MANAŽERSKÁ PSYCHOLOGIE
Text k tématu 7: AFEKTIVNÍ FUNKCE A PROCESY MUDr. Jan Fiala, Ph.D.

Poznámka: tento text je přepisem živé přednášky, odpovídá powerpointové prezentaci se shodným pořadovým číslem souboru. Výklad plyne tempem přednášky, uvádí do tématu, předkládá celkový pohled a vybrané detaily. Nejedná se o oficiální publikaci ve smyslu akademických publikačních standardů. Tento dokument vzniká jako nástroj distančního a samostatného studia posluchačů kurzu Manažerské psychologie. Dokument není určen k volnému šíření.

Pojmy psané ***tučnou kurzívou*** nezbytně vyžadují hlubší studium z dostupné povinné a doporučené literatury. Přednáška (tedy i tento text) obsahuje souhrnnou informaci, případně interpretaci, ale širší spektrum souvislostí je pro porozumění tématu nevyhnutelné.

1. Úvod

Jako „afektivní funkce“, či „afektivní procesy“ označujeme emoce a nálady. Jako skoro všude v psychologii, i zde se setkáváme s pestrou paletou zjednodušení, překroucení a neporozumění. „Emoce“ jsou navíc tématem módním, vyjadřuje se k nim dnes leckdo.

Jedním z častých omylů je stavět emoce do kontrapozice kognitivním procesům. Představa, že „emoce jsou opakem racionálního myšlení“, je stejně nesmyslná, jako tvrzení, že „žena je opakem muže“, nebo „kočka je opakem psa“. Afektivní procesy člověka jsou velmi komplexní, u zdravého člověka fungují ve složité souhře s ostatními elektrochemickými neurálními procesy, včetně těch, kterým říkáme „mentální“.

Dalším typickým omylem je představa, že emoce reprezentují naši zvířeckost a postupně v nás mizí a myšlení reprezentuje naši lidskost. Ano, evolučně s nejvyšší pravděpodobností existovaly předobrazy našich emocí u dinosaurů a podobně, ale široká paleta a nuance lidských emocí ukazují spíše na evoluční rozvoj, než na útlum afektivních procesů. Opravdu dinosauři prožívali paletu emocí, které zmiňuje jako příklady prezentace? Asi těžko, viďte.

Projevy, vnímání a interpretace emocí nejsou v jednotlivých kulturách identické, ale v rámci kultury v daném čase jsou dosti konstantní. Projevům emocí rozumíme tak jistě a uniformně, že je dovedeme vtělit do umění, nebo např. do animací. Tvář je nepochybně centrem komunikace prostřednictvím emocí, ale emoční odezva probíhá na úrovni celého těla. Projevy afektivních procesů jsou podstatným podkladem ***nonverbální komunikace.*** Neschopnost rozpoznat emoce druhých lidí je významným deficitem a součástí některých nejzávažnějších psychiatrických diagnóz.

2. Emoce jako dynamický proces

Emoce není stabilním stavem, je spíše procesem, který prochází dynamickou proměnou. Nějak **začíná**, možná někde venku, mimo naše tělo: hlasitá rána a otřes země pod nohama celkem spolehlivě odstartuje emoci, kterou nazveme „strach“. Začátek ale může být uvnitř těla, např. náhlá bolest, nebo může být mentálním procesem, například veselá, či bolestná vzpomínka. Začátkem může být i podání chemické látky, či jiný biologický vliv nezávislý na vědomí. *Emoce obvykle nezačíná proto, že tu emoci chceme, ale některé emoce navodit umíme. Jiným bychom se rádi vyhnuli, to může být obtížné až nemožné.*

Emoci nějak vnímáme, nějak komunikuje s naším vědomím. Ale pozor – emoci nelze na tento „pocit“ redukovat. **Pro emoci je definující tělesná reakce**. Smích, pláč, třes, sevření hrdla, sevření v žaludku, pocení, průjem, bušení srdce…známe to, viďte. *Bez tělesné reakce to není emoce.*

Emoci nějak **interpretujeme,** něco si o svém stavu myslíme. Smějeme se, to byl totiž dobrý vtip. Pláčeme, protože je to smutný příběh. Hrozí nám nebezpečí, proto jsme se lekli. A ne, to byl jen planý poplach, to se nám ulevilo. Haha, to jsou pitomci, co si nakupují zásoby a bojí se epidemie. Oj, to je nám úzko, asi také onemocníme, nebo alespoň umřeme hlady. Zdravému člověku se nestává, že by prožil intenzivní emoci a nevěděl, co si o tom myslet, interpretace je součástí naší mentální integrity.

Úzkostní pacienti často pociťují intenzivní svírání v břiše. Dokonce i pokud je břicho bolí náhodou z jiného důvodu, stejně připisují tu bolest zpočátku svojí úzkosti. Pak jsou třeba překvapeni, a hele průjem jak řemen, tak tentokrát jsem měla opravdový důvod k bolesti břicha, to mne ani nenapadlo, asi jsem něco snědla. Projevy emocí bez prožitku emocí a bez interpretace můžeme někdy vidět u schizofreniků jako tříšť mentálních procesů. Smích, za tři vteřiny pláč, za další tři vteřiny zase smích, bez příčiny, bez vysvětlení, bez prožitku, bez interpretace – schizofrenie je ovšem závažnou mentální chorobou, která bez správné léčby člověka mentálně devastuje.

Emoce často vede k nějakému **chování.** Může to být ten útěk, nebo boj. Nebo si dáme další sklenku a povíme nějaký další vtip. Nebo skryjeme slzy do dlaní.

Kognitivní reinterpretace je rovněž docela častá. *Tomu jsem se neměl smát, vlastně to byla tragédie, když paní docentce během přednášky vypadly zuby na zem a pak je tam sbírala, ale prostě jsem se nedokázal udržet, to jsem ale hovado.*

3. Ekmanův koncept základních emocí

V prezentaci se samozřejmě věnujeme této asi stále nejuznávanější teorii emocí, která je ve své podstatě nejspíše zcela chybná. ***Ekmanův koncept základních emocí*** vychází z filozofických kořenů oboru, vypadá tak smysluplně a konzistentně, ale nenachází oporu ve výzkumu mozku.

Neurální koreláty emocí jsou obecně značným zdrojem nedorozumění. Celá armáda lektorů v posledních deseti letech vykládá, jak „centrem emocí je amygdala" – což není. Jak již víme, podkladem neurálních procesů jsou složité a propojené sítě, nikoli nějaká sedící „centra". Ano, mozková amygdala je viditelným shlukem neuronů a mnohé z těchto neuronů jsou nepochybně součástí sítí, které jsou nezbytné pro zpracování procesů, kterým říkáme emoce. Jiné z těchto neuronů se například podílí na řízení pohybu. Říkáme o amygdale, že je „centrem řízení pohybu"? Ani ne, byla by to stejná nepřesnost. Nezbytnou součástí sítí zpracování emocí jsou dále spousty dalších oblastí mozku, umístěných zcela mimo amygdalu.

4. Russelův cirkumplex

Russelova teorie emocí, ***Russelův cirkumplex,*** je nejspíše o hodně blíže tomu, co v mozku skutečně probíhá. Podle této teorie můžeme jakoukoli emoci složit kombinací valence a aktivace. *Napětí je hodně aktivující a trochu nepříjemné. Pocit štěstí je velmi příjemný, a jen maličko aktivující. Deprese je zároveň nepříjemná i deaktivující.*

5. Tělesná odpověď

Bylo by zajímavé cítit se naštvaně a agresivně vůči tomu zmetkovi, co právě zapálil moji vesnici, ale jaký by byl evoluční smysl těchto pocitů bez tělesné připravenosti pronásledovat jej a umlátit klackem? Bylo by zajímavé vnímat strach z řítícího se stáda, ale jaký by byl evoluční smysl takové emoce bez tělesné připravenosti někam utéct, nebo vylézt na strom? Plakala jsem, tak mne nechali

žít. Tvářil jsem se tak přesvědčivě, že mne poslechli a odešli do karantény dobrovolně. Blekotal jsem, tak se mi s celou karanténou vysmáli a odjeli lyžovat do Italských epidemických epicenter.

U některých tělesných odpovědí je jejich komunikační význam a evoluční smysl celkem zřejmý, jindy je docela hádankou.

Komunikační význam mimiky a reakcí tváře je nezpochybnitelný. I zde platí, že mimická reakce má nějaký průběh, častokrát nestačí jakákoli momentka, fotografie, ale musíme vidět celý průběh mimické reakce, abychom jí rozuměli. *Může být „test rozpoznávání emocí" založený na sledování série fotografií validní? Jen částečně. Fotografie přece emoce nemají, mají je lidé na těch fotografiích zachycení.*

Nejenom, že emoce druhých prostřednictvím jejich tváře, držení těla, gestikulace atd. rozeznáváme, ale zároveň počítáme s tím, že druzí podobně čtou i nás. Lhát prostřednictvím nonverbální komunikace je možné jen do jisté míry. *Známý je paradox úsměvu ústy, ale ne očima. Falešné úsměvy, vstřícná otevřená gesta apod. ale až příliš často fungují, setkáme se s nimi např. u politiků, ale i řady úspěšných manažerů.*

Emoce vede k tělesné odpovědi, to je jisté. Překvapivé je, že do jisté míry vede vynucená tělesná odpověď k odpovídající emoci. Tento vztah je mnohem slabší, zní to jako podvod, ale kupodivu to funguje. *Nucený smích trochu zvedne náladu. Moc ne, ale trochu jo.*

Kdy budou mít stroje emoce? Až budou mít nějaké tělo, jako člověk. Do té doby budou odkázány na rozpoznávání lidských emocí podle objektivizovatelných znaků, což není zase tak málo. My lidé ale empatizujeme, rozeznáváme emoce ostatních i tehdy, kdy si nejsme schopni uvědomit objektivní parametry jejich emocionální odpovědi. Rozeznáváme emoce intuitivně, aniž bychom si museli detaily uvědomovat.

6. Rozhodování

Rozhodování je u člověka komplexem vědomých a nevědomých procesů. Kognitivní a afektivní procesy se na rozhodování podílejí v nějaké souhře, v nějakém mixu. *Pojmy „racionální" a „iracionální" jsou poměrně složité, nad rámec této přednášky, ale rozhodně neplatí klišé, že „myšlení je racionální a emoce jsou iracionální".*

Emoce jsou ale důležité pro hodnocení rozhodnutí, protože – kdy pokládáme rozhodnutí za dobré? Když jsme s ním spokojeni, viďte. Můžeme si stokrát nalhávat, jak to bylo rozumné rozhodnutí, ten rozvod, ale zmanipulovat vlastní emocionální interpretaci není úkol na jeden večer a emoce nám bolestně řeknou, jak moc nám ten nevěrník chybí.

7. Kontrola emocí

Pokud hovoříme o sebekontrole, jako kultivované lidské vlastnosti, jako součásti „*emoční inteligence*", máme na mysli kontrolu chování, nikoli emocí, jako takových. Kontrola emocí je možná jen velmi omezeně. Na neschopnosti člověka kontrolovat svou tělesnou emoční odpověď je vlastně založen princip detektoru lži.

Můžeme tedy do jisté míry kontrolovat vznik emoce, kontrolou startovacího momentu. *Pouštíte si někdy specifickou hudbu, abyste se ráno nastartovali? Uklidňuje vás nějaký film, co jste viděli už stokrát? Máte vtíravou vzpomínku, kterou byste nejradši zapomněli?*

Můžeme do jisté míry kontrolovat tělesnou odezvu a přes ni i tu původní emoci. *Jsem vyděšen, v panice, zmaten, nemohu se soustředit, chci prchnout, ale kam a jak? Začnu dýchat, zhluboka a pomalu, strach se zmírňuje, najednou jsem schopen se rozhodovat, vnímat souvislosti. Pamatujte – když zhluboka dýchat, tak POMALU.*

Pacientům s úzkostí může pomoci i odvedení pozornosti od myšlenek, které je zúskostňují, třeba začít řešit početní úlohu.

Velmi účinné jsou samozřejmě biologické vlivy, tedy v praxi hlavně léky a drogy. S obojím opatrně, dobrý sluha bývá zlý pán.

8. Stres a distres

Stres je zdravá reakce, jejíž součástí je emoce a emoční tělesná odezva, vedoucí k přiměřenému chování, tedy typicky útěku, či boji. Distres je chorobná reakce, kdy přiměřené chování chybí. Tělo, včetně mozku je vystaveno reakci, ale neproběhne svalová zátěž, nejsou zvýšené nároky na dýchání a krevní oběh, tělo je připraveno bojovat, ale k boji nedoje. *Spěcháte a uvíznete v koloně aut. Není chyba řvát a bouchat pěstí do volantu. Není chyba jít si večer zaběhat, nebo mlátit do boxerského pytle. Alternativy tělesné zátěže jsou lepší, než nic.*

9. Emoce a my

Emoce k životu patří, jsou součástí definice naší lidskosti. Mentálně zdravý člověk je nositelem nejpestřejší škály příjemných i nepříjemných, aktivujících i inhibujících emocí. Afektivní procesy se stávají předmětem léčby, když výrazně narušují náš život (mánie, deprese, masivní úzkost). Brát si tabletku pokaždé, když se necítím v pohodě, je opravdová chyba. *Analýza emocí a emoční odpovědi je pevnou součástí klasické sci-fi, doporučuji například filmy Blade Runner, nebo Equilibrium.*

Jsou ženy emocionálnější než muži? V principu zajímavá otázka s kupou nepoctivých odpovědí a argumentačního balastu. Zkuste nadesignovat experiment, který by něco takového testoval. Co budeme měřit? Tepovou frekvenci? Objem slz? Kožní odpor? A jsme v koncích. Ženy a muži se liší opravdu v mnoha parametrech, jenže jak kvantifikovat emoce, které neumíme pořádně ani definovat?

Spadnout do bludného kruhu negativních a destruktivních emocí, „užírat se“, to je riziko, které čas od času hrozí každému z nás. Pak se může stát, že emoce skrze chování, či absenci chování, vede ke zhoršení objektivního stavu, to vede k dalšímu zhoršení emoce. *Tak tu mladší kolegyni povýšili a já zas nic. Jsem tak naštvaná, nečekejte, že se budu v práci ještě o něco snažit. Kašlu na vás.* Toxické emoce nalézají široké uplatnění v politice: *Cítím se tak nerespektovaný a podceňovaný. Mám strach z budoucnosti, cítím se ohrožen. Cítím nenávist. Pravdu má ten mladý pan Schicklgruber, když říká, že jsem v podstatě nadčlověk a umí pojmenovat nepřítele, který může za moje pocity méněcennosti. To bude vůdce s pevnou rukou, zbaví nás parazitů, budu šťastný.*

Radost není slabost a jsou časy, kdy radost nepřichází snadno. Když máme možnost prožít autentickou radost, měli bychom to udělat, najít si ten čas. Když dosáhneme úspěchu, nejít hned dál, ale zastavit se, podívat se na to, co se podařilo, radovat se.