

Iva Poláčková Šolcová

EMOCE

REGULACE A VÝVOJ
V PRŮBĚHU ŽIVOTA

- funkce a zákonitosti emocí
- sociální a kulturní souvislosti
- měření emocí



Věnováno tátovi († 2016)

Iva Poláčková Šolcová

EMOCE

REGULACE A VÝVOJ
V PRŮBĚHU ŽIVOTA

- funkce a zákonitosti emocí
- sociální a kulturní souvislosti
- měření emocí

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Kniha byla připravena s podporou Grantové agentury České republiky v rámci projektu GAP407/14/02889P, je součástí strategie Akademie věd České republiky AV21 a RVO 68081740. Vydání knihy v plném rozsahu umožnila FHS UK v rámci programu Progres Q22/206022/357. Na vznik této publikace byla FHS UK poskytnuta Institucionální podpora na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace (MŠMT – 2017).

PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

EMOCE

Regulace a vývoj v průběhu života

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 6800. publikaci

Recenzovali:

prof. PhDr. Jaromír Janoušek, DrSc.

prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

Odpovědný redaktor Aleš Kysela

Sazba a zlom Milan Vokál

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Ilustrace Zuzana Melckenbeeck Vysoká

Počet stran 240

Vydání 1., 2018

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2018

Cover Illustration © Zuzana Melckenbeeck Vysoká

ISBN 978-80-271-0975-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-0974-6 (pdf)

ISBN 978-80-247-5128-3 (print)

Obsah

Úvod	7
------	---

Část první

Afektivní procesy a jevy	14
Afekty	15
(Ne)konvenční pojetí afektu v českém prostředí	15
Afekt jako základní pojem	16
Dimenze a kategorizace afektů	18
Nálady	26
Emoce	29
Teorie základních emocí	30
Primární emoce a teorie primarity	32
Kognitivní teorie emocí a teorie zhodnocení	40
Prototypické vymezení emocí	46
Sociální a kulturní přístup k emocím	52
Sociální emoce, emoce sebeuvědomění	57
Skupinové emoce	59
Emoční nákaza	62
Funkce a zákonitosti emocí	64
Měření emocí	70

Část druhá

Regulace emocí	84
Funkce regulace emocí	100
Možnosti regulace emocí	103
Výzkumné limity studia regulace emocí	108

Část třetí

Vývoj emocí a jejich regulace v průběhu života	112
Fyziologické a sociokulturní souvislosti vývoje regulace emocí	113
Fyziologické souvislosti vývoje regulace emocí	115
Regulace emocí v souvislostech vývoje kognitivních procesů	121
Sociokulturní souvislosti vývoje regulace emocí	125
Vývoj emocí a jejich regulace v jednotlivých etapách života	130
Novorozenecké a kojenecké období	132
Batolecí období	144
Předškolní období	149
Mladší školní věk	154
Pubescence a adolescence	160
Dospělost	166
Stáří	172
Závěr	177
Summary	178
O autorce	180
Literatura	181

Úvod

Vývoj emocí a jejich regulace v ontogenezi jedince jsou napínavé a fascinující procesy. Po dlouhá léta byly emoce opomíjeny a jejich vývoji byla věnována jen malá pozornost. Emoce jsou až v posledních desetiletích chápány jako významné procesy či systémy, které ve vývoji člověka hrají stejně zásadní úlohu jako vývoj rozumových či tělesných schopností.

Afektivní procesy, a zvláště pak emoce či vášně, považovala často starověká, ale i novověká filozofie za rušivé síly, které jsou v nesouladu či přímo v konfliktu s rozumem. Některé filozofické směry (stoici, karteziáni) argumentovaly proti nespoutanému vyjadřování emocí a obdivovaly ctnosti – sebeovládání, kontrolu, neprojevování a potlačování emocí a prožívání – a akcentovaly rozum a racionalitu lidského uvažování. Výjimkou v poměrně opomíjeném chápání afektů a emocí byla v 17. století *Etika* Barucha Spinozy, ve které filozof definuje afekty, a především akcentuje paralelismus duševních dějů. Tělesné změny, výrazy v obličeji, příčiny či následky emocí jsou pro Spinozu prvky paralelních dějů, které se zrcadlí v duševních jevech (Tippelt, 2015). Spinoza kritizuje Descartův racionalismus a důraz na myšlení, odnětí duše od těla, ale především jeho přesvědčení o schopnostech člověka ovládat své city a vášně. Spinoza však zůstává v chápání afektů a vášní osamocen a bez následovníků.

Ke kvalitativnímu obratu v nahlížení na emoce došlo v období romantismu přelomem osmnáctého a devatenáctého století, kdy po staletích citové cenzury a opovržení pocity přišlo oživení a až idealizace nejenom prožívání, ale i otevřeného projevu emocí (Consedine et al., 2002). Vzpomeňme na díla Máchy, Erbeny, Huga, Poea, bratří Grimmů, Puškina či Lermontova.

Od konce 19. století si emoce spolu s dalšími psychickými procesy (kognicí a motivací) začala nárokovat nová věda – psychologie – a napjala téměř všechny svoje síly na měřitelnější (optikou scientismu a pozitivismu), tudíž i objektivnější a vědecktější studium kognitivních procesů (vnímání, paměti, myšlení, učení, řeči). Afektivní procesy (podobně jako tematický celek motivace) stály po dlouhá léta objektivismu, kvantifikace a individualistického paradigmatu spíše na okraji psychologického zájmu. V aka-

demické obci téma afektivních procesů plní sborníky, odborné časopisy a publikace teprve až v posledním čtvrtstoletí; s nadsázkou bychom mohli hovořit o explozi odborné literatury zabývající se emocemi až na přelomu tisíciletí. Lacroix (2001) hovoří dokonce o kultu emocí, o „hyperemotivité“, odhození opěvované kontroly emocí, ale zároveň i o „soapoperovém“ citovém zpovrchnění, stereotypizaci a afektivní mělkosti.

Psychologická věda věnovala afektivním procesům řadu významných kapitol, které vlastně ovlivnily celé psychologické odvětví. Majestátní přínos se objevil hned v samotných zdrojích psychologie, v terapeutické i teoretické práci Sigmunda Freuda a jeho psychoanalýzy. Freud (1940, 1969) si při své práci s klienty povšiml, že potlačené silné prožitkově negativní emoce, jakými jsou zlost, stud nebo pocity viny, nezpracované, nereflektované, ponižující či dehonestující emoce a traumata, pocity trapnosti a rozpaků, mohou vést jedince až k obsesivním myšlenkám a varietě patologického chování, vyústit v depresi, úzkost, neurastenii či hysterii. Freud (tamtéž) s naléhavostí hovořil o „uskřínutém afektu“ (*eingeklemmter Affekt*) pacienta a postupně vymezil obranné psychické mechanismy ega, kterými se jedinec vyrovnává s prožitkově negativní afektivní zkušeností. Obranné mechanismy dále rozpracovala Anna Freudová (1936, 2006). Freud se v rámci studia neuróz systematicky věnoval otázce práce s emocemi, a to nejenom u jedince, ale i v interpersonálních vztazích a společnosti, zejména v rodině. Téma zvládání negativních prožitků a emocí se velmi rozšířilo v rámci psychologie emocí a zdraví.

Zatímco Sigmund Freud si v práci s klienty všímal destruktivní a dezorganizující síly emocí v psychice jedince, humanistická psychologie kladla důraz na pozitivní prožitky a sebeaktualizaci reflektovaným zážitkem silných emocí. Abraham Maslow se soustředil na vrcholné zážitky, nejúžasnější a nejšťastnější chvíle života člověka a přinesl řadu zajímavých zjištění, například že nejúžasnější momenty v životě nejsou užitečné, racionální, prospěchové, existují si jen tak, jejich hodnota je vnitřní, explicitně nemotivovaná, ale přesto pohlcující a přitom přesahující hranice vlastního „já“ (Maslow, 2014). Humanistická psychologie dala vzniknout ve 20. století pozitivní psychologii, která se soustředí na jevy, které dělají život šťastným a růstovým. Pozitivní psychologie se explicitně zabývá pozitivními emocemi a rolí pozitivního prožívání a reflexe v každodennosti jedince

i společnosti, v myšlení a vzpomínkách, výkonnosti, resilienci, životní pohodě, zdraví, práci atd.

Za další kapitolu, ve které byly ohniskem zájmu emoce, jejich modulace a zvládání, lze považovat studium emocí v šedesátých až devadesátých letech 20. století v souvislosti se zájmem o stres (Selye, 1956) a Lazarusovou koncepcí stresu (Lazarus, 1993; Lazarus, Folkman, 1984) a copingu (zvládání negativních emocí). Folkmanová například akcentovala význam kontextu ve výběru copingových strategií a jejich variabilitu, která přesahuje prosté zaměření na problém a zaměření na prožívání (Folkman, Lazarus, 1980).

Významné kapitoly zapsali do psychologie emocí vývojoví psychologové, kteří kladli důraz na afektivitu v souvislosti se zdravým vývojem člověka a akcentovali význam afektivního prožívání, citění a práce s emocemi v interpersonálních vztazích. Teorie citové vazby (*attachment*) Bowlbyho (např. 1969, 1973, 1980, 1982, 1988) a Ainsworthové (např. 1967, 1973) a jistota a přesvědčivost, s jakou akcentovali význam emocí v interakci pečovatel–dítě a význam tohoto interakčního systému v dalším vývoji vztahů jedince a jeho vzhledu do prožívání druhých (teorie mysli), patří dodnes k nejlivnějším teoriím vývojové psychologie vůbec. Nepřekvapuje, že teorie regulace emocí dosáhla své konstruktové a konceptové vyspělosti právě u vývojových psychologů – v pracích Camposových a Barettové (1989) či Thompsona (1991, 1994, 2006, 2011).

Emoce napříč historií (ale i v pohádkách a lidových tradicích či stereotypy) bývají dávány do kontrastu s racionalitou jakožto síla, která stojí proti myšlení, narušuje rozhodování a brání jedinci dosahovat rozumových cílů. V západní filozofické a teologické tradici bývají emoce a pocity chápány spíše v negativním světle (Solomon, 1993) a do dnešních dní bývají rozum a cit konceptualizovány jako dvě antagonistické síly, síly, které spolu nespolupracují, vzájemně zápasí a do značné míry se vylučují. Emoce a jejich role v životě jedince byly po dlouhá léta hodnoceny jako dědictví, které překáží, jako by emoce nepřinášely člověku informace zvyšující šance na přežití. Snaha o rehabilitaci emocí je explicitní například právě v příspěvcích Solomonových (1993), který píše *O mýtu vášni*, či Damasia (2008), který negativní chápání emocí reflektuje v knize *Descartesův omyl: Emoce, rozum a lidský mozek*. V souvislosti s emocemi

je důležité zdůraznit, že emoce dokládají a provázejí ty skutečnosti, které pro nás mají význam, reagují na význam a jsou informací, jejíž hodnotu je neadekvátní podceňovat. Prožívat a reflektovat emoce znamená být informován o jevech, které jsou pro jedince (a sociokulturní prostředí, na němž participuje) významné. V této publikaci budeme vedeni snahou hledat, jak spolu tyto dvě síly – racionalita (rozum neboli kognice) a afektivita (neboli emoce) – nezápasí, ale jak vývoj jedné umožňuje a signalizuje vývoj druhé, jak je pokrok v rozumových schopnostech reprezentován změnou ve zpracovávání, prožívání a projevu emocí, jak se fyziologické změny zrcadí v prožívání a duševních procesech.

Text je strukturován do několika oddílů, přičemž první kapitoly jsou odborné, terminologicky náročné, jejich četbu lze doporučit spíše odborníkům, opravdovým nadšencům nebo studentům, kteří studují psychologické obory. V prvních kapitolách jsou vymezovány základní afektivní jevy (afekty, nálady a emoce) s tím, že je potřeba porozumět specifikům jednotlivých pojmů i přístupům, které jednotlivé pojmy jinak s ohledem na potřeby svých teorií vymezují. Terminologické kapitoly věnující se afektivním procesům lze s klidným svědomím přeskočit. Přinášejí pouze jinou konceptualizaci vztahů emoce–afekt–nálada, než bylo v našem prostředí dosud obvyklé.

Pozornost je dále věnována funkcím emocí, jejich zákonitostem a pravidlům. Snad právě v tomto místě začne být kniha zajímavější i pro laiky, kterým dosavadní terminologické snažení nepřineslo sebemenší akademické vzrušení. Tématu regulace emocí, možnostem, jak je s nimi nakládáno, jak jsou zpracovávány v každodenním životě, je věnována další kapitola, v jejímž rámci jsme se pokusili regulaci emocí vymezit, ale zabývali jsme se i strategiemi regulace emocí. Se zvláštní péčí jsme definovali a pojednali o expresi a inhibici emocí se zřetelem ke zdraví jedince, pozornost jsme zaměřili na dvě zdraví škodlivé strategie emoční regulace, a to na emoční ruminaci a supresi.

Následující kapitoly jsou věnovány vývoji emocí a jejich regulace v průběhu života. Pokusili jsme se ukázat na konkrétních příkladech z empirických šetření, jak se vybrané fyziologické proměnné, genetické danosti, změny v kognitivních kompetencích a sociokulturní požadavky promítají do vývoje emocí a jejich regulace. Z uvedeného by mělo být zřejmé, že

vývoj emocí a jejich regulace je pevně spjat s fyziologickými změnami, které zase souvisejí s reaktivitou a s afektivním vyladěním jedince, jež jsou součástí temperamentových komponent v konstruktu osobnosti člověka. Zatímco v mnoha případech je temperament považován za stabilní proměnnou, lze se domnívat, že například reaktivita či schopnost regulace emocí či sebekontroly jsou těmi komponentami, které se v průběhu života mění (anebo lépe vyhovují aktuálním kulturním stereotypům v daném vývojovém období) ať už v souvislosti s fyziologickým zráním organismu, kognitivními kompetencemi, cíli jedince, či kulturními požadavky na regulaci emocí. Každá kultura a generace podporují určitý typ emocí, který je žádoucí prožívat, a tabuizují emoce, jež danou společnost ohrožují. Proces tabuizace a socializace nežádoucích emocí je okouzující u dětí mladšího školního věku, které už dobře vědí, že nesmějí cítit to, co právě cítí, že je to nepěkné a nesprávné, že je za to čekají sankce, a dlouho bojují s tím, než se jim podaří emoce kulturně žádoucím způsobem ne/projevovat. Změnám ve vývoji emocí v jednotlivých obdobích života se věnujeme až do konce této publikace.

Kniha je určena převážně odborné veřejnosti, zvláště její první části. Kapitoly věnované vývoji emocí rozebírají, kdy a které emoce se v průběhu života vynořují, jak signalizují pokroky v rozumových schopnostech člověka, co lidé v jednotlivých obdobích prožívají a jak s emocemi nakládají.

Část první

Afektivní procesy a jevy

Afekty, emoce, nálady, vášně, emoční epizody, sentimenty a podobně souhrnně označujeme jako afektivní procesy. Spolu s kognitivními a konativními je řadíme mezi základní psychické procesy. Dělení duševních jevů a procesů na afektivní, konativní a kognitivní je čistě teoretické a mělo by pomoci nahlédnout na problém duševních jevů z různých perspektiv. V této kapitole se budeme zabývat jednotlivými afektivními procesy jakožto duševními ději, pokusíme se vymezit, co jsou to afekty, emoce a nálady a jak se od sebe liší, co je jejich funkcí.

Afektivní procesy tematicky prostupují psychologickými, fyziologickými, behaviorálními, sociálními i kulturními systémy a jsou významným tématem nejenom v psychologii, ale i v dalších vědách – sociologii, antropologii, filozofii, medicíně a dalších. Téma afektivních procesů je v psychologii charakteristické až zahlcujícím množstvím konstruktů, konceptů a přístupů, v jejichž přímém kontrastu k této skutečnosti je malá přehlednost rozdílů a svorníků mezi jednotlivými přístupy. Emoce jsou jednoznačně ústředním tématem afektivních procesů, ale zároveň se jednotlivá témata v této oblasti prolínají, překrývají a nemají jasné hranice. Již v devadesátých letech Batson, Shawová a Olesonová poznamenali, že v psychologii jsou pojmy afekt, emoce a nálada používány proměnlivě a bez úspěchu konsenzuálně konceptualizovat rozdíly mezi nimi (Batson, Shaw, Oleson, 1992). Jednotlivé směry či přístupy ke studiu emocí se ani příliš nevyklučují, spíše se vzájemně diskutují, konfrontují, ale i ignorují: zatím stále nemáme dostatek informací o tom, co jsou to emoce, jak vznikají, jak se vlastně „děje“ naše prožívání. Afektivní procesy jsou dynamickou oblastí psychologie, kde neplatí a ani není obecně přijímáno jedno paradigma. Gerald L. Clore v dubnu 2014 zahájil svůj příspěvek u příležitosti inauguračního setkání Společnosti pro afektivní vědy (The Society for Affective Science) otázkou „Co je to afekt?“ a i my se afektem, pojmem, který je často používán, ale jen ojediněle vymezován, budeme nyní zabývat. Nejprve si tedy vymezíme, co je to afekt a jak tomuto pojmu rozumíme, pak se budeme věnovat náladám a emocím.

Afekty

(Ne)konvenční pojetí afektu v českém prostředí

Afekt patří k pojmům, jejichž definiční rámec se v různých přístupech diametrálně liší. Zajímavé definiční vychýlení pojmu afekt nalézáme v českém (československém) pojetí. Afekt má v našem prostředí často úzký význam „prudkého výboje“ emočního procesu, čehož se drží laická psychologie¹, ale i například forenzní psychologie, kde se říká, že někdo jednal v afektu, někomu ublížil v afektu, neměl afekt pod kontrolou. Toto vymezení zaujímá celá řada českých odborníků, kteří bývají často citováni. Například Nakonečný (2000) vymezuje afekty jako „výbuchy silných emocí, které mohou mít dezorganizující vliv na jednání, myšlení a další kognitivní funkce“ (s. 112). Podobně vymezují afekt ve svém psychologickém slovníku Hartl a Hartlová (2000) a s nimi další autoři (např. Plháková, 2003, s. 401–402). Afektu tedy bývá připisována vysoká intenzita (afekt je něco jako výbuch) a také negativní konsekvence (afekt má dezorganizující vliv, chování v afektu je iracionální) a vysoká dominance (člověk má nízkou kontrolu nad průběhem afektu, je jím plně ovládán). V kontextu české odborné literatury bývá navíc afekt pojmem podřazeným kategorii emocí, kdy všechny afektivní jevy nazýváme „emoce“ a afekt je (spolu s náladou a vášněmi) jen jedním z typů emocí, které jsou takto klasifikovány s ohledem na délku trvání (krátká a prudká emoce je považována za afekt a dlouhá emoce za náladu). Toto české konvenční pojetí vztahu emocí a afektů oslabuje například až Stuchlíková (2002), Czekoová s Urbánkem (2010), Poláčková Šolcová, Lukavský, Slaměník (2008) či Slaměník (2011,

¹ Autorka, opírajíc se o bohaté zázemí svých teoretických vědomostí, se podílela i na editaci a odborném posouzení vybraných pasáží psychologických textů korespondujících s oblastí svého profesionálního zaměření a určených nejširší veřejnosti i na webových stránkách Wikipedie. Kapitola byla rovněž ve zkrácené podobě publikována v *Československé psychologii* (2015) pod názvem *Příspěvek k teorii afektivních procesů ve spolupráci s dr. Radkem Trnkou* (pozn. red.).

s. 10), kteří upozorňují, že afekt – zvláště v anglosaské literatuře – bývá považován za synonymum k emocím, a v některých přístupech dokonce za pojem obecnější, než jsou emoce.

Afekt jako základní pojem

Zcela zásadní je si s ohledem na tuto publikaci uvědomit, že celá řada současných významných autorů v odborném prostředí vymezuje afekt jako naprosto základní jednotku a zároveň stavební kámen všech afektivních jevů. Scherer (1984b) vymezuje afekt jako zásadní kategorii pro jakékoliv afektivní valenční (pozitivní, negativní) stavy, ať už jsou jimi emoce zlosti, či smutku, emoční epizody (jakými jsou loučení či setkání), nálady (jakými jsou deprese, splín nebo euforie), osobnostní postojové afektivní stavy (jakými jsou náklonnost či nenávisť) a temperamentové osobnostní rysy (jakými jsou třeba dobrosrdečnost či hostilita).

Russell s Barretovou (Russell, 1996, 2003, 2009; Russell, Barrett, 1999) zavedli pojem jádrového afektu (*core affect*), který definují jako neurofyziologický stav, který je kdykoliv přístupný našemu vědomí jakožto jednoduchý (ne nutně reflektovaný, ale reflektovatelný) pocit, který se nejsilněji projevuje v náladách a emocích: afekt považují za základní ingredienci a komponentu emocí a nálad i dalších afektivních jevů. Russell (2003) charakterizuje jádrový afekt jako univerzální a jednoduchý. Existuje bez toho, že by byl nějak pojmenován, interpretován, konstruován či přiřazen k nějaké příčině. Afekt je považován především za jeden bod v rámci kontinua afektivního prožívání jedince (Russell, 2003), jenž je přístupný vědomí jako pocit nebo sled pocitů. Jádrový afekt není sám o sobě zakoušen ve vztahu k něčemu, není takzvaně intencionální, není reakcí na nějakou konkrétní událost, virtuálně je jedním bodem v kontinuu prožívání. Jádrový afekt se projevuje nejen ve všech afektivních jevech, v náladách, v emocích či emočních epizodách, ale i v postojích či afektivních osobnostních rysech nebo v temperamentu. U jádrového afektu Russell klade důraz na jeho nekognitivní charakter, neredukovatelnost a dále na to, že oproti emocím, které mají svoji intencionalitu (reagují na něco a jsou zaměřené

k nějakému cíli), afekt existuje jakoby „sám o sobě“ a intencionalita mu není připisována.

Jádrové afekty jsou tedy vědomí kognitivně dostupné elementy nálad, emoce či anticipované emoce a dalších afektivních jevů. Jsou přítomny neustále, i když se my sami necítíme nikterak „konkrétně“. Afekt je reflektován v pocitu jako odpověď na jednoduchou otázku „Jak se cítím?“ nebo „Jak mi je?“. Ačkoliv je jádrový afekt jednoduchý na privátní, prožitkové (pocitové) úrovni, je složitý a komplexní na úrovni fyziologické či psychologické. Jádrový afekt bývá komponentou emocí a nálad, ale může se objevovat i ve své čisté, syrové formě. Russell (2003, s. 148) uvádí následující příklad: o hrdosti můžeme uvažovat jako o dobrém pocitu ze sebe sama, přičemž „dobrý pocit“ je reflektovaným jádrovým afektem; hrdost už je emocí, sociálním konstruktem, který vyvozujeme s ohledem na kontext, osobní zkušenost, naši osobnost a náš afektivní styl a dominantní afektivní vyladění. Stejný jádrový afekt „dobrého pocitu ze sebe sama“ se jako konstrukt může objevovat i v rovině pýchy, egoismu, namyšlenosti, zadostiučnění, sebevědomí atd.

I další autoři se vypořádávají s afekty obdobně jako Russell. Podle Frijdy (1986), jehož teoretický rámec je podobný Russellovu, je afekt prožívaným a aktuálním zhodnocením prožitku události. Larsen (2000) hovoří o afektu jakožto o zabarvení, tónu subjektivního prožitku, který je spojen s emocí nebo s náladou a je v první řadě valenčně hodnotící: afekt je prožíván libě nebo nelibě, pozitivně nebo negativně. Gross (1998) vymezuje afekt jako reprezentaci valenčních prožitků a postojů, které jsme v rámci svého kulturního prostředí obvykle schopni řadit s odhadem na anticipované vyznění prožitku v kontinuu positivity a negativity. Buck (1999) vymezuje afekt jako subjektivně prožívané pocity a přání a akcentuje biologickou základnu afektu; do afektu zahrnuje motivačně-afektivní systémy spojené s hierarchicky organizovanými neurohumorálními systémy mozku včetně podkorových limbických mozkových struktur. Afekt podle Bucka naplňuje individuální (jáské) funkce (nabuzení, tendenci přistoupit či odstoupit) a prosociální (kooperativní) funkce. Biologický afekt podle téhož autora (Buck, 1999) je fyziologickým základem, konstitučním momentem pro afekty další úrovně: například sociální afekty (hrdost, vinu, stud, žárlivost), kognitivní afekty (zvědavost, zájem, překvapení), morální afekty (spravedl-

nost, moc) či tělesné afekty (orgasmus, únava). Motivační (tělesné) afekty (hlad, napětí, nabuzení, únava, přesycení) poskytují informace o specifických stavech organismu: informují nás o množství energie, kterou máme k dispozici, a jsou spojeny s tendencí přistoupit nebo odstoupit (BIS/BAS, viz dále). Afekt nám poskytuje informace o našem vnitřním světě (Clore, Tamir, 2002), je zaměřen dovnitř, je průvodcem toho, na jaké valenční rovině aktuálně zpracováváme informace (Gohm, Clore, 2002).

Dimenze a kategorizace afektů

Charakter afektu (potažmo emoce, nálady) bývá nejčastěji popisován dimenzionálně, přičemž dimenzionální přístup k afektivním jevům je v souladu s Wundtovou (1924, podle Lewis et al., 2007) konceptualizací dimenzí libosti–nelibosti, napětí–uvolnění, vzrušení–uklidnění. Počet afektivních dimenzí se na základě celé řady empirických experimentálních studií (Cacioppo, Gardner, Berntson, 1999; Lang, 1995; Lang, Bradley, Cuthbert, 1990; Lang et al., 1993) ustálil na dimenzích valence a intenzity/aktivace/arousalu². V rámci této struktury se hodnotící dimenze libosti–nelibosti neboli valence vztahuje právě k hédonickému tónu afektivního prožitku. Dimenze libosti–nelibosti je považována za pankulturní a univerzální dimenzi, objevuje se ve všech jazycích a kulturách (Russell, 1991; Wierzbicka, 1995). Druhá dimenze aktivace či intenzity (*arousal*) se vztahuje k míře mobilizované energie či intenzity prožitku.

Prožívání pozitivních a negativních afektů úzce souvisí s aktivací dvou různých neurobiologických struktur, které řídí afektivní procesy a následné chování jako odpověď na signály z prostředí. Je základem motivační tendence přistoupit (*behavioral approach system* – BAS) nebo odstoupit (*behavioral inhibition/avoid system* – BIS). Gray (1990) definuje behaviorální systém aktivace BAS (*behavioral activation system*) a behaviorální systém inhibice BIS (*behavioral inhibition system*) tak, že BAS aktivuje apetitivní chování jako odpověď na signály odměny (*approach-related behavior*), za-

² *Arousal* [əˈraʊzəl] (angl.) = nabuzení; v psychologii tedy ta hladina úrovně vědomí charakteristická stavem bdělosti, pozornosti a aktivace (pozn. red.).

tímco BIS inhibuje chování jako reakce na trest či neodměnění/neocenění (*avoidance-related behavior*). Tyto dvě motivační struktury jsou považovány za ortogonální a každá je vztažena k jedné širší afektivní kvalitě – BAS k prožívání pozitivního afektu a BIS k prožívání negativního afektu (Gray, 1990; Updegraff et al., 2004). Podle Tomkinse (1962) je afekt zesilovačem těchto motivačních systémů a základem dalších hodnoticích jevů, jakými jsou například postoje (Thurstone, 1931).

Panksepp a Bivenová na základě mnohaleté neurovědecké práce zaměřené na afekty a jejich řízení v různých hlubokých morfologických vrstvách člověka vymezili (Panksepp, Biven, 2012):

- **primární afekty** – základní prapůvodní afektivní stavy řízené z nejstarších a nejhluběji uložených podkorových struktur mozku, ke kterým řadí například senzorické afekty (exteroreceptory vyvolané libé a nelibé pocity), homeostatické afekty (interoreceptory vyvolané například pocitem hladu, žízně) a emoční afekty (emočně intenzívní systémy);
- **sekundární afekty**, které jsou zprostředkované učním a jsou spojeny s činností bazálních ganglií, mezi ně řadí afekty vzniklé klasickým podmiňováním (např. reakce při emoci strachu řízená amygdalou), instrumentálním a operantním podmiňováním (pátrací systém zprostředkovaný nucleem accumbens v bazálních gangliích koncového mozku), behaviorální a emoční zvyky (převážně nevědomé a zprostředkované dorzálním striatem);
- **terciární afekty** spojené s pozorností a dalšími korovými funkcemi, kam řadí například exekutivní kognitivní funkce – myšlení a plánování ve frontální korové oblasti, emoční ruminaci³ a regulaci (čelní oblasti) a svobodnou vůli (vyšší funkce pracovní paměti – tendence k jednání).

Panksepp a Bivenová dále upozorňují, že psychologie a většina vědeckých prací se zabírají především těmi terciárními afekty, kde značný vliv

³ Ruminace – (*z lat.*) přezvykování; přeneseně obsedantní uvažování; bezděčné ulpívavé myšlenky nevyvolané žádným aktuálně působícím vnějším podnětem (pozn. red.).

mají právě vyšší kognitivní struktury, myšlení, interpretace, hledání vztahů, usuzování, rozhodování či prisuzování příčin (Panksepp, Biven, 2012).

Koelsch a kolegové (2015) představili kvartetovou teorii lidských emocí, kde čtyři typy emocí, respektive afektů, rozlišují na: **a) afekty mozkového kmene; b) afekty mezimozku; c) afekty hipokampu; d) afekty orbitofrontální mozkové kůry.** Každý z těchto afektivních systémů se podle autorů konstituoval v různých obdobích evoluce člověka a každý z nich je určen k vyvolávání specifické třídy a kvality afektů (ve smyslu subjektivních prožitků). Tyto afektivní systémy spolu vzájemně interagují a jsou spojeny s efektorními systémy, které zahrnují motorické a akční tendence, expresivní projev, fyziologické změny v arousalu (vazokonstrikce, tlukot srdce, dýchání ad.) a systémy paměti a pozornosti. Vzájemná interakce afektivních a efektorních systémů vytváří nonverbální emoční vjem (*emotional percept*), který lze dále převést, překódovat do běžného jazyka.

Afektivní systém mozkového kmene patří k fylogeneticky nejstarším strukturám mozku všech obratlovců a jeho funkcí je podle Koelsche a kol. (2015) práce s de/aktivací různých systémů prostřednictvím retikulární formace (RF). RF de/aktivuje vyšší mozkové struktury a částečně i autonomní nervový systém (ANS), který dále de/aktivuje orgánové systémy mimo systém nervový. Změny v aktivaci afektivního systému mozkového kmene jsou spojeny například s pocity únavy, slabosti, nudy, bezmocnosti, vyčerpání apod. Spolu s hypothalamem řídí de/aktivaci ANS, činnost sympatiku a parasympatiku, který dále moduluje periferní fyziologické funkce (kožní vodivost, pocení, krevní tlak, pulz ad.). Pocity související s činností ANS a například dominantní činností dynamizujícího sympatiku jsou prožitky aktivace, nabuzení, nadšení, vzrušení a podobně; s dominantní aktivitou demobilizujícího parasympatiku pak pocity klidu, relaxace, pohody, smutku, strnutí ad. Je však nutné si uvědomit, že sympatikus a parasympatikus fungují neustále a souběžně a ani pocity nabuzení či uvolnění nelze považovat za protikladné. Jako příklad lze uvést relaxaci poslechem hudby, která nás roztancovává, rozproudí krev v žilách a u níž si přitom i odpočineme. Z hlediska dalších afektivních funkcí mozkového kmene je třeba zmínit nonverbální projev emocí, modulace prožitků bolesti, udržování homeostázy (včetně řízení volního vyměšování, ejakulace apod.), partnerské chování a chování v situacích ohrožujících život (a s ním

související emoce strachu, agrese, paniky, šoku), na kterých se podílejí i další afektivní systémy. Mozkový kmen je podle řady autorů součástí širšího okruhu limbického systému a podílí se na řešení základních otázek spojených s tendencí přistoupit–odstoupit, aktivovat–deaktivovat.

Mezimozkový afektivní systém je složen z několika komponent, z nichž v souvislosti s afekty jsou nejdiskutovanějšími částmi thalamus a hypothalamus. Mezimozek hraje významnou roli v regulaci ne/libosti, bolesti, nutkání a v homeostatických afektech (hlad, žízeň ad.). Thalamus je klíčovým centrem bolesti a dalších valencovaných stavů: je tím centrem, které (prekognitivně) třídí informace o míře bolesti a libosti. Hypothalamus reguluje endokrinní funkce a iniciuje vegetativní reakce, které zajišťují přežití (útok, únik), ale i homeostatické funkce zajišťující uspokojování tělesných potřeb (hlad, žízeň, teplota ad.) a s nimi související pocity libosti.

Hipokampální afektivní systém je vlastně drahou hipokampální formace, která vytváří jakýsi obchvat mezimozku a je součástí limbického systému. Dráha hipokampální formace je propojena s amygdalou a rovněž složitým systémem drah s mnoha dalšími oblastmi CNS: hipokampus je hutně propojen s mozkovými strukturami, které jsou zásadní pro přežití (reprodukční či obranné chování), a se strukturami, které zajišťují aktivitu automatických, hormonálních a imunitních systémů. Tyto struktury zahrnují vedle amygdaly například hypothalamus, thalamická jádra, gyrus cinguli, inzulu ad. Eferentní dráhy vedou například do striata a dalších limbických oblastí. Na skutečnost, že hipokampus hraje významnou roli nejenom v kognici (učení a paměti, vypořádávání s novými informacemi, v prostorové orientaci), ale i v emočním procesu, významně upozornil americký neurolog **James W. Papez** (1937). Emoční procesy jsou propojeny s kognitivní funkcí hipokampu, s pamětí, autobiografickou pamětí, zvláště pak s emočně sytými vzpomínkami. Hipokampus rovněž hraje roli v emoční rovině rozpoznávání, například v určování preference emočně příjemných míst a pachů. Podle autorů kvartetové teorie emocí (Koelsch et al., 2015) je však hipokampus spojen především s citovou vazbou a vazbovým (attachmentovým) chováním (polibky, péče, jemné doteky, verbální a taktilní konejšení) a v systému základních emocí Jaaka Pankseppa (1989, 1998, 2005a,b) odpovídá afektivnímu systému péče (viz dále). U lidí jsou emoce citové vazby spojeny se sociální participací ve skupinách, inkluzí do

relevantních komunit, které zároveň sytí primární lidskou potřebu někam patřit, být součástí společenství. Vedle pozitivních vazbových (attachmen-
tových) emocí je činnost hipokampu spojená i s prožitkově negativními
emocemi, kdy například tváří v tvář nebezpečí dochází k útlumu jeho
činnosti tak, aby byly k dispozici veškeré zdroje na zvládnutí hrozby. Au-
toři kvartetové teorie se domnívají, že útlum hipokampu, jehož činnost
je typicky spojena s pozitivním emočním pohnutím (např. při poslechu
hudby), umožňuje vynoření silných negativních emocí, například strachu
či pocitu ohrožení.

Orbitofrontální afektivní systém zahrnuje orbitofrontální korovou
oblast a koresponduje s Brodmannovými oblastmi mozku. Tento systém
zajišťuje rychlé a nevědomé kognitivní zhodnocení interních a externích
informací, respektive automatické propojení sensorických informací s in-
formacemi v dlouhodobé paměti, preferencemi jedince a stylem rozhod-
ování (Koelsch et al., 2015). Úloha tohoto afektivního systému je významná
především s ohledem na morální chování a nevědomé zhodnocení odměn
a trestů, které do značné míry určují chování člověka s ohledem na jeho
cíle. Například pacienti s lézí v tomto systému mají největší obtíže právě
s adekvátními rozhodnutími.

Shrme-li stručně kvartetovou teorii, hovoří o čtyřech afektivních
systémech, které se vyvíjely a diferencovaly v průběhu evoluce. Jednotlivé
afektivní systémy dominují ve vynořování určitých kvalit afektů – míra
aktivace v systému mozkového kmene, bolest/libost v afektivním systému
mezimozku, attachmentové afekty v hipokampálním afektivním systému
a konečně morální afekty v orbitofrontálním systému. Autoři kvarteto-
vé teorie upozorňují na provázanost všech čtyř systémů a na skutečnost,
že afekty je třeba chápat jako pojem užší než emoce, která s sebou nese
i změny v akčních tendencích, lingvistické označení emoce, behaviorální
změnu, vědomé kognitivní zhodnocení apod.

Souhrnně u vymezení afektů zdůrazňujeme ve shodě s celou řadou
autorů (např. Fiebler, 2002; Schwarz, Clore, 2006), že z hlediska katego-
rizace jsou afekty základem pro všechny ostatní afektivní jevy a procesy
včetně emocí. Ne všechny afektivní jevy jsou z hlediska řady přístupů

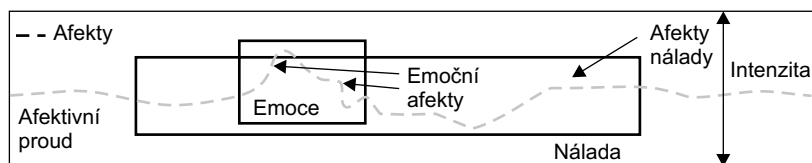
emoce, emoce jsou (jen) jedním z typů afektivních jevů, respektive procesů. Afekt je základní stavební jednotkou a je jedním virtuálním bodem v kontinuu afektivního prožívání člověka, afektivním proudem. Charakter afektu je především evaluační. Afekt nemá (ve srovnání s emocí) signální charakter, nereaguje na konkrétní „něco“, je přítomný neustále, nemusí být nutně interpretován ani registrován či reflektován.

Tímto přístupem k pojetí afektu se poměrně zásadně vymezujeme vůči literatuře, ve které bývá afektu přisuzována vázanost na nějaký konkrétní objekt (např. Czako, Seemannová, Bratská, 1982; Hartl, Hartlová, 2000; Nakonečný, 2000), i vůči literatuře, kde je afekt jedním z intenzivních emočních stavů, který například „blokuje“ optimálně naučené výkony (Kováč, 2010). Afekt je kontinuálně přítomný a zvědomitelný moment v afektivním proudě, který je typický evaluačním charakterem v rovině libosti–nelibosti a intenzity, dominance. Afektu nelze (oproti jeho laickému pojetí) připisovat negativní a dezorganizující charakter (*per se*) a charakteristiky, jakými jsou například nepatřičnost, kontextová nepřiléhavost nebo vysoká intenzita. Afekt může být patřičný, přiléhavý i slabý. V rozporu například s Nakonečným považujeme vymezení afektů jakožto „výbuchů silných emocí, které mohou mít dezorganizující vliv na jednání, myšlení a další kognitivní funkce“ (Nakonečný, 2000, s. 112) za velmi specifické a od takto úzkého chápání afektu upouštíme.

Afekt je nutné na jedné straně chápat šířeji jako nutnou (nikoliv však nutně reflektovanou) součást všech afektivních jevů a považujeme jej za pojem podobného významu, jako je prožitek či pocit, a afektivní prožívání za významově blízké s cítěním. Afekt je zakoušen jako pocit, ale pocit je reflexí subjektivního prožitku, je jeho interpretací (je tedy blízko k myšlence). Je nutné si uvědomit, že interpretace afektu (pocit) může kvalitu afektu měnit. Afekt je z hlediska definice zároveň kategorií užší, než jsou například emoce či nálady, ke kterým vedle komponenty afektu patří komponenta fyziologických změn, tendence k regulaci a zároveň k jednání atd. V nesouladu je tedy naše pojetí pocitu s Říčanem (2005, s. 104), který rozdíl mezi citem a pocitem uvádí následovně: „Od pojmu citu odlišíme pojem pocitu, který má blíže k vnímání, mluvíme například o pocitu tepla: poněkud nelogicky přejímá psychologie z přirozeného jazyka sousloví, jako je ‚pocit viny‘ či ‚pocit méněcennosti‘.“ Podle nás ‚pocit viny‘ nebo

„pocit méněcennosti“ není nelogický, pocit je jednoduše interpretací prožitkové komponenty emoce viny či méněcennosti, emočního afektu.

Pojem „afektivní proud“ (obrázek 1), který v souvislosti s afektivními procesy můžeme zavést jako metaforickou pomůcku, je kontinuální řadou afektů v čase a zároveň jakýmsi pozadím, ve kterém je pocit interpretovanou **figurou**, podobně jako emoce nebo nálada. Tvary a interpretace jednotlivých figur (pocitů) závisí (vedle výsledků synchronizace jednotlivých komponent emocí a nálad) i na vyšších kognitivních funkcích, úhlu pohledu pozorovatele, jeho stylu vnímání, zkušenosti, aktuálním stavu vědomí, kontextu i kulturně a individuálně charakteristické interpretaci afektivních jevů. Afektu je třeba rozumět jako obecnému termínu, který reprezentuje prožitkovou zkušenost a (je-li reflektovaný) pocit v určitém čase.



Obr. 1 Afektivní proud, afekt, emoce a nálada

Afekt je nedílnou součástí a nutně se objevuje ve všech afektivních jevech (emocích, náladách, emočních epizodách, ale i postojích ad.), které v rámci (nejen) našeho kulturního kontextu rozmísťujeme na bipolární (pozitivní–negativní) dimenzi valence a rozlišujeme je s ohledem na úroveň aktivace, případně intenzity či dominance (míry zahlcení) a dalších dimenzí. Pozitivní afekt se pak například realizuje v emocích, jakými jsou radost, spokojenost, a negativní afekt v emocích, jakými jsou smutek či strach. Zatímco rozložení některých emocí v afektivním poli je relativně konsenzuální (např. žal je negativní), existuje celá řada afektivních jevů, které je obtížné v kontinuu pozitivity–negativity „umístit“ (např. lítost), přičemž se jedná o afektivní jevy valenčně smíšené (např. lítost) a kulturně