

Ivan Slaměník



# EMOCE A INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY



 GRADA®



Ivan Slaměník

---

EMOCE  
A INTERPERSONÁLNÍ  
VZTAHY

Grada Publishing

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Práce vznikla s podporou výzkumných záměrů MSM 0021620841

**PhDr. Ivan Slaměník, CSc.**

**EMOCE A INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 4456. publikaci

**Recenzovali:**

PhDr. Otakar Chaloupka, CSc.  
prof. PhDr. Jaromír Janoušek, DrSc.

Odpovědná redaktorka Bc. Maria Arnautovová  
Sazba a zlom Radek Vokál  
Návrh a zpracování obálky Michal Němec  
Počet stran 208  
Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011  
Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-3311-1** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-7452-7** (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2012

---

## OBSAH

PŘEDMLUVA . . . . .	7
1. CO JSOU EMOCE . . . . .	9
2. TEORIE EMOCÍ . . . . .	13
3. PROTOTYPICKÝ PŘÍSTUP KE ZKOUMÁNÍ EMOCÍ . . . . .	24
4. KULTURNÍ PODMÍNĚNOST EMOCÍ . . . . .	38
5. EMOCE A REGULACE . . . . .	48
6. VÝRAZ EMOCÍ . . . . .	58
7. VÝVOJ EMOCÍ A JEJICH SOCIALIZACE . . . . .	69
8. SOCIÁLNÍ FUNKCE EMOCÍ . . . . .	79
9. AFILIACE, INTIMITA, ATTACHMENT . . . . .	86
10. INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY . . . . .	99
11. EMOCE V INTERPERSONÁLNÍCH VZTAZÍCH . . . . .	115
12. SYMPATIE A EMPATIE . . . . .	137
13. SOCIÁLNÍ EMOCE . . . . .	154
ZÁVĚR . . . . .	171
SUMMARY . . . . .	175
LITERATURA . . . . .	176
VĚCNÝ REJSTRÍK . . . . .	200
JMENNÝ REJSTRÍK . . . . .	203



## PŘEDMLUVA

Tradiční kategorizace psychických jevů řadí emoce do obecné psychologie, která v součinnosti s poznatky neurofyzologie usiluje o výklad podstaty tohoto psychického jevu. Výklad emocí je složitý tím, že emoce sestávají z více komponent, mají více charakteristik a funkcí, jež je nutné nahlížet jako integrální celek. Kromě toho je obtížné stanovit hranice emocí samotných. Starší psychologie se v dobrém úmyslu snažila o univerzálně platný výklad emocí a nepochybně přinesla mnoho důležitých poznatků, jež mají platnost dodnes. Novější psychologie však vnesla do studia emocí aspekt jejich sociokulturní podmíněnosti, který do značné míry změnil pohled na emoce. V tomto smyslu jsou velmi přínosné mezikulturní studie psychologie, studie kulturní antropologie i sociologie. Tyto výzkumy např. ukazují, že i blízké kultury se liší v důležitosti připisované jednotlivým emocím, že mají své specifické emoce neznámé v jiných kulturách, že se liší v situacích či událostech, které vyvolávají přibližně stejné emoce i v jejich důsledcích pro chování atd. Nelze pochybovat o tom, že některé emoce mají vrozené neurofyzilogické vzorce, které je spouštějí a řídí, ale pro člověka je typické, že většinu způsobů prožívání si osvojuje v procesu socializace na základě norem, ideálů, hodnot, zvyků a obecně vzato, kultury dané společnosti. Jejich přijetí je považováno za jednu z rozhodujících podmínek běžného života ve společnosti.

A protože podstata člověka je společenská a je naplňována v různých druzích interpersonálních vztahů, směřuje tato práce k pokusu objasnit, jakou roli mají emoce ve vztazích mezi lidmi. Jedno z nezpochybnitelných východisek je, že jiný člověk či jiní lidé jsou nejčastější příčinou vzniku emocí a že výraz emocí je rychlejším nositelem významu než verbální komunikace. Problém emocí v interpersonálních vztazích je hodně obsažný, ale snad zde předložené zpracování poskytne alespoň určitý přehled o těchto otázkách.

V práci jsou kurzivou vytištěna slova označující emoce podle výsledků vlastního prototypického výzkumu, nebo slova, která jiní autoři používají k označení emocí. Samostatnou problematiku tvoří patologie emocí, kterou se však v této práci nezabývám. Ačkoli je práce psaná spíše pro odbornou veřejnost, věřím, že i laická veřejnost v ní nalezne něco zajímavého a přínosného.

Za dlouholetou technickou pomoc děkuji MUDr. Vladimírovi Podhajskému a PhDr. Zuzaně Hurychové. Mgr. Janě Matějkové děkuji za nevšední ochotu a trpělivost při zpřístupnění zdánlivě nedostupných literárních pramenů. PhDr. Otakar Chaloupka, CSc. jako recenzent s velkou pečlivostí přečetl rukopis a vděčím mu za četné věcné připomínky a podněty, jež výrazně přispěly k definitivnímu zpracování textu. Zvláštní poděkování za dlouholetou pomoc, oporu a také posouzení tohoto rukopisu náleží prof. PhDr. Jaromírovi Janouškovi, DrSc.

Ivan Slaměník, Praha, říjen 2010





## 1. CO JSOU EMOCE

Veškeré lidské chování je provázeno emočním prožíváním, které však nemusí být vždy plně uvědomováno. Obvykle si uvědomujeme jen ty emoční stavy, které trvají třeba i jen krátce, ale mají určitou intenzitu. Pokud tedy člověk neprožívá intenzivněji nějakou situaci či událost, může se mu jevit v každodenním životě jeho emoční stav jako převážně neutrální. Toto konstatování znamená, že právě vykonávaná činnost probíhá „normálně“, bez problémů, v souladu s navyklými způsoby nebo očekáváními. Ale i tento stav jistě míry spokojenosti je stavem emočním, je výrazem klidu, jistoty a bezpečí.

Pro psychologii (a nejen pro ni) jsou však zajímavější situace, kdy vznikají intenzivně pociťované emoce, jejich trvání a střídání, jejich vliv na chování jedince, zkoumání toho, nakolik jsou vnitřní stavy proječovány navenek, nakolik jsou pro jiné čitelné a jak ovlivňují chování jiných lidí. Situace a události, kterým je člověk vystaven, se obvykle rychle střídají, narušují „neutrální“ stav a jsou posuzovány jako příznivé či nepříznivé z hlediska cílů a potřeb člověka. Čím větší jsou tyto změny, tím silnější jsou vyvolávané emoce. Zároveň ovšem platí asymetrie při návratu do neutrálního stavu: dobré emoce poměrně rychle vyprchají, zatímco špatné emoce přetrvávají déle a jejich „neutralizace“ je hodně obtížná.

Současné pojetí emocí vychází z relativně samostatného emočního systému, který je chápán jako integrální součást psychických jevů a který většinou sestává ze čtyř komponent:

- **podnětové situace**, která vyvolává emoční reakci,
- **vědomého prožitku** v zásadě pozitivního nebo negativního ladění,
- tělového stavu **fyziologického arousalu** (aktivace), navozeného autonomním nervovým systémem a žlázami s vnitřní sekrecí,
- **chování**, které je emocí vyvoláno.

Různé teorie přikládají těmto čtyřem komponentám různou důležitost. Podnětová, resp. přesněji emociogenní situace a s ní spojené ohodnocení je zdůrazňováno především kognitivistickými teoriemi emocí, které naopak často přehlížejí vlastní emoční prožitek; teorie aktivace přikládají rozhodující roli fyziologické reakci, jiné teorie zdůrazňují motivační roli emocí, která se projevuje připraveností k chování, vyjádřenou často také v emočním výrazu. Jiní badatelé se zabývají kulturní podmíněností emocí či jejich sociální funkcí. K pochopení emocí přispívá rovněž jejich role v regulaci chování. Saarni, Mumme a Campos (1998) např. vymezují emoce právě přes jejich regulační funkci: jako připravenost ustanovit, udržet nebo změnit vztah mezi jedincem a prostředím při výskytu události, která je pro osobu důležitá (cíle, hodnoty, ideály, sociální podněty od jiných atd.).

Komplexní porozumění emocím vyžaduje integraci všech těchto úrovní analýzy emocí. To je jedna z nejdůležitějších příčin toho, proč je problematika emocí tak obtížně uchopitelná. Spíše výjimečně se najdou autoři, kteří zakomponují do svých teorií všechny aspekty v jejich vzájemné propojenosti.

Hranice kategorie emocí jsou neostře a mlhavé. Potíže s vymezením této kategorie psychických jevů vedly k užití prototypického přístupu (viz kap. 3), který emoce vymezuje prostřednictvím členů jasně náležejících do této pojmové kategorie, snaží se oddělit případy zcela typické od méně typických. Tento přístup k vymezení pojmu emoce zřejmě nejlépe vystihuje problematičnost a složitost odpovědi na otázku, co jsou emoce. Neostře hranice mají ovšem i některé jednotlivé emoce; např. je obtížné stanovit hranici mezi *mít rád* a *milovat*, nebo mezi *láskou* a *vášni* apod.

Problémem je také členění emocí. Tradičně se emoce rozlišují na nižší, kam se řadí jednoduché emoce, afekty a nálady, a na vyšší emoce. Toto rozdělení vychází z evolučního principu a předpokládá, že nižší emoce se vyskytují u člověka i zvířat, zatímco vyšší emoce jen u člověka. Snad největší pozornost se věnuje **jednoduchým (základním) emocím** a jejich zkoumání z hlediska neurofyziologického, obecněpsychologického, sociálněpsychologického i klinického. Četní autoři zastávají názor, že těchto nemnoho základních emocí je vrozených a mezikulturně univerzálních. Svá tvrzení opírají o identifikování příslušných mozkových struktur, vzorců fyziologické aktivity, výrazu tváře a připravenosti k jednání. Oproti tomu jiní autoři namítají, že kritéria pro určení základních emocí nejsou zcela jasně daná, že i základní emoce jsou kulturně podmíněny (tj. že se mezikulturně liší) a že není soulad v názoru, kolik a které emoce jsou základní; Tahiřané např. neznají *smutek* (Levy, 1973), který se v západních kulturách řadí mezi základní emoce.

**Afekty**<sup>1</sup> jako silné až bouřlivé emoční reakce provázené zřetelnými fyziologickými změnami s často negativním dopadem na sociální okolí nejsou v současné psychologii příliš zkoumány (většinou jsou v „zamaskované“ podobě pojednávány jako jednoduché emoce vysoké intenzity). Jednoduché emoce i afekty se vyznačují tím, že se vztahují k nějakému objektu (např. *radost* z neočekávaného dárku, *hněv* vůči někomu). **Nálady** tuto intencionalitu nemají, jsou celkovým emočním stavem trvajícím delší dobu, který má tendenci zaplavit a ovládnout chování jedince; jejich příčiny nemusí být plně uvědomovány. Emoce a nálady se však mohou vzájemně ovlivňovat a proměňovat jedno v druhé; emoce (původně vztahující se k nějakému objektu) může navodit odpovídající generalizovaný stav, a nálada naopak může ovlivnit prožívání nějaké události ve smyslu právě prožívané nálady. Vzájemné přecházení a ovlivňování emocí a nálad zároveň svědčí o tom, že emoce nejsou příliš setrvalé stavy, ale že se vyvíjejí a proměňují v čase nejen v závislosti na vyvolávajících událostech, ale také na náladách. Smutná nálada může např. stupňovat *žárlivost* i při nepatrných a často domnělých příčinách či podezřeních, naopak *žárlivost* může výrazně klesnout při prožívání spokojenosti či *radosti*. Psychologie zkoumá nejvíce vliv nálad na průběh kognitivních procesů (viz např. Forgas, 2001). **Vyšší emoce** jsou připisovány jen člověku a jsou vázány na jeho sociální potřeby, hodnoty a normy.

<sup>1</sup> V naší psychologické tradici mají afekty svůj specifický význam, v zahraniční literatuře jsou slova afekt a emoce někdy používána jako synonyma, někdy jsou afekty chápány jako nadřazená kategorie zahrnující nejen emoční, ale i jiné stavy, např. stresové, frustrační, agrese aj.

Výčet jednoduchých emocí pochází již od Ch. Darwina (1872–1964), ale pro výzkum emocí druhé poloviny 20. stol. má zásadní význam Tomkinsovo (1962) stanovení šesti základních emocí, které mají svůj zřetelně rozlišitelný výraz tváře: *hněv*, *znechucení*, *strach*, *šťěstí*, *smutek* a *překvapení*. Později byl samotným Tomkinsem i jinými autory tento výčet různě doplňován, nejčastěji o *opovržení* a *radost*. Uvedených šest emocí je zároveň možné chápat jako primární emoce, spojené se základními potřebami.

Známé je Plutchikovo (1980) prostorové zobrazení klasifikace emocí, jehož základem je osm emocí: *smutek*, *strach*, *vztek*, *radost*, *akceptace*, *znechucení*, *očekávání* a *překvapení*. Tyto emoce jsou uspořádány ve vrstvách reprezentujících stupeň intenzity a „čistotu“ emoce: vysoký stupeň intenzity znamená ryzí emoci, nízký stupeň kombinovanou emoci. Plutchik zároveň uspořádává tyto základní emoce kolem čtyř bipolárně určených dimenzí (např. dimenze opovržení–podřízenost je na jedné straně určena *hněvem* a *znechucením*, na druhé straně *akceptací* a *strachem*). Dále přiřazuje každé emoci specifickou funkci a typické chování s ní spojené.

Odlíšný přístup ke klasifikaci emocí vychází z teorie zdůrazňující rozhodující roli ohodnocení ve vzniku emocí. Východiskem není výčet základních emocí, ale výčet situací a jejich charakteristik, které vyvolávají emoci. Smith a Ellsworth (1987) stanovili šest takových charakteristik (žádoucnost situace, určitost situace, kontrola nad situací atd.), z jejichž různých kombinací v dané situaci vysuzují emoci (podobně postupuje Roseman, 1991 a další). Předností tohoto přístupu (v jistém smyslu rozvíjícím Plutchikův model) je, že se neomezuje na několik základních emocí, ale usiluje o určení široké škály emočních prožitků.

V současné psychologii převládá názor, že každou emoci lze považovat za jedinečnou kategorii vyznačující se prožitkovými, fyziologickými, behaviorálními a sociálními charakteristikami, která je vyvolávána specifickými podněty a událostmi. Přesto některé emoce mají poměrně přesné scénáře (typické sekvence příčinně následujících událostí) vzniku a průběhu emocí, jiné nikoli. Např. *překvapení* je vyvoláváno neočekávanou událostí, která vede k jistým tělesným změnám a v závislosti na posouzení situace je prožíváno jako milé či nemilé, obvykle krátkodobě. Typickým příkladem emoce, která nemá takový poměrně jednoznačně daný scénář, je *úzkost*. I ustálené příčinné vztahy situace-emoce se mohou měnit v závislosti na proměnách životních podmínek a okolností; např. se zvyšující se životní úroveň již nepřináší *radost* uspokojení základních životních potřeb, ale výrobky a služby naplňující vyšší očekávání a požadavky jedince.

V této práci vycházíme z členění na jednoduché (základní) emoce a složitější (sociální) emoce. I když v některých případech mohou mít společného jmenovatele (zvýšená úroveň aktivace, úloha kognitivních procesů, výraz tváře, důsledky pro chování), základní odlišnost **sociálních emocí** (*rozpaky*, *stud*, *vina*, *žárliivost*, *závist*, *hrdost*, *láska* aj.) je dána především nezbytnou úlohou poznání (sociálním srovnáváním s osobními i sociálními normami, hodnotami, ideály) a jejich důsledkem pro interpersonální vztahy. Přitom je ale třeba mít na zřeteli, že mezi jednoduchými a složitějšími emocemi jsou vzájemné přechody: např. opakovaná *radost* či *šťěstí* ze setkání s jiným člověkem může přerůst v *lásku*, ale stejně tak *láska* se může snadno změnit v *nenávisť*, *opovržení*, *hněv*.

V souvislosti s otázkou, co jsou emoce, nelze přehlížet poměrně dlouhou tradici zdůrazňující biologické aspekty emocí a zároveň (zejména ve filozofii) tradovaný protiklad emocí a rozumu. Emoce byly charakterizovány jako impulzivní, iracionální a primitivní projevy člověka, které mají rysy zvířecosti. Psychologie byla touto tradicí silně ovlivněna a jen pozvolna ji měnila poznatky o socializaci emocí, jejich sociální funkci a kulturní podmíněnosti. Lidé vyhodnocují situace z hlediska svých cílů, potřeb, norem a rolí, ale zároveň v kulturním kontextu.

Jedním z nejcharakterističtějších rysů současného přístupu k emocím je pochopení jejich funkcí. Emoce signalizují ohrožení jedince, ovlivňují průběh kognitivních procesů, přeměrovávají pozornost, slouží komunikaci, regulují sociální interakce, díky fyziologické aktivaci navozují pohotovost k jednání, k sexuální aktivitě, udržují romantické vztahy, ochraňují nejbližší a nejdůležitější osoby, napomáhají zachovat sociální hodnoty a normy, posilují sociální role, skupinovou kohezi, jsou nositeli meziskupinové *nenávisti* atd.

Emoce se vysvětlují jako výsledek ohodnocení reálných životních situací v každodenním životě a v tomto smyslu se jim připisují výše uvedené funkce. Vlastnosti reality ovšem může nabýt živá představivost. Ta se vztahuje především k budoucnosti, může mít podobu vysněných přání i *strachu* a obav, ale emoce vyvolává stejně jako realita. Člověk je také schopen prožívat filmově či literárně zpracované příběhy, které rovněž nemusí být reálné, ale jsou prožívány zejména v závislosti na hodnotách.

**Emoce** vymezujeme jako uvědomované pocity různého ladění, které vyjadřují vztah člověka k relevantním událostem vnějšího prostředí i k sobě samému a které jsou spojeny s různou mírou fyziologické aktivace, jejíž funkcí je navodit stav připravenosti k jednání. Intenzita emocí koresponduje s úrovní významnosti situace či události pro jedince. Vnitřní prožitky mohou být provázeny vnějšně pozorovatelným výrazem (mimika, gestika, hlasové změny aj.). Emoce mají – jak zdůrazňují mnohé koncepce – podstatnou roli v sociálních vztazích.

## 2. TEORIE EMOCÍ

Během poměrně dlouhé historie zkoumání emocí vzniklo několik odlišných koncepcí, z nichž každá má své početné zastánce, ale i kritiky. Ve stručnosti připomeneme starší teorie, více pozornosti budeme věnovat teoriím novějším. Teorie emocí hledají odpověď především na otázku, jak emoce vznikají, které procesy či komponenty se na vyvolání emocí podílejí a jaká je přítom jejich role.

Dlouho se předpokládalo, že prožívání emoce vyplývá z percepce emoční události a že emoce vyvolává tělesné změny. Tuto představu radikálně změnili (nezávisle na sobě) W. James (1884) a C. Lange (1885), přičemž jejich výklad vzniku emocí je považován za první skutečnou teorii emocí: emoční situace či události nejprve vyvolávají tělesné změny (např. chvění, pocení, svalové napětí, bušení srdce – přes autonomní nervový systém) a teprve jejich prožívání vede ke vzniku emoce. Prožívání toho, co probíhá v našem těle, je tedy emoce. Ačkoli tato teorie byla často kritizována, nikdy nebyla zcela vyvrácena a v jisté modifikované podobě se objevuje v koncepcích Tomkinse a Izarda, které sahají až do současnosti. Její význam spočívá mimo jiné také v tom, že základ studia emocí přenesla do fyziologie.

Z kritiky této teorie vyšel W. B. Cannon (1927 – žák W. Jamese) a vypracoval vlastní teorii, kterou později P. Bard (1934) doplnil na základě výsledků svých experimentů. Cannon kritizuje u Jamesovy teorie to, že zcela odlišné emoce jsou důsledkem stejné obecné aktivace způsobené sympatikem nervového systému. A dále to, že odpovědi autonomního nervového systému jsou příliš pomalé na to, aby vysvětlily rychleji vznikající emoce. **Cannon-Bardova thalamická teorie emocí** připisuje podstatnou roli při vzniku emocí thalamu (Cannon, resp. hypothalamu – Bard). Za normálních okolností jsou vzruchy ze senzorické stimulace vedeny do thalamu a odtud do mozkové kůry, která zpětně reguluje spojení thalamu s ostatními strukturami. Je-li stimulace pro organismus významná, aktivuje thalamus přes hypothalamus sympatickou část autonomního nervového systému. Uvědomění emoce vzniká jako důsledek impulzů vycházejících z thalamu do mozkové kůry.

Cannon-Bardova teorie, ačkoli také kritizovaná, otevřela cestu k další vlivné koncepci – **aktivační teorii**. Už Cannon upozorňoval na tzv. poplachovou reakci, kdy vznik emoce je spojen s nabuzením energie organismu k vyrovnání se s případnými ohrožujícími vlivy. E. Duffyová (1934, 1941) hovoří o mobilizaci energie, která je sama o sobě dostatečným vysvětlením a popisem emocí, aniž by bylo nutné zabývat se prožívaným emočním zabarvením takového stavu.

K samotné teorii aktivace, formulované Lindsleyem v r. 1951, vedly neurofyziologické výzkumy zabývající se vztahem mezi kortexem a subkortikálními částmi mozku a měření elektrických potenciálů mozku. Stav aktivace je výsledkem fyziologických a psychologických procesů, které připravují organismus k reakci na danou situaci. Stupeň aktivace má vliv na rychlost, intenzitu a koordinovanost odpovědi.

Náročnější výkon vyžaduje vyšší úroveň aktivace. Lindsley vysvětluje emoce jako subjektivní stránku zvýšené aktivace, vyvolané působením thalamu na kortex. Silnější emoce jsou výsledkem vyššího stupně aktivace.

Další výzkumy potvrdily, že na vzniku emocí se významně podílejí subkortikální struktury, jako je thalamus a hypothalamus (a jeho vliv na žlázy s vnitřní sekrecí a na autonomní nervový systém), ale také retikulární formace (udržující bdělost mozkové kůry), limbický systém a čelní laloky mozkové kůry. Na roli limbického systému poprvé upozornil Papez (1937) ve své **viscerální teorii emocí**. Podle něj senzorycké impulzy přicházející z těla i z vnějšího prostředí jsou vedeny do thalamu, kde se dělí do tří hlavních větví. Jedna jde do bazálních ganglií (konkrétně striata), což je větev pohybu. Druhá do neokortexu, což je větev myšlení. Třetí jde do limbického systému s mnoha spoji do hypothalamu, což je větev pociťování. Později jeho asistent MacLean (1949, 1970, 1993) a další autoři poukázali na to, že těsná součinnost limbického systému s hypothalamem a mozkovou kůrou umožňuje propojení kognice s vegetativními procesy a že se limbický systém podílí i na vyhodnocování stimulace jako příjemné či nepříjemné, resp. ohrožující. „Centrum slasti“ v mozku u krys prokázali Olds a Milner (1954). Krysy s elektrodami voperovanými do limbického systému dokázaly až několik hodin denně mačkat páčku, která propouštěla slabé elektrické podráždění, a dosahovat tak příjemných stavů.

Panksepp (1988, 2005) v návaznosti na MacLeana soudí, že prožívání emocí je generováno limbickým systémem a že každá emoce je založena na aktivaci určité části limbického systému. Každé emoci zde odpovídá specifický vzorec chování v návaznosti na spouštěcí událost. Určité emoce (*štěstí, hněv, strach*) ovlivňují další procesy v mozku včetně stavu vědomí. Každá z nich je spojena s pobídkou k určitému druhu aktivity, např. k boji, útěku, zklidnění atd.

K ověření důležitosti limbického systému pro prožívání emocí Damasio et al. (2000) žádali osoby, aby si vybavily prožívání *smutku, štěstí, hněvu a strachu*; přitom měřili krevní tlak a kožně galvanickou reakci. Pozitivní emisní tomografií zjistili, že při prožívání emocí jsou aktivovány především oblasti limbického systému a že naopak klesá aktivita kortexu.

Jiné výzkumy však vedou k předpokladu, že naznačenou roli limbického systému plní ve skutečnosti jen jeho malá část (mající podobu mandle) – amygdala. Koukolík (1995, s. 106) píše, že amygdalu lze nejnázve pochopit jako přepojovací a integrační soustavu ve spojení kmenových struktur, limbického systému a neokortexu. LeDoux (1993, 1996) považuje amygdalu za centrální emoční počítač pro mozek, vyhodnocující senzoryckou stimulaci z hlediska emoční významnosti a vykonávající tak funkci primárního hodnotitele. Předpokládalo se, že výsledky korového zpracování zrakových a sluchových podnětů jdou přímo do amygdaly a že díky těsnému spojení s hypothalamem vyvolávají emoční stav. LeDoux však soudí, že amygdala dostává (alespoň některé) informace přímo z thalamu, tedy korově nezpracované.

V experimentu s pavlovovským podmiňováním u krys prokázal, že učení probíhá pomaleji pro příjemné podněty, zatímco velmi rychle u nepříjemných podnětů (vyvolávajících *strach* nebo *úzkost*), a že tyto naučené reakce vyhasínají velmi pomalu. Tvrdí, že krysa se učí očekávat něco příjemného nebo nepříjemného, tedy emoci, vyplývající z ocenění podnětu. Navíc zjistil, že toto emoční učení probíhá i tehdy, když je u krys odstraněn kortex, ale je zachována amygdala a thalamus. LeDoux usuzuje,

že amygdala může dostávat senzoričnou informaci, která nebyla zpracována mozkovou kůrou. U člověka dostává amygdala z kůry informace, které jsou kódovány řečovými významy. Ale stejně tak může dostávat jednoduché signály přímou cestou z thalamu, o které se MacLean (1993) domnívá, že v evoluci vznikla dříve než kortex a zůstala zachována i u člověka. LeDoux uzavírá, že u takových emocí jako je *chtivost* (*toužení*) nebo *strach* (*obava*) amygdala představuje druhově typický systém, který ovlivňuje činnost mnoha jiných částí mozku, úroveň aktivace a zaměření pozornosti.

V 50. letech 20. stol. mají počátek dvě teoretické linie výzkumu emocí, které se sice později dál větvaly, ale jsou zřetelně sledovatelné až do konce 20. stol. Jedna je spojena s Magdou Arnoldovou a rolí poznávacích procesů ve vzniku emocí, druhá se Sylvanem Tomkinsem a jeho jistou návazností na Ch. Darwina a W. Jamese.

Obrat v dosavadním chápání emocí přinesla práce M. B. Arnoldové<sup>2</sup> a J. A. Gassona (1954), kteří vznik emoce odvozují z ohodnocení události. Emoce je vyjádřením vztahu já k objektu. Je to pociťovaná tendence přitažlivosti k objektu posuzovanému jako příjemný, nebo pociťovaná tendence vyhnout se objektu posuzovanému jako nepříjemný, přičemž tyto tendence jsou posilovány tělesnými změnami podle druhu emoce. Usuzování o objektu může být vědomé i nevědomé. Na základě ohodnocení a obtížnosti dosáhnout nebo vyhnout se objektu pak rozlišili několik druhů emocí (např. příjemný a přítomný objekt vede k *lásce*, objekt posuzovaný jako nepříjemný a nepřítomný vyvolává *strach*).

Na Arnoldovou (Arnold, 1960; Arnold, Gasson, 1954) a na teorii aktivace navázali Stanley Schachter a Jerome Singer (1962) tzv. **dvoufaktorovou teorií emocí**, podle které je intenzita emoce spojená s obecným fyziologickým arousalem a druh emoce je určen kognitivními procesy. Prvním krokem při vzniku emocí je ohodnocení vnějšího podnětu či situace (např. jiný význam bude mít dopis odeslaný blízkým člověkem a dopis z finančního úřadu). Výsledek kognitivního zpracování je odeslán z kortexu do limbického systému a autonomního nervového systému. Druhým krokem je vyhodnocení podnětů z těla, které jsou výsledkem arousalu. Tato teorie (resp. druhý krok) se podobá James-Langeově teorii zdůrazněním důležitosti vnitřních tělových podnětů, ale jde dále v tom smyslu, že kognitivní interpretace těchto stimulů je důležitější než vnitřní podnět sám o sobě. Autoři kromě toho předpokládají, že arousal není specifický pro jednotlivé emoce. To znamená, že autonomní nervový systém a žlázy s vnitřní sekrecí jsou aktivovány stejným způsobem bez ohledu na to, jaká emoce vznikne. Svou teorii dokládají známým experimentem s injekčním podáním adrenalinu (zvyšujícím obecnou úroveň aktivace) a s následující činností, která určuje prožívání různých emocí (blíže viz např. Machač, Machačová, Hoskovec, 1985, s. 28).

Pokračováním této linie jsou **teorie ohodnocení** (appraisal theories), k jejichž vzniku přispěl zejména Richard S. Lazarus (1966, 1982, 1991). V práci z r. 1966 vysvětluje emoce jako transakce mezi člověkem a jeho prostředím, přičemž největší pozornost věnuje vzniku stresu a možnostem jeho zvládnutí. Lidé prožívají stres, když jsou přesvědčeni, že nemají dostatek prostředků ke zvládnutí obtížných situací. Práce

<sup>2</sup> Magda B. Arnoldová (1903–2002) se narodila v Moravské Třebové a psychologii začala studovat v Praze, v r. 1928 emigrovala do Kanady, po 2. světové válce přesídlila do USA (blíže viz J. Hoskovec, Čtvrtletní zpráva Českomoravské psychologické společnosti, č. 69, březen 2007, s. 28).

měla velký teoretický ohlas i praktickou využitelnost. Mnoho dalších autorů se zaměřilo na bližší osvětlení toho, jaké ohodnocení, za jakých podmínek a jakým způsobem vstupuje do emocí. Lazarus (1982, 1991) jednoznačně patří k těm autorům, kteří zdůrazňují rozhodující roli poznání ve vzniku emocí. Emoce je odpovědí na hodnotící úsudek nebo význam události. Úsudky se týkají probíhajících vztahů mezi jedincem a prostředím v každodenním životě, a toho, zda střetávání s prostředím je pro jedince škodlivé, nebo prospěšné. Hodnocení zahrnuje úsudek, zda událost je dobrá, nebo špatná s ohledem na cíle a zájmy jedince a podle toho se k prostředí chová. Lazarus emocím připisuje roli zprostředkovatele mezi vnějším a vnitřním světem člověka.

Emoce vznikají v situacích adaptace jedince na prostředí; reprezentují reakce na ohodnocení vztahů k prostředí z hlediska potenciálních důsledků situací. Každý druh emoce je vymežitelný na základě významu uděleného vztahu mezi jedincem a prostředím. Stálé vztahy mezi jedincem a prostředím vedou k opakujícím se emočním vzorcům prožívání. Lazarus (1991) připisuje podstatnou roli já v emočním životě, protože jedině ve vztahu k němu může být ohodnocení událostí považováno za prospěšné, nebo poškozující.

Lazarus (1991) specifikuje několik úrovní v ohodnocení událostí. Především jedinec oceňuje události z hlediska relevantnosti svých cílů. Emoce vzniká tehdy, když se událost dotýká jeho cílů. Dále, pokud jsou události v souladu s cíli jedince, vznikají pozitivní emoce, pokud tomu tak není, reaguje negativními emocemi. Pak následuje ohodnocení události ve vztahu k já a identitě. Ohodnocení se může vztahovat k morálním hodnotám (např. čestnost, spravedlnost) a vyvolat např. *rozhořčení, hněv, radost, zadostiučinění* aj. Ohodnocení cíle může být vztaženo také k dominantním oblastem vlastní činnosti (např. práce pro charitu). A konečně, událost může být posuzována z hlediska jiných lidí, nakolik je činí šťastnými, nebo nakolik jim škodí a ubližuje, a podle toho se odvíjí emoční reakce.

Teorie ohodnocení lze obecně charakterizovat tím, že emoce vzniká jako výsledek významové analýzy situace a že emoční reakce vede k připravenosti a spuštění chování s ohledem na situaci, obvykle adaptivním způsobem. V dosavadním vývoji lze rozlišit dvě skupiny teorií ohodnocení: komponentovou a cílově (nebo zájmově) relevantní.

**Komponentový přístup** vysvětluje emoce jako různě početný systém komponent. Za hlavní komponenty, které však ještě mohou mít další rozměry, jsou považovány ohodnocení, dispozice k chování, fyziologická reakce a výraz tváře. Různé emoce jsou chápány jako různě strukturované systémy, které se liší jednou nebo více komponentami. Slovní označení emoce nemusí brát v úvahu všechny komponenty.

Emoce jsou považovány za systém, který zprostředkovává vztah mezi stimulací z prostředí a chováním jako reakcí. Emoce vznikají v určitém kontextu a každá z nich má určité funkce; např. pocit *vin* motivuje jedince k dodržování osobních i sociálních norem (Ellsworth, 1991; Ellsworth, Smith, 1988; Frijda, 1986; Roseman, 1991 aj.).

Přístup **cílově relevantní** se zaměřuje výhradně na příčinu emocí ve vztahu k významným cílům nebo zájmům (např. Lazarus, 1991; N. L. Stein, T. Trabasso, M. Liwag, 1993 aj.). Myšlenku ohodnocení relevantních cílů shrnuje Lazarus (1991) do tří pravidel:



- přítomnost nebo nepřítomnost relevantního cíle; emoce vznikne, jen pokud je událost relevantní cílům nebo zájmům;
- cílová kongruence nebo inkongruence; přiblížení se k cíli vyvolává pozitivní emoci, vzdalování se negativní emoci;
- ego zahrnující událost a její hodnotu pro jedince; jestliže např. událost zahrnuje sebeocení, pak může vzniknout *hrdost* nebo *hněv*.

K význačným zastáncům teorie ohodnocení patří Nico Frijda (1986, 1988), který se jednoznačně hlásí k odkazu Arnoldové a Lazaruse. Emoce vnikají jako odpověď na významovou strukturu dané situace; různé emoce jsou vyvolávány jako odpověď na různé významové struktury. Emoce jsou určeny významovou strukturou událostí přesně determinovaným způsobem. Se změnou významu připisovanému události se změní emoce. Obecně řečeno, emoce jsou odpovědí na události, které jsou pro jedince důležité, dotýkají se jeho cílů, hodnot, zájmů, potřeb. Události, které uspokojují individuální cíle, nebo alespoň to slibují, vyvolávají kladné emoce; události, které škodí nebo ohrožují zájmy jedince, vedou k záporným emocím. Emoce jsou vyvolávány také novými a neočekávanými událostmi.

Subjektivně jsou emoce prožívány jako *libost* nebo *bolest*, což je výsledkem ohodnocení situační významové struktury. Emoční prožívání ovšem zahrnuje ještě něco víc, a to stav připravenosti jednat. Podle Frijdy je připravenost jednat ústřední myšlenkou emocí. Všechny emoce zahrnují určité změny v připravenosti jednat:

- v připravenosti jít k nebo pryč od situace, nebo přesunout pozornost;
- v pouhé excitaci, která může být chápána jako připravenost jednat, ale není zřejmé, jakým způsobem;
- v zanechání sledování nebo ztrátě zájmu o někoho či něco.

*Radost* je prožívána jako něco příjemného plus usilování o hojnost prožitku a udržení kontaktu se situací. Některé emoce ovšem nemají přesnou podobu připravenosti k jednání. *Obdiv* např. může vést k soupeření, následování, rezignaci, k pláči.

Události ohodnocené z hlediska jejich významu pro jedince vyvolávají nejen prožívání, ale hlavně vedou k určité formě připravenosti jednat. Frijda se domnívá, že jde o vrozené behaviorální vzorce, jejichž základem jsou prvky obranného a agresivního chování, smíchu a pláče a univerzálnost výrazu tváře.

Výše uvedené práce LeDoux, MacLeana a dalších jsou důležité mimo jiné také proto, že činí možným propojení neurologie a psychologie. Neurofyziologická funkce amygdaly odpovídá psychologickému výkladu role ohodnocení při vzniku emocí. Amygdala zřejmě zabezpečuje ohodnocení události ve vztahu k cílům a zájmům jedince, je odpovědná za stanovení emočního významu události, zejména ohrožení nebo poškození (např. Zald, 2003, zjistil aktivaci amygdaly i při nepříjemné chuti či zápachu, které jsou považovány za varující signály před ohrožením organismu).

Pro úplnost doplňme, že někteří autoři zpochybňují roli ohodnocení ve vzniku emocí a že emoce považují za automatické, specificky druhově dané reakce (např. Zajonc, 1980). Emoce je výsledkem okamžitého, neuvědomovaného ocenění toho, zda je podnět (situace) pro jedince dobrý, nebo špatný. Tento přístup je v jistém smyslu převzat z evoluce, kdy emoce předcházely kognitivní reakci. Mnohé reakce,

zejména *strach* či *hněv*, vznikají skutečně i u člověka tak rychle, že jim nemůže předcházet ohodnocení situace. Zdá se však, že tyto emoční reakce se vyskytují jen u jednoduchých emocí, které i v evoluci měly adaptační roli. Automatická emoční reakce na události a podněty z prostředí je důležitá tím, že rychle navozuje chování ve směru přiblížit se, nebo vyhnout se dané situaci (viz též LeDoux a role amygdaly). Avšak i Zajonc (Murphy, Zajonc, 1993) později připustil, že u člověka existuje systém vědomého hodnocení událostí, který dokládá srovnáním reakčních časů rozpoznání fotografií tváří Číňanů vyjadřujících *hněv* a úsměv (*radost*). Novější výzkumy (např. Baumeister et al., 2001) potvrdily, že negativní emoce vznikají rychleji a jsou mnohem silnější pohnutkou k chování než emoce pozitivní (např. ohrožení versus bezpečí), mnohem razantněji vstupují do regulace chování spouštěním silnějších fyziologických reakcí.

Sylvan S. Tomkins prezentoval své názory poprvé v 50. letech 20. stol. (14. mezinárodní psychologický kongres, Montreal, červen 1954), ale publikoval je souhrnně později (1962, 1963, 1970, 1995). Jeho hlavní myšlenkou je, že emoce považuje za **primární motivační systém** lidského chování. Vysvětlování motivace prostřednictvím potřeb a pudů pokládá za omyl a za primární motivy považuje emoce a jejich zesilovací funkci. Motivem chování se nestává samotná signalizace nějaké změny v organismu, ale její zesílení emočních reakcí. Tomkins např. uvádí, že když nastanou náhle z nějakého důvodu potíže s dýcháním (např. při tonutí), není to samotný nedostatek kyslíku, ale panický *strach*, který zesiluje vznik této potřeby a vede k zápasu o obnovení dýchání. Dokládá to válečnými poznatky, kdy piloti při odmítnutí kyslíkové masky rovněž pociťovali nedostatek kyslíku, ale pozvolna. Tento stav neprožívali jako nepříjemný, ale naopak jako příjemný. Signalizace nedostatku kyslíku nebyla emočně zesílena a tak se stalo, že někteří piloti umírali s úsměvem na rtech (Tomkins, 1970).

Z hlediska budoucího výzkumu emocí však měla patrně větší význam jeho další teze (navazující na Darwina a Jamese), že tvář a její výraz je primárním zesilovačem (amplifier) emocí u člověka. Výraz tváře ovlivňuje jiné lidi i sebe sama prostřednictvím zpětné vazby, která je rychlejší a komplexnější než stimulace, jíž jsou schopny pomalu fungující viscerální orgány (Tomkins, 1962, s. 205). Emoce jsou soubory svalových a žlázových odpovědí lokalizovaných ve tváři a široce šířených do těla, které generuje senzorkou zpětnou vazbu, jež je vrozeně „akceptovatelná“ nebo „neakceptovatelná“. Tento organizovaný systém odpovědí je spouštěn subkortikálními centry, kde je uložen specifický „program“ pro každou rozlišitelnou emoci (Tomkins, 1962, s. 243).

Ačkoli se v souvislosti s Tomkinsem běžně referuje o emocích, pro přesnost je třeba poznamenat, že Tomkins zde hovoří o afektech, které považuje za biologické procesy a jež poskytují základ tomu, co lze označit jako cítění. Pociťujeme je jako dobré nebo špatné tělové počítka a vjemy. Afekt činí dobrý pocit lepším, špatný pocit horším; např. bolest (provázená pocitem *strachu*) je zesilována afektem (*strachu*). Afekt jako biologický proces proběhne velmi rychle, ale pocity trvají déle. Podle Tomkinse je to dáno spojením s pamětí, kdy při výskytu určité situace (události) se vybaví scénář, jež obsahuje význam této situace. Afekt, který je propojen s paměťově uloženým scénářem situace, může být označen jako emoce.

V Tomkinsonově (1962, 1963) teorii má také důležitou roli tvrzení, že je zřetelně rozlišitelných šest základních emocí, z nichž každá se vyznačuje specifickým komplexem tělesných změn a výrazu tváře; přitom výraz tváře na jedné straně zesiluje vnitřní prožívání, na druhé straně čitelně vypovídá o vnitřním stavu. Šest základních emocí je podle Tomkinse jako zastávce evoluční teorie vrozených a univerzálních; jejich intenzita se pohybuje na kontinuu od mírné až po silnou úroveň prožívání. Uvádí dvě kladné emoce (*potěšení – radost, zájem – vzrušení*), jednu neutrální (*překvapení – úlek*) a tři záporné (*strach – zděšení, hněv – zuřivost, distres – trýzeň*). Vedle těchto základních uvádí ještě tři pomocné emoce, všechny negativní: *stud – ponížení, znechucení ze zápachu*<sup>3</sup> a *znechucení* (poslední dvě jsou uváděny samostatně, bez vymezení kontinua).

*Znechucení ze zápachu* a *znechucení* odvozuje Tomkins od potřeby potravy, kdy zápach pokrmu zabrání požití něčeho potenciálně škodlivého, *znechucení* je reakcí na potravu, která vyvolala žaludeční potíže. *Znechucení ze zápachu* může být nahlíženo jako základ předsudku, např. při setkání s osobou, které se chceme vyhnout. *Znechucení* lze přeneseně chápat tak, že se projevuje při setkání s osobou, která zradila.

Myšlenky o vlivu výrazu tváře na vznik a průběh emocí a popis charakteristických znaků šesti základních emocí přímo ovlivnily dva významné badatele, od kterých se odvíjejí další dvě vlivné výzkumné linie: jedna je spojena s Paulem Ekmanem a jeho průkopnickými pracemi mezikulturního studia emočního výrazu, druhá s Carrollem Izardem a jeho hypotézou o obličejové zpětné vazbě (facial feedback hypothesis). Oba autoři vycházejí z Darwinova a jeho teze, že výraz emocí ve tváři je výsledkem evoluce, je dědičně předáván a je u lidí univerzální (podobně Tomkins, 1962, 1963). Ekman a Izard vycházejí z toho, že jestliže jsou emoce univerzální (alespoň několik základních), pak se musí projevovat ve výrazu tváře všude na světě stejně, a naopak, bez rozdílu kultur je tento výraz dekódovatelný se stejným významem. První práce obou autorů vyšly shodně počátkem 70. let 20. stol. a navázalo na ně dnes takřka nepřehledné množství různých studií.

Základní Ekmanova (1971, 1973) myšlenka je, že emoční výraz tváře u člověka je mezikulturně univerzální a řídí se tzv. **zobrazovacími pravidly** (podrobněji viz kap. 6). Výraz tváře, ale i gesta a hlasové projevy považuje za důsledek prožívání a neurofyziologických procesů. Později Ekman (spolu s Levensonem a Friesenem, 1983) poopravili převládající mínění, že emoce jsou spojeny s nespécifickou aktivací autonomního nervového systému. Pečlivým studiem pohybů svalů v obličejí zjistili, že při prožívání různých emocí jsou zaznamenatelné specifické vzorce svalových pohybů ve tváři, jež jsou způsobeny odlišitelnými fyziologickými změnami a odlišnými úrovněmi aktivace sympatiku a parasympatiku. Přinejmenším částečně tak potvrdili Jamesovu teorii.

Izard (1971, 1977, 1991, 1997) modifikoval James-Langeovu teorii v tom smyslu, že nejdůležitější sensorická zpětná vazba, vyvolávající emoční prožitek, nepřichází z pomalu reagujících vnitřních orgánů, které jsou difúzně aktivovány autonomním nervovým systémem, ale ze svalů obličejí. Jistou podporu má tato hypotéza v tom, že

<sup>3</sup> Tomkins používá slovo „dissmell“ (sám je vysvětluje jako „reaction to bad smell“ – reakce na zápach), které je obtížně přeložitelné, nemá český ekvivalent; bylo by možné použít samotné slovo „zapáchání“, které ale nevyjadřuje přesně subjektivní prožitek, který má na mysli Tomkins jako analogii ke znechucení.