. Popper, že nevysvětlují všechno: přirovnal je ke světlometu, který vrhá světlo na určité objekty a jiné ponechává ve stínu. Základní **idea evolucionismu** říká, že vývojem jsou organismy ve svém boji o život vybavovány nejen vitálně účelnými orgány a fyziologickými funkcemi, které jim umožňují přežívání v daných životních podmínkách, ale i vývojově vyššími funkcemi, které se označují jako psychické. Psychika tak vystupuje ve vývoji životních forem jako nová

kvalita, fenomenálně odlišná od fyziologických funkcí – o její podstatě může být jen různě spekulováno –, jako vývojově vyšší vitální funkce, která se sama dalším vývojem boje o život zdokonaluje a setrvává, protože se v boji o život osvědčuje, protože umožňuje dokonalejší uskutečňování toho, co je pro život individua rozhodující, účelné spojování situací s reakcemi, aby byl život udržován a rozvíjen. „City jsou předmyšlenkovým posuzováním situací" a později se vyvinuvší myšlení opakuje „úsudek citů" (D. E. Zimmer, 1984, s. 69), nebo, snad lépe řečeno, myšlení se v pozdějším vývoji spojuje s cítěním, a vytváří tak dokonalejší oceňování životního významu situací. Toto **evolucionistické pojetí emocí** se objevuje výrazně u W. McDougalla (1921), který spojoval emoce s instinkty a chápal je jako „tělesné projevy instinktivních excitací", jako „kvality provázející hru instinktů", ale spojuje tyto výroky jen s primárními, vrozenými emocemi"; z nich se učením vyvíjejí „derivované emoce". Skutečnost, že emoce jsou psychickým prafenoménem, který se celá tisíciletí udržuje, poukazuje na **účelnost emocí** jako na jejich základní charakteristiku, která je potvrzována také tím, že emoce mají fyziologické komponenty, jež nejsou pouhými doprovodnými jevy, ale také prokazatelně účelnými reakcemi organismu na danou situaci. Dobře to ilustruje případ člověka, jehož fyzická síla narůstá, když se ocitá ve stavu vzteku či strachu, protože se jeho organismus připravuje k vitálně účelné akci, k útoku či útěku. Tato příprava k akci je založena především na mobilizaci energie, která se uskutečňuje celou řadou fyziologických změn, jak ukazuje následující obrázek.



Ilustrace fyziologických změn spojených s afektem vzteku (podle S. Sanforda, 1961, s. 256).

Obrázek ukazuje vzteklou, resp. vystrašenou kočku, která na situaci frustrace či ohrožení reaguje nejen afektem, nýbrž doslova celým organismem, fyziologickými změnami, které jsou přípravou k akci. Současně je uvedený případ příkladem integrativní funkce emocí: „díky emocím organismus rychle hodnotí charakter vlivu podnětu, řídě se nejstarším a univerzálním kritériem všeho, co je živé – snahou po zachování života" (P. K. Anochin, 1966); integruje hodnocení a aktivaci organismu, a zajišťuje tak biologicky účelnou reakci. Jestliže zde používáme pojmu **biologicky účelná reakce**, máme tím na mysli původní, evolucí vytvořenou funkci emocí, která setrvává dodnes i jako významná reakce na symbolické podněty, a jako taková ztrácí svou původní biologickou účelnost. Neboť mnoho situací např. dnes neohrožuje život člověka ve smyslu jeho biologického bytí, ale ve smyslu bytí společenského (např. ohrožení dosaženého společenského statusu, prestiže apod.); nicméně i na tato symbolická ohrožení reagují lidé původními reakcemi, které sloužily k záchraně fyzického života. Biologická účelnost emocionálních reakcí se v tomto smyslu stává archaismem či jakýmsi reliktem z pravěku. Avšak **účelnost emocí** se do značné míry zachovává v tom, že emoce jsou signály subjektivně významného: podněty a situace, které nás vzrušují, jsou situace pro nás životně významné. Vzrušující situace je signálem její významnosti, avšak ne vše, co nás příjemně vzrušuje, je stále biologicky účelné, tj. prospěšné, může to být i společensky neprospěšné. Ale co tvoří kritérium společenské a osobní prospěšnosti, v čem se tato kritéria sbližují a v čem rozcházejí? Sociobiologie, která je odrůdou evolucionismu, omezuje někdy tuto biologickou účelnost lidských emocí jen na reprodukci vlastních nebo příbuzných genů. Tento **problém životní účelnosti** má dvě roviny: 1. empirickou, popisnou (teleonomie), 2. filozofickou, metafyzickou (teleologie). V psychologické rovině pohledu na emoce lze dospět k jejich nepochybně teleonomické charakteristice, ale tím se problém jejich účelnosti nevyčerpává. Zda mají lidské city také teleologický, tj. transcendentální, resp. transcendentní význam, nemůže být zodpovězeno prostředky empirické vědy a zůstává problémem filozofickým, resp. náboženským.

Platí-li teze H. von Ditfurtha (1976, s. 394), že „náš mozek nebyl evolucí vyvinut proto, aby nám umožnil poznávat svět, ale jedině proto, aby nám umožnil v tomto světě přežití", platí také pro emoce, které mají svá mozková fyziologická centra (limbický systém), že jsou psychickým „orgánem" přežití, že tedy nějak slouží životu, že střeží jeho všelidské i subjektivní hodnoty. Výše uvedenou Ditfurthovu formulaci je ovšem nutno chápat jako zjednodušující, „poznáváním světa" tu Ditfurth míní metafyzické poznávání; k přežití je ovšem poznávání ve spojení s hodnocením nezbytné, ale je to poznávání omezené na určitý rozsah životní praxe. Ditfurth dále říká: Svět pro nás není objektem poznání, nýbrž „místem, v němž musíme přežít", proto se v našem pojímání vlastností světa neuplatňují hlediska pravdivý–nepravdivý, ale hlediska životu příznivý–nepříznivý, přičemž pojem života sám zde vystupuje v určitém omezení, které vyplývá z poznatků biologie, resp. klinické medicíny. Hledisko životní prospěšnosti–škodlivosti ve smyslu fyzicky pojatého života odpovídá emocionální dimenzi libosti a nelibosti, a proto s čímkoli se člověk setká, je registrováno jako neutrální či příjemné nebo nepříjemné, líbí se to a přitahuje, nebo to vzbuzuje odpor a odpuzuje. To jsou kategorie, píše Ditfurth, které mohou blednout, když získáváme užitek z racionálního uvažování, ale nikdy zcela nezanikají. Také uvažování a myšlení vůbec je určováno prospěšností, a tedy cítěním, prospěšné je objektivací příjemného a naopak, snažíme se, abychom v životě prospívali, abychom byli úspěšní, abychom zakoušeli pocity úspěchu a jiných druhů uspokojení, a nikoli naopak. Dospíváme často k soudům, které mají za základ zkušenosti, jež jsme nezískali my, ale náš druh, a mnohé příjemné pocity vyvolávají vlastnosti věcí samých (např. chuti, vůně a další). Své city také promítáme do vnějšího světa: cítíme-li se špatně, také vnější svět se nám jeví jako nevlídný. Teprve po těchto úvahách, které jsou zde volně reprodukovány, dospívá Ditfurth k zpřesnění své výše uvedené formulace o poznávání světa: Předmětem poznání sice nemůže být svět jako takový, ale je jím naše skutečnost", tj. naše druhovou výbavou podmíněné a na praxi orientované pojetí světa.

Evolucionistickou teorii emocí propracovali zejména ruský neurofyziolog P. K. Anochin (1949 a pozd.) a americký psychiatr R. Plutchik (1962 a pozd.). Anochin tuto teorii vypracoval zejména v rámci svého modelu integrativní činnosti mozku: emoce všeho druhu mají jednotnou „fyziologickou architekturu", zachvacují celý organismus a integrují jeho aktivitu. V tomto smyslu jsou „absolutním signálem" biologického významu situace pro organismus, ale i pro osobu jako sociální bytost signalizují význam situací, do nichž vstupuje a které vytváří. Již zde byl uveden Anochinův výrok, že v emocích se uskutečňuje rychlé hodnocení povahy situace z hlediska univerzálního kritéria všeho živého, z hlediska přežití. To umožňuje organismu rychle se adaptovat danému dění v jeho okolí. Příkladem integrativní funkce emoce je pocit bolesti, který aktivuje organismus k reakci stejně jako pocit nebezpečí. Bolest tlumí pohyby, které ji vyvolávají, případně způsobí odvrat od podnětů, které ji vyvolaly: dříve, než organismus rozpozná bolestivé vlastnosti podnětů (např. ostrost), cítí jejich bolestivost. V životě organismu hrají klíčovou roli **potřeby a jejich uspokojování**, tj. nedostatky v jeho bytí a jejich odstraňování, tedy děje, které přímo souvisejí s emocemi (trvající potřeba je nepříjemná, její uspokojení je příjemné). Emoce se v průběhu evoluce vyvinuly jako mechanismy udržující životní procesy v optimálních hranicích, tedy jako reakce na nedostatky i nadbytky. Vystupují jako „eferentní" a „aferentní integrál": upevňují účelnou reakci, směřující k uspokojení potřeby. Není-li potřeba uspokojena, setrvává pocit neuspokojení, neklidu apod. Emoce jsou spojeny s tzv. „zpětnou aferentací", která signalizuje průběh instrumentální aktivity subjektu, a tedy i stav jeho potřeb, resp. míru jejich uspokojení či neuspokojení. Emoce tak hrají úlohu „kompasu", hodnotí „rezultáty činnosti organismu z hlediska parametrů uspokojení potřeb", což souvisí s aparátem mozku, který Anochin nazývá „akceptor rezultátů činnosti". Subjekt nejprve pociťuje hodnotu aktuální nebo

perspektivní situace a pak mobilizuje kognitivní a motorický aparát, aby se s ní vyrovnal. Nejvyšší úroveň integrace činnosti organismu přisoudil emocím již fyziolog H. Head (1918). Rozhodující pro život individua jsou výsledky jeho činnosti, vyplývající z jeho potřeb a směřující k jejich redukci, přičemž podstatnou roli v tomto dění, jak již bylo naznačeno, hrají emoce.

Z výše popsaných mechanismů vyplývá **vystupování emocí jako pohnutek činnosti**, tj. jejich motivující funkce, která přímo plyne z jejich funkce hodnotící. Pozitivní hodnotou je to, co je pro organismus, resp. subjekt dobré, negativní hodnotou je to, co je nedobré; subjekt i organismus ovšem směřují k získávání dobrého a k vyhýbání se nedobrému. P. K. Anochin (1968, s. 221) v tomto smyslu hovoří o dominující motivaci, která představuje „filtr", jenž klasifikuje z vnějšku přicházející informace: „v každý daný moment se určuje významnost této informace pro motivační vzrušení v tomto momentu". Motivace je fragmentem aferentní syntézy a na **hodnocení informace** se podílejí „orgány cítění" („organy čuvstv"). Uzlovým momentem funkčního systému je „přijetí rozhodnutí", je to „logický proces funkčního systému" (Anochin, 1968, s. 229). Funkční systém – u Anochina je to mozek – je morfologický aparát, který funguje na základě určitých principů, zejména homeostázy a seberegulace. Zahrnuje mechanismy integrace procesů, které v systému probíhají a směřují ke konečnému „adaptačnímu efektu". Podle R. Ashbyho (1961) pojem samoorganizace, resp. **seberegulace**, koncept, s nímž souvisí i pojetí psychické regulace činnosti individua, má smysl jen ve vztahu k cíli a jen v tomto vztahu může být seberegulace, resp. činnost seberegulujícího systému, jehož příklady jsou organismus a osobnost, pochopena. Jestliže, jak z dosavadního výkladu vyplývá, emoce rozhodují o cílech činnosti, která směřuje vždy k nějakému druhu uspokojení potřeb, lze podstatu seberegulace vysvětlovat a chápat především v termínech emocí a principů jejich dynamiky. To potvrzuje také A. N. Leontjev (1971), který soudí, že „emoce plní funkci vnitřních signálů", vnitřních v tom smyslu, že neodráží bezprostředně předmětnou skutečnost, ale vlastnosti skutečnosti subjektivně prožívané ve formě vnitřních stavů. Zvláštnost emocí pak podle něj spočívá v tom, že „odrážejí vztahy mezi motivy (potřebami) a úspěchem nebo možností úspěchu realizace jim odpovídající skutečnosti". Neurofyziolog G. Wolf (1976, s. 158) uvádí, že prostřednictvím komponent příjemného a nepříjemného získávají emoce „pudivý charakter", a tak utvářejí cíl chování, motivaci. „Zážitek slasti ztělesňuje prémii pro biologicky účelné chování, nelibost trest za nesprávné chování, případně je signálem povážlivosti situace, ze které se má uniknout nebo která má být změněna" (Wolf, 1976, s. 159). Podle tohoto autora „hodnocení příjemné–nepříjemné tím nabízí vyššímu organismu měřítko a rovněž konečně i garanci pro účelnost jeho chování". Jak jsme již uvedli, bylo tomu tak kdysi i u prapředků člověka, jemuž pocity libosti napovídaly, co je pro něj dobré, a pocity nelibosti, co mu škodí. Pro vysoce kultivovaného člověka, který je již více bytostí společenskou než přírodní to však již neplatí: příjemné je např. opojení toxickou drogou. Protože však evo-

luce koná na základě principu pravděpodobnosti (sladké je výživné, a proto pravděpodobně vše sladké je užitečné), lze uměle přírodní „moudrost pocitů" oklamat, jak to prokázal P. Th. Young (1961) svými experimenty s krysami: předložil těmto pokusným zvířatům dva druhy roztoku, jedním byl výživný roztok cukru a druhým sladší, ale nevýživný roztok sacharinu"; pokusné krysy preferovaly nevýživný, tedy biologicky neprospěšný, ale sladší roztok sacharinu.

Anochinovu evolucionistickou, resp. biologickou teorii emocí reinterpretoval a dále propracoval G. Ch. Šingarov (1971, s. 28 násl.): emoce odrážejí biologickou kvalitu vnějších i vnitřních podnětů; tuto funkci na neurofyziologické úrovni zajišťuje limbický systém, v jehož struktuře se uskutečňuje „oceňování biologického významu vnějších podnětů pro život organismu". Limbický systém úzce spolupracuje s retikulární formací mozkového kmene (činnost této struktury je synchronizovaná s činností mediálního thalamu, součásti limbického systému). Z retikulární formace mozkového kmene vycházejí nervové impulzy aktivující mozkovou kůru, a determinující tak úroveň aktivace. „Nasycení" hladovějící pokusné kočky injekcí glukózy vede ke změnám v EEG (elektroencefalogramu); zavedením různých substancí do organismu se mění nikoli jen způsobilost vnímání, ale i oceňování vlastností podnětů ve vztahu k jeho potřebám. Fakt, že emoce mohou být „absolutním signálem" prospěšného nebo škodlivého vlivu podnětu na organismus, je spojen s činností limbického systému, v němž se uskutečňuje hodnocení biologického významu podnětů v součinnosti s retikulární formací mozkového kmene, kde se uskutečňuje generování aktivace. V součinnosti těchto systémů s mozkovou kůrou se pak uskutečňuje **podmiňování emocí**, které je základním mechanismem jejich vývoje v ontogenezi (různé druhy strachu mohou vznikat podmiňováním bolestivé nebo úlekové reakce, např. strach ze zubního lékaře, ze štěkajícího psa apod.). Emoce jsou podle O. H. Mowrera (1960) ostatně podstatnou složkou každé podmíněné, tj. naučené reakce, protože určují druh a účinek zpevnění, které je základním předpokladem učení.

G. Ch. Šingarov (1971, s. 60) soudil, že dosavadní teorie emocí nevysvětlují jejich podstatu jako motivačního činitele a ve svém vlastním pojetí vycházel z jednoty psychického a fyziologického: fyziologické jevy vystupují současně s prožíváním emocí, nejsou vůči nim ve vztahu příčina–účinek; psychické a fyziologické jsou dvě stránky jediného procesu, vyjadřované dvěma různými jazyky, psychologickým a fyziologickým (H. Feigl, 1958). Existují **dvě třídy emocí**, biologické a vývojově vyšší sociální. Jako projevy lidských potřeb „emoce a city hrají důležitou roli v motivaci a regulaci chování, mají vztah k takové psychické funkci, která přináleží jen člověku, jako je vůle" (Šingarov, 1971, s. 83). „Talamické emoce, spojené s protopatickou citlivostí, představují fylogeneticky starou, primitivní formu psychické reakce na vnější podnět, při níž se podstata psychického procesu vyčerpává nejasnými zážitky příjemného nebo nepříjemného" (Šingarov). Naproti tomu „epikritická citlivost" je určitější a fylogeneticky pozdější citlivost hmatová – protopatická citlivost je v podstatě bolestivost – odráží již určité kva-

lity vnějších podnětů. V emocích však nevystupuje tak ostře gnozeologický protiklad subjektu a objektu jako v procesech poznávání; na to upozornil již G. W. Hegel. Emoce však vyjadřují především subjektivní stránku potřeb: „bez emocí by potřeby v psychice individua a osobnosti neexistovaly jako takové, přestaly by být aktivním elementem vědomí, a tak i vědomou motivací chování a regulací činnosti organismu“ (Šingarov, 1971, s. 111 násl.). Tento autor rozlišuje termíny emoce (jako talamické podkorové reakce) a city (jako podmíněné reakce na společenské podmínky života).

Na evolucionistickou teorii emocí navázal také další ruský psycholog V. K. Viljunas (1976), který si položil především otázku, proč v procesu evoluce vůbec vzniklo **prožívání**. Soudí, že se tak stalo v souvislosti s výběrovým vztahem k podnětům, což je sporné. Žába nereaguje na objekt, pokud se na něm neukáže něco, co je způsobilé uspokojit její potřebu, a její vnímání je v tomto smyslu velmi omezené, v podstatě jen na objekty pohybující se určitým způsobem, což souvisí s tím, že létající hmyz jí slouží za potravu. „Vnímat předmět znamená především vidět, co s ním nebo co je možno ve vztahu k němu učinit. Psychicky odrážet situaci znamená obdržet informaci o možnostech, v ní obsažených možných činnostech“; obraz odhaluje pole možných činností (Viljunas, 1976, s. 82). Před subjektem stojí úkol vybrat mezi nabízejícími se činnostmi tu, která umožňuje dosažení cíle. Objektivní vlastnosti věcí, odrážené subjektem jako v nich dané podněty k možným činnostem, neobsahují příznaky poukazující na jejich nevyhnutelnost pro organismus. Fakt, že jedinec hladoví, není na jídle samotném nijak patrný; aktuální cíl se ve struktuře toliko objektivních vlastností vydělit nemůže. Ve struktuře obrazu musí být něco takového, co odráží **stav subjektu** a aktivuje ho, aby v daných možnostech objevil to, co potřebuje: „... proto, aby psychický obraz jako pole potenciálních činností mohl sloužit jako základ utváření a regulace činnosti, musí být nezbytně ‚opatřen‘ speciálním mechanismem, který by porušil rovnováhu mezi stejnými možnostmi činnosti a zaměřil subjekt k výběru a upřednostnění některé z nich“ (Viljunas, 1976, s. 84 násl.). Emoce je tím psychickým procesem, který opatřuje obsah obrazu významem pro subjekt (funkce hodnocení) a zaměřuje ho k odpovídající činnosti (funkce podněcování, motivace): „funkce zvýznamnění cílů v obrazu a podněcování subjektu k jejich dosazení se vyplňuje emocionálním prožíváním“ a „to znamená, že emoce je zvláštní prožívání subjektem vydělených elementů obrazu, dávající jim cílovou charakteristiku a podněcující subjekt k řešení úkolů na úrovni obrazu“ (Viljunas, 1976, s. 85). „Obraz bez emoce je neutrální pozorovatel, nabízí subjektu jedinečnou příležitost, jak se pohybovat napravo, nalevo, přímo, jak vykonávat množství různých činů. Ale jakmile se v obsahu obrazu objeví emocionálně určený detail, jeho neutrálnost mizí. Emoce zaručuje rovnováhu orientací vystupujících před subjektem, z nichž některé získávají zvláštní smysl... Objevení se v obrazu cíle, vyznačující se emocionálním prožíváním, uvádí do pohybu orientační procesy, s jejichž pomocí se vytváří plán dosažení cíle“ (Viljunas). Výklad

by byl srozumitelnější, kdyby jeho autor použil místo pojmu obraz pojmu situace. Situace dává subjektu, který se v ní nachází, množství různých možností činnosti a emoce určuje, která z nich bude vybrána jako aktuálně nebo perspektivně smysluplná. Od Viljunase to je nepochybně pozoruhodný postřeh, ale subjekt situace nejen „odráží“, nýbrž i vytváří, a to v souhlasu s Viljunasovým výkladem, patrně tak, že v situaci vytváří podmínky, které poskytují možnost určitého zacíleného jednání. Viljunas zde však postřehl základní **rozdíl mezi emocionálními a kognitivními funkcemi**:

- kognitivní procesy odrážejí objektivní vlastnosti věcí a jevů;
- emocionální procesy odrážejí vztahy organismu, resp. osobnosti k věcem a jevům především jako vztahy subjektivní.

Problémem je nyní určení toho, co vystupuje na vývojově vyšší úrovni emocí a přesahuje jejich biologickou funkci, toho, co se označuje jako osobnostní nebo **subjektivní význam situace**, a co tedy také nevyjadřuje již jen druhový význam situace, nýbrž význam situace pro jedince. Je zřejmé, že tato vývojově vyšší rovina hodnocení musí nějak souviset s individuálními zkušenostmi, tj. s učením jedince. A. N. Leontjev (1959, 1971) rozlišil **biologický a osobnostní význam situací**, resp. podnětů, jednoduchým prohlášením, že biologický smysl získávají vnější podněty svým vztahem k biologickým potřebám a osobnostní smysl pak získávají svým vztahem k potřebám lidského individua. Podle Viljunase osobnostní význam plyne z verbalizace zážitků, přičemž „verbalizovaný smysl je bohatší a obsahově bezprostřední... ve verbalizované formě dostává smysl některé příčinné objasnění“ (Viljunas, 1976, s. 93). Verbalizovaný význam či smysl zapojuje situaci či podnět do systému poznání, tvořeného v podstatě systémem pojmů. Nicméně osobnostní smysl dává „jedinečnost vědomí“ v něm se prezentujících subjektivních potřeb. Podle Viljunase, (1976, s. 99) „pojem smyslu vyjadřuje oceňující a podněcující zážitky subjektu na vyšší úrovni zobecnění“.

Objevuje se ovšem také **kritika evolucionistického pojetí emocí** , velmi rozhodná např. u L. Schmidta-Atzerta (1996), D. Ulicha (1989) a dalších. Ulich se obrací především proti „psycho-evoluční teorii“ emocí R. Plutchika (1980), který v ní formuloval následující postuláty:

1. „Pojem emoce je použitelný na všech stupních dějin vývoje (evoluce) a platí pro zvířata stejně tak dobře jako pro lidi.“
2. „Emoce mají evoluční dějiny a vytvořily rozdílné formy výrazu u různých druhů.“
3. „Emoce plní adaptivní roli tím, že organismům pomáhají vyrovnávat se s podstatnými úkoly přežití, které jsou stanovovány prostředím.“
4. „Vzdor rozdílným formám výrazu emocí u různých druhů existují společné elementy nebo prototypické vzorce, které mohou být identifikovány.“
5. „Existuje malý počet základních, primárních nebo prototypických emocí.“
6. „Všechny ostatní emoce jsou smíšené nebo odvozené stavy, tzn. že pocházejí z kombinací, směsí nebo svazků primárních emocí.“

7. „Primární emoce jsou hypotetické konstrukty nebo idealizované stavy, jejichž zvláštnosti a znaky je možno vysuzovat jen na základě různých druhů dokladů."
8. „Primární emoce mohou být pojímány jako páry polaritních protikladů."
9. „Všechny emoce variují ve stupni své vzájemné podobnosti."
10. „Každá emoce se může projevovat rozdílným stupněm intenzity nebo úrovně vzrušení."

(R. Plutchik, 1980, s. 41)

Dále Plutchik podal následující přehled **prototypických emocí** a jejich základních souvislostí (Plutchik, 1980, s. 16).

podnět událost	kognitivní aspekt	cit	chování	působení
ohrožení	„nebezpečí"	strach, hrůza	útěk	ochrana
překážka	„nepřítel"	hněv, vztek	kousání, bití (útok)	ničení
možný pohlavní partner	„vlastnictví"	radost	nábor a párování	reprodukce
ztráta ceněné osoby	„izolace"	smutek, žal	volání o pomoc	reintegrace
člen skupiny	„přítel"	přijetí, důvěra	vystrojování, dělení	připojení
hnusný objekt	„jed"	hnus	odvrhnutí	odmítání
nové prostředí	„co to zde je"	očekávání	zkoumání	explorace
náhlý nový předmět	„co je to"	překvapení	zastavení se	orientace

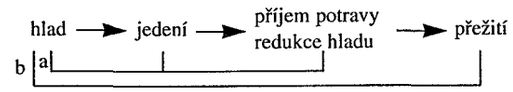
Plutchik v této klasifikaci prototypických (vrozených) emocí vycházel z určení „základních tříd adaptivního chování", za něž považuje: hledání ochrany, ničení, vtělení (inkorporace jako je jedení, pohlavní styk, připojení se ke skupině), odmítnutí, reprodukce, reintegrace, orientace a explorace. Nicméně je Plutchikova klasifikace diskutabilní, např. situace „zisku" je omezována jen na pohlavního partnera a s tím související „radost", tedy jen na tuto situaci, což je nepochybně příliš úzce pojatý zdroj radosti, která je reakcí na zisk vůbec (např. také věci, vyššího sociálního statusu atd.). Ulich (1989, s. 130) kriticky upozorňuje na to, že tyto základní třídy životních situací mají platit pro všechny organismy „od améby až k Einsteinovi" a Plutchikově přehledné tabulce vytýká, že „logika jeho argumentace probíhá jednoznačně zprava doleva", ale čteme-li ji zleva doprava, získáváme dojem, že „příroda je jakýmsi podivuhodným způsobem zařízena tak, že požadavky jsou plněny, ‚prototypické' způsoby chování tedy také probíhají odpovídajícím způsobem". To pokládá Ulich za „trik", který používají i jiní funkcionalisté, kteří nerozlišují mezi „očekávaným plněním úlohy" a „prokázaným výkonem": Plutchik „označuje prototypické způsoby chování jednoduše jako ‚účinky'." Takových klasifikací prototypických či primárních emocí je ostatně více a jsou nejednotné (např. W. McDougall, 1921, a další). Tato námitka, založená na výtce jakéhosi schematismu, však není případná. Vrozené emoce, jak potvrzuje vývojová psychologie, existují, ale jejich identifikace není snadná, protože emoce mohou být podmiňo-

vány již v raném věku. Plutchikova klasifikace je podle Ulicha empiricky nedoložená. Teze, že „emoce mají funkce, které mohou být odvozeny z evolučního vývoje, a že emoce podle toho mohou být popsány ve smyslu jaké funkce mají pro konfrontaci s prostředím k zajištění přežívání", je jako funkcionalistické pojetí sporná. Od začátku osmdesátých let se sice hovoří o „teleonomickém obratu v psychologii", ale místo účelnosti se raději hovoří o „funkci" nebo „adaptaci" či „teleonomii". Funkcí se míní „očekávaný nebo prokazatelný přínos nějakého procesu, události atd. pro dosažení předem daného, resp. nadřazeného cíle, daného nebo nadřazeného systému... funkcionalistické položení otázky vyžaduje teleologický způsob vysvětlení: existence věci je odůvodněna tím, že plní určité účely"; „to je odlišné od kauzálně-analytického myšlení: „pan X je štíhlý, protože málo jí" (kauzální výklad); „pan X málo jí, aby zůstal štíhlý" (teleologický výklad). Tyto Ulichovy příklady jsou však sporné již svým výběrem a jsou zde zaměněny termíny teleonomie a teleologie, o jejichž rozdílnosti jsme již mluvili. Podle Ulicha v sobě **funkcionalistické myšlení** nese nebezpečí „teleologického omylu", který spočívá v tom, že konkrétní účely jsou odvozovány z obecného postulátu, např. z „přežívání" (Plutchik je odvozuje z „evoluční kontinuity" fylogenetického vývoje druhu člověk a primární emoce pak jen přiřazuje určitým účelům přežívání). Opomíjí se zde však konkrétní podmínky: Co vlastně znamená „přežívání"? „Znamená totéž pro hinduistu z kasty ‚nedotknutelných' jako pro obchodníka z Düsseldorfu, pro římského legionáře z Caesarových dob jako pro počítačového technika u Siemense, pro kojence totéž co pro starého muže? Znamená hlad umírajícího v Bangladéši totéž co hlad mnichovského studenta, který zvažuje, zda půjde do menzy nebo raději do pizzerie? Jsou emoce ještě srovnatelné, když nejsou srovnatelné objektivní situace?" (Ulich 1989, s. 134). Biologické zdůvodňování naráží na potíže, uvádí Ulich, ale zdá se, že jeho námitky jsou založeny na nedorozumění. Evolucionistické pojetí emocí je sice biologické, ale nikoli biologistické, neboť uvažuje jen vrozené formy emocionálního reagování a nevylučuje další vývoj systému emocí, uskutečňující se v souvislosti s kulturně-historickými činiteli. Připustíme-li **princip organizovanosti psychického dění**, připouštíme tím také existenci účelů a kauzální vztahy jako prostředky těchto účelů. V tomto smyslu je pak vhodnější uvést následující příklad: „pan X se bojí, protože vnímá nebezpečí" (kauzalistické pojetí) a „pan X se bojí, aby se vyhnul nebezpečí" (teleonomické pojetí). Ve druhém případě zde strach vystupuje jako prostředek dosažení účelu vyhnout se nebezpečí, které je vnímáno, a lze říci, že evoluce vybavila individua pocity strachu a s nimi spojenými únikovými způsoby chování, aby se vyhnula nebo unikla nebezpečným situacím, ohrožujícím jejich život. Strach zde nevystupuje jako účel sám o sobě, ale jako „psychický nástroj": je vyvoláván určitou příčinou (nebezpečnou situací, která je jako nebezpečná vnímána), tedy „protože", ale plní určitou funkci, tedy „aby", čili účel. Celé toto teleonomické pojetí je logicky odvozeno z faktu, že existuje vrozený strach (u dítěte např. z cizích tváří), a nevylučuje existenci naučených druhů strachu (např. z hadů nebo z procházky nočním velko-

městským parkem). Jak již bylo uvedeno, evolucionistické hledisko nevysvětluje zdaleka všechny otázky, které mohou být v souvislosti s fenoménem emoce kladeny, ale je to plodná a zatím nepřekonaná hypotéza, což platí i pro s evolucionistickým hlediskem spojené hledisko funkcionalistické.

Zásadní je zde ovšem **otázka evoluce** vůbec. Podle anglického paleontologa C. Pattersona (1981)* je teorie evoluce „pseudopoznání" založené na víře, stejně jako nauka o stvoření. To je námitka, která ale ignoruje fakt, že všechny vědecké hypotézy a teorie jsou založeny na postulátech, jež nejsou empiricky plně prokazatelné, ale které jsou logicky vyvozovány ze zjištěných skutečností, aby je více či méně vysvětlovaly. Takovým postulátem není jen „přežití", ale i „seberegulující systém" a další. Bez funkcionalistického myšlení by psychologie stejně jako fyziologie a jiné vědy byly nemožné. Musí být ovšem uskutečňováno v rámci systémového přístupu.

Vraťme se však ještě k ilustrativnímu výkladu **teleonomie emocí** na následujícím příkladu: obě věty, „Jíme, protože máme hlad" (kauzalistická formulace) a „Máme hlad, abychom jedli" (teleonomní formulace), vyjadřují týž účel, totiž přežití, které zajišťuje příjem potravy. Jde tu o následující sekvenci událostí:



Relace **a** vyjadřuje kauzální vztahy, relace **b** vyjadřuje účel (aby člověk přežil, musí jíst, ale musí jíst, protože má hlad). Z uvedeného je patrné to, co již bylo řečeno: kauzální vztahy vystupují jako prostředky účelů. Emoce zde vystupují jako motivy účelově zaměřených aktivit (hlad je motivem jedení). V tomto smyslu vybavuje evoluce individua určitými základními emocemi, které souvisejí s instinktivními aktivitami. To je téma vrozených primárních emocí, jejichž index je ovšem sporný.

V ontogenetickém vývoji emocí se uplatňuje **vliv individuálních zkušeností**, který vrozený systém emocí transformuje tím, že učením vznikají nové emoce a aktivace vrozených emocí se přesouvá do symbolické roviny: jak zde již bylo uvedeno, strach není vyvoláván jen ohrožením fyzického života, ale také symbolickými hrozbami, jako je např. ztráta sociálního statusu nebo „ztráta tváře", které ohrožují společenský život jedince. Biologické signály se transformují v signály společenské, symbolické, biologický význam některých podnětů se transformuje ve význam společenský, jak je uvedeno shora. Evolucionisté ostatně soudí, že společnost a její kultura jsou také produktem evoluce, neboť vývoj má kontinuitu. V ontogenezi vzniká kvalitativně zcela nová a specifická, vztahem člověka ke kulturním hodnotám podmíněná kategorie citů, etické, estetické, intelektuální a náboženské city, které nicméně mají i své biologické kořeny.

* Podle: Johnson Ph. E.: *Spor o Darwina*, Praha 1996, s. 10 násl.

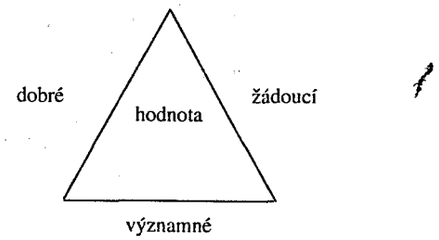
Hodnoty a hodnocení

Primární, evolucí založenou funkcí emocí je hodnocení binálního druhu: biologicky prospěšné (příjemné), biologicky škodlivé (nepříjemné). V užším smyslu znamená **hodnota** to, co je dobré, v širším smyslu je to pojetí dobrého a špatného, avšak je třeba rozlišovat hodnoty vrozené, to jsou podněty prožívané jako příjemné či nepříjemné, a hodnoty získané, tj. naučená pojetí dobrého a špatného. Hodnotící vztahy se nazývají **postoje** a jejich podstatnou složkou jsou emoce; vedle nich mají postoje i složku kognitivní a snahovou, motivační, ale nemusí být nutně pohnutkou k jednání, jehož spuštění je podmíněno také situačními podmínkami a vyhlídkou na dosažení cíle, který musí mít určitou hodnotu. Dále budeme používat pojem hodnoty jen v jeho užším smyslu, tj. pojetí dobrého. Příklady hodnot jsou: jídlo, sexuální styky, přátelství, peníze, rodina, dítě, předmět, který se líbí, atd. Již z uvedených příkladů je zřejmé, že každý člověk má **subjektivní systém hodnot**, v němž jsou hodnoty hierarchicky uspořádány tak, že je dávána přednost jedněm před jinými, že některé je možno pokládat za nejvyšší, životně nejvýznamnější (např. život, zdraví, pohodlí). Dále je z uvedených příkladů patrno, že hodnotou může být nějaký materiální objekt (jídlo), bytost (přítel, dítě), nějaká činnost (sexuální styky, sport), ale také idea (vlastenectví, náboženská víra) a další objekty všeho druhu. To, co je hodnotou, je přitažlivé, příjemné, a jako takové také významné a motivující. Existují **hodnoty materiální a duchovní**, z těch druhých jsou to hlavně pravda, mravní dobro a krása, tj. hodnoty intelektuální, morální (etické) a estetické. Hodnoty mohou být trvalé nebo dočasné, absolutní nebo relativní, neboť vždy vyvstávají ze vztahu subjektu k objektu, který se může měnit. Pro zdravého člověka se zdraví může stát hodnotou, až když onemocní, určitá věc, např. zbraň, se může stát hodnotou, až když má člověk potřebu bezpečí a dospěje k přesvědčení, že mu ji zbraň zajistí nejlépe. Proto se uvažuje **vztah hodnot a potřeb**: hodnotou je to, co uspokojuje nějakou potřebu, ale mnohdy je nutné, aby prostředek takového uspokojení, jako je výše zmíněná zbraň, byl jako vhodný posouzen. A to je otázka hodnocení, procesu, jehož výsledkem je hodnota něčeho.

Tento **proces hodnocení**, jak je opět patrno z uvedeného příkladu zbraně, je jednotou poznání a cítění: člověk má pocit, ale také ví, že jeho potřebu bezpečí nejlépe uspokojí, když se bude spoléhat sám na sebe, a tedy když bude vlastnit osobní zbraň. Tento závěr ho vede k tomu, že se snaží si ji opatřit, a tak se ke kognitivním a emotivním složkám hodnocení připojuje i složka snahová, resp. konativní. V tomto smyslu je hodnocení úzce spojeno s motivací, která, jak už víme, má emocionální podstatu: budu-li mít zbraň, budu mít pocit bezpečí. Snaha mít zbraň může za určitých podmínek vést k jejímu získání: „Puzení je pociťováno jako emoce" (V. Vondráček, 1964, s. 20). Potřeby se zpředmětňují, učením se jejich uspokojování zaměřuje také tak, že subjekt hodnocením dospívá k podmínkám, resp. objektům, které jsou prostředky jejich uspokojení. Řeknu-li

„tento stůl je dubový“, je to zjištění skutečnosti (zjišťovací soud), ale řeknu-li „nejpevnější je stůl dubový“ nebo „tento stůl je pěkný“, je to hodnocení, a tedy zjištění nějakých dobrých vlastností objektu. V hodnocení může převládat myšlení nebo cítění: cítím, že mám tohoto člověka rád, že styky s ním by byly pro mne dobré, ale nejsem s to toto zjištění vyjádřit nějakým odůvodněním. Mohu odůvodnit soud, že „tento stůl je praktický“, ale odůvodnění výrazu „tento stůl je pěkný“ je již složitější a děje se často kruhem: „protože se mi líbí“. Analýza procesu hodnocení není jednoduchá, a vysvětlování hodnocení bylo proto předmětem sporu. Jsou hodnocení především verbalizované pocity? Teorií, resp. filozofií hodnot a hodnocení se zabývá axiologie, která však nemůže abstrahovat od poznatků psychologie, protože hodnocení je primárně psychologický fenomén.

Jedním z axiologů, který se opíral o psychologická hlediska, byl R. B. Perry (1967). H. Buczyńska-Garewiczová (1975, s. 131) interpretuje jeho pojetí hodnoty takto: „Hodnota je to, co je jako hodnotné prožíváno, čili to, co na sebe strhuje pozornost subjektu. Hodnota je výtvorem konkrétního prožívání jedince. Je to ontologická, existenciální subjektivizace hodnoty, fundující její existenci v lidské psychice… Jedinou formou existence hodnoty je její prožívání individuální psychikou. Zájem je bezprostředním přiznáním hodnoty, které tvoří hodnota sama.“ Perry zde podal širší pojetí hodnoty, když ji vymezil pozorností, protože pozornost vyvolávají i věci negativní. Ve smyslu Perryho pojetí hodnoty hovoří H. Buczyńska-Garewiczová o „existenciálním zakořenění hodnoty v psychice“ a souhlasí s Perrym, že „hodnotou je každý předmět každého zájmu.“ „Zážitkem vytvářejícím hodnotu je každý zájem, tzn. každý konkrétní psychický akt, každý druh a každý směr dojmů a emočně-volních stavů“ (H. Buczyńska-Garewiczová, 1975, s. 134). To je však velmi vágní vymezení hodnoty, její psychologickou podstatu je nutno specifikovat. Perry (1967, s. 213) je konkrétnější, když píše, že hodnoty jsou funkcí zájmů: „Hodnota je připisována věcem s ohledem na zájem, který vzbuzují.“ V jiném svém spise definuje Perry (1954, s. 7) **zájem** velmi obecně jako třídu zážitků takového druhu, jako jsou oblíbenost–neoblíbenost, láska–nenávist, naděje–obava, přijímání–odmítání, a za podstatu hodnocení tak považuje citově-snahové procesy, nikoli poznávání. To je nepochybně sporné, jak již bylo naznačeno shora. Perryho pojetí odporoval C. I. Lewis (1969), který chápe hodnoty jako vlastnosti věcí a jevů na subjektu nezávislé, ten tyto vlastnosti jako hodnoty pouze ve styku s věcmi a jevy objevuje. Tím se také od Perryho liší v pojetí procesu hodnocení. Jiné **psychologické pojetí hodnot** vytvořil W. Köhler (1968): člověk prožívá „pouhé skutečnosti“ (danosti), které jsou indiferentní, ale také skutečnosti, které jsou pro něj významné a žádoucí, a to jsou hodnoty, věci, které akceptuje: hodnota je to, co člověk požaduje. To je pojetí hodnoty v užším smyslu jako něčeho dobrého, pozitivního, žádoucího. Hodnotou je to, co má pro subjekt pozitivní význam. Existuje tedy vzájemné spojení tří podstatných znaků vymezujících **pojem hodnoty v užším smyslu**:



Hodnocení a jeho produkt, hodnoty, jsou přirozeným projevem života, v němž je nutné již na úrovni sebezachování rozlišovat, co je dobré a co špatné. Subjekt, aby se cítil dobře, měl pocit jistoty a uspokojení, musí něco akceptovat a něco odmítat. Objekty mají ve vztahu k subjektu různé vlastnosti přitažlivé, odpudivé nebo smíšené. Hodnotou může být nejen to, co je, ale i to, co by mělo být (idea, perspektiva něčeho). Podle filozofa A. Meinonga (1894) je třeba rozlišit soudy a akceptování („Annahme“), které se od soudů liší tím, že se v něm vykazuje pozitivní vztah subjektu k objektu, tj. hodnota. Ve stavech mysli je třeba rozlišovat „něco je“ a „něco je pro mne něčím“; to je „existenciální stav mysli“, jejíž objekt je žádoucí, má pro subjekt nějaký význam, má subjektivně významnou kvalitu. Emoce nejsou intelektuální stavy, v jejich obsahu jsou prožívány hodnoty a jsou spojeny s žádostmi. Proto je **předmět emocí** označován jako dignitativní (dezideratívní), tzn. že je to předmět žádoucí (resp. ovšem také nežádoucí). V tomto ohledu jsou emoce podobny soudům, ale jaksi neverbalizovaným, jsou to „obsahově soudné city“ („Urteilsinhaltgefühle“), určované existenciálními stavy. Jsouci věci mají dvě dimenze: existenciální (věc je) a esenciální (věc je nějaká).

SYNTETICKÝ PŘEHLED TEMATIKY EMOCÍ

Jeden ze současných nejvýznamnějších znalců problematiky emocí newyorský profesor neurologie J. LeDoux (1996, něm. 1998) se pokusil formulovat následující témata, resp. **hypotézy týkající se výsledků bádání o emocích** (LeDoux, 1998, s. 18 násl.):

– „Rovina přiměřená pro analýzu psychické funkce je rovina, na níž je tato funkce reprezentována v mozku." To pak vede k závěru – pokračuje LeDoux –, který se zdá být na první pohled bizarní, že totiž slovo „emoce" neoznačuje nic, co duch nebo mozek skutečně činí: „emoce" je pouhá etiketa nebo praktický slovní výraz pro to, aby se mohlo hovořit o určitých aspektech činnosti mozku a jeho ducha. V mnoha psychologických učebnicích je pak duch rozdělován, např. na vnímání, paměť a emoce. To je smysluplné potud, že informaci je možno začlenit do širší výzkumné oblasti, ale nevztahuje se to k reálným funkcím; slovo „vnímání" označuje zcela obecně, co se odehrává v některých ohraničených neuronálních systémech – vidíme, slyšíme, čicháme svět naším vizuálním, auditorním a olfaktorickým systémem. Jednotlivé systémy se vyvinuly, aby byly řešitelné rozdílné problémy, před kterými živočich stojí. Tak jsou i různé třídy emocí zprostředkovány vlastním neurálním systémem a vyvinuly se z vlastních důvodů: abychom se vyhnuli nebezpečí, používáme jiný systém než třeba při rozmnožování a s aktivací těchto systémů vyvstávající city, např. úzkost nebo sexuální slast, nemají společný původ; emoce ve smyslu obecné způsobilosti neexistují a neexistuje systém mozku, který by se zabýval touto „fantomovou funkcí". „Chceme-li chápat rozdílné fenomény, pro něž používáme výraz ‚emoce', musíme se omezit na určité třídy emocí. Neměli bychom zjištění o určité emoci házet do jednoho hrnce se zjištěními o jiných emocích, které s touto nemají co činit. Bohužel je to až dosud v psychologii a výzkumu mozku pravidlem." LeDoux tím chce zřejmě říci, že tzv. „emocionální mozek", jímž je limbický systém mozku, má co činit pouze s primárními emocemi, ostatní jsou vývojově odvozeny z kooperace limbického systému s mozkovou kůrou (kognitivní pojetí utváření emocí).

– Za spornou lze však považovat LeDouxovu tezi, že psychická funkce emocí má být zkoumána na úrovni činnosti mozku, tj. na úrovni neurofyziologie, neboť je tu protimluv. Psychologie neanalyzuje činnost mozku, to obstarává neurofyziologie. Pro psychologický přístup je relevantní především zážitková složka emocí, cítění, o jehož intrapsychické struktuře vypovídá neurofyziologie jen

velmi málo. Poznatky o neurofyziologii a fyziologii (o somatické, hlavně neurovegetativní stránce emocí) psychologie přebírá od těchto vědních oborů. Psychologové nepracují s lidskými mozky, nýbrž se subjekty, které cítí, myslí a jednají (zjednodušeně řečeno); nezajímá je, co se odehrává v nervových buňkách, vláknech, na synapsích, ale to, co se odehrává v mysli lidských subjektů, a o tom neurofyziologie nemůže říci téměř nic. A i když jsou různé emoce na úrovni nervového systému spojeny s rozdílnou strukturací v neuronových sítích, mají také přece jen něco společného, a to je jejich biologický substrát, limbický systém a jejich společná funkce, hodnocení významnosti podnětu a s tím spojená aktivace organismu.

– „Systémy mozku, které plodí způsoby emocionálního chování, se dalekosáhle udržely přes četná stadia dějin evoluce. Všichni živočichové včetně lidí musí plnit určité podmínky a následovat svůj biologický imperativ, aby předaly své geny potomkům. Přinejmenším musí najít potravu a útočiště (nebo příbytek), chránit se před poraněním těla a rozmnožovat se. To platí pro hmyz a červy stejně jako pro ryby, žáby, krysy a lidi. Každá z těchto živočišných skupin má neurální systémy, které tyto cíle chování uskutečňují." Zvířata i lidé vykazují určité emocionální způsoby chování (např. alimentární a sexuální) a zřejmě všechny živočišné druhy, které takové způsoby chování vykazují, mají pro to podobnou neurální organizaci, což neznamená, že všechny mozky jsou stejné, ale znamená to – chceme-li pochopit, co znamená být člověkem – že musíme poznat, v čem se jiným živočichům podobáme a v čem se od nich lišíme.

– Fungují-li tyto systémy u živočichů tak, že kromě jiného mají způsobilost vědomého vnímání, pak dochází také k vědomému emocionálnímu cítění. U člověka je tomu jednoznačně tak, ale zda i jiní živočichové mají tuto schopnost, není známo. Lze pouze tvrdit, že když jeden z těchto evolučně starých systémů (jako je systém, který při nebezpečí uvolňuje obranné chování) pracuje s mozkem nadaným vědomím, je výsledkem emocionální cítění (jako např. strach). Ve všech ostatních případech platí: „Mozek uskutečňuje své cíle chování bez účasti vědomí. To je v celé oblasti živočišné říše spíše pravidlo než výjimka. Emocionální reakce jsou způsobovány převážně nevědomě. Freud, když označil vědomí jako špičku ledovce, trefil se přesně do černého." Také u lidí je tedy většina emocionálních reakcí nevědomých v tom smyslu, že lidé si neuvědomují jejich příčiny, nikoli ale v tom smyslu, že by si je neuvědomovali v užším smyslu, chce říci LeDoux. Vědomý zážitek zde znamená znalost příčin tohoto zážitku, ale mnozí lidé mohou mít nesprávné, např. racionalizující pojetí takových příčin, a tak tu jde o znalost příčin objektivních.

– Další téma vyplývá z předcházejícího a je v LeDouxově syntéze nejproblematičtější. Uvedený autor totiž tvrdí: „Vědomé pocity, na nichž poznáváme naše emoce a kvůli nimž je milujeme (nebo nenávidíme), jsou pro vědecký výzkum emocí falešnými stopami, které vedou stranou… Co je konečně emoce jiného

než vědomé pociťování? Vynecháme-li subjektivní tónování strachu, pak nezůstane z nebezpečného zážitku příliš mnoho." Tolik LeDoux, který ale současně poznamenává, že chce čtenáře přesvědčit, že je „falešná představa", domníváme-li se, že emocionální zážitek zahrnuje více než to, co je známo lidskému duchu, a uvádí tento příklad: pocity strachu vystupují jako část celkové reakce na nebezpečí a neznamenají pro reakci ani víc, ani méně než reakce behaviorální a fyziologické, které vystupují současně jako chvění se, útěk, pocení, bušení srdce. To, co bychom měli vysvětlit, není ani tak stav vědomé úzkosti a s ním spojené reakce, nýbrž je to systém, který nebezpečí vůbec teprve odhaluje. Pocity strachu jakož i bušení srdce jsou důsledky aktivity tohoto systému, který plní svou úlohu, aniž bychom si toho byli vědomi, dokonce před tím, než vůbec víme, že jsme v nebezpečí: „Systém, který odhaluje nebezpečí, je mechanismus, který je podstatou úzkosti, a behaviorální, fyziologické a vědomé manifestace jsou pozorovatelné reakce, které systém zavádí. To nemá znamenat, že by city nebyly důležité. Znamená to ale, že se musíme ponořit hlouběji, chceme-li citům rozumět."

Toto „hlubší ponoření se" však, jak už víme, znamená ponoření se do hlubin mozku, nikoli prožívání. V tomto smyslu – i když je deklarována významnost citů – jsou city chápány v podstatě jako pouhé epifenomény. Znovu se zde objevuje záměna neurofyziologických a psychologických hledisek ve studiu emocí. Proto je třeba znovu zdůraznit, že v rovině psychologického studia jde o analýzu prožívání významů, jichž jsou city nositeli, nikoli o analýzu nervových mechanismů, které studuje neurofyziologie. Rozhodující pro psychologickou analýzu je zde obsah toho, co člověk prožívá, tedy jaké významy přikládá objektům svého životního prostředí (věcem, bytostem dějům, ideám atd.). To však neznamená podceňování neurofyziologických základů cítění jako významotvorného procesu. Neurofyziologie může např. popsat mechanismy strachu, fungující ve struktuře mozku a vyvolané v laboratoři nějakými ohrožujícími podněty, např. signály bolesti. Fyziologie může popsat motorické a vegetativní, případně endokrinní vzorce strachového chování, ale nemůže vypovědět nic o jeho psychologických podmínkách, o druzích strachu, o rozdílu strachu a úzkosti, o rozdílu úzkosti ze smrti a úzkosti z cizosti prostředí, o patologických druzích strachu, fobiích, jako je např. dnes tak aktuální xenofobie, strach z cizinců, který vystupuje v širokých souvislostech sociologických a historických, atd. Neurofyziologie, zkoumající strach v laboratorních podmínkách a na zvířatech, zkoumá jen zcela elementární formy strachu, jako je např. strach z bolesti, a ví, že zkoumá nervové mechanismy strachu z uměle vytvořených vnějších stimulací. Lidský strach je však složitější, jak již bylo naznačeno shora, a má množství různých forem, které odpovídají množství různých ohrožení, historicky se měnících a utvářejících, podmíněných nejen osobní zkušeností, ale i kulturní příslušností. Jaký původ má např. strach z mrtvých, jak se vyvinul např. strach ze ztráty prestiže a co o něm může říci neurofyziologie?

- Jestliže jsou emocionální pocity a emocionální reakce vůbec důsledky, které jsou způsobovány aktivitami nějakého systému, pak – abychom mohli zkoumat mechanismy, které jsou jejich podstatou – musíme používat „objektivně měřitelné emocionální reakce". A chceme-li je srovnávat u lidí a zvířat, musíme vědět, jak jsou mozkem řízeny: pak je ovšem smysluplné a nutné zkoumat je u pokusných zvířat, i když chceme poznat, jak fungují v lidském mozku. „Rozumět emocím v lidském mozku je bezpochyby důležitá snaha, neboť nejčetnější psychické poruchy jsou poruchy emocionální." To je opět hledisko výlučně neurofyziologické, a nikoli esenciálně psychologické, neboť v chápání emocí u člověka nejde jen o jejich nervové, biochemické a další složky. „Existuje sice např. neurochirurgie a farmakologie úzkosti, ale nikoli neurochirurgie a farmakologie přirozeného lidského štěstí, lásky, studu, hrdosti atd."
- V jistém smyslu se neliší vědomé pocity, jako např. pocit úzkosti, hněvu, zamilovanosti nebo hnusu, od jiných stavů vědomí, např. takového vědomí, že kulatý červený předmět, který před vámi leží, je jablko, že věta, kterou jste právě slyšeli, byla vyslovena v cizím jazyce nebo že jsme právě vyřešili dosud nevyřešitelný matematický problém. „Stavy vědomí vystupují, když systém, který je za vědomí odpovědný, je vyjádřen aktivitou, jež probíhá v systémech nevědomého zpracovávání. Rozdíl mezi stavem mít strach a stavem vnímat něco červeného nespočívá v systémech, které reprezentují vědomý obsah (strach, resp. červeň), nýbrž spočívá v systémech, které pro systém vědomí dopravují vyžádaná data. Existuje jen jeden mechanismus vědomí, ale ten může být vyplněn triviálními věcmi nebo také vysoce nabitými emocemi. Emoce mohou bez obtíží vytlačit z vědomí triviální události, zatímco pro neemocionální události (jako např. myšlenky) není lehké emoce potlačit; přání, aby zanikl stav strachu nebo deprese, obvykle nestačí."

Také tato LeDouxova teze je z psychologického hlediska, které rozlišuje vědomí stavu (pocit) a vědomí předmětu (kognitivní obsah), sporná a poukazuje na zjednodušující neurofyziologický přístup, který se objevuje tam, kde operuje s psychologickými pojmy. Navíc o neurofyziologické podstatě vědomí – v tomto případě v užším smyslu – není mnoho známo.

- „Emoce jsou spíše něčím, co se nám přihází, než něčím, co bychom si přáli, aby nastalo"; lidé si sice vytvářejí takové situace, aby mohli v „určitém smyslu modulovat své emoce", např. jdou do kina nebo do příjemného parku nebo jedí nějakou pochoutku, ale tím jsou pouze aranžovány vnější okolnosti, aby vystupující podněty vyvolaly v těchto lidech určité emoce. Jinak však platí, že „na naše emocionální reakce máme sotva nějaký přímý vliv", a platí rovněž, že „kdo se již jednou pokusil předstírat emoci nebo kdo byl adresátem předstírané emoce, ví o marnosti tohoto snažení"; dále platí, že „vědomý vliv na emoce je slabý, avšak naopak emoce mohou zaplavit celé vědomí"; důvodem je to, že stavba našeho mozku byla v odpovídajícím bodě naší evoluce utvářena tak, aby

„spoje z emocionálních systémů ke kognitivním systémům byly silnější než spoje v opačném směru".

V těchto pasážích je sporné tvrzení o předstíraných emocích: emoce nelze ovšem s úspěchem předstírat sám sobě, ale člověk může být úspěšný v předstírání emocí jiným lidem, což také znamená, že může předstíraným emocím podléhat tak, jako by byly pravé, nepředstírané. V běžných mezilidských stycích jsou projevy emocí v řeči i ve výrazu obvykle vždy více či méně stylizovány, ryze expresivní jsou jen za určitých okolností vyvolané afekty.

– Konečně platí, že „jakmile emoce vystoupí, stávají se mocnými motivátory budoucího chování. Určují právě tak směr jednání od jednoho okamžiku k následujícímu, jako vztyčují plachty pro dlouhodobé cíle. Avšak naše emoce nám mohou přinést také obtíže. Jestliže se z úzkostnosti stává úzkost, touha ustupuje žádostivosti nebo hněv se stává zlobou, zloba nenávistí, přátelství závistí, láska poslušností nebo rozkoš náruživostí, pak nám začínají naše emoce škodit... Emoce mohou mít jak prospěšné, tak také patologické důsledky."

O motivační funkci emocí nelze pochybovat, souvisí konec konců s jejich biologickým smyslem. Prospěšnost a škodlivost emocí souvisí spíše s emocionálními rysy osobnosti (úzkostnost, přátelskost, odvážnost atd.) než s aktuálními emočními reakcemi. Patologické důsledky mají především patologické emoce, jako jsou trvalá euforie (resp. mánie) a deprese, a mohou je mít emoce vyvolané stresem a nezvládnuté afekty, což souvisí s rysy osobnosti.

LeDoux (1998, s. 23) uzavírá pasáž, v níž shrnul tematiku emocí, následující pozoruhodnou úvahou: „Jako emocionální bytosti, kterými jsme, chápeme emoce jako vědomé zážitky. Jestliže však začneme zkoumat emoce v mozku, poznáváme, že vědomé emocionální zážitky jsou jen částí, a nikoli bezpodmínečně centrální funkcí systémů, které je plodí. Láska nebo strach, které vědomě prožíváme, se tím nestávají méně reálnými a méně důležitými. Chceme-li pochopit, odkud naše emocionální zážitky pocházejí, musíme jen nastoupit jinou cestu, abychom jim přišli na stopu. Pro milujícího je na lásce důležitý jedině cit. Jestliže však se někdo snaží pochopit, co je cit, proč vystupuje, odkud přichází a proč některé city existují a udržují se lehčeji než jiné, pak se může stát, že to celé s citem lásky nemá vůbec co činit." Tento citát poukazuje na **rozdílné pojetí podstaty emocí** z hlediska základního přístupu k jejich studiu, tj. k pochopení jejich funkce. Je to, zde již nastíněný, rozpor či směšování neurofyziologického a psychologického přístupu. Pro LeDouxe je charakteristické, že v rovině neurofyziologického přístupu operuje psychologickými pojmy, ale současně, že snahu o psychologické porozumění emocím posunuje do roviny neurofyziologie. Pro tuto jeho spornou pozici platí kritický výrok S. L. Rubinštejna (1961, s. 12): „Mozek je pouze orgánem psychické činnosti, člověk je jejím subjektem. Lidské city, stejně jako lidské myšlenky, vznikají v mozkové činnosti, ale je to člověk, a ne mozek, který miluje a nenávidí, poznává a mění svět." Rubinštejn tím chce jen zdůraznit to, co je základem pojetí psychiky vůbec, totiž že je to specifický způsob či forma

odpovědi člověka na jeho situaci ve světě, aktuální a trvalejší či očekávanou. Proto rozhodujícím a vlastním způsobem psychologického přístupu ke všem psychickým jevům u člověka je **vztahování se člověka ke světu**, jehož je součástí a který je pro něj především světem významů. O tomto vnitřním světě člověka, o jeho psychickém obsahu, nemůže neurofyziologie vypovědět téměř nic psychologicky podstatného, protože zkoumá činnost mozku, a nikoli činnost člověka ve světě, v němž žije. Snažit se vysvětlovat a chápat toto vnitřní vztahování se ke světu, vztahování se, v němž se konstituuje i chování, z nervových mechanismů je absurdní. Je to stejně absurdní jako popisovat a vysvětlovat děj toho, co se odehrává na televizní obrazovce, z fungování její elektroniky. Na druhé straně ovšem nelze podceňovat poznatky a přínos neurofyziologie pro psychologii, neboť ukazuje různé neuro-psychické souvislosti a biologické základy psychiky. Nicméně „mozek je pouze orgánem sloužícím k uskutečnění vzájemného působení mezi vnějším světem a organismem, individuem, člověkem. Sama mozková činnost závisí na vzájemném působení člověka a vnějšího světa, na vzájemném vztahu mezi jeho činností a podmínkami jeho života, jeho potřebami" (S. L. Rubinštejn, 1961, s. 12).

Pro **chápání lidských citů z hlediska psychologie** není podstatné to, co se odehrává v neuronových sítích mozku, ale to, co se odehrává v lidské mysli, co je psychologickou podstatou tvorby a realizace hodnot. Musí se při tom ovšem uplatňovat vědecko-empirický přístup, což souvisí s vědeckými metodami a vědeckým modelováním citů. Jedním extrémem „psychologického pojetí" emocí je přírodovědecky založený neurofyziologický přístup a druhým je ryze intuitivní přístup filozoficko-fenomenologický, jak jej uplatňoval např. filozofický antropolog M. Scheler (1923) ve svém díle o podstatě a formách sympatie, které bylo úvodním svazkem nedokončeného díla o „zákonech smyslu emocionálního života"*. Scheler je chápal jako „fenomenologii citů sympatie", metodologicky pak jako „emocionální intuicionismus". Citům zde přisoudil způsobilost apriorního poznávání hodnot: v cítění vystupuje vědomí hodnoty. To je teze, v jejímž obsahu se setkává biologické, filozofické i psychologické pojetí podstaty citů jako procesů hodnocení. U Schelera se však pojí významné fenomenologické postřehy s jeho fenomenologií metafyzickou, zaměřenou na výklad etiky.

Emoce jako multidimenzionální fenomén (cítění jako zážitek, neurovegetativní, neuroendokrinní a motorické komponenty emocí) a současně jako výrazně systémový jev (provázanost emocí s procesy motivace a učení, ale i s kognicí, pamětí a rysy osobnosti na jedné a s biologickými a sociokulturními činiteli na druhé straně) vyžadují také z hlediska jejich výzkumu multidisciplinární přístup. Tak dnes, kromě psychologie emocí, existuje také neurofyziologie, resp. biologie emocí a dokonce i sociologie emocí a další obory, vycházející z vědecko-empirického přístupu k základním komponentám emocí. Z hlediska **psychologie emocí** se zájem vědy koncentruje zejména kolem problematiky cítění, emocionality

* Scheler M.: *Wesen und Formen der Sympathie*, 2. vyd., Bonn 1923.

(jako osobnostního základu emocí) a kolem behaviorálních aspektů emocí (zejména na téma výrazu emocí). Všechna ostatní výše uvedená hlediska jsou specifická a pro psychologii emocí jen pomocná. Pomáhají chápat biologickou a společensko-historickou podstatu emocí. Vlastní psychologický přístup ke studiu emocí se koncentruje na problematiku, jak cítění odráží a současně ovlivňuje životní podmínky člověka. To vyjadřuje velmi široce pojatý pojem **citový život člověka**, který je především problémem utváření a fungování lidských, biologickými a sociokulturními činiteli determinovaných hodnot.

EMOCIONÁLNÍ ZPRACOVÁNÍ SITUACE

Psychická činnost vychází ze zpracovávání informací z vnějšího prostředí individua a z vnitřního prostředí jeho organismu. Informace jsou zakódovány v nervových procesech, vyvolávaných vnější a vnitřní stimulací. Tato stimulace reprezentuje, pokud se omezíme na její vnější formu, různé objekty, vystupující v různém situačním kontextu; tak se vytvářejí komplexní vzorce stimulace, které můžeme nazývat situace. Různé informace mají různý význam a rovněž táž informace může mít různý význam za různých okolností: např. politická deklarace nějaké politické strany se může jevit jako významná, ale po zkušenostech s politikou této strany jako zcela nevýznamná; může vyvolat nadšení, ale později rozhořčení, když je pokládána za pouhou frázi. Informace umožňují rozlišování a redukují nejistotu v poznávání, ale důležitý je také jejich význam pro život subjektu, a proto podléhají **hodnocení**, které je funkcí emocí; informace jsou nositeli poznání a významu, jsou pro život jedince významné, nebo nevýznamné; významné informace jsou emociogenní. Kognitivní procesy zpracovávají instrumentální význam informací, emocionální procesy jejich význam subjektivní, jejich subjektivní hodnotu. Otázkou nyní je, jak dochází k emocionálnímu zpracování informací, resp. jejich komplexu, vnější situace. Pro zjednodušení se nyní vrátíme k termínu podnět.

Zpracovávání podnětů z vnějšího prostředí mozkem se odehrává v několika následujících rovinách (celý tento proces dále popisujeme s určitým zjednodušením a s tím, že některé jeho aspekty budou podrobněji analyzovány dále, např. funkce mozkových struktur, které se na tomto zpracovávání podílejí):

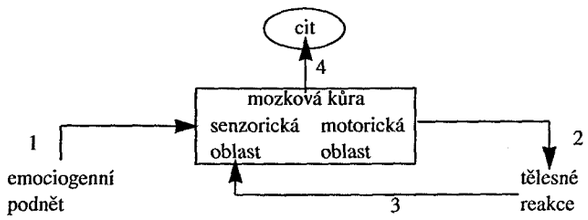
1. rovina: vnější stimulace vyvolává ve smyslových orgánech nervové impulzy, které jsou přiváděny do mozku, kde je prováděna analýza fyzických znaků objektu (tento proces probíhá pod prahem vědomí);
2. rovina: v mozku se uskutečňuje identifikace významu podnětu, např. že viděný objekt je jablko; vjem je srovnáván s jeho pamětní stopou (mentální reprezentací objektu);
3. rovina: dochází k identifikaci emocionální hodnoty podnětu v amygdale (té části mozku, která tvoří limbický systém, jehož je amygdala součástí;
4. rovina: dochází k organizaci adaptivní reakce, jestliže byl objekt analyzován jako subjektivně významný (vystupuje aktivace organismu, která se projevuje adaptivními neurovegetativními a neuroendokrinními, tj. viscerálními změnami a organizací instrumentálních behaviorálních vzorců, tj. motorické reakce, která se projevuje určitým způsobem chování.

Na **emocionální zpracování vnějšího podnětu** mají rozhodující vliv především dvě mozkové struktury: amygdala a mozková kůra (neokortex); smyslové podněty přicházejí kratší cestou nejprve do amygdaly a současně delší cestou, tedy o něco později, do mozkové kůry, do příslušných senzorických center. Amygdala tedy reaguje o něco dříve než neokortex, ale uskutečňuje jen hrubou analýzu smyslových podnětů; v neokortexu, kam také vede z thalamu více nervových vláken, se uskutečňuje jemnější analýza senzorické stimulace. Proto za určitých, dosud ne zcela vyjasněných okolností může být adaptivní reakce vypracována již v amygdale, kde se organizuje „pudová reakce". LeDoux v tomto smyslu hovoří o „prekognitivní emoci"; současně zdůrazňuje, že „emocionální mozek", jehož podstatnou složku tvoří právě amygdala, funguje relativně autonomně. Na zpracovávání vnější stimulace se ovšem podílejí jak kognitivní, tak i emocionální procesy. Kognice i emoce operují až do určité roviny zpracovávání stimulace nevědomě a teprve „výsledek kognitivního, resp. emocionálního zpracování vstupuje do vědomí a vyplňuje naši vědomou mysl, a to jen v některých případech" (LeDoux, 1998, s. 23). Někdy reagujeme na nebezpečí dříve, než víme, že nám hrozí, podotýká LeDoux a má tím na mysli pudovou reakci.

Formulaci, že „emocionální mozek" je totožný s limbickým systémem však pokládá LeDoux za nesprávnou; v mozku podle něho existuje řada specializovaných funkčních systémů (zvaných moduly) a tuto specializaci lze předpokládat i pro emoce, které souvisejí s různými životně důležitými činnostmi a úkoly, jako je např. úkol vyhnout se nebezpečí. Limbická soustava, kde se uskutečňuje nicméně hodnocení podnětů, vytváří jakési jádro, kolem něhož se emocionální reakce organizují ve spolupráci limbické soustavy s částmi mozkového kmene (thalamem a hypothalamem) a motorickými oblastmi mozkové kůry a s dalšími částmi mozku. Celou problematiku lze vyjádřit schematicky takto:

otázka:
situace —— ? ? ? —— emoce
obecná odpověď:
situace —— hodnocení —— emoce

Výše popsané zpracovávání vnější stimulace pak lze vyjádřit následujícím, upraveným schématem, převzatým od LeDouxe:



Poznámka: číslice vyjadřují časovou sekvenci probíhajících procesů.

Výše zmíněné **pudové reakce** organizované na úrovni amygdaly vycházejí z toho, že aktivace amygdaly vede automaticky k aktivaci systémů kontrolujících druhově specifické způsoby chování a současně, kromě dalšího, k aktivaci viscerálního systému.

Emocionální nevědomí: Již zde bylo uvedeno, že zpracovávání stimulace se odehrává pod prahem vědomí, vědomé v užším smyslu jsou až výsledky tohoto zpracování. S. Murphy a R. Zajonc (1993) v tomto smyslu hovoří o „podprahovém emocionálním aktivování" („priming") a LeDoux (1998, s. 70) uvádí, že „emocionální významy podnětů mohou být zpracovávány nevědomě" a „emocionální dění v mozku se dalekosáhle odehrává v emocionálním nevědomí". Vzniká otázka, co je to „emocionální nevědomí". Koncept emocionálního nevědomí navazuje na diskutabilní experimenty s podprahovým vnímáním, na koncepty „neverbalizovaného vnímání", „obrany ve vnímání" a další, které vytvářeli zejména psychologové seskupení kolem hnutí „New Look". Experimenty s tzv. obranou ve vnímání ukázaly, že „špinavá", tabuizovaná, tj. sprostá slova, jsou-li vyslovena, vyžadují u recipienta vyšší vjemové prahy než slova neutrální, aby byla identifikována, tzn. že musí být vyřčena hlasitěji. Existují různé výklady tohoto fenoménu, který poukazuje na skutečnost, že je s ním spojeno i nevědomé hodnocení. Podle LeDouxe „tabuizovaná slova byla nevědomě vnímána a cenzurována", protože kdyby byla uvědoměna, mohla by vyvolat úzkost. Také to je v podstatě případ emocionálního nevědomí, jehož existenci dokládá LeDoux řadou zajímavých experimentů.

Jeden z významných experimentů tohoto druhu provedli R. Lazarus a R. McCleary (1951 – zde podle LeDouxe, 1998, s. 62). Pokusným osobám byly na projekční plátno promítány smysluprosté vzorce písmen tak krátce, že „verbální identifikace nebyla možná". Jeden z těchto vzorců byl doprovázen elektrickým úderem, uděleným pokusným osobám, což u nich vyvolalo určité vegetativní reakce. Tak se z tohoto vzorce stal podmíněný podnět, signál pro emocionální (vegetativní) reakci. Při další podprahové expozici tohoto podmíněného emocionálního podnětu reagovaly pokusné osoby opět určitými vegetativními reakcemi, ale nereagovaly těmito reakcemi na podprahové neutrální podnětové vzorce. „Emocionální význam podprahového podnětu byl tedy registrován, ačkoli pokusné osoby uváděly, že podnět nevnímaly" (LeDoux). LeDoux k tomu dále poznamenává, že se dělaly pokusy s podprahovým náborem zákazníků a že mnohé nábory žijí ze „skrytých poselství".

Jiný zajímavý experiment s „podprahovým emocionálním aktivováním" provedli již zmínění S. Murphy a R. Zajonc (1993, zde podle LeDouxe, 1998, s. 65). Velmi krátce (5 milisekund) byl exponován „aktivující podnět s emocionální konotací" (tj. emociogenní podnět), např. obraz osoby s usmívajícím se obličejem a osoby mračící se. Hned na to je exponován „maskující podnět", který vytěsní aktivování z vědomí (pokusná osoba na ně zapomene). Pak je s určitým časovým odkladem exponován „cílový podnětový vzorec", který setrvává po několik sekund, takže je uvědomován. Potom, co pokusná osoba tímto způsobem vnímala několik takových vzorců, má uvést, jaké „cílové podněty" ji napadly, např. zda „cílový podnět", jímž byl např. čínský ideogram, se jí líbil, či nikoli. Podle

Zajonce odpověď pokusné osoby záležela na tom, zda „cílovému podnětu" předcházelo vnímání usmívající se či zamračené tváře. „Cílový podnět se stal emocionálně významným svým vztahem k emocionálnímu významu, který byl aktivován podprahově, nevědomě zpracovaným usmíváním nebo mračením", přičemž tento **nevědomě zpracovaný podnět** byl účinnější než ten, který byl vnímán vědomě. Takové případy se ovšem mohou vyskytnout a také vyskytují i v běžném životě, kdy pozitivní či negativní emocionální akcent mohou dostávat vědomě vnímané podněty, např. osoby asociované s nevědomě zpracovanými emocionálními aktivacemi.

LeDoux v této souvislosti poukazuje na Poetzlův efekt, který objevil vídeňský psychiatr O. Poetzl (1917). Pokusným osobám exponoval komplikovaný obraz, např. krajiny, a pak byla každá pokusná osoba požádána, aby tento obraz nakreslila. Potom byly pokusné osoby vyzvány, aby se odebraly domů, pokusily se mít v noci sen a následující den se vrátily do laboratoře. V laboratoři pak měly svůj sen vyprávět a nakreslit obrazy, které s ním souvisely. Poetzl zjistil, že jednotlivosti, které se neobjevily v první kresbě, se nyní objevily v kresbě vyjadřující obsah snu. Poetzlův efekt použil M. Erdelyi (1985, zde opět podle LeDouxe, 1998, s. 66 násl.): pokusným osobám prezentoval na dobu 500 milisekund komplikovanou scénu, která tedy mohla být vědomě vnímána, ale nikoli v detailech, z nichž některé nebyly postřehnuty, jiné však ano. Potom měly pokusné osoby co možno nejvíce z této scény nakreslit, ale jedna skupina pokusných osob se posléze měla věnovat volným asociacím a fantaziím, zatímco druhá hrála šipky. Potom byly obě skupiny požádány, aby znovu obraz nakreslily. U skupiny, která se věnovala volným asociacím a fantaziím, bylo v této druhé kresbě nalezeno mnoho znaků, jež nebyly v první kresbě; u skupiny, která si hrála se šipkami, tomu tak nebylo. Erdelyi to nazval „hypermnézií", což znamená efekt znovuvybavení z paměti toho, co do ní nebylo vědomě vtisknuto. Podle něho je to způsobováno tím, že „bdělé sny, fantazie a volné asociace způsobují, že vzpomínky jsou od potlačení osvobozeny jinými faktory" (podle LeDouxe). Ten cituje L. Jacobyho (1992): „Kdy lze očekávat největší účinek nevědomých vlivů?... Když jsou co nejméně očekávány." A sám dospívá k této formulaci: „Skutečnost, že emoce, postoje, cíle apod. jsou automaticky aktivovány, znamená, že jejich prezence v mysli a jejich vliv na myšlení a chování je nezpochybnitelný. Důvěřuje se jim právě tak, jako se důvěřuje jiným způsobům vnímání... Je-li si někdo vědom svých předsudků a má hodnotové představy, které proti předsudkům mluví, může je držet na uzdě. Avšak zda opravdu může, závisí na tom, zda si je vědom nevědomých vlivů, což je něco zcela jiného" (LeDoux, 1998, s. 69).

Vědomí přístupné procesy hodnocení nelze vysvětlovat jako funkci emocionálního mozku: „Výsledek emocionálního hodnocení je námi sice uvědomován (tak víme, že někoho nemáme rádi), ale to neznamená, že vědomě chápeme základ hodnocení (že víme, proč nemáme dotyčného rádi). K vědomí dospěvší výsledek spočívá možná na neverbalizovatelných intuicích, tzv. ‚citech v břiše', a nikoli na verbalizovatelných předpokladech" (LeDoux, 1998, s. 71). Na vědomém hodnocení podnětu se podílí souhra emocionálních a kognitivních procesů.

Spolu s filozofem A. Rortym (1980) rozlišuje LeDoux mezi zdánlivou (bezprostředně přítomným a vědomě vnímaným podnětem) a skutečnou příčinou, jíž nemusí být bezprostřední podnět, nýbrž může jí být „interakce tohoto podnětu s příčinnou historií uloženou v paměti", neboť, jak bylo patrno z výše uvedených experimentů, „mohou nepostřehnuté pochody implicitně (aniž bychom si jich byli vědomi) aktivovat vzpomínky rovněž implicitních a neodhalených významů vědomě vnímaných podnětů" (LeDoux, 1998, s. 72). Uvádí tento příklad: Jestliže otec křičí na své dítě, může svůj výbuch snad ospravedlnit tím, že děti jsou nevychované. Avšak možná že lze tento výbuch vysvětlit i tím, že měl v kanceláři nějakou nepříjemnost, nebo tím, jak s ním, když byl dítětem, rodiče jednali, ale je zcela možné, že si těchto vlivů není vůbec vědom. Krátce řečeno, píše dále LeDoux, „příčina emoce se může velmi lišit od těch důvodů, které uvádíme, abychom sobě a jiným dodatečně emoci vysvětlili". To je vlastně případ **nevědomé emoce**, tj. emoce, která je vědomě prožívána, ale jejíž skutečné příčiny subjekt nezná. Takové emoce hrají v našem životě často významnou roli. Hodnocení samo, opakujeme, je velmi často také nevědomé.

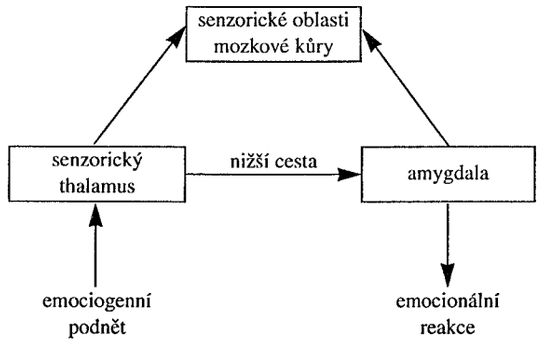
Dále LeDoux zdůrazňuje, že je vhodné chápat **emoce a kognice jako dvě odlišné funkce**, což ke škodě věci nečiní kognitivní psychologie, jako dvě odlišné funkce od sebe oddělené, ale navzájem se ovlivňující a spolupůsobící. Uvádí pro to následující důvody (LeDoux, 1998, s. 75 násl.):

- Při poškození určitých oblastí mozku ztrácejí zvířata i lidé schopnost hodnotit emocionální význam určitých podnětů, avšak mohou tyto podněty vnímat jako objekty; „percepční reprezentace objektu a hodnocení významu objektu jsou mozkem zpracovávány odděleně".
- Hodnocení emocionálního významu podnětu může začít dříve, než systém vnímání podnět plně zpracoval; stává se rovněž, že „váš mozek ví, zda je něco dobré nebo špatné dříve, než přesně ví, čím toto něco je".
- Mozkové mechanismy, s jejichž pomocí jsou vzpomínky z hlediska emocionálního významu podnětů registrovány, ukládány v paměti a znovu reprodukovány, se liší od mechanismů, s jejichž pomocí jsou zpracovávány „kognitivní vzpomínky" na tyto podněty – existuje tedy dvojí pamětní zpracovávání a uchovávání i vybavování vzpomínek, resp. dvojí druh vzpomínek, „emocionální" a „kognitivní". Jestliže jsou poškozeny „emocionální vzpomínky", pak není podnět s naučeným emocionálním významem s to vyvolat v nás emocionální reakci, zatímco poškození „kognitivních vzpomínek" nás činí neschopnými vzpomenout si, kde jsme příslušný podnět viděli, proč jsme tam byli a s kým.
- Systémy, které přebírají emocionální hodnocení, jsou přímo spojeny se systémy, které se podílejí na řízení emocionálních reakcí. Dospějí-li tyto systémy k hodnocení, vystupují automaticky příslušné reakce. Naproti tomu na kognitivním zpracování se podílející systémy nejsou tak úzce spojeny se

systémy řízení reakcí. Poznávacím znakem kognitivního zpracování je flexibilita reakce, „kognice nám dává prostor pro rozhodování“. Naproti tomu aktivování mechanismů hodnocení zužuje možnosti reagování na málo operací, které „evoluce obdařila moudrostí spojit je s odpovídajícími mechanismy hodnocení“. „Toto spojení mezi procesem hodnocení a mechanismy reakcí vytváří základní mechanismus určitých emocí“ – jedná se zde, jak už víme, o rozhodování na úrovni amygdaly.

– „Spojení mezi mechanismy hodnocení a systémy řízení reakcí znamená (jestliže mechanismus hodnocení objeví signifikantní událost), že dochází k programování a často také k uskutečnění odpovídajících reakcí. V konečném výsledku jsou hodnocení často doprovázena tělesnými pocity, a když tyto vystoupí, jsou součástí vědomého prožívání emocí. Protože kognitivní zpracování není tímto obligátním způsobem spojeno s reakcemi, je méně pravděpodobné, že intenzivní tělesné pocity vystoupí ve spojení s pouhými myšlenkami.“

Spojení emocionálně hodnotícího neurofyziologického centra, amygdaly se senzorickým thalamem a s preformovanými (instinktivními či pudovými) reakcemi se vyznačuje, jak už víme, rychlými, ale hrubě zpracovanými reakcemi, zatímco její spojení se senzorickou oblastí mozkové kůry umožňuje jemnější zpracování podnětů i reakcí. V tomto smyslu má **spojení emociogenního podnětu s emocionální reakcí** dvě úrovně, nižší a vyšší, a LeDoux (1988, s. 175) je ilustruje následujícím schématem:

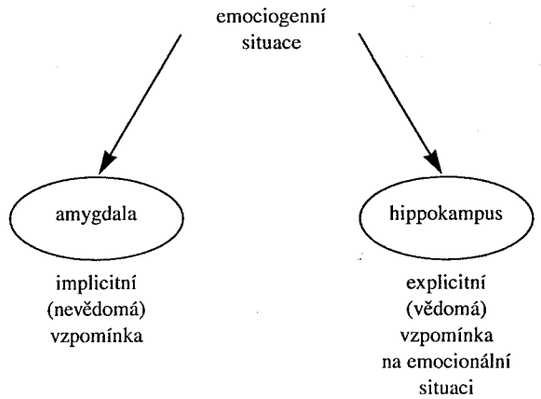


Jak již bylo uvedeno, nižší cesta je kratší, a tedy i rychlejší, ale informace je zde jen hrubě zpracovávána, nicméně to umožňuje, že můžeme reagovat např. i na „potenciálně nebezpečné podněty dříve, než jsme si o podnětu vytvořili úplný obraz“, a to „v nebezpečných situacích může být velmi užitečné“, píše LeDoux a uvádí následující příklad s turistou, který při procházce v lese narazí na jedovatého hada. V tomto případě je **průběh zpracování podnětu** následující:

– podnět nejprve zpracovává thalamus;
– část thalamu vyšle „archetypické informace“ do amygdaly (díky tomu může subjekt rychle reagovat);

– současně vysílá thalamus vizuální informace do zrakové oblasti mozkové kůry, kde jsou srovnány s pamětní reprezentací stimulu, a informace je tak detailněji zpracována;
– výsledek korového zpracování je zaslán do amygdaly, současně se sem dostane další vztažná informace o celkové situaci z hippokampu.

Na základě posledně uvedené fáze může amygdala zpracovávat jak jednotlivé podněty, tak i celkovou situaci. „Je to v podstatě amygdala, která hodnotí emocionální význam podnětu“ (LeDoux, 1998, s. 181), a „čas, který ušetří (v případě nižší cesty, pozn. M. N.), když jedná na základě thalamické informace, místo aby čekala na kortikální impulzy, může rozhodnout o životě a smrti“ (LeDoux). Tak se **centrální mechanismy emocionální reakce** odehrávají, zjednodušeně řečeno, ve vztahu k impulzivní reakci, v souhře činností amygdaly a hippokampu (centra emocionální paměti), což LeDoux (1998, s. 216) vyjadřuje následujícím schématem:



Ke vlivu pamětních stop na zpracovávání podnětů LeDoux (1988, s. 216) poznamenává: „Dnes je všeobecně přijímáno, že mozek obsahuje množství pamětních systémů. Vědomá, deklarativní či explicitní vzpomínka je zprostředkovávána hippokampem a s ním spojenými oblastmi kůry, zatímco nevědomé neboli implicitní formy vzpomínek jsou zprostředkovávány různými systémy. Jedním ze systémů implicitní paměti je emocionální (strachový) systém paměti, na němž se podílí amygdala a s ní související oblasti. V traumatických situacích pracují implicitní a explicitní pamětní systémy paralelně. Jsou-li později konfrontovány s podněty, které byly dány během traumatu, jsou velmi pravděpodobně reaktivovány oba systémy. Prostřednictvím systému hippokampu si vzpomenete, s kým jste byli během traumatu pohromadě a co jste dělali, a vzpomenete si i na to, že situace byla strašná. Prostřednictvím amygdaly budou podněty způsobovat, že vedle jiných tělesných a cerebrálních reakcí se vaše svaly napnou, že se změní krevní tlak a frekvence srdečních tepů a že budou vyloučeny hormony.“

D. Goleman (1997, s. 30, 28) charakterizuje funkční rozdíl amygdaly a hippokampu výrokem, který učinil LeDoux: „Hippokampus potřebuješ k tomu, abys rozeznal, že tvář, kterou máš před sebou, patří tvojí sestřenici. Ale je to amygdala, co ti připomene, že ji nemáš rád.“ Současně interpretuje na základě LeDouxových výzkumů činnost amygdaly takto: „... amygdala má v uspořádání mozku funkci jakéhosi hlídače citů, jenž je v krizové situaci schopen převzít vládu nad zbytkem mozku.“ Podle Golemana znamenal LeDouxův výzkum emocí „revoluci v našem chápání citového života“, neboť „jako první totiž objevil nervové dráhy pro city, které obcházejí šedou kůru mozkovou“.

Existují však i **kognitivisticko-fyziologické teorie emocí** (např. teorie S. Schachtera a J. E. Singera, 1962, o níž je podrobněji pojednáno v části o teoriích emoce), které zdůrazňují také podstatnou účast mozkové kůry v emocionálních fenoménech. Emoce jsou zde, zjednodušeně řečeno, chápány jako stavy dané vzrušením plus kognitivní interpretací situace, která je vyvolala (subjekt má tendenci interpretovat vzrušení, resp. fyziologický stav, jenž byl vyvolán určitou situací). V každém případě se však kognice, a to i abstraktní myšlení, podílí na vzniku a fungování vývojově vyšších citů, jako jsou city etické, estetické a intelektuální, i když i základ těchto citů, jak uvidíme později, může být vrozený. Konečně i LeDoux uvažuje o funkčním spojení limbického systému a neokortexu v reagování na emociogenní situace. Mozková kůra se na tomto reagování podílí nejen jemnějším zpracováním senzorických impulzů, v nichž je zakódována emociogenní situace, ale i vypracováním jemnější adaptivní reakce, jíž může být např. předstírání nebo zastírání nežádoucích citových projevů.

DRUHY EMOCÍ

Emoce, resp. jejich psychologicky nejpodstatnější složku, city, lze třídit podle různých kritérií. Např. fenomenolog M. Scheler (1913) třídil city podle jejich hloubky, F. Krejčí (1916) je třídil poněkud uměle podle jejich vztahu ke zdroji, tedy podle vztahu k tělu, smyslům a mysli. Podrobná **klasifikace citů** se objevuje v díle filozofa a psychiatra K. Jasperse (1965, s. 91 násl.):

1. Fenomenologické hledisko (druh bytí):
   a) city s osobnostním přízvukem (můj smutek);
   b) city s předmětným přízvukem (smutná krajina);
   c) různé modality;
   d) stavy bez obsahu.
2. Podle předmětů, na něž jsou city zaměřeny:
   předmětem citu může být cokoli.
3. Podle původu:
   city tělové, smyslové, duševní, duchovní.
4. Podle účelu, resp. významu pro život individua:
   a) city stenické (aktivující);
   b) city astenické (dezaktivující).
5. Partikulární a totální citové stavy:
   tj. rozsah citu ve vědomí (pouhá citová akcentace či dominance citu, který vědomí „zaplavuje".
6. Hledisko intenzity a trvání:
   city (krátkodobé s různou intenzitou), nálady (déletrvající city s různou intenzitou), afekty (krátkodobé, prudce se vybíjející city s velkou intenzitou), vášně (silné citové vztahy, dlouhodobé k určitému objektu nebo činnosti).
7. Hledisko jednoduchosti–složitosti:
   pocity (jednoduché city), city (složitější obsahově).

Dosti umělou klasifikaci citů podal H. Rohracher (1963, s. 405), který vyšel z poměru citů k různým funkcím organismů a k různým aspektům osobnosti:

1. City podmíněné počitky (bolest, chlad, nasycení).
2. City podmíněné pudy:
   a) vitálně-pudové city (libost při uspokojení a nelibost při neuspokojení pudu);
   b) sociálně-pudové city vztažné k jiným osobám (závist, žárlivost a všechny city spojené se sociálními pudy).

3. City spojené s osobností (vážou se vždy na postoje jedince a jsou jako takové individuální):
   a) náboženské city;
   b) etické city;
   c) estetické city;
   d) logické city;
   e) sympatie a soucit;
   f) city spravedlnosti, taktu a slušnosti.

Uvedené klasifikace jsou dosti umělé a vyjadřují i zastaralé termíny (např. počitek, pud). Přiměřenější klasifikaci podali D. Krech a R. S. Crutchfield (1958, s. 235), kteří rozlišili:

1. primární emoce (vrozené);
2. emoce vyvolávané senzorickou stimulací;
3. emoce vztahující se na ostatní lidi (láska, závist);
4. emoce vztahující se k sebeoceňování (stud, pýcha);
5. hodnotící emoce („appreciative emotions" – humor, krása, obdiv);
6. nálady (déletrvající stavy, jako např. zasmušilost).

Zcela zvláštní třídění emocí podali M. B. Arnoldová a J. A. Gasson (1968, s. 206), kteří rozlišují emoce podle jejich objektu a podle operací, které jsou s nimi sdruženy (soudí, že emoce jsou prožíváním tendencí). Podle objektu rozlišují tendence pozitivní (tendence k užitečnému objektu) a negativní (tendence od škodlivého objektu). Podle operace pak rozlišují emoce impulzivní (tendence k něčemu nebo od něčeho) a zápasivé emoce (vystupující ve snaze o něco nebo proti něčemu); první vystupují v podmínkách, které jsou příznivé, druhé v nepříznivých podmínkách.

A. Impulzivní emoce:	vůči objektům přítomným či nepřítomným	objekt nepřítomen	objekt přítomen
objekt je vhodný (dobrý)	láska	nedostatek, touha	potěšení
objekt je nevhodný (špatný)	nenávist	odpor, nechuť	starost, sklíčenost
B. Zápasivé emoce:	stupeň obtížnosti	objekt nepřítomen	objekt přítomen
objekt je vhodný (dobrý)	je posuzován jako dosažitelný	naděje	
	je posuzován jako nedosažitelný	zoufalství	
objekt je nevhodný (špatný)	jestliže má být překonán	odvaha	zlost
	jestliže se mu chceme vyhnout	strach	

Tato klasifikace je velmi problematická už svou neúplností a nepřiměřeností v pojetí určitých emocí: chybí zde např. smutek, strach nemůže být chápán jako reakce na špatnost, které se chceme vyhnout, apod.

U některých autorů se setkáváme s termíny, které se v této klasifikaci dosud neobjevily. Jsou to: **vyšší city** (rozumí se vývojově vyšší, tj. naučené city, které se obvykle třídí na etické, estetické a intelektuální); **citové vztahy** (komplexní a déletrvající city vůči osobám i různým dalším objektům), **smíšené city** (např. Plutchik soudí, že žárlivost je složena ze smutku a hněvu, ale takové pojetí je velmi problematické, protože citová modalita není součtem nebo směsí jednodušších kvalit, ale svérázným zážitkovým celkem). Ve smíšené city svým způsobem věřil i W. McDougall (1914, 1921), který rozlišoval **primární, sekundární a naučené emoce**. Za primární (vrozené) emoce považoval strach, vztek, něžnost, opovržení, pozitivní a negativní sebecit a údiv (tyto emoce odvozoval přímo z pudů); za sekundární emoce pokládal bázeň, obdiv, úctu, pohrdání, vděčnost a závist (vznikají složením dvou primárních emocí); k naučeným emocím tak podle něj patří výčitky, žárlivost, stud a msta. Naučených emocí může být však nekonečné množství vzhledem k nekonečnému množství objektů, jimiž mohou být vyvolávány podmiňováním, a proto je ani nelze třídit.

V uvedených klasifikacích vystupuje **problém základních emocí**, tj. jejich vrozených podnětů a projevů v prožívání i chování. P. Ekman (1992) zjistil, že existuje univerzální (transkulturální) výraz čtyř následujících emocí: strachu, hněvu, smutku a radosti. To tedy může být vzato za východisko stanovení základních emocí. S přihlédnutím k časovým aspektům (aktuálně dané, očekávané) pak můžeme nabídnout následující klasifikaci základních emocí, odrážejících nejvýznamnější životní situace:

aktuálně daný vztah		očekávaný vztah	
podnět	reakce	podnět	reakce
hrozba	strach	hrozba	obava
překážka	hněv	překážka	starost
ztráta	smutek	ztráta	smutek
zisk	radost	zisk	naděje

Dalšími aspekty této klasifikace mohou být kladné a záporné sociální vztahy (např. ztratí-li oblíbená osoba něco významného, prožíváme soucit, jde-li o osobu neoblíbenou, pociťujeme škodolibost, apod.). Jsou ovšem možná i další kritéria, která umožňují rozšíření klasifikace na řadu dalších citových modalit.

Konečně je nutno rozlišovat **emoce lidí a zvířat**: J. Maisonneuve (1960) vztahuje lidské city především ke kulturním hodnotám, kdežto emoce zvířat jen k fyziologii jejich organismu. Pojem cit je specificky lidský a lidské emoce, resp. pocity, mohou mít také původ ve fyziologii organismu (pocit hladu, únavy), tj. ve stavech útrob a smyslových orgánů, jež provázejí vnímání (interocepce, exterocepce). Není pochyb

o tom, že i zvířata, zvláště vývojově vyšší druhy a domestikovaná zvířata, prožívají emoce (strach, radost u psů s příslušnými výrazovými projevy, např. při příchodu pána) Zásadní rozdíly mezi emocemi lidskými a zvířecími charakterizuje S. L. Rubinštejn (1967, s. 493) takto: „Na úrovni historických forem existence člověka, kdy se již jedinec projevuje jako osobnost, a ne jen jako organismus, souvisí emocionální procesy již nejen s orgánovými, ale i s duchovními potřebami, s tendencemi a postoji osobnosti, s mnohotvárnými formami činnosti, která se utváří v průběhu historického vývoje. Objektivní vztahy, do nichž člověk vstupuje při uspokojování svých potřeb, jsou zdrojem různorodosti jeho citů… Lidské city vyjadřují ve formě prožitků reálné vztahy člověka jako společenské bytosti ke světu a především k jiným lidem." Rubinštejn zde kromě jiného zdůrazňuje, že **lidské city** vystupují především jako vývojově vyšší city, vztažné ke kulturním hodnotám lidstva (city etické, estetické a intelektuální) a dále jako citové vztahy mezi lidmi. Podle W. Szewczuka (1966, s. 58) se emoce lidí a zvířat liší tím, že emoce člověka mají 1. společenský charakter, 2. kognitivní obsah a 3. jsou intencionální (tj. předmětné); u člověka, píše dále Szewczuk, „city vyvstávají a probíhají v rovině vědomí, v rovině chápání obsahových svazků mezi ním a jej obklopujícím světem, mezi ním a jinými lidmi". U vývojově vyšších druhů zvířat, např. u lidoopů, můžeme předpokládat také existenci sociálních emocí (gorilí samec s vysokým sociálním rankem zuří, když není krmen jako první, apod.) i elementární kognitivní obsah některých emocí.

Poněkud umělé se jeví **rozlišování emocí a citů** jako dvou zážitkově odlišných fenoménů. Např. G. Ch. Šingarov (1971, s. 5) chápe emoce jako uvědomování si fyzických stavů organismu a city jako specifický druh prožívání: „Emoce – to jsou psychofyziologické mechanismy, za jejichž pomoci se na ‚psychické' úrovni odrazu skutečnosti pod vlivem vnějších dějů mění vnitřní prostředí organismu": pojem emoce vyjadřuje „objektivní příznaky", zatímco pojem citu „subjektivní prožívání". „City a emoce se jeví jako rozdílný stupeň vývoje emocionální formy odrazu skutečnosti, podobně, jako počitkové (čuvstvennoje) a abstraktně-logické poznání představuje dva stupně ve vývoji poznávací, obrazné formy odrazu skutečnosti" (Šingarov, 1971, s. 148). Podle tohoto autora jsou tedy city jakousi vývojově vyšší formou emocí: „City jako psychické procesy jsou vždy spojeny s poznáním, jsou vždy zprostředkovávány lidským poznáním" (Šingarov, 1971, s. 153). Citovaný autor se zde odvolává na filozofa G. W. Hegela, podle něhož city obsahují vždy „myslícího ducha", jakož i na S. L. Rubinštejna (1946), podle něhož city mají vždy předmětný charakter, na čemž je také založena jejich diferenciace. To se označovalo jako „předmětně poznávací charakter citů". Šingarov pak v souvislosti s koncepty první a druhé signální soustavy (první znamená čistě smyslový, druhý slovně zprostředkovaný „odraz skutečnosti") I. P. Pavlova rozlišuje tři druhy emocí (thalamické či obecně „podkorové emoce", „nepodmíněné reflexní korové emoce" a prvosignální podmíněně reflexní emoce"), přičemž city vyjadřují „druhosignální podmíněně reflexní emocionální reakce či procesy podmíněné společenským životem člověka a zprostředkované jeho poznáním" (Šingarov, 1971, s. 155).

VLIV EMOCÍ NA OSTATNÍ PSYCHICKÉ FUNKCE

Vliv emocí na ostatní psychické funkce byl nastíněn již v předcházejících kapitolách o charakteristice a funkci emocí. Vracíme se nyní k tomuto tématu proto, abychom to, co již bylo uvedeno a míněno spíše jen ilustrativně, rozvedli a abychom tím ukázali klíčový vliv emocí v duševním životě člověka. Ten vyplývá již z výše uvedených základních funkcí emocí: emoce integrují, organizují duševní dění a motivují chování člověka. Emoce jsou v tomto smyslu nejen komponentami psychických procesů, v jejichž průběhu lze vždy, když jde o něco významného, shledat v zážitkové struktuře emocionální akcent, ale jsou skutečnými činiteli dynamiky těchto procesů. Neboť emocionální je protikladem lhostejného, nevýznamného a již tato **jednota emocionálního a významného** poukazuje na to, že to jsou emoce, které rozhodují, jaké vztahy bude mít člověk ke svému okolí, zvláště sociálnímu, jak se rozhodne, jaký cíl si více či méně vědomě vytyčí, proč učiní to či ono, jaký postoj zaujme, jakým směrem se bude ubírat jeho myšlení, jaký obsah bude mít jeho fantazie atd. V tom, co člověk prožívá a činí, se obrací k určitému bodu na horizontě svého života a tento vztažný bod určují emoce. Člověk se snaží něco získat, něčemu se vyhnout a je nesporné, že podstatou této vnitřní i vnější dynamiky lidského života jsou právě emoce, neboť tu jde o získávání příjemného a vyhýbání se nepříjemnému, což jsou poslední analyzovatelné cíle života, jimiž příroda obdařila lidi i zvířata, aby se mohli orientovat v životních hodnotách. I když u člověka toto kdysi neselhávající kritérium hodnotové orientace dnes mnohdy selhává, protože člověk nežije jen v biologických dimenzích a city ho často i zrazují, jsou pro něj emoce stále životní směrovkou k dosahování příjemného a vyhýbání se nepříjemnému. A proto také usměrňují jeho jednání, organizují jeho behaviorální vzorce, determinují jeho vnímání, myšlení a paměť.

Emoce a učení

S jistým zjednodušením lze říci, že duševní život člověka je od jeho raného věku utvářen především zkušeností, tj. v psychologické terminologii učením. Pojem **učení** zde tedy vyjadřuje formativní vliv zkušenosti na změny psychické činnosti. To se děje z hlediska subjektu záměrně (učení v užším smyslu), např. formou vzdělávání a sebevzdělávání, a spontánně, jen více či méně uvědoměle, případně

zcela nevědomě vlivem nových zkušeností (učení v širším smyslu): subjekt se např. učí být nedůvěřivým, jednat nedůvěřivě, byl-li opakovaně nebo silně zklamán. V psychologii byly vytvořeny různé koncepty a teorie učení, v nichž byl položen – většinou nepřímo – více či méně silný důraz na vliv emocí. Tak již ze známého zákona efektu E. L. Thorndikea (reformulace z r. 1931) se zdůrazňuje rozhodující vliv činitelů úspěchu a neúspěchu, resp. pozitivního nebo negativního důsledku chování na upevňování, resp. utlumování asociací mezi podnětem (S) a reakcí (R). Podstatou učení je totiž vytváření asociací S–R na základě zpevňování úspěšné reakce (reakce s pozitivními důsledky se upevňují – pozitivní zpevnění), neúspěšné reakce (s negativními důsledky) jsou utlumovány. Příkladem je dítě, které se naučí provádět určité reakce, např. zdravit souseda, protože je toto jeho chování rodiči pozitivně zpevňováno (odměňováno), a dítě, které se naučí nesahat na horká kamna, protože se popálilo: jeho reakce sahání na kamna byla negativně zpevněna (potrestána). Zpevnění mohou mít materiální nebo sociální (symbolickou) povahu: v prvním případě je pro dítě zpevněním ve formě odměny např. bonbón, v druhém případě např. pochvala. C. L. Hull (1943) pokládal za podstatu zpevňování redukci popudu: pokusná krysa se naučí nacházet cestu bludištěm, protože na jeho konci se dostane k potravě, která redukuje její hlad, nebo se naučí vypínat elektrický proud, který ji způsobuje bolestivé údery, protože tímto chováním redukuje bolest. V prvním případě se naučila získávat potravu, ve druhém vyhýbat se bolesti. Ačkoli je problém učení složitější, jeho základním činitelem jsou **odměny a tresty** (odměňované a trestané reakce): tak se individuum učí apetencím (dosahování odměn) a averzím (vyhýbání se trestům). Je zřejmé, že jak v Thorndikeově, tak i v Hullově pojetí zpevnění (odměn a trestů) rozhodující úlohu hrají emoce příjemného a nepříjemného: chování vedoucí k úspěchu či redukci popudu vede k příjemným důsledkům, a tedy i k tendenci v příslušné situaci je opakovat, a naopak chování vedoucí k neúspěchu či indukci popudu (např. bolesti) vede k nepříjemným důsledkům, a tedy k tendenci neopakovat je v příslušné situaci. Naučené tendence, zvyky, se generalizují na podobné podněty (situace). Radikální behavioristé Thorndike, Hull a další ovšem o emocích nehovořili a vytvořili koncepty zpevnění, které byly v laboratorní situaci měřitelné (měřit se dalo např. hladovění délkou časové potravové deprivace, jeho redukce množstvím zkonzumované potravy apod.).

Jiný behaviorista O. H. Mowrer (1947, druhá verze 1956, 1960) však vypracoval tzv. dvoufaktorovou teorii učení, v níž zásadní význam přisoudil emocím. Asociaci S–R způsobují emoce jako vnitřní intervenující proměnné: to, co podmiňuje tuto asociaci, jsou emoce. Již předtím N. E. Miller (1951) prokázal možnost **podmiňování strachu**: tuto reakci strachu vyvolával podnět, který byl signálem bolesti, pokusné krysy se naučily bát se určitého podnětu a jemu podobných podnětů (generalizace podnětu). Příkladem takového podmiňování strachu je dítě, které se po bolestivých zkušenostech u zubního lékaře naučí bát se lidí oblečených do bílého pláště. Obecně se rozlišují **dva druhy podmiňování**: 1. klasické

(individuum se naučí, že určité podněty jsou signály určitých reakcí, protože je opakovaně předcházejí) a 2. instrumentální či operantní (individuum se naučí vyhýbat se negativním důsledkům svého chování a naopak užívat způsoby chování, které vedly k pozitivním důsledkům, a naučí se používat tyto způsoby chování, když je vystaveno stejným podmínkám, za nichž se je naučilo). Také Mowrer rozlišil dva druhy učení (podmiňování – podmínek, za nichž se individuum učí): 1. učí se signálům či znakům (asociacím S–S, což je především funkcí autonomní nervové soustavy a s ní spojené propriocepce) a 2. učí se určitým operantám (účelným způsobům chování, což je především funkcí centrální nervové soustavy). Uplatňují se při tom dva druhy zpevňování: 1. dekrementální (redukce popudu) a 2. inkrementální (akumulace popudu). Vystupují při tom **čtyři druhy emocí**: individuum se především učí nadějím a obavám, ale nesplněné naděje vedou ke zklamání a nepřítomnost nebo vymizení obávané události vede k ulehčení. V obou druzích učení se emoce uplatňují jako podstatně působící činitelé. Učení se signálům či znakům je spojeno s indukcí popudu; učení se operantám, které je v podstatě učením se řešit problémy, je spojeno s redukcí popudu. Mowrerovo **paradigma učení** pak lze vyjádřit následujícím schématem (podle O. W. Haseloffa a E. Jorswiecka, 1970, s. 128):

S – r : s – R

Příklad:	S	r	s	R
	signál nebezpečí	podmíněná reakce strachu	prožívaná jako popud	naučená obranná reakce

Učení se pak může dále rozvíjet podle následujícího průběhu událostí: pokusné zvíře se naučí vyhledávat potravu (R_1), ale je potom při dosažení potravy potrestáno elektrickým šokem (S_1), který vyvolá reakci strachu (**r**); při opakované reakci R_1 vyvstanou spolu se strachem kinestetické a další reakce a nové podněty (S_2 a S_3) jsou podmíněny s **r**; výsledkem je, že R_1 je utlumeno a vystupují reakce R_2, R_3, které rovněž umožňují uspokojení hladu (Haseloff a Jorswieck). S diferencovanou zkušeností se rozvíjí i diferencované chování (reakce), emoce vždy přitom působí jako popud k chování.

Podle Mowrera se individuum nejprve a zásadně učí emocím naděje či obavy a na základě dalších zkušeností pak zklamání nebo ulehčení, jak již bylo naznačeno. Protože tyto emoce působí jako popudy (motivy), je naučené chování vždy funkcí emocí.

V **učení člověka** se ovšem uplatňují složitější vztahy mezi S a R, které jsou výsledkem mediačních kognitivních procesů. Podnět či situace není analyzována jen na senzorické úrovni, uplatňují se vývojově vyšší kognitivní funkce, pojmově abstraktní myšlení, které umožňuje dokonalejší analýzu stimulace a na základě toho např. další vývoj situace, odložení reakce, aktivní zásah do situace atd. Podněty a situace získávají také symbolický význam, určitá osoba

není např. vnímána jen jako fyzická entita, ale jako nadřízený, přítel nebo hrdina apod. Kromě toho se uplatňuje **sebezpevňování** (sebeodměňování a sebetrestání): člověk není závislý jen na vnějších odměnách a trestech smyslové povahy, jeho chování není utvářeno a kontrolováno jen vnějšími podněty, ale také morálním vztahem k těmto podnětům, a vnitřně tedy také jeho etickým cítěním. Takové etické city, jako jsou např. hrdost a stud, působí také jako vnitřní popudy (pohnutky, motivy), a tak člověk někdy jedná i bez ohledu na možné negativní důsledky, vystavuje se např. jako disident nebezpečí stíhání, věznění, perzekuce apod., nebo dokonce (jako např. palestinští teroristé identifikující se s islámským náboženským a politickým fundamentalismem či z druhé světové války známí japonští „kamikadze" – živá torpéda a živé bomby) obětuje i svůj život. Odměny a tresty mohou mít nejen dimenzi smyslových, ale i vývojově vyšších mentálních příjemností – „je sladké umírat za vlast" zní jedna taková ideologická teze, s níž se mohou někteří jedinci identifikovat a která se stává emociogenní motivací, neméně silnou, jako je např. hlad nebo sex.

Emoce tedy jakožto podstata zpevňování fungují jako podstatné faktory učení, odpovídají za učení se apetencím a averzím, a tak rozhodují o zaměřování chování.

Struktury chování, resp. jednání, tedy to, jak chování v určité situaci probíhá, čili **vzorce chování**, jsou utvářeny tzv. kognitivními klíči, a jsou tak určovány situačními podmínkami. Téhož cíle může jedinec v různých situacích, ve vztahu k různým osobám apod., dosahovat různými způsoby (různým vzorcováním, strukturováním svého jednání). V podstatě tu jde o **výběr prostředků** k dosahování cíle, ale ani ten není jen záležitostí čistě kognitivní (racionálně-utilitární, instrumentální v užším smyslu). Některé prostředky mohou být spolehlivě účinné, ale přesto je jedinec nepoužije, protože je zavrhuje jako nemorální, např. podvod nebo lež. A tak se citový vztah uplatňuje i při výběru prostředků, ale jen u lidí s příslušnou úrovní morálního vývoje. Osobní morálka (super-ego) je v podstatě funkcí etického cítění, jak poznáme dále.

Také v **učení se v užším smyslu**, ať už je to osvojování si určitých vědomostí nebo dovedností či návyků a má jako takové verbálně kognitivní, ikonicky kognitivní či senzomotorický obsah (učení se cizím jazykům, sociologii, zeměpisu, řízení automobilu, jemné mechanice), se uplatňují emoce. Tyto druhy učení vycházejí obvykle z určitých zájmů nebo jsou motivovány dosažením určité kvalifikace a s ní spojeného společenského postavení (statusu). Učení a motivace tvoří funkční jednotu, kterou vyjadřuje již princip zpevňování: bez motivace není učení a jeho produkty, určité vzorce chování, jsou nám již známé tendence k apetencím a averzím, tendence, které vycházejí z emociogenního zpevňování a směřují k dosahování emociogenních cílů.

K. Holzkamp (1993) se pokusil o reformulaci behavioristicky pojatých principů učení v termínech vyjadřujících intrapsychicky existentní činitele. V tomto smyslu použil pro výklad učení pojmu „emocionálně motivační kvality důvodů

jednání". V těchto kvalitách se konkretizují „lidské životní zájmy", přičemž jsou v nich emocionální a kognitivní komponenty specifickým způsobem integrovány. V učení člověka se uplatňují „významy pro mne", spojené s „emocionální niterností" („emotionale Innerlichkeit"), a tak i „motivační kvalita mého důvodu k jednání", což je v podstatě „emocionální hodnotnost" jedincova jednání (Holzkamp, 1993, s. 189 násl.). Holzkamp rozeznává „tematické" (obsahové) a „behaviorální", „operantní" učení.

V rovině behavioristického pohledu na učení, jak zde již bylo uvedeno, se až na malé výjimky (Mowrer a další) nedospělo k identifikaci emocionální podstaty učení, protože zpevňování, klíčový koncept teorií učení, bylo operacionalizováno a koncept emoce jako intervenující proměnné (ačkoli termín proměnná poukazuje na kvantifikaci) operacionalizaci dost dobře neumožňuje. Proto se např. zůstalo u konceptu „redukce popudu" („drive reduction") a dál se nešlo, ačkoli je ovšem možno klást si otázku „proč" redukce popudu, a tak jít v analýze příčin, resp. podstaty zpevňování ještě dále. Tento postup dále však narážel na nepřekonatelnou překážku intrapsychického, kterou se pokusil překročit až K. Holzkamp a kterou překročil, ale nikoli důsledně, také Mowrer, když domýšlel proces klasického podmiňování. Dospěl, stejně jako Holzkamp, k nám již známému závěru: individua se učí nejprve emocím, které pak jako vnitřní pohnutky či motivy usměrňují chování. Také ve formování chování se uplatňuje **vztah intelektuálních a emocionálních činitelů**: každý intelektuální proces má komponenty emocionální a každý emocionální proces má komponenty emocionální (G. Ch. Šingarov, 1971); každý vzorec chování, jak již bylo také uvedeno, je komplex tvořený emocionálními a intelektuálními komponentami, ale jeho „psychický důvod" je emocionální. Koncept emoce tak odpovídá nejen na otázku, proč individuum jedná, ale i na otázku, proč se učí. Když se individuum v nejširším smyslu učí nové reakci, uplatňují se vždy kognitivní procesy (diskriminace stimulů, jejich generalizace atd.), ale také psychické důvody nové změny, které jsou emocionální (motivace, odměny a tresty). V procesu učení se uplatňuje komplementarita kognitivních a emotivních funkcí.

Emoce a motivace

Otázku po vztahu emocí a motivace do značné míry zodpovídá také závěr z analýzy vztahu emocí a učení. Avšak pojetí **motivace** jako procesu, který zaměřuje, energetizuje a udržuje zacílené chování, či jako procesu, v němž se konstituují „psychické důvody" chování, umožňuje samostatnou tematizaci vztahu emocí a motivace. V rovině pohledu na učení vystupuje koncept motivace především ve vztahu ke konceptu **zpevnění**: motivace je proces, který vnějšímu nebo vnitřnímu podnětu (pohnutce) propůjčuje kvalitu zpevnění; např. potrava je zpevňujícím činitelem, jen pokud individuum hladoví. Dosažené odměny a tresty mají

pak motivující vliv: individuum se snaží, má tendenci znovu dosahovat naučené odměny a znovu se vyhýbat naučeným trestům. Podstatou motivace i zpevnění jsou emoce a emocionální podstatu motivace se nyní pokusíme ještě blíže analyzovat. Řada emocí již svým názvem (např. strach, zlost) vyjadřuje současně motivaci (unikat, útočit).

Úzká **integrace emocionálních a motivačních procesů** plyne již z nezpochybnitelného faktu, že procesy motivace jsou prožívány jako snahy, které jsou provázeny více či méně jasným vědomím cíle (chtění, přání jako jasné, touha jako méně jasné vědomí cíle). Vezmeme-li za základní motivační stav **potřeby**, které vyjadřují nějaký nedostatek ve fyzickém a sociálním bytí osoby, a za funkci motivace uspokojování potřeb, pak je zřejmé, že se jedná o dva klíčové aspekty průběhu motivace. První je spojen se vznikem potřeby, která je prožívána jako napětí, jež může být po určitou dobu příjemné (např. sexuální vzrušení), nebo je již od samého začátku prožíváno jako nepříjemné (např. únava). Druhý je spojen s uspokojením potřeby, které může být více či méně úplné a které je vždy prožíváno jako příjemné. V tomto smyslu, řečeno obecně, proces motivace probíhá od jednoho emociogenního stavu (napětí, nelibost) k druhému emociogennímu stavu (uvolnění, libost). Funkcí motivace je zaměření a energetizace chování, které směřuje k dosažení uspokojení, jež je obvykle chápáno zjednodušeně jako redukce výchozího motivačního stavu, potřeby. Motivace tedy, opět zjednodušeně řečeno, směřuje od nepříjemného napětí k jeho příjemnému uvolnění, které je označováno jako **uspokojení** (nasycení, odpočinek, zážitek úspěchu, jistoty, zvýšení hodnoty sebe sama atd.). Existují různé modality uspokojení (sexuální uspokojení je zážitkově něco jiného než uspokojení z dosaženého uznání nebo úleva ze ztráty pocitu nebezpečí), ale vystupuje zde společný akcent: všechny druhy uspokojení jsou příjemné. Z tohoto faktu, že konečným cílem každého jednání je dosažení příjemného uspokojení – příjemné je i vyhnutí se nepříjemnému – je odvozen **princip hédonismu**, obecně lidská tendence k maximalizaci příjemného a minimalizaci nepříjemného. V teoriích motivace se konečný cíl jednání označuje jako **motiv**, který D. C. McClelland (1951, s. 466) chápe jako „silnou afektivní asociaci, charakterizovanou anticipační cílovou reakcí a založenou na minulé asociaci určitých klíčů s libostí nebo bolestí" („pleasure or pain"). Jinak řečeno, motiv je „anticipací změny v afektivním stavu", vyjadřuje tedy očekávání, že se dané negativní změní v pozitivní, to, co je, v to, co je žádoucí, a to je opět možno chápat v termínech emocí. Motivy nejsou určovány vnějšími objekty, pro dítě může být např. matka zdrojem nasycení, ochrany, příchylnosti a uspokojení dalších potřeb. Jednotlivé motivy lze identifikovat konkrétními afekty (tj. v McClellandově pojetí konkrétními uspokojeními): tak např. potřeba družnosti je uspokojována navázáním kontaktu, motivem je příjemný zážitek ze sociálního kontaktu. V McClellandově pojetí je přítomen motiv očekávání určitého pozitivního „afektu", tedy emocionálního zážitku. Proto také platí, že „citová hnutí jsou spojena s pudy a snahami" (Ph. Lersch, 1962,

s. 218): „... kdybychom neměli pudy a snahy, neměli bychom také žádná citová hnutí" („Gefühlsregungen"), píše dále Lersch, odvolávaje se na významově stejný výrok L. Klagese (1942, v monografii o „vědě o výrazu"). „Pudy a snahy jsou oděny do citových hnutí, citová hnutí jsou proniknuta pudy a snahami" (Lersch). Zkrátka emoce a motivace jsou dvě úzce spojené stránky či dvě funkčně spojené složky procesu psychické regulace činnosti, toho jejího aspektu, který je označován také jako emocionálně-motivační a projevuje se jako zaměření a energetizace chování. Proto je také energetizace chování spojena s fenoménem **aktivace**, který je složkou emocionálních procesů a stavů.

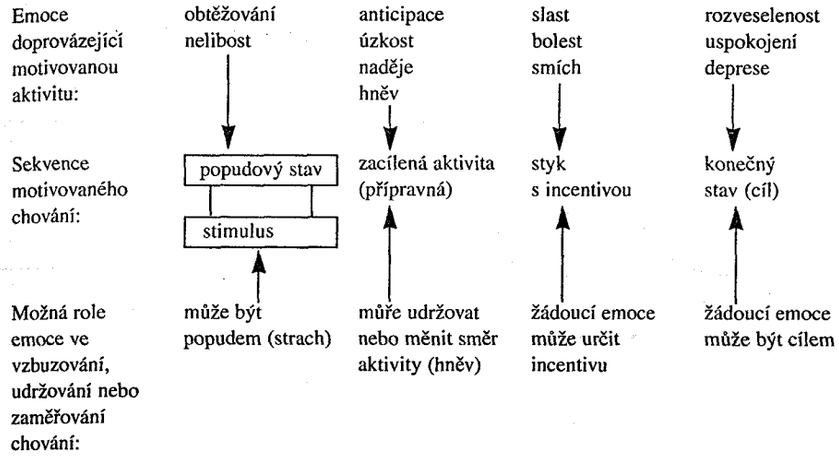
McClellandovo pojetí motivace, resp. motivu, není ovšem jediné, avšak téměř již z obecného pojetí motivace plyne její úzké spojení s emocemi (koncepty potřeby, popudu, cílové reakce či dovršující reakce, homeostázy či psychického ekvilibria). Z každodenních zkušeností je zřejmé, že psychologickým důvodem jednání je získat příjemné a vyhnout se nepříjemnému, ať už na úrovni smyslové či mentální (duchovní). Nejdále v této hédonisticky pojaté motivaci zašel Freud ve svých principech jednání, které reprezentují princip slasti a princip reality. Lidé touží po slasti, a pokud se jí v konkrétních případech vzdávají, rezignují na její dosažení, činí tak proto, že by se ocitli v nepříjemném konfliktu se společenskými normami, činí tak tedy proto, aby se vyhnuli nepříjemnému, což je motivačně naléhavější než touha po určitých druzích slasti, zejména sexuální. To znamená, že i princip reality funguje hédonisticky. K hédonostickému principu jednání se ještě vrátíme, ale již nyní je možno říci, že rozlišíme-li smyslovou a vývojově vyšší duchovní slast, je to univerzální princip motivace lidského jednání, jehož podstata je emocionální. Emocionální zážitky příjemného a nepříjemného jsou motivující a jsou to psychologicky dále neanalyzovatelné, a tedy poslední důvody (příčiny) lidského chování, které je tedy ve své podstatě emociogenní, současně však také směřuje k dosažení emocionálního uspokojení.

Nicméně uznáme-li, že veškeré chování je motivováno, lze připustit, že existují také **emocionálně neutrální motivace a způsoby chování**, které ovšem vystupují spíše jako složky nebo fáze složitějších a v čase vystupujících behaviorálních vzorců. Jde tedy spíše jen o emocionálně neutrální jednotlivé akty vytržené z kontextu složitějších aktivit, a tedy o akty, které jsou jen články v řetězu těchto aktivit a nemohou být z hlediska motivace analyzovány jako takové. D. Dörner (1985) jako příklad „motivovaného, ale emocionálně neutrálního chování" uvádí jedince, který chce něco napsat na tabuli, uchopí před ním ležící kus křídy a píše: „Toto chování je motivováno, ale je emocionálně neutrální. Nepociťuji ani slast, ani nelibost, nejsem smutný, nejsem rozhněvaný, netriumfuji, jestliže mé chování bylo úspěšné; emocionálně se nic nehnulo. Emocionální zabarvení vystupuje, když něco jde špatně nebo – potom co proběhlo špatně – jde zase dobře." Jestliže tomu jedinci křída upadne, pak bude rozzloben na svou nešikovnost nebo na kluzký stůl. „Emoce nesouvisí nutně s motivacemi. Má s nimi co činit to, zda je motivované chování pod kontrolou, nebo nikoli. Je-li chování

pod kontrolou a všechno probíhá tak, jak bylo naplánováno, pak emoce neexistují. Emoce vystupují, když je kontrola ztracena (negativní emoce) nebo znovu získána (pozitivní emoce). Pozitivní emoce tedy nejsou v žádném případě vázány na podmínku, až něco dobře jde nebo dopadlo" (Dörner, 1985, s. 158, in: Eckensberger a Lantermann). To je však zásadní omyl, vždyť člověk má radost z dobře probíhající činnosti, je potěšen, že se mu něco daří, zejména když je to obtížné a on je schopen tyto obtíže překonávat, může mít dokonce pocit pýchy, zadostiučinění, převahy nad jiným, který činí totéž, ale nikoli úspěšně, atd. Emocionálně neutrální mohou být jen jednotlivé akty jako složky behaviorálních aktivit, vyjadřují realizaci motivů těchto aktivit a mají psychologický smysl jen v jejich rámci, samy o sobě jsou pouhou abstrakcí.

Podle K. B. Madsena (1961, s. 307) existují **dvě pojetí vztahu emoce a motivace**: 1. emoce jsou znakem motivace a 2. emoce jsou podmínkami motivace. Podle uvedeného autora obě pojetí nejsou v protikladu, neprotiřečí si: emoce mohou být jak znakem motivace, tak i její podmínkou. Některé emoce přímo motivují, např. strach, a některé názvy emocí jsou současně motivačními termíny, jako strach, bolest a další. Skutečnost, že strach může působit jako popud (motiv) potvrdil experimentálně na bílých krysách N. E. Miller (1948), podle něhož může strach působit na chování následujícími způsoby: 1. může být naučen a pak spolupůsobí na vrozené reakce doprovázející strach, jako jsou vzestup kyselosti žaludečních šťáv, imobilita nebo naopak přehnané úlekové odpovědi a další; 2. může být naučen (např. podmiňováním bolestivých reakcí) a pak slouží jako klíč ke zprostředkování transferu předtím naučených reakcí na další situace (tak se individuum může naučit reagovat strachem v jedné situaci tak, že se schoulí, kdežto v jiné reaguje útěkem); 3. strach může být naučen a může sloužit jako popud k chování, neboť redukce strachu vystupuje jako odměna. E. R. Hilgard (1962, s. 172 násl.) rozeznává možné vztahy mezi emocemi a motivovaným chováním: 1. emoce působí jako popudy, 2. emoce jsou cíle (lidé se chtějí smát, plakat, bát se, radovat, zakoušet různé slasti atd.), 3. emoce doprovázejí motivované chování: Motivované chování se emočně zabarvuje ve všech svých stadiích, afektivní zabarvení se neomezuje jen na stav popudu" (Hilgard). Emočně zabarvené chování není jen jeho doprovodným jevem, ale může mít i zpevňující povahu (zeslabuje, brzdí, nebo naopak podněcuje a prodlužuje chování, např. sexuální apod. Hilgard uvádí dva příklady, smích a hněv: dítě radostně skáče a směje se, když se dozví, že odpoledne půjde do cirkusu, smích tu není cílem sám o sobě, cílem je jít do cirkusu a smích to nemůže zastoupit, ale je projevem úlevy, odreagování napětí. Hněv naproti tomu doprovází vždy porušení nebo zablokování sekvence motivovaného chování. „Jak smích, tak i hněv vznikají jako vedlejší produkty behaviorálních sekvencí, jinak již motivovaných. Avšak jestliže jsou nalezeny příležitosti ke smíchu nebo když hněv již vzbuzený dá vznik sekvencím odvetné akce, mohou být obě tyto emoce přeloženy do zacíleného chování jako popudy a incentivy. A tak fungují jako motivy, nikoli jen jako jevy motivaci doprovázející"

(Hilgard). E. R. Hilgard (1962, s. 176) tuto svou tezi ilustruje následujícím schématem:



W. McDougall (1908 a pozd.), M. B. Arnoldová (1960) a další nerozlišovali v podstatě mezi emocemi a motivací a chápali emoce jako organickou složku motivace. Naopak D. O. Hebb (1949 a pozd.) a další oba tyto fenomény rozlišují. Starší, introspekcionalisticky založená psychologie rozlišovala v zážitkové sféře mezi city a snahami, ale je to rozlišení dosti umělé. Tento **vztah citů a snah** v zážitku splývá: prožívá-li subjekt něco příjemného, má snahu si tento zážitek prodloužit, a naopak prožívá-li něco nepříjemného, má snahu se tohoto zážitku zbavit. Neplatí to ale absolutně, neboť u příjemných zážitků se objevuje po čase přesycení a tím i odvratná tendence.

Emoce a kognitivní procesy

Již zde bylo opakovaně uvedeno, že emocionální a kognitivní procesy tvoří funkční jednotu, resp. že jsou si komplementární. Ne vše, co vnímám a myslím, mne vzrušuje, ale emociogenní je soustředěné vnímání a myšlení, to, co vyvolává pozornost a náročné řešení problémů. Pro analýzu vztahů mezi emocemi a kognitivními procesy je však nutné, jak upozorňuje D. Dörner (1985, in: Eckensberger a Lantermann), určité vymezení pojmu kognitivních procesů. Jsou-li **kognitivní procesy**, jak je to časté a módní, chápány jako všechny procesy, které obsahují „identifikaci něčeho jako něčeho", pak je to něco jiného, než když jsou chápány jako procesy zpracovávání informace, neboť zvláště v tomto druhém případě jsou i emoce kognitivními procesy. Jestliže však jsou kognitivní procesy

chápány jako „procesy, které přímo slouží k vytvoření obecného a rozsáhlého obrazu světa a jeho možností jednání, pak emoce nejsou kognitivními procesy"; emoce vznikají, když událost „nezapadá" do „horizontu očekávání individua" (Dörner, 1985, s. 172). V tomto smyslu jsou však omezeny na důsledek překvapení, což není zcela přiměřené pojetí. Podle Dörnera emoce řídí aktivování a orientační reakce, ale to je příliš úzké pojetí. Nicméně Dörner poukazuje správně na **závislost emocí na průběhu a úspěšnosti myšlení**: jejich závislost na průběhu myšlení lze vyjádřit takovými termíny jako „lehká nejistota", „napětí", „očekávání úspěchu" apod.; v situaci bezradnosti s řešením problémů pak termíny „útok", „únik", „rezignace" atd. Dörner (1971, s. 171) cituje K. R. Scherera (1981), který zdůrazňuje nezbytnost emocionálních procesů ve vztahu k „účelu přípravy chování" v případě, kdy nejsou dány „rigidní vazby mezi podněty a reakcemi". „Čím více je chování ‚volné' a není již ovládáno jen fixovanými řetězy podněty – reakce, tím důležitější je řízení regulace chování, tím důležitější je tedy emocionalita." Emoce podněcují „myslící střetávání s problémem"; kromě toho určuje „emocionální situace" průběh myšlenkového procesu, což se může dít ve dvojím směru, ve směru úspěšného a neúspěšného řešení. Je-li řešení úspěšné, prožívá subjekt radost, má pocit triumfu atd.; je-li naopak neúspěšné, prožívá rezignaci a kromě dalších pocitů, z nichž některé mohou vést k potlačení neúspěchu a jeho racionalizaci, objevuje se také sebereflexe zaměřená na vlastní „epistemickou kompetenci" (sebereflexe schopností), může vzniknout pocit bezmocnosti („Hilflosigkeit"), který může vyvolávat depresi a je demotivující, objevují se kauzální atribuce (připisování neúspěchu vlastním neschopnostem nebo vnějším okolnostem atd.). Emoce tak nedoprovázejí myšlení jen pasivně, ale dynamicky. Proces sebereflexe je řízen z neúspěchu vyvstávající nelibostí a vystupuje v něm celá řada následných pocitů, které neovlivňují jen další průběh řešení problémů, ale i stav subjektu samého.

Pokud se **působení myšlení na emoce** týče, soudí se obvykle, že myšlení emoce jaksi spíše utlumuje, avšak platí i protiklad: „... emoce je možno prostřednictvím kognitivních procesů ‚rozhoupat', a to tím, že si subjekt představí pozadí, příčiny a důsledky určitých událostí, resp. je domyslí, pak se podíl emocí zvyšuje a může dojít i k tomu, že si raději řekne: ‚Na to nesmím myslet, jinak bych se rozzuřil'" (Dörner). Ale jak již bylo řečeno, objevuje se také **tlumivý vliv myšlení na emoce**: kognitivní procesy vytvářející obraz životního prostředí slouží k lepší kontrole jednání. „Jestliže jsou emoce spojeny se ztrátou kontroly a se znovuzískáním kontroly, pak kognitivní procesy, které kontrolu umožňují, obecně emoce zmenšují. Mohou vést k tomu, že emoce totálně zmizí, jestliže např. nejprve přijatou ztrátu kontroly identifikují jako nepřítomnou – jedinec náhle zjistí, že měl v 11 hod. důležitou schůzku, ale že je už tři čtvrtě na jedenáct a že schůzku nestihne, ale pak si uvědomí, že ji má domluvenou až na zítřejší den" (Dörner, 1985, s. 177).

„Lidská emocionalita a intelektualita nejsou protihráči! Systém (jednoduchých) emocí je systém řízení regulace chování. Systém řízení regulace chování je nutný

v tom momentu, v němž chování neurčují jen pevně předvytvořená spojení podnět–reakce. Systém emocí je (jednoduchý) snad fylo- a ontogeneticky dřívější etoplastický systém... Lidská intelektualita je další etoplastický systém. Vede rovněž řízení chování. S ohledem na jejich etoplastickou funkci jsou emoce a myšlení jistým způsobem partneři. Vzájemný vztah obou systémů je možno srovnat se vztahem řeky a krajiny. Řeka posunuje písečné břehy, proniká bariéry, a tak formuje krajinu, která zase z druhé strany předpisuje řece její běh. Podobně dávají emoce průběhu myšlení hrubým způsobem formu, jsou však samy opět myšlením měněny a přetvářeny; někdy snad také tak, že celý proces již neprobíhá optimálně. V každém případě pro vztah myšlení a emocí platí ve zcela vyhraněné podobě základní axiom systémově teoretického způsobu pojetí něčeho v psychologii: máme co činit se systémem interagujících instancí, který není možno chápat, když se omezíme na studium jeho částí" (Dörner, 1985, s. 179 násl., in: Eckensberger a Lantermann).

Posléze zde ještě vystupuje **kognitivní funkce v diferenciaci emocí**, která je zdůrazněna v kognitivní teorii emocí (S. Schachter a J. E. Singer, 1962) a kterou zde zmíníme jen stručně, protože se k ní dále ještě vrátíme. Emoce dospělého člověka jsou velmi diferencované a vzniká otázka, čím je tento diferencovaný obsah emocí způsobován. Jednou z odpovědí na tuto otázku je právě kognitivní teorie emocí, která uvádí, že tato diferenciace je způsobována kognitivní interpretací situace, která vyvolala vzrušení. Krátce řečeno, konkrétní emoce je dána vzrušením plus kognitivním zpracováním situace, jež toto vzrušení vyvolala. Emoce jsou produktem kognitivně zpracovaného vzrušení, abstrahujeme-li od vrozených primárních emocí, které jsou bezprostředním prožíváním životně významné situace a které zahrnují i aktivaci organismu.

Již ve vnímání lze shledat **emotivní a kognitivní hodnoty smyslových podnětů různých modalit**; H. Piéron (1950) podal následující přehled poměrů obou těchto hodnot u různých smyslových dojmů:

Modalita podnětu	zrak	sluch	dotyk	teplo	chlad	chuť	pach	rovnováha	bodnutí	štípnutí	
kognitivní hodnota	10	8	8	6	6	6	4	4	4	3	2
hodnota emotivní	2	4	4	6	6	6	8	8	8	9	10

Poznámka: Přiřazení hodnot každému z uvedených smyslových podnětů vychází z posuzovací škály 1–10 bodů, kterou měli posuzovatelé k dispozici.

Nápadný je **vztah emoce a informace**, o němž bude podrobněji pojednáno ještě dále (informační teorie emocí P. V. Simonova, 1965). Již D. O. Hebb (1949) poukázal na to, že emoce signalizují shodu nebo neshodu situace s tím, co bylo

očekáváno, a Simonov soudí, že emoce má kompenzační funkci při deficitu informací nutných subjektu k tomu, aby dosáhl cíle.

S. L. Rubinštejn (1967, s. 523) soudí, že také city plní poznávací funkci, ale v průběhu vývoje se poznání od citů stále více odděluje: „Poznávací aspekt emocí v jejich vyšších projevech je vrcholným článkem složitých vzájemných vztahů emocionální a intelektuální sféry u člověka. Během celého svého vývoje tyto dvě složky tvoří protikladnou jednotu. V nejranějších stadiích ani předmětné a poznávací, ani afektivní momenty nejsou diferencovány. Podle toho, jak se diferencují, vytváří se mezi nimi antagonismus, protiklad, který však neuvolňuje jejich jednotu. Celá historie vývoje afektivně emocionální sféry, přechod od primitivních afektů a citů k vyšším citům, souvisí s vývojem intelektuální sféry a vzájemným proniknutím intelektuálního a emocionálního."

Emoce a paměť

Funkčně velmi výrazný je také vztah emocí k paměti. Na toto téma bylo provedeno množství výzkumů, v našem nástinu vztahu, který zde již byl konkretizován, se však omezíme jen a zobecňující závěry těchto výzkumů. V psychologii je **paměť** reprezentována procesy vštěpování, uchovávání a vybavování informací, ale současně je to i složitá dispozice ke skladování informací, jejíž podstata není spolehlivě identifikována, je-li otázka po ní kladena v neurofyziologické rovině. V širším smyslu znamená paměť způsobilost uchovávat zkušenosti, a to nejen individuální, ale i druhové (instinkty), které obvykle nevědomě intervenují v psychice individua tak, že je činí např. agresivním nebo úzkostným apod. V užším smyslu znamená schopnost vědomého vybavování určitých informací, např. jmen, cizích slov, událostí atd. V tzv. krátkodobé paměti se určité informace uchovávají jen po dobu několika vteřin (např. telefonní číslo, které si přečteme z telefonního seznamu a pak zpaměti vytočíme). V dlouhodobé paměti se informace uchovávají trvale, i když nemohou být někdy vědomě vybaveny, protože byly osvojeny nesystematicky nebo již ztratily svůj význam pro život jedince, pro jeho životní praxi. Zvláštním druhem je tzv. **citová paměť**, tj. zapamatovávání emociogenních zážitků, které se vybavují lépe než neosobní fakta, protože souvisejí se subjektivně významnými životními epizodami; příjemné vzpomínky se přitom vybavují lépe než nepříjemné.

Pro **vliv emocí na zapamatování** a vědomé vybavování z paměti zásadně platí, že za jistých podmínek emoce zapamatování usnadňují, za jiných je znesnadňují. Z experimentální psychologie zapamatování je znám tzv. **afektivní útlum** jako jeden z druhů útlumů vystupujících v učení se v užším smyslu: školním dětem byla předčítána pohádka, přičemž byly nepřímo motivovány k zapamatování šesti slov v této pohádce obsažených (chlapec zajatý lesním duchem mohl být propuštěn na svobodu, když si zapamatuje šest slov, vyprávělo se v pohádce). Pak byly děti vy-

děšeny voláním „hoří" a vyvedeny ze třídy, ale vzápětí jim bylo sděleno, že byl požár již uhašen. Dále měly reprodukovat zpaměti oněch šest slov. Ve srovnání s kontrolní skupinou, v níž děti vyděšeny nebyly, byly výrazné rozdíly v zapamatování: skupina vyděšených dětí byla schopna v průměru reprodukovat 1,3 slova, zatímco u kontrolní skupiny to bylo v průměru 3,5 slova (H. Rohracher, 1967, s. 102 násl., in: Meili a Rohracher).

Přehled výsledků z dalších výzkumů o vlivu emocí na zapamatování podává slovenský psycholog I. Ruisell (1988, s. 159 násl.). Selektivita paměti jako její základní charakteristika je dána významností zapamatovaných informací pro život individua, tedy v podstatě vlivem jeho motivací, resp. emocí na zapamatování. Proto se nejlépe zapamatovávají **autobiografické vzpomínky**; to, co je vyvolává, nějak s nimi souvisí, ať už to jsou reálné události nebo pro výzkum vytvořený umělý materiál (G. H. Bower a S. G. Gilligan, 1979). To se vysvětluje efektem „shody nálad", a tak se např. „lidé naučí více, když je čtený text v souladu s náladou, která vládne v průběhu učení". Osvětluje to hypotéza, že „při čtení si proband spontánně vybavuje podobné události ze svého života", protože „připomínání je podmíněné introspekcí" (Ruisel). Dále patrně platí, že „čím intenzivněji se emoce prožívá v souvislosti s událostmi, tím citlivější je paměť na tuto událost", a že „materiál naučený v asociaci s intenzivnějšími pocity se zapamatovává lépe", jakož i to, že „materiál, který je obsahově ve shodě s náladou jedince, je možno se naučit rychleji" (Ruisel, 1988, s. 163). Souvisí to patrně se síťovým modelem paměti, kde uzly sítě tvoří poznatky a epizody současně s emocemi s nimi asociovanými. Reprodukci z paměti tak přispívá nejen slovní napovězení, ale i pocitová (náladová) shoda. Podle této teorie tedy „nálada operuje jako schéma organizující zpracování vstupující informace a řídí vybavování zážitků z minulosti" (N. A. Kuiper a další, 1983, formulace I. Ruisela, 1985, s. 166). Za **emociogenní podněty** lze pokládat tabuizovaná slova (slova označovaná za neslušná, sprostá), s nimiž se experimentovalo (G. S. Grosser a A. A. Walsh, 1966, a další) a u nichž se předpokládá, že vyvolávají útlum, na což poukazují reakce na tato slova u pokusných osob při asociačním experimentu (vybavování slovních asociací na dané slovo): pokusné osoby-ženy si vybavovaly tabuizovaná slova hůře než slova neutrální. Tato tendence neplatí však absolutně a uplatňuje se zde, kromě jiného, druh tabuizovaných slov a za určitých podmínek může být reprodukce těchto slov dokonce lepší než slov neutrálních (fixace pokusné osoby např. na sexuálně-obscénní slova). Za emociogenní podněty lze ovšem pokládat především ty – ať už to jsou slova nebo události – které jsou pro subjekt významné přímo nebo jsou s něčím významným asociovány.

Konečně se v emocionálních procesech uplatňuje **významotvorná funkce paměti**: v paměti jsou nějak zakódovány především individuální zkušenosti jedince a každý nově vnímaný podnět je v příslušných mozkových strukturách, o nichž bude pojednáno dále, srovnáván s jeho pamětní reprezentací tak, že je kategorizován, a to nejen z hlediska kognitivního, ale i emotivního významu. Vnímaný

objekt je rozpoznáván jako určitá věc, ale současně je mu přidělován určitý emocionální akcent. Tak jsou vnímané objekty, např. známé osoby, nejen kategorizovány jako např. pan X a paní Y, manželé atd., ale také např. jako sympatické či jako jedna sympatická a druhá nesympatická apod. Současně s touto identifikací kognitivních a emocionálních významů objektů, která je funkcí paměti, dochází k eventuální aktivaci organismu a k prožívání příslušné emoce a s ní spojené motivace, pokud je identifikovaný objekt významný.

Afektivní logika

Téma vztahů emocí a kognitivních procesů je v odborné literatuře pojednáváno buď velmi obecně, nebo jen fragmentárně. Švýcarský psychiatr L. Ciompi (1982) razil pojem „afektivní logika" a později (1997) vypracoval teorii afektivní logiky, která je systematickým pokusem o výklad vztahů emocí a kognice. Pokusíme se dále podat hlavní myšlenky tohoto výkladu, který Ciompi podal v širokém kontextu současné epistemologie. Monografii, kterou věnoval tomuto výkladu, nazval *Emocionální základy myšlení* (s podtitulem Nástin fraktální logiky afektů). Východiskem jeho teorie je empiricky prokazatelná funkční komplementarita cítění a myšlení; Ciompi hovoří o „emocionálních základech myšlení", které jsou podle něho zjevné jako „afektivně-kognitivní dynamismy", zejména v psychosociálních jevech. Filozofickým východiskem Ciompiho pojetí je postmoderní epistemologická skepse k možnosti poznání nějaké absolutní pravdy, resp. postmoderní epistemologický relativismus či umírněný gnozeologický konstruktivismus. Jeho teorie, jak poznáme dále, má velmi blízko k současné, dosti módní „teorii chaosu" („deterministického chaosu"), resp. jemu příbuzných konceptů, jako je např. „disipativní struktura" I. Prigogina a další. Společným jmenovatelem jsou zde tzv. „nelineární systémy" (afektivní systém je chápán jako zvláštní případ těchto systémů).

Poznání absolutní pravdy či reality je zásadně nemožné již daným omezením našich orgánů poznávání, tj. vnímání a myšlení: o světě můžeme vědět jen to, co nám dovoluje naše smyslové vnímání (omezené stavbou a funkcí našich smyslových orgánů) a naše myšlení (omezené neurální organizací jeho průběhu).

Současný **gnozeologický konstruktivismus** je založen na Piagetově „genetické epistemologii" (pojetí ontogenetického vývoje myšlení), která prokazuje závislost vytváření struktur intelektu na předmětné praktické činnosti subjektu (tato závislost vystupuje i ve fylogenezi myšlení): kognitivní struktury (schémata) jsou nejprve senzomotorické procesy, které mají vrozený základ a které se vývojem zvnitřňují nejprve jako představy určitých úkonů a později, v souvislosti s osvojením si řeči, také verbalizují a vyvíjejí k pojmově-logickému myšlení. Rozhodující roli při tom hrají **procesy asimilace a akomodace**: nové elementy se zapojují do stávajících kognitivních struktur (asimilace) a ty se pak

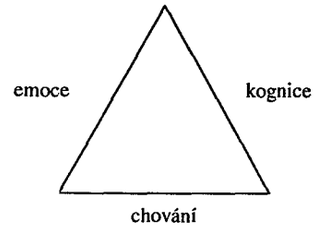
přizpůsobují vnější realitě (akomodace). Jsou to biologicky založené jevy, analogické např. procesu trávení. „V konstrukci kognitivních struktur v Piagetově smyslu se tedy v žádném případě nejedná o nutný vědomý nebo docela chtěný proces, nýbrž o fyzický fenomén sebeorganizace" (Ciompi, 1997, s. 26). Také K. Lorenz (1973) a další dospěli k biologicky, resp. evolucionisticky založenému gnozeologickému, resp. epistemologickému konstruktivismu (evoluční teorie poznání). Rozdíl je pouze v radikálním a relativním konstruktivismu, resp. v různých druzích realismu:

- naivní realismus: existuje reálný svět a ten je takový, jak jej vnímáme;
- kritický realismus: existuje reálný svět, ale není vcelku uspořádán tak, jak se nám jeví;
- přísně kritický realismus: existuje reálný svět, ale žádná z jeho struktur není taková, jak se nám jeví;
- hypotetický realismus: existuje reálný svět, jehož struktury jsou částečně poznatelné, ale všechny naše výpovědi o tomto světě mají jen hypotetickou povahu.

Umírněný konstruktivismus je v podstatě hypotetickým realismem, který je založen na evolucionistické teorii poznání (K. Lorenz, R. Riedl a další). Za konstruktivistu, který má k této teorii blízko, je pokládán i J. Piaget. Konstruktivistické pojetí skutečnosti umožňuje vědám omezené poznání a omezenou kontrolu jevů, které studují.

Termín **afektivní logika** má podle Ciompiho dvojí význam: je jím míněna jak logika afektů, tak také „afektivita logiky", ale důležité je, co je míněno logikou – k tomu se dostaneme později. Základním postulátem afektivní logiky je, že emocionální a kognitivní komponenty lidské psychiky neboli cítění a myšlení, afekty a logika jsou neoddělitelnými, komplementárními složkami psychické činnosti, že jsou to komponenty, které zákonitě spolupůsobí. Tento postulát je založen nejen na každodenní zkušenosti, ale také na již zmíněné Piagetově empiricky založené genetické epistemologii, tj. na poznání, že se kognitivní struktury vyvíjejí ze struktur senzomotorické činnosti „mentalizací" těchto struktur. Avšak každá aktivita má vedle kognitivních také emocionální komponenty, „bez emocionální pohnutky neexistuje žádná akce"; jinak řečeno, „jako sedlina akce nebo zkušenosti vyvstávají nejen kognitivní, nýbrž vždy také typicky afektivně-kognitivní vztažné systémy neboli schémata" (Ciompi, 1997, s. 47). Zjednodušeně to lze ilustrovat výrokem „popálené děti se bojí ohně"; s kognitivním obsahem „oheň" je asociována emoce strachu. To je základem „zkušeností generovaných afektivně-kognitivních vztažných systémů" neboli „integrovaných programů cítění, myšlení a chování". Tyto „v akci, tedy v jednajícím prožívání se vytvářející programy cítění, myšlení a jednání se týkají všech oblastí života, od zacházení s každodenními předměty a místními i časovými danostmi přes technické pohotovosti všeho druhu až k diferencovaným mezilidským způsobům chování… podle základního konceptu afektivní logiky vytvářejí tyto afektivně-kognitivní vztažné systémy

neboli programy cítění, myšlení a chování na nejrůznějších hierarchických rovinách vždy základní ‚stavební kameny psyché' " (Ciompi, 1997, s. 48). Tento **koncept afektivně-kognitivního vztažného systému** (programu cítění, myšlení a jednání) je pro pochopení Ciompiho teorie afektivní logiky klíčový. Podle Ciompiho je příkladem tohoto vztažného systému či programu elementární úzkostná a vyhýbavá reakce vytvořená zkušeností, která může být, podle situace, založena také na přemýšlení o tom, jak se vyhnout určitým podnětům, ale může být také nevědomá, jako je např. agresivní postoj vůči autoritativním osobám, vytvořený jako důsledek v minulosti prožívané „přemocné a nebezpečné figury otce". Takové programy či vztažné systémy nevědomě a stále spoluurčují veškeré cítění, myšlení a chování, pokud nedojde k jejich restrukturaci vlivem korektivní zkušenosti. Dynamika duševního života člověka je tedy zásadně určována afektivně-kognitivními vztažnými systémy, tj. jednotou afektivních a kognitivních procesů, která se projevuje jak v motivaci, tak i ve způsobech chování, neboť tu jde o neustálou funkční komplementaritu emocí a kognice. Schematicky to lze vyjádřit triádou fenoménů, které vytvářejí funkční jednotu:



Avšak nejde tu jen o jednotu funkcí, které regulují chování individua, ale také o jednotu funkcí, které zakládají jeho učení, tj. získávání a uplatňování zkušenosti. Rozhodující je zde **organizační a integrační funkce emocí**: emocionální podstata odměn a trestů jako základních činitelů učení rozhodujícím způsobem organizuje zkušenost individua a současně dílčí zkušenosti a rovněž současně dílčí aktivované funkce integruje v jednotně fungující celek. Neboť, opakujme to v poněkud pozměněné podobě, každá akce v nejširším slova smyslu má své emocionální pohnutky. Afektivní komponenty zkušenosti a programů činnosti ovlivňují naše myšlení, které tak upřednostňuje určité dráhy, jež se v minulosti osvědčily jako zvláště účelné, nebo vytváří dráhy nové na základě hypotéz a ověřování jejich úspěšnosti. Myšlení sleduje úspěšnost, což má vždy také emocionální efekt, který se tak stává jeho pohnutkou. „Jak jednoduché, tak i komplexní kognitivní objekty jsou tím obligátně opatřeny afektivním zabarvením nebo míšením spočívajícím na určujících zkušenostech a zůstávají tím stabilnější, čím častěji se stejné zkušenosti opakují. Takové afektivní komponenty, které obsahově zahrnují celou paletu možných základních citů a jejich nekonečných odvětví, nemusí být nutně vědomé; naopak, čím lépe se funkcionální programy cítění, myšlení a chování zabrušují a automatizují, tím méně jsou provázeny vědomou pozorností" (Ciompi, 1997, s. 49). Podle citovaného autora se tyto **mentální programy** či struktury dynamické podstaty podobají systému ulic s hlavními osami a postranními uličkami, spojnicemi, chodníky atd. V této síti, jejíž biologickou podstatu tvoří neuronové sítě, hrají emocionální komponenty centrální roli od počátku své organizace a strukturování. Tyto „mentální reprezentace" „skutečnosti" vznikají již v prvních dvou létech života dítěte na základě jeho kontaktů s matkou: již kojenec má svůj „obraz světa", sestavený ze dvou ostře oddělených kategorií, charakterizovaných protikladným afektivním tónováním. Jsou to pozitivními emocemi akcentované kognitivní zkušenosti (příjemné situace nasycení, přítomnosti matky, mazlení atd.) a „negativně konotované kognice" (nepříjemné situace hladovění, sociální izolace atd.). Vývojem se tento systém rozšiřuje, diferencuje, přičemž v jeho utváření učením rozhodující roli hrají emoce příjemného a nepříjemného, a to jak roli organizátora, tak také integrátora. Obraz skutečnosti je obrazem skutků, jichž jsme byli objekty i subjekty.

Z hlediska konceptu afektivní logiky je **psychický aparát** chápán jako „komplex hierarchické skladby internalizovaných programů cítění, myšlení a chování", přičemž „tyto programy neboli afektivně-kognitivní vztažné systémy vyvstávají z vrozených základů, ze sebeorganizace v akci, prostřednictvím operacionálního přiřazování určitých afektů k určitým kognitivním a behaviorálním sekvencím". Průběžně jsou zpevňovány, měněny a nově konstruovány opakovanými a odlišnými zkušenostmi a také „reaktivovány v příbuzném kontextu specifickými kognitivními a afektivními uvolňovači" (Ciompi, 1997, s. 52). Jinak řečeno: „Minulé relevantní zkušenosti jsou reaktivovány podobnými afektivními a (nebo) kognitivními stimuly" (Ciompi, 1997, s. 121). Substrátem psychodynamiky je „mechanismus neurální plasticity", tedy přednostního utváření často aktivovaných asociačních cest v síti neuronů. Za základní **postulát afektivní logiky**, o kterém jsme se již zmínili, pokládá Ciompi stálé komplementární spolupůsobení afektivního systému s od něj se podstatně lišícím kognitivním systémem. Dalším postulátem je nepochybná **existence vrozených citů**, které, spolu s city již naučenými, podléhají „nekonečným kognitivním modulacím", tzn. s neohraničitelnou kombinací kognitivních aktivit a obsahů. Za základní „biologické city" pokládá Ciompi zájem, úzkost, zlost, smutek a radost. Proti tomu lze však namítnout, že zájem – který také C. E. Izard (1977, 1981) a další pokládají za cit – je spíše komplexnějším kognitivně-motivačním vztahem, který má ovšem i složku citovou, než jednoduchým citovým stavem, od něhož se také liší setrvávajícím zaměřením na vyhraněně předmětné aktivity.

Důležité je **vymezení pojmů afektivní logiky**, které tvoří kostru její teorie. Neméně důležité je zdůraznění, že tato logika má biologické základy, které tvoří „afektivně specifické nadřazené neuronální funkční systémy s integrovanými emocionálními, kognitivními, senzomotorickými a hormonálně-neurovegetativními komponentami". Podle L. Ciompiho (1997, s. 67): „Afekt je vnitřními nebo

vnějšími podněty uvolněné, celostní psychofyzické naladění („Gestimmtheit") rozdílné kvality, trvání a stupně uvědomění („Bewusstseinsnähe")". Pojem kognice pak Ciompi (1997, s. 72) chápe jako „uchopení („Erfassen") a další neuronální zpracování senzorických rozdílů a společných znaků („Gesamkeiten"), resp. variancí a invariancí". Logikou pak Ciompi (1997, s. 78) nerozumí formální správnost postupu myšlení, nýbrž „způsob, jakým jsou navzájem spojovány kognitivní obsahy". Takové široké pojetí, poznamenané „teorií chaosu", mu pak umožňuje, aby hovořil o „logice strachu", „logice radosti" a obecně o „logice afektů", která je výsledkem toho, že afekty působí jako operátory myšlení, resp. kognitivních funkcí vůbec. Operátor je „síla, která působí na proměnnou a ovlivňuje ji"; v našem případě jsou touto proměnnou kognitivní procesy. Podle Ciompiho (1997, s. 93 násl.) pak **afekty jako operátory myšlení** působí organizačně-integrativně, a to prostřednictvím následujících mechanismů:

- afekty jsou rozhodujícími nosiči energie či „motory" a „motivátory" veškeré kognitivní dynamiky;
- afekty neustále určují fokus pozornosti;
- afekty působí jako propusti nebo brány, které otevírají nebo zavírají přístup k různým skladům paměti;
- afekty vytvářejí kontinuitu; působí na kognitivní elementy jako klih nebo pojivové tkanivo;
- afekty určují hierarchii obsahů našeho myšlení;
- afekty jsou eminentně důležité reduktory komplexity.

Ciompi podpírá platnost těchto tezí odvoláváním se na různé prameny, obsahující zobecnění převážně neurofyziologických nálezů. Jedno z těchto odvolání představuje citát z díla J. Panksepa (1991, Ciompi, 1997, s. 94): „Primární funkcí emocionálních systémů je generování koherentních tendencí chování a autonomní změny mohou být podřízeny cílově zaměřeným, v emocionálních zapojovacích okruzích zabudovaným způsobům chování." Vliv afektů jako operátorů myšlení je pak jednak obecný a jednak specifický, variující od afektu k afektu. Obecný vliv představují výše uvedené mechanismy. Ve specifickém vlivu afektů na myšlení se jasně vykazují jejich pro přežití relevantní funkce, které pak Ciompi (1997, s. 100 násl.) identifikuje takto:

- „Zájmy, resp. city intence nebo ‚hladu' („Intentions- oder ‚Hungergerfühle'" – míněno tady obrazně) slouží v první řadě obecně psychofyzickému podnícení a vzrušení a tím nepřímo také zaměřování ohniska pozornosti („Fokkusierung der Aufmerksamkeit"): fungují jako elementární aktivátory energie, a vytvářejí tak teprve předpoklad pro to, že je něco z okolí vnímáno. Současně nastavují celé tělo na aktivitu."
- „City úzkosti jsou z jejich strany v první řadě životně důležitými varováními před nebezpečím, tedy typickými ‚repulzory' nebo ‚odstrašovači' před potenciálně nebezpečným prostředím, jakož i oblastmi myšlení a chování. Jsou spojeny se základní motivací ‚pryč od toho', tzn. v extrémním případě s útěkem,

a staví tak všemu chování (a tím až do jistého stupně také vnímání a myšlení) stále hranice důležité k přežití."
- Podobně je tomu se zlostí a agresivitou, které slouží boji o revír s rivalem, tj. boji o potravu a o sexuálního partnera, ale „agresivní afekt současně také kanalizuje vnímání a myšlení".
- Smutek je stejně smysluplný cit, slouží tomu, aby byly vlákno po vláknu uvolněny city poutající člověka k milovanému nebo oblíbenému objektu, a aby tak „nepotřebně vázaná emocionální energie" byla uvolněna pro nové objekty a úkoly. To je ovšem, jak se pokusíme ukázat dále v rozboru tohoto citu, zcela scestné biologistické pojetí.
- Příjemné pocity, jako je radost, láska, potěšení, působí jako přemocné atraktory vytvářející vazby, a plní tak důležitou individuální i sociální životně důležitou funkci. Sociální vazby, důležité pro vývoj jedince, se vytvářejí na základě příjemných zážitků, což platí nejen pro vazby na osoby, ale i na místa, např. města, věci a ideje.

Afektivně specifické formy myšlení a logiky: Z faktu, že jsme téměř stále nějak emocionálně naladěni, vyplývá podle Ciompiho souhra obecných a speciálních operatorních vlivů afektů na myšlení: flexibilní modulace našich kognitivních aktivit závisí na kontextu a náladě. „Mezi emocí a kognicí přitom probíhají neustálá vzájemná působení: určité kognitivní podněty indukují nebo zesilují určité afekty a nálady a ty opět kanalizují a organizují vnímání a myšlení" (L. Ciompi, 1997, s. 103). Situační kontext a nálada jedince reaktivují zkušeností generované programy cítění, myšlení a jednání a vytvářejí „afektivně specifickou logiku" (smutku, zlosti, radosti, strachu). V rámci toho se uplatňuje i tzv. každodenní logika či logika všedního dne, spojená s relativně slabými a mobilními afekty, s charakteristickými kognitivními obsahy a s „dalekosáhle automatizovanými kognitivními operacemi", s „průměrnostmi" a se „samozřejmostmi". „V každém specifickém afektivním rozpoložení jsou upřednostňovány zcela jiné kognitivní obsahy, selekciované z prostředí a z pamětního skladu a spojené v obsáhlé způsoby nahlížení nebo ‚systémy pravdy'. Co se k tomu nehodí, buď vybledne, nebo je zabarveno konformně s afektem. Jedna a táž krajina, město nebo společnost tak mohou být podle nálady vnímány vysoce rozdílným způsobem nebo spíše ‚konstruovány'" (Ciompi, 1997, s. 104). Typy afektivní logiky se liší i z hlediska formálních znaků: např. ve stavech euforie se zvyšuje pohyblivost a tempo kognitivních procesů, „myšlení skáče", „ideje plynou"; opačně je tomu ve stavech akutní úzkosti a vzteku, ve stavech deprese a smutku se myšlení zužuje a jeho obsah krouží stále kolem stejných témat. Formálně logická správnost myšlení však může být v různých emocionálních stavech zachována, ačkoli se objevují také zcela odlišné způsoby myšlení, zejména ve stavech intenzivních emocí, jako jsou nenávist, závist, ale i láska. Příkladem jsou političtí oponenti, kteří dospívají k odlišným závěrům při posuzování téhož objektu. Vcelku vzato, směřují všechny procesy myšlení řízené afektivními operátory, ať už z hlediska individuálního nebo

kolektivního zájmu, k redukci komplexity. Tato **redukce komplexity** je evolučně smysluplná: např. ve stavu akutního strachu při vypuknutí požáru zmizí z pole vědomí všechny kognitivní obsahy vyjma těch, které jsou bezprostředně spojeny se záchranou života, majetku atd. Ciompi uvádí řadu dalších příkladů toho, jak afekty operují s kognitivními procesy, jak je v souladu s náladami usměrňují, modifikují, redukují atd. Také logika, věda a ekonomicko-racionální myšlení vůbec je původně generováno a organizováno afektivními operátory. I vysoce abstraktní myšlení samo může být příjemné a velmi příjemné je vyřešení problému, spojené s redukcí napětí, stejně jako s napětím očekávané odhalení či objevování, jak je známo z vědeckého výzkumu. Emotivní komponenty nejsou jen motory a motivátory myšlení, ale sám proces myšlení je organizován, hierarchizován a strukturován rozsáhlým způsobem afektivními operátory, píše Ciompi a pokouší se to vysvětlit neurofyziologickými mechanismy: „Vznik kognitivních neuronálních struktur je stimulován specifickým ‚afektivním inprintem', stejný afekt (resp. jeho neurofyziologický ekvivalent) je nutný při postupu k reaktivování stejných afektivně-kognitivních struktur" (Ciompi, 1997, s. 126). Afektivní operátory nejen organizují aktuální průběh myšlení, ale generují také jeho směr a způsob z paměti, když předtím emoce vytvořily podmínky pro vtisk („inprint") odpovídajících zkušeností do paměti. Generování afektivně-kognitivních struktur z paměti se uskutečňuje pomocí „afektivně specifických transmiterů" nebo jejich kombinací. Tento mechanismus má pak podle Ciompiho (1997, s. 126 násl.) vysvětlit následující, afektivní logikou postulované fenomény:

- obligátní stálou souhru afektu a kognice;
- na afektu závislý vznik funkčně integrovaných programů cítění, myšlení a chování;
- afektivně specifické zaměřování ohniska pozornosti;
- na afektech závislé skladování a mobilizování kognitivního pamětního materiálu;
- zapojovací nebo propustně kanalizující a komplexitu redukující působení afektů jako operátorů na kognitivní obsahy;
- jak synchronní, tak diachronní kontinuitu vytvářející funkce afektů v působení na kognitivní elementy.

Svou teorii Ciompi nazval **fraktální logika afektů** („fraktale Affektlogik"), přičemž slovo fraktální (odvozené z latin. fractus, zlomený) zde znamená „na škále nezávislou sebepodobnost" („Selbstähnlichkeit) čili „strukturu ve struktuře struktury" a je nositelem významu, který tuto teorii spojuje s teorií chaosu. Na tomto místě se musíme spokojit jen s velmi stručným nástinem této teorie, založené na „fraktalitě v deterministicko-chaotických systémech". Teorie chaosu chápe fenomény jako zvláštní případy systémové dynamiky, resp. tzv. atraktorů, které se opakovaně (iterativně) pohybují ve stále nových variacích v rozdílném uspořádání veličin (Ciompi). Příklady fraktality jsou formy rostlin a sněhových vloček, které vznikají kombinací určitých „fraktálů" (jejich kombinací se také vytvářejí umělé krajiny, umělá zvířata atd.). Nositeli fraktality jsou určité in-

variance. Typickým příkladem psychické fraktality je vědomí, které vystupuje v nesčetných variantách zážitkových kvalit, ale zahrnuje současně cosi invariantního, co je charakterizuje jako takové (tedy zjednodušeně řečeno jako onu strukturu ve struktuře). Také v interindividuálně nekonečně variabilních emočních stavech působí určité atraktory a repulzory informací, určující myšlení a chování. Typickými fraktálními jevy v rámci emocí jsou např. „logika strachu", „logika radosti" atd. Fraktality vytvářejí nelineární dynamickou strukturu, která je táž v mikro- i makropsychosociálních procesech: určité afektivně-kognitivní fraktální struktury působí jak v rovině individuální, tak i skupinové a dokonce i hromadné a národové psyche; mikro- a makropsychosociální procesy mají jednotnou systémovou dynamiku, čili stejně afektivně-kognitivní dynamismy působí v různých rovinách komplexity fenoménů. Fraktální konfigurace afektivně-kognitivních elementů je „afektivní logika", je to „psychická krajina", kterou Ciompi, zdůrazňující především energetickou povahu afektů, označuje jako „komplexní krajinu energetických potenciálů", jež je utvářena kombinací četných atraktorů a repulzorů. Základní otázkou pak je, jak povstávají tyto atraktory a repulzory informací a jak jsou „fraktálně-chaoticky" strukturovány.

Také psychické systémy vykazují, jako všechny přírodní systémy, nelineární dynamiku, tj. nekonečnou proměnlivost uvnitř daných struktur; mají tedy „deterministicky chaotickou" povahu, jsou „fraktálně-chaoticky strukturovány", což znamená, že se i v jejich nekonečné variabilitě vykazují určité invarianty (fraktální fenomény), které jsou „iterativní" (opakující se) jako „sebepodobné" v různých, již uvedených rovinách komplexnosti a interindividuální variabilitě. Těmito fraktálními elementy jsou již zmíněné **atraktory a repulzory informací**, vytvářející vlastní „afektivní logiku" těch kterých emocionálních modalit. Atraktory jsou vysoce „senzibilní senzory", fungující jako zpracovatelé informace, repulzory fungují jako informační filtry. Typickým psychickým atraktorem je dobrá nálada. Také psychické systémy mají povahu sebeorganizace, jejíž podstatou je interakce mezi „afektivní energií" a kognicí, směřující k realizaci „afektivně-kognitivních programů", tj. určitých vzorců „cítění–myšlení–jednání". Mezi nejdůležitější **fraktální struktury v oblasti psychiky** patří následující:

- Hierarchicky uspořádané cítění, myšlení a jednání („stavební kameny psyche") nejrůznější intenzity obsahují „obligátní afektivní komponenty, které jsou funkčně úzce spojené s kognitivními elementy", přičemž „tyto afekty vykonávají všude stejné obecné a specifické operatorní vlivy na kognitivní elementy"; to zakládá „sobě podobné afektivně-kognitivní dynamismy jak uvnitř elementárních, tak i vysoce diferencovaných programů cítění, myšlení a chování".
- Pod vlivem těchže afektivních operátorů jsou jak krátkodobé, tak i dlouhodobé sekvence „sobě podobných afektivně-kognitivních dynamismů".
- Operatorní účinky afektů na myšlení se projevují jak v rovině individuálně intrapsychické, tak i v rovinách mikrosociální (např. intrafamiliární) a makrosociální (např. internacionální).

– Naopak každý průběh (trajektorie) programu cítění, myšlení a chování na nadřazené úrovni (např. makrosociální) se dá rozložit na libovolný počet „sobě podobných trajektorií" na nižší úrovni (např. mikrosociální).
– „Lze mít za to, že sobě podobné afektivně-kognitivní dynamismy jsou rovněž na biologické, psychologické a sociální úrovni."

Ciompi pokládá svou teorii za neuzavřenou a soudí, že sjednocuje genetickou epistemologii, psychoanalýzu, neurobiologii a evolucionistickou teorii poznání. Dokládá ji však spíše literárními než vědecko-empirickými fakty. Nicméně je to pozoruhodný pokus o popis a vysvětlení interakcí mezi emocemi a kognicí, i když je v mnoha směrech diskutabilní.

Ve své teorii vychází Ciompi z postulátu konstruktivní povahy evoluce a připisuje myšlení a cítění způsobilost sebetvoření, které přesahuje kauzalitu a logiku kognitivních procesů. Ve „fraktální logice afektů" se stírají možné protiklady myšlení a cítění, pocitů a poznatků, vytváří se integrované funkční programy, zahrnující cítění, myšlení a chování v jednotně fungujícím celku. Afektivní logika znamená dvojí: „logiku afektů" a „afektivitu logiky", což vyjadřuje postulát, že emocionální a kognitivní komponenty čili cítění a myšlení jsou spolu ve všech psychických výkonech neoddělitelně spojeny. To odpovídá každodenním zkušenostem, ale i psychologickým – podle Ciompiho zejména psychoanalytickým – poznatkům a teorii J. Piageta, že veškeré mentální struktury mají původ v předmětné činnosti, že vznikají ze senzomotorických procesů, které jsou postupně „zvnitřňovány", „mentalizovány". To se podle Ciompiho netýká jen kognitivních procesů, jak soudil Piaget. Teorie afektivní logiky předpokládá, že „každý druh aktivity obsahuje vedle kognitivních také emocionální komponenty" a že „bez emocionální pohnutky neexistuje žádná akce". Platí, že „jako sedliny akce nebo zkušenosti vyvstávají nikoli jen kognitivní, nýbrž vždy typické afektivně-kognitivní vztažné systémy neboli schémata" – to prokazují výsledky výzkumů procesu učení (popálené děti se bojí ohně – se specifickým kognitivním útvarem, obrazem ohně, je spojen afekt strachu z bolesti). V takovém afektivně-kognitivním vztažném systému „je kondenzována relevantní diachronní zkušenost do synchronního programu", který je k dispozici pro budoucí akce. Takové **afektivně-kognitivní vztažné systémy** (integrované programy cítění, myšlení a chování) vykazují různou úroveň komplexnosti, od jednoduchých reflexů až po vysoce komplexní způsoby chování s četnými možnostmi odchylek a stupňů volnosti, týkají se všech možných oblastí života a zahrnují nejen objekty vnímání, ale i „diferencované myšlenkové stavby" (teorie, ideologie). Tak se vytváří „základní stavební kameny psychiky". Takový typický integrovaný program reprezentují afektivně-kognitivní zážitky dítěte s rodiči v rané formativní fázi jeho vývoje. Udržují pak nejen vztah k původní osobě, ale určují i celé sociální vnímání a komunikaci. A jako přenosové reakce – ve formě podřídivého a současně agresivního postoje vůči osobám s autoritou coby pozdější důsledky vnímání otce jako všemocné a nebezpečné postavy – mohou takové programy podle Ciompiho, který zdůrazňuje psychoanalytické poznatky o nevědomí, trvale spoluurčovat celé cítění, myšlení a chování. To je příklad logického propojení emocí a kognice v chování. Emocionální komponenty nejsou v této síti jen funkčně zabudovány, ale hrají v její organizaci a strukturování od začátku centrální roli (Ciompi, 1997, s. 46 násl.). Uvedený autor to označuje jako „operatorní působení afektů na myšlení": „Afekty jako slast a strast zde jasně hrají roli organizátorů a integrátorů kognitivních obsahů" (Ciompi, 1997, s. 50).

Také americký filozof R. de Sousa (1987) je přesvědčen **o racionalitě emocí**, odlišuje ji však od kognitivní racionality a spojuje ji s „axiologickou racionalitou" (objekty citů jsou „axiologické vlastnosti", tj. hodnoty objektů, s nimiž se člověk seznamuje v „klíčových scénách" či v průběhu „malých dramat" života, které utvářejí naše zkušenosti). Tak vznikají „racionální touhy", ony „důvody srdce" či rozumnost určitých hodnot. Avšak ne všechny věci, které oceňujeme, jsou věci, po kterých toužíme. Důležitou funkcí citů, které nejsou podřízeny kognitivní racionalitě, je vyplňování mezer mezi přáními a „čistým rozumem", mezer, které vznikají při utváření jednání a přesvědčení. V tomto smyslu city vytvářejí „naléhavost", která řeší pat mezi úsudkem a touhou. City jsou tak druhem vnímání axiologické roviny skutečnosti a podobně jako řeč formují naše zkušenosti, „rozšiřují naše formální pravidla, aby umožnily činit racionální závěry": „Ideálem emocionální racionality je přiměřená citová reakce." Rozum a cit nejsou ve vztahu funkčně protikladných, ale komplementárních procesů.

Americký neuropsycholog A. R. Damasio (1994) zašel v úvahách o vztazích mezi emocemi a kognicemi ještě dále: „Organismus má některé důvody, které musí rozum zohlednit" (parafráze známého Pascalova výroku a teze o moudrosti těla); jde o proces, který jde ještě za „důvody srdce": „spodní poschodí neuronové budovy mysli" regulují zpracovávání pocitů a globálních funkcí těla, které pečují o přežití organismu. Bolest a slast jsou prostředky nátlaku, jež organismus potřebuje, aby efektivně nasadil instinktivní a naučené strategie. Vůči komu však organismus používá tyto prostředky?

Damasio nespekuluje, nýbrž domýšlí logicky určité poznatky neurofyziologie, zejména z oblasti symptomatologie poškození prefrontálních částí mozku. Tyto poznatky dokazují opět funkční souvislost racionality a emocionality či „základní alianci rozumu a citu". Syndrom prefrontálních poškození mozku zahrnuje, kromě jiných, především tyto základní symptomy:
– poruchy plánování, rozhodování a usuzování;
– výrazné oslabení zábran v sociálním chování;
– emocionální chudost.

Poruchy v oblasti kognitivní jsou zde doprovázeny poruchami v oblasti emocionality a sociálního chování. Zejména nápadné jsou poruchy rozhodování provázené emocionální chudostí: „Rozum a citový život jsou stejnou měrou omezovány a jejich porucha se zřetelně vykazuje v neurofyziologickém profilu, v němž obecná pozornost, paměť, inteligence a řeč se jeví tak intaktní, že v žádném

případě nemohou vysvětlovat zmenšenou schopnost usuzování“ (Damasio, 1994, s. 88). Z tohoto faktu lze tedy vyvodit úzkou funkční souvislost cítění a myšlení, která se projevuje kromě jiného také tím, že „nedostatek citů může být stejně důležitou příčinou iracionálního chování“ (Damasio, 1994, s. 87), které bylo dosud pokládáno za důsledek „nadbytečné emocionality“.

BIOLOGICKÉ A KULTURNÍ DETERMINANTY EMOCÍ

Emoce vznikly v průběhu evoluce jako specifické funkce organismu, zajišťující dokonalejším způsobem jeho přežití. To bylo ovšem spojeno se vznikem a fungováním nových nervových struktur, které jsou označovány jako „emocionální mozek“ nebo jazykem neuroanatomie v podstatě jako limbický systém. Činnost tohoto systému je nervovým substrátem emocionálních reakcí a probíhá v součinnosti s funkcemi mozkového kmene a mozkové kůry. Představuje v tom smyslu biologické základy emocí.

Sociální život člověka a kultura, kterou vytvořil, jsou pokračováním evoluce a současně zdrojem nových emocí, které již nejsou vázány na holé biologické bytí, ale na složité životní prostředí, plné nových významů a symbolů. Tento sociokulturní svět člověka je zdrojem jeho emocionálního života, představuje sociokulturní determinanty emocí, jež vedly ke vzniku vývojově vyšších forem cítění, ke vzniku a vývoji etických, estetických a intelektuálních citů.

Historie lidské kultury však představuje jen velmi krátký úsek časového průběhu evoluce. Biologicky účelné mechanismy přežívání vytvořené evolucí se mění jen pozvolna, a tak i u kultivovaného člověka současnosti, který žije již ve zcela jiném životním prostředí než pračlověk, si emoce zachovaly své původní biologicky účelné funkce, které však, protože sloužily fyzickému přežití, ztratily namnoze svou adaptivní funkci v životě plném symbolů. Lidé žijící v prostředí euroamerické kultury již nejsou ohrožováni dravými zvířaty a jinými druhy nebezpečí, kdy museli zápasit o život a kdy strach mobilizoval jejich fyzický potenciál. Příslušníci této i jiných kultur jsou vystaveni symbolickým hrozbám ze ztráty společenského postavení a prestiže, ale na tyto hrozby reagují tak jako před tisíci a tisíci lety stejnými obrannými mechanismy. Tím se život člověka poněkud zkomplikoval, jak o tom svědčí důsledky stresu, **psychosomatické choroby**, které jsou afektogenní. Spěch, hluk, přelidnění velkoměst, osamělost, nezaměstnanost, manželské konflikty, riskantní hospodářská soutěživost, zápas o „místo nahoře“, to vše a mnohé další se stalo zdrojem afektů provázených atavistickými mobilizacemi fyzické síly, která je však nepoužitelná pro útěk a boj o život, protože tu nejde o fyzické, ale o společenské bytí člověka. A tak tato městnaná energie a trvalé napětí vedou k poruchám krevního oběhu (vysoký krevní tlak a další), k poruchám v činnosti různých vnitřních orgánů a k nejrůznějším dalším poruchám a chorobám afektivního původu. Život ve vyvinutém sociokulturním prostředí přinesl člověku nejen nové podněty pro rozvoj jeho osobnosti, ale i nová

ohrožení, nové životní krize, které vyvolávají atavistické obranné reakce zatěžující jeho organismus.

Současně však tato **sociokulturní dimenze lidského života** přináší člověku nové systémy hodnot, které dávají jeho sociálním vztahům nové formy a nový obsah. Současně je postaven před nové civilizační vymoženosti (technika, průmysl, podnikání atd.). Rozvinutý duchovní život se stal nejen podnětem pro myšlení, ale také zdrojem nových citů: příkladem jsou náboženské a politické ideologie a umění. Funkční propojování citů s abstraktním myšlením vedlo k diferenciaci obsahu citového života člověka. Současně zasáhl normativní vliv kulturních standardů a vytvořily se nové podmínky pro výraz citů a jejich komunikaci, sociální situace dostaly nové významy, zdrojem cítění se stalo množství symbolických podnětů. Příkladem jsou restrikce, kanalizace a symboly sexu a s ním spojených sexuálních pocitů, které se staly složkou erotických vztahů, kultivované, ale současně často i pokleslé sexuality.

Principiální **dvojakost člověka**, tvořená protiklady jeho společenského a současně biologického bytí, zůstala zachována a projevuje se kromě jiného také rozpory mezi jeho archaickou a kultivovanou emocionalitou.

Biologické determinanty emocí

Emoce se v průběhu evoluce vyvinuly jako mechanismy střežící život individua tím, že mu umožňují rychlé zhodnocení jeho životní situace. To se projevovalo především ve dvou směrech: jako identifikace nebezpečí (strach a mobilizace organismu k útěku nebo k boji o život) a jako identifikace kořisti (hlad a mobilizace organismu k lovecké aktivitě). V tomto smyslu se emoce patrně vyvinuly z „čichového mozku", jejich neurofyziologický substrát a aparát reprezentuje limbický systém, nasedající na strukturu „čichového mozku": nebezpečí signalizoval pach dravce, případně cizince, kořist pak pach zvířete, které bylo loveno, případně pach potravy vůbec. Limbický systém současně zahrnuje hypothalamus, jenž je centrem řízení činnosti vnitřních orgánů, a souvisí tak s mobilizací fyzické síly, kterou bylo třeba vynaložit na útěk, útok, resp. boj. Emoce tak reprezentovaly vývojově vyšší způsob orientace v životním prostředí: další část limbického systému amygdala umožňovala rychlé zhodnocení senzorických dojmů (nervové dráhy ze smyslových orgánů vedou nervové vzruchy z těchto orgánů, tedy smyslové vnímání, nejdříve do amygdaly a pak teprve do mozkové kůry). Amygdala je funkčně propojena s další částí limbického systému, s hippokampem, který je centrem „emoční paměti", a jako takový umožňoval rychlou identifikaci emocionálních významů senzorických podnětů z hlediska emocionální zkušenosti. Tento **neurofyziologický aparát emocí**, limbický systém zahrnující thalamus, amygdalu, hippokampus a další útvary mozku, byl orgánem „preracionální psychiky" a umožňoval rychlé zhodnocení biologického významu situací (podnětů).

Dalším důležitým aparátem se stala **centra slasti a bolesti**, uložená v oblasti septa, které je rovněž součástí limbického systému a má přímé spojení s amygdalou a jeho ostatními útvary. Činnost těchto center zajišťuje základní emocionální hodnocení: slast jako signál biologicky prospěšného a bolest jako signál biologicky škodlivého podnětu. S tímto hodnocením pak souvisí zaujetí dvou základních, biologicky účelných vztahů, **apetence a averze**, přibližování se k podnětu a jeho eventuální konzumace (kořist) a vzdalování se, vyhýbání se podnětu (predátor). Podstatnou funkci amygdaly pro organizaci emocionálních reakcí objevil neurofyziolog J. LeDoux (1992). Jiný neurofyziolog, H. Campbell (1971), na základě svých experimentů vyslovil hypotézu, že **slast** (příjemné zážitky) má také funkci udržování a restaurace optimální úrovně aktivace organismu, neboť je možno vyvolat ji drážděním různých, relativně ohraničených částí mozku naučenou autostimulací. Podle Campbella jsou dosahování slasti a vyhýbání se bolesti posledními cíli veškerého animálního chování a slast je u zvířat v přirozených podmínkách jejich života vždy signálem biologické prospěšnosti: sladká potrava jim chutná proto, že je výživná. Slast však může být u pokusných zvířat vyvolávána také drážděním periferních receptorů, takže „periferní autostimulace představuje protějšek intrakraniální autostimulace", kterou objevil J. Olds (1953). Campbell (1974, s. 62, 64) dospěl k závěru, že „vše, co zvíře v obvyklém životě podniká, každé jeho chování je určeno k tomu, aby způsobilo elektrické aktivování areálů slasti v mozku" neboli jinak řečeno, „abychom mohli vysvětlit všechno animální chování, potřebujeme jen předpokládat, že mozkovému komputeru našich prapředků byl udělen jediný ‚rozkaz': aktivuj areály slasti". A tak „snaha po slasti je hnací silou ve veškeré říši zvířat... být zvířetem je identické s ‚být na cestě hledání slasti'". Jak již bylo řečeno, slast totiž udržuje optimální úroveň aktivace mozku, a proto „každá jednotlivá část těla nižšího i vyššího zvířete je zde jen proto, aby bylo umožněno vyvstání slasti" (Campbell). To, jak uvidíme dále, platí mutatis mutandis i pro člověka.

Podle J. LeDouxe (1992) je organizační aktivita amygdaly nezávislá na činnosti mozkové kůry, což plyne i z faktu, že rychleji registruje a analyzuje nervové impulzy ze smyslových orgánů a zajišťuje rychlou „pudovou reakci". Podle D. Golemana (1997, s. 29) „je amygdala schopna zahájit citovou reakci dříve, než korová centra plně pochopí, co se děje".

Z fylogenetického, ale i ontogenetického pohledu na **vývoj emocí** lze spolu s W. Rostem (1986, s. 16) dospět k závěru, že 1. emoce reprezentují nejpůvodnější psychický aparát, těsně propojený s fyziologií organismu, přičemž toto propojení je biologicky účelné (signalizace významu podnětu a příprava reakce na něj v behaviorální rovině), 2. emoce fungují jako relativně autonomní psychický aparát. Rost k tomu uvádí: „Ještě před osvojením si řeči vykazuje malé dítě emocionální reakce tím, že pláče a směje se... Ve fylogenezi existují city již před tím, než se vyvinuly řeč a myšlení. Ve fyziologickém vývoji existoval limbický systém jako kontrolní centrum emocionálních reakcí dříve, než byly dány teprve dnes

hrubě ohraničené oblasti kortexu pro funkce řeči a myšlení. Přizpůsobení se organismu záviselo v tomto stadiu dějin lidské evoluce výlučně na jeho afektivním systému – a zdálo se tehdy spíše než dnes dostačující!" „Emocionální mozek" se vyvinul a fungoval dříve než „racionální mozek", tj. limbický systém zde byl dříve než mozková kůra: z prodloužené míchy se vyvinul mozkový kmen a z něho střední mozek; z řízení elementárních životních procesů (činnost srdce, dýchání, spánek) se vyvinuly emoce, funkčně vázané na limbický systém, který se u savců vytvořil před asi 150 miliony let jako centrum emocionálního dění; teprve potom se vyvinul neokortex, „sídlo racionality", jehož vývoj začal asi před půldruhým milionem let a který zhruba před půl milionem let dosáhl objemu, jaký má dnešní člověk (Rost). Důkazem pro relativní funkční autonomii emocí je skutečnost, že stimulací různých oblastí mozku lze vyvolávat rozdílné emoce – „zcela bez předtím proběhnuvšího kognitivního hodnocení" (Rost). Vývoj emocí ovšem pokračoval v procesu „kulturní evoluce", v jejímž období se vytvářela nová vrstva citů, aniž by stará vrstva emocí zcela zanikla.

Emocionální mozek: V procesu vývoje nervové soustavy jako vývojově vyššího a dokonalejšího orgánu regulace interakcí mezi organismem a jeho životním prostředím došlo k utváření specifických mozkových útvarů, jejichž funkcí se stalo hodnocení biologického významu podnětů. Tímto útvarem, nasedajícím jako prstenec na vývojově starší útvar, mozkový kmen, je tzv. limbická soustava, zahrnující řadu specifikovaných neuroanatomických složek a označovaná vzhledem ke své funkci jako „emocionální mozek". Vývojově diferencované psychické funkce jsou vázány na vývojově diferencované útvary mozku: emoce jsou funkčně vázány na činnost limbického systému. Významný americký neurofyziolog J. LeDoux (1996, 1998) si položil tyto otázky: Jak mozek plodí emoce, tj. jak objevuje emocionální stimuly, jak probíhá emocionální učení, jak se utvářejí a uchovávají emocionální vzpomínky a jak vyvstávají emocionální dojmy z nevědomých procesů. LeDoux chápe emoce jako „biologické funkce nervového systému" a je přesvědčen, že k pochopení emocí nás dále přivede poznání, jak jsou emoce reprezentovány v mozku. Rozhodujícím impulzem jeho zájmu o emocionální mozek byl případ jistého pacienta s rozděleným mozkem („split brain", kdy obě mozkové hemisféry jsou odděleny přetětím spojujícího, tzv. kalózního tělesa – corpus calosum). Tento pacient, na rozdíl od jiných pacientů tohoto druhu, byl schopen číst slova promítaná v obou hemisférách, ačkoli jako jiní mohl k mluvení používat jen svou levou hemisféru. Jestliže mu byl do levé hemisféry dán podnět, byl schopen říci, o jaký podnět se jedná a co při tom cítí, zda je to podnět dobrý, nebo špatný. Jestliže však byl týž podnět dán do pravé hemisféry, nebyla levá hemisféra s to říci, o co se jedná, ale byla schopna posoudit, zda je tento podnět dobrý, nebo špatný. Jestliže např. pravá hemisféra viděla slovo „máma", zhodnotila je levá hemisféra jako „dobrý podnět", jestliže pravá hemisféra viděla slovo „ďábel", zhodnotila je levá hemisféra jako „špatný podnět". Levá hemisféra přitom neměla tušení, o jaké podněty se jedná. LeDoux z těchto poznatků uzavírá: „Levá hemisféra

činí emocionální soudy, aniž by věděla, co posuzuje. Znala emocionální výsledek, neměla však přístup k procesům, které k tomuto výsledku vedly. Emocionální zpracování se nacházelo pro levou hemisféru mimo její vjemovou oblast, bylo tedy nevědomé" (LeDoux, 1998, s. 17). Ve stavu „rozděleného mozku" se tedy vytváří nejen již známá komplementarita či dichotomie verbálního a ikonického, racionálního a intuitivního zpracování informací daných smyslovými podněty, ale i dichotomie mezi myšlením a cítěním, mezi kognicí a emocí: pravá hemisféra nebyla s to předat rozpoznání podnětu levé hemisféře, ale byla s to zprostředkovat emocionální význam podnětu.

Funkcí emocí, jak už víme, je hodnocení významu podnětů a toto **emocionální zpracování podnětů** se děje ve funkčně členěné struktuře limbického systému, vývojově prastarém útvaru mozku, který, jak poznáme dále, funguje v souvislosti s dalšími mozkovými útvary, zejména s hypothalamem a thalamem (části mozkového kmene), s retikulární formací mozkového kmene a s mozkovou kůrou. Emoce totiž, jak už také víme, nejsou pouhými epifenomény, nýbrž velmi komplexními ději, které mají složky prožívání a chování, jež ve fyziologické rovině zahrnuje kromě motorických také neuroendokrinní a neurovegetativní komponenty. Tato komplexnost emocí vyplývá z jednoty obou jejich základních funkcí, jimiž jsou hodnocení významu podnětu a aktivace organismu k účelné reakci na významný podnět. Emocionální mozek, tj. limbický systém, pak vytváří funkční základnu pro obě uvedené funkce emocí. S hodnocením významu pak nutně souvisí **emocionální paměť** individua, obsahující jeho emocionální zkušenosti, zakódované v neuronových sítích tzv. hippokampu, útvaru příslušejícího k limbickému systému a úzce spolupracujícího s dalším limbickým útvarem, amygdalou; za spolupráce obou těchto útvarů, které tak tvoří nejdůležitější části emocionálního mozku, se uskutečňuje emocionální identifikace podnětu.

Kulturní determinanty emocí

Pravděpodobně lépe by bylo hovořit o kulturních determinantách citů, neboť kultura determinuje především vývoj nových obsahů (modalit) cítění a fyziologickým složkám emocí vyhrazuje spíše jen podmínky jejich projevů (např. kdy je vhodný a kdy nevhodný smích, kdy muži smí plakat apod.). Kultura vytvořila nejen nové city, ale staré emoce také nově interpretovala, přičemž v různých kulturách tomu bylo různě, stejně jako v téže kultuře v různých dobách. Příkladem je stud, ale pokud se týká intimních částí těla, existuje v různých kulturách různá míra přípustného obnažování, od téměř úplné nahosti u žen afrických Křováků až k téměř úplnému zahalování u ortodoxních muslimů v Íránu a arabských zemích. Stydíme se za různá selhání, když jsme např. přistiženi při lži, ale příslušníci jistého přírodně žijícího národa se prý stydí i za to, že jim zemřelo dítě a jejich smutek z této ztráty se zde mísí se studem. Jednou z funkcí úzkosti je hledání

útočiště, aktivace sociální vazby, ale lidé se mohou utíkat nejen k jiným lidem, ale i k určitým náboženským sektám nebo k drogám; znejistěná existence může člověka připoutávat k jinému člověku, ale také k politické straně nebo k bohu. Různé kultury nabízejí různá útočiště pro takové citové pohnutky, jako je úzkost, ale vytvářejí i různé zdroje strachu, starosti, hněvu a radosti. Mnohé z reakcí vyjadřujících úzkost mají lidé společné se zvířaty a jsou také univerzální pro všechny kultury.

Úzkostní lidé hledají u druhých ochranu. Mladší dítě kmene Sonjo se v úzkosti tiskne ke svému staršímu sourozenci. Opičí matka druhu *Rhesus* je ve fyzickém kontaktu se svým mládětem, které se tím uklidňuje (podle I. Eibel-Eibesfeldta, 1970, s. 141).

Emoce mají dvojí různý původ: vyvolávají je fyziologické změny probíhající v organismu (pocit hladu, únavy) a vnější životně významné situace (překážky, ohrožení, zisk). V tomto smyslu existuje úzká **souvislost emocí s potřebami**, tj. s psychickými, resp. psychofyzickými stavy, které vyjadřují nějaké nedostatky vnitřní (fyziologické) nebo vnější (nedostatek ve sféře sociálního bytí, jako je např. existenční nejistota, nedostatek úcty sociálního okolí atd.). Nedostatky individua, ať již v rovině jeho biologického či společenského bytí, jsou prožívány jako city a zároveň pohnutky (motivy) jednání, které má tyto nedostatky odstranit. Avšak **společenský život člověka** v rámci určitého kulturního prostředí vytváří v různých kulturách různé životní podmínky, a generuje tak specifické potřeby a city: např. příslušníci různých kultur se učí bát a radovat z různých věcí. Lidé bez ohledu na svou kulturní příslušnost prožívají stejně žízeň, ale radost beduína z objevu oázy, kde se může napít, není patrně stejná jako radost žíznícího evropského turisty, který objeví restauraci: žízeň tu vystupuje v různém situačním kontextu a v různých relacích s očekávaným uspokojením. Polární měsíční noc vyvolává patrně jiné pocity u Eskymáků než u polárních badatelů; Inda přivede do rozpaků přátelská nabídka k podání ruky, protože to považuje za neslušné, Američana to pravděpodobně potěší, protože to pokládá za projev přátelství; gruzínského hostitele se nemile dotkne nebo ho dokonce rozhořčí, když host i velmi slušně odmítne nabízený nápoj, Evropan to prostě vezme na vědomí. V různých kulturách existují různé **kulturní vzorce a standardy chování**, které generují

různé pocity, připouští či nepřipouští jejich expresi: americké „keep smiling" (usmívejte se) je vyhraženo pro určité situace a neplatí transkulturálně. Kulturní standardy a vzorce v jistém smyslu definují společenské požadavky nejen na chování, ale i na výraz a komunikaci citů (blahopřání, kondolence apod.). Fráze „velice mne těší, že vás poznávám", „bylo mi potěšením" a další jsou standardizované stylizace citů, resp. to je konvenční komunikace frází bez příslušných pocitů. Kulturní vzorce projevy některých emocí, jako je projev hněvu v určitých situacích, potlačují, v jiných situacích vyžadují stylizované projevy ve formě více či méně standardizovaných floskulí: „sluší se" některé city potlačovat a naopak jiné předstírat.

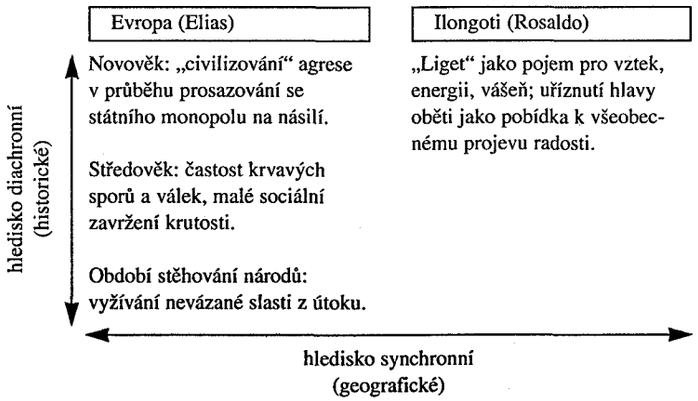
Podle U. Kulla (1983) může být každá kultura charakterizována třemi znaky, které jsou všem kulturám společné:

- „socifakta": naučené způsoby chování;
- „artefakta": materiální výsledky lidské činnosti (jako jsou např. nástroje);
- „mentefakta": duchovní produkty, jako jsou ideje a hodnoty.

Všechny tyto **produkty kultury** jsou zdrojem cítění a jako produkty lidských potřeb souvisí jejich geneze s cítěním. To, co život v kulturním prostředí podstatně odlišuje od pouhého přírodního či biologického bytí, je **systém symbolů**, vystupující jako symbolický (zástupný) význam podnětů a situací na jedné a chování na druhé straně. Postupný vývoj člověka od sběrače plodů a lovce k pastevci a zemědělci a lidské společnosti od rodových skupin k obcím a vyšším formám soužití s sebou spolu s vývojem řeči přinášel i postupnou symbolizaci života. Symboly se staly produktem společenského života stejně jako produkty materiální kultury (civilizace) a další produkty duchovní kultury (kultury v užším smyslu). Strach nevyvolává jen přímé nebo očekávané ohrožení, ale i poplašný zvuk sirény nebo výkřik „hoří!": objekty a děje nepůsobí často jen svými fyzickými znaky, ale tím, že se staly symboly (např. radost z vyznamenání). Další podstatnou charakteristiku kultury představuje **systém organizací a institucí**, jako jsou např. výrobní podniky, policie, manželství, soudnictví (práva a povinností) a další, které jsou rovněž současně produkty a zdroji citových pohnutek. Avšak i se stoupající mírou kultivace si člověk uchoval svou druhově vrozenou emocionální výbavu, která často prosakuje maskou jeho konvencí.

Kulturní rozdíly v prožívání emocí: E. H. Bottenberg a H. Dassler (1997, s. 2) rozlišují v kulturní diferencovanosti emocí dvě základní hlediska: 1. diachronní, tj. časové, historické (změny v historickém vývoji dané kultury, např. evropské) a 2. synchronní, tj. současné (rozdíly vyplývající ze srovnání současně existujících kultur. V prvním případě tedy jde o změny historické, v druhém o rozdíly geografické. Pro první případ (tj. historické rozdíly) se odvolávají na kulturního sociologa N. Eliase (1976), který formuloval tezi, že „aktuální útvar lidského citového života je důsledkem historického vytváření procesů společenské regulace", čímž se rozumí „procesy, jimiž se společnost pokouší mít vliv na chování a – což je často opomíjeno – také na prožívání svých členů, aby odpovídaly

určitým očekáváním (normám)". Čím více se ponoříme do historických souvislostí, v jejichž průběhu se utvářejí zákazy a úzkosti, píše Elias, citovaný oběma výše uvedenými autory, tím více se v přemýšlejícím prosazuje názor, „tím jasněji se ukazuje, v jaké míře úzkosti, které hýbou člověkem, jsou lidsky utvářené", ukazuje se, že „jsou nakonec určovány dějinami a aktuální výstavbou jeho vztahů k druhým lidem, strukturou jeho společnosti a s ní se proměňují". Historicky se vytvořivší a proměnlivé kulturní podmínky života s sebou přinášejí nové podněty a nové hodnoty, tedy i nové zdroje cítění, např. radostí, starostí, hněvu atd. Pro člověka středověku např. existovalo množství zdrojů hříchu, které pro téměř již nenáboženského člověka současnosti neexistují a které byly zastoupeny jinými zdroji úzkosti (dnešní člověk se již neděsí nástrah ďábla, ale spíše cizosti okolního světa). Pokud se srovnávání různých kultur týče, byly učiněny kulturními antropology a etnology četné objevy potvrzující výše naznačené rozdíly v citovém životě příslušníků různých kultur. Lze to říci také tak, že existují výrazné **zvláštnosti v citovém životě příslušníků určitých kultur**, které lze odvodit ze zvláštností těchto kultur, nikoli z nějakých specifických genetických, např. rasových determinant. V tomto smyslu byly např. zjištěny pozoruhodné zvláštnosti v citovém životě příslušníku filipínského kmene Ilongot, tzv. „lovců lebek". Ilongotové vytvářejí málo diferencovanou, egalitářskou společnost, kde je vysoká hodnota přisuzována harmonickému soužití. To souvisí s jejich zcela specifickým pojetím hněvu, nenávisti a dalších emocí. „Špatné" city, ale také špatné zdraví, mezilidský rozvrat atd. označují slovem „liget", které však může mít i pozitivní význam, a to právě ve vztahu k lovu lebek. Bottenberg a Dassler (1997, s. 8) pak podávají následující ilustraci historických a geografických rozdílů, souvisejících s citovým životem lidí, opírajíce se o M. Z. Rosalda (1984) a N. Eliase (1976):



Vyspělé kultury však nepředstavují homogenní útvar, zdůrazňují Bottenberg a Dassler, ale jsou ještě interně diferencovány na subkultury, které jsou vytvářeny sociálními vrstvami, zaměstnáními, náboženstvími atd. Zvláštním druhem jsou

alternativní kultury. Všechny vytvářejí vlastní normy a hodnoty, které ovlivňují city jejich příslušníků. Jako příklad **alternativní subkultury** se specifickými hodnotami a „citovými normami" (např. „chladnost" vs. „sentimentalita") uvádějí Bottenberg a Dassler hnutí „hippies", „punks" a „skinheads". První žili ideálem volné, nevázané lásky (protiklad „státně sankcionovaného" měšťáckého manželství), druzí se pokoušeli propagovat a realizovat „agresivně tónované emoce, jako hněv, vztek a nenávist", které se měly projevovat chováním a „hudebně-tanečním výrazem". Posléze „skinheadská kultura", ovlivňovaná v posledních létech extrémně politickými, rasovými ideami („white power" – „bílá síla"), přináší opět nové emociogenní podněty, jak o tom svědčí báseň českého „skinheada", otištěná v jednom z časopisů vydávaných tímto hnutím.

Pátek

Konečně blíží se konec tejdne, a sekneš s prací v nudný fabrice
Konečně budem všichni spolu, budou nám patřit ulice
Právě teď se Skinheads scházej, tak vychutnej ten pocit jednoty
Cítíš, Tvou nespoutanou sílu, každý z nich je stejnej jako ty
Nás nikdo nezastaví, to chtěl jsem Ti říct
Hrdinové dělnické třídy a kdo je víc
Konečně se blíží konec tejdne a víš že nebudeš sám,
konečně budem všichni spolu a ulice budou patřit nám

Podle sociologické teorie emocí H.-G. Vestera (1991), o níž budeme pojednávat dále, lze **emoce jako systémový jev** analyzovat v několika rovinách počínaje fyziologickou přes behaviorální, psychosociální, mikrosociální, makrosociální až ke kulturní. Charakteristiku těchto rovin podáváme dále v kapitole o teoriích emoce.

PODMÍNKY VZNIKU EMOCÍ

Emoce vznikají spontánně, nelze je vyvolat uměle, lze si však představit určitou situaci nebo navodit vzpomínku, a tak si přivodit i příslušné emoce. Emoce však představují **cíle chování**, lidé chtějí zakoušet různé příjemnosti, vzrušení nebo klid, chtějí se bavit, radovat, ale také vyhýbat se bolestem a utrpení, zármutku, nejistotě, nudě atd. Tak si lidé navozují určité emoce tím, že se chovají tak, aby dosáhli určitého účinku tohoto chování, např. si koupí nějakou věc, která je potěší, nebo se jdou podívat na vzrušující film. V podstatě však mají emoce vždy reaktivní charakter, jsou vyvolávány nějakými vnějšími podněty, vzniklými vnitřními stavy (hlad, únava) nebo dovršujícími reakcemi, které zakončují motivované chování (např. jedení, které vede k nasycení, dovršený pohlavní akt, který navozuje orgasmus). Tato **reaktivní povaha emocí** je jejich podstatným znakem, jsou vždy reakcí na nějaké vnější podněty či vnitřní stavy. I když provázejí chování nebo nějakou mentální aktivitu, např. myšlení, jsou zase reakcí na vlastnosti takového průběhu, např. na jeho plynulost, vzniklé překážky, přibližující se úspěch apod. Emoce vznikají vždy, když je dáno něco významného, a tedy vzrušujícího: **významnost a vzrušení** jsou komplementární znaky geneze emocí; to, co je významné, je současně vzrušující, např. dosažený úspěch nebo setkání se zajímavou osobou.

Dosud uvedené poukazuje na to, že emoce nelze úmyslně přímo vyvolávat jako např. pozornost nebo představy a tato skutečnost zase vyvolává otázku, zda je možná **úmyslná kontrola emocí**, např. úmyslné zbavení se strachu, hněvu nebo smutku – úmyslné zbavování se radosti by bylo absurdní, ale asketa si může zakázat prožívání příjemností. Úmyslně se můžeme zbavit nepříjemné emoce jen tím, že ji nahradíme jinou emocí, příjemnou, ale to je možné jen v některých případech (např. zbavování se nepříjemného vnitřního napětí, úzkosti určitými autosugescemi. To však může být náročný a dlouhodobý proces. Obvyklejší je **vtíravý charakter některých emocí**, např. hlubokého smutku, jehož se nelze zbavit, protože člověka pohlcuje a nedovoluje mu odklon pozornosti či vědomí. Stejně vtíravé mohou být city hněvu a nenávisti, které, stejně jako smutek a další city, mohou člověka zaskakovat v nejneočekávanějších situacích, protože není s to plně kontrolovat průběh svých vzpomínek, resp. asociací představ. Do značné míry je však možná **kontrola výrazu emocí**, tj. potlačování jejich motorických projevů, s nimi spojené mimiky a gestikulace (obojí je zvláštním případem motorických projevů), nemůže ovšem potlačit doprovodné vegetativní projevy, jako je např.

pocení. Avšak toto **potlačování emocionální expresivity** nebývá dokonalé, objevují se určitá rezidua, např. zatínání zubů a přimhuřování očí při prožívání hněvu.

Obecně lze rozlišit **vnější a vnitřní podmínky vzniku emocí**: emoce jsou vyvolávány významnými vnějšími situacemi, jako je např. překážka, která stojí v cestě zacílenému jednání (frustrace), nebo nebezpečí. Dále jsou vyvolávány změnou vnitřních psychofyziologických procesů či stavů, jako je např. hlad, vzniklé potíže při řešení problémů, vzpomínek atd. K tomuto tématu se ještě vrátíme.

L. Schmidt-Atzert (1996, s. 32 násl.) rozlišuje zvláštní kategorii situačních podmínek vzniku emocí, kterou označuje jako **události všedního života** snad proto, že psychologové věnovali převážně pozornost velkým událostem, zejména frustracím a konfliktům jako typickým emociogenním situacím. Z těchto „velkých" emociogenních situací či událostí je ovšem nejzávažnější **stres**, zatěžující situace, jíž se nelze přizpůsobit, ale které je subjekt z nějakých důvodů vystaven, např. úkol vyžadující velké psychické nebo tělesné vypětí, konfliktní sociální vztah atd. Také touto tematikou se budeme podrobněji zabývat dále, zatím jsme se omezili pouze na všeobecný úvod do problematiky.

Vnitřní podmínky vzniku emocí

Emoce, jak již bylo opakovaně zdůrazněno, souvisejí s celkem duševního dění člověka vůbec, jsou jeho více či méně uvědomovanou složkou, která bývala také označována celkem výstižně jako „hnutí mysli". Neprožíváme-li nic významného, naše mysl je vcelku klidná, nevzrušená. Vzrušující, a tedy emociogenní mohou být ovšem nejen vnější situace, ale i vnitřní psychofyziologické stavy. Dále je tu úzká souvislost emocí s vegetativními procesy, a tedy **souvislost emocí s celkovým stavem organismu**: je známo, že psychická a fyzická vyčerpanost, tj. úbytek zásob energie v nervových a svalových buňkách, je prožívána jako únava, dále že určité chorobné procesy, ale i dočasné poruchy v činnosti vnitřních orgánů mají emoční odezvu, např. poruchy trávení, poruchy krevního oběhu bývají spojeny s prožíváním úzkosti, rozvinutá tuberkulóza plic může být paradoxně prožívána jako zvýšená euforie apod. Dále je zde souvislost emocí s průběhem mentálních procesů, o čemž jsme se již zmínili; nyní nám jde ale o jednosměrný vliv, totiž o **generování emocí mentálními procesy**, např. vzpomínkami. V bdělém stavu se u člověka stále v určitém poměru střídají procesy vnímání a představování, přičemž představy jsou vyvolávány jak vjemy, tak i dalšími psychickými procesy, doplňují např. myšlení, když se objevuje deficit informací, jsou vyvolávány snahami a rozhodováním se (představy prostředků a důsledků jednání) a jejich průběh je řízen také asociačními zákony (určitá představa vyvolává automaticky jinou, např. podobnou atd.). Vnitřním zdrojem emocí jsou tedy zejména představy, dále myšlení a snahy (prožívané motivační procesy).

Nápadná je především **souvislost emocí a potřeb**, jejichž obsah reprezentuje základní motivy chování. Máme tím na mysli především psychické potřeby a z fyziologických ty, které mají psychickou odezvu. Potřeby vyjadřují nějaké nedostatky v biologickém a sociálním bytí individua, jsou prožívány jako stavy napětí, spojené s puzením k určitým aktivitám, které jsou naučeně zaměřeny na redukci potřeb. Vnitřní napětí nemusí být vždy nepříjemné, je-li vyhlídka na uspokojení, příjemný může být dokonce krátký odklad uspokojení, např. žízně; má-li člověk již nápoj v rukou, může si chvíli představovat, jak chladivý nápoj pije (představa uspokojení předcházející vlastní uspokojení). Charakteristické je prodlužování vnitřního napětí a vzrušení u sexu, jeho stupňování až po určitou mez a oddalování vyvrcholení v orgasmu pomocí různých technik: k sexuálnímu aktu (koitu) přistupuje většina lidí až po určité době předehry, s výjimkou osob s nevyvinutou sexualitou a sexuálních násilníků. Důraz na předehru sexuálního aktu v užším smyslu (imise s následnými frikčními pohyby) kladou zejména ženy. Zatímco vznik většiny potřeb je prožíván jako více či méně nepříjemné napětí s touhou po jeho odreagování, uspokojení potřeby je prožíváno vždy jako více či méně příjemné, podle toho, zda bylo, či nebylo úplné.

Obecně, jak už víme z předchozího výkladu, lze hovořit o úzkém spojení emocí a motivace: vznik motivace je vždy spojen se vznikem určitých emocí a motivované chování směřuje k dovršující reakci, která má vždy také emocionální obsah vyjadřující protiklad motivující emoce, provázející vznik motivace (např. hlad–nasycení, únava–odpočinek, sexuální vzrušení–sexuální ukojení, potřeba úspěchu–zážitek úspěchu). Obecně tedy platí, že motivační napětí (vzrušení) generuje obvykle naučené instrumentální chování, které směřuje k redukci tohoto napětí, tedy k uspokojení. Avšak **sekvence vzrušení–uklidnění**, jak již víme z výše uvedeného příkladu se sexuálním chováním, neplatí absolutně: osoby nacházející se pod úrovní optimálního stavu aktivace (excitace), která je interindividuálně různá, mají tendenci hledat dodatkovou stimulaci, tedy vzrušení, aby se dostaly na jeho optimální úroveň, a naopak, je-li úroveň aktivace příliš vysoká, mají tendenci k jejímu snížení (A. Eliasz, 1981). Rozdíly v obou těchto tendencích vyjadřují pojmy nuda a vzrušení (ve smyslu nadměrné vnitřní excitovanosti), a tedy sekvence nuda–vzrušení a vzrušení–uklidnění. P. Fraisse (1967, s. 207 násl.) jako jeden z emociogenních faktorů uvádí **stav nadměrné motivace**, tj. stav, kdy je motivační stav předčasný s ohledem na možnost jeho redukce (uspokojení); je to tedy motivace, kterou „není možno použít"; možnost uspokojení není dána nebo je uspokojení dokonce v nedohlednu. V takovém případě může člověk prožívat zoufalství, vystupňovaný pocit beznaděje (např. trosečník v záchranném člunu, který již ztratil naději na záchranu). Avšak také „je-li člověk před těžkou činností silně motivovaný, motivace mu brání odvrátit se od ní a myslet na jinou věc, pociťuje trému nebo úzkost, která se projevuje neklidem a nepříjemnými neurovegetativními reakcemi. Nevyužitá energie jako by se likvidovala v emočních vybitích. Tréma obvykle přestane, když subjekt začne

účinkovat". Avšak nadměrná motivace, jak dále uvádí Fraisse, se může objevit i po činnosti spojené s odvrácením hrozby nebo nebezpečí (případ horolezce, který se zachránil před pádem a až potom se začal třást, rozbušilo se mu srdce, tělo se mu pokrylo studeným potem a pocítil „nekonečnou hrůzu"). Také **čekání na výsledek** vlastní činnosti (např. na úspěch či neúspěch po zkoušce, jejíž výsledek bude teprve po určité době ohlášen) nebo na výsledek nějaké významné události (např. lékařské diagnózy) je spojeno s mobilizací energie, která se nemůže hned uplatnit a „dotéká potom v emočních reakcích, jejichž povaha závisí na celkové situaci". Ti, kdo při vyhlášení výsledků zkoušek uspěli, se radují, křičí, objímají se, ti, kdo neuspěli, blednou, dokonce pláčí (Fraisse). Nadměrnou motivaci vyvolávají dále zejména **frustrace a konflikty**, které ovšem mohou mít vnější, ale i vnitřní původ. Člověk se může frustrovat sám svými zábranami, které mu nedovolují, aby uskutečnil nějakou silnou tendenci, např. agresi, nebo uspokojil naléhavou potřebu, např. sexuální. Také v těchto případech vystupuje městnání nevyužité energie, které je nepříjemné. Motivaci a s ní spojené emoce zintenzivňují také vnitřní konflikty, projevující se jako **stav nerozhodnosti** (rozhodování se mezi dvěma neslučitelnými tendencemi, mezi dvěma apetencemi, dvěma averzemi nebo vztahy k objektu, který je současně přitažlivý i odpudivý). Záleží ovšem na významnosti konfliktu: rozhoduje-li se jedinec mezi dvěma zhruba stejně oblíbenými jídly nad jídelním lístkem, neprožívá tento konflikt tak intenzivně, jako když se rozhoduje mezi dvěma nabídkami na stejně špatně placená, nevýhodná a nezajímavá zaměstnání nebo zda má navázat kontakt s osobou, která je mu nepříjemná, ale současně užitečná. „Konflikty jsou pramenem emocí, zejména když subjekt nemůže lehce najít řešení"; nejdramatičtější jsou především konflikty averze–averze, kdy se subjekt musí rozhodnout pro jednu ze dvou nepříjemných činností, „protože zde prakticky neexistuje dobré řešení" (Fraisse, 1967, s. 211). Podle citovaného autora vyvolávají tyto druhy konfliktů „fyzické nebo imaginativní uniknutí, agresivitu, ústup, útlum, zkrátka všechno emočně dezorganizované chování".

Vnitřním zdrojem emocí je **stav narušené nebo obnovené psychické rovnováhy**, který vystupuje jako vznik potřeby a její redukce (uspokojení) a který je označován jako porušení homeostázy či psychického ekvilibria a jejich obnovení. U fyziologické homeostázy se ovšem jedná jen o potřeby, které mají psychickou odezvu, tj. jsou prožívány jako stavy puzení k více či méně určité dovršující reakci (např. najíst se nebo jen jako „chuť na něco sladkého" apod.). Nicméně fakt, že emoce mohou být vyvolávány změnami v biochemickém prostředí organismu, potvrzuje **vliv psychofarmak** s emociogenními účinky (redukce úzkosti, navozování euforie atd.), jakož i vliv alkoholu, který snižuje emocionální reaktivitu, a to nejen na úrovni mentální, ale i fyziologické, např. zmenšování kardiovaskulární reakce (R. W. Levenson, 1986). Narušená vnitřní psychická rovnováha se kromě potřeb projevuje také imaginací a očekáváním (naděje a obavy).

W. McDougall (1923) zdůrazňoval **relace mezi instinkty a primárními emocemi** a podal následující přehled těchto relací (McDougall, 1968, s. 324):

instinkty	emoce
– instinkt úniku (sebeochrany, vyhnutí se)	– strach
– instinkt boje (útočení)	– hněv, vztek
– instinkt odvracení se	– odpor, hnus
– rodičovský (protektivní) instinkt	– něžnost (láska)
– výzva	– tíseň (pocit bezmocnosti)
– sexus	– sexuální pocity a vzrušení
– zvědavost	– zvědavost (údiv)
– submise	– pocit inferiority (pokory)
– prosazování se	– pocit superiority (pýchy)
– sociální (stádní) instinkt	– pocit izolace, osamělosti, nostalgie
– hledání potravy (obživa)	– chuť na jídlo
– získávání (instinkt hromadění)	– pocit vlastnictví
– vytváření (budování)	– pocit tvořivosti, činnosti
– smích	– veselost, relaxace

Není pochyb o tom, že existují vrozené emoce spojené s příslušnými instinkty (pudy), jak to prokazují možnosti jejich vyvolávání elektrostimulací určitých oblastí limbického systému. Avšak McDougallův výčet těchto vrozených emocí je spekulativní a některé emoce zde chybí, např. smutek jako reakce na ztrátu. Podrobně o propojení pudů a emocí pojednali K. Leonhard (1961) a J. Šimek (1995).

Jak již bylo uvedeno, obecným zdrojem vnitřního vzniku emocí je homeostáza, její porušování a obnovování. J. Reykowski (1968, s. 140 násl.) uvádí následující **přehled homeostatického zdroje emocí**:

- nedostatek určitých substancí, který je signalizován změnami krevního chemismu a pohyby vnitřních orgánů (příkladem je hlad, který je vyvoláván poklesem hladiny glukóz v krvi, na nějž reagují příslušné receptory „centra hladu" v hypothalamu, přičemž pocit hladu je také spojen s kontrakcemi stěn prázdného žaludku);
- změny osmotického tlaku vody v tkáních, což je zdrojem pocitu žízně (tzv. „hustá krev") a což je provázeno kromě jiného vysycháním ústní sliznice;
- změny obsahu kyslíku v krvi, zvláště jeho nedostatek, vyvolávají pocity dušnosti;
- u žen průběh menstruačního cyklu, který má interindividuálně odlišnou citovou odezvu, a u mužů úroveň pohlavních hormonů v krvi, mají vliv na prožívání pohlavní touhy;
- stav naplnění močového měchýře a tlustého střeva se projevuje pocity nutkání k močení a kálení (k mikci a defekaci).

Dalším endogenním zdrojem vzniku emocí je **svalová a nervová činnost**: při nedostatku této činnosti se v nervových buňkách hromadí zásoby energie a vzniká tendence k pohybu a k činnosti vůbec. Nedostatek činnosti prožívá subjekt jako pocit nudy a naopak vyčerpání zásob energie po intenzivní dlouhodobé činnosti jako pocit únavy. Děje probíhající v tkáních organismu, v jeho vnitřních orgánech jsou zdrojem tělových či orgánových pocitů (horka, chladu, nevolnosti, nadýmání, bolesti, tlaku a dalších).

Konečně je třeba zmínit **sny jako zdroj emocí**: existují „divoké sny", v nichž subjekt může prožívat výrazné emoce spojené i s pohyby, hrůzné sny, v nichž prožívá děs a křičí, sexuální sny, v nichž prožívá sexuální slast až k jejímu vyvrcholení (u mužů poluce).

Vnější podmínky vzniku emocí

Emoce v procesu evoluce vznikly a upevnily se jako akty hodnocení biologického významu situace pro organismus, pro jeho přežití. Základním zdrojem emocí jsou proto **životně významné situace**, které vystupují ve dvou kategoriích: 1. jako situace významné pro celý daný živočišný druh (to souvisí s jejich původní biologickou funkcí) a 2. jako situace významné pro individuum (to souvisí s extenzí jejich původních funkcí); v tomto smyslu jde o inter-, eventuálně intraindividuální odlišnost těchže, tj. srovnatelných situací, přičemž tato interindividuální významová variabilita srovnatelných situací je výsledkem interindividuálně odlišných zkušeností, tj. učení, které ovšem může způsobit i to, že se může měnit i význam srovnatelných situací pro jedince. Na tutéž situaci tedy různí jedinci mohou reagovat různými emocemi, táž situace se někomu může jevit jako vážná, jinému jako směšná, někoho může pobuřovat, rozhořčovat, jiného nikoli a vůči určitému člověku, kterého jsme měli původně rádi, může na základě našich zkušeností s ním vzniknout později lhostejnost nebo i odpor. Vztažným rámcem významovosti jsou opět lidské **potřeby** jako životní aktivitu určující vztahy: ve vztahu k uspokojování potřeb získávají určité objekty a činnosti povahu prostředků dosahování uspokojení; prostředky k dosahování cílů a samy životní cíle se tak stávají hodnotami, což opět souvisí s emocemi, provázejícími různé druhy **uspokojení** z dosahování cílů, konečných i dílčích (jimiž jsou dobře fungující prostředky). Životně významné jsou tedy **hodnoty**, pojetí toho, co je dobré, užitečné, správné, co přináší uspokojení nebo naději na uspokojení, jímž je i vyhnutí se hrozbě. Proto platí: „Emoce dávají vzniknout hodnotám. Získávání, ztrácení nebo urážení hodnot je spojeno s emocemi" (V. Vondráček, 1969, s. 10, in: Diament, Černý, Študent). Emociogenní je jen taková situace, která má životní význam.

L. Schmidt-Atzert (1996, s. 33) uvádí následující **události každodenního života** vyvolávající emoce, které byly zjištěny různými výzkumy založenými na dotazování po takových událostech a které, jak je z jejich přehledu patrné, jsou

především situacemi sociálními (v životě nejvýznamnější jsou sociální vztahy a interakce). Emociogenními situacemi tedy jsou:

emoce	často uváděná událost nebo situace
strach:	a) dopravní situace; násilné zločiny, podstupování rizika b) nebezpečí škod nebo smrti; nové situace, nebezpečí sociálního odmítnutí c) dopravní situace; interakce s cizinci; nové události
smutek:	a) problémy se vztahy; neúspěch; smrt blízko stojící osoby (bytosti) b) smrt milované osoby; přervání vztahu, nežádoucí událost c) problémy s přáteli nebo příbuznými; dočasné oddělení (rozloučení), neúspěch
hněv:	a) osobní vztahy; poškození vlastnictví; mezilidské problémy b) nespravedlnost; reálná nebo hrozící bolest; zraněná očekávání c) bezohledné chování, které zraňuje sociální normy, nespravedlivé zacházení
radost:	a) vztahy k přátelům; zážitky úspěchu; uspokojení potřeby b) obdržení toho, co bylo chtěno; úspěch, úcta, respekt, chvála, které byly získány c) vztahy k přátelům a příbuzným, setkání, úspěch

Poznámka: Písmena **a**, **b**, **c** označují různé empirické zdroje získaných poznatků o předmětných vztazích; tyto zdroje (autory a počty dotazovaných respondentů) zde neuvádíme. Proti metodice výzkumů tohoto tématu mohou být vzneseny některé námitky (dotazovaní mohou přisuzovat svým citům nesprávné příčiny – Schmidt-Atzert).

Pokud ovšem hovoříme o situačních podmínkách vzniku emocí, musíme, jak jsme již naznačili, rozlišovat **reálné a imaginární situace**, ať už to jsou vzpomínky na situace minulé nebo situace, které si subjekt představuje jako něco budoucího, jako situace, které mohou nastat nebo určitě nastanou (např. že pozítří budu muset zase jít do nepříjemného zaměstnání nebo že tchyně zase dříve či později přijede na návštěvu). Imaginární situace mohou vyvolávat silné emoce jako situace reálné, ale nikoli vždy stejně silné: představovaná urážka nebo představované nebezpečí mohou vyvolat obvykle jen krátce proběhnuvší emoce, které však nedosahují téže síly jako situace skutečné urážky nebo skutečného nebezpečí. Představovaná situace může být prožívána jako situace, která určitě nastane, ale v době, kdy je představována, nemá povahu reality ani podstatné vlastnosti situace vnímané, tzn. že je jen obrysová, nedosahuje téže živosti jako situace skutečná, má akcent neskutečnosti.

Celá řada výzkumů týkajících se prožívání každodenních situací je dosti umělá: pokusné osoby, obvykle studenti, mají po dobu třiceti dnů čtyřikrát denně zaznamenávat, co dělají a co při tom prožívají; tyto volné popisy jsou pak dodatečně kategorizovány (H. Brandstätter, 1991). Výsledky nejsou zcela jednotné, což odpovídá kromě jiného i nejednotné metodice výzkumu, neboť v jiných výzkumech posuzovali dotazovaní své každodenní zážitky z reminiscence na dané několikastupňové škále. Brandstätter (1991) zjistil určitý trend, totiž že příjemné zážitky

se obvykle vážou na styky s přáteli, nepříjemné, smutné na situaci osamělosti. Jiný směr výzkumu je zaměřen na přirozené emociogenní situace (např. návštěvu u zubního lékaře), které umožňují přesnější zjišťování kauzálních vztahů mezi situací a jí vyvolávanou emocí.

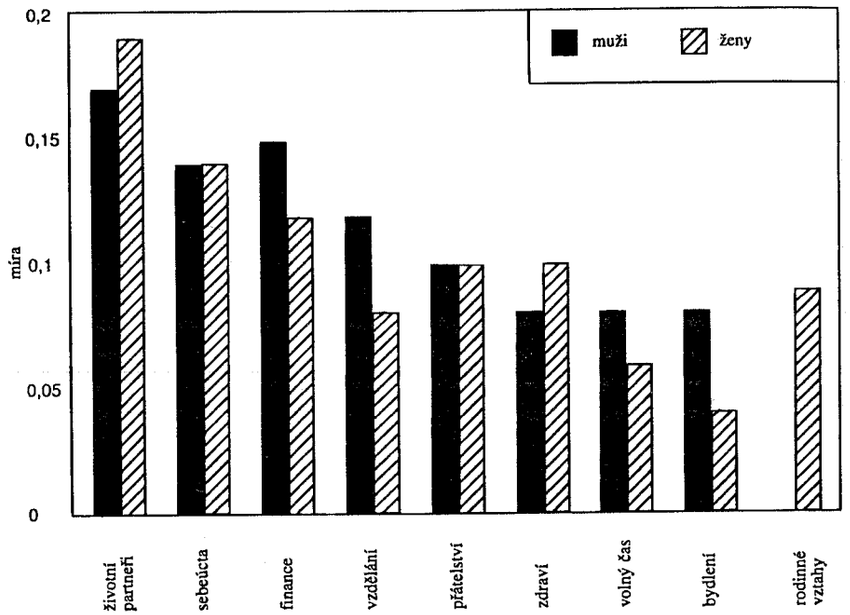
L. Schmidt-Atzert (1996, s. 39 násl.) uvádí jako zdroje emocí ještě „**velké události**". Jsou to události vzácné, mající silný vliv, jako jsou katastrofy, války, úrazy, ztráty blízkých osob, ale také takové, většinou radostné události, jako je narození dítěte, svatba apod. V podstatě se tedy jedná o dvě formy stresu: distres (negativně prožívaná psychická zátěž) a eustres (pozitivně prožívaná psychická zátěž). Společným jmenovatelem je vysoká úroveň aktivace. Katastrofy, velké společenské změny (revoluce) a krize postihují velké množství lidí najednou, a jako takové jsou snesitelnější, nevyvolávají výraznější emocionální odezvu u jedinců, kteří nejsou nějak přímo těmito jevy postiženi (ztrátou zaměstnání, majetku, blízkých osob apod.) Existují dlouhodobé výzkumy vlivu „velkých událostí", např. reakcí rodičů na smrt dítěte nebo reakcí na úraz s těžkými tělesnými důsledky (např. ochrnutím) a další, které ukazují, že nejkritičtější jsou pro postiženého první tři týdny. Kritický emoční stav, jako je např. hluboká deprese, se pak může zmírňovat, zejména s podporou sociálního okolí. Obecně platí, že „těžké ztráty mají dlouhodobé emocionální důsledky", nejnegativnější, jak již bylo řečeno, v prvních třech týdnech, po nichž je možno opět zjistit mírný nárůst pozitivních pocitů (Schmidt-Atzert). Jsou zde ovšem velké interindividuální rozdíly a mnozí jedinci nejen že prožívají tragické události déle, ale mohou se k nim vracet a upadat do hluboké deprese i dlouhou dobu potom, co byli nějakou tragédií postiženi. „Velké událostí", jak upozorňuje Schmidt-Atzert, s sebou přinášejí řadu „menších událostí" s negativní emocionální odezvou, která jitří původní zážitek (např. po zprávě o úmrtí blízké osoby je to pohřeb, jeho obstarávání a účast na něm, státně hyenistické projednávání dědictví, eventuálně nutnost hledání jiného bytu a stěhování atd.

Emociogenní nejsou ovšem jen aktuální situace, ať už velké či malé, ale také **očekávání událostí**, spojené s emoční dimenzí naděje–obavy, podle perspektiv, které budoucnost přináší. Posléze to jsou **trvalejší životní podmínky**, spojené s dimenzí spokojenost–nespokojenost, tj. život v blahobytu, či nouzi, uvažujeme-li jen oba póly těchto podmínek. Ty jsou ovšem diferencovanější a složitější a zasahují do nich zejména podmínky sociálního života (šťastné či nešťastné manželství), zdraví, zaměstnání a další. Následující obrázek (str. 108) přináší přehled toho, jakou váhu mají pro **spokojenost** lidí různé oblasti jejich života.

Přehled např. ukazuje, že nejsilnější vliv na pocit štěstí mají partnerské vztahy, překvapující je zjištění, že na rozdíl od žen nehraje u mužů větší roli vztah mezi pocitem štěstí a spokojeností s rodinnými vztahy.

Uváděná **situační podmíněnost emocí**, v níž se uplatňují velké interindividuální rozdíly vyvolávané tím, že táž situace může mít pro různé jedince různý význam, je určována angažovaností ega: „důležitou charakteristikou emocionálního

prožívání je skutečnost podílu já („Ich-Beteiligung"), angažovanosti, involvovanosti" – vtaženosti do situace (D. Ulich, 1989, s. 5). Tato „vtaženost jáství" do situace souvisí s jejím subjektivním významem pro jedince: existují situace lhostejné, neemocionální, a situace vzrušující, které posilují nebo zeslabují sebehodnocení, pozitivně nebo negativně zabarvují sebecítění, zvyšují nebo snižují sebevědomí. Obecně řečeno, situace mají vliv na vytváření sebehodnocení tím, že signalizují možnost úspěchu či neúspěchu, zisku či ztráty uznání, zkrátka působí tím, že jsou ego-vztažné. Tyto **ego-vztažné situace** vyvolávají nejsilnější emoce, protože jsou pro subjekt nejvýznamnější tím, že signalizují devalvaci či evalvaci ega, a vyvolávají tak tendenci, aktivizují jedince, aby se jim vyhnul, unikl z nich, nebo naopak do nich vstoupil a aktivně jednal ve směru základní lidské tendence, analogické pudu pro zachování života, dosahovat evelvace a vyhýbat se devalvaci ega.



Míra spokojenosti s různými životními faktory při předpovědi štěstí (Schmidt-Atzert, 1996, s. 93).

P. Fraisse (1967, s. 203) formuloval **obecný princip situační podmíněnosti geneze emocí** takto: „... situace vzbuzující emoci ‚jako takovou' neexistuje. Situace závisí na poměru mezi motivací a možnostmi subjektu." Chtěl tím patrně říci, že situace jedince vyjadřuje vždy poměr mezi tím, co chce, a co může, což je nepochybně jeden z důležitých aspektů situace, který však může být analyzován ještě dále. Pokusíme-li se o tento další krok v analýze vztahu jedince a situace, dospíváme k určení vztažného rámce těchto chtění a těchto možností. Tímto vztažným rámcem je ego, **sebehodnocení** zahrnující životní aspirace, vědomí možnosti nebo nemožnosti kontrolovat situaci (sociálněpsychologický koncept „locus of control"), resp. „naučené bezmocnosti", „self-efficacy"). Každá **situace** má dvě roviny: objektivní (znaky situace z hlediska nezávislého, nezaujatého pozorovatele) a subjektivní (znaky dané závislým, zaujatým pozorovatelem). V tomto smyslu je každá situace v rovině psychologického pohledu především subjektivně utvářeným „vztažným polem", je subjektivně se jevícím dějem, v němž se uplatňuje vztažnost k egu („ego involvement", vtaženost ega do situace); situace se buď jedince týká, nebo netýká, je, nebo není pro něj významná a je ve větší či menší míře subjektem kontrolovatelná, nebo nekontrolovatelná. Psychologicky rozhodující není tedy formální struktura situace, nýbrž to, jak je situace prožívána, přičemž toto prožívání situace akcentované emocemi vyjadřuje její **význam** pro jedince a ten se konstituuje v rámci druhové a individuální zkušenosti. Důsledkem toho je, že to, co je významné, získává povahu pozitivní nebo negativní hodnoty, je poznáváno a pociťováno jako dobré nebo zlé, užitečné či škodlivé atd. Tak s významem situace souvisí **hodnoty**, které nejsou v předmětech, ale jsou funkcí zájmu subjektu o předmět, zájmu získat je, či odvrhnout. Hodnoty jsou vlastním obsahem emocí, které jsou prožíváním hodnot, jejich geneze i jejich fungování. A protože hodnoty dávají lidskému životu smysl, „emoce jsou kritériem existence" a „emocím nelze uniknout" (V. Vondráček, 1969, s. 10, in: Diamant, Černý, Študent).

Z hlediska poměru motivace a možností subjektu pak Fraisse za základní **kategorie emociogenních situací** považuje situace spojené s nedostatkem možností adaptace, což jsou zejména situace nové, neobvyklé a náhlé. „Emoce vzniká často proto, protože subjekt nemůže nebo neumí vypracovat adekvátní odpověď na stimulaci" (Fraisse, 1967, s. 203). Zdrojem emocí je tedy často nejistota či nedostatek informací umožňujících adaptivní jednání. Na tom je založena i informační teorie emocí P. V. Simonova (1970 a jindy), s níž se seznámíme dále. Podle Fraisse jde tedy o následující **nejisté situace:**

- Nové situace: „Situace jsou nové, když nás nic nepřipravilo na to, abychom se s nimi uměli vyrovnat. Způsobená excitace se může vybít jen v emočních reakcích" (Fraisse). Podle citovaného autora toto pravidlo vysvětluje, že čím je dítě mladší, tím více prožívá emoce, protože pro nedostatek zkušeností je pro ně mnoho situací nových, a je tak konfrontováno se situacemi, pro které ještě nemá vytvořený vzorec odpovědí; dospělý člověk v takových situacích prožívá obvykle rozpaky (když se např. poprvé ocitne na slavnostní recepci a není obeznámen s příslušnými rituály).
- Neobvyklé situace: Jsou to situace, „které i při častém opakování jsou stále nové, protože na ně neexistují ‚dobré odpovědi'", jako je např. přílišný hluk (Fraisse), ale patří k nim i situace „potenciálně neurčité", jako je tma, samota a výtvory imaginace. Fraisse uvádí H. Wallona (1949), podle něhož může u dítěte neobvyklé vznikat i ze směsi známého a neznámého, a tak se dítě může

např. polekat, když proti svému zvyku uvidí svou matku s kloboukem na hlavě. S rozšiřováním okruhu zkušeností se nové a neobvyklé stává méně častým (Fraisse), u dospělého neobvyklé vyvolává spíše jen pozornost nebo údiv než strach a případně již výše zmíněné rozpaky.

– Náhlé situace: Jsou to situace, které vyvolávají příjemné či nepříjemné překvapení (leknutí). Náhlá situace může blokovat uplatnění adaptivního chování. Úleková reakce vyvolaná náhlým silným podnětem, jako je např. výstřel, má charakteristický výrazový vzorec, jímž je rychlá generalizovaná flexe celého těla, a krátkodobé zvýšení úrovně aktivace (R. S. Woodworth a H. Schlosberg, 1959) je toho příkladem, neboť vykazuje strnutí. Adaptivní se stává teprve výcvikem (profesionální voják, který na cvičišti zaslechne náhlý výstřel, se vrhá k zemi, aby se kryl před případnými dalšími výstřely – motoricky postupuje úleková reakce od horní části těla k dolní a vyznačuje se, kromě dalších znaků, pokrčením těla). Každá náhlá situace vyvolává nejprve vrozenou úlekovou reakci a pak, na základě identifikace podnětu, eventuálně příjemné či nepříjemné překvapení, resp. útlum pozornosti.

Podle P. Th. Younga (1961, s. 346): „Emoce začíná v psychologické situaci, která vždy zahrnuje faktor vnějšího prostředí, přítomný nebo minulý." Jako příklady psychologických situací uvádí Young setkání s medvědem v lese, napadení, spatření milované osoby. Sociální situace vytvářejí jednotlivé osoby nebo skupiny. Existují i „nereálné" (?) situace, komunikované např. rozhlasem, píše Young, které u jedince vyvolávají představy a do nichž se vciťuje, jako by se v nich nacházel. A tak mohou být původní emoce („genuine emotions") vyvolávány také různými náhražkami, resp. zastoupeními reality. Young uznává pouze vnější situační zdroje emocí, jejich endogenní zdroj, „organické stavy", jako jsou hlad, žízeň, únava, ospalost, bolest, označuje jako cítění („feelings"). Emoce mají společný pouze **psychologický původ** s přítomným, minulým nebo imaginovaným vnějším činitelem („environmental factor"); to je odlišuje od apetitů a organických pocitů. Psychologická situace zahrnuje „minulou zkušenost individua, jeho současné poznání a smýšlení. Zahrnuje jeho totální svět zkušenosti" (Young, 1961, s. 347).

DIMENZE EMOCÍ

Emoce, jak už víme, mají dvě základní dimenze, kterými jsou také definovány: míru vzrušení a určitou míru libosti či nelibosti (s výjimkou lítosti a soucitu, emocí, které nejsou ani příjemné, ani nepříjemné). K tomu ještě přistupuje specifičnost obsahu té které emoce, tzv. qualia, kvalitativní zvláštnosti, které např. odlišují smutek od radosti, to, co tvoří zážitek strachu tím, čím je. K tematice těchto qualií se vrátíme v oddíle o fenomenologii emocí. V této kapitole se budeme zabývat výše uvedenými dvěma dimenzemi emocí.

Nejprve je však třeba zdůraznit, že pro **vzrušení, příjemné a nepříjemné**, jsou podstatné psychologické znaky emocí, které tvoří také funkční jednotu. Zážitky příjemného a nepříjemného souvisí s hodnotící funkcí emocí a vzrušení s jejich funkcí aktivující, přičemž **hodnocení a aktivace** jsou funkce komplementární: vůči významnému podnětu, který má povahu pozitivní nebo negativní hodnoty, je třeba zaujmout behaviorální vztah přiblížení nebo vzdálení se, což vyžaduje mobilizaci energie. Příjemné a nepříjemné je současně vzrušující, tj. aktivující určitou behaviorální relaci apetenční nebo averzivní. Strach může být ochromující, utlumující, ale i to je behaviorální relace, spíše však expresivní, i když utlumené jednání je také jednání, které nespočívá jen v produkci pohybů. Pocity příjemného a nepříjemného jsou **motivující zážitky** (tendence k získávání příjemného a k vyhýbání se nepříjemnému) a také vzrušení je ovšem prožíváno: radost, smutek, hněv, strach mohou mít různou intenzitu, např. gradace strachu je vyjadřována i slovy jako hrůza, zděšení, hněvu jako vztek, zuřivost. Avšak podstatou vzrušení je **energetizace chování**, resp. stav aktivace, pohotovosti jednat v určitém směru, např. útočit nebo unikat. Stále zde mezi oběma základními dimenzemi emocí nacházíme funkční komplementaritu a vztah emocí k motivaci a organizaci chování vůbec.

Vzrušení

Stav vzrušení (excitace) vyjadřuje určitou úroveň funkční pohotovosti organismu, resp. individua. Významově ekvivalentní je pojem **aktivace**, vyjadřující připravenost k činnosti, připravenost, která je odstupňována. Připraveností k činnosti nebo funkční pohotovostí se zde rozumí psychofyzický či neurosomatický stav individua vcelku, který vedle pohybové disponibility zahrnuje i disponibilitu percepční a další; primárně jde o úroveň funkčního stavu nervové soustavy. Úroveň aktivace

se projevuje různými symptomy tělesnými (svalové napětí), nervovými (excitabilita neuronů) a psychickými (stav vědomí, psychická reaktivita, resp. behaviorální znaky). E. Duffyová (1962) definuje **úroveň aktivace** jako množství energie uvolněné z tkání organismu a emoce pak chápe jako stavy vysoké úrovně aktivace (podobně D. B. Lindsley, 1951, 1957 – tzv. aktivační teorie emocí), což je evidentní zjednodušení (emoce jsou zde omezeny na své fyziologické a behaviorální komponenty, od jejich obsahu v prožívání se abstrahuje). Úroveň aktivace pak může být objektivně určena následujícími ukazateli: 1. termíny vzorců mozkových elektrických potenciálů (EEG), 2. termíny stupňů vědomí, 3. termíny úrovně obecné aktivity a 4. termíny výkonnosti (P. Th. Young, 1961). Z psychologického hlediska, resp. v termínech stupňů vědomí lze rozlišit následující úrovně aktivace:

silná emoce
ostražitá pozornost
relaxovaná bdělost
ospalost
mělký spánek
hluboký spánek
koma
smrt

↑ stupňování aktivace od její nulové úrovně

Tyto stupně aktivace, jak je určil Lindsley (1957), souvisí s nervovou aktivací mozkové kůry a ta opět je závislá zejména na činnosti retikulární formace mozkového kmene, která je aktivována především přílivem stimulace (nervových impulzů) z receptorů. Umělá stimulace retikulární formace mozkového kmene u spícího individua (člověka nebo pokusného zvířete) vyvolává probuzení a bdělost; přerušení nervového spojení mezi retikulární formací mozkového kmene a mozkovou kůrou vede k trvalému spánku (G. Moruzzi a H. W. Magoun, 1949). Podle Lindsleye (zde podle P. Th. Younga, 1961, s. 360) je význam termínu aktivace úzce spojen s významy takových termínů jako úroveň excitace (vzrušení), úroveň mobilizace energie, intenzita motivace, stupeň vzrušení („degree of arousal"), síla popudu („strength of drive"); aktivovat znamená učinit aktivním, schopným reagování nebo provedení reakce. Termín aktivace zavedl D. B. Lindsley (1951). Ztotožnění emocí s nejvyšší úrovní aktivace pak vedlo ke katastrofické teorii emocí, tj. k pojetí emocí jako stavů narušujících psychickou aktivitu individua, což je, jak ještě poznáme dále, zavádějící pojetí. Ve skutečnosti nejvyšší úroveň aktivace, nahlíženou v termínech vědomí, reprezentují **afekty** jako výbuchy silných emocí, které mohou mít dezorganizující vliv na jednání, myšlení a další kognitivní funkce („jednání v afektu" znamená vždy zkratkovité, impulzivní jednání nedostatečně kontrolované jeho subjektem z hlediska možných důsledků). Již filozof I. Kant (1798) ve své antropologii uvádí, že „afekt je silný cit porušující rovnováhu mysli, vznikající z náhlého, překvapujícího dojmu". Afekty jsou provázeny výraznými pohyby a mimickou expresí, jakož

i řadou vegetativních symptomů. G. Kafka (1950) rozeznává čtyři druhy vrozených „pra-afektů": vztek, dychtivost, strach a lásku, podle zaměření pohybů. V tomto smyslu pak „sem s tebou ke mně" je dychtivost, „pryč s tebou ode mne" je hněv, odpor, „pryč se mnou od tebe" je strach a „se mnou k tobě" je láska. Psychoanalytik S. Rado (1952) a psycholog V. Tardy (1957) považují za **vrozené afekty** jen strach a vztek (vrozená reakce na nebezpečí a překážku, které patrně měly největší význam pro přežití a které mohou být vyvolávány elektrostimulací určitých míst hypothalamu). Již Aristoteles (Etika Nikomachova) rozlišil afekty, které vycházejí z těla, a afekty, které vycházejí z duše. Filozof B. Spinoza zdůraznil vztah afektů k tělesným změnám: „Afektem rozumím vzruchy těla, jimiž se schopnost tohoto těla jednati zvětšuje nebo zmenšuje, podporuje nebo omezuje, a zároveň i ideje těchto afekcí." * Tyto **fyziologické změny v průběhu afektů** studoval zejména W. B. Cannon (1932) především na kočkách a zjistil, že ve strachu a vzteku se zvyšuje činnost sympatické části autonomní nervové soustavy, tj. dochází ke zvyšování krevního tlaku, zrychlování srdeční činnosti a dýchání a naopak ke tlumení činnosti trávicího traktu a dochází k dalším biologicky účelným změnám, které svědčí o vrozenosti těchto afektů, o jejich spojení s mobilizací energie (z nadledvinek se uvolňuje hormon adrenalin, který uvolňuje z jater krevní cukr, jenž vyživuje svaly, a zvyšuje tak jejich výkonnost, stejně jako zvyšování krevního tlaku umožňuje lepší prokrvování svalstva atd.). V souvislosti s tím existuje i vrozené **spojení afektů s pohyby**, strachu s útěkem, vzteku s útokem (rozbití překážky, která vztek vyvolává). Podle J. Fröbese (1929) existuje obrácená proporcionalita mezi citem a pohybem; lidé činu mívají chladnou mysl a naopak – tedy čím je cit silnější (afekt), tím více pohybu: „Čím více úzkostného potu, tím méně strachu" a „slzy ulehčují žal" (J. Fröbes, 1929, s. 271, podle A. Stöhra) – v pohybech a doprovodných tělesných změnách se afekty odreagovávají. S. L. Rubinštejn (1967, s. 527) soudí, že afekty jsou obvykle vyvolávány konfliktem protikladných tendencí, a odvolává se na výzkumy neurofyziologa A. R. Luriji (1931, 1933), podle něhož konflikt vyvolává tím větší afekt, čím více se vztahuje k motorice. V afektu se ztrácejí zobecněná schémata jednání a „podle toho, jak se konflikt přenáší na intelektuální sféru, jeho patogenní vliv obyčejně slábne a afekt se lehčeji překonává" (Rubinštejn). Tento **vztah afektů a intelektu** souvisí s tlumivým vlivem mozkové kůry na podkorová centra afektů, tedy s korovou (rozumovou) kontrolou afektivní impulzivity. Umělá dekortikalizace pokusných zvířat však vede k pestřejším projevům, než je uvolnění (odtlumení) afektivity: vztahy mezi mozkovou kůrou a limbickým systémem, resp. jeho částí, hypothalamem, určují také „citový přízvuk" či obsah emoční, resp. afektivní reakce. Destrukce amygdaly a hippokampu vede ke ztrátě strachu a vzteku, k neschopnosti rozpoznávat nebezpečné podněty; pokusná zvířata (opice) si např. strkala do tlamy hořící zápalky, olizovala syčícího hada a vykazovala další ztrátu adekvátních emočních reakcí (Klüver-Bucyho syndrom).

---

* Spinoza B.: *Ethika*, Praha 1926, s. 158.

W. Stern (1950, s. 761) podal **čtyřpólové schéma afektů**, založené na čistě psychologických hlediscích:

	potěšení	zarmoucení
pobuřující afekty	jásot nadšení	hněv rozhořčení
ochromující afekty	uchvácení	strnutí v bolesti zděšení

Schéma ukazuje, že afekty nejen podněcují, ale i utlumují (ochromují) aktivitu; typickým příkladem je dezaktivující forma strachu, která fylogeneticky patrně souvisí s „reakcí stavění se mrtvým".

P. Guillaume (1947) zdůraznil, že mnohé z toho, co se označuje jako **výrazové pohyby v afektech**, nejsou náhodné, nekoordinované pohyby, ale „organizovaný pohybový celek"; je to struktura koordinovaných fyziologických procesů, zahrnující vegetativní procesy a motorické reakce; je to struktura původně biologicky účelná, zajišťující adaptivní chování, jak zde již bylo vícekrát zdůrazněno. Afekt je velmi komplexní vrozená (biologicky účelná) reakce, která zahrnuje podněcující i tlumivé aktivity organismu, resp. jeho nervové soustavy.

„Zrychlení tlukotu srdce a dýchání, zvýšení krevního tlaku a zvýšení množství červených krvinek v krvi, uvolnění jaterního cukru vyživujícího svaly, odstranění únavy svalů adrenalinem – to všechno výrazně připravuje organismus na velkou námahu; funkce zaměřené navenek se objevují napřed, kdežto trávicí funkce jsou dočasně snížené; zvýšená srážlivost krve umožňuje odolávat utrženým ranám; vrozené reakce útěku nebo útoku se energeticky aktualizují bez potřeby úmyslu nebo zkušenosti" (Guillaume podle Cannona).

Uvedená fakta poukazují na **původní spojení afektů s pudy**, které také zdůraznil W. McDougall (1921), jenž hovořil o spojení afektů a instinktů: např. ve strachu pociťujeme instinkt k útěku, ve zlobě instinkt k útoku apod. P. Guillaume (1947, s. 102) poukázal na to, že některé vrozené formy adaptace, k nimž patří i některé afekty, si zachovaly svou původní hodnotu (např. rychlá reakce na ohrožení života), kdežto jiné se ve změněných životních podmínkách, posunutých k symbolické povaze kulturního prostředí, přežily. Jestliže jsou emoce původně spojeny s instinkty, pokračuje Guillaume, a tímto spojením se vysvětluje i jejich geneze, je třeba si uvědomit, že mnohé z nich již ztratily svou původní hodnotu a staly se přežitkem, neboť původně sloužily k adaptaci v jiných situacích, než jakým je vystaven člověk současnosti. Proto se mnohé afektivní reakce dnes jeví jako neúčelné, např. když člověk ve zlosti zatíná pěsti a jeho srdce rychleji bije, neboť se nepřipravuje nutně na fyzický útok, ale jen na verbální střetnutí. Spojení emocí s pohnutkami jednání však zůstalo: lidé mají tendenci opakovat příjemné a neopakovat nepříjemné zážitky. Protože jde o naučené vztahy, je dnes lépe u dospělého

člověka hovořit o **spojení emocí a vůle**, jak to doporučoval již W. Wundt (1902): afekt sám v souvislosti s představami a svými účinky je již „volní proces"; „volní proces ve své vyvinuté formě v sobě zahrnuje všechny ostatní city, pocity, představy" (Wundt, 1918, s. 15). Volní regulace chování, opírající se také o kognitivní procesy, tedy neznamená jen potlačování afektů v jejich bezprostředních projevech (tj. v impulzivním výrazu a jednání), ale i jejich integraci. Tak např. člověk silně pobouřený zažitou nespravedlností nebo agresí druhé osoby potlačí výraz své zloby a nenapadne ji fyzicky, ale zůstane mu silný motiv, aby se s ní vypořádal, např. tím, že zaútočí na její společenské postavení nebo pověst.

Existují **dvě významové roviny pojmu vzrušení**: 1. vzrušení jako stav organismu, jako stav mobilizace energie a 2. vzrušení jako prožívání tohoto organismického stavu. V analýze této druhé významové roviny se lze opět vrátit k Wundtovi, který rozlišil ještě třetí dimenzi citů, napětí a uvolnění. Lze totiž říci, že gradace zážitku vzrušení je vlastně stupňováním pocitu vnitřního napětí, a naopak pokles intenzity zážitku vzrušení je pociťován jako postupné uklidňování se, uvolňování. To souvisí i s objektivistickým pojetím aktivace (vzrušní) jako „obecného popudu" (C. L. Hull, 1943, 1951), který je charakterizován také jako „motivační napětí". Instrumentální chování pak směřuje k „redukci popudu", tj. např. k odstranění strachu, k uklidnění, uvolnění napětí, které bylo vyvoláno nějakou hrozbou.

Cílem lidského chování však není **dosahování klidu**, nýbrž, jak zde již bylo uvedeno, udržování optimální úrovně aktivace, tedy i vzrušení. D. E. Berlyne (1960) prokázal, že mnohé lidské aktivity směřují ke stupňování vzrušení (aktivace); jsou to zejména sportovní a jiné hry, vyhledávání dobrodružství nebo „zástupné vzrušování se" četbou, sledováním filmů a televize, ale i užívání stimulujících drog a preparátů (farmak). Optimální úroveň vzrušení ve fyziologické i psychické rovině je předpokladem psychicky vyrovnaného života, jak o tom svědčí i gerontopsychologický model „aktivního stáří", neboť umožňuje nejen přiměřeně vnímat, ale i jednat; znamená to „být bdělý", tj. vnímavý i pohotový, reagovat jednáním. Život předpokládá optimální úroveň aktivace, její nulová úroveň je smrt.

Vzrušení je funkcí **aktivace**, resp. je její složkou, a aktivace je funkcí exogenní stimulace (nervové impulzy jdoucí ze smyslových orgánů kolaterálními drahami do retikulární formace mozkového kmene) a endogenních popudových impulzů, generovaných vznikem potřeb drážděním specifických interoceptorů. Úroveň aktivace je tedy závislá na síle podnětu. T. Schneirla (1959) zkoumal **vztah síly podnětu a emoční reakce** a podal následující přehled těchto vztahů:

Silné podněty vyvolávají reakci:

- živější
- více generalizovanou
- s převahou stažení svalu (flexe)
- vegetativní reakce
- tendence ke vzdalování se

Slabé podněty vyvolávají reakci:

- slabší
- více lokalizovanou
- s převahou roztažení svalu
- vegetativní reakce
- tendence k přibližování

Jedná se však o výsledky, které byly získány experimentováním s novorozenci a v nichž bylo v podstatě abstrahováno od hédonické hodnoty složitějších podnětů, než je jen jednoduchá senzorická stimulace. Tak nepochybně platí pro zkušený organismus, že silné pozitivní podněty vyvolávají tendenci k přibližování se („sex-appeal"). Vztah síly podnětu a emoční reakce se v ontogenezi vyvíjí také v závislosti na hédonické povaze podnětu.

Co vlastně znamená **kontinuum aktivace**, ilustrují R. S. Woodworth a H. Schlosberg (1959, s. 125 násl.) na tomto příkladu, který ukazuje závislost stupňování úrovně aktivace na vnější stimulaci a na činnosti jedince:

„Pro ilustraci toho, co rozumíme kontinuem úrovní aktivace, začneme se spícím člověkem, který je blízko nulové úrovně aktivace. Jeho mozková kůra je relativně neaktivní, vykazuje na elektroencefalografu jen pomalé výbuchy elektrické aktivity. Svaly jsou uvolněné a vysílají do centrálního nervového systému málo zpětných impulzů. Oblast sympatiku, tedy ta část autonomního nervového systému, která se ve stavu nouze uvádí do činnosti, je neaktivní. V důsledku všech těchto změn neodpovídá náš subjekt na běžné otázky, je ‚bezvědomý'.

Nyní nechme zaznít budík. Je to silný podnět a překoná vysoký práh. Dojde k odpovědím velkých svalů a k přívodu impulzů zpětné vazby do centrálního nervového systému. Objevuje se tu i výboj autonomního systému a jako ‚stimulans' určitá sekrece adreninu. Změny vyskytující se v hladkých svalech vedou též impulzy zpět, pravděpodobně přes propletené dráhy mozkového kmene, nazývané retikulární substancí. Velmi důležitou konečnou stanicí těchto drah je hypothalamus, který tyto zpětné impulzy zesiluje a aktivuje kůru. Elektroencefalograf ukazuje, že mozková kůra pracuje na vyšší úrovni (Lindsley, 1951). V krátkosti, individuum se vzbudí a stává se vnímavým vůči stimulaci. Jak začíná postupně plnit své povinnosti, úroveň aktivace vzrůstá a vrcholí ve stavu čilé pozornosti, v níž dochází k výborné diskriminaci mezi podněty a příslušnými odpověďmi.

Úroveň aktivace je však ještě daleko od své horní hranice. Předpokládejme, že našemu subjektu někdo vzal knihu, kterou potřebuje ke své práci. Stává se trochu rozzlobeným, tj. úroveň jeho svalové aktivity se zvyšuje, vzrůstá autonomní aktivita a hypothalamus vysílá do kůry více impulzů. Mírný vzrůst aktivace ho činí energičtějším při hledání knihy, ale stejně dobře může interferovat s jinými důležitými činnostmi. Může např. zapomenout na důležitý telefonický rozhovor. Konečně, jestliže je blokován mnohokrát, může se dostat do stavu silné zlosti. Teď se aktivace stává velmi vysokou a vyúsťuje do násilného jednání. Chování přestává být úplně přizpůsobené podnětům; je „slepé" a nekoordinované. Vzrůstající zpětná vazba a chemické změny stimulovaly hypothalamus tak, že se z korové kontroly téměř úplně vymanil. Individuum odpovídá téměř tak, jako by vůbec nemělo mozkovou kůru, jako kdyby se nenaučilo chovat přirozeně a slušně (Darrow, 1935). Jen když úroveň aktivace klesne na normální úroveň, získá individuum znovu svou předešlou výkonnost."

Silná aktivace (její vysoká úroveň) znamená tedy mnohdy dezorganizujícím způsobem působící afekt a může být vyvolána různými afektogenními situacemi, ale i vnitřními stavy nadměrné motivace. Lze říci, že **vysoká úroveň aktivace a afekty** jsou dvě stránky téže mince, obojí je dáno současně, jde tu o paralelní průběh fyziologického stavu a psychického zážitku.

Příjemné a nepříjemné

Pojmy příjemného a nepříjemného (resp. v poněkud archaické podobě pojmy libosti a nelibosti) vyjadřují další základní dimenzi emocí, resp. jejich podstatné složky, citů. City jsou buď v určité míře příjemné, nebo nepříjemné, ale existuje i několik citů neutrálních nebo smíšených, jako jsou touha, lítost, soucit, stesk a jeho zvláštní případ, nostalgie, některé city estetické, jako je pocit bizarního, groteskního a další (Th. Lipps, 1901). Také zážitky příjemného a nepříjemného, jak už víme, jsou funkční, původně signalizovaly biologickou prospěšnost (příjemné) a biologickou škodlivost (nepříjemné) podnětů a v tomto smyslu měly význam motivační, byly a jsou psychickou příčinou apetencí a averzí, ve formě odměn a trestů (koncepty zpevnění v psychologii učení) přispívaly rozhodujícím způsobem k formování vzorců chování (princip hédonismu). **Princip hédonismu**, opakujeme, vyjadřuje všeobecnou tendenci individuí lidských i zvířecích k dosahování příjemného a k vyhýbání se nepříjemnému. Uvažujeme-li však tento motivační princip také v rovině lidské jako obecně platný, je nutné **rozlišení smyslových a duchovních příjemností a nepříjemností**; k prvním patří senzoricky určené zážitky, jako jsou nasycení, příjemné teplo, příjemné dotyky, sexuální vzrušení a orgasmus, k druhým patří city spojené s internalizací, prosazováním a obranou kulturních hodnot a činností, např. uspokojení, které přináší někomu konání dobra, pobouření, které u někoho vyvolává zažitá nebo pozorovaná nespravedlnost a nepravda, radost vyvolaná vyřešením složitého matematického problému. Také některé z těchto duchovních, vývojově vyšších citů mohou být smíšené, např. estetické cítění tzv. „smyslového krásna" je vyvoláváno vnímáním krásných forem, ať už to jsou tvary lidského těla, rysy obličeje nebo formální struktura (barevná a tvarová kompozice) uměleckých děl, jako jsou malby, kresby, sochy atd.

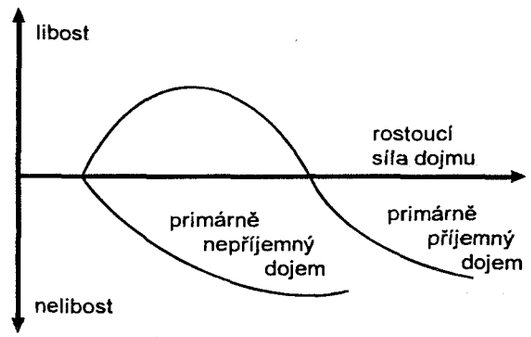
Již u biologisticky založeného filozofa H. Spencera (čes. 1901) a dalších je zdůrazňována **souvislost příjemného s prospěchem organismu**, jak na to poukazuje evolucionistické pojetí emocí: příjemné je to, co organismu prospívá, a naopak. Spencer uvádí: „Indukce, že nelibosti jsou jevy souvztažné s činnostmi, jež organismu škodí, kdežto libosti jsou souvztažny s činnostmi, které blahobyt jeho podporují, nezakládá se pouze na úkonech životních. Jest to nutná dedukce z hypothese vývojové, že rody tvorů cítících nebyly by za jiných podmínek mohly povstati. Jenom ta plemena bytostí mohla se udržet, v nichž průměrem city příjemné nebo žádoucí braly se společně s činnostmi, užitečnými k zachování života, kdežto city nelibé, kterým obyčejně se vyhýbáno, byly původci činností, přímo nebo nepřímo život hubících… Co se lidí týká, povstalo hluboké a zavité porušení přirozených svazků mezi radostmi a činy prospěšnými, i mezi bolestmi a činy škodlivými, a bude dlouho ještě trvati."* Jinými slovy, pocity příjemného a nepříjemného umožňovaly přežití, protože první podněcovaly k dosahování užitečného

* Spencer H.: *Filosofie souborná*, Praha 1901, s. 243 násl.

a druhé k vyhýbání se škodlivému. To ovšem platilo pro přírodní podmínky života, v umělém prostředí kultury to již neplatí, protože zde byly vytvořeny i podněty příjemné, ale škodlivé, jako jsou drogy, ale i nepříjemné a prospěšné, jako jsou některé druhy léků. Příjemně uklidňující je např. škodlivé kouření tabáku nebo marihuany. Pocity příjemného a nepříjemného se rozšířily i na symbolické podněty, jako jsou např. vyznamenání nebo slovy vyjádřené pohrdání. Původní hodnotící funkce emocí se tak zkomplikovala a pocity příjemného a nepříjemného již nejsou spolehlivými kritérii životní prospěšnosti. Čím např. životu prospívá příjemné pohodlí, bohatství či vysoký společenský status? Původní hledisko, uplatňované na význam příjemného a nepříjemného, bylo rozšířeno na **průběh činnosti** původně nervové: tak I. M. Sečenov (1873) se domníval, že reflex, který probíhá nerušeně, je pociťován jako příjemný, a naopak. Narušený „dynamický stereotyp", tj. narušený systém životních návyků je pociťován jako nepříjemný. Avšak vystupuje zde spíše **souvislost s přiměřenou excitací**: není-li exogenní excitace přiměřená aktuální, resp. optimální úrovni aktivace, je pociťována jako nepříjemná, a naopak je-li přiměřená, je pociťována jako příjemná; neplatí to však absolutně, např. pro bolestivé podněty slabší intenzity, které nepřesahují úroveň aktivace. Je-li exogenní excitace přiměřená svou intenzitou úrovní aktuální aktivace, je to pociťováno příjemně, ale důležitý je také obsah této excitace. Zřejmá je však **souvislost příjemného a nepříjemného s potřebami** a jejich uspokojováním: strádání je vždy nepříjemné, uspokojení příjemné, ale vznik potřeby nemusí být nezbytně pociťován jako něco nepříjemného, jak již bylo naznačeno u potřeby sexuálního styku, kde dosažení uspokojení může být prodlužováno, protože samotné sexuální chování je příjemné. A. Lehmann (1901) vyslovil hypotézu, že příjemné pocity vznikají tehdy, když psychické a fyziologické procesy nevedou k větší spotřebě energie, než kolik jí má organismus k dispozici v neuronech; libost je největší, když se výdej energie kryje s jejím množstvím, které poskytují metabolické procesy; naopak je-li spotřeba energie v nervových buňkách větší, než kolik jí může tělesný metabolismus neuronům dodat, vzniká nelibost. Tato **souvislost příjemného a nepříjemného s energetickým vybavením neuronů** v podstatě odpovídá souvislosti s přiměřenou excitací exogenní, ale i endogenní, jejímž zdrojem jsou orgánové receptory „viscerálního mozku". Avšak nejde tu o souvislost aktuální, nýbrž o to, zda je organismus s to dotovat žádoucí činnost energií; vyčerpanost je nepříjemná, ale má také hranice, za nimiž nastupuje útlum činnosti. V. Tardy (1962) poukázal na **rozdíly v intenzitě příjemných a nepříjemných pocitů**, např. bouřlivá a klidná radost, slabá a silná bolest, ale „velkou většinu případů libosti lze spojovat s přiměřenou excitací mozkových buněk (odpovídající jejich pohotovosti), kdežto nelibost s nepřiměřeností buď přesahující pohotovost (náhlé, příliš silné, dlouhotrvající podněty), nebo nedosahující pohotovosti (např. zklamání, nuda)" (Tardy, 1962, s. 178).

Nápadná je **relativita pocitů příjemného a nepříjemného**, kterou zobrazuje teoretická křivka na následující straně.

Jak ukazuje dolejší obrázek, uvedená relativita pocitů příjemného a nepříjemného je způsobována měnící se silou podnětu: podnět původně nepříjemný se s narůstající intenzitou stává stále nepříjemnějším a může se stát i bolestivým (např. velmi silný hvizd); také intenzita příjemných pocitů vyvolaných určitým podnětem s jeho přibývající silou narůstá, ale jen po určitou mez, pak dochází k poklesu libosti a další narůstání síly původně příjemného podnětu může vést již k nepříjemným pocitům (příkladem je vůně, která v příliš silné koncentraci může být pociťována nepříjemně, nebo přeslazený nápoj či vystupňované přesvědčování). Relativita pocitů příjemného a nepříjemného dále závisí na stavu potřeb (jídlo je příjemné, pokud má člověk hlad nebo chuť na ně), na celkovém stavu organismu (ve stavu únavy mohou být nepříjemné i jinak příjemné podněty, např. rozhovor se zajímavou osobou), na náladě (v rozmrzelosti či depresi lidé odmítají i jinak příjemné styky s druhými lidmi a naopak ve stavu rozjařenosti se zvyšuje tolerance k jinak nepříjemným podnětům, např. k hluku); ve stavu afektu může být rovněž potlačen vliv bolestivých podnětů (z válečných zkušeností je známo, že někteří vojáci v zápalu boje nepociťují i vážná a bolestivá zranění). Konečně se zde uplatňuje **kontrast s předešlým stavem**: po prochlazení je příjemné jinak nepříjemné horko, po vyčerpávající činnosti jinak třeba odmítané nicnedělání.



Závislost libosti a nelibosti na síle podnětu.

S problematikou příjemného a nepříjemného vystupuje již diskutovaná **otázka šíře platnosti hédonického principu**, tj. do jaké míry je i lidské chování ovládáno principem maximalizace příjemného a minimalizace nepříjemného. Jedním z nejhorlivějších a nejsystematičtějších zastánců absolutní platnosti hédonického principu je neurofyziolog H. J. Campbell (1973, něm. 1974), jehož pojetí zde bylo již rovněž naznačeno. Vyšel ze známých výsledků experimentů s intrakraniální autostimulací, které uskutečnili J. Olds a P. Milner (1954) a jež popíšeme později, a z výsledků vlastních experimentů téhož druhu. Nápadné na těchto experimentech s autostimulací „centra slasti" v mozku pokusných zvířat bylo to, že když měla zvířata možnost volby mezi dvěma tlačítky, z nichž stisknutí jednoho vedlo

k opatření potravy a stisknutí druhého k vyvolání slasti elektrostimulací limbické oblasti pomocí implantovaných elektrod, dávala tato zvířata i ve stavu hladovění přednost autostimulaci centra slasti. Podobně tomu bylo v experimentech s „obstrukčním boxem", v němž pokusná zvířata, aby se dostala k cílovému objektu, např. k potravě, musela překonat elektricky napájenou podlážku ležící mezi východiskem a cílovým objektem, a vydat se tak bolestivým úderům. Po dosažení cílového objektu byla okamžitě vržena zvláštním zařízením zpět do výchozího postavení, aniž by jim byla umožněna konzumace potravy nebo sexuálního partnera. Tak lze zjišťovat četnost pokusů o dosažení cílového objektu. Také v tomto případě činí pokusná zvířata mnohem více pokusů o dosažení páčky umožňující autostimulaci mozkového centra slasti (které se předtím naučila) než o dosažení potravy. Limbické centrum slasti je prostorově poměrně rozsáhlé a z různých jeho částí mohou být patrně stimulací vyvolávány různé druhy slasti. Stejně se chovají i lidé-pacienti, kteří se dobrovolně účastní experimentů s autostimulací centra slasti: stimulují si je až 110krát v hodině, a jsou-li druhý den (je jim dovoleno jen šest hodin autostimulace denně) opět přivedeni k autostimulačnímu přístroji, projevují nápadné oživení a radost. Množství autostimulace závisí na optimální síle stimulace: „úroveň zážitku slasti závisí na stupni aktivace areálů slasti" (Campbell). Je-li pokusným samečkům a samičkám injikován mužský pohlavní hormon testosteron, zvýší se reakční kvóta o několik set procent,ale naopak je-li jim injikován ženský pohlavní hormon oestradil, jsou pokusná zvířata obojího pohlaví na opatřování si slasti „náhle nesmírně dezinteresována".

Uvedená **mozková centra slasti** či „areály slasti", jak říká Campbell, jsou umístěna v části hypothalamu a thalamu, jmenovitě v septu, preoptickém areálu a v amygdale, jak zjistil Olds, avšak od té doby byly zjištěny i další „areály slasti", které jsou s největší pravděpodobností „stanicemi na dráze k vlastním areálům slasti" (Campbell). Tato dráha zahrnuje i retikulární formaci mozkového kmene, která je zdrojem nespecifické aktivace mozkové kůry. „Všechny fundamentální způsoby chování, které jsou významné pro přežití individua i druhu, se usídlují v této ‚staré oblasti', která obsahuje také areály slasti." To poukazuje na biologický význam slasti a na to, že „usilování o slast je také starý a životně nutný způsob chování" (Campbell, 1974, s. 40). Citovaný autor vytvořil tezi, že jak u zvířat, tak i u člověka mohou být areály slasti aktivovány stimulací smyslových orgánů, neboť nervové dráhy z nich vedou také k areálům slasti, což však neznamená, že každý druh periferní stimulace vyvolává slast.

Campbell experimentoval s kajmanem (druhem krokodýla), který je všeobecně považován za velmi líné zvíře a vydrží ležet celé hodiny bez pohnutí. K oživení tohoto pokusného zvířete docházelo, jen když mu Campbellova asistentka přinesla kus masa ke krmení a když měl možnost se „elektricky pohladit" pomocí zvláštního zařízení, které se naučil uvádět do provozu. V „dobrých dnech" to činil 50krát během 15 min., což, jak uvádí Campbell, „pro krokodýla znamená nesmírnou tělesnou aktivitu, srovnatelnou jen s vynaložením energie při lovu kořisti". „Elektrickým pohlazením" bylo lampou vyzařované teplo spolu s infračerveným světlem, které nemohl vidět.

Nyní je však již namístě uvést **objev mozkového centra slasti**, který učinili, jak již bylo uvedeno, J. Olds a P. Milner (1954) v experimentech s krysami, když náhodně zjistili nápadné, na prožívání slasti poukazující chování, které bylo vyvoláno drážděním určité části mozku elektrickým proudem pomocí implantovaných a vhojených elektrod. Pokusná zvířata pak byla naučena, aby si sama zapínala přívod proudu sešlápnutím pedálu, resp. páčky. Některá pokusná zvířata vykazovala za den až 40 000 takových autostimulačních aktů, přičemž některá z nich prakticky zůstávala téměř stále ve stavu uměle navozené slasti. Olds a Milner použili pro septální oblast a další části limbického systému, kam byla autostimulace zaměřena, nejprve termín „posilující struktury" a později „centrum slasti" („pleasure center"). Toto centrum je asi šestkrát rozsáhlejší, než později objevené „centrum nelibosti". Tento druh autostimulace byl později použit také u pokusných osob: mnohé se chovaly stejně jako „náruživé" krysy, produkovaly tisíce autostimulačních aktů denně a referovaly, že vyvolaný zážitek slasti se podobá orgasmu. Byl rovněž vyvoláván autostimulací septální oblasti.

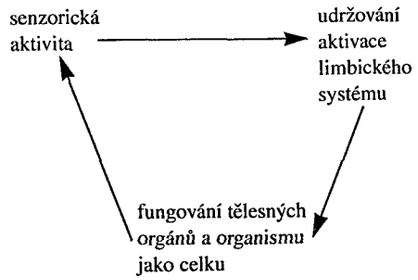
Již předtím vytvořil kanadský psychofyziolog D. O. Hebb (1949 a pozd.) teorii libosti, opřenou o spekulativní neurofyziologii: libost je důsledkem přiměřené a nelibost nepřiměřené intenzity podnětů, ale to závisí na stavu nervových buněk v mozku, což je patrné z toho, že senzorické podněty, překročí-li určitý limit své intenzity, jsou již pociťovány jako bolestivé. Ve srovnání s výše uvedenými objevy center libosti a nelibosti však Hebbova hypotéza vystihuje jen část skutečnosti. Později Hebb (1966) tvrdil, že organismus s vysokou úrovní aktivace se stimulaci vyhýbá, kdežto při nízkém stupni aktivace ji vyhledává. Avšak také to je jen část skutečnosti.

Stimulace center libosti a nelibosti působí také jako **odměna a trest** v organizaci chování: když např. stimulace centra slasti následuje poté, co je pokusné zvíře v určité pozici, např. s hlavou otočenou doprava, zůstává v této pozici po celou dobu své přítomnosti v experimentálním boxu a zaujme tuto pozici i při další návštěvě boxu, když očekává opět zážitek libosti.

Olds a Milner (1955) dospěli k následujícím závěrům z výsledků svých experimentů: 1. existuje řada míst v nižších centrech mozku, v nichž je elektrická stimulace pociťována jako odměna, v tom smyslu, že se pokusné zvíře, když je mu to umožněno, naučí stimulovat sebe sama často a pravidelně po dlouhou dobu; 2. tyto účinky je možno vyvolat stimulací septa; 3. současně se však v nižších centrech objevují i opačné účinky, a pokusná zvířata se proto vyhýbají stimulaci (rozumí se centrum nelibosti).

Vraťme se však nyní po této historické exkurzi opět ke Campbellovu **pojetí hédonismu jako obecně platného motivačního principu**, v němž je zdůrazněna rozhodující úloha pocitů příjemného a nepříjemného v usměrňování chování. Vyhledávání určitých druhů senzorické stimulace prokázal Campbell i u určitého druhu velmi aktivních opic-kapucínů, které jsou naprostým proti-

kladem jeho líného pokusného kajmana. Zvíře vyhledávající určitý druh zrakové, sluchové nebo jiné stimulace nečiní tak z hlediska přežití, ale proto, že periferní receptory aktivují areály slasti limbického systému, a to má určitý význam. Často citované ‚homeostatické chování' zvířete není nic jiného než sémantické rozlišení"; zvíře hledá různou stimulaci smyslových orgánů. (Campbell, 1974, s. 59). Pokusné zvíře vyhledává senzorickou stimulaci jen dočasně, po určité době s autostimulací končí, ale za nějakou dobu se k ní zase vrací, což poukazuje na to, že se tu objevuje jakési **senzorické nasycení**, které lze pozorovat i u člověka, jenž např. i oblíbenou hudbu neposlouchá stále. Také u člověka vystupují různé druhy **autostimulace**, např. prostřednictvím umění, televize, jedení, sexuálního chování atd. Protože limbické oblasti jsou fylogeneticky velmi staré a vyhledávání senzorické slasti lze pozorovat už u ryb, lze uzavřít, že „podstatné mechanismy uplatňující se při vyhledávání senzorické slasti jsou u člověka a ryb tytéž" (Campbell, 1974, s. 61). Slast není jen pocit, ale „neurologická skutečnost", je to životní potřeba udržovat areály slasti na určité úrovni aktivace. Opakujme na tomto místě již uvedený citát z Campbellova díla: mozkový počítač našich prapředků vydával jediný rozkaz: „Aktivuj areály slasti!" Podle Campbella neplatí, že mozek řídí používání tělesných orgánů, ale platí, že „každá tělesná aktivita obratlovce, ať již probíhá uvnitř těla nebo je zaměřena navenek, na prostředí, sleduje zásadní účel, udržovat elektrické stimulování limbického systému" (Campbell, 1974, s. 66 násl.). Lze se ovšem ptát, k čemu je to dobré, a vyslovit hypotézu, že tato aktivace limbického systému je předpokladem fungování tělesných orgánů a organismu jako celku. Jde tu tedy o kruhové procesy:



Campbell zdůrazňuje, že **pojem slasti** používá v přísně vědeckém smyslu a že je mu významově identický s „aktivováním limbických areálů mozku" (Campbell, 1974, s. 67). Jde tedy o širší pojetí, než je obvyklé. Podle Campbella existují v podstatě jen dva stavy, jeden akcentovaný slastí a druhý akcentovaný nelibostí, které ale celkem často vyvolávají situace i stavy smíšené („smíšené city"); ale jen v abnormálních podmínkách – což je ovšem sporné tvrzení – může vyvstat „nulový stav", v němž není pociťována ani slast, ani nelibost.

Podle Campbella vnější okolnosti, které jsou průměrným člověkem označovány jako „ani příjemné", „ani nepříjemné", vystupují jen ve velmi malé míře a jen málo aktivují limbické areály. Např. takové chování, jako je každodenní cesta do práce, vyvolává jen málo slasti nebo nelibosti, především proto, že vnímané podněty jsou dobře známy. Ale tytéž motorické aktivity uskutečňované na mořském pobřeží nebo v horách budou označeny jako příjemné, protože pocit je zintenzivňován novými a neobvyklými optickými a akustickými podněty. Podobně je tomu s jedením a pitím: jen málokteří z nás mohou jíst a pít to, co by si nejvíce přáli. Ale když máme možnost se svobodně rozhodnout, vyvolává naše jedení a pití celkem vysokou aktivitu v areálech slasti a takovou událost pak označujeme jako „vzrušující a potěšení přinášející hostinu".

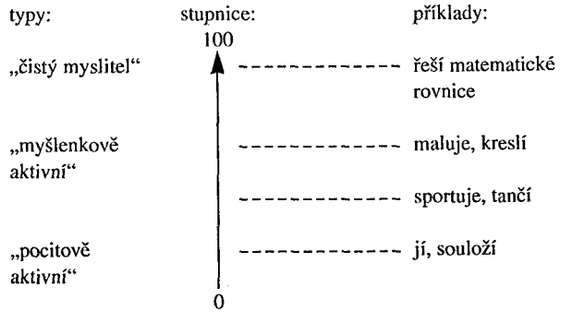
Zkrátka „v limbickém areálu slasti musí být udržován stav elektrické aktivace": v uměle vytvořených podmínkách autostimulace pomocí elektrod pokusné zvíře ani nežere, ani nepije a zahynulo by. Ale naštěstí v přirozených životních podmínkách, v nichž jsou limbické areály aktivovány podněty z periferních receptorů, se uplatňují určité nervové mechanismy senzorické stimulace, jako je senzorická adaptace (nasycení stimulací, resp. návyk na ni, který způsobuje, že receptor negeneruje již další nervové impulzy, ačkoli vnější stimulace trvá, resp. vnější podněty jsou stále přítomné). Kdyby zvíře, píše Campbell, ve svém okolí našlo způsob chování, který by mu přinesl slast, jakou by získalo autostimulací limbického systému, zašlo by na vyhladovění; ale naštěstí tomu brání **princip nasycení**. Lidé rádi jedí a mají rádi pohlavní styky, ale i tady platí princip nasycení, jenž umožňuje, aby se zajímali také o jiné věci, o jiné druhy chování, které také aktivují areály slasti. U člověka se uplatňuje spojení limbických areálů slasti s vývojově vyššími korovými procesy, které reprezentují takové psychické funkce, jako je např. abstraktní pojmově-logické myšlení. Limbické areály slasti je možno aktivovat i z těchto zdrojů, slast je možno nacházet i v myšlení. Na základě svého pojetí funkčních oblastí mozku, v němž se silně uplatňuje fylogenetické hledisko, pak Campbell rozlišuje tři **typy hledačů slasti** a zdůrazňuje, že se tyto typy navzájem poněkud překrývají a že všichni lidé mají některé znaky každého z těchto tří typů:

- „pocitově aktivní" lidé: zdrojem jejich prožitků slasti jsou po větší část života smyslové orgány a intelektuální aktivity u nich hrají jen podřadnou roli;
- „myšlenkově aktivní" lidé: jejich zážitky slasti jsou spojeny především s procesy myšlení a jsou pak vyjadřovány uměleckým způsobem;
- „čistí myslitelé": získávají velkou slast výlučně z vyšších duchovních činností a jejich „činy" se omezují na psanou a mluvenou řeč.

„Pocitově aktivní" jsou poživační jedinci všeho druhu, sportovci, tanečníci, jejich myšlení se omezuje jen na organizaci zážitků a „jejich vyšší oblasti mozku mají pro ně po větší část jejich života stejný význam jako pro poněkud vyvinutějšího orangutana" (Campbell). U „myšlenkově aktivních" jsou jejich senzorické mechanismy tvůrčím způsobem ovládány vyššími oblastmi mozku: jsou to malíři, sochaři, hudební skladatelé, filmoví režiséři; „senzorické komponenty chování u nich stojí ve službě myšlenkových procesů, aby mohli své představy a myšlenky vyjádřit, musí si tito lidé posloužit senzorickými pomocnými prostředky… těžištěm jejich

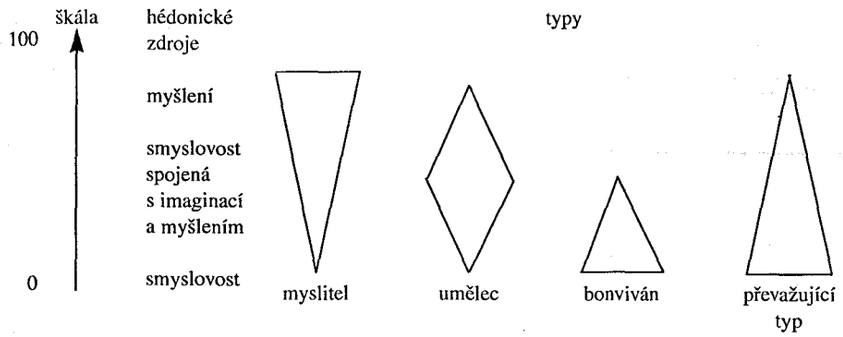
snah je svět myšlenek a představ". Malá skupina „čistých myslitelů" používá, aby získala slast, vývojově nejvyšších funkcí mozku a jejich motorika je zaměřena především na získávání intelektuálních informací, jsou to filozofové, matematici, právníci, logikové, sociologové, teoretičtí fyzikové – kupodivu sem Campbell řadí i teology a politiky. Typologie má zajímavá východiska, ale je v podstatě spekulativní, ignoruje etické cítění jako zdroj slasti.

Jedním ze základních problémů, který se táhne celým Campbellovým dílem, je **problém hédonické podstaty etického cítění**, jenž je tak současně problémem motivační funkce tohoto druhu cítění a k němuž se ještě vrátíme v souvislosti s výkladem tzv. vyšších citů. Již nyní však budiž poznamenáno, že lidé jednají také s ohledem na morální hodnoty, a že tedy také v oblasti etického cítění je nutno hledat zdroje slasti. Co je však etické cítění? Jsou to jen vývojem se vytvořivší asociace mezi vrozenými emocemi a vývojově vyššími druhy kognitivních procesů, zejména myšlením? Pokusíme se na tuto otázku odpovědět dále. V Campbellově teorii na ni odpověď nenacházíme, podle ní existují jen tři **zdroje aktivace limbického systému**, tj. prožívání slasti: 1. senzoricko-pocitové, 2. senzoricko-kognitivní a 3. ryze kognitivní. V souvislosti s touto typologií vytvořil Campbell jakousi hypotetickou škálu, kterou označuje jako **měřítko lidskosti** a kterou srovnává s teploměrem. Každý člověk se na této škále „situačně závisle" pohybuje v určitém rozmezí, nezaujímá na škále jedinou trvalejší pozici. Schematicky lze tuto „škálu" nebo „měřítko lidskosti", začínající nulovým bodem a dosahující vrcholu ve sto bodech, vyjádřit takto:



Pohyb jedince na této škále znamená, ilustrováno příkladem, že i např. „čistý myslitel" jí, ale hédonické zdroje jeho činnosti jsou kumulovány na horním konci stupnice, i když se příležitostně pohybuje i v dolní části stupnice. Nicméně existuje na této škále oblast, která v životě každého jedince představuje jeho „průměrnou hodnotu lidskosti": čím je tato průměrná hodnota jeho aktivit výše, tím je „lidštější" ve smyslu specificky lidského chování, čím je níže, tím více je animální. Tato průměrná hodnota „lidskosti" „odráží nervové mechanismy, které jsou při hledání slasti převážně používány" (Campbell, 1974, s. 82). Podle Campbella pak platí: „V životě všech lidí se v průběhu procesu zrání body posunují ponenáhlu

po škále nahoru, od nulové hodnoty při narození až k vyššímu průměru", a tento vývojový posun je znakem osobního vývoje; „ukazuje, jak dalece se individuum vzdálilo od džungle" (Campbell, 1974, s. 84). Mnohé z názorů, které Campbell vyslovil a které jsou spekulativním rozvinutím neurologických fakt, mimochodem velmi nekompletních a nezřídka i problematicky a psychologicky zjednodušeně interpretovaných, jsou ovšem sporné. Nicméně celá jeho typologie „měřítka lidskosti" má určité racionální jádro. Lidé nepochybně čerpají z mnoha zdrojů slasti, ale některé z těchto zdrojů preferují před jinými, a koncentrují tak své **hédonické aktivity** v určité oblasti výše uvedené stupnice lidskosti. Kdybychom koncentraci těchto aktivit vyjádřili prostorově geometricky, dostali bychom několik následujících typů:



Na základě plauzibilního tvrzení, že jedním z lidských zdrojů aktivace areálů slasti může být i myšlení a specificky lidské kognitivní procesy vůbec (např. také imaginace), pak Campbell věnoval téměř polovinu svého předmětného díla, z něhož zde čerpáme, různým způsobům hledání slasti či aktivace areálů slasti. Pokusíme se nyní tyto charakteristické **způsoby hledání slasti**, jak je Campbell podal, stručně popsat. Připomeňme si, že jde obecně vzato o tři následující způsoby či lépe řečeno kategorie hledání slasti:

- zdrojem slasti je senzorická stimulace (smyslovost);
- zdrojem slasti je vyjadřování smyslových zážitků procesy imaginace a myšlení;
- zdrojem slasti je myšlenková aktivita.

S tím korespondují tři **areály korové části mozkových hemisfér**: 1. tzv. primární areály, které jsou centrem zpracovávání senzorické stimulace receptorů; 2. sekundární areály, které jsou oblastí, v níž se uskutečňují asociace smyslových dojmů a 3. terciární areály, které jsou funkčním centrem paměti a vývojově nejvyšších forem myšlení, kde se tedy uskutečňuje abstraktní pojmové myšlení. (Hodnota přežívání těchto terciárních areálů spočívá v tom, že mohou aktivovat limbický systém.) Za nejvýznamnější **části limbického systému** pak lze považovat amygdalu, do níž proudí nervové impulzy ze všech receptorů a v součinnosti s hippokampem zde dostávají hédonický akcent, dále je to septum, „pokročilejší areál

slasti“, kam proudí nervové impulzy ze smyslových orgánů přes retikulární formaci mozkového kmene a thalamus, který má spojení s amygdalou a hypothalamem. Z neurofyziologických poznatků vyplývá, že 1. areály slasti v limbickém systému dostávají nervové impulzy ze všech periferních receptorů a 2. jednotlivé areály slasti uvnitř limbického systému jsou navzájem spojeny, a stávají se tak základem zpětnovazebních okruhů nervových vzruchů. A jak již bylo uvedeno, areály slasti mohou být aktivovány i z oblastí mozkové kůry.

Klíčová formulace Campbellovy **teorie slasti** zní: „…vždy, když jsou aktivovány limbické areály slasti, prožíváme slast, a ta může být různě odstupňována, může zůstávat pod prahem vědomí (!), ale může také vystupovat s velkou zážitkovou intenzitou, která vyplňuje celé vědomí.“ Dále se v této teorii zdůrazňuje, že „‚cit‘ slasti není cílem chování, nýbrž že více či méně náhodně přichází spolu s aktivitou mozku“ (!). Podle Campbella přeceňování citu jako zážitku v souvislosti se slastí vede k tomu, že jsou výzkumu kladeny problematické otázky a zásadní otázky ustupují do pozadí. V experimentální psychologii se sice ujal koncept potřeby a hledání vzrušení, resp. podnětu, ale nebyly položeny otázky, proč zvířata hledají smyslové dojmy a zda je musí hledat. Avšak právě výše uvedené Campbellovo pojetí citu a slasti poukazuje na některé zásadní rozpory v jeho teorii a je založeno na záměně neurofyziologických a psychologických hledisek. Řekne-li se, že organismus vyhledává aktivaci limbických areálů slasti, ale nikoli slast jako takovou, pak se lze ptát, proč jsou předmětné areály nazývány slasti – slast není neurofyziologický, ale psychologický pojem. Tato Campbellova formulace pak připomíná tezi, která by v rovině psychologické byla absurdní: individuum jí proto, aby restaurovalo homeostaticky optimální úroveň glukózy v krvi, nikoli proto, že má hlad. Samozřejmě že, psychologicky vzato, individuum jí proto, že má hlad nebo chuť. Fyziologové mohou tento fakt posunout do roviny fyziologického hlediska a pokusit se jej vysvětlit fyziologickou terminologií. Campbell ve své teorii slasti zaměňuje neurofyziologická a psychologická hlediska, neurofyziologické a psychologické pojmy. Tak jako je pocit hladu motivujícím činitelem alimentárního chování, jehož fyziologickým cílem je restaurace homeostázy a psychologickým cílem nasycení, je pocit slasti motivujícím činitelem chování, které, nahlíženo neurofyziologicky, směřuje k aktivaci „areálů slasti“, ale v psychologické rovině pohledu jde o tendenci opakovat a maximalizovat zážitek příjemného. Campbell (1974, s. 131) správně říká, že „procesy učení a hodnocení prostředí jsou možné jen tehdy, když podnět aktivují areály slasti“, ale platí to jen za předpokladu, že má na mysli psychologické koncepty odměny a trestu jako podmínky sine qua non procesu učení. Tyto **odměny a tresty** mohou být vymezeny velmi kostrbatě behavioristicky jako podněty redukující měřitelné popudy (např. potrava, jejíž konzumace redukuje postulovaný alimentární popud navozený určitou mírou potravové deprivace organismu), nebo srozumitelně psychologicko-psychologicky jako zážitky příjemného a nepříjemného. Campbell je ve svém rozporuplném oddělování neuro-

fyziologického a psychologického významu pojmu slasti nedůsledný, když druhou část svého předmětného díla nazývá „hledání slasti“ a přistupuje k tomuto fenoménu téměř čistě psychologicky. Jaký je tedy vlastně rozdíl mezi „hledáním slasti“ a „aktivací areálů slasti“?

Každé chování předpokládá **hledání senzorické stimulace** (smyslových dojmů) již proto, že je založeno na zpracovávání informací o situaci, v níž se odehrává nebo má odehrát, a všechny informace v jakékoli kognitivní formě (vjemy, představy, pojmy, soudy atd.) vstupují do mysli (mozku) „branami smyslů“. V rámci našeho konextu, jímž je hédonický princip, však jde o vyhledávání příjemných smyslových dojmů. To je všeobecně lidská tendence, která se týká všech modalit smyslových dojmů (vjemů). Takové dojmy, dotykové, zrakové a další vystupují obvykle jako složky určitých behaviorálních komplexů: např. složkou sexuálního chování jsou hmatové, zrakové a jiné vjemy stimulující rozvoj tohoto chování k jeho vyvrcholení. Sexuální orgány, jako penis a klitoris, jsou vybaveny receptory dotyku, hnětení prsů, hlazení vnitřní plochy stehen, líbání a další aktivity muže vůči ženě a její hmatové reakce na mužovo laskání jsou jako předehra ke koitu přirozenou součástí vysoce slastného sexuálního chování, resp. sexuální interakce. Některé z těchto aktivit se mohou i osamostatnit a stát samoúčelnými, např. frotérství, voyerismus a další. Také jedení vybraných jídel může být zdrojem smyslových slastí, příjemné chuti, která je obvykle spojena s příjemnými čichovými dojmy (např. chuť a vůně pečeného masa). Vývoj hmatové vnímavosti, jak bylo zjištěno, může být narušen u předčasně narozených dětí, jimž chybí „vnitroděložní dotyky“, ale v dalším vývoji může být tento nedostatek také vyrovnán. Děti raného věku pobývající v kojeneckých zařízeních, kterým se dostalo v kojeneckém období jejich vývoje dost dotykové stimulace, vykazovaly menší kojeneckou úmrtnost než děti bez této taktilní zkušenosti. Někteří psychologové postulují potřebu dotýkati se a být dotýkán, resp. potřebu projevovat něžnost a být předmětem něžnosti. Potřeba taktilní stimulace setrvává i v dospělosti, dotýkání se stává formou sociální interakce, zejména důvěrné. Campbell (1974, s. 146 násl.) uvádí: „Dotýkání aktivuje areály slasti. Naše potřásání rukama a naše polibky spočívají jednoznačně na neurofyziologických mechanismech, s jejichž pomocí naplňujeme archaický příkaz a cítíme se přitom nějak blaze.“ Není třeba, píše dále Campbell, vykládat potřásání rukama tím, že se tento zvyk vyvinul z tendence ukázat, že nedržíme v ruce skrytý nůž; souvisí to prostě se sociálními interakcemi. Avšak lze říci, že „vše sociálně dovolené i zakázané je ve větším či menším rozsahu založeno na vyvolávání nebo potlačování slasti prostřednictvím manipulace smyslových orgánů“ (Campbell, 1974, s. 147). Za účelem rozšiřování zdrojů smyslové slasti bylo vynalezeno množství aktivit, které ji dovedou opatřit, jako jsou např. masáž, sauna, turecká lázeň a další.

Zvláštní kategorii zdrojů slasti tvoří **orální stimulace**, vyvolávaná např. jedením (kombinace chuťových, čichových a dotykových podnětů), tj. požitek z jedení a pití. Léčení rakoviny rtů ozařováním vede ke zničení chuťových buněk na špičce

a okrajích jazyka a následně k tomu, že pacienti mají při jídle jen vjemy hořké chuti, což vede k masivnímu nechutenství a odmítání jídla. Zdrojem příjemné orální stimulace je také líbání mezi erotickými partnery, žvýkání a sání (uplatňované také při kouření). Psychoanalytikové vysvětlují zálibu v orálních aktivitách, k nimž počítají i mluvení, fixací libida na fázi kojení a s ním spojenou potřebu odreagovávání vrozeného „sacího potenciálu". Jedná se o zaměstnávání úst nejrůznějším způsobem, nicméně existence orální fixace nebyla přesvědčivě prokázána. Orální komponenta se však uplatňuje při konzumaci jídla a pití jako výrazný faktor uspokojení: pokusná zvířata, jimž je potrava a voda zaváděna voperovanou trubicí přímo do žaludku, potřebují větší konzumaci, protože za normálních okolností je pocit hladu redukován již ve fázi žvýkání a polykání (N. E. Miller, 1951). Další kategorii reprezentují **čichové zdroje slasti**: čich, jak již bylo poznamenáno, hraje důležitou roli v jedení a neméně významnou roli může hrát i v erotických interakcích (vliv feromonů, biochemických, sexuálně stimulujících substancí vylučovaných tělem jako čichové podněty – u určitých druhů hmyzu působí na velké vzdálenosti a nověji se předpokládá jejich existence i vliv u lidí). Zvláštní zdroj příjemných čichových podnětů reprezentují přirozené vůně (některých květin, pryskyřice lesních stromů, sena) a parfémy (z nichž některé jsou vyráběny z přírodních materiálů, jako např. z mošusu, růžového oleje nebo jejich příměsi). Z velké oblasti „čichového mozku" lze soudit na to, že v prehistorii člověka hrál čich velmi významnou roli a byl podstatně dokonaleji vyvinut než u člověka současnosti. Protože čich člověka zakrněl, osobní pach nestačí aktivovat areály slasti, což pak nahrazuje užívání parfémů (Campbell), které hraje výraznou roli u žen. Campbell však připouští, že touha člověka po „olfaktorické slasti" přivedla do takového zmatku podprahové mechanismy čichu, že důsledkem toho mohou být různé deviace chování, jako je např. promiskuita.

Další jsou **sluchové zdroje slasti**, zejména takového druhu, jako je hudba a zpěv. Také sluch člověka je ve srovnání se sluchem mnoha druhů zvířat omezen, člověk není např. schopen vnímat infrazvuky jako psi a myši, ale zato se obklopil množstvím uměle vytvářených zvuků, ne vždy příjemných. Pro dítě raného věku je důležitým podnětem uklidnění matčin konejšivý hlas a zdrojem příjemných pocitů něžný hlas matky, doprovázející mazlení nebo konejšení. Obliba hudby a zpěvu je dalším potvrzením významnosti sluchových zdrojů slasti. Také zvuky a hlasy mohu areály slasti aktivovat. V neposlední řadě patří k těmto zvukům i zvuky lidské řeči, a to nejen z hlediska formálního, zvukomalebného, ale také a především z hlediska obsahového; existují slova a výroky, které lidé rádi slyší, jako jsou např. zdrobněliny jejich jmen („Milánku"), něžná oslovení („broučku"), výroky jako „miluji tě", „jsi báječný" atd.

Velmi rozsáhlé a působivé jsou **zrakové zdroje slasti**, zejména ty, které souhrnně označujeme slovem krása, ať už je to krása přirozená (krásná krajina) nebo uměle vytvořená (umělecké výtvarné dílo). Prožívání slasti tohoto druhu se označuje také jako estetické cítění, kterým se budeme podrobněji zabývat dále. V období námluv se samečkové samičkám prezentují různými vizuálními signály síly a jiných žádoucích otcovských vlastností. Imponování fyzickým zjevem se zachovalo i u člověka, fyzický zjev krásných mužů a žen je nepochybně „potěšením pro oko", a proto je pro mnohé i předmětem starostlivé a nákladné péče, zejména u žen, jejichž fyzický zjev hraje důležitou roli v mužské erotice. Existence uměleckých řemesel, ale i výrobní estetiky, marketingu a dalších oblastí společenské činnosti prokazuje význam věcí, které jsou nejen užitečné, ale i krásné, vkusné, „oku lahodící", jako vizuálních zdrojů příjemných pocitů.

Další kategorií zdrojů slasti jsou **proprioceptivní a interoceptivní zdroje slasti**; první souvisí s receptory uloženými v příčně pruhovaných (kosterních) svalech, šlachách a kloubech, které jsou zdrojem kinestezie (vnímání pohybů a polohy těla a svalového napětí), a druhé souvisí s receptory uloženými v hladkých svalech vnitřních orgánů a umožňujícími vnímání změn v činnosti těchto orgánů (viscероreceptory). Tak např. naplněný žaludek vyvolává příjemný pocit nasycení, a proto si dlouho hladovějící lidé plní žaludek i nestravitelnými látkami, aby zahnali nepříjemný až bolestivě svíravý pocit hladu. Avšak pro předmět našeho zájmu má význam především propriocepce, která se může stát zdrojem příjemných dojmů z pohybu, což je nepochybně jedním z motivů aktivního sportování. Právě fenomén sportu ukazuje propojování různých motivů činnosti, a tak i různých zdrojů slasti. U aktivního sportu to kromě radosti z pohybu může být i motiv soutěžení s nadějí na očekávané vítězství, u některých sportů se uplatňuje agresivita, u jiných také estetické cítění atd. „Organizované a společensky vyžadované formy tělesného pohybu jsou prostě ritualizované varianty hravého chování" (Campbell, 1974, s. 178). Určité druhy pohybových her lze pozorovat i u mláďat různých živočišných druhů a je přijatelná hypotéza, že je to projev vrozených tendencí, jejichž smyslem je trénink určitých biologicky významných aktivit (např. u kotat hrajících si s předmětem velmi charakteristickým způsobem, je to trénink chytání myší, tedy loveckých aktivit, které jsou založeny na rychlé a přesné koordinaci pohybů a pohybů a vjemů). Podobný význam mají manipulační hry u dítěte raného věku (trénink uchopovacích a dalších pohybů). Hra, nejen pohybová, je zdrojem příjemných pocitů sama o sobě a sportovní hry kromě proprioceptivních slastí přinášejí ještě příjemné pocity z předvádění se a z výkonu. Nicméně pouhé proprioceptivní potěšení, pokud je jediným zdrojem potěšení, je v podstatě „infantilním hravým chováním" (Campbell). Za vývojově vyspělejší lze pokládat pohybové činnosti, které jsou také zdrojem estetického cítění, jako je umělecká gymnastika nebo balet, kde se uplatňuje také tvořivý vliv imaginace a myšlení. Mezi pohybové aktivity nižšího druhu, jako je třeba bruslení, a vývojově vyššího druhu, jako je např. balet, lze umístit aktivity o střední vyspělosti lidských zdrojů slasti (ve smyslu Campbellovy stupnice „lidskosti"), jako je např. společenský tanec; ten ale často, jako i jiné pohybové aktivity, je spíše jen prostředkem sociální komunikace a nemusí být zdrojem slasti sám o sobě. Profesionalizace sportu vedla k tomu, že aktivní sport je mnohdy provo-

zován primárně proto, že přímo přináší větší či menší finanční zisk nebo očekávání takového zisku.

Za další kategorii zdrojů slasti označuje Campbell „**hledání multimodální slasti**“: je to charakteristický lidský fenomén „multimodálních činností“, jako je např. navštěvování divadla, kina či sledování televize, kde podstatným zdrojem slasti jsou optické, akustické a eventuálně další, tj. multimodální dojmy. Avšak za multimodální činnost považuje Campbell i plavání, neboť kromě proprioceptivní slasti se zde uplatňuje i slast z působení vody na kůži těla. V činnostech se však také objevuje princip „nadbytku podnětu“, předávkování stimulace a s ním spojená „obrana proti podnětu“, nevědomé tlumení jeho intenzity a častosti vystupování, neboť dlouhodobé vystavení intenzivnímu podnětu může vyvolat poruchy psychické činnosti.

Campbell (1974, s. 185) uvádí zajímavý případ tohoto fenoménu: „Jestliže tisíce lidí na sebe při fotbalovém zápasu nechají celé hodiny působit intenzivně multimodální smyslové podněty – pobíhání sportovců, křik diváků, excitaci proprioceptorů z vlastní gestikulace a poskakování a reakce vegetativního vzrušení – pak podnětový práh po skončení hry přinejmenším zčásti poklesl tak dalece, že nyní i jen velmi slabý nepříjemný podnět může u některých lidí vést k nepříjemným agresím, dokonce i k násilnostem. Jiní lidé pociťují po skončení fotbalového zápasu snad pocit vnitřního prázdna a na cestě domů mohou vykazovat více či méně vyhraněný ničivý vztek, neboť aktivování jejich areálů slasti náhle neochablo, nýbrž ponenáhlu pokleslo na obvyklou každodenní úroveň. Po unimodálním senzorickém zážitku z klasického koncertu se ničivý hněv a násilnosti objevují zřídka.“

Zdá se však, že tento výklad je jednostranný a že násilnosti a výtržnosti objevující se v průběhu a po skončení fotbalových a hokejových utkání mají původ spíše v určitých druzích sociální motivace a agresivním založení pachatelů než jen ve formální dynamice nadměrné stimulace, resp. aktivace, která se může uplatnit spíše jen jako vedlejší činitel přídatný.

Stoupající touha po multimodální, resp. multisenzorické slasti se projevuje zvýšenou oblibou činností, které takové komplexní slasti umožňují dosáhnout. Podle Campbella je to např. automobilismus, ale také narkomanie zaměřená na stimulantia (např. amphetamin zvyšuje vnímavost vůči vnějším podnětům), dále také LSD a jiné halucinogeny, které výrazně mění vnímání vnějšího prostředí, a mohou tak navozovat silnou aktivaci areálů slasti. Zdrojem multisenzorických slastí je však především **sex**, který se z tohoto hlediska stal předmětem rozsáhlé komercializace: trh nabízí množství prostředků ke stupňování a variování sexuálních pocitů, ale také jeho velmi stupidní náhražky, jako je např. sex po telefonu a pokleslá obrazová a literární pornografie, zvláště dětská. Existují tedy jednak náhražky za přirozené sexuální zdroje aktivace areálů slasti a jednak jsou tyto přirozené zdroje „trénovány“ nesčetnými příručkami o zdokonalování technik sexuálního styku a posilování mužské sexuální potence. Multisenzorická slast sexu souvisí ovšem také s variováním způsobů předehry a vlastního sexuálního styku (skupinový, anální, orální a další druhy sexu). Čím větší krizí sexuální život na Západě prochází, tím zběsilejší je touha po variaci sexuálních zážitků, jejich tržní nabídka a dojem, že Západ žije především sexem, ačkoli žije převážně jen sexuálními fantaziemi a intelektualizací sexuálních vztahů.

Stereotypní a současně povrchní způsob života vede nezřídka mnohé lidi k **vyhledávání náhradních zdrojů vzrušení**, ať už je to projekcí motivovaný zájem o senzace všeho druhu v denním tisku a literatuře nebo příjemně vzrušující strach. Mnoho řidičů motorových vozidel (především automobilů a motocyklů) vyhledává nebezpečí, aby do svého monotónního každodenního života vnesli napětí a rozproudili jeho stojaté vody. Může to být i jeden z motivů gamblerství. Zdá se, že touha po vzrušujících dojmech je reakcí na umrtvující životní stereotypii, na plochou konvenčnost a ritualizaci sociálních vztahů. Avšak zdrojem stimulace, a tedy i aktivace areálů slasti nejsou jen smyslové dojmy, ale také myšlenky a ideje. Novými zdroji tohoto druhu mohou být ideologie celé řady extrémních politických hnutí a stran, pseudonáboženských sekt, náboženských a okultistických doktrín. Novodobé „rozekruciánské“ spolky nabízejí odhalení vzrušujících „tajemství“, neofašistické skupiny nabízejí afektogenní rasistické ideje a akce, umění a literatura se za každou cenu snaží přinést na trh něco nového a neobvyklého, nový styl či formu, nová témata, nezřídka psychopatologická, stoupá obliba filmových a literárních hororů a thrillerů. Náhradním zdrojem aktivace areálů slast může být také násilí; mnoho případů znásilnění není motivováno primárně sexuálně: „... muž toužící po vegetativní slasti a tu ztotožní místo např. s plachtěním se sexuálním aktem a jemuž z různých důvodů nejsou právě přístupny obvyklé multimodální zdroje slasti odmítne otevřenou, lehce proveditelnou, a proto podnětů prostou sexualitu a místo toho znásilní ženu“ (Campbell, 1974, s. 203). A také dítě, které se vloupá do spíže, aby uzmulo něco k snědku, nemusí být vždy vyhladovělé a nehledá ani chuťovou slast, ale prožívá příjemný strach z možného odhalení a potrestání (Campbell). Jinými zdroji slasti mohou být dobrodružství, odvaha, riziko a jiné vzrušující situace: existuje velmi přitažlivé „kouzlo dobrodružství“.

Campbellova teorie slasti je sama o sobě vzrušující a pozoruhodná, ale leccos v ní chybí, především identifikace podmínek, za nichž se vzrušení stává nepříjemným, podmínek, kdy se např. strach stává nejen příjemně, ale také nepříjemně vzrušujícím. U příjemného strachu je to zřejmě vědomí pouhého pozorovatele, to se ale týká příjemného strachu ze sledování filmových hororů, nikoli strachu z provádění některé formy „ruské rulety“. Campbell hovoří např. o odvaze, která na základě identifikace s morálními normami, tedy aktivace „vyšších oblastí mozku“, překonává aktivaci „areálů nelibosti“, vzniklou z „vegetativní stimulace“ situací vyvolávajících strach. Připouští, že např. statečné chování vojáka v bitvě může být prostě hledáním slasti a nemusí být označováno jako odvaha. Odkud se vzala v boji vyhledávaná slast překonávající přirozený strach? Zatímco evolucionisté vysvětlují téměř všechno chování „strategií genů“ vytvořenou a upevněnou mutacemi, Campbell převádí vše na životní imperativ „aktivace areálů slasti“. Nicméně mnohé z jeho tvrzení souhlasí se spolehlivými poznatky o lidské motivaci.

Poslední kategorií je **myšlení jako zdroj hledání slasti**, tedy aktivace limbických areálů slasti nervovými impulzy, generovanými „vyššími oblastmi mozku" (mozkovou kůrou jako funkčním centrem myšlení), které Campbell příležitostně také nazývá „terciárními asociačními areály". Procesy, které se zde odehrávají, je možno také označovat jako duchovní, říká Campbell. Jde tedy o duchovní zdroje slasti, nezávislé na smyslových podnětech, i když jejich nervový substrát, mozková kůra a její fungování, je závislý na činnosti vývojově nižších areálů. Jednou z nejranějších forem této „elitární myšlenkové slasti" (protože je vlastní jen menšině lidí) je „myšlení o myšlení, příležitostně označované jako filozofie". Podle Campbella je však třeba odlišit dva druhy myšlení: egoistické, které vyvolává slast výlučně v myslícím subjektu, a myšlení, které dlouhodobě aktivuje areály slasti druhých osob. Díky myšlení vznikla řada lidských institucí, jako např. rodina, právo, náboženství, věda a další, které se staly zdrojem mnoha kulturních hodnot a podnětem k dalšímu přemýšlení, např. o zlepšení jejich funkce. Myšlení vytvořilo také **normy** sociálního soužití a společenského života vůbec, pravidla, která způsobují, že chování je řízeno také myšlením, a nikoli jen smyslovými podněty. Myšlení může být odtrženo od reality, může být zavádějící, scestné, ale důležité je, že může být zdrojem slasti, protože přináší subjektu, ale i druhým, vzrušující objevy, uspořádání věcí a poznatků, vyřešení problémů a další příjemnosti. Lidé je začínají používat jako zdroje slasti zřejmě poté, co jim přineslo úspěchy, co se naučili používat je jako prostředku či nástroje, který se osvědčil. I velcí myslitelé však nemusí být na myšlení odkázáni jako na jediný zdroj slasti, ale mohou mu dávat přednost před slastmi čistě smyslovými, i když nezanedbávají ani tyto. Většina lidí se však k takové preferenci „vyšších regionů slasti" nedostane a zůstane připoutána k převážně senzorickým a vegetativním zdrojům slasti, dávajíc přednost plnému žaludku před hlavou plnou ideálů. Vyšší pozice na „stupnici lidskosti" člověk dosahuje, když začíná nacházet rozkoš v myšlení, což neznamená jeho hodnotovou absolutizaci. Myšlení je konec konců vždy jen prostředek dosahování něčeho příjemného, protože je prostředkem snahy o úspěch, ať už v životě praktickém nebo v rovině řešení abstraktních problémů. City člověka ovládají, intelekt mu slouží.

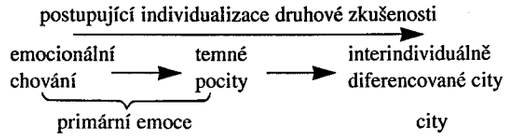
O tom, že lidé mohou být zaujati poznáváním, kterému věnují mnoho času, peněz a úsilí, svědčí **zájmy**, které tak vypovídají o spojení kognitivních procesů a slasti a které mají výrazný motivační vliv. Podobné charakteristiky mají **záliby**, u nichž však převažuje více stránka konativní (např. záliba v pěstitelství) nad kognitivní. Odlišování zájmů a zálib je však dosti umělé.

Empirické poznatky o psychohygienickém významu životních radostí vyjadřuje **idea euthymie**, která se stala podnětem hnutí, jež propaguje ideu každodenních radostí a jejich metodiku. Každodenní drobné požitky či radosti zvyšují odolnost jedince vůči stresu a naopak stavy rozlady a deprese odolnost vůči stresu snižují (R. Lutz, 1983). Je proto dobře, když se člověk cítí dobře, a aby toho dosáhl, musí se umět radovat i z maličkostí, musí žít v pohodě, kterou vytváří

především spokojenost s jeho mezilidskými vztahy (rodina, přátelé, spolupracovníci) a různé drobné denní radosti, které si může učinit sám, když se naučí vychutnávat řadu činností, jež většinou provádí automaticky a bez emočního zaujetí (např. jídlo, koupel apod.). W. Rost (1990) používá termínu **euthymní způsoby chování** a dělí je na nespecifické (uvolnění se, dovolená, stabilní rodinné a sousedské vztahy) a specifické (zvládání stresových situací a řešení problémů). Je však třeba také aktivní, tvůrčí přístup k různým každodenním činnostem, které mohou být zdrojem různých drobných požitků, a dále vnímavost vůči krásám našeho okolí, jako jsou např. květiny, stromy, zahrady, stavby atd.). Takový vztah k životu podporuje pocit spokojenosti za předpokladu, že má člověk zajištěny základní životní jistoty a všechny jeho životní potřeby jsou uspokojovány v dostatečné míře. R. Lutz a další zdůrazňují **trénink požitků** („Genusstraining"), který neznamená návod k požitkářství, ale především vnímavost ke smyslovým podnětům všeho druhu (barvám, vůním, chutím, zvukům, zejména hudbě atd.). Jen málo lidí je schopno např. vychutnávat krásu měsíčního úplňku, krásu lesa, letního podvečera v lukách apod.). J. R. Averill a E. P. Nunleyová (1992, něm. 1993) v tomto smyslu hovoří o emocionální kreativitě. Vycházejí z názorů P. A. Bertocciho (1988), podle něhož je kreativita člověku vlastní a představuje integrativní faktor jeho života: kreativita produkuje příjemné emoce. Averill a Nunleyová (1988, s. 145) uvádějí, co rozumějí pojmem **emoční kreativita**: „Emocionální reakce je kreativní, jestliže je v nějaké formě pro individuum nebo skupinu nová, jestliže je pro pocit blaha individua anebo skupiny eficientním způsobem působivá a jestliže je autentická, tedy jestliže je reflexí stávajícího individuálního já." To je širší pojetí, v němž je zdůrazněno ego-vztažné cítění kreativní produkce, která znamená také přetváření standardního v nestandardní. Touto schopností byl nadán F. M. Dostojevskij ve svých hlubokých osobních reflexích, podobně jako sv. Augustin a řada dalších, kteří byli schopni mít mystické zážitky, a jiní, kteří v transformaci emocí dospívali k „duševnímu orgasmu" (A. M. Greeley, 1974). Jak ukázal J. Piaget (1975), emoce jsou často asimilovány, resp. rozpouštěny v kognitivních kategoriích, ale přílišná **intelektualizace emocí** stírá jejich duševní podstatu: emotivní sebereflexe však znamená především neverbalizovatelné pochopení jejich osobního významu (např. hněvu nebo smutku); oddělováním intelektu a emocí nebo naopak přílišnou intelektualizací emocí se ztrácí jejich duševní podstata, rozpuštěná v pojmech, které vytvářejí často jen falešnou nálepku, jež má funkci sebeobrany. Příkladem jsou ryze sexuální vztahy stárnoucího ženatého muže k mladé dívce, které si „vysvětluje" jako skutečnou lásku, jíž omlouvá svou nevěru; zamilovanost či dokonce sebeláska tak mohou být zaměňovány za skutečnou lásku, což může přinášet později různé osobní problémy. Emotivní sebereflexe není totožná s intelektualistickou „meditací".

CITY A NÁLADY

Psychologickou podstatou emocí jsou city, jejich zážitkové komponenty. Fyziologické komponenty různých citů, např. hněvu a strachu, jsou si podobné, jsou to stavy vzrušení organismu, city se však liší svým obsahem. Každý cit je psychické qualium sui generis. Tyto obsahy citů jsou existenciálně vztažné: trápí-li nás něco, nejsou podstatné fyzické symptomy tohoto emočního vztahu, ale význam toho, co v daném citu člověk prožívá. V psychologické rovině pohledu jsou **city** subjektivně významné zážitky; v tomto smyslu označuje V. Rüfner (1969, s. 227) city jako „cítící postřehy" („fühlende Innenwerden") ve smyslu „znamení života" („Kennzeichen des Lebens"). V tomto smyslu se emoce nevyvinuly jen jako behaviorální mechanismy, ale také jako signály životních významů; behaviorální komponenty jsou spíše jen biologicky účelné adaptivní mechanismy provázející prožívání významů, jako dispozice jednat, odpovědět motorickým aktem na prožívanou situaci. V citech prožívá já situaci jako egovztažnou, postřehuje její význam pro sebe, její subjektivní hodnotu. Původní druhový význam citu je v jeho subjektivním zážitku individualizován a lze předpokládat, že city znamenají vývojově vyšší úroveň emocí: např. hněv je reakcí na překážku a původně šlo o mobilizaci energie k pohybovému aktu, který by umožnil rozbití překážky, zážitek hněvu v kontextu individuální zkušenosti signalizuje osobní význam překážky. Jinak řečeno, fylogeneticky původnější byla pohotovost k útoku, fylogeneticky pozdější, s přibývající individualizací zkušenosti, byl hněv jako zážitek. Tato **individualizace emocí**, vedoucí od fyzické aktivace k prožívání, byla provázena také diferenciací citů, jejíž podstatou je kognitivní interpretace fyziologického vzrušení (S. Schachter a J. E. Singer, 1962). Konkrétní příklad lze převzít od Ph. Lersche (1962, s. 288); je to analýza pocitu obavy a starosti: oba tyto pocity jsou protikladem naděje; prožívá-li člověk v naději „budoucnost jako pole možného hodnotového zisku", prožívá v obavě budoucnost jako „pole možných ztrát", jako „ohrožení stávajícího hodnotového vlastnictví". Cit zde nemobilizuje obecný adaptivní vzorec chování, ale celý psychický aparát, umožňující analýzu adaptivních možností v daných konkrétních podmínkách, např. i možnosti velmi konkrétního, konkrétní situaci přizpůsobeného jednání. Výše naznačený **vývoj od emocionálního chování k cítění** lze schematizovat takto:



Zatímco podstatou emocí je aktivace organismu, projevující se jako mobilizace energie pro adaptivní chování, podstatou cítění je mobilizace celého psychického aparátu k adaptivnímu jednání. Zatímco v emocích jde o **hodnocení** situace a o aktivaci příslušného vrozeného vzorce chování, jde v cítění i o hodnocení subjektivních možností adaptace a o konstituování individuálního adaptivního jednání.

Také v **cítění** se ovšem objevují vazby na archaické fyziologické reakce, neboť řada subjektivních pocitů vykazuje jednotu druhového a individuálního, která je založena na obecném významu situace, např. jako hrozby nebo překážky, zisku nebo ztráty apod. Z primárních, vrozených emocí, doprovázených od určité fáze jejich vývoje temnými pocity, se vyvinuly obsahově velmi diferencované city, umožňující individuálně účelné adaptivní reagování: šlo o vývoj od obecně významných k individuálně významným situacím, který souvisel s postupující interindividuálně diferencovanou zkušeností.

To, co zde bylo právě uvedeno, je pokus o hypotetické vysvětlení několika problémů: především, proč existují city jako složky emocí, jako druhy prožívání, a dále, proč vystupují jako bohatě a interindividuálně diferencované zážitky subjektivní povahy. Tento výklad také odpovídá obecně přijímanému určení funkce citů, jíž je jednak hodnocení a dále integrace duševního dění. Výrazně to vyjádřil zejména F. Krueger (1953, s. 147): „City jsou úhrnné kvality právě jsoucího totálního zážitku… Zážitky ‚významu' nebo ‚smyslu' nejsou již jevově znaky specifické celosti, zejména souvisejícího. Tyto zážitky jsou bezprostředně vyznačeny kvalitami hloubky; nejvýznamněji hodnotově určené city a na subjektivně hodnotné zaměřené snahy." City integrují zkušenost do celku pozitivního **sebecítění** a vynořují se, kdykoli je tato vnitřní jednota sebecítění narušena nebo posunuta k vyššímu sebehodnocení. Emocionální chování a s ním spojené fyziologické změny jsou jen prostředkem cítění, které – abychom parafrázovali jistý, již citovaný výrok – hlídá jednotu vnitřního života, a tak v jistém smyslu život sám. Proto city, a nikoli jejich motorické a vegetativní komponenty, vykazují polaritní dimenze příjemné–nepříjemné a vzrušení–uklidnění, resp. napětí–uvolnění, jako dimenze konfrontace jedince s jeho životem (podtrhujeme „jeho"). Proto se v citech vykazují hodnoty, souvislosti a celek duševního života (Krueger), proto mají city – a opět nikoli jejich fyzické koreláty – motivující vliv, proto poukazují na „niternost" a „hloubku duševního" (Krueger), a konečně proto city reprezentují funkční či **smysluplné souvislosti** mezi psychikou a životem (jsou to podstatné biopsychické funkční elementy). V citech se bezprostředně a nejvýrazněji projevuje celek duševního života a „city jsou funkčně vedoucí v celém psychickém dění" (F. Krueger, 1953, s. 115). Tato **dominantní funkce citů** v psychickém dění se projevuje především v tom, že tvoří podstatu motivů (dále neanalyzovatelných psychických příčin jednání) i podstatu učení (odměny a tresty).

V čase setrvávající kvalita cítění se nazývá **nálada**, a je to tedy citový stav, který tvoří jakési pozadí duševního života jedince. V tomto smyslu se hovoří např. i o náladě krajiny prozářené světlem nebo potemnělé, pochmurné apod. Nálada se

rozšiřuje po celé sféře prožívání jako jemný plyn, píše W. Stern (1950, s. 758 násl.) a dále říká: „Nálada je výraz odvozený z hudby: duševní atmosféra kolísá takřka na určité vlnové délce a jednotlivé představy, myšlenky, potřeby, přání a ostatní elementy mohou rezonovat jen tehdy, jsou-li naladěny na stejnou vlnovou délku." Podobně se vyjadřuje O. F. Bollnow (1956, s. 33 násl.), který chápe nálady jako jakýsi podklad duševního života („nálada jako nejnižší vrstva duševního života"). Příkladem nálad je veselost, stísněnost, rozjařenost, rozzlobenost, klid, úzkost, starost. Obvykle se hovoří o povznesené nebo pokleslé náladě, podrážděnosti, smutku, depresi a dalších stavech nálad, které zabarvují nebo podbarvují celé duševní dění. Ve stavu deprese např. není subjekt schopen žertovat a není ani přístupný žertování, svět „vidí černě", zatrpkle, je skleslý, málomluvný, jakoby stažený do sebe, inaktivní atd. Nálada může vznikat prodlužováním původní citové reakce, např. rozjařenost stupňováním a prodlužováním radosti z nějaké velmi příznivé zprávy, ale existují i **rozdíly mezi náladami a city**, především v tom, že city mají vždy nějaký předmět, např. radost je vždy radostí z něčeho určitého, kdežto nálady nemají určitý předmět, „jsou to stavy, zabarvení celého lidského bytí, stavy, v nichž já bezprostředně postřehuje sebe sama určitým způsobem, který ale nepoukazuje na něco ležící vně jeho samého." (Bollnow, 1956, s. 35). Typickým příkladem je rozdíl mezi strachem a úzkostí: strach je vždy strachem z něčeho konkrétního, avšak úzkost je bezpředmětná, zcela neurčitá, je to stísňující stav, jehož původ subjekt nezná. To se může zdát paradoxní, když předmětem úzkosti je nic, píše Bollnow: „Není nic určitého ve světě, co by člověka zúzkostňovalo, nýbrž je to cizost („Unheimlichkeit") bytí vůbec, která se v úzkosti rozevírá" (Bollnow, 1956, s. 35). Každá nálada vytváří rámec, který je propustný jen pro určité pocity, které také vznikají a rozvíjejí se na základě dané nálady a jsou určovány její zvláštností. Existuje i pozoruhodný **vztah mezi náladami a rysy osobnosti**, vlastnostmi jejích psychických projevů: např. mrzutost může být chápána jako dočasný psychický stav, ale také jako trvalejší psychická vlastnost osobnosti, stejně jako vážnost, veselost, zádumčivost a další, přičemž nejvýrazněji vykazuje tento vztah úzkost jako dočasný stav úzkosti a trvalejší úzkostnost. Existuje určité **náladové kontinuum**, jehož krajní póly jsou elace a deprese (rozjařenost a hluboká sklíčenost). Nálady se střídají, u dětí mohou okamžitě přecházet v protiklad (dítě, které bylo smutné a pak bylo rozveseleno, se může smát a mít ještě slzy v očích), u dospělých se takové případy obvykle nevyskytují, přechody z jedné nálady do jiné jsou více či méně plynulé, vyjma patologické případy (maniodepresivní psychóza). Střídání nálad nemusí ovšem probíhat jen ve směru k protikladnému stavu, ale máme-li takový stav na mysli, pak změny, např. z rozmrzelosti k vyrovnanosti, jsou postupné. To je do značné míry také spojeno s rysy osobnosti: vážní lidé se snadno nerozveselí a jejich radostné reakce bývají nevýrazné, nesmějí se bouřlivě veselému vtipu apod.

Základní životní nálada: Lidé mívají určitou základní životní náladu, jsou určitým způsobem citově vyladění a to se právě projevuje i rysy jejich osobnosti.

Jsou např. spokojení, zádumčiví, skleslí, úzkostní. „Nálada zdravého člověka se blíží za normálních poměrů citové indiferentnosti. Náladové extrémy mají již patologický ráz" (F. Kratina, 1947, s. 192).

Původ nálad je různý: nálada může být generována změnou tělesného stavu i změnou životních podmínek a aktuální situací. Rozmrzelost a nedůtklivost, která ji doprovází, může mít původ v poruchách trávení, ale i v životních neúspěších a jinde. W. Stern (1950) rozlišil čtyřpólové schéma nálad a podal jejich následující klasifikaci:

	potěšení	zarmoucení
aktivní nálady	veselost radost	podrážděnost rozzlobenost
pasivní nálady	pohoda požitkářství pohrouženost	zasmušilost rozmrzelost rezignace

K. Jaspers (1965, s. 206) zdůrazňuje **vliv nálad na vitální dění**: „Celkové vnitřní uspořádání duše, její rozlet nebo její beznadějnost, její radostnost nebo depresivnost, její sklon k aktivitě nebo k odevzdanosti působí stále na tělesný stav. Je stará, v jednotlivostech obtížně prokazatelná zkušenost, jak velmi závisí průběh nemocí i organického původu na duševním postoji, co pro vůli k životu znamenají naděje a odvaha. Tuto zkušenost lze učinit v každodenním životě. Subjektivní únava je menší při potěšující práci. Při nových výhledech a nadějích může vystoupit enormní zmnožení pocitu síly a schopnost účinkovat. Vysílený lovec se stane opět svěžím, když po dlouhém neúspěšném hledání najde kořist."

Behavioristická psychologie termín nálady téměř nezná. A. S. Reber (1985, s. 449) definuje náladu jako krátce trvající a nízkou intenzitou se vyznačující emocionální stav a poznamenává, že je to volně užívaný termín. Behavioristé však znají a popisují **vliv různých drog na nálady**, který svědčí o možnosti ovlivňovat nežádoucí emoční stavy určitými psychofarmaky a drogami, jako je např. eliminování depresivních, úzkostných a jiných stavů. Jedná se o chemickou blokádu určitých neurotransmiterů, biochemických substancí na synapsích umožňujících průchod nervových vzruchů, projevující se např. zklidňováním.

VÝRAZ EMOCÍ

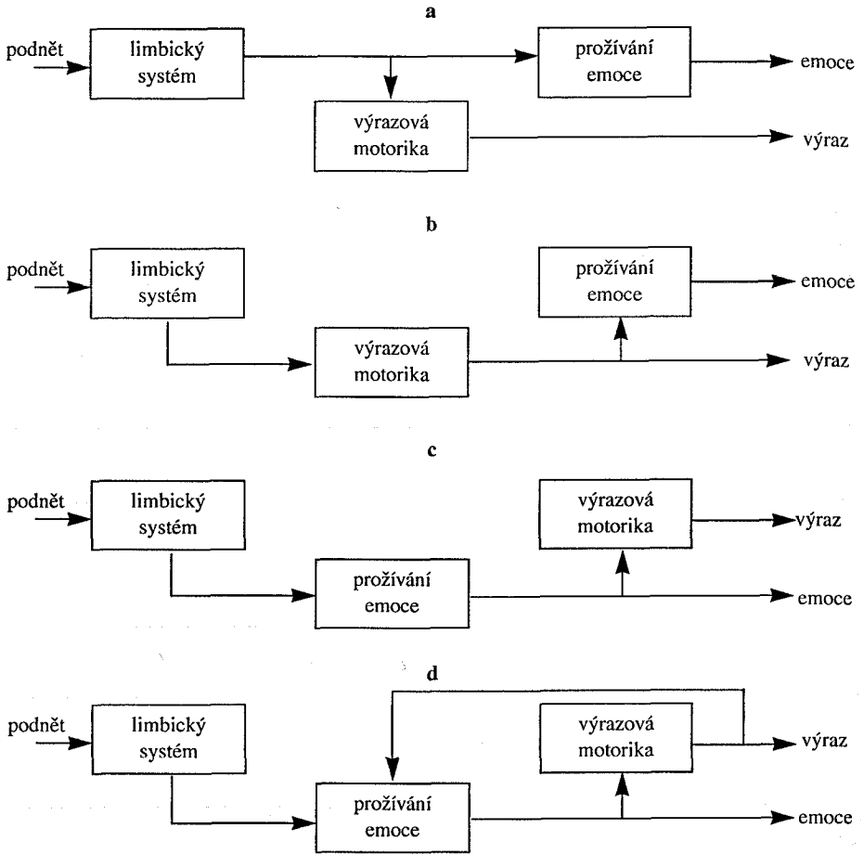
V psychologii se výrazem rozumí především **mimika**, tj. výraz obličejového svalstva, případně i pantomimika, tj. výraz držení těla jako celku: např. charakteristický výraz smutku nebo zlosti v obličeji a v držení postavy. Nověji se emociogenní výraz těla a jeho pohyby označují jako **kinezika** nebo populárně jako „řeč těla". Výraz emocí byl zkoumán především jako mimika.

Psychologie výrazu emocí, která je dnes relativně samostatnou vědní disciplínou, byla pěstována již ve středověku, ale základní myšlenku psychologie výrazu lze najít již u Aristotela a Theofrasta: forma těla je výrazem duše, její zvláštnosti poukazují na zvláštnosti duševní. Ze starých představitelů psychologie výrazu je nutno zmínit především renesančního učence jménem J. B. Porta (*De humana physiognomia*, 1591; něm. překl. *Die Physiognomie des Menschen*, 1930). Porta studoval **fyziognomii** jako trvalejší utváření obličeje, trvalejší vzezření tváře. Srovnával typy lidského obličeje s rysy zvířat a tak přisuzoval lidem jejich vlastnosti (např. obličej, který se podobá vepři nebo orlu, má člověk, který vlastní povahové rysy těchto zvířat). Dalším byl J. K. Lavater (*Physiognomische Fragmente*, 1775–1778), který zase zkoumal rytiny slavných lidí a dospěl k závěru, že čelo zrcadlí vlastnosti rozumu, nos a líce morálku, ústa a brada animalitu, oči pak jsou centrem a sumou všeho. K fyziognomikům patřil i F. J. Gall (1808), zakladatel zcela nevědecké frenologie, podle níž lze zjišťovat povahu člověka z utváření jeho lebky. Další byl C. G. Carus (*Symbolik der menschlichen Gestalt,* 1853), který v utváření těla vůbec spatřoval symboly duševního života. Moderní psychologie výrazu je spojena až se jmény L. Klagese (1910 a pozd.), Ph. Lersche (1941, 1955) a R. Kirchhoffa (1955), kdy se do popředí zájmu dostala mimika.

Podstatně přispěl ke studiu výrazu emocí již Ch. Darwin (1872, čes. 1964), který soudil, že výraz emocí u člověka je pozůstatkem původně biologicky účelných reakcí. Darwinovo pojetí je založeno na spekulativní neurofyziologii Ch. Bella (1844) a na jeho vývojové teorii. K. Bühler (1934) mu ne zcela právem vytknul, že nebral dostatečný zřetel ke komunikativní funkci výrazu emocí, neboť tato **komunikativní funkce výrazu emocí** souvisí právě s její původní biologickou účelností: např. výraz vzteku komunikuje hrozbu útoku, slouží zastrašování nepřítele. Darwin ovšem zdůrazňoval, že jde spíše o přípravu k útoku. Formuloval **tři principy výrazu emocí**: 1. výraz byl původně účelnou reakcí (např. odhalování tesáků u vlků ve vzteku je původně přípravou ke kousnutí), z níž se dnes u člověka zachovala jen určitá rezidua těchto původních reakcí;

2. výraz některých emocí je antitezí biologicky účelného aktu (např. lísání se koček a psů je antitezí výrazu nepřátelského postoje, lísání spojené s přikrčením a plazením signalizuje podřízení se, zatímco útočný postoj má opačný vzorec projevu, napřímení těla apod.); 3. některé výrazy emocí jsou dány vlastnostmi probíhajících nervových procesů, např. přeskočením přebytečné nervové energie do jiných drah (např. chvění, křeče), a nejde tedy o původní biologický účel. (Právě v tomto třetím bodě Darwin navazoval na Bellovu *Anatomii a filozofii výrazu.*) První uvedený princip je podle Darwina (1964, s. 30 násl.) založen takto: „Některé činnosti, obyčejně sdružované zvykem s jistými stavy duševními, mohou být částečně potlačeny vůlí a v takových případech svaly, které jsou nejméně pod zvláštní kontrolou vůle, jsou nejspíše ještě dále činny, působíce pohyby, jež pokládáme za výrazové. V jiných případech vyžaduje potlačení jednoho zvykového pohybu jiných nepatrných pohybů a ty jsou rovněž výrazové." Klagesova teorie výrazu je složitější a ryze psychologická, ovšem v rámci jeho spekulativní psychologie. Výraz, který Klages neomezuje jen na mimiku, je symbolickým projevem duše, je „podobenstvím (Gleichniss) jednání". Oproti Darwinovu pojetí, které Klages v mnoha ohledech kritizuje, není výraz vždy projevem instinktu, může však vyjadřovat výslednici mezi pudovou a volní pohybovou tendencí (mezi pudovou tendencí a volní intencí, které jsou chápány jako analogie fyzikálních vektorů – „vůle je univerzálním tlumičem popudů"). Výrazový pohyb vyjadřuje především afekt, který však může mít různé tónování: zlost subjektu z toho, že mu před nosem ujel vlak, je jiná zlost než ta, kterou vyvolalo rozbití brýlí, což se zase může lišit podle toho, zda to zavinila vlastní nešikovnost nebo jiná osoba atd. Tytéž výrazové pohyby, např. běh, mohou vyjadřovat různé věci: jinak utíká pes před nebezpečím a jinak za kořistí. V každém výrazovém pohybu se projevuje povaha jeho subjektu. Výraz je vyjádření duševního stavu, a to nejen v pohybech obličejového svalstva, ale v pohybech vůbec, a jako takový je výraz vždy jedinečný. Z výrazu jedince pak „zřením" usuzujeme, lépe řečeno prožíváme, jeho duševní stav, jeho city a snahy především. Ale výraz mají všechny přírodní jevy, které tak jako výraz druhého člověka působí na duši vnímajícího, pokud není příliš ovládán duchem, kterému je výraz duše cizí: proto bude jinak vnímat krajinu duchovně založený člověk a jinak např. rozumářsky založený agronom. Výraz člověka vyjadřuje především jeho aktuální cítění a snahy, protože cit má vždy popudový charakter. To může vést k produkci např. umělecké, a proto je i každý výtvor člověka nositelem výrazu. Základní tezí této romanticko-symbolistické teorie výrazu je Klagesův výrok, že „tělo je jevem duše, duše je smyslem jevu těla" (Klages, 1942, s. 71). Klagesova teorie výrazu úzce souvisí s jeho filozofií života a vyjadřuje jednak mystickou jednotu duše a těla a jednak protiklad duše a ducha; má být důkazem jeho filozofických dogmat (K. Bühler, 1933, s. 11). Je však také obdivuhodným systémem jemných psychologických analýz konkrétních výrazových pohybů u lidí i zvířat.

Hypotetické systémové konfigurace souvislostí mezi emocemi a jejich výrazem



(W. R. Glaser, in: Straub, Kempf a Werbik, 1997, s. 83)

Autor tohoto přehledu pak jednotlivé možnosti konfrontuje s následujícími čtyřmi „empirickými otázkami", které vycházejí z empirických dokladů a umožňují posuzovat únosnost uvedených alternativ.

- Lze prokázat působení podnětu vyvolávajícího emoční prožívání, které není spojeno s výrazem emoce? Zřejmě je to možné, neboť osoby s ochrnutou výrazovou motorikou emoce prožívají. To protiřečí možnosti **b** z výše uvedených alternativ, ale je to v souladu s možnostmi **a** a **c**.
- Existuje působení podnětu na výrazové chování, které není spojeno s prožíváním emoce? Empiricky to lze popřít. Osoby s extrémně zmenšenou emoční reaktivitou nevykazují ani výraz emocí. To je v souladu s odmítnutím možnosti **b** na základě první otázky, ačkoli tomu sám model **b** neodporuje, neboť emoční reaktivita může vyvstávat již v bloku limbického systému. Udržitelná je i možnost **a**.

- Existuje působení nějaké na vnějším vlivu nezávislé emoce na výrazové chování? Otázku není lehké empiricky zodpovědět, ale lze na ni odpovědět kladně. To odporuje možnosti **a**, ale stejně i možnosti **b**, je to však v souladu s možností **c**.
- Existuje vliv emočního výrazu na prožívanou emoci? Také na tuto otázku lze odpovědět kladně. Do jisté míry lze v sobě samém indukovat pozitivní emoci, pokud se člověk přinutí ke smíchu. To odpovídá Lange–Jamesově teorii cítění a snese se s možností **b**, která však odporuje odpovědím na otázku první a třetí. Modely **a** a **c** nemohou tento vliv vysvětlit, a je tedy nutné rozšíření, jak je přináší model **d**: prožívaná emoce a výrazová motorika vytvářejí funkční okruh s fyziologickým stavem na základě emočně působivého podnětu.

Otázka vztahu emoce jako zážitku a jejího motorického výrazu v širším smyslu je zde postavena jako otázka časové sekvence obou těchto reakcí: v modelech **a** a **b** výraz emoce předchází jejímu prožívání; v modelech **c** a **d** naopak prožívání emoce předchází jejímu výrazu. Odpověď na otázku po daném vztahu však může přinést spíše neurofyziologie než psychologie, neboť z jejího hlediska výraz i prožívání emoce časově splývají. Otázkou pak ovšem je, zda je problém tohoto vztahu vůbec psychologicky relevantní.

P. Ekman (1988) se pokusil o **popis mimického výrazu několika základních emocí** a dospěl k následujícím charakteristikám:

pocit	čelo	obličejové zóny oči	ústa/brada
překvapení	dlouhé horizontální vrásky celé čelo zvednuto obočí zvednuto	široce otevřené	otevřené rty, spadlá brada
hnus	krátké svislé vrásky na čele, horizontální vrásky u kořene nosu, dolů stažené obočí	spodní víčka vytažená nahoru	horní rty, tváře zdvižené, dolní rty posunuty dopředu a ven, někdy vystupující zuby, stažená křivka úst
hněv	obočí staženo k sobě a dolů, vertikální čelní vrásky	horní víčko napnuté, hranatě stažené, téměř přimhouřené	pevně sevřené rty nebo napjatá, pootevřená hranatá ústa, rty vyhrnuté dopředu, někdy odkrytá řada zubů
smutek	krátké horizontální a vertikální vrásky ve středu čela, vypouklé vrásky ve středu nad obočím, brvy stažené, vnitřní část zdvižena	otevřený pohled do dálky (strnulý), uvolněné, svěšené horní rty, sklon k slzám, event. pohled zaměřený dolů	křivka úst směřuje lehce dolů, chvějivé pohyby úst, rty stažené
radost	uvolněné nebo obrazně otevřené	uvolněné nebo neutrální, spodní ret pohybem obličeje vysunut nahoru, vrásky pod obočím, „klikyháky"	křivka úst zdvižená, event. smích

Vedle filozoficky, resp. metafyzicky založené fenomenologie výrazu však existuje i **experimentální psychologie výrazu emocí**, rozvíjená o něco později. Tak M. Sherman (1927) filmoval v několika situacích tváře novorozenců, u nichž byly vyvolávány různé emoce (zlost omezováním pohybu, strach náhlou ztrátou opory, bolest píchnutím jehlou, hlad opožděným krmením) a pak dal jejich mimické výrazy posuzovat studentům. Posuzovatelé nebyli s to jednotlivé výrazy správně identifikovat, protože byly jen málo diferencované. To je způsobeno tím, že ve tváři dítěte je uloženo mnoho tuku. Nicméně R. S. Woodworth a H. Schlosberg (1959, s. 127) soudí, že odborná literatura se shoduje v názoru, že „zřejmým místem, kde je třeba hledat schematizování emocí, je tvář", a to proto, že „svalstvo a kůže tváře jsou neobyčejně pohyblivé", a dále proto, že svaly tváře jsou spojeny s důležitými smyslovými orgány, s dýcháním, s přijímáním potravy a vody, a konečně i proto, že tvář je dobře pozorovatelná. Současně však platí, že „výrazy tváře jsou více než pouhé výrazy mentálních stavů, nazývaných zlostí nebo strachem; každý výraz je integrální částí komplexního schématu nervových, svalových a žlázových změn, které emoci tvoří" (Woodworth a Schlosberg, 1959, s. 127). Th. Piderit (1859) se domníval, že emoční výrazy odpovídají smyslovým dojmům: např. sladký a kyselý úsměv, hořce sevřené rty nebo typické vraštění tváře při projevu odmítání, které odpovídá odmítání něčeho nechutného. Výraz tváře se diferencuje věkem a učením: dítě nemá ještě tak diferencovaný výraz tváře pro její buclatost, ale také proto, že se u něj dosud málo uplatnilo učení. Výraz emocí není odezírán jen z tváře samé, ačkoli ta je pro posouzení výrazu velmi informativní, ale i z pohybů končetin, z držení těla, hlasové intonace a z dalších výrazových klíčů. Pokud se odezírání neděje v přirozené situaci, je identifikace výrazem vyjadřované emoce nespolehlivá, a proto je pro tuto identifikaci pouze fotografovaný výraz tváře nedostatečný a týž výraz je různými posuzovateli různě interpretován. Vrozený univerzální vzorec výrazu má jen málo emocí, např. úlek, sexuální vzrušení a některé další. Zásadně platí, že **výrazový vzorec emocí** je 1. interindividuálně odlišný, protože se získává nápodobou pozorovaných vzorů (lidé od narození nevidomí mají ve srovnání s lidmi s normálním vývojem zraku poměrně chudý výrazový vzorec), 2. je ovlivňován rasovými fyziognomickými zvláštnostmi (např. zakulacování očí při prožívání zlosti u příslušníků mongolské rasy) a 3. je určován kulturním vlivy, které určují především přípustnost nebo nepřístupnost toho kterého výrazu v té které situaci (např. komu a kdy je dovolen pláč, smích apod.); „člověk má základní emocionální schémata, avšak specifické kultury si vybírají a zdůrazňují různé prvky těchto schémat" (Woodworth a Schlosberg, 1959, s. 148). Tuto **kulturní podmíněnost výrazu emocí** zkoumal sociální psycholog O. Klineberg (1938 a pozd.), který zjistil řadu odlišností mimického výrazu u Číňanů, Američanů a Evropanů srovnávacím studiem literatury. Např. hněv je u Číňanů vyjadřován literárně touto typickou charakteristikou: „Její oči se zaokrouhlily a široce se otevřely"; údiv je vyjadřován vytažením jazyka, spokojenost škrábáním se v uchu, na líci apod. Klineberg dále uvádí, že Číňané jsou vychováváni ke

stylizování svých emočních výrazů, zvláště mladé dívky jsou vedeny k tomu, aby se příliš snadno nesmály a aby zakrývaly výrazy nelibosti. Uvádí výsledky výzkumů, které prováděl H. S. May (1938), jenž dával studentům, bělochům a Číňanům, posuzovat fotografie různých výrazů emocí, jejichž subjekty byli běloši a Číňané, a zjistil, že Číňané byli úspěšnější v posuzování výrazu Američanů než v posuzování výrazu tváří vlastních soukmenovců. May tyto výsledky vysvětluje tím, že obličej Američana, resp. bělocha, je více expresivní, což patrně souvisí s anatomickými rozdíly ve tváři bělochů a Číňanů. Všem kulturám je společná emocionální exprese slz při prožívání bolesti a zármutku, smíchu jako projevu radosti nebo spokojenosti a snad i cítění superiority, třesení se a bledosti ve strachu a možná i další (Klineberg, 1954, s. 200). Citovaný autor uvádí, že emoční exprese je analogická jazyku v jeho funkci komunikovat určité významy, a také v tomto směru musí být naučeno, co ten který výraz znamená. A. Felekyová (1914) se zabývala otázkou, které výrazy jsou spolehlivěji identifikovatelné než jiné, a dospěla k názoru, že radost a úžas jsou rozpoznávány poměrně lehce, zatímco hněv a znechucení jsou rozpoznány obtížněji. G. S. Gates (1923) zjistil, že schopnost identifikovat emoční pozadí fotografovaných výrazů tváře roste s věkem, a G. W. Allport (1937) se domnívá, že ženy rozpoznávají výrazy emocí spolehlivěji než muži, protože se více zabývají mezilidskými vztahy.

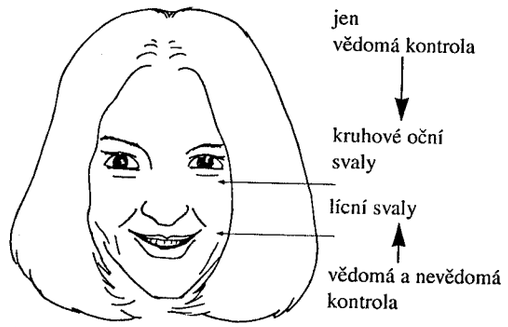
Základní poznatky o výrazu emocí, učiněné na základě vlastních výzkumu, přinesl J. C. Coleman (1949) a formuloval je takto:

- Mezi oběma pohlavími nejsou velké rozdíly v expresi a v identifikaci emocí, ačkoli ženy jsou v tomto ohledu mírně úspěšnější než muži, spolehlivěji identifikují emoční výrazy druhých osob.
- Nálezy týkající se relativní nerozpoznatelnosti některých výrazů emocí nejsou definitivní, ale obecně platí, že výraz příjemných emocí je snáze identifikovatelný než výraz nepříjemných emocí.
- Pokud se týká informativnosti různých částí obličeje pro rozpoznávání výrazu emocí, ukazuje se, že hořejší polovina obličeje je pro některé emoce, jako jsou úžas a hněv, informativnější než dolní část; jiné výrazy, jako smích a úsměv, signalizující radost, se ovšem projevují v dolní části obličeje; obecně platí, že pro rozpoznávání emočního výrazu je vhodné posuzovat tvář jako celek.

Zásadní **experimenty s výrazem emocí** provedl již C. Landis (1924), který studoval schopnost svých pokusných osob rozpoznávat druhy výrazu emocí na základě mimiky; postupoval tak, že u pokusných osob zjišťoval vzorec výrazu emocí tím, že je vystavoval přirozeným emociogenním podnětům (dával jim např. čichat čpavek, sahat na živou žábu ukrytou na dně nádoby, uděloval jim elektrošoky, dával jim prohlížet obrázky s kožními chorobami, ukazoval jim pornografický materiál a další). Ze všech těchto „přirozených situací" byl subjekt také vysvobozen. Výrazy pokusných osob byly fotografovány a pokusné osoby o svých zážitcích také vypovídaly. Konečně měly za úkol emoce, které spontánně projevily, také „zahrát". Na základě dosažených výsledků dospěl Landis k těmto závěrům:

- Každé situaci odpovídalo široké spektrum výrazových reakcí, přičemž interindividuální rozdíly v těchto reakcích na daný podnět byly značné a vedle tradičních „mimicko-gestických výrazových procesů" se objevovaly i neočekávané reakce („korelace mezi každou obličejovou expresí a standardní situací byly nízké").
- Každý jedinec směřuje k habituálnímu užívání určitých skupin obličejových svalů a vylučuje užívání ostatních, a tak se u každého jedince vytváří individuálně charakteristický vzorec obličejového výrazu.
- Pro výraz každé jednotlivé emoce je charakteristická činnost určitých skupin obličejového svalstva.
- Je-li subjekt instruován, aby vyjádřil výrazem představovanou emoci (aby ji „zahrál"), neodpovídá obvykle zahraný výraz habituálnímu spontánnímu výrazu emoce v přirozené situaci.
- Ustálené vzorce výrazu emocí v obličeji lze najít jen při prožívání bolesti, překvapení, hněvu, rozhořčení, křiku, nelibosti, odporu a sexuálního vzrušení.

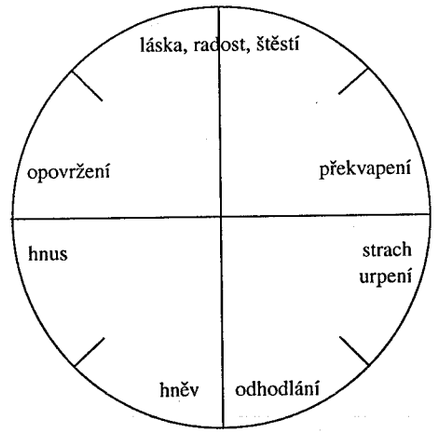
Landis věří, že stylizované, resp. **pózované emoce** jsou výrazově konvenční a že jsou v mezilidských situacích užívány jako fráze. Proto také rozlišil pojmy sociální a emocionální exprese: první je stylizovaná, druhá bezprostřední, spontánní.



Vědomá a nevědomá kontrola obličejového svalstva (podle A. R. Damasia, 1994).

N. Ladyginová-Kotsová (1935) se zabývala srovnávacími studiemi výrazu emocí u šimpanzů a u lidí a dospěla k závěru, že je v podstatě velmi podobný. Totéž zjistil J. P. Foley (1935). F. L. Goodenoughová (1932) zkoumala výrazy tváře desetiletého, od narození slepého a hluchého děvčátka a zjistila, že jsou celkově chudší než u dětí, které jsou vidomé a mají možnost napodobovat výrazy tváře jiných osob. G. Dumas (1932) zase zjistil, že nevidomé děti nejsou s to dostatečně kontrolovat výraz své tváře vůlí, což lze vysvětlit nedostatkem percepční zpětné vazby. Avšak nejmladší slepé a vidoucí děti se od sebe velmi neliší ani v množství pohybů tváře, ani v přiměřenosti výrazů... Vrozené schéma se vyvíjí po určitou úroveň a potom, jestliže není integrováno do naučeného chování, v dalším vývoji ochabuje" (Woodworth a Schlosberg, 1959, s. 148).

Na základě posuzování výrazu emocí v mimice byly určovány **dimenze mimického výrazu emocí** (H. Schlosberg, 1941, G. Ekman, 1955, a další). H. Schlosberg (1952) provedl kruhové uspořádání výrazu emocí podle dvou os jako koordinát, jimiž byly vertikální příjemnost–nepříjemnost a horizontální příklon–odklon. Pokusné osoby posuzovaly podle těchto dvou hledisek 72 obrázků vyjadřujících výraz emocí a z průměru jejich posuzování pak byly určeny pozice jednotlivých emocí v prostoru vyznačeném danými koordinátami. To lze vyjádřit následovně: Později zavedl Schlosberg ještě třetí dimenzi, úroveň aktivace s póly spánek–napětí. Jiný pokus v tomto směru provedl J. R. Davitz (1969), který pracoval se čtyřmi sty slov vyjadřujících různé emoce: vybral z nich padesát slov která mělo posoudit padesát pokusných osob podle zážitků vyjádřených 556 výpověďmi většího počtu dalších pokusných osob (respondentů). Jedním z výsledků byl lexikon emocionálních významů těchto padesáti slov, dalším bylo seskupení těchto významů. Dospěl k následujícím dimenzím: aktivace, druh vztahu (pohyb k něčemu, od něčeho a proti něčemu), hédonický tón (příjemné, nepříjemné, napětí) a schopnost (povznesená nálada, nespokojenost, nedostatečnost) – příklady této poslední dimense jsou: „mám pocit jistoty", „mám pocit slabosti", „cítím se zranitelný a zcela bezmocný".

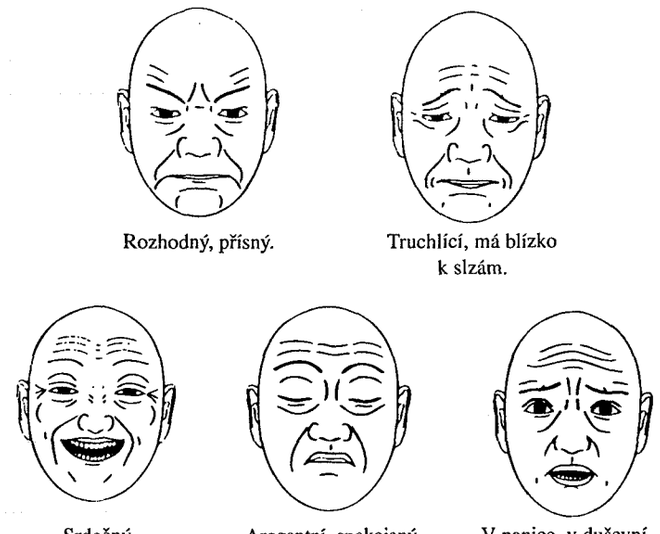


Schlosbergovy dimenze výrazu emocí v obličeji.

G. Ekman (1954) provedl **faktorování emocí** na základě posuzování dvaceti slov vyjadřujících emoce, která dvacet respondentů posuzovalo na čtyřstupňové škále. V další fázi výzkumu pak zvětšil počet posuzovaných slov a počet respondentů, kterými byli studenti a studentky psychologie, zvětšil na 168. (Mezi posuzováním mužských a ženských respondentů nebyly zásadní rozdíly.) Dospěl k extrakci jedenácti faktorů, s nimiž dále pracoval A. G. Dietze (1963), který určil „typy druhého řádu": 1. odmítnutí (hněv, hnus), 2. akceptování (radost, láska) a 3. narušenost (neklid, nevolnost, touha). W. Traxel a H. J. Heide (1961) dospěli ke čtyřem

faktorům, ale jeden z nich neinterpretovali, druhý naznačoval úroveň aktivace a zbývajícími dva byly příjemný–nepříjemný a povýšenost–podrobivost.

Obličejový výraz emocí, jak ukazuje následující obrázek, je v podstatě určován křivkou úst a obočí, to jsou dva základní mimické znaky, umožňující rozpoznávání toho, co výraz vyjadřuje.



Rozhodný, přísný. Truchlící, má blízko k slzám.

Srdečný, smějící se. Arogantní, spokojený sám se sebou (samolibý), přepjatý. V panice, v duševní trýzni.

Schémata obličejového výrazu různých emocí (podle W. Rosta, 1990, s. 65).

Existuje nepochybně **komunikativní funkce mimického výrazu** u primátů (S. A. Altmann, 1967), u nichž hrají důležitou roli vizuální signály, jako jsou gesta: „přinejmenším některé mimické výrazové formy se odvozují z reakcí, které slouží ke komunikování s ostatními zvířaty… komunikativní element musí být přítomen dříve, než by mohl začít přírodní výběr" (C. E. Izard, 1981, s. 90). Výraz emocí tedy není vždy jen reziduem instinktivních reakcí, ale má také funkci komunikativní. To platí do jisté míry i u člověka: v raném dětství je to např. úsměv, který je prostředkem komunikace mezi dítětem a matkou, jak na to poukázal již Darwin (1877) a poukazuje na to také podobnost mimického výrazu u šimpanzů a lidí. „Dlouho předtím, než kojenci mohou vyslovit jediné slovo, předávají jejich mimické projevy poselství, která jsou rozhodující pro vývoj vazby matky a dítěte v láskyplný vztah a pro udržování dětského blaha. Tato poselství nemají rozhodující význam jen proto, že jsou hlavními nástroji komunikace kojence, ale také proto, že to, co komunikují, je důležité. Ukazují emocionální stavy kojence. Jeho mimické projevy nám říkají, zda je šťastný nebo smutný, hněvivý nebo ustrašený,

překvapený nebo ostýchavý. Jestliže nedokážeme v dětských obličejích ‚číst', nemůžeme rozumět jejich nejdůležitějším sdělením. Nemůžeme se do nich vciťovat nebo jim ukazovat naši sympatii" (Izard, 1981, s. 95). Tato emocionálně-výrazová komunikace mezi matkou a dítětem je důležitým předpokladem jeho žádoucího vývoje.

Tyto **výrazově-emotivní komunikační akty**, které se odehrávají mezi dítětem a matkou, vytvářejí emocionální vazbu: dítě signalizuje matce své pocity (potřeby) a matka mu signalizuje lásku, a tak i jistotu, která je pro rozvoj dítěte stejně nezbytná jako výživa. J. Bowlby (1975) to nazval „vazbou" a podrobil tento jev podrobné analýze, k níž se ještě vrátíme. I. Eibl-Eibesfeldt (1970, s. 239 násl.) hovoří v tomto smyslu o vývoji „osobní vazby" a „pradůvěry". Tato **pradůvěra**, vycházející z optimální nonverbální komunikace mezi matkou a dítětem a uskutečňující se emotivně-výrazovými prostředky, může po celý zbytek života akcentovat vztahy člověka ke světu. Izard definuje vazbu jako „skupinu emocionálních vztahů, které představují silný svazek mezi dvěma individui". Dítě, stejně jako mláďata mnoha savců, má potřebu tělesného kontaktu s matkou, a jestliže jej ztratí, křičí, aby matku přivolalo a kontakt byl obnoven; matka přijde, vezme dítě do náručí a utiší je. Ztratit kontakt s matkou znamená nebezpečí, obnovení kontaktu jistotu. Později dítě matku aktivně vyhledává a potřebuje její přítomnost, i když si hraje. „Tato vrozená apetence po kontaktu je vlastní kořen vazby mezi matkou a dítětem" (Eibl-Eibesfeldt). V kibucech, říká dále citovaný autor, se o děti pečlivě stará sestra-vychovatelka, ale přesto jsou tyto děti silněji vázány na rodiče než na tuto sestru, a proto se tato vazba nedá vysvětlit učením (matka jako sekundární potřeba, protože je u dítěte asociována s uspokojením všech jeho potřeb). „Rodiče dávají dětem ve hře lásku a jistotu a to platí víc než potrava," říká dále Eibl-Eibesfeldt a zdůrazňuje, že vazba na sestru je přechodná, kdežto na rodiče (zpočátku na matku) trvalá, a dále uvádí Bowlbyho zjištění, že „vazba na rodiče je tím silnější, čím promptněji reagují na pláč dítěte a čím častěji zavádějí sociální kontakt." Na ztrátu kontaktu s matkou reagují děti výrazným protestem a snaží se ji křikem (pláčem) přivolat zpět; těm, kterým se to nedaří, je souzeno prožívat silně frustrující pocity separace. Dítě se učí spoléhat se nebo nespoléhat na druhé, vyvíjí se u něj pocit pradůvěry nebo pranedůvěry, prajistoty nebo pranejistoty. „Tato pradůvěra je předpokladem pro každý pozitivní postoj ke společnosti, pro každou schopnost identifikace s kolektivem, pro každé sociální angažování. Schopnost mít rád lidi předpokládá schopnost k přátelství…" (Eibl-Eibesfeldt, 1970, s. 251). Jak již bylo uvedeno shora, vrozená výrazově-emotivní komunikace mezi matkou a dítětem je předpokladem, často osudovým, jeho dalšího vývoje. Podle Bowlbyho (1969) se na chování vytvářejícím tuto primární sociální vazbu mezi matkou a dítětem podílejí následující aktivity: sání, přimykání se (přidržování), následování, křik a smích. První dvě z uvedených aktivit jsou spojeny s tělesným kontaktem, který je zdrojem výrazných kladných pocitů. **Dotyk** sám je považován za emoční reakci (A. Montague, 1972) a je patrně nejdůležitější složkou

tělesného kontaktu dítěte s matkou. C. E. Izard (1981) zdůrazňuje, že určité formy taktilního (dotykového) chování mají důležitou biologickou a sociální funkci a podléhají kontrole společenských norem. Něžné vzájemné dotýkání rtů (polibek) je symptomem intimního přátelského nebo láskyplného vztahu. Objímání a líbání (které podle některých teologů vzniklo z krmení z úst do úst) je také, stejně jako další formy dotyku, jako je podávání rukou, stylizovaným projevem přátelství a tvoří v mnoha kulturách „vysloveně přátelská gesta pozdravu"; líbání rukou je projevem úcty. Předmětem polibku jsou kromě rtů také tváře, ruce, nohy, ramena, čelo, oči, lem pláště i vlastní ruka. U Eskymáků, ale i Malajců, na Madagaskaru a jinde je obvyklé přátelské líbání nosu. Polibek jako nejdůvěrnější forma dotyku je projevem výrazné citové příchylnosti.

VZORCE EMOCIONÁLNÍHO CHOVÁNÍ

Termín výraz emocí se vztahuje na mimické projevy emocí, které jsou jedním druhem chování. Již Ch. Darwin (1872) však zdůraznil, že emoce byly původně především chováním a teprve sekundárně zážitkem, protože emocionální chování je nebo původně bylo biologicky účelné. Např. vlhnutí rukou ve strachu prý umožňovalo opičím předkům uchopit se při výskoku dokonaleji větve stromu. Jako první užil pojmu **emocionální chování** P. Janet (1928), který zdůraznil, že emoce je reakcí celého organismu. Behavioristé chápou emoce jen jako určitý druh chování a jeho pohnutek (např. agresivní chování), resp. se koncentrují na „behaviorální expresi emocí" (C. B. Wortman, E. F. Loftusová a M. E. Marshallová, 1992, s. 325). P. Th. Young (1961, s. 384) chápe jako emocionální chování takové, které je organizováno na subkortikální úrovni a vykazuje „vzorce emocionálního rozrušení" („disturbance"). Takové „vzrušené chování" lze pokládat za výraz emocí v širším slova smyslu. Dále podáváme popis vzorců emocionálního chování zejména podle P. Th. Younga (1961, s. 384 násl.), který se tímto tématem systematicky zabýval.

Vzorce nepřátelského a přátelského chování: Projev nepřátelství u savců je součástí přípravy k útoku a slouží často k zastrašování nepřítele. Vzorce tohoto druhu chování se u různých savců liší. Někteří savci projevují nepřátelství a přípravu na útok ježením hřbetu, prskáním, vysunováním drápů, ceněním zubů a tesáků, a naopak přátelství lísáním se, vrtěním ohonu a dalšími znaky. U člověka jsou vzorce přátelského chování stylizovány podáváním ruky, objímáním, líbáním a verbálními projevy. Nepřátelství se projevuje především verbálně a také odmítavými a výhrůžnými gesty. O původu přátelských a nepřátelských gest u člověka byly vysloveny různé hypotézy, např. že podávání ruky signalizovalo původně to, že neskrývá zbraň. Potenciálním nepřítelem je osoba, která nás nějak ohrožuje – původně to byl cizinec (dítě raného věku vykazuje strach z cizích tváří) – a to se projevuje gesty odporu, odmítání, „držení si od těla" takové osoby a různými projevy agrese vůči ní. Přítelem je naopak osoba, která nám nějak pomáhá, sdílí naše postoje, je nám nějak blízká (původně to byla osoba známá a kooperující), což se projevuje vůči ní znaky příchylnosti. Strach z cizinců (xenofobie) může být hromadně rozšířen zejména u skupin sociálně nejistých osob a jeho předmětem mohou být „cizí" etnika (u nás např. cikáni). I. Eibel-Eibesfeldt (1970, 1976, s. 97) zdůrazňuje, že „reaktivní schéma cizí = nepřítel, známý = přítel se vyvíjí u dětí od narození hluchých a nevidomých, aniž by s cizinci měly špatné zkušenosti",

a že tedy jde o vrozenou dispozici. Důležitým aspektem nepřátelství je tedy nedůvěra, později to může být konflikt či konkurence; podstatou přátelství je důvěra, později to může být soulad postojů či kooperace.

Vzorce agrese souvisí úzce s nepřátelským chováním (starší děti vyjadřují nepřátelské pocity tím, že „nepřítele" bijí). Experimentálně byly vzorce agresivního chování vyvolány u dekortikovaných koček: zahrnují řadu útočných pohybů, jako je „sekání" prackou, výpady, syčení, cenění zubů a další instinktivní, na subkortikální úrovni organizované reakce. Současně se objevují fyziologické změny poukazující na zvýšenou úroveň aktivace organismu, protože agrese je původně projevována fyzickým útokem, který vyžaduje mobilizaci energie. Přirozeným podnětem agresivního chování je frustrace. U člověka je původní fyzická (brachiální) forma agrese společensky dezaprobována nebo i trestána, takže se agrese, s výjimkou ztráty sebekontroly, projevuje různými kultivovanými formami napadání, ať už je to slovní (nezřídka gesty doprovázené) vyhrožování, nadávky, nevěcné kritizování, pomlouvání či ve zjemnělé formě ironie, dobírání si někoho a další. Vrozeně je agrese spojena s afektem vzteku, ale u člověka se může objevovat i naučená instrumentální agrese, probíhající bez tohoto afektu. A. H. Buss, A. Durkee a M. Baer (1956) sestavili inventář agresivity z následujících způsobů chování: napadení (útok na druhé, ale nikoli ničení předmětů), nepřímá agrese (klepy, intriky, resp. i nezaměřená agrese, jako je např. bouchnutí dveřmi), negativismus (opoziční chování, pasivní rezistence), verbální agrese (zahrnuje i styl projevu, jako je ječení, křik) a další. Zoologové pozorovali častější agresivní chování u samců než u samic, což zřejmě souvisí s vlivem samčích pohlavních hormonů. Avšak větší agresivita chlapců než děvčat (A. T. Jersild a F. V. Markey, 1935) souvisí spíše s rozdíly ve výchově. Důležitý je vliv temperamentu, pozorovaný již u krys, které, ačkoli žily ve stejných podmínkách, byly různě bojovné, což souvisí s různou úrovní vzrušivosti (C. S. Hall a S. J. Klein, 1942).

Vzorce úniku a obrany: Obvyklou reakcí na nebezpečí je pokus o únik z nebezpečné situace, útěk, který má řadu forem. Ptáci před pozemním nepřítelem vzlétají, před vzdušným nepřítelem prchají, jiné druhy zvířat se vrhají do vody, šplhají na stromy, hledají úkryt, některé druhy hmyzu znehybní a staví se mrtvými, sépie vystřikují obranné maskovací sekrety. Za formy fylogeneticky se vyvíjející obrany je nutno považovat i určité charakteristiky těla zvířat, jako např. ostny, krunýř, mimikry a další. U člověka je vrozenou formou úniku útěk, ale ten může mít formu fyzickou i symbolickou, např. „útěk ze skutečnosti", která je nesnesitelná, např. k drogám, nebo „uzavření se před světem". Výraznou únikovou funkci má fantazie, která může být dlouhodobou náhražkou skutečnosti. Únik je spojen s prožíváním strachu a úzkosti. Obrana se může projevovat nejen únikem, ale i bojem, není-li vyhnutí (krysy zahnané „do kouta" útočí). Úzkosti se mohou lidé zbavovat také sdružováním se, vyhledáváním ochrany a stejně tak ve strachu, kdy se mohou pokusit dodat si odvahy k odporu („pískání si ve tmě", které může být i signálem potenciálnímu nepříteli „nebojím se tě").

Vzorce odporu (rozumí se odvratné reakce hnusu) souvisí původně s alimentárním chováním, s reakcí na odporné látky, se zvracením. Výchovou je vypracováváno ošklivení si nečistoty, výkalů, zápachu a již Darwin upozornil na to, že výraz odporu je podoben mimice obličeje při zvracení. Podmiňováním se může odpor rozšířit i na nealimentární oblasti, např. na určité druhy hmyzu nebo na hmyz vůbec, na „nechutně" vyhlížející osoby, na ošklivení si nejrůznějších předmětů. Vzniká postoj štítivosti s pocity odporu vůči někomu nebo něčemu, který nemusí být provázen vždy výrazovým vzorcem hnusu, ten může být utlumen. Mnoho reakcí hnusu vzniká na základě asociací, např. původní odpor ke slizkému se může asociovat se slizce vyhlížejícími potravinami (např. odpor k požívání ústřic). E. Brunswik (1924) uváděl, že vzorec odporu je kombinací dvou výrazových prvků: specifického odporu a obecné nelibosti. Neadekvátní stimulace žaludku vede ke zvracení (nausea), ale to může být i reakcí na symbolické podněty (ranní zvracení školáků před odchodem do školy jako symbolická odvratná reakce na nesnesitelné školní prostředí). V nejširším smyslu vyjadřují vzorce odporu odvratné reakce.

Vzorec úleku: Při zaslechnutí náhlého silného zvuku, např. výstřelu, se objevují charakteristické reakce (pohyb hlavy dopředu a dolů, mrkací reflexy, záškuby určitých skupin svalů, charakteristický výraz obličeje s přivřenýma nebo zavřenýma očima, přikrčení se, resp. celkové naklonění trupu dopředu); úleková reakce je symetrická pro obě poloviny těla. Podrobně ji zkoumali a popsali C. Landis a W. A. Hunt (1939). Opakuje-li se nějaký náhlý silný podnět, nejen zvukový, vzorec úlekové reakce je redukován. Protože lze úlekové reakce vyvolat i u dekortikovaných primátů, je zřejmé, že jsou organizovány na subkortikální úrovni. Landis a Hunt, kteří spojují emoce jen s viscerálními změnami, pokládají úlekovou reakci za vrozený reflex kosterního svalstva, nikoli za emocionální reakci.

Vzorce sexuálního chování: Tyto vzorce jsou velmi komplexní, od vrozených reflexů organizovaných na míšní úrovni (erekce penisu, lubrikace vaginy) až po koitální pohyby, které mohou být do určité míry řízeny vůlí, tj. korově, a mimický výraz orgasmu – máme-li ovšem na mysli vzorce sexuálního chování v užším smyslu, tj. reakce vyvolané již stimulací genitálií. Jinak se ovšem tyto vzorce uplatňují v rámci širších sexuálních aktivit a jsou spojeny s řadou výrazných fyziologických změn (prokrvování genitálií, zvyšování krevního tlaku, frekvence dýchání a další). Sexuální chování v poměrně komplexním průběhu může být u dekortikovaných pokusných koček a psů vyvoláno dotýkáním genitálií skleněnou tyčinkou, vzorec však není obvykle úplný. U mužů i žen může být vzorec sexuálního chování v užším smyslu i bez sexuálních představ vyvolán mechanickým drážděním genitálií. Tyto genitální reakce jsou vlastně míšními reflexy. Žabí samci jsou schopni zaujímat typickou kopulační pozici i při úplné dekapitaci při dráždění jejich pohlavního orgánu. P. Th. Young (1961, s. 391) uzavírá, že „vzorce sexuálního chování u obou pohlaví jsou organizovány v subkortikálních oblastech nervového systému". Vzorce lidského sexuálního chování podrobně na základě

experimentů popsali W. H. Masters a V. E. Johnsonová (1966, čes. 1970), kteří rozlišují genitální a extragenitální reakce na sexuální stimulaci a čtyři fáze sexuálního chování. Fyziologickými reakcemi na sexuální stimulaci jsou: rozsáhlé hromadění krve v cévách, zvláště v genitáliích, a obecné narůstání svalové tenze. Psychické reakce na sexuální stimulaci pak reprezentují: zvyšování psychické tenze a narůstání touhy po sexuálním styku (libida), odreagování a ukojení, relaxace. S tím souvisí reakce v genitáliích. Do komplexního vzorce sexuálního chování je nutno zahrnout získávání pohlavního partnera (námluvy), rozvíjení sexuálních aktivit a „předehru" (různé způsoby laskání), vlastní sexuální akt (koitus). F. A. Beach (1956) rozlišuje dvě základní složky sexuálního chování: 1. vzorce sexuálního vzrušení (erekce penisu u muže, erekce prsních bradavek u ženy, vylučování vaginálního hlenu a další u ženy), 2. vzorce sexuální aktivity (námluvy, předehra, kohabitace a orgasmus jako vyvrcholení). Obecně pak jde o tzv. tumescenci (stupňování napětí a zduření tkání) a o detumescenci, tj. opačný pochod, v němž se fyziologické změny vrací ke stavu před sexuálním vzrušením. Sexuální vzrušení, vyvolávané různými podněty, jako je zjev sexuálního partnera (sex-appeal), jeho chování, dotýkání se jeho těla, resp. jeho dotykové podněty, zejména dotyky tzv. erotogenních zón, a další podněty, se projevuje zvýšením srdeční činnosti a dalšími změnami, mezi jiným také již zmíněnými genitálními reflexy atd. P. Th. Young (1961, s. 391) k tomu věcně dodává: „Reflexní vzorce erekce, kopulačních pohybů, ejakulace a kontrakcí dělohy jsou zcela konstantní komponenty sexuální aktivity ve všech dobách a na všech místech. Jakkoli často jsou sexuální aktivity civilizovaného člověka komplexní, jejich vzorce jsou modifikovány nebo utlumovány zvykem a tabu. Estetické a romantické zájmy zabarvují lidské chování; etické a praktické úvahy je komplikují." V rámci různých kultur variují nejen způsoby ucházení se o pohlavního partnera (námluvy), ale i způsoby kohabitace, což platí i pro různé živočišné druhy (např. již trvání předehry je u různých druhů různé, u ptáků může trvat i několik dnů, u některých živočišných druhů vůbec chybí). U jihoamerického kmene Siriono je součástí předehry i vzájemné upravování zevnějšku, k němuž patří i odstraňování cizopasníků z pokožky, vybírání vši z vlasů (O. Holmberg, 1946). Také u paviánů má tato činnost sexuální význam. V západní kultuře je kromě různých způsobů laskání typickou složkou předehry sexuálního aktu líbání, které je v jiných kulturách neznámé nebo je nahrazováno např. vzájemným třením nosů apod. Rozvíjející se vzorce sexuálního chování jsou doprovázeny stupňováním sexuálních pocitů.

PERIFERNÍ A VISCERÁLNÍ PROJEVY EMOCÍ

Vzorce emocionálního chování, které vyjadřují různé city a pocity, jsou komplexní a jsou utvářeny především pohyby (činností kosterního svalstva), ale zahrnují i různé fyziologické změny v útrobách a na povrchu těla (např. změny ve vylučování žaludečních šťáv a žláz s vnitřní sekrecí, změny rozšiřování krevních vlásečnic v pokožce, pozorovatelné jako rudnutí a blednutí, a další). Jako takové mohou být dále analyzovány, protože některé z těchto změn jsou důležitými ukazateli emocionálního vzrušení. V dalších pasážích se budeme zabývat těmito změnami, opírajíce se opět především o údaje, které uvádí P. Th. Young (1961).

Periferní znaky emocí

Některé fyziologické změny provázející průběh emocí jsou pozorovatelné na povrchu těla, buď pouhým okem, nebo s pomocí různých aparatur (např. zrychlování a prohlubování dýchání, pocení a další). Jsou ukazateli emocionálního zrušení, nikoli však obsahu cítění, neboť souvisí především s aktivací organismu. Jsou to následující znaky či reakce, které mají povahu vrozených reflexů.

– **Kožně-galvanické reflexy** jsou elektrické fenomény kůže (změny ve vodivosti kůže), které souvisí s pocením (činností potních žláz, řízení sympatickou částí autonomní nervové soustavy). Aktivita potních žláz v různých oblastech těla je vyvolávána nečekanými zvuky, bolestivými šoky, ale i afektogenními slovy a úzkostnými stavy. Kožně-galvanické nebo také psychogalvanické reakce jsou důležitým a velmi často sledovaným ukazatelem přítomnosti emoce, resp. aktivace nebo vzrušení. Nejsou však dostatečně informativní pro rozlišení příjemných emocí od nepříjemných.

– **Krevní tlak a změny objemu částí těla** jsou spolu s kožně-galvanickým reflexem jedním z nejlepších ukazatelů nástupu aktivace (emoce). Tyto změny podléhají rovněž činnosti sympatetické části autonomní (vegetativní) nervové soustavy a vystupují zejména v průběhu vzteku, strachu a bolesti, ale opět jen jako symptomy vzrušení. Typickým příkladem je erekce penisu jako symptom sexuálního vzrušení (zvýšený přívod krve k houbovité topořivé tkáni tohoto orgánu). Objem částí těla, jako jsou prsty, paže, nohy, se měří pomocí tzv. pletyzmografu, který je s to registrovat i velmi malé změny v objemu.

– **Elektrokardiogram a činnost srdce** jsou dalšími periferními ukazateli ná-

stupu nějaké emoce, opět obvykle strachu a vzteku. Elektrokardiogram (výsledek elektrokardiografického měření) zachycuje změny rytmu srdeční činnosti. Tlukot srdce se zrychluje ve stavu vzrušení a zpomaluje s nastávajícím uklidňováním (vzrušení lidé „cítí srdce až v hrdle").

– **Respirace** se týká změn v dýchání, jeho rytmu a hloubky vdechu a výdechu; změny se objevují spolu s úlekem, zděšením, hněvem, se stavy úzkosti a konfliktu a měří se pneumografem. Rytmus dýchání se mění vlivem afektů, kdy se především zrychluje a stává se nepravidelným.

– **Teplota kůže** závisí na lokální vasokonstrikci (stahování cév) a dále na teplotě krve a těla, která souvisí také se způsobem oblečení a s teplotou prostředí. Emoční stresy a setrvávající konflikty jsou spojeny s klesáním teploty kůže.

– **Pupilární reflex** je zornicový reflex (rozšiřování a zužování zornice oka); při silném vzrušení, ve strachu, vzteku, bolesti, ale např. i při pohledu na vzrušující sexuální objekt se zornice rozšiřuje vlivem činnosti sympatické větve autonomní nervové soustavy. K rozšiřování nebo zužování zornice však dochází také vlivem adaptace oka na světelné poměry ve vnějším prostředí (regulace množství světla dopadajícího na sítnici), tedy i s neemocionálními podněty.

– **Salivární sekrece** (vylučování slin): v průběhu některých emocí, např. při prožívání strachu, dochází ke sníženému vylučování slin, a tak k vysýchání ústní sliznice, což se projevuje zvýšenou frekvencí polykacích reflexů („polykání na prázdno" ve strachu). Ke zvýšenému vylučování slin však dochází při vnímání potravových objektů (chutných jídel, ale např. i citrónu) a apetenčních podnětů, což je vyjádřeno i lidovým výrokem „tečou mu sliny", „slintá blahem".

– **Pilomotorické reflexy** souvisí se zduřováním kožních oblastí a projevují se u člověka „vstáváním" chlupů a vlasů, u zvířat jako ježení srsti. Poukázal na ně již Darwin: kočka v afektu vzteku ježí srst, dikobraz ve stavu vzrušení vztyčuje ostny. U člověka se ve strachu objevuje „husí kůže", ale stejně reaguje při prožívání nepříjemných pocitů (např. při vnímání skřípavých zvuků).

– **Dermografie**: učiní-li se zvláštní tyčinkou s tupými hroty několik čar na pokožce, objeví se nejprve bílé rýhy, které za několik okamžiků zčervenají. Po aplikaci takového podnětu se měří čas, který uplyne od okamžiku, kdy se tato reakce objeví. Změny mohou setrvávat 3 až 30 min., avšak jsou spíše záležitostí neurofyziologickou a poukazují spíše na rovnováhu v činnosti autonomní nervové soustavy než na emocionální citlivost (P. Th. Young).

– **Svalové napětí**: je známo, že zejména úzkost je provázena stoupáním napětí kosterního svalstva; „všeobecná úroveň svalového napětí představuje připravenost k akci, což je jeden aspekt všeobecné aktivace" (Woodworth a Schlosberg, 1959, s. 191). Nejvhodnějším místem pro zkoumání úrovně svalového napětí je hrdlo.

– **Tremor** (třes): jsou-li proti sobě postaveny aktivity antagonistických svalů, dochází ke svalovému třesu, který je opět symptomem silného vzrušení, zejména při prožívání vzteku, strachu a zármutku (lidový výraz „třese se vztekem – strachem"), ale i vnitřního konfliktu.

– **Mrkací reflex a pohyby očí**: ve stavu vzrušení a nervozity se zvyšuje frekvence mrkání. V náborové psychologii se pomocí skrytých kamer zjišťuje frekvence mrkacích reflexů nakupujících osob jako reakce na určité druhy vystaveného zboží a zvýšená frekvence těchto reflexů je brána jako zaujetí daným objektem. Těkavé pohyby očí jsou příznakem nejistoty, odvracení pohledu může být příznakem odmítání komunikace, ale také rozpaků a lhaní.

– **Pocení kůže**: při prožívání vzrušení, úzkosti, námahy, ve stavech fyzického i psychického vyčerpání se lidé potí, ve strachu „vyvstává studený pot na čele"; pocení lze sledovat jako již zmíněný kožně-galvanický reflex, ale může být zjišťováno i přímo na povrchu těla různými chemickými metodami a mechanickými postupy nebo může být i přímo pozorováno pouhým okem. Obvykle se však zjišťuje pomocí filtračních papírků, u nichž se vlivem pocení mění jejich zabarvení. Množství vyloučeného potu je různé, ve stavu úzkosti a vyčerpání může pot přímo téci po čele. Uvědomění si takového pozorovatelného pocení vytváří zpětnou vazbu s negativním emočním dopadem, takže se pocení zvyšuje.

Psychologická informativnost periferních změn, jak již bylo uvedeno, je malá, fakticky jsou tyto změny jen ukazatelem vzrušení provázejícího různé obsahy cítění (strach, hněv mají celou řadu stejných příznaků periferního druhu). Již Ch. S. Feré (1887) zjistil, že libost je doprovázena zvyšováním svalového napětí a růstem objemu údů, kdežto nelibost je provázena opačnými procesy. K. Lehmann (1892) tyto poznatky rozšířil o to, že libost je doprovázena zvyšováním frekvence tepu a nelibost naopak jejím snižováním. Prakticky je však poznatků o periferních projevech emocí používáno jen při zjišťování jejich změn pomocí polygrafu, přístroje, který zaznamenává změny v rytmu několika vůlí nekontrolovatelných fyziologických reakcí, zjišťuje vzrušení a vnitřní konflikty (A. R. Lurija, 1933).

Příkladem relativní informativnosti fyziologických změn provázejících emoce je **srovnání fyziologických korelátů hněvu a strachu**, které publikoval A. F. Ax (1953, zde podle E. R. Hilgarda, 1957, s. 157):

převažuje ve hněvu	reakce, které se podstatně neliší	převažuje ve strachu
zvětšování počtu kožně-galvanických reakcí	opadávání teploty kůže	zmenšování svalového napětí
zpomalování srdeční činnosti	pokles kapacity srdeční činnosti	vzrůstání elektrické vodivosti kůže
vzrůstání svalového napětí	vzrůst kapacity srdeční činnosti	narůstání rychlosti dýchání
stoupání krevního tlaku	klesání teploty rukou	
	vzrůstání krevního tlaku	
	vzrůstání teploty tváře	
	narůstání rychlosti srdeční činnosti	

A. F. Ax (1953) zkoumal u 43 pokusných osob řadu tělesných ukazatelů emocí, jako změny tepu, činnosti srdce, dechu, teploty tváře, rukou, kožně-galvanické reakce a činnost nadočnicových svalů ve vztahu ke strachu a hněvu. Podařilo se mu celkem přirozeným způsobem pokusné osoby vystrašit a rozhněvat s pomocí laboratorních techniků, kteří byli instruování, aby před pokusnými osobami vedli určité rozhovory, jež nutně uvedené emoce vyvolávaly. Shora uvedené výsledky ukazují, že sledované tělesné změny nejsou pro spolehlivé rozlišení emocí hněvu a strachu dostatečně informativní.

Úspěšnější byly pokusy, které se týkaly **rozpoznávání intenzity vzrušení** a které provedl D. W. Dysinger (1931), jenž měřil vztah kožně-galvanické reakce k řadě podnětových slov, která pokusné osoby současně posuzovaly na pětistupňové škále z hlediska intenzity příjemnosti–nepříjemnosti. Zjistil v kožně-galvanické reakci na tyto podněty některé odlišnosti, jak ukazuje následující tabulka:

intenzita pocitu	průměrné výkyvy galvanometru
velmi příjemné	129
příjemné	98
indiferentní	79
nepříjemné	101
velmi nepříjemné	147

Ukázalo se tedy, že výkyvy galvanometru souvisí s intenzivními pocity, avšak obojí kvality. Také v dalších experimentech se ukázalo, že kožně-galvanický reflex je poměrně spolehlivým ukazatelem nástupu a průběhu silného emocionálního vzrušení, ale nikoli ukazatelem jeho kvality.

Viscerální projevy emocí

Viscerální projevy emocí se týkají změn v útrobách a tkáních a souvisí s činností autonomní (vegetativní) nervové soustavy, která je řízena hypothalamem. Tyto změny nepodléhají, tak jako periferní projevy emocí, volní kontrole. Odpověď organismu na emociogenní podnět je zčásti somatická a zčásti viscerální, přičemž obě tyto složky jsou integrovány centrální nervovou soustavou. Viscerální reakce se vztahují k vnitřním orgánům, jako jsou srdce, plíce, žaludek, cévy a další. Emoční reakce se vyznačují vysokým stupněm visceralizace, což opět souvisí s aktivací organismu, ale somatické reakce, zejména motorické, jsou někdy primární. Někteří psychologové ztotožňují emoce vůbec jen s visceralizací, což je však úzké hledisko, neboť emoční reakce je odpovědí celého organismu. Autonomní nervový systém je ovšem činný stále, i když organismus není vystaven emociogenním podnětům, které v činnosti tohoto systému vyvolávají pouze účelné, adaptivní změny. Tyto **viscerální odpovědi organismu** na emociogenní podnět jsou funkcí vztahů mezi sympatickou a parasympatickou částí autonomní nervové soustavy, přičemž funkce sympatiku je především aktivační (katabolická), kdežto funkce parasympatiku spočívá ve vytváření rezerv (funkce anabolická). Ve vztahu k jednotlivým vnitřním orgánům se funkce obou těchto větví autonomní nervové soustavy doplňují tak, že jedna působí dráždivě, druhá tlumivě, a tak se činnost daného orgánu vyrovnává. Převaha vlivu jedné z obou složek pak způsobuje určitou nerovnováhu v činnosti daného orgánu, např. zrychlené bušení srdce. Emoce právě vyvolávají určitou nerovnováhu v činnosti těchto vnitřních orgánů, která je dána nerovnováhou v činnosti sympatiku a parasympatiku, přičemž tato nerovnováha je ovšem biologicky účelná, např. zvýšená frekvence bušení srdce vyvolaná vzrušením způsobuje rychlejší krevní oběh a tím i větší prokrvování svalstva, které je tak lépe připraveno k akci (W. B. Cannon, 1911). Pozdější Cannonovy (1929) představy o funkci autonomního nervového systému korigoval E. Gellhorn (1943): Cannonovým nedostatkem bylo, že omezil své výzkumy jen na nepříjemné emoce, jako byly hlad, bolest a strach. Ještě později M. B. Arnoldová (1945) zdůraznila, že existují nejméně tři **rozdílné fyziologické stavy**, korespondující se třemi odlišnými emocemi: strach související s excitací sympatiku, hněv související s činností parasympatiku a excitace s mírnou převahou aktivity parasympatiku. P. Th. Young (1961, s. 374) uzavírá přehled diskusí o funkci obou složek autonomní nervové soustavy, vystupující v průběhu emocí takto: 1. emoce je funkcí autonomní aktivity, a nikoli jen funkcí sympatiku, obě tyto složky autonomní nervové soustavy fungují simultánně a recipročně, přičemž v této reciproční aktivitě jsou produkovány různé vzorce visceralizace, korespondující se strachem, vztekem, sexuálním vzrušením a dalšími emocemi; 2. Cannon, podobně jako Darwin, zdůraznil biologickou účelnost tělesných změn doprovázejících emoce, avšak je zřejmé, že některé z těchto změn znamenají spíše překážku v adaptaci než přizpůsobení organismu situaci. (To je ovšem zásadní pojetí tzv. „katastrofické teorie emocí“, která bude dále ještě analyzována.) Fyziolog S. Wright (1970, s. 387) uvádí, že psychická a viscerosomatická stránka emocí může být oddělena; u určitých pacientů je možno pozorovat viscerosomatické změny, ale chybí příslušný afekt: „I když viscerosomatické změny nejsou tedy příčinou afektu, mohou jej značně modifikovat. Významnější úlohu než zpětnovazební informace o viscerosomatických tělesných změnách má přitom udržování složité činnosti vyšších oddílů mozku.“ Fyziologické změny samy nestačí vždy k vyvolání emoce: G. Marañon (1924) navodil uměle fyziologický stav vzrušení u několika set pokusných osob tím, že jim dal injekci adrenalinu a pak se dotazoval, co prožívají: kolem 71 % těchto osob však mělo jen takové stavy jako rychlé bušení srdce a daší, aniž by současně mělo nějaký pocit, jen zbytek měl nějaké pocity. V takových případech, jak se ukázalo později (S. Schachter a J. E. Singer, 1962), záleží na tom, v jaké situaci se subjekt nachází: významná situace vyvolává aktivaci, kterou subjekt určitým způsobem interpretuje, přičemž tato interpretace situace plus vzrušení, spojené také s viscerosomatickými změnami, dává emoci pocitový obsah. Sympatická složka autonomní nervové soustavy spíše aktivuje, parasympatická spíše vzrušený organismus uklidňuje.

Viscerální vzorce emocí jsou pro různé emoce odlišné: E. Brunswik (1924) ukázal, že gastrointestinální trakt odpovídá různě na pocity hnusu a na jiné nepříjemné emoce, jako je úlek, strach a další. Vzorec se mění i v průběhu téhož pocitu: např. viscerální vzorec sexuálního vzrušení je v počátečním průběhu sexuální aktivity jiný než na jejím konci.

Podráždění sympatiku např. vede, kromě jiného, také k uvolnění adrenalinu z kůry nadledvinek, což zpětně opět zvyšuje a udržuje podráždění sympatiku. Současně však adrenalin působí na zvyšování svalového napětí, uvolňování glukózy do krve, zrychlování činnosti srdce a frekvence dýchání, stahování povrchových cév, což všechno působí na mobilizaci energie organismu, na jeho přípravu k akci. Proto W. R. Hess (1947) hovoří o ergotropních reakcích.

Naproti tomu podráždění parasympatiku vede spíše k zotavení po výdeji energie a je doprovázeno vylučováním acetylcholinu, substance, která má funkci neurotransmiteru mezi motorickými neurony a kosterním svalstvem a působí tlumivě. Hess v tomto smyslu hovoří o tropotropních reakcích.

K. M. Bykov (1957) prokázal, že mozková kůra má vztah k činnosti vnitřních orgánů a může ovlivňovat činnost hladkého svalstva, a tak může ovlivňovat i činnost vnitřních orgánů. Tak jako smyslové orgány i vnitřek těla se promítá do mozkové kůry nervovými vlákny. Experimentálně je prokázáno podmiňování viscerálních reakcí. Bezprostředním řídicím centrem činnosti vnitřních orgánů, jak již bylo poznamenáno, je hypothalamus. Tak jako mají smyslové orgány v mozku lokalizované analyzátory, tvořené zakončením jejich aferentních vláken, kde se uskutečňuje analyticko-syntetické zpracovávání smyslových dat, existují v mozkové kůře i **viscerální analyzátory**, tvořené projekcí aferentních nervových vláken vycházejících z vnitřních orgánů. Kolaterálními drahami jsou tato nervová vlákna z vnitřních orgánů vedena také do oblasti retikulární formace mozkového kmene. Zatímco přední část hypothalamu reguluje činnost parasympatické větve autonomního nervového systému, jeho zadní část reguluje činnost sympatiku. Činnost autonomního nervového systému reprezentují především **vegetativní reflexy**, jako jsou např. zužování a rozšiřování krevních vlásečnic, pohyby žaludečních stěn a další. Uvedená fakta poukazují na to, že existuje úzké funkční spojení autonomního nervového systému s limbickým systémem a mozkovou kůrou, které se také odráží v emocionálních reakcích.

Psychosomatické vztahy

Vztahy mezi psychikou a vnitřním prostředím organismu zprostředkovávají emoce, které, jak jsme již poznali, zahrnují také vegetativní složku. Protože emoce jsou také a především reakcí na vnější životní situace, promítá se rovněž situace člověka v činnosti jeho autonomní nervové soustavy. To vyjadřuje termín **psychosomatika**, který byl zaveden v souvislosti s poznatky o psychickém, vlastně emočním původu různých chorob (tzv. psychosomatické choroby). Jsou to různé choroby, jejichž příčinou je **stres**, psychická zátěž spojená především s poruchami

emocionálního reagování, tj. i s poruchami jejich fyziologických složek, především vegetativních. Takovými typickými psychosomatickými chorobami jsou např. žaludeční vředy, hypertonie, astma, poruchy v činnosti gastrointestinálního traktu, dokonce i neurodermatitidy a další. V etiologii těchto chorob, jak již bylo řečeno, se uplatňují různé stresem vyvolané emoční poruchy, které – protože emoce jsou úzce spojeny s činností autonomní nervové soustavy – se projevují také různými poruchami vegetativními. Emocionální podstatu stresu dobře vystihli M. Machač a H. Machačová (1991, s. 13): „Subjektivně se stres projevuje většinou neúčelným, zpravidla nelibě zabarveným pocitem duševního napětí až předrážděnosti, pocitem duševního rozladění, úzkosti, nepohody, zlosti i pocitem ochablosti a únavy. Tyto projevy můžeme souhrnně označit jako citové záporné napětí. Přestože jde o hlavní psychologický ukazatel stresu, nelze jej přímo změřit. Negativní napětí se vždy promítne do celkového chování. Obecně lze říci, že se uplatní tendence k úhybným, obranným nebo agresivním reakcím čili k averzívnímu chování, které ovlivňuje výkon. Podněty vyvolávající nejistoty, obavy a úzkost jsou vždy spojeny s aktivitami, které mají zjevně nebo skrytě obranný, úhybný či útěkový charakter." Současně je však nutné **rozlišení distresu a eustresu**, které oba výše uvedení autoři formulují takto: „Pojem stres je chápán nejčastěji jako distress, tj. emočně negativní stres. Emočně pozitivní (eustresové) reakce, jako nadšení či radostné překvapení, také kladou zvýšené požadavky na adaptační mechanismy. Emočně pozitivní (příjemná) stimulace nemá ale tak silný a dlouhotrvající vliv na aktivační systémy organismu jako stimulace záporná. Emočně pozitivní reakce jsou křehčí, nemají takovou setrvačnost jako reakce úhybové a obranné." Nejčastějšími a velmi rozšířenými zdroji stresu, který je chápán především jako distres a souvisí se současným způsobem života ve větších městech a velkoměstech, jsou spěch (časová tíseň), přemíra úkolů, existenční nejistota, hluk, přelidnění a sociální konflikty. Takové zdroje jsou označovány jako **stresory** a dělí se obvykle na fyzické (hluk) a sociální (konflikty mezi lidmi). Stres (zátěž) vzniká, když jsou organismus a psychika jedince vystaveny ztížené adaptaci nebo když je adaptace daným životním podmínkám vůbec nemožná (např. pobyt v příliš hlučném prostředí nebo trvalá osamělost). Fyziolog H. Selye (1936) ukázal, že ve stresových situacích se organismus brání vyčerpání sil poplachovými a obrannými reakcemi, které jsou nejprve nespecifické a později specifické. Působí-li stres nadále, zvyšující se napětí vede nakonec k vyčerpání organismu, k různým chorobám, případně i ke smrti.

Dobře to ilustrují experimenty, které provedli W. Sawrey, J. Conger a E. Turrel (1956): dvě skupiny pokusných krys (jedna kontrolní a druhá experimentální) byly na dobu 30 dní umístěny ve dvou oddělených boxech. Zvířata obou skupin byla krmena jen každý druhý den, takže byla vystaveny hladovění a žízni. Box se skupinou experimentálních krys měl dvě plošinky, jednu s potravou a druhou s vodou, ale cestou k potravě i vodě musela pokusná zvířata přeběhnout mřížku napájenou elektrickým proudem, takže se vystavovala bolestivým úderům. Zvířata viděla potravu, ale nemohla ji dosáhnout jinak než s rizikem elektrošoků. Tak byla vystavena stresové situaci. Po třiceti dnech byla

zvířata obou skupin usmrcena a pitvána. Zjistilo se, že zvířata experimentální skupiny, která byla vystavena stresu, měla v 76 % všech případů žaludeční vředy, zatímco stejně bylo postiženo jen 20–30 % zvířat kontrolní skupiny.

Jiný zajímavý nález uvádí sám Selye (slov. 1966, s. 237): „Během druhé světové války se mezi obyvateli těžce bombardovaných měst Velké Británie přímo epidemicky vyskytovaly tzv. vředy z leteckého poplachu. Bezprostředně se po takovém rozsáhlém bombardování v nemocnicích hlásilo neobyčejně mnoho lidí s krvácejícími žaludečními a dvanáctníkovými vředy, které se vyvinuly prakticky přes noc. Většině těchto lidí bombardování fyzicky nijak neublížilo, přežili jen velký stres krajního emocionálního vzrušení."

Silné a zvláště kumulované negativní emoce (afekty) mají stresové účinky, které se mohou projevit i somaticky, protože „situace, která vzbuzuje emoci, je svou prudkostí agresí vůči organismu" (P. Fraisse, 1967, s. 241). Citovaný autor dále uvádí: „Jestliže je subjekt v trvalé situaci napětí nebo konfliktu, vznikají časté emoční reakce. Tyto reakce bývají často nenápadné, avšak přece jen mohou způsobit neurovegetativní poruchy žaludku, střev, srdce nebo regulačních mechanismů krevního tlaku atd." **Psychosomatické poruchy** jsou někdy definovány přímo jako vegetativní reakce na emoční konflikty (F. Alexander, 1950).

Velmi zajímavá **teorie psychosomatických chorob** pochází od českého lékaře J. Charváta (1964), jenž vymezuje stres jako „každý zásah, který porušuje nebo vychyluje rovnovážný stav a ohrožuje organizační princip živé hmoty… Každý stres pak vyvolává homeostatickou reakci, která má zachránit organizaci a napravit poruchu." Poplachové reakce organismu (vlastně vysoká úroveň jeho aktivace), které jsou primárním důsledkem stresu, se však vyvíjely v přírodních životních podmínkách „u tvorů vystavených co chvíli nutnosti náhlé svalové práce při boji, útěku nebo uchvácení kořisti. Proto se vyvinula zařízení umožňující rychlé uvolnění energie za každých podmínek, dále optimální rozdělení kroužícího krevního objemu" a další reakce. Takové adaptační mechanismy se však vyvinuly před tisíci léty, kdy člověk potřeboval k adaptivnímu chování především fyzickou sílu. V prostředí kultury se však poměry měnily, člověk se dostával do jiných životních podmínek, hrozily mu spíše symbolické hrozby, jako např. ztráta společenského statusu, ale nevypracoval si pro ně přiměřené adaptační mechanismy, protože vývojové biologické změny nastupují pomalu. „Z vývojového hlediska je civilizace tak mladá, že se člověk nestačil přizpůsobit. Proto dosud nedokázal vypracovat adaptační reakce, jež by se hodily pro zátěž vznikající se sociálních příčin. Místo nich užívá reakcí vypracovaných proti zátěžím z fyzických příčin. Reaguje tedy neadekvátně, archaickými adaptivními mechanismy, vhodnými pro vynaložení fyzické síly (pro boj, útěk, lov), ale nevhodnými pro symbolické ohrožení sociální integrity, statusu v rodině, na pracovišti, v manželství atd. To je nejzávažnější disociace v poplachových reakcích, jež vede k mnoha civilizačním chorobám a stavům" (Charvát, 1964, s. 86 násl.). Jde tedy o to: „Člověk přenesl stresové mechanismy, vypracované původně jen pro fyzické ohrožení, i do oblasti

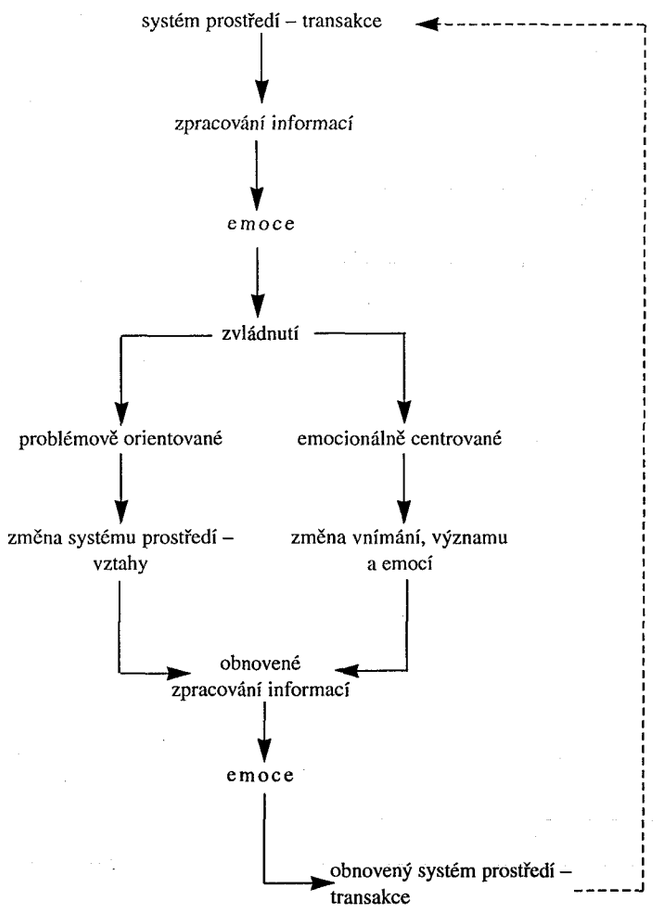
společenské a symbolické… Poplachové reakce, vypracované pro fyzický zápas, se začaly spouštět i pro symbolické ohrožení… co jsme zmobilizovali, nemůže být řádně, fyziologicky zkonzumováno", a tak „opětované duševní stresy musí nakonec organismus poškodit jak zbytečným mobilizováním nespotřebovatelných energetických zdrojů, tak neméně zbytečnými adjustačními mechanismy" (Charvát, 1979, s. 86, 90, 98). Popis fyziologických či dokonce biochemických mechanismů vyvolaných stresem a vyúsťujících do vzniku psychosomatických chorob do psychologie nepatří. K našemu tématu nepatří ani problém vyrovnávání se se stresem (angl. „coping", zvládání stresu). Chtěli jsme zde jen poukázat na funkci emocí ve stresových situacích, vystupující ve spojení s vegetativními reakcemi.

Emociogenní reakce na stres: Pozoruhodné pojetí zvládání stresu, v němž je zdůrazněna funkce emocí, podal německý neurobiolog G. Hüther (1997). U člověka existuje dvojí druh reakce na stres: 1. „kontrolovatelné výzvy" a 2. „nekontrolovatelné zátěže". Vědci zabývající se stresem a jeho důsledky zdůrazňovali dosud téměř výhradně jen druhý z výše uvedených způsobů reakce na stres. První způsob je však neméně závažný, neboť umožňuje adaptivní reorganizaci psychofyzických potencí organismu. Podle Hüthera je pohnutkou všech snah vyjít se světem kolem sebe a cílem těchto snah je dosáhnout jistoty, přičemž nejvhodnější strategií či nejefektivnější cestou dosažení této jistoty je „vytvoření materiální a duchovní nezávislosti, tedy osvojení si moci a vědění" (Hüther, 1997, s. 111). Uvedená **adaptivní reorganizace** spočívá ve vytváření nových strategií k odstranění destabilizujících vlivů. Jejich opakováním a fixací se vytváří možnosti nového vývoje. V každém systému, ve kterém je vyvolána nějaká porucha jako důsledek stresu, počínaje buňkou přes organismus a populaci až ke společnosti, se uskutečňuje proces reorganizace: „Každý systém produkuje při porušení svého vnitřního řádu charakteristický vzorec signálů, který v jisté míře představuje fyzikální, chemické nebo řečové kódování druhu a rozsahu poruchy. Tyto dílčími oblastmi systému zpočátku generované signály se uvnitř systému šíří a připravují charakteristické změny jeho vnitřního uspořádání. Nevíme, co je sebeorganizující systém, ale víme, že tak funguje náš mozek, který svou vnitřní organizaci vždy přizpůsobuje vnějším životním podmínkám. Jakmile je nutné, aby člověk mobilizoval své schopnosti, „zapojuje náš mozek mechanismus, který buduje ona spojení (rozumí se neuronů v nervových sítích, pozn. M. N.), razí je a činí výkonnějšími, použitelnými ke zvládnutí daných požadavků… mozek pracuje sice jako inteligentní, učení schopný počítač, který ale nepozoruje, že běží na falešný program"; teprve když mezitím cítíme, že se něco zásadního změnilo a že to nezvládneme dosavadními strategiemi, „zapojuje náš mozek mechanismus, který rozpouští silně vyražená zapojení", a tak se „dostáváme do situace, kdy musíme znovu začít někde jinde, pokusit se o něco jiného, a jestliže to funguje, přeučit se" (Hüther, 1997, s. 82). Stres tedy neznamená jen nebezpečí onemocnění a strádání, ale může být také výzvou k reorganizaci života.

Reakce na psychické stresory začíná nespecifickou aktivací asociačních sítí v kortikální a limbické oblasti mozku. Důsledkem tohoto dění je aktivace centrálního noradrenergního systému a noradrenergních jader mozkového kmene, jakož i periferního noradrenergního systému. Tyto procesy zesilují vyměšování „stresových hormonů", zejména noradrenalinu a adrenalinu, a vyvolávají řadu dalších biochemických změn. Centrální noradrenergní systém v mozkovém kmeni jako systém transmiterů působí vyměšováním noradrenalinu na neuronální sítě, v nichž je zakódována zkušenost individua. Transmitery jsou biochemické faktory, umožňující působením na synapse, spoje mezi nervovými buňkami, průběh nervových procesů mezi neurony; jsou to mediátory přenosu nervových impulzů na synapsích. Ve stresové situaci je organismus zaplaven stresovými hormony; jsou zde zaplaveny „nervové dráhy", podobně jako mořské vlny zaplavují pobřežní ulice. Pokusy na zvířatech ukázaly, že vysoká hladina glukokortikoidů (vyměšovaných nadledvinkami), ovlivňuje funkce nervových buněk např. tak, že usnadňuje vyhasínání dříve naučených způsobů chování, které jsou pro úspěšné ukončení reakce na stres nevhodné (Hüther, 1997, s. 75). V psychologické rovině vedou tyto dlouhodobé neuroendokrinní změny k velmi zásadním změnám v myšlení, cítění a jednání, destabilizují a eliminují dosud uchovávaná spojení. Člověku to umožňuje vytváření nových strategií hodnocení a zvládnutí stresové situace. V zásadě tedy jde o **kontrolovatelný a nekontrolovatelný stres**, o výše uvedenou „výzvu" či podlehnutí. „Nekontrolovatelný stres může destabilizovat a odstranit zastaralé, pro nové požadavky neupotřebitelné vzorce hodnocení a zvládnutí prostřednictvím převážně degenerativních změn v jejich základě spočívajících neuronálních spojení" (Hüther, 1997, s. 76). Tato destabilizace však může také vést k tělesným a duševním onemocněním, což bylo dosud v souvislosti se stresem převážně zdůrazňováno. Trvá-li „záplava" stresovými hormony příliš dlouho, vzniká nebezpečí pro „naši duchovní, emocionální a tělesnou integritu". Pro tyto případy je zde však v našem genetickém programu zabudována pojistka; vysoká hladina kortikoidů působí jako brzda na ty buňky v mozku a těle, které jsou stresovou situací nadměrně aktivovány. Ve stresové situaci dochází tedy k jakémusi samočistění mozku, a „teprve potom, co jsou odklizeny a rozpuštěny široké silnice a dálnice v jeho mozku, může člověk znovu získat svobodu nastoupit se svými myšlenkami jednu z mnoha zřídka používaných a téměř zapomenutých cest. Teprve nyní se může skutečně pokusit o hedání zcela jiné cesty. Nyní má šanci znovu objevit staré zapojení, jehož použití vede k tomu, že problémy považované za neřešitelné se buď rozplynou ve vzduchu, neboť pozná, že to nebyly vůbec žádné skutečné problémy, nebo že je konečně přece jen oproti očekávání může odklidit stranou. Úzkost je pryč. Nekontrolovatelná stresová reakce se stala kontrolovatelnou" (Hüther, 1997, s. 77 násl.).

Ve zvládnutí stresu se tedy uplatňují **pocity úzkosti a jistoty**, jak již bylo uvedeno, první je pohnutkou, druhý cílem reakce na stres. Vyrovnávání se se stresem je ve své podstatě vždy záležitostí primárně emocionální; i když je stres řešen jako

problémová situace, jsou emoce vždy angažovány jako důsledky i jako pohnutky zvládnutí stresové situace. Vždy je to emociogenní křižovatka „fight or flight" („boj nebo útěk"), téměř vždy se nabízí jako výzva k reorganizaci života, nebo jako jeho destrukce. A jsou to ovšem vždy emoce, které jsou spojkou mezi psychickou a neurovegetativní a neuroendokrinní rovinou stresu. H. G. Vester (1991, s. 54) podal následující schéma, které nazval **zvládnutí jako mediátor emocí**:



Uvedené schéma nevyžaduje zvláštní vysvětlení, dokládá výše uvedenou tezi o rozhodující roli emocí ve zvládávání stresu: „Zvládnutí představuje transformační veličinu mezi rozdílnými fázemi emocionálního dění"; emoce ovlivňují zvládnutí stresu, ale jako výsledek zvládnutí je vytvořen změněný systém vztahů k prostředí, který má opět zpětnou vazbu s kognicemi a emocemi (Vester).

NEUROFYZIOLOGIE EMOCÍ

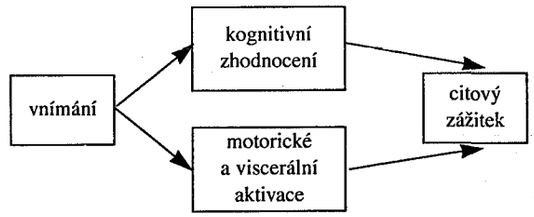
Výzkum neurofyziologických aspektů emocí je v současné době na úrovni hypotéz, vysvětlujících získaná fakta jen částečně, především funkcí určitých mozkových struktur. Dosud nebyly nalezeny spolehlivé odpovědi na některé klíčové otázky, zejména na otázku neurofyziologických základů různých kvalit prožívání. Existují různé **neurofyziologické teorie emocí**, počínaje proslulou teorií Lange–Jamesovou a Cannon–Bardovou, které byly formulovány na začátku našeho století až po nejnovější teorie P. D. MacLeana, J. E. LeDouxe, A. R. Damasia a další. Jistý obrat v neurofyziologickém pojetí emocí znamenal objev J. W. Papeze (1937), který posunul centrum zájmu neurofyziologů zabývajících se emocemi ke zkoumání tzv. limbického systému, jenž je dnes považován za klíčové neurofyziologické centrum emocí. Problematika je ztížená tím, že mozek je nejen biologický počítač, ale také žláza, takže neurofyziologická hlediska je třeba zkoumat také v souvislosti s hledisky biochemickými. Neurofyziologická hlediska vycházejí z hledisek neuroanatomických, z výzkumu toho, co se nazývá **„emocionální mozek"**, tj. struktura těch částí mozku, které tvoří neurofyziologické centrum emocí. Za toto centrum je dnes pokládán limbický systém, jehož činnost ovšem probíhá v úzkém spojení, dalo by se říci vertikálním, s činností mozkové kůry a autonomního nervového systému, a spojení horizontálním, tj. především v součinnosti s retikulární formací mozkového kmene, z něhož se limbický systém v procesu evoluce vyvinul a vyvíjel spolu s vývojem savců.

Tento **limbický systém** je spíše soustavou určitých mozkových jader s různými funkcemi dílčími než jednotným, prostorově ohraničeným útvarem. Je to vývojově starší část mozku, která leží mezi vývojově starším útvarem mozkového kmene a vývojově mladší mozkovou kůrou velkých mozkových hemisfér. Kromě mozkového kmene tvoří prstenec, jehož vnitřní část tvoří zejména hippokampus a amygdala a vnější část, kromě jiného, jádra tzv. septa. Hypothalamus a thalamus spojují limbický systém s mozkovým kmenem, na vnější část limbického systému nasedá neokortex (kůra mozkových hemisfér). Svou přední částí vychází z tzv. „čichového mozku" (bulbus olfactorius).

Funkce limbického systému, resp. jeho význam pro generování emocionálních procesů – což zde již bylo popsáno –, byla odvozena ze změn v chování neurochirurgických pacientů-epileptiků, z poznatků tzv. „schizofyziologie", která umožnila identifikaci relativně autonomní funkce limbického systému (W. Penfield a H. Jasper, 1954). Zmíněný Papezův objev se týkal pacienta s poškozeným limbickým

systémem, který vykazoval výrazné změny ve svém emocionálním životě. Tento nález byl potom potvrzen i u dalších případů. Poznatky o funkcích různých částí nervové soustavy (thalamu, hypothalamu atd.) vycházely z reakcí vyvolávaných elektrickou stimulací a poškozením různých částí mozku, jako byl např. již zmíněný Klüver–Bucyho syndrom, „iktální symptomy" (náhlé záchvatovité reakce u psychomotorických epilepsií atd.). MacLean ve svém pojetí funkce limbického systému vychází také ze své vývojové teorie mozku, podle níž tento systém reprezentuje tzv. **archikortex**, vývojově starší část mozku, která převzala životně důležité, ale již vývojově výše organizované funkce. Podle MacLeana to byla zejména dokonalejší organizace obživy ve spojení s mateřskou péčí, audiovizuální komunikací a hrou. Tato dokonalejší organizace se opírala o vytvoření „savčí vokalizace" (signál pro vyvolání mateřské péče") a o další aspekty umožňující dokonalejší organizaci chování (mimo jiné dokonalejší čichovou diferenciaci – limbický systém vychází vývojově z „čichového mozku" a znamenal patrně dokonalejší hodnocení čichových podnětů, které měly pro přežití jedince i druhu prvořadý význam).

Starší Cannon-Bardova teorie (W. B. Cannon, 1929, a P. Bard, 1950) vycházela z poznatků o změnách v reakcích decerebrovaných pokusných zvířat: tato zvířata, která mají zachovánu pouze funkci prodloužené míchy, vykazují výrazné afekty, které však probíhají velmi nestrukturovaně, např. vykazují reakce podobné vzteku, jež však probíhají jen krátce, jsou „křehké", a s nimi spojené motorické (behaviorální) složky probíhají velmi nekoordinovaně. Z toho je patrné, že emoce jsou organizované na vyšších funkčních úrovních nervové soustavy. Prvním takovým řídicím centrem emocí je **hypothalamus**, který ovlivňuje vegetativní procesy a činnost žláz s vnitřní sekrecí, tedy jevy, které jsou rovněž v úzkém spojení s emocemi. Zda decerebrovaná pokusná zvířata prožívají také vyvolané afekty, je sporné (Ch. N. Cofer, 1975). Emocionální reakce jsou velmi komplexní, zahrnují vedle komponenty prožívání také složky motorické (behaviorální, resp. i periferní projevy), vegetativní a endokrinní. Tzv. „teorie hudebního boxu" uvádí následující souhru těchto komponent emocionální reakce:

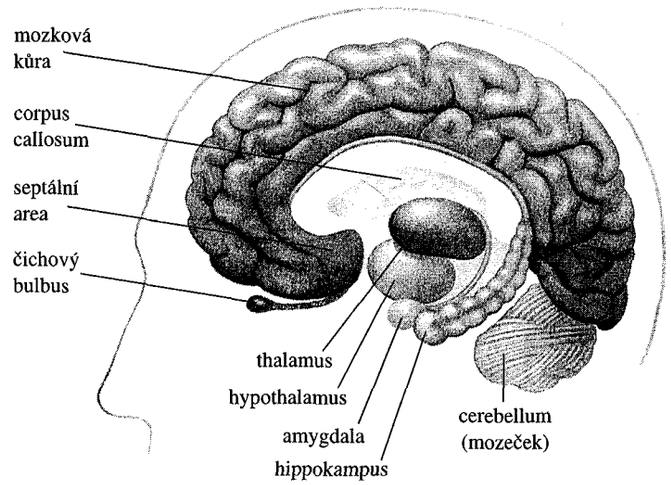


(podle MacLeana)

Podle této teorie, obrazně řečeno, jde o souhru dvou základních funkcí, **aktivace a hodnocení**: aktivace je analogická vhození mince do hudebního boxu, hodnocení je reprezentováno výběrem hudby. Kognitivní zhodnocení vnějšího i vnitřního podnětu znamená v podstatě sebereflexi a je funkcí mozkové kůry, resp. i hippo-

kampu (centrum „emocionální paměti“). Je to v podstatě více či méně verbalizovaná sebereflexe vnitřního stavu aktivace. Pokud má tato aktivace exogenní původ, jde o kognitivní interpretaci situace. Pokud má endogenní původ, např. v poklesu teploty krve a hladiny glukózy v krvi, subjekt cítí hlad, v jiném případě má např. jen pocit nevolnosti, neurčitého napětí apod. R. B. Zajonc zdůraznil, že toto kognitivní zhodnocení je jen krátce trvající proces a subjekt, např. při spatření nebezpečného dravce, reaguje okamžitě strachem a útěkem. Jiní zdůraznili, že vegetativní komponenty nemusí být v každé emoci nutně přítomny. Aktivace a hodnocení vytvářejí funkční jednotu: vztah k hodnotě vyžaduje akci.

Pozoruhodné objevy učinili P. Ekman, R. W. Levenson a W. V. Friesen (1983): požadovali od svých pokusných osob, aby mimicky vyjádřily určité emoce, např. smutek, a registrovali přitom jejich fyziologické reakce. Druhá skupina pokusných osob si měla určité emoce jen představovat, resp. se vmýšlet do emociogenních situací. Obě skupiny vykazovaly odlišné doprovodné fyziologické procesy u různých emocí. Výsledky tedy ukazují, že lidé vykazují fyziologické reakce, i když se pokoušejí např. jen vypadat smutně nebo když si emoce jen představují. Je konec konců známo, že emoce vyvolávají i vzpomínky. To je nepochybně spojeno s činností mozkové kůry, a proto je nutno spojovat činnost limbického systému také s činností mozkové kůry.



Lidský limbický systém (podle Wortmanna, Loftusové a Marshallové, 1992, s. 83).

Za nejdůležitější **základní složky limbického systému** se považují následující útvary:

– Amygdala (corpus amygdalum) je mandlovitý útvar na rozhraní spodní a střední části limbického systému, který má spojení s oblastí senzorických asociací v mozkové kůře, se senzorickou částí thalamu, nepřímé spojení s hippokampem

a dále s motorickými, vegetativními a endokrinními reakcemi. Hraje rozhodující úlohu v neuronových sítích „emocionálního mozku“. Proudí sem nervové impulzy z bezprostředních, ale také imaginovaných a zapamatovaných situací (spojení s hippokampem). J. E. LeDoux (1993) označuje amygdalu za „emoční počítač“, neboť se zde integrují signály z vnějšího prostředí i z nitra organismu tak, že se zde uskutečňuje primární hodnocení stimulace, a proto má amygdala také funkci sebezáchovy (MacLean). Anatomická struktura amygdaly, uvádí MacLean, a její spojení s dalšími částmi mozku umožňují, aby byla aktivována jednoduchými znaky, ale i celými objekty, kontexty, v nichž objekty vystupují, sémantickými vlastnostmi objektů, obrazy a vzpomínkami na objekty. Pro mnoho emocionálních procesů hrají vstupní a výstupní spoje amygdaly důležitou roli (MacLean). Tento autor dále píše: „Amygdala je esenciální mozkovou oblastí v procesování emocionálního významu vnějších událostí. Hodnotí emocionální význam jednoduchých senzorických vlastností, komplexních percepcí a stejně tak i abstraktní myšlenky a kontroluje výraz emocionálních reakcí“ (MacLean, 1993, s. 115, in: Lewis a Havilandová).

– Hippokampus (formatio hippocampi), jak již bylo uvedeno, je centrem „emocionální paměti“, a tak se jeho funkce podílí i na identifikaci významu emocionální stimulace, tedy na „rozlišování citového významu situací“ (D. Goleman). Hippokampus tedy přispívá k identifikaci objektů, událostí atd.; ve spojení s amygdalou jim pak dává emocionální význam (LeDoux). Poškození hippokampu vede k neschopnosti zapamatovávat si dlouhodobě nové podněty, zapamatování starých podnětů je však zachováno. Tvoří útvar pod spodní částí thalamu, jeho přímé spojení s čelními laloky mozkové kůry poukazuje na jeho zásadní význam pro dlouhodobou paměť.

– Septum je další oblastí limbického systému, kde J. Olds (1953) objevil centrum slasti (centra slasti jsou však i v jiných oblastech limbického systému). Septum tvoří systém jader, jehož funkční vyřazení způsobuje lehkou vzrušivost, nadměrnou aktivitu a neschopnost vytvářet útlumy již neodměňovaného chování. Protože v jedné části septa se nachází centrum sexuální slasti, přisuzuje mu MacLean, vedle role řízení sexuálních reakcí, také funkci prokreativní.

Úzkou funkční souvislost s limbickým systémem má **hypothalamus**, část mozkového kmene, která je řídicím centrem tělesných funkcí (výměna látek, tělesná teplota, krevní oběh atd.). Spolu s hypofýzou tvoří zvláštní okruh neurohumorální regulace (součinnost i s dalšími žlázami s vnitřní sekrecí – hypofýza produkuje hormon ovlivňující činnost dalších endokrinních žláz). Drážděním hypothalamu byly vyvolávány různé tělesné potřeby, např. hlad, ale i jejich redukce (centrum hladu a sytosti, jehož dráždění vyvolává u pokusných zvířat odmítání potravy), jakož i expresivní a behaviorální vzorce různých afektů (vzteku, strachu). Další souvislost, jak již bylo uvedeno, tvoří **thalamus**, který je nazýván „branou k velkému mozku“, protože z něj vedou dráhy, mimo jiné, k projekčním polím kůry velkého mozku. Spolu s hypothalamem, který je funkčně nadřazeným centrem pro centra

životních funkcí v prodloužené míše, patří thalamus k tzv. „viscerálnímu mozku". Uskutečňuje se zde důležitá koordinace viscerálních vzorců emocí, zejména zapínání a vypínání jejich výrazu v mimice a gestice, a to ve spojení s mozkovou kůrou.

Jedním z autorů, kteří vypracovali **syntetický model neurofyziologie emocí**, byl A. R. Damasio (1994), jenž zdůraznil neoddělitelnou funkční jednotu kognitivních a emotivních funkcí mozkové kůry a limbického systému, za jehož nejdůležitější část považuje amygdalu. Za funkci emocí pokládá přímo integraci tělesných a mentálních procesů: spojováním tělových pocitů a situací přispívají emoce k „vazbám organismu na jeho prostředí". Proslulou Descartovu tezi „myslím, tedy jsem" (cogito ergo sum) proto nahrazuje tezí „jsem, tedy cítím".

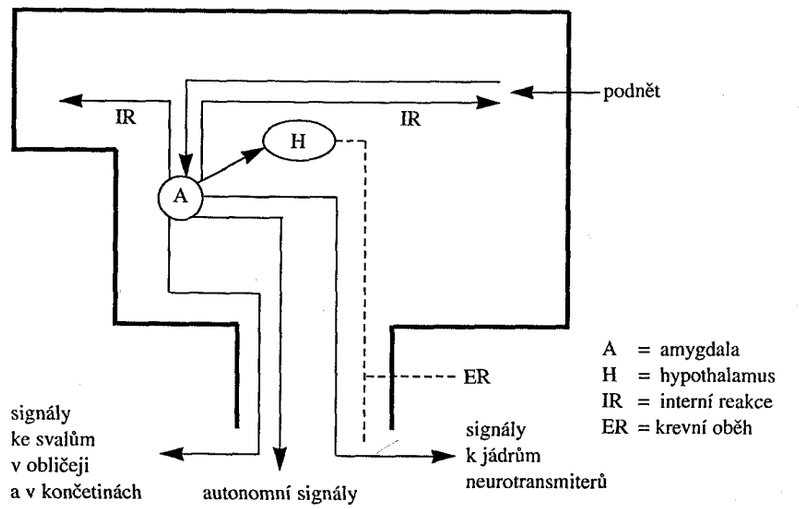


Schéma neurofyziologického modelu primárních emocí
(podle A. R. Damasia, 1994, s. 184, upraveno).

Silná obrysová linie znázorňuje mozek s mozkovým kmenem. Poté, co přiměřený podnět aktivuje amygdalu (A), dochází k řadě vnitřních reakcí (IR), svalových, viscerálních, a reakcí, které jsou zaměřeny na jádra neurotransmiterů a hypothalamus (H), jenž uvolňuje endokrinní a další chemické reakce, které se šíří krevním oběhem (ER).

Jiný model tohoto druhu vypracoval J. E. LeDoux (1994, in: Lewis a Havilandová), který za klíčový neuroanatomický útvar emocí pokládá rovněž amygdalu.

Důležitou složkou neurofyziologických jevů, jak to vyplývá z pojetí neurohumorální regulace činnosti organismu, jsou **biochemické substance a procesy**. Dokládá to např. význam tzv. neurotransmiterů v činnosti synapsí, existence „endogenních morfinů", tzv. endomorfinů, vliv různých psychofarmak na cítění subjektu (např. tzv. anxiolytik na eliminaci úzkostných a depresivních stavů) a psy-

chotropních látek vůbec, působících na retikulárně-kortikální aktivační systém tak, že snižují nebo zvyšují úroveň jeho aktivace, a vyvolávajících současně různé pocity a mentální změny vůbec. Jednoduchým příkladem je tlumivý, resp. excitační vliv alkoholu na lidskou psychiku nebo uklidňující vliv určitých psychofarmak. Jedná se zde ovšem o problematiku chemickou, psychofarmakologickou a psychiatrickou, s níž se psychologové seznamují jen rámcově, protože předpokládá značné znalosti z oblastí organické chemie, resp. biochemie a psychiatrie. Proto se o problematice, kterou by bylo možno nazvat **neurochemická kontrola emocí**, zmíníme jen velmi stručně. Tyto jevy souvisí především s činností sympatické části autonomní nervové soustavy a s vlivem tzv. neuropeptidů na činnost mozku vůbec (např. souvislost aktivace a útlumu emocí s acetylcholiny jako klíčovými transmitery procesů podráždění mezi neurony). J.-D. Vincent (1986, s. 91) vyjadřuje podstatu této problematiky takto: Je-li pokusné kryse do hypothalamu injikován určitý endorfin, vyvolává to potravové chování a současně útlum sexuálního chování, v jehož vrcholu se uvolňují uklidňující endorfiny (zvláštní druh peptidů, resp. endomorfinů). Hypofýzový hormon oxytocin, injikovaný „panenským krysám", zase u nich vyvolává v několika minutách mateřské chování vůči cizím krysím mláďatům. Serotonin, jeden z klasických neurotransmiterů, injikován do krevního oběhu langusty, vyvolává typicky samčí obranné chování a pohotovost k páření. Obecně známý je vliv zvýšené hladiny pohlavních hormonů v krvi na zvýšenou vnímavost vůči sexuálním podnětům.

Velmi výraznou ilustraci neurochemické kontroly emocí poskytuje **vliv endomorfinů**, biochemických substancí („opioidních substancí") produkovaných mozkem, pro něž existují v mozku i specifické receptory, jejichž účinky se podobají bolest tlumícím vlivům morfinu. Dosud bylo objeveno patnáct různých druhů endomorfinů (jedním z nich jsou endorfiny, jiným enkefaliny), jež jsou označovány jako „opioidní peptidy" (organické sloučeniny dvou nebo více aminokyselin). Endomorfiny, obsažené v určité koncentraci v nervových buňkách a vláknech mozku i míchy, se podílejí nejen na útlumu bolesti, ale i na procesech krevního oběhu, trávení, sekrece hormonů a dalších (Vincent). Enkefalin se podílí na „presynaptickém tlumení", což znamená, že „blokuje uvolnění mediátoru na presynaptickém konci prvního nociceptivního neuronu". Endomorfiny ale mohou mít i další účinky, např. blokují nebo naopak facilitují přenos určitých nervových vzruchů mezi neurony. Jsou však častěji neurohormony než neurotransmitery.

Jiným příkladem je **emociogenní vliv drog**. Lidé užívají drogy nejprve proto, aby jim bylo dobře, a později, když se již stali narkomany, aby jim nebylo špatně. Opiáty navozují příjemné stavy, hašiš dává smyslovým dojmům silný emocionální přízvuk, kokain příjemně vzrušuje atd. Obecně jde o účinky na procesy odehrávající se primárně v oblasti limbického systému a následně i v dalších emocionálně relevantních oblastech mozku (E. H. Bottenberg, 1997). Podle tohoto autora se však fyziologické účinky spojují s kulturním významem: „Efekty drogy v nervovém systému vytvářejí jen základ pro její užívání v určité kultuře... Tak

lze rozšíření kávy v Evropě od 17. stol. uspokojivě vysvětlit jen tím, že její stimulující účinek odpovídal kolem ní vymyšlené pracovní etice, která zdůrazňovala střízlivost, aktivitu a bdělost" (Bottenberg, 1997, s. 103, podle R. Schwendtera, 1992). Kultura obvykle určuje psychologický důvod (motiv) užívání drogy.

Do tematického okruhu neurofyziologie emocí patří také již zmíněný **koncept aktivace**, který je podstatný pro pojetí emocí vůbec, neboť vyjadřuje jednu dimenzi emocí, vzrušení. Neurofyziologický aspekt tohoto konceptu souvisí především s činností retikulární formace mozkového kmene, kterou podrobně zkoumali G. Moruzzi a H. W. Magoun (1949). Aktivace je psychofyzický stav, tzn. že má rovinu fyziologickou, jejíž podstatou je určitá úroveň funkční pohotovosti nervové soustavy a organismu vůbec, a dále rovinu psychologickou, která se projevuje určitou rovinou vědomí. Obě tyto složky stavu aktivace zde již byly popsány v souvislosti s tématem vzrušení a obě, zážitková a fyziologická, spolu korespondují, jak kromě dalších prokázal E. H. Hsü (1952) komparativním výzkumem. Pokusným osobám uložil, aby si představily určité emociogenní situace, které prožily, kdy se např. cítily ohroženy nebo opuštěny, a měřil jejich kožně-galvanické reakce, doprovázející tyto vzpomínky. Jiné výzkumy byly zaměřeny na sledování korelací mezi úrovní aktivace a určitými emocionálními zážitky, které byly navozovány převážně filmy s drastickou tematikou (krvácející zranění apod.) a vzrušujícími scénami (expozice genitálií apod.). Úroveň aktivace byla měřena kožně-galvanickou reakcí, frekvencí srdečního tepu a dalšími ukazateli. Ukázalo se, že existuje výrazná kovariace mezi ukazateli fyzické aktivace a emocionálním vzrušením, nicméně se zde také uplatňují osobnostní charakteristiky (E. H. Bottenberg, 1972). Jedním z problémů, který s tím úzce souvisí, je **problém nespecifické a specifické aktivace**: retikulární formace vysílá do mozkové kůry nervové impulzy, které ji aktivují, a udržují tak její funkční pohotovost na určitém stupni, jenž je vyjádřen takovými psychologickými termíny jako bdělé vědomí, pozornost atd. Retikulární formace mozkového kmene však sama přijímá nervové impulzy ze stimulovaných smyslových orgánů, z visceroreceptorů a limbického systému, stejně tak jako mozková kůra. Aktivace mozkové kůry nervovými impulzy z retikálární formace mozkového kmene je považována za nespecifickou. Zdrojem specifické aktivace jsou stavy vyjadřující existenci konkrétních potřeb a zájmů. Smyslem aktivace je **mobilizace energie** a otázkou je, zda tato „organismická energie" jako „neurální aktivita" souvisí jen s činností retikulární formace mozkového kmene: „vzájemná kovariance fyziometrických proměnných je nízká" (J. Fahrenberg, 1967). S tím souvisí **distribuce energie** či energetizace psychofyzických procesů, která je funkcí motivace, resp. významnosti životních cílů, což je v podstatě opět záležitost emocionální (dosahování příjemného, vyhýbání se nepříjemnému). Lze tedy říci, že o mobilizaci i distribuci nervové energie i energie motorické (svalové) rozhodují emoce? H. Gastaut (1958) spatřuje zdroj veškeré emociogenní energie v retikulární formaci mozkového kmene, zatímco jiní (např. M. B. Arnoldová, 1960, a další) soudí, že „emoce vykazují vedle

obecných rozdílů v aktivování charakteristické vzorce aktivování, disponují – extrémně formulováno – specifickými, jim vlastními fyziologickými systémy aktivování" (E. H. Bottenberg, 1972, s. 84). Podle tohoto pojetí tedy existují **emocionálně specifické fyziologické funkční vzorce**, jak to např. vykazují fyziologické koreláty pocitů libosti a nelibosti, jakož i koreláty různých specifických afektů, které se od sebe často liší jen málo, jak už je nám známo z předcházejícího výkladu. Avšak to podle Bottenberga má jen malou výpovědní hodnotu pro řešení výše uvedených problémů. Nicméně existují určité rozdíly mezi dvěma biologicky základními afekty, strachem a vztekem, které byly původně nejdůležitějšími pro přežití individua, přičemž strach souvisí s aktivací sympatické a vztek s aktivací parasympatické složky autonomního nervového systému (M. B. Arnoldová, 1945), což je pouze hypotéza, která není obecně sdílena, a je známo, že fyziologické vzorce vzteku, strachu a bolesti se podstatně neliší, lze však shledat určité rozdíly mezi fyziologickými vzorci strachu a úzkosti, jak to prokázal R. D. Chessick (1962) a další.

E. H. Bottenberg 1972, s. 93 násl.) formuloval **závěry o konceptu aktivace**, z nichž vyjímáme následující:

– „Organismická aktivita" se dá pojímat jako více centralizovaná nebo více distributivní; v druhém případě se tato aktivita chápe jako „globální mobilizace energie celého organismu, která je s to se akcentovat variabilně v rozličných organismických dílčích systémech", přičemž obě pojetí se přibližují v tom, že „neurální aktivita retikulární formace je chápána jako funkční dominanta", k níž se vztahují ostatní organismické aktivity; psychofyzické kovariace této aktivity jsou tím užší, čím více je fyzická aktivita chápána ve vztahu s neurální aktivitou retikulární formace.

– „Rozdílně indukované psychofyzické aktivování je v pravidelném vztahu ke kvantitě a kvalitě motorických výkonů (hrubé a jemné jednotlivé motorické výkony) a k recepčně-kognitivním výkonům (pojetí, pozornost, učení, zapamatování, myšlení)". Platí pravidlo (tzv. Yerkes–Dodsonův zákon), že zvyšuje-li se od určité úrovně psychofyzická aktivace, zhoršují se motorické a mentální výkony.

– Obecná psychofyzická aktivace je také ve vztahu k dosud ne zcela průhledným podmínkám, jako je situace individua a jeho hodnocení této situace ve smyslu „angažovaného ega" (jak ego působí na aktivaci). Setkání s novou situací vyvolává obecnou psychofyzickou aktivaci, která je pak dózována také podle kognitivního zpracování této situace z hlediska určitého vztažného rámce.

– Koncepce obecné psychofyzické aktivace je pro emoce relevantní potud, pokud se množství rozdílných jednotlivých pocitů dá převést na obecné, metodicky dostatečně kvantifikované ukazatele. Dosavadní pokusy o identifikaci emocí na základě parametrů aktivace selhaly: „city jsou spojenou funkcí objemných nediferencovaných, autonomických vzrušení a diferencovaných specifických vnějších událostí" (G. Mandler, 1967, podle Bottenberga).

VÝVOJ EMOCÍ

Emoce, jako všechny ostatní psychické funkce, podléhaly fylogenetickému vývoji a podléhají vývoji ontogenetickému, tj. individuálnímu vývoji od dětství přes období dospívání a dospělosti ke stáří. Dětské emoce se řadou výrazných znaků liší od emocí lidí dospělých. Existují ovšem různé **teorie psychického vývoje**, které se kromě jiného liší tím, že kladou různý důraz na základní činitele vývoje, jimiž jsou vrozená psychofyzická konstituce individua (zahrnující vliv dědičnosti a evolucí preformovaných způsobů reagování, v našem případě vrozených emocí) a individuální zkušenost, jejímž zdrojem v raném dětství je především rodinná výchova (resp. tzv. primární socializace). Obecně lze hovořit o interakci a vzájemné podmíněnosti biologických a sociokulturních determinant vývoje, což je někdy zúženě podáváno jako problém formativního vztahu dědičnost–výchova. V psychickém a v emocionálním vývoji zvláště hrají u člověka rozhodující roli **sociální aspekty života**, neboť k nim se především vztahují vrozené emocionální reakce (strach novorozence z cizích tváří, jeho křik jako vrozená signalizace nějaké potřeby, adresovaná jeho sociálnímu okolí, především matce), a v sociálních vztazích, především v klíčovém vztahu dítě–matka, se duševní život dítěte a především opět jeho citová stránka utváří. Rozhodujícím činitelem vývoje osobnosti, jejíž podstatnou složkou je emocionalita, je **míra citové saturace či deprivace**, kterou dítěti poskytuje jeho sociální okolí a především opět matka. To vyjadřuje nám již známý termín sociální vazby a dosvědčují především empiricky získané poznatky o negativních důsledcích citové deprivace (strádání z nedostatku pozitivní citové stimulace čili projevů něžnosti a přích ylnosti matky vůči dítěti). Lze proto říci, že **raná emocionální zkušenost dítěte** je nejdůležitějším činitelem vývoje jeho osobnosti vůbec. Je to zkušenost, kterou dítě získává především ze svých kontaktů s matkou. Tento kontakt je základním zdrojem sociálního učení, jehož podstatným činitelem je **raná emocionální zkušenost**, neboť základním činitelem učení jsou emocionálně založené odměny a tresty. Je to zkušenost neverbalizovaná, která se jako taková může stát hluboce nevědomou, a získat tak formu osudových iracionálních sklonů a postojů. Jedním z aspektů této zkušenosti je **separační úzkost**, která se může objevit v sedmém až osmém měsíci věku dítěte, když je ponecháváno o samotě a bezvýsledně se křikem dožaduje příchodu a přítomnosti matky. V jednom experimentu byly desítiměsíční děti rozděleny do čtyř skupin a bylo pozorováno jejich chování v těchto skupinových situacích: 1. skupinu tvořily děti s matkou, 2. děti s neznámou dospělou osobou, 3. děti s množstvím atraktivních hraček a 4. děti samotné. Jen děti, které

byly s matkou, neplakaly. Pro děti raného věku je charakteristické „hledání blízkosti matky", což je určováno jednak vrozeně (blízkost znamená ochranu) a jednak tím, že dítě asociuje matku s uspokojováním všech svých potřeb, a její přítomnost se mu tak stává sekundární potřebou (sekundární potřeby vznikají přeměnou prostředků, které sloužily k dosahování cíle, v sekundární cíle). Přítomnost matky je pro dítěte spojena s pocitem jistoty a naopak nepřítomnost s pocitem nejistoty. Tak se může vyvinout **bazální jistota či nejistota** (úzkost), emoční komplex, který opět může osudově poznamenávat celý příští život tím, že se z něj vyvíjí bazální důvěra či nedůvěra vůči okolnímu světu, spojená v prvním případě s tvořivým a v druhém s obranným postojem vůči němu. Základním prostředkem komunikace dítěte s matkou je jeho křik, pláč a smích. Na příchod matky reaguje komplexem oživení (radostného vzrušení, které lze pozorovat i jako reakci na něžné zacházení, mazlení se matky s dítětem). Emoce dítěte se objevují kolem **elementární sociální potřeby**, jíž je právě potřeba kontaktu, emociogenního fyzického kontaktu s matkou, jejíž saturace či deprivace určují podstatně další vývoj dítěte.

Již **novorozenec** projevuje větší orientaci na lidi než na neživé předměty. V šestém týdnu svého věku se směje na exponovanou masku se dvěma černými body místo očí, ale v desátém týdnu musí již oči vypadat opravdově a později, aby maska vyvolala úsměv dítěte, musí být vybavena také kresbou úst. Ve třicátém týdnu věku pak dítě reaguje na výraz obličeje, rozeznává podle něj blízké a cizí osoby (A. Ahrens, 1978) a napodobuje jejich výraz: na zamračený výraz se rozpláče, na přívětivý reaguje radostným smíchem. V raném věku preferuje dítě blízkost matky před blízkostí otce, jsou-li oba přítomni ve stejné vzdálenosti od něj, leze vždy k matce a dává jí přednost, i když je od něj více vzdálená než otec. K matce se vždy utíká pro ochranu v nejistotě, což trvá ještě v období mladšího předškolního věku. V prvních týdnech života reagují novorozenci emocionálně jen určitou mírou vzrušení, provázenou libostí nebo nelibostí, výrazově křikem, pláčem a spokojeným vrněním. S vývojem se objevuje **diferenciace emocionálních reakcí**, jak ukazuje následující přehled:

exprese základních emocí	přibližná doba projevu
novorozenecký smích („polosmích"), objevující se spontánně, bez zřejmého důvodu úleková reakce distres v odpovědi na bolest nelibost v odpovědi na nepříjemné čichové a chuťové dojmy	od narození
sociální úsměv	3.–6. týden
vztek, překvapení, smutek	2.–4. měsíc
strach	5.–7. měsíc
sebe-vědomí, empatie, stud, žárlivost, ostýchavost, pýcha, pocity viny, opovržení	12.–18. měsíc

(podle D. E. Papaliové a S. W. Oldsové, 1992, s. 149)

Vývoj emocí pokračuje ke stále větší obsahové diferenciaci jejich pocitových složek. Tak **batole** má již řadu diferencovaných citů sociálního původu: radost ze hry s dospělými, radostnou reakci na škádlení, žárlivost na osobu, jíž se jeho matka zabývá (chce mít matku jen pro sebe), lítost s charakteristickým výrazem svěšení koutků úst a přemáháním pláče s následným pláčem (je to ovšem lítost spojená s dětským egocentrismem, dítě lituje sebe sama, lítost vůči druhým se vyvíjí až mnohem později). Současně se objevuje široká generalizace primárních citových reakcí: dítě, které polekal štěkot psa, se začne bát psů vůbec apod. Původní „emocionální reflexy" (H. Wallon, 1946) spojené s proprioceptivními funkcemi, např. náhlou ztrátou rovnováhy, se postupně rozšiřují na emociogenní sociální reakce. Udržuje se stále **citová závislost dítěte na rodičích**, jejichž chování vůči němu je mu buď signálem jistoty (projevy lásky), nebo nejistoty (projevy nezájmu, nelásky, časté trestání). J. Bowlby (1951, 1979) v tomto smyslu hovoří o „vývoji připojení" („attachment in the making"), který je výrazný zejména u šimpanzích mláďat, jež byla pozorována a která se vyznačují tím, že se až do věku pěti let pohybují stále v přítomnosti matky: do čtvrtého měsíce svého věku jsou zavěšena na matčině břiše, později se pohybují stále na dohled matky, nejvýše ve vzdálenosti pěti metrů od ní. Vyvíjí se zde důležitá, již zmíněná **citová vazba**, resp. citová závislost, která je určujícím činitelem dalšího vývoje sociálního cítění a lehkosti či obtížnosti, s níž je individuum později samo schopno navazovat a udržovat uspokojivé sociální kontakty. V raném věku se uplatňuje **„skryté učení"** (J. Dollard a N. R. Miller, 1950), založené na kvalitě emocionální zkušenosti, která vede k apatii a úzkostnosti či aktivitě a sebejistotě pozdějšího věku. Ve stavech separační úzkosti se dítě naučilo bát se samoty, tmy a ticha, což se později může projevovat tím, že hledá protiklady toho tak, že se sdružuje s partou vrstevníků, hledá hluk, vřavu, světlo – což je charakteristické pro diskotékovou subkulturu citově deprivovaných jedinců. Citový život dítěte v období raného věku (do konce třetího roku) zakládá pozdější vlastnosti jeho citů. Negativně se mohou uplatnit **dezorganizující emoce** úzkosti a zlosti, které vedou k pocitům generalizované nejistoty a nedůvěry, nepřátelství a zloby. Nebezpečná je zejména úzkost, která je reakcí na cizost a osamělost a vyjadřuje nejistotu; zabarvuje vztahy jedince k životu a světu kolem něj nedůvěrou a sebeobrannými tendencemi. Prolongované úzkostné stavy vytvářejí úzkostnost, charakterový rys, který se vyznačuje výše uvedenými znaky.

Existují **kritická období ve vývoji emocí**: prvním z nich je období raného věku, neverbalizovaných emocionálních zkušeností, které mohou na základě „skrytého učení" vést k osudovým nezvratným sklonům a postojům (povahovým rysům). Nejlépe je doložen negativní vliv citové deprivace na vývoj silně agresivní, hostilní, citově labilní, maladjustované a také intelektově nevyvinuté osobnosti. Naopak dostatek citové saturace z projevů mateřské lásky a něžnosti vede k sebejisté, asertivní, citově vyrovnané, adjustované a tvořivé osobnosti. Další zkušenosti – které, pokud jsou emociogenní, mají formativní vliv – mohou důsledky zážitků z raného věku ve větší či menší míře korigovat (tzv. korektivní zkušenosti). Došlo-li však k masivní a dlouhodobé citové deprivaci, stává se její negativní vliv nezvratným.

Dětské emoce se vyznačují určitými výraznými charakteristikami, z nichž nejdůležitější jsou tyto:

- dětské city jsou krátkodobé, mají jen krátký průběh a rychle odeznívají;
- dětské city jsou labilní, snadno se mění, nálady dítěte kolísají a mohou téměř okamžitě přecházet i ve svůj protiklad (říká se, že dítě „má pláč a smích v jednom uzlíčku");
- dětské city se vyznačují určitým paradoxem, který spočívá v tom, že jsou výrazově velmi silné, ale současně povrchní (dítě např. projevuje i malé, přechodné zklamání usedavým pláčem);
- dětské city jsou velmi expresivní, výrazově nepotlačitelné, spontánní ve svých projevech a dítě se postupně učí výraz svých citů ovládat v souladu se společenskými požadavky (např. nesmát se všemu).

Další kritické období představuje **věk dospívání**, období vnitřní i vnější konfliktnosti, hledání vlastní identity, probuzeného sexu a romantické první lásky. Dospívání je charakterizováno jako období zmatků, a to zřejmě proto, že dospívající se nevyzná v pocitech, jimiž je zaplavován a v nichž prožívá své vnitřní rozpory i vnější konflikty. Nedovede a často ani nechce tyto pocity vyjádřit, protože se obává, že by se zesměšnil. Zdrojem citů dospívajícího je boj o uznání vlastní dospělosti a s ní spojených práv (ve skutečnosti zdaleka ještě není dospělý), ztráta porozumění s rodiči a z toho vzešlé konflikty s nimi (generační rozdíly i rodiči neakceptované nároky dospívajícího na jeho „dospělost", resp. autonomii), rozpory mezi naléhavou sexuální touhou a romantickou sexuální první láskou, vnitřní zranitelnost daná zvýšenou citlivostí a zastíraná předstíranou dospělostí, která se u chlapců projevuje převážně negativně (kouření, pití, hrubosti, vylhaná sexuální dobrodružství – jakási definice dospělosti dospívajícími). Citové zážitky dospívajícího se rozšířily, diferencovaly a prohloubily, některé však zůstaly povrchní, citové reakce jsou prudké a vyhraněné (sympatie nebo antipatie, nic mezi tím), jako typická se objevuje náladová labilita, nestálost a častý výskyt negativních citů (zlost, vzdor, nejistota, stísněnost). Příčiny citových zmatků jsou nejen v tělesných změnách (probuzený sex, změna fyzického vzezření, doprovázená na začátku pubescence pohybovou neobratností, u dívek zvýraznění sekundárních pohlavních znaků), ale také, a to především, v konfliktech s rodiči a dalšími dospělými osobami, s nimiž dospívající prostě nevychází, protože nejsou ochotni respektovat jeho černobílé myšlení a absolutní názory. Dalším zdrojem citových problémů je hledání vlastní identity, zamýšlení se nad sebou, provokované konflikty, ale také první lásky (konfrontace já a ty). Následná **adolescence** (16. až 17. rok věku) přináší uklidnění a větší sebekontrolu v projevech emocí, nálady se stabilizují stejně jako hodnotová orientace a zájmové zaměření. Asexuální lásku již vystřídaly sexuální zkušenosti. Demograficky se adolescenti

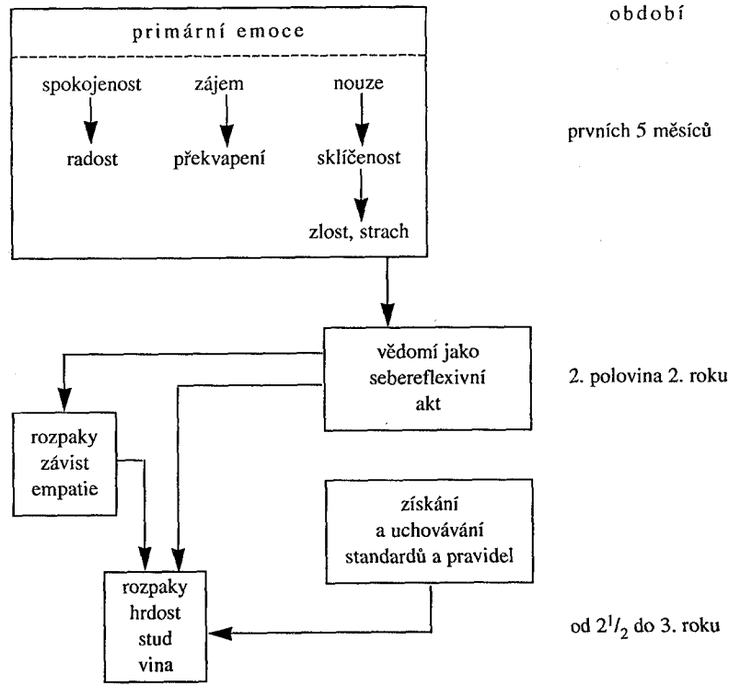
třídí na učně a studenty, což s sebou nese i rozdílné způsoby chování, rozdíly v postojích a cítění. Další diferenciace vyplývá z psychických rozdílů mezi chlapci a dívkami a ovšem i z interindividuálních rozdílů ve zkušenostech. Konflikty s rodiči se otupily a omezují se obvykle jen na ironickou kritiku, nepřístupnost dospívajících vůči rodičům se zmírnila. Vznikají pevná a často i trvalá přátelství. Všechny tyto charakteristiky s sebou přinášejí také nové vlastnosti v cítění a diferenciaci v citovém životě vůbec. Na rozdíl od předchozích období vývoje je **dospělost** již věkem životního realismu, a tedy i adaptability, vynucené především péčí o rodinu a odpovědností vůči manželskému partnerovi. Zdrojem emocí jsou základní okruhy životního zaměření: manželství, rodina, zaměstnání, zájmy a hoby (resp. využívání volného času v různých zábavách). Erotické vztahy nejsou obvykle omezeny na manželského partnera, což je častější spíše jen symptomem než příčinou krize manželství, projevující se vysokou rozvodovostí. Dospělý lpí na existenčních jistotách, které jsou ohrožovány možností ztráty zaměstnání (nezaměstnanost může vést k vážným citovým krizím ze sníženého sebehodnocení). Zdrojem cítění se ve společnosti ovládané tržními vztahy a nemilosrdnou konkurencí, soutěživostí, bojem o společenský status a vysokou životní úroveň stávají právě tyto aspekty života. S nimi spojený životní styl a podmínky života ve společnosti, která je v podstatě nemocná, vedou k častým stresům s jejich nežádoucími důsledky. Konečně ve **stáří** je zdrojem cítění především sociální situace a fyzický stav jedince, jeho sociální zázemí či osamělost, choroby stáří, úpadek fyzických sil, odchod do důchodu, uchování aktivity a zájmů, či naopak únik do vzpomínek a nezřídka i do depresí se propadající inaktivita, pocity osamělosti ze ztráty sociálních kontaktů a ze smrti manželského partnera. Stáří bývá konzervativní, nedůvěřivé (paradoxně vůči nejbližším osobám), tvrdohlavé či umíněné, ale staří lidé mohou nacházet i mnoho nových citových podnětů ve vztahu ke svým dětem a jejich dětem (pečování o vnoučata, které je motivováno silnými citovými vztahy).

Obecný pohled na vývoj citů v ontogenezi umožňuje identifikaci několika následujících tendencí, které se vývojem uplatňují:

- City se obsahově diferencují: z několika málo vrozených emocionálních reakcí s citovými složkami se vytváří bohaté spektrum citového života dospívajícího a dospělého člověka.
- Na vitálně orientované cítění, spojené se vznikem a uspokojováním fyziologických potřeb a s přežíváním organismu jako celku, navazuje vývoj cítění, jehož zdrojem jsou sociální vztahy a jejich symboly, jakož i kulturní, materiální i duchovní hodnoty (tzv. vyšší city etické, estetické a intelektuální).
- Původní výrazná expresivnost emocí dítěte se zeslabuje, resp. je potlačována s ohledem na akceptované, společensky aprobované způsoby jejich projevů, které zahrnují i direktivy jejich stylizace jako složky určitých společenských rituálů a standardů chování; tak je původní spontaneita citových reakcí, bezprostřednost jejich projevů, nahrazována jejich zastíráním a předstíráním.

- Vývoj citů směřuje k jejich narůstající obsahové (zážitkově kvalitativní) diferenciaci, což je především funkcí podmiňování emocí a dále integrací situacemi nebo vnitřním stavem vyvolaného vzrušení a kognitivní interpretace těchto situací a vnitřních stavů.
- Vývoj emocí se uskutečňuje ve funkční souvislosti s procesy učení a motivace.

První tři léta kritického období vývoje emocí zachytil M. Lewis (1993, s. 232, in: Lewis a Haviland), který současně podal **model vývoje emocí do tří let věku:**



Ve svém modelu se Lewis opírá o nálezy přinášející informace o tom, kdy ty které emoce vystupují, a opírající se o pozorování dětí raného věku. Uznává, že emoce poukazují na koncepty chování, stavů, zkušeností, a nejsou-li rozlišovány, je studium vývoje emocí obtížné. Obtížná je především identifikace obsahů prožívání u dětí raného věku a odvozování jejich pocitů z povahy podnětů je v některých případech sporné (jak např. rozlišovat z výrazu pocity viny a rozpaků?). Podle výše uvedeného Lewisova modelu se v druhé polovině druhého roku věku u dítěte objevuje „nová kognitivní kapacita", a sice „emergence vědomí" ve smyslu „objektivního sebe-vědomí", uvědomování si sebe sama jako sociálního individua („objective self-awareness" či také „self-referential behavior" – tento termín jsme ve schématu přeložili jako „sebereflexivní akt"). Toto sebe-uvědomování, které je v podstatě sebereflexí či sebereferencí, přináší novou třídu emocí, kterou Lewis nazývá „sebe-vě-

domé emoce“ („self-conscious emotions“) a která zahrnuje rozpaky, závist a empatii, tedy zjevně **sociálně vztažné city**, jejichž vznik znamená, ve srovnání s tělovými pocity a primárními emocemi, posun ke kvalitativně novému způsobu prožívání sebe sama v kontextu sociálních vztahů a událostí. Rozpaky souvisí s emergencí „sebeposuzování“ („self-recognition“, také sebeuznání) a usuzuje se na ně, jako i na ostatní city této kategorie, nejen z výrazu, ale i z chování (také vokálního). Dalším milníkem ve vývoji emocí, jak říká Lewis, je způsobilost dítěte ve věku dvou až tří let hodnotit své chování s ohledem na standardy, které mohou mít externí nebo interní původ (externí souvisí s požadavky rodičů, interní jsou již zvnitřněné vnější požadavky). To však neodpovídá teorii morálního vývoje J. Piageta, podle něhož „interní standardy“ (Lewisův termín) se objevují o několik let později (odpovídají Piagetovu termínu „autonomní morálka“). Tato způsobilost srovnávat své vlastní chování se standardy přináší opět nový druh emocí, „sebe-vědomé hodnotící emoce“ („self-conscious evaluative emotions“), resp. **sebehodnotící emoce**, které znamenají pokrok ve vývoji osobnosti vůbec a zejména pak pokrok ve vývoji motivačních systémů (uplatňování volní regulace chování s ohledem na morální sebehodnocení). Patří k nim stud, vina a další. Tak je ve věku tří let emocionální život dítěte již vysoce diferencován (Lewis). Autorův model uvádí vývoj emocí do souvislosti s vývojem kognitivních kapacit, zejména s poznáváním sebe sama.

Vývoj emocí lze chápat také jako učení se emocím, tj. jako **podmiňování emocí**: N. E. Miller (1950) naučil pokusnou krysu podmiňováním bolesti mít strach z příslušného podmíněného podnětu, přičemž strach začal po vypracování podmíněné reakce fungovat jako motiv únikového chování: předchází-li v časově krátkém úseku několika vteřin bolestivému elektrošoku nějaký podnět, stane se tento podnět signálem bolesti a vyvolává strach s následným pokusem o únik z dané situace. To je obecné schéma podmiňování emocí, které vede k tomu, že se vrozené (primární) emoce rozšiřují na další podněty, jež se stávají signálem primární emoce: v našem případě se pokusné zvíře naučilo strachu z těchto nových podnětů, signálů bolesti. Tyto podmínky vzniku nových emocí dobře ilustruje experiment s pokusnou krysou, která se pohybuje v boxu a má možnost vniknout z předsíně do dvou oddělení: jedno je vybaveno podlážkou, která je napájena elektrickým proudem, takže po vniknutí do něj dostane zvíře bolestivý elektrošok; v druhém se mu nic nepříjemného nepřihodí, případně tam může najít potravu. Zvíře se naučí vyhýbat se oddělení, kde dostalo bolestivý elektrošok, nepochybně proto, že má z tohoto elektrošoku strach, naučilo se bát této části boxu.

Emoce tak současně organizují behaviorální vzorce apetence a averze na základě své podstatné dimenze příjemného a nepříjemného.

Podle M. M. Baltesové a R. Reisenzeina (1985, s. 64, in: Eckensberger a Lantermann) se uplatňují následující **principy podmiňování emocí**:

- „V průběhu procesu podmiňování jsou spojovány nové podněty s existujícími emocionálními reakcemi.“

- „Kontinguita podmíněného podnětu (S_p) a nepodmíněného podnětu (S_n) je jak nezbytná, tak také – odhlíženo od určitých samozřejmých okrajových podmínek, jako je dostačující intenzita S_n a diskriminovatelnost S_p – dostatečnou podmínkou pro úspěšné podmiňování.“
- „Asociační možnost podnětů je dalekosáhle nezávislá na specifické povaze S_p a S_n (tzv. ‚ekvipotentiality premise‘).“
- „Proces podmiňování probíhá automaticky a nevědomě (vědomé vnímání, resp. postřehování S_p–S_n kontingence není ničím víc než pouhým epifenoménem.“

Vedle klasického podmiňování je dalším zdrojem naučených emocí také instrumentální podmiňování (H. O. Mowrer, 1960): učí-li se individuum z důsledků vlastního chování, učí se současně získávat odměny a vyhýbat se trestům, což znamená, že se také učí příslušným emocím, jakož i emocím vztahujícím se k budoucnosti, tj. nadějím na dosažení odměn a obavám z možných trestů; vyhne-li se trestu, pociťuje ulehčení, ztratí-li odměnu, pociťuje zklamání. V anticipaci odměn a trestů se uplatňují kognitivní determinanty stavu očekávání, které vyplývají z anticipace pravděpodobnosti pozitivních a negativních událostí.

Ve **vytváření diferencovaných emocí**, které je charakteristické pro jejich ontogenetický vývoj, se uplatňují kognitivní procesy, jak to vyplývá z již zmíněného „kognitivně-fyziologického modelu emocí“ S. Schachtera a J. Singera (1962), k němuž se ještě vrátíme v kapitole o teoriích emoce. Zásadně zde platí, že obsah emoce (cítění) je funkcí kognitivní interpretace situace, zjednodušeně vyjádřeno tedy: cítění = kognitivní interpretace situace + fyziologické vzrušení. Vývoj cítění ke stále širší diferencovanosti se tak uskutečňuje s vývojem kognitivních systémů. Nicméně tato teze má své oponenty, ale také pokračovatele v rozpracovávání z hlediska fenoménu atribuce (B. Weiner, 1980, 1982).

Podle P. Th. Younga (1961) je vyvrcholením emocionálního vývoje **dosažení citové zralosti**, s níž se emocionální chování radikálně mění, jak o tom svědčí kontrast v emocionálních reakcích dětí a dospělých. Young (1961, s. 455 násl.) pak uvádí následující **kontrasty v emocionálním chování dětí a dospělých**:

- stupeň ve frustrační toleranci: děti raného věku obtížně snášejí různá nepohodlí, objevování se překážek, „koupel je jim buď příliš chladná, nebo příliš horká“ apod.; starší děti již méně reagují křikem na různé frustrace a dospělí jsou vůči nim ještě více tolerantní;
- v dospělosti se objevuje zmenšení frekvence a intenzity emocionálních rozrušení („upset“); jestliže se dospělý píchne do prstu, nevříská již tak hlasitě jako dítě, kterému se přihodilo totéž;
- rozdíly v impulzivnosti nebo expozivnosti chování: dítě nemůže čekat s projevem hněvu, radosti nebo strachu, v radosti poskakuje, v hněvu uhodí apod.; naproti tomu dospělý je schopen odkládat své reakce a projevuje méně impulzivnosti;
- dítě na rozdíl od dospělého je více otevřené v projevech svých emocí; jestliže je dospělý rozzloben, kontroluje výraz své tváře, dítě je v tomto smyslu spontánně expresivní.

Obecné principy emocionálního vývoje formuloval J. Anderson (1951, zde podle P. Th. Younga, 1961, s. 458) takto:

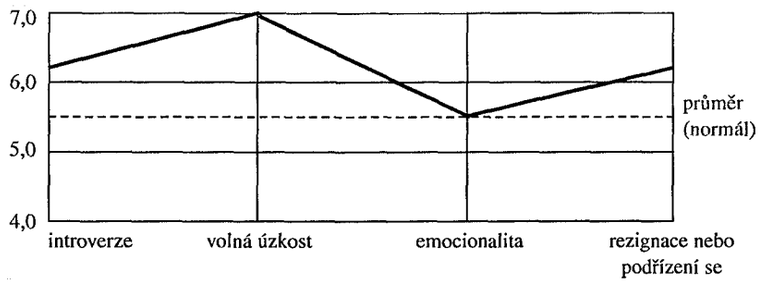
- „S růstem a vývojem se emocionální život osoby stává více diferencovaným" (stále více objektů vyvolává emocionální reakce).
- „S růstem a vývojem ovlivňují a modifikují emocionalitu změny v somatických procesech uvnitř organismu."
- „S růstem a vývojem vystupňují progresivní změny v senzitivizaci organismu, které hlavně redukují efekt většiny stimulací, ale mohou i zvětšovat efekt některých z nich" (emoce jsou obvykle redukovány opakováním okolností, které je vyvolaly, ale někdy může opakování vést k narůstání emocionální responzivity.
- „S růstem a vývojem organismus postupně zvládá situace, a jestliže si vytvoří v setkávání s nimi dovednost, získá nad svými emocemi kontrolu" (emocionální kontrolu umožňuje zejména získávání kognitivních dovedností).
- „Se sociálními tlaky a kulturními požadavky široce variují vzorec emoce a způsob, jímž se emoce projevuje" (kulturní faktory někdy potlačují výraz emocí, jindy ho usnadňují, resp. modifikují jeho elementy).

Vývoj emocí, jak již bylo naznačeno, se ovšem uskutečňuje v závislosti s vývojem tělesným (např. závislost na tělesných změnách v dospívání) i v závislosti na změnách společenského života, tj. na „duchu doby" (generační rozdíly v cítění a jeho projevech). Ontogenezi emocí nelze tedy chápat jako vývoj individua „o sobě", nýbrž jako vývoj jedince v určitém sociokulturním prostředí a v určité historické době, jako příslušníka určité, ve velmi konkrétních životních podmínkách situované generace. Svědčí o tom kromě jiného zrychlování psychického vývoje vůbec, projevující se o několik let dřívějším nástupem dospívání ve srovnání s generacemi před několika desítkami let. Tato **vývojová akcelerace**, projevující se v emocionální oblasti určitým zplošťováním cítění, nárůstem agresivity a dalšími znaky, je patrně způsobována kromě jiného tím, že populace je vystavena silnější a rozmanitější stimulací z rozšířených masmédií i nových forem společenského styku („diskotéková kultura" apod.). O specifické emocionalitě současných generací mládeže svědčí kromě jiného velký příklon k pseudonáboženským sektám a narkomanii, která se nezřídka objevuje už u dětí školního věku.

EMOCE A OSOBNOST

Emoce jsou psychické procesy, v čase se odehrávající děje, více či méně dlouho trvající. V tomto smyslu se rozlišují psychické reakce a déletrvající stavy, kterými jsou v případě emocí nálady. **Psychické procesy** vystupující jako reakce jsou odpovědí individua na danou situaci, ale tato odpověď je determinována psychickým zpracováním této situace. Na něm se podílí nejen paměť, obsahující individuální zkušenosti, ale také vnitřní psychofyzické vybavení individua. Toto vnitřní psychofyzické vybavení lidského individua tvoří strukturovaný a dynamický celek, který se nazývá **osobnost** a který lze chápat jako systém dispozic, determinujících jeho psychické reakce, k nimž patří i „zpracování" situace na úrovni kognitivní, emotivní a motivační. Psychické reakce jsou funkcí interakce mezi situací a osobností. Výsledkem této interakce je určitý **psychický obraz situace**, její subjektivní pojetí, které se projevuje tím, že různí lidé nacházející se v téže situaci na ni reagují různě. Jako příklad může posloužit demonstrace: někteří demonstranti vyvolávají hesla, jiní jen jaksi jdou spolu, někteří jsou velmi rozčilení, jiní jen málo, na chodnících někteří lidé jen mlčky přihlížejí, jiní se přidávají k průvodu a někteří z nich se přidávají k vyvolávání hesel, policisté dohlížejí na to, aby se demonstrace nezvrhla v agresivní, nežádoucí davovou akci. Mezi těmi, kdo jen přihlížejí, jsou sympatizanti demonstrujících, jiní jen pozorují, někteří se o demonstraci vůbec nezajímají a jdou si tak říkajíc po svých. Každá psychická reakce je determinována osobnostními vlastnostmi subjektu, takovými dispozicemi, jako je temperament (míra vzrušivosti), intelekt (celek schopností určujících mentální výkon), postoje (komplexní dispozice pro hodnocení) a motivy (psychologické důvody k jednání). V reakci individua na situaci se ovšem uplatňuje i jeho aktuální psychofyzický stav, např. únava. Také emocionální reakce jsou závislé na osobnostních vlastnostech či dispozicích individua. V tomto smyslu hovoří W. Arnold (1969, s. 203) o „citových charakterech" („Gefühlscharaktere"), neboť „city jsou konec konců snahové stavy", vibrují v pudech, ve vědomých i nevědomých procesech, a můžeme je proto označovat jako síly. Základní dimenzí toho, co Arnold nazývá **citové charaktery**, jsou „citoví" a „rozumoví" lidé, tj. lidé citově nebo rozumově založení: „Tyto citově založené zážitkové povahy zůstávají uvězněny ve světě citů, iluzí, přání a fantazií"; naproti tomu rozumově založení lidé jsou charakterizováni svou „střízlivostí, s níž berou svět a život", citová pohnutí je nikdy nesvedou, chovají se účelově, kdežto citově založení podléhají svým dojmům. Jinou typickou emocionálně založenou lidskou povahou či osobnostním

rysem je **úzkostnost** (anxiozita). Není to jen emocionální stav, ale také povahový rys či lépe řečeno osobnostní faktor s široce generalizovanými projevy, který nasycuje množství nejrůznějších způsobů chování; je psychickou podstatou nedůvěřivosti, opatrnosti, váhavosti, bázlivosti, uzavřenosti a dalších. R. B. Cattell (1955) zjistil poměrně vysokou korelaci úzkostnosti s emocionalitou (+0,50 až +0,60) a s neurotičností (úzkostnost je podstatnou vlastností většiny neurotiků). Potvrzuje to také Cattell, podle něhož „neurotici jsou mnohem úzkostnější než normální osoby". Podle tohoto autora, „jestliže je úroveň obecné úzkosti vysoká, hovoříme o ‚charakterologické úzkosti' a máme za to, že se přitom jedná o podstatný znak". Úzkost je podle něj jak stav, tak i osobnostní rys (úzkostnost), jehož protikladem je „dobré přizpůsobení se" a který se kromě jiného projevuje větší obecnou citlivostí vůči rušivým vlivům. Úzkostně založení lidé vykazují také množství fyziologických symptomů, jako je porucha spánku, migréna, zvýšená potivost a řada dalších. V Cattellově faktorovém modelu osobnosti lze najít faktory (vnitřní determinanty), které mají úzkou souvislost s emocemi, resp. emocionalitou, jak bude uvedeno dále. V souvislosti s úzkostností a neurózou zmiňuje Cattell **neuroticismus**, dispozici k neuróze, kterou má ve svém faktorovém modelu osobnosti také H. J. Eysenck (1960) a kterou označuje také jako faktor úzkosti. Klade ho do souvislosti s emocionální frustrací a s konflikty; poznamenává, že praktičtí kliničtí psychologové chápou neurózu prostě jako stav s vyšší úrovní úzkosti. Na následujícím obrázku, který je převzat od Cattella (1965, s. 215), je uveden profil čtyř nezávislých faktorů, jež mají vztah k neuroticismu.



Obecně lze říci, že **neurózy** jsou funkční poruchy, které jsou důsledkem protrahovaných, neřešených významných konfliktů a které mají pestrou symptomatologii psychickou i somatickou, jak již bylo naznačeno. Postihují především osoby s emocionální a neurovegetativní labilitou (vysokou úrovní neuroticismu). Od neuróz je nutno odlišit **neurotické reakce**, které se vyznačují především situaci nepřiměřenými emocionálními reakcemi na významné aktuální konflikty a frustrující situace.

V souvislosti s tím, co bylo právě uvedeno, vystupuje důležitý problém, který je možno označit jako **sebekontrola a emoce** a který může být chápán ve dvojím smyslu: předně jako problém kontroly výrazu emocí či jejich projevu v chování vůbec (např. otázka tlumení výrazu vzteku a agresivního chování) a dále jako problém podílu emocí na dynamice osobnosti vůbec, který zde byl již naznačen významem konceptu „síla ega" (v psychoanalytickém pojetí na principu reality založená kontrola pudových impulzů a jejich afektivních projevů, v širším pojetí kontrola emocionality vůbec). Oba tyto problémy s sebou nesou zásadní otázky: jakým psychickým aparátem je kontrolován výraz emocí a jakým aparátem je kontrolována popudová impulzivita, která s výrazem emocí často souvisí (např. kontrola výrazu vzteku a agresivních impulzů, s nimiž je tento výraz spojen). Zásadně lze říci, že obvyklá formulace, že projevy emocí a impulzivity jsou kontrolovány „korovými procesy", čímž se obvykle rozumí kognitivně založená volní regulace jednání, je správná jen částečně. Nepostihuje totiž tento fenomén vcelku, neboť tyto „korové procesy" kognitivní, resp. volní povahy jsou jen nástrojem určitých motivů, jejichž podstata je vždy, jak už víme, emocionální. Potlačuje-li někdo výraz vzteku nebo agresivní reakci, činí tak proto, aby se vyhnul nepříjemným důsledkům takového chování; jedna emoce, vztek a jeho projev v chování, je zde potlačena jinou emocí, strachem z negativních důsledků takového projevu, sám vztek setrvává. V kontrole projevů emocí v chování se tedy uplatňuje hédonistický princip dosahování příjemného a vyhýbání se nepříjemnému – ve výše uvedeném případě je to ono vyhýbání se nepříjemnému. Emocionální kontrola v tomto smyslu zahrnuje nejen kognitivně založenou rozvahu, vyúsťující ve varovný pocit strachu z důsledků, ale může zahrnovat i morální hledisko („nemohu nenávidět a napadat svého otce, protože je to nemorální"), jehož podstata je opět emocionální, neboť tkví v úrovni vývoje etického cítění.

Emocionální kontrola tedy znamená v podstatě především **sebeovládání** ve smyslu negativním, tj. útlum společensky dezaprobovaných způsobů emocionálního chování, jako jsou např. některé projevy sexu a agrese. Sebeovládání je v tomto smyslu založeno na jakési emocionální kalkulaci s pocity příjemného a nepříjemného. P. Th. Young (1961, s. 457 násl.) uvádí ještě další případ takové možné kontroly, a to „vědomé vyhýbání se situacím, které produkují emoce", např. odmítnutí účasti na veřejném mítinku, kde má vystoupit řečník, který vždy subjekt rozzlobí, nebo odmítnutí subjektu cestovat letadlem, má-li strach z létání. Jde tedy o jakési preventivní vyhýbání se nepříjemným situacím.

Podle polského psychologa M. Kofty (1979, s. 11), který problematice sebekontroly a emoce věnoval obsáhlou monografii, je zřejmé, že koncept sebekontroly, podobně jako koncept „síly ega", je konceptem vysvětlujícím, nikoli popisným. Jako takový však musí vycházet z určitých teoretických premis, které ovšem nejsou jednotné (psychoanalýza vs. behaviorismus apod.). Nicméně je možno uvažovat o hypotetických mechanismech kontroly určitých způsobů emocionálních projevů, např. „emocionální explozi", jako je třeba sexuální vzrušení, a to v termínech negativní zpětné vazy mezi popudem, chováním a podnětovou situací (Kofta).

E. R. Hilgard (1962), Kofta (1979), D. Krech a R. S. Crutchfield (1958) a další upozorňují na **omezenost kontrolovatelnosti emocí**, která se týká především jejich viscerálních složek: lze např. potlačit výraz hněvu a s ním spojený fyzický útok

proti určité osobě, která hněv vyvolala, ale nelze potlačit jeho fyziologické koreláty, zejména viscerální. Současně se objevuje určitý **odpor vůči mechanismům sebekontroly**, který podle Kofty nevychází z toho, že průběh emočních procesů je „lavinovitý", „výbušný", ale proto, že v nervovém systému vytváří určité „autoorganizující funkční soustavy, vykazující určitý stupeň odolnosti vůči všem narušením (typická, ‚antientropická' vlastnost všech soustav tohoto druhu" (Kofta, 1979, s. 15). Kromě toho potlačení projevu afektu působí zpětně na jeho zesílení. Avšak i když útlum fyziologického výrazu emoce příležitostně zmenšuje její intenzitu, mohou vystoupit neočekávané důsledky takového utlumení: „potlačení sociálně nežádoucích impulzů může emocionální touhu fakticky ještě zesílit nebo může její překažení vést k hněvu, hořkosti a nenávisti vůči frustrujícím okolnostem. Trvající útlum výrazu citu může konečně vyvolat trvalou a hlubokou apatii nebo ztrátu spontaneity v citovém životě člověka" (Krech, Crutchfield, 1958, s. 274). Dále také platí, že „emoce vyvolává výrazné změny v poznávacích činnostech, které spočívají na ‚shodě' vjemů, představ, fantazie a myšlení s obsahem prožívané emoce, což na ni vyvíjí zpětný zpevňující vliv" (Kofta, 1979, s. 16). Tato sebepodporující („samopodtrzymywanie") nebo **sebeudržující vlastnost emocí** spočívá podle Kofty nejen v tonizujícím vlivu centrálních nervových procesů, které jsou jejich složkami, ale také na tom, že periferní fyziologické změny provázející emoce jsou zpětně uvědomovány a podle Schachterovy a Singerovy „kognitivně-fyziologické" teorie emocí jsou prožívány jako určité druhy citů; jinak řečeno, „periferní fyziologické změny působí organizujícím a udržujícím způsobem na rozvíjející se emoce" (Kofta, 1979, s. 16). Destruktivní vliv na vědomou kontrolu emocionálních projevů může mít vysoký stupeň aktivace (aktivace organismu je součástí emocí), tj. afekt, který obrazně řečeno činí člověka „slepým", znemožňuje mu uvážit možné důsledky projevů, činí ho impulzivním a zbavuje ho zábran.

Existuje ovšem také **emocionálně založená kontrola učení**, a to nejen vnějšími odměnami a tresty, tedy příjemnými a nepříjemnými podněty, ale i vnitřními odměnami a tresty (hrdost, stud), které souvisí s vlastní identifikací subjektu s kulturními, zejména etickými hodnotami, a tedy s vývojem etického cítění. To opět svědčí o klíčové úloze citů v duševním životě člověka a v organizaci jeho chování.

Emocionalita

Emoce hrají v životě člověka rozhodující úlohu nejen jako procesy hodnocení, které determinují naučené apetence a averze a motivy jednání, ale také jako osobnostní dispozice. Tento zvláštní druh osobnostních dispozic vyjadřuje **pojem emocionalita**, který K. Pawlik (1987, s. 454, in: Arnold, Eysenck a Meili, sv. I.) chápe jako „souhrnný pojem pro individuální zvláštnost citového života, řízení a zpracování afektů". V tomto smyslu je z hlediska faktorové analýzy osobnosti emocionalita reprezentována faktorem druhého řádu, tj. nezávislým faktorem,

extrahovaným z odpovědí v dotaznících, určených k posuzování chování a osobnosti. Již C. Burt (1950) zjistil všeobecný **faktor emocionality**, vysvětlující 40–50 % disperze, který zahrnuje dva bipolární faktory: stenie a astenie jako první a euforie–dysforie jako druhý bipolární faktor. Emocionalita, aktivita a reaktivita jsou tři hlavní aspekty osobnosti (G. Heymans a E. Viersma, 1908), přičemž poslední dva jsou emocionalitou silně nasyceny. Souvislost emocionality a osobnosti vyplývá z faktu, že duševní život člověka je zabarvován jeho emocionalitou (náladovost, vyrovnanost, ale i povrchnost nebo hloubka cítění atd.). Život určují emociogenní situace, tj. vztah subjektu k situaci, její hodnota pro subjekt a také stres, který život ohrožuje, je v podstatě emociogenní. P. Fraisse (1975, s. 243) vymezuje emocionalitu (emotivitu) jako „citlivost na situace, které vzbuzují emoce", a uvádí, že „v podstatě může být slabá nebo silná, ale obvykle se hovoří o emotivitě jen v souvislosti s charakterizováním osob, u kterých se emotivní reakce projevují silněji a častěji než u ostatních. Emotivita je vždy synonymem hypermotivity". To je ovšem užší pojetí emocionality, neboť ta je souborem činitelů, které určují sílu i kvalitu emocionálních reakcí vůbec, a ty jsou interindividuálně odlišné, u někoho jsou silné, u jiného jen slabé, někdo je naladěn spíše pozitivně, jiný negativně (optimismus a pesimismus) nebo úzkostně, někdo reaguje přiměřeně, jiný nepřiměřeně (vztahovačně, výbušně) atd. Emocionalita se projevuje silou výrazu a hloubkou prožívání, ale i obsahem cítění. To souvisí se systémem dispozic, které jsou označovány jako **temperament**, ale zatímco temperament se vztahuje spíše jen k formálním charakteristikám reaktivity, je dispozicí ke vzrušivosti, která se projevuje zejména v pohybech (psychomotilita) a v celkové vitalitě, emocionalita zahrnuje i obsah prožívání a jeho trvalejší charakteristiky. V tomto smyslu chápe emocionalitu A. J. Olszanikowa (vlastně Olšanikova, 1977, s. 213, in: Reykowski, Owczynnikowa a Obuchowski) jako „především způsobilost prožívání různých kvalit (modalit) emocí" (což je také formulace V. D. Něbylicyna, 1971). Uvedená ruská autorka rozeznává dvě **základní třídy emocionality**: jedna zahrnuje ty parametry, které určují modalitu emocionálního prožívání, druhá zahrnuje „dynamické parametry", které „charakterizují konkrétní způsob vzniku a průběhu určitého prožitku a jeho vnější výraz"; uvnitř této třídy je pak možno ještě rozlišit dvě relativně nezávislé skupiny, z nichž jedna se týká „prahu emocionality", citlivosti či hloubky prožívání, jeho trvání, stálosti a častosti a druhá se pak týká „dynamiky prožívání emocí navenek, stupně, jímž je projevy emocí nasyceno chování. Parametry kvality jsou centrální, protože vyjadřují podstatu emocionálního prožívání, vztah subjektu k emociogenní situaci. Podle Olšanikové je obecným znakem vztahu subjektu jeho přijímání nebo odmítání, které může být buď pasivní (strach) a je vyjádřeno tendencí uniknout kontaktu s objektem, nebo aktivní (hněv), spojené s činností zaměřenou proti objektu. Existuje mnoho specifických emocí a každý jedinec je bezpodmínečně způsobilý prožívat všechny emocionální kvality, ale u každého člověka se projevuje určitá charakteristická emocionální kvalita, tj. určitá **emocionální povaha**, jak to naznačil již uvedený W. Arnold.

V tomto bodě je možno se znovu obrátit k R. B. Cattellovi (1965), který má ve svém faktorově-analytickém modelu osobnosti faktor, jenž nazývá ego-slabost („ego weakness"), resp. jeho protikladný pól ego-sílu („ego-strength"). Za podstatné **znaky slabého ega** považuje citovou labilitu a náladovost, za podstatné **znaky silného ega** naproti tomu citovou stabilitu a způsobilost zvládat emocionální problémy. Slabost a sílu ega lze chápat jako dva póly kontinua emocionálních charakteristik, přičemž každý jedinec zaujímá na tomto kontinuu určitou pro něj charakteristickou pozici. Následující tabulka přináší charakteristiky slabého a silného ega, získané od pozorovatelů (Cattell, 1965, s. 73):

ego-silné	ego-slabé
zralý	neschopný snášet frustraci
stálý, vytrvalý	proměnlivý
emocionálně klidný	impulzivně emocionální
realisticky chápe problémy	vyhýbavý, odmítá nezbytná rozhodnutí
absence neurotické únavy	neuroticky unavený (s nereálným úsilím)

Za tímto faktorem (síla vs. slabost ega), píše Cattel, předpokládáme jednotnou dispozici, která může být chápána jako **ego**, jehož funkcí je propůjčovat popudům kontrolovatelný způsob výrazu. Slabé ego spojuje s emocionalitou v užším smyslu, tj. s jakousi přecitlivělostí, která se projevuje výše uvedenými znaky. Silné ego je reprezentováno stabilní a slabé ego labilní emocionalitou až neuroticismem. Impulzivitu slabého ega však nelze ztotožňovat se vzrušivostí („excitability"), zdůrazňuje Cattell, který dále uvádí, že pro vzrušivost je typická pozornost a neúnavnost, kdežto „vzrušivost" jako znak slabého ega vyplývá z „nejistoty v afektivní oblasti". Síla ega souvisí s kontrolou citů, zejména jejich projevů.

Ve faktorově-analytickém modelu osobnosti H. J. Eysencka (1960) se objevuje bipolární nezávislý faktor emoční stabilita–emoční labilita (neuroticismus), který je silně ovlivňován dědičností. S tím souvisí **otázka poměru dědičnosti a zkušenosti v emocionalitě**, která byla zkoumána u zvířat. Tak C. S. Hallovi (1941) se podařilo křížením pokusných krys vypěstovat silně vzrušivé („emotivní") potomstvo a E. H. Yeakel a P. P. Rhoades (1941) zjistili, že tyto silně vzrušivé krysy ve srovnání s průměrně vzrušivými měly větší nadledvinky, štítnou žlázu a hypofýzu. Hallovy nálezy poukazují na vliv dědičnosti v oblasti vzrušivosti, avšak emocionalita je víc než vzrušivost, jde v ní také o obsah, např. bázlivost apod. V tomto směru je emocionalita determinována především individuální zkušeností; specifickou nebo obecnou, nespecifickou bázlivost člověk získává na základě určitých zkušeností, které, jak už víme, mohou pocházet až z období raného dětství (např. strach z určitého druhu zvířat, který u dítěte vznikl asociací tohoto druhu zvířat s úlekovou reakcí dítěte – dítě, které se uleklo psa, jenž náhle zaštěkal nebo se na ně vrhnul, ale také dítě vystavené v raném věku separační úzkosti). Takové

naučené emocionální reakce podléhají generalizaci podnětu, tedy jakémusi emocionálnímu zobecnění, a mohou se udržovat velmi dlouho až do vystoupení nějaké korektivní zkušenosti. Takové **vlastnosti emocionality**, resp. emocionálně akcentované charakterové rysy, jako je zmíněná bázlivost nebo důvěřivost či nedůvěřivost a další, jsou vlastnosti získané učením. Ukázalo se však, že plachost, ostýchavost může být jak získaná (v podstatě jde o projevy pocitů nejistoty, jejichž zdrojem mohou být opakované neúspěchy spojené s nedůvěrou v sebe sama, resp. určité komplexy méněcennosti), tak i zděděná, neboť bylo zjištěno, že plaché, ostýchavé děti mají stejné i některé vlastnosti somatické (R. Plomin, 1989). Plachost, ostýchavost je typický rys osobnosti vázaný na silné pocity, v tomto případě zvláštního druhu studu a další, výše uvedené. Ostýchavost může být ovšem také vypěstována výchovnou zanedbaností. Emocionalita může mít také vrozený základ, jenž se označuje jako **vrozená emocionální konstituce** a který nemusí být zděděný, nýbrž je dán určitými vrozenými vlastnostmi neurohumorální soustavy, např. zvýšenou, či naopak sníženou funkcí některých žláz s vnitřní sekrecí nebo nevyvážeností obou základních nervových procesů, vzruchu a útlumu. To se může projevovat nadměrnou, nebo naopak slabou dráždivostí neuronů, což se promítá i do oblasti emocionality. Tyto případy však spadají spíše již do oblasti psychopatologie. Na tyto neurofyziologické základy vrozené emocionální konstituce upozornil již E. Dupré (1925). Z normální vrozené emocionální konstituce se vlivem zkušeností, zejména v období primární socializace (rodinné výchovy dítěte raného věku) vyvíjí **získaná emocionální konstituce**, a to nejen ve smyslu formálních, s temperamentem spojených rysů, ale také – a to především – ve smyslu obsahovém. Zvýšená vzrušivost dítěte, projevující se různými neposednostmi, může být utlumována, a naopak méně vzrušivé dítě může být podněcováno k větší pohybové i mentální aktivitě. Výchova může vést k emocionálně vyrovnanému, nebo nevyrovnanému jedinci, ale především v něm pěstuje sklon k určitým náladám a pocitům, což se projevuje různými charakterovými rysy, jako je např. bezstarostnost, zasmušilost, lítostivost, nebo naopak nedostatek lítosti, vzteklost nebo klidnost, ale také míra sebeovládání, která se projevuje rovněž způsobilostí potlačovat výbuchy afektů. Tyto **emocionální aspekty osobnosti** jsou velmi důležitou charakteristikou každého jedince, neboť jsou významnými determinantami jeho sociálních interakcí, a to nejen ze strany jedince samého (např. způsobilost k soucítění), ale i z hlediska partnerů interakce (usměvaví, vstřícní a mile se chovající jedinci vyvolávají sympatie a důvěru atd.). Citové charaktery tak dotvářejí zpětné vazby sociálního okolí na projevené emoce jedince. Důležitá je **schopnost identifikovat a vyjadřovat své pocity**, např. umět rozlišit skutečnou lásku od pouhé zamilovanosti, která může být subjektem racionalizována jako láska, aby se vyhnul dezintegrujícím pocitům viny, např. z mimomanželského erotického vztahu. **Potlačované afekty**, jak to zdůraznil již Freud, mohou vést k různým hluboce nevědomým, a tak i nebezpečně iracionálním způsobům chování. Afekt chápal Freud (1895 a) ve své studii o hysterii jako „energetické kvantum", jako pudivou sílu

endogenního původu, která je generována vnějšími okolnostmi a směřuje k odreagování v nějakém předmětném aktu, např. v agresivitě zaměřené na konkrétní osobu. Je-li toto odreagování potlačeno, třeba proto, že touto předmětnou osobou je otec, matka nebo sourozenec, a tak je tento agresivní nenávistný akt asociován s „morální úzkostí", dochází k městnání neodreagované afektogenní energie, která se přelévá do jiného, náhradního koryta. V tomto smyslu se pak afekt může stát „potencionálním dezorganizátorem psychických činností" (Freud, 1895 b). Již Kant (1798) upozornil na to, že afekt je silný cit, jenž porušuje rovnováhu mysli, která – jak soudí moderní psychologie zavádějící princip psychické vnitřní rovnováhy jako nejobecnější funkční princip – musí být opět restaurována. Městnání afektů je „zlověstné", může vést k nekontrolovanému jednání, jak bylo naznačeno výše. Doprovodné „tělesné napětí pudí afekty k odvedení" a „je úlohou centrální regulační instance, jmenovitě já, sprovodit tato napětí ze světa, aby tak byla individuu zajištěna nenarušená schopnost psychického výkonu"; afekty mohou být odvedeny „vrozenými nebo biograficky získanými odvodními kanály", což je umožňováno „motorickými a viscerálními inervacemi (specifickou akcí), nebo duchovní, myšlenkovou, jakož i řečovou činností (vazba prostřednictvím asociací)" (H.-P. Kapfhammer, 1995, s. 12). To je **dynamický aspekt emocionality**, která se tak podílí nejen na struktuře, ale i na dynamice osobnosti. Ta je do značné míry spojena s potlačenými afekty a z toho plynoucími nevědomými tendencemi. V tomto smyslu hovořil Freud (1895 b) o „afektivních osudech", které zahrnují nejen nevědomé iracionální jednání, ale i „konverzi do orgánových systémů", tzn. „imponují tam jako tělesné symptomy" u tzv. konverzní hysterie.

Existuje však také ovlivňování psychických funkcí emocionalitou, nikoli jen aktuálními emotivními reakcemi, jak již o tom bylo pojednáno. Nutný je zde především **vztah emocionality a paměti**, který vyplývá již z existence „emocionální paměti", o níž jsme zde již také pojednali a která, vztahujíc se k osobním vzpomínkám, je jakýmsi doplňkem paměti sémantické jako osobně vztažná paměť epizodická. Je známo, že člověk se lépe učí to, co odpovídá jeho náladám a co je v souladu s jeho emocemi, např. to, co je asociováno s jeho úspěchy, než to, co je neutrální (J. D. Teasdale a M. L. Russell, 1983). To, co ho vzrušilo, protože to bylo pro něj nějak významné, si také zapamatovává lépe než to, k čemu měl lhostejný vztah. „Nálada operuje jako schéma organizující zpracování vstupní informace a řídí vybavování zážitků z minulosti" (A. T. Beck, 1967; N. A. Kuipier a spol., 1983, zde podle I. Ruisela, 1988, s. 166). Selektivita paměti vyjadřuje zaměření osobnosti, které je funkcí motivace, tj. emociogenních vztahů (H. Meltzer, 1931), jakož i sebeposuzování (G. H. Bower a S. G. Gilligan, 1979). To vyjadřuje „cocktail party efekt": v hlučné skupinové konverzaci uslyšíme své jméno, i když bude vysloveno relativně tiše (I. I. Moray, 1959). Vlastnosti, které si jedinec sám připisuje, si ze seznamu různých adjektiv pamatuje lépe než vlastnosti připisované cizím lidem, což lze přisuzovat vlivu sebecítění (N. A. Kuiper a T. B. Rogers, 1979). Tyto pozoruhodné nálezy, svědčící o úzkém vztahu emocionality a paměti,

zde podáváme podle Ruisela (1988). Emociogenní podněty ruší zapamatování toho, co předcházelo (afektivní útlum), ale jsou samy dobře zapamatované. Dlouhodobá paměť obsahuje především emociogenní zkušenosti, které rozhodují o tom, s jakými významy budou nové zkušenosti spojovány. Je to další příklad zásadního významu emocionality pro život.

Vývoj emocionality směřuje k tomu, co se nazývá **citová zralost**, co však bývá různě chápáno. Obecněji je to pojímáno jako dovršení emocionálního vývoje, což znamená odpoutání se od znaků dětské emocionality, tedy především integraci emocionálního a rozumového vývoje, která umožňuje dokonalejší sebeovládání na základě zkušeností vedoucích k životnímu realismu. Psychologie se však tímto pojetím dostává do určitého rozporu s etikou, vyslovuje-li jako podmínku citové zralosti „rozumné jednání" určené situací jedince, neboť to je, anebo může být, v podstatě jednání adaptabilní. Kdyby se všichni v tomto smyslu chovali rozumně, nebylo by žádného odporu vůči mnoha zlům. Pojmy „rozumné jednání" a „životní realismus" jsou v tomto smyslu, pod zorným úhlem adaptace daným poměrům, velmi diskutabilní. Z pout svých citů se jedinec nikdy nevybaví, neboť jak důvody k rozumnému, tak i nerozumnému jednání jsou vždy emocionální, jedinec volí jen lepší před horším, příjemnější před nepříjemným, přijatelné před nepřijatelným. Avšak činí to nezřídka jen z krátkodobé životní perspektivy a proto, že není s to ani tuto perspektivu nahlížet, protože jeho aktuální utrpení je nesnesitelné. Volí-li mladý člověk sebevraždu, aby se zbavil nesnesitelných pocitů z nešťastné lásky, zatemňuje mu utrpení pohled do budoucna, není s to odpoutat se od své citové závislosti, jako narkoman není s to zříci se své drogy. V obou případech jde o absolutizaci určitých problematických hodnot a o nesnesitelnost určitých duševních, v případě narkomana i tělesných stavů. Volí-li sebevraždu těžce nemocný člověk, který je osamělý a kterého čeká jen utrpení, je to také nerozumné? Nerozumně jednají často ti, kdo ustrnuli na dětském stupni emocionálního vývoje a určité citové závislosti se pro ně staly absolutními hodnotami, které nejsou s to podrobit rozumové analýze, jež by je přivedla k novým hodnotám. Avšak i rozumová analýza vychází z kritérií, která jsou emocionální. Existují nenahraditelné hodnoty a východiska ze všech situací? Existuje nepochybně **citový infantilismus**, tj. ustrnutí citového vývoje v dospělosti na úrovni dětské emocionality, tj. na úrovni nedostatečné integrace vyvinutého rozumu a citu, a existují také psychohygienická hlediska takového vývoje. Avšak psychohygiena nemusí být vždy v souladu s etikou, např. křesťanskou nebo buddhistickou, a **integrace rozumu a citu** jako základního znaku životního realismu může znamenat rozumářství, utilitarismus, deindividuaci, život ve lži. Je nerozumné vzít na sebe dobrovolně trest za vinu, jak to učinil hrdina románu Zločin a trest F. M. Dostojevského? Byla to jen volba menšího utrpení, které přináší trest, místo většího utrpení, které přináší destruktivní pocit viny? Tady lze klást jen otázky, na něž může odpovědět pouze osobní étos.

Proto existují jen **psychologicky relativní pojetí citové zralosti**, protože jsou to pojetí klinická, profylaktická. Jedno takové pojetí formuloval A. H. Chapman

(1969) ve své příručce, příznačně nazvané v podtitulu „Manažérování emocionálních problémů". Emocionální zralost souvisí s rozšiřováním okruhů „interpersonální aktivity" s postupujícím ontogenetickým vývojem. První okruh tvoří interakce dítěte s matkou; v druhé polovině prvního roku života se tento okruh rozšiřuje o otce a příbuzné a v dalších létech vývoje zahrnuje děti ze sousedství, později vrstevníky, přátele a osoby druhého pohlaví, spolupracovníky a další osoby. Emocionální zralost je narušena, jestliže je tento vývoj zabrzděn a ustrne na určité vývojové etapě „interpersonální aktivity". Citově nevyvinutý, tj. infantilní je tak např. muž, který se nedokáže odpoutat od své matky a navázat plnohodnotné erotické vztahy. Tak je možno určit úroveň emocionální zralosti na základě schopnosti jedince „navazovat uspokojující svazky ve stále širších okruzích interpersonálního života" (Chapman). Emocionálně zralý však není ten, kdo je ve svých sociálních vztazích schopen dosahovat jen osobního uspokojení bez ohledu, nebo je dokonce dosahuje na úkor svých partnerů, neboť emocionální zralost znamená především **vyvinuté sociální cítění**, které souvisí zejména s vyvinutou empatií. Jinak řečeno, jde tu primárně o vývoj od egoismu, charakteristického znaku rané dětské mentality, k altruismu. To nevylučuje přítomnost interpersonálních konfliktů a dočasných poruch emocionální reaktivity (Chapman). Znamená to však altruisticky vztažné rozhodování ve volbě životně významných hodnot.

Chapman pokládá za nejdůležitější **složky emocionální adaptace** ve zralém věku: 1. setkávání a námluvy, 2. manželství, 3. pohlavní aktivitu, 4. vychovávání dětí, 5. pracovní činnost a vztahy s lidmi v sociálních skupinách (zájmových a jiných). V podstatě se jedná o emocionální angažovanost v erotice, manželství, rodičovství, zaměstnání a zájmových oblastech, což je obvykle funkcí vlastní emocionální zkušenosti (je např. známo, že děti z nešťastných manželství velmi často nejsou schopny v dospělosti navazovat oboustranně uspokojivé erotické vztahy a plodí vlastní nešťastná manželství). Každé věkové období má své **emocionální problémy**, které je nutno řešit a v jejichž řešení se uplatňuje emocionální inteligence, fenomén, o kterém bude pojednáno podrobněji dále. Úroveň emocionální zralosti je v podstatě úrovní emocionální inteligence, ale nevyčerpává se jí, neboť emocionální problém může být také řešen jen z egoistického hlediska. Emocionalita je víc než emocionální inteligence. P. Fraisse (1975, s. 249) spojuje emocionální zralost s „vývojem sebeovládání a učením adaptivních reakcí na různé situace, se kterými se setkáváme... Dospělý předvídá situace, se kterými se může setkat, a je schopen adaptovat na ně své reakce v mnohem větší míře než dítě"; ne vždy se však může vyhnout emocím a potlačit jejich výraz. Adaptace zde znamená především **schopnost odpovědnosti** za to, co člověk činí, a ta je nepochybně spojena s altruistickým cítěním, jehož podstatou je vcítění a spolucítění, provázené ohledem na blaho a zájmy druhých.

Emocionální inteligence

Důležitou složkou emocionality je emocionální inteligence jako komplexní způsobilost řešit emocionální problémy. Je to analogie a současně jev komplementární inteligenci racionální, která se opírá o řešení problémů myšlením. Poprvé uvedli **pojem emoční inteligence** P. Salovey a J. D. Mayer (1990), ve skutečnosti se však jeho významu velmi blíží pojem „sociální inteligence" E. L. Thorndikea (1921). Populární knihu na téma emoční inteligence pak napsal D. Goleman (1995, čes. 1997), který, jak se zdá, vychází z typologie inteligence H. Gardnera (1993) a chápe emocionální inteligenci (v čes. překladu „emoční inteligence") jako úspěšné zvládání mezilidských vztahů, které ovšem předpokládá také úspěšné sebeovládání. K přijetí konceptu emocionální inteligence vede několik skutečností, především to, že neexistuje vysoká korelace mezi obecnou a sociální inteligencí (lidé dosahující vysoké úrovně obecné inteligence nemusí být také vysoce sociálně inteligentní) a dále, což s předchozím zřejmě souhlasí, že obecná inteligence, která je do značné míry produktem školního vzdělání, koreluje poměrně nízko s životní úspěšností (vysoce obecně inteligentní lidé, kteří bývají také velmi vzdělaní, nejsou vždy v životě úspěšní). Tato skutečnost je však vysvětlitelná také tím, že k životní úspěšnosti nestačí jen inteligence jakéhokoli druhu, ale také úsilí a v neposlední řadě také politické a jiné konexe. Slouží-li obecná inteligence jako komplex kognitivních dispozic k řešení praktických a teoretických problémů a nekoreluje-li výrazně se sociální inteligencí, je zřejmé, že **řešení sociálních problémů** či problémů vystupujících v mezilidských vztazích vyžaduje zvláštní druh inteligence, kterou Thorndike nazval „sociální" a Goleman „emocionální".

Goleman (1997, s. 50 násl.) přejímá **znaky emocionální inteligence**, které stanovil Gardner a přijmul pro své vymezení emocionální inteligence také Salovey a které tvoří následující soubor znaků:

- Znalost vlastních emocí: „vědomé rozpoznání citu v okamžiku jeho vzniku", neboť uvědomování si svých citů je „nezbytné pro sebeporozumění a hlubší pochopení psychologie"; umožňuje to lepší rozhodování, např. koho si vzít za manžela nebo manželku.
- Zvládání emocí: je to schopnost „nakládat se svými city tak, aby odpovídaly situaci", např. „zklidnit vlastní rozčilení, setřást ze sebe dnes tak běžné pocity úzkosti, sklíčenosti či podráždění"; je to schopnost vyvíjející se ze sebeuvědomování.
- Schopnost sám sebe motivovat: je to snaha zapojovat city do našich snah tak, aby vedly k získávání vědění, k tvořivosti a k úspěšné činnosti vůbec, což je spojeno se schopností odkládat uspokojení, ale také s potlačováním zbrklosti a dalšími schopnostmi.
- Vnímavost k emocím jiných lidí: také tato schopnost, označovaná jako empatie (vcítění), se rozvíjí s rostoucím „emočním sebeuvědoměním", umožňuje poznávat to, co si druzí přejí.

– „Umění mezilidských vztahů“: jde vlastně o rozvíjení a uplatňování empatie, neboť uspokojivé mezilidské vztahy závisí do značné míry na tom, zda je člověk „schopen vcítit se do emocí ostatních a přizpůsobit tomu svoje jednání“.

Podle Golemana (1997, s. 18) „všechny emoce jsou ve své podstatě popudy k jednání“, a je proto nutné, chceme-li být úspěšní ve svých interpersonálních interakcích, abychom rozpoznávali spolehlivě své vlastní emoce i emoce druhých lidí. Tak si uvědomujeme, co sami činíme nebo chceme učinit a co činí nebo chtějí učinit druzí. V podstatě tedy jde o dvě základní složky emocionální (sociální) inteligence, o složku percepční a konativní (behaviorální): rozpoznat správně své i cizí emoce (tj. motivy jednání, obsahy postojů, rysy charakteru) a na základě toho psychologicky vhodně jednat. Goleman je přesvědčen (1997, s. 42 násl.), že obecná inteligence přispívá k životní úspěšnosti jen z dvaceti procent. Nicméně emoční inteligence v praxi je také problém mravní, neboť ji lze zneužít k osobnímu prospěchu často i na úkor druhých. Morálka a inteligence nejsou navzájem úzce spojeny, vysoce inteligentní lidé mohou být mravní zrůdy, jako byl např. jeden z nejzuřivějších antisemitů mezi nacisty Joseph Goebbels, muž vysoce a všestranně vzdělaný v humanitních vědách. Goleman si uvědomuje, že lidé mohou zneužít jakýkoli druh svého nadání, ale jen velmi obecně hovoří o „významu emoční inteligence“, který se týká „především propojení našeho charakteru, morálního instinktu a citu“. Má za to, že „základní etické postoje v životě člověka pramení právě z jeho emočních schopností“ a že „bez schopnosti ovládat vlastní pohnutky v sobě nemůžeme rozvinout vůli ani charakter“ (myslí tím pozitivní povahové rysy, neboť existuje také špatný charakter). Ale to jsou pouhé deklarace: schopnost empatie a sebeovládání ještě nezaručují **morální užívání emocionální inteligence**; mnozí lidé dovedou dobře rozpoznat to, po čem jiní touží, a dovedou to využít k sobeckým účelům, dovedou např. zneužít pocity osamělosti druhých lidí, dovedou se vetřít do jejich přízně a dovedou ovládat projevy svého sobectví a chtivosti. Jsou a jednají jako vysoce emocionálně inteligentní, s vysokou hodnotou „emocionálního kvocientu“ (EQ – zkratka analogická IQ, jíž se vyjadřuje úroveň obecné inteligence). Jak již bylo naznačeno, morální užívání emocionální inteligence závisí na úrovni vývoje osobní morálky (osobního étosu), resp. pozitivního sociálního cítění (altruismu). Předpokladem toho, jak Goleman správně poznamenává, jsou empatie a lítost. Bezcitní (ve smyslu pozitivního sociálního cítění), nelítostní lidé mohou mít vysoký stupeň emocionální inteligence. Žádoucí je proto **spojení emocionální inteligence a etického cítění**, o němž bude pojednáno podrobněji dále. Obecně vzato, jedná se o vývoj citů od přirozeného dětského egoismu k altruismu, což je, jak již bylo naznačeno, také problémem emocionální zralosti.

Sebecit

Zdrojem cítění nejsou jen vnější situace, k nimž patří i stavy druhých lidí a stavy vlastního těla, zejména jeho potřeby, ale také vlastní psychika, vztah k vlastnímu já. To vyjadřuje **pojem sebecitu**, resp. sebecítění. F. Kratina (1947, s. 193 násl.) rozlišil city vitální (prožívání stavů těla) a sebecity, tj. „prožívání stavů svého duševního já, úplně odlišného od ostatního světa“. Kladné sebecity vyjadřují pocit vlastní síly, moci a hodnoty; záporné sebecity pak pocity vlastní slabosti, bezmocnosti a nedostatečné hodnoty (pocit méněcennosti fyzické či mentální). Konkrétně jde o celou řadu různých citů vyplývajících ze sebereflexe, jako jsou city sebedůvěry, samolibosti, hrdosti, studu ze sebe sama, nadřazenosti, rozpaků, pýchy, poníženosti, nerozhodnosti, pocitu vítězství atd. Je zřejmé, že se zde objevuje také spojení s povahovými rysy: nerozhodný člověk mívá pocity nerozhodnosti, samolibý pocity nadřazenosti apod. Podle Ph. Lersche (1962) se „endotymní základ osoby“ (tj. její vnitřní citová konstituce) dělí na životní pocit, sebecit a pocit světa. Sebecit je jakýmsi „stacionárním podkladem bytí“; z životního pocitu se „tematicky pozdvihuje“ sebecit, neboť odpovídá skutečnosti, že „nám naše bytí ve světě není dáno jen jako obsah životnosti, nýbrž vždy také současně jako individuální já, povznesené nad prostředí a spolusvět a v protipostavení k nim“ (Lersch, 1962, s. 321). Zdrojem sebecítění je v tomto smyslu tedy také konfrontace já a okolní svět v nejširším smyslu. Mluvíme o sebecitu, píše Lersch, když je prožíváno „individuální sebebytí ve formě domýšleného bytí“ („Zumuteseins“), tj. bytí, které je subjektu současně předmětem myšlení. O. Bischof-Köhler (1985, in: Eckensberger a Lantermann) spojuje sebecit s potřebami sebeprosazování (sebeuplatňování), sebeuznání a dominance, ale to je úzké pojetí, neboť zdrojem sebecitu může být sebereflexe kteréhokoli ego-vztažného mentálního i behaviorálního aktu.

Z uvedeného vyplývá úzký **vztah mezi sebecítěním a sebehodnocením**, neboť city mají hodnotící funkci: v sebecítění prožívá subjekt hodnotu svých akcí, stavů, svého postavení ve společnosti (svou společenskou, resp. sociální hodnotu), což vede ke dvěma důsledkům. Zaprvé je sebecítění, spojené se sebeposuzováním, zdrojem **sebepojetí** (sebekoncepce), které hraje důležitou úlohu v dynamice osobnosti, neboť ta je také určována tendencí subjektu udržovat kongruenci sebepojetí s postoji a chováním svého sociálního okolí a fungování této kongruence zajišťuje řada automaticky probíhajících způsobů chování, analogických ego-defenzivním mechanismům. Jedním z těchto mechanismů je např. selektivní interakce a selektivní hodnocení druhých lidí: udržujeme interakci s lidmi, kteří se chovají kongruentně, tedy v souladu s naším sebepojetím, a nadhodnocujeme je; opačně se chováme vůči lidem, kteří se chovají inkongruentně s naším sebepojetím, tj. v podstatě devalvují hodnotu našeho ega např. tím, že nás přehlížejí nebo nějak osočují apod. Zadruhé je sebecítění, které je sebehodnocením (prožíváním hodnoty sebe sama) a vede k sebepojetí, také zdrojem **sebepřijímání** (sebeak-

ceptace), resp. sebeodmítání, což se projevuje větší či menší mírou spokojenosti či nespokojenosti se sebou samým, více či méně silnou touhou být jiný. V sebepojetí mohou vystupovat větší či menší **rozpory v obrazu sebe sama**, který je tvořen reálným egem (charakteristiky, které si člověk přisuzuje) a ideálním egem (charakteristiky, které by chtěl mít). Jde tu tedy o rozpory mezi tím, za koho se jedinec považuje, a kým by chtěl být – mezi tím, kým s myslí, že je, a tím, kým si myslí, že není, ale chtěl by být. Tyto rozpory, jako každý rozpor, mohou být motivující a člověk může usilovat o to, aby se změnil, tj. aby se zbavil určitých vlastností a jiných nabyl (chce být např. méně důvěřivý, více laskavý apod.). Sebecítění jako zdroj vytváření obrazu či pojetí sebe sama je spojeno, jako každé hodnocení, se sebeposuzováním; cit a soud, vztažné k sobě samým zde tvoří jednotu emotivních a kognitivních procesů. Je zřejmé, že obecným **zdrojem sebecítění** jsou životní úspěchy a neúspěchy, které determinují vědomí hodnoty sebe sama, ale také hodnota vlastních činů. Negativním důsledkům životních neúspěchů, které snižují životní aspirace individua, se lidé brání atribucí jejich příčin (svalování viny za neúspěch na vnější nepříznivé okolnosti, „smůlu" atd.) činy, které je zahanbují, racionalizují. Opakované neúspěchy snižují pocit sebedůvěry, nemožnost kontrolovat určité významné situace vede k pocitům bezmocnosti, omezující vnější tlaky k pocitům nesvobody. To souhrnně vytváří určitou úroveň **sebevědomí**, zatímco sebereflexe morálních aspektů určitých činů, ale i jen záměrů, vytváří onen vnitřní hlas, označovaný jako **svědomí**, přičemž snižování sebevědomí i výčitkám svědomí, které narušují vnitřní psychickou rovnováhu, se člověk brání atribucemi příčin a racionalizacemi nebo dalšími ego-defenzivními mechanismy.

Z toho, co bylo uvedeno, je zřejmé, že emocionalita hraje důležitou úlohu ve struktuře i dynamice osobnosti, v níž může hrát roli organizující smysluplné jednání i dezorganizující jednání psychologicky pochopitelné, ale lidsky nežádoucí. Vlastnosti emocionality a její složky potvrzují, že rozhodující úlohu v duševním životě člověka hraje prožívání, a to především cítění. To se pokusil prokázat, kromě jiných, velmi systematicky L. M. Abolin (1987) svým konceptem „emocionální stálosti" („emocionalnaja ustojčivosť"): emoce odrážejí a současně utvářejí smysl lidské aktivity a ve směru smysluplného chování (v psychologickém smyslu) integrují dílčí psychické funkce v jednotně fungující celek, sjednocují psychické a somatické děje v psychofyzický funkční systém. Signalizují porušení jeho vnitřní rovnováhy a organizují její restauraci, tj. fungují ve směru stabilizace dynamické rovnováhy, která připouští změny překonávající rozpory.

TEORIE EMOCE

Emoce jako velmi komplexní jevy (zážitkové, behaviorální a fyziologické složky emocí) vyžadují multidisciplinární výzkumný a výkladový přístup. Tyto dílčí specifické přístupy by měly vést k poznatkům, které by vytvořily základ pro jednotné pojetí emoce. Ve skutečnosti se však takové pojetí emoce objevuje jen v přístupech, orientovaných na evolucionistickou hypotézu: chápání emocí jako psychické funkce sloužící hodnocení významnosti podnětů umožňuje chápat výše uvedené složky emocí jako jednotně fungující celek. Nověji je evolucionistická hypotéza rozšířena i na hlediska sociokulturní (kultura jako vývojově vyšší etapa procesu evoluce). Komplexnost fenoménu emoce má však důsledek v tom, že jsou reprezentativní teorie emoce obvykle formulovány jen z hlediska dílčích přístupů, omezených na některý aspekt fungování emocí: to jsou případy neurofyziologických, mentalistických a sociologických teorií emoce. Neurofyziologická pojetí jsou přitom často zaměňována za pojetí psychologická, pracují s psychologickými koncepty a zdůrazňují neurofyziologickou, resp. neuroendokrinní podstatu emocí. Taková záměna je však zavádějící, protože emoce jsou v psychologické rovině přístupu především fenomény intrapsychické, jsou to zvláštní druhy zážitků, vykazující specifické zákonitosti, o jejichž obsahu nevypovídá neurofyziologický přístup, opírající se o přírodovědecké metody výzkumu, téměř nic.

Teorie emocí by měla vysvětlit jejich genezi, funkci a systémové vztahy, a pokud je to teorie psychologická, pak v rovině psychologické (tj. v rovině prožívání a molárního chování) a pomocí psychologické terminologie. To je velmi náročný požadavek, protože emoce jsou velmi komplexní fenomény, historicky se vyvíjející ze svého biologického základu k historicky určované sociokulturní determinaci, a také proto, že jsou jako výzkumný objekt obtížně přístupné tak, aby bylo zachyceno vše, co je v nich psychologicky podstatné. Proto existuje celá řada teorií emoce.

ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Na otázku, co je emoce, se pokoušeli najít odpověď již filozofové starověku. Platon a Aristoteles a po nich Tomáš Akvinský a jeho následovníci chápali city jako nižší, méně hodnotné „mohutnosti" (způsobilosti) lidské duše. Později se pokusili vysvětlit, co jsou city, B. Spinoza (1677) ve své knize o etice, R. Descartes (1649) ve svém díle o vášních duše a mnozí další, přes I. Kanta, F. Nietzscheho, M. Schelera až po J.-P. Sartra. Teprve v období romantismu a pozdější filozofie života došlo k rozhodujícímu obratu v pojetí hodnoty emocí pro lidský duševní život a byl vytvořen „kult citů", hlavně ovšem v beletrii. Ten byl poničen až „katastrofickou teorií emocí", v níž byly emoce prohlášeny za činitele dezorganizace chování. Behaviorismus pak problematiku výzkumu emocí značně zjednodušil na tematiku „emocionálního chování". Teprve poměrně nedávno byla opuštěna krajní pojetí emocí jako iracionálního destruktivního činitele a jako problematiky studia chování a vlivem kognitivistických konceptů se vynořila pojetí o specifické „racionalitě emocí", stírající současně kdysi zdůrazňované protiklady rozumu a citu, racionálního a iracionálního. Fenomény emoce a kognice jsou integrovány v konceptu „hodnotové intence", resp. procesu hodnocení, v němž jsou integrovány i jejich biologické a sociokulturní determinanty. Je zdůrazňována nutnost historického přístupu k fungování emocí, ale současně je zdůrazňována i oboustranná interakce emocionálních a tělesných procesů (psychosomatické vztahy). K obohacení poznatků o emocích přispěly výsledky výzkumu vlivu psychických stresů či stresorů na duševní a tělesné zdraví člověka. Nicméně **konceptuální a metodologické pojetí emocí**, což spolu souvisí, zůstávají nejednotná a existuje celá řada odlišných psychologických a kvazipsychologických teorií emocí. Nejdůležitějšími z nich se budeme dále zabývat.

W.-U. Meyer, A. Schützwohl a R. Reisenzein (1997, s. 34) za **základní problém psychologie emocí**, který je také problémem jejich teorie, pokládají otázku, čím by se měla psychologie emocí zabývat. Na tuto otázku pak sami odpovídají takto: „Zabývá se otázkou, co jsou emoce, jak k nim dochází a jakou roli hrají v celku souvislostí prožívání a chování." Tyto otázky pak následujícím způsobem konkretizují:

- Co to znamená emoce, jakého „druhu entit" jsou emoce, jak mohou být teoreticky definovány? Mohou být převedeny na jiné fenomény? Jestliže je tomu tak, mohou být převedeny na řadu základních bazálních emocí nebo na jiné elementy, jako např. na tendence k jednání, kognice, způsoby chování nebo syndromy z těchto elementů?

- Kolik různých typů emocí (emočních kvalit) existuje a čím se od sebe liší z hlediska prožívání, chování a fyziologie? Jak mohou být emoce nejlépe klasifikovány? Jak dochází k tomu, že emoce variují ve své intenzitě?
- Čím se liší emoce od intuitivně chápaných příbuzných fenoménů, jako jsou např. nálady? Jaké souvislosti existují mezi emocionálními stavy a emocionálními dispozicemi?
- Jak vyvstává emoce v konkrétní situaci (problém aktuální geneze emocí)? Existují různé cesty vzniku emocí? Jestliže ano, jaké to jsou a jak spolu souvisí? Na jakých specifických situačních a osobnostních činitelích závisí vznik těch kterých emocí v určitých situacích?
- Co jsou fyziologické základy nebo koreláty emocí a sice jak periferně-fyziologické, tak i centrálně-nervové? Existují struktury mozku, které jsou pro emoce specifické, a jestliže ano, které? Dají se emoce rozlišovat ve své kvalitě a intenzitě na základě fyziologických měření?
- Jak osoby u sebe samých a u jiných lidí určují přítomnost určitých emocí? Jaké informace jsou při tom používány a jakou mají váhu? Jak jsou emoce komunikovány?
- Jak se emoce vyvíjejí: a) fylogeneticky (ve vývoji druhů), b) historicky a sociogeneticky (v průběhu vývoje lidstva), c) ontogeneticky (v průběhu individuálního vývoje)? Jakou roli při tom hrají vrozené vlohy a vliv prostředí? Jsou emoce nebo jejich určité aspekty dalekosáhle vrozeny, nebo mohou být také naučeny? A jestliže mohou být naučeny, jak probíhá učení se emocím?
- Jaké funkce mají emoce?
- Jaké rozdíly jsou mezi osobami z hlediska jejich emocionálních reakcí a reaktivních pohotovostí a čím jsou tyto rozdíly podmíněny?
- Jakou roli hrají emoce v jiných psychologických fenoménech, jako je např. vnímání, paměť, učení, rozhodování, řešení problémů, motivace, jednání, sociální komunikace a interakce?
- Jak vznikají emocionální poruchy (např. fobie, deprese) a jak mohou být ošetřovány? Jaký význam mají emoce pro jiné klinické poruchy (např. nutkání, „vlčí hlad" nebo nechutenství, motivační deficity)?
- Jakou roli hrají emoce v procesu výchovy?

Také Meyer, Schützwohl a Reisenzein (1997) připomínají, že většina teorií emoce pojednává jen o určitých dílčích aspektech emocí a že na mnohé výše uvedené otázky nedávají žádnou nebo jasnou odpověď. Avšak připouští, že některé z těchto otázek nemohou být v rámci teorie emocí uspokojivě zodpovězeny bez teorií jiných psychologických fenoménů (např. struktury a způsobů, jakými pracuje paměť).

Uvedení autoři podávají také určité **třídění teorií emoce**, které vychází z pracovní definice emoce, jež je v podstatě nám již známým výčtem znaků emoce. Dospívají k následujícímu jednoduchému třídění:

1. Behaviorální teorie: ztotožňují emoce s pozorovatelným chováním nebo také dispozicemi k tomuto chování určitého druhu.
2. Mentalistické teorie: ztotožňují emoce s určitými mentálními (psychickými) stavy.
3. Syndromové teorie: jistým způsobem spojují obě předtím uvedené teorie v tom smyslu, že emoce identifikují se syndromem, sestávajícím z mentálních, behaviorálních a fyziologických reakcí.

Citovaní autoři poznamenávají, že **mentalistické teorie** lze chápat také jako mentalistické verze syndromových teorií, neboť „podobně jako v syndromových teoriích je také v mentalistických ‚smíšených teoriích' přijímáno, že emoce sestává z více komponent (nebo snad také vychází z integrace těchto komponent); na rozdíl od syndromových teorií se u součástí emocí však jedná výlučně o mentální stavy" (Meyer, Schützwohl, Reisenzein, 1997, s. 39). Jinak řečeno, v mentalistických teoriích se jedná především o identifikaci zážitkové struktury té které emoce, lépe řečeno citu. Naproti tomu **behavioristické teorie** se zaměřují hlavně na téma učení se emocím, resp. na vznik sekundárních, naučených emocí, spojený s podmiňováním několika málo vrozených, primárních emocí. Zdá se však, že v současné době převažuje **evolucionistické pojetí emocí**, které celkem uspokojivě, byť nikoli plně vysvětluje funkci emocí jako procesu hodnocení významnosti informací.

V naší knize se kromě několika dalších, dílčích pojetí emoce budeme zabývat následujícími teoriemi:

- fyziologická teorie emocí (Lange–James, Cannon–Bard);
- evolucionistická teorie emocí (McDougall, Plutchik);
- behavioristická teorie emocí (Watson);
- kognitivistická teorie emocí (Schachter–Singer; Simonov);
- sociologická teorie emocí (Vester).

Třídicím kritériem jsou zde obecně psychologická teoretická a metodologická východiska. Mezi velmi tematicky zúžené, **dílčí teorie emocí** patří následující tři teorie: atribucionální (Weiner), psychoanalytická (Freud) a fenomenologická (řada autorů tematizujících obvykle jen určité konkrétní city, např. Bollnow, Plessner, nebo složitější citové vztahy, např. Binswanger).

FYZIOLOGICKÉ TEORIE EMOCE

Tyto teorie mají společné to, že spojují emoce s fyziologií organismu, resp. s neurofyziologií, ale různým způsobem. Tak např. Lange–Jamesova teorie emoce chápe emoce jako prožívání fyziologických stavů organismu, zatímco aktivační teorie (Lindsley) chápe emoce jen jako organický stav vysoké úrovně aktivace organismu. Nejnovější neurofyziologické teorie emoce (LeDoux) spatřují jejich podstatu v neuroendokrinní činnosti limbického systému, který ovšem funguje v závislosti na dalších funkčních oblastech mozku, jak již víme z výkladu v příslušné kapitole této knihy.

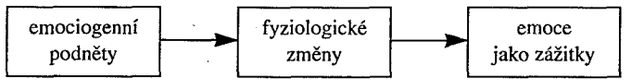
Lange–Jamesova teorie

Zhruba ve stejnou dobu přišli s teorií, že emoce jsou prožíváním fyziologických změn v organismu, dánský psycholog C. Lange a americký psycholog W. James (1884). Oba k tomuto pojetí dospěli nezávisle na sobě a James je formuloval známým, již uvedeným příkladem: máme strach, protože utíkáme, jsme smutní, protože pláčeme. To bylo v rozporu s konvenčně přijatou opačnou sekvencí emočních jevů a chování: utíkáme, protože máme strach, pláčeme, protože jsme smutní. Lange–Jamesova teorie vycházela ze starých zkušeností, že city jsou doprovázeny tělesnými změnami, ale tyto tělesné změny zde byly pojaty nikoli jako důsledek, nýbrž jako příčina emocí. Odmyslíme-li z emocí jejich fyziologii, nezbyde z nich nic, napsal James, který soudil, že emoce jsou prožíváním fyziologických změn v organismu.

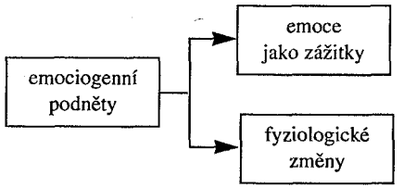
Také fyziolog W. B. Cannon (1929) zdůraznil sepětí emocí s tělesnými změnami, ale chápal je jako účelné, paralelně probíhající procesy, které organismus připravují k biologicky účelné reakci, a proto se postavil proti Lange–Jamesově teorii s několika závažnými námitkami. Ve svém pojetí emoce v podstatě rozvíjel starší názory Ch. Darwina na výraz emocí, které zde již byly uvedeny. Základní Cannonovou námitkou proti Lange–Jamesově teorii bylo, že emoce jsou prožívány, i když vědomí tělesných stavů je vyloučeno, když je přerušeno nervové spojení mezi útrobami a mozkovou kůrou, a dále, že když jsou uměle navozeny změny v útrobách, např. injekcí adrenalinu, neprožívá subjekt žádnou pravou emoci, má jen pocity „jako by" měl např. strach, a konečně, že emocionální zážitky jsou obsahově diferencované, kdežto tělesné změny nikoli, takže zhruba

stejné tělesné změny vystupují jak při prožívání strachu, tak i hněvu. W. B. Cannon pak později s P. Bardem (1934) vypracovali vlastní teorii emocí. Obě tyto teorie, Lange–Jamesova a Cannon–Bardova, mohou být schematicky srovnány následujícím způsobem:

Lange–Jamesova teorie:



Cannon–Bardova teorie:



Cannon–Bardova teorie vycházela z toho, že emociogenní podnět, procházeje jako proud nervových impulzů thalamem do mozkové kůry, vyvolá v ní primárně podráždění, které odblokuje mozkovou kůrou udržovaný útlum v thalamu, což vyvolá příslušný emoční zážitek; jde-li o afektogenní podnět, je z thalamu stimulován také neurovegetativní systém. Cannon spojoval emoce s činností sympatické větve vegetativní nervové soustavy, která vyvolává mobilizaci energie, zatímco činnost parasympatiku je v situaci ohrožení tlumivá. V Cannon–Bardově teorii je důležitá úloha přisuzována činnosti thalamu, který je spojen s asociačními poli mozkové kůry, limbickým systémem, retikulární formací, vegetativní nervovou soustavou, a tak hraje důležitou úlohu ve fyziologických projevech emocí. Decerebrovaná pokusná zvířata, která mají zachovanou prodlouženou míchu, vykazují emocionální reakce, např. reakce podobné vzteku, ale jen krátké a nekoordinované. Na neurofyziologických základech emocí thalamus jen participuje.

Rozhodující otázkou však je, zda existují emoce bez fyziologického doprovodu, např. když jsou vyvolány jen představami. Přisuzujeme-li emocím jako jeden z podstatných znaků vzrušení a je-li toto vzrušení spojeno vždy s větší či menší úrovní aktivace neurovegetativních procesů, pak lze říci, že každá emoce má více či méně výrazný fyziologický doprovod. Cítění je složkou emoce, a proto neexistuje ani cit bez větších či menších fyziologických změn. Nervové impulzy ze sympatického nervového systému jdou do mozku prostřednictvím míchy a čím výše je páteřní mícha poraněna, tím slabší je prožívání určitých emocí; pacienti tohoto druhu jsou schopni reagovat afektivně v přirozených afektogenních situacích, tzn. že např. křičí a nadávají, ale vykazují „jakýsi studený vztek". K podobným závěrům dospěl G. W. Hohmann (1966), který byl sám částečně ochrnut, ale

také zkoumal reakce stejně postižených pokusných osob (mužů), kteří uváděli významný pokles prožívání sexuálního vzrušení, strachu a hněvu, jenž byl tím větší, čím výše se poškození páteřní míchy nacházelo. Nicméně jsou vznášeny určité námitky proti metodice těchto výzkumů a výsledky jiných výzkumů nejsou zcela v souladu s Hohmannovými nálezy (B. Bermond a spol., 1991).

Závěrem lze říci, že Lange–Jamesova teorie je správná jen zčásti: prožívání citů není primárně jen prožíváním neurovegetativních reakcí, které nejsou dostatečně rozlišené a jsou pomalé. Sporná je také sekvence fyziologické změny – cítění.

EVOLUCIONISTICKÉ TEORIE EMOCE

O evolucionistické teorii emocí zde již bylo pojednáno v celé řadě souvislostí, v nichž téma emocí vystupuje. Současně se náš výklad emoce v podstatě pohybuje v kriticky pojatém rámci evolucionistického pojetí funkcí emoce. Nyní se k tomuto pojetí znovu vrátíme nejprve z hlediska všeobecného pojetí, v němž si připomeneme některé základní teze evolucionismu.

Úspěšné vyrovnávání se jedinců s životně významnými situacemi, jako je např. unikání nebezpečí, vedlo k selekci schopných jedinců a posléze ke genetickému zakódování jejich psychofyzické vybavenosti a jejímu předávání potomkům. K této výbavě patří i emoce jako druh rychlého zhodnocení situace a současně jako pohnutka k účelné reakci na ni: příkladem je rychlé rozpoznání nebezpečí a následný únik z nebezpečné situace. Z mozkového kmene (thalamus, hypothalamus a další části), který řídí činnost vegetativní nervové soustavy a do jisté míry i pudových reakcí, se začal vydělovat a formovat limbický systém jako neurofyziologický systém adaptivně dokonalejších reakcí. Vystupovala přitom i souvislost s „čichovým mozkem", protože životně významné byly čichové podněty (pach predátora, kořisti, sexuálního partnera atd.), jak to zdůraznil srovnávací anatom C. J. Herrick (1933). Nejdůležitější části limbického systému, amygdala a hippokampus, byly původně fyziologickými centry čichu. Příroda je v určitých směrech vynalézavější a tvořivější než člověk, kterému se sotva kdy podaří sestrojit něco tak podivuhodného, jako je lidský mozek, biologický aparát se složitou výbavou biofyzických a biochemických procesů a vazeb mezi nimi. Podle LeDouxe (1998, s. 40) „emoce se nevyvinuly původně jako vědomé pocity. Vyvinuly se jako behaviorální a fyziologické specializace, jako mozkem řízené tělesné reakce, které dovolují organismům, z nichž pocházíme, přežívat a rozmnožovat se v nepřátelském světě".

Smyslem evoluce je reprodukce života jedince a druhu, což je zajišťováno selekcí psychických a fyzických vlastností, které se osvědčily v boji o život. To je podstata Darwinovy teorie přirozeného výběru: vlastnosti, které sloužily druhu k přežití a zdokonalovaly jeho adaptaci životním podmínkám, se časem staly typickými vlastnostmi tohoto druhu. Neschopní byli eliminováni, takže rodiče se v dalších a dalších generacích stávali schopnější a předávali své schopnosti svým potomkům. Takový vývoj trval ovšem celá tisíciletí.

Evoluce emocí programovala mechanismus hodnocení jako jednotu vstupů a výstupů sloužících přežití, např. rozeznávání dravce a obrany jako funkční

jednotu vnímání (rozpoznání znaků dravce) a chování (útěk jako reakce na rozpoznání dravce) – je to vlastně jednota instinktivního podnětového schématu („mechanismu uvolnění", rozumí se určitého druhu účelného chování) a instinktivního chování. Ve fylogenetickém vývoji se však stále více uplatňovalo také učení, modifikace chování individuální zkušeností. V tomto smyslu existují i naučená schémata hodnocení, např. místa, v nichž se dravci nacházejí, zvuky, které vydávají, když se pohybují, atd. Takové rozpoznání velmi variabilních životně důležitých podnětů zajišťují mechanismy učení, které umožňují naučit se určitým signálům jako významným podnětům a instrumentálním způsobům chování zaměřeného na získávání odměn a vyhýbání se trestům. Emoce jsou v podstatě určovány instinkty i učením, v obou případech usměrňují chování pomocí odměn a trestů. Evoluce vytvořila mozková centra, v našem případě limbický systém, aby podpořila funkce, které jsou nezbytné pro přežití jedince i druhu. Podle P. Ekmana (1992) jsou emoce odpovědi na „fundamentální životní úkoly".

Avšak „přírodní selekce nemůže selektovat chování per se, může selektovat jen mechanismy, které chování produkují… Případná selekce může měnit jen strukturu tkání nebo molekul; tyto změny mají určité efekty a právě proto, že mají tyto efekty, byly selektovány" (L. Cosmides a J. Toby, 1987, cit. podle Meyer, Schützwohl a Reisenzein, 1997, sv. 2., s. 28). Podle uvedených autorů je poslední funkcí emocí zvyšování „inkluzivní fitness" (zdatnosti). Protože taková celková zdatnost je rozhodujícím aspektem přežití, připadla emocím jako procesům hodnocení, ale také integrace rovněž funkce mobilizovat a synchronizovat aktivity mozku. Ve vývoji organismů nejde jen o zdokonalování dílčích funkcí, ale i o zdokonalování koordinace těchto dílčích funkcí, o integraci v nejširším smyslu. Tak se vytvořila **dominantní funkce emocí**: vše, co mozek činí, má smysl pro reprodukci života jedince a druhu a vše, co činí, je v poslední instanci řízeno emocemi. Reprodukce života je zajišťována funkcemi tělesných orgánů, ale také – pro organismus jako celek – orientací v jeho životním prostředí, v níž jde o sbírání informací a jejich vyhodnocování z hlediska jejich vhodnosti či nevhodnosti pro život. Původním kritériem této účelnosti, jak už víme, byly pocity libosti a nelibosti, **hédonické kritérium** reprodukce života jedince a druhu, které určovalo vrozené i naučené způsoby chování a jejich směr, apetence a averze. Emoce se staly rozhodujícími činiteli obou základních adaptivních mechanismů, které označujeme jako **instinkty a učení** a které u každého vývojového druhu dosahují určité míry komplementarity (u hmyzu např. převažují instinkty, u člověka učení).

Rozhodujícím aspektem evoluce je, jak již bylo opakovaně uvedeno, **reprodukce života jedince a druhu**, tedy nikoli jen individuální „fitness", resp. její maximalizace. Meyer, Schützwohl a Reisenzein (1997) uvádějí jako doklad nadindividuálního aspektu evoluce „poplachové volání" prérijního psa, které vydává, když se kojot blíží k místu, kde přebývají jeho druhové. Tímto křikem na sebe upoutává pozornost kojotů, což zvyšuje pravděpodobnost, že jim padne za oběť, ale současně tímto varovným signálem zvyšuje šance přežití svých druhů, kteří

by kojota nepozorovali. „Chování prérijního psa redukuje tedy jeho vlastní individuální fitness, ale současně zvyšuje individuální fitness jeho kumpánů," píší uvedení autoři a poukazují na to, že pojetí individuální a „inkluzivní fitness", vysvětlující některé projevy altruismu, vztáhl nejvýraznější představitel evolucionistického pojetí emocí R. Plutchik (1991) také k fenoménu emoce.

Jak je nám již známo zejména z výkladu výrazu emocí, **evolucionistické pojetí emocí** se objevuje už u Ch. Darwina (1872) v jeho knize o výrazu emocí u člověka a zvířat. Je to vlastně pokus o fylogenezi výrazu emocí, s nímž jsme již byli celkově seznámeni. Své pojetí funkce výrazu emocí Darwin (čes. 1964, s. 233 násl.) vyložil na jevu, který se označuje jako rdění, „nejzvláštnější a nejlidštější ze všech výrazů"; ruměnec není možno vyvolat žádnými fyzickými prostředky, tj. žádným působením na tělo; „je to mysl, na níž je nutno působit", aby bylo vyvoláno rdění. To je doprovázeno určitými charakteristickými pohyby, posunky a zmatkem mysli a je spojeno se třemi emocemi: ostýchavostí (plachostí), studem a skromností. Rdění je všeobecně lidské, rdějí se i černoši a rudoši, ženy mnohem více než muži a mladší lidé více než staří. Rdění se objevuje zejména v obličeji (tváře „hoří" a stejně tak uši), ale také na šíji a horní části hrudi, vzácněji i jinde. Rdící se člověk se nachází v rozpacích a „je celý popletený", roztržitý, ztrácí duchapřítomnost, koktá atd. Podněcující příčinou je pozornost zaměřená na sebe sama, která byla vyvolána, když se osobní zjev subjektu stal předmětem pozornosti a mínění druhých. Avšak „nikoli prostý akt uvažování o svém vlastním zjevu, nýbrž pomyšlení, co si jiní myslí o nás, vyvolává ruměnec", hana spíše než chvála, zlehčující poznámky a výsměch spíše než obdiv. Ze všech částí těla si nejvíce všímáme obličeje, protože je sídlem krásy a ošklivosti, výrazu a zaznívá odtud hlas. „A ježto obličej je ona část těla, na kterou se nejvíce pohlíží, je pochopitelné, že každý, kdo se stydí za svůj osobní zjev, přeje si utajit tuto část svého těla... Zvyk odvracet se nebo klopit oči nebo neklidně jimi pohybovat ze strany na stranu, tak obecný u každého, kdo se stydí, vyplývá pravděpodobně z toho, že každý pohled obrácený na přítomné budí přesvědčení, že je člověk napjatě pozorován. Snaží se pak tím, že se nedívá na přítomné a obzvláště ne na jejich oči, uniknout na chvíli tomuto trapnému přesvědčení" (Darwin, 1964, s. 246). Plachost, označovaná za „nepravý stud", „je jednou z nejúčelnějších příčin rdění" a „závisí, jak se zdá, na citlivosti k mínění jiných, ať dobrému nebo špatnému, obzvláště o vnějším zjevu", a pozná se tím, že „obličej červená, oči se odvracejí nebo klopí, a podle neobratných a nervozních pohybů". Existují různé příčiny studu, jednou z nich je „mravní vina", avšak: „Není to svědomí, které vyvolává ruměnec... Do obličeje vhání červeň nikoli pocit viny, nýbrž myšlenka, že jiní si myslí nebo vědí o nás, že jsme vinni. Člověk se může stydět z hloubi duše, že se dopustil malicherné nepravdy, aniž se zardí. Ale tuší-li jen, že je odhalen, okamžitě se zardí, obzvláště je-li odhalen někým, koho si velmi váží" (Darwin, 1964, s. 249). Konečně je rdění spojeno se skromností, která v sobě zahrnuje pokoru, a tak se někteří lidé zardívají i při nepatrné chvále a „rdění má zde obvyklý význam ohledu k mínění jiných".

Vynecháme další detaily Darwinova pojednání o emocionálních příčinách rdění a stručně se ještě zmíníme o jeho teorii rdění. Vyslovil domněnku, že „upření pozornosti na nějakou část těla jeví sklon rušit normální a tonické stahování jejích malých tepen. Tyto cévy tudíž v takových okamžicích více nebo méně ochabují a ihned se naplňují tepennou krví. Jestliže se pozornost často obracela po mnoho generací k téže části těla, zesílil tento sklon jednak tím, že nervová síla snadno proudila obvyklými drahami, jednak silou dědičnosti. Kdykoli se domníváme, že se jiným náš osobní zjev nelíbí nebo i že si ho jen všímají, je naše pozornost živě zaměřena na vnější a viditelné části našeho těla a z nich všech nejcitlivěji k obličeji, jak tomu bylo bezpochyby po mnoho minulých generací. Předpokládáme-li tedy zatím, že napjatá pozornost může působit na vlásečnice, zvýší se neobyčejně citlivost vlásečnic obličeje. Silou asociace hledí se tytéž účinky projevovat, kdykoli myslíme, že jiní pozorují nebo posuzují naše činy nebo naši povahu" (Darwin, 1964, s. 253). Darwinova teorie rdění je založena na tom, že „napjatá pozornost působí na rozmanité části a orgány, jež nejsou vlastně pod kontrolou vůle", že „pozornost našeho ducha má jistou sílu ovlivňovat kapilární oběh", a dále na tom, že obličej byl vždy hlavním předmětem pozornosti a že obracením pozornosti na sebe sama, vzbuzovaným míněním druhých lidí o nás, obracíme pozornost ke svému obličeji. Častým opakováním po nesčetné generace se tento průběh jevů zautomatizoval, takže stačí i jen podezření, že nás jiní znevažují, aby „se bez jakéhokoli vědomého pomyšlení na náš obličej" uvolniły vlásečnice a naskočil ruměnec. Naše vlásečnice se uvolňují „silou asociace a dědičnosti... kdykoli víme, nebo se jen domýšlíme, že někdo haní, byť jen mlčky, naše činy, myšlenky nebo naši povahu, i také naopak, když jsme příliš chváleni" (Darwin, 1964, s. 258). Darwin by měl vyložit, proč se výraz emocí vůbec vyvinul a proč je ten který výraz spojen právě s určitými emocemi, soudí Meyer, Schützwohl a Reisenzein (1997) a na rozdíl od mnoha jiných autorů zdůrazňují, že Darwin tento výklad nepodal z hlediska teorie přírodního výběru, jak to ostatně prozrazuje i výše uvedená citace, kde je ruměnec v podstatě vysvětlován jako zvyk bez přímého vztahu k biologické účelnosti. Patří tedy do té skupiny výrazů emocí, které vznikají mechanickou cestou (viz dřívější výklad o výrazu emocí), a nikoli přírodní selekcí. V tomto smyslu je vznik ruměnce podobný vzniku svalového chvění; první vzniká vlivem pozornosti uvolněných krevních vlásečnic, druhý jako důsledek vybití přebytečné nervové energie. S jinými druhy výrazu emocí je tomu jinak, ty, jak víme, měly biologický účel, a sice komunikativní (např. výraz vzteku komunikoval u zvířat i u člověka hrozbu útoku). Výraz údivu měl adaptivní funkci, protože usnadňoval přijímání smyslových dojmů.

Darwinovu evoluční teorii se pokusila aplikovat na psychologii celá řada psychologů, nejvýrazněji a programově to učinil W. McDougall (1908) ve svém díle o sociální psychologii. Východiskem jeho evolucionistického pojetí emocí je pojem instinktu. Instinkty jsou evolucí vytvořené mechanismy ke zvládnutí životně významných situací. Jsou provázeny vrozenými (primárními) emocemi. Jako

biologicky účelné mechanismy propojující senzorický systém s motorickým (vrozené spojení určité situace s určitým aktem chování) zahrnují také viscerální změny, které jsou prožívány jako různé emoční kvality. Viscerální změny a emoce jako zážitky tvoří střední, centrální část mechanismu, který má podobu reflexního oblouku: senzorický vstup – viscerální změny a emocionální zážitky – behaviorální výstup. Biologická funkce emocí plyne z jejich spojení s instinkty, splývá s adaptivní funkcí instinktů, resp. s jejich aktivací (city jsou pohnutky instinktivního chování, neboť jako reakce na vnímanou situaci je spouští). Emoce mají dvojí stránku: zážitkovou (jsou to „kvality vědomí") a stránku motivační (jsou současně pohnutkami jednání). „Instinkty jsou přímo nebo nepřímo pohnutkovými zdroji každé lidské činnosti... Instinktivní pohnutky určují cíle každé činnosti a připravují pohnutkovou sílu, jíž jsou všechny psychické aktivity udržovány. Komplexní intelektuální aparát, sama nejvýše vyvinutá psyche, je jen prostředkem dosahování těchto cílů, je to pouze instrument, s jehož pomocí hledí tyto impulzy dospět ke svému uspokojení" (McDougall, 1942, s. 38). Excitací instinktu je uvolněn „instinktivní mentální proces", který má vždy „afektivní aspekt", jehož obsah je určován všemi současně probíhajícími tělesnými změnami a je označován takovými jmény jako vztek, strach atd. Rodovým pojmem pro ně je emoce. (McDougall je příležitostně označuje také jako impulzy.)

Existuje nejméně sedm primárních (vrozených, instinkty provázejících) emocí. Možnost modifikace aferentní části instinktivního mechanismu – tj. vlastně jeho kognitivní složky – učením způsobuje, že se z primárních emocí vyvíjejí další četné emoce. Ty jsou tedy aktivovány jednak vrozenými a jednak naučenými podněty. Modifikovatelná je také eferentní část instinktu, tj. instinktivní chování, které se zkušeností přetváří v naučené. Střední, centrální část instinktu není modifikovatelná učením, tvoří je emoce, ale není to v rozporu s tím, co bylo uvedeno o učení se novým emocím o několik řádek shora. Všechny sekundární (získané) emoce třídí McDougall na komplexní a odvozené: první vznikají míšením dvou nebo více primárních emocí, odvozené vznikají z vnímaného úspěchu či neúspěchu vlastního chování a patří k nim radost, beznadějnost, starost, důvěra, naděje, úzkost, pochybování, zklamání, lítost a soucit. Tak např. právě lítost („remorse") charakterizuje jako emocionální stav, který se vyvinul z morálního cítění, ze „vzpomínky na minulé jednání, kterého bylo hluboce litováno", a je bolestná proto, že impulz nebo přání, které je jejím kořenem, je obráceno do minulosti místo do budoucnosti, a proto musí být vždy zmařeno. Zdá se, že McDougall zde však píše spíše o výčitkách svědomí než o lítosti, resp. protože rozlišuje více druhů lítosti, má patrně na mysli lítost akcentovanou studem ze sebe sama, lítost nad vlastním morálním selháním; něco jiného je litování druhého. Za zvláštní druh emocionálních jevů pokládal McDougall sentimenty („sentiments"), které chápal, na rozdíl od emocionálních reakcí, jako trvalou strukturu či organizaci, jejímiž typickými případy jsou láska a nenávist. Sentimenty vytvářejí základ charakteru.

McDougallovo dílo o instinktech a emocích bylo přijato kontroverzně, vyvolalo vřelé přijetí i ostré odmítnutí. Původní verzi svého díla o sociální psychologii, obsahujícího jeho pojetí emocí, později rozšířil a přepracoval, ale v podstatě zůstal poplatný své době, kdy se přísně empiricky založená psychologie teprve bolestně rodila a McDougall sám kolísal mezi behaviorismem a mentalismem.

McDougallův systém instinktů a primárních emocí

instinkt	uvolňující podnět	emoce	způsob chování	biologická funkce
útěk	náhlé silné zvuky, extrémní odchylky od známých situací	strach	útěk, ukrývání se	vyhnout se zranění, smrti
odpor	nepříjemné zvuky, chuti, dotyky	hnus	odmítání, odvrat	vyhnutí se poškození, nemoci, smrti
zvědavost	objevení se nového, nezvyklého	údiv	přiblížení se, pátrání, zjišťování	příprava uvolnění jiných instinktů
boj	překážka v provádění něčeho	vztek	zlomit odpor, zničit překážku	dosáhnout jiného instinktivního cíle
dominance	jedinci, jimž se člověk cítí být nadřazen	cit nadřazenosti	ukázat převahu, vyniknout, vést	sebeprosazení
submise	jedinci, jimž se člověk cítí být podřazen	cit pokory	podřídivé chování, poslušnost	vyhnout se boji o pozici a rivalitě
rodičovský instinkt	strach, utrpení, bezmocnost dětí	něžnost	pečování, vyživování, ochrana	zajistit přežití potomků

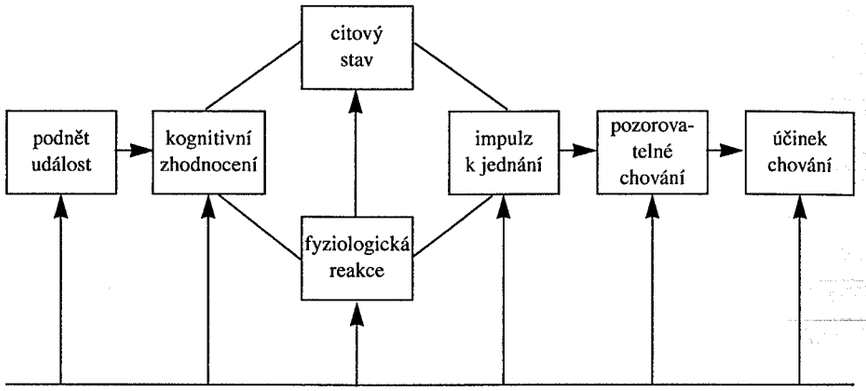
Poznámka: Je pozoruhodné, že v seznamu těchto základních instinktů chybí sexuální instinkt a instinkt obživný.

Teorie R. Plutchika

S touto teorií i s některými námitkami D. Ulicha proti ní jsme se už seznámili. Na následujících stránkách se pokusíme o její stručný, shrnující přehled. Podstatou Plutchikovy teorie je model primárních emocí a jejich smíšenin, který, jak sám uvádí, byl inspirován W. Jamesem a W. Wundtem, a dále řada tezí o původu a funkci emocí. Východiskem modelu i tezí je „logické" rozvedení základních idejí evolucionismu. Plutchik však sám zdůrazňuje, že se opírá o laboratorní a klinický materiál, ten mu ovšem slouží k tomu, co chce dokázat. Svou teorii emoce, kterou sám označil za „psychoevoluční", formuloval již v r. 1958 a vracel se k ní v řadě publikací až do současnosti (Plutchik, 1993). Z více stran bylo upozorněno na to, že Plutchikova teorie má řadu podobností s teorií McDougalla.

Podle Plutchika mají emoce genetický základ, vznikly v procesu evoluce přírodní selekcí životně úspěšných adaptivních mechanismů a jejich postupným zdokonalováním, a jako takové jsou formou adaptace. Fylogeneticky se vyvinulo osm primárních emocí, které jsou tedy vrozené, všechny ostatní jsou od nich odvozené jejich míšením. Plutchik (1984, s. 217) podává tuto definici: „Emoce je uzavřený komplexní průběh reakcí na podnět; zahrnuje kognitivní hodnocení, změny v subjektivním prožívání, aktivaci autonomního a centrálního nervového systému, impulzy k jednání a chování, jež je určeno k tomu, aby působilo na podnět, který uvolnil komplexní sekvenci." Je to definice velmi sporná, neboť emocionální reakce nemusí být nutně vždy zaměřena na podnět, který ji vyvolal (máme-li na mysli podnět vnější), protože má také vnitřní zdroje (tělové pocity, jako např. hlad a jiné změny v homeostáze). O fyziologických změnách uvažuje Plutchik jen jako o jedné složce emocí. Na základě své definice pak Plutchik podal sekvenční model emocí, který zahrnuje výše v definici uvedené složky (sekvence) emoce a zpětné vazby emocionální reakce.

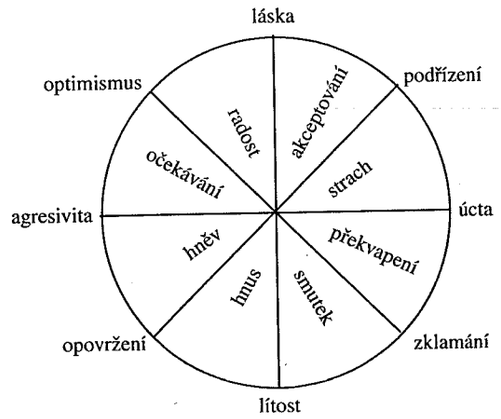
Sekvenční model emocí



(Plutchik, 1993, s. 56 – upraveno)

Většina uvedených fází sekvence probíhá pod úrovní vědomí, lidé si nemusí být vědomi toho, proč reagují emocionálně, „mají málo vhledu do svých vlastních stavů fyziologického vzrušení" a také „kognitivní zhodnocení" situace nemusí být uvědomováno, u primárních emocí probíhá jaksi automaticky. Také Plutchikovy primární emoce odrážejí základní životní úkoly, před něž jsou individua všeho živočišného druhu postavena (jako je např. obrana před nepřítelem) a jejich zvládnutí předpokládá reprodukci života jedince a druhu. Ve srovnání s McDougallovým indexem primárních emocí Plutchikovi nechybí sex, ale stejně jako u McDougalla zde chybí hlad.

Sekundární emoce jsou odvozovány z primárních jejich míšením, což se děje zejména v situaci, která je neurčitá (v takovém případě se ostatně hovoří o „smíšených pocitech", jako jsou např. rozpaky). Avšak toto míšení emocí, jak ještě uvidíme dále, je nejslabší stránkou Plutchikovy teorie. Míšením primárních emocí vznikají dyády, resp. triády emocí jako jednotný komplex emočního zážitku. Takovou dyádu představuje např. stud, který je smíšeninou strachu a hnusu ze sebe sama. Avšak emoce, jak prokazuje gestaltista Krueger, nejsou složeniny, nýbrž specifické struktury, celky, z nichž lze jen uměle vyabstrahovat pouze určité zážitkové kvality, neboť tu nejde o emoce vcelku, ale o jejich zážitkové složky, city, jak to ukazuje příklad studu. Plutchik (1962, s. 113) toto míšení ilustruje na následujícím schématu kruhového uspořádání primárních emocí (primární emoce jsou uvedeny uvnitř, dyády na obvodu kruhu):



Kromě primárních dyád rozlišuje však ještě další smíšeniny, sekundární a terciární dyády, z nichž uvádíme několik jeho příkladů (Plutchik, 1962, s. 118):

sekundární dyády: radost + překvapení = potěšení (delight)
překvapení + starost = rozpaky, zklamání
starost + očekávání = pesimismus

terciární dyády: hněv + překvapení = pohoršení, nenávist
očekávání + akceptování = fatalismus

Nejkurióznější je však tato rovnice : radost + strach = vina (joy + fear = guilt).

Další Plutchikovo třídění, resp. „fenomenologie" emocí, vychází z hlediska intenzity. Za nejintenzivnější emoce pokládá ostražitost, zbožnění a extázi. Uvádíme dále příklady tohoto třídění, v němž šipky naznačují zvyšování intenzity k jakémusi emocionálnímu maximu (příklady jsou převzaty z Plutchika).

Třídění emocí podle intenzity:

↑ zuřivost	ošklivost	starost	úžas	panika ↑
vztek	hnus	smutek	překvapení	strach
mrzutost	nuda	zasmušilost	nepozornost	obava
(nevole)				

Uvedená třídění je zde možno posuzovat jen vcelku a je možno říci, že jsou zcela nezdařilá. A to nejen pochybným uváděním směsí, spornou a neúplnou identifikací primárních emocí, ale i terminologickým zmatkem (např. „pesimismus" označovaný jako emoce, stejně jako např. nepozornost a další). Kromě toho Plutchik (1980) podrobil svou původní klasifikaci určitým změnám, např. „paniku" jako vystupňovaný strach nahradil termínem „teror", „starost" jako vystupňovaný smutek (!) termínem „bolest" atd. Nejde tu tedy jen o záměnu pojmových rovin a kategorií (např. emocí a postojů, jako např. strach a teror), ale také o psychologicky necitlivou analýzu, např. stupňování nudy k hnusu a ošklivosti a další). Klasifikaci založil, jak uvádí, na sémantickém diferenciálu asociací ke dvaadvaceti pojmům vyjadřujícím emoce (jako např. radostný, smutný, vzteklý); získané výsledky byly pak zpracovány faktorovou analýzou. Kromě toho měli respondenti sami posoudit podobnost mezi těmito pojmy. Východiskem byla tedy laická klasifikace, která nebyla dostatečně korigována. Inspirován byl, jak uvádí, pojetím barev; všechny v přírodě pozorovatelné barvy jsou kombinací, resp. směsí primárních pigmentů: „emoce se ve své intenzitě jeví jako barvy" (např. strach a panika, stud a pocity viny jsou více příbuzné než radost a hnus). Emoce je podle Plutchika celý řetěz aktivit, v nichž důležitou roli hrají kognitivní hodnotící procesy, které ovšem také mohou vést k omylům, když např. nebezpečná situace není posouzena jako nebezpečná. To by ovšem nemělo platit pro primární emoce, založené, jak zdůrazňuje LeDoux, na vrozeném spojení podnětů a reakcí. Spolu s Hebbem uznává, že emoce vývojově vyššího druhu, jako jsou např. žárlivost nebo vzdor, mohou mít i zvířata (rigorózní behaviorista Hebb je identifikoval u šimpanzů a psů). Avšak již J. R. Davitz (1969), když vyžadoval u studentů Kolumbijské univerzity asociace k běžným emocionálním pojmům, jako jsou např. „veselý", „smutný", zjistil, že je spojovali s nejrůznějšími mentálními i fyziologickými stavy. Ani lexikální vymezení takových pojmů není jednoduché, a proto je každá klasifikace emocí obtížná. Jak již bylo poznamenáno, sporné také je, zda správně identifikoval primární vrozené emoce.

Kritické zhodnocení evolucionistického pojetí emocí: Evolucionismus je spíše hypotézou než teorií v pravém slova smyslu, protože vysvětluje určitá, zdaleka ne všechna známá fakta z postulátu biologicky účelné adaptace a s ní spojené přírodní selekce. To je v podstatě funkcionalistické myšlení, orientované na teleonomní aspekty jevů (teleologické jsou odmítány jako nevědecké): fenomén vznikl a funguje, protože plní určitý účel. Na problematiku takového pojetí upozornil D. Ulich (1989, s. 132 násl.). Nicméně se zdá, že evolucionistická hypotéza je plodná a plauzibilní a že s její pomocí lze mnohé vysvětlit. Lepší hypotézu zatím psychologie nemá, ale „vysvětlení", která psychologové podávají, jsou mnohdy problematická, spekulativní, a tedy rovněž hypotetická. Zůstává zde uspokojivě dosud nezodpovězená kardinální otázka vzniku vědomého cítění, otázka, jak se z vnímání vyvinulo cítění, a dále otázka posledního činitele, resp. příčiny celé evoluce – jaký smysl má přežívání jedince a druhu, resp. „reprodukce

genů", proč existují „nesobecké geny" atd. Empirická věda na to odpovědět nemůže a postuláty vitálního činitele nebo víry ve stvoření pokládá za nevědecké. Evolucionistické pojetí je pojetí primárně biologické, které psychologie spíše jen přebírá; napadáno může být opět jen z pozic biologie, psychologové v něj mohou jen věřit nebo je odmítat.

Soustava primárních emocí

uvolňující událost	kognitivní hodnocení	cit	impulz k jednání	biologické funkce
ohrožení	„nebezpečí"	strach	útěk	ochrana
překážka	„nepřítel"	hněv	útok	zničení
pohlavní partner	„vlastnit"	radost	sexuální styk	rozmnožování
ztráta cenného jedince	„být opuštěn"	smutek	pláč	reintegrace
člen vlastní skupiny	„přítel"	akceptace, důvěra	starat se	vtělit
nechutný objekt	„jed"	hnus	odvrhnout, vyplivnout	odmítnutí
nové teritorium	„co je to venku"	očekávání	zkoumání	nalezení
neočekávaný objekt	„co je to"	překvapení	zachovávat vzdálenost	orientace

(R. Plutchik, 1993)

BEHAVIORISTICKÉ TEORIE EMOCE

Typicky behavioristické pojetí emoce formuloval již zakladatel behaviorismu, psychologického směru, který redukuje předmět psychologie jen na studium chování, J. B. Watson (1919), když v souladu s požadavkem behaviorismu být objektivní vědou, vylučující subjektivní, chápal emoci v podstatě jako „tělesné mechanismy" viscerálních a žlázových systémů. Jako jeden z prvních experimentoval se svou pozdější manželkou R. Raynerovou (1920) s podmiňováním emocí (slavný experiment s podmiňováním strachu u „malého Alberta", který se naučil bát podnětů podobných původnímu podnětu, který vyvolal strach). Proti jeho pojetí emoce vystoupil umírněný behaviorista W. McDougall (1929) s ironickou kritikou rozpouštění citů ve fyziologických mechanismech. Nicméně behaviorismus nastoupil od r. 1912 svou vítěznou cestu a stal se na desítky příštích let převládajícím směrem v psychologii, což mělo kromě jiného za následek totální ignorování obsahu emoce jako zážitku. Nicméně Watson na city ve svém vědeckém snažení zcela nerezignoval, když „lásku" charakterizoval následujícím způsobem (Watson, 1930):

nepodmíněný podnět:	nepodmíněná reakce:
hlazení kůže a pohlavních orgánů, houpání, ježdění na kolenou atd.	křik přestává, kloktání, kvokání, erekce penisu, mnoho jiných neurčitých reakcí

Co poskytuje, resp. čím přispívá k vědeckému poznání fenoménu lásky taková „objektivní" výpověď, nevyžaduje žádný komentář.

Také behavioristé předpokládají, že celý bohatý repertoár emocionálních reakcí vzniká podmiňováním několika málo vrozených (nepodmíněných) reakcí na vrozené (nepodmíněné) podněty. Za podstatu takového vývoje pokládal Watson „substituci stimulu": původní podnět (např. náhlý zvuk, který byl použit při podmiňování strachu), který vrozeně vyvolává určitou reakci (např. strach), se asociuje s jiným podnětem (ve výše uvedeném experimentu to byl dotek bílé myši), který se stává signálem (v našem případě strachu), zastupuje původní podnět vyvolávající strach; subjekt se naučil bát se bílé myši, což se generalizovalo i na fyzicky podobné podněty; naučil se bát i bílé kožešiny, vousů, resp. masky s bílými vousy, králíka atd. V experimentech s podmiňováním emocí pokračoval, jak již víme, N. E. Miller (1951). Repertoár naučených (podmíněných) emocí se rozšiřuje generalizací jejich podnětu, přičemž platí: „Generalizace zahrnuje nejen podobné

podněty, ale rovněž i jiné předměty, vystupující spolu se signálem emoce – emoce se váže na celou situaci" (J. Reykowski, 1968, s. 160).

I když behavioristé ve svém výzkumu emocí za jejich podmiňování dále nedospěli, přinesl výzkum podmiňování emocí cenné příspěvky a je v podstatě základem behaviorální terapie prostřednictvím „systematického desenzibilizování" při léčení fobií. Tak M. C. Jonesová (1924) se pokusila s objektem strachu asociovat podnět, který by vyvolával příjemnou reakci, a opakováním této asociace došlo posléze k vyhasnutí strachové reakce. V tomto případě, kde šlo o tříletého „malého Petra", byl strachový podnět, králík, asociován s příjemným podnětem tak, že když dítě obdrželo své oblíbené jídlo a začalo je jíst, přiblížila se k němu experimentátorka s králíčkem sedícím v bedničce na vzdálenost, která vyvolávala jen malý strach. Nakonec byl „malý Petr" schopen si králíka pohladit.

Meyer, Schützwohl a Reisenzein (1997, s. 69; sv. I.), kteří výše uvedené skutečnosti také uvádějí a komentují, upozorňují na to, že původní Watsonovo pojetí podmiňování emocí bylo dalšími výzkumy zpochybněno. Watson soudil, že neutrální podnět (NS) asociovaný s nepodmíněným emocionálním podnětem (UCS – „unconditioned stimulus") může být transformován na podmíněný emocionální podnět (CS – „conditioned stimulus"), který pak vyvolá podmíněnou emocionální reakci (CR). Tomu však odporuje hypotéza „připravenosti" („preparedness") a Garciův efekt. V podání výše uvedených autorů šlo o následující. J. Garcia se svým spolupracovníkem (1966) podali pokusným krysám při pití vody současně audiovizuální a chuťový podnět (audiovizuální podnět sestával ze silného tónu a světla a působil, jakmile se krysa dotkla nápojové rourky jazykem – chuťovým podnětem byla sladká nebo slaná voda). V první fázi experimentu bylo pokusné zvíře potrestáno elektrickým šokem, když současně pilo „hlasitou", „světlou" a „sladkou", resp. „slanou" vodu. Ve zjednodušeném přehledu vypadaly experimentální podmínky a dosažené výsledky takto (podle Meyera, Schützwohla a Reisenzeina, 1993, s. 70):

získávací fáze	fáze testování	chování ve fázi testování
skupina I CS: audiovizuální chuťový UCS: elektrošok	skupina Ia skupina Ib jen chuťový CS	vyhýbání se –
skupina II	skupina IIa jen audiovizuální CS skupina IIb jen chuťový CS	– vyhýbání se
UCS: nevolnost		

Indikátorem vyhýbavého chování bylo malé množství vypité vody. Skupina II. dostala při pití vody toxickou substanci, která v ní byla rozpuštěna a vyvolávala „nevolnost" nebo jiné „chorobné symptomy". Očekávalo se, že podání výhradně audiovizuálního CS (ve skupinách Ia a IIa) a podání výhradně chuťového podmíněného podnětu CS (ve skupinách Ib a IIb) vyvolá v testovací fázi přibližně stejné vyhýbavé chování, ale nestalo se tak. U testovaných skupin Ia a Ib, vystavených elektrošoku, se vyhýbavé chování vybavilo, jen když ve fázi testování byly podány audiovizuální CS; v obou ostatních skupinách, kterým byla podána toxická substance (IIa a IIb), vystoupilo vyhýbavé chování, jen když v testovací fázi byl podán chuťový podnět. Podle Meyera, Schützwohla a Reisenzeina se tedy nepotvrdil předpoklad, že „libovolné podněty mohou působit stejným způsobem jako podmíněné podněty", neboť „krysy zjevně spojily s nevolností jen chuťový podnět, avšak nikoli audiovizuální podnět", a naopak „spojily s šokem vyvolanou reakcí jen audiovizuální podnět, avšak nikoli chuťový podnět". To podle uvedených autorů znamená, že ke spojení a tím k vyhýbavému chování dochází zjevně jen tehdy, když se k „sobě hodí" podmíněný a nepodmíněný podnět – když tedy CS (chuť) a UCS (nevolnost) postihnou trávicí systém nebo když se u obou jedná o vnější událost (CS – tón/světlo, UCS – šok). J. Garcia a R. A. Koelling (1966) to vysvětlují podle výše uvedených autorů tím, že se u krys „přírodní selekcí" vytvořil mechanismus, který umožňuje právě jen toto spojení. M. E. P. Seligman (1970 – podle Meyera, Schützwohla a Reisenzeina, 1997) vysvětluje tato fakta tím, že „organismy ve svých dlouhých evolučních dějinách vytvořily druhově specifickou pohotovost („preparedness") spojovat zcela určité podmíněné podněty se zcela určitými nepodmíněnými podněty vyvolávajícími reakce a tím získávat zcela určité podmíněné reakce". „Protože krysy jsou všežravé, musí mít mechanismus, který je chrání před otravou. Tento mechanismus spočívá v pohotovosti spojovat spolu chuťové podněty s následnými počitky nemoci. Takové spojení má pro přežívání těchto zvířat velký význam. Krysy naproti tomu nedisponují pohotovostí nebo protidispozicí spojovat audiovizuální podněty (světlo a tón) s nevolností" (Meyer, Schützwohl a Reisenzein, 1997, s. 72). Podmiňování emocí je tedy přinejmenším u zvířat závislé na evolucí vytvořené, druhově specifické, účelné predispozici.

Jak je tomu u lidí, kde evoluce zahrnuje i kulturní činitele a s nimi spojené verbální podněty? Je v souladu s nálezy u pokusných zvířat také Poetzelův efekt, který jsme popsali na str. 58 a v němž se v emocionálních reakcích uplatňují také nevědomé vlivy z podprahového vnímání? Behavioristé, kteří experimentovali téměř výhradně jen se zvířaty, možné lidské alternativy evolucí předprogramovaného spojování a jeho vztahu k individuální zkušenosti nezkoumali. Tento behavioristický zoocentrismus v přístupu k emocím, tedy jejich dehumanizaci, lze pokládat za hlavní výtku behavioristickému pojetí emocí. Lze říci, že zážitková komponenta emocí, tj. city, byla behavioristy v podstatě ignorována. Behaviorální aspekt lidských emocí byl v podstatě omezován na výzkum mimického výrazu emocí. Teprve v pozdější fázi vývoje behaviorismu bylo zkoumáno podmiňování

emocionálních významů (C. K. Staats a A. W. Staats, 1957, kteří však hovořili o postojích). Tak např. oba zmínění autoři předkládali pokusným osobám křestní jména Tom a Bill, první asociované s osmnácti pozitivními (např. „šťastný") a druhé s osmnácti negativními (např. „ošklivý") vlastnostmi, a pokusné osoby pak měly na sedmistupňové škále s póly příjemný–nepříjemný hodnotit obě tato jména. V první skupině, jak se předpokládalo, bylo jméno Tom hodnoceno jako pozitivní, v druhém případě jméno Bill jako negativní. Totéž se dělo tak, že místo jmen byly pokusným osobám prezentovány fotografie obličejů a výsledky byly stejné. Avšak proti této metodice byly vzneseny námitky, a sice že pokusné osoby mohly svá hodnocení provádět vědomě jako prosté zobecnění přiřazených vlastností. V každém případě jsou tyto experimenty, jako experimenty v psychologii vůbec, posunutím problematiky do abstraktní, umělé roviny, která sotva reprezentuje přirozené životní situace. Stejně problematické jsou dotazníkové metody, užívané ke zhodnocování určitých situací: vědomé hodnocení není totéž co emocionální reakce v přirozené situaci; nicméně je to metoda přijatelnější než výše uvedený experiment s podmiňováním emocionálních významů slov.

Aktivační teorie emocí. Je to v podstatě behavioristické pojetí, spojené s neurofyziologickým přístupem. Formuloval je D. B. Lindsley (1951, in: S. S. Stevens), ale již předtím její základy vytvořila E. Duffyová (1934), když hledala vysvětlení fenoménu vzrušení (excitace), resp. stupně excitace („degree of excitation"). Duffyová, která byla přesvědčena, že koncept emoce je v psychologii zbytečný, navázala na M. F. Meyera (1933), který o vůli a emocích prohlásil, že „američtí psychologové se budou oběma těmto termínům smát jako kuriozitě minulosti". Podle Duffyové, která spojovala excitaci s vnímáním, nelze emocionální jevy bezpečně rozlišit od neemocionálních z hlediska stupně vzrušení, protože existují i emoce s nízkou úrovní vzrušení, např. smutek. Proto se užívání pojmu emoce může stát zavádějícím, je-li spojováno s vysokým stupněm vzrušení. Nicméně, soudila Duffyová, to, co se označuje slovem emoce, se od neemocionálních jevů liší spíše stupněm vzrušení než kvalitou reakce. Lindsley navázal na objev funkce retikulární formace mozkového kmene: postuloval kontinuum nervové činnosti mozku od nízké k vysoké úrovni vzrušení, což souvisí se stupni vědomí a s chováním, např. při klesající úrovni vzrušení je to zužování pole vědomí a přibývající útlum chování. Retikulární formace je systém nespecifické aktivace činnosti mozku, systém emitující difuzní nervové vzruchy do oblasti mozkové kůry, které jsou vyvolány smyslovými podněty; těmito podněty vyvolané nervové vzruchy jdou kolaterálními drahami také do retikulární formace, a tak dochází k aktivaci mozkové kůry, což se kromě jiného projevuje také změnami v EEG. Lindsley v tomto smyslu hovoří o „vzestupném retikulárním aktivačním systému" („ascending retikular activating system"). Uznává, že všechny emoce nelze jednoznačně přiřadit stupňům aktivace, odpovídá jim buď velmi vysoká, nebo velmi nízká úroveň aktivace; vysokou úrovní aktivace se vyznačují afekty. K tomuto argumentu se vrátila Duffyová (1957), která poukázala na široké pojetí aktivace

(ta zahrnuje stav, v němž dochází nejen ke stimulaci aktivity mozkové kůry, ale i ke zvýšené výměně látek, ke zvýšenému svalovému napětí, k uvolňování energie, k motorickým projevům a k dalším jevům). Nicméně aktivaci vyvolávají především emociogenní podněty a aktivace zahrnuje emocionální reakce, resp. souvisí s emocionálním chováním.

Lindsley uznal, že na vzniku emoce se podílejí různé části mozku, ale rozhodující funkci přisoudil retikulární formaci jako zdroji aktivace mozkových činností. Fenomén aktivace je vestavěn do širších vzorců chování, aktivace je integrována s kognitivními a motivačními procesy a platí, že organismus ve stavu vysoké úrovně aktivace hledá podnět k odreagování vysokého vnitřního napětí; aktivace se tak zpředmětňuje, což souvisí s funkcí kognitivních procesů, ale i motivů. M. B. Arnoldová (1960) jednostrannost aktivačního pojetí emoce korigovala poukazem na to, že rozhodujícím aspektem emocionální reakce je „intuitivní zhodnocení" podnětu, což je funkce specifická, předcházející logicky aktivaci: aktivace má svůj emocionální důvod. E. H. Hsü (1952) zkoumal vztah mezi intenzitou prožívání a úrovní aktivace: pokusné osoby si měly představit nějakou vzrušující situaci, kterou kdysi prožily, např. když se cítily ohroženy a měly zhodnotit intenzitu svého prožívání. V průběhu prožívání byla u nich měřena intenzita jejich kožně-galvanické reakce a získaná data pak byla faktorována. V jiných výzkumech byla aktivace vyvolána tím, že pokusným osobám byly promítány různé drastické scény, např. mrzačení. Kovariace mezi intenzitou prožívání a úrovněmi aktivace byla poměrně malá, což souvisí s tím, že se zde uplatňují osobnostní činitelé (v daném případě např. sadomasochistické zaměření). Vzorce aktivace jsou tedy spíše specifické, což odpovídá specifičnosti prožívání dané stimulace. E. H. Bottenberg (1972, s. 93 násl.) shrnuje tyto poznatky takto: aktivace je základem „organismické aktivity", projevuje se jako „globální mobilizace energie", přičemž funkční dominantou je neurální aktivita retikulární formace, fyziologické změny kovariují s úrovní vědomí; vzorec aktivace se diferencuje s konkretizací situace vyvolávající nutnost adaptace.

Různě vzorcovaná aktivace je tedy jen složkou emocionální reakce a její funkce plyne z funkce konkrétní emoce, v níž je zahrnuta jako biologicky účelná složka adaptivní reakce. To ovšem opět platí pro evolucionistické pojetí emoce, která v současných sociokulturních podmínkách může být neúčelná: současné poměry člověka vyžadují spíše aktivaci mysli než aktivaci organismu.

S tím úzce souvisí **katastrofické pojetí emoce**, které zde již bylo naznačeno. Toto pojetí spočívá v tom, že emoce mají na adaptivní chování dezorganizující vliv, že jsou spojeny s poruchami v činnosti organismu; zastávala je řada psychologů velmi rozdílné orientace (např. E. Claparède, 1928, P. Th. Young, 1943, a další). Toto pojetí, které popírá evoluční smysl emocí, nejvýrazněji formuloval P. Th. Young, jenž je však později poněkud korigoval (1961). Polský psycholog S. Gerstmann (1963) mu kromě jiného vytkl, že jeho pojetí dezorganizujícího vlivu emocí vychází z definice, která se jen částečně týká „krajních emocionálních reakcí". Ty jsou označovány jako afekty, ale těmi, jak už víme, Young chápe „hédonickou dimenzi reakcí", tj. příjemné–nepříjemné. Ostře proti pojetí dezorganizujícího vlivu emocí vystoupil zejména R. W. Leeper (1948). Podle něho pojetí emoce jako dezorganizujícího vlivu nebo činitele vychází hlavně z experimentálního přístupu: emoce je dezorganizovaná nebo dezorganizující odpověď, která vystupuje tam, kde chybí účinný vzorec adaptace (L. F. Shaffer, 1936), tam, kde jedinec „ztrácí hlavu" a v rozpacích neví, co má dělat. P. Th. Young (1943) charakterizuje emoci přímo jako „rozvrat nebo dezorganizaci chování" (smích, pláč, extrémní vzrušení) a N. L. Munn (1946) definuje emoci dokonce jako „akutní rozvrat aktivity", resp. stav „akutního rozvratu". Podle Leepera jde o dvě věci: 1. rozvrácené, dezorganizované chování je emoce a (což není totéž) 2. emoce je to, co způsobuje dezorganizované chování. Je ovšem možné také říci, že emoce je obojí. V katastrofické teorii emocí však jde podle Leepera především o špatně definované a interpretované termíny. Emoce vyvolává dezorganizaci ve třech oblastech aktivity: ve viscerálních procesech, v chování a v prožívání. Leeper se pak pokusil tyto tři oblasti analyzovat:

- Viscerální hledisko: V průběhu emoce dochází ke snížení nebo k zastavení procesu zažívání, srdce bije rychleji, dýchání se rovněž zrychluje a krev je vháněna spíše do kosterního svalstva než do zažívacího ústrojí. Avšak může to být nazváno dezorganizací? táže se Leeper. Nesporně může dojít k poruchám zažívání, ale z hlediska účelné činnosti, na niž se organismus připravuje, jde naopak spíše o příznak organizace. Ve stavech strachu a vzteku se organismus připravuje těmito změnami na útěk a boj, a dochází tedy k redistribuci jeho energetických potencí, není tedy viscerálně dezorganizován. Potřebuje lepší prokrvení svalstva, a proto se zmenšuje krevní zásobování zažívacího traktu; organismus potřebuje zvýšit sílu svých svalů, a proto se utlumuje činnost zažívacího ústrojí.
- Behaviorální hledisko: Je osoba dezorganizována, když se bojí nebo je vzteklá? táže se dále Leeper. V některých případech může být strach skutečným handicapem chování: např. ve stavu zděšení není člověk s to rychle reagovat, opustit nebezpečné místo apod. Extrémně ztrémovaný pianista nemůže dobře hrát. Avšak strach připravuje osobu k vyhnutí se, ke vzdálení se z nebezpečného místa a stav zděšení směřuje k tomu, organizovat chování ve směru, který je konzistentní se strachem. Lze pochopit, že pianista se vyhýbá hře na klavír, ale zůstane-li člověk v situaci nebezpečí imobilní, vystavuje se ohrožení. Avšak také imobilizace mohla být kdysi biologicky účelná a z tohoto hlediska je nutno emoce nahlížet. Imobilizace mohla znamenat skrývání nebo předstírání („reflex stavění se mrtvým" u zvířat např. mohl být pokusem oklamat dravce, který si nevšímá mrtvého těla). Buší-li uvězněný člověk hlavou do zdi, uvádí jiný kritik poněkud cynicky, nechybí mu účel dostat se ven, ale používá neadekvátní prostředky. Nicméně v tom je právě podstata věci: dezorganizující vliv mohou mít afekty, ale to jsou extrémní případy emocionálních reakcí.

– Hledisko prožívání: Je-li osoba silně emočně vzrušena, jak je tomu v psychiatrických případech, prožívání není dezorganizováno. Také to je konzistentní s emočně signifikantní situací, tvrdí Leeper. Ale jaký smysl má např. manie? Také v tomto případě lze spíše poukázat na to, že jde o patologické případy. Ve stavu extrémního zděšení se nemůže člověk pohnout, ačkoli chce utíkat, chce volat o pomoc, ale nevypraví ze sebe ani slovo: boxer se ve stavu zuřivosti dopouští „technických chyb", zapomíná např. na krytí, ztrácí efektivitu svých úderů, když buší „hlava nehlava". Avšak to jsou případy fungování emocí na různých úrovních intenzity, namítá Leeper a soudí, že neovlivňujeme funkce těla tím, že bereme abnormální dávky různých látek. Také emoce existují v různých stupních intenzity a v takových emocích, jako jsou strach a vztek, se dezorganizace objevuje pravidelně pouze jako cena za dosažení nějaké dominantní organizace, a tak, bráno důsledně, ani to není případ skutečné dezorganizace. To už je však sofistikace problému. O jakou organizaci vlastně jde? Vznikne-li u člověka hněv, narůstá pravděpodobnost, že jeho chování bude zaměřeno a udržováno v určitém směru; vznikne-li sympatie, bude zaměřeno a udržováno v jiném směru. „Čím silnější emocionální proces je vzbuzen… tím jistěji bude chování řízeno způsobem konzistentním s jeho emocionální reakcí" (Leeper).

Teoretikové dezorganizujícího vlivu emocí nevymezili své klíčové pojmy, nepíší konzistentně a nevycházejí ve svých zobecněních z faktických poznatků, resp. je nesprávně interpretují, zdůrazňuje Leeper a dochází k závěru, že emocionální procesy jsou organizující činitelé již tím, že jsou motivující. Avšak ne vždy účelně, lze k tomu dodat.

KOGNITIVNÍ TEORIE EMOCE

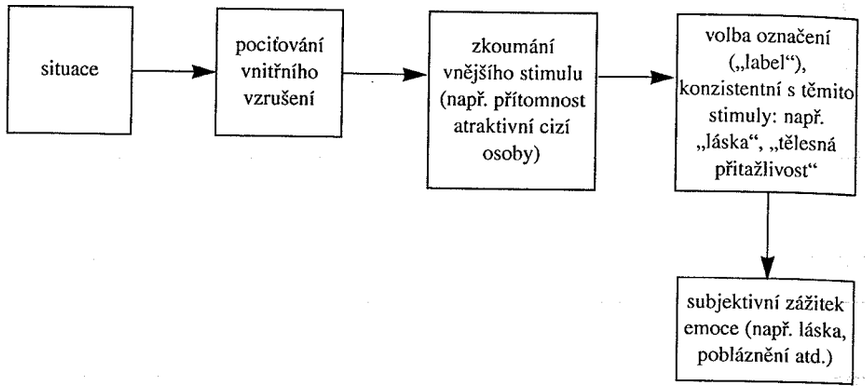
Zvláštní kategorii pojetí emoce tvoří kognitivní teorie emoce, které nejsou zcela jednotné, neboť sem lze zahrnout tři následující směry. První teorie, která je nazývána fyziologicko-kognitivní a kterou reprezentují S. Schachter a J. Singer (1962), je nejvíce známým a diskutovaným pojetím, jež vychází z klíčového, nicméně metodicky ne zcela bezproblémového experimentu. Druhou kategorii tvoří teorie, která kriticky vychází z teorie Schachtera a Singera a kterou nejvýrazněji reprezentuje G. Mandler (1980) a další. Konečně třetím směrem je teorie, která vychází z pojetí informace a reprezentuje ji ruský psycholog P. V. Simonov (1965 a pozd.). Simonovova teorie je něčím zcela specifickým, od obou ostatních kognitivních teorií se podstatně liší, ale lze ji zařadit rovněž do téže kategorie, jak poznáme z dalšího výkladu.

Společným jmenovatelem fyziologicko-kognitivních teorií, někdy označovaných také jako atributivní, je snaha vysvětlit diferencovanost emocionálních reakcí dospělého člověka. Jde ovšem o diferencovanost obsahovou, zážitkovou a tu je třeba vysvětlit, přičemž se nabízí vysvětlit ji kognitivními činiteli. To je přístup na první pohled velmi přijatelný, nicméně, jak uvidíme z dalšího výkladu, nikoli bez zásadních problémů, na něž se hledá empiricky podložená odpověď. Fyziologicko-kognitivní teorie jsou založeny na postulátu, že člověk má potřebu interpretovat vnitřní stav vzrušení, resp. identifikovat jeho příčiny, což je funkcí kognice. Proto je Schachterova a Singerova teorie emoce označována také jako dvoufaktorová: jedním faktorem jsou fyziologické změny, druhým jejich kognitivně-subjektivní interpretace. Historickým východiskem byla Lange–Jamesova teorie emoce a její kritika, kterou vytvořili Cannon a Bard – tato pojetí zde již byla uvedena. Dále se budeme zabývat jen nejreprezentativnějšími kognitivními teoriemi emoce.

Dvoufaktorová teorie emoce

Tuto teorii, jak již bylo řečeno, vypracovali Schachter a Singer (1962) a je také označována jako fyziologicko-kognitivní (tento název zahrnuje oba faktory emoce, fyziologický a kognitivní). Podle této teorie člověk interpretuje situací vyvolané vnitřní vzrušení (změny ve vegetativních a dalších fyziologických procesech) způsobem, který je konzistentní s vnějšími kognitivními (situačními) klíči.

R. A. Barron (1989, s. 309) to vyjadřuje následujícím blokovým schématem, které podáváme v malé úpravě.



Platnost tohoto obecného schématu zpochybnil již R. M. Gordon (1978), který soudí, že je neúplné; chybí tam další kognice, totiž atribuce vzrušení, vedle identifikace situace. B. Weiner (1980) v tomto smyslu hovoří o atribuci kauzality – co vyvolalo událost, která vzbudila vzrušení („attributiondependent affects"); vedle toho existují jen na události závislé afekty („outcomedependent affects"). Přisoudí-li např. student příčinu úspěchu při zkoušce sobě samému, pocítí hrdost, přisoudí-li ji jiné osobě, pocítí vděčnost. Avšak existují také případy, kdy jedinec pociťuje vzrušení, aniž by je interpretoval, a jindy dochází k automatickému spojení vzrušení s určitou kognitivní interpretací.

Dvoufaktorová teorie emoce se opírá o interpretaci výsledků klíčového experimentu, který provedli Schachter a Singer (1962) a který zde proto bude detailněji popsán.

V experimentu byly manipulovány tři činitele: 1. Fyziologické vzrušení, které bylo u experimentální skupiny navozeno injekcí adrenalinu a u kontrolní skupiny nahrazeno injekcí roztoku kuchyňské soli. Injekce vyvolává do několika minut po aplikaci vzrušení, které se projevuje hlavně zvýšenou frekvencí srdečních tepů, rozpálením obličeje, třesem rukou a příležitostně ještě dalšími symptomy. 2. Potřeba vysvětlit vzrušení: část pokusných osob byla o účincích adrenalinu informována částečně, jiná nesprávně a posléze další nebyla informována vůbec. Injekce byla prezentována jako vitaminový výtažek. 3. Emocionální interpretace: pokusné osoby byly jednotlivě jinou osobou, pomocníkem experimentátora, který byl však představen jako jiná pokusná osoba, uvedeny do stavu hněvu (pomocí impertinentního dotazu) neb do stavu euforie (pomocí situace, která navozovala veselí). Pokusných osob bylo celkem 184.

Průběh experimentu: Bezprostředně poté, co pokusné osoby obdržely instrukce, vstoupila lékařka, která jim dala injekci, označenou jako vitaminový výtažek. Některé pokusné osoby byly o účincích injekce informovány správně, jiné nesprávně a jedna podskupina nebyla informována vůbec. Část pokusných osob však obdržela injekci roztoku kuchyňské soli (placebo). Bezprostředně po obdržení injekce představil experimentátor pokusné osobě svého pomocníka jako jinou pokusnou osobu. Pokusná osoba potom s pomocníkem experimentátora čekala 20 minut, až se dostaví účinky adrenalinu. Ve skutečnosti se účinky dostavují do 3–5 minut. Během tohoto čekání se experimentátorův pomocník v přítomnosti pokusné osoby choval tak, aby u ní navodil euforický nebo hněvivý stav. Účinky adrenalinu, tj. navozené vzrušení, trvají 10–60 minut. Průběžně bylo sledováno chování pokusné osoby a její pocity byly zjišťovány dvěma otázkami, které měla zodpovědět na pětistupňové škále. Otázky zněly: „Jak dobře nebo blaze se momentálně cítíte?" a „Jak dotčen, rozzlobený nebo zraněn se momentálně cítíte?"

Experimentem ověřované hypotézy zněly:

- pokusné osoby, které dostaly adrenalin, budou vykazovat:
  a) jestliže byly správně informované, nízkou úroveň reakcí;
  b) jestliže byly nesprávně informované, vysokou úroveň reakcí;
  c) jestliže nebyly informované, vysokou úroveň reakcí;
- pokusné osoby, které dostaly placebo, budou v obou situacích vykazovat nízkou úroveň reakcí.

Výsledky experimentu tyto hypotézy zcela nepotvrdily. Pokusné osoby, které dostaly placebo, vykazovaly vyšší úroveň hněvu, ale nižší úroveň hněvivého chování než pokusné osoby, které dostaly adrenalin a nebyly informovány (tyto rozdíly byly významné v míře p .05). Významné rozdíly se ukázaly mezi skupinami osob, které dostaly adrenalin a byly informovány, a těmi, které dostaly adrenalin a nebyly informovány, a to v oblasti hněvivého chování (p .01), pocitů hněvu (p .05) a pocitů euforie (p .05) v tom směru, že neinformované pokusné osoby byly více euforické a vykazovaly hněvivější chování, ale byly méně hněvivé (!). L. Schmidt-Atzert (1996, s. 151) se domnívá, že tělesné vzrušení může zintenzivnit negativní emoce, ale nikoli radost, a že injekce adrenalinu může vyvolat spíše úzkost. Metodika Schachterova a Singerova experimentu byla kritizována více psychology a neočekávané výsledky interpretovali autoři experimentu neadekvátním chováním pokusných osob při vyplňování dotazníku, což ovšem hodnotu zvolené metody zpochybňuje.

Nicméně Schachter a Singer rozlišují dva případy geneze emocí: „každodenní" a „ne-každodenní" (na kterou byl zaměřen experiment). Rozdíly mezi oběma těmito případy přináší následující přehled. Sporný je také názor obou autorů experimentu a názor fyziologicko-kognitivní teorie emocí, že „emoce jsou postkognitivní fenomény" (formulace Meyera, Schützwohla a Reisenzeina, 1997, s. 118). Hypotéza, že emoce vznikají jako konkrétní pocity interpretací emociogenní situace, tím není vyvrácena, má svou logiku a je v souladu s poznatky o učení. Sporný je však názor, že jejich podstatou je interpretace vlastního vzrušení. Experiment ukázal, kromě jiného, že modelování podmínek, za nichž emoce vznikají, je velmi obtížné a že experimentální situace je vzdálena přirozeným podmínkám geneze emocí. Schachterova a Singerova teorie emocí byla potvrzena jen zčásti, zřejmě právě pro obtížnost experimentálního modelování vzniku emocí.

Na problémy s vnímáním vlastního fyziologického stavu poukázal S. Valins (1967): změny fyziologického stavu nemusí být vnímány vůbec, mohou být vnímány chybně, nebo se jedinec může domnívat, že fyziologické změny pociťuje, ale ty vůbec nenastaly. Proto brát fyziologické vzrušení jako podmínku sine qua non vzniku emoce je problematické. Lidé si mohou emoce sugerovat a také je nesprávně u sebe určovat. Kromě toho existují emoce, které jsou doprovázeny spíše

stavem útlumu než vzrušení, jako např. smutek; s intenzitou citového zážitku nemusí korelovat intenzita činnosti parasympatiku, která je spojena se stavem fyziologického vzrušení.

			každodenní případ			
situace	aktivace vědění o situaci	emocionální ocenění situace	fyziologické vzrušení	vnímané vzrušení	atribuce vzrušení na emocionální ocenění	emoce
			ne-každodenní případ			
fyziologické vzrušení	vnímané vzrušení	potřeba vysvětlení	hledání příčin	emocionální ocenění	atribuce vzrušení na emocionální ocenění	emoce

(podle Meyera, Schützwohla a Reisenzeina)

Poznámka: „Každodenní geneze emocí" je založena na „plném vzájemném spojení" fyziologického vzrušení a kognice, tzn. že danost, která vede ke vzrušení, je provázena „emocionální kognicí" příčin tohoto vzrušení. Meyer, Schützwohl a Reisenzein uvádějí tento příklad: Procházíte se v parku a náhle se na vás vyřítí pes s vyceněnými zuby; tato událost aktivuje na základě zkušenosti „vědění o situaci" a to pak vede k emocionálně relevantnímu ocenění situace. Ne-každodenní případ nastává, když „se osoba nachází ve stavu fyziologického vzrušení, pro něž nemá bezprostřední vysvětlení nebo není k dispozici náležitá kognice" (Schachter, 1964, podle Meyera, Schützwohla a Reisenzeina). A to je případ pokusné osoby, která dostane injekci adrenalinu, aniž ví, že dostala adrenalin, a u níž vystoupí symptomy bušení srdce, třesu a další.

Valins (1966) provedl experiment, který pokusným osobám prezentoval jako „výzkum vlivu erotických podnětů na fyziologické reakce organismu". Pokusné osoby si měly prohlížet obrázky polonahých žen a na prsou měly přitom připevněn aparát, o němž jim bylo řečeno, že měří srdeční tep a že je nedokonalý, takže toto tepání uslyší i ony. Ve skutečnosti mohla být frekvence srdečních tepů experimentátorem regulována. Polovině pokusných osob pak bylo prezentováno rychlé a druhé polovině pomalé bušení srdce. Po prohlížení obrázků měly pokusné osoby zhodnotit jejich atraktivnost a vybrat si pět z deseti obrázků jako dárek vydavatele časopisu Playboy. Ukázalo se, že jako nejatraktivnější byly nejčastěji vybírány obrázky, které byly při prohlížení spojeny s rychlejším bušením srdce, ačkoli to bylo navozováno uměle. Výsledky byly tedy v souladu s výše uvedenou hypotézou Schachtera a Singera, že lidé mají potřebu interpretovat svůj stav vzrušení. Avšak nejsou zde uvedeny možné rozdíly mezi skutečným a uměle navozeným bušením srdce a dosaženými výsledky.

Existuje tedy tendence k jakési diagnóze vlastního stavu vzrušení, která je určována povahou situace, v níž se člověk nachází, nebo stimulace, jíž je vystaven. Avšak existují také „neemocionální osoby", jak prokázal Valins v jiném experimentu, jejichž „diagnóza" se o stav vlastního vzrušení příliš neopírá. Zatímco však Schachter a Singer vycházejí z toho, že základem vlastní „diagnózy" jsou skutečné fyziologické změny, podle Valinse to mohou být i změny, o nichž člověk jen věří, že existují (tedy pouhá doměnka, že je vzrušen). Tuto hypotézu potvrdil výše uvedený Valinsův experiment.

Také G. Mandler (1964) původně soudil, že prožívání konkrétní emoce je určováno kognitivní interpretací fyziologického vzrušení, která se opírá o poznání situace, s níž je spojeno. Současně však soudil, že takové vzrušení je generováno přerušením sekvence organizované aktivity: vzrušení vyvolává přerušení jednání nebo narušení stávajícího mentálního stavu. Později hovořil o „diskrepancích v našem okolí", ale ty se odrážejí ve změnách jednání a mentálního stavu. Události ve svém okolí člověk kategorizuje a přisuzuje jim určité významy; u různých jedinců je takové kategorizování a konstruování významů různé, což je funkcí zkušenosti (paměti). Prožívání emoce vyvstává „z gestaltu podobného spojení obou hlavních komponent: viscerálního vzrušení a kognitivního zhodnocení", tj. z „integrace obou komponent v nadřazená kognitivní schémata" (formulace Meyera, Schützwohla a Reisenzeina). To ovšem probíhá pod úrovní vědomí, subjekt si uvědomuje až výsledek.

Mandler se pak pokusil ilustrovat své pojetí geneze emoce na vzniku úzkosti. Zabýval se předtím úzkostí ze zkoušení. Podle Mandlera vzniká úzkost z gestaltu podobného spojení prožívání viscerálního vzrušení a poznání bezmocnosti, což se stává zejména v případech, kdy dojde k narušení plánů jedince, když se např. ukáže, že nebylo dosaženo cíle nebo že je plán neproveditelný. V takovém případě nejprve vznikne fyziologické vzrušení, pak si jedinec uvědomí, že jeho plán není realizovatelný, že je bezmocný, a to vede ke vzniku úzkosti. Současně však probíhá další kognitivní analýza situace, např. hledání alternativního řešení, a spolu s tím mohou vyvstávat další emoce, např. pocit méněcennosti. Od pocitu bezmocnosti, resp. vědomí bezmocnosti, je nutno podle Mandlera odlišit vědomí nebo pocit beznaděje, který vzniká generalizací bezmocnosti.

Fyziologicko-kognitivní teorie v řadě směrů objasňování geneze emocí posunuly, ale bezproblémový výklad tohoto tématu nepodaly.

Informační teorie emoce P. V. Simonova

Tato teorie vznikla v období, kdy se v psychologii prosazovala aplikace teorie informace, která se však v mnoha směrech ukázala být zavádějící. Již předtím D. O. Hebb (1949) poukázal na to, že emoce signalizují shodu nebo neshodu situace s tím, co bylo očekáváno. P. V. Simonov (1965 a pozd.) pak zdůraznil, že emoce má kompenzační funkci při deficitu informací nutných pro dosažení určitého cíle. Deficit informací je stálým zjevem v procesu regulace chování a emoce tento deficit kompenzuje, resp. je reakcí na tento deficit. Emoce nevystoupí, jestliže subjekt disponuje takovou mírou informací, které stačí k dosažení cíle, a také tehdy, což je podmínka stanovení cíle, není-li přítomna pohnutka k dosažení nějakého cíle. To lze obecně vyjádřit následujícími symbolickými formulemi:

$$E = P\,(I_n - I_d),$$

přičemž E = emoce, P = pohnutka, I_n = informace nezbytná k dosažení cíle, I_d = informace, jimiž subjekt pro dosažení cíle disponuje.

Potom platí:

$$E = 0, \text{ jestliže } P = 0$$
$$E = 0, \text{ jestliže } I_n = I_d$$

Jestliže pak:

$$I_d < I_n, \text{ vzniká negativní emoce (E–)}$$
$$I_d > I_n, \text{ vzniká pozitivní emoce (E+)}$$

Intenzita emoce pak závisí na intenzitě pohnutky: např. čím silnější bude pohnutka a čím větší bude deficit informace, tím bude emoce silnější. Obsah emoce je dán konkrétní situací: strach vzniká tehdy, když nevíme, jak uniknout nebezpečí; hněv vzniká, když nevíme, jak překonat překážku. Díky těmto emocím však bojujeme a získáváme možnost situaci zvládnout. Deficit informace je tedy kompenzován únikem nebo bojem. Avšak platí to i pro jiné emoce? „Emoce vzniká někde mezi potřebou a činností, která ji uspokojuje" (Simonov, 1966, s. 11). Má-li někdo žízeň, raduje se, když spatří studnu, a hněvá se, když pumpa nefunguje, píše Simonov, aby ilustroval výše uvedenou tezi. Jeho pojetí emoce je však velmi specifické. Říká, že emocionálně akcentovaný vztah vyvolává nemožnost plné logické analýzy, do jisté míry se takovou analýzou i oslabuje, ale přesto se do ní pouští. Podle něho zážitek slasti, pocit blaha, odporu a utrpení nejsou emocemi v pravém slova smyslu a podstatně se liší od takových stavů, jako jsou radost, strach nebo hněv. V mechanismech jejich vzniku máme co činit s „kontaktní interakcí", kde odvetná reakce organismu (setrvat v kontaktu nebo jej přerušit) je určována jedině hodnocením samotného působícího faktoru, a nikoli souhrnem podmínek, v nichž interakce probíhá. Taková podmínka může vést k redukci množství emocí jen na některé z nich, ale je neudržitelná. Především je emoce reakcí na situaci, která má vždy širší psychologický kontext, přesahující to, co je aktuálně vnímáno. A dále, čím jsou emoce vznikající mimo „kontaktní interakce", např. stesk po někom, kdo tu není? Nedosáhne-li subjekt svého cíle, vyvolá to nepochybně vždy negativní emoci. Ale je to způsobeno vždy jen tím, že nevěděl, jak cíle dosáhnout? To je zřejmé zjednodušení, neboť člověk může vědět, jak cíle dosáhnout, ale nemůže to uplatnit, ví, jak překonat překážku, ale neučiní to pro vnitřní zábranu, přičemž neprožívá vztek na sebe ani ve vztahu k překážce, když je touto překážkou zákaz osoby, které si váží. Lze ovšem namítnout, že si neklade cíle, jež jsou spojeny s takovými okolnostmi, a že se nemusí ztotožňovat s cíli, které jsou mu ukládány zvenčí.

„Emoce jsou skutečně zbytečné pro plně informovaný systém," píše Simonov (1966, s. 31). Dodává, že „není nutný vztek, když jsou dobře známy způsoby porážky protivníka." Avšak i když někdo ví, jak zničit svého nepřítele, a má ho tak říkajíc zcela v hrsti, může tak činit se zarputilým vztekem, který agresi inicioval a setrvává. Lidé nepřestávají nenávidět i své zcela poražené nepřátele; ještě dnes u nás např. mnoho lidí nenávidí sudetské Němce. Podle Simonova tedy: „Emoce

vzniká při nedostatku zpráv nezbytných pro dosažení cíle" (Simonov, 1966, s. 31), avšak jako příklad uvádí Simonov opět jen strach a hněv: hněv vzniká při nedostatku zpráv nutných pro organizaci boje; strach vzniká při nedostatku informací nutných k organizaci úspěšné obrany. Výše zmíněnou kompenzační funkci emocí pak ilustruje opět na příkladu hněvu: hněv spojený se zvýšením fyzické síly kompenzuje nedostatek racionální obrany. Jiným příkladem je podle Simonova zvyšování hlasu a křik při nedostatku argumentů; pocit neklidu zdržuje od nepředložených postupů při zdánlivých a slabých příznacích nebezpečí; pracovní nadšení umožňuje dosažení výsledků, které není schopna připustit střízlivá rozvaha. Simonov cituje F. Bacona: „Můžeme jen tolik, kolik známe," a dodává k tomu, „plus to, co nám dává emoce."

Simonov ověřoval svou hypotézu o vztahu emocí a informovanosti subjektu v experimentu, v němž indikátorem emoce byla změna srdečního tepu a kožně-galvanického reflexu a indikátorem informovanosti reakční doba motorické reakce. Ukázalo se, že odchylka srdeční činnosti od výchozí úrovně je v reakčním čase proporcionální odchylce motorické reakce od předem dané veličiny a že tyto odchylky vyjadřují diference mezi informací nutnou k dosažení cíle a tou informací, kterou má subjekt v dané etapě vypracování podmíněného motorického reflexu k dispozici. A opět se vrací k příkladu strachu: „Čím dokonalejší, případnější a jistější je naše poznání o neodvratitelnosti hrozícího nebezpečí, tím větší je deficit pragmatické informace, která je nutná k organizaci obrany." To pak pokládá – jak jinak – za „životní dialektiku odrazu reality ve specifické podobě emocionálních reakcí". Posléze Simonov (1966, s. 48) podává tuto definici: „Emoce je odraz síly potřeby a pravděpodobnosti jejího uspokojení v daném momentě, který je uskutečňován mozkem." V definici jsou smíšeny pojmy psychologické (emoce, síla potřeby) s fyziologickými (činnost mozku). Vztah emoce k deficitu informace současně vyjadřuje úroveň potřeby (P):

$$P = \frac{E}{(I_n - I_d)}$$

Potřeba je tím silnější, čím větší je deficit informace, tj. rozdíl mezi informovaností nutnou k dosažení cíle a skutečným stavem informovanosti. Je hlad tím větší, čím je nám méně známo, jak si opatřit jídlo? To je podle našeho soudu další slabá stránka Simonovovy teorie, totiž že nebere v úvahu rozdíl mezi informovaností a reálnou situací subjektu, jak to bylo naznačeno shora: subjekt může znát způsob, jak dosáhnout cíle, ale může jej z morálního hlediska odmítnout.

Svou teorii později Simonov (1970, něm. 1975) dále rozpracoval, ale její základní teze podržel; prohloubil zejména své pojetí vztahu emocí a potřeb. Emoce je indikátorem či objektivním měřítkem (protože má měřitelné fyziologické parametry) stávající potřeby; vyjadřuje pravděpodobnost uspokojení potřeby a dává stavu potřeby akcent pozitivní (radost, spokojenost) nebo negativní (strach, hněv atd.). „Emoce jsou fyziologické stavy organismu, které vykazují ostře vyhraněné

subjektivní zabarvení a zahrnují všechny druhy pocitů a zážitky člověka, od hluboce traumatizujícího utrpení až k velké radosti a k silnému sociálnímu pocitu" (P. K. Anochin, 1964). Simonov toto psychofyziologické pojetí emoce v podstatě přijímá, ačkoli je v mnoha směrech k Anochinovi kritický, ale fakticky své pojetí emoce omezuje na „kontaktní" a „pragmatické" vztahy. Vztahové pojetí emoce je podle Simonova sice důležité (emoce je prožívání vztahu), ale problém emoce nevyčerpává, píše Simonov, sám však toto vztahové pojetí přijímá jako podstatné hledisko (emoce vyjadřuje vztah mezi potřebou a možností jejího uspokojení, možností danou ovšem jen informovaností subjektu). „Emocionální odraz" má integrativní povahu, neboť oceňování pravděpodobnosti znamená oceňování různých charakteristik prostředí, situace, podmínek, a je tedy spojeno s poznávacími procesy. Avšak na první pohled se emoce vykazují jako „paradoxně se jevící oceňování stupně nevědění", čímž „je vyjádřen jeden z nejhlubších dialektických protikladů v bytí živých systémů, které jsou vybaveny potřebami, ale nemají dále vždy garantované možnosti jejich uspokojení" (Simonov, 1975, s. 50). V tvořivé činnosti mozku pak emoce hrají úlohu „sekundárního odrazu" skutečnosti, vznikají v situacích, v nichž daná potřeba není spojena s prostředky svého uspokojení, což ovšem platí jen pro některé emoce, ale znamená to, že emoce „neodrážejí"

Klasifikace emocí člověka v závislosti na jeho činnosti

velikost potřeby při nezměněné charakteristice informace	informační charakteristika	kontaktní interakce	disponování	distanční činnosti	
				vyhýbání/obrana	překonávání bojem
větší	skutečná informace je větší než prognosticky nezbytná	spokojenost slast	nadšení štěstí radost optimismus	statečnost smělost jistota	vítězství pocit převahy zanícení / nadšení bodrost
menší	daná informace se rovná nezbytné informaci	komfort	klid	oslabení	chladnokrevnost
větší	skutečná informace je menší než prognosticky nezbytná	nespokojenost odpor, utrpení šok (útlum)	neklid smutek, hoře zoufalství deprese	zbystření nejistota srach panika strnutí	netrpělivost rozhořčení zlost, vztek zuřivost přecházející v depresi

(P. V. Simonov, 1966, s. 54, upraveno)

přímo situaci subjektu ve světě, nýbrž jeho informovanost o něm. Také Simonov podal klasifikaci emocí z hlediska jejich závislosti na činnosti člověka (viz předchozí stránku).

Také Simonovova teorie, která se omezila jen na okruh marxistické psychologie (proto zde nacházíme takové termíny jako „odraz" a další, jakož i zdůrazňování dialektiky), byla podrobena kritice. Tak např. B. D. Parygin (1971) ne zcela případně poznamenává k Simonovově tezi, že „vědění činí emoce zbytečnými", že člověk nepociťuje bolest ze zadřené třísky proto, že neví, jak ji vytáhnout. Jinak pokládá tuto teorii za zajímavou a smělou, ale chybnou. K. Obuchowski (1970, s. 283) namítal, že Simonov opomenul vrozené zdroje emocí a že jeho formulace se hodí jen na emoce vnějšího původu, ale je třeba dodat, nikoli na všechny. Jaký vztah k informovanosti má např. smutek ze ztráty blízké osoby? Simonovova teorie emoce je produktem nekriticky zjednodušujícího přístupu k psychologické tematice, který byl inspirován pokusy o aplikaci teorie informace na vysvětlování psychologických problémů a nezřídka skončil ve slepé uličce, protože možnosti takové aplikace jsou omezené.

SOCIOLOGICKÉ TEORIE EMOCE

Již na konci minulého století italský sociolog V. Pareto, zdůrazňující vliv „nelogických jevů" v životě společnosti, věnoval pozornost sociologii citů.* Zhruba v téže době, ač orientován fyziologicky, uvedl francouzský psycholog Th. Ribot (1896) ve své monografii o citech sociologická hlediska tohoto fenoménu. Později však zájem sociologů o emoce zanikl a vzkřísil jej v podstatě až T. Parsons (1964), zabývající se kritickou integrací psychoanalýzy a sociologie. Podle něho má interakce mezi dvěma osobami tři aspekty, přičemž třetí vyplývá z prvních dvou: 1. kognitivní percepce a konceptualizace – odpovídá na otázku, co je objekt; 2. „cathexis" – přitažlivost nebo odpudivost objektu; 3. integrace obou předchozích aspektů v hodnocení objektu („evaluation"). Vzájemná interakce je mediována a stabilizována sdílenou kulturou („common culture"), systémem symbolů, jejichž významu rozumíme. Tyto elementy kultury mají primárně kognitivní, jiné „katektivní" signifikanci („cathexis objektu" vyjadřuje jeho emoční význam). Podle Parsonse pak: „Kultura je systém generalizovaných symbolů a jejich významů" a proces osvojování si kultury (kultivace) je také procesem symbolizace emocionálních významů, přičemž „cathexis objektu" je základním aspektem internalizace kulturních vzorců, neboť „kulturní vzorce musí být integrovány s afektivním systémem osobnosti" a to se děje na základě emocionální komunikace s druhými lidmi, kdy dochází k senzitivizaci s postoji druhých (Parsons, 1965, s. 20, 29). Orientace lidského individua ve společenském prostředí zahrnuje kognici a „cathexis" (tj. emocionální vztah k objektům).

O vztahu emocí a sociokulturního prostředí již bylo pojednáno, Parsonsovými výroky jsme si pouze připomněli tento vztah, který tematizuje společenskokulturní zdroje emocí, resp. sociokulturní činitele emocí, uplatňující se v procesu socializace. Kromě toho se však vynořuje ještě další problematika a tou je emocionální klima společnosti a hromadné emocionální fenomény, jako byl např. strach v období vrcholícího stalinistického teroru v bývalém Sovětském svazu, nebo souvislost emocionální atmosféry s hospodářskými a politickými poměry ve společnosti a další. Život společnosti je zdrojem hromadných emocí a vytváří určitou emocionální atmosféru, jako je např. šíření úzkosti v obdobích krizí, což se projevuje zvýšenou sebevražedností, apod. V každé společnosti se vytvářejí určité vzorce emocionálního chování a určité pojetí emocionální zralosti, resp.

* Chalupný E.: *Sociologie citů dle nauky Vilfreda Pareta,* Praha 1925.

adaptability. Prožívání konkrétních emocí je určováno hodnocením objektů a situací a hlediska hodnocení jsou také historicko-společenským jevem. Typickým příkladem je změna postojů (zahrnujících také emocionální komponenty) vůči sexuálnímu životu, jako je uvolňování zábran, související kromě jiného s krizí náboženství a tradičních hodnot vůbec, což opět souvisí s politicko-ekonomickým liberalismem a povahou industriální společnosti. Vývoj sociálního a etického cítění souvisí s kulturním kódováním společenských hodnot a se sociokulturní kontrolou projevů emocí. Tyto fragmentární výroky poukazují na sociologické souvislosti psychologie emocí, resp. na jejich sociologická hlediska.

Jedním z mála autorů, kteří se pokusili o vytvoření systému sociologického pojetí emoce, resp. systémového pojetí emoce jako jevu, který může být analyzován v několika rovinách, v nichž je geneticky zakořeněn, je H.-G. Vester (1991). Emoce chápe jako živé systémy, které jsou s to prostřednictvím seberegulujících, dynamických a nelineárních změn přizpůsobovat se svému prostředí a také je měnit. Tyto adaptace se uskutečňují prostřednictvím negativních a pozitivních zpětných vazeb ve více systémových rovinách a s rozdílnými rytmy. Jestliže je vhodné popsat rezultující vztah systém–prostředí jako stav rovnováhy, pak jen jako multistabilní s lokálně rozdílnými stavy rovnováhy (Vester). Chápeme-li pak emoce jako živé systémy, můžeme je charakterizovat následovně: „1. Emoce jsou systémové procesy; vykazují vlastní dynamiku, tzn. vzájemně se posilují nebo blokují, mutují, zvrhávají se nebo se mohou navzájem posilovat tak, že potom ustavují nový systémový vztah; 2. Emoce se mohou vyčerpat, opotřebovat, vyprchávat, rušit; 3. Pro své sebeudržení jsou emoce závislé na přísunu určitých zdrojů, a sice zdrojů biologických (přísun energie, udržování fyziologických procesů), psychicko-semiotických (zpracovávání a uchovávání informace), sociálních (určité sociální situace, scény, dramata) a kulturních (tradice smyslu, kulturní modely a kódy)" (Vester 1991, s. 40). Uvedený autor pak podal modifikované schéma systémových rovin emoce, viz str. 230.

Sociologie emocí zahrnuje první tři výše uvedené systémové roviny emoce a Vester (1991, s. 43) k tomu poznamenává: „Tematizují-li se vztahy emocionálních zážitků, zkušeností a způsobů výrazu v jejich sociálních a kulturních kontextech, pak je zřejmé, že systémy emoce nejsou popsatelné jen v časových horizontech fyziologických, situačních nebo biografických relací, nýbrž také uvnitř, v nad-individuální perspektivy jdoucích časových horizontech, právě těch, které tvoří společnosti a kultury. Jak uvnitř individuálních časových horizontů, tak také v těch, které tvoří společnosti a kultury, se struktury systému emocí jeví dočasně jako relativně stabilní. Avšak systémy emocí jsou také stále otřásány katastrofálními zlomy, a lze si je proto dlouhodobě lépe představit jako fluktuující systémy."

Dále Vester uvádí, že homeostáza je pro živé systémy jen dílčím cílem, na různých systémových rovinách plní emoce různé funkce. Pro živé systémy je důležitější než dosažení stavu fixované rovnováhy maximalizace jedné nebo více pro-

měnných systému. V této strategii jde o cílové zaměření, nikoli o předem daný, nerevidovatelný cíl. A také pro systém emocí platí, že v něm nejde jen o udržování homeostázy. Rovnováha mezi různými emocemi a mezi emočním systémem a jeho prostředím je jen jedním, za určitých okolností uskutečňovaným cílem systému. Systém emocí je zaměřen nad to, na maximalizaci určitých relací a stavů: např. radost se chce nejen udržovat, ale také zintenzivňovat, úzkost se chce zvyšovat a v depresi jsou nadměrně zesíleny pocity smutku a bezmocnosti. Toto sebeposilování emocí, prožívané jako „rozhoupání" („Aufschaukeln"), může nakonec vést k tomu, že emoce přehluší veškeré prožívání a chování a celý systém emocí se stane chaotickým. Podle Vestera (1991, s. 44 násl.): „Emoce mohou být chápány jako systémy, které pracují podle principu diference. Emoce selektují informace a podílejí se na zpracování informace. Emoce se dají lépe charakterizovat, když se interpretují jako systémy, které zpracovávají prostředí, než když se koncipují podle schématu vnitřní–vnější… Emoce zpracovávají ambiguitu a na druhé straně také ambiguitu plodí. Inkonzistence a diskrepance ve zpracování informací vedou k napětím… je-li situace ambivalentní, jsou stimulovány emoce… napětí jsou prožívána jako stres, pozitivní jako eustres, negativní jako distres; zážitek stresu vyžaduje pokus o jeho zvládnutí („coping"), který se může nebo nemusí podařit. Strategie copingu, které zničí každou diskrepanci, přinášejí současně zdroje vzrušení, tím emoce stvrzují a nejsou z emocionálního, jakož i motivačního hlediska optimálním řešením."

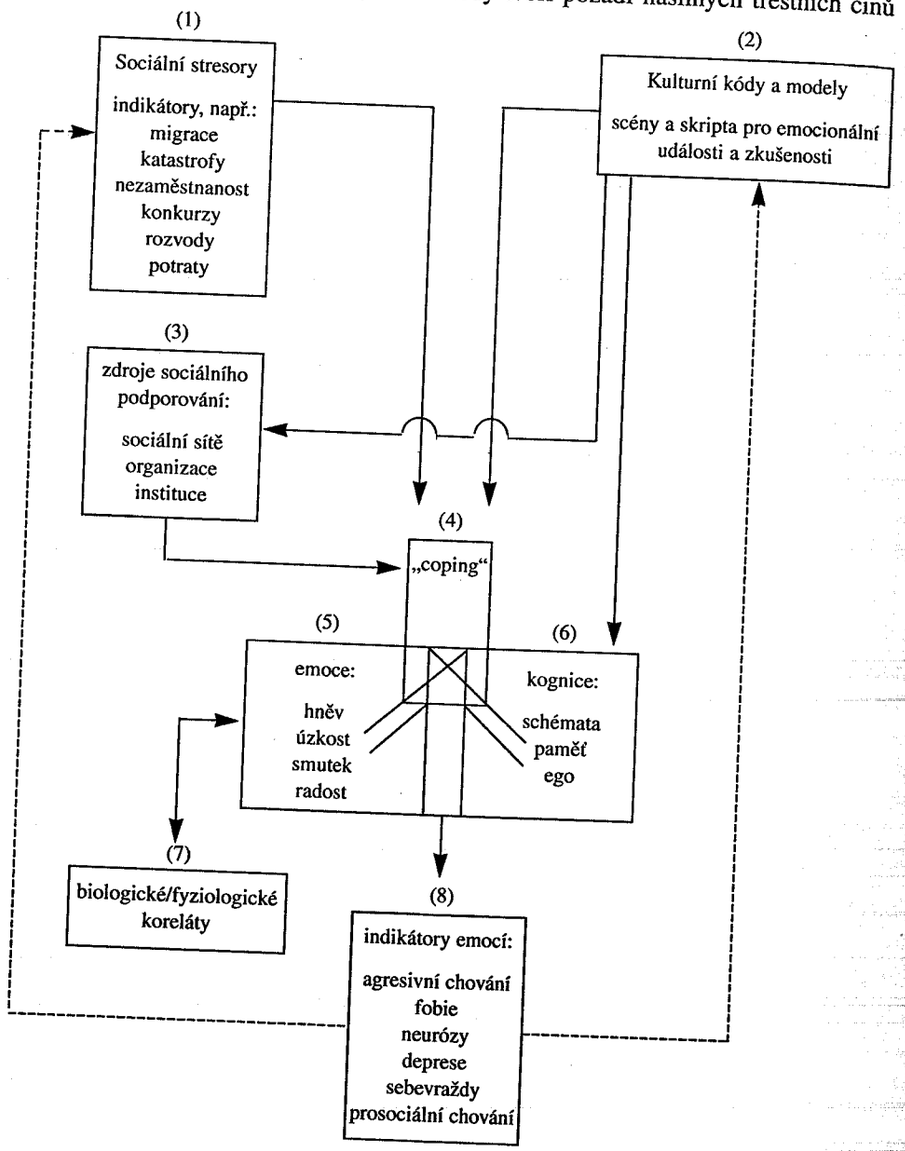
systémové roviny	emoce jako závislé proměnné (resp. nezávislé proměnné s účinkem na)	kritické indicie
1. kulturní	kulturní modely, kódy	kulturní dezintegrace, stagnace, šoky
2. makrosociální	společnosti	sociální dezintegrace, anomie, vzory mortality, morbidity, kriminality
3. mikrosociální	skupiny a interpersonální vztahy, situace a scény	sociální nákaza, konverze
4. psychosociální	zpracování stresu, vývoj já („Selbstentwicklung")	chybějící zdroje zvládnutí stresu a strategie zvládnutí, psychopatologie
5. behaviorální	zpracování informace, motivace, senzomotorika	deficity a excesy chování
6. fyziologická	neuronální, endokrinní systémy, systém imunity	onemocnění, fyziologické deficity

Úvahy, které zde Vester předestírá, poukazují na to, že na různých systémových úrovních plní emoce různé funkce, avšak to jsou v podstatě jen různé aspekty téhož principu nebo téže tendence. Analýza emocí hromadných, vystupujících na úrovni společenského dění, vyžaduje jiný pohled než fungování emocí na úrovni dyadických interpersonálních vztahů, ale není negací toho, co je obecnou funkcí emocí individua. Hromadné jevy jsou konec konců projevem činnosti určité množiny individuí, individuální psychika v nich sice získává nové charakteristiky, ale nerozpouští se v nich. Typickým hromadným jevem je reakce obyvatelstva na přírodní katastrofu v určité zeměpisné lokalitě (např. povodně v určitých oblastech Moravy). Různí lidé se za takových okolností chovají různě, např. ve vztahu k majetku, osobnímu ohrožení, ve vztahu ke spoluobčanům, protože se zde uplatňují také osobnostní faktory (např. různá míra úzkostnosti, odvahy atd.). Vznikají zde specifické emoce, ale ty fungují podle obecných principů: např. přestrašení lidé šíří fámy, aby „odůvodnili" svůj strach, jak soudí D. Sinha (1952), který zkoumal šíření fám v jedné indické lokalitě po přírodní katastrofě. To je případ principu udržování vnitřní psychické rovnováhy. Abstraktní úvahy o živých systémech nerespektují vždy konkrétní poznatky o chování živých individuí.

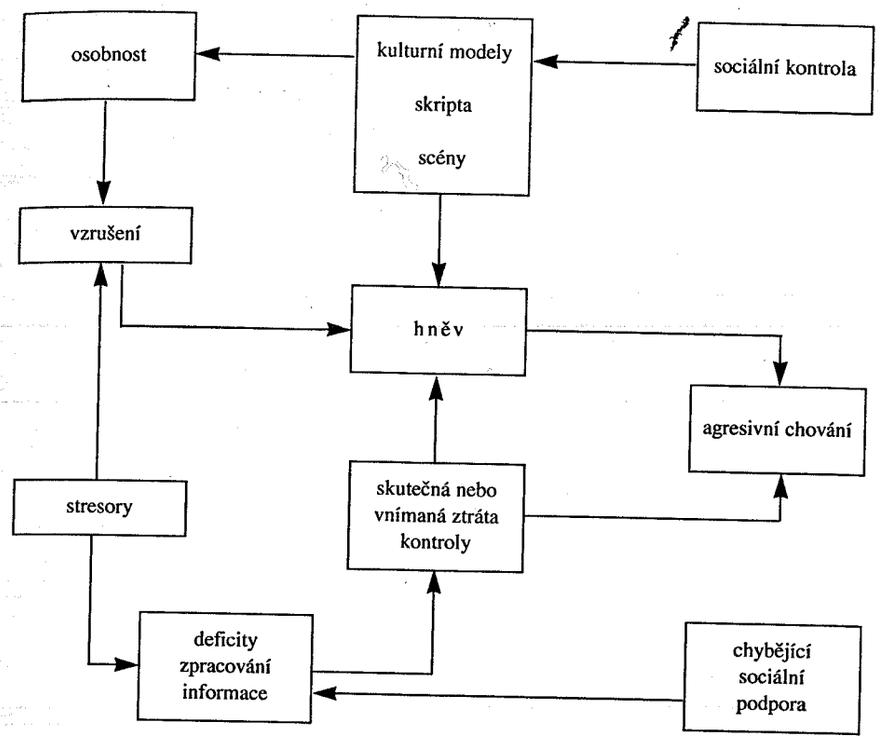
Vester (1991, s. 204) shrnul svou sociologickou teorii emocí do určitého schématu, v němž jsou zachyceny sociologické aspekty emocí, ale které, jak sám říká, nevystihuje zcela „dynamickou realitu procesů", které zobrazuje. Schéma (na následující straně) podává relace vystupující u stresu.

Typickým příkladem sociologické aspektace emocí, tj. jejich systémové analýzy na makrostrukturální úrovni společenského dění, je analýza vztahů mezi násilnými trestnými činy (znásilněními, loupežemi, vraždami) a společenskými poměry. Rozšířené projevy násilí mohou být interpretovány jako kanalizace hněvu vyvolaného sociálními stresy. Současně s otázkou vlivných sociálně-ekonomických determinant (hospodářské poměry ve státě a s tím související míra životní úrovně, zaměstnanosti atd.) vystupuje otázka emocionálního klimatu společnosti, tj. převažujících, resp. modálních nálad. Vrátíme-li se ke shora uvedenému příkladu, můžeme říci, že čím větší je ve státě rozsah sociálního stresu, tím vyšší je míra násilných trestních činů; míra deliktů proti vlastnictví je na sociálním stresu méně závislá. Ačkoli byl intenzivně hledán důkaz, že k násilným činům, zejména u mládeže, vede také sledování televizních pořadů předvádějících násilí, je korelace mezi oběma těmito jevy nízká (0,25), tzn. že takové pořady působí v uvedeném směru jen na někoho, zdaleka ne na všechny a některým divákům umožňují odreagování agresivních sklonů projekcí a identifikací s agresory, tj. ve fantazii. Tvrdí se, podle Vestera, že sociální stres vytváří behaviorální alternativu „fight or flight" (boje nebo úniku), ale může také vytvářet, jak se dále uvádí, „subkultury násilí" (skupiny anarchistů, skinheadů, některé skupiny „ochránců přírody" atd.). Naopak úzkostné společenské klima (sociální nejistoty různého druhu včetně nezaměstnanosti) může vést k rozšířenému úniku do pseudonáboženských sekt, nabízejících „všeobjímající lásku". Složitější je problém šíření závislosti na drogách

(narkomanie), resp. alkoholismu. Latentní hněv může být kanalizován ve formách sebedestruktivního chování, klinických symptomů, ale i společensky akceptovaných rituálů, jako je např. sport (Vester, 1991, s. 137). S agresivitou souvisí také dopravní nehody (agresivní způsob jízdy) a akty násilí jsou velmi často vyvolávány aktuálními pocity odmítání či zavržení, komplexy méněcennosti a paranoidními představami (Vester). Hněv tedy tvoří pozadí násilných trestních činů



a sociologové analyzující stav společnosti musí brát nutně v úvahu její emocionální klima. Vester (1991, s. 135, podle Ch. W. Muellera, 1983) vyjadřuje výše uvedené souvislosti hněvu v následujícím schématu:



Obecně vzato, uvádí Vester, se zde jedná o vztah mezi systémem (organismus, osoba) a prostředím, v němž systém vnímá skutečnou nebo hrozící ztrátu kontroly nad svým prostředím, „svět se jeví jako svazek stresorů, které systém vzrušují a aktivují, ale vedou také k dočasným zátěžím a deficitům ve zpracování informací“; hněv a agresivní chování se pak jeví jako pokus zvládnout ztrátu kontroly a stresový zážitek, přičemž násilné akce jsou podnikány ke kompenzaci ztráty kontroly. Psychologicky vzato je to projev nedostatku sebekontroly. „Jak na tento problém kontroly konkrétní osoba reaguje, v jakých situacích a jakým způsobem hněv kanalizuje a vyjadřuje, zda a k jakým agresivním způsobům chování posléze dospěje, nezávisí jen na osobnostně specifické dispozici, nýbrž také na přítomnosti, resp. chybění nebo nedostatku sociální podpory, na kulturně modelovaných scénách a skriptech pro situace hněvu a na instancích sociální kontroly, které dohlížejí na ‚korektní‘ scénický průběh“ (Vester, 1991, s. 134). Agresivita může být zaměřena nejen na instituce reprezentující nenáviděnou státní moc, na její symboly, na osoby, které tuto moc reprezentují a profitují z ní, a na jejich symboly

(např. ničení luxusních automobilů), ale může se obrátit i proti dalším osobám, které se nějak skutečně nebo domněle na společenském stresu podílejí, jako jsou např. etnické skupiny vnímané jako parazitující, apod. (projevy rasismu, xenofobie). Kromě toho stále potlačovaný hněv snižuje toleranci vůči frustraci, usnadňuje konfliktní vztahy, „hledá obětního beránka", a tak se agrese obrací i proti osobám nejbližším (např. manželským partnerům), ale také vcelku neznámým (poměrně velké procento vražd spadá na vrub poměrně banálních střetů a sporů).

Psychologie a sociologie emoce spolu úzce souvisí, mnoho hromadných společenských jevů, jako jsou výše uvedené násilné činy, je vyvoláváno emocionální atmosférou společnosti, determinovanou sociologickými činiteli, protože emoce působí jako motivy. Obecně jde převážně o společenskými poměry vyvolané negativní stresory, jejichž typickým příkladem je nezaměstnanost, vyvolávající pocit ztráty kontroly nad svou životní situací, a hromadné společenské jevy pak jsou obvykle projevem kompenzace toho nebo jiných negativních emocí. Existuje již množství empirického materiálu k sociologii emocí, ale také množství otázek, které vyžadují hledání odpovědí. Sociologie emocí může přispět k porozumění mnoha hromadným společenským jevům, jako jsou např. projevy násilí, aniž by se jejich příčiny jednostranně psychologizovaly. Psychologické a sociologické determinanty emocí jsou v mnoha ohledech komplementární.

FENOMENOLOGIE EMOCÍ

Z několika málo vrozených, primárních emocí se v průběhu ontogeneze vyvíjí podmiňováním těchto emocí, ale i asociací vzrušení s kognitivními procesy hodnotícími zdroj tohoto vzrušení, obsahově bohatě diferencovaný citový život člověka. Jeho základní aspekty tvoří jednotlivé citové reakce, jako jsou např. radost a hněv, dále vývojově vyšší druhy citů, vyjadřujících vztah subjektu k základním kulturním hodnotám (etické, estetické a intelektuální city), a posléze rovněž vývojově vyšší druhy sociálního cítění komplexní povahy, které tvoří citové vztahy, jako je např. láska a přátelství. Fenomenologie emocí se zabývá charakteristikou těchto tří druhů fenoménu emoce. Fenomenologie znamená v nejširším smyslu charakteristiku nějakého fenoménu, která směřuje k identifikaci jeho podstatných znaků, jež tvoří jeho jedinečnost. Nemusí se omezovat na pouhý popis, ačkoli ten je pro fenomenologii podstatný, nýbrž může daný fenomén charakterizovat i v rovině funkcionalistického nebo jiného teoretického přístupu. Ve fenomenologii emocí tedy jde o identifikaci podstatných znaků jednotlivých psychických reakcí (těch nejdůležitějších), vývojově vyšších citů a citových vztahů. Je to především záležitost strukturní analýzy emoce jako zážitku, neboť ve fyziologických parametrech se emoce od sebe podstatně neliší.

Fenomenologie emocí byla původně, zejména na přelomu a začátku našeho století, pěstována jako popis citů založený na introspekci, což vedlo k odlišným výsledkům a výkladům jednotlivých citových zážitků. V posledních létech, kdy je emocím v psychologii znovu věnován zvýšený zájem, je pojetí fenomenologie, jak je naznačeno výše, širší, zahrnuje i hlediska behaviorální. Principiálně jde však o fenomenologii citů, tj. zážitkových struktur jednotlivých emočních fenoménů.

PSYCHO-LOGICKÁ STRUKTURA EMOCÍ

Německý odborník na psychologii emocí U. Mees (1991) se pokusil o určité uspořádání emocí, které zde dále uvádíme. Vyšel z kritického přístupu k teoriím U. Lauckena (1975), jenž používá místo termínu fenomenologie pojmu fenografie pro popis „světa života" („Lebenswelt"), který v podstatě chápe jako vědomí, jež nelze popsat pouhým „pohledem dovnitř". Proto jeho **fenografie** není také odkázána jen na introspekci; vědomí nelze učinit předmětem, „struktury světa života jsou pojatelné jen jako postřehnutelné" („innewerdend"). Svět života (resp. „svět prožitých příhod") je světem psychologických důvodů, přímého vnímání, myšlení, cítění a chtění a je to „potenciálně společný svět", „svět vědomě prožívaného lidského bytí" („Dasein", pobytu člověka ve světě). Jako fenomenální danost je svět života něčím jiným než „uspořádanou informací", „informační obsah události není identický s jejím prožitím". Vedle světa života rozlišuje Lauckenještě svět ducha („Geisteswelt") a svět těla („Körperwelt") a jim odpovídající způsoby popisu, logografii a fyzikografii. Dále pak charakterizuje **vztah citů ke třem světům** takto: „Ve světě života se city stávají momenty epizodicky uspořádaných zážitkových a akčních souvislostí („L-Gefühle"); ve světě ducha jsou city určitými duchovními obsahy, informacemi a způsoby jejich zpracování („G-Gefühle"); ve světě těla jsou city události podle toho, jak je svět těla pojímán, např. jako neurochemické události nebo ‚covert responses' („K-Gefühle")."* Toto Lauckenovo pojetí koresponduje, ale nikoli plně souhlasí s pojetím C.-F. Graumanna (1988), který zdůrazňuje (zde podle Meese), že „analytická jednotka ve fenomenologicky orientované psychologii je intencionální relace osoba–prostředí, nikoli tedy, jak je psychologicky obvyklé, individuum ve svém prožívání a chování. Intencionální analýza je konečně vždy situační analýzou, neboť osoba = situovaná osoba."

V následujícím schématu (str. 237) podává Mees Lauckenovo pojetí tří světů a metodického přístupu k jejich popisu.

Nemůžeme se zde zabývat podrobnostmi Lauckenovy, resp. Meesovy metodologie třídění a popisu emocí; je v ní zdůrazněno „intuitivní vědění" a vědecký význam „každodenní psychologie" či „common sensu", resp. „psycho-logika", tj. „ona psychologie, kterou všichni mlčky známe a v každodenním životě používáme" (J. Smedslund, 1988, podle Meese). Mees, vycházeje z běžné řeči

* Uvedené citáty z Lauckena jsou podle Meese (1991, s. 3–15).

metodický přístup		odpovídající předmět		
analýza odkazu (výpovědi)	fenografie	živý člověk	svět života jednání zakoušení	životní prostředí
	logografie	duchovní člověk	svět ducha tvoření chápání	duchovní prostředí
analýza podmínek	fyzikografie	tělesný člověk	svět těla způsobování působení	tělesné prostředí

(„Umgangssprache"), se pak pokouší klasifikovat a popsat různé druhy emocí, což označuje jako „psycho-logickou strukturu jednotlivých typů emocí". Typem emocí rozumí skupinu emocí, které mají společný „konstitutivní znak", přičemž táž jednotlivá emoce může příslušet různým typům emocí. Východiskem je pozitivní nebo negativní hodnocení obsažené v emocích jako „hodnotících reakcích". Toto **hodnocení** má pak trojitou relaci: někdo (A) hodnotí něco/někoho (B) s ohledem na něco (C), přičemž A znamená hodnotící subjekt a B se vztahuje na jeden ze tří rozdílných objektů, tj. na události, čin nebo vše, co činí původce, osoby nebo objekty. C pak znamená kritéria, z nichž jsou hodnoceny „intencionální třídy objektu": události jsou hodnoceny z hlediska přání/cíle A, čin nebo jakékoli konání původce z hlediska norem/práv–standardů A a osoby–objekty jsou oceňovány z hlediska hodnot, resp. preferencí A. Na základě těchto kritérií pak Mees (1991) rozlišuje **tři velké třídy emocí**:

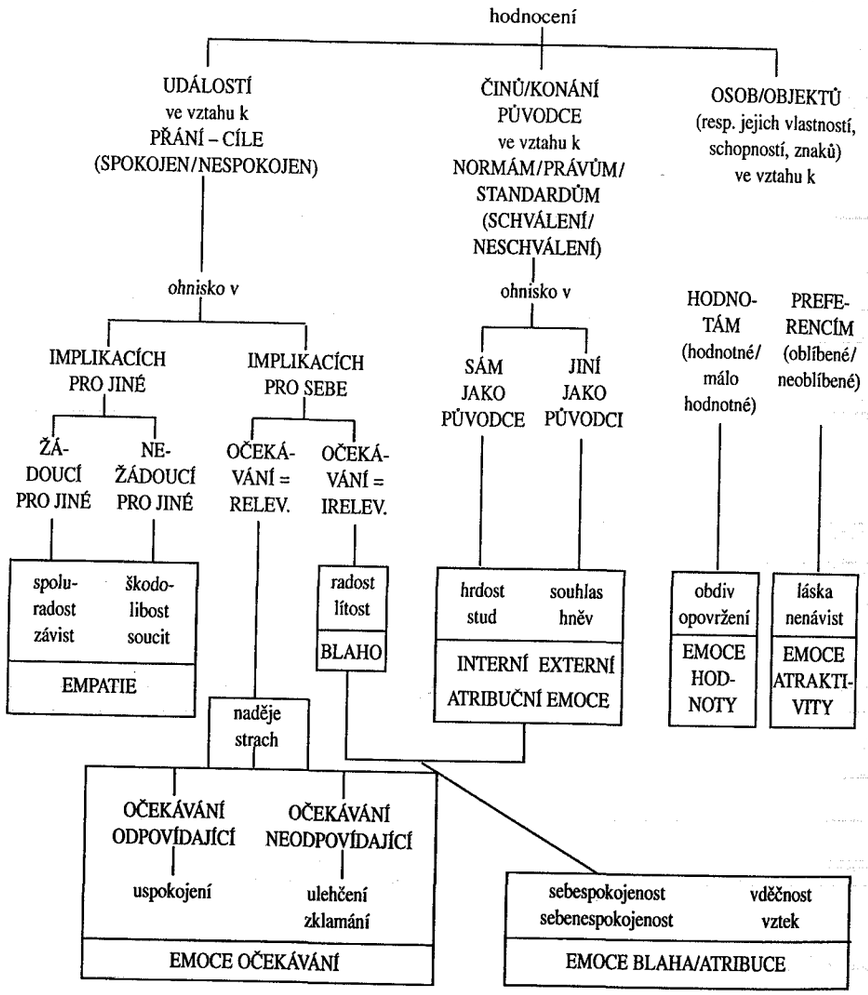
- událostmi fundované emoce,
- emoce spočívající na činu nebo konání původce,
- osobou, resp. objektem fundované emoce (také tzv. „vztahové emoce").

Původci rozumí Mees „odpovědné subjekty", tj. především lidi, ale také zvířata, instituce atd. Charakteristika dalších klíčových termínů je následující: normy implikují „má být", tj. tlak na jednání, a jsou odvozeny z hodnot. Na rozdíl od cílů, resp. přání se normy–práva vztahují na sociální společníky, jsou to „kodifikované předpisy" jednání. Práva jsou normy, které jsou reklamovány, když se individuum domnívá, že se druhý nechoval „správně" (tímto „druhým" může být i „odpovědná instance", ale také „osud"). Standardy jsou konvence v sociálních interakcích. Osoby, resp. objekty mohou personifikovat či ztělesňovat hodnoty a jsou pak více či méně „hodnotné" (z hlediska svých vlastností).

Schéma celkové struktury typů emocí, uvedené níže, je pak míněno jako „logický popis". Velkými písmeny psaná slova označují strukturní elementy, zatímco malými písmeny psaná slova reprezentují emocionální stavy; jednotlivé skupiny emočních typů jsou v rámečcích, přičemž jméno každé skupiny je uvedeno na dolní straně odpovídajícího rámečku; reprezentativní jména emočních typů každé

skupiny jsou uvedena malými písmeny. Mees poznamenává, že v jeho schématu nejsou uvedeny všechny typy emocí, neboť by to ztížilo přehlednost. Tři hlavní větve tohoto schématu odpovídají třem odlišným způsobům pojímání světa. Ve svém schématu emocí se Mees opíral o dílo A. Ortonyho a jeho spolupracovníků (1988) o „kognitivní struktuře emocí". Kritických připomínek k tomuto schematizování se pro omezenost místa vzdáváme, poukazujeme pouze na to, že mohou být uplatněna i jiná kritéria třídění, a ta, která zvolil Mees, se zdají být ve svých východiscích (tři světy) poněkud umělá.

Celková struktura typů emocí



(U. Mees, 1991, s. 55)

Emoce ve shora uvedeném schématu pak Mees podrobně analyzuje z hledisek, ze kterých vychází, a nezapomíná ani na „proměnné lokální intenzity". Za „centrální" proměnné tohoto druhu pokládá:

- žádoucnost (v relaci k cílům/přáním);
- chvalitebnost („Löblichkeit") – v relaci k normám/právům/standardům;
- hodnotnost (v relaci k hodnotám);
- přitažlivost (v relaci k preferencím).

Tak podle něho např. platí, že čím více žádoucí nebo nežádoucí je nějaká událost ve vztahu k vlastním cílům/přáním, tím větší je odpovídající proměnná žádoucí/nežádoucí, což nelze empiricky přezkoumat a což platí i pro ostatní centrální proměnné intenzity emocí. Např. čím více je žádoucí určitá událost, s tím větší intenzitou bude očekávána a tím větší bude ulehčení, když nastane, nebo zklamání, když nenastane. To je také případ empiricky neověřitelné „psycho-logiky". Při analýze emocí přichází Mees, tak jako řada dalších autorů, k otázce složitosti emocí, resp. k problému skládání emocí složitějších z určitých emocí jednodušších, jak to např. činí R. Plutchik a jiní. Mees uvádí Ortonyho příklad analýzy vděčnosti:

	souhlas s chvályhodným činem druhého (souhlas)	+	spokojenost s žádoucí událostí (radost)	vděčnost
nebo:				
	nesouhlas s pokáráníhodným činem druhého (výtka)	+	nespokojenost s nežádoucí událostí (zármutek)	zlost

Vděčnost může být, podle Meese, chápána jako druh radosti nebo jako složenina radosti a souhlasu („Billigung"), což je problematické.

V následujících pasážích se budeme zabývat fenomenologií základních emocí v empirickém smyslu, tj. uvedením toho, co bylo o těchto emocích empiricky zjištěno jako o jejich podstatné charakteristice a funkci.

ÚZKOST

Začínáme-li fenomenologií jednotlivých emocí úzkostí, je to proto, že je to **základní existenciální pocit**, jemuž bylo věnováno mnoho pozornosti také ze strany filozofů. Tematizoval jej zejména dánský filozof S. Kierkegaard (1844),* který zdůraznil, že se úzkost vyvíjí z nitra člověka jako něco specificky lidského, jako reflexe lidského bytí obklopeného přírodními silami a plného bezmocnosti, ale současně také obráceného k vyššímu světu a plného naděje. Tak se úzkost stává předzvěstí křižovatky života a volby mezi „hříšnou", přírodně zakořeněnou existencí a „skokem" do transcendentna. V úzkosti se tak vykazuje nicota pozemské existence, ale i naděje života věčného, obava z hříchu, ale i víra, tělesnost i duchovní možnost lidského bytí. V povaze lidského pozemského bytí zakořeněná úzkost může být překonána vírou v transcendentno. Ačkoli mají Kierkegaardovy úvahy o úzkosti především filozoficko-náboženský obsah, „úzkost je určení sníćího ducha, a jako taková patří i do psychologie", píše Kierkegaard (1967, s. 40) a poukazuje na to, že se o ní v psychologii dosud nepsalo a že je zcela odlišná od strachu a podobných pojmů, které se vztahují k něčemu určitému, zatímco „úzkost je skutečností svobody jako možnosti pro možnost" ve výše uvedeném smyslu. Proto také „nenacházíme úzkost u zvířete, jelikož zvíře není ve své přirozenosti určeno jako duch". Posléze Kierkegaard zdůraznil psychologickou dvojznačnost úzkosti: „Úzkost je sympatetická antipatie a antipatická sympatie… říká se sladká úzkost, sladké zúzkostnění, říká se podivná, bázlivá úzkost atd." Dále poukázal na to, že úzkost mívá stejný význam jako těžkomyslnost a jejím předmětem je nicota, pocit nicoty, splývající s pocitem viny, s pocitem „cizí moci", která zúzkostňuje. „Člověk je syntézou duševního a tělesného. Avšak syntéza je nemyslitelná, jestliže dvojí není sjednoceno ve třetím. Toto třetí je duch… Duch je tedy přítomen, ale jako bezprostřední, jako sníćí. Pokud je přítomen, je jistým způsobem nepřátelskou mocí; neboť stále narušuje vztah mezi duší a tělem… Z druhé strany je přátelskou mocí, která právě tento vztah chce uskutečnit. Jaké je tedy chování člověka k této dvojznačné moci, jak se duch chová k sobě samému a ke svému podmínění? Chová se jako úzkost. Sama sebe se duch zbavit nemůže; pochopit sebe sama nemůže také, dokud se má vně sebe sama; klesnout do vegetativního člověk také nemůže, neboť je určen jako duch; uniknout úzkosti nemůže, neboť ji miluje; vlastně ji milovat nemůže, neboť jí uniká. Nyní je na jejím vrcholu nevina.

* Kierkegaard S.: *Der Begriff Angst*, 3. vyd., Reinbek bei Hamburg, 1967.

Je nevědomost, ale nikoli zvířecí brutalita, nýbrž nevědomost určená duchem, ale právě proto je to úzkost, protože její nevědomost je z ničeho. Není zde vědění o dobrém a zlém atd.; nýbrž celá skutečnost vědění se promítá v úzkosti jako nesmírné nic nevědomosti."

Kierkegaard určil těmito úvahami, které jsou zde podány v poněkud zkrácené a fragmentární podobě, základní znaky úzkosti. Je to z reflexe lidského bytí vystávající obava, která nemá předmět, která je specificky lidská a vyjadřuje existenciální nejistotu člověka, jakési tušené ohrožení. Tím je také dán **rozdíl mezi úzkostí a strachem**: úzkost nemá určitý předmět, není to obava z něčeho konkrétního, zatímco strach je vždy obavou z něčeho konkrétního, z určitého nebezpečí, z konkrétní hrozby, např. z nemoci či ztráty zaměstnání (anticipační strach), nebo je vyvoláván již vnímanou hrozbou, např. strach z jedovatého hada, který se objevil na cestě. S. Drvota (1971, s. 7) shrnuje tyto rozdíly takto: „Strach se vztahuje na určitý objekt, specifické nebezpečí, zatímco úzkost je bezpředmětná, vágní, difuzní, nespecifická… Někteří autoři zdůrazňují, že úzkost se vztahuje na něco budoucího, strach na něco přítomného. Zatímco strach se týká více objektu, úzkost se týká subjektu. Individuum tu nestojí proti hrozivému objektu, nemůže jej lokalizovat v místě a čase, odstranit ho či se mu vyhnout. Úzkost se týká těžko objektivovatelných vnitřních předpokladů pocitu jistoty, proto jsou pro ni charakteristické obavy z vlastní bezmocnosti a ztráty integrity vlastní osobnosti." Na témže místě pak Drvota podává následující **vymezení úzkosti**: „Úzkost je nepříjemný duševní emoční stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, kterou subjekt není schopen přesně pojmout, určit." Ačkoli může mít úzkost endogenní původ organické povahy, např. známé úzkostné stavy lidí s chorobami srdce, je nicméně, a to především, reakcí na více či méně vědomě reflektované bytí, prožívané jako nejisté. V tomto smyslu je úzkost v podstatě totožná s existenciální nejistotou a **zážitek úzkosti** se vyznačuje (jak to již naznačuje příbuzné latinské slovo angustus, úzký) „přechodným stavem sevřenosti, který je pociťován i tělesně" (U. Tewes a K. Wildgrube, 1992, s. 21). Možnostmi definovat objektivně úzkost se zabýval E. E. Lewitt (1968, s. 36 násl.): úzkost je obvykle definována jako reakce na hrozbu, která je v experimentální situaci signalizována očekáváním bolestivého podnětu, když např. experimentátor pokusné osobě sdělí, že ji očekává úder slabým elektrickým proudem. Úzkost se pak projevuje řadou vegetativních a behaviorálních příznaků (pocení, zvětšování frekvence pulzů, neklid, úhybné reakce atd.). Avšak to již není úzkost v pravém smyslu, neboť zde má již svůj předmět, očekávání bolesti. Za úzkostnou reakci se také pokládá kladná odpověď na otázku „Bojíte se?", což je opět sporné, neboť respondent může mít na mysli obavu ze zcela konkrétní hrozby. M. B. Arnoldová (1960) pokládá rozlišování strachu a úzkosti za zbytečné. V psychologii je někdy úzkost vymezována dvěma významy: 1. jako synonymum pojmu psychická tenze a 2. jako obava před něčím neurčitým, co však může mít povahu nevědomého strachu (např. ze smrti). Avšak úzkost není totožná s nevědomým strachem, chápeme-li ji jako

výsledek reflexe celkových podmínek bytí. V tomto smyslu je jejím základem tzv. **bazální úzkost**, která se vyvíjí již v raném dětství jako stav nejistoty, vyvolaný zážitky časté a masivní sociální separace (také tzv. separační úzkost). Pocit životní nejistoty spojený s tušením neurčité hrozby může tedy vystupovat již v období raného dětství a vracet se kdykoli později v podmínkách existenciálního znejistění. V tomto smyslu vystupuje **úzkost jako nálada** spíše než jako úzkost ve formě okamžité reakce, jako je např. leknutí, a na této úzkostné náladě, jako náladě charakteristické pro dvacáté století (A. J. Schlesinger jr., 1948), byla vybudována „existenciálně filozofická antropologie" (O. F. Bollnow, 1956), jejímž představitelem byl zejména, kromě již uvedeného S. Kierkegaarda, M. Heidegger (1927). Bollnow sám ve své skvělé monografii o podstatě nálad charakterizuje **existenciální úzkost** pocitem cizosti světa; Heidegger píše o úzkosti jako „deficitním modu" existence. V této existenciální úzkosti, aniž si člověk uvědomuje konkrétní „proč", prožívá nedostatečnost své existence, např. cizost světa či „vrženost" do světa apod., obecně svou lidskou osamělost, odcizenost, zvěcněnost („člověk žije nahý a sám pod lhostejným nebem" – J.-P. Sartre). Úzkost v tomto smyslu zjevuje nicotu či nicotnost, bezdomovectví, nebezpečnou vzdálenost odlidštěného světa, a tedy existenciální nejistotu. Současně však tato úzkost člověka burcuje: „Úzkost má funkci vytrhnout a vyplašit člověka ze stavu nevlastnosti (nepůvodnosti – „Uneigentlichkeit"), tak interpretuje Bollnow Heideggerovo pojetí úzkosti a cituje současně Kierkegaardův výrok: „Úzkost je možností svobody, jen tato úzkost je, ve spojení s vírou, absolutně tvořící, tím, že stravuje všechny konečnosti, odhaluje všechny jejich klamy." Cituje také jeho další výrok, že „úzkost je šalbou svobody" a posléze Heideggerovu tezi: „Úzkost zjevuje v lidském bytí („Dasein") bytí k nejvlastnější možnosti bytí („Seinkönnen")" (Bollnow, 1956, s. 74). Ačkoli tu jde o filozofické úvahy, zdá se, že je zde objeven **evoluční smysl úzkosti** jako pocitu signalizujícího odlidštěné bytí a aktivujícího snahu po jeho překonání. To souhlasí s pojetím psychoanalýzy, podle níž je úzkost prafenomén, jehož biologickým významem je signalizace nebezpečí osamělosti. Existuje však **psychoanalytické rozlišení tří druhů úzkosti**: 1. reálná úzkost z něčeho skutečného (Freud nerozlišil úzkost a strach), 2. neurotická úzkost, rezultující z obavy, že se pudy vymknou kontrole, a 3. morální úzkost z přísnosti osobní morálky (superega). Ale také behaviorista O. H. Mowrer (1950) zdůrazňuje anticipační povahu úzkosti, jejímž protikladem je naděje (vhodnější je však pokládat za protiklad naděje nikoli úzkost, ale obavu, neboť úzkost je, jak je uváděno, něčím zcela specifickým). M. Hamilton (1959) na základě faktorové analýzy psychiatrických dat rozlišuje **dvojí úzkost**, a sice somatickou (její symptomy mají povahu poruch v činnosti orgánů) a psychickou (jejími symptomy jsou zejména tenze, obavy a deprese). R. B. Cattell a I. H. Scheier (1958) provedli faktorovou analýzu více než osmi set testů úzkosti a nalezli jednotný **faktor úzkosti**; rozeznávají však úzkost jako stav a úzkostnost jako rys osobnosti. Faktor úzkosti koreluje s „ergickou tenzí" (tj. s napětím, které generují aktivizované potřeby), s nedostatkem volní kontroly (zvýšená reaktibilita na zatěžující podněty, ale také „méně střízlivé myšlení") a kromě dalších byla nalezena ještě korelace s astenickou stavbou těla. Cattell (1965) sám ve svém faktorově-analytickém modelu osobnosti uvádí **úzkostnost** jako nezávislý faktor osobnosti, který koreluje s řadou primárních faktorů, resp. je nasycuje: emoční labilita, sklon k pocitům viny, zvýšená úroveň vnitřního napětí a dráždivosti (již zmíněná „ergická tenze"), nedůvěra v sebe sama (slabá vůle), podezíravost, váhavost a zvýšená vnímavost vůči nebezpečí. H. J. Eysenck (1947) ztotožňuje v podstatě úzkostnost s vyššími hodnotami nezávislého faktoru osobnosti, který označuje jako neuroticismus, resp. emoční labilitu. Úzkostnost v tomto smyslu poukazuje na nejistotu, nepřizpůsobenost a nedostatečnou vnitřní psychickou integraci.

Struktura úzkostné reakce: R. L. Solomon a L. C. Wynne (1954) soudí, že úzkost je velmi složitá reakce, která má složky viscerální (zprostředkované autonomním nervovým systémem), motorické (zprostředkované mozkovou kůrou řízenou činností kosterního svalstva), endokrinní a kortikální. V tomto pojetí vycházejí z experimentů, které provedli se psy s uměle zablokovanou činností autonomního nervového systému. Takto připravená zvířata se mnohem hůře učila unikat elektrickým šokům než normálně disponovaná zvířata a zvláště obtížně u nich vyhasínaly únikové reakce, když už nebyly zpevňovány. Skutečnost, že úzkost je doprovázena výraznými kardiovaskulárními a gastrointestinálními změnami a změnami v činnosti kosterního svalstva, zejména plošným napětím, svědčí o tom, že úzkost je spojena s vysokou úrovní aktivace. W. D. Fröhlich (1965), jenž se **vztahem úzkosti a aktivace** zabýval, poukazuje na rozdílné nálezy, které zde byly učiněny, a uzavírá, že úzkost může jak aktivovat, tak i utlumovat chování a psychickou aktivitu vůbec. Experimentálně bylo potvrzeno, že úzkost může působit jako popud, neboť redukce úzkosti působí jako odměna. Ve stavu úzkosti může učení probíhat lépe i hůře podle daných podmínek, může se zvyšovat i snižovat výkon, organizovat i dezorganizovat jednání (dezorganizující vliv má úzkost spojená s časovou tísní). Ve stavu slabé a silné úzkosti podává člověk nižší výkon, silná úzkost dezorganizuje chování. Tyto nálezy jsou však problematické, neboť vyplývají z výzkumů, v nichž je často úzkost ztotožňována se strachem, což je zejména problém experimentální psychologie úzkosti. „Vlivem úzkosti se dále objevuje stereotypie chování, rozsah a proměnlivost reakcí jsou zúženy. V silné úzkosti není člověk schopen řádně od sebe odlišit podnět, jenž skutečně nese s sebou nebezpečí, od podnětů jemu nějak, byť i vzdáleně podobných. Reaguje pak úzkostí i na řadu podnětů zcela indiferentních pro jakousi jejich třebas i vágní podobnost s podněty skutečně (právem) anxiogenními. Zčásti lze tedy zúžení repertoáru reakcí vysvětlit defektem v percepci, zčásti pak tím, že úzkost aktivuje především ty reakce, jež byly před tím silně zafixovány zvykem" (S. Drvota, 1971, s. 70).

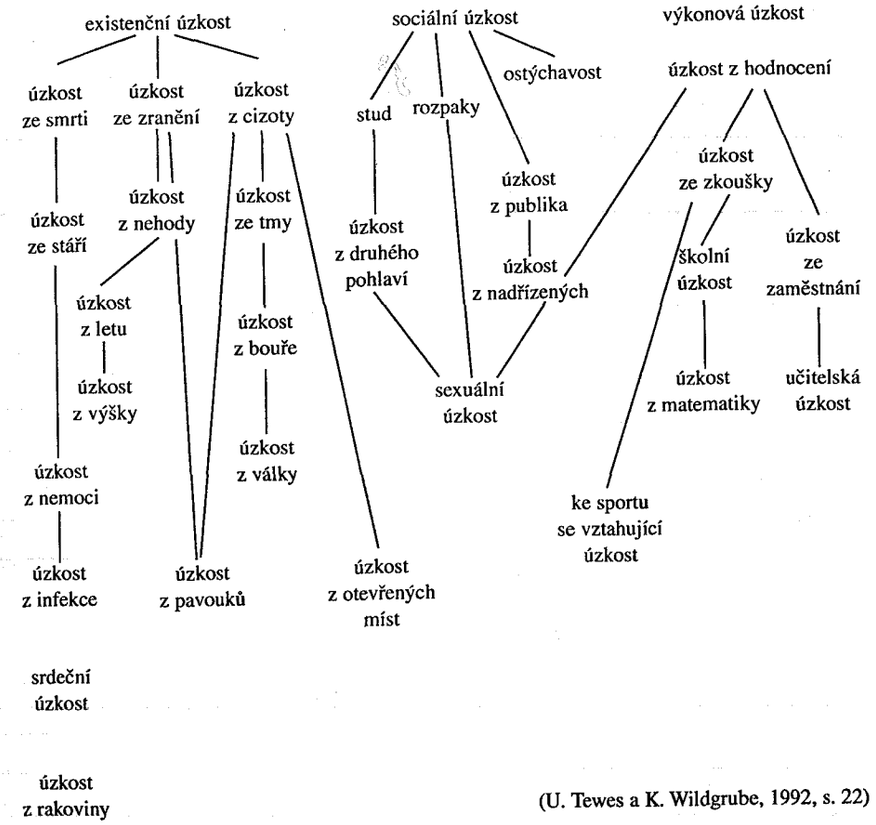
Situace vyvolávající úzkost jsou podle různých autorů následující: snižování a ztráta prestiže, nemoc a fyzické ohrožení, školní práce a zkoušky, problémy

a konflikty v rodinných vztazích, finanční těžkosti, ale i abstraktní problémy. Podle R. Maye je úzkost důsledkem tušení ztráty hodnoty, kterou subjekt považuje za podstatnou pro svou existenci (tedy ohrožení ego-vztažné hodnoty). L. Thorpe (1950) spatřuje zdroj úzkosti především v pocitech méněcennosti a dále v pocitech viny a nejistoty. Za jiný zdroj je považováno ohrožení osobní autonomie: podle R. Palase (1952) je člověk ve stavu úzkosti „jakoby uzavřen v hlubokém a temném sklepě, může křičet a zuřit, ale nenachází žádnou cestu ke svobodě"; to však poukazuje nejen na ohrožení osobní svobody v jednání, ale i na pocit naprosté bezmocnosti (typickou úzkost prožívá rodič, jemuž se ztratilo dítě a neví již, kde by je mohl hledat). Podle Palase je ve stavu úzkosti přítomno „napětí bez možnosti jeho eliminace – odreagování" a podle Ch. Berga (1951) je právě tento „nedostatek ulehčení tenze" či kumulované vnitřní napětí příčinou úzkosti, ale příčinou tohoto napětí je prožívání hrozby a současně bezmocnosti. Podle Palase uvažuje Berg takto: frustrace vede k napětí, napětí k pokusu o odreagování tenze, a jestliže se to nepodaří, vznikne úzkost. Podle Palase je úzkost iracionální a strach racionální, to ale není přesné odlišení obou těchto emocí, neboť strach z přízraků je iracionální stejně jako anticipovaný strach z nereálných hrozeb. Existuje také **anticipační úzkost**, ze stáří, nemoci, smrti, aniž si subjekt uvědomuje, čeho konkrétního se obává. To poukazuje na obtížné **rozlišení úzkosti a nevědomého strachu** z hlediska uvědomění příčin: strach ze smrti není nesen jen vědomím budoucího nebytí, ale také nejistotou toho, co po smrti bude, a jde tu tedy spíše o druh praúzkosti, i když jejím předmětem je smrt. Strach ze smrti může být vytěsňován z vědomí zejména u osob vážně nemocných. Stává se pak takový vytěsněný strach úzkostí a není úzkost vůbec z vědomí vytěsněným strachem? Neproměňují se v úzkost vytěsněná nesmělost, pokora a nechuť, které jsou z hlediska „empirických analýz" úzkosti příbuzné, jak soudí U. Tewes a K. Wildgrube (1992), kteří za protiklad úzkosti pokládají touhu? Uvedení autoři podali klasifikaci různých druhů úzkosti podle stupně její obecnosti a tematiky (tuto klasifikaci uvádíme níže). Ačkoli je úzkost klíčový psychologický koncept, je v jeho pojetí mnoho nejasností, které komplikují popis i výklad tohoto fenoménu.

Úzkost je prožívána jako stísněnost, což poukazuje na **vztah úzkosti a deprese**, která je chápána jako syndrom smutku, skleslosti, bezzájmovosti s celkovým útlumem aktivity a která je již ve zvýrazněném obraze pojímána jako psychopatologický jev (symptom psychického onemocnění endogenního nebo reaktivního původu); stav deprese je spojen s pocity úzkosti. Z intrapsychického hlediska je rozlišení úzkosti a deprese jako zážitků obtížné, lze však přijmout názor, že pocit úzkosti je jedním ze symptomů deprese. Z hlediska fyziologických charakteristik se úzkost podstatně neliší od jiných druhů emocí ani od stavu deprese. V klinické psychologii je úzkost diagnostikována dotazníky: „Diagnóza úzkosti je omezena na prožívaný stav tak, jak je subjektivně interpretován. Prožívání se vztahuje na dva aspekty, na pocity vzrušení a vnímání ego-vztažných myšlenek. Jestliže je

tedy řeč o fyziologických a kognitivních komponentách úzkosti, pak je ponejvíce míněno subjektivní prožívání obou komponent, nikoli však skutečné autonomní a centrálně nervové procesy, které probíhají pod touto rovinou. Pociťování a interpretace autonomního vzrušení mohou být označeny jako ‚vzrušení' a vnímání ego-vztažných myšlenek jako ‚obava'" (R. Schwarzer, 1993, s. 90). Vzrušení a obavu pokládá citovaný autor za dvě základní komponenty úzkosti.

Klasifikace úzkostí



(U. Tewes a K. Wildgrube, 1992, s. 22)

Fyziologické komponenty úzkosti jsou poměrně pestré, od změny v kyselosti žaludečních šťav až po difuzní svalové napětí. Podle R. Honzáka (1995, s. 24 násl.) patří k tělesným projevům úzkosti zejména zvýšené svalové napětí, zrychlená akce srdeční (tzv. zrychlený tep), častá bolest na hrudi, dechové obtíže, zažívací a trávicí potíže, nutkání na zvracení, průjmy, svalové napětí a zvýšená potivost.

Protože je úzkost nepříjemný a dezintegrující pocit, vystupuje v psychice **obrana proti úzkosti** jako obvykle nevědomá snaha vyhnout se zážitkům úzkosti

nebo je redukovat, což je spojováno s tzv. ego-defenzivními mechanismy, jako jsou např. racionalizace, bagatelizace, obranná projekce, regrese a další. Obranou proti úzkosti jsou však také nutkavá jednání různého druhu, která mají povahu rituálů, resp. stereotypizované (rutinní) činnosti, jako je např. každovečerní pečlivá kontrola zamčených dveří, vypnutých elektrických spotřebičů atd. Zvláštním případem jsou „magické rituály" zajišťující úspěšný den nebo štěstí vůbec, jako jsou např. snaha nepřekročit kanálový příklop nebo všimnout si na cestě do práce alespoň jedné ženy s kloboukem. Takové „magické úkony" mívají již neuroticky nutkavý charakter. Avšak platí také: „Některé příznaky obsedantní či kompulzivní jsou nezakrytým vyjádřením instinktového přání, a proto budí nadměrně silnou úzkost, většinou však jsou výsledkem obranných mechanismů" (S. Drvota, 1971, s. 110). Citovaný autor má na mysli např. nutkavé obscénní vyjadřování, které vyjadřuje sexuální tendence a s nímž postižený subjekt vnitřně bojuje, protože současně vyvolává úzkost. Za obranu proti úzkosti se považuje také nefyziologicky motivované přejídání a ovšem také užívání alkoholu a drog. V boji s úzkostí mohou vznikat **vnitřní konflikty**, když např. jedinec se silnou sexuální apetencí v důsledku náboženské výchovy s interiorizací příslušných norem prožívá určité sexuální aktivity jako hříšné a snaží se více či méně úspěšně o vytvoření zábran vůči těmto aktivitám.

RADOST

Obecně vzato je **radost** velmi příjemný cit, spojený s celkovým oživením (nezřídka i s doprovodnou motorickou aktivitou, jako je např. radostné poskakování, mnutí rukou apod.). Je reakcí na úspěch či zisk. Již Descartes poukázal na to, že radost vzniká z přítomnosti nějakého dobra, které se jeví jako naše. Máme radost, získáme-li něco žádoucího nebo když se vyhneme ztrátě něčeho žádoucího, přičemž obsah tohoto citu je určován jeho předmětem, resp. hodnotou tohoto předmětu. Descartes však spojoval radost s úvahami o dobru, což kritizoval oprávněně J. Fröbes (1929), který poukázal na to, že radost pozorujeme již u zvířat a dětí, které nejsou schopné uvažovat o dobru. Intelektualistické pojetí radosti nacházíme také u Spinozy: „Poznání dobra a zla není nic jiného než afekt radosti a žalosti, pokud jsme si ho vědomi." Spinoza dále dodává, že „dobrým nebo zlým nazýváme to, co prospívá nebo škodí zachování našeho bytí, to jest, co zvyšuje nebo snižuje moc našeho jednání, co ji podporuje nebo omezuje". Protože se ale radost vztahuje k bytnosti, pokračuje Spinoza, je velký rozdíl mezi radostí opilce a radosti filozofa.* Je to však rozdíl objektivního hlediska, protože opilec se může radovat stejně intenzivně z banality jako filozof z myšlenkového objevu nebo neobvyklého duchovního zážitku. Slabší formou radosti je **spokojenost**, nejsilnější formou je **pocit štěstí**, k němuž se ještě vrátíme. Radost může být tichá i hlučná a může být provázena veselostí a rozjařeností. Avšak **veselost** je spíše nálada vyvolaná podněty podporujícími vitální pocity v nejširším smyslu, tj. i směšností, která je, podle H. Bergsona, reakcí na situace, v nichž život jako by ustrnul, ztuhnul (to je také podstata mnoha vtipů). C. E. Izard (1981, s. 271 násl.) definuje radost negativně, když uvádí, že radost není reakce na dobré jídlo, pití, sex, není to pouhá příjemnost nebo zábava ani pouhá smyslová slast vyvolaná teplou koupelí, drbáním zad nebo ochutnáváním dobrého vína. Radost mívá člověk tehdy, když něco vytvoří nebo něčeho dosáhne, ale tvrdá práce nebo tvořivost ještě negarantují radost. Radost může mít člověk ze zábavy, hry, žertování, ale to není totožné s prožíváním radosti. „Ve své nejčistší a nejvýznamnější formě je snad radost to, co vládne po nějakém kreativním nebo sociálně užitečném činu, který nebyl vysloveně zacílen na dosažení radosti nebo konání dobra." Znamená to, že v radosti je dobro teprve objevováno? Podle Izarda se dále radost vyznačuje „citem sebedůvěry a významnosti", pocitem, že je subjekt milován a milování

* Spinoza B.: *Ethika,* Praha 1926, s. 201 n., 226.

hodný, že zdolal obtíže a nepříjemnosti života. Znamená to, že radost je reakcí na vítězství? Rozlišuje se tu radost jako okamžitá reakce a radost jako reaktivní stav či nálada.

G. Dumas (1931) pokládá radost za syntézu pocitů blahobytu, lehkosti a síly, což odvozuje z introspekce: v radostném pocitu se cítíme dobře, lehce a silni. Th. Ribot (1936), který chápal radost jako protiklad bolesti, ji v podstatě ztotožňuje s vystupňovaným pocitem příjemného. Avšak tomu odporoval W. McDougall (1908), který poukazoval na to, že radost není jen intenzivnější než libost, ale že je ještě čímsi dalším. Za nejčistší druh radosti pokládal radost matky z hezkého a zdravého dítěte, které má v náručí. Z tohoto příkladu pak odvodil činitele radosti: estetickou slast z krásy objektu, pozitivní sebecit vycházející z hrdosti, že je matkou hezkého a zdravého dítěte, a ještě čtyři další. Podle McDougalla je radost potěšení vyššího druhu, komplikovaného původu, složité struktury a vyplývá z harmonického spolupůsobení více sklonů.

Zvláštním druhem je **smyslová radost** či smyslové potěšení, jehož psychohygienický význam je dnes zdůrazňován (hnutí za eutymní prožívání). G. Lutz 1983) snesl důkazy a zdůraznil vliv každodenních smyslových požitků (drobných smyslových radostí z jídla, koupele, poslechu hudby atd.) na udržování psychického zdraví. Každodenní spěch a starosti nedovolují vychutnávat tyto různé smyslové radosti („Genuss oder Freude", „požitek nebo radost"). Nedostatek takových každodenních smyslových požitků (radostí) vede k depresím a koncentraci na zátěžové zážitky, resp. k pokusům o jejich zvládnutí. Prvním krokem k takovému zvládnutí je „eutymní prožívání a chování", tj. opatřování si výše uvedených drobných smyslových příjemností, které skýtají všechny smysly (zrak, sluch, chuť, čich i hmat). Takové smyslové požitky je třeba se naučit vyhledávat, naučit se např. vnímat krásu a vůni květin, lesní pryskyřice, pokosených luk, krásu večera a letní noci, ale mohou to být i různé legrace, radost z pohybu a různých her (oblíbené jsou čínské qi-techniky, např. qigong-kuličky, jejichž manipulace vyvolává příjemné dotykové dojmy a současně stimuluje svalstvo ruky i paže. Z pohybových příjemností je to kromě různých sportů a vycházek zejména tanec.

Výraz radosti je univerzální a lehce rozpoznatelný; charakteristická křivka úst, lesknoucí se oči, smích, který se objevuje již u dětí raného věku (Izard). Průvodními tělesnými projevy radosti jsou zejména dilatace krevních vlásečnic, zrychlování srdeční činnosti a respirace, zvyšování tělesné teploty a bohatší prokrvení tkání. Motoricky se projevuje radost četnými pohyby. Ribot tyto projevy shrnuje do jediného slova, dynamogenie. Rozeznává se však pasivní a aktivní radost: pasivní má povahu klidného, tichého přijímání, vyjadřuje jakýsi druh dojetí, při kterém mohou subjektu i stékat slzy z očí"; aktivní radost se naopak projevuje pohybovým neklidem a tendencí sdělovat radost ostatním, vystavovat ji, mluvit o radostné události.

Pokud jde o **činitele radosti**, již jsme se o nich zmínili shora. Avšak Izard soudí, že „radost nemá žádný specifický spouštěč" a že „v rovině prožívání je

velmi obtížné mluvit o příčinách radosti" (Izard, 1981, s. 275) a uvádí, že radost je spíše vedlejším produktem vnímání, myšlení a jednání: může být důsledkem různých stadií tvořivosti, objevu, triumfu, tělesného pohybu, ale i jídla a pití a všeho, co zmenšuje nebo odstraňuje stres, strach a různé každodenní nepříjemnosti.

Pokud se **funkce radosti** týče, rozlišuje Izard funkci biologickou a sociální. Biologická funkce radosti se podle něho projevuje více významnými účinky ve fungování člověka: především usnadňuje a zesiluje jeho sociální otevřenost či komunikovatelnost (zatímco smutný člověk se světu uzavírá, člověk prožívající radost je světu otevřen); dále nabízí ulehčení od nepříjemných zážitků. Smích nemluvňat přináší matkám radost, která posiluje sílu vztahu dítě–matka a smích vůbec je významný sociální podnět (úsměv člověka má tendenci vyvolávat úsměv na tváři druhého člověka). Spojení radosti a triumfu nabízí podle Izarda vysvětlení pro to, že ve fenomenologických popisech radosti se objevují pocity moci, vitality a sebedůvěry. Motivační aspekt radosti není zcela jasný, ale Izard (1981, s. 279) soudí, že „další funkce radosti spočívá v tom, učinit život snesitelnějším a ulehčit starosti každodenního života". Má-li jedinec např. syndrom „úspěchu za každou cenu", může receptivní radost způsobovat ono zpomalení a zmírnění, nutné k tomu, aby ctižádost byla uvedena do rovnováhy s půvabem a krásou. Z vývojového hlediska zdůrazňuje Izard **schopnost radosti**, která je interindividuálně odlišná a u mnoha lidí převážně vrozená, ale která také souvisí s vývojem sebepojetí a sebedůvěrou. Empiricky byly zjištěny velké individuální rozdíly v častosti usmívání se a smíchu dětí raného věku, ale existují i rozdíly v kulturách a subkulturách, nabízející rozdílné podmínky k prožívání radosti: „ekonomické, sociální a kulturní podmínky, které způsobují únavnost a nudu a v nichž lidé musí doslova bojovat o své přežití, vyvolávají časté negativní emocionální zážitky a působí proti prožívání radosti" (Izard podle A. Davise a J. Dollarda, 1940). Pokud se **socializace radosti** týče, soudí Izard (1981, s. 281), že „vyvolat radost u kojence nebo staršího dítěte je pravděpodobně nejlepší cesta zajistit to, že se radost v životě dítěte vyvine a že v jeho životě budou v postačující kvalitě přítomny radostné zážitky. Jestliže mohou rodiče vyvolávat radost ve velmi rozmanitých situacích a ve vztahu k množství rozmanitých osob, událostí a situací, pak bude dítě prostřednictvím sociálního učení nacházet radost ve větším spektru lidí, aktivit a předmětů". Souhra vrozených dispozic a zkušeností determinuje schopnost člověka radovat se z různých zážitků.

Vystupňovaný zážitek radosti se označuje jako **pocit štěstí**, stav, který zaplavuje vědomí člověka. Již Tomáš Akvinský napsal, že štěstí je nejvyšší dobro a člověk, který je šťasten, už nemůže chtít nic jiného. Pocit štěstí může vyvolávat získání nejvyšší životní hodnoty nebo zbavení se nejhoršího zla (tomu odpovídá pocit matky, které se narodilo vytoužené dítě, nebo člověka, kterému byl zachráněn život). Různí lidé však mají různou hierarchii hodnot, a proto jsou nesrovnatelné nejen jejich nejvyšší životní hodnoty, ale i jejich pocity štěstí. Být

šťasten je však spíše jen dočasný pocit než trvalejší stav; pocit štěstí dříve či později ztrácí svou původní exaltaci a přechází do stavu hluboké spokojenosti. Filozof B. Pascal napsal, že „účelem života není najít štěstí, ale hledat je", a vyjádřil tím, kromě jiného, že štěstí je jen dočasné. Spisovatel J. B. Pristley (1939) v pojednání o štěstí píše, že štěstí leží někde mezi spokojeností a extází. Již v antické filozofii se rozeznávalo štěstí z fyzického blaha (hédonismus) a z blaha duševního, resp. duchovního (eudaimonismus), a štěstí bylo chápáno jako dobrý, příznivý osud; mít štěstí znamenalo přijít k něčemu dobrému jen s větší či menší osobní zásluhou. V psychologické rovině je tento znak smazán, šťastným se cítí ten, kdo náhodou vyhrál milion, i ten, kdo s námahou a obětmi dosáhl vytouženého cíle. Odlišení štěstí a radosti je vyjádřeno již v latině termíny beatitudo a felicitas. Řada psychologů se pokusila analyzovat pocit štěstí, např. již zmíněný W. McDougall (1908), podle něhož „štěstí je ve vztahu k radosti jako radost k příjemnosti" a člověk může být nešťasten i ve stavu příjemnosti. Řadu pozoruhodných psychologických postřehů o štěstí napsal polský filozof W. Tatarkiewicz (1962)*, podle něhož opak štěstí, **neštěstí**, má povahu úderu, který rozbíjí. Je to ničící pohroma s trvalejšími důsledky, když člověk např. ztrácí všechno nebo téměř všechno, čím žil, např. milovanou osobu. Pocit štěstí může vyvolávat nejen okamžitá událost, ale také příznivá životní bilance.

Za vrcholný pocit blaha či radosti je pokládána **extáze**, stav mysli, který, pokud je omezován na dimenzi duchovní, jak tomu bylo u středověkých mystiků, je analogický orgasmu, psychofyziologické reakci na vyvrcholení sexuální stimulace. Extatické prvky obsahuje tzv. psychedelická zkušenost navozená užitím určitých drog ve spojení s meditací, případně i další stavy tzv. rozšířeného vědomí. Podstatným znakem mystické extáze, podle autorů, kteří se tím zabývali, je útlum smyslové činnosti; podle jeho síly se rozlišuje úplná a neúplná extáze. Zdrojem extáze však nemusí být jen náboženské zanícení nebo požití určitých drog, může jím být i vystupňované vzrušení estetické, např. hudbou, výtvarnými artefakty a dalšími uměleckými díly, ale i krásou přírody. Velmi střízlivé pojetí extáze formuloval P. Muller (1987, in: Arnold, Eysenck, Meili) v hesle pro obsáhlý psychologický slovník. Extázi chápe jako stav vytržení či nadšení („Verzückungszustand"), který je charakterizován „snížením sebekontroly", přepětěním (Überschäumen") citů a často také nadbytkem pohybů. Primární formy lze pozorovat v návalech vzteku a v orgasmu, sekundární a odvozené formy se projevují v masově psychologických jevech (Muller má patrně na mysli např. projevy náboženské hysterie, zejména ve shromážděních některých sekt) a v určitých deliriích, jejichž původ může být „spontánně religiózní", „spontánně patologický", resp. se projevují při užití určitých drog.

* Tatarkiewicz W.: *O szczęściu*, Warszawa 1962.

SMUTEK

Cit, který „se rozprostírá na celý obsah vědomí a zabarvuje je", tak začíná charakteristiku smutku G. Dumas (1931), avšak popsat tento vše pronikající cit není snadné; je to stav jakési rezignace, v níž se prolíná zoufalství s okamžiky vzdoru a dalších pocitů, které jsou určeny předmětem smutku. Jeho lehčí formou je **zarmoucení**, vyvolané třeba ztrátou nějakého předmětu či drobným neúspěchem, silnější formou je **žal**, vyvolaný zážitkem velkého neštěstí, jako je třeba ztráta blízké, milované osoby. Obecně platí, že smutek je reakcí na ztrátu něčeho a to, co bylo ztraceno, pak tento pocit zabarvuje onou specifickou neverbalizovatelnou kvalitou, jak je tomu u všech ostatních citů. Extrémní formou smutku je **hoře**, vyznačující se průvodními motorickými a verbálními reakcemi (naříkání, hořekování provázené pláčem, spínáním rukou a dalšími reakcemi). Hluboký smutek je tichý, odevzdaný, je to stav, v němž se člověk světu uzavírá a který obvykle přichází poté, co se hoře utišilo. Podle W. Witwického (1963) žal v sobě zahrnuje bezvýchodnou touhu zaměřenou do minulosti, touhu po návratu toho, co bylo ztraceno, a je to ovšem především reakce na ztrátu nejbližší osoby. Člověk postižený takovou ztrátou pociťuje silnou touhu po tom, aby k ní nebylo došlo, a je zoufalý z její neodvratitelnosti. Prožívá tuto ztrátu jako bezvýchodnou, definitivní, souží se myšlenkami na to, zda byla, či nebyla neodvratitelná, a k tomu se mohou připojovat další pocity, např. viny, měl-li na této ztrátě podíl, nebo nenávisti, jestliže ji zavinil někdo jiný. Celý tento komplex pocitů akcentuje vědomí bezmocnosti a definitivnosti ztráty, ono poeovské „již nikdy víc".

Smutek má mnoho různých forem podle svého předmětu: zvláštním druhem smutku je **nostalgie**, smutkem akcentovaná touha po domovině, častá u emigrantů, kteří byli nuceni opustit svou vlast, na níž mají mnoho silných vzpomínek. Zcela specifickým druhem smutku je **splín**, oblíbené téma dekadentních básníků o pocitech životní únavy a současně nudy. Básník Ch. Baudelaire napsal čtyři básně nazvané „Spleen". První začíná slovy popisujícími „zlý", „zamračený" měsíc leden, „rozzlobený na život", a pokračuje melancholickými a poněkud morbidně zbarvenými vzpomínkami („v daleku skuhrá zvon"); je to vyjádření stavu duše, který je symbolizován nevlídnou zimou, mrzutým lednem. V jiné stejnojmenné básni Baudelaire velmi plasticky vystihuje pocit splínu těmito slovy:

– Jsem hřbitov, jehož tmy i měsíc hnusí sobě,
kde červi výčitky se plouží odevšad
a pouštěji se v ty, jež jsem měl nad vše rád.
Jsem starý budoár, kde po koutech schnou růže,
kde tlí spoušť dávných mód, jimž nic již nepomůže
...

Dále znovu opakuje téma zimy:

Nic není delšího než strašní dnové zimy,
když sněhem závěji jdou kroky kulhavými
a Nuda nesmírná, plod nezvědavosti,
se nafoukne do Nesmrtelnosti.

Ve zbývajících dvou básních o splínu symbolizuje Baudelaire tento pocit „deštivou říší" a přirovnává se ke „zlému churavci", jemuž již nic nerozjasní tvář, k mrtvole, jíž „nelze vrátit žár" a „jež místo krve má jen vodu Lethe mdlé". Posléze ve čtvrté básni o splínu vyjadřuje básník tento pocit dvěma výstižnými obrazy: „tmou černající den" a vnitřním stavem „když náhle ze světa se stává vlhká cela". Báseň je zakončena těmito verši:

– A duší stísněnou mi táhnou bez ustání
smuteční průvody bez bubnů, bez hudeb.
Naděje pláče mrouc a Úzkost, krutá paní,
*svůj černý praporec mi vráží v zbitou leb.**

Rozepsali jsme se zde o splínu nikoli proto, že vyjadřoval skutečnou nebo pózovanou náladu dekadentů devatenáctého století, ale proto, že je to ve smutku všudypřítomný pocitový komplex. A také proto, že takové pocity lépe vyjadřují básnické obrazy než suchá verbalizace.

Intenzita smutku je tím větší, čím větší životní hodnotu mělo to, co bylo ztraceno. Člověk, který ztratil oblíbený předmět, je jen zarmoucen a brzy na to zapomene, člověk, který ztratil někoho blízkého, prožíval žal, trpí a nezapomene nikdy, i když žal pominul a vrací se jen náhlé návaly smutku. Dočasnou ztrátu představuje loučení, které bývá smutné i při naději na znovusetkání. Smutek bývá, ale nemusí být doprovázen pláčem, i když je hluboký; intenzivní žal bývá tichý, provázený jen stékáním slz.

Smutek je řazen k tzv. primárním emocím, tj. má u člověka vrozený základ a můžeme ho pozorovat i u zvířat, např. u psů. Th. Ribot (1936) rozlišil dva druhy psychické bolesti, starost a smutek, a několik fází této bolesti, která je vázána na představy. Smutná zpráva, píše,vyvolává šíření duševní bolesti na všechny možné představované nepříjemné bolesti. To je charakteristické i pro žal ze ztráty blízké osoby, který je nejintenzivnějším druhem duševní bolesti a i v něm jsou obsaženy

* Baudelaire Ch.: *Květy zla,* Praha 1948, s. 127–132 (přeložil S. Kadlec).

ego-vztažné představy („Co teď se mnou bude?"). Tato **příbuznost smutku a bolesti** se podle Ribota projevuje i tím, že smutek je doprovázen týmiž změnami fyziologickými jako fyzická bolest: poruchy krevního oběhu a srdeční arytmie, změny v rytmu dýchání, nechutenství a další, jen žal je spojen s útlumem pohybů a celkovou sklesloustí, kdežto silná fyzická bolest je často provázena nadprodukcí pohybů a naříkáním či lépe řečeno úpěním. Další příznaky smutku popsal E. Lindemann (1985): kromě již uvedených je to pocit vyčerpanosti, abnormní dýchání a poruchy v sociálních vztazích (pocit bezmocnosti, neschopnost kontaktu až nepřátelství). Smutek vyvolaný ztrátou blízké osoby probíhá ve třech fázích: 1. bolestné pocity, 2. aktivní vzpomínky na různé, společně se ztracenou osobou prožité události a 3. pokusy o nové interakční vzorce a vztahy, jež by alespoň částečně nahradily funkci zemřelého, kterou hrál v životě pozůstalého. Objevují se nevědomé pokusy o odvrácení pozornosti od ztráty nadměrnou aktivitou (Lindemann). Pro těžce trpící pozůstalé byla vypracována psychoterapeutická opatření pro zmírnění jejich bolesti, neboť nezřídka hrozí nebezpečí, že bude žal spojen s hlubokou depresí až sklonem k sebevraždě; jeho prožívání se totiž může stát nesnesitelným (zejména jde-li o ztrátu tragickou, která nastat nemusela). Ztráta blízké osoby je nenahraditelná, ale nábožensky cítící lidé se s ní mohou smířit (idea „života věčného", „boží vůle" atd.). Pokud jde o ztrátu životního partnera, který byl velmi blízký, každý další partnerský vztah je již něčím jiným, i tehdy, pokud není založen na racionální kompenzaci. Izard (1981) ve své rozsáhlé monografii o emocích spojuje smutek se starostí. W. Rost (1990, s. 375 násl.) uvádí následující **průvodní jevy smutku po zemřelém**:

city:	smutek (zármutek), hněv, pocit viny a sebeobviňování, úzkost, opuštěnost a osamělost, únava, bezmocnost, šok, touha, osvobození, ulehčení, omámení a otupělost;
tělové pocity:	prázdno v žaludku, svírání na prsou, sevřenost hrdla, přecitlivělost vůči hluku, pocit depersonalizace, nedostatek dechu, pocit krátkodechosti, svalová slabost, nedostatek energie, sucho v ústech;
myšlenky:	nevíra a „není to pravda", zmatenost, intenzivní zaměstnávání se mrtvým, pocit přítomnosti zemřelého, halucinace;
způsoby chování:	poruchy spánku, nechutenství, duchem nepřítomné chování, sociální stahování se, sny o zemřelém, vyhýbání se vzpomínkám na zemřelého, jeho hledání a volání, sténání, bezradná nadměrná aktivita, pláč, vyhledávání míst a prohlížení předmětů připomínajících mrtvého, kult objektů, který vlastnil.

Dále Rost uvádí **rozdíly mezi smutkem a deprimovaností** (viz níže) a zdůrazňuje mnohostrannou manifestaci smutku, k němuž se vedle výše uvedených pocitů mohou připojovat ještě další emoce, jakož i překrývání znaků smutku a deprese. Žal po zemřelém se stává nesnesitelným, je-li spojen s pocity viny vůči zemřelému.

Rozdíly mezi smutkem a deprimovaností

	smutek	deprimovanost
	aktivní	pasivní
pláč a štkaní:	spíše přítomné	méně přítomné
v mírnější formě:	příjemné	nikoli nepříjemné: prázdné
ve střední formě:	vitální neklid	vnitřní neklid nebo apatie
výrazná forma:	vyčerpanost	nebezpečí sebevraždy nebo zatemnění mysli

Nápadné jsou dále **rozdíly v prožívání smutku u dětí a dospělých**: dětské emoce, jak je známo z vývojové psychologie, jsou velmi expresivní, i když jsou poměrně mělké a labilní; dítě se snadno rozpláče a mohou je rozesmutnit banální události, např. rozbitá hračka, protože má svérázný systém hodnot. Dítě v raném věku ještě plně nechápe význam smrti a na úmrtí blízkých osob reaguje intenzivněji až mnohem později, kdy si uvědomí, že smrt je definitivní nepřítomnost.

Častým doprovodným jevem smutku je **pláč** s charakteristickou mimikou, lkaním a produkcí slz, které, jak bylo zjištěno, obsahují kromě jiného endorfin, mozkem produkovanou substanci, která ztišuje bolest. V slzách jsou dále obsaženy stresové hormony, které jsou tedy z organismu vyplavovány, takže pláč je pokládán za zdravý a žádoucí. Současně pláč uvolňuje vnitřní napětí a má důležitou funkci signální, vzbuzuje v sociálním okolí soucit a lítost, avšak je třeba rozlišovat pláč, který je výrazem smutku, a pláč, který je projevem radosti; společným jmenovatelem je ego-vztažné dojetí. V různých kulturách existuje různá tolerance vůči podnětům vyvolávajícím smutek a pláč; muži mají tendenci pláč potlačovat, ale pláč jako projev hlubokého žalu je u nich tolerován, za jiných podmínek je považován spíše za projev slabosti. Kultury, v nichž je pláč pokládán za normální lidský projev, se vyznačují větší mírou lidské vřelosti (A. Montague, 1984).

U. Mees (1991) ve své podrobné systematizaci citů nepoužívá vůbec termín smutek (Trauer) a nahrazuje jej víceznačným termínem žalu nebo lítosti (Leid). Vyjadřuje jím třídu emocí, kterou vymezuje jako „nespokojenost s nežádoucí událostí" a smutek pokládá za variantu žalu, což je velmi sporné. Litování sebe sama bývá složkou smutku, resp. žalu, avšak předmětem lítosti jsou také druzí lidé, kteří se dostali do neštěstí.

Otevřená zůstává otázka **funkce smutku**. Pomineme-li jeho funkci sociální signalizace, je to otázka původní biologické funkce, o níž lze vyslovit různé spekulativní úvahy. Především je možno usuzovat, že smutek jako reakce na ztrátu významné životní hodnoty, provázená výraznými projevy, jako je pláč a další, mohl mít funkci signálu nouze a potřeby podpory. Uvažujeme-li, že je spojen s útlumem aktivity, lze soudit i na to, že jeho dezaktivující vliv je účelnou reakcí na ztrátu, která vyžaduje reorganizaci činnosti (ztráta životního partnera znamená změnu dosavadních životních podmínek).

STRACH

Obecně vzato je **strach** reakcí na stávající nebo hrozící nebezpečí; primárně, tj. vrozeně, je strach reakcí na hrozbu bolesti a ztráty života. Na vrozenost této emoce poukazuje její spojení s výraznou mobilizací energie (ve strachu se zvyšuje svalová síla subjektu) a s útěkovým chováním. Strach je současně nejsložitější emocí: intenzivní strach může i zabít a v některých případech je spojen nikoli s pokusem o únik z nebezpečné situace, ale s útlumem chování, se strnutím. Kromě toho je strach velmi nakažlivý, rychle se šíří na základě alarmujících zpráv a na základě pozorování útěku druhých se lidé k útěku přidávají. Také subjektu může strach sloužit jako varovný signál, a tak může usměrňovat jeho myšlení a jednání k novým způsobům hledání záchrany. Kromě toho může lidi vést k tomu, aby se sjednotili v obraně proti hrozícímu nebezpečí. Z uvedeného je jasná **funkce strachu**, jíž je, ve spojení s únikovou reakcí, obrana před nebezpečím; současně strach signalizuje volání o pomoc a podněcuje tendenci k obrannému sdružování a vyhledávání bezpečí. Jako takový je pudovým projevem touhy po uchování života a po bezpečí. Mírnější formou strachu je **obava**, naopak silnějším projevem je afekt označovaný jako hrůza nebo **zděšení**, které může být ochromující. Strach může vyvolávat nejen přítomnost hrozby, ale i nepřítomnost jistoty a strach, který nemá zřejmý předmět, je označován jako **úzkost**, což je psychologicky velmi závažný fenomén, kterému již byla věnována úvodní kapitola. Th. Ribot (1936) rozeznával strach instinktivní a strach, jehož zdrojem je zkušenost (poznané nebo tušené nebezpečí, které může být skryté. Jedná se o tzv. **naučený strach**, který experimentálně na zvířatech prokázal N. E. Miller (1951) podmiňováním bolestivé reakce. Je dobře znám u dětí a dospělých, např. jako strach ze zubního lékaře (očekávání bolesti na základě minulé zkušenosti). Neurofyziolog R. W. Hess (1936) vyvolával strach u pokusných koček elektrickou stimulací jejich mozku v oblasti ležící v blízkosti zadní části hypothalamu. Jeho objev „fyziologického centra strachu" potvrzuje vrozený základ strachu a tím i jeho významnou biologickou funkci. Hessův nález potvrdili další neurofyziologové, např. W. R. Ingram (1954) a jiní. Motoricky je se strachem sdružen **útěk**, jehož biologický smysl je zřejmý, uniknout hrozícímu nebezpečí. Útěk je vzorec koordinovaných pohybů, který je u různých živočišných druhů různý (jinak např. utíká před nepřítelem zajíc a jinak myš). Naproti tomu **únik** může mít řadu forem zajišťování se proti nebezpečí různými účelovými akcemi (určitý druh strachu může subjekt redukovat např. tím, že si opatří zbraň). Strach v situaci, z níž nelze uniknout, vyvolává obranu bojem. Vrozený původ má

také **úleková reakce** na náhlé, neočekávané a silné podněty (např. na silný zvuk), která má charakteristický pohybový vzorec (pokrčení těla v kolenou a v ramenou se současným skrčením hlavy, v extrémních případech, např. při zaslechnutí výstřelu, vrhnutí se k zemi, což je však již reakce naučená). Existují různé **naučené druhy strachu**, např. ze stáří, z nezaměstnanosti, z osamělosti, z určitých chorob, z určitých lidí, ze smrti, z neúspěchu a mnoho dalších. Patickou formu mají již tzv. **fobie**, neodůvodněné iracionální neurotické obavy či hrůzy: ze špíny, špičatých předmětů, z pobytu v uzavřených prostorách, z přecházení otevřených míst, z pobytu ve výškách, z určitých druhů zvířat (pavouků, hadů apod.) a mnoho dalších. Vysvětlení pro takový chorobný strach jsou různá, patrně jsou fobie způsobovány traumatickými zkušenostmi z raného dětství, ale jejich původ je těžko zjistitelný.

Za **vrozené podněty strachu** se již u novorozence pokládá náhlá ztráta rovnováhy (D. O. Hebb, 1946); A. Binet (1895) hovořil o vrozeném strachu ze tmy jako o atavistické reakci (naši prapředkové se báli dravců ve tmě svých jeskyní, které obývali). U různých živočišných druhů jsou vrozené podněty pro vyvolání strachu různé a souvisí s povahou jejich biosféry (např. vrozený strach opic z hadů, u dětí je tento druh strachu naučený). Podle Izarda (1981) se **příčiny strachu** dají dělit do následujících čtyř tříd: 1. události v okolí, 2. popudy, 3. emoce a 4. představy, resp kognitivní podmínky. V tomto výčtu jsou již zahrnuty vrozené i naučené podmínky vyvolání strachu. Obecně jde o vnitřní a vnější činitele signalizující nebezpečí, resp. ohrožení (např. také neobjevení se očekávané významné události, domluveného telefonního hovoru, návštěvy apod.). Jak již bylo poznamenáno, příčinou strachu může být přítomnost hrozby nebo nepřítomnost jistoty (J. Bowlby, 1973), a to nejen ve fyzickém smyslu, ale i hrozby a nejistoty představované či myšlené. Příčiny strachu jsou ovlivňovány situačním kontextem, zkušeností, zejména interakcí jedince s jeho prostředím (např. žena se obává o svého manžela, který nepřichází ze zaměstnání, protože je to neobvyklé). Na genetické vlivy v prožívání strachu poukazuje např. i fakt, že odděleně žijící jednovaječná dvojčata jsou bázlivější než dvouvaječná (podle Izarda). Ke **stupňování strachu** až k zážitku hrůzy či zděšení dochází, když má subjekt vědomí nemožnosti kontroly situace, která strach vyvolala: proto hrůzu vyvolávají halucinované přízraky; ale existuje také **příjemný strach**, projevující se např. v oblibě filmových a literárních hororů, protože divák a čtenář zde má povědomí, že se ho to netýká, může to však vést ke strachu ze tmy, z „duchů" apod.

Tak jako každá emoce, i strach je spojen s povahovým rysem, v daném případě je to **bázlivost**, která může být výběrová nebo více či méně zobecněná. Jak již bylo naznačeno výše, má genetické základy, ale je také utvářena zkušenostmi, které zakládají kognitivní interpretaci různých nebezpečí (ta má své kořeny již ve strachu, který prožívá dítě raného věku v nepřítomnosti matky, jež je hlavním zdrojem jeho pocitu jistoty). Th. Ribot (1896, 1936) spojoval strach s pudem sebezáchovy a uváděl různé názory na ontogeneticky prvotní projevy strachu: podle různých pozorování reakce strachu se tento pocit objevuje na začátku čtvrtého

týdne života, ale podle Darwina až ve čtvrtém měsíci. Bázlivost jako povahový rys souvisí s pocitem jistoty, resp. nejistoty, ale není s tímto vztahem ke světu totožná, neboť **nejistota**, ačkoli je často provázena strachem ze selhání, se může projevit také jen rozpaky, pokud nejde o nejistotu v životně významných situacích.

Fyziologické příznaky strachu popsal již Darwin a rozšířil je Ribot: útlum vylučování slin (sucho v ústech), vystoupení studeného potu, naskakování „husí kůže", váznutí dechu, zrychlený tlukot srdce, změny v útrobách a s nimi spojené reakce (v extrémním případě pomočení či pokálení se), křečovité stahy zadnice (postřehnuté také v příslušné lidové průpovídce), bledost a další. Za **psychologické příznaky** považoval Ribot zejména zastřený nebo narušený hlas (případně úplná bezhlasnost), pocit staženého hrdla a pocity svíravosti, tísně, sklíčenosti, ohrožení, bezmocnosti; ve strachu může subjekt křičet, volat o pomoc, prosit atd. Podle Ribota má strach účelový charakter stáhnout se, uniknout, schovat, vzdálit se, poskytnout hrozícímu útoku co nejmenší možnosti. J. Fröbes (1929, sv. II., s. 295) podává tuto podstatnou charakteristiku strachu: „Strach je ve svém dalším vývoji známý nelibý cit očekávání zla, spojený s pudem vyhnout se nebezpečí, nikoli bojovat s ním." Také W. McDougall zdůrazňuje souvislost strachu s instinktem útěku a zdůrazňuje, že u vyšších druhů zvířat patří strach k nejsilnějším pudům. Poukazuje dále na to, že ve stavu hrůzy vystupující pohybový útlum a snížení pulzu a dechu souvisí se snahou ukrýt se (u zvířat se projevuje silný strach reflexem „stavění se mrtvým", což umožňuje uniknout dravcům, kteří si nevšímají zvířecích mrtvol). Strach vystupující ve funkci boje o život je nepochybně jedním z nejsilnějších motivů chování, jehož smyslem je především únik. Již Ch. Darwin (1872) popsal **vzorce úniku a obrany**: vylekaný člověk má široce otevřené oči a ústa a zdvižené obočí; „stojí zpočátku jako socha bez hnutí a dechu, nebo se skrčí, jako by chtěl instinktivně uniknout tomu, aby byl zpozorován" (Darwin, 1964, s. 217). To jsou vrozené reakce na pocit nebezpečí, resp. reakce tento pocit provázející. Životní **hrozby** však člověk objevuje nejen jako akutní, ale také očekávané situace, učí se je anticipovat a spolu s tím se učí vyhýbat jim nebo je zvládat. Tak se také vytvářejí instrumentální vzorce zvládání hrozeb, které, jako zkušeností utvářené, jsou interindividuálně odlišné a vyznačují se také tím, že zahrnují různé prevence nebezpečí (např. nošení zbraně, vyhýbání se určitým nebezpečným místům, osobám apod.). G. Boring (1948) zkoumal **symptomy strachu** u vojáků americké armády a zjistil, že jsou následující:

zrychlení tlukotu srdce	86 % případů
žaludeční nevolnost	75
průjem	59
třes a drkotání zubů	56
studený pot	55
napínání žaludečních stěn	53
pocit slabosti a mdloby	51
zvracení	24
pokálení se	10
pomočení se	10

Dotazy u vojáků Boring dále zjistil, že 39 % dotazovaných pociťovalo strach před bitvou, 35 % v průběhu bitvy a 16 % až po bitvě (10 % dotazovaných nemohlo poskytnout žádné údaje). Výše uvedené symptomy vystupují ovšem v extrémních případech ohrožení života, mezi něž patří účast v bitvě. Je-li strach původně biologicky účelnou reakcí, vzniká otázka, proč je provázen symptomy, které útěk spíše znesnadňují, jako jsou např. průjem a zvracení. Výše uvedená symptomatika je však odvozena ze situace vojenského boje, kde útěk může být trestán smrtí, nicméně pohotovost k boji je uvedenými symptomy narušena. Poukazuje to snad kromě jiného na to, že původním biologickým účelem strachu je únik ze situace, a nikoli bojovné střetnutí s hrozbou; k fyzickému střetnutí dochází až v případě nezbytnosti a je možné, že rychlé vyprázdnění vedlo u prapředků člověka ke zlepšení bojové pohotovosti.

Ztratí-li jedinec kontrolu nad situací, může propadnout **zoufalství**, které je jakousi odrůdou strachu. Jeho další zvláštní formou je **tréma**, strach ze selhání, který se může projevit i u sebevědomých jedinců z různých důvodů, jež toto sebevědomí dočasně narušují.

HNĚV

Obecně vzato je **hněv** původně vrozenou reakcí na překážku, která se staví do cesty při dosahování nějakého cíle a brání rozvíjení jednání. Proto také hněv původně provázel zjevný **útok** na překážku, jehož smyslem bylo její rozbití či násilné odstranění. Původní spojení hněvu a útoku bylo biologicky účelné a vyznačovalo se doprovodnou mobilizací tělesné energie, umožňující zvýšení svalové síly, neboť šlo především o reakci na fyzické překážky. Slabší formou hněvu je **pocit rozzlobení** (člověk se např. zlobí, když se mu něco nedaří, když mu někdo překáží při vystupování z autobusu apod.). Silnější afektivní formou hněvu je **vztek**, resp. stav zuřivosti. V. Vondráček (1949) hovoří obecně o „afektu zlobném", pro který existují tři výrazy: hněv, zlost a vztek. Rozlišení těchto tří emocionálních stavů z hlediska jejich intenzity je věcí jazykového citu či lexikálního vymezení. Většinou je však hněv pokládán za emoci a vztek za afekt. Th. Ribot (1896) chápe hněv jako útočnou formu pudu sebezáchovy a průběh hněvu má podle něj dvě fáze: nepříjemnou a smíšenou; vzniklý hněv je spíše nepříjemný stav vnitřního napětí, spojený s puzením k útoku, jehož realizace, byla-li úspěšná, je prožívána jako příjemná, jako pocit vítězství, převahy, síly apod. Pronikavá pozorování o hněvu učinil již římský stoik Seneca na začátku nového letopočtu: hněv pro něj znamená zcela rozvířenou hladinu mysli a příval bolesti; „člověk škodí druhému, sám sebe nedbaje". Proto, jak říká Seneca dále, nazvali moudří lidé hněv „kratičkým šílenstvím". „Hněvivý člověk se totiž neovládá, zapomíná na důstojnost, není pamětliv toho, co je nezbytné, a jeho záměry, nepřístupné rozumovým úvahám, jsou zmítány falešnými důvody. Je neschopen rozeznat právo a pravdu, ba podobá se tvoru, který se zhroutil."* Seneca tu však popisuje spíše vztek než hněv a spíše jeho okamžité vzplanutí, neboť neodreagovaný vztek může vést k promyšlené pomstychtivosti a chladnému ničení protivníka. Seneca podal celkem přesný popis výrazu vzteku a dotkl se i jeho biologické, resp. psychobiologické podstaty, jíž jsou příprava na útok a zastrašování nepřítele: každý vzteklý tvor je strašný.

O „lidech naplněných hněvem" Seneca píše, že „oči jim planou, tvář je rudá, jakoby polita krví, chřípí se jim chvěje, skřípají zuby, na hlavě se jim ježí vlasy, dech je sevřený a sípavý, z prsou se dere vzdychání, ba vzlykot, řeč je přerývaná, ruce se často vzpínají, i zlostný dupot můžeš zaslechnout... Hrozivá tvář je ošklivá na pohled; nakonec nevíš, zda je to počínání víc odpudivé než ohavné".

* Seneca: *O hněvu*, Praha, nedat.

Také výše zmíněný W. R. Hess (1936), který zkoumal výraz vzteku u pokusných koček elektrickým drážděním přední části jejich mezimozku, zjistil reakce poukazující na přípravu k boji: sekání prackami, prskání, ježení hřbetu (jímž zvíře opticky zvětšuje obrys svého těla), vytahování drápů, retrakce uší, syčení a další reakce, poukazující také na zastrašování. Existuje tedy původní biologicky účelné **spojení hněvu a agrese** (útočného chování směřujícího k poškození nebo zničení protivníka, který je zdrojem nějaké frustrace). S hněvem a agresí tohoto druhu je spojena ještě **hostilita**, nepřátelský postoj vůči předmětu agrese. Avšak vedle hněvivé agrese existuje ještě agrese ne-hněvivá a ne-hostilní, vystupující jako naučená instrumentální technika hrubého sebeprosazování, dominance, zastrašování, ovládání druhých. Z uvedeného jasně vyplývá původní **funkce agrese a hněvu**, totiž fyzický útok na překážku, stavící se do cesty zacílenému chování; hněv je spojen s mobilizací energie, a tedy se zvýšením svalové síly a s puzením k útoku. Kulturní normy a standardy projevy hněvu ve zlobném agresivním chování značně omezují a zasahujíce do sebeovládání jedince, učí ho ovládat i jeho **výraz hněvu**, který podrobně popsali již Darwin a Ribot (1936, s. 226 násl.), jenž se více soustředil, jak říká, na fyziologii hněvu: objevuje se rozšíření krevních vlásečnic, vzestup povrchové cirkulace krve, zčervenání a opuchnutí – to se objevuje, poznamenává Ribot, také při prožívání radosti, ale s daleko menší intenzitou, při hněvu se rozšiřují cévy zvláště v obličeji a na čele – zvyšuje se inervace kosterního svalstva (Ribot říká „volních svalů" – „les muscles volontaires" – které zajišťují záměrné pohyby), což se však ve vzteku může projevit nekoordinovanými, křečovitými pohyby, řeč je úsečná a chraptivá, tělo se připravuje k útoku, pohyby jsou prudké, objevuje se zatínání pěstí, přikrčení jako příprava ke skoku, dech supí a rozšiřují se nosní dírky, což podle Th. Piderita (jak uvádí Ribot) má za účel prohloubení dýchání při zavřených ústech a zaťatých zubech. Typickým momentem výrazu hněvu jsou podle Ribota „zničující pohyby". Existují však také civilizované nebo intelektualizované formy hněvivé agrese, resp. reakce, zvláště nenávist, závist, zášť a msta (Ribot). Ve hněvu se dokonce zvyšuje srážlivost krve, aby organismus z ran utržených v boji příliš nekrvácel. Fyziolog W. B. Cannon (1929) uvádí následující **fyziologické změny provázející prožívání hněvu**:

- snížení nebo zastavení procesů v digestivním traktu
- posun krve z abdominálních orgánů ke kosternímu svalstvu
- zesílení kontrakcí srdce
- hlubší respirace
- dilatace bronchoidů
- mobilizace cukru v krevním oběhu

Všechny tyto změny jsou účelné, směřují ke zvýšení fyzické síly organismu, kterou potřebuje pro boj. Ve výše uvedených fyziologických změnách se uplatňuje také činnost žláz s vnitřní sekrecí, zvláště zvýšené vylučování adrenalinu a noradrenalinu z nadledvinek. Noradrenalin je „excitační komponentou hněvu"

(A. H. Buss, 1951); prokázal to již U. S. von Euler (1959), který zjistil, že když je hypothalamus pokusné kočky stimulován, dochází k selektivnímu uvolňování adrenalinu a noradrenalinu. Ve fyziologii hněvu se objevují individuální odlišnosti, jak zjistil J. I. Lacey (1950): někteří jedinci reagují ve stavu hněvu spíše změnami v oběhu krve a jen malými změnami v galvanických kožních reakcích, jiní reagují opačně. Další rozdíly se týkají změn krevního tlaku, gastrické reaktivity a dalších fyziologických změn. Fyziologie hněvu je krásným příkladem funkční jednoty jednotlivých složek emoční reakce.

Výraz hněvu: Podle Darwina (1872) působí hněv především na činnost srdce a na krevní oběh, což souvisí s mobilizací tělesné energie a projevuje se navenek zrudnutím u lidí i u opic. K výrazu hněvu patří dále mračení se, výhrůžný postoj, zatínání pěstí a zubů, vysouvání dolní čelisti a další mimické prvky. Znaky výrazu hněvu shrnul E. G. Boring (1950) takto: 1. stáhnutí obočí (svislé vrásky u kořene nosu), 2. široce otevřené oči, 3. stisknuté a vyceněné zuby, 4. hlava vystrčená dopředu, 5. hrudník vystrčen a ramena zvednuta, 6. lokty odchýleny od těla, 7. zaťaté pěsti jsou u těla blíže než lokty, 8. vyzývavý nebo výbojný postoj a bojovné držení těla s vysunutou hlavou. Společným znakem těchto výrazových prvků hněvu je příprava na útok. Vrozeně existuje **spojení hněvu a agrese** jako biologicky účelné spojení fyzické síly a útoku a **spojení hněvu a hostility** (nepřátelského postoje), resp. hněvu a nenávisti, což poukazuje na přítomnost tendence k ničení, resp. zničení protivníka. Kulturními normami, jak zde již bylo naznačeno, bylo toto původní spojení hněvu a brachiální agrese utlumováno a zjemňováno; spojení s nepřátelstvím a nenávistí zůstalo: ten, kdo vyvolává hněv, je považován za nepřítele a je nenáviděn. Agrese se současně osamostatnila jako instrumentální způsob naučeného chování a může jako taková probíhat bez spojení s nepřátelstvím a nenávistí.

V mysli vystupuje hněv jako vědomí zaplavující afekt, ale vystupuje také **hněv jako více či méně výrazná komponenta dalších emocí**, zejména nenávisti, pomstychtivosti a závisti. Zatímco závist má vysloveně sociální předmět (člověk závidí něco jen jinému člověku), nenávidět mohou lidé i zvířata, instituce (např. školu, úřady) a ideje (např. komunistické) a mstít se mohou i zvířatům (obvykle však jde o přenos pomstychtivosti z člověka na zvíře). Také nenávist, pomstychtivost a závist jsou spojeny s nepřátelskou a hněvivou agresí, přičemž nenávist a pomstychtivost nemusí být vyvolávány konkrétními osobami, ale i předsudky (např. rasistickými, jako je nenávist vůči židům). C. E. Izard (1981) vymezuje **nepřátelství** jako „zážitkově-motivační fundament agrese", což však platí jen pro případ hněvivé agrese, a **nenávist** považuje za „těsně příbuznou s nepřátelstvím". Může být, jak uvádí dále, chápána jako „afektivně-kognitivní orientování, v němž afekt sestává z určité kombinace emocí triády nepřátelství", kterou tvoří hněv, hnus a opovržení. Čím více hněvu (této „horké emoce") je v nepřátelství přítomno, tím větší je pravděpodobnost, že dojde k „impulzivnímu agresivnímu aktu", který se může projevit verbálním nebo fyzickým napadením, případně obojím.

Nepřátelství může být jak stav mysli, tak i osobní vlastnost, která je často spojena s předsudkem a lhostejností, zejména vůči utrpení druhého (Izard).

Za **základní charakteristiky hněvu** pokládá A. H. Buss (1961, s. 10 násl.): difuznost, energetizující vlastnosti a tenzi. Pokud se difuznosti týče, jde o autonomní aktivaci, která v průběhu hněvu způsobuje dalekosáhlé změny v krevním tlaku, frekvenci pulzů, respiraci, mobilizaci krevního cukru a další. Hněv zasahuje celé tělo. Pokud se energetizace týče, hněv zintenzivňuje agresi (malý zápas se stává zuřivým bojem). Osoba se ve stavu hněvu těžko koncentruje a kontroluje, její myšlení a verbalizace vykazují inkoherenci a regresi, usuzování a vyjadřování jsou celkově primitivní. Pokud se tenze týče, je ve vzteku značná a je utvářena autonomními excitacemi. Jedinec si je této tenze vědom, protože interoceptory jsou senzitivní vůči vnitřním stimulům. Hněvivá tenze se však, introspektivně vzato, liší od úzkostné tenze, což souvisí se zážitkovým rozdílem mezi nenávistí a starostí. Vysoká úroveň tenze ve vzteku je averzivní, a její redukce může být proto zpevňující, je-li útok úspěšný. Naopak, když je úroveň tenze nízká, může mít zpevňující povahu její další narůstání (Buss).

Situace vyvolávající hněv: Jsou to především situace frustrace životně významných potřeb, tj. zejména ego-vztažných, jako je např. urážka. Buss tyto situace třídí poněkud zjednodušeně na napadání a obtěžování. Izard pochybuje o vnější univerzální příčině hněvu a soudí, že častým podnětem pro vznik hněvu je „pocit tělesného nebo psychického omezování", což je však důsledek frustrací různého druhu. Za další příčiny hněvu pokládá Izard osobní urážky a ublížení, každodenní frustrace („blokování nebo rušení cílově zaměřeného chování"), narušování zájmů, radosti, zábavy, ošizování, zkracování práv, nucení učinit něco proti své vůli a zdůrazňuje, že existují ovšem individuální a kulturní rozdíly v příčinách hněvu. V. Vondráček (1949) poukázal na vnitřní podmíněnost vzteku či vzteklosti jako rysu osobnosti, tj. na **sklon ke vztekání se**, který souvisí s endokrinní stigmatizací, morfologickou či funkční nebo obojí; jsou lidé, kteří propadají vzteku (vztekají se) velmi snadno, což souvisí s jejich endokrinní konstitucí a s „diencefalickým syndromem" („adrenergický emoční komplex preformovaný v diencefalu"), přičemž se uplatňuje i dědičnost. Podle Vondráčka: „Adrenergický komplex strachu a vzteku napomáhá organismu buď před nebezpečím utéci, nebo se skrýti, anebo je silou přemoci. Když nestačí strach, útěk je znemožněn, přejde strach ve vztek. Jindy, když nestačí vztek ke zdolání protivníka, přejde ve strach a útěk... K vybavení tohoto adrenergického komplexu dochází jak z příčin vnějších (protivník, hrozící nebezpečí), tak z příčin vnitřních. Hypoglykemie u některých zvířat, zejména šelem, ale někdy i u člověka působí sklon k zuřivosti." **Neurofyziologické mechanismy hněvu** zkoumal již P. Bard (1928) na kočkách, dále W. B. Cannon (1929), W. R. Hess (1934) a další. Podle Busse (1961) jde o následující mechanismy: vnímaný podnět hněvu je zakódován v nervových impulzech, veden do mozkové kůry, odkud dochází ke stimulaci hypothalamu, amygdaly a přiřazených struktur, které se podílejí na ustavení vzorce reakce vzteku;

z hypothalamu je stimulován „hlavový ganglion" autonomního nervového systému, odkud jsou nervové impulzy přiváděny do sympatetického nervového systému, odkud dochází ke stimulaci srdce a dalších orgánů, stimulace nadledvinek z hypothalamu vede k sekreci adrenalinu a noradrenalinu. Podle LeDouxe (1993) je emociogenní povaha stimulace určována v amygdale, jde-li o vrozené podněty k vybavení hněvu, resp. vzteku.

Odreagovaný hněv přináší tzv. **katarzní efekt** (z řeč. katharsis, očistění), který má za následek snížení tendence k další vzteklé agresivitě. Buss (1961, s. 89) to formuluje takto: „Jestliže se agrese objevuje za absence vzteku, dochází k narůstání tendence k agresi. Jestliže se agrese objevuje v přítomnosti vzteku, jde o katarzní afekt, tj. dochází k úbytku tendence k agresivitě. Tak je nejdůležitějším determinátorem katarzního efektu přítomnost nebo absence vzteku." Je to však formulace nepřesná. Katarzní efekt souvisí jen se vzteklou agresí a spočívá ve snížení vnitřní tenze, která se aktem agrese uvolňuje, ale jen v případě, že agrese byla úspěšná, subjektivně uspokojující. V takovém případě se snižuje pohotovost k další agresi, ale může narůstat pohotovost k agresivitě, když bylo agresivní chování odměněno. Naproti tomu **potlačování vzteku a s ním spojené agrese**, spojené s udržováním velké intenzity vnitřního napětí, narušuje nejen fyziologickou rovnováhu organismu, ale má i nežádoucí psychické účinky. Lidé potlačující svůj hněv jej mohou přenášet na jiné osoby („obětní beránky"), ale i na věci, narůstá u nich pohotovost k hněvivým reakcím i na maličkosti a kromě psychosomatických obtíží, zejména žaludečních, mívají pocity deprese a návaly neodůvodněného hněvu. Příčinou potlačovaného hněvu je především ohled na konvenci a na případně negativní důsledky projevů hněvu, např. vůči nadřízenému nebo osobám, na nichž je subjekt existenčně a emočně závislý. Proto jsou doporučovány různé způsoby odreagovávání hněvu, umožňující uchovávání duševního i tělesného zdraví.

POCIT VINY

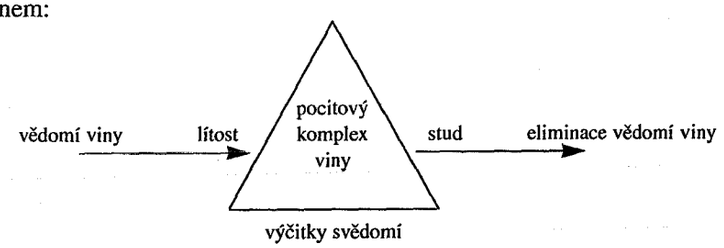
Za jednu z fundamentálních emocí, tedy emocí, které vznikly v procesu kulturní evoluce, je pokládán **pocit viny**, který je vyvoláván, když jedinec nedodrží morální normy, s nimiž se ztotožnil. Proto je v různých kulturách, ale i v téže kultuře u různých skupin lidí vyvoláván různými okolnostmi. Morální normy chování jsou dětem vštěpovány od nejútlejšího věku a jejich zvnitřnění dítětem vede k vytvoření osobní morálky (psychoanalytického super-ega), jejímž důležitým aspektem je **svědomí**, onen vnitřní hlas, Sokratův „daimon", který Platon charakterizoval takto: „Jest to ve mně již počínajíc od dětství jakýsi hlas, který, kdykoli se ozve, pokaždé mě odvrací, abych nedělal to, co právě hodlám dělat, avšak nikdy mne k ničemu nepobízí."* Dnes je pojem svědomí chápán šířeji: svědomí se ozývá, nejen když má jedinec snahu učinit něco, co je v rozporu s jeho morálkou, ale i tehdy, když váhá učinit to, co by v souhlase se svou morálkou učinit měl, a vystupuje nejen před, ale i po provedení činu, který není v souladu s osobní morálkou. Vraťme se však ještě k problému fundamentální povahy pocitu viny, tj. k otázce jeho účelnosti. Souvisí, jak už bylo uvedeno, s porušením morálních norem, s nimiž se jedinec ztotožnil a které jsou mu vštěpovány od raného dětství. Význam těchto norem spočívá v tom, že historicky vznikly jako regulativy sociálního chování a promítají se v nich zájmy sociálních celků, zajišťují relativně bezporuchová fungování těchto celků, neboť vyžadují – a to je jejich podstatný znak – určitou míru altruismu (obětavosti v zájmu celku a druhých, smysl pro spolupráci, plnění závazků, zajišťují, aby si lidé neubližovali, atd.). Vznik a fungování morálních norem souvisí se vznikem a fungováním sociálních skupin, se sdružováním, které je rovněž evolucí naprogramováno, a jakousi obdobu těchto norem nacházíme u sociálně žijících živočichů vývojově vyšších druhů, jako jsou např. lidoopi. Svědomí, altruismus, osobní morálka jsou biologicky účelné jevy. Pocit viny je i biologicky účelný.

Osobní morálka je subjektivním odrazem historicky a kulturně specificky se vytvořivších etických norem. Zajišťuje fungování jedince v rámci určitého sociálního celku (rodiny, rodu, národa atd.) z hlediska jeho účelného prospívání. Proto vyjadřuje taková pravidla chování, jako jsou např. obětavost, odpovědnost, kooperativnost atd., jakož i vytváření zábran pro ničivou vnitrodruhovou agresi, jako je vzájemné ubližování, zabíjení atd. V tomto smyslu funguje osobní morálka jako

* Platon: *Euthyfron, Obrana Sokrata, Kriton,* Praha 1942, s. 67.

společensky významný systém regulace individuálního chování; podstatou tohoto fungování jsou vývojově vyšší etické city, k nimž se ještě vrátíme, a jedním z těchto citů, který má již biologický základ, je pocit viny. Motivační funkci osobní morálky či etického cítění vyjadřuje koncept vnitřních odměn a trestů.

Podle D. P. Ausubela (1955) jsou pro **vývoj pocitu viny** podstatné následující tři podmínky: 1. akceptování morálních hodnot, 2. internalizace citu morální povinnosti držet se těchto hodnot a 3. dostačující schopnost sebekritiky, umožňující uvědomit si rozdíly mezi skutečným chováním a internalizovanými hodnotami (podle C. E. Izarda, 1981, s. 470). Za nejdůležitější podmínku pro vývoj svědomí a pocitu viny považuje Ausubel (podle Izardovy formulace) „pro rodiče a společnost nezpochybnitelnou nutnost vytvářet v dorůstajících dětech pocit odpovědnosti". Podle Izarda (1981, s. 471): „Pocit viny rezultuje z provinění. Chování, které vyvolává pocit viny, porušuje morální, etický nebo náboženský kodex... obvykle se lidé cítí vinni, když zpozorují, že překročili nějaká pravidla nebo poškodili vlastní normy a přesvědčení. Mohou se také cítit vinni, když nemohou převzít nebo splnit určitou odpovědnost. Pocit viny je, jako všechny ostatní emoce, velmi obecný. Jelikož je spojen s chováním ve velmi široké oblasti morálky, etiky a náboženství, příčiny pocitu viny silně variují od individua k individuu, od jedné etnické skupiny ke druhé, od kultury ke kultuře. Někteří lidé se mohou cítit vinni, když v pátek jedí maso, jiní, když vůbec jedí maso, a opět jiní, že se vůbec nezabývají tím, kdy si k jídlu berou maso nebo cokoli jedlého." Do souvislosti s pocitem viny uvádí Izard a jiní psychologové také **stud**, rozlišuje však „morální" a „ne-morální" stud, opět s odvoláním na Ausubela. Zdůrazňuje, že pocit viny zahrnuje reakce ega, snížený sebecit, lítost a výčitky. Tento pocitový komplex či **komplex viny** předpokládá především vědomí viny, teprve z něho se vyvíjí další, vědomím viny zatížené ego-vztažné pocity. To je možno vyjádřit následujícím trigonem:



Pocit viny vzniká z vědomí viny (které nemusí být nutně verbalizováno) a zahrnuje trojici ego-vztažných pocitů, výčitky svědomí, lítost z provinění a stud ze sebe sama. Jako vtíravý, intenzivní a negativní pocit se stává nesnesitelným, a vyvolává proto tendenci subjektu zbavit se tohoto pocitového komplexu. Tato tendence je analogická ego-defenzivním mechanismům, protože také jejím cílem je restaurace vnitřní integrity (rovnováhy), narušené vědomím viny. Toto vědomí je vlastně také vědomím osobního **selhání**, které vede ke snížení sebecitu, resp.

vědomí hodnoty sebe sama, tedy k devalvaci sebepojetí, která je psychicky neúnosná. Pocit viny je správně zahrnován do kategorie emocí označovaných jako emoce vědomí sebe sama („self-conscious emotions"), což v podstatě odpovídá námi používanému výrazu **ego-vztažné emoce**. Do této kategorie emocí jsou vedle pocitů viny a studu zařazovány ještě pocity hrdosti a rozpaků (J. P. Tangney a K. W. Fischer, 1995). Uvedení autoři o této třídě emocí píší: „Takové emoce jako stud, vina, hrdost a rozpaky jsou založeny na sociálních vztazích, v nichž lidé nejen interagují, ale také hodnotí a posuzují sebe samé a jeden druhého. Emoce sebe-vědomí jsou vytvářeny na recipročním hodnocení a posuzování" (Tangney a Fischer, 1995, s. 3 násl.).

Pocit viny, stejně jako ostatní vrozené emoce, hrál významnou roli v evoluci člověka; „pocit viny sloužil jako bariéra proti svévolnému plýtvání a proti sexuálnímu a agresivnímu vykořisťování" a „anticipace nebo vyhýbání se pocitu viny posilňuje vědomí člověka pro osobní odpovědnost" (Izard, 1981, s. 474 násl.). Současně je však pocit viny, jako cit historicky a kulturně podmíněný, také produktem socializace, ale plní stále svou původní funkci: „bez pocitu viny a studu by lidé ztratili své porozumění pro morálku a etiku" (Izard), tzn. že by přestali i společensky žádoucím způsobem sociálně žít. Pocit viny tak zprostředkovává a vyjadřuje vztah mezi sebehodnocením, resp. sebecítěním a etickými normami, a jako takový má i významnou regulační či motivační funkci. Motivující je zejména **propojení pocitů viny a studu ze sebe sama**; nicméně oba tyto pocity mají i své odlišné zvláštnosti, které zachycuje tabelární srovnání uvedené dále ve zjednodušené a upravené podobě podle M. F. Mascola a K. W. Fischera, in: Tangney a Fischer, 1995, s. 67).

emoce	charakteristika	interní reakce a tělesné změny	motivačně-akční tendence
stud	jedinec ví, že se v očích druhých dopustil porušení hodnoty	zardívání se, snižování rychlosti srdečních tepů	zachraňování se, odvracení pohledu, skrývání obličeje v rukou
vina	jedinec ví, že je odpovědný za porušení hodnoty	zvětšující se rychlost srdeční činnosti	napravuje křivdu, obhajuje se, přiznává se, odškodňuje, hledá odpuštění

Podle M. Hirsche (1997) je nutné **odlišení vědomí viny a pocitu viny**, který je doprovázen lítostí a z vědomí viny se vyvíjí. V tomto smyslu je pocit viny jednou z nejpodstatnějších charakteristik člověka, neboť vyplývá z výlučně lidské povahy psychiky a organizace lidského života, z existence etických a juristických norem. Současně se však vztahem k těmto normám nevyčerpává: pocit viny může mít i člověk, který etické či juristické normy neporušil, a naopak ho nemusí mít

ten, kdo je porušil. Pocit viny nevychází z objektivního vztahu k těmto normám, nýbrž ze subjektivně internalizovaných hodnot; vrah nemusí být nutně trápen výčitkami svědomí, že zavraždil, nechápe-li vraždu, resp. svůj čin jako vraždu a tuto jako zločin, těžký hřích apod.

Slavný román F. M. Dostojevského Zločin a trest je kromě jiného velkolepou analýzou vnitřního konfliktu přiznávání a popírání viny a vnitřní dynamiky pocitu viny. Hrdina románu Raskolnikov, když si uvědomí, že nezavraždil jen „lidskou veš", starou lichvářku a její sestru, jak si stále namlouval, ale člověka, říká hrdince románu Soně, jíž se ke své dvojnásobné vraždě přiznal: „Sebe jsem zabil... Zároveň jsem při tom navždy utloukl sám sebe."* Přizná se později i vyšetřovateli těchto vražd a bere na sebe utrpení vězně, aby sám sebe potrestal za zločiny, které spáchal, neboť je to očišťující sebetrestání.

J. Vergés (1994)** se ve své studii o známých masových vrazích zabývá také „bostonským škrticem" Albertem DeSalvo, který byl zatčen na podzim r. 1965: „Konečně...," řekl prý policistům, kteří si pro něj přišli domů. DeSalvo byl velmi netypický vrah žen, na nichž se před zavražděním dopouštěl sexuálního násilí, neboť „u těch, které se zuřivě zmítaly nebo ho plačky prosily, aby je nechal na pokoji, nakonec upouštěl od svého záměru". Také DeSalvo zřejmě bojoval s pocitem viny a ulevilo se mu, když byl posléze zatčen.

M. Hirsch (1997), jak již bylo poznamenáno, rozlišil vědomí reálné viny a pocit viny, který má vnitřní genezi v instanci superega a její vědomé složce, svědomí, a který tak může být iracionální. Vědomí, jak již bylo rovněž poznamenáno, se nemusí nutně opírat o racionálně-logické souvislosti událostí. Hirsch se ve své obsáhlé monografii o vině a pocitu viny opírá hodně o klasickou psychoanalýzu. S. Freud (1912 a 1930) vysvětloval pocit viny z fungování superega, jehož kořeny spatřoval v dítětem zvnitřněné rodičovské autoritě. Podle Freuda (1914) je svědomí v podstatě ideální já a pocit viny je největším problémem kultury a kulturního vývoje jedince (Freud, 1930). Freudův výklad fylogeneze pocitu viny a svědomí, který podal ve své knize *Totem a tabu*, je zcela spekulativní a založený na problematických historických postulátech o životě v prahordě a sexuálním sobectví jejího vůdce-otce. Také Freudův ontogenetický výklad superega je v podstatě spekulativní, ale pozoruhodný a podnětný je popis jeho fungování. Ten v podstatě převzal a rozvedl M. Hirsch (1997). Pozoruhodný je pak zejména Hirschův **výklad sebeobrany před pocitem viny**, který vychází z toho, že „pocit viny jako nepříjemný a také ničivě-ochromující afekt, přinášející újmy sebecitu a funkcím já", vytváří současně tendenci bránit se mu, zbavit se ho. Ze způsobů obrany před pocitem viny, které Hirsch (1997, s. 86 násl.) uvádí, vyjímám následující:

– Suspendování superega: Pocit viny zmenšuje nebo eliminuje racionalizace nebo ideologizace viny (superego je tím jaksi „odštípnuto", odsunuto stranou, což je v podstatě „ospravedlňování" daného činu, provinění, které se tak nestává vědomím viny); např. bezohlednost může být racionalizována jako nezbytná

* Dostojevskij F. M.: *Zločin a trest*, Praha 1960, s. 433.
** Vergés J.: *Krvelačné bestie*, Praha 1994, s. 133.

podmínka života mezi sobeckými individui. K masovému suspendování superega dochází v sektářských skupinách a hnutích, např. nacistická a komunistická ideologie nahradila, resp. odsunula superego milionů jejích vyznavačů. Typickou racionalizací pocitu viny je svalování viny na druhého (racionalizované vlastní exkulpování, verbalizované např. dospělou dcerou, která přestane navštěvovat svou osaměle žijící matku: „ona má vinu na tom, že ji už nenavštěvuji, vždyť se mne snaží ovládat").

- Sebetrestání: Pocit viny může být zmenšen nebo odstraněn, když subjekt na sebe vědomě nebo nevědomě – což je zřejmě častější – vezme trest, jímž se vykoupí. Takové nevědomé sebetrestání jako výkupné za provinění může mít mnoho nejrůznějších forem, od způsobování si problémů a potíží až po osudná rozhodnutí, která mají za následek existenční zruinování se, únik do nemoci (zaplacení viny bolestí) a nevysvětlitelné autohavárie, které mohou být druhem nevědomé sebevraždy jako formy potrestání sebe sama (autopunitivita). Jedním z motivů gamblerství může být sebetrestající ruinování se.
- Zločin z pocitu viny: Zločin může být vyvolán nevědomým pocitem viny, neboť potrestání zločinu pocit viny zmenšuje, a jde tedy o nevědomý způsob sebetrestání. Za jistých okolností je lépe být pachatelem než obětí vlastních pocitů viny (M. Hilgers, 1995). Dopustit se zločinu v tomto případě znamená podle Hirsche „externalizování nadjá, a když je přesunut nevědomý důvod potřeby trestu, znamená to také, že vlastní „zločin" je něco jiného než zločin vědomě spáchaný.

Existuje velmi pestrá **dynamika pocitu viny**, daná výraznou nesnesitelností a dezintegrujícím vlivem tohoto pocitu. Zvláštními případy této dynamiky jsou: 1. ztotožnění se s vinou druhé osoby, obvykle citově blízké (je nám znám případ ženy, která se stala jeptiškou, aby smyla vinu svého otce-důstojníka, jenž se dopustil válečného zločinu); 2. pocit viny, který má oběť zločinu a který u bývalých vězňů nacistických koncentračních táborů popsal G. W. Niederland (1961 a pozd.); byl to pocit viny z přežití („survivor guilt"), provázený syndromem přežití (deprese, sebeobviňování, pocity depersonalizace a další). V Hirschově formulaci jde o „důsledek střetu přežití nevýslovného teroru a dalšího žití tváří v tvář smrti tolika milovaných" (jednalo se zejména o židovské vězně, kteří přežili smrt mnoha svých nejbližších příbuzných a přátel).

STUD

Již jsme se zde zmínili o ego-vztažné formě „morálního studu", tj. studu ze sebe sama. Stydět se však člověk může i za jiné, např. za chování skupinky, k níž patří, dcera se může stydět za chování matky apod. Existují tedy **různé druhy studu** a také vztahy studu k dalším emocím; podle C. E. Izarda (1981) má stud úzký vztah k pocitům viny a ostýchavosti, jsou to vlastně pocity studu příbuzné, jak to naznačoval již Ch. Darwin (1872). Jiní uvádějí i vztah studu k pocitu rozpačitosti a dalším. W. Rost (1990, s. 337) přiřazuje různým druhům studu různé funkce a uvádí: „Funkce studu ve skladbě emocí spočívá v jeho tlumivém účinku na ofenzivní, exponující a zraňující akty. Stud je emocionální protihráč sexuální volnosti, exhibicionistických tendencí, agresivního sebeprosazování a prudkého vpádu do nových sociálních prostorů. Brzdí příliš extrovertované chování. Musíme proto odděleně hovořit o sexuálním, agresivním a sociálním studu." M. Lewis (1995, s. 210, in: Tangney a Fischer) charakterizuje **stud** jako „vysoce negativní a bolestný stav, který rezultuje z přerušení stále probíhajícího chování, jako konfuzi myšlenek a neschopnost mluvit". K této vnější charakteristice, dalo by se říci, spíše stydlivého chování, které se dále vyznačuje jakýmsi schoulením se do sebe, zalézáním, klopením hlavy a očí a přerušením zrakového kontaktu se sociálním okolím, přidává Lewis ještě znaky „fenomenologické zkušenosti": se studem jsou asociována přání skrýt se, zmizet nebo i zemřít. Stud má tak devastující psychické účinky, že se z něj jedinec nacházející se v tomto stavu pokusí osvobodit: „stud reprezentuje globální napadení jáství", není vyvoláván nějakou specifickou situací, jako spíše individuální interpretací situace, a není vázán na veřejnou nebo soukromou povahu situace, uvádí dále Lewis, neboť „neúspěch atribuovaný globálnímu já může být jak veřejný, tak soukromý". To je sice pravda, avšak pro **zážitek studu** je vždy podstatná konfrontace osobního nedostatku či neúspěchu se sociálním okolím, stud je vždy spojen s vědomím veřejné ztráty kompetence, důvěry, ztrapněním se, přistižením při něčem nedovoleném, při lži atd. Soukromý stud je vždy jen stud morální, stud za sebe sama. Stud má tedy sociální povahu a patří k ego-vtažným emocím. R. Wurmser (1987) označuje stud a jeho protiklad pýchu za „narcistické afekty". M. Hilgers (1997) ve své monografii o studu zdůrazňuje rovněž jeho sociální aspekt a vzhledem k množství zdrojů studu hovoří o skupině pocitů studu. Tato **skupina pocitů studu** je tvořena následujícími jednotlivými pocity (Hilgers, 1997, s. 19):

- narušená kompetence vyvolává „kompetenční stud";

– pocit studu, který vzniká při narušení hranic intimity a jáství, tedy při přehmatech všeho druhu, jež s tím souvisí (je ontogeneticky pozdější);
– stud, který je prožíván při aktivním ponížení zvnějška;
– stud, který se vztahuje k vlastní tělesnosti, nebo náhlé „být viděn" i ve smyslu intimních složek jáství;
– stud, který poukazuje na „diskrepanci mezi já a ideálem"
– stud, který vykazuje vlastní závislost ve vztahu k druhému, nebo naopak vypadnutí ze vztahů, jež byly brány jako žádoucí;
– stud, který je vyvolán proviněním se a který lze stěží oddělit od pocitů viny.

Lidé se stydí, když jiní vnímají jejich slabost, chybu, defekt, poskvrnění, píše Hilgers a dodává, že „stud ukazuje v tomto případě napětí mezi já a ideálem – v protikladu k vině, která označuje napětí mezi já a nadjá", takže „pocity viny se vztahují na poškození druhého, pocity studu na poškození sebe sama" (Hilgers, 1997, s. 14). Připomíná však i názory jiných psychologů, že pocit studu nesignalizuje jen diskrepanci já–ideál, ale vyvstává také tehdy, když je náhle porušena intimní sféra a stává se bez vlastní kontroly viditelnou. Hilgers cituje výstižný výrok E. Eriksona (1982): „Stydící se má dojem, že je vystaven všem očím kolem dokola, cítí se nejistý a zaražený. Je vystaven, zcela nepřipraven, pohledům světa." Proto je prožívání studu veskrze nepříjemné.

Stud však není jen reakcí na vědomí jedince, že sociální okolí odhalilo jeho osobní slabiny, že ví o jeho neúspěchu, není tedy jen reakcí na vědomí snížení hodnoty ega. Objevuje se také **stud jako reakce na chválu**, tedy jako reakce na něco, co je výše uvedeným příčinám studu přímo protikladné: lidé se stydí také tehdy, když jsou chváleni, zejména velmi okázale a výrazně. Izard (1981, s. 446 násl.) soudí, že obecnou příčinou studu je silně zvýšená pozornost sociálního okolí vůči jedincovu já. Otázkou je, zda tu není stud jako reakce na chválu zaměňován s pocitem, který je označován jako **rozpaky** a který ovšem vystupuje i při jiných příležitostech, vždy je však reakcí na situaci, v níž jedinec neví, jak má reagovat, resp. má dojem, že reagoval nepřiměřeně. V souvislosti s tím se objevuje problém **funkce studu**, který zde již byl naznačen v pojetí W. Rosta, to se ale zdá být příliš úzké. Izard se pokusil analyzovat funkci studu pro přežití a dospěl k závěru, že stud senzibilizuje jedince pro pocity a postoje druhých, a v tomto smyslu tedy vyjadřuje jakousi starost o sociální ocenění; stud má korektivní funkci, resp. brzdí osobní expanzivitu. Přesněji se vyjadřuje Hilgers (1997, s. 15): „...stud chrání hranice jáství a intimity, jak je představují pobídky k výkonu, vývoji a autonomii. Neboť pocit být odkázán na chválu a uznání jedněch příliš a druhých vůbec, je zdrojem závislého studu." A tak hrdost i stud regulují pocit hodnoty sebe sama. Avšak to je spíše případ určitého druhu studu, a je-li stud projevem starosti o sociální ocenění, nemusí mít jen vliv brzdící; stud může aktivovat pokus o rehabilitaci. Výrazná ego-vztažná povaha studu způsobuje, že se reakce studu projevuje také v závislosti na osobnostním rysu, který lze označit jako **stydlivost** a o němž celkem není známo nic bližšího.

Zvláštním případem je **sexuální stud**: H. Ellis (1937) říká, že ženský sexuální stud je součástí námluv a je projevem koketerie. Slouží podle Elliase jen většímu vydražďování samce; známý sexuolog zde má však na mysli sexuální chování zvířat, v němž se samice střídavě samci přibližuje a uniká mu, obvykle v kruhu: u člověka jde o „primitivní živočišný projev pohlavního odmítnutí z ženiny strany, když není její pohlavní touha právě nakloněna mužovým sexuálním nabídkám". Avšak i když je stud původně spojen s pohlavním pudem u samic jako projev pohlavního odmítnutí, „spojuje se rychle s jinými vzněty", jako je ten výše zmíněný. Stud je podmínkou námluv, píše dále Ellis, „bez zdráhání a stoudných odkladů by tumescence nemohla dojít přiměřené výše v obou pohlavích, ani by samice neměla času a příležitosti přesvědčit se o vlastnostech těch, kdo se ucházejí o její přízeň, a vybrat si nejvhodnějšího druha" (H. Ellis, 1937)*. Podobně uvažoval český sexuolog J. Hynie (1940), který rovněž rozlišoval přirozený (vrozený) a umělý (výchovou vypěstovaný) stud. Pohlavní stud vystupuje ve funkci pohlavního výběru a je v tomto případě chápán jako záležitost výlučně ženská či samičí, ale podle Hynieho slouží i zušlechťování a krášlení života. Naproti tomu W. Bölsche (1935)** nespojoval pohlavní stud se zdráháním, ale se zahalováním pohlaví, které je podle tohoto autora signálem: být nahý znamená původně být doma, v teplé jeskyni, kde není třeba oděvu; být oblečen znamená naopak být venku. Doma se současně obvykle odbývá sexuální akt, a proto je nutno odlišit nahost, která současně znamená pohotovost k sexuálnímu aktu, tedy nahost sexuální, a nahost nesexuální. Zahalování pohlaví je signálem „nechci!" – fíkový list, píše Bölsche, je odložitelný signál. Svá tvrzení dokládá Bölsche řadou kulturněantropologických poznatků: např. Eskymáci si doma svazují předkožku nití, jinak zůstávají nazí; stydí se, když je jim tato tkanice odňata, a současně se zlobí – proto je stud současně aktem hněvu, soudí Bölsche. Někde se však pohlavní orgány nezakrývají, např. domorodci na Nové Kaledonii nosí kolem pasu jakýsi provazec, na ostrově Samoa se zahaluje pupek, brazilští Indiáni kmene Bakairi nosí kolem boků provázek s provrtanými peckami. Historicky se pak přeměnil signál studu v pokrývku těla, zahalující nejen genitálie, ale i sekundární pohlavní znaky. Současně se zde podle Bölsche uplatňuje projev vlastnictví ze strany muže, který chce svou ženu zahalit před pohledy ostatních mužů. Podle Bölsche jsou dějiny módy dějinami boje obnažujícího Erota se zahalující morálkou a v různých kulturách se uplatňuje různá míra přípustného obnažování. Nicméně v ženské módě je pohlavnost určitými způsoby zdůrazňována. Bölschova teorie pohlavního studu není logicky zcela konzistentní a k zahalování těla nevedla jistě jen mužská žárlivost. Nicméně sexuální stud je druhem studu sui generis. Stud tohoto druhu je nepochybně určitým sexuálním signálem. I. Eibl-Eibesfeldt (1982) uvádí příklad ženy z kmene Yanomami, která nosí kolem beder tenkou šňůru jako symbolický oděv.

* Ellis H.: *Pohlavní psychologie,* Praha 1937, s. 38, 39.
** Bölsche W.: *Život lásky v přírodě,* Praha 1935, sv. II., s. 49 násl.

Je-li požádána, aby ji odložila, upadne do rozpaků jako žena západní kultury, která by byla požádána, aby se svlékla. Eibl-Eibesfeldt pak podává jiný výklad evoluční funkce pohlavního studu: během sexuálního aktu jsou lidé sebou tak zaměstnání, že nevnímají své okolí, takže se vystavovali různým hrozbám a to byl důvod, že tento akt vykonávají v ústraní, skrytě. U celé řady živočišných druhů pak samečkové napadají kopulujícího samečka svého druhu, což je projev pohlavní rivality. Skrývání genitálií je pak jakousi generalizovanou reakcí sexuálního skrývání se vůbec. Avšak ani tento výklad není zcela uspokojivý a vcelku lze přijmout hypotézu, že pohlavní stud spojený se skrýváním genitálií je v podstatě především signálem „ruce pryč od mého těla!".

Charakteristickým výrazovým projevem studu je **zardívání se** či zrudnutí, které je podle Darwina nejlidštějším ze všech výrazů emocí a je specificky lidské. Nedá se kontrolovat vůlí a jeho fyziologickým podkladem jsou určité aktivity vegetativní nervové soustavy. Intenzita červenání se je interindividuálně různá a někteří lidé prožívají stud bez začervenání. U žen se objevuje rudnutí hrdla a hrudníku jako průvodní jev sexuálního vzrušení. Děti a mladiství mají pro zčervenání nižší práh než staří lidé. Zardívání provází pocit studu a současně jej zintenzivňuje, když si červenající se subjekt uvědomí, že to na něm jeho sociální okolí pozoruje. Červenání se spočívá v zesíleném přítoku krve do kapilár obličeje. Proč se člověk červená v obličeji, se pokusil vysvětlit již Darwin, který současně komentoval starší teorie rdění: pokusil se odpovědět na otázku, „proč by měla myšlenka, že si lidé o nás něco myslí, působit na náš kapilární oběh". Rdění zasahuje obličej, hrdlo a horní část prsou, tedy nejexponovanější části těla, a „upření pozornosti na nějakou část těla jeví sklon rušit normální a tonické stahování jejích malých tepen… cévy tudíž v takových okamžicích více nebo méně ochabují a ihned se naplňují tepennou krví". Tento projev byl zesilován tím, že „se pozornost často obracela po mnoho generací k téže části těla", která je dobře pozorovatelná, napsal Darwin (1964, s. 253) a dodal: „Kdykoli se domníváme, že se jiným náš osobní zjev nelíbí nebo i že si ho jen všímají, je naše pozornost živě zaměřena na vnější a viditelné části těla našeho a z nich všech nejcitlivěji k obličeji." Z uvedeného vyplývá, že rdění nepokládal Darwin za signál vytvořený evolucí, nýbrž spíše za důsledek emočního vztahu, resp. s ním spojené „napjaté pozornosti". C. E. Izard (1981) se ve své velké monografii o lidských emocích omezuje na obecný popis rdění a na konstatování, že je to „zcela mysteriózní fenomén".

STAROST

Nejčastější, ale současně nejméně negativní emocí je starost, spojená často se smutkem a s hněvem, současně se však od těchto emocí také lišící. Starost je spojena se zajišťovacími aktivitami, signalizuje subjektu, že má učinit něco důležitého, výraz starosti pak signalizuje sociálnímu okolí subjektu, že u něj není něco v pořádku. C. E. Izard (1981), o jehož analýzu starosti se dále opíráme, podtrhuje, že starost je nevyhnutelnou složkou života, který vyjadřuje **vtahování se k budoucnosti** a vyžaduje zajišťování toho, co nastane. Proto je starost, podle míry sebevědomí subjektu i podle vnějších okolností, spojena dále s nadějí a obavami (existují však i bezstarostné naděje, jestliže má subjekt vědomí kontroly své situace aktuální i budoucí). Starost vystupuje již v raném dětství jako reakce na odloučení od matky, na níž je dítě plně závislé, a v jisté míře provází člověka celý život. M. Heidegger chápe starost jako jeden z nejpodstatnějších znaků lidského bytí. Starost je také přítomna v žalu ze ztráty blízké osoby („co teď se mnou bude", „s kým si budu tak dobře rozumět" atd.). Ale existuje i **nesobecká starost** o druhé, „pozitivně signifikantní osoby", resp. celé skupiny, o národ, lidstvo, společnost atd. Starost je pocit spojený výrazně s představami a přemýšlením, jak si zajistit nějaké dobro nebo se vyhnout něčemu nepříjemnému. To je **sobecká starost**, která u většiny lidí zaměřených egocentricky převažuje. S tím souvisí také již naznačená **funkce starosti**, zajištění se pro blízkou i vzdálenou budoucnost, spojené s vědomím možných nesnází a nedostatků, ale také závazků a předsevzetí. Obecně je starost obavou, spojenou s dosahováním životních cílů. V evoluci plnila starost funkci soudržnosti ve skupině, a tak „anticipace starosti je velká síla, která těsně spojuje člověka s ostatními lidmi" (Izard); zvládání starostí tenduje k vyhledávání spojenectví. Mít o někoho starost znamená být na něm pozitivně citově závislý (matka má starost o své dítě, milující manžel o milovaného manželského partnera) a zdá se, že ve starosti je vždy přítomna větší či menší obava z budoucnosti.

Podle Izarda **prožívání starosti** znamená „být smutný, zbavený odvahy, mít pocit poraženosti", ale nemusí tomu tak být vždy, ačkoli starost znamená vždy také pochybování o možnostech zajištění budoucnosti. Pocit napětí je však v prožívání starosti menší než při jiných emocích a starost je snesitelnější než opravdový strach (může být v jistém smyslu chápána jako slabší strach). Nejistý subjekt se při prožívání starosti cítí izolován, opuštěn, odmítán, má pocit, že selhal nebo selže, že ho čeká něco nepříjemného, obtížného, může být přesvědčen, že nastávající řešení problému nezvládne. Tak jako u všech emocí, je i prožívání starosti podbarveno

rysy osobnosti a aktuálními životními podmínkami a současně se uplatňuje osobnostní rys, **starostlivost**, který je produktem socializace, jakož i zkušeností s vystupováním a zvládáním problémů. Izard soudí, že opakované nediferencované trestání dětské starosti, která se projevuje pláčem, vede k větší starostlivosti, ale také k návykové apatii a dalším negativním důsledkům. Dětský pláč bývá odměňován nebo trestán rodiči, kteří, nabídnou-li dítěti na jeho pláč jen dobré slovo a projev soucitu, způsobí, že toto dítě bude později ve své adolescenci a dospělosti trpět „těžkým chronickým infantilismem". Přispějí-li mu však na pomoc, dítě se naučí starost zvládat mnohem snáze. Je-li starost prožívána v kontextu lásky a radosti, které ji tlumí a redukují, způsobí, že dítě bude mít později optimističtější postoje k sobě samému i k celému životu.

S obavami, resp. strachem spojuje starost Ph. Lersch (1962, s. 289): Strachování se je obava z budoucnosti, „ke starosti podstatně náleží opatření", plánovaná příprava na setkání s budoucností, která je nejistá, a to se uskutečňuje, pokud to životní podmínky dovolí, nejen jako přemýšlení, ale i jako praktický zásah. Starost je spojena se zajišťováním se proti nejisté budoucnosti.

Za důležité **příčiny starosti** považuje Izard zejména selhání, ať už reálné nebo domnělé, které ovšem závisí na měřítcích, jež si člověk stanoví, tj. na jeho aspiracích. Uplatňují se i osobnostní rysy, jako míra sebevědomí, resp. úzkostnosti, bezstarostnost (jako primární faktor osobnosti) a další. Starost přináší také „negativní motivaci", která je nutná, aby se člověk, jenž má problém, uzavřel před problémy vnějšího světa a zaměřil se na ten svůj osobní: starost soustřeďuje pozornost na nás samé. Existuje charakteristický **výraz starosti**, ustaraný obličej, který připomíná výraz smutku a projevuje se svraštělým obočím s rýhami u kořene nosu a čelními vráskami.

EMPATIE

Citovým zážitkem, který má důležitou funkci sociální, je empatie či **vcítění**, tj. obrazně řečeno vpravení se do citového stavu druhé osoby, jakési spoluprožívání tohoto stavu, ovšem v zeslabené míře, např. spoluprožívání smutku. To spojuje vcítění s dalšími city, např. s lítostí. V tomto smyslu existuje důležitá sociální funkce vcítění, totiž chápání toho druhého: „cizí chování uvolňuje rezonanci, následné prožívání, vcítění, které může jít až k parciální identifikaci" (U. Tewes a K. Wildgrube, 1992, s. 86). Takové spojení **vcítění a chápání druhého** se pak stává důležitým činitelem sociální intrakce mezi subjektem vcítění a jeho objektem (pochopení druhého může často předejít různým nedorozuměním a konfliktům, vyvolává snahu pomoci mu atd.). Vcítění tohoto druhu vychází z vnímání mimického výrazu druhé osoby, ale také z pozorování její situace (např. osoby, která pláče při pohřbu, aniž by ji bylo vidět do obličeje). Vcítění může dále provokovat slovní komunikace, např. stěžování si na něco, na stávající obtížnou situaci apod. Vcítění je tedy důležitou podmínkou chápající komunikace a to je patrně jeho původní význam. Vysvětluje se nevědomým napodobením emočního výrazu druhé osoby, která způsobuje slabý zážitek téže emoce. Avšak K. Holzkamp (1965) vysvětluje **schopnost vcítění**, která je interindividuálně různá, učením: člověk se od dětství učí interpretovat výraz emocí druhých lidí, a tak si osvojuje interpretační klíče k jejich vzorcům. Vcítění je spontánní, ale může být vyvoláno i snahou pochopit druhého: lidé, kteří se seznámili a vytvořil se mezi nimi kladný citový vztah, mají tendenci vciťovat se navzájem do stavů a situací toho druhého, přejí si vědět, jak jeden na druhého působí.

Maďarský psycholog B. Buda (1985) vystihuje podstatu empatie takto: „Podstatou empatie je tvrzení podložené pozorováním, zkušeností a úsudky, že člověk má specifickou schopnost vžívat se do psychického stavu jiného člověka, s nímž je v bezprostředním kontaktu, přičemž toto vžívání se vyvolává psychické procesy, jejichž prostřednictvím si člověk umí vyvolat obsahy afektů, emocí a myšlenek, které probíhají v jiném, a jejich souvislosti, a tak dospívá k pochopení druhého člověka." Autor tohoto citátu, který je vzat z jeho monografie o empatii, nepodává žádné vysvětlení tohoto jevu, jen konstatuje jeho existenci a souvislosti, v nichž vystupuje. Chápe empatii jako schopnost, kterou mají různí lidé v různé míře a kterou je možno rozvíjet. Považuje ji za jednu z více možností, jak poznávat psychiku druhého člověka. C. R. Rogers (1945) ji pokládal za důležitý předpoklad psychoterapeutické činnosti. Podle Budy **rozvoj schopnosti empatie**

podporuje zejména určitý typ rodinné výchovy: „laskavé chování a podpora matky při různých problémech (které dítě má, pozn. M. N.) korelují se sociální citlivostí, schopností naučit se sociální role a s mírou empatie“, což platí zejména pro chlapce, píše Buda (1985, s. 177) a dále uvádí, že „model empatického chování rodičů příznivě ovlivňuje empatický vývoj dětí“ a „empatická zralost v dětském věku souvisí se sociálním zráním a integrovaností osobnosti“ (podle výsledků různých výzkumů). Schopnost empatie, jak Buda dále uvádí, zesilují také životní neúspěchy a krize, soudí, že „s trochou nadsázky můžeme říci, že vývoj lidí žijících ve velmi harmonických podmínkách v této oblasti často zaostává, takže život jako by empatií odškodňoval člověka, který se často dostává do problémů a nevýhodné situace“. Ale také „úspěšný, bez problémů žijící člověk se může pro nedostatek empatie často dostat do nějaké větší krizové situace nepřipravený“, dodejme, protože často nechápe city druhých lidí.

Vedle sociální existuje též **estetická empatie**, estetické vciťování do obsahu a formy uměleckých děl, ale i přírodních jevů, krajiny atd. v tom smyslu, že vnímání takových objektů vyvolává citové reakce, které jsou do těchto objektů promítány (s tím souvisí známý výrok, že „krajina je stav duše“). Zda jde primárně o empatii nebo projekci, nelze spolehlivě určit, ale lze říci, že tu jde o vcítění se do fyziognomie uměleckého nebo jiného objektu, které na základě asociací vyvolává určitý emocionální účinek. Tak např. již malíř William Hogarth (1753), který psal o „kráse vlnitých linií“, vytvořil pojem „krásné křivky“, která se podobá písmenu S a je krásná, protože připomíná křivky ženského těla (křivky jsou vůbec posuzovány jako krásnější než přímky). Malíř V. Kandinskij (1912 a pozd.) vytvořil celou „psychologii křivek“.

Empatický základ má také **vytváření prvních dojmů o druhé osobě**, které je primárně produktem citové rezonance a s ní spojeného vcítění (nevědomá emociogenní kategorizace, zejména na sympatické a antipatické osoby). Nejde tu o diskurzivní lineární posuzování druhé osoby, nýbrž o citovou reakci, kterou vyvolává a kterou její subjekt více či méně zdařile verbalizuje, nebo zůstává u neverbalizovatelného dojmu. Také pro vytváření prvních dojmů o druhé osobě platí, že je funkcí sociálního učení (sociální zkušenosti jsou generalizovány a poskytují klíče ke kategorizacím druhých osob).

TĚLOVÉ POCITY

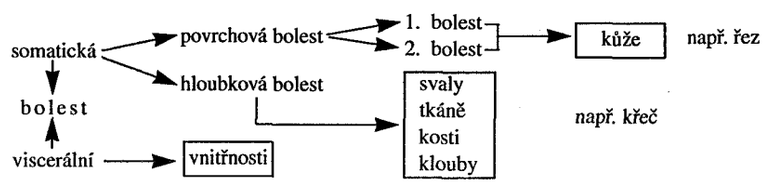
Lidské tělo, jeho povrch i nitro, je zdrojem celé řady pocitů, které jsou vyvolávány působením vnějších podnětů i vnitřních změn na specifické receptory. Proto se v psychologii v tomto smyslu hovoří o tělových pocitech nebo je zaváděn termín **interocepce** jako souhrnný název pro tyto pocity. Ve starší psychologii se k označení těchže fenoménů používal termín **počitek** ve významu vědomí jednoduché smyslové kvality. Tělové pocity jsou obvykle zahrnovány do kategorie vnímání. Příklady tělových pocitů jsou: bolest, hlad, žízeň, sexuální vzrušení a orgasmus, únava a další. Mnohé tyto **tělové dojmy**, příležitostně označované také jako tělové a orgánové pocity (např. V. Vondráček, 1949, a další) mají úzký vztah k emocím, např. hlad, sexuální dojmy, jiné, např. fyzická bolest, vznikají sice drážděním specializovaných receptorů, ale mají také své emoční ekvivalenty, např. psychická bolest jako jeden ze zážitkových znaků hlubokého smutku, a konečně některé, jako např. únava, nemají zcela zřejmý původ ve specializovaných receptorech, s výjimkou svalové únavy. Tělové dojmy mívají kladný nebo záporný hédonický akcent a právě tato **citová akcentace tělových dojmů** posunuje jejich problematiku z oblasti vnímání do oblasti emocí a motivace. To platí zejména pro bolest, hlad, únavu a sexuální pocity. V současných monografiích o vnímání tyto tělové pojmy obvykle zařazovány nejsou, neboť jsou tematicky omezeny jen na vnímání vnějších objektů a dějů, z endogenních dojmů se v nich obvykle pojednává jen o propriocepci, tj. hloubkové senzibilitě (vnímání polohy těla, pohybu a svalového napětí); k povrchové senzibilitě se řadí vnímání dotyku, tlaku, teploty a bolesti prostřednictvím kožních receptorů. O hladu, únavě a sexuálních dojmech se obvykle pojednává v souvislosti s problematikou motivace, resp. motivů.

Přidržíme se tohoto konvenčního pojetí, a omezíme se proto jen na výše uvedené vymezení termínu tělových pocitů.

Bolest

Významným a silně motivujícím pocitem je bolest; Ch. Baudoin (1931) ji v tomto smyslu dokonce považoval za afekt. Český chirurg A. Jirásek (1959) ji definuje jako „nepříjemný pocit, vzbuzený zevním násilím nebo poruchou anatomické a fyziologické povahy tkání a ústrojů. Jeho intenzitu a barvu určuje ráz podnětu, nervové zásobení postiženého území, stav ústřední nervové soustavy, vrozená povaha

a v tu chvíli vytvořená humorální ‚nálada' postiženého". Bolest může být pociťována na povrchu těla nebo uvnitř těla ve svalech, kloubech a různých vnitřních orgánech. Je vyvolávána drážděním nociceptorů, rozmístěných v různé hustotě na různých místech na povrchu i uvnitř těla. Nociceptory jsou **receptory pro bolestivé podněty**, jimiž jsou obvykle podněty mechanického nebo chemického druhu, které poškozují tkáň na povrchu nebo uvnitř těla (např. popálení, poleptání, říznutí, roztržení atd.). Vyvolání bolestivého pocitu je spojeno s obrannými pohyby, které mají funkci **obranné reakce** (např. rychlé uškubnutí ruky při popálení prstů), která má tělo vzdálit nebo zbavit škodlivého bolestivého podnětu. Rozlišuje se primární „jasná" bolest a sekundární „temná" bolest, doznívající po skončení působení bolestivého podnětu, např. po popálení. Při mnohočetných bolestivých zraněních se postižený dostává do šoku, který je kromě jiného provázen útlumem bolestí. Biologickou funkcí pocitu bolesti je signalizace fyzického poškození, ohrožení těla. Dlouho se soudilo, že bolest je funkcí specifického senzomotorického systému, který je srovnatelný s optickým nebo akustickým smyslovým systémem (R. Schäferová, in: S. Grubisch a G. Rexilius, 1994): existují sice specifické receptory a nervová vlákna pro bolestivé podněty a jejich vedení nervy do mozku, avšak informace o bolestivém podnětu není vedena jen přímo z receptoru do mozkového centra, ale i dalšími drahami do dalších částí mozku, kde se může integrovat s jinými „hlášeními", uvádí dále Schäferová a poukazuje na případy neuralgických pacientů, kteří pociťují silnou bolest i při slabém dotyku kůže, a odvolává se dále na nálezy H. K. Bechera (1959) u těžce zraněných vojáků z druhé světové války, kteří při zranění necítili žádnou bolest, ale pak reagovali bolestí na injekční vpich. Uvedená autorka soudí, že „zážitek bolesti může být ovlivněn subjektivním významem situace (zde např. tím, že se podařilo vyváznout živý z bitvy)". V tomto smyslu je tedy lépe hovořit o pocitu než o vjemu bolesti. O složitosti pocitů bolesti svědčí i to, že může být ovlivňován nejen analgetiky a akupunkturou, ale do jisté míry i sugescí. Pocity bolesti jsou někdy dobře lokalizovatelné, zejména v místě povrchového zranění, avšak poškození některých vnitřních orgánů, např. srdečního svalu, je pociťováno v různých neodpovídajících částech těla, v uvedeném případě např. jako bolest v levé horní části paže, jako pálení v horní části hrudníku atd. V psychologickém slovníku redigovaném G. Klaussem a dalšími (1976) se rozlišují následující **druhy bolesti**: 1. kožní bolest (poškození kůže mechanickými nebo tepelnými podněty), 2. útrobní bolest (temné, obtížně lokalizovatelné pocity z vnitřku těla), 3. fantomová bolest (bolest pociťovaná jakoby v končetině, která však již byla amputována). Jiné, následující třídění podali R. F. Schmidt a G. Thews (1976):



Existují více či méně snesitelné, ale i nesnesitelné bolesti. Celková **adaptace na bolest** je obtížná, ne-li v některých případech nemožná (např. bolesti při ledvinovém nebo žlučníkovém záchvatu, některé bolesti zubů). Prožívání bolesti má výrazný **vegetativní ohlas**, spojený se zvýšením krevního tlaku, úrovně adrenalinu a cukru v krvi a řadou dalších výrazných fyziologických reakcí. Bolest je vždy provázena více či méně výraznou motorikou a prudké pohyby mohou poněkud bolest ztišovat, přičemž se patrně uplatňuje odvrat pozornosti. V různých kulturách se výchovou pěstuje různý **vztah k bolesti**, hlavně větší či menší snášenlivost a její vnější projevy (pláč, křik, bědování), a vytvořilo se různé pojetí bolesti ve smyslu lidského údělu. Různí se však i úvahy o biologickém smyslu bolesti jako signálu ohrožení těla, neboť některé zákeřné smrtelné choroby, jako je např. rakovina, jsou v počátečních stadiích nebolestivé.

Bolest je vtíravá a obvykle zcela vyplňuje vědomí postiženého. Její **kvalitativní zvláštnosti** vystihl A. Jirásek (1959) takto: bolest člověka „zesmutňuje, zamlžuje jeho jasný pohled do světa. Zužuje jeho obzor. Odcizuje ho lidem vzdáleným, ale i blízkým. Nedá postiženému ani se vyspat, ani najíst. Snižuje jeho tělesnou výkonnost i zdatnost, opotřebovává ho, mění a hrbí jeho duševní schopnosti, ba i jeho mravní podstatu. A nakonec, není-li mírněna nebo překonávána – udělá z člověka trosku, zahleděnou jen do své bolesti a ve světě i pro svět ztracenou. Ba vede ho k dobrovolné smrti, která je mu vítaným únikem z jeho utrpení". Velká bolest, zdůrazňuje Jirásek, může odstranit všechny zábrany a může vést k šoku a k rychlé smrti. Rozlišuje se bolest tupá, pálivá, řezavá, škubavá, bodavá atd. Vnějšími **projevy bolesti** jsou výkřiky, sténání, obranné pohyby, vazomotorické změny (blednutí, rudnutí), pocení, rozšíření zornic, zrychlení tepu a dechu a další. H. H. Kendler (1963) nazývá výstižně bolest současně pocitem a pudem, neboť motiv vyhnutí se bolesti, jak je známo všem, kdož se dopouštěli mučení druhých, je jedním z nejsilnějších motivů a mučený člověk je nejčastěji ochoten učinit cokoli, aby se nesnesitelným, mučením vyvolaným bolestem vyhnul.

Fyziologie bolesti: Shora již byla zmíněna funkce nociceptorů, receptorů specializovaných na bolestivé podněty, ale také fakt, že tu nejde o jednotný senzorický systém. Mírně bolestivá stimulace, např. píchnutí, vede jen k podráždění silnějších nervových vláken, a jakmile impulzy z nich dojdou k míše, zvláštní druh buněk uzavře jejich další cestu k mozku – pociťujeme jen slabou bolest. Naproti tomu silné bolestivé podněty stimulují slabší nervová vlákna a výše uvedené specializované buňky již nejsou s to „vrátka" k mozku uzavřít a nervové impulzy dospějí až do mozku – pociťujeme silnou bolest. To je tzv. „vrátková teorie bolesti" („gate control theory"), kterou vypracovali R. Melzack a P. P. Wall (1965). Pocity bolesti však souvisí také s určitými chemickými faktory, patrně s histaminem, jímž reagují nociceptory na silné a poškozující podněty; v menším množství působí patrně **svědění** a patrně také doznívání bolesti na periferii těla po skončení působení bolestivého podnětu. Současně se jako neurotransmiter uplatňuje „substance P". Významný je však poměrně nedávný objev zvláštní, mozkem vylučované látky

s účinky analogickými morfinu („endogenní morfin", endorfin, resp. endomorfin) a vázané na specifické receptory (dnes je již známo více než patnáct druhů endomorfinu). Vylučováním endomorfinů se mozek brání prožívání bolesti, neboť ty jsou ve zvýšené míře vylučovány při intenzivních bolestivých podnětech. Analgetika tlumí vnímání bolesti v mozku (morfium), anestetika tlumí vnímání bolesti z určitého místa těla (kokain); rozlišují se však lokální a celková anestetika, vyvolávající narkózu (např. chloroform). Endorfiny tlumí vylučování a činnost neurotransmiterů, umožňujících přenos bolestivých podnětů. V mozkové kůře, kam bolestivé podněty dospívají, jsou-li dostatečně silné, přes míchu a thalamus, se vytváří **komplexní zážitek bolesti**, v němž se uplatňuje i celkový psychofyzický stav jedince a interindividuálně různá způsobilost ke snášení bolesti.

Hlad a žízeň

K tzv. orgánovým pocitům patří kromě jiných také hlad a žízeň. Jsou to dva základní vitální pocity, jejichž biologická funkce je zcela zřejmá, je to příjem potravy a vody, který je základním předpokladem reprodukce života. Oba tyto pocity mají proto také silné motivační účinky. J. Stavěl (1937), který napsal introspekcionisticky orientovanou obsáhlou monografii o hladu, rozlišuje **hladovění** jako „fyziologický stav při déletrvajícím nepřijímání potravy" a **hlad**, resp. zážitek hladu, jako „charakteristický akutní psychosomatický stav, jehož zážitková stránka jest obyčejně označována jako pocit hladu". Dále, zdůrazňuje Stavěl, je třeba odlišit „celkový duševní stav při hladovění", tj. stav, který je komplexní a vzniká jako důsledek hladovění, resp. hladu, na psychické funkce; zahrnuje tedy změny vyvolané hladověním a hladem, o nichž se zmíníme dále. Zážitek hladu je to, co prožíváme, když hladovíme. Z psychologů jej jako jeden z prvních popsal E. G. Boring (1915) na základě sdělení devíti dobrovolně hladovějících osob. V širších souvislostech jej dále popsal D. Katz (1932). Cenné postřehy k prožívání hladu podal spisovatel Knut Hamsun v románu *Hlad* (čes. překl. 1932), v němž popsal stavy hladovějícího umělce. Český psycholog J. Stavěl (1937) popsal zážitek hladovění na základě vlastní introspekce. Dále uvádíme jen část tohoto popisu pro ilustraci.

„První záchvěvy hladu prožívám jako celkově slabé, difusní, široce rozprostřené zneklidnění, v němž jest moment napětí, tlačícího k uvolnění. Přes svou difusní povahu a nelokalisovanost má tento stav od počátku své zvláštní zbarvení. Liší se něčím nedefinovatelným od jiných stavů zneklidnění.

Tato zvláštní kvalita se zvolna prohlubuje, upevňuje, krystalizuje: vytváří se v rámci celkového stavu jádro, které má tělově lokálnější charakter. Pozornost odkrývá v hltanu a horním oddílu jícnu pocit napětí a zvláštní, daleko méně tělesnější dojem pohybu tohoto napětí." (Stavěl, 1937, s. 17).

„Subjektivně prožitelnou kvalitu tohoto stavu", tj. hladovění či lépe zážitku hladu, lze pak vyjádřit podle Stavěla následujícími „slovními obraty": „v zmíněné krajině se organizující stav nevyrovnanosti, současně jakoby větší rozevřenosti i sevřenosti" a právě v této „paradoxní syntéze", pokračuje Stavěl, „tkví napětí, jež poukazuje nad sebe a nutká k zcela určité změně. Ono rozevření jaksi předzjednává

‚sousto', nebo lépe řečeno: na tlakové kvality, které tu reálně jsou a konstituují onen zcela tělesný pocit rozevřenosti, navazuje jaksi něco je přesahujícího, poukaz k tlakovým kvalitám, které tu nejsou, a stejně tak onen přidružený pocit větší sevřenosti jaksi předzjednává polknutí ‚sousta', lépe: předzjednává, poukazuje přítomnými tlakovými a kinesthetickými kvalitami nad sebe, k jiným tlakovým a kinesthetickým kvalitám, přecházeje v ně v tom smyslu jaksi virtuálně, ale ne dosti ‚tělesně'. V tomto pronikání se virtuálního předzjednávání určitých kvalit, jímž se přítomný stav jaksi vzpírá nad sebe, ale opět i vyúsťuje do prázdna jakožto stavu de facto přítomného, tedy v tomto rázu oby přecházení, jež však skutečně nepřechází, jest vlastní jádro zážitku, vlastní apetence jakožto sladkobolné nutkání a žádost, v němž však, pravda, kvalita příjemného, tkvící v onom předzjednávání určitých tlakových a kinesthetických kvalit, z počátku daleko převyšuje" (Stavěl, 1937, s. 18). Citovaný autor to označuje jako **stav spontánní apetence**, který se liší od zážitku „apetitu na něco, vzníceného smyslovými dojmy z jídla nebo mnemickými ekvivalenty těchto dojmů". Tento apetit na něco nebo „chuť na něco" pak Stavěl nazývá **reaktivní apetit**, a jak plyne z jeho dalšího výkladu, rozumí tím naučenou, tj. návykovou „chuťovou apetenci", tj. chuť na více či méně určité jídlo nebo určitou chuťovou kvalitu, např. na něco sladkého. Současně si klade otázku, zda je „spontánní apetence" již počátkem hladu. Podle Stavěla se tedy **zážitek hladu** prezentuje dominancí pocitu „křečovité sevřenosti" a prázdnoty. V průběhu však pocit hladu mění své kvality, s déletrvajícím hladověním se zintenzivňuje, ale jen po určitou mez, pak jaksi téměř ustává.

Tento introspektivní popis hladu je v psychologické literatuře zcela ojedinělý, a to nejen co se týče hladu, ale pocitů vůbec. Lze se ptát, jaký má vědecký smysl a zda to není již více literatura než psychologie. Obecně lze říci, že **prožívání hladu** je prožíváním především v oblasti žaludku, pociťování prázdnoty, k níž se později pojí stav tuposti, zániku spontánnosti nápadů, ospalosti a další zážitkové kvality (Stavěl). Hlad zpočátku zbystřuje vnímání, později je otupuje; zpočátku se zvyšuje zejména chuťová a čichová senzibilita. S pokračujícím hladověním se od určité doby intenzita pocitu hladu snižuje, dočasně tento pocit i mizí. Objevují se projekce pocitu hladu zejména ve formě potravových objektů a alimentárních činností, jak bylo zjištěno u dobrovolně hladovějících pokusných osob, ale opět jen do určité doby (A. Keys, J. Brozek a další, 1950). Stav hladovění se promítá i do obsahu snů a do fantazijní produkce vůbec (J. W. Atkinson a D. C. McClelland, 1948). Chronické hladovění (např. u vězňů v bolševických a nacistických koncentračních táborech) zužuje vědomí postižených na přemýšlení o tom, kde a jak získat kus potravy. Existuje výrazný **psychologický vliv hladu**, který se podle F. Weinerta (1965) projevuje takto: 1. dlouhotrvající hlad přináší újmu všem duševním i tělesným funkcím, 2. dochází k úbytku puzení v důsledku „zmenšení lidské vitality" fyzickým vyčerpáním, což se projevuje i zpomalením a chudostí pohybů, 3. hladovění „asexualizuje život", tj. zeslabuje pohlavní pud a vede až k jeho vymizení, 4. pocit hladu obsazuje vědomí a stává se centrem prožívání, zaměřuje chování na získání potravy, snižuje nároky na její kvalitu, v krajních případech se objevuje i tendence jíst nestravitelné věci, 5. činnost se zužuje na ukojení hladu, je však provázena zvýšenou unavitelností a sníženou koncentrací pozornosti, v krajních případech se objevuje „syndrom hladové neurózy; mírné hladovění podněcuje myšlení, silné hladovění však „duchovní aktivitu" ochuzuje, 6. při dlouhodobém hladovění se mohou objevit změny osobnosti a zúžení

psychické dynamiky, 7. hladovění je provázeno změnami nálad ve směru depresivního ladění. Hlad motivuje **alimentární chování**, snahu opatřit si jídlo, které je u dospělého výběrově zaměřeno (naučené preference určitých jídel, přičemž se uplatňují i vlivy kulturního prostředí), a způsob jedení (např. hltavé apod.).

Zvláštní problematiku přináší **apetit**, chuť na něco, resp. preference určitých druhů jídel či potravin. Zásadní otázkou je, v jakém vztahu je apetit ke skutečným potřebám těla, a to nejen otázkou množství konzumované potravy, ale i fyziologicky podmíněné chuti. Experimenty s krysami ukázaly, že uměle vyvolaný nedostatek vitaminu B vedl u nich k tomu, že ze tří druhů nabídnutých diet si vybraly tu, která chybějící vitamin obsahovala. J. Stavěl (1937, s. 208 násl.) dospěl k následujícímu závěru z výsledků výzkumu této problematiky: „K vytvoření určitého chuťového sklonu nestačí, aby se během učení často opakovaly určité chuťové dojmy, nýbrž dochází zde k procesu syntesy specifického smyslového dojmu z potravy a následujícím účinem potravy na organismus… je jisto, že jde o integraci nějakého biologického efektu vitaminu nikoli se smyslovými dojmy, vycházejícími z vitaminu samotného, nýbrž z přidatnými chuťovými nebo čichovými dojmy." Obecně se tedy chuť nezakládá jen na návyku, nýbrž na „procesu podvědomé psychosomatické synthesy, do níž vstupuje jako podstatný moment nepodmíněného afektivního vyvrcholení blahodárná reakce na určitou živnou látku, blahodárná reakce jako celek, jehož těžisko leží v hloubkové organické reakci, která však do jisté míry vyzařuje do zážitkové sféry citovým momentem, zbarvujícím chuťový dojem a tak právě vytvářejícím charakter ‚chutnosti'". S tímto pojetím organické účelnosti chuti však není v souladu skutečnost, že nemocné osoby mívají chuť na potraviny, které jsou kontraindikovány jejich zdravotnímu stavu (např. cukrovce, zvýšené hladině cholesterolu atd.).

Fyziologická podstata hladovění spočívá v potřebě potravy, z níž prostřednictvím tělesného metabolismu čerpá organismus stavební látky a energii. To zajišťuje pud k jedení, který se podmiňováním mění v apetit. V hypothalamu se nacházejí centra sytosti a hladovění, obsahující glukoreceptory, které reagují na hladinu glukózy v krvi (glukóza je zdrojem energie). Fyziologie hladovění je však složitější, uplatňuje se v ní kromě hladiny glukózy i hladina tuku v krvi a její teplota. Centrem metabolických procesů jsou játra, kde se uskutečňuje přeměna aminokyselin v glukózu a její skladování, ale v podstatě i zpracování a ukládání tuků.

Žízeň: Je opět třeba rozlišovat fyziologický stav dehydratace tělních tkání, tedy nedostatek tekutin v těle, který působí na osmoreceptory v hypothalamu, signalizující potřebu vody, a **pocit žízně**, v němž se uplatňují i dojmy z vyprahlosti ústní dutiny a jícnu. Hospodaření organismu s vodou ovlivňuje také antidiuretický hormon vylučovaný hypofýzou, který tlumí vylučování moči v ledvinách. Pocit žízně je silným motivem k **pití**, ale vodu přijímá organismus i z jídla (polévky, zelenina, ale i masitá a jiná jídla). Intenzita pocitu žízně nemusí odpovídat skutečné potřebě vody, resp. skutečnému stavu dehydratace organismu, a stejně tak tomu nemusí odpovídat množství vypitých nápojů. Také pití je řízeno apetitem (různé limonády, džusy, pivo, minerální vody atd.). Apetitem, nikoli žízní je také motivováno pití alkoholických nápojů s výjimkou vína a piva (k uhašení žízně se užívá spíše vodou ředěného vína, tzv. střiku). Napití redukuje suchost sliznice úst a jícnu a současně snižuje později osmotický tlak v krvi tím, že ji vlastně zřeďuje.

Podobně jako při jedení se i v pití uplatňují **orální faktory**, tj. příjem potravy a vody ústy, které způsobují, že pocit hladu je redukován dříve než stav hladovění. Je-li vyloučeno svlažení sliznice tlamy a hrtanu u pokusných psů tím, že je jim voda dodávána hadičkou přímo do žaludku, poté, když je již voda organismem zužitkována a je jim dána možnost pití, již nepijí (E. F. Adolph, 1941). Naproti tomu A. V. Wolf (1958) soudí, že u člověka vpravování vody přímo do žaludku pocit žízně neutišuje. C. N. Cofer a M. H. Appley (1968) uzavírají, že voda zavedená do žaludku redukuje žízeň, ale voda vypitá ji redukuje více. Totéž se uplatňuje u hladovění, kdy pocit hladu je spojen také se stahy stěn prázdného žaludku.

Hnus

Pocit hnusu je původně průvodním zážitkovým jevem odvratné reakce na biologicky nepřiměřený (nechutný, nestravitelný, zkažený) potravní podnět, která je spojena se zvracením či dávením. Vývojem se však tato reakce generalizovala: „vše zkažené" směřuje k vyvolání hnusu; je-li někdo zhnusen, cítí se jako by měl nepříjemný pocit v ústech, při intenzivním pocitu hnusu je mu špatně od žaludku (C. E. Izard, 1981, s. 111). Podle tohoto autora pak hnus kombinovaný s hněvem motivuje destruktivní chování, neboť hněv podněcuje útok a hnus vybavuje přání zbavit se něčeho. Vývojem se z hnusu jako primární fyziologické odvratné alimentární reakce vyvinul **hnus psychický**, jehož podnětem jsou i různé sociální situace a kulturní symboly. Člověk je zhnusen nejen pohledem na zkažené, špinavé, nechutně vyhlížející jídlo, ale např. i chováním jiného člověka, politickými poměry, činy a idejemi. A také pojem nechutného se nevztahuje jen k jídlu, ale i k sociálním a jiným podnětům (např. nechutný podvod). Hnus člověk prožívá, když si něco oškliví; hnus je reakcí na **ošklivé**, reakcí pocitovou, která může mít i více či méně výraznou složku fyziologickou (žaludeční nevolnost a dávení mohou vyvolat různé druhy ošklivosti).

Podle Izarda je hnus příbuzný hněvu a povstává, když jsou vnímány „věci, které jsou špatné nebo zkažené, ať už organicky nebo psychicky". To však platí jen v omezené vyhraněné míře, neboť nejsme zhnuseni, když např. zkazíme vyplnění nějakého formuláře. Hnus se vyvinul z pudu hladu a s ním spojeného chování: hnus vyvolávající situací je něco, co „špatně chutná", něco nechutného ve smyslu akceptability. Existuje také charakteristický **výraz hnusu**, mimika, která vzbuzuje dojem dávení, zvracení, vyplivování: horní rty jsou vytaženy, nos pokrčen, oči vytvářejí dojem šilhání. „Pocit hnusu je podobný žaludeční nevolnosti se špatnou příchutí v ústech. Člověku se chce odstranit objekt hnusu nebo se od něj odvrátit"

(Izard, 1981, s. 376). Intenzivní zážitek hnusu vyvolává zvracení či dávení. Izard soudí na následující **evoluční význam hnusu**: „V evoluci hnus pravděpodobně pomáhal motivovat organismy k tomu, aby udržovaly prostředí dostatečně hygienické, a odváděl od toho, aby pojídaly zkaženou potravu a pily špinavou vodu", avšak „hnus není perfektní detektor nebezpečného znečištění, ale pomáhá" a „později hraje hnus pravděpodobně roli při udržování tělesné hygieny", neboť špinavé páchnoucí tělo vzbuzuje odpor sociálního okolí a postižený subjekt je ze sociálních interakcí vylučován. Odporné věci mají negativní biologický význam a tělesná zanedbanost narušuje normu sociálního soužití (imperativ tělesné čistoty), což může vést k odmítání a sociální izolaci individua (Izard). Citovaný autor dále uvádí, že hnus se může zaměřit i na ideje a na vlastní osobnost a pak takový **hnus ze sebe sama** vede ke snížení sebeúcty a k sebeodmítání. Dovnitř, na sebe sama zaměřený hněv a hnus jsou charakteristické pro stavy deprese.

Sexuální pocity

Emocionální komponentou pohlavního pudu, resp. lidské sexuality, jsou sexuální pocity, vyvolávané stimulací sexuálních orgánů a erogenních zón (genitálií, u žen např. také prsních bradavek), jakož i pocity provázející sexuální představy. Tvoří základní složku lidské sexuality a jsou pro svůj výrazný hédonický akcent silnými činiteli sexuálního chování; podněcují toto chování a současně se v jeho průběhu dále rozvíjejí. Ačkoli má **lidská sexualita** vrozený pudový základ, její ontogenetický vývoj, projevující se výraznými interindividuálními odlišnostmi, je určován osobní zkušeností a zvláštnostmi kulturního prostředí. H. F. Harlow (1954) zjistil, že opičky druhu makak, které byly v raném věku emocionálně deprivované, neprojevily v dospělosti zájem o sexuální styk. Naproti tomu psychosexuální vývoj člověka zahrnuje také kulturně podmíněnou identifikaci s vlastním pohlavím a danou, kulturou utvářenou rolí svého pohlaví, tedy jevy, které souvisí s ontogenetickým formováním osobnosti jedince vůbec. A tak **psychosexuální vývoj jedince** směřuje k určité úrovni sexuální zralosti, projevující se určitými vzorci sexuálního chování a reagování na sexuální podněty, tedy k určité dynamické struktuře sexuality (sexuálního života), jejíž podstatnou a určující složkou je sexuální cítění. To může být modifikováno nejen např. osobním sexuálním traumatem (ze sexuálního zneužití či znásilnění), ale např. také vypjatou religiozitou a dalšími činiteli. Psychosexuální vývoj jedince nastartovávají již zkušenosti v raném dětství (např. míra citové saturace nebo deprivace) a podstatně jej určují zkušenosti v rámci kritického období probuzení a rozvoje sexuality v období dospívání. Kulturní činitelé, nikoli anatomické rozdíly mezi mužem a ženou, určují také zvláštnosti sexuálního cítění u mužů a žen, jak ještě poznáme dále. Kromě toho se uplatňují také rozdíly vrozené, např. určující význam vizuální stimulace u mužů a taktilní u žen, penetrativní akcent ve vzorci sexuálního chování u mužů

a receptivní akcent u žen a další, na něž zde bude ještě poukázáno v dalším výkladu. Za důležitý aspekt utváření individuální lidské sexuality je pokládán tzv. **„malý fetiš"**, tj. určitý znak fyziognomie, celkového vzezření nebo chování příslušníka druhého pohlaví (jako jsou např. zbarvení hlasu, gesto, způsob pohledu, tvar těla, barva vlasů atd.), který získává povahu vzrušujícího podnětu a uplatňuje se jako dominanta prvních erotických zkušeností, jako předmět silné erotické apetence. V extrémním případě může vzniknout již patologický sexuální fetišismus, tj. apetenční vazba na určitou věc nebo část těla sexuálního partnera, a zdrojem sexuální excitace a apetence se pak mohou třeba u muže stát např. dámské kalhotky, určitá úprava a barva vlasů, způsob chůze apod. Nicméně „malý" fetišistický aspekt je přítomen v každém vyzrálém erotickém vztahu a tvoří nezanedbatelnou složku sexuálního cítění. Zatímco deviantní fetišismus znamená přesun dominantního sexuální zájmu z člověka na věc nebo jen na určitý aspekt lidského těla či chování a stává se dominantním, resp. výlučným předmětem sexuální apetence, je „malý fetišismus" přirozeným aspektem psychosexuálního vývoje. E. Borneman (1990) hovoří v tomto smyslu o „klíčovém dráždění", resp. o „klíčovém kouzlu" člověka, jehož určité fyzické znaky sexuálně přitahují druhého člověka, ale omezuje tento jev na sexualitu v užším smyslu, tj. na znaky stimulující sexuální vzrušení a koitus. Ve skutečnosti má „malý fetiš" širší význam erotického vzrušení jako pro jedince okouzlující znak pohlavnosti příslušníka druhého pohlaví. Jako takový je „malý fetiš", jak již bylo naznačeno, výsledkem prvního erotického vztahu, tedy produktem sociálního učení. Není to jen fyzický, nýbrž psychofyzický „sex-appeal". Fyzický **„sex-appeal"**, sexuální přitažlivost v užším slova smyslu, se podle E. Bornemana zakládá „na dojmu, že osoba, která přitažlivost vyzařuje, má neobyčejně velký zájem o pohlavní život, zvlášť ho vychutnává a je schopná dát zvláštní požitek svým milencům". Borneman také uvádí, že „fyzické atributy (rozumí se osoby druhého pohlaví, pozn. M. N.), které probouzejí náš pohlavní zájem, jsou závislé na osobních dojmech z dětství", a označuje to za „neškodný fetišismus" a za „osobní idiosynkrazie" (přecitlivělost vůči určitým dojmům). Tyto **sexuální idiosynkrazie** má podle něho každý člověk, ale zůstávají vězet v podvědomí a člověk si je uvědomí teprve tehdy, když byly poprvé ukojeny, a pak teprve objevuje skutečný zdroj své nejsilnější sexuální apetence. Také zde zůstává Borneman v rovině sexuality v užším smyslu, ale v analogickém významu lze hovořit o erotické idiosynkrazii. Sexuální idiosynkrazie „představují atmosféru, ve které se musí soulož rozvíjet, aby vedla k maximálnímu orgasmu", což jinak řečeno znamená, že sexuální idiosynkrazie jsou nejmocnějším zdrojem sexuálních pocitů. Rozhodujícím aspektem sexuální idiosynkrazie může být „malý fetiš". A lze s Bornemanem souhlasit v tom, že „tato neškodná forma fetišismu je tak rozšířena, že ji už nemůžeme ani označit za abnormální", neboť „fetišismus je právě v naší civilizaci tak rozšířen, že může být označen za vlastní fixaci měšťanského věku". Ženy si proto nemají dělat starosti, vyžaduje-li jejich sexuální partner, aby se s ním milovaly v dlouhých punčochách

nebo v karnevalové masce, píše citovaný autor, a lze říci, že právě tento „neškodný malý fetišismus" je pro příslušníky obojího pohlaví nejen zdrojem nejsilnější sexuální apetence, ale i nejintenzivnějších sexuálních pocitů.

Za **zdroj sexuálních pocitů**, vázaných na rozvoj sexuální aktivity v užším slova smyslu, tj. na sexuální chování směřující k svému vyvrcholení, k dosažení orgasmu, lze pokládat jednak výše uvedené vnější podněty – malé fetiše či „sex-appeal" pohlavního partnera – a jednak přímou stimulaci určitých částí těla, tzv. erogenních zón, která je obvykle spojována s předehrou k sexuálnímu aktu, koitu. Sexuální cítění se dále rozvíjí v průběhu koitu a vrcholí v prožívání orgasmu. Kromě toho může být zdrojem celé škály sexuálních pocitů imaginace sexuálních objektů a aktivit. Širší význam má pojem **sexuální reakce**, neboť zahrnuje vedle pocitů a behaviorálních jevů také fyziologické změny, které dotvářejí obsah prožívání každého druhu stimulace. W. H. Masters a V. E. Johnsonová (čes. 1970) rozlišili na základě podrobných výzkumů čtyři fáze sexuální reakce: 1. vzrušení, 2. plató, 3. orgasmus a 4. uvolnění. Každá z těchto reakcí má svou charakteristickou pocitovou, behaviorální a fyziologickou komponentu, které jsou ve své kvalitě a intenzitě závislé na rozvíjení sexuální stimulace a na osobním sexuálním založení, přičemž se zde objevují i charakteristické rozdíly mezi muži a ženami. Jen některé ženy vykazují mužské ejakulaci podobnou reakci, spočívající v tom, že během orgasmu vylučují z vaginy slizký sekret. Dále ve srovnání s muži mohou některé ženy pocítit při vyvrcholení sexuálního aktu více orgasmů, které se zčásti časově překrývají nebo následují krátce po sobě. Na rozdíl od mužů vykazují relativně stálou pohotovost k opakování sexuálního styku, zatímco muži pro prožitém orgasmu mají tzv. refrakterní fázi, vyznačující se dočasným útlumem erektivity („postorgasmickou impotencí"). Sexuální pocity jsou doprovodným jevem sexuálního vzrušení, které se zvyšuje přímým tělesným kontaktem s pohlavním partnerem a rozvíjením milostné předehry soulože. Uplatňuje se při tom zejména **stimulace erogenních zón**, k nimž vedle genitálií (u mužů zejména glans penis, u žen vulva, klitoris a prsní bradavky) patří u žen prsy, vnitřní strana stehen, mons pubis, hýždě, šíje a rty, zatímco u muže jsou rozloženy zejména v oblasti kolem genitálií (viz následující obrázek). U žen se nověji zdůrazňuje stimulace tzv. bodu G (Gräfenbergova bodu, nacházejícího se v přední stěně vaginy, jako označení pro místo, které stimulací zduří, rozšíří se a stává se zdrojem intenzivních sexuálních pocitů). Zvýšenou citlivost penisu a vulvy, zejména žaludu a poštěváčku, způsobuje hustá nervová inervace těchto míst.

Existují ovšem **rozdíly v mužském a ženském sexuálním cítění**, které nejsou primárně funkcí anatomických rozdílů, ale důsledkem rozdílů v psychosexuální konstituci obou pohlaví. Základy této konstituce se vytvářejí již v nitroděložním období vývoje, kdy se na začátku třetího měsíce stáří zárodku vytvářejí v jeho hypothalamu „erotizační centra" mužského nebo ženského druhu. Předpokládá se, že tento jev může být základem vrozené homosexuality (G. Dörner, 1972), resp. i transsexuality (touhy ženy být mužem a naopak). U žen je to způsobováno

„androgenizováním" (příjmem androgenů, např. při určitém druhu léčby) v kritickém období těhotenství, které vede k vytvoření „mužského hypothalamu" s následnou inverzní sexuální apetencí. Sexuální cítění, jak už bylo poznamenáno, dále dotváří způsob výchovy, v němž se uplatňuje i příslušnost k určité kultuře, resp. subkultuře, a první sexuální zkušenosti. Charakteristickou determinací je **postoj k sexu**, který, jak bylo zjištěno výzkumy (H. Malewská, 1967, a další), může ovlivnit např. rigorózní religiozita (přísně katolicky smýšlející ženy např. prožívají sexuální laskání a soulož jinak než ženy bez náboženského vyznání). Vývojem se z vrozených základů a instinktivního genotropismu, tj. přitažlivosti druhého pohlaví, vyvíjí **individuální psychosexuální konstituce**, která se stává osobnostním činitelem sexuálního cítění, ale také určité úrovně psychosexuální zralosti (příznaky nezralosti jsou kromě jiného promiskuita, nedostatek pocitu zodpovědnosti k pohlavnímu partneru, ale také stud ze sexu, deviace sexuálního chování a další). Navenek se psychosexuální konstituce projevuje zejména preferencí určitých sexuálních objektů a způsobů sexuálního chování.

Vrchol sexuálního cítění, který je obvykle synchronizován s klimaxem sexuální aktivity, představuje **orgasmus**, kulminace sexuálního vzrušení (které může být dosaženo také imaginací), reakce vyznačující se intenzivním zážitkem slasti, který je nesrovnatelný s jinými hédonickými zážitky. Od určitého okamžiku sexuální stimulace je to již vůlí neovlivnitelný zážitek, na němž se podílí reakce celého organismu a který je charakterizován jako „uvolnění psychofyzického a neuromuskulárního napětí" (V. Sigusch, 1987). Podle citovaného autora vystupují v orgasmu následující dílčí reakce: 1. velká intenzita pocitu sexuální slasti, 2. mimovolné svalové kontrakce v genitální a análni oblasti a v četných extragenitálních svalových skupinách, 3. silné nahromadění krve v genitáliích a extragenitální zóně (např. tzv. „sex-flush", rudé skvrny na hrdle a prsou), 4. kulminace reakcí srdce, krevního oběhu a dýchání, 5. částečná nebo i totální ztráta senzorických schopností a příležitostně několikavteřinová nebo několikaminutová ztráta vědomí. Pro ženský orgasmus je charakteristická kontrakce tzv. „orgastické manžety" (určité oblasti vaginy, kde je lokalizováno pociťování „pulzování v genitáliích"); pro muže je charakteristická ejakulace spermatu. Freudovo rozlišení dvojího ženského orgasmu, vaginálního („zralého") a klitoridního („nezralého", infantilního), je dnes sexuology zpochybňováno. Sexuologové nicméně zjistili **několik typů ženského orgasmu**, provázeného kontrakcemi vaginy a recta, zvednutím dělohy, a jeden typ bez svalových kontrakcí, kdy je vyvrcholení sexuálního styku ženou prožíváno jako hluboké uspokojení, kromě jiného i z poskytnutí orgasmu sexuálnímu partnerovi („sexuálně kladné ženy bez orgasmu" ve fyziologickém smyslu – podle J. Rabocha). Uvedený český sexuolog se svými spolupracovníky zjistil, že asi u 57 % žen trvá orgasmus 5 až 20 s, u 32 % 30 s, asi u 7 % 1 min. a asi 4 % žen je anorgastických (J. Raboch, 1988). Orgastická pohotovost se u žen vyvíjí, na začátku sexuálního života nedochází při koitu k orgasmu u 20–25 % žen, orgastická schopnost se objevuje u mnoha žen až kolem

30. roku jejich věku. Obecně platí, že orgasmus žen je zážitkově variabilnější a trvá déle než je tomu u mužů. Sexuální impulzivita žen má spíše povahu receptivní, mužů spíše penetrativní. „Mužská rozkoš stoupá jako raketa, když dosáhne určité meze, vyvrcholí a rázem zmírá v orgasmu; struktura pohlavního aktu je konečná a přetržitá. Ženská rozkoš vyzařuje do celého těla; nemá vždy svůj střed v genitálním systému. I tehdy jsou to pak spíše vaginální stahy než opravdový orgasmus, co vytváří systém vlnění, které se rytmicky rodí, poklesá, znovu se vytváří, chvílemi dosahuje paroxysmu a potom se mísí a splývá, ale úplně nezhasíná vůbec nikdy… často je to spíše než jasné ukojení pouze nervová nebo srdeční únava nebo psychické nasycení, co omezuje erotické schopnosti ženy; i když je rozkoší přemožena a dokonce vyčerpána, nedosáhne nikdy naprostého uvolnění“ (S. de Beauvoire, 1967)*. Tato charakteristika, podaná francouzskou spisovatelkou, je sice diskutabilní v detailech, ale celkem správně vystihuje vrcholné sexuální cítění těch žen, které mají vůči svému pohlavnímu partnerovi hluboký erotický vztah. Otevřená zůstává funkce orgasmu, přesněji jeho pocitové složky, abstrahujeme-li od tvrzení, že orgasmem podněcuje a odměňuje příroda plození, což lze chápat jako původní evoluční funkci orgasmu, jehož ženská forma je však podle některých sexuologů v živočišné říši spíše výjimkou.

Existují **rozdíly v sexuálních pocitech mužů a žen**, které souvisí kromě jiného s rozdíly v sexuální stimulaci, jak již bylo uvedeno, a dále v jejím prožívání: „Tvrdí se, že pohlavní touha u muže se pocitově soustřeďuje výhradně do obasti genitálu, zatímco žena reaguje na sexuální vjemy celým tělem, resp. celým tělesným povrchem. To by znamenalo, že pro ženu mají význam především podněty taktilní“ (P. Mohapl, 1975). Jedním z podstatných rozdílů v sexuálním cítění je i ten, že muži dokáží snadněji oddělovat sex a erotiku než ženy. Odlišení citů sexuálních a erotických, jak je zdůrazňoval sexuolog J. Hynie (1960) a další, je zcela oprávněné.

Pocit únavy

Únava je primárně fyziologický stav, který je reakcí organismu na vyčerpání zásob energie ve svalových a nervových buňkách, a jako takový je přirozeným důsledkem dlouhodobé a namáhavé fyzické a mentální činnosti. Biologickou funkcí únavy je ochranný útlum činnosti, který umožňuje doplnění zásob energie v buňkách svalů a nervů. Naproti tomu **pocit únavy** je složkou fyziologického stavu únavy a nemusí vždy svou intenzitou odpovídat skutečnému stavu vyčerpání energie. Má především tlumivé účinky, neboť vede k reverzibilnímu snížení tělesné a nervové aktivity a může zpočátku jen lehce, později zcela tlumit činnost individua.

* Beauvoire S. de: *Druhé pohlaví,* Praha 1967, s. 217.

Zásadně se rozlišuje: 1. fyzická či svalová únava a 2. psychická únava, která vzniká v centrální nervové soustavě. Za specifické činitele únavy se pokládají monotonie a nasycení. Ostré **rozlišení fyzické a psychické únavy** není možné, neboť oba druhy únavy se projevují fyzickými i psychickými symptomy: únava je psychofyzický stav. Také druh činnosti není signifikantní pro vzbuzení toho či onoho druhu únavy: např. při manuální práci může být někdo zatěžován spíše napětím ve svém okolí než svalovou činností (A. Gubser, 1987). Je zajištěno, že psychické, fyziologické a výkonnostní znaky provázející únavu spolu korelují jen málo (H. G. Bartenwerfer, 1961): snížení výkonu může mít příčinu v depresi, fyzický výkon mohou ovlivňovat psychické faktory, zejména např. nedostatek motivace.

Za **symptomy únavy** pokládal H. Schmidtke (1965): 1. při fyzické únavě: pokles svalové síly, poruchy periferní koordinace, změny krevního tlaku, činnosti srdce a krevního oběhu; 2. při psychické únavě: poruchy vnímání, koordinace pohybů, koncentrace pozornosti, myšlení, snížení motivace, zvýšení vzrušivosti, narušení sociálních vztahů a pocit únavy. Tento pocit únavy má různou intenzitu vědomí vyčerpanosti, utlumenosti a nezpůsobilosti či nevýkonnosti. Za **příčiny fyzické únavy**, projevující se snížením kontrakční způsobilosti svalů, jsou pokládány změny v tělesném metabolismu, především nedostatek kyslíku ve svalech. Fyziologická podstata únavy však zatím zůstává nejasná. Uplatňují se zřejmě biochemické faktory, zejména hromadění určitých látek, produktů činnosti svalů v jejich buňkách a současně nedostatek energie. Přechodně lze stav únavy se snížením výkonu odstraňovat různými farmaky. Jev označovaný jako **psychické nasycení** se od stavu únavy liší tím, že není provázen významnými fyziologickými změnami a lze ho psychologicky ovlivňovat, např. změnou instrukcí k dané činnosti, motivováním atd. Únavu periferního orgánu, např. prstu nebo paže, lze do jisté míry překonávat úsilím, např. při ergometrii zaměřené na šlapání kola nebo zdvihání závaží na prstu apod. Méně účinné je překonávání centrální únavy, tj. únavy korových buněk vynakládáním úsilí. Nejúčinnějším činitelem je **odpočinek**, umožňující zotavení svalových i nervových buněk, který nemusí být jen pasivním nicněděláním, nýbrž rekreativní činností (např. odpočinek po namáhavé duševní práci prostřednictvím tělesné činnosti). Subjektivním činitelem je **unavitelnost**, individuálně specifická dispozice k únavě, resp. k výkonnosti. Dále se uplatňuje denní rytmus (přirozená večerní únava), životní styl (např. dostatek spánku) a další činitelé, z nichž nezanedbatelnou úlohu kraje profesionalizace činnosti (odstraňování zbytečných úkonů, šetření sil atd.). Stav **vyčerpání** je definován jako „neschopnost pokračovat dále v podávaném výkonu“ (J. Scherrer, 1995) a projevuje se při fyzické únavě na úrovni svalových vláken a na úrovni centrální nervové soustavy.

Zvláštním druhem je **psychosenzorická únava**, vznikající z vysoké frekvence kontrakcí ciliárních a okohybných svalů při zrakovém vnímání a jako důsledek dlouhodobějšího vystavení sluchu silným zvukovým vjemům. Zraková a sluchová únava se rovněž šíří do centrální nervové soustavy.

Pocit únavy motivuje přerušení činnosti a odpočívání, které dodá buňkám svalů a nervů nové zásoby energie.

Fenomenologie únavy

oblasti projevů únavy	zdroje energie jednání	polární citové stavy při svěžesti a únavě
myšlení a vůle	úmyslné chtění	napětí – uvolnění, rozlámanost
emoce	pudy	vzrušení, živost – monotonie, nasycení
vegetativní nervový systém a endokrinní žlázy	zapojení vegetativního n. s. (zvyšování nebo snižování pohotovosti k činnosti	bdělost – ospalost
nervový a svalový aparát	rezervy látek pro trvající zátěž	periferně muskulární pocit síly – periferně muskulární pocit únavy

(E. Bornemann, 1952, upraveno)

Vztah mezi únavou a výkonem zkoumal již A. T. Poffenberger (1928) a jeho zjištění byla později vícekrát potvrzena: psychicky se únava projevuje především poklesem senzitivity a fyzicky jako úbytek svalové síly, celkově jako stav vyčerpanosti, provázený zhoršováním kvality i kvantity výkonu. Vyčerpání energie mozkových buněk se projevuje jako **stav ospalosti** s více či méně silnou potřebou spánku, který je rovněž druhem ochranného útlumu jako únava. Spánek umožňuje nervovým buňkám mozku obnovit zásoby energie, avšak během spánku není ovšem mozek zcela nečinný. Nedostatek spánku vede k silnému psychickému a fyzickému vyčerpání (vynucená nespavost byla již od středověku jednou z nejhorších metod mučení).

VÝVOJOVĚ VYŠŠÍ CITY

Z hlediska ontogeneze se rozlišují tzv. nižší city, které jsou spojeny s vitálními funkcemi organismu a se sociálním bytím a mají obvykle vrozený základ, a tzv. vyšší city, které jsou spojeny se vztahem ke společenským hodnotám. Zatímco nižší city jsou složkou emocí, vyšší city, ačkoli jsou také provázeny fyziologickými změnami, jsou především prožíváním hodnot kulturních. Nicméně **rozlišování vývojově nižších a vyšších citů** je dosti umělé, jeho jediným přijatelným kritériem je, že vyšší city vznikají až v pozdějším ontogenetickém vývoji, provázejí interiorizaci kulturních hodnot. Mezi tyto **emociogenní kulturní hodnoty** patří zejména dobro, pravda a krása. Tomu pak odpovídají city etické, intelektuální a estetické. A. Jurovský (1949) uvádí jako možné hledisko třídění citů na nižší a vyšší jejich předmětnost: nižší city jsou pouhé stavy (např. obava neb nevolnost), zatímco vyšší city jsou předmětné, jejich předmět vystupuje spolu s pocitem zřetelně ve vědomí. Avšak obava není chápána jako vyšší cit a má také svůj předmět, např. obava z někoho nebo něčeho konkrétního. J. Lindworski (1931) rozuměl vyššími city všechny city, které nejsou pouhou smyslově podmíněnou libostí či nelibostí, ale u kterých prožíváme jejich důvod: „O vyšších citech mluvíme tehdy a jen tehdy, když poznávání obsahu podmiňuje reprodukci komplexního citu." Avšak to je jen jiná argumentace předmětností, kterou přinesl také Jurovský. Naproti tomu mnozí jiní psychologové rozdílnost vyšších a nižších citů popírali. Např. G. Dumas (1933) tvrdil, že nepříjemný mravní cit vyvolaný vykonáním nemorálního činu a smyslová nelibost vznikající z bolestivého podnětu jsou zážitkově v podstatě jedno a totéž. Podobný názor zastával již Th. Ribot (1896). A. Bain (1861) uved tyto **hlavní znaky vyšších citů** ve srovnání s nižšími, které mají smyslový zdroj: vystupují pomaleji, silněji závisí na stávající náladě, lehčeji se vůlí potlačují, obsahují více reprodukcí, jsou více rozestřené a neostré a udržují se také lehčeji a déle. Lindworski, podle něhož tuto charakteristiku uvádíme, k tomu dodává, že tyto rozdíly jsou patrné zejména ze srovnání tělesné a duševní bolesti. Patří však duševní bolest mezi vyšší city, chápeme-li jejich předmětem výše uvedené kulturní hodnoty? Vztahování vyšších citů ke kulturním hodnotám nacházíme u L. V. Blagonaděžinové (1963): „Všechny vyšší city jsou zážitky hodnotící, i když si člověk neuvědomuje ta měřítka, která jsou faktickým základem hodnocení"; jde tu o porovnávání toho, co je vyvolává, s určitými zvnitřněnými zásadami a normami. Za vyšší city pokládá Blagonaděžinová právě city morální, estetické a intelektuální.

Intelektuální city

O této kategorii vyšších citů není známo téměř nic. Jejich předmětem je **hodnota pravdy**, resp. i spravedlnosti jako zvláštních aspektů pravdy. Příležitostně byly také označovány jako „logické city". Jejich základem je osobní přesvědčení o pravdě. O existenci a síle tohoto citu pro pravdu svědčí řada historických příkladů (např. mistr Jan Hus, osobní krédo některých českých disidentů z období komunistického totalitního režimu „žít v pravdě"). Setkání se lží je pro mnohé lidi pobuřující a vyvolává silnou motivaci postavit se lži a bránit pravdu. Ale otázka, co je pravda, je také filozofická, a pak tu jde také o pravdu jako osobní přesvědčení a totéž se týká i spravedlnosti. Intelektuální city provázejí myšlení a patří k nim radost z objevování a další. Jedním z těchto citů je i **údiv**, který Aristoteles pokládal za počátek vzniku vědy. J. Fröbes (1929) a další zdůrazňovali odvozenost intelektuálních citů. Příkladem toho je právě příjemný pocit, který má člověk při **objevování** či odhalování něčeho skrytého a který je patrný již u dětí při objevování skrytých předmětů. Vývojově vyšším případem je objevování vědecké. B. F. Sinner (1952) upozornil na to, že vyřešení myšlenkového problému má zpevňující povahu, takže s ním asociované vedlejší reakce, jako je např. škrábání se ve vlasech, se pak mohou fixovat jako zpevněné návyky. E. D. Berlyne (1956) upozornil na **zvědavost** vystupující již u antropoidních opic, která je motivuje k manipulacím s háčky a petlicemi dvířek, za nimiž je něco ukryto (hovořil o „popudu k manipulaci"). To souvisí s tendencí objevit něco skrytého, která je samozpevňující a jejímž motivem je zvědavost.

Základním intelektuálním citem je však **pocit pravdy**, resp. i správnosti, a tedy i spravedlnosti, ačkoli o některých pravdách a správnostech jsou lidé přesvědčeni spíše emocionálně než rozumově. Tuto citovou složku pravdy zdůraznil již F. Brentano a zkoumal ji později podrobně K. Bühler (1907). Zážitek pravdy je intelektuální cit v užším smyslu (J. Fröbes, 1929). Ale člověk netouží jen po pravdě, nýbrž i po jednotném poznání, jak v tzv. teorii kognitivní disonance prokazoval L. Festinger (1957): rozpory v poznání jsou emociogenní a motivují k ustavení kognitivní konsonance, tj. k odstranění rozporů v poznání, které se mohou týkat i jednání (verbalizované akty a činnosti). Afektivní akcent má zejména hájení pravdy, jak již bylo poznamenáno, ale neplatí to obecně, neboť od nesouhlasu s něčím k jednání, které tento nesouhlas vyjadřuje, je ještě daleká cesta (situační podmínky signalizující tresty za jednání, které se staví otevřeně proti nepravdě či nesprávnosti). Český psychiatr A. Heveroch (1921) kladl důraz na **rozlišování pravdy a správnosti**: „Správný je úsudek, názor, věta, jejíž obsah se shoduje se skutečností, jež nemá chyb. Co jest správné, jest vůbec správné, nevztahuje se k individuu, k subjektu. Za pravdou však se ozývá subjekt... Naproti tomu pravda jest to, co za pravdu uznáváme – já, ty, on, každý jednotlivý z nás. Pravda je úsudek jednotlivého

subjektu, je subjektivní."* Proti tomuto psychologickému pojetí pravdy zdůrazňoval český fyziolog a filozof F. Mareš (1918)** transcendentní povahu pravdy a její citovou, nikoli myšlenkovou evidenci. Rozlišoval skutečnost jako produkt poznávání a pravdu, „to, co býti má", co je zakotveno v citu.

Podrobnější analýzu intelektuálních citů podal Th. Ribot (1896, 1936, s. 369 násl.). Odvodil tyto city z potřeby poznání, která je vrozená. Genetickým východiskem je **překvapení**, které bylo pozorováno u dítěte již na konci druhého měsíce jeho věku. Teprve potom následuje úžas nebo podivení a potom kladení otázek.

V kapitole o intelektuálních citech uvedl Ribot řadu historických případů osob, jejichž život byl zcela vyplněn poznáváním (J. Kepler, B. de Spinoza). Dosti extrémním případem byl maďarský filolog a matematik Mentelli, žijící v Paříži na začátku minulého století.

Mentelli bydlel v malém špinavém bytě, pracoval dvacet hodin denně a vše, co potřeboval k životu, byla voda, kterou si sám nosil, černý chléb a brambory, které si vařil nad svou lampou. Kromě toho kupoval jen olej na svícení a čas od času, když se jeho šaty již nedaly nosit, starý vyřazený vojenský oblek. Spal zahalen v dece ve velké bedně. Používal jen několik málo věcí, starou lenošku, stůl, džbánek, plechový hrnec a kus zinkového plechu, z něhož si vyrobil lampu kombinovanou s vařičem. Když se v r. 1814 v blízkosti jeho bytu střílelo a kulky zalétaly i do místnosti, v níž žil, vůbec si toho nevšiml. Tímto způsobem žil oddán svým bádáním. Prý byl velmi šťasten a třicet let žil, aniž by byl kdy nemocen a aniž by si na něco stěžoval. Zemřel ve věku šedesáti let tak, že utonul, když si v Seině doplňoval zásoby vody a spadl do řeky. Nezanechal po sobě vůbec žádný spis.

O silném emociogenním vlivu poznávání a poznání svědčí historické příklady osob, které vědě, filozofii a studiím nejrůznějšího druhu obětovaly celý svůj život. Intelektuální city „souvisí s poznávací činností lidí, s uspokojením zvídavosti, poznávacích zájmů, s hledáním pravdy, s řešením rozumového úkolu..." (Blagonaděžinová). Intelektuální city jako motivy jsou vždy ego-vztažné: člověk je ochoten bojovat za pravdu, se kterou se ztotožnil, a přinášet tomuto boji i velké osobní oběti. To poukazuje na **propojení intelektuálních a etických citů**, na to, že osobní přesvědčení může mít dimenzi intelektuální a etickou, že to může být jednotný životní postoj. Jako každý silný cit má také intelektuální cítění motivační vliv. Kromě toho se může objevovat i **propojení intelektuálních a estetických citů**, když např. matematik hovoří o „elegantním řešení rovnice" nebo složitého matematického problému.

Etické city

Předmětem etických (resp. morálních) citů je dobro: etický cit je spojen s přesvědčením o dobru. Je zde však nutno rozlišovat: pojem etický vyjadřuje závaznou normu či hodnotu; za anetická individua jsou pokládány osoby (psychopati), jejichž jednání nebere ohled na takové závazné normy („moral insanity").

* Heveroch A.: *O osobní přesvědčenosti a jejích poruchách,* Praha 1921, s. 7.
** Mareš F.: *Pravda nad skutečnost,* Praha 1918.

Naproti tomu má každý určitou osobní morálku, třeba i společensky nežádoucí: pojem amorální znamená nedostatek osobní etiky ve výše uvedeném smyslu; být nemorální znamená mít nežádoucí osobní morálku. Tato **osobní morálka**, jíž odpovídá psychoanalytický pojem super-ega, se vyvíjí od dětství na základě identifikace s etickými imperativy a interdikcemi (zákazy), které dítěti prezentují rodiče a jejichž základem je tedy sociální učení. Uvedená **identifikace s morálními normami** se stává přirozenou složkou autoregulace osobnosti, tj. má motivující vliv, projevuje se známým hlasem svědomí a funguje jako tzv. vnitřní odměňování se a trestání. Těmito vnitřními odměnami a tresty, které fungují nezávisle na očekávání vnějších odměn a trestů (např. ilegální činnost, za níž lze očekávat perzekuci, věznění atd.), jsou ego-vztažné **city hrdosti a morálního studu**, o nichž jsme se již zmínili. F. Kratina (1947) řadí mezi **etické city** cit práva, spravedlnosti, odpovědnosti, plnění povinností a mravní závaznosti. Společným jmenovatelem je určité pojetí dobra, které je interindividuálně odlišné a má interindividuálně různý rozsah (co je dobré pro subjekt, pro jeho rodinu, eventuálně pro lidstvo vůbec). L. V. Blagonaděžinová (1963) vymezuje morální city jako „zážitek hodnotnosti (nebo naopak neslučitelnosti se společenskými pravidly) určitého činu, jednání anebo chování lidí", jako „poznání pravidel, která jsou výrazem společenských požadavků na chování člověka". Fungování osobní morálky, její motivační či autoregulační vliv pak tedy souvisí se sebehodnocením či sebecítěním. Člověk reflektuje své úmysly a činy a je na ně hrdý, nebo se za ně stydí za předpokladu, že se u něho vyvinulo etické cítění. Existuje však **morálka dvojího druhu**: 1. jedinec se chová v souhlase s morálními normami proto, že za nimi stojí negativní sankce za jejich nedodržování (nesouhlas a odpor jemu blízkých osob, nebezpečí ostudy nebo dokonce uvěznění); 2. jedinec se chová v souhlase s morálními normami, protože to pokládá za samozřejmé. V prvním případě jde jen o formální morálnost, ve druhém o skutečné osobní přesvědčení. K druhému typu morálky dospívají jen někteří a je to, jak ukázal J. Piaget (1932, 1956), vývojově vyšší typ morálky. Th. Ribot (1896, 1936, s. 280 násl.) spatřuje **spojitost mezi sociálními a morálními city**; druhé vyvozuje z prvních a u těchto hledá jejich vrozené základy, zdůrazňuje však také jejich vazbu na sociální podmínky života, zejména na sympatii, altruismus a na pocity práva a povinnosti. Dalšími zdroji mohou být různé ideologie, náboženské a politické zejména. Výše uvedená spojitost je potvrzena i poznatky vývojové psychologie: podstatou osobní morálky je **altruismus** (způsobilost brát ohled na dobro druhých), spojený nezřídka s rezignací na vlastní dobro, tedy obětavost. To se objevuje až u dětí předškolního věku jako reakce na pocit **lítosti**:člověk může ovšem litovat i sám sebe, svých ztracených příležitostí a neúspěchů, ale rozhodující je zde lítost vůči druhým, která umožňuje obětavost. S altruismem je spojena láska k člověku a lidskost (humanita), které jsou produktem sociálního učení.

Pozoruhodný **pokus o psychologickou analýzu osobní morálky** podal již sociolog E. Durkheim (1924)*. L. Kohlberg (1995, s. 19) vystihl tento pokus v následujících tezích:

- Morálka je v podstatě věcí respektování pevných pravidel (a autority stojící za těmito pravidly), a nikoli racionální kalkulací výhod a nevýhod v konkrétních případech.
- Morálka se univerzálně jeví jako asociovaná s „trestajícími pocity"; tato skutečnost je neslučitelná s představou, že morálně správné je určováno vztahem k důsledkům jednání pro lidské blaho.
- Od skupiny ke skupině existuje široká variace konkrétních kvalit pravidel, která vyvolávají morální respekt a pocity viny a povinnosti.
- Zatímco moderní západní společnosti odlišují morálku od náboženství, jsou v mnoha jiných skupinách a kulturách základními morálními pravidly a postoji ty, které se týkají vztahů k božstvům, a nikoli k lidem, a které se z tohoto důvodu netočí kolem důsledků pro lidské blaho.

Podle Kohlberga existuje určitá afinita mezi Durkheimovým a Freudovým pojetím původu osobní morálky, a to ve fenoménu internalizace. Freud (1923, 1930) však odvodil morální pocity a přesvědčení z úcty dítěte k rodičům (a s tím spojené jeho identifikace s nimi), a nikoli z úcty ke skupině, jak to učinil Durkheim. Freud tuto úctu vysuzoval z pudových vazeb a jejich obrany. Spatřoval moralitu („nad-já") v úctě k určitým pravidlům, která jsou v různých kulturách různá, neboť vyjadřují různé druhy autority. Ale spatřoval ji také v trestajících (nebo sebetrestajících) pocitech, vyvolaných myšlenkami na odchýlení se od těchto pravidel, což je jednoznačný výraz „morálního internalizování" nebo úcty (Kohlberg, 1995, s. 19 n.). Kohlberg ve své obsáhlé monografii analyzoval vývoj morálního smýšlení, avšak nezanedbal aspektaci jeho emocionálních základů. Lze říci, že etické city iniciují morální usuzování: „Když emoce vstupují do zkušeností, které vedou ke změnám, pak jsou to ony, které vyvolávají a provázejí přemýšlení" (Kohlberg, 1995, s. 103). Z hlediska vývoje „inteligence může být nahlížena jako nutná, ale nikoli postačující příčina morálního pokroku. Všechny morálně pokročilé děti jsou chytré, ale ne všechny chytré děti jsou morálně pokročilé" (Kohlberg, 1995, s. 33).

Základ pro morální vývoj (morální cítění a usuzování) lze spatřovat v identifikaci dítěte s rodiči a v pocitech viny, které s ní souvisí, neboť tu jde primárně o **vytváření svědomí**. V psychoanalytickém pojetí znamená identifikace „obecnou tendenci přebrat roli trestajícího a kritizujícího druhého"; dítě, aby se samo mohlo při překročení pravidla kritizovat nebo trestat, musí převzít postoj druhého k sobě samému, musí převzít roli druhého. Aby se však pouhá sebekritika stala pocitem viny, musí dítě převzít roli druhého „v hlubokém, internalizovaném smyslu" a nezávisle na tom, zda ten druhý o jeho přestupku ví, či nikoli. To se označuje jako

* Durkheim E.: *Sociologie et philosophie,* Paris 1924.

identifikace a ta povstává z potřeby mít náhražku za nepřítomný objekt lásky (Freud, 1930), z přání chránit se před agresí nebo z potřeby závisti statusu (J. W. M. Whiting, 1960 – oba podle Kohlberga). Identifikace je zvláštní formou převzetí role a její význam pro utváření osobní morálky vychází podle L. Kohlberga (1995, s. 36) z následujících předpokladů:

- Když dítě přebírá roli svých rodičů, vytváří se základna pro utváření jeho svědomí.
- Základní tendence k morálnímu převzetí role, které vedou k vytvoření svědomí, se formují v raném dětství, kdy nezpůsobilost a slabost dítěte přináší silné pocity lásky, úzkosti a respektu a určuje internalizaci (introjekci) osobnosti dospělého a dospělým vyjadřované požadavky.
- Toto fundamentální převzetí role rodičů vede přitom k přímé internalizaci, přenosu nebo napodobování rodičovských hodnotových měřítek.

Přísně vědecky není mechanismus internalizace potvrzen, ale může být odvozen z faktu, že citově akcentované vztahy k lidem mají vliv na vývoj já, na přebírání role a na uznávání a přebírání určitých morálních měřítek. Stejně je tomu s tezí, že rodičovské tresty a z nich plynoucí **pocit viny** u trestaného dítěte hrají důležitou roli v jeho morálním vývoji. Považuje se za samozřejmé, uvádí Kohlberg, že překročení pravidel vyvolává zvláštní druh bolesti (pocit viny): „Některé klíčové zážitky s potrestáním nebo přinejmenším s pokáráním jsou pravděpodobně nutné pro vývoj reakce viny… Avšak trest nevyvolává bezprostředně pocit viny, jak lze nahlížet z toho, že zcela malé dítě neprožívá pocit viny, když je potrestáno… Nemůžeme říci, že pocity viny budou vyvolány s tím větší pravděpodobností, čím více duševních bolestí trest připravuje“, ale lze očekávat, že odnětí lásky povede k „implicitnímu převzetí role“, k identifikaci s nesouhlasícími rodiči (Kohlberg, 1995, s. 37). Z pocitů viny se vytváří svědomí.

Psychologické teorie morálky jsou obvykle založeny na principech sociálního učení a vycházejí podle Kohlberga (1995, s. 163) z následujících předpokladů, které v podstatě korespondují s psychoanalytickým pojetím.

- Vývoj osobní morálky spočívá spíše v přibývající konformitě s morálními pravidly na afektivní a behaviorální rovině než na kognitivně-strukturálních změnách.
- Základní motivace morality je v každé fázi morálního vývoje zakořeněna v biologických potřebách nebo ve snaze po dosažení sociálních odměn a na přání vyhnout se sociálním trestům.
- Morální vývoj, resp. moralita jsou kulturně relativní.
- Základní morální normy jsou dány internalizováním vnějšně daných kulturních pravidel, která zprostředkovávají rodičovské příkazy a zákazy.
- Vlivy prostředí ve vývoji morálky jsou chápány jako kvantitativní odstupňování síly odměn, trestů a zákazů nebo jako učení na základě modelu (příklad chování rodičů, které je konformní s určitými pravidly) a dalších činitelů socializace. Získání morálky je založeno na procesu internalizace kulturních, resp. rodičovských norem jednání.

Vlastní Kohlbergova **teorie stupňů morálního usuzování** je založena na ontogenetickém pojetí spravedlnosti, a jsou to tedy vývojové stupně posuzování správnosti určitého jednání (jeho oprávnění z hlediska vývoje pojetí spravedlnosti). Podobné pojetí měl J. Piaget (1932 – v díle Morální úsudek dítěte). Naproti tomu Aristoteles chápal morálku jako komplex ctností (umírněnost, statečnost, pravdomluvnost, spravedlivost a další). Sokrates ztotožňoval morálku s moudrostí (nemorální lidé jsou lidé nerozumní, hledisko rozumnosti však překračuje hranice subjektivity). Je možno spatřovat podstatu osobní morálky v jediné vlastnosti, ať už je to spravedlivost, obětavost apod.? Předpokladem takových vlastností jsou city, např. předpokladem obětavosti u dětí je láska a soucit. Obvykle se za takové vlastnosti považují spravedlivost nebo odpovědnost (smysl pro povinnost). Avšak vědět např., co je spravedlivost, neznamená ještě být spravedlivý. Morální jednání je zakotveno primárně v morálním cítění. Význam citů ve svědomí a v morálce srovnává Kohlberg (1995, s. 377) s Freudovou představou boje mezi „Id“ (pudy) a „super-egem“: „Morální chování je tím ztotožněno s odporem proti svádění, který rezultuje ze silových vztahů dvou faktorů, jmenovitě potřeb („žádostivosti těla“) a anticipací pocitů viny, které vycházejí ze svědomí a jsou zprostředkovány jástvím nebo vůlí.“ Zásadně jde o konflikty citů, které mohou indukovat kognitivní disonanci: úsudky o spravedlnosti, odpovědnosti, právu, povinnosti atd. vycházejí z příslušných pocitů, např. úsudek o spravedlnosti je iniciován pocitem spravedlnosti nebo nespravedlnosti. Internalizace norem vede k tomu, že subjekt podle nich jedná i v situacích, kdy není hlídán a v nichž se neuplatňují sankce, protože to způsobuje „morální úzkost“ ze sebetrestajícího pocitu provinění, nikoli pouhá úvaha. Úzkost z viny může být silnější než strach z vnějšího potrestání. Avšak všechny tyto uvedené úvahy jsou poněkud jednostranné, když vymezují etické city negativně jen pocity viny nebo svědomím, které varuje nebo vyčítá. Je možno všechny etické city, např. cit pro povinnost, spravedlnost atd., vyvodit jen z obrany proti úzkosti? Psychologie se zde pohybuje v metodicky těžko přístupné oblasti. A také usuzujeme-li i pro vývoj a fungování etických citů poměr emocí a kognice, musíme mít na mysli, že **zdůraznění primátu citů ve vývoji a fungování morálky** se opírá o nejednotně pojaté koncepty. H. Heidbrink (1997, s. 33) citující W. Traxela (1983) k tomu poznamenává: „Vztah mezi emocí a kognicí však rozhodně není uspokojivě vysvětlen… Mnoho teoretických problémů v této oblasti je podmíněno především terminologií, takřka pověstnou svou nepřesností a mnohoznačností.“ Vyjdeme-li však z našich výše uvedených úvah o vztazích mezi city a myšlením, o funkci citů v procesech motivace a učení, můžeme říci, že etické city jsou základnou **motivace morálního jednání**, tj. jednání, které je v souhlase s internalizovanými morálními normami, a selhává-li toto jednání, je to proto, že silnější byly city jiného druhu (očekávání slasti, nenávist či zloba atd.). Existuje nepochybně **imperativní povaha etického cítění**, která nás chrání před dezintegrujícími pocity viny, ale vytváří i perspektivy pocitů hrdosti na sebe sama, zvyšování pocitu vlastní kladné

hodnoty. A zdá se, že to lze zatím celkem uspokojivě vysvětlit integrací poznatků psychoanalýzy a principů empirické psychologie učení, tedy zejména přijetím faktu existence a fungování vnitřních odměn a trestů.

Etické cítění je tedy funkcí vývoje osobní morálky, která je produktem sociálního učení, zejména na základě identifikace, jež umožňuje internalizaci morálních norem. Zdrojem tohoto učení jsou osoby, ale i ideje celých skupin, které se stávají ego-vztažnými sebehodnotícími činiteli, protože je člověk miluje nebo mu imponují. Rozhodující je zde, jako v učení vůbec, vliv emocí a emocionálně založeného myšlení. Jde tu zásadně o „afektivní valenci" objektů a činů, které se k nim vztahují, ale také o sebereflexi, která „představuje do jisté míry metakognitivní proces k uvědomění si vlastních pocitů" (H. Heidbrink, 1997, s. 32), tzn. jde o kvalitu a obsah sebecitu.

Estetické city

Předmětem estetického cítění jsou objekty, které mají estetickou hodnotu. Neexistuje však jednotné pojetí, co **estetická hodnota** je; slovo „estetický" je odvozeno z řeckého slovesa, které původně znamenalo smyslové vnímání. Avšak vedle elementárního smyslového krásna daného určitými tvary, barvami, zvuky, pohyby, dotyky atd. existují další estetické kvality. Kromě toho vedle krásy přirozené existuje i krása uměleckých děl, ale u některých směrů v umění (např. surrealismu) nejde o vyvolávání zážitků krásy. F. Kratina (1947) za základní **druhy estetických citů** považuje cit jednoduchého krásna (libost z půvabných křivek, tvarů, barev atd.) a dále city tragičnosti, komičnosti a vznešenosti. Někteří autoři rozšiřují pojem krásna i do oblasti etiky a hovoří např. o krásném charakteru nebo krásném činu. Není jednoduché říci, co tvoří obsah pocitu krásy, protože je to zážitek velmi specifického druhu.

Empirický výzkum estetických pocitů spadá do oblasti experimentální psychologie na samém počátku jejího vzniku. Podle G. Th. Fechnera (1976)* je krásné to, co je dáno smyslově, ale není to jen smyslová libost, je to zcela zvláštní druh příjemného zážitku z vnímání určitých objektů (krásná krajina, ale i krásná hudba atd.). Fechner formuloval na základě svých výzkumů **principy estetického prožívání**, z nichž zde vyjímáme následující dva (dále to byly zásada nepřítomnosti protikladů, asociace a další):

– Zásada jednoty v mnohosti: Jestliže se v množství vnímaných forem vykazuje jediný styl, líbí se nám to více jako celek, než když je každý element podán v jiném stylu (jednotný styl integruje dojmy z uměleckého artefaktu v působivý celkový dojem).

* Fechner G. Th.: *Vorschule der Ästhetik*, Leipzig 1876.

– Zásada stupňování: Estetická libost je větší, když ji vyvolá větší množství spolupůsobících dojmů (např. rytmus s melodií vyvolávají větší estetickou libost než jen rytmus nebo samotná melodie).

Proti první zásadě lze namítnout, že styl sám o sobě může vyvolávat příznivý nebo nepříznivý estetický dojem. Stylově jednotná jsou např. holandská zátiší nebo krajiny romantiků, které však odmítali impresionisté a další modernisté. Realističtější byla Fechnerova zásada asociace: určité formy vyvolávají asociace s dalšími vlastnostmi zobrazovaného objektu, a to často ve značné šíři (např. určité krajinné útvary mohou vyvolávat asociace s křivkami ženského těla – to ovšem není Fechnerův příklad). Fechnerovy principy jsou omezeny na vnímání uměleckých artefaktů, zejména výtvarného umění a hudby, a to ještě jen těch, které přinášela jeho doba.

Vědecko-empirická psychologie krásna byla vůbec omezena na vnímání uměleckých artefaktů. Polský psycholog M. Choynowski (1962) faktorovou analýzou dospěl k následujícím „dimenzím umění", které platí pro malířství: originalita–banalita, uspořádanost–chaotičnost, figurativnost–bezobsažnost, vypracovanost–skicovitost, statičnost–dynamičnost, abstraktnost–konkrétnost, náladovost–těžkopádnost („ciężkość"), geometričnost–negeometričnost. Těmito dimenzemi lze vymezit každý artefakt výtvarného umění, především malířství; dimenze byly získány faktorováním výpovědí šedesáti malířů.

Podrobně byl např. zkoumán tzv. „zlatý řez", který vyjadřuje princip prostorové kompozice. Jako příjemná nebo líbivá se jeví taková proporce, v níž se má menší díl k většímu jako větší k celku. Pravidlo „zlatého řezu" tedy vyjadřuje ideální („krásný") poměr výšky a šířky určitého tvaru nebo kompozice. W. Wundt to vyjádřil geometricky a je to hrubá hodnota 3/5 a 5/8. Přeměřování kompozice obrazů v galeriích ukázalo, že se jejich proporce od principu „zlatého řezu" dosti odchylují (u vysokých obrazů jsou to obvykle hodnoty 5/4 a u širokých 4/3). V krajinomalbě je to poměr mezi zemí a oblohou, tedy poloha horizontu. V jiných případech (G. J. von Allesch, 1925) byly zkoumány obliby barev a zjistilo se, že „pěkné" a „ošklivé" barvy jsou velmi relativní pojmy. Systematický výzkum estetického cítění či vnímání, označovaný také jako „experimentální psychologie krásy", nevedl k jednotnějšímu pojetí podstaty estetického cítění a trvá dodnes.

Filozof I. Kant zdůrazňoval, že podstatou estetického citu je vztah bez zájmu o utilitární stránku předmětu: estetický předmět chceme toliko vnímat, nechceme ho užívat prakticky. Avšak to neodpovídá skutečnosti, jak to dokazuje obor průmyslové estetiky, který se zabývá estetickými aspekty pracovních nástrojů. Bretonští rybáři se prý neopájejí krásou moře a okna svých stavení mají odvrácena od moře, protože moře je jim zdrojem obživy, a nemohou je proto nazírat esteticky. W. Witwicki (1963) odporoval těmto názorům, když napsal: „Bezzájmové zalíbení je paradoxem, psychologickou nemožností." Naopak zdůraznil, že „nic nedisponuje k estetické zálibě tak jako touha," a jako příklad uvedl holandská zátiší s jídly a potravinami, která byla zavěšována v jídelnách, aby vyvolávala chuť, mytologické a jiné scény, které byly zavěšovány v ložnicích a zábavních sálech z téhož důvodu, aby budily touhy. Jde-li o předměty, pak estetický vztah spočívá v tom, že se člověk těší z jejich vzhledu, je to bezprostřední reakce na vzhled

předmětu, na jeho formu, nikoli reakce s ohledem na nějakou jinou vědomou hodnotu předmětu (Witwicki). Citovaný polský psycholog, který byl sám umělcem, se kloníl k Darwinově a Nietzscheově teorii krásy, podle níž má krása význam sexuální signalizace: u zvířat skutečně estetické podněty vystupují ve funkci sexuálního vábení, např. australský pták Chlamydodera maculata, sám skromně zabarvený, si na podzim buduje nevelké hnízdo a před jeho vchodem hromadí barevné předměty (kamínky, mušličky, dřívka atd.), aby přivábil samičku. V jiných případech je samička vábena zpěvem samečka, u pávů předváděním ocasních per apod. Avšak co signalizuje krásný strom nebo kámen, lidský obličej, krajina?

Estetický cit na pouhou **libost z formy** zredukoval italský filozof a estetik B. Croce (1927) a podle H. Bergsona (1947) „cit krásna není citem speciálním, nýbrž každý cit námi zažitý nabude charakteru estetického, předpokládaje, že je vsugerován, a nikoli zapříčiněn". Zatímco Croce vyloučil ze zdrojů estetického cítění obsahovost, Bergson omezil jeho zdroj na umělecká díla, protože např. krása přírody není sugescí, nejvýš je autosugescí, neboť je její vnímání založeno na asociaci. Podle Th. Ribota (1896), který se zabýval spíše psychologickou analýzou uměleckého krásna, existuje **vztah estetického cítění a hry**: za první projevy estetického cítění považoval tanec a pantomimu, což je činnost stojící na přechodu mezi hrou jako zálibou v pohybu a hrou jako fantazií; umění se rodí ze hry a jeho prvním projevem je tanec, jenž v sobě zahrnuje hudbu a poezii, které se později osamostatňují. Podle Ribota „estetické cítění není nikterak vrozené, ale vyvinulo se historicky". Již zmíněný Witwicki, který odporoval Kantovu pojetí estetična, formuloval **základní princip estetického cítění**, jenž nazval latinsky „adequatio rei et appetitus": každý předmět se může svým vzhledem líbit, jestliže vyhlíží tak, jako by byl schopen uspokojit nějaké naše přání. Avšak to by mohlo platit jen pro vizuálně vnímané objekty. A. S. Vygotskij (1965, s. 279) formuloval **zákon estetické reakce**: „...základem estetické reakce jsou afekty vyvolané uměním, prožívané s veškerou reálností a intenzitou, ale obsahující vybití v té činnosti fantazie, které od nás vyžaduje pokaždé vnímání umění. Díky tomuto ústřednímu vybití je mimořádně zpožďována a potlačována motorická stránka afektu a nám se začíná zdát, že prožíváme jen přízračné city. Na této jednotě citu a fantazie je založeno veškeré umění. Nejbližší jeho zvláštností je to, že když v nás vyvolává protikladně orientované afekty, zadržující díky začínající antitezi motorický výraz emocí, a když pak protikladné impulzy přivádí ke srážce, afekty obsahu ničí afekty formy a to vede k výbuchu nervové energie... V této proměně afektů, jejich samovznícení, ve výbušné reakci, která přivádí k vybití ty emoce, které byly vyvolány, se uzavírá katarze estetické reakce." To však zřejmě platí jen pro prožívání divadelních dramat, na která Vygotskij svou teorii katarze, blízkou již teorii Aristotelově, aplikoval.

Podle Vygotského drama zobrazuje boj, nikoli charaktery, jak se to tvrdilo zejména o Shakespearových dramatech. Sjednocující moment dvou protikladných afektů je možno dobře ukázat na Shakespearově Othellovi. Je zde vylíčena tragédie žárlivosti, autor měl tedy vytvořit typ žárlivce, spojit

ho s ženou dávající podnět k žárlivosti a nastolit mezi nimi vztahy, které nutně k žárlivosti vedou. Shakespeare však postupuje zcela jinak a vybírá pro svou tragédii „látku polárně protikladnou té, která by ulehčovala rozřešení její úlohy". Othello je nežárlivý, je naopak důvěřivý a právě tento důvěřivý Othello je jednou ze základních pružin tragédie žárlivosti: všechno se děje jen proto, že Othello je slepě důvěřivý a že nemá ani jeden rys žárlivce. Stejně je tomu s charakterem Desdemony. „A právě zde dosahuje svého apogea tragický efekt, když nežárlivý Othello zabíjí ze žárlivosti Desdemonu, nezasluhující žárlivost." Tragédie je spletena ze dvou protikladných elementů, vyvolávajících polaritní afekty, a v tom je její estetický účinek.

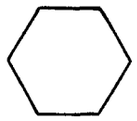
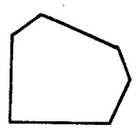
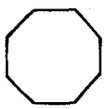
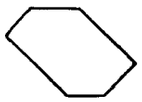
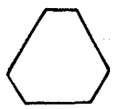
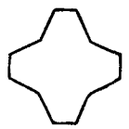
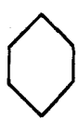
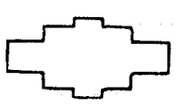
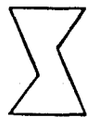
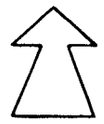
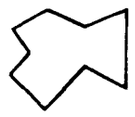
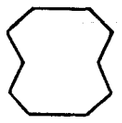
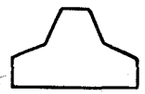
Předmětem zájmu však byla spíše **psychologie umění** než estetické cítění vůbec, ale i tento přístup má své problémy, kromě jiných ten, že za „krásný" bývá laiky častěji pokládán spíše kýč než skutečné umělecké dílo a že samo kritérium uměleckosti je velmi vágní. Analýza těchto problémů by však byla pro svůj rozsah neúnosná pro tematické proporce této knihy. Obdivovat umění je kromě toho nezřídka chápáno jako společenská povinnost a mnoho lidí navštěvuje obrazové galerie, koncerty, divadla atd., aniž by při tom měli vůbec estetické zážitky. Důvod tohoto obratu k estetickým artefaktům spočíval zřejmě v tom, že ty poskytují určitou možnost identifikace proměnných a jejich formalizaci, což je předpokladem výzkumu. V souvislosti s tím se pak vyvinula **experimentální psychologie estetiky**, v níž se dospělo k formulaci určitých principů vyjadřujících estetické cítění, resp. i jeho míru, jako např. estetický princip „jednoty v mnohosti" nebo princip nepřítomnosti protikladů částí v celku (G. Th. Fechner, 1876). Nicméně závěry tohoto experimentujícího přístupu nebyly jednotné. Matematik G. D. Bierhoff (1931) formuloval **princip estetického měřítka objektu** takto:

$$M = O/C,$$

přičemž: M = estetické měřítko objektu, O = stupeň uspořádání objektu, C = komplexita objektu.

Uvedené proměnné však byly definovány dosti uměle a jejich vliv byl zkoumán na estetickém hodnocení jednoduchých obrazců. To navozuje zásadní otázku, zda se estetické vlastnosti objektu dají vůbec formalizovat. Např. míra uspořádání pro vizuální objekty sestává ze součtu několika ukazatelů, jako je např. zrcadlová symetrie a další. Pro čtverec byla vypočítána hodnota 1,5, pro rovnostranný trojúhelník 1,2, pro ostatní diferencované útvary pak hodnota 0,5 (viz obrázek na str. 302). Výzkumy estetických hodnot mnohoúhelníků pak přinesly následující výsledky (podle M. J. Kobberta, 1986, s. 17).

Vrátíme-li se nyní k výše uvedené Bierhoffově formulaci míry estetické hodnoty objektu, lze spolu s M. J. Kobbertem (1986) říci, že vysoká míra estetičnosti je dána poměrem stupně uspořádání a komplexity tak, že se stupněm uspořádání objektu jeho estetické hodnoty přibývá a se stupněm komplexity ubývá. Tuto formuli prověřovali H. J. Eysenck (1941), který dospěl k jiné formulaci, vyjádřené v následující rovnici:

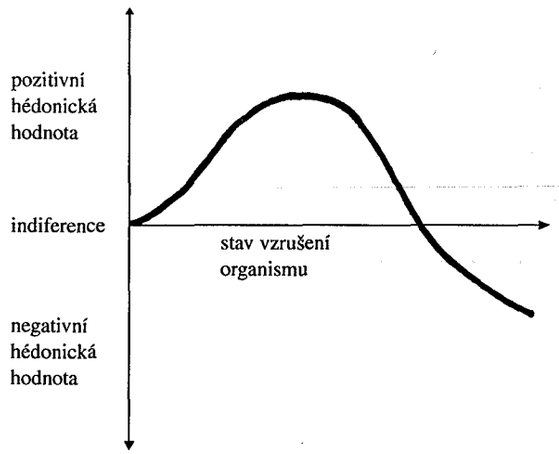
	estetické			neestetické		
A_1		O = 5,00 C = 6,00 O/C = 0,83 OxC = 30,00	A_2		O = 1,00 C = 6,00 O/C = 0,17 OxC = 6,00
B_1		O = 6,00 C = 8,00 O/C = 0,75 OxC = 48,00	B_2		O = 1,00 C = 6,00 O/C = 0,17 OxC = 6,00
C_1		O = 3,50 C = 6,00 O/C = 0,58 OxC = 21,00	C_2		O = 4,00 C = 12,00 O/C = 0,33 OxC = 48,00
D_1		O = 3,00 C = 6,00 O/C = 0,50 OxC = 18,00	D_2		O = −3,00 C = 11,00 O/C = −0,27 OxC = −33,00
E_1		O = 3,00 C = 6,00 O/C = 0,50 OxC = 18,00	E_2		O = −3,00 C = 6,00 O/C = −0,50 OxC = −18,00
F_1		O = 5,00 C = 12,00 O/C = 0,42 OxC = 60,00	F_2		O = −1,00 C = 8,00 O/C = −0,13 OxC = −8,00
G_1		O = 2,00 C = 5,00 O/C = 0,40 OxC = 10,00	G_2		O = 0,00 C = 6,00 O/C = 0,00 OxC = 0,00
H_1		O = 3,00 C = 8,00 O/C = 0,38 OxC = 24,00	H_2		O = −1,00 C = 9,00 O/C = −0,11 OxC = −9,00
I_1		O = 3,00 C = 10,00 O/C = 0,30 OxC = 30,00	I_2		O = −1,00 C = 10,00 O/C = −0,10 OxC = −10,00
J_1		O = 2,00 C = 8,00 O/C = 0,25 OxC = 16,00	J_2		O = −1,00 C = 9,00 O/C = −0,11 OxC = −9,00

O = stupeň uspořádání, C = komplexita
Výsledky experimentů s estetickými a neestetickými mnohoúhelníky (Kobbert, 1986, s. 17).

$$M = C \times O$$

To znamená, že estetická míra objektu nenarůstá proporcionálně se stupněm jeho uspořádanosti, nýbrž jeho proporcionality. Tedy, že objekty s vysokou komplexitou při malém stupni uspořádání vykazují tutéž estetickou míru jako objekty s malou komplexitou při vysokém stupni uspořádanosti.

Zcela odlišný názor na podstatu estetického cítění vyjádřil D. E. Berlyne (1971), který se, vycházeje ze svého pojetí aktivace a jejího hédonického aspektu, vrátil k pojetí G. Th. Fechnera. Berlyne své pojetí vyjádřil následujícím schématem:



Znázornění aktivačně teoretického funkčního schématu
(D. E. Berlyne, 1971, podle M. J. Kobberta, 1986. s. 18).

Ze schématu vyplývá, že s přibývající excitací organismu narůstá do určité míry hédonický zážitek a po překročení této míry mění svou hodnotu a začíná být negativní. Stav vzrušení (excitace) narůstá s intenzitou elementárních podnětů, jako jsou síla zvuku, světlost, barevnost, a se změnou „kollativních proměnných" (tj. komplexu znaků objektu, jak jsou uvedeny ve výše podaném schématu). Kobbert,

podle něhož zde o této teorii referujeme, soudí, že je příbuzná pojetí G. Th. Fechnera, kterého cituje: „Podle vrozeného zaměření člověk potřebuje, aby se při aktivním nebo receptivním zaměstnávání nějakým předmětem cítil blaze, potřebuje určitou změnu momentů činnosti nebo dojmů, pro což musí předmět nabídnout příležitost v rozmanitosti vytčených bodů. Chybí-li v tomto ohledu žádoucí příležitost, vytváří předmět protivný dojem monotonie, jednotvárnosti, nudy, prázdna, chladnosti, chudosti a vynucuje si tím přechod k jiným předmětům. Podle téhož vrozeného zaměření však člověk, aby se cítil blaze, požaduje, aby po celou dobu zabývání se nějakým předmětem všechny v čase a prostoru následující momenty zaměstnávání se souvisely ve společných bodech nebo krátce řečeno byly jednotně spojeny; v případě opaku vyvstává protivný pocit rozptýlení, roztříštění, nesouvislosti nebo samotného protikladu, což rovněž nutí k přechodu k jiným předmětům“ (Fechner, 1876, podle Kobberta, 1986, s. 19).

Uvedli jsme zde některé psychologické pokusy o identifikaci činitelů estetického cítění, které jsou zásadně problematické v tom, že metodologicky protiřečí obecně plauzibilní gestaltistické tezi, že celek je víc než části, které ho tvoří, tezi, která platí nepochybně také pro takové celky, jež reprezentují umělecká díla, ať už výtvarná, hudební či jiná. Stranou zůstávají přirozené estetické podněty, jako jsou např. krása krajiny, lidské tváře atd. Jiný podnět pro psychologii umění, speciálně pro umění výtvarné, nabízí etologie, resp. srovnávací výzkum chování svým konceptem „klíčového podnětu“, který je analogický snaze výtvarných umělců po prezentaci „dojmově silných klíčových podnětů“ (M. Schuster, 1992, jenž se však k této tendenci staví kriticky). Nedostatečně je dále uplatňován zřetel k různosti uměleckých směrů a k faktu, že oblast krásna zahrnuje nejen umění a přírodu, ale i „umělecká řemesla“, módu a další jevy. „Teorie krásna musí vždy zohlednit estetický kontrast, nikoli samotnou, izolovanou a absolutní krásu daného podnětu.“ Další nedorozumění spočívá v tom, že „všechny věci, které nazýváme krásné, nemusí být z téhož důvodu krásné,“ napsal M. Schuster (1992, s. 110), který soudí, že „estetikové minulosti byli na špatné cestě, když hledali znaky krásna, jako byly symetrie nebo jednota v různosti“, neboť to neplatí již pro krásu obličeje, pro niž jsou estetické soudy určovány mladostí, zdravím, sociálním souhlasem, a nikoli absolutní symetrií nebo geometrickými vlastnostmi obličeje. Problém pocitů krásy je tedy složitější, než jak vystupuje v modelech psychologických výzkumů. L. V. Blagonaděžinová (1963) poukázala na to, že prožívání krásného je také podmíněno společensky (společensko-historická měřítka krásy) a jeho zdrojem mohou být i přírodní jevy, umění, „věci vytvořené lidmi z praktických důvodů“, ale i „lidské činy“. Zdůraznila, že estetické normy, stejně jako normy morální, jsou podmíněny historicky (např. historicky proměnlivý kánon krásy lidského těla, zejména ženského, ve starém Řecku, v době baroka a v současnosti, ale také rozdíly v euro-americké kultuře a jinde, např. steatopygie, nadměrné ztučnění hýždí, považované za krásné u některých afrických kmenů). Objekty uměleckých artefaktů jsou často i věci v realitě ošklivé (např.

Rembrandtův obraz staženého vola, van Goghovo zátiší se sešlapanými botami). Konečně estetické, jak již bylo uvedeno, se neomezuje jen na smyslové, resp. i duchovní krásno, ale zahrnuje podle F. Kratiny také tragično, komično a vznešeno.

Tragično: Podle F. Kratiny (1947, s. 199) je základem tohoto pocitu „hluboký duševní otřes (nelibý), který je později vyrovnáván kladnou citovou reakcí (libostí). Vlastní problém tragičnosti je v citové rozeklanosti, která nás skličuje i povznáší. Tragičnost prožíváme jen ve styku s lidskými osudy“. To patrně platí, ale jen pro tragično pozorované nebo prožívané v obsahu divadelního dramatu (jak to zde již bylo uvedeno podle Vygotského). V osobní tragédii, která se subjektu přímo dotýká, není nic povznášejícího, nýbrž zoufale skličujícího. Rozeznává se však tragika rezignace, dobrovolného podrobení se osudu (Oidipos), tragédie heroická, spočívající ve vzdoru proti neodvratitelnému osudu (Prometheus), tragika viny a tragika ideová, daná zásahem metafyzické moci. Tragický je náhlý negativní zásah osudu, něco negativního, co nemuselo nastat: smrt starého člověka je smutná, smrt mladého člověka je tragická. Podle Aristotela je prožívání tragédie provázeno katarzí, ale je tím míněna tragédie divadelní. V tragédii tohoto druhu jde vždy o očisťující vědomí vztahu viny a trestu.

Komično: Psychologové se spíše omezovali jen na identifikaci činitelů humoru, např. J. C. Flugel (1954) uvádí, že humor může být chápán jako 1. výraz nadřazenosti, 2. vyjádření sociálně přijatelné agrese, 3. výraz sexuality, zvl. sociálně tabuizovaných tendencí a myšlenek, 4. obrana proti realitě (smějeme se, abychom se bránili pokoření a abychom nebyli bolestně zraňováni, posměchem negujeme také hodnoty, jejichž ohrožení by nás psychicky zraňovalo – sarkasmus, trpký a často i sebeironický humor). Specifickou teorii vtipu vytvořil S. Freud zcela ve směru svých zjednodušujících pojetí. Na otázku, co je směšné čili komické, odpověděl již Aristoteles ve své *Poetice*: směšné je to chybné a špatné, které nezpůsobuje bolest a škodu, ale platí to opět jen pro vnějšího pozorovatele (škoda druhého může být směšná – škodolibost, má vlastní škoda je nepříjemná). Th. Lipps (1911) považoval za komické všechno, co směřuje k velikosti a dokonalosti, ale náhle se ukazuje, že není ničím. Podle W. Witwického (1963) vystihl podstatu směšného již Th. Hobbes, když uvedl, že směšné je to, co nám umožňuje náhle pocítit svou převahu a moc. Otázkou je, zda to platí pro velkou různorodost komických situací, pozorovaných nebo vyprávěných jako vtipy, které pracují také s přeháněním a neskutečnem, slovními hříčkami a dalšími podněty. Podle H. Bergsona (1899, 1914) se komično vždy vztahuje k lidskému; krajina může být krásná nebo ošklivá, ale nikoli komická. A také smích, který je reakcí na komické, má společenský význam. Směšné jsou všechny protiklady života, především strnulost, ztuhlost a mechanismus: „tato ztuhlost je komično a smích je trest za ně“. Dobrým příkladem je karikatura, napodobující „jedinečný a konečný škleb“ čili rys, v němž cosi ustrnulo. Jiným příkladem může být pedantičnost od života odtrženého profesora, který přistihne svou ženu při nevěře, rozčílí se a uloží jí, aby stokrát napsala „nemám být nevěrná“. Gesta a pohyby jsou směšné v té míře, v níž

připomínají prostý mechanismus. Komický je dále každý případ, kdy je naše pozornost upoutána něčím fyzickým, když jde současně o morální, např. řečník pronášející patetický projev, který náhle kýchne. Obecně řečeno: smějeme se vždy, „když život náhle ustrnul", „když se nám osoba jeví jako věc" – nacházet v životě mechanismus a strnulost znamená nacházet v něm komické; to vždy vyjadřuje přeměnu člověka v automat, života v mechanismus, tedy přeměnu živého ve strnulé. Smíchem se bráníme této strnulosti a současně ji odsuzujeme; smích je také posměch. Bergson opřel svou teorii komična a smíchu zvláště o analýzu Molièrova Tartuffa, Harpagona a dalších postav a vycházel ze svého pojetí života jako stálého pohybu („élan vital"). Jeho teorie je však spíše brilantní esej než vědecky vyčerpávající analýza smíchu a komična.

CITOVÉ VZTAHY

Pokud je předmětem cítění člověk, hovoří se o sociálních citech či citových vztazích. Je to však určitá nepřesnost či omezení významu pojmu citového vztahu, protože každý cit má předmět, je vztažný. V uvedeném významu je příkladem sociálního citového vztahu třeba obdiv nebo závist, vztahy, které mohou být okamžité a krátkodobé, nebo trvalejší, dlouhodobé. V psychologii se však citovými vztahy rozumí především dlouhodobější sociálně vztažné city, jako je např. láska a nenávist, přičemž se jedná o vztah k jedné osobě. V tomto smyslu jsou tedy **citové vztahy** dlouhodobější sociální city vůči témuž jedinci. Od citových reakcí se liší tím, že to jsou více či méně složité citové komplexy, v nichž dočasně nebo trvaleji dominují určité dílčí city (citové prvky). A tak **rozdíl mezi citovými vztahy a reakcemi** spočívá v tom, že citové vztahy jsou v čase setrvávající soustavou dílčích citových reakcí či kvalit s určitou zážitkovou, leč proměnlivou dominantou. Každý citový vztah se vyznačuje určitou esenciální, byť v aktuálním zážitku ne vždy přítomnou kvalitou. Tak např. erotická láska má svůj sociální objekt, k němuž její nositel vedle lásky, kterou si vždy neuvědomuje, pociťuje přechodně třeba i obdiv či úctu, ale např. také hněv, lítost apod. V průběhu takového vztahu může být jeho citový obsah různě aktuálně akcentován, tak např. milovaná osoba může někdy vzbuzovat rozmrzelost, jindy nadšení nebo nedůvěru, lítost, starost atd. Přesně vyjadřuje tento rozdíl V. Tardy (1957, s. 119): zatímco citová reakce proběhne v krátkém čase, „projevuje se citový vztah opakovaně na stejný podnět; kdykoli se tento podnět znovu objeví ve vjemu nebo je signalizován nebo dán slovem či představou, vzniká znovu citová reakce. Avšak citové reakce k témuž předmětu mohou být rozmanité. Tak matka dítě plísní, chválí, směje se s ním, trpí atd. Předmět citového vztahu v tomto případě je složitý a objevuje se ve velmi rozmanitých situacích. A tak je citový vztah celou soustavou, která je sjednocena svým předmětem, ale také některými opakujícími se společnými citovými reakcemi na něj. Jak předmět, tak i city na něj se vztahující mají v sobě však mnoho proměnného, tím spíše, čím vztah trvá déle".

Tato **proměnlivost citových vztahů v čase** může mít původ v jejich subjektu i objektu: to je případ člověka, který přestane mít někoho rád, protože poznal nějaké jeho špatné vlastnosti, nebo se jeho láska mění, stává se např. méně sentimentální apod. Existují také různé **varianty téže kategorie citového vztahu**, např. láska rodičovská, erotická, charitativní atd. A varianty lze najít i v rámci téže podkategorie, např. různé druhy erotické lásky, jak uvidíme dále.

Typickým případem citového vztahu je **láska**, která se od výše vymezeného pojetí sociálního vztahu jako sociálně předmětného liší tím, že jejím předmětem mohou být i zvířata, určitá místa, vlast atd. Kromě lásky k jiným lidem vykazuje člověk i určitou míru lásky k sobě samému (sebeláska). V. Tardy (1957) zdůrazňuje ještě další charakteristický znak citových vztahů, zejména lásky, jímž je **individualizace citového vztahu**, tzn. jeho jedinečnost, která je dána především jedinečností jeho objektu (láska ke konkrétní osobě je vždy jedinečná, neopakovatelná, nesrovnatelná s láskou k jiné osobě). Další příčinou této jedinečnosti je i individualita, jedinečnost subjektu tohoto vztahu. Jedinečnost citového vztahu se může projevit i tím, že v něm mohou být přítomny protiklady, jak to vyjádřil římský básník Catullus ve vztahu ke své milence slovy „miluji a nenávidím".

Tardy (1957) za „silný citový vztah ovládající člověka" pokládá **vášeň**, která nemusí mít za předmět vždy jen druhého člověka (vášnivá láska nebo nenávist); předmětem vášně může být i hra (gamblerství) nebo činnosti jiného druhu. Vášeň je v poměru k citovému vztahu jako afekt k emoci; může být i stejně neovladatelná a stejně silně motivující. Ph. Lersch (1962) srovnává vášeň s fanatismem, obojí jsou „slepé", tj. v podstatě „nerozumné".

Přátelství

Vztah mezi lidmi označovaný jako přátelství je tématem sociální psychologie, současně je to však fenomén emocionální. Přátelský vztah se může vytvořit např. i mezi bratranci, sourozenci, rodiči a dětmi. Tak existuje **dvojí význam pojmu přátelství**: 1. přátelství jako neformální, setrvávající vztah mezi nepříbuznými jedinci, 2. přátelství jako citový vztah mezi jedinci nepříbuznými i příbuznými. Sociální psychologové M. Argyle a M. Hendersonová (1986) uvádějí: „Přátelé jsou prostě lidé, kteří se mají rádi a rádi spolu podnikají určité věci. V protikladu k příbuzenstvu je přátelství zcela dobrovolné a neexistují žádná jasně vymezená pravidla o tom, kteří lidé mohou být přátelé a co spolu mají dělat." Existují pouze **základní znaky přátelství** jako pocitově založeného vztahu, mezi něž patří zejména: mít někoho rád, být s ním rád pospolu, být pohotový mu pomoci i za cenu osobní oběti a mít potěšení z toho, že mu mohu být prospěšný a že i on mne má rád. Podle výše uvedených autorů existují různé **druhy přátelství**, podle věku, pohlaví, sociální vrstvy a další. Přátelé vytvářejí dyády i vícečlenné skupiny, scházejí se, případně i sdružují. Ruský sociolog I. S. Kon (1982, s. 8) se pokusil o následující **vymezení pojmu přátelství** ve výše uvedeném širším smyslu: „přátelství je – na rozdíl od povrchního kamarádství – hlubokým a důvěrným vztahem, který nepředpokládá jen vzájemnou pomoc, ale i vnitřní blízkost, upřímnost, důvěru, lásku. Ne náhodou nazýváme přítele svým alter ego (‚druhým já')". Také Kon rozlišuje přátelství jako „specifickou sociální instituci" a „přátelství jako cit,

emocionální náklonnost, sympatii jednoho člověka k druhému, které můžeme pochopit jen v systému afektivních zážitků osobnosti" (I. S. Kon, 1982, s. 10). Kromě toho rozlišuje Kon ještě „přátelství jako interpersonální vztah". Podle něho pak přátelství jako sociální instituci zkoumá sociologie, resp. etnografie a historické vědy; psychologie zkoumá „přátelské city" a interpersonální aspekty přátelství pak zkoumá sociální psychologie. Historicky lze zkoumat také představy o hodnotě přátelství a jeho ideály v rámci té které společnosti. Proto je fenomén přátelství jako druh lidské hodnoty také předmětem etiky a axiologie.

Klíčovou otázkou nyní jsou **podmínky vzniku přátelství** neboli činitelé vzniku přátelství, které se konstituuje nejprve jako citový vztah a potom jako zvláštní druh sociální interakce. Přátelství reprezentuje zvláštní druh sociální atraktivity, který, tak jako ostatní druhy atraktivity, je založen na získávání odměn: našimi přáteli se stávají lidé, kteří nás nějakým způsobem odměňují v psychologickém slova smyslu, tj. kteří uspokojují nějaké naše potřeby, jsou pro nás nějak významní v pozitivním smyslu, stávají se pro nás nezbytnými apod. Tento obecný princip atraktivity však vyžaduje specifikaci, vztahujeme-li jej k přátelství. Ve vývojové psychologii se poukazuje na to, že **geneze přátelství** spadá časově do období dospívání a že přáteli, resp. přítelkyněmi se dospívajícím stávají ti – mohou to být vrstevníci, ale i starší osoby – kteří jim nahrazují ztrátu porozumění s rodiči. Přátelství zde kompenzuje krizový stav, který se vyvinul ze ztráty porozumění mezi rodiči a dětmi; přátelé nahrazují rodiče. Argyle a Hendersonová (1985) v tomto smyslu hovoří o potřebě spojení či připojení, která je uspokojena ustavením přátelského vztahu. Přítel je někdo, koho potřebujeme proto, že s ním můžeme sdílet osobní problémy, na koho se můžeme spolehnout jako na oporu, komu se můžeme svěřit, u koho můžeme očekávat pomoc všeho druhu. Přátelství je v tomto smyslu vztah vzájemného uspokojování této potřeby spojenectví a sdílení intimních problémů; to, co přítel poskytuje nám, jsme s to my poskytovat jemu. To odpovídá sociálněpsychologické teorii vzájemné výměny hodnot, která vysvětluje fungování sociálních vztahů. Hodnoty, které si vzájemně poskytují přátelé, jsou hodnoty spojenectví. Přátelé jsou spojenci v nejširším slova smyslu. A s tímto spojenectvím souvisí také **pocit přátelství** jako pocit oné zvláštní sympatie, která provází vědomí spojenectví nebo přesněji spolehlivého spojenectví. V tomto smyslu může být pocit přátelství pocitovou složkou různých vztahů, např. i manželských apod., jak již bylo naznačeno výše. Je tedy vhodné **rozlišení pocitu přátelství a přátelství jako zvláštní formy sociálního vztahu**, což se, kromě již výše uvedeného, může projevovat i tím, že formální přátelství nemusí být vždy založeno na skutečném pocitu přátelství, jak o tom svědčí zklamání z těch, které jsme považovali za své přátele. Vědomí, že ten druhý je spolehlivý a obětavý spojenec, dává pocitu přátelství základní akcent. K tomu může, ale nezbytně nemusí přistupovat vědomí postojové podobnosti. Přátelé často sdílejí,ale nutně nemusí sdílet stejné postoje, musí však sdílet stejné postoje vůči životně významným hodnotám: sotva si lze představit přátelství mezi fašistou a demokratem.

Psychologicky pozoruhodný esej o lásce, přátelství a manželství napsal francouzský spisovatel André Maurois (čes. 1935)*. Přátelství chápe jako výběrový vztah, kterého je schopen jen ten, kdo věří v člověka a potřebuje ho. „Náhoda, pohled, slovo odhalí příbuznost duše, povahy nebo neklidu. Šťastný popud z vnějšku anebo pevná vůle dá této počáteční náklonnosti vzrůst a pevnost. Dojde k sdílnosti a pojednou je naše mysl vůči tomuto cizímu člověku volnější a svobodnější než vůči těm, s kterými nás pojí pokrevní vztah. To jsou první náznaky přátelství." Maurois hovoří o přátelství jako o „vznešeném citu" a odporuje názoru, který o něm vyslovil F. de la Rochefoucauld, jenž o přátelství soudil, že „je jenom společností, vzájemným sdílením zájmů, výměnou dobrých služeb a stykem, z něhož chce sobectví vždycky něco vytěžit". Vypočítavé styky nejsou podle Mauroise přátelstvím, naopak, „přátelství předpokládá nezištnost": „Nikdy jsme nenazvali přítelem toho, který nás začal vyhledávat, když jsme mu mohli pomoci, a který, jakmile jsme mu pomohli, nás zanedbával." Nezištnost je podstatným znakem přátelství, píše Maurois a dodává: „... povinností přítele, který může pomoci, je uhádnout starost druhého a vyjít mu vstříc dříve, než byl o to požádán." Druhým podstatným znakem je upřímnost: přátelům můžeme říkat „surové pravdy", píše Maurois dále, ale surovost je zraňující a nepříjemné pravdy je třeba zvláště přátelům říkat taktně. A konečně podle Mauroise „přátelství předpokládá naprostou důvěru" a vzájemnou úctu; „jedním z úkolů přátelství je ‚zapojit do sociálního života' city, které vězí v tajemných hloubkách jednotlivých srdcí", city, které vyvěrají ze skutečně lidského já, a tak pocity přátelství mohou být i složkou erotické, rodičovské i charitativní lásky.

Sociální psychologové se na přátelství dívají střízlivěji a také povrchněji. Provádějí výzkumy, v nichž kladou otázky jako „Koho pokládáte za přítele?" nebo „Co rozumíte přátelstvím?" apod. Zjišťují rozdíly mezi pojetím přátelství u mužů a žen, identifikují činitele různých pojetí přátelství. Avšak pojetí přátelství není totéž co pocit přátelství, první je spíše vyjádřením ideálu, druhé skutečným zážitkem. Zjišťují, že mladí lidé od přátel očekávají spíše to, že budou zábavní, zatímco starší lidé od přátel očekávají spíše pomoc. Dospívají k závěru, že existují odstupňovaná přátelství a různé druhy přátel, jakož i k tomu, že jen někteří příbuzní jsou současně pokládáni za přátele. Přátelství přitom není vždy dostatečně odlišováno od pouhého kamarádství a jeho pojetí je spojováno s principem výměny hodnot. Konečně sociální psychologové zjišťují, že poměrně mnoho dospělých, zejména žen, se cítí být osamělými, bez přátel, že trvalejší jsou přátelství mezi staršími lidmi, a další fakta, která vypovídají o vnější stránce vztahu označovaného jako přátelství často spíše operacionálně než fenomenologicky. Z tohoto pohledu, jak již bylo naznačeno, je přátelství především **důvěrné spojenectví**, které nutně nepředpokládá povahovou stejnost, ale postojovou blízkost, tj. společné sdílení významných hodnot. Více či méně jasné vědomí těchto znaků pak vytváří onen zvláštní, obsahově interindividuálně diferencovaný a komplexní citový vztah, označovaný jako přátelství. Tento vztah je založen spíše na intraceptivnosti, tj. vnímavosti vůči druhému, než na intelektualizaci, je to spíše egovztažný zážitek než abstraktní pojetí.

* Maurois A.: *O lásce a přátelství*, Praha 1935, s. 77 násl.

Láska

Psychologická tematizace lásky je dvojí: láska jako vztah je předmětem sociální psychologie, láska jako cit je předmětem psychologie emocí. Obojí ovšem nelze oddělovat, jde tu spíše o rozdíl v akcentaci. Kromě toho je **láska** jako vztah i jako cit velmi diferencovaný fenomén, hovoří se o lásce erotické, rodičovské, charitativní, tj. o lásce k člověku, k národu, dokonce ke zvířatům atd. Uvnitř těchto jednotlivých druhů lásky lze najít další rozdíly, např. láska „romantická" a „přátelská" či „manželská" uvnitř kategorie erotické lásky. O lásce pojednávají zatím více spisovatelé než psychologové, jeden z nich, J. Ortega y Gasset (1936, s. 108) o tom napsal: „Slovem láska, tak prostým a s tak málo písmeny, označuje se nesčíslné množství jevů, tak od sebe odlišných, že by bylo opatrné zapochybovati, mají-li něco společného. Mluvíme o ‚lásce k ženě', ale také o ‚lásce k vlasti', ‚lásce k umění', ‚lásce mateřské', ‚lásce synovské' atd. Jedno a totéž slovo chrání a jmenuje tu nejrozmanitější emocionální faunu... Jest mnoho ‚lásek', v nichž existuje všechno, jenom ne láska. Je v nich touha, zvědavost, zatvrzelost, manie, upřímná citová fikce; ne však ten žhavý kladný vztah k druhé bytosti, ať se již k nám chová jakkoliv."* V Polynézii existuje kmen, který vůbec nemá slovo pro označení lásky jako citu a v erotických vztazích je nahrazuje slovem, které znamená přímé vybídnutí k sexuálnímu styku.

Chápeme-li obecně lásku jako vztah, v němž dominuje, vedle onoho stavu mysli, který se vyjadřuje slovem „miluji", pocit oddanosti a pohotovost k obětavosti, je nejvýraznějším druhem lásky **mateřská láska**, jejímž biologickým účelem je vytvořit pevné pouto mezi matkou a jejím dítětem. Vrozeně je to zajištěno hormonem prolaktinem, který se v době kojení ve zvýšené míře vylučuje do krve žen-matek: je-li tento hormon dodán do krve samic, které ještě nebyly matkami, začnou vykazovat charakteristické znaky mateřského chování; věnují zájem cizím mláďatům, pečují o ně a ochraňují je atd. Dalším biologickým činitelem mateřské lásky u člověka je instinktivní podnětové schéma dítěte, charakteristické znaky tělíčka a tvářičky dítěte raného věku, které vyvolávají pocity příchylnosti, něžnosti a tendenci k opatrování a ochraňování. Problematiku mateřské lásky podrobně analyzoval F. Campione (1941), který píše o proměně mateřského pudu v mateřskou lásku. Instinktivní základy mateřské lásky se u ženy rozvíjejí stykem s dítětem v obsahově bohatý citový vztah, který se může u určitého typu žen stát dominantou jejich života (typ, který byl nazván „včelí královnou" a jemuž je muž jen prostředkem realizace mateřství). Pro plnění své mateřské funkce je žena vybavena určitými vrozenými tendencemi, které se projevují již v dětských hrách a které jsou dále zpevňovány výchovou. Žena „je matkou již od doby, kdy si začíná hrát s panenkami, a matka se ukazuje v každém projevu citovém nejen vůči dětem svým a dětem ostatních, ale také vůči manželovi a milenci, vůči člověku,

* Ortega y Gasset J.: *Rozhovory o ženách a lásce*, Praha 1936, s. 112.

jehož miluje a pro něhož má často něhu opravdu mateřskou. Je vždy trochu maminkou svým bratrům a svým sestrám: dokonce i v ochraňování zvířat a jejich mláďat" (F. Campione, 1941, s. 35). Toto hluboce tkvící mateřství pocitové a vztahové je podle citovaného italského autora podstatou ženské psychologie. Nedobrovolné zřeknutí se mateřství se proto vždy u žen projevuje tendencí ke kompenzaci tohoto vztahu a nezřídka vede k deformaci sociálního chování, protože jim nebylo souzeno prožít „největší radosti lásky". Ontogeneticky se v mateřské lásce projevuje celá osobnost ženy-matky, její psychická konstituce, sociální podmínky života atd. S přibývajícím věkem dítěte se oslabují fyzické podněty mateřské lásky, a tak, jak píše Campione, „nevědomá mateřská reakce se oslabuje" a „ponechává pole pro vývin prvku rozumového". Po celý život se však v mateřství uplatňuje dominance mateřského cítění jako trvalého vztahu.

Erotická láska je zvláštní druh sociálního vztahu, jehož podstata je chápána různě. Podle Ortegy y Gasseta (1936) je láska výběrový vztah určovaný „podzemními proudy": „naše lásky jsou projevem naší utajené bytosti"; láska není založena na pudové přitažlivosti druhého pohlaví (genotropismu), ale na zaujetí, „stává se výběrem na bezmezné ploše instinktu, který se pokouší stále do nekonečna rozšiřovat počet objektů, které ho ukájejí", avšak „láska směřuje k výlučnosti" (Ortega y Gasset, 1936, s. 174, 181, 183). Znamená to, že příroda dává mužům i ženám také ideál či imago, aby je pohnula k rozmnožování? Podle citovaného španělského autora se v lásce uplatňuje osudově determinovaný výběr a otázkou je, jaký to má biologický smysl. Spekulovalo se s tím, že tento erotický výběr je založen na předpokladu osobnostní komplementarity, zaručující zplození dokonalejšího jedince (A. Schopenhauer). V jiném pojetí se zdůrazňuje, že muž hledá v erotickém partnerovi imago své matky a žena imago svého otce a že tu jde o zákonitý důsledek vývojové kontinuity, resp. vlivu zkušenosti s kladným vztahem k rodiči opačného pohlaví. Avšak **problém erotiky** je patrně složitější. Podle Ortegy y Gasseta (1936, s. 201 n.) „u člověka prakticky neexistuje – mluvíme-li přesně – sexuální instinkt, ale je vždycky nerozlučně spjat s fantazií... devět desetin toho, co se přičítá sexuálnosti, jest dílem naší velkolepé moci představovati si, která již není instinktem, ale jeho pravým opakem: tvorbou". Proto „chudičká obraznost ženy přispívá k její obvyklé počestnosti", píše Ortega y Gasset, který vyslovuje domněnku, že je to důsledek předvídavosti přírody, neboť kdyby žena byla obdařena stejnou fantazií jako muž, „byla by chlípnost zničila planetu a lidský rod by byl zmizel, vyprchav v samých slastech". Je to „argumentace" spíše literární než vědecká. Avšak k **rozlišení lásky, erotiky a sexu** se přiklání také F. Alberoni (1991), podle něhož erotika může předcházet lásce, ale může z ní i vycházet; u žen se erotika často mísí s láskou, u mužů nikoli. Erotiku chápe Alberoni jako zvláštní druh tvořivé hravosti ve vztahu obou pohlaví. Láska směřuje k vytvoření svazku, erotika nikoli: „Milostné vztahy povstávají u obou pohlaví jen z erotiky, která se živí z objevování, odhalování a odkrývání, ze znovuoživení latentních, dřímajících, nevyužitých potencialit... erotika se vyplýtvává

zcela v aktu samém, protože je čistou rozkoší... není ani hluboká, ani vznešená, ani hrdinská... může být úsměvem nebo grimasou", může být uskutečňována „bez pout lásky" (Alberoni, 1991, s. 73). Podle tohoto autora erotika ve svém nejhlubším nitru obsahuje tlak ke „zde a nyní" a fantazie proměňuje sex v erotiku: „božské i démonické mění sexualitu v erotiku"; motivem erotiky je erotika sama jako smyslná libidinózní hra. Podobné názory vyslovil v pozoruhodném časopiseckém příspěvku H. Müller-Suur (1971)*, který vyšel z kritické analýzy Freudova pojetí lásky jako sublimované sexuality. Erotiku chápe jako „umění lásky" a **vztah sexuality a lásky** jako vztah prostředku a účelu „her lásky", jejichž účelem je dosažení milostné slasti („Liebesgenuss") prostřednictvím sexuality, přičemž tento účel konkuruje funkci rozmnožování. Biologickým cílem sexuálního chování je „dovršující jednání", jímž je plození, ale není to vždy cíl lidský. V tomto pojetí se připomíná **oddělení sexu od jeho původní rozmnožovací funkce**, které se uskutečnilo vlivem vysoce hédonické povahy sexuálního chování: sex nepěstuje naprostá většina lidí k rozmnožování, jak si to přeje katolická církev, ale k získávání slasti. Milostná slast a rozmnožovací funkce sexuality jsou dva různé účely a je nesprávné interpretovat milostnou slast jako prostředek rozmnožování. Proto nelze ztotožňovat ani sexualitu a sexuální chování: **sexualita** je jen jednou podmínkou lidského sexuálního chování, druhou je snaha po lidském porozumění a milostná slast z tohoto chování (Müller-Suur): „sexualita a láska tak společně určují lidské sexuální chování". „V pohlavní lásce vystupují sexualita a láska ve vzájemném zprostředkujícím vztahu, z něhož může vzejít šťastné erotické prožívání velké intenzity a hloubky. Dimenze intenzity tohoto zážitku štěstí přitom závisí na sexualitě a hloubková dimenze na lásce" (Müller-Suur). Nicméně nám citovaný autor nic neříká o citové podstatě lásky, připomíná pouze rozlišení sv. Augustina, který rozeznával „caritas a cupiditas" (lásku sociální a smyslnou). Připomíná jen, že „milující porozumění" je „nadracionální", že je to „jedinečná iracionální absolutnost", která se odehrává jako „vzájemný boj duší bez vůle k moci", jako „boj o substanci a prohloubení vzájemného porozumění". Také Ortega y Gasset soudil, že láska začíná a končí v subjektu a živí se jeho duší.

Co je **cit lásky**, se pokoušel zodpovědět R. Allendy (1942): „Cit lásky se rodí z posunutí afektů... v milované bytosti se hledá uskutečnění latentní části vlastní povahy (projekce)" (Allendy, 1942, s. 86). Podle Allendyho se u dítěte ve věku čtyř nebo pěti let probouzí potřeba milovat a ony osoby, které v této době poskytly dítěti možnost oddat se tomuto novému puzení, určují jeho pozdější zaměření v lásce, protože v tomto věku dosahují city nejvyššího stupně své tvárlivosti. Později může být vzpomínka na tyto osoby setřena a s novými problémy se citový život jedince komplikuje, ale „zůstává druh stálé touhy po domově, touhy, která trvá celý život", a člověk, aby zvýšil sílu svých vazeb, snaží se instinktivně po celý život znovu najít ony první přerušené city, sní stále o svých prvních láskách,

* Müller-Suur H.: *Liebe, Erotik und Sexualität*, in: Psychologische Rundschau č. 4, 1971.

které se týkaly jeho nejbližšího okolí; jsou to především obrazy matky a otce. Když se pak člověk stane dospělým, nehledá skutečnou matku a skutečného otce, ale hledá obrazy, které kdysi poznal; jsou to „obrazy paměti", spíše obrazy, které se vytvořily ze „střepů jeho fantazie".

Allendy podává následující ilustrativní příklad: dítě, které bylo náhle odloučeno od své pečovatelky, jako mladý člověk na ni nemyslí a nevyvolává city, které byly potlačeny (zapomenuté city umožňují vyhnout se trápení); avšak jednoho dne potká tento mladý muž mladou ženu, jež připomíná onu pečovatelku, kterou kdysi ztratil, aniž by si tuto podobnost uvědomoval; může ji např. potkat v parku, který mu připomíná ten, kde ho jeho pečovatelka učila chodit, nebo mu připomíná něco z její fyziognomie a náhle je touto cizí mladou ženou přitahován, což může být počátek lásky.

Láska, která se v určitých podmínkách vztahuje k dosud neznámé osobě, se zakládá na přitažlivosti, jež se kdysi vyvinula vůči jiné osobě. To je ono výše zmíněné **posunutí citů**, jímž Allendy vysvětluje vznik lásky. Jestliže k tomu již došlo, vytváří se krystalizační bod pro veškerou citovou energii, vzniká láska, která k sobě přitahuje všechny ostatní, slabší milostné pocity. Avšak může vystoupit ještě další, vnitřní posunutí citů, když milující objevuje v milovaném zrcadlení vlastního obrazu; toto posunutí vychází z milujícího a označuje se jako projekce. To je mechanismus lásky v přesném smyslu slova: „váže nás na milované ty skutečně hlubokým způsobem a činí pro nás ono ty nenahraditelným... Všichni máme sklon milovat to, co je nám podobné... Láska se rodí z poznané, pociťované podobnosti. Protože Eva byla kusem jeho těla, mohl ji Adam milovat: byla – v materiálním smyslu – projekcí jeho samého" (Allendy, 1942, s. 89 n.).

Řada autorů tematizujících fenomén lásky rozlišuje právem lásku a **zamilovanost**: Ortega y Gasset chápe zamilování jako okouzlení spojené se zaujetím; „zamilování jest jevem pozornosti, jejím abnormálním stavem, jenž nastane u normálního člověka", je to „nižší stav ducha, jakýsi druh přechodné duševní slabosti", mysl je znehybněna a obzor našeho světa zmenšen, proto „každá zamilovanost směřuje automaticky k třeštění", které může být bezmezné (Ortega y Gasset, 1936, s. 118, 123). Uvedený autor srovnává zamilovanost s mystickým a hypnotickým stavem, ale její citovou podstatu nevystihl. To se lépe podařilo Allendymu, podle něhož zamilovanost vystupuje v podvědomí z citu pocházejícího z dětství, který je přenášen na nový objekt, přičemž podnětem je podvědomě vnímaná podobnost, tíhnoucí ke zhuštění. Může to být promítnutí vlastního obrazu na objekt zamilovanosti (narcismus) nebo obraz jeho ideálu. Jde tedy rovněž o „posunutí citů", které však plněji nevystihuje rozdíl mezi láskou a zamilovaností. Podle Allendyho každá milostná vazba vede k senzibilizaci a k vytváření projekcí, ale jen části latentních přání, a tím dostává svou jedinečnou tvářnost.

Velmi svérázný názor na emocionální podstatu lásky vyjádřil český psychoanalytik B. Dosužkov (1949), který shledal **podobnost lásky a neurózy**: „V projevech lásky se setkáváme častěji se všemi tělesnými příznaky, se kterými se setkáváme při psychoneurosách" (Dosužkov, 1949, s. 147); erotické chování je homologické neurotickému chování, což Dosužkov ilustruje na chování hrdiny

hry V. Nezvala Manon Lescaut, rytíře des Grieux. Obecně vzato je to chování neekonomické, se znaky masochismu, patofilie, deprese, nedostatku vůle, s nadbytkem exaltace, úzkosti, pocity vyčerpanosti, přáním umřít atd. Stálé výroky de Grieux „Manon je moje umřít pro krásu" Dosužkov interpretuje jako „přání po orgiastickém vědomí" a soudí, že v erotickém chování vystupují příznaky konverzní hysterie, jako je třes, charakteristický pro vzplanutí milostného citu; jiným je bušení srdce. Dosužkov (1949, s. 151) uzavírá: „... veškeré chování psychoneurotiků jeví ve srovnání s projevy milostnými a s chováním člověka při rozmnožovací činnosti nápadnou, až úplnou shodu."

Podle H. von Hattinberga (1936) jsou s láskou spojeny tři jevy: žárlivost, „velká vášeň s obligátní tragikou" a smyslnost. Za podstatný znak lásky pokládal Hattinberg „lidský dotyk" (dotyk lidskosti). Z výše uvedených doprovodných jevů je psychologicky významná **žárlivost**, která je přirozenou komponentou lásky a v rudimentární podobě vystupuje i u zvířat jako agrese samců vůči samcům stejného druhu, kteří se v období rozmnožování přiblížili jejich samici. Podle sociobiologů je biologickým smyslem této agresivní žárlivosti zabránit reprodukci cizích genů, tedy aby vyhlédnutá samice nekopulovala s cizím samcem. Lidská žárlivost má složitější motivy, plynoucí ze společenské stránky lidského života, ale také z projekce vlastních sklonů k nevěře. Kromě toho vystupuje u mužů i u žen. Motivem mužské žárlivosti mohou být majetnické, resp. mocenské sklony (náležení, ovládání ženy), obavy ze zesměšnění a ztráty prestiže („paroháč"), komplex mužské méněcennosti a další. Existují ovšem i **nepohlavní formy žárlivosti**, např. žárlení na sourozence, který na sebe strhává větší pozornost rodičů, na spoluzaměstnance, který je oblíben u šéfa, a další druhy sociální žárlivosti, které, jak je patrno z uvedených případů, se nezřídka mísí s pocity závisti a zášti. Vůbec **rozdíl mezi závistí a žárlivostí** není vždy zřetelný, neboť je zde řada shod; obojí vychází ze srovnávání se s druhým, z vlastnických vztahů a ze sebeoceňování. W. Rost říká (1990, s. 309): „Zatímco v závisti toužíme po něčem, co mají jiní, v žárlivosti se obáváme, že nás jiní odeženou od věcí, práv, příchylnosti, péče nebo sexuálního partnera. U žárlivosti se prostě jedná o sexuální rivalitu, tzn. o konkurenci ve vztahu k sexuálnímu partneru." To je ovšem žárlivost pohlavní jako specifický druh žárlivosti, který, jak poznáme dále, má interindividuálně různý obsah. Žárlivost je tedy primárně **problém rivality**, který vystupuje také v souvislosti se závistí; sekundárně se uplatňuje strach ze ztráty hodnoty sebe sama. Je však **sexuální žárlivost** jen zvláštním druhem strachu? Je to velmi komplexní fenomén, který má také výraznou determinaci kulturní. R. B. Hupka (1981) zjistil, že existují kultury, kde se žárlivost vyskytuje jen zřídka, jako např. u jistého kmene v jižní Indii, u jehož příslušníků jsou také slabě vyvinuty vlastnické nároky a zábrany v sexuálním životě. Sexuální žárlivost má nepochybně výše uvedený pudový základ (sexuální rivalita samců v období rozmnožování), u lidí však vystupuje u obou pohlaví a ve složitějších motivačních souvislostech. Existují rozpory v **pojetí žárlivosti jako emoce** – je to emoce složená, nebo jednoduchá.

Pokud je to emoce složená, jakými pocitovými prvky je konstituována? S. Freud (1922) např. vyslovil domněnku, že žárlivost je směsí zármutku a nenávisti, avšak jiní uvádějí jiné směsi, např. hněvu a strachu (R. Plutchik, 1980) atd. Obsah pocitu žárlivosti určují její souvislosti s interpersonálními vztahy, jako je např. postoj k pohlavnímu partnerovi, ocenění osobnosti rivala, psychické zvláštnosti osobnosti žárlivce, situační a kulturní kontext a další.

W. Rost (1990, s. 312, podle G. Kruga) uvádí zajímavé zjištění rozdílů v žárlivost u mužů a žen. Psychoanalytik vyzval své pacienty, aby si představili dvě rozdílné situace:

1. Tvůj partner spí s tebou a myslí přitom na jinou osobu.
2. Tvůj partner spí s někým jiným a myslí přitom na tebe.

Pro 70 % mužů byl více zatěžující první, pro 70 % žen druhý případ.

G. L. White a P. E. Mullen (1989) vytvořili termín **romantická žárlivost** („romantic jealousy"), který podle nich vyjadřuje podstatný aspekt mezilidských vztahů, romantickou lásku, ale i prastaré téma umění, literatury a mytologie (viz např. Shakespearovo drama Othello). Závažnost tohoto tématu prokazuje skutečnost, že žárlivost je, podle uvedených autorů, příčinou asi 20 % všech vražd, ale i mnoha osobních a rodinných tragédií. Žárlivost chápou oba autoři jako reakci na ohrožení vzájemné partnerské závislosti a na ohrožené sebeoceňování („self esteem"), která je generována „nukleárním romantickým vztahem". V tomto smyslu je to velmi komplexní fenomén, zahrnující, jak již bylo zmíněno, nejen aspekty osobnosti, ale i interpersonálních vztahů a doby. Není to tedy jen emoce nebo stav mysli a tím méně způsob chování, je to „partikulární vzorec emocí, myšlenek a akcí, který vystupuje v partikulárních sociálních a psychologických situacích". Tento druh žárlivosti je generován percepcí reálné nebo potenciální „romantické atrakce" mezi vlastním partnerem a skutečným nebo imaginárním rivalem (White a Mullen, 1989, s. 9). Nejde tu jen o reakci na skutečnou nebo potenciální sexuální nevěru, ale na ohrožení kvality romantického vztahu a je to jen jeden z více druhů sexuální žárlivosti. Uvolnění sexuální morálky v druhé polovině našeho století vedlo k nárůstu žárlivosti všech druhů. Složité **souvislosti žárlivosti** vyjadřují White a Mullen (1989, s. 17) následujícím schématem:

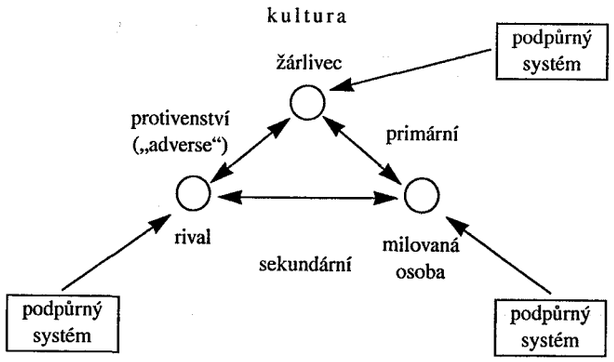


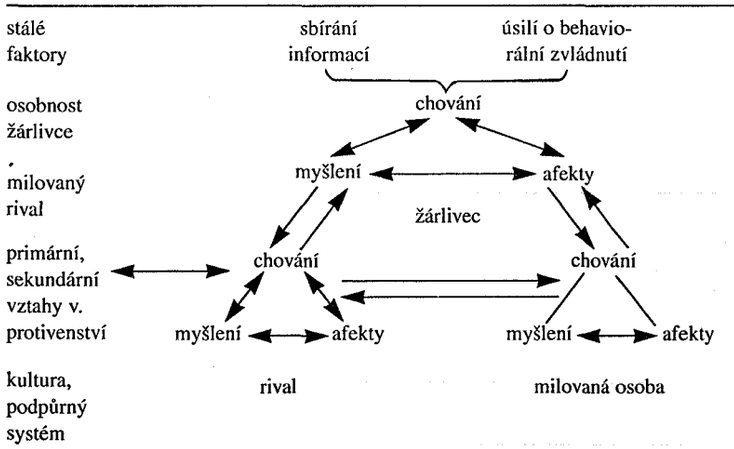
Schéma znázorňuje „systém interpersonální žárlivosti" či „komplex žárlivosti" jako „triadický vztah" či „romantický trojúhelník" tří výše uvedených osob. Jednotlivé prvky tohoto systému jsou chápány následovně:

- kultura = systém norem, hodnot a standardů;
- „podpůrný systém" = individuální interpersonální vztahy se signifikantními druhými osobami, které mají přímý nebo nepřímý vliv na „interpersonální systém žárlivosti", resp. na „komplex žárlivosti";
- primárním vztahem je pak vztah žárlivec–milovaná osoba, sekundárním vztahem je vztah milovaná osoba–rival a pak je zde ještě vztah protivenství mezi žárlivcem a rivalem.

Uvedené vztahy, resp. systém těchto vztahů, determinují „komplex žárlivosti", zvláštnosti jeho psychologického obsahu.

White a Mullen se v podstatě shodují s výrokem La Rochefoucaulda, kterého také citují, že „v žárlivosti jde více o sebelásku než o lásku", neboť je to v podstatě reakce na ohrožení sebeocenění. Podle uvedených autorů je zřejmé, že „emoce zprostředkovávají vztah mezi ohrožením sebeocenění a chováním" a že „žárlivost je označení dávané vzorcům rozdílné směsi emocí, rezultující z komplexity kauzálních sil, zahrnutých v generování těchto vzorců" (White a Mullen, 1989, s. 22 n.). Oba uvedení autoři pak podali ještě **model žárlivosti**, resp. model kauzálních vztahů mezi chováním, myšlením a afekty, jež vystupují v komplexu žárlivosti, který vyjádřili následujícím schématem:

Schéma systémového pojetí žárlivosti



(White a Mullen, 1989, s. 31 – upraveno)

Žárlivost je chápána jako komplex složek, které tvoří emoce, myšlenky a chování a které vystupují v souvislosti s uvedenými faktory. Každá z těchto složek může ovlivňovat každou ostatní. Emoce jsou zde chápány jako „primární hodnotící stavy s nižší úrovní vzrušení" a vystupují podle Whita a Mullena (1989, s. 33) v následujících souvislostech:

primární ocenění/znovuocenění	sekundární ocenění	emoce	úsilí o zvládnutí
potenciální rivalitní vztah	vznik motivu	zlost	úprava vztahu
existující rivalitní vztah	sociální srovnávání	strach	interference s rivalitním vztahem
ohrožení/poškození potenciálním nebo aktuálním rivalitním vztahem	alternativní odhad plán zvládnutí výstup zvládnutí	sklíčenost závist sex. vzrušení vina	požadavek svěření se, zlehčování partnera nebo rivala, vyvíjení alternativ sebe-odhadování podpora/katarze popření/vyhnutí se

Z uvedeného vyplývají interindividuální rozdíly v prožívání žárlivosti i v žárliveckém chování, určované mnohostrannou determinací.

Závist a nenávist

Pocit závisti plyne ze dvou přirozených tendencí člověka: srovnávat se s jinými a být na tom stejně jako ti, kteří jsou na tom dobře a zejména lépe. Tak chudý závidí bohatému, nemocný zdravému, neúspěšný úspěšnému, nehezký hezkému atd. Do hry zde opět vstupuje psychicky všudypřítomné sebeoceňování: je-li rozdíl ve srovnání s jiným negativní, snižuje to sebeocenění subjektu a každý touží po co nejvyšším sebeocenění. V tomto smyslu existuje již zmíněná **blízkost závisti a žárlivosti**, vztahující se k ohrožení sebeocenění a k sociálnímu srovnávání: avšak žárlivost vychází z triadického vztahu (žárlivec–milovaná osoba–rival), zatímco závist vychází z dyadického vztahu (závistivec a osoba, jíž je něco záviděno).

S. R. Dunde (1984) identifikoval a popsal následující **druhy závisti** a zdůraznil výše uvedený rozdíl mezi závistí a žárlivostí:

- Závist odstupu: závist vysoce postavených, lépe placených a privilegovaných na sociální vzestup, platové zlepšení a rovnostářské zacházení se sociálně níže postavenými; závistivec se obává umenšení rozdílu mezi ním a sociálně hůře postavenými osobami.
- Úzkost ze závisti: podněcuje některé jedince, aby před druhými skrývali své přednosti, výhody, bohatství, aby jim nebylo záviděno; vede to nezřídka k útlumu výkonu a snižování aspirací. Existují však i lidé, kteří naopak staví své výhody, moc a blahobyt na odiv jiným a radují se z jejich závisti, protože jim to posiluje sebevědomí.

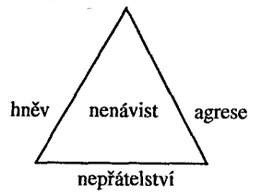
- Existenční závist: je to závidění pouhé existence druhým, spojené s odmítáním vlastní existence, resp. neakceptováním sebe sama; závidění druhým, které lze verbalizovat jako „závidím ti, že nejsem tím, kým jsi ty".
- Vůdcovská závist: je to závidění dominantního, resp. vůdcovského postavení osobám, které se prezentují jako vůdčí a dominantní.
- Závist potravy: vychází ze zážitků nedostatku, které poškozují pocit hodnoty sebe sama a projevuje se tendencí shromažďovat a podržoval a neposkytovat druhým nic ze strachu před hladověním.
- Generační závist: mladí závidí starším jejich autonomii, finanční možnosti, lepší vyhlídky na společenské uplatnění; staří závidí mladým jejich mladost, lepší fyzickou a sexuální disponovanost, zdraví atd.
- Sourozenecká závist: vyvstává v boji sourozenců o přízeň rodičů a často také jako pocit ztráty nebo menší pozornost, kterou rodiče subjektu věnují ve srovnání s jeho sourozencem, často podstatně mladším; je obvyklá zejména u starších dětí, které náhle dostanou bratříčka nebo sestřičku a které byly až dosud jedináčky a cítí se potom „sesazeni z trůnu", protože rodiče věnují větší pozornost novorozenci. Tento druh závisti se objevuje i u dětí vychovávaných v ústavech vůči vrstevníkům, kteří jsou vychovateli nějak preferováni.
- Závist vůči kolegům (spolupracovníkům): je spojena se soutěžením o profesní uznání, o odměny a moc na pracovištích nejrůznějšího typu a projevuje se tvrdým konkurenčním bojem, v němž často nechybí ani donášení, intriky a podrazy nejrůznějšího druhu. Konkurence vůbec vede ke vzniku závisti, dosahuje-li konkurent nějakého úspěchu.
- Závist poražených: vyplývá z různých životních porážek či neúspěchů, srovnávaných s vítězstvími a úspěchy jiných, např. v konkurzech o místo v zaměstnání, které bylo atraktivní, apod.
- Sexuální závist: je závist těch, kteří se ve srovnání s jinými cítí méně sexuálně uspokojení, kteří závidí jiným jejich lepší sexuální příležitosti, dispozice, atraktivnější partnery a zážitky; pojí se nezřídka se závistí starých vůči mladým.

Zvláštní složkou závisti může být podle Dundeho **resentiment**, stav mysli, který plyne z pocitu bezmocnosti a z něhož se vyvíjí převrácení významu situace jako druh sebeobrany při potlačování averze; vlastní slabost je pak vnímána jako síla a schopnosti těch, jimž bylo záviděno, jako nectnosti (tak může být např. snižována statečnost disidentů a vlastní zbabělost může být vydávána za „rozumné přizpůsobení se" represivnímu režimu).

S. Freud vypracoval koncept „závisti penisu", pocitu, který získávají děvčátka, když zpozorují v brouzdališti, že jim chybí něco, co mají chlapečkové. Freud tento pocit, resp. komplex pokládal za určujícího činitele ženské psychiky, což je nepochybně přehnané. Nicméně může existovat ještě jiná forma závisti penisu, a sice u chlapců srovnávajících se s muži a u mužů, kteří se domnívají, že mají příliš malý penis a že tato skutečnost je sexuálně diskvalifikuje.

Obecně vzato **pocit závisti** vychází z vnímaného osobního nedostatku a jeho objektem se stávají ti, kdo tento nedostatek nemají nebo mají to, co se subjektu nedostává, přebytek (tj. např. závist chudých vůči bohatým). Závist může být motivující pro činnost zaměřenou na zbavení se nedostatku nebo jeho kompenzaci nějakou jinou hodnotou. Jak již bylo naznačeno, pocit závisti souvisí se sebeoceňováním. Aby nebylo sníženo, subjekt si svou závist nepřiznává, protože by se utvrzoval ve sníženém sebeocenění, a záviděné (bohatství, privilegia, úspěchy atd.) bagatelizuje. Tak se může uskutečňovat **vliv závisti na hodnotovou orientaci**: člověk může snižovat hodnotu toho, co sám nemá a co závidí jiným, např. spokojené manželství; může např. snižovat nebo zcela popírat hodnotu manželství nebo prohlašovat spokojené manželství za „měšťáckou idylu" apod. Závist může mít v tomto smyslu také vliv destruktivní. Lidé se brání přiznat si, že někomu něco závidí; pokud vysloveně prohlašují, že někomu něco závidí, je to společenská fráze, zaměřená na lichocení. Jistým formám závisti se však nelze ubránit, protože vyjadřují přirozené lidské sklony, již výše zmíněné. Přirozená závist neprovázená záští může podněcovat k soutěživosti, k sebevzdělávání a sebezdokonalování vůbec.

Nenávist je citový vztah, který je spojen s nepřátelskými (hostilními) postoji a s tendencí být agresivní vůči objektu nenávisti. Tím mohou být nejen jiní lidé jako jedinci, ale i velké a malé skupiny (např. cizí rodina, komunisté apod.), politické a náboženské ideje, činnosti (někdo např. nenávidí určité společenské rituály) a další objekty. Psychologickou podstatou nenávisti je hluboce prožívaný silný **odpor** vůči někomu nebo něčemu; dalším elementem je **nepřátelství**, které C. E. Izard (1975) chápe jako „zážitkově-motivační fundament agrese", což je velmi nepřesné, neboť agrese může být také instrumentální aktivitou, která nemusí být nutně doprovázena nepřátelskými postoji. Konečně třetím pocitovým prvkem nenávisti je **hněv**. Vůči objektu nenávisti pociťují lidé současně hněv, který zprostředkovává **vztah nenávisti a agrese**: na to, co je nenáviděno, se útočí, usiluje se o to, aby to bylo zničeno. V jistém smyslu je nenávist fixovaným, prodlužovaným hněvem. Nenávist je vztah reaktivní (lidé nenávidí toho, kdo jim ublížil, nějak vážně je poškodil apod.), avšak může mít také endogenní původ v hluboce nevědomých averzích (nenávist na první pohled), jako jsou určité druhy předsudků. Určité druhy nenávisti mohou být vypěstovány propagací určitých politických či náboženských ideologií (rasová, třídní, konfesijní nenávist). Kromě toho existuje **generalizovaná nenávist**: nenávist ženy vůči konkrétnímu muži může být generalizována v militantní sexismus, v nenávist vůči mužům vůbec. Z analýzy psychických souvislostí nenávisti vyplývá následující trigon těchto souvislostí:



Východiskem nenávisti je konflikt, jejím předmětem je nepřítel a nepřítelem je ten, kdo znamená vážnou hrozbu. Podle Eibl-Eibesfeldta (1970, s. 17) je nenávist jako protiklad lásky „individualizované emocionální odmítnutí"; je to vztah specificky lidský. Tato etologická charakteristika však nepostihuje podstatu věci, neboť existují i jiné formy odmítání, např. ošklivost. Přesněji vystihli podstatu nenávisti D. Krech a R. S. Crutchfield (1958): zatímco v závisti se uplatňují pocity nerovnosti a nespravedlnosti (závist pociťují lidé také vůči někomu, kdo je ve stejné nebo srovnatelné situaci a vlastní něco, co nezískal vlastní zásluhou), nenávist je vázána na situaci, v níž se já nachází v opozici vůči někomu nebo něčemu, přičemž jsou současně vyvolávány další negativní emoce. Cit nenávisti také zesiluje pocity žárlivosti, závisti a další, ale **psychologická podstata nenávisti**, tohoto velmi komplexního pocitu, spočívá v agresivním a hněvivém nepřátelství, v citovém vztahu, který je spojen se snahou poškodit nebo zničit objekt nenávisti. Uplatňuje se zde snaha po destrukci, živená plastickými představami destrukce předmětu nenávisti. V tomto smyslu pak jde o víc než o pouhé pocity nechuti či ošklivosti, které vedou k pouhému vyhýbání se.

Tak jako existuje sebeláska, existuje i **sebenenávist**, zdůrazňují Krech a Crutchfield: člověk může nenávidět řadu stránek své vlastní osobnosti, např. svou slabost, hloupost, hříšnost atd. A také jádrem této sebenenávisti je přání poškodit nebo zničit, v tomto případě sebe sama: „postižený člověk se ponižuje, trestá se duševně i tělesně a za určitých okolností posléze sebe sama zabíjí". Citovaní autoři jako příklad uvádějí člověka, který se na základě svého původu nebo výchovy identifikuje s určitou skupinou (např. s konfesní nebo rasovou minoritou), kterou v podstatě odmítá. Může to být také např. syn boháče, který nevěří v hodnotu bohatství a blahobytu, nebo naopak syn chudáka, který se stydí za svůj „nízký" původ. Důsledkem pak může být, že nenávidí svou vlastní skupinu a posléze sebe sama jako příslušníka této skupiny. Nenávist má svou vlastní svéráznou vnitřní dynamiku, je to silně motivující pocit, který způsobuje, že vědomí jeho subjektu je zaplavováno fantaziemi a plány agrese.

LITERATURA

Abolin L. M.: *Psichologičeskije mechanizmy emocionalnoj ustojčivosti čelověka*, Kazaň 1987.
Alberoni F.: *Erotik*, München–Zürich 1991.
Allendy R.: *L'Amour*, Paris 1942.
Anochin P. K.: Předml. k rus. překl. díla Gellhorn E., Loofborrow G. N.: *Emocii i emocionalnyje rasstrojstva*, Moskva 1966.
Anochin P. K.: *Biologija i neurofiziologija uslovnogo refleksa*, Moskva 1968.
Arnold M.: *Emotion and personality*; sv. I.: Psychological aspects; sv. II.: Neurological and physiological aspects, New York 1960.
Arnold M. (vyd.): *The nature of emotion*, Harmondsworth 1968.
Arnold W.: *Person, Charakter, Persönlichkeit*, 3. vyd., Göttingen 1969.
Ashby R.: *Principles of Self-organization*, in: Foerster H., Zopf G. W. (vyd.): Principles of Self-organization, Oxford 1962.
Averill J. R., Nunley E. P.: *Die Entdeckung der Gefühle*, Hamburg 1993.
Becker G. S.: *The economic approach to human behavior*, Chicago 1976.
Berkowitz L. (vyd.): *Advances in experimental social psychology*, sv. IX., New York 1979.
Bertocci P. A.: *The person and primary emotions*, New York 1988.
Blagonaděžinová L. V., in Smirnov A. A., Leonťjev A. N., Rubinštejn S. L., Těplov B. M.: *Psychologie*, 2. vyd., Praha 1961.
Blau P. M.: *Exchange and power in social life*, New York 1964.
Bollnow O. F.: *Das Wesen der Stimmungen*, 3. vyd., Frankfurt/M. 1956.
Borneman E.: *Encyklopedie sexuality*, Praha b. d. (1995).
Bottenberg E. H.: *Emotionspsychologie*, München 1972.
Bottenberg E. H., Dassler H.: *Wege in die Psychologie des Gefühls*, Regensburg 1997.
Bowlby J.: *Attachment and Loss*, sv. I.: *Attachment*; 2. vyd., New York 1969.
Bowlby J.: *Maternal care and mental health*, Genéve 1951.
Buczyńska-Garewicz H.: *Znaki, znaczenie, wartość*, Warszawa 1975.
Buda B.: *Čo vieme o empatii?*, Bratislava 1985.
Bühler K.: *Ausdrucktheorie*, Jena 1933.
Buss A. H.: *The psychology of aggression*, New York–London–Sydney 1961.
Campbell H. J.: *The pleasure arrea*, London 1973.
Campione F.: *Mateřství*, Praha 1941.
Candland D. K. (vyd.): *Emotion: bodily change*, Princeton/N. J. 1962.
Carlson J. G.; Hatfield E.: *Psychology of emotion*, New York 1992.
Cattell R. B.: *The scientific analysis of personality*, Harmondsworth 1965.
Ciompi L.: *Die emotionalen Grundlagen des Denkens*, Göttingen 1997.
Cofer Ch. N.: *Motivation and emotion*, Glenview/Ill. 1972.
Czako M., Seemanová M., Bratská M.: *Emócie*, Bratislava 1982.
Damasio A.: *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*, New York 1994.
Darwin Ch.: *Výraz emocí u člověka a u zvířat*, Praha 1964.
Davitz J. R.: *The language of emotion*, New York 1969.
Delgado J. M. R.: *Physical control of the mind: toward a psychocivilized society*, New York 1971.
Deutemanová Ch., Kranzová R.: *O hněvu*, Praha 1996.
Diamant J., Černý M., Študent V. (vyd.): *Emoce*, 2. vyd., Praha 1969.
Dienstbier R. A.: *Emotion–Attribution theory*, in: Dienstbier R. A. (vyd.), Nebraska Symposion on Motivation, Lincoln/Nebr. 1979.

Ditfurth H. von: *Der Geist fiel nicht vom Himmel*, Hamburg 1976.
Dosužkov B.: *Kniha o lásce a nemoci*, Praha 1949.
Duffy E.: *Activation and behavior*, New York 1962.
Dumas G. (ed.): *Nouveau traité de psychologie*, sv. II., Paris 1930.
Eckensberger L., Lantermann E.-D.: *Emotion und Reflexivität*, München–Wien–Baltimore 1985.
Eibl-Eibesfeldt I.: *Liebe und Hass. Zur Naturgeschichte elementares Verhaltensweisen*, München 1970.
Ekman P., Friesen W. V., Ellsworth P.: *Gesichtsprache: Wege zur Objektivierung menschlicher Emotionen*, Wien 1974.
Ekman P.: *Gesichtsausdruck und Gefühl*, Paderborn 1988.
Euler H. A., Mandl H.: *Emotionspsychologie. Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen*, München 1983.
Forgas J. P. (vyd.): *Emotion and social judgments*, Oxford 1991.
Fraisse P.: *Kapitoly z experimentálnej psychológie*, Bratislava 1967.
Fraisse P., Piaget J. (vyd.): *Traité de psychologie expérimentale*, sv. V.: Motivation, émotion et personalité, Paris 1963.
Freud S.: *Entwurf einer Psychologie*, Wien–Leipzig 1895.
Freud S.: *Studien über Hysterie*, Wien–Leipzig 1895.
Frijda N. H.: *The emotions*, Cambridge 1986.
Fröbes J.: *Lehrbuch der experimentellen Psychologie*, sv. I.: 2.–3. vyd., Freiburg im Breisgau 1923.
Gardner H.: *Multiple inteligences: the theory in practice*, New York 1993.
Gellhorn E., Loofborrouw G. N.: *Emotions and emotional disorders*, New York 1963.
Gellhorn E. (vyd.): *Biological foundations of emotion*, Glenview/Ill. 1968.
Gerstmann S.: *Problemy teorii emocji*, Toruń 1963.
Goleman D.: *Emoční inteligence*, Praha 1997.
Greenberg L. S., Safran J. D.: *Emotion in psychotherapy*, New York–London 1987.
Guillaume P.: *Manuel de psychologie*, 8. vyd., Paris 1953.
Haseloff O. W., Josswieck E.: *Psychologie des Lernens*, Berlin 1970.
Hattingberg H. von: *Über die Liebe*, München 1936.
Hebb D. O.: *Textbook of psychology*, 2. vyd., Philadelphia–London 1966.
Heidbrink H.: *Psychologie morálního vývoje*, Praha 1997.
Hilgard E. R.: *Introduction to psychology*, 2. vyd., New York–Burlinghame 1962.
Hilgers M.: *Scham. Gesichter eines Affekts*, 2. vyd., Göttingen 1997.
Hillman J.: *Emotion: a comprehensive phenomenology of theories and theirs meanings for therapy*, London 1960.
Hirsch M.: *Schuld und Schuldgefühl*, Göttingen 1997.
Holzkamp K.: *Lernen: Subjektwissenschaftliche Grundlegung*, Frankfurt–New York 1993.
Honzák R.: *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*, Praha 1995.
Hudeček J.: *Hodnotové orientace v motivační sféře osobnosti*, Praha 1986.
Hüther G.: *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*, Göttingen 1997.
Chapman A. H.: *Leczenie zaburzeń emocjonalnych*, Warszawa 1973.
Charvát J.: *Život, adaptace a stress*, Praha 1964.
Christiansen S. A. (vyd.): *The handbook of emotion and memory: research and theory*, Hillsdale N. J. 1992.
Izard C. E.: *Human emotions*, New York 1977.
Izard C. E., Saxton P. M.: *Emotions*, in: Atkinson R. C., Herrnstein P. J., Lindzey G., Luce R. D.: Stevens Handbook of experimental psychology, sv. II., 2. vyd., New York–Chichester–Brisbane–Toronto–Singapore 1988.
Jaspers K.: *Allgemeine Psychopathologie*, 8. vyd., Berlin–Heidelberg–New York 1965.
Jirásek A.: *Chirurgie bolesti*, Praha 1959.
Kapfhammer H. D.: *Entwicklung der Emotionalität*, Stuttgart–Berlin–Köln 1995.
Kast V.: *Neid und Eifersucht*, Olten 1997.
Klages L.: *Grundlegung der Wissenschaft vom Ausdruck*, 6. vyd., Leipzig 1942.
Klineberg O.: *Social psychology*, New York 1954.
Kobbert M. J.: *Kunstpsychologie*, Darmstadt 1986.
Kofta M.: *Samokontrola a emocje*, Warszawa 1979.
Kohlberg L.: *Die Psychologie der Moralentwicklung*, Frankfurt/Main 1997.

Köhler W.: *Werte und Tatsachen*, Berlin–Heidelberg–New York 1968.
Kohnstamm R.: *Praktische Kinderpsychologie*, 2. vyd., Bern–Stuttgart–Toronto 1987.
Kon I. S.: *O priatelstve*, Bratislava 1982.
Kratina F.: *Psychologie*, Brno 1947.
Krech D., Crutchfield R. S.: *Elements of psychology*, New York 1958.
Krueger F.: *Das Wesen der Gefühle. Entwurf einer systematischen Teorie*, 5. vyd., Berlin 1936.
Kruse O.: *Emotionsdynamik und Psychotherapie*, Weinheim 1985.
Kull M.: *Evolution des Menschen*, Stuttgart 1983.
Lazarus R.: *Emotions and adaptations*, in: Arnold W. J. (vyd.): Nebraska Symposion on Motivation, Nebrasca/Ill. 1968.
Le Doux J.: *Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen*, München–Wien 1998.
Leonhard K.: *Biologische Psychologie*, Leipzig 1961.
Lersch Ph.: *Aufbau der Person*, 8. vyd., München 1962.
Lewis C. I.: *An analysis of knowledge and valuation*, La Salle/Ill. 1946.
Lewis C. I.: *Values and imperatives*, Stanford/Cal. 1969.
Lewis M., Haviland J. M. (vyd.): *Handbook of emotions*, New York–London 1993.
Lindemann E.: *Jenseits von Trauer*, Göttingen 1985.
Lindsley D. B.: *Emotion*, in: Stevens S. S. (vyd.): Handbook of experimental psychology, New York 1951.
Lipps Th.: *Vom Fühlen, Wollen und Denken*, Leipzig 1902.
Machač M., Machačová H., Hoskovec J.: *Emoce a výkonnost*, Praha 1985.
Machač M., Machačová H.: *Psychické rezervy výkonnosti*, Praha 1991.
Mandler G.: *Denken und Fühlen*, Paderborn 1979.
McClelland D. C.: *Personality*, New York 1953.
McClelland D. C., Atkinson J. W., Clark R. A., Lowell E. L.: *The achievement motive*, New York 1953.
McDougall W.: *Introduction to social psychology*, 24. vyd., London 1942.
McDougall W.: *An outline of psychology*, 11. vyd., London 1968.
Mees U.: *Die Struktur der Emotionen*, Göttingen 1991.
Mees U.: *Emotion*, in: Straub J., Kempf W., Werbik H. (vyd.): Psychologie. Eine Einführung, München 1997.
Meili R., Rohracher H. (vyd.): *Učebnice experimentální psychologie*, Praha 1967.
Meinong A.: *Psychologisch-ethische Untersuchungen zur Werttheorie*, Berlin 1894.
Meinong A.: *Über emotionale Präsentation*, Wien 1917.
Melzack R.: *Záhada bolesti*, Praha 1978.
Meyer W. U., Schützwohl A., Reisenzein R.: *Einführung in die Emotionspsychologie*, sv. I–II, Bern 1993, 1997.
Morris W. N.: *Mood: the frame of mind*, New York 1989.
Nikiforov A. S.: *Emócie v nás*, Bratislava 1981.
Obuchowski K.: *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*, Warszawa 1970.
Olds J.: *Physiological mechanism of reward*, in: Jones M. (vyd.): Nebraska Symposion on Motivation, Lincoln 1955.
Olszanikowa A. J.: *Badania emocjonalnośći jako trwalej wlasćiwośći osobowośći*, in: Reykowski J., Owczynikowa O. W., Obuchowski K. (vyd.): Studia z psychologii emocji, motywacji i osobowośći, Wrocław–Warszawa–Kraków–Gdańsk 1977.
Papalia D. E., Olds S. W.: *Human development*, 5. vyd., New York–Toronto 1992.
Perry R. B.: *General theory of value*, 4. vyd., Cambridge/Mass. 1967.
Perry R. B.: *Realms of value*, Cambridge/Mass. 1954.
Plutchik R.: *The emotions: facts, theories and new model*, New York 1962.
Plutchik R.: *Emotion. A psychoevolutionary synthesis*, New York 1980.
Plutchik R., Kellerman H. (vyd.): *Emotion: theory, research and experience*, sv. I.: Theories of emotion, New York 1980.
Reber A. S.: *Dictionary of psychology*, London 1985.
Reykowski J.: *Eksperymentalna psychologia emocji*, Warszawa 1968.
Reymert M. L. (vyd.): *Feelings and emotions*, New York 1950.
Ribot Th.: *La psychologie des sentiments*, 14. vyd., Paris 1936.
Rohracher H.: *Einführung in die Psychologie*, 8. vyd., Wien–Innsbruck 1963.

Rollo V.: *Emocionalita a racionalita aneb jak ďábel na svět přišel*, Praha 1993.
Rost W.: *Emotionen*, Berlin–Heidelberg–New York–London 1990.
Rubinštejn S. L.: *Bytí a vědomí*, Praha 1961.
Rubinštejn S. L.: *Základy obecné psychologie*, Praha 1967.
Rüfner V.: *Systematische Philosophie*, sv. IV.: Psychologie, Grundlagen und Hauptgebiete, Paderborn 1969.
Ruisel I.: *Pamäť a osobnosť*, Bratislava 1988.
Sartre J.-P.: *Esquisse d'une théorie des émotions*, Paris 1939.
Selye H.: *Život a stres*, Bratislava 1966.
Scharer K.: *Psychologie der Emotion* (Enzyklopädie der Psychologie, díl IV., sv. 3.), Göttingen–Bern–Toronto–Seattle 1990.
Scheler M.: *Wesen und Formen der Sympathie*, Bonn 1923.
Schmidt-Atzert L.: *Die Entstehung der Gefühle. Vom Auslöser zur Mitteilung*, Berlin 1993.
Schmidt-Atzert L.: *Lehrbuch der Emotionspsychologie*, Stuttgart–Berlin–Kóln 1996.
Schneider K.: *Emotionen*, in: Spada H. (vyd.): Allgemeine Psychologie, Bern–Stuttgart–Toronto 1990.
Schuster M.: *Wodurch Bilder wirkem. Psychologie der Kunst*, Köln 1992.
Schwarzer R.: *Stress, Angst und Handlungsregulation*, 3. vyd., Stuttgart–Berlin–Köln 1993.
Simonov P. V.: *Čto takoje emocija*, Moskva 1966.
Simonov P. V.: *Teoria obraženija i psichofyziologija emocij*, Moskva 1970.
Simonov P. V.: *Emocionalnyj mozg*, Moskva 1981.
Sousa R. de: *The rationality of emotion*, Cambridge/Mass.–London 1987.
Stančák A.: *Emócie v psychofyziologickom experimente*, Bratislava 1968.
Stein N. L., Leventhal B., Trabasso T. (vyd.): *Psychological and biological approach to emotion*, Hillsdale/N. J. 1990.
Stern W.: *Allgemeine Psychologie auf personalistischer Grundlage*, Haag 1950.
Strongman K. T.: *The psychology of emotion: Theory of emotion in perspective*, 4. vyd., New York–London 1996.
Szewczuk W.: *Psychologia*, sv. II., Warszawa 1966.
Šimek J.: *Lidské pudy a emoce*, Praha 1995.
Šingarov G. Ch.: *Emocii i čuvstva kak forma odraženija dějstvitělnosti*, Moskva 1971.
Tardy V.: *Psychologie pro učitelské obory*, Praha 1962 (skr. FF-UK).
Tewes U., Wildgrube K.: *Psychologie-Lexikon*, München–Wien 1992.
Tichomirov O. K.: *Struktura myslitělnoj dějatělnosti čelověka*, Moskva 1969.
Tomkins S. S., Izard C. E. (vyd.): *Afect, cognition and personality*, New York 1965.
Traue H. C., Pennebaker J. W. (vyd.): *Emotion. Inhibition and health*, Seattle 1993.
Traxel W.: *City a výraz citů*, in: Meili R., Rohracher H. (vyd.:) Učebnice experimentální psychologie, Praha 1967.
Ulich D.: *Das Gefühl*, 2. vyd., München 1989.
Ulich D.: *Emotion*, in: Asanger R., Wenninger G. (vyd.): Handwörterbuch Psychologie, 5. vyd., Weinheim 1994.
Valentine C. W.: *The experimental theory of beauty*, London 1962.
Vasiljev I. A., Poplužnyj V. L., Tichomirov O. K.: *Emocii i myšlenije*, Moskva 1980.
Vester H.-G.: *Emotion, Gesellschaft und Kultur. Grundzüge einer soziologischen Theorie der Emotionen*, Opladen 1991.
Viljunas V. K.: *Psichologija emocionalnych javlenij*, Moskva 1976.
Vincent J.-D.: *Biologie des passions*, Paris 1986.
Vondráček V.: *Afekt vzteku*, Praha 1949.
Vondráček V.: *Hodnocení a jeho poruchy z hlediska psychiatrie*, Praha 1964.
White G. L., Mullen P. E.: *Jealousy: theory, research and clinical strategies*, New York–London 1989.
Woodworth R. S., Marquis D. G.: *Psychology*, 8. vyd., New York 1964.
Wundt W.: *Grundriss der Psychologie*, 13. vyd., Leipzig 1918.
Young P. Th.: *Motivation and emotion: a survey of the determinants of human and animal activity*, New York–London–Sydney 1961.
Zimbardo P. G.: *Psychologie*, 4. vyd., Berlin–Heidelberg–New York–Tokyo 1983.
Zimmer D. E.: *Die Vernunft der Gefühle. Ursprung, Natur und Sinn der menschlichen Gefühle*, 2. vyd., München 1984.

VĚCNÝ REJSTŘÍK

A

afekt, afekty 112, 113n.
– a. jako operátory myšlení 84 n.
– aktivace a a. 112
– fraktální logika a. 86
– intelekt a a. 113
– potlačované a. 187
– pudy a a. 114
afektivně-kognitivní vztažné systémy 82, 88 n.
afektivní logika 80 n.
– pojmy a. l. 83 n.
– postulát a. l. 83
– specifické formy myšlení a a. l. 85 n.
agrese 150
aktivace 73, 111 n.
– hodnocení a a. 111, 165 n.
– koncept a. 170 n.
– kontinuum a. 116
– úrovně a. 112
aktivační teorie emocí 215 n.
altruismus 294
amygdala 92, 166 n.
apetence 93
apetit 282
atraktory a repulzory informací 87
autostimulace 122
autobiografické vzpomínky 79
averze 93

B

bazální jistota a nejistota 173
bázlivost 256
bolest 277 n.
– druhy 278 n.
– fyziologie 279 nn.
– receptory pro b. 278

C

centrum slasti a bolesti 93, 120
cit lásky 313 n.
citová zralost 189 n.
– dosažení c. z. 179
citové charaktery 181 n.
citové vztahy 307 n.
cítění 135
city
– dominantní funkce 135
– emoce a c. 8 n.
– estetické 298 n.
– etické 293 n.
– historické hledisko 14 n.
– intelektuální 292 n.
– nálady a c. 134 n., 136
– psychologické pojetí 53
– snahy a c. 75
– sociálně vztažné c. 178
– vývoj v ontogenezi 176 n.
– vývojově vyšší c. 291 n.
– zážitkový obsah 11
– zvláštnosti u příslušníků různých kultur 98

D

distres 159

E

emoce
– behavioristické pojetí 9 n.
– biologické determinanty 91 n.
– centrální mechanismy 61 n.
– cit a e. 8 n., 66
– definice 10, 11, 21
– dimenze 11, 111 n.
– dětské e. (zvláštnosti) 175
– druhy 63 n.
– evoluce a e. 34 n.
– fenomenologie e. 235 n.
– fenomenologické pojetí 9 n.
– filozoficko-fenomenologický přístup 15 n.
– funkce 29 n.
– hodnoty a e. 105
– charakteristika 19 n., 25 n., 28
– informace a e. 77 n.
– iracionalita e. 22
– komponenty e. 11 n.
– kognice a e. 59 n.
– kognitivní procesy a e. 75 n.
– kritické pojetí (odmítání konceptu e.) 14
– kulturní determinanty 95 n.
– lidské a zvířecí e. 65 n.
– motivace a e. 71 n.
– nominální definice 10
– osobnost a e. 181 n.
– paměť a e. 78
– paradigma 16 n.
– periferní znaky 153 n.
– pojem e. 8, 10
– podmínky vzniku:
  vnější 105 n.
  vnitřní 101 n.
– poznávání a e. 17 n.
– neurofyziologie e. 164 n.
– prototypické e. 42
– teleonomie e. 44
– teorie e. 195 n.:
  behavioristické 212 n.
  evolucionistické 202 n.
  fyziologické 199 n.
  kognitivistické 219 n.
– vliv e. na:
  myšlení 76 n.
  učení 67 n.
  zapamatování 78 n.
– výraz e. 138 n.
– vývoj e. 93 n., 172 n.
– viscerální projevy 156 n.
– základní e. 65
emociogenní podnět 60
emociogenní selektivita 23 n.
emociogenní situace 106, 109 n.
emocionalita 184 n.
– dědičnost a zkušenost v e. 186 n.
– faktory 185
– paměť a e. 188 n.
– vlastnosti 187
emocionální chování 15
– vzorce e. ch. 149 n.
emocionální inteligence 191 n.
emocionální a kognitivní funkce 41
emocionální mozek 94, 164
emocionální nevědomí 57 n.
emocionální zpracování vnějšího podnětu 56 n., 95
emoční inteligence 191 n.
emoční kreativita 133
empatie 275 n.
– estetická e. 276
erotika 312 n.
estetické city 298 n.
etické city 293 n.
– hédonická podstata 124
eustres 159
euthymie 132 n.
evoluce 44
– emocí 202 n.
extáze 250

F

fenografie 236
fenomenologie emocí 235 n.
frustrace jako zdroj emocí 103

H

hédonické aktivity 125
hippokampus 92
hlad 280 n.
– fyziologická podstata 282 n.
– psychologický vliv 281 n.
hněv 259 n.
– agrese a h. 260
– fyziologické změny u h. 260
– jako komponenta dalších emocí 261
– potlačování h. 263
– situace vyvolávající h. 262
– výraz h. 260 n.
hnus 283 n.
– výraz h. 283
hodnocení 30, 45 n., 55, 135
– informace a h. 38
hodnoty 45 n., 109
– hodnocení a h. 45 n.
– psychologické pojetí 46 n.
– smyslových podnětů 77
homeostáza a emoce 104 n.
hoře 251
hypothalamus 165, 167

I

individualizace emocí 134
informace
– atraktory a repulzory i. 87
– emoce a i. 77 n.
– hodnocení a i. 38
informační teorie emocí 223 n.
instinkty
– primární emoce a i. 104, 207
integrace rozumu a citu 189
intelektualizace emocí 133
intelektuální city 292 n.

K

katarzní efekt 363
kinezika 138
Klüver–Bucyho syndrom 113, 165
kognice a emoce 59 n.
komično 305
komplex viny 265
konceptuální a experenciální systém 17 n.
konflikt jako zdroj emocí 103
kritické období ve vývoji emocí 174 n.

L

láska 311 n.
– erotická 312 n.
– mateřská 311 n.
– sexualita a l. 313
limbický systém 93, 125 n., 164 n.

M

mentální programy 83
mimika 138
– dimenze m. výrazu emocí 145
– komunikativní funkce m. výrazu 146
– základních emocí 141 n.
motiv 72
motivace
– emoce a m. 71 n., 74 n.
– nadměrná m. jako zdroj emocí 102

N

náladové kontinuum 136
nálady 134 n.
– city a n. 136
– původ n. 137
– základní životní n. 136 n.
„nejisté situace" 109 n.
nenávist 261
nepřátelství 261
nepříjemné a příjemné 117 n.
neurofyziologický aparát emocí 92 n.
neuroticismus 183
nostalgie 251

O

obrana 150
odměna 68, 121, 126 n.
odpor 151
orgasmus 287 n.
osobní morálka 264 n., 294 n.
– psychologická teorie 296 n.

P

pláč 254
pocit štěstí 247, 249
pocit únavy 288 n.
pocit viny 264, 296
– sebeobrana před p. v. 267 n.
– vědomí viny a p. v. 266 n.
– vývoj 265 n.
pocit závisti 320
pocity sexuální 284 n.
pocity tělové 277 n.
podmiňování 68 n.
– emocí 178 n.
podněty
– emociogenní 60, 79
– nevědomé zpracování p. 58
– síla p. a emocionální reakce 115
– zpracování vnějších p. mozkem 55 n., 60 n.
potřeba 72
potřeby
– elementární sociální p. 173
– emoce a p. 96, 102
– uspokojování 37
pradůvěra 147
princip
– hédonismu 72, 117, 121
– nasycení 123
– organizovanosti psychického dění 43 n.
– situační podmíněnosti geneze emocí 108 n.
principy
– emocionálního vývoje 180
– podmiňování emocí 178
– výrazu emocí 138 n.
prožívání 40
– kulturní rozdíly v p. emocí 97 n.
příjemné a nepříjemné 117 n.
– relativnost pocitů p. a n. 118 n.
– souvilost s prospěchem organismu 117
– souvilost s přiměřenou excitací 118
přátelství 308 n.
překvapení 293
psychosomatické
– poruchy 160 n.
– vztahy 158 n.
pudové reakce 57

R

racionalita emocí 89
radost 247 n.
– činitelé 248 n.
– funkce 249
– smyslová r. 248
redukce komplexity 86
repulzory a atraktory informací 87
resentiment 319
rozpaky 270

S

sebecit 193 n.
sebecítění a sebehodnocení 193
sebehodnocení 109
sebekontrola (viz též seberegulace)
– emoce a s. 182 n.
– odpor vůči mechanismům s. 184
sebenenávist 321
sebeovládání 183
seberegulace 38
sebezpevňování 70
separační úzkost 172
septum 167
sex a erotika 312 n.
sexuální
– chování 151 n.
– idiosynkrazie 285 n.
– pocity 284 n.
situace
– biologický a osobnostní význam 41
– ego-vztažné 108
– emociogenní 106
– „nejisté" 109 n.
– psychický obraz s. 181
– reálné a imaginární 106 n.
„skryté učení" 174
slast 122
– centrum s. 93, 120
– čichové zdroje 128
– „hledání multidimenzionální s." 130
– myšlení jako zdroj s. 132
– proprioceptivní a interoceptivní zdroje 129 n.
– sluchové zdroje 128
– teorie 126 n.
– typy „hledačů s." 123 n.
– zrakové zdroje 128 n.
smutek 251 n.
– bolest a s. 253
– deprimovanost a s. 253
– funkce 254
– po zemřelém 253
– rozdíly u dětí a dospělých 254
sociální cítění 190
splín 251 n.
spokojenost 247
starost 273 n.
– funkce 273
– příčiny 274
– sobecká a nesobecká 273
starostlivost 274
stav nerozhodnosti 103
stimulace
– hledání senzorické s. 127
– orální 127 n.
strach 255 n.
– funkce 255
– fyziologické příznaky 257
– příčiny 256
– vrozené podněty s. 256
stres 101, 159 n.
– emocionální reakce na s. 161
– rozlišení eustresu a distresu 159
stresory 159
– reakce na psychické s. 162
stud 269 n.
– funkce 270
– skupina pocitů s. 269 n.
– sexuální 271
svědomí 194, 264, 295 n.

T

tělové pocity 277 n.
temperament 185
thalamus 167 n.
tragično 305
tréma 258
trest 68, 121, 126 n.

U

účelnost
– emocí 36
– životní 36
úlek 151
únava 289 n.
únik 150, 255
uspokojení 72
úzkost 240 n.
– aktivace a ú. 243
– deprese a ú. 244
– evoluční smysl 242
– existenciální 242
– fyziologické komponenty 245
– jako faktor 242 n.
– klasifikace 245
– strach a ú. 241

V

vcítění (viz empatie)
„velké události" 107
vůle a emoce 115
vyšší city 291 n.
vzrušení 111 n.
vztek 259

Z

zájem 46
zamilovanost 314
zardívání 272
zarmoucení 251
závist 318 n.

Ž

žal 251
žárlivost 315 n.
žízeň 282 n.

JMENNÝ REJSTŘÍK

A

Abolin D. P. 265
Adolph E. F. 283
Ahrens A. 173
Akkendy R. 313 n.
Alberoni F. 312 n.
Alexander F. 160
Allesch G. J. von 299
Allport G. W. 143
Altmann S. A. 146
Anderson J. 180
Anochin P. K. 36 n., 38, 226
Anschütz G. 20 n.
Appley M. H. 283
Argyle M. 308 n.
Aristoteles 14, 113, 138, 305
Arnold M. B. 9 n., 12 n., 64, 75, 157, 170 n., 216, 241
Arnold W. 181, 184 n., 250
Asanger R. 12
Ashby R. 38
Atkinson J. W. 23, 281
Augustin sv. 313
Ausubel D. P. 265
Averill J. R. 21 n., 26, 133
Ax A. F. 155 n.

B

Baer M. 150
Bain A. 291
Baltes M. M. 178
Bard P. 165, 198, 200, 219, 262
Barron R. A. 220
Bartenwerfer H. G. 289
Baudelaire Ch. 251 n.
Baudoin Ch. 277
Beach F. A. 152
Beauvoire S. de 288
Beck A. T. 188
Becker H. K. 278
Bell Ch. 138 n.
Berg Ch. 244
Bergson H. 247, 300, 305 n.
Berlyne D. E. 115, 292, 303
Bermond B. 201
Bertocci P. A. 133
Bierhoff G. D. 301
Binet A. 256
Binswanger L. 33, 198
Bischof-Köhler O. 193
Blagonaděžinová L. V. 291, 294, 304
Bollnow O. F. 136, 198, 242
Bölsche W. 271
Boring G. 257 n., 261, 280
Bornemann E. 285, 290
Bottenberg E. H. 33 n., 91 n., 99, 169 n., 171, 216
Bower G. H. 79, 188
Bowlby J. 147, 174, 256
Buda B. 275 n.
Buechler S. 26
Buczyńska-Garewiczová H. 46
Brandstätter H. 106
Brown D. R. 23
Brozek J. 281
Brunswik E. 151, 158
Bühler K. 138 n.
Burt C. 185
Buss A. H. 150, 261 n., 263
Bykov K. M. 158

C

Caesar 43
Campbell H. J. 93, 119 n., 121 n., 123 n., 125 n., 129 n., 131n.
Campione F. 311
Cannon W. B. 14, 113 n., 157, 165, 198 n., 200, 219, 260, 262
Carus C. G. 138
Cattell R. B. 182, 186, 242 n.
Ciompi L. 80 n., 82 n., 84 n., 86, 88 n.
Claparède E. 216
Cofer Ch. N. 165, 283
Coleman J. C. 143
Conger J. 159
Cosmides L. 203
Croce B. 311 n.
Crutchfield R. S. 10 n., 64, 183 n., 321

D

Damasio A. R. 89 n., 144, 164, 168
Darrow C. W. 166
Darwin Ch. 138 n., 146, 149, 157, 199, 202, 204 n., 257, 260 n., 269, 272, 300
Dassler H. 33 n., 97 n., 99
Davis A. 249
Davitz J. R. 145, 210
Descartes R. 168, 196, 247
Diamant J. 105, 109
Dietz A. G. 145
Ditfurth H. von 36 n.
Dollard J. 174, 249
Dörner D. 73 n., 75 n., 77
Dörner G . 286
Dorsch F. 8
Dostojevskij F. M. 133, 189, 267
Dosužkov B. 314 n.
Drvota S. 241, 243, 246
Duffy E. 14, 112, 215
Dumas G. 144, 248, 251, 291
Dunde S. R. 318
Dupré E. 187
Durkee A. 150
Durkheim E. 295
Dysinger D. W. 156

E

Eckensberger L. H. 74 n., 77, 178, 193
Eibl-Eibesfeldt I. 96, 147, 149, 271 n., 321
Einstein A. 42
Eisler R. 22
Ekman G. 145
Ekman P. 65, 141, 166, 203
Elias N. 97 n.
Eliasz A. 102
Ellis H. 271
English A. C. 8
English H. B. 8
Epstein S. 17 n.
Erdelyi M. 58
Erikson E. 270
Euler U. S. von 261
Eysenck H. J. 182, 184, 186, 250, 301

F

Fahrenberg J. 170
Farber I. 23
Fechner G. Th. 298 n., 303 n.
Feigl H. 39
Feleky A. 143
Feré Ch. 155
Fischer K. W. 266, 269
Flugel J. C. 365
Foley J. P. 144
Fraisse P. 102 n., 108n., 160, 185, 190
Freud S. 26, 49, 187 n., 198, 267, 295, 305, 313, 316
Friesen W. V. 166
Fröbes J. 113, 247, 257
Fröhlich W. D. 243

G

Gall F. J. 138
Garcia J. 293 n.
Gardner H. 191
Gasson J. A. 64
Gastaut H. 170
Gates G. S. 143
Gellhorn E. 157
Gerstmann S. 216
Gilligan S. G. 79, 188
Glasser W. R. 140
Goebbels J. 192
Gogh V. van 305
Goleman D. 61, 93, 167, 191 n.
Goodenough F. L 144
Gordon R. M. 220
Graumann C.-F. 236
Greeley A. M. 133
Grosser G. S. 79
Grubisch S. 278
Gubser A. 289
Guillaume P. 114

H

Hall C. S. 150, 186
Hamilton M. 242
Hamsun K. 280
Harlow H. F. 284
Haseloff Q. W. 69
Hattingberg H. von 315
Haviland J. M. 17, 167 n., 177
Head H. 38
Hebb D. O. 11, 75, 77, 121, 210, 224, 256
Hegel G. W. 40, 66
Heidbrink H. 297 n.
Heide H. J. 145
Heidegger M. 34, 242, 273

Henderson M. 308 n.
Herrick C. J. 202
Hess W. R. 158, 255, 260, 262
Heveroch A. 292 n.
Heymans G. 185
Hilgard E. R. 74 n., 155, 183
Hilgers M. 268 n., 270
Hirsch M. 266 n., 268
Hobbes Th. 305
Hogarth W. 276
Hohmann G. W. 200
Holmberg O. 152
Holzkamp K. 70 n., 275
Honzák R. 245
Hsü E. H. 170, 216
Hull C. L. 68, 115
Hunt W. A. 151
Hupka H. B. 315
Hus J. 292
Hüther G. 161 n.
Hynie J. 271, 288

CH

Chalupný E. 228
Chapman A. H. 189 n.
Charvát J. 160 n.
Chessick R. D. 171
Choynowski M. 299

I

Ingram W. R. 255
Izard C. E. 11, 26, 83, 146 n., 148, 247 n., 249, 253, 256, 261 n., 265, 269 n., 272 n., 283 n., 320

J

Jacoby L. 58
James J. 13 n., 198 n., 207
Janet P. 149
Jasper H. 164
Jaspers K. 63, 137
Jersild A. T. 150
Jirásek A. 277, 279
Johnson Ph. E. 44, 286
Johnson V. E. 152
Jones M. C. 213
Jorswieck E. 69
Jurovský A. 291

K

Kadlec S. 252
Kafka G. 113
Kandinskij V. 276
Kant I. 14, 23, 112, 188, 196, 299
Kapfhammer H.-P. 188
Katz D. 280
Kempf W. 140
Kendler H. H. 23, 279
Kepler J. 293
Keys A. 281
Kierkegaard S. 240 n., 242
Klages L. 73, 138 n.
Klauss G. 278
Klein S. J. 150
Klineberg O. 142 n.
Kobbert M. J. 301 n., 303 n.
Koelling R. A. 214
Kofta M. 183 n.
Kohlberg L. 295 n., 297
Köhler W. 46
Koch B. 9, 64
Kon I. S. 308 n.
Kratina F. 137, 193, 294, 298, 305
Krech D. 10 n., 64, 183 n., 321
Krejčí F. 63
Krueger F. 135
Krug G. 316
Kuiper N. A. 79, 188
Kull U. 97
Külpe O. 9, 13

L

Lacey J. I. 261
Ladygina-Kotsová N. 144
Landis C. 143 n., 151
Lange C. G. 14, 198 n.
Laucken U. 236
Lautermann E.-D. 74 n., 77, 178, 193
Lavater J. K. 138
Lazarus R. 57
LeDoux J. 48 n., 50 n., 52, 56 n., 58 n., 60 n., 93 n., 95, 164, 167 n., 199, 202, 210, 263
Leeper R. W. 217 n.
Lehmann A. 118
Lehmann K. 155
Leonhard K. 104
Leontjev A. N. 38, 41
Lersch Ph. 33, 72 n., 134, 138, 193, 274, 307
Lewenson R. W. 103, 166

Lewis C. I. 46
Lewis M. 17, 167 n., 177 n., 269
Lewitt E. E. 241
Lindemann E. 253
Lindsley D. B. 112, 116, 199, 215 n.
Lindworski J. 291
Lipps Th. 9, 14, 117, 305
Loftus E. F. 149, 166
Lorenz K. 81
Lurija A. R. 113, 155
Lutz R. 132 n., 248

M

MacLean P. D. 164 n., 167
Madsen K. B. 74
Magoun H. W. 112, 170
Machač M. 159
Machačová H. 159
Maisoneuve J. 65
Malewska H. 287
Mandler G. 12, 27, 171, 219, 223
Maranon G. 157
Mareš F. 293
Markey F. V. 150
Marquis D. 9
Marshall M. E. 149, 166
Mascola M. F. 266
Masters W. H. 152, 286
Maurois A. 310
May H. S. 143
May R. 244
Mayer J. D. 191
McCleary R. 57
McClelland D. C. 23 n., 72 n., 281
McDougall W. 16, 35, 42, 65, 75, 104, 114, 198, 205 n., 207 n., 212, 248, 250, 257
McFann H. 23
McV. Hunt J. 12
Mees U. 236 n., 238 n., 254
Meili R. 10, 79, 184, 250
Meining A. 47
Meltzer H. 188
Melzack R. 279
Mentelli 293
Meyer M. F. 215
Meyer W.-U. 196 n., 198, 203, 205, 213 n., 221 n.
Miller N. E. 68, 74, 128, 178, 212, 255
Miller N. R. 174
Milner P. 119, 121
Mohapl P. 288
Moliére 306
Montague A. 147, 254
Moray I. I. 188
Moruzzi G. 112, 170
Mowrer O. H. 32, 39, 68 n., 71, 179, 242
Mueller Ch. W. 233
Mullen P. E. 316 n.
Muller P. 250
Müller-Suur H. 313
Munn N. L. 217
Murphy S. 57

N

Němylicyn V. D. 185
Nezval V. 315
Niederland G. W. 268
Nietzsche F. 196
Nunley E. P. 21 n., 133

O

Obuchowski K. 185
Olds J. 98, 119, 121, 167
Olds S. W. 173
Olszanikowa A. J. 185
Ortega y Gasset J. 311 n., 313 n.
Ortony A. 238
Owczynnikowa O. W. 185

P

Palas R. 244
Panksepp J. 84
Papalia D. E. 173
Papez J. W. 164
Pareto V. 228
Parsons T. 228
Parygin B. D. 227
Pascal B. 22, 250
Patterson C. 44
Pavlov I. P. 66
Pawlik K. 184
Penfield W. 164
Perry R. B. 46
Piaget J. 80 n., 88, 133, 294
Piderit Th. 142
Piéron H. 77
Platon 264
Plessner H. 198
Plomin R. 187
Plutchik R. 12, 37, 41 n., 43, 65, 198, 204, 207 n., 209 n., 211, 239, 316
Poetzl O. 58
Poffenberger A. T. 290
Popper K. R. 34
Porta J. B. della 138

Postman L. 23
Prigogine I. 80
Pristley J. B. 250

R

Raboch J. 287
Rado S. 113
Rayner R. 212
Reber A. S. 8, 137
Reisenzein R. 178, 196 n., 198, 203, 205, 213 n., 221 n.
Rexilius G. 278
Reykowski J. 23 n., 104, 185, 213
Rhoades P. P. 186
Ribot Th. 13, 22, 228, 248, 252 n., 255 n., 257, 259 n., 291, 293 n., 300
Riedl R. 81
Rogers C. R. 275
Rogers T. B. 188
Rohracher H. 10, 16, 20, 63, 79
Rochefoucauld F. de la 310
Rollo V. 22
Rorty A. 59
Rosaldo M. Z. 98
Rost W. 93 n., 133, 146, 253, 269 n., 315 n.
Rubinštejn S. L. 52 n., 66, 77, 113
Rüfner V. 134
Ruisel I. 79, 188 n.
Russell M. L. 188

S

Salomon R. L. 243
Salovey P. 191
Sanford S. 35
Sartre J.-P. 15 n. 33, 196, 242
Sawrey W. 159
Sečenov I. M. 118
Seligman M. E. P. 214
Selye H. 159 n.
Seneca 259
Shaffer L. F. 217
Sherman M. 142
Schäfer R. 278
Schachter S. 12, 62, 77, 134, 157, 179, 198, 219 n., 221 n.
Scheier I. H. 242
Scheler M. 53, 63, 196
Scherer K. R. 76
Schlesinger A. J. 242
Schlosberg H. 110, 115, 142, 144 n.
Schmidt R. F. 278
Schmidt-Atzert L. 8, 11, 41, 101, 105, 107
Schmidtke H. 289
Schneirla T. 115
Schopenhauer A. 312
Schuster M. 304
Schützwohl A. 196 n., 198, 203, 205, 213 n., 221 n.
Schwarzer R. 245
Schwendter R. 170
Sigusch V. 287
Simonov P. V. 12, 23, 77 n., 109, 219, 223 n., 225 n., 227
Singer J. E. 62, 77, 134, 157, 179, 198, 219 n., 221
Sinha D. 231
Skinner B. F. 14, 292
Smedslund J. 236
Sokrates 264
Sousa R. de 89
Spence K. 23
Spencer H. 13, 117
Spinoza B. 113, 196, 247, 293
Staats A. W. 215
Staats C. K. 215
Stavěl J. 280 n., 282
Stern W. 114, 136 n.
Stevens S. S. 215
Straub J. 140
Szewczuk W. 66

Š

Šimek J. 104
Šingarov G. Ch. 15, 39 n., 66, 71
Študent V. 105, 109

T

Tangney J. P. 266, 269
Tardy V. 113, 118, 307 n.
Tatarkiewicz W. 250
Teasdale J. D. 188
Tewes U. 241, 244 n., 275
Theofrastos 138
Thews G. 278
Thorndike E. L. 68, 191
Thorpe L. 244
Tichomirov O. K. 24
Titchener E. B. 9, 13
Toby J. 203
Tomáš Akvinský 196, 249
Traxel W. 10, 145, 297
Turel E. 159

U

Ulich D. 12, 25 n., 27 n., 41 n., 43, 108, 207, 210
Upson P. G. 23

V

Valins S. 221 n.
Vergés J. 267
Vester H.-G. 99, 163, 198, 229 n., 231 n., 233
Viersma E. 185
Viljunas V. R. 40 n.
Vincent J.-D. 169
Vondráček V. 45, 105, 109, 259, 262, 277
Vygotskij A. L. S. 300, 305

W

Wall P. P. 279
Wallon H. 109, 174
Walsh A. A. 79
Watson J. B. 9, 198, 211 n., 213
Weiner B. 179, 198
Weinert F. 281
Wenninger G. 12
Werbik H. 140
White G. L. 316 n.
Whiting J. W. M. 296
Wildgrube K. 241, 244 n., 275
Wright S. 157
Witwicki W. 251, 299 n., 305
Wolf A. V. 283
Wolf G. 38
Woodworth R. S. 9, 110, 116, 142, 144
Wortman C. B. 149, 166
Wundt W. 10 n., 14, 25, 115, 207
Wurmser R. 269
Wynne L. C. 243

Y

Yeakel E. H. 186
Young P. Th. 14 n., 19 n., 31 n., 39, 110, 112, 149, 151 n., 153 n., 157, 179 n., 183, 216 n.

Z

Zajonc R. B. 28, 57, 166
Ziehen Th. 13
Zimmer D. E. 32, 35

prof. PhDr. MILAN NAKONEČNÝ

LIDSKÉ EMOCE

Vydala Academia,
nakladatelství Akademie věd České republiky,
Legerova 61, Praha 2

Obálku navrhl Oleg Man
Redaktor publikace Pavel Zátka
Technická redaktorka Lenka Salačová

Vydání 1., 2000
Ediční číslo 6939
Sazba a tisk © Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

ISBN 80-200-0763-6

Ústřední knihovna FSS MU Brno
4240724100

NAKONEČNÝ

Po **Psychologii osobnosti** a **Motivaci lidského chování** jsou **Lidské emoce** další z řady monografických prací **prof. Milana Nakonečného**, mapujících systematicky celou oblast lidské psychiky. I v tomto zatím posledním díle opřel autor své pojetí látky o dokonalou znalost odborné světové literatury a její kritickou interpretaci. V emocích nachází klíčový fenomén formování duševního života člověka, integrujícího činitele jeho psychiky a samu podstatu jeho vztahu ke světu. Na náš knižní trh tak přichází nanejvýš fundovaná původní publikace, zaplňující citelnou mezeru v české odborné literatuře.

ISBN 80-200-0763-6
9 788020 007636