

ABECEDA EMOCI

Co jsou to emoce?

Vysvětlit obsah pojmu emoce patří k obtížnějším problémům psychologie, než by se zdálo. Všichni si pod tímto pojmem něco představíme, jsme přesvědčeni, že víme, co to slovo asi znamená, ale jakmile se pokusíme sdělit, co přesně míníme, objeví se obtíže. Každý bude navrhovat poněkud jiný význam, ani znalci lidské duše se ještě úplně neshodli na vymezení pojmu emoce. Pro někoho jsou emoce rušivým prvkem prožívání a jednání. Když je člověk vzrušen radostí či zlostí, klesá přesnost výkonu. Nesoustředěný, emoce-mi naplněný sportovec nevyksočí dost vysoko, ani neskočí dost daleko, netrefí se při střelbě, nedá v rozhodujícím okamžiku gól. Emoce jsou prosťe nemoce. Proti tomu namítají jiní, že bez emocí nelze podat ani žádný větší výkon, protože není dostatečný důvod. Výzkumy ukázaly, že obě strany mají pravdu. Klidný, lhostejný člověk nepodává dobře výkony ani ve sportu ani v práci. Když ho trochu rozrušíme, třeba tak, že jej malíčko nazlobíme, postrasíme, nebo mu něco slíbíme, kvalita výkonu stoupne. Ale běda, když to přezženeme a rozzloubíme či vyděsíme někoho příliš, nebo když mu slíbíme nepřiměřeně mnoho. Bude se sice ještě více snažit, ale se špatným výsledkem. Hůře se soustředí, přesnost výkonu silně poklesne.

Všichni odborníci se shodují, že emoce též ovlivňují funkce různých tělesných orgánů. Při rozčilení, ale i při větší radosti stoupá krevní tlak, urychluje se srdeční tep, dech, mě-

ní se prokrevní svalů, kůže i zažívacích orgánů, zvyšují a snižují se hladiny některých hormonů.

Jak tomu všemu rozumět? Co tedy jsou emoce?

Již při vysvětlování podstaty pudového chování jsme použili jako dobrou, vysvětlující pomůcku posláni a účel pudů. Zkusme to i u emocí. Rekneme si ale napřed, že smyslem, úkolem, posláním emoci nemůžeme nutně zaměrný akt vedoucí k jejich vzniku, ale i biologickou nutnost, které se musely organismy v procesu svého vývoje přizpůsobit běžným vývojoovým mechanizmům v zájmu svého přežití.

Když si znalec kybernetiky podrobně přečte předchozí kapitolu o pudech, ke spokojenosti mu bude chybět nějaký kontrolní systém, který by sledoval, zda byl zvolen správný výkon a zda se prováděná činnost daří. Bez zpětné vazby žádný složitější systém nemůže dost dobře fungovat. Když se na emoce podíváme z tohoto zorného úhlu, vidíme, že radost máme tehdy, když se něco daří, zlost, když se nedaří. Při ohrožení máme strach. Zklamání, deprese, rezignace se objevují jako následek zjištění, že úkol nelze zvládnout. Jde tedy o zhodnocení situace a činnosti, a tím i o hledanou zpětnou vazbu.

To však není jediná funkce emoci. Rozzloubený člověk cítí neklid, nučká ho to, aby něco udělal. Také rozradovaný nevydrží obvykle sedět na jednom místě, pobíhá, „skáče radostí“, je aktivní. Deprese naopak vede k nechuti se pohybovat, ke strnulosti. Emoce tedy nezůstávají u hodnocení situace a prováděné činnosti, jsou současně i impulsem k nějaké aktivitě, k jejímu vystupňování nebo v případě deprese i její zábrance.

Již jsme se zmínili, že ve chvíli, kdy vznikne jakákoliv emoce, mění se i funkce řady orgánů. To má také svůj velký význam. K tomu, aby jakýkoliv živý tvor mohl provést to, k čemu se rozhodl (nebo vyhovět síle, která převládla), potřebuje energii a dostatečný přísun živin a kyslíku do pracujících tkání a naopak utlumit činnost, které jsou v tu chvíli zbytečné. Chce-li dravec ulovit kořist, musí se chvíli přizít, strnul se, dět či ležet, pak náhle vyrazit k úloku. Představme si, že by organismus nebyl připraven. Po několika skocích by dravec klesl k zemi, protože by vyčerpal všechny zásoby uložené

v náhle pracujících svaloch. Možná, že by měl žaludek plný stáv a začal by zvracet. Nic by neuložil. Ve skutečnosti již dřívě, když se plíží, tedy je vlastně ještě v klidu, zvyšuje se mu krevní tlak, krevní oběh se připravuje na nutnost dodávky živin a kyslíku do svalů. Svaly, které budou pracovat, se více prokrvují. Současně se ale bojí zásoby glykogenu a cukru (glukóza), který svaly budou potřebovat se chystá i z jiných zdrojů. Protože intenzivnější činnost zažívacích orgánů, ledvin i některých svalů je naopak v tuto chvíli zbytečná, spíše překáží, všechny tyto orgány se uvedou do klidu, jejich prokrvení je menší. Ve chvíli kdy je koňst již v drápech, pocit spokojenosti utlumí dosavadní dodávku energie do svalů, naopak narůstající hlad a emoce, která říká, že nyní hlad již bude nasycen, změní úplně obraz činnosti orgánů a jejich zásobení krví. Organismus nyní umožní práci svalům kolem tlamy (žvýkačím) a na krku (k třání kořisti) a naplno rozjede činnost zažívadho traktu – zvýší se průdece sekrece kyseliny solné v žaludku, zvýší se činnost i ostatních zažívacích žláz (slivka, játra), hladké svaly ve střevch posunou dosavadní obsah dál, aby se udělalo místo nové potravě.

Namínete, že všechny tyto změny fyziologických funkcí by mohly přicházet již ve chvíli převládnutí určité pudové síly. Ale co když síla, která je na řadě a je v tu chvíli nejsilnější (např. hlad u zajíce), nedojde svého cíle třeba proto, že se objeví nepřítel (pes, liška)? Aktivace pudových sil zřejmě také přináší změny do funkce orgánů, ale přece jen se zdá neúčelnější, že hlavní úkol má ta mozková činnost, která zhdnocuje reálnost dosažení cíle a úspěšnost či neúspěšnost prováděné činnosti, emoce.

U zvířat mají tedy emoce nejméně tři základní funkce: První je zhdnocení situace, ve které se zvíře nachází – vyladění pudových sil, reálnost dosažení cílů, ale i úspěšnost prováděné činnosti. Současně se zhdnocením situace se objevuje i druhá funkce emocí, rozhodnutí o zintenzivnění či zmnírnění úsilí, nebo o změně činnosti. Třetím, neméně důležitým úkolem pak je dát povel k přípravě organismu na akce, ke kterým zvíře směřuje.

Když má zvíře hlad, vydá se hledat potravu. Nemůže-li nic nalézt, nepřijemná emoce zintenzivní úsilí, zvýší dodávky

energie do svalů. Při spatření kořisti se úsilí a změny ve sva-lech dále vystupňují, cíl byl zhdnocen jako reálně dosažitelný. Pak se zvíře spokojeně nakrmí, a když má dost, utláhne k odpočinku. To vše s potřebnými změnami v činnosti orgánových systémů po opakovaném zhdnocení situace.

Další důležitou funkcí emocí, významnou především u člověka, je prožitiek. Když se vše daří, prožíváme radost, při neúspěchu smutek a zklamání. Zlost znamená, že nám někdo ubližuje nebo že něco hodně chceme a nedáří se toho dosáhnout. Někoho máme rádi, někoho neradi. Také zvíře se chová uspokojeně, rozložené, láskyplně, nenávislně. Možná, že si také nějakým způsobem uvědomuje výsledky práce svých emocí. Pro člověka je emoční prožitiek důležitý, protože informuje jeho vědomé složky o tom, jak byla zhdnocena situace a jakou činnost či její změnu emoce doporučují. Člověk totiž nemusí uposlechnout zhdnocení emocí-ních okruhů, nutkání k akci u něj ještě neznamená její provedení. V tom se liší od ostatních savců. Emoce informují jeho rozumové složky o výsledcích své práce.

Nyní mi položíte otázku, k čemu má člověk emoce, když umí myslet a ke zhdnocení své činnosti má rozum s mimořádnou kombinací schopností a s možností abstrakce a slovního vyjádření každého problému. Představme si proto situaci použitou již v minulé kapitole. Cizířadostivý mladý muž sedí na recepci vedle půvabné pracovnice z nadřazeného ředitelství. A zkuszte pomoci svého rozumu popsat vše, co se v něm děje a co má vztah k jeho rozhodování v různých chvílích večera. Jistě by si přál dobře se naušit, užít si kontaktu se svou sousedkou a s její pomocí posíliti i své postavení v zaměstnání. Co pro něho znamená dobře se naušit? Maminka mu vařivala kašičku, pak různá další jídla. Některá z nich měl rád a dosud mljuje (svíčkovou), jiná odmítá (raj-skou omáčku). Pak měl příležitost jíst i jinde, vařili mu přá-telé, ženy, jedl v restauracích různých cenových skupin. Postupně se vyvinula celá škála postojů k různým jídlům, s každým jsou spojeny nějaké zážitky a vzpomínky. To vše je důležité ve chvíli, kdy si vybírá jídlo. Podobně se vyvíjel jeho vztah k ženám. Některé typy se mu líbí více, některé méně. Na některé ženy má lepší vzpomínky, na jiné horší. Ma-

minka její jistě i v této oblasti výrazně ovlivnila. Byla učitelkou, která mu znechutla určité ženské reakce téměř navždy. Sousedka na recepci nutně provokuje vzpomínky i zaběhané reakce. Některá její gesta, úsloby připomenou příjemné zážitky, jiná nedobře. I v kontaktu se svou sousedkou se musí mladý muž mnohokrát rozhodovat. Musí odhadnout, o čem s ní má hovořit, aby se bavila a aby se jí zalíbil. Musí zvolit správný způsob chování s přiměřenou mírou sebevědomí, zahrát správně postoj k jídlu, k ostatním na recepci, ke světu. Ve svém rozhodování musí použít všechny své dosavadní zkušenosti v podobných situacích i své postoje k ženám, budované a upravované za účasti mnoha různých vlivů po celý jeho život. Když se nad tím zamyslíte, napadne vás, že by bylo možné sepsat celou knihu o tom všem, co jsme si jen naznačili. Ale mladý muž se musí mnohokrát za večer rozhodovat, prakticky se rozhoduje každou chvíli. Které jídlo a kolik a kdy si má vzít na talíř, má-li se usmát nebo zamračit, souhlasit se svou sousedkou nebo se naopak přit, kdy se může věnovat i ostatním okolo sedícím, které historky má vyprávět, aby se lidé okolo dobře bavili, jak dosáhnout toho, aby se sousedka na svém pracovišti pochvalně zmínila. Nemá přitom vůbec čas si všechno rozmyslet, naopak se často musí rozhodnout okamžitě. V takových chvílích jsou emoční mechanismy nenahraditelné. Na základě dřívějších zkušeností, uložených v paměti ve vši své bohatosti a komplikovanosti, hodnotí a o výsledku svého zhodnocení informují prakticky okamžitě, v několika vteřinách. Mladý muž tedy bez dlouhého rozmyšlení pocituje nutkání jako „vezmi si ještě kousek“, nebo „nech již toho jídla“, „věnuj se partnerce“, „lidé okolo se dobře baví“, „ještě slovo a sousedka se urazí“, „dobře, pokračuj“, „honem uteč než uděláš větší průšvih“ a podobně. Toto nutkání může i nemusí poslechnout. Emoční mechanismy ale dodávají okamžitou informaci o tom, jak dopadlo srovnání nynější situace se všemi dřívějšími zkušenostmi, což by člověk jinak nedokázal, natož tak rychle.

Podobné zkušenosti máme i my všichni ostatní. Bez velkých a složitých úvah se v nás objevují pocity jako „je to dobré“, „to jsem to zase zkazil“, „pokračuj“, „uteč“, „nenech si

to lbit“ a další, v každou chvíli jiné, podle situace. Někdy takové podněty poslechneme, protože prostě na další úvahy není čas, jindy proto, že máme ověřeno, že nás v této oblasti nezklamávají. Jistě se každému z nás stalo, že jsme dali přednost rozumové úvaze jako „toto jídlo je přece neškodné“, „toto množství alkoholu jsem vždycky vydržel bez problémů“, „tato žena patří k těm, které mne obvykle obdivují“ a neposlechli jsme svůj vnitřní hlas (mimovolní nápad, pocit – emoční zhodnocení), který radil pravý opak, a dopadlo to špatně: ze „spolehlivého“ jídla jsme dostali žlučkový záchvat, opili jsme se víc, než bylo zdáváno, u dobývané ženy jsme neuspěli. Ale také jsme všichni jistě zažili, že jsme poslechli okamžitý nápad a také to nebylo dobře. Pustili jsme se do jídla, do milostného dobrodružství, do sporu s nadřazeným a následky byly velmi nepřijemné, někdy i na dlouhou dobu. Proto mnozí považují za velmi riskantní poslouchat své okamžité nápady, řídit se výsledky svého emočního zhodnocení situace. Bez emocí se ale na druhé straně při rozhodování neobejdeme. Jak tedy své emoce užívat?

Emoční prožitek je u člověka důležitý proto, že umožňuje při jeho správném zpracování propojení záměrné činnosti s emočními a pudovými oblastmi. Má-li být jednání člověka účelné a v souladu se všemi jeho potřebami, musí rozhodování k němu obsahovat i složky rozumové, i pudové. Stejně i zpětná kontrola musí být v obou oblastech, tedy výsledkem spolupráce rozumu a emocí.

Tam, kde je nutné se rychle rozhodnout, a ve složitějších situacích se bez emočního – někdy říkáme intuitivního – zhodnocení neobejdeme z důvodů časových. Když je čas vše řádně promyslet, rozum se uplatní více. Za pomoci rozumu tvoříme svůj životní plán, který nám v rozhodování velmi pomáhá. Co je v souladu s tímto plánem, provedeme, co je v rozporu, zavrhneme. Muž, který chce být věrným manželem, nepodlehne zhodnocení situace typu „tato žena je mi nakloněna, bez problémů ji mohu svést“. Žena, která se rozhodla držet redukční dietu, se nenají, i když vidí talíř s jídlem „chutným a neškodným“.

Někdo z nás se rozhoduje rychle, bez velkého přemýšlení, a většinou správně, jiný, když poslechneme první nápad,

vždycky dopadne špatně, a pokud má čas se rozmyslet, je to lepší. Jsou i smolaři, kteří, ať se rozhodují rychle nebo pomalu, vždy zvolí horší možnost. Jistě jde o jednu ze schopností s vrozenými základy, říkáme jí někdy sociální inteligence. Kromě toho se člověk svým emočním reakcím i během svého života učí, vychovává si je. Začíná již v útlém dětství, až do stáří je schopen své emoce alespoň trochu změnit.

Kolik je emocí?

Popsat a utřídit emoční prožitky je ještě složitější a méně proveditelné než třídění pudů. Člověk je neustále v složitém poli různých osobních i sociálních potřeb a různých možností jejich uspokojení. Jeho úspěšnost či neúspěšnost při jakémkoliv činnosti má proto nejrůznější podoby a prožitky mají mnohá zabarvení. Slovně žádného národa není dost bohatý, aby posílil všechny kombinace. Vyjmenovat všechny emoce či emoční stavy proto není možné. V základě dělíme emoce na kladné, signalizující úspěch v podnikání (radost, spokojenost) a záporné, které znamenají opak (zlost, smutek, rozlada). Emoce můžeme dělit i na aktivizující (zlost, úzkost, radost) a tlumící, ochromující (rezignace, zklamání, deprese). Stejně jako pudy i emoce někdy dělíme na vyšší a nižší. Vše, co souvisí se společenskými hodnotami, jsou vyšší prožitky – radost při vítězství pravdy, hrdost nad příslušností k národu, uspokojení nad povahou a talentem svých dětí. Reakce na uspokojování potřeb jedince můžeme řadit k nižším – spokojený pocit při jídle, po zdatilem milování apod.

Někdy se emoce vzbouří náhle a mohutně. Když majitel nového auta spatří, jak mu nějaký rošťák skrábá do laku, rozzuří se, někdy říkáme, že „vidí rudě“, a je schopen uličnickovi nahlouct, i když to normálně nedělává, snad je schopen ho v tu chvíli i zabít. Takové náhlé a prudké emoci říkáme afekt. Jak rychle afekt přijde, tak rychle obvykle i zmizí. Někdě podléhá afektům snadno, co chvíli se rozzlíbí, rozesměje, rozpláče, pohádá, za chvíli pak o něm neví. Sejdou-li se dva takoví manželé, říkáme tomu někdy „italské manželství“.

Rychle vzplanou a pohádají se, je veliký kritik, za chvíli se pro změnu velmi milují, aby se zase po čase pohádali. Nic proti tomu, pokud to oběma vyhovuje. Horší je, když se člověk snadno podléhá afektům a emocím sejde s klidnějším, kterému děle trvá než se rozzlíbí, jeho emoce ale též děle přetrvávají. Jeden se po hádce chová jakoby nic, druhý ještě zuří a tise nenávidí. Nebývají to lehce řešitelné situace, protože ten první nedovede pochopit, co tomu druhému ještě je, ten ale rychle odplynutí afektu cítí jako cosi nevhodného až neslušného, je to pro něj důkaz lehkovážnosti a neserioznosti.

Nepletme si pojmy afekt a afektovaný člověk. Afekt je náhlé prudké vzplanutí emocí, afektovanost je přepjatost, nepřirozenost v chování a přehnané předstírání pocitů, které ve skutečnosti nejsou přítomny. Afektovaný člověk dává nájevo kdovíjakou radost před náhlou, nečekanou návštěvou, i když z jeho rozespalého obličej je každému jasné, že by raději spal. Rozplývá se nad roztonilými děťátky, i když má me pocit, že by je raději seřezal. Když se dva takoví afektovaní lidé sejdou, nezřídká si dávají nájevo lásku a přátelství v intenzitě, která nemohla v tu chvíli vůbec vzniknout. Brzy se pak do krve pohádají a zbytek života se nenávidí. V mírnější podobě může být afektovanost někomu i příjemná, protože vzbuzuje dojem přátelství a vřelosti, které za takovým projevem mohou, i nemusí být. Někomu je nepřijemná, protože příliš otevřeně sděleným emocím nevěří.

Emoce se mohou vzbouřit náhle, mohou ale též dlouhodoběji přetrvávat. Když přijdeme o pejska, na kterého si celá rodina zvykla, jsme dlouho smutní. Na dovolené, zvláště když se vydáří, jsme veselí. Děle trvajících emocí říkáme nálada. Nálada proto, že jde o dlouhodobější „vyhlášení“ určitým směrem. Kolik je emocí, tolik může být i nálad – veselá, smutná, dobrá a špatná, rozverná či mrzutá. Afekt rychle přijde, rychle zmizí. Než vznikne určitě vyhlášení, nálada, chvíli to trvá, pak ale má snahu co nejdle přetrvávat. Kazit někomu dobrou náladu dá práci, stejně jako rozveselit smutného člověka. Když někoho rozveselíme, je nám vděčný. Zkažení dobré nálady se jen těžko odpouští. A právem. Mezi lidmi by to mělo být tak, že ten, kdo je na tom lépe,

by měl pomáhat druhým. Kdo má dobrou náladu, měl by ji přenášet na ostatní, a ne naopak.

Když určité emoční vyladění trvá ještě déle, nehovoříme již o náladě, ale o citu. V afektu a v náladě vidíme určitou souhrnu okolností – neuspěch v práci, ztráta blízké osoby nebo zvířete, nepovedený den, to vše nezáleží jen na nás. Mít rád nebo nerad je věcí postoje. Manželka mohu mít ráda, i když jsem se s níh dnes pohádala, děti bych někdy citelně ztrácel, a přesto jim ve skutečnosti nedovolím nikdy ublížit. Cit není jen pozitivní postoj – láska, přátelství, ale i negativní – nepřítel, neláska, nenávisť. Dlouhodobé emoční postoje, cit je možné zaujmát k lidem, zvířatům, věcem, ale i k činnostem, k abstraktním pojmům a leccemus dalším. Kromě lidí a zvířat máme zamilovaná jídla, obklopujeme se příjemnými věcmi. Někdo rád pracuje se dřevem, jiný opravuje auta, ženy rády pletou, šijí, vaří. Rádi či neradi můžeme mít svůj i cizí národ, ale i myšlenku, pravdu, dokonce i lásku a nenávisť můžeme milovat i nenávidět. A můžeme i mít rádi nenávisť a nenávidět lásku. Představme si, že někdo, kdo nám hodně ublížil, je svou nenávistí hnan k vlastním neštěstí. Jeho nenávisť nám nebude proti mysli. A naopak láska ženy, po které toužíme, k jinému muži nám bude nepřijemná, budeme ji i nenávidět (ne tu ženu, ale její lásku).

Cit může nabýt silné intenzity, ovládat člověka až k jeho škodě. Sběratel mincí se dopustí zločinu, aby získal tu, kterou ještě nemá, zamilovaný muž zabije svého soka, vědec se natolik zabere do své práce, až ztratí rodinu a řadu svých přátel. Takovému silnému citu říkáme vášně. I vášně může být pozitivní (zamilovanost, sběratelství) a negativní (nenávisť). Vášně může být užitečná, např. u schopného vědce, v prvních stadiích erotického vztahu, ale i neužitečná (přehnané sběratelství nálepek, odznaků), někdy i škodlivá (nenávisť).

Když se někdo vášnivě pře, vášnivě diskutuje a vášnivě miluje, nemusí jít o vášně v pravém slova smyslu, jen o intenzivnější emoci toho kterého okamžiku.

Emoční zhodnocení může být jednoznačné – radost, smutek, zlost, mám rád, nerad, miluji, nenávidím. Častěji však bývá víceznačné, a protože jsou emoce v základě dvojího

druhu, pozitivní a negativní, hovoříme o dvojnásobných emocích, emočních postojích, odborně ambivalentní (doslova oboují vazba). Manželé se většinou mají rádi, protože je jim lépe spolu než samotným, mají některé společné zájmy, vychovávají spolu děti. Mají se ale také neradi. Jdou si na nervy některými svými zlozvyky, každému v povaze chybí něco z toho, co by ten druhý potřeboval, mají v nevhodnou dobu špatnou náladu. Tehyví máme rádi, protože se postará o děti, když potřebujeme, a neradi, když radí tam, kde nemá. Svou práci máme často rádi, protože nás zajímá a baví, neradi, protože je každodenní povinností. Ale i v okamžitém pocitu může být ambivalence. Dobré jídlo kazí špatný společník. Účast na oslavě je přínosem z hlediska kariéry, ale nudná. Když se s touto ženou vyspím, bude to krásný zážitek, ale kažený současně vědomím komplikací, které z toho budou. I vášně může být ambivalentní. Neustupující, silná nenávisť k bývalé milence je obvykle známkou, že i touha po ní zůstala kdesi ukryta.

Většinou jsme na své protichůdné pocity a city zvyklí a dovedeme s nimi zacházet. Zjeme v uspořádaném manželství, s tehyní se hádáme jen někdy, pracujeme, milujeme, i když nic není jednoznačně dobře ani jednoznačně špatně. Teprve v patologii lidského chování, tedy u těch, kterým se život nedáří, vidíme, jak složitý úkol je zvládat ambivalentní pocity a postoje. Nemocní trpící schizofrenií často bývají neschopni vycházet s rodiči, které milují i nenávidí, podobné problémy mají i s ostatními lidmi. Teprve když se jim pokusíme pomoci, naučit je zvládat ambivalentní postoje k děležíým lidem svého života, je patrné, jak je to složitý a pro tyto nemocné neřešitelný úkol. Ale i normálnější lidé z okruhu neurotického mívají s ambivalentencí obtíže. S obtížnější tehyní se nebaví, i když jí potřebují. Někteří muži nejsou schopni vyjít s žádným ze svých nadřízených. V pozadí opakovaných rozvodů některých lidí lze též tušit neschopnost jsou oba zamilovaní a věří, že vše bude stále dobré, ve všem se shodnou a není téměř sínu nad manželstvím, je vše v pořádku. Ale při prvních obtížích, v každém manželství nutných, nedokáže ten, který se již vícekrát rozvedl, zvládnout

situaci. Nedokonalosti a problémy v domluvě nedokáže tomu druhému odpustit, zlobí se na něj, a když není manželství jednoznačně dobré, vede je ke katastrofě, k dalšímu rozvodu.

Podívejme se na emoce z ještě dlouhodobějšího hlediska. Někdo má sklon brát vše na lehkou váhu, málokdy se rozteskní či rozzlobí. Jiný se rád raduje a využije k tomu každou příležitost. Jsou lidé, kteří jako by byli rádi smutní. Snadno jsou zraňováni, zklamáváni, pak truchlí. Známe vzteklouny, zlobící se pro každou maličkost, nejsou s ničím spokojeni. Existuje totiž sklon reagovat celý život určitým směrem. Jde částečně o vrozenou vloh, částečně o důsledky vývoje každého jedince. Tomuto sklonu, tendenci **reagovat opakovaně podobným způsobem říkáme temperament**. Na základě temperamentu se pokoušeli psychologové třdit lidi již odedávna. Známe je staré třídění, pocházející ze starého Řecka, na cholery, sangviniky, flegmatiky a melancholiky. Cholery se snadno rozčílí, je dráždivý, vztekavý, jeho hněv ale dlouho netrvá. Sangvinik je čilý, společenský, živě reaguje, snadno se nadechne. Flegmatik je klidný, nic jej nevyvede z rovnováhy, nepodléhá náladám. Melancholik je zranitelný, přecitlivělý, smutný, špatně přizpůsobivý.

Třídění podle temperamentu, ostatně jako každé třídění lidí, naráží ve skutečnosti na řadu problémů. Především se obtížně hledají typičtí příslušníci jednotlivých skupin. Většina z nás patří někam mezi. Vyhraněný cholery, sangvinik, flegmatik či melancholik jsou spíše vzácnosti.

Zajímavý a pro vývoj lidského poznání poučný je výklad mechanismů vzniku popsaných čtyř typů temperamentu. Staří Řekové vykládali čtyři temperamenty jako výsledek mísení čtyř základních šťáv. Choleryk je takový dráždivý a zlostný, protože v něm je převaha žluče (řecky chole), u sangvinika převahuje krev (sangvé), flegmatik má více vlhkosti, slizu (řecky flegma). Melancholik je smutný, protože u něj převahuje černá žluč (melancholé – staří Řekové rozlišovali žluč žlutou a černou). Pozoruhodné je, že pryč již Hippokrates se zlobil na své kolegy lékaře, že jsou tak zaujatí problémy mísení čtyř základních šťáv, že zapomínají na celkový pohled na člověka jako na osobnost žijící v kon-

krétní společnosti a mající svá vlastní přání a tužby, a tím i své zvláštní problémy. (Nepřipomíná vám to některé dnešní lékaře zaujaté problémy hormonální regulace, neuroendokriny a receptory?)

Ruský neurofyziolog I. P. Pavlov zůstal u podobné typologie, ale výklad měl jiný. Rozlišoval typy nervové soustavy na základě tří vlastností z neurofyziologického hlediska, síly, vyrovnanosti a pohyblivosti. Na základě tří vlastností by jistě bylo možno nalézt více kombinací, Pavlov se podržel čtyř klasických typů s tím, že ostatní kombinace jsou vzácné. Slabý typ odpovídá melancholikovi. Silný nevyrovnaný je sangvinik. Silný vyrovnaný může být buď pohyblivý, pak odpovídá sangvinikovi, nebo nepohyblivý, což je flegmatik.

H. J. Eysenck, představitel behaviorálního způsobu myšlení, v mnohém navazující na I. P. Pavlova, zůstává také u třídění na čtyři temperamenty, ale použil k jeho popsaní dvě vlastnosti (dimenze), které mají každá dvě opačná extrémní vyjádření, mezi nimi je řada přechodů. První vlastnost (dimenze, rozměr) se pohybuje od introverta k extrovertovi. Introvert je tichý, samotářský, své činy rád plánuje předem, city kontroluje. Bývá společlivý, trochu pesimistický. Naopak extrovert je družný, má rád společnost, každé vzrušení je mu příjemné, reaguje náhle, i riskuje. Svě cily příliš nekontroluje, nebývá společlivý. Druhou vlastností je neuroticismus, opačné póly se nazývají stabilita – labilita. Člověk s vysokým neuroticismem, labilní, bývá neklidný, úzkostný, má nezralé reakce, malou sebedůvěru, odpovídá naší představě neurotika majícího obtíže se svým životem. Nízký neuroticismus, stabilita charakterizuje vyrovnaného člověka bez větších životních problémů. Eysenck, náš současník, opřel své teorie o matematické zpracování velkého vzorku vyšetřených lidí. Sestavil dotazník, podle kterého lze každého člověka někam zařadit. Na rozdíl od svých předchůdců počítá s růzností lidí, čtyři základní typy nevidí jako oddělené, naopak jako vzájemně v sebe přecházející. Kombinací více vyjádřených vlastností vznikají opět čtyři typy temperamentů, jak jsme si je popsali. Labilní (neurotický) extrovert je choleryk, stabilní extrovert sang-

vinik. Labilní introvert je melancholik, zatímco introvert stabilní je flegmatik.

Typologie přezívající ze starého Řecka má jistě mnoho do sebe. Ať je ale zpracováváme a vykládáme jak chceme, vždy se ukáže, že nelze každého člověka vtěsnat do jednoho ze čtyř těsných typologických rámců, nejde to. Nechme proto opět vědce, ať viděné jevy vykládají různě a zůstaneme u konstatování, že každý máme sklon reagovat určitým svým typickým způsobem, který je ale u každého poněkud jiný. Na základě tohoto poznání máme právo při styku s lidmi dávat pozor, jak reagují a věřit tomu, že když někdo zareagoval určitým způsobem jednou, s velkou pravděpodobností se obdobného chování opět brzy u něj dočkáme. Podle toho bychom měli budovat přátelství nebo naopak si někoho držet dále od sebe. Při hledání životního partnera je dobré nezaměřit se jen na shodu v názorech a potřebách, ale věnovat pozornost i tomu, zda jsou dohromady způsoby reakcí obou seznamujících se. Každá kombinace má své výhody i nevýhody, nelze proto stanovit žádná přesná pravidla. Již jsme se zmínili, jaké obtíže může způsobit, když se sejde člověk, schopný rychle se rozlubit a pohádat a rychle na vše zase zapomenout, s opacným typem, kterému trvá déle, než vznikne určitá nálada, která pak ale dlouho přetrvává. Takové spojení může být i plodné. První vnáší do soužití dynamiku a vzrušení, druhý trvalost zaměření a cílů. Dokázali to ocenit, mohou pak mít oba rádi toho druhého za to, že od něj dostávají něco, co sami neumí.

Existuje ještě jedna typologie, o které se jinde jako o typologii příliš nedočtete, myslím si však, že i ona stojí za zmínku. Ideální práce s emocemi je jev poměrně vzácný. Znamená to schopnost vnímat i dávat nejavo přiměřeným způsobem své emoce, nechat se jimi ovlivnit při rozhodování, ale zachovat přitom smysluplný životní plán. Reagovat stejně citlivě na potřeby vlastní i těch druhých, především nejbližších lidí, a své chování přizpůsobit oběma stranám, samozřejmě s určitou předností vlastním přáním. Nejtěžší je přitom umět se vždy správně rozhodnout, kterému emočnímu hnutí vyhovět a které potlačit. Je to věc talentu a také naučení se v průběhu výchovy. Komu se při zvládání emočních tlaků ne-

daří, má v zásadě dvě možnosti. Když má dostatečně silné psychické mechanismy může si emoce znehlbit zcela a potlačovat je všechny. Jindy může rezignovat a nechat emočním bouřím volný průchod. Sklon reagovat jedním nebo druhým směrem je zřejmě také do značné míry vrozený.

Všechna emoční hnutí potlačit, vypustit jen málo do vědomí a nedovolovat jim uplatnit se při rozhodování je velmi obtížné, je to možné jen za předpokladu silné a neustálé sebekontroly. Náš vnitřní a sociální život je ale velmi složitý, člověk proto trpí neustálým pocitem, že něco dost nekontroloval, že mu stále něco ujíždí. To vede k opakovanému přesvědčování se o všem, a protože složitější činy a prožitky se jen obtížně hldají, zaměří se ten, kdo tímto způsobem pracuje se svými emocemi, na kontrolování jednodušších úkonů a znova a znova se přesvědčuje zda vypnul elektrické přístroje a zavřel plyn při opuštění bytu, zda řádně zamkl, jindy zda si řádně umyl ruce atd. Někdy se takový člověk opakovaně vrací a zjišťuje, zda se tak skutečně stalo. Podobnými kontrolami pak může strávit velkou část dne. To je ale krajní případ, který je již psychiatrickou poruchou. Protože jde o neustálé nutkání k nějaké, ne zcela smysluplné kontrole, někdy i činnosti, říkáme tomu nutkavá neuroza (cizím slovem obsedantní).

V méně vyjádřené podobě může mít člověk emoce potlačené, nedávat jim mnoho prostoru pro uplatnění, ale přece jen může tímto způsobem udržovat uspokojivou duševní rovnováhu, být celkem zdravý. Svě okolí pak může obtěžovat pouze zvýšenou kontrolou různých činností, ke které nutí i ostatní, zvláště když se dostane do role nadřízeného. Kladně bývá hodnocena pořádkumilovnost těchto lidí, jejich značná spolehlivost a schopnost držet se jednou vytyčeného cíle. Pro zálibu v třídění a pořádní věci a čísel pracují tyto lidé spokojeně v úřadnách, kde jiný trpí jednotvárností a nudností pracovní náplně. Lidé potlačující své emoce bývají v osobním kontaktu nudní a málo srozumitelní. Nemí to ale pravdělem. I když to tak zcela neprožívají, mohou se naučit být dobrými společníky.

Opacnou možností je dát emocím průchod, nechat je se vybouřit. Přitom bývá problém, co s emocemi, které ne-

jsou žádoucí. Jednou metodou je **postavit proti sobě dvě stejné silné, např. lásku a nenávisť, touhu a odpor**. Proto si často tyto lidé na milované bytosti zdírazňují její špatné vlastnosti a při narůstající touze po erotickém kontaktu si zdírazňují rizika tohoto počínání. Druhou možností je **ne-dovolit emoci vůbec vzniknout**. To je možné tak, že se jednoduše popře existence kritické situace nebo se nevidí její stránky provokující emoce. Nepřátelé v zaměstnání neexistují (kdo by mohl proti mně co mít?), maminka je sice vážně nemocná, ale ona přece neumře, závažní lékaři ji zachánají (když ne, bude to jejich nebalost a já si budu stěžovat).

Toto je způsob typický pro hysterické osobnosti. Ale pozor! Hysterie je dnes běžná nadávka označující neurovnaného, nespolehlivého člověka, vyvolávajícího kolem sebe konflikty. Zde máme na mysli hysterii v psychologickém slova smyslu, tedy způsob zacházení s emocemi, jak jsme si ho popsali. I tyto lidé mohou být psychicky vyrovaní a sociálně dobře zařazení, stýkat se s nimi může být příjemné. Bývají, zvláště pokud jde o ženy, obliženi pro živé emoce, možnost jejich vzájemné výměny (sdělování radostí, starostí). Kdo má své emoce více uhlumeny, může s hystericky laděným člověkem spoluprožít to, co jemu chybí. Méně příjemnou vlastností společnou hysterickým osobnostem je značné zaměření se na sebe (egocentričnost), prosazování svých vlastních cílů a přání bez ohledu na druhé. Ale i to může být v únosné míře. Neurovnaná, nezralá hysterická osobnost bývá naopak velmi nepřijemná a odpovídá zhruba tomu, jak je chápána běžně mezi lidmi. Ve svých prožitcích i postojích k lidem kolísá od jednoho extrému ke druhému, vyžaduje nepřiměřenou pozornost a péči, vyprovokovává hádky a spory pro malichernost, postupně se stává obtížnou světmu okolí. Stává se snadno postrachem lékařů, psychiatrická péče je často nezbytná.

Protože od žen očekáváme hlavně něhu a citovou věrnost, od mužů pak spolehlivost a schopnost ochránit, odpouští se ženám výraznější hysterické rysy, mužům naopak nutkavé, obsedantní.

Emoce a člověk

Schopnost člověka chovat se jinak, než jak mu velí emoce a pudové touhy je jedním ze základů civilizace, přináší však také mnoho komplikací. Emocní reakce jsou z vývojového hlediska dosít staré, proto jsou též málo přizpůsobivé. Reakce orgánů, která k určité emoci odedávna patří nebo se k ní přičinila před dávnými věky, přetrvává v téměř nezměněné podobě dosud. V dávných dobách, když naši předkové byli ohroženi, buď vyrazili do boje, nebo utekli, k obojímu potřebovali mnoho energie. Dnes v takovém případě volí člověk jiné způsoby, energeticky podstatně méně náročné. Promluvit na schůzi, obejít své nadřazené a vysvětlit jim situaci a podobné akce vyžadují jen málo fyzické námahy. Přesto ve chvíli, kdy se cítíme být ohroženi, naše emoční mechanismy spustí reakce, které byly účelné před dávnými dobami, bez ohledu na to, že řešení situace je již dávno jiné. Nepřizpůsobivost emocí se projevuje také tím, že jakmile jednou někoho zhodnotí jako ohrožujícího, dá velkou práci toto hodnocení změnit. Jsou lidé, kteří mají strach z jakéhokoli nadřazeného, v jeho přítomnosti jim pokazdý stoupá krevní tlak, urychluje se srdeční tep, což je pro činnost, kterou v tu chvíli vykonávají, zcela zbytečné.

Člověk dvacátého století se velmi často dostává do situací, kdy se cítí být ohrožen, zlobí se, nenávidí a nemůže udělat nic, k čemu je svými pocity puzen. Nemůže utéct od zkoušky, kousnout svého nadřazeného a poprat se s ním o pořadí ve společnosti, nemůže ztlouct souseda, jehož strom zastínuje půl již tak malé zahrádky. Naopak často ani nesmí dát najavo, že se v něm něco podobného děje. Ukazuje se stále zřetelněji, že množství neodreagovaných emocí, které organismus opakovaně připravují k nikdy neuskutečeným akcím, škodí lidskému zdraví. Příchystané energetické zdroje (cukr, mastné kyseliny) ani vyplašené hormony se nevyužijí, zpracovávají se z části náhradním způsobem, pro organismus podstatně méně výhodným. Zde je jeden z důležitých článků vzniku řady chorob typických pro lidi a vystupujících do popředí zvláště v našem století. Patří sem vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, zřejmě ateroskleróza