



PSYCHOLOGIE LIDSKÝCH EMOCÍ

Ing. Vladimír Jelínek

Lidská emoce se vyznačuje následujícími charakteristikami

- Je vědomě prožívána nebo pocit'ována.**
- Jedná se o procesy, které probíhají v mozku a nervovém systému vůbec.**
- Je doprovázena pozorovatelnými vnějšími projevy, zvláště v obličeji.**

- Emoce je spojená s rozpoznanou změnou vnějších podmínek – člověk má strach a utíká, protože rozpoznal hrozící nebezpečí.
- **Emocionální chování** je charakterizováno slabou, případně nulovou korovou kontrolou; jeho vzorce jsou integrovány na subkortikální úrovni.
- **Neemocionální chování** je charakteristické vysokým stupněm korové kontroly a dominancí korových funkcí.

Emoce a další mozkové procesy

- Emocionalita neovlivňuje pouze vnímání, ale též zapamatování a myšlení – člověk si lépe pamatuje to, co bylo spojeno s úspěchem.
- Obecně též platí, že všechny emoce (ať pozitivní nebo negativní) působí příznivě na paměť a na zapamatování obrazů s těmito emocemi asociovaných.

City jsou předmyšlenkovým posuzováním situace

- Pro jedince je výhodné vyhýbat se všemu, co škodí, a naopak využívat toho, co je prospěšné.
- Emoce umožňují mobilizaci tělesné energie a její účelné využití při akci pohybového aparátu.

To lze názorně ukázat na příkladu člověka, který se zamiloval, a člověka, který prožívá hluboký smutek ze ztráty nejbližšího.

- Jak se oběma změnil pohled na svět.
- Nakolik odlišně se oběma jeví svět ve svém zabarvení: v prvním případě jakoby zalit světlem, ve druhém případě jakoby setmělý.

Radost

- otevření se, východ
- široký horizont
- plynutí, klouzání, lehkost, létání
- životnost, stávání se, vývoj, zrození
- tvoření
- vše světlé, spolucit – teplo
- místo: nahoře

Smutek

- uzavření se, zánik
- úzký horizont
- stagnování, váznutí, tíže, svírání
- nehybnost, ustrnutí, ochromení, zanikání
- umírání, mrtvo
- vše tmavé, spolucit – chladno
- místo: dole

- **Negativní pocity signalizují nežádoucí stav, který má být změněn.**
- **Při pocitu únavy víme, že si máme odpočinout.**
- **Co ale dělat při pocitu úzkosti?**

Farmakologická či psychoterapeutická
odpověď bývá praktická,
neřeší však většinou příčinu.

Emoce mají účel!

- Dobře to ilustruje případ člověka, jehož fyzická síla ve stavu vzteku či strachu narůstá: jeho organismus se připravuje k vitálně účelné akci, k útoku či útěku.
- Tato příprava k akci je založena především na **mobilizaci energie**, která se uskutečňuje celou řadou fyziologických změn.

Fyziologické změny potřebné k mobilizaci energie

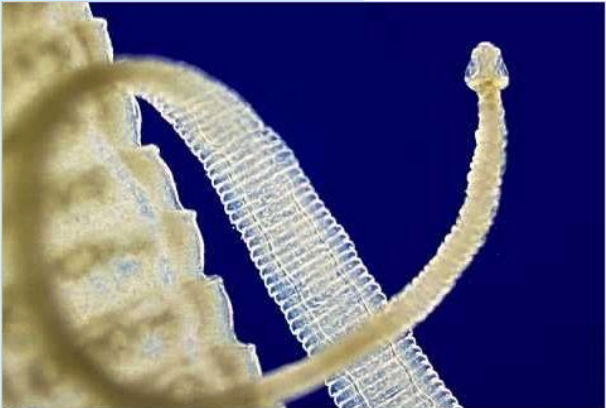
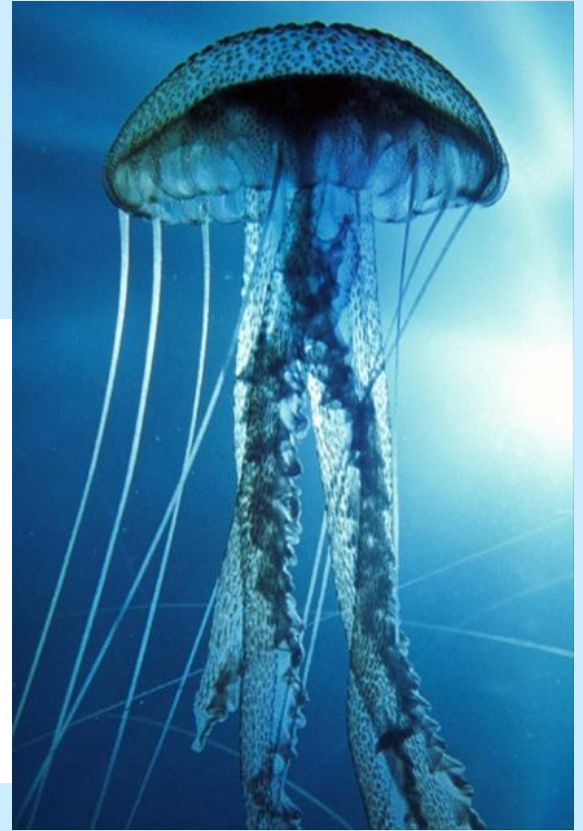
- **zvýšená činnost hypotalamu**
- **sekrece adrenalinu**
- **zrychlování krevní srážlivosti**
- **zrychlování srdečního tepu**
- **útlum zažívání**
- **redistribuce krve – více krve do svalů**
- **uvolňování glukózy**
- **stimulace štěpení tuků**
- **zvýšený přívodu kyslíku**

**V civilizované společnosti nastává
mnoho situací,
které neohrožují život člověka ve smyslu
jeho biologického bytí,
ale ve smyslu **bytí společenského.****

Limbecký systém

- Úzce spolupracuje s retikulární formací mozkového kmene, jejíž činnost je synchronizována s činností mediálního thalamu, součástí limbického systému.
- Z retikulární formace mozkového kmene vycházejí nervové impulzy aktivující mozkovou kůru, které určují úroveň aktivace.

- **Emoce je pouhý pojem – nálepka pro to, abychom mohli hovořit o určitých aspektech činnosti mozku a jeho ducha.**
- **Emocionální mozek, tedy limbický systém, má co činit pouze s primárními emocemi, ostatní jsou odvozeny ze spolupráce limbického systému s mozkovou kůrou.**











- **Rozumět emocím v lidském mozku je důležité, neboť nejčastější psychické poruchy jsou **poruchy emocionální**.**
- **Vliv vědomí na emoce je slabý, emoce mohou naopak zaplavit celé vědomí.**

Emoce a mozek

Na emocionální zpracování vnějšího podnětu mají rozhodující vliv především dvě mozkové struktury:
amygdala a mozková kůra (neokortex).

Smyslové podněty přicházejí:

- kratší cestou nejprve do amygdaly,
- současně delší cestou, tedy o něco později, do mozkové kůry, do určitých senzorických center.

- **Amygdala tedy reaguje o něco dříve než neokortex, ale uskutečňuje jen hrubou analýzu smyslových podnětů.**
- **V neokortexu, kam také vede z talamu více nervových vláken, se uskutečňuje jemnější analýza senzorické stimulace.**

Pudová reakce

- Za určitých podmínek může být reakce vypracována již v amygdale, kde se organizuje **pudová reakce**. Emocionální mozek, jehož je amygdala součástí, funguje relativně autonomně.
- Někdy reagujeme na nebezpečí ještě dříve, než si ho vlastně uvědomíme.

Jedná se o pudovou reakci.

Fungování limbického systému

- **Limbická soustava, kde se uskutečňuje hodnocení podnětů, vytváří jádro, kolem nějž se emocionální reakce organizují.**
 - Děje se tak ve spolupráci s částmi mozku kmene, talamu, hypotalamu, s motorickými oblastmi mozku a s dalšími částmi mozku.
- **Lze též hovořit o emocionálním nevědomí. Zpracování stimulace se odehrává pod prahem vědomí, vědomé v užším smyslu jsou až výsledky tohoto zpracování.**

- **Kdy lze očekávat největší účinek nevědomých vlivů? ... Když jsou nejméně očekávány.**
- **Hodnocení emocionálního významu podnětu může začít ještě dříve, než systém podnět plně zpracoval.**
- **Stává se rovněž, že váš mozek už předem ví, zda je něco dobré nebo špatné, aniž přesně ví, oč jde.**

- **Spojení emocionálně hodnotícího neurofyzilogického centra, amygdaly, se senzorickým talamem a s instinktivními či pudovými reakcemi se vyznačuje sice rychlými, ale jen hrubě zpracovanými reakcemi.**

Průběh zpracování podnětu je následující:

- 1. podnět nejprve zpracovává talamus;**
- 2. část talamu vyšle archetypické informace do amygdaly (díky tomu může subjekt rychle reagovat);**
- 3. současně vysílá talamus vizuální informace do zrakové oblasti mozkové kůry, kde jsou srovnávány s pamětní reprezentací stimulu, a informace je tak detailněji zpracována;**
- 4. výsledek korového zpracování je zaslán do amygdaly, současně se sem dostane další související informace o celkové situaci z hipokampu.**

- **Je to v podstatě amygdala, která hodnotí emocionální význam podnětu.**
- **Čas, který ušetří v případě nižší cesty, může rozhodnout o životě a smrti.**

Rozdíl mezi funkcí hipokampu a amygdaly:

- Díky fungování hipokampu si vzpomenete, kdo s vámi během traumatu byl, kde jste byli a co jste dělali. Vzpomenete si též na to, že situace byla strašná.
- Amygdala zajistí, že vedle jiných tělesných a mozkových reakcí se vaše svaly napnou, že se změní krevní tlak i tepová frekvence a že se vyloučí hormony.

Amygdala má v uspořádání mozku funkci jakéhosi hlídače citů, jenž je v krizové situaci schopen převzít vládu nad zbytkem mozku.

Mozková kůra se na těchto reakcích podílí:

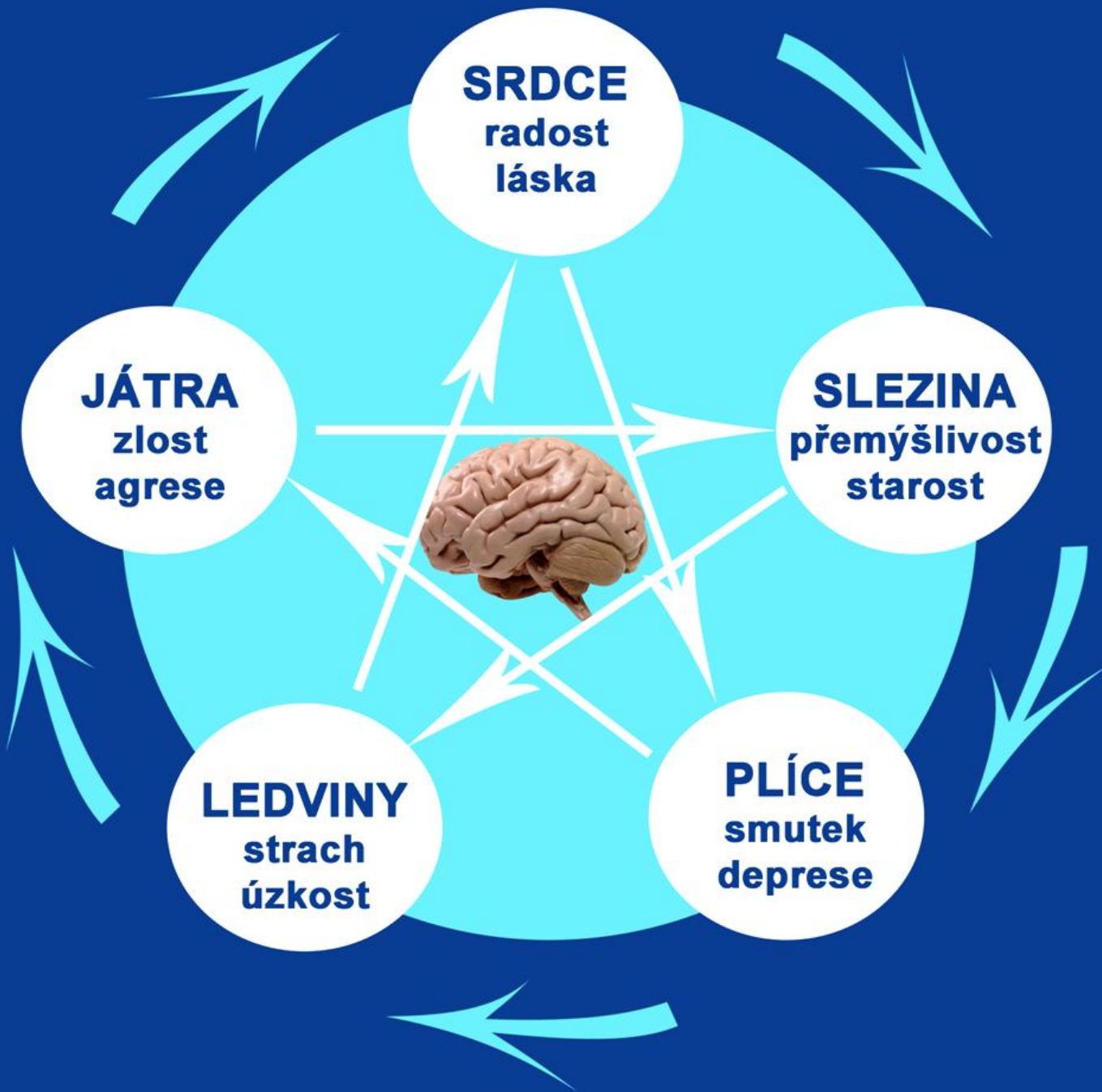
- **podrobnějším zpracováním senzorických impulzů, v nichž je zakódována emociogenní situace,**
- **vypracováním jemnější adaptivní reakce, jako je např. předstírání nebo zastírání nežádoucích citových projevů.**

- **Je-li chování pod kontrolou a všechno probíhá tak, jak bylo naplánováno, pak emoce neexistují.**
- **Emoce vystupují, až když je kontrola ztracena (negativní emoce) nebo znovu získána (pozitivní emoce).**

**Emoce vznikají v případě,
že událost **nezapadá**
do horizontu očekávání člověka.**

Základní biologické city známe z pentagramu:

- **zájem (starost),**
- **úzkost,**
- **zlost,**
- **smutek,**
- **radost**



Okruh orgánů srdce

- **Radost, láska**

Působí jako traktory vytvářející vazby, a plní tak důležitou individuální i sociální životně důležitou funkci.

Sociální vazby, důležité pro vývoj jedince, se vytvářejí na základě příjemných zážitků, což platí nejenom pro vazby na osoby, ale i na místa, věci, názory.

Okruh orgánů sleziny

- **Zájem, starost (city záměru nebo obrazně hladu po něčem)**

Slouží v první řadě obecně k podnícení a vzrušení, a tím nepřímo také zaměřování ohniska pozornosti.

Fungují jako základní aktivátor energie, vytváří předpoklad pro to, že je něco z okolí vnímáno.

Současně nastavují celé tělo na aktivitu.

Okruh orgánů plic

- **Smutek**

Slouží k tomu, aby byly vlákno po vlákně uvolněny city poutající člověka k milovanému nebo oblíbenému objektu (člověku, předmětu, skupině) a aby „nepotřebně vázaná emocionální energie“ byla tímto způsobem uvolněna pro nové objekty a úkoly.

Okruh orgánů ledvin

- **Strach, úzkost**

V první řadě představují životně důležité varování před nebezpečím, tedy „odstrašovač“ před potenciálně nebezpečným prostředím nebo oblastmi myšlení a chování.

Jsou spojeny se základní motivací „ pryč od toho“, v extrémním případě s útekem.

Staví tak všemu chování (a tím až do jistého stupně také vnímání a myšlení) stálé hranice důležité k přežití.

Okruh orgánů jater

- **Zlost, agrese**

Slouží k boji s rivalem o revír, tj. k boji o potravu a o sexuálního partnera.

Boj o pozornost a boj o moc, v dnešní době tak běžné, ve skutečnosti ztělesňují tytéž motivy.