

13. 2. 2. Emocionálne a motivačné zmeny po neolitickej revolúcii

Zatiaľ čo v období od prvej akcelerácie vývinu človeka prebiehali po dobu 2 – 4 miliónov rokov pomalé a postupné zmeny v kognitívnom systéme a tieto postupne ovplyvňovali vlastnosti ešte staršieho emočného systému, v období posledných 10 tisíc rokov nemožno predpokladať zásadné zmeny v pôvodnej emočnej výbave. Pravdepodobné sú však iné zmeny: emočná výbava sa musela adaptovať na veľmi rýchle zmeny v materiálnom a sociálnom prostredí. To, o aké nové prejavy a vlastnosti prostredia išlo opisuje Bischof-Köhlerová (1985) na príkladoch vzniku nových foriem života ľudí:

- (a) usadenie sa a koncentrácia obyvateľstva,
- (b) špecializácia a závislosť,
- (c) rozmnožovanie majetku a
- (d) eskalácia potrieb.

Pre lepšiu predstavu uvádzame stručnú rekonštrukciu života ľudí do obdobia neolitickej revolúcie: Žili v malých skupinách, bez stabilného sídla a v ohraničenej lokalite viedli kočovný spôsob života. Základné zameranie ich činnosti sa spájalo s lovom veľkých zvierat a zbieraním rastlín, pričom bola akceptovaná del'ba práce medzi pohlaviami. Pri love kooperovali viaceré individua a ulovená korisť bola rozdelená medzi všetkých členov skupiny. Vytvárali sa malé zásoby a vlastníctvo sa obmedzilo iba na to, čo si každý dokázal uniesť. Sociálne uznanie si vyslúžil ten, kto vynikal v hodnotách, ktoré uznávala skupina, v ktorej žil. Pokusy vynútiť si väčšiu pozornosť a moc boli kontrolované tak, že si dotyčného jedinca iné individua prestali všímať. Spôsob života umožňoval udržiavať relatívne stabilnú rovnováhu s ekosystémom, v ktorom ľudia žili.

Uvedený opis (pozri napríklad Isaac, 1978) sa zakladá na rekonštrukcii archeologických nálezov ako aj na pozorovaní správania v súčasnosti ešte žijúcich národov lovcov a zberačov, u ktorých aj dnes možno pozorovať uvedené charakteristiky. Neolitická revolúcia však so sebou priniesla zvrät v rovnováhe človeka s jeho ekosystémom, a to predovšetkým tým, že sa usídlil, že sa obyvateľstvo koncentrovalo, že začal jeho vplyv strácať formu rovnovážnych zásahov a nastal obrät v smere kvalitatívnych premien prostredia, ktoré už prestalo mať vlastnosti pôvodného prírodného prostredia a získalo prvky a vlastnosti, ktoré začali modifikovať motivačný fenotyp človeka (musel meniť a prispôsobovať svoje správanie svojim vlastným produktom). Milióny rokov bolo prostredie života a s ním súvisiaci životný štýl relatívne konštantné, čo bola dostatočne dlhá doba, aby sa mohol vytvoriť stabilný genóm, ako základ pre vrodené dispozície správania sa ľudí. Do tohto stabilného systému zasiahol svojimi vplyvmi sám človek a zrušil svojou aktivitou v posledných tisícoch rokov

podmienky, pre ktoré sa pôvodný genotyp sformoval. „Pomocou nového prostredia, ktoré si vytvoril sám človek, si síce vytvoril aj nové a subjektívne lepšie možnosti pre uspokojovanie svojich potrieb, ale tieto konzumné city mu už nemôžu garantovať pozitívnu hodnotu z hľadiska adaptácie“ (Bischof-Köhlerová, 1985, str. 41).

Aké nové efekty so sebou priniesli nové formy života?

(a) *Usadenie a koncentrácia obyvateľstva* bola možná vtedy, akonáhle určité prostredie a podmienky sľubovali stabilitu v uspokojovaní potrieb, nevyhnutných pre prežitie. Pribúdanie obyvateľstva na určitom území sa však neobmedzovalo na úroveň, na akú sa človek počas svojho vývinu adaptoval – pôvodne žil v malých skupinách navzájom sa poznajúcich jedincov a na takéto podmienky sa vyvinul a prispôbil aj jeho emočný a motivačný systém. „Základňou pre skupinovú spolupatričnosť je pokrvné príbuzenstvo a pohlavné partnerstvo, ktoré sa – podobne ako u zvierat – prejavovali prostredníctvom dôvery. Táto (dôvera) tvorí základ pre altruistické prejavy správania, resp. pre brzdenie prejavov agresie (Bischof 1980)“ (podľa Bischof-Köhlerovej, 1985, str. 36). Potvrdením takéhoto spôsobu ďalšieho vývinu emočného systému človeka je to, že aj dnes sa cítime medzi tými, ktorých poznáme uvoľnenejšie a istejšie, čo poukazuje na fakt, že aj v zmenených podmienkach, ľuďom žijúcim v urbanizovaných sídlach tento pôvodný inštinkt ostal. Je preto len prirodzené, ak pri styku s cudzími ľuďmi reagujú plachosťou a pocitmi neistoty a niekedy aj hnevom alebo ľahostajnosťou. Obidve posledne menované emocionálne reakcie však sotva možno považovať za úspešné formy prispôsobenia sa na zmenenú situáciu.

Inými formami adaptácie sú prejavy solidarity (pokrvne) cudzích jedincov, ktorí sa združujú do tried alebo záujmových skupín, či etnických skupín. Táto spolupatričnosť zaručuje určitý stupeň bezpečia a pocitu istoty. Problematickou sa stáva interakcia medzi skupinami. „Zatiaľ čo u lovcov a zberačov sa vždy dalo cudzím skupinám vyhnúť, v urbanizovaných spoločnostiach to už možné nebolo. To predstavuje stály zdroj konfliktov, najmä, ak polovičaté poznanie iného príslušníka brzdenie agresie skôr oslabuje“ (tamže). Ľudia majú k dispozícii, a po neolitickéj revolúcii ešte vo vyvinutejšej podobe (možno predpokladať, že od súčasnej úrovne sa zásadne nelíšiace) kognitívne procesy, ktoré tentokrát nielen automaticky (ako sklony), ale aj cieľasmerne (ako poznaná nevyhnutnosť) pomáhajú pri formovaní spontánnej pohotovosti k vzájomnej pomoci. Vznikajúca morálka stresujúci vplyv spoložitia s mnohými neznámymi ľuďmi môže uľahčiť, stresujúci a emocionálne negatívny účinok tohto nového prostredia ostáva však evidovateľný.

(b) *Špecializácia a vznik nového druhu závislosti*. Akonáhle ľudia začali žiť usadlým spôsobom života, mnoho telesných potrieb muselo byť uspokojovaných výmenou a

obchodom. Výmena a obchod vznikali vtedy, keď existoval prebytok niečoho, čo pre iných predstavuje hodnotu. So vznikajúcou špecializáciou vznikla nová forma závislosti: vyrobené sa na trhu nerealizovalo priamo výrobcom, ale produkt prechádzal cez ruky viacerých anonymných špecialistov – cez viaceré inštanície, a preto producent namiesto rešpektu a uznania ako odmenu za svoj produkt dostal peniaze alebo iné materiálne zadosťučinenie. Na základe výšky tohto materiálneho príjmu musel odhadnúť, ako si ho spoločnosť cení. Bischof-Köhlerová si kladie otázku, „či mnoho výkonov až po výkonový stres alebo nútkavé rozmnožovanie materiálnych statkov nakoniec nesúvisí s tým, že peniaze majú iba charakter surogátu, a preto neuspokojujú nikdy tak úplne a hlboko, ako je tomu v prípade bezprostrednej pochvaly a osobného ocenenia, kvôli ktorému bol výkon realizovaný“ (1985, str. 37).

(c) *Rozmnožovanie majetku*. Produkcia do zásoby, a teda nad úroveň bezprostredných potrieb mala za následok zhromažďovanie majetku. S týmto trendom vznikol nový sociálny tlak: kto nedokázal majetok dostatočne zhodnotiť – minimálne na tú úroveň, ako to dokážu iní, prežíval to ako poníženie, čo v konečnom dôsledku viedlo k emocionálne negatívnemu rozpoloženiu. Vylúčená však nie je ani iná, úplne opačná zmena, ktorá vedie k celkom iným emóciám: v bohatých krajinách je skúmaný tzv. **cit existenciálnej viny**, ktorý vzniká u tých ľudí, ktorí sa bez vlastného pričinenia nachádzajú v lepšej situácii ako iní (podrobne o tom píše napríklad Maes, 1998). Ak je osoba takémuto prežívaniu vystavená a je potom vyzvaná, aby sa časti svojho majetku vzdala napríklad v podobe darov alebo iných prejavov, môže to urobiť jednak preto, aby redukovala nepríjemný stav vyplývajúci z citov existenciálnej viny, ale aj preto, lebo tým môže uspokojiť svoj motív túžby po moci, resp. po prestíži, a to tak, že si uvedenými prejavmi zabezpečí uznanie zo strany iných.

(d) *Eskalácia potrieb*. S rozmnožovaním majetku vzniká fenomén, ktorý vyjadruje hľadanie stále nových ciest uspokojovania potrieb. Človek je v porovnaní so zvieratami silne motivovaný skúmať všetko nové. Zatiaľ čo zvieratá skúmajú neznáme objekty z hľadiska ich vhodnosti pre uspokojenie telesných potrieb a táto činnosť je inými príslušníkmi toho istého zvieracieho druhu napodobňovaná, u ľudí existuje navyše silné nutkanie vyskúšať si to isté, čo inému človeku spôsobilo potešenie. Z výskumov Bennetta (1976) je známe, že u kmeňov lovcov a zbieračov sa pre nich typicky nízka úroveň potrieb, zapríčinená nízkou podnetnosťou prostredia, v ktorom žijú, rýchlo zmenila, akonáhle sa dostali do kontaktu s civilizáciou.

Možno zhrnúť: Súčasný človek je vybavený emočným aparátom, ktorého vývin prešiel dvoma vývinovými akceleráciami. Ktoré z jeho prejavov a v akej podobe sú aktivované

v jeho súčasnom živote sa usilujú opísať evolučnopsychologické teórie emócií. Tri najvýznamnejšie z nich budú analyzované ďalej.

13. 3. Evolučné teórie emócií

13. 3. 1. Plutchikova psychoevolučná teória emócií

Meyer, Schützwohl a Reisenzein (1997) uvádzajú, že teória emócií amerického psychológa Roberta Plutchika patrí určite k najznámejším novým evolučnopsychologickým teóriám. „Základy svojej teórie, ktorú označuje ako psychoevolučnú teóriu emócií, načrtol Plutchik už v práci z roku 1958. Neskôr ju vo viacerých monografiách a v početných knižných príspevkoch rozpracoval alebo zhrnujúco predstavil, pričom po roku 1980 v teórii nie sú evidentné žiadne významné zmeny.“ (str. 145). Citovaní autori ďalej uvádzajú nie prekvapivé konštatovanie, že Plutchikova teória sa veľmi podobá na McDougallovu teóriu inštinktov, a túto ich vzájomnú podobnosť považujú za takú veľkú, že Plutchikovu teóriu vo svojej práci neanalyzujú detailne, pretože detailne analyzovali McDougallovu teóriu: „Skutočne by sme mohli považovať Plutchikovu teóriu – odhliadnuc od silného dôrazu na kognície pri vzniku emócií ako aj na odlišný zoznam primárnych emócií – za zjednodušenú verziu teórie McDougalla“ (tamže, str. 145). (V jednom aspekte anticipoval McDougall významný objav posledných rokov, keď na rozdiel od Plutchika predpokladal, že emócie nemusia byť vždy zapríčinené kognitívnymi hodnotiacimi procesmi a že môžu byť vyvolané aj primitívnejšími formami kognícií – napríklad jednoduchým vnímaním objektov alebo udalostí. Porovnaj Zajonc, 1980).

Plutchik predpokladá, že existuje iba malý počet primárnych alebo bazálnych emócií a všetky ostatné sú ich zmesou, resp. sú od nich odvodené. Konkrétne ide o nasledovných 8 primárnych emócií:

strach	radosť
hnev	akceptácia
smútok	očakávanie
hnus	prekvapenie

Otázku toho, ako vznikajú konkrétne emocionálne stavy, emócie, rieši podobne ako Weiner alebo Lazarus: emócie sú podľa neho postkognitívne, teda vznikajú na základe procesov spracovania informácie. Akceptuje však skutočnosť, že aj keď je kognícia, resp. hodnotenie situácie predpokladom vzniku emocionálnej reakcie, nie všetky kognície vedú k emóciám.

Podľa Plutchika príčiny sporov a nedorozumení medzi rôznymi autormi, ktoré vznikajú v prípade otázky, týkajúcej sa prítomnosti kognície ako nevyhnutného predpokladu vzniku

emócie, vyplývajú z faktu, že nie vždy si je individuum vedomé, že pred vznikom emocionálnej reakcie prebehol hodnotiaci proces. Na základe toho vzniká chybný dojem, že emócia bola prítomná už pred kognitívnym procesom. Ak podľa Plutchika prijmete predpoklad, že takéto kognitívne hodnotenie môže prebiehať aj na nevedomovanej úrovni, potom je postupnosť *kognícia a až po nej vznikajúca emócia*, udržateľná.

Emócie majú podľa Plutchika adaptačnú funkciu a sú prostriedkom umožňujúcim prežiť. Táto adaptačná funkcia spočíva v tom, že každá z primárnych emócií disponuje špecifickou účinnosťou. Napríklad strach chráni, hnev deštruuje, odpor – hnus umožňuje nekonzumovať zdraviu škodlivé objekty.

Základné postuláty svojej teórie emócií zhrnul Plutchik v nasledovných bodoch (Plutchik, 1980, podľa Meyera a kol., 1997):

1. Emócie majú genetický základ.
2. Emócie sú základnými formami pripôsobovania sa, ktoré v takej alebo onakej forme môžu byť identifikované na všetkých stupňoch fylogenetického vývinu.
3. Emócie sú komplexné reťazce reakcií so stabilizujúcimi spätnými väzbami, ktoré vytvárajú určitý druh homeostázy.
4. Existuje 8 bazálnych alebo primárnych emócií.
5. Vzájomné vzťahy medzi primárnymi emóciami môžu byť znázornené pomocou trojdimenzionálneho štruktúrneho modelu.
6. Všetky ostatné emócie sú zmesou alebo kombináciou primárnych emócií.

V bode 3 je v koncentrovanej podobe uvedený postulát nasledovnej Plutchikovej definície emócií: “Emócia je uzavretý komplex postupných reakcií na podnet. Zahŕňa kognitívne hodnotenie, zmeny v subjektívnom prežívaní, aktiváciu autonómneho a centrálného nervového systému, impulzy ku konaniu ako aj konanie, ktoré je určené na to, aby pôsobilo na príslušný podnet, ktorý komplexnú sekvenciu vyvolal“ (Plutchik, 1984, podľa Nakonečného, 2000, str. 208). Táto definícia charakterizuje komponenty emócie, jej priebeh, vznik a prežívanie emócie, ktoré má nasledovnú postupnosť (schéma nižšie): Pôsobenie nejakého podnetu je spracované kognitívnymi procesmi, pomocou nich osoba pripíše vnímanému podnetu určitú subjektívnu hodnotu, predovšetkým z hľadiska toho, či je podnet „dobrý alebo zlý“, resp. užitočný alebo škodlivý. Toto kognitívne hodnotenie vyvoláva samotnú emóciu – cit a s tým súvisiace fyziologické reakcie, na čo bezprostredne nadväzuje impulz k určitému konaniu, pričom toto konanie má taký priebeh, aby umožnilo dosiahnuť dôsledky, ktoré sú želateľné. Tieto dôsledky sú takého charakteru, že dokážu emóciu

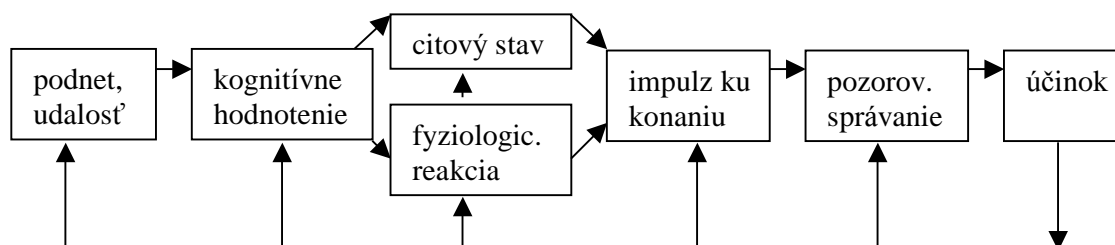
vyvolávajúcu situáciu a s tým súvisiace komponenty emócie zmeniť tak, aby aspoň určitý čas nastala medzi osobou a situáciou rovnováha.

Priebeh emócií u ľudí a zvierat (Plutchik 1980, str. 16)

PODNET →	KOGNÍCIA →	CIT →	SPRÁVANIE →	DÔSLEDKY
ohrozenie	„nebezpečie“	strach	útek	nájdanie ochrany
prekážka	„nepriateľ“	hnev	útok	zničenie
potenciálny partner	„vlastniť“	radosť	párenie	rozmnožovanie
strata blízkeho	„byť opustený“	smútok	volanie o pomoc	reintegrácia
člen skupiny	„priateľ“	akceptácia	starat' sa	sociálna akceptácia
nové prostredie	„čo tu je?“	očakávanie	skúmanie	zistenie
hnusný objekt	„jed“	hnus	odvrhnutie	odmietnutie
náhly nový objekt	„čo je to?“	prekvapenie	zachovanie vzdialenosti	orientácia

Postupnosť v schéme nemá byť chápaná deterministicky, ale ako postupnosť pravdepodobná. Môže sa napríklad stať, že nejaký podnet interpretujeme nesprávne, a preto budeme reagovať neadekvátnym citom a na základe toho aj nesprávne konať (príklad s meškajúcim vlakom – sme nahnevaní, v skutočnosti nemešká vlak, ale nám idú nepresne hodinky a zlostíme sa neadekvátne a zbytočne, pretože vlak nezmeškáme). A ďalej, väčšina komponentov emocionálnej reakcie nie je prístupná vedomiu, a preto si individua často neuvedomujú, prečo reagovali emocionálne. Predovšetkým nevedia pochopiť príčiny stavov svojho fyziologického vzrušenia a často nevedia rozpoznať funkcie, ktorým ich vlastné emócie slúžia.

V práci z roku 1993 Plutchik (podľa Nakonečného, 2000) päťkomponentovú štruktúru emócií, uvedenú v tabuľke vyššie, upresnil a ponúkol nasledovnú reťaz komplexu udalostí, ktoré tvoria emóciu:



Podľa Plutchika môže byť emócia chápaná v rôznej šírke: ako cit, citový stav, ktorý je medzi kogníciou a impulzom ku konaniu, resp. ako celá reťaz uvedená v schéme – od vnímania podnetu až po účinok.

Primárne a sekundárne emócie

Osem primárnych emócií považuje Plutchik za špeciálne psychické procesy, resp. sekvencie reakcií, zakladajúcich sa na vrodenných mechanizmoch alebo dispozíciách, ktoré sa vyvinuli počas evolúcie s účelom vyrovnat' sa s fundamentálnymi problémami adaptácie. Vznikli teda na základe prirodzenej selekcie a majú genetický základ. „Aby prežili a veľkosť svojej populácie udržali, musia si všetky organizmy hľadať potravu, vyhýbať sa zraneniam a reprodukovat' svoj rod. To platí tak pre nižšie ako aj pre vyššie zvieratá. Každý organizmus sa musí zbavovať odpadov, musí vedieť rozlišovať medzi *korist'ou a dravcom, ako aj medzi potenciálnym druhom a potenciálnym priateľom*. Musí *svoje okolie skúmať* a svoje zmyslové orgány vhodným spôsobom nasmerovať, pritom musí rozlíšiť informácie, ktoré sú v jeho bezprostrednom okolí pre neho užitočné a odlišiť ich od škodlivých aspektov. A organizmy, ktoré sú po svojom narodení určitý čas bezmocné, musia *disponovať prostriedkami a cestami, aby svoju odkázanosť na nevyhnutnú starostlivosť vedeli prejavit'*. Špecifické správanie, ktoré tieto funkcie plní v rámci zvieracej ríše, silno variuje, základné prototypické funkcie však ostávajú invariantné“ (Plutchik, 1984, str. 201).

Podčiarknuté prejavy (pozn. podčiarkol J.Dž.) explicitne vyjadrujú tri úlohy adaptácie, ktoré plnia primárne emócie: chrániť sa, rozmnožovať sa, odmietať škodlivé. V citovanom texte možno ďalej indentifikovať ďalších päť adaptačných úloh (sú uvedené kurzívou), ktoré plnia ďalšie primárne emócie: zničiť (potenciálneho nepriateľa), prijať a akceptovať, skúmať prostredie, orientovať sa, reintegrovať sa. Osem primárnych emócií sa dá podľa Plutchika usporiadať na základe ich podobnosti a ich intenzity. Pokiaľ ide o ich podobnosť, môžeme identifikovať protikladné páry (primárne diády):

strach - hnev,

radosť - smútok,

akceptácia - odpor,

očakávanie - prekvapenie.

Z hľadiska intenzity môže ísť o stupňovanie jednotlivých emócií, napríklad stupňovaný hnev vedie k *zlosti*, stupňovanie odporu vedie k *hnusu*, stupňovanie smútku k *bolesti* atď. (Poznámka: verbálne stupne nemusia byť vhodným odrazom skutočných zmien v intenzite prežívanej emócie). Obidve dimenzie – protikladné emócie a rôzne stupne ich intenzity

integroval Plutchik do trojdimenzionálneho modelu, ktorý má tvar priečne rozrezaného pomaranča, v ktorom každý segment reprezentuje jednu primárnu emóciu s tromi rôznymi stupňami intenzity, pričom na vyjadrenie stupňov intenzity týchto emócií používa rôzne emočné slová. Autor odvodil tento model na základe dotazníkových a sémantických štúdií a pomocou faktorovej analýzy jeho platnosť potvrdil.

Osem primárnych emócií nepokrýva, samozrejme, celé spektrum emocionálneho prežívania, a preto okrem uvedených emócií predpokladá Plutchik tzv. sekundárne emócie, ktoré však považuje za zmes alebo kombináciu primárnych. Dve alebo viac primárnych emócií je aktualizovaných súčasne vtedy, ak kognitívne hodnotenie jednej a tej istej udalosti nie je jednoznačné. To môže viesť ku konfliktu medzi uvedenými primárnymi emóciami a ten je o to intenzívnejší, o čo odlišnejšie primárne emócie sú aktivované. V prípade, že konflikt nie je príliš silný, mali by sa súčasne vyvolané emócie zmiešať a na základe ich syntézy by mali vzniknúť komplexné emócie. Ak sa zmiešajú dve bezprostredne susediace (teda veľmi podobné) primárne emócie, vznikajú tzv. primárne diády.

Konkrétne ide o osem takýchto diád:

z radosti a akceptovania vzniká láska,

z očakávania a radosti – optimizmus,

z hnevu a očakávania – agresivita,

z odporu a hnevu – pohrdanie,

zo smútku a odporu – ľútosť (žiaľ),

z prekvapenia a smútku – sklamanie,

zo strachu a prekvapenia – úcta,

zo strachu a akceptovania – podrobenie si, podmanenie.

Kombinovanie môže prebiehať aj na iných úrovniach: ak sa súčasne vyskytnú dve nie bezprostredne susediace emócie, potom hovorí Plutchik o tzv. sekundárnych diádach. Napríklad z kombinácie hnevu a radosti vzniká hrdosť, z kombinácie hnevu a strachu pocit viny. Kombinovať sa ďalej môžu aj málo podobné emócie: ak sa kombinujú dve emócie, ktoré sú z hľadiska podobnosti od seba vzdialené o ďalšie dve emócie, potom hovorí o terciárnych diádach. Ako príklad možno uviesť hanbu, ktorá vzniká z kombinácie strachu a odporu. Ak sa stane, že v určitom momente vzniknú dve protikladné primárne emócie, napríklad hnev a smútok a obidve sú rovnako intenzívne, potom sa kvôli nezlučiteľnosti impulzov ku konaniu, ktoré z týchto emócií vyplývajú, obidve primárne emócie neutralizujú, resp. zabrzdia, čo v konečnom dôsledku vedie k zrušeniu konania.

Plutchik rozlišuje ďalej emócie ako stavy a emócie ako osobnostné vlastnosti: napríklad strach môže byť prežívaný ako momentálne rozpoloženie, predpokladá však aj ustráchanosť, ako osobnostnú vlastnosť. Podobne aj hnev možno považovať za momentálny stav, ale agresivnosť je skôr osobnostným znakom. Takisto emócia očakávania je stavom, jej osobnostným prejavom je zvedavosť. Ľudí možno charakterizovať pomocou týchto osobnostných vlastností a v prípade, že sa u nich uvedené znaky vyskytujú v abnormálnej podobe, stávajú sa psychiatrickými prípadmi.

13. 3. 2. Izardova teória diferencovaných emócií

Izard formuloval 5 kľúčových teorémov svojej teórie nasledovne:

- (1) Desať fundamentálnych emócií tvorí základný motivačný systém ľudského bytia.
- (2) Každá fundamentálna emócia disponuje jedinečnými motivačnými a fenomenologickými vlastnosťami.
- (3) Fundamentálne emócie, akými sú radosť, žiaľ, hnev a hanba majú za následok odlišné vnútorné prežívanie a odlišné vonkajšie prejavy tohto prežívania.
- (4) Emócie sú vo vzájomnej interakcii – určitá emócia môže aktivovať, oslabovať alebo zosilňovať inú emóciu.
- (5) Emocionálne procesy sú v interakcii s pudmi (pudový systém je založený na zmenách v tkanivách a zabezpečuje informáciu o potrebách tela: o hlade, smáde, sexuálnej potrebe, uprednostňovanie komfortu a vyhýbanie sa bolesti), s homeostatickými (automatizovaná a neuvedomovaná činnosť endokrinného a srdcovo-cievneho systému), s percepčnými, kognitívnymi a motorickými procesmi, pričom pudy majú na každý z uvedených systémov vplyv.

Emócie a emocionálny systém

Izard (1980) definuje emóciu ako zložitý proces, ktorý má tri aspekty: neurofyziologický, nervovo-svalový a fenomenologický.

Na neurofyziologickej úrovni je emócia elektrochemickou aktivitou nervového systému, konkrétne kôry, hypotalamu, bazálnych ganglií, limbického systému, tvarového a trojklaného nervu.

Na nervovo-svalovej úrovni ide predovšetkým o mimický výraz a o pantomimický prejav, viscerálno-endokrinné a často aj hlasové reakcie.

Fenomenologická úroveň reprezentuje motivované prežívanie, ktoré má bezprostredný význam pre individuum.

Podľa Izarda (tamže) je priebeh vzniku emócií nasledovný: neurochemické procesy vyvolávajú na základe vrodenných programov komplexné mimické a somatické prejavy, na základe spätnej väzby sa tieto prejavy stávajú uvedomovanými, čo má za následok špecifickú fundamentálnu emóciu, ktorá je simultánne prežívaná ako motivujúci a zmysluplný jav. Pozitívne emócie majú vrodené charakteristiky, ktoré majú tendenciu zosilňovať pocity pohody, udržiavať ju a podnecovať k nej. Uľahčujú interakciu s inými ľuďmi, uľahčujú porozumenie situácii a uľahčujú chápanie vzájomných vzťahov. Negatívne emócie sú pociťované ako škodlivé a nepovzbudzujú k vzájomnej interakcii. Aj keď určité emócie disponujú sklonom byť pozitívnymi a iné negatívnymi, nemožno rozhodnúť o ich valencii, ak neprihliadame ku konkrétnej životnej situácii. Izard (tamže) sa domnieva, že také emócie, akými sú hnev, strach a hanba nemôžu byť jednoznačne priradené k negatívnym, resp. zlým emóciám. Napríklad hnev môže mať vzťah k adaptívnemu správaniu a ešte častejšie, môže prispieť k ochrane jedinca. Aj strach môže mať adaptívnu povahu, napríklad môže spolu s hanbou brzdiť agresívne prejavy a tým upevňovať sociálny poriadok.

K tomuto názoru možno poznamenať, že autor nie celkom jednoznačne definoval kritérium, podľa ktorého rozlišuje pozitívne a negatívne emócie. Javí sa byť zmysluplným uvážiť najmenej tri kritériá, ktoré by rozlišovanie pozitívnych a negatívnych emócií upresnili:

- (a) subjektívne cítenie sa (dobro verzus zle),
- (b) efekt prežívanej emócie vo vzťahu k iným osobám (hnev môže ohrozovať iných, ale môže zároveň viesť k pocitu vlastnej sily),
- (c) efekt emócie vo vzťahu k obrane vlastnej integrity (strach môže ochrániť osobu pred nebezpečím).

13. 3. 3. Ekmanova neuro-kultúrna teória emócií

Podobne ako Plutchik a Izard, aj Ekman (1972, 1992) predpokladá, že u ľudí existuje obmedzený počet tzv. základných, resp. fundamentálnych (bazálnych) emócií, ku ktorým patria: hnev, odpor, strach, radosť, smútok a prekvapenie a že ich podstatou sú mechanizmy, ktoré vznikli v priebehu evolúcie vďaka prirodzenej selekcii.

Zatiaľ čo Plutchik vo svojej štrukturálnej definícii emócií mimický výraz nespomína, Ekman, podobne ako Izard považuje pre definíciu emócie za významné tieto tri komponenty:

- špecifický cit,
- špecifické fyziologické zmeny a
- špecifický mimický výraz.

Poslednému komponentu venuje Ekman zvláštnu pozornosť. Ak je mimický výraz súčasťou emócie, dôležité je potom určiť, aký je jeho význam. Ako bolo vyššie uvedené, Plutchik nespomína vo svojej definícii emócií mimický výraz, pretože podľa neho emócie majú špecifickú informačnú funkciu, ktorá nie je orientovaná navonok, ale dovnútra osoby: „Naše city sú indikátormi našich implicitných alebo neuvedomovaných hodnotení významov udalostí. Poskytujú nám informáciu o našej reakcii na určité situácie, ktoré by sme si ináč neuvedomovali a sprístupňujú nám naše potreby, túžby a motívy, hovoria nám, kedy veci nie sú ukončené a kedy je nutné niečo vykonať...Pozornou a detailnou analýzou typických emocionálnych reakcií individua možno však zistiť jeho skutočné postoje a želania“ (Plutchik, 1993, str. 59). Ekman naopak vyzdvihuje komunikatívnu funkciu emócií, presnejšie emocionálneho (mimického) výrazu: „Určité pohyby tvarového svalstva sú vrodene spojené s určitými emóciami, pretože disponujú hodnotou prežitia, a to v tom zmysle, že signalizujú úmysly organizmu...Komunikatívna hodnota určitého výrazu tváre spočíva primárne v asociácii tohto výrazu tváre s určitou emóciou...Avšak tieto svalové pohyby nie sú svojvoľné, ale sú súčasťou adaptívneho vzorca, totiž predchádzajúcej alebo prípravnej fázy celkového konania. Týmto mimickým výrazom je signalizované, čo sa ďalej bude diať. Zodvihnutá horná pera u ľudí alebo u zvierat je dôležitou súčasťou mimického výrazu hnevu, pretože signalizuje intenciu hrýzť“ (Ekman, 1972, str. 220).

Podľa Ekmana teda emocionálny výraz tváre komunikuje nielen cit, ale aj iné doprovodné psychické stavy ako napríklad úmysel konať. Platí, samozrejme, že tieto vrodene emocionálne výrazy tváre dokáže osoba kontrolovať, a preto majú status neúmyselnej tendencie, ktorú môže dospelá osoba potlačiť. Inak je to v prípade zvierat a malých detí, u ktorých je korelácia medzi prebiehajúcou emóciou a výrazom tváre vysoká a až s pribúdajúcimi skúsenosťami počas socializácie, nadobúda na účinnosti kontrola výrazu tváre, a to až po úroveň, pri ktorej sa jej prejav niekedy takmer vôbec nepodarí identifikovať. Prejav ktorých emócií je kontrolovaný, objasňuje Ekman (1972) nasledovne: osoby sa naučia, aký výraz tváre je v určitej situácii primeraný alebo neprimeraný a tieto naučené normy a pravidlá nazval tzv. pravidlá prejavu. Ak dospelá osoba prežíva radosť a súčasne sa nachádza v situácii, pre ktorú už nadobudla subjektívne akceptovateľné pravidlo prejavu, potom sa toto naučené pravidlo bude aktivovať a môže emocionálny výraz radosti pomocou vôľovej kontroly ovplyvniť – buď ho zosilní, buď ho zoslabí alebo ho neutralizuje, resp. ho maskuje. Možno zhrnúť, že bežne pozorovaný mimický výraz je podľa tejto teórie determinovaný dvojako: geneticky daným, vôľovo neovládateľným motorickým programom, ktorý mimický

výraz aktivuje v situácii, ktorá vyvoláva emócie a nadobudnutými pravidlami prejavu, ktoré tento motorický výraz modifikujú (preto dvojfaktorová, neuro-kultúrna teória).

Záverečná poznámka k evolučno-psychologickému prístupu

Evolučno-psychologický prístup k emóciám otvára otázku, či toto chápanie sa nedá rozšíriť aj na ostatné psychické javy, na chápanie vývinu psychicky človeka vôbec. Inými slovami povedané, či nie je zmysluplné uvažovať o evolučnej psychológii ako o jednom z dôležitých prístupov k psychike človeka. Ako uvádzajú Meyer a kol. (1997), takýto prístup, takáto evolučno-psychologická paradigma sa v posledných rokoch skutočne etablovala (približne okolo roku 1980) a aj keď sa v značnej miere podobá na základy McDougallovej koncepcie, až v súčasnosti sa stala alternatívou „...k od 20. rokov až po roky 70. dominujúcemu prístupu“ (str. 178). Spomínaný dominujúci prístup je v skutočnosti behaviorizmus a jeho rôzne modifikácie, a jeho podstatou je to, že ľudská psychika pozostáva z niekoľkých, obsahovo nešpecifických všeúčelných mechanizmov (učenie, napodobňovanie, myslenie), ktorých pôvod je síce v evolúcii a je teda dedený, avšak to, že tieto mechanizmy sú považované za bezobsažné a nešpecifické, je podľa Cosmidesa a Tobbyho (1994, podľa Meyera a kol., 1997) vážny omyl. Naopak, Cosmides a Tobby (1994) uvádzajú, že „v evolúcii vzniknutá architektúra ľudskej psychiky je zaplnená špecializovanými okruhmi a riadiacimi mechanizmami, ktoré riadia obsah a formu toho, ako interpretujeme skúsenosti, ako nadobúdame vedomosti a ako sa rozhodujeme“ (str. 64, citované podľa Meyera a kol. 1997, str. 179).

Dnes je možné tento základný predpoklad upresniť v zmysle jednoznačnejšieho vymedzenia toho, na čo, na aký účel jednotlivé mechanizmy, ktoré sa vyvinuli vo fylogénéze, slúžia (teda, nejde o žiadne bezobsažné mechanizmy):

„1. V evolučnej histórii človeka existovali mnohé tzv. adaptačné problémy. Sú to po generácie sa opakujúce problémy, ktorých vyriešenie malo za následok zlepšenie adaptivity, to znamená zvýšilo to fitness....

2. Za účelom vyrovnania sa s týmito mnohopočetnými adaptačnými problémami sa vďaka prirodzenému výberu (selekcii) vytvorili mnohé a rozmanité, obsahovo špecifické psychické mechanizmy“ (Meyer a kol., 1997, str. 179).

Svojou podstatou sú tieto mechanizmy podobné tomu, čo McDougall pomenoval pojmom inštinkt. O aké konkrétne mechanizmy, ktoré vznikli v evolúcii ide, je základnou úlohou výskumu evolučnej psychológie. Inak povedané, jej úlohou je identifikovať významné druhy správania, mechanizmy, ktoré sa za ním skrývajú a určiť, k akému biologickému účelu je toto

správanie určené, aký konkrétny adaptačný problém by mohol byť pomocou neho riešený, resp., aká konkrétna výhoda sa s ním spájala z hľadiska jeho účelnosti a účinnosti pre jeho nositeľa