

## 5. EMOCE A REGULACE

Upozorňovali jsme již dříve (Slaměník, 2001), že v anglicky psané literatuře takřka výhradně užívané spojení „emotion regulation“ lze do češtiny převést jako **regulace emocí nebo emoční regulace**. Tyto dvě možnosti překladu také v zásadě naznačují dvojí chápání tohoto problému, buď jako regulaci – přesněji řečeno – kontrolu řízení vzniku, intenzity a trvání emoce včetně vnějšího výrazu (ve smyslu slovního spojení regulace emocí), nebo vliv, resp. podíl emocí na regulaci chování (emoční regulace).

Podobně později Gross a Thompson (2007, s. 7) uvádějí, že slovní spojení „emotion regulation“ je dvojznačné, protože se stejně dobře může vztahovat k tomu, jak emoce regulují něco jiného, jako je myšlení, fyziologii nebo chování (regulation *of* emotion), a stejně tak k tomu, jak jsou regulovány samotné emoce (regulation *of* emotion).

Také Nancy Eisenbergová (Eisenberg et al., 2000) považuje za užitečné rozlišovat mezi regulací vnitřních procesů nebo fyziologických stavů, a regulací behaviorálních reakcí s nimi spojených nebo z nich vyplývajících. Regulace chování (myšleno ovšem hlavně výraz emocí) přitom často ovlivňuje průběh emočních procesů a stavů a slouží k modifikování současných i budoucích kognitivních nebo fyziologických procesů spjatých s emocemi.

Nejednoznačnost tohoto slovního spojení koresponduje s různorodostí pojetí toho, co je zahrnováno do problematiky emoce a regulace. Nicméně v obou případech jde o vnitřní regulaci, která je ovšem chápána velmi široce. Mnozí autoři zahrnují do „emoční regulace“ také vnější vlivy, které mají sociální podstatu a které směřují k ovlivnění emocí jedince jinou osobou nebo osobami. Pojetí regulace se navíc liší v závislosti na teoretickém přístupu k emocím.

Vymezit emoční regulaci není proto snadné. K často citovaným a poměrně široce akceptovaným patří Thompsonovo (Thompson, 1994, s. 27–28; Thompson, Meyer, 2007, s. 251) vymezení: „Emoční regulace sestává z vnějších a vnitřních procesů od povědných za monitorování, ocenění a modifikování emočních reakcí, zvláště jejich intenzity a časových charakteristik, směřujících k dosažení cílů jedince.“ Vzhledem k vícekomponentnosti emocí a procesu jejich vzniku a trvání zahrnuje emoční regulace změny v celé dynamice tohoto procesu.

V návaznosti na Thompsona definuje Eisenbergová et al. (2000) emoční regulaci jako proces iniciování, udržování, přizpůsobování nebo změny výskytu, intenzity a trvání vnitřních pocitových stavů a fyziologických procesů spojených s emocemi, často sloužících k dosažení cílů jedince.

J. Gross (1998) vymezuje emoční regulaci jako proces, kterým lidé ovlivňují, jaké emoce budou mít, kdy je budou mít a jak je budou prožívat a vyjadřovat. Emoční re-

gulační proces může být automatický nebo řízený, vědomý nebo nevědomý a může se vztahovat na jednu nebo více emočních komponent.

Široká provázanost různých aspektů u regulace emocí znesnadňuje také volbu postupu, jakým hlouběji proniknout k jednotlivým otázkám a zároveň poukázat na jejich případné souvislosti. Je možné jít krok za krokem celým emočním procesem, což by – důsledně vzato – znamenalo projít všechny význačné teorie emocí. Je možné soustředit se na vnitřní a vnější procesy regulace. Samostatné téma tvoří sociokulturní podmíněnost regulace emocí. Jiným hlediskem je, nakolik je regulace emocí součástí seberegulace osobnosti. A konečně, jakou roli mají emoce v regulaci chování.

Obecně lze konstatovat, že **regulace emocí** má za cíl udržet, zesílit nebo utlumit emoce a jejich vnější výraz, obvykle se zřetelem k sociálnímu kontextu. Avšak i o samotě člověk reguluje své emoce, aby buď předešel nežádoucím důsledkům chování pod vlivem emocí, nebo aby utlumil negativní emoce, které ztěžují jeho psychické i fyzické fungování. Některé emoce jsou vyvolávány automaticky (např. útek) a jejich rozhodující komponentou jsou neurofyziologické procesy, jiné emoce nejsou plně uvědomovány a jejich kontrola je tím ztížena. Z hlediska intenzity se mnohem více pozornosti věnuje zeslabení než zesílení emocí, z hlediska ladění pak více negativním než pozitivním emocím.

Nejdelsí výzkumnou tradici má regulace emocí v oblasti zvládání stresu. Lazarus (1966), později ve spolupráci s Folkmanovou (např. Lazarus, Folkman, 1984), jako zastánce teorie ohodnocení zdůrazňuje při regulaci emocí roli přehodnocení situace. Tento svůj přístup uplatňuje a vysvětuje na zvládání stresu, kdy člověk zvažuje nejen své možnosti fyzické a psychické (zdravotní stav, energii, schopnosti, zkušenosti aj.) vyrovnat se s touto situací a důsledky případného nezvládnutí stresové situace, ale hlavně s přehodnocením významu situace samotné. Regulace (resp. v tomto případě zvládání stresu) spočívá podle Lazaruse v omezení vnitřních nebo vnějších tlaků, které vznikají ve vztahu jedince a prostředí s cílem odstranit vzniklé napětí. Lazarus a jeho následovníci popsali různé strategie či způsoby zvládání stresových (a tedy emočně vypjatých) situací. Jedna z nich se explicitně vztahuje k regulaci emočního stavu. Spočívá ve snaze změnit negativně prožívané skutečnosti v přijatelnější prostřednictvím exprese (ve smyslu uvolnění průchodu emocím), hledání opory u jiných lidí, odmítnutí situace, apatie, ale také třeba v úniku do denního snění, k alkoholu, drogám. Vzhledem k nepřebernému množství situací, které mohou vyvolat stres, a v kombinaci s možnostmi jedince, bylo později popsáno mnoho různých strategií a způsobů zvládání těchto situací (blíže viz např. F. Baumgartner, 2001).

V současnosti nejvíceji přijímaný model emocí vychází z **teorie ohodnocení** (Arnoldová, 1960; Lazarus, 1966, 1984), kterou dále rozpracoval především N. Frijda (1986, 1988) a která má četné zastánce mezi významnými teoretiky (Johnson-Laird, Mesquita, Oatley, Scherer aj.). Východiskem je situace vzniku emoce. Jistý problém je v tom, že většinou se má na mysli vnější situace a jen málo se přihlíží k vnitřním stavům. Zečela jistě převažující část emocí vzniká jako reakce na různé situace a události odehrávající se v okolí člověka (zejména sociálním prostředí), ale nelze jako příčinu emocí přehlížet somatické stavů, kdy se člověk necítí dobře, přetrávávají nějaké bolesti, únava apod. Tyto stavů vyvolávají úzkost, obavy až strach např. z vážného onemocnění, z nutnosti chirurgického zákroku, hospitalizace. Emoce v těchto přípa-

dech působí jako motivy podílející se na řízení chování (vyhledání lékaře, požadování vyšetření a ošetření).

Princip hédonismu říká, že se chceme vyhnout nepříjemným situacím (negativní emoce) a přiblížit se situacím příjemným (pozitivní emoce). Baumeister et al. (2001) v souvislosti se silnějším vlivem záporných oproti kladným emocím na psychický stav člověka poukazují na to, že lidé vynakládají větší úsilí a disponují četnějšími technikami, kterými se snaží změnit záporné emoce a špatné nálady ve srovnání s navozováním kladných emocí. Při regulaci emocí tak lidé vykazují disproporci mezi množstvím energie vynaložené na změnu či ukončení záporných oproti navozování a udržení kladných emocí a nálad.

Mnozí autoři (Elliot et al., 2001; Gross, 1998; Gross, Thompson, 2007; Mesquita, Albert, 2007) považují za součást emoční regulace vyhledávání nebo vyhýbání se určitým situacím, lidem, místům, objektům. Je třeba zdůraznit, že v tomto případě mají emoce rovněž motivační roli a řídí chování ve směru dosažení nebo vyhnutí se nějakému cíli (např. setkat se s přítelem/přítelkyní, vyhnout se doternému sousedovi). Podstatnou roli zde má minulá zkušenosť, podle které si člověk dokáže představit, co jej při setkání s určitým „objektem“ čeká. Složitěji se vyhodnocují nové, dosud neznámé situace, které mohou přitahovat, ale stejně tak navozovat obavy, a člověk se jim tedy raději vyhne, pokud je to možné.

V této souvislosti je vhodné zmínit Frijdův (1988) zákon hédonické asymetrie. Negativní minulá zkušenosť vede k tomu, co lze lidově vyjádřit „nikdy více“. Zákon asymetrie vyjadřuje, že člověk si nezvykne na negativní pocity a chce se jím za každou vynout, zatímco pozitivní pocity poměrně snadno vyblednou a přecházejí v pocity neutrální. Člověk vyhledává události, které dříve vyvolávaly radost (jež po dosažení uspokojení odezní), vyhýbá se takovým, které způsobily bolest a ponížení, a o to déle přetrvává.

Pro vznik emoce a její podobu se považuje za rozhodující ohodnocení situace či události. Emoce vzniká jako odpověď na význam připsaný dané situaci; významová struktura události diktuje přesně daným způsobem vznik emoce (Frijda, 1988). Každé emoci ve většině reálných životních situací předchází určité potenciálně identifikovatelné ohodnocení, které přímo spouští emoci; emoce tak může být nahlížena jako funkční odpověď na události, které byly ohodnoceny (Shaver, Collins, Clark, 1996, s. 49). Obecně platí, že emoce vznikají jako odpověď na události, které jsou pro jedince důležité a souvisí s jeho cíli a zájmy. Události, které uspokojují jeho cíle a zájmy, nebo alespoň dávají naději, že se tak stane, vyvolávají kladné emoce; události ohrožující jedincovy cíle a zájmy vedou k záporným emocím. Pro vyhodnocení jsou složitější situace nové nebo neočekávané, zejména při setkání s dosud neznámými lidmi.

Z hlediska regulace je podstatné to, že emoce se změní, když se změní význam události. Jinak řečeno, dojde-li k přehodnocení situace, změní se i emoční reakce. Kognitivní transformace tak změní její emoční dopad. Přehodnocení směřuje k tomu, aby situace byla posuzována jako méně bolestná a více akceptovatelná pro jedince. Mnozí autoři hovoří o tomto aspektu regulace jako o procesu kognitivní změny (Eisenberg et al., 2000; Gross, 1998, 2002; Gross, Thompson, 2007). Přehodnocení či reinterpretace má však své limity, dané hlavně minulou zkušenosťí. Situace či události vyvolá-

vající např. *strach* budou ohodnoceny opakováně stejně, bude jim připsán stejný význam. Přesto se může stát, že situace, jevící se na první pohled jako ohrožující, bude přehodnocena jako bezvýznamná; typické jsou stavy vyvolané iluzemi při vnímání. Na druhou stranu je nemožné přehodnotit situaci přepadení (loupežného, sexuálního, trestajícího), která vždy vyvolá *strach*. Otázkou ovšem je, nakolik jedinec této emoci podlehne, nakolik ochromí jeho schopnost účinné obrany. Nečekanost takových útoků zvyšuje intenzitu emoční reakce a většinou (i když ne vždy) výrazně snižuje schopnost adekvátního odražení útočníka. Nepodlehnutí situaci je fakticky možné jen po předchozí přípravě ke zvládnutí podobných situací.

Jinou možností regulace emocí založené na kognitivní změně je sociální srovnávání směrem dolů, kdy jedinec se srovnává s méně šťastnou osobou a tím zmírní vlastní negativní emoce (Gross, 1998). Podobně při selhání se člověk může srovnávat s jinými, kteří neuspěli, anebo sníží význam připisovaný nenaplněnému cíli.

Odlíšné jsou situace vyvolávající sociální emoce (*rozpak, stud, žárlivost* aj.). Přehodnocení situace či události, často za pomocí obranných mechanismů (zejména racionalizace a bagatelizace) nebo sociálního srovnávání, zde má mnohem širší prostor. Například pocit *provinění* a *studu* může být snížen tím, že situace je přehodnocena jako méně významná a nemající zásadní vliv na postavení jedince, *žárlivost* může ustoupit díky tomu, že jedinec přestane přeceňovat a dávat význam původně podezřelým aktům jednání partnera, *smutek* a *rozpak* vyvolané odmítnutím a ponižováním jiným člověkem se mohou změnit při snížení důležitosti připisované tomuto člověku nebo utěšením se srovnáním se stejně nebo ještě hůře postiženými lidmi.

Dosud jsme se věnovali kognitivním změnám v ohodnocení situace, jejichž původcem je sám jedinec. Ke změnám v posuzování událostí a situací však dochází také v důsledku vnějších vlivů. Velmi příznačné je působení rodičů na přehodnocování emočních situací u dětí, kdy např. mají *strach* z neznámých předmětů a rodiče či jiní dospělí dítěti (často velmi trpělivě a zdlouhavě) vysvětlují, že jejich *strach* je zbytečný a bezdůvodný. Přehodnotit situaci či událost může pomocí jedinci jiná osoba či osoby, jež jsou ve vzájemně blízkém vztahu nebo mají důvěru. Většinou se tak děje u negativních emocí (*zklamání, smutek* aj.), kdy podstatou „intervenze“ jiné osoby je dosáhnout snížení významu, který jedinec události původně přičítal. Pomoc zvenčí při vyrovnaní se s nějakou situací a emocionální reakcí na ni může být vyžádána, nebo ji sociální okolí (zejména při znalosti příčiny emoce a jejího přetravávání) nabídne samo.

Gross (1998) uvádí, že v regulaci emocí má důležitou roli také přesměrování pozornosti. Většinou jde o vyhnutí se negativním emocím orientací na neemoční situace a objekty, ale také věnování pozornosti přitažlivým objektům. Jedinec tak může učinit sám, ale také s pomocí jiných; často tento způsob regulace emocí používají rodiče vůči dětem. Rodiče a starší osoby mohou odvracet pozornost od děsivých událostí, nabízet místo požadovaného, ale nevhodného, jiný objekt k hrani, ale také pomáhat při řešení problémů, které jsou pro dítě frustrující, napomáhat při zvládání negativních emocí provázejících nějaké činnosti (např. „je to jenhra“). Přesměrování pozornosti na jiný objekt se děje s předpokladem, že vyvolá jinou, obvykle příznivější emoční odezvu.

Při regulaci emocí je třeba rozlišit kontrolu nad vlastním prožíváním a kontrolu nad vnějším projevem emocí. Zde se nezabýváme teoretickými ani praktickými otáz-

kami tohoto problému (blíže viz kap. 6 a kap. 11), ale chceme upozornit na to, že výraz tváře, gesta, hlas, pozorovatelné neurofyziologické změny, případně verbální sdělování emočních stavů jsou nedílnou součástí emoční regulace. Tento aspekt regulace má však dvě podoby: spontánní a hranou. „Cistší“ podobu má z pohledu regulace kontrola spontánních projevů. Ty jsou velmi příznačné pro emoce *hněvu*, *vztek*, *zlosti*, *radosti*, *znechucení* apod., kdy se člověk většinou neubráni tomu, aby tyto emoce dal najevo ve vnějším výrazu, přičemž mohou být jak zeslabeny, tak i zesileny. Sociální prostředí je vůči těmto projevům velmi vnímavé v běžném životě i u věřejně činných a známých osob (např. novináři s chutí zaznamenávají tyto vnější projevy emocí u politiků, ale také u umělců a sportovců).

Vnější, jakoby přímé, nekontrolované a spontánní vyjádření vnitřních emočních stavů je ovšem také předmětem úsilí o kontrolu. Důvodem je zřetel k sociálnímu prostředí a vědomí negativní odezvy v případě neadekvátnosti emočních projevů. Lidé liší v úspěšnosti ovládat emoce způsobem odpovídajícím sociální situaci. Eisenberg et al. (2000) poukazují na to, že regulace emocí je spíše sociální než intraindividuální proces, který probíhá v kontextu sociálních vztahů. Emoce a jejich výraz týkají sociální kompetence a znamená vyjadřování emocí sociálně vhodným způsobem. Regulace intenzity a valence emocí (zejména negativních) spolu rozhoduje o kvalitě sociálního života. Lidé s nedostatečnou regulací negativních emocí mají sklon k impulzivní agresi a poškozují tak své sociální vztahy. Problémy v sociálním životě však mohou mít také lidé s přehnanou kontrolou svých emocí, kteří mají sklon k úzkostnosti, bázlivosti, plachosti.

Jestliže spontánně vyjadřované emoce více či méně korespondují s vnitřním prožíváním, jinak je tomu u hraného výrazu. Ten je záměrný, plně vědomý a prezentovaný zamýšleným účinkem na sociální okolí. Je hraný v tom smyslu, že zastírá skutečně prožívané emoce s cílem vyvolat určitý dojem: projevit *radost*, aniž je k tomu důvod, zakrýt *zklamání* nebo *smutek*, předstírat *znechucení* nebo třeba *lítost* apod. Tato regulace emocí má zřetelně sociální podstatu a vrátíme se k ní v kap. 8.

Thompson (1994, Gross, Thompson, 2007) ve svém vymezení regulace emocí posílí „kladné emoce, a tudíž udržet jejich trvání, zatímco u negativních emocí se snažit me o jejich rychlé odeznění. Tyto regulační procesy se však paradoxně obtížně uplatňují a prosazují. Kladné emoce odezní i přes naši snahu o jejich udržení, zatímco negativní emoce mají tendenci přetrhávat a přes veškeré naše úsilí se jich zbavujeme zdlouhavě a obtížně.“

Regulace emocí je jedním z cílů socializace. Kontrole emočního prožitku a jeho výrazu ve vývoji dětí a dospívajících je věnována velká pozornost (např. Denham, 1998; Diamond, Aspinwall, 2003; Eisenberg, Fabes, 1992; Eisenberg et al., 2003; Fox, 1994; Thompson, Meyer, 2007; Walden, Smith, 1997 aj.), protože regulace emocí ve vývoji začíná učením se ovládat emoční reakce. Vývojový přístup k regulaci emocí zdůrazňuje roli sociálního prostředí. Dítě má omezenou schopnost kontrolovat své emoce, je v jejich regulaci závislé na pečujících osobách, které ho utěšují, když pláče nebo je *smutné*, mírní jeho *strach*, případně přílišné dovádění jako projev *radosti* apod. Sociální prostředí je nutné k tomu, aby se dítě naučilo rozumět svým pocitům, naučilo se je kontrolovat a regulovat podle kulturních očekávání a postupně

si osvojilo vlastní seberegulující strategie. Avšak přímá intervence druhé osoby zůstává důležitým prostředkem pro regulaci emocí po celý život.

Jedinec se při regulaci emocí řídí svými zájmy a cíli, ale dbá také na kulturnou vytvořená pravidla. Předmětem zájmu při mezikulturním srovnání v oblasti regulace emocí jsou sociokulturně utvářené významy, které jsou spojeny s podstatnými znaky dané kultury. Kultura předkládá specifické vzory, podle kterých má jedinec regulovat své emoce, zejména v interpersonálních vztazích. Při dosahování individuálních cílů a naplňování zájmů tak má jedinec respektovat kulturu požadované způsoby. Očekává se, že emoční reakce jsou hlubší, pokud jsou v souladu s kulturními modely, pokud jsou s nimi v rozporu, klesá jejich intenzita a pravděpodobnost jejich výskytu (Mesquita, 2003). To zároveň neznamená, že emoční reakce na události s kulturně preferovaným významem nemohou variovat. Každý jedinec má s danou kulturou svou zkušenosť, svou míru internalizace kulturních modelů. Je však zřejmé, že kultura skrze pozitivní sociální odezvy odměňuje žádoucí emoční reakce na situace a události určitých významů.

Ekman, Friesen (1971), Ekman (1992), Izard (1972, 1994), Johnson-Laird, Oatley (1992) argumentují, že existuje určitá malá skupina jednoduchých emocí, které mají biologický základ a jsou mezikulturně vyvolávány stejnými situacemi a jim připisovanými stejnými významy. Argumentace je založena především na stejném nebo velmi blízkém vnějším výrazu, ale také na stejných neurofyziologických odpověďech a stejném prožívání (blíže viz kap. 6). Tyto emoce jsou spouštěny automaticky, jsou pozorovatelné právě z vnějšího výrazu, a pokud jsou regulovatelné, děje se tak prostřednictvím rovněž biologicky daného systému procesů. Mezikulturní srovnání ukazuje velkou blízkost a podobnost situací, které těchto několik málo emocí vyvolávají, i způsob prožívání. Přesto se však ukazují i rozdíly (viz předchozí kapitola).

Oproti tomu např. Campos, Frankel, Camras (2004), Mesquita (2003), Mesquita, Albert (2007), Mesquita, Frijda (1992) stavějí názor, že přes jistou mezikulturní univerzálnost situací vyvolávajících tyto emoce existují i rozdíly a že všechny emoce jsou regulovatelné vůlí a volními procesy. To zároveň zdůvodňuje smysl širších mezikulturních srovnávacích studií.

V předchozí kapitole jsme se zabývali kulturní podmíněností emocí. Nyní je třeba zodpovědět otázku, zda i v oblasti regulace emocí existují mezi kulturami shody a rozdíly.

Mesquita a Albert (2007) vycházejí z předpokladu, že kultura utváří emoce tím, že poskytuje relativně vyšší frekvenci situací, jež jsou ve shodě s kulturními modely, a relativně nižší frekvenci situací, které by vyvolávaly emoce v rozporu s kulturními modely. Tyto kulturní modely či vzorce podporují výběr situací, které vyvolávají požadované emoční reakce, zatímco tlumí volbu situací, které jsou neslučitelné s požadovanými reakcemi. Pokud zahrneme do regulace emocí také vyhledávání či vyhýbání se jistým emočním situacím, pak se často jako příklad uvádí srovnání americké a japonské kultury.

Pro americkou kulturu je typický nezávislý jedinec, individualita s vysokou autonomií a sebedůvrou. Proto Američané více vyhledávají situace, ve kterých mohou ověřit své schopnosti a potvrdit svou sebedůvru, dosáhnout ocenění a úspěch. Prožívání těchto úspěšně zvládnutých situací přináší *radost* a *potěšení*. Japonská kultura, která je označována za kolektivistickou, více zdůrazňuje náležení ke skupině – pra-

covní, zájmové, rodině. Jedinec vyhledává situace, kdy může prokázat příslušnost ke skupině, dodržování všech požadovaných norem, neodlišování se od ostatních. Přispívání k blahu skupiny je jeho hlavním zájmem. *Radosť a potěšení* prožívá při oceňení takového chování. Kulturně zdůrazňované modely tak zaměřují více pozornosti na situace, ve kterých se může uplatnit požadované chování s příslušnou emoční reakcí. Heine et al. (1999) uvádějí, že na japonských základních školách jsou děti na konci vyučovacího dne vyzvány k tomu, aby samy hledaly nevhodné chování, a způsoby, kterými lze lépe vycházet vstříc požadavkům skupiny. Japonština má pro tento způsob napomáhání osvojovat si kulturní modely výraz *hansei*, což znamená sebereflexi nebo sebekritiku.

Některé emoce jsou mezikulturně významně odlišně posuzovány. Mesquita a Karasawa (2004) referují o tom, že *stud* v západních kulturách je spojen s událostmi ohodnocenými jako poškozující identitu jedince, zatímco ve východních kulturách je to událost poškozující vztahy (závazky vůči jiným, k partnerovi, skupině, národu) a znamená poškození jiných lidí nebo skupiny, ke které jedinec náleží. *Stud* je zde chápán jako něco, co potvrzuje náležení ke skupině.

Potenciálně emoční situace lidé posuzují s ohledem na kulturní významy, které určují, co a jak má být prožíváno, aby lidé byli v souladu s kulturními vzory. Kultury se však zřejmě liší tím, nakolik jednoznačně vzory vymezují, resp. kolik ponechávají volnosti při jejich naplňování, a také v kontrole podřízení se vzorům. Roseman et al. (1995) srovnávali americké a indiánské studenty, kteří popisovali situace *hněvu*, *smutku* a *strachu*, a posuzovali jejich prožívání z hlediska intenzity. Indiánští studenti uváděli širší (méně jednoznačně vymezené) situace, které ale považovali za méně rozporné s jejich cíli a potřebami (nepovažovali je za něco striktně předepisovaného pro chování a prožívání). Celkově posuzovali intenzitu emocí v uváděných situacích ve srovnání s americkými studenty jako nižší a také uváděli nižší důslednost kontroly ze strany kulturního prostředí. Důslednější kontrola tedy vede s větší pravděpodobností k požadovanému ohodnocení situace a k intenzivnějším emocím.

Přehodnocení situace jako jeden z možných způsobů regulace emocí, má – alespoň podle několika málo existujících mezikulturních studií – zřejmě velmi blízkou podobu a probíhá se stejným záměrem, tj. snížit negativní emoční reakce. Levy (1993) popisuje u Tahitanů situaci ztráty blízkého člověka. Jsou si samozřejmě vědomi toho, že tyto události vyvolávají *smutek*, ale oni je přehodnocují a pak hovoří o více-méně neurčitém *pocitu soužení*, který nespojují se ztrátou blízké osoby. Původní ohodnocení situace jako nenahraditelné ztráty (vyvolávající *smutek*) je zaměněno za psychický stav (*soužení*) nespojaný již s původní situací.

Přehodnocení nemusí spočívat v popření či odmítnutí situace, ale také ve specifické interpretaci. Abu-Lughod (1986) uvádí, že beduini v Egyptě reagují na smrt milované osoby *hněvem a rozhořčením*, protože považují takovou událost za nepočitovou a někdo je za ni odpovědný. Tímto způsobem nechťejí připustit *smutek* a ztrátu cti.

**Emoční regulaci** rozumíme podíl emocí na řízení chování. V extrémní podobě (při afektu) emoce zcela ovládne chování. Člověk jedná impulzivně, zkratkovitě, bez ohledu na sociální prostředí. Vysoký stupeň aktivace znemožňuje ve výkonových situacích dosáhnout jinak běžných výsledků. Přesto jsou však popsány situace, kdy např. *strach* při fyzickém ohrožení dokáže vybudit mimořádný fyzický výkon. Za

běžných podmínek je určitá míra aktivace nezbytnou podmínkou pro optimální výkon jedince.

Intenzita emocí a jejich ladění se odvíjí od ohodnocení situace především z hlediska cílů a zájmů jedince. Situace posouzené ve shodě se svými záměry člověk prožívá kladně a motivují ho k aktivitě ve směru dosažení cílů. Situace, které nejsou ve shodě se záměry jedince, jsou prožívány neutrálně. Avšak situace, které nejsou v souladu s cíli jedince a navíc jej ohrožují (fyzicky, psychicky), vyvolávají jednak negativní emoce, ale hlavně aktivity směřující k úniku z těchto situací, nebo k jejich urychlenému řešení.

Silnější emoční reakce může mít veskrze pozitivní (organizující) i negativní (desorganizující) roli. V případě např. ohrožení zdraví nebo života může rychlá emoční reakce sehrát někdy zcela pozitivní (dobře uvážený rychlý únik z hořícího domu), jindy negativní roli (neuvážený skok z okna ve stejné situaci v důsledku panické hrůzy). Podobně je tomu u složitějších emocí: např. *zárlivost* (vyvolaná domnělými nebo skutečnými přičinami) může vést ke zvýšení péče a starostlivosti o partnera, stejně tak jako ke zkratkovitému „potrestání“. Účelná reakce na (zejména) vypjaté emoční situace nutně předpokládá zapojení poznávacích procesů do řízení chování, ale také schopnost ovládnout emoce, aby se nestaly rozhodujícím a jediným faktorem kontroly a řízení chování.

Prožívaná emoce se výrazně podílí na motivaci chování vůči jiným lidem. Některé emoce, např. *znechucení*, vedou k vyhýbání se lidem, zatímco jiné emoce, např. *sympatie*, vedou k vyhledávání lidí (Fiske et al., 1999; Keltner, Gruenfeld, Anderson, 2003). *Hněv* vede k jednání proti jedinci či skupině, *strach* podporuje vyhýbání se lidem (Mackie, Devos, Smith, 2000). *Vina* a její odčinění byla v historii mnoha národů spojena s obětováním. Platí dodnes, že lidé jsou schopni konat dobré skutky a obětovat se, aby odčinili svou *vinu* a obnovili obraz sebe samých, své sebepojetí. Pozitivní sociální reakcí chtějí napravit pošramocený sebeobraz a nastolit pocit hodnoty sebe sama. Pokud okolí ví o provinění, je snaha konat dobré skutky ještě silnější. Veřejně přiznaný přečin a snaha o jeho odčinění zvyšuje *sympatie* okolí a ochotu prominout (Weiner et al., 1991).

Emoční regulace může zahrnovat udržení, zvýšení nebo snížení emočního arousalu. Většinou se pozornost teoretiků i praktiků soustřeďuje na snížení intenzity emočních reakcí, protože to vyžadují kulturní a sociální normy každodenního života. Ale stejně tak může regulace směrovat ke zvýšení emočního arousalu, např. jako odpovědi na sociální nespravedlnost.

V chování se projevuje nejen míra aktivace spojená s intenzitou emoce, ale také její zabarvení. Negativní emoční stavy (pocit *smutku*, *roztrpčení*, *hněvu* apod.) obecně snížují výkonnost člověka, ale mohou vést k řadě specifických reakcí. Ve vztahu k sociálnímu prostředí může jít o ironické poznámky, o agresi, o uzavření se do sebe a stranění se lidem apod. Pozitivní emoční stavy obvykle zvyšují výkonnost člověka, ale výběrově. Činnosti či události, které vyvolaly *radost*, přitahují i nadále pozornost. Prožívanou *radost* (z úspěchu, ocenění, prohlídky uměleckého díla) si člověk ale nechce kazit např. úklidem bytu. Ve vztahu k sociálnímu okolí je sdílný, vstřícný, očotný pomocí.

Regulační vliv emočního stavu lze doložit u **prosociálního chování**. Při pozitivních emociích (náladách) člověk pomůže s větší pravděpodobností, než když se necítí

dobře nebo prožívá negativní emoce. Tendenci chovat se prosociálně mají dobře naladění a šťastní lidé, a to bez ohledu na to, zda přičina tohoto stavu byla vnitřní (např. nalezení východiska z nějakého nepříjemného a složitého intrapsychického konfliktu) nebo vnější (dosažení úspěchu a s ním spojené sociální odměny) (Salovey, Mayer, Rosenhan, 1991). Pozitivní emoční stavy činí člověka vnímavějšího k potřebám jiných a pomoci jim (Dovidio et al., 2006).

Experimentálně lze takový stav navodit např. sdělením o úspěšnosti řešení nějakého úkolu, oceněním kreativity, přesné motorické koordinace apod. (McMillen, Sanders, Solomon, 1977). V jiných studiích se dobrá nálada navozovala přemýšlením o hezkých věcech, posloucháním hudby, sdělováním dobrých zpráv. Náladu může člověku zlepšit také nalezení mince v telefonním automatu nebo neočekávané obdržení drobného dárku (např. Isen, Clark, Schwartz, 1976; North, Tarrant, Hargreaves, 2004; Rosenhan, Salovey, Hargis, 1981; Weyant, 1978). Snad jedinou výjimkou, kdy nemusí dobrá nálada vést k prosociálnímu chování, je situace potenciálního ohrožení (Rosenhan, Salovey, Hargis, 1981).

Vliv špatné nálady na prosociální chování není jednoznačný: někdy zvyšuje, někdy snižuje ochotu pomoci, jindy nemá žádný vliv (Manucia, Baumann, Cialdini, 1984; Rogers et al., 1982; Shotland, Rogers, 1981). Příjemné zážitky navozují generalizovanou náladu laskavosti, shovívavosti, velkorysosti, zatímco nepříjemné zážitky působí opačně. Vysvětlení rozdílného vlivu negativní nálady vychází z toho, zda se člověk např. po neúspěchu uzavírá do sebe (aby se s ním vnitřně vyrovnal), nebo zůstává vnímavý i k okolnímu světu. Soustředění se na své vlastní problémy a potřeby způsobuje, že si jedinec nevšimá jiných, a toho, že potřebují pomoc. Negativní pocity nepodporují pomoc také tehdy, pokud zůstávají skryty před okolím (Manucia, Baumann, Cialdini, 1984). Obecně platí (Carlson, Charlin, Miller, 1988; Carlson, Hatfield, 1992), že poskytnutí pomoci zmírňuje špatnou náladu a podporuje náladu dobrou, zvyšuje sebehodnocení a vytváří tak celkové ladění pro pozitivní sociální chování. Lidé, kteří prožívají negativní stavy, jsou totiž motivováni k jejich zmírnění. Prosociální akt chování a z něho vyplývající dobrý pocit z poskytnuté pomoci může pak ubrat na negativní náladě.

Alice Isenová (např. Isen, 1987; Isen, Simmonds, 1978; Isen, Daubman, Nowicki, 1987) v sérii experimentů zjistila, že emoce nejen ovlivňují poznání (později na ni navazuje hlavně Joseph Forgas zkoumáním vlivu emocí na sociální poznávání – Forgas, 1995, 2000, 2001; Forgas, Bower, 1988), ale že navozený emoční stav je přenositelný z původní situace do jiné, kde ovlivňuje také poznání, ale i chování. Experimentálně navozovala pozitivní emoční stavy (např. sdělením o dosažení dobrého výkonu v senzomotorické úloze, věnováním malého dárku v obchodě aj.) a zjistila, že tito lidé (ve srovnání s kontrolní skupinou) např. lépe hodnotili nabízené výrobky, pozitivněji posuzovali různé sociální situace, vykazovali vyšší kreativitu v následujících úlohách apod.

Uvedli jsme již, že vyhledávání či vyhýbání se emočním situacím považujeme za otázkou emoční regulace. Emoce samy o sobě mají motivační účinek: člověk se snaží zbavit nepříjemných emocí (*strachu, úzkosti, viny* aj.) tím, že uniká nebo se vyhýbá situacím, které je vyvolávají, anebo se snaží odstranit jejich přičiny (např. u *viny* omluvou, pomocí atd.). Podobně se snaží dosáhnout situací, které mu přinášejí *radost, štěstí, potěšení* (např. návštěva divadla, koncertu, výstavy, setkání s přáteli, re-

kreační sportování), nebo jednat tak, aby dosáhl uznání a ocenění, které mu udělají radost.

Regulace emocí i emoční regulace jsou součástí autoregulace jedince. V prvním případě má podstatnou roli vůle a volní procesy, v druhém případě podíl emocí spolu s poznáním na řízení chování, kdy emoce přebírají roli motivů.