

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Zuzana Jelínková

POJETÍ EMOCÍ U JEANA-PAULA SARTRA

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Petříčková, Ph.D.

Praha 2022

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Taťáně Petříčkové, Ph.D. za trpělivost, cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vedení práce.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je věnována nástinu fenomenologické teorie emocí u Jeana-Paula Sartra, prostřednictvím které vyložím objasnění významu a definici emoce. Po uvedení základních informací o tomto významném filosofovi je další část práce zaměřena na obecnou charakteristiku emocí, po které následuje rozebrání psychologicky orientovaných teorií, na něž reaguje Sartre ve svém textu *Nástin teorie emocí* (1938), který představoval pro vytvoření práce největší inspiraci. Bakalářská práce je tedy pomyslně rozdělena na psychologickou a filosofickou část, přičemž části se v průběhu různě prolínají. Cílem práce je zjistit, v čem se liší nebo naopak shodují jednotlivá pojetí emocí, jelikož chci poznat důvod, který vedl Sartra k vytvoření vlastní fenomenologické teorie, která je zmíněna na závěr práce.

Klíčová slova:

emoce, vědomí, člověk, svět, Sartre

ABSTRACT

This bachelor thesis is devoted to an outline of the phenomenological theory of emotions of Jean-Paul Sartre. There is an explanation and definition of emotion. After providing basic information about this important philosopher, another part of the work focuses on the general characteristics of emotions, followed by a discussion of psychologically oriented theories to which Sartre responds in his text *Outline of Theory of Emotions* (1938), which was the greatest inspiration for creating this thesis. The bachelor's thesis is divided into psychological and philosophical parts, while the parts intersect in different ways. The aim of the thesis is to find out what the individual conceptions of emotions differ from or on the contrary, because I want to find out the reason for Sartre to create his own phenomenological theory, which is mentioned at the end of the thesis.

Keywords:

emotions, consciousness, human, world, Sartre

OBSAH:

ÚVOD.....	6
1 ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ SARTROVY FILOSOFIE	8
2 CHARAKTERISTIKA EMOCÍ.....	12
2.1 Struktura emocí	13
2.2 Vznik emocí	14
3 SARTROVA KRITIKA PSYCHOLOGICKÉHO ZKOUMÁNÍ EMOCÍ	15
4 TEORIE EMOCÍ.....	18
4.1 Přístup zaměřený na emocionální prožívání	18
4.1.1 Psychoanalýza.....	20
4.1.2 Sartrova kritika psychoanalytického přístupu.....	21
4.2 Přístup zaměřený na výraz a projevy chování.....	25
4.3 Přístup zaměřený na fyziologický aspekt.....	27
4.3.1 William James.....	29
4.3.2 Pierre Janet.....	30
4.3.3 Sartrova kritika Jamese a Janeta	33
4.3.4 Vyjádření Sartra ke gestalt psychologii	35
5 SARTROVA VLASTNÍ FENOMENOLOGICKÁ TEORIE EMOCÍ	39
5.1 Strach.....	41
5.2 Smutek.....	44
5.3 Radost.....	46
5.4 Nepravá emoce.....	48
5.5 Opravdová emoce.....	49
ZÁVĚR	53
POUŽITÁ LITERATURA	56

ÚVOD

Emoce jsou nedílnou součástí života každého jedince. Vymezení pojmu emoce se ovšem vyžaduje jako obtížný úkol, a proto definic a teorií o emocích existuje hned několik.

Náplní této bakalářské práce je interpretace teorie emocí u Jeana-Paula Sartra, jak ji zkoncipoval v textu *Nástin teorie emocí* (1938), který mi při psaní sloužil jako největší inspirace. Pro lepší orientaci vymezuji na úvod základní informace o Jeanu-Paulu Sartrovi, jeho filosofickém myšlení a tvorbě, přičemž se věnuji stručnému shrnutí především jeho dvou nejznámějších textů, kterými jsou *Existencialismus je humanismus* (1945) a *Bytí a nicota* (1943).

Ve své práci se zabývám emocemi, proto jsem se rozhodla následující část zaměřit na jejich základní charakteristiku, přičemž tuto kapitolu jsem pojmla z psychologického hlediska. Zmíním zde například strukturu, vznik a funkce jak negativních, tak pozitivních emocí. Hned za psychologickou charakteristikou emocí následuje Sartrova kritika právě uvedeného psychologického zkoumání. V tomto duchu se v podstatě nese celá bakalářská práce, jelikož je strukturovaná do dvou částí – psychologické a filosofické. Jeden z cílů práce spočívá v porovnání filosofického pohledu Sartra s psychologicky orientovanými autory. Budu se snažit zjistit, v čem se liší nebo naopak shodují jejich pojetí emocí, jelikož chci poznat důvod, který vedl Sartra k vytvoření vlastní fenomenologické teorie emocí. Pojednávám například o rozporu, který má příčinu v rozdílném uchopování emoce jako akcidentu nebo jako podstaty. Chci se při svém zkoumání dobrat odpovědi na otázky, zda mi takové porovnání teorií může něco vypovědět o vztahu člověka ke světu a co si vlastně pod pojmem emoce můžu představit. Může například existovat i něco jako svět emoce?

Psychologická část je založena na popisu psychologických teorií emocí, které se od sebe liší v přístupu k rozdílným aspektům emoce. Za popisem teorie z psychologického hlediska následuje na danou teorii filosofická reakce Sartra. Psychologická a filosofická část se tedy v průběhu práce prolínají.

U psychoanalytické teorie zmíním jejího zakladatele Sigmunda Freuda a jeho učení založené na nevědomých procesech, které jsou příčinou většiny emočních problémů. Pro odhalení nevědomých konfliktů slouží analýza snů, kterou vykonstruuji na ukázce jednoho

konkrétního snu. Mezi nejdůležitější Freudovy metody se řadí psychoanalýza, kterou porovnám s návrhem Sartrovy existenciální psychoanalýzy.

Teorie zaměřená na výraz a projevy chování je jedinou teorií v této práci, na kterou Sartre neodkazuje ve svém textu. I přesto jsem se však rozhodla ji sem zařadit, jelikož patří mezi základní psychologické teorie emocí a poslouží pro vytvoření si širšího kontextu a pro obohacení o další pohled na emoce. Nicméně kvůli jejímu menšímu významu pro práci je popsána relativně stručně.

Zásadnější teorií je pro Sartra přístup zaměřený na fyziologický aspekt, přičemž jeho zastánci tvrdí, že nejprve nastanou fyziologické změny, které dále vyvolají danou emoční reakci. Vyjadřuje se jak k Williamu Jamesovi, tak i k Pierru Janetovi, proto jsem se těmto autorům rozhodla věnovat i dvě samostatné podkapitoly o jejich filosofickém myšlení. U Janeta se jedná o jeho pojetí disociace, kterou poté porovnávám s Freudovou koncepcí represe. James považuje emoci za fyziologickou poruchu, zatímco Janet ještě více zdůrazňuje defekt. Vypracování teorie emoce jakožto chování se věnuje také gestalt (tvarová) psychologie, ke které Sartre vyjadřuje pozitivní ohlas. Za vzor si bere konkrétně akt náhrady, přičemž substitute zde zpodobňuje obranný mechanismus, který pomáhá vypořádat se s obtížně řešitelnou situací.

Dále se dostávám k interpretaci samotné Sartrovy fenomenologické teorii emocí. Nejprve zmiňuji obecnou kritiku všech předchozích teorií emocí a poté předkládám východiska, která Sartre shledává jako nezbytná pro teorii emoce a přikládám vysvětlení povahy magického světa emocí. Je rozebrán samotný smysl emocí a základní podoby emocí, mezi které patří strach, smutek a radost. Prozradím podstatu nepravé emoce a v závěru zmíním i základní vymezení té opravdové.

1 ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ SARTROVY FILOSOFIE

Než se pustím do zkoumání Sartrova pojetí emocí, tak bych v následujících odstavcích chtěla tohoto významného filosofa a jeho filosofické myšlení stručně představit. I dále v textu se však budou okrajově nacházet pasáže, kdy se budu snažit Sartrovými dalšími zajímavými idejemi doplnit primární téma.

Jean-Paul Sartre byl francouzský filosof, spisovatel a dramatik. Sartre bývá považován za jednoho z hlavních představitelů fenomenologie a existencialismu. Tento myšlenkový proud nabyl v první polovině 20. století na síle a aktuálnosti. Sartre při svém fenomenologickém výzkumu existence navazuje na svého učitele Edmunda Husserla a u filosofie bytí na názory Martina Heideggera. Zabýval se především takovým myšlením, které vycházelo z intencionality lidského vědomí a jeho svobody. Byl doslova fascinován základním principem fenomenologie – tedy možností obratu *k věcem samým*.

Sartre své myšlenky o existencialismu popisuje ve svém populárním textu *Existencialismus je humanismus* (1945). Mluví zde o dvou typech bytí, které se liší vztahem existence a esence. Základní tvrzení existencialismu zní, že „existence předchází esenci. Znamená to, že člověk nejprve existuje, setkává se světem, vynořuje se v něm, a teprve potom sám sebe definuje.“¹ Vztah existence a esence nám také dokazuje rozdílnost mezi člověkem a věcí – člověk *jest* odlišně než věcí. U věcí (bytí v sobě) nejdříve vzniká podstata (esence), která předchází existenci. Avšak jak už jsme se výše dozvěděli, u člověka (bytí pro sebe) je tento vztah obrácený, což znamená, že se pro nás stává nezbytné vyjít ze subjektivity.²

Ve světě stvořeném Bohem platí, že podstata člověka předchází před jeho existencí. Nás svět je však podle Sartra *světem bez Boha* – není tu žádný Bůh, žádný tvůrce, který by se postaral o vytvoření definice pojmu člověk. Sartre nesouhlasí s obecným konceptem o lidské přirozenosti, která se údajně nachází u všech lidí. V takovém pojetí každý člověk „představuje jeden zvláštní exemplář univerzálního konceptu.“³ Sartre se domnívá, že neexistuje-li Bůh, pak existuje alespoň jedna bytost, která existuje dříve, než by ji bylo možné vymezit nějakým pojetím. Touto bytostí, u které existence předchází esenci, je člověk. Můžeme si to představit tak, že člověk nejprve existuje, setkává se sebou a světem,

¹ SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*, s. 15.

² PETŘÍČEK, Miroslav. *Úvod do současné filosofie*, s. 101-102.

³ SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*, s. 15.

a teprve potom sám sebe svým konáním vymezuje. Stručně řečeno – nejdříve člověk není ničím a stane se až potom, co sám sebe definuje.⁴ To znamená, že o tom, jaký bude, si rozhoduje člověk sám. Bude takovým, jakým si být zvolí. Člověk se tak stává subjektivitou a neustále se projektuje do budoucnosti. Pravý existencialismus je dle Sartra pravým humanismem.

Sartre tedy dochází k závěru, že člověk nese plnou zodpovědnost na to, kým je. Existencialismus tímto dává člověku svobodu a vládu nad tím, kým se stane. Nutí člověka k tomu, aby převzal zodpovědnost za svou existenci. V tomto se skrývá však mnohem více, než by se na první pohled mohlo zdát. Když se rozhoduji, jakým člověkem budu, volím tak podle toho, jak soudím, že by člověk *měl být*. Vybírám tedy zároveň nějakou hodnotu, která je dle mého usouzení správná a kterou by se měli řídit i jiní lidé. Sartre dodává, že vytváříme „obraz člověka takového, jaký by podle našeho soudu měl být.“⁵ Přičemž tento obraz by měl platit i pro všechny ostatní lidi. Zlo si nikdy zvolit nemůžeme, protože každý chce pro sebe přirozeně dobro. Neseme s sebou obrovskou odpovědnost volby, jelikož tímto předchozím vysvětlením dokazujeme tvrzení, že *volbou sebe volím všechny*. Naši svobodu tedy nutně doprovází *úzkost*, kterou pocítujeme při uvědomění si takové zodpovědnosti a toho, že na takovou volbu je člověk pouze on sám.⁶ Sartre říká, že se člověk nemůže spoléhat na nikoho jiného kromě sebe a své činy. Sartre tvrdí, že „skutečnost spočívá pouze v činu.“⁷ Existencialista předpokládá, že „člověk je odsouzen k tomu, aby bez jakékoli opory a bez jakékoli pomoci vynalézal v každém okamžiku člověka.“⁸ Tímto se z něj stává bytost opuštěná. Opuštěnost v sobě zahrnuje skutečnost, že sami jsme strůjci svého bytí. Opuštěnost kráčí po boku úzkosti. Člověk tedy nakonec zůstává jako naprosto osamocen a opuštěn. „Sartre si je vědom fatálního ztroskotání existence a tuto absurditu (svoboda ztroskotání) popisuje prostřednictvím *existenciální psychoanalýzy*⁹ jako základní formy intersubjektivit.“¹⁰

Jak už zde bylo uvedeno, na filosofické myšlení Sartra měla velký vliv Husserlova fenomenologie. Spojitosti si můžeme povšimnout v primárním objevu Husserlovy

⁴ PETŘÍČEK, Miroslav. *Úvod do současné filosofie*, s. 102.

⁵ SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*, s. 18.

⁶ PETŘÍČEK, Miroslav. *Úvod do současné filosofie*, s. 103.

⁷ SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*, s. 34.

⁸ Tamtéž, s. 25.

⁹ Podrobnější charakteristika existenciální psychoanalýzy viz dále v textu.

¹⁰ HLAVINKA, Pavel. *Francouzská fenomenologie a existenciální analýza*, s. 42.

fenomenologie, kterým je *intencionalita*. Jedná se o nepřetržité zaměření vědomí k něčemu. Nenastane chvíle, aby vědomí nic nemínilo. Dle Sartra to však neznamená, že by takové vědomí míněné věci absorbovalo a dále je přetvářelo do nějaké své vlastní podoby. Z toho důvodu, že věci se diametrálně liší od vědomí, není možné, aby do vědomí vstupovaly nebo v něm byly, jakkoliv obsaženy. Každopádně věci se ukazují vědomí a toto vědomí je právě vědomím věci (a naopak jev je vždy jevem pro vědomí). V tomto smyslu z toho vyplývá, že nelze dojít okamžiku, kdy vědomí bude vlastnit nějaké věcné obsahy. Tudíž vědomí se charakterizuje jako absolutně průzračné a transparentní. Neustále v něm přetrvává pouze pohyb *ven ze sebe*. V tomto případě se nelze spoléhat na to, že ve vědomí se nachází nějaký vnitřek, neboť „husserlovsko-sartrovské vědomí je stále vně – stále, protože vědomí je ustavičně intencionální.“¹¹ Sartre zdůrazňuje fakt, že tím, jak vědomí neustále něco míní a k něčemu směřuje, tak také vždy *sobě uniká*. Vědomí není bytí v sobě, jelikož vědomí není věc. Vědomí se vztahuje ke světu, neboť „naše vědomí vždy musí být vědomím něčeho.“¹² Vědomí existuje vždy vně ve světě.

Husserlovská fenomenologie zkoumá vědomí v reflexi. Sartre ovšem pokračuje v analýzách dále a pokud se zamyslíme nad jeho významem vědomí, které se jeví jako čiré a průhledné, můžeme si povšimnout, že již není řeč o Husserlově vědomí. U Sartrova popisu intencionality se vědomí objevuje již před reflexí. Tímto nám tedy vzniká *předreflexivní vědomí*. Sartre zdůrazňuje, že takové vědomí neobsahuje žádné *Já*, které by narušovalo jeho čistotu. U předreflexivního vědomí se stará o soudržnost identita toho, co toto vědomí v rozličných způsobech míní.¹³

Mezi nejznámější Sartrova díla bezpochyby patří kniha s názvem *Bytí a nicota* z roku 1943, která se řadí k hlavním textům existenciální filosofie, avšak na rozdíl od populární přednášky *Existencialismus je humanismus* (1945) zachází více do ontologie, či vztahu člověka a světa, a vztahů k druhému. Záměr textu *Bytí a nicota* (1943) vystihuje podtitul, který zní: Pokus o fenomenologickou ontologii. Snaží se zjistit obecnou teorii bytí, přičemž se zaměřuje na zkoumání dvojího bytí, bytí vědomí a bytí věci neboli zkoumá *bytí pro sebe* a *bytí v sobě*. Nicméně vedle specifických filosofických analýz zde Sartre vykládá i vlastní interpretaci základních lidských chování. Postupně se Sartre od svého existencialismu přesunul směrem k existenciální analýze, jejíž základy položil v *Bytí a nicotě* (1943) a poté

¹¹ PETŘÍČEK, Miroslav. *Úvod do současné filosofie*, s. 105.

¹² Tamtéž, s. 105.

¹³ Tamtéž, s. 106.

sepsal své kritické názory k tématu dialektického rozumu, přičemž vzniklo dílo s názvem, který nás příliš nepřekvapí, *Kritika dialektického rozumu* (1960).

2 CHARAKTERISTIKA EMOCÍ

Emoce jsou nedílnou součástí života a mají na člověka velký vliv. Mezi emoce se řadí stavy jako jsou radost, smutek, hněv, strach atd. Definování pojmu emoce se ovšem jeví jako nelehký úkol. V psychologických slovnících se tedy výměřů emoce objevuje hned několik:

- Mentální stav doprovázený motorickými projevy, který souvisí s určitým objektem nebo vnější situací
- Stav mysli, který svým chováním vede k cíli
- Dynamický projev instinktu
- Zmatená odpověď organismu
- Afektivní stav, který je důsledkem oddálení akce
- Aktivita organizovaná nervovou soustavou¹⁴

V procesu evoluce vznikly emoce jako prvky hodnocení životního významu situací a zároveň příprava k jejich fyzickému zvládnutí. Slouží jako motivace k jednání. Velký díl emoce představuje subjektivita, jelikož se objevují v situaci, která je pro jedince nějakým způsobem významná s ohledem na jeho cíle. Jde o hodnotící reakci na podnět.¹⁵ Stuchlíková uvádí, že u emoce se nachází charakteristické rysy v podobě citlivosti a proměnlivosti. Jedná se o komplexní jevy, kdy na základě subjektivního hodnocení situace se může emoce sama proměňovat. Cíle se mění, tudíž se emoce může i nemusí v průběhu času u jednoho jedince objevit. Dále říká, že „v jedné situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situaci nikoli.“¹⁶

Při vymezení emocí je důležité hovořit také o dalších afektivních jevech. Afektivní stavy se rozdělují na emoce, emoční epizody a nálady. Afekt se řadí nejvýše mezi stavy hodnotícího vztahu k objektu charakterizované příjemností nebo nepříjemností.¹⁷ Emocionální jevy se dají popisovat pomocí určitých dimenzí, přičemž nejvíce se využívají dvoudimenzionální modely, v nichž se objevují především valence (zážitková hodnota – příjemné, nepříjemné) a intenzita.¹⁸ Emoce plní významnou funkci při regulaci chování. Týká se to například pozitivních emocí, které nám můžou pomoci k nalezení efektivního

¹⁴ English, Englishová in NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 8.

¹⁵ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 7.

¹⁶ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 11.

¹⁷ Tamtéž, s. 15.

¹⁸ Tamtéž, s. 13.

způsobu řešení kognitivních úloh, jelikož dokážou rozšířit náš momentální myšlenkový akční repertoár. Naproti tomu negativní emoce mohou narušit naši psychickou stabilitu a způsobit zhoubné změny v našem těle. Negativní emoce zužují momentální akční repertoár člověka a nepodporují flexibilitu myšlení. Vyvolávají odpovědi, které už jsou ověřeny dlouholetým vývojem, a proto se spouští specifické chování.¹⁹ Vzorce chování se vlivem emocí snaží docílit toho, aby zvyšovaly dosažení příjemných a minimalizovaly nabytí nepříjemných emocí.²⁰

2.1 Struktura emocí

Pokud strukturu emocí pojmu ze širšího hlediska, obsahuje v sobě tyto části:

- Fenomenologická – jedincovo prožívání emoce, citem rozumí zážitek (vědomé pociťování)
- Behavioristická – zajímá se o chování a jednání, o pozorovatelné vnější projevy jako postoj, výraz tváře nebo tón hlasu
- Somatická – změny, které se odehrávají uvnitř těla (procesy v nervové soustavě)²¹

City jsou hlavní/zážitkovou složkou emocí, kde v popředí stojí zážitek. Dávají lidskému duševnímu životu jedinečný charakter a zahrnují i souběžně probíhající tělesné změny. City tvoří „podstatu motivů (dále neanalyzovatelných psychických příčin jednání) i podstatu učení (odměny a tresty).“²² Kvalitu citění vyjadřují nálady, které představují podklad duševního života jedince a znázorňují osobnostní rysy. City, na rozdíl od nálad, mají vždy nějaký předmět (radost je radostí z něčeho). Nálad předmět nemají – jedná se o stavy.²³ Dalším rozlišujícím rysem mezi náladou a emocí je nižší intenzita a trvání. „Nálada je přetrvávající emoční klima, zatímco emoce je změna v emočním počasí.“²⁴ Následující komponentou emocí je behaviorální (při prožívání emoce se zaměřujeme na výraz²⁵) a

¹⁹ Tamtéž, s. 106.

²⁰ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 32.

²¹ Tamtéž, s. 9-10.

²² Tamtéž, s. 135.

²³ Tamtéž, s. 136.

²⁴ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 17.

²⁵ V psychologii je výraz brán jako mimika (výraz obličejového svalstva), či pantomimika (tím se myslí výraz postoje těla jako celku, tj. projevování emoce v obličejí nebo držení postavy.) Tento pohyb nověji nese název kinezika – řeč těla. (NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 138.)

somatická (fyziologické dění). Atkinsonová uvádí, že emoční proces se skládá ze šesti složek, kterými jsou subjektivní prožitek, exprese emocí, kognitivní hodnocení, fyziologické změny v organismu, subjektivní interpretace emocí a tendence k jednání.²⁶

2.2 Vznik emocí

Emoce vznikají spontánně, tudíž si je nemůžeme uměle způsobit. Pokud si však navodíme určitou vzpomínku, můžeme spustit i příslušnou emoci. Z toho důvodu, že lidé chtějí prožít různé (většinou příjemné) emoce, představují emoce cíle našeho chování. Jinak řečeno, lidé se chovají takovým způsobem, aby si svým chováním přivodili určitou emoci. Emoce mají reaktivní povahu, která je jejich důležitým rysem. Jsou vždy reakcí na nějaké vnější podněty či vnitřní stavy.²⁷ Vnější podmínky vzniku emocí mají souvislost s hodnocením biologického významu situace pro náš organismus, pro jeho přežití.²⁸ Kromě vnějších situací, mohou být podmínkou vzniku emocí i vnitřní psychofyziologické stavy. Sem se řadí například mentální procesy, motivace nebo celkový stav organismu (psychická i fyzická vyčerpanost).²⁹

²⁶ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 389.

²⁷ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 100.

²⁸ Tamtéž, s. 105.

²⁹ Tamtéž, s. 101.

3 SARTROVA KRITIKA PSYCHOLOGICKÉHO ZKOUMÁNÍ EMOCÍ

Výše uvedené poznatky jsou z psychologického zkoumání a dokazují nám to, co si o psychologii³⁰ myslí Sartre. Ten si totiž stojí za tím, že psychologie je takový vědní obor, který má za cíl být pozitivní, tudíž čerpá své znalosti výlučně ze zkušenosti. Psycholog používá pouze dva jasně vymezené typy zkušenosti - „zkušenost, již nám nabízí prostoročasové vnímání organických těl, a intuitivní poznávání sebe sama, jemuž se říká reflektivní zkušenost.“³¹ Výzkum psychologa má veliký nedostatek a to ten, že vychází z faktů. Zabývá se emocemi jakožto fakty. Při používání metody introspekce přijdeme pouze na souhrn různorodých faktů, které mezi sebou nemají většinou žádný vztah. Z emoce se stává pouhá vlastnost, která když zmizí, tak vás to nezmění. Heidegger se domnívá, že pojem svět a *lidská realita*³² jsou neoddělitelné. Tím stylem, jakým psychologie pohlíží na emoce, však lidskou existenci nemá šanci pochopit. Podle psychologie není emoce schopna vyjádřit vztah člověka ke světu. Psychologické principy a metody pro zkoumání emoce spočívají v tom, že přidávají naše nově nabyté informace k těm ostatním poznatkům o duševnu zvnějšku. Emoce je pro psychology pouhým akcidentem. Představuje pro ně nějakou náhodnou, nepředvídatelnou událost. Psychologovi přijde naprosto zbytečné ptát se, zda „sama struktura činí emoce možnými a jak je činí možnými.“³³ Proč se pít po tom, jestli je emoce možná, když právě je. Když se snaží definovat emoci, obrací se opět ke zkušenosti. Nebude hledat vysvětlení emocí v obecných a zásadních strukturách lidského vědomí, ale naopak v procesech samotné emoce. To znamená, že i když ji správně popíšu a vysvětlím, nebude se nikdy jednat o nic jiného než o pouhý fakt mezi ostatními, fakt uzavřený do sebe. Emoce nic neznačí, jelikož se od ní odděluje vše ostatní. Psychologie dává přednost akcidentu před podstatou.

Na nedostatky psychologie reaguje fenomenologie, která zkoumá fenomény, nikoliv fakta. Za zakladatele fenomenologie je považován Edmund Husserl, který tvrdí, že „podstata a fakt jsou nesouměrné a ten, kdo své zkoumání začne fakty, nikdy nedospěje

³⁰ Zde je třeba upozornit na skutečnost, že Sartre reaguje na stav psychologie, který byl za jeho doby.

³¹ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 53.

³² Jedná se o Sartrův překlad Heideggerova pojmu Dasein (pobyt). Dále v textu používám pro tento význam i slovní spojení lidská existence.

³³ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 56.

k podstatám.“³⁴ Základním principem fenomenologie je jít *k věcem samým*. Emoce není pouhým faktem, nýbrž fenoménem v našem vědomí. Fenomenologii pracuje právě s vědomím a řeší vztah člověka a světa. Když člověk prožívá emoci, měl by tím rozumět svému bytí i světu. Prožívání emoce totiž zasahuje celou naši existenci/bytí. Emoce není účinkem bytí, ale bytím samým. Sartre tvrdí, že „emoce je organizovaná forma lidské existence.“³⁵ Pokud tedy emoce předpokládá rozumění člověka světu, pak by bylo potřeba nejprve vyjasnit pojmy svět a člověk, a ne zkoumat emoci jako izolovaný fakt. Sartre subjektivní podstatu emocí formuloval takto: „Chceme-li založit psychologii, musíme překročit úroveň psychiky, ba musíme překročit i situaci člověka ve světě, musíme vystoupit až ke zdroji člověka, světa i psychiky: k transcendentálnímu a konstitutivnímu vědomí, k němuž dospíváme *fenomenologickou redukcí*.“³⁶ Vědomí se následně dotazuje a jeho odpovědi jsou cenné právě proto, že se jedná o mé vědomí, neboť každé vědomí existuje přesně v té míře, v níž je vědomím existence. Odmítá ve vědomí hledat fakta, jelikož bychom se na transcendentální úrovni znovu dostali k neuspořádanosti, kterou známe z psychologie. „Husserl se snaží popsat a pojmově uchopit právě podstaty, které jsou určující při rozvíjení transcendentálního pole.“³⁷ Emoce je čistě transcendentální fenomén, tedy něco, co stojí nejen za jejím vnějším projevem, ale i za jejím prožíváním.³⁸ Fenomenologie nezkoumá emoci jako čistý transcendentální fenomén pomocí přihlížení k jednotlivým emocím, ale snaží se uchopit transcendentální podstatu emoce jako uspořádaného typu vědomí.

Lidskou realitou jsme my sami. Lidská realita se ze své podstaty stává svou vlastní možností. Ona sama sobě rozumí, a to není vlastností, která by se přidávala zvnějšku, ale kterou má uvnitř sebe. Jedná se o vlastní způsob existence. V psychologii introspekce nalezne pouze fakta a rozumění lidské realitě je tím velmi nejasné a neautentické. Jelikož lidská realita není pouhým souhrnem faktů, není ani emoce pouhým akcidentem. Emoce má také svou podstatu, své specifické struktury, své zákony jevení, a především sebou nese svůj význam. Člověk sám přejímá svou emoci, tzn. zvnitřku. Fenomenolog se bude tázat po tom významu/podstatě, nebude se dotazovat jen na vědomí a na člověka, on nechce zjistit pouze to, čím emoce je, nýbrž co nám může povědět o člověku. Nechce o něm vědět, co je, nýbrž

³⁴ Tamtéž, s. 57.

³⁵ Sartre in NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 16.

³⁶ Tamtéž, s. 58.

³⁷ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 58.

³⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 16.

také, co nám může říci o své podstatě. Fenomenolog tvrdí, že „každý lidský fakt je svou podstatou významný, odejmeme-li mu jeho význam, odejmeme mu jeho povahu jako lidského faktu.“³⁹ Emocí dochází ke strukturální proměně *celého člověka, celého vědomí*.

³⁹ Tamtéž, s. 16.

4 TEORIE EMOCÍ

Fenomén emoce se popisuje jako proces hodnocení, v němž jsou sloučeny jak biologické, tak sociokulturní determinanty. Vyzdvihuje se zde vzájemné působení emocionálních a tělesných procesů. Nicméně v tom, jak emoce vznikají, kdy k nim dochází a jakou roli hrají v prožívání a chování, zůstávají konceptuální a metodologická pojetí emocí nesouladná. Liší se od sebe přístupem.⁴⁰ Na následujících stránkách se budu jednotlivým teoriím věnovat. Při výkladu emocí se teoretici přikláněli k jednomu z aspektů emoce tzn. subjektivní prožívání, fyziologické změny nebo výraz a projevy chování.

4.1 Přístup zaměřený na emocionální prožívání

Počátky psychoanalytického přístupu v Evropě se řadí do podobné doby, ve které ve Spojených státech vzniká behaviorismus. Za zakladatele je považován Sigmund Freud. Právě z toho důvodu se do psychoanalytického přístupu zahrnují psychodynamické teorie včetně Freudovy psychoanalýzy, která vznikla propojením kognitivních a fyziologických poznatků 19. století. Freud vytvořil tuto novou teorii lidského chování směsí znalostí o vědomí, vnímání a paměti s myšlenkou o biologické povaze pudů.⁴¹ Jeho hlavní přínos psychologii spočívá ve zdůraznění vědomých a nevědomých myšlenek. Základním znakem Freudovy teorie je, že většina z našeho chování má kořeny v nevědomých procesech. Nevědomé jsou pro Freuda takové myšlenky, postoje, podněty, přání, motivy a emoce, kterých si „jedinec není vědom, nicméně ovlivňují jeho chování.“⁴² Freud byl zastáncem motivační teorie emocí, přičemž tato teorie vychází z přesvědčení, že emoce a motivace jsou v těsném spojení. Na jedné straně navádějí naše chování k primárním motivům (jako jsou hlad a žízeň) a na straně druhé k motivům psychosociálním (potřeba intimity, touhy po moci).⁴³ Emoce jsou tedy také těsně spjaty s instinkty (u Freuda instinkty znamenají také *pudy* nebo *primární motivy*.) Každý z nás se s těmito pudovými instinkty rodí a ony na nás mají velký vliv. Naším úkolem je se s nimi vyrovnat. Freud se domníval, že „jsme ovládáni stejnými pudy jako zvířata (především sexualitou a agresivitou) a že neustále svádíme boj proti společnosti, která na nás nutí tyto pudy ovládat.“⁴⁴ Upozad'ování pudů má však za

⁴⁰ Tamtéž, s. 196.

⁴¹ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 13.

⁴² Tamtéž, s. 13.

⁴³ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 27-28.

⁴⁴ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 13.

následek jejich přesun z vědomí do nevědomí, odkud poté můžou ovlivňovat naše sny. Například pokud prožíváme vůči určitému člověku velký vztek, ale nemůžeme si dovolit dát mu své city najevo, náš silný vztek se přesune do nevědomí a následně se objeví v našich snech o příslušném člověku.⁴⁵ Při potlačení instinktu se může později tato energie přeměnit do podoby afektu určitého kvalitativního zabarvení nebo se transformuje v úzkost.⁴⁶ Ústředním bodem psychoanalytického přístupu je přesvědčení, že „nevědomé motivy a přání jsou jádrem většiny emočních problémů.“⁴⁷ Moderní psychodynamické přístupy k emocím vyzdvihují roli kontroly emocí při vypořádávání se s vnitřními konflikty. Pokud lidé porozumí tomu, proč zažívají nežádoucí stavy a rozpoznají podněty, které k takovým stavům vedou, budou si moci postupně měnit své zavedené stereotypy a navazovat pouze stavy žádoucí. Získají kontrolu nad svými emocemi.⁴⁸

Freud se na svojí pudové teorii snažil neustále pracovat a vymezil dvě hlavní kategorie instinktů, kterými jsou instinkt života (eros) a smrti (thanatos). Pudy života fungují na principu sebezachování, naproti tomu instinkty smrti mohou být nasměrováni dovnitř (energie se bude zaměřovat na sebezničení) nebo ven (v agresi a nenávisti).⁴⁹

Podle Freuda představuje naše vědomé cítění ve skutečnosti pouze obrazné zastoupení našich temných nevědomých pudů. Své hodnocení pokládáme za objektivní a v souladu s našimi emocemi, ovšem v tom se pleteme. Dle Freuda je „bohatý emocionální život člověka výsledkem vědomého překroucení a potlačení primárních pudů. (...) Naše vědomé myšlenky jsou zkreslením původních nevědomých forem instinktu,“⁵⁰ přičemž *zkreslení* patří do obranných mechanismů, kterými se chráníme před temnými silami svého nitra.⁵¹

Emoce jsou podle Freuda vždy vědomé, jelikož když hovoříme o nevědomých motivech, máme na mysli instinkty. Existuje podle něho ovšem jak vědomé, tak nevědomé zpracování emocionální informace. Někdy prožívané neodpovídá tomu, co je ve skutečnosti cítěno. Je to z toho důvodu, že obranné mechanismy se starají o potlačení informace, která může být emocionálně příliš bolestivá.⁵²

⁴⁵ Tamtéž, s. 13.

⁴⁶ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 28.

⁴⁷ Markowitz a Weissman in ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 571.

⁴⁸ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 31.

⁴⁹ Tamtéž, s. 28.

⁵⁰ Tamtéž, s. 28.

⁵¹ Tamtéž, s. 28.

⁵² Tamtéž, s. 29

4.1.1 Psychoanalýza

Počátky psychoanalýzy jsou spojené se jménem Sigmund Freud a spadají na přelom 19. a 20. století. Jak už zde bylo řečeno, Freudova teorie se zakládá na myšlence nevědomí, které představuje naše postoje, přání a motivy, jichž si nejsme vědomi. Ta přání, která jsou vytlačovaná z vědomí se přemísťují do nevědomí, odkud i posléze můžou mít vliv na naše chování a pocity. Transformují se například do snů.⁵³

Psychoanalýza je metodou psychoterapie. Úkolem psychoanalýzy je znovu převést konflikty, které představují vytěsněné motivy a emoce, zpátky do vědomí. Zde se pak můžou zpracovávat racionálnější způsobem. V rámci terapie se může využívat technika volných asociací, při níž pacient nechá své myšlenky volně plynout. Poté zareaguje čímkoliv, co mu přijde na mysl, aniž by své myšlenky, jakkoliv upravoval. Tímto dochází ke zvědomení nevědomých přání. Ke stejnému výsledku se snažíme dojít pomocí analýzy snů.⁵⁴ Stuchlíková k tomuto tématu dodává, že účel psychoanalýzy spočívá také v opatrném vedení pacienta k poznání, že jeho vědomé myšlenky ho chrání před úzkostí.⁵⁵ Používání metody volných asociací není obvykle vůbec snadné, jelikož většina z nás byla už od dětství vedena k tomu, abychom si dávali pozor na to, co říkáme a nejdříve si to pořádně promysleli. To má za následek, že si necháme pro sebe myšlenky, které považujeme za nevhodné nebo nemravné. Většinou, když nechceme mluvit nebo nás nic nenapadá, je to z toho důvodu, že jsme se dostali mezi oblasti, které jsou pro nás citlivé, a právě tyto oblasti si žádají bedlivé prozkoumání.⁵⁶

Další metodou, která nám má pomoci s odhalením nevědomých konfliktů, je analýza snů. Freud sám říkal, že „sny jsou královskou cestou do nevědomí.“⁵⁷ Tato technika je založena na principu vyprávění obsahu snu a následných volných asociací vztahujících se k obsahu.⁵⁸ Sny představují splnění vytěsněných přání. Ve snech se objevují taková přání, která jsou spojena s emočním konfliktem, proto se je snažíme nechat v nevědomí. Pokud chceme zjistit nevědomé konflikty, musíme se zaměřit na spontánní myšlenky spícího člověka, které se upínají k různým částem snu. Na sny mají vliv pudová přání, která

⁵³ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 9.

⁵⁴ Tamtéž, s. 9.

⁵⁵ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 29.

⁵⁶ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 570.

⁵⁷ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*, s. 96.

⁵⁸ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 570.

vyvstávají z nevědomí, ale na formování snu se podílejí i nevyřešené problémy, které pudovou povahu nemají. Freud rozlišoval mezi latentním obsahem snu (pudová přání, nevědomí) a manifestním obsahem, který je pro nás zřejmý a vědomý. Při analýze snů vypráví pacient nejprve manifestní obsah snu a poté se volnými asociacemi snaží klient s analytikem dostat k odhalení nevědomého významu.⁵⁹

Pro představu si zde můžeme uvést příklad analýzy snu⁶⁰, ve kterém se objevuje symbolické znázornění smrti. Muži se zdá sen, že „jede vlakem. Vlak zastaví mimo stanici. Myslí, že hrozí nějaká nehoda, je nutno myslet na útek; prochází všemi vagóny vlaku a zabíjí každého, kdo ho potká, průvodčího, strojvůdce atd.“⁶¹ Když si společně s Freudem sen rozebírají, muž si vybaví vzpomínku, která by teoreticky mohla mít na jeho sen vliv. Vzpomínka byla založena na příběhu, který mu kdysi vyprávěl jeden jeho přítel. Příběh byl o transportaci jednoho šílence, přičemž do maniakova uzavřeného kupé se nedopatřením dostal nevinný cestující, kterého šílenec následně zabil. Freud vzpomínku zařazuje do analýzy a říká, že „snící se s ním (šílencem) tedy ztotožňuje a cítí se k tomu oprávněně nutkavou představou, která ho občas trápí, že musí všechny, kdo o tom vědí, odstranit.“⁶² Nakonec sám muž ale přichází s návrhem nového podnětu tohoto snu. Vzpomněl si na předchozí den, kdy v divadle potkal dívku, která bývala jeho velkou láskou. Plánoval si ji jednou i vzít, ale vztah se rozpadl potom, co mu dala důvod k žárlivosti. Stal by se šíleným, kdyby pořád trval na sňatku, jelikož žárlivost u něho nabývá vysoké intenzity. Muž tedy prohlašuje, že k dívce chová velmi malou důvěru, tudíž kdyby se sní býval oženil, musel by všechny lidi, kteří se mu připlou do cesty, ze žárlivosti usmrtit. Na závěr tedy Freud objasňuje snícího chůzi řadou vagónů jako symbol manželského stavu – protiklad k monogamii. Freud z analýzy snu také poznává, že v muži se stále nachází nevědomá touha a přání být takto šíleným a s dívkou se oženit.⁶³

4.1.2 Sartrova kritika psychoanalytického přístupu

Sartre tvrdí, že psychoanalytická teorie jako první zdůraznila, že duševní fakta nesou význam. Každý stav vědomí platí za něco jiného, než čím je. Pokud na nějaký problém

⁵⁹ Tamtéž, s. 570.

⁶⁰ U tohoto konkrétního snu je potřeba doplnit, že k předpokladu snu se váže neurotický stav.

⁶¹ FREUD, Sigmund. *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. s. 167.

⁶² Tamtéž, s. 167-168

⁶³ Tamtéž, s. 168.

nahlížíme jako na fenomén sebetrestání, odkazuje to k primárnímu komplexu, kvůli kterému se chce dotyčný ospravedlnit tím, že se potrestá. Emoce může být také například fenoménem cenzury neboli odmítnutí. Snažíme se uniknout před nikoliv tou určitou věcí, ale odmítáme znovu prožít nepříjemnou vzpomínku, kterou s tou konkrétní věcí máme spojenou. Emoce se v takovém případě stává útekem, stejně jako občas využíváme spánku jako vzdálení se od důležitého rozhodnutí. Vždy ovšem emoce útekem nebude. Například hněv psychoanalytici vysvětlují jako ukojení sexuálních sklonnů.

Psychologická interpretace „chápe vědomý fenomén jako symbolické uskutečnění nějakého cenzurou vytěsněného přání.“⁶⁴ Když to převedeme na sny, tak u nich existuje tzn. snová cenzura, která se nachází v předvědomí, a právě přes ní se převádí vytěsněné obsahy z nevědomí do vědomí. Díky slabší spánkové obraně (nežli v bdělém stavu) lze snadněji rozpoznat nevědomé psychické podněty při analýze snů. Povinnost snové cenzury tedy spočívá v zamaskování nevědomých představ takovým stylem, aby mohly znovu vstoupit do vědomí, přičemž aplikuje různé univerzální, kulturní i osobní symboly.⁶⁵ Freud se vyjadřuje ke snové cenzuře pozitivně, jelikož jejím prostřednictvím se člověk má možnost přiblížit k vytěsněným impulzům. Velká výhoda tkví v tom, že tímto způsobem nenastanou negativní následky, které by se jinak dostavily v podobě pocitu viny nebo úzkosti, pokud by se tyto impulzy vědomě projevíly v nezahalené formě.⁶⁶ Význam našeho vědomého chování stojí vně vůči tomuto chování samotnému. Jinak řečeno: „Dané chování je *samo o sobě* to, čím je pro sebe. (...) Vědomý fakt se má k označovanému jako věc.“⁶⁷ Jedná se o účinek jisté události a jeho přítomnost zde není přímo obsažena, ale spjata vztahem kauzality. Kauzální vztah nám naznačuje, že každý účinek vzhledem ke své příčině přistupuje zvnějšku (pasivně). Přijímá svůj význam zvnějšku jakožto vnější vlastnost. Tímto výrokem, že se vědomí k označovanému vztahuje jako věc, připouštíme, že vědomí se konstituuje jako význam, a to i přesto, že si tento význam neuvědomuje. Když tohle prohlašujeme, tak si zjevně protirečíme. Pokud platí, že vědomí se samo vytváří a je vždy pouze tím, čím se sobě jeví, pak jestli je obohaceno významem, musí v sobě tento význam zahrnovat jako svou strukturu.⁶⁸ Význam se nám nemusí jevit jako evidentní. Důležité je si ujasnit, že vědomí bychom neměli zkoumat zvnějšku, ale zevnitř. Po významu musíme pátrat uvnitř vědomí.

⁶⁴ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 75.

⁶⁵ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*, s. 96-97.

⁶⁶ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 203.

⁶⁷ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 76.

⁶⁸ Tamtéž, s. 76.

Pokud chceme, aby kartesiánské cogito platilo, pak vědomí musí být samo *faktem, významem i označovaným*.⁶⁹

Co se týká psychoanalýzy, tak tu Sartre uznává, jinak řečeno neodmítá ji jako nějaký postup. Pokud by se snažil o úplné vyvrácení psychoanalýzy, tak by to byl marný pokus, jelikož psychoanalytici nepovažují význam za něco, co by se dostávalo do vědomí pouze zvnějšku. Psychoanalytik vidí vnitřní souvislost mezi vědomým faktem a přáním, které vyjadřuje. Děje se tak z toho důvodu, že „vědomý fakt symbolizuje vyjadřovaný komplex.“⁷⁰ Psychoanalytik tedy nevnímá skutečnost, že fakt vědomí je symbolem, jako něco, co bylo k vědomí samotnému přidáno z vnější – uznává to dokonce jako jeho konstitutivní rys. V tomto se Sartre s psychoanalytiky shoduje. Jestliže totiž někdo věří v kartesiánské cogito, pak nemá problém považovat „symbolizování za konstitutivní rys symbolického vědomí.“⁷¹ Sartre říká, že při odhalování symbolů objevujících se ve snech je důležité soustředit se pouze na konkrétní analyzovanou osobu a na existenciální vlivy prožívání určité situace nejen ve snu, ale i při výkladu daného snu. Musíme si však uvědomit, že je-li symbolizování konstitutivním rysem vědomí, pak je potřeba brát vztah mezi symbolem a symbolizováním jako vnitřně spjatý s *rozuměním*. Ovšem psychoanalytici se přiklánění k názoru, že vědomí je symbolizující na základě kauzálního tlaku neboli vytěsněného přání a tím se znovu dostáváme k teorii, která ze vztahu označujícího k označovanému činí vztah kauzální. Psychoanalýza si v tomhle ohledu nesmírně protirečí. Protimluv spočívá v tom, že „mezi zkoumanými jevy spatřují vztah kauzální, a zároveň vztah rozumění.“⁷² Nelze to považovat za pravdivé, jelikož tyto dva typy vztahů jsou neslučitelné. Další věcí, kterou Sartre u psychoanalýzy kritizuje, je ta, že nechápe, jak může vědomí něčemu porozumět, jak může být vůbec aktivní, když nemá šanci dozvědět se o tom významu, o kterém má tušení jedině nevědomí. Freud na to reaguje tím, že myšlenky vytěsněné do nevědomí „nemohou vstupovat do vědomí, ale mohou nás ovlivňovat nepřímo nebo skrytě – prostřednictvím snů, iracionálního chování, chybných úkonů a přerázení.“⁷³ Nicméně Sartre jakožto fenomenolog, který pracuje s fenomény na půdě vědomí, nemůže z toho důvodu, že neuznává nevědomí, s psychoanalýzou zcela souhlasit. Nepřipustí, aby ve vědomí byl nějaký symbol z nevědomí. „Pokud psychoanalytik k interpretaci vědomí využívá porozumění, tak

⁶⁹ Tamtéž, s. 77.

⁷⁰ Tamtéž, s. 77.

⁷¹ Tamtéž, s. 77.

⁷² Tamtéž, s. 77.

⁷³ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 194.

by měl uznat, že vše, co se děje ve vědomí, může být vysvětlováno jediné vědomím samotným.⁷⁴ Jak už jsem zde totiž zmínila, pokud jsou emoce nabyté významem, musí se po tomto významu pátrat pouze ve vědomí samotném, jelikož „právě vědomí se samo činí vědomím, je emocionálně pohnuto podle vnitřního významu.“⁷⁵

4.1.2.1 Existenciální psychoanalýza

Střetnutím psychoanalýzy a existencialismu vznikla metoda zkoumání lidského bytí, kterou Sartre nazval existenciální psychoanalýzou. Ta zastává názor, že je nutné zkoumat lidskou existenci jako osobitý celek, nikoliv rozdělenou na různé části. Cílem Sartrovy existenciální psychoanalýzy je především upozornění na vědomí svobody čili na fakt, že vědomí určuje sebe samo. Při odhalování symbolů objevujících se ve snech je potřeba se soustředit pouze na konkrétní analyzovanou osobu a na existenciální vlivy prožívání specifické situace nejen ve snu, ale i při výkladu daného snu. Pro Sartrovy existenciální analýzu je důležité zjistit především jakousi *prvotní volbu*, kterou člověk symbolizuje každým svým gestem, svou sebereprezentací. Sartre objasňuje prvotní volbu jakožto volbu, která „se odehrává vůči světu a která jakožto volba určitého postavení ve světě je absolutní stejně jako komplex.“⁷⁶ Podle Sartra představuje komplex nejzazší volbu – volbu bytí. Při zkoumání bychom si měli v každé chvíli uvědomovat, že náš předmět netvoří nějaká danost vzniklá v nevědomí, nýbrž „svobodné a vědomé určení, které samo není obsahem vědomí, nýbrž s tímto vědomím splývá.“⁷⁷ V určitém pohledu se obě psychoanalýzy shodují. Ani Freud nepracuje s nějakými danostmi, které představují zděděné možnosti – samozřejmě vyjma libida. Sartre vyzdvihuje snahu obou psychoanalýz o zachycení lidské bytosti v jejím světském bytí. Ovšem rozdílný přístup mají ve vztahu k nevědomí. Empirická psychoanalýza totiž z existence nevědomého psychismu vychází. Jak už jsme se výše dozvěděli, Sartre předpoklad nevědomí odmítá, tudíž tak koná i u existenciální analýzy. Sartre dodává, že „psychický fakt má pro ni stejný rozsah jako vědomí.“⁷⁸ Sartre tvrdí, že metody empirické psychoanalýzy jsou v mnohém lepší než její principy a tímto způsobem dojde vždy na samý práh existenciálních objevů, avšak tady spočívá taky její konec.

⁷⁴ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 78.

⁷⁵ Tamtéž, s. 78.

⁷⁶ SARTRE, Jean-Paul. *Bytí a nicota*, s. 648.

⁷⁷ Tamtéž, str. 652.

⁷⁸ Tamtéž, str. 649.

Existenciální analýza má za cíl přísně objektivní metodou odhalit subjektivní volbu člověka, který s její pomocí dává na vědomí, čím on sám je. Hledá *volbu bytí* a zároveň samo *bytí* při zkoumání vztahů bytí, které se vynořují různým chováním. Chování, kterým se tato analýza zabývá, nesouvisí pouze se sny a chybnými úkony, nýbrž zaměřuje se zejména na myšlenky v bdělém stavu, úspěšné činy, životní styl apod. Tato analýza zatím neexistuje. Pro nás tento fakt ovšem není důležitý, jelikož nám záleží pouze na tom, zda je možná.⁷⁹

4.2 Přístup zaměřený na výraz a projevy chování

Jak jsem v úvodu zmínila, teorií o emocích existuje celá řada. Pro širší kontext jsem se rozhodla uvést zde i jednu ze základních psychologických teorií emocí, přičemž u této se teoretici soustředí na výrazovou stránku emocí. Zaměřují se tedy na měřitelné a pozorovatelné projevy vnějšího emočního chování. S mojí prací to souvisí v tom smyslu, že později u Sartrovy teorie budu popisovat jednotlivé typy emocí, přičemž budu zmiňovat i jejich vnější emoční projevy, kterými se zabývají právě níže uvedení autoři. Do této skupiny se řadí jak evoluční, tak behaviorální přístupy, přičemž nyní vyložím pro přiblížení principů této teorie rozdíly mezi těmito dvěma pojetími. Oba směry vyzdvihují adaptaci na prostředí. Zatímco však evoluční teorie zdůrazňuje zděděné biologické reakce, teoretikové behaviorismu se věnovali procesům učení.

Evoluční teorie sleduje vývoj a roli emocí v průběhu fylogeneze. Zakladatelem evolučního přístupu k emocím byl Charles Darwin, který se snažil o výčet emocí a odvození jejich výrazu z působení nervového systému. Existuje mnoho poznatků, které dokazují, že prožívání a projevy emocí mají biologický základ. Mezi další objevy patří fakt, že mezikulturní výzkumy potvrdily, že lidé v různých kulturách vyjadřují primární emoce shodným způsobem. R. Plutchik, C. E. Izard, E. O. Wilson dodávají, že emoce a emocionální chování jsou adaptivní, přičemž zvyšují pravděpodobnost přežití a reprodukce. Adaptivní rys nelze hledat v každém projevu emoce, nicméně z hlediska historického času není hlavní příčinou projevu, zda se člověk cítí šťastně, nýbrž se jedná o sebezáchovu a reprodukci. Evoluční přístup na roli emocí pohlíží ze strany ontogeneze, zatímco zkoumání, jaký vliv mají emoce na naše chování, se věnuje přístup behaviorální.⁸⁰

⁷⁹ Tamtéž, str. 653-654.

⁸⁰ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 38-39.

Za zakladatele typického behavioristického pojetí emocí se považuje J. B. Watson, který zmenšil oblast psychologie jen na výzkum chování. Odporoval názoru, že předmětem studia psychologie má být vědomá zkušenost. Při zkoumání chování u zvířat a malých dětí se Watson o vědomí nezmiňoval. Behaviorismus má podmínku být objektivní vědou a v souladu s tím Watson chápal emoci jako „tělesné mechanismy viscerálních a žlázových systémů.“⁸¹ Dle Watsona by psychologie splňovala podmínky vědeckosti, pokud by se dala její psychologická data podrobit pozorování, jako se tomu tak děje v případě ostatních věd. Podle behavioristů by se věda měla zabírat pouze pozorovatelnými fakty, tudíž bychom se měli soustředit na chování, jelikož to pozorovat lze, zatímco vědomí nikoliv.⁸² Watson se jako jeden z prvních pokoušel o experimenty s podmiňováním emocí. Byl toho názoru, že „téměř všechno chování je výsledkem podmiňování a prostředí formuje chování jedince posilováním určitých návyků.“⁸³ Pokud chceme porozumět emocím, měly bychom se podle tohoto přístupu věnovat především emocionálnímu chování, respektive tomu, jak se emocionálně chovat učíme. U behavioristů se v podstatě úplně přehlížela zážitková stránka emocí, tj. city. Behaviorální aspekt lidských emocí se vymežil na výzkum pouze mimického výrazu emocí.⁸⁴ Watson se domníval, že u dětí se na počátku života objevují tři vrozené emoce – strach, zuřivost, potěšení. Každá emoce odpovídá na svůj vlastní stimul. Velkou část tvoří výsledek podmiňování a Watson na několika pokusech dokázal, že emoce mohou být naučeny a pak znovu odnaučeny.⁸⁵ Behavioristé se totiž domnívají, že „bohatý repertoár emocionálních reakcí vzniká podmiňováním několika málo vrozených (nepodmíněných) reakcí na vrozené (nepodmíněné) podněty.“⁸⁶ Jádrem věci podle Watsona tkví v *substituci stimulu*.

O další pohled na emoce nás obohatí i teorie B. F. Skinnera, který také patří mezi představitele behaviorálního směru. Skinner nesouhlasil s psychology, kteří se zabývali emocemi v tradičním slova smyslu. Dle něho nemůžeme emoce považovat za příčiny lidských aktivit, jelikož jsou samy aktivitami. Odůvodňovat emocemi chování a dávat jim příčinnost nepřináší žádnou efektivitu. Nelze hledat příčinu v emoci samotné. Tímto výrokem se zdá, že se blíží teorii Sartra, který říká, že nedostatek psychologie spočívá v tom,

⁸¹ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 212.

⁸² ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 8.

⁸³ Tamtéž, s. 8.

⁸⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 214.

⁸⁵ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 40.

⁸⁶ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 212.

že hledá vysvětlení emoce v procesech samotné emoce, přičemž Sartre naopak zdůrazňuje, aby se po vysvětlení emoce pátralo v obecných strukturách lidského vědomí. Skinner formuloval definici emoce jako „predispozici určité osoby chovat se určitým způsobem v určitém čase.“⁸⁷ Skinner udělil příčinu vzniku emocionálních vzorců chování dvěma velmi odlišným typům zdrojů: nepodmíněným (vrozeným) a naučeným reakcím. Avšak, jak se později dozvíme, Sartre je toho názoru, že emocionální chování vzniká v důsledku našeho prožívání emoce a následného magického působení na svět.

4.3 Přístup zaměřený na fyziologický aspekt

Sartre ve svém textu *Nástin teorie emocí* (1938) reaguje na Williama Jamese a jeho pohled na emoce, tudíž jsem se rozhodla na následujících řádcích popsat teorii emoce zaměřenou na fyziologický aspekt, jelikož právě William James je považován za zakladatele fyziologické tradice. V následující podkapitole ještě uvedu o tomto významném psychologovi a filosofovi pár informací, které se vztahují především k jeho filosofickému myšlení, abychom tím získali ucelenější představu, čím se zabýval.

Mezi další představitele fyziologického přístupu patří C. Lange, M. Wenger, P. Young aj. Právě oni při svém bádání zaměřili svou pozornost na fyziologii emocí. Emoce způsobují mnohdy až dramatické změny, proto není divu, že se staly předmětem fyziologického zkoumání. Výzkumníci spojují emoce s fyziologií organismu, respektive s neurofyziologií, jelikož se soustřeďují i na neurochemické a neuropsychologické metody. Stěžejní otázkou fyziologického přístupu je, zda se jako první objevuje prožitek emoce nebo fyziologická změna. Odpověď na tuto otázku zní, že nejprve nastanou fyziologické změny, které dále vyvolají danou emoční reakci.⁸⁸

Na otázku dále reagovali autoři 19. století, kteří ve smyslu zdravého rozumu argumentovali, že naše emoce se spustí podle toho, jakým způsobem vnímáme situaci. Takové emoce nás poté vedou k jednání. Jedná se o sekvenci emočních jevů a chování, při níž *utíkáme, protože máme strach nebo pláčeme, protože jsme smutní.*⁸⁹ Americký psycholog William James věnoval svůj čas výkladu instinktů, emocí a vůle, přičemž zdůrazňoval fyziologický původ psychických procesů. V této souvislosti tedy postupoval

⁸⁷ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 41.

⁸⁸ Tamtéž, s. 32.

⁸⁹ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 199.

opačně k předchozí konvenčně přijaté sekvenci – tvrdil, že víme o tom, co cítíme, díky tomu, že monitorujeme signály těla. „Tělesné změny přímo následují vnímání vzrušující skutečnosti. Naše pociťování těchto změn je emoce.“⁹⁰ James tedy formuloval příklad: *máme strach, protože utíkáme, jsme smutní, protože pláčeme.*⁹¹ Pro emocionální stavy spatřoval velkou důležitost ve viscerálních reakcích (sevřený žaludek) a zjevných tělesných reakcích (třes, útěk, boj). Zdůraznění vlivu somatické aktivity na utváření emocí, demonstroval na příkladech: nelze být smutný bez slz, našťvaný bez svalové tenze a strachu bez bušení srdce.⁹²

Zhruba ve stejnou dobu jako James přišel nezávisle na něm s podobnou teorií dánský fyziolog C. Lange, který však vyzdvihoval především vaskulární změny, jimiž jsou například změny krevního tlaku. To ovšem nic nemění na tom, že se tyto dva teoretikové stávají spoluautory známé James-Langeovy teorie, jelikož oba zastávají názor, že emoce jsou prožíváním fyziologických změn v organismu. Tuto teorii lze považovat za klasickou teorii novodobé psychologie. Vychází ze starých zkušeností, že city jsou doprovázeny tělesnými změnami, přičemž tělesné změny nejsou brány jakožto důsledek, nýbrž jako příčina emocí. James se domníval, že „odmyslíme-li z emocí jejich fyziologii, nezbude z nich nic.“⁹³ Většina z nás má určitou zkušenost spíše s modelem *zdravého rozumu*, kdy něco vnímáme, rozzlobíme se, a následně na to se naše srdce rozbuší, krev se nahrne do hlavy a poté přejdeme k jednání. Princip James-Langeovy teorie si můžeme ukázat na příkladu řízení auta, kdy se ocitneme ve stavu ohrožení a rychle zareagujeme – strhneme volant, prudce zastavíme, či přidáme plyn. Až po našem jednání si postupně uvědomíme význam situace, začneme se trást a prožívat emoce. Tato teorie se lépe aplikuje na silné emoce, jako je strach nebo vztek. Situace, ve kterých figurují vývojově základní emoce, řešíme obvykle instinktivně. Daná emoce se objeví až poté, co nějakým způsobem reagujeme (například strach se rozvine až poté, co se dostaneme do bezpečí).⁹⁴

a) *Přístup „zdravého rozumu“*

Percepce -> emocionální prožitek -> tělesné změny

b) *James-Langeova teorie*

⁹⁰ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 32.

⁹¹ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 199.

⁹² JAMES, William. *What is an emotion?* s. 189

⁹³ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 199.

⁹⁴ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 33.

Percepce -> motorická reakce a viscerální podráždění -> emocionální prožitek⁹⁵

I v našem každodenním jazyce se objevuje plno obrátů, které odráží spojení duše a těla. Stuchlíková uvádí příklady typu: „Když jsme nervózní, říkáme, že cítíme sucho v krku; jsme-li vystrašení, říkáme, že nám ztuhla krev v žilách, jsme-li rozzlobeni, že nám krev pění v žilách atd.“⁹⁶

Když se nad tím zamyslíme, tak bychom mohli dojít k závěru, že v některých situacích opravdu emoční prožitek může následovat teprve po fyziologickém vzrušení. Těžko se ovšem věří tomu, že tato následnost nastává vždy. James-Langova teorie byla nejvíce přínosná v tom, že upozornila na fakt, že lidé si své emoce uvědomují alespoň z části na základě tělesných změn. Konkrétně Jamesovým nejvýraznějším příspěvkem bylo upozornění na problematiku vztahů mezi emocemi, kognicí a tělesnými procesy.

4.3.1 William James

William James byl jedním z tvůrců empirické a vědecké psychologie. Patřil k významným představitelům pragmatické filosofie a považuje se za zakladatele moderní psychologie náboženství. V roce 1873 začal působit na Harvardské univerzitě, kde se do této doby, stejně tak jako na ostatních amerických školách, psychologie nevyučovala. Kvůli této skutečnosti neměl ani James možnost psychologii studovat.⁹⁷ Později k tomuto faktu dodal: „První přednášku, kterou jsem slyšel o psychologii, jsem pronesl já sám.“⁹⁸ V roce 1890 bylo vydána jeho kniha *Základy psychologie (The Principles of Psychology)*, ve které shrnuje výsledky ze svých původních výzkumů z oblasti fyziologie a psychologie. Při zkoumání spojil James dohromady dva přístupy: na jedné straně se díval na člověka jako ve fyziologické laboratoři, na straně druhé používal pro popis vlastní introspekci. James považoval introspekci za sledování objektů kolem nás pomocí smyslového vnímání. Pochyby spočívají v tom, zda je takového pozorování vůbec možné uskutečnit – zda může vědomá mysl monitorovat sama sebe. James však tento nedostatek vyvrací tvrzením, že introspekce je přímé nahlédnutí vědomé mysli do minulosti a její sdělení toho, co v tu chvíli prožila.⁹⁹

⁹⁵ Tamtéž, s. 32.

⁹⁶ Tamtéž, s. 33.

⁹⁷ HUNT, Morton M. *Dějiny psychologie*, s. 146-147.

⁹⁸ HROCH, Jaroslav. *K filozofickému myšlení Williama Jamese*, s. 144.

⁹⁹ HUNT, Morton M. *Dějiny psychologie*, s. 150.

James se zabýval myšlením, a dokonce zavedl zcela novou teorii tohoto procesu. James charakterizoval samotné myšlení neboli vědomí pomocí několika podstatných znaků. Veškeré myšlení má sklon být součástí osobního vědomí, ve kterém vždy dochází k proměnám myšlení. Myšlení se v rámci osobního nevědomí prezentuje jako kontinuální proces vyznačující se značnou selektivitou. Selektivní charakter znázorňuje skutečnost, že vědomí se v každém okamžiku zajímá o představované objekty, mezi kterými si vybírá.

James se zajímal také o strukturu vědomí, přičemž zjistil, že se skládá z ohniska a ohraničení. Při tematizování tohoto jevu z hlediska časové se nechal vést svým chápáním přítomnosti. Přítomnost totiž James chápe jako strukturovaný celek, který zahrnuje *vlastní přítomnost* a *nedávnou přítomnost*. Ohnisko obsahuje aktuální duševní zážitek. Kolem ohniska se nachází nejasné vědomí, které lze definovat právě jako soubor *nedávné přítomnosti*, která stále ještě neuplynula, ale oproti přítomnosti aktuální ztratila už novost a sílu. Psychické stavy, které se vyskytují v ohnisku, se střídají s těmi v nejasném vědomí. V důsledku tohoto objevu zavádí do psychologie a filosofie nový pojem nazvaný *proud vědomí* (*stream of consciousness*), neboli *proud myšlení* (*stream of thought*).¹⁰⁰

Tyto Jamesovy úvahy měly vliv na filosofické myšlení zakladatele transcendentální fenomenologie Edmunda Husserla, z něhož později vycházejí další fenomenologové, například i Jean-Paul Sartre. Jamesův vliv na Husserla je patrný konkrétně v Husserlově pojetí *horizontu*.

4.3.2 Pierre Janet

Dalším filosofem, ke kterému se Sartre v textu *Nástin teorie emocí* (1938) vyjadřuje, je Pierre Janet, a proto bych tu chtěla zmínit pár slov i o tomto význačném psychologovi a filosofovi. Nejvíce se Janet zabýval hysterií, hypnózou a traumatem. Mezi jeho klíčové koncepty patří disociace, které se budu s ohledem na téma mé práce nyní krátce věnovat a stručně popíši základní informace o této důležité teorii.

Pojem disociace se poprvé objevuje v díle *Psychologické automatismy* (1889)¹⁰¹ od Pierra Janeta, který je považován za autora tohoto konceptu. Janet se netají tím, že se při své práci nechal inspirovat myšlenkami Jacquese-Josepha Moreau, od kterého přijal princip mentální desagregace. Slovo desagregace znamená nevratné oddělení dříve spojených částí.

¹⁰⁰ HROCH, Jaroslav. *K filozofickému myšlení Williama Jamese*, s. 145.

¹⁰¹ Janet, P. *L'Automatisme Psychologique*. Paris: Felix Alcon, 1889.

Pierre Janet ovšem ve své teorii tvrdí, že oddělené části osobnosti setrvávají mezi sebou spojeny na nevědomé úrovni. Také zastává názor, že disociativní poruchy se dají zcela vyléčit a rozdělené části opět integrovat do jedné osobnosti, tudíž zmíněný termín nebyl Janetem zvolen úplně adekvátně. Pro označení *oddělení částí, které byly spojeny* se každopádně ve světě nakonec nejvíce ujalo slovo disociace, které se užívá dodnes.¹⁰² Spiegel a Cardena definují disociaci jako „strukturální separaci mentálních procesů (např. myšlenek, emocí, konání, paměti a identity), které jsou běžně integrovány.“¹⁰³ Disociací se tedy chápe takový psychopatologický proces, který narušuje stav vědomí. Při disociaci, která se projevuje jako disociativní porucha identity, dochází k fragmentaci vědomí. Spiegel tento jev vysvětluje slovy: „Disociace implikuje oddělení *části vědomí* od *hlavního vědomí* (neboli fenomenálního vědomí).“¹⁰⁴ Disociace představuje také obranný mechanismus, který naši psychiku chrání před neúnosnými emocemi tím, že se od vědomé oblasti separuje negativní část, se kterou už se dále naše psychika nemusí vyrovnávat. Atkinson stav disociace shrnuje větou: „Při disociaci se za určitých okolností některé myšlenky a činy disociují od zbytku vědomí a nejsou uvědomovány.“¹⁰⁵ Pokud ovšem používáme tento způsob k vyhnutí se nepříjemným emocím (například nadměrnému stresu), může následně nastat celková nestabilita psychiky a příznaky tělesného onemocnění.

Disociace je na jednu stranu popisována jako psychopatologický fenomén (porucha), který pro člověka nepřináší nic dobrého. Nicméně Hunter přichází s pozitivnější definicí, kde disociace představuje „copingový mechanismus zvládnání situací, které by jinak byly zahlcující. Je to proces, ve kterém jedinec separuje různorodé části své osobnosti, emocí nebo těla a vidí je jako oddělené od svého *pravého já*.“¹⁰⁶ Disociace se v tomto smyslu chápe jako výjimečná dovednost uniknutí z obtížně řešitelné situace. Pokud jsme nuceni čelit zátěžové situaci, můžeme se s ní vypořádat tím stylem, že ji dočasně vyřadíme z vědomí.¹⁰⁷ Disociaci bychom tedy neměli brát pouze za poruchu s degenerativním charakterem (jak

¹⁰² NERAD, Jindřich M; NERADOVÁ, Ludmila. *Příspěvek k diskusi o problematice disociativních stavů s přihlédnutím k dílu Pierra Janeta (1859–1947)*, s. 99-100.

¹⁰³ STEINBERG, Marlene. *Handbook for the assessment of dissociation: A clinical guide*, s. 19-20.

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 23.

¹⁰⁵ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 195.

¹⁰⁶ Hunter in STEINBERG, Marlene. *Handbook for the assessment of dissociation: A clinical guide*, s. 20.

¹⁰⁷ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 196.

předpokládal Pierre Janet), nýbrž za možnost k vytváření nových příležitostí jak psychologicky i fyziologicky přežít.

V přibližně stejné době, co Pierre Janet zavádí pojem disociace, přichází ke konci 19. století Sigmund Freud s koncepcí represe. Jelikož oba autory uvádím ve své bakalářské práci, zasvěťím teď pár řádků těmto dvěma přístupům a jejich porovnání. Janetovo pojetí nese název vertikální disociace. Pod dané označení spadají takové fenomény, u kterých se vyskytuje změna vědomí. V takovém případě vedle sebe existují současně (paralelně) dva nebo více proudů vědomí. Jedná se o disociativní poruchy v psychiatrickém slova smyslu, trans, denní snění a automatismy. Sigmund Freud vůči disociaci zaujímá rozdílný postoj. Jeho koncepce spadá pod horizontální disociaci, pod kterou si můžeme představit mechanismy, které nás mají chránit před těžko přijatelnými a silně negativně nabitými emocemi. Freud disociaci pokládá za obranný mechanismus založený na principu odsunutí vědomých myšlenek do nevědomí. Tento proces nazývá popření.¹⁰⁸

Rozdílnost těchto dvou pojetí působivě shrnuje Steinberg, kdy říká, že jeden z rozdílů se nachází ve zdroji bolesti, kterou se daná osoba snaží minimalizovat nebo se jí úplně vyhnout. U represe zdroj představují vnitřní intrapsychické příčiny (pudy), zatímco u disociace se vyhýbáme bolesti přicházející z vnějšího zdroje. Další rozdíl tkví v aktivitě a pasivitě mentálních kapacit. Disociaci si můžeme představit jako pasivní proces, jelikož se slabé ego nechává rozštěpit myslí, kvůli nepostačující schopnosti sjednocovat vjemy – pasivní fragmentace ega. Freuda represe je pojímána jako aktivní proces vytěsnění nepřijatelných myšlenek z vědomí. Poslední rozdíl souvisí s povahou a složitostí odloučeného materiálu. U represe se sice od hlavního proudu vědomí odlučují určité duševní obsahy, ale samotné psychické procesy zůstávají v neměnném stavu, tudíž si osoba zachovává své sebevědomí. Ego zůstává neporušeno, proto člověk nemá důvod vnímat se jinak než jako jednotná osoba. Na rozdíl od disociace, kde nastává štěpení ega, které se poté vnímá jako fragmentované a oddělené části mysli pokládá za semiautonomní podstatu. Nehledě na to, že vytěsněný materiál bývá primitivnější, zatímco disociované části mohou být organizované a schopné logického uvažování.¹⁰⁹

¹⁰⁸ NERAD, Jindřich M.; NERADOVÁ, Ludmila. *Příspěvek k diskusi o problematice disociativních stavů s přihlédnutím k dílu Pierra Janeta (1859–1947)*, s. 100.

¹⁰⁹ STEINBERG, Marlene. *Handbook for the assessment of dissociation: A clinical guide*, s. 26-27.

4.3.3 Sartrova kritika Jamese a Janeta

Dozvěděli jsme se, že James používal při zkoumání vlastní introspekci, přičemž byl přesvědčen, že s její pomocí lze dokázat, že emoce po zaznamenání fyziologických změn v organismu nabývají na své intenzitě. James-Langeova teorie emocí vyvolala vlnu kritiky a přiměla mnoho teoretiků k pokusům o její vyvrácení. Podnítila k otázkám typu: „Jak může periferní teorie emocí vysvětlit vytríbené emoce? Jak připustit, že banální reakce organismu mohou odpovídat duševním stavům ve vlastním smyslu?“¹¹⁰ Byla prokázána skutečnost, že některé rozdílné emoce mají stejné nebo velmi podobné tělesné změny, což vede k tomu, že se emoce nedají rozlišit. Sartre udává příklad s hněvem, přičemž říká, že tělesné proměny u hněvu se intenzitou neliší od tělesných proměn patřící radosti (zrychlené dýchání, změna krevního tlaku, zvýšení svalového napětí atd.). „A přece hněv není intenzivnější radostí, je něčím jiným, alespoň se tak nabízí vědomí.“¹¹¹ Při představě rozzlobeného duševně chorého nemůžeme tvrdit, že tento člověk zažívá *krajní radost*. Stejně tak prostě nemůžeme hněv redukovat na radost. Další problém se ukázal i v rozdílné rychlosti fyziologických a emočních reakcích. V důsledku toho, že emoční reakce bývají okamžité, není možné, aby jim předcházely pomalejší projevy tělesné.¹¹²

Sartre všechny zmíněné nedostatky James-Langeovy teorie shrnuje do jednoho společného prvku. Ten spočívá v tom, že William James spatřuje v emoci dvě skupiny jevů – fyziologické a psychologické. Tyto dvě skupiny spojuje jedním názvem *stavy vědomí*. Podstata jeho teze je založena na tom, že stav vědomí *radost/hněv* patří pouze pod vědomí fyziologických změn, jinak řečeno jejich promítnutím do vědomí. Když se kritikové Jamese později zabývali tímto stavem vědomí (emocí), nenacházeli v tomto stavu vliv fyziologických projevů. Kritikové ve stavu vědomí spatřují *něco jiného*. Emoci nelze objektivně brát jakožto fyziologickou poruchu, jelikož jako fakt vědomí žádnou poruchou nebo chaosem není, nýbrž má potenciál něco znamenat – nést význam. Krom toho, že se nám nejeví pouze jako čistá kvalita, udává také vztah nás jako psychické bytosti ke světu. Vědomí tohoto vztahu není chaotickým spojením mezi mnou a světem, nýbrž popsitelná a

¹¹⁰ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 63.

¹¹¹ Tamtéž, s. 64.

¹¹² HUNT, Morton M. *Dějiny psychologie*, s. 161.

uspořádaná struktura. Jedno se Jamesově teorii musí nechat a to fakt, že brala na vědomí pouze takové fyziologické poruchy, které lze přímo či nepřímo zjistit.¹¹³

Pierre Janet tvrdí, že James při popisu emoce správně nepochopil charakteristiku duševna. Janet se při svém bádání soustředí pouze na objektivní věci a tím si všímá pouze vnějších projevů emoce. Pro něj jsou nejzajímavější organické fenomény, které dokáže bez problému popsat a zjistit při zkoumání zvnějšku. Pokud se tomu tak uskuteční, automaticky nastává jejich dělení do dvou skupin: fenomény psychologické a fenomény fyziologické. Pokud chceme vrátit duševnu hlavní vliv při rozhodování, musí se z emoce stát způsob chování. Tady bych ráda podotkla, že Pierre Janet jako první použil pojem *emocionální chování*. Zároveň zdůraznil fakt, že emoce vzniká jako reakce celého organismu.¹¹⁴ Janet si stejně jako James uvědomuje zdání neuspořádanosti, který se jeví u každé emoce. Z tohoto důvodu vytvoří z emoce méně adaptovaný způsob chování neboli defektivní chování. Pokud nám přijde do cesty obtížný úkol, který, při snaze zachovat si vyšší způsob chování, nejsme schopni zpracovat, pak se uvolněná duševní energie vybijí jiným směrem. Naším řešením se stane to, že „přejdeme k nižšímu způsobu chování, který vyžaduje nižší psychologické napětí.“¹¹⁵ Pod defektivním chováním si můžeme představit nářky a nervové zhroucení, které jako úchylka přicházejí po prvním typu chování. Janet se nám tímto snaží dokázat, že se mu úspěšně povedlo do emoce znovu dostat duševní složku. Stojí si totiž za tím, že když si uvědomujeme svou emoci, pak máme vědomí, že se nám něco nepovedlo a že se chováme defektivně.¹¹⁶ Zjednodušeně fenomén úchylky nám pomáhá směřovat uvolněnou nervovou energii jinam.

Janet kritizuje Jamese, ale ve skutečnosti zůstává na stejné úrovni. Při bližším zkoumání zjistíme, že Janet překonává Jamese pouze v tom, že implicitně používá jistou finalitu, kterou jeho teorie explicitně odmítá. Pokud bychom se spokojili s vysvětlením defektivního chování jako automatického nahrazení vyššího způsobu chování nižším způsobem, tak v tom případě by se nervová energie uvolnila náhodně a s minimálním odporem. Soubor emocionálních reakcí by nebyl defektivním chováním, ale spíše absencí chování. U Jamese představuje emoce soubor poruch, zatímco Janet více zdůrazňuje nezdár/defekt. Ovšem pokud chceme, aby emoce měla psychický význam nezdaru, musí zde

¹¹³ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 64-65.

¹¹⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 149.

¹¹⁵ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 66.

¹¹⁶ Tamtéž, s. 66.

být přítomno vědomí, které jí tento význam přidělí. Sartre dodává: „Vědomí si musí uchovat vyšší způsob chování jako možný a musí uchopit emoci jako nezdar právě vzhledem k tomuto vyššímu způsobu chování.“¹¹⁷ Janet ovšem s tímto vysvětlením nehodlá souhlasit, jelikož nepřipustí, aby se vědomí přisuzovala konstitutivní úloha. Na tomto místě je třeba říct, že Janet při svém pokusu o znovuzavedení duševna do emoce neuspěl. Dokonce ani nepodal vysvětlení týkající se existence různých defektivních chování. Proč můžeme na náhlou agresi reagovat dvěma odlišnými emocemi, strachem nebo hněvem? Není schopen tímto svým pohledem na emoce jako defekt popsat takové emoce jako strach, radost apod. Janetovy příklady se nejvíce podobají spíše emocionálnímu otřesu ve vlastním smyslu než emoci.

Sartre u Janeta spatřuje skrytou teorie emocí. Většina výkladů Janeta vysvětluje nervová zhroucení pacienta jako vrhání nemocného na nižší způsob chování, aby nemusel snášet typ vyšší. Janet uvádí příklad s ženou, která za ním přijde, aby mu svěřila příčiny svého trápení. Při popisu však propukne v pláč. Podvolí se psychickému tlaku (tlaku té emoce) a přejde dle Janeta na nižší způsob chování. Z jakého důvodu ovšem pláče? Pláče proto, že nemůže nic říci? Že emoce představuje onen zmíněný defekt/selhání? Nebo žena pláče právě *proto, aby nic říkat nemusela*? V takovém případě je emoce chováním. Důležitým krokem je začleněním finality, jelikož díky ní dojdeme k závěru, že emocionální chování není žádným chaosem/poruchou, nýbrž se jedná o „uspořádaný systém prostředků, které se upínají k nějakému cíli.“¹¹⁸ Jeho cíl spočívá v tom, aby nahradil takové chování, které nechceme vykonat. Nyní není problém objasnit různost emocí, jelikož každá ztvárňuje jiný prostředek, jak se vyhnout obtíži. Přestože si tato teorie zaslouží uznání, Sartre kritizuje Janeta za jeho rozpolcenost mezi spontánním finalismem a principiálním mechanismem.

4.3.4 Vyjádření Sartra ke gestalt psychologii

Ohledně vypracování správné teorie emoce jakožto chování chválí Sartre gestalt (tvarovou) psychologii. Gestaltistická psychologie se dostává do popředí v Německu roku 1912, tedy ve stejné době, co se v Americe rozvíjí behaviorismus. Německý termín Gestalt lze přeložit slovem tvar. Do středu zájmu gestaltických psychologů proniklo vnímání. Gestaltističtí psychologové zastávali názor, že percepční zkušenost se odvíjí od vzorců, které vznikají v důsledku působení podnětů a poté závisejí na organizaci zážitků. Úkaz, který

¹¹⁷ Tamtéž, s. 67.

¹¹⁸ Tamtéž, s. 69.

vidíme, se úzce pojí s pozadím a dalšími prvky celkového vzorce. Například když se díváme na tři úhly rovnostranného trojúhelníka, vnímáme spíše jeden tvar v podobě velkého trojúhelníka než jednotlivé tři malé úhly.¹¹⁹ Na takovém příkladu se krásně popisuje základní teze tvarové psychologie, která zní: „Celek je něco jiného než suma částí, z nichž je složen.“¹²⁰ Především u vnímání platí, že psychické procesy vystupují jako celky. Ve své hlavě si jednotlivé části automaticky spojujeme do jednoho celku podle určitých geneticky daných mozkových struktur. Pro dosažení nových znalostí ve tvarové psychologii se využívá metoda fenomenologie, která se stará o introspektivní prověření psychických jevů jako takových. Gestaltistické hnutí se dělí na dva směry: berlínská škola a lipská celostní škola. Ráda bych se v následujícím odstavci zaměřila na berlínskou školu, jelikož ta se zasloužila o celosvětové uznání a její představitelé více souvisejí s hlavním tématem, jelikož právě na ně odkazuje Jean-Paul Sartre ve svém díle *Nástin teorie emocí* (1938).

Berlínská škola zaměřila své zkoumání především na uzavřené psychické tvary u vnímání, ale také u ostatních mentálních procesů jako myšlení a učení. Mezi její nejvýznamnější členy patří Max Wertheimer, Wolfgang Köhler a Kurt Lewin. Vzájemný vztah mysli a těla formulovali pomocí *principu izomorfie*¹²¹ a zavádí nás k myšlence, že „pohyby atomů a molekul v mozku nejsou fundamentálně odlišné od myšlenek a citů.“¹²²

Sartre si při vypracovávání teorie jakožto emoce bere za vzor konkrétně akt náhrady neboli substitute – *Ersatz*. Substitute nám zde zpodobňuje obranný mechanismus, který nám pomáhá vypořádat se s obtížně řešitelnou situací. Sartra nejvíce zaujala Lewinova topografická teorie, také známá pod názvem teorie pole. Teorie je založena na předpokladu, že všechny mentální procesy člověka probíhají v životním prostoru. Spojením vlastností osoby a psychologického (životního) prostředí se projevuje chování. Životní prostor si u Lewina můžeme představit jako silové pole. Mezi jedinci a objekty v životním prostoru se vytvářejí síly, které mají psychologický charakter, tzv. *vektory*. Vektory se v psychickém poli sčítají a odečítají, přičemž tento proces má vliv na lidské chování (pohyb v životním prostoru).

¹¹⁹ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*, s. 9.

¹²⁰ PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*, s. 131.

¹²¹ Princip izomorfie je založen na tom, že se typické stránky fyziologických procesů shodují s charakteristickými aspekty procesů vědomých.

¹²² Köhler, Koffka in PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*, s. 133.

Sartrovu pozornost upoutaly především Lewinovy pokusy s lidmi. Lewin popisuje příklad s pokusnou osobou, která má za úkol dostat se k předmětu umístěnému na židli, aniž by ovšem vystoupila z kruhu nakresleného na zemi. V přímém provedení úkonu osobě brání překážka, která může být materiální či morální, v tomto případě se jedná o kruh. Kruh jako bariéra, která formuje vnímání pokusné osoby se postarala o to, aby vznikl konflikt dvou sil – síla orientovaná opačným směrem (negativní působení zábrany) než síla primární (pozitivní přitažlivost cíle). Lewin rozlišil tři základní typy konfliktu, přičemž na tomto příkladu s kruhem se popisuje typ, který má charakter současně pozitivní a negativní valence. Právě tento typ konfliktu vede často k úniku z dané situace.¹²³

Lewin říká, že za příznivých podmínek panuje mezi jedincem a prostředím stav rovnováhy. Narušení rovnováhy způsobené konfliktem sebou přináší vznik napětí a následně snahu o změnu pozice v životním prostoru s cílem dostat se do původního rovnovážného stavu.¹²⁴ Napětí se dá zrušit jediným způsobem, a to splněním požadovaného úkonu. Osoba se nachází v obtížně řešitelné situaci a prožívá působící tlak. Dějí se případy, kdy osoba začne uplatňovat substituci a úkol plní symbolicky. Místo toho, aby úkol provedla, představuje si fiktivní chimérické postupy. Člověk se zacyklí a začne si řešení v hlavě nahrazovat neboli imaginárně řešit úkol – jak by to udělal kdyby. Představuje si, kdyby byly podmínky ve stejné situaci jiné, kdyby se například ten člověk choval jinak než teď atd. Osoba se snaží v hlavě promyslet jednotlivé pokusy. K tomuto procesu Sartre dodává: „Tyto postupy se pohybují mimo skutečné či uložené podmínky.“¹²⁵ Jak už zde bylo zmíněno, čím déle působení tlaku přetrvává, tím více nabývají okolní předměty jiné (negativní) hodnoty. Svět kolem osoby se promění – musíme si uvědomit, že v emoci se neproměňuje jen vědomí, ale i okolní svět. Při přetrvávajícím napětí přichází na řadu tendence úniku v podobě odmítnutí pokusu nebo stáhnutí se do sebe v pasivním postoji. Za těchto okolností opravdu může další pokračování v pokusu o splnění úkolu vést k emocionálním poruchám, jak poznamenal Freud, který považoval substituci za relativně primitivní mechanismus, který má za následek vznik různých neurotických symptomů. Podstatu substituce popsal jako přenesení afektu od nějaké nepříjemné ideje k jiné, přičemž vědomí je pak schopné ji bez

¹²³ PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*, s. 143.

¹²⁴ Tamtéž, s. 142.

¹²⁵ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 70.

problémů tolerovat. Jak už bylo řečeno, takové chování však vede ke vzniku defektu, konkrétněji k poruchám obsedantně kompulzivním.¹²⁶

Možným způsobem zbavení se konfliktu může být silný nával hněvu. Zde se nachází jistá souvislost s Janetovým rozlišením vyššího a nižšího způsobu chování. Lépe se nám teď bude chápat příklad s psychasteničkou, která se přišla Janetovi vyzpovídat. Úkol se jeví jako příliš náročný, jelikož se nachází v úzce vymezeném světě, který ji ohrožuje a tímto způsobem se postupně vytváří stále více nepříjemné napětí. Nemocná se snaží uniknout tím, že odvrací pozornost od úkolu k sobě. Přehání svou slabost a propukne v pláč. Obdobně je tomu i u návalu hněvu, přičemž takové chování jedinec nastoluje, pokud se nedokázal osvědčit jako duchaplný člověk. Nahrazuje tuto první možnost tím, že ze sebe učiní obávanou osobu, jejíž hlavním účelem se stává způsobení strachu.¹²⁷

Dle Sartra jsme v tomto okamžiku s teorií emoce jakožto chování dospěli k její úplnosti, přesto právě v dokonalosti lze spatřit její nedostatečnost. U gestaltistických psychologů hraje emoce nespornou funkční roli, avšak to zní zároveň činí nesrozumitelný proces. Sartre rozumí vysvětlení emocí na základě nahrazení jednoho tvaru jiným, ale nedává mu smysl počítat s tím, že se automaticky objeví další tvar. Tento tvar, který slouží jako náhrada, má vždy souvislost s prvním tvarem, jelikož se jeví jako jeho náhražka. Sartre tedy dospívá k závěru, že v tomto smyslu existuje pouze jeden jediný průběh přeměny tvaru. Abychom se dobrali k pochopení této přeměny, musíme se nejdříve obrátit k vědomí. Sartre vychází z toho názoru, že „pouze vědomí může svou syntetickou aktivitou bez ustání rušit a opět nastolovat tvary. Pouze vědomí může vysvětlit finalitu emoce.“¹²⁸ Důležitý prvek při hledání správné teorie emoce se zakládá na tom, aby daný směr uměl stanovit vztah světa ke mně a za takového předpokladu se nemůžeme spokojit s tvarovou psychologií, jelikož ta toho není schopna. Nyní se Sartrovi jeví potřeba obrátit se k vědomí jako samozřejmost.¹²⁹

¹²⁶ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*, s. 437.

¹²⁷ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 72.

¹²⁸ Tamtéž, s. 73.

¹²⁹ Tamtéž, s. 73.

5 SARTROVA VLASTNÍ FENOMENOLOGICKÁ TEORIE EMOCÍ

Po uvedení jednotlivých teorií emocí se tedy konečně dostávám k popisu samotného nástinu Sartovy fenomenologické teorie emocí, přičemž Sartre hned na začátku sděluje zásadní informaci, která se týká obecné kritiky všech teorií emocí, s nimiž jsem doposud přišla do styku. Většina psychologů vnímá vědomí o emoci jako vědomí reflexivní, tedy „jako by emoce byla nejprve uchopena jako *stav vědomí*. (...) Ale strach není původně vědomím *o tom, že mám strach*.“¹³⁰ Naopak prvotně máme vědomí strachu, a ne vědomí o tom, že máme strach – já jsem strach a strach mě pohlcuje. Mezi emocionálně pohnutým subjektem a emocionálně nabitým objektem můžeme nalézt nedělitelnou syntézu. Jak už jsem dříve zmínila, dle Sartra se v emoci strukturálně proměňuje celý člověk, celé vědomí. Zároveň se v emoci proměňuje také celý svět. Emocionální vědomí se nedá považovat za reflexivní, což znamená, že vědomí sebe sama je nonthetické. „Emocionální vědomí je nejprve vědomím něčeho, totiž světa.“¹³¹ V emoci tedy chápeme svět. V běžné situaci člověk vnímá svět prostřednictvím svých činů. Pokud nějaký nezdařilý akt naruší jeho rovnováhu a náhle pocítí emoci, tak i ono prožívání emoce je nahlížení světa. I přes prožívání emoce se mu svět nějakým způsobem jeví a v emoci se proměňuje. Reflexivní potřebu pocítujeme kvůli domněnce, že jednání nutně musí vést od nerefektovaného k reflektovanému neboli od světa k nám samým. Toto popsané nepřetržité přecházení by mělo být konstitutivním rysem jednání.

Sartre neodsuzuje možnost reflektovat své jednání, avšak pokud se bavíme o aktu, který má vliv na celý svět, tak by subjekt neměl překračovat za hranici nerefektovanosti. Nonthetické vědomí Sartre ukazuje na příkladu s psáním, přičemž říká, že při aktu psaní si nejsme vědomi sami sebe. Až zpětně si uvědomujeme neboli reflektujeme, že jsme psali. Současně dodává, že „ve skutečnosti akt psaní vůbec není nevědomý, je to aktuální struktura mého vědomí. Jen si není vědom sebe sama“¹³² jakožto jednajícího. To ovšem ani není k tomu, aby člověk jednal, potřeba. Pokud člověk jedná nerefektovaně, tak si je thetically sebe sama vědom při transcendenci a při vnímání sebe jako jisté kvality věcí ve světě. Tímto smýšlením můžeme lépe pochopit požadavky světa.

¹³⁰ Tamtéž, s. 78.

¹³¹ Tamtéž, s. 78.

¹³² Tamtéž, s. 80.

V běžném jednání se k předmětům, které je třeba uskutečnit, objevují rovnou i předem dané postupy, které v jejich uskutečnění napomáhají. „Samy prostředky se jeví jako potenciality, které si nárokují existenci.“¹³³ Jak už zde bylo zmíněno, emoce zapříčiňuje proměnu světa. Pokud má člověk v tomto světě kráčet po předem určených cestách, přičemž by se měl držet pouze této trasy a nikde nesejít, tak tento svět nabývá charakteru obtížnosti. Někdy se však stane, že tyto cesty jsou příliš náročné nebo přijde chvíle, kdy nevíme kudy se vydat. Svět na člověka, který má úkol stále pokračovat v jednání, naléhá, a pro něj je rázem velmi obtížné setrvat v takovém světě. Aby se vysvobodil a unikl z této nepříjemné situace, rozhodne se tento svět změnit, to znamená „prožívat jej, jako by vztahy věcí k jejich potencialitám nebyly řízeny deterministickými procesy, nýbrž magií.“¹³⁴ Abych to shrnula, člověk tedy ve svém životě narazí na nějakou překážku, kterou neumí vyřešit, neví co dál, ale zároveň touží najít způsob, jak pokračovat v jednání dál, tudíž začne prožívat svět jiným způsobem. Pokud přijde ke dveřím, které jdou otevřít a on se může bez obtíží dostat ven, tak nastane problém. Co se však stane, pokud dveře budou zamčené a otevřít nepůjdou? Stane se to, že objektivní a deterministické vztahy ve světě v emoci jako by zmizí a nastane magie. Člověk hledá jiné přizpůsobení se tomuto světu, zvolí tedy náhradní způsob jednání, kterým je jednání magické. Nejde o reflexivní akt.

Emocionální chování se snaží předmětu propůjčit novou kvalitu samo ze sebe, aniž by pozměňovalo jeho pravou strukturu. Snažíme se předmětu přisoudit méně význačnou existenci. Sartre tento postup shrnuje slovy: „Tělo v emoci pod vedením vědomí mění své vztahy ke světu, aby svět změnil své kvality.“¹³⁵ Pokud na nás emoce působí silně a intenzivně, začneme se chovat jako šamani a zařikáváme celým tělem neboli aplikujeme magické jednání. Tuto strukturu emoci přrdvedu na příkladu s vinnou révou, na kterou mám obrovskou chuť, ale hrozny se nachází mimo můj dosah. Já jsem po nich opravdu toužila, ale zjišťuji, že jsou pro mě nedostupné. Tímto vzniká napětí a abych kvůli tomu netrpěla, tak objektivní svět rozložím a udělím věci jinou kvalitou. V tomto případě tedy zařikám hrozny a přiřazuji jim charakteristiku *ještě zelené*, jíž nahrazuji chování, které nejsem schopna vykonat. Z hroznů se snažím udělat méně lákavé, tudíž je měním na nezralé, ještě kyselé, proto by nebyly chutné. Tímto si přináším úlevu. Tuto kvalitu neudílím hroznům chemicky, nýbrž prostřednictvím magického jednání. Této hře, kterou hraji, musím však

¹³³ Tamtéž, s. 82.

¹³⁴ Tamtéž, s. 83.

¹³⁵ Tamtéž, s. 84.

opravdu věřit. Pokud zaříkavací chování neprovádím zcela upřímně, nedá se poté hovořit o skutečné emoci.

V následující části budu popisovat jednotlivé emoce, konkrétně strach, smutek a radost. Hněv jen nyní krátce shrnu, ale vlastní kapitolu mu věnovat nebudu, jelikož už jsem hněv v textu několikrát zmiňovala například v souvislosti s Janetovým rozlišením vyššího a nižšího způsobu chování, přičemž chování spojené s hněvem člověk provádí, když se nedokázal projevit jako oduševnělý člověk. Nahrazuje tedy tuto první možnost tím, že ze sebe učiní obávanou osobu, která chce druhým nahnat strach. Dále jsem příklad s hněvem uvedla u kritiky teorie emocí Williama Jamese, která se soustřeďuje na fyziologický aspekt, přičemž Sartre říká, že i přestože se tělesné proměny u hněvu intenzitou neliší od tělesných proměn patřící radosti, tak „přece hněv není intenzivnější radostí, je něčím jiným, alespoň se tak nabízí vědomí.“¹³⁶ Sartre tím jednoduše naznačujeme, že hněv nemůžeme redukovat na radost. Přestože se Sartre vyjadřuje primárně k již zmíněným emocím, tak „obecně vzato nelze říci, že jsou čtyři velké typy emocí (...) a uvedené příklady ani zdaleka nevyčerpávají rozmanitost emocí. Může existovat mnoho jiných strachů a mnoho jiných smutků.“¹³⁷ Po popsání jednotlivých emocí zmíním ještě pár slov k nepravé emoci, a především poskytnu v podkapitole Opravdová emoce souhrn toho, jaké podstatné věci jsem se z výčtu konkrétních emocí dozvěděla o emocích celkově.

5.1 Strach

Předchozí stránky byly jakýmsi úvodem do Sartrovy fenomenologické teorie emocí, ve které jsem zmínila její hlavní teze. Nyní se volně přesuneme k výkladu jednotlivých emocí, které Sartre popisuje. Jako první se vyjadřuje ke strachu, přičemž Nakonečný uvádí obecnou definici strachu jako „reakci na stávající nebo hrozící nebezpečí.“¹³⁸

Sartre nejprve líčí příklad s pasivně zakoušeným strachem. Reakce na takové prožívání strachu většinou spočívá v tom, že při zpozorování blížícího nebezpečí se člověku sníží tepová frekvence, zbledne, upadne nebo omdlí. Může se to zdát jako nesmysl, jelikož se tím vystavuje nebezpečí zcela bezbranně, ale přece se v takovém chování ukrývá únik. Při omdlení člověk ztrácí vědomí, a právě v něm se nachází útočiště. Člověk nedokázal

¹³⁶ Tamtéž, s. 64.

¹³⁷ Tamtéž, s. 89.

¹³⁸ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 255.

vyřešit danou situaci pomocí využití prostředků ve světě, tak v tom strachu sáhl po tom nejsilnějším, co v tu chvíli mohl použít – znicotnění. Sartre to objasňuje větou: „Naléhavost nebezpečí sloužila jako motiv pro nicotní intenci, která přivolala magický způsob chování.“¹³⁹ Magicky zapůsobil na svět a předmět, který vyvolával strach, nechal zmizet ze světa tím, že zmizelo jeho vědomí. Na zrušení vědomí jsou založeny hranice magického jednání – člověku totiž nedělá problém zrušit předmět strachu jako předmět vědomí, ale takového počínání dosáhne pouze tím, že zruší i vědomí samo. Sartre upozorňuje na rozdíl mezi Janetem, který předpokládal, že „fyziologický doprovod pasivně zakoušeného strachu je čirou absencí uspořádání, poruchou.“¹⁴⁰ U Sartra však fyziologické změny představují náhlé realizování tělesných podmínek, které jsou obvykle přítomny při přechodu z bdění do spánku. Dle Sartra tedy emoce není defektem. Když člověk v emoci omdlí, neznamena to, že by měl poruchu. Člověk tak řeší danou situaci a na tom neshledává Sartre nic špatného. Nakonečný jako příklady k redukci strachu udává: opatření si zbraně a vyhýbání se nebezpečným místům či osobám.¹⁴¹ Tím chci naznačit, že v psychologii není řeč o úniku pomocí znicotnění.

Útěk založený na aktivním strachu Sartre pokládá za „magické chování, jež spočívá v popření nebezpečného předmětu celým našim tělem: převrátíme vektorovou strukturu prostoru, v němž žijeme tím, že náhle vytvoříme potenciální směr, jinde, pryč.“¹⁴² Snažíme se prostřednictvím takového jednání zapomenout na předmět, ze kterého máme strach. Nakonečný tvrdí, že existuje i tzv. příjemný strach projevující se například při sledování hororových filmů. Důležitou podmínkou u takového diváka však je, aby měl povědomí o tom, že se ho scény z filmů ve skutečnosti netýkají.¹⁴³ Pokud však naopak při sledování hororového filmu člověk opravdu pocítí intenzivní emoci strachu, snaží se situaci vyřešit tím, že zavře oči a začne hlasitě rvát. Může se to na první pohled zdát jako absurdní chování, ale je to jen další z projevů, jak vyřešit situaci prostřednictvím znicotnění. V tu chvíli se to člověku jeví jako nejlepší možné řešení, protože získává pocit, že při zavření očí zmizí před předmětem strachu, který ho poté nemá možnost dopadnout. Zároveň křikem přeřve předmět strachu a tím dojde k zrušení jeho existence i účinnosti. Předmět mizí z toho důvodu, že člověk se od něj tímto chováním vzdaluje. Sartre z předchozích myšlenek přichází na

¹³⁹ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 85.

¹⁴⁰ Tamtéž, s. 85.

¹⁴¹ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 257.

¹⁴² SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 85.

¹⁴³ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 256.

skutečný smysl strachu, přičemž o něm hovoří jako o „vědomí, které se skrze magické chování snaží popřít předmět vnějšího světa a které zachází až k znicotnění sebe sama, aby spolu se sebou znicotnilo i předmět.“¹⁴⁴

Nyní v této souvislosti podniknu lehké odbočení k jiné Sartrově teorii, kterou spatřuji zajímavou v tom, že Sartre u ní rozšiřuje téma strachu o pohled druhého. Pohledem se Sartre zabývá v *Bytí a nicotě*, přičemž o pohledu druhého říká, že archetypem našeho ontologického vztahu k ostatním. (...) Pouze prostřednictvím této zkušenosti jsme si skutečně vědomi dalšího svobodného subjektu, který tvoří svět předmětů.“¹⁴⁵ Pro mě je u existence druhého v tomto případě důležitá teze, že pohled učiní z druhého předmět a tím ho zraňuje. V kapitole Základní vymezení Sartrovy filosofie jsem uvedla, že Sartre pokládá člověka za svobodnou bytost. Člověk si sám volí, kým chce být. Svět mu nabízí své možnosti (například pes si žádá o pohlazení, krásné počasí láká k procházce parkem atd.) a záleží pouze na něm, jak je využije – kterou možnost si vybere, ta se stane jeho realitou.

Chtěla bych strach popsat na konkrétní situaci, která se odehrává na temné chodbě. Znovu tím v podstatě navážu na již zmiňované hororové filmy. Lidé, kteří se v nich vystrašení schovávají před nebezpečím, zažívají stejné stavy jako níže zmiňovaný člověk. Chodba totiž není liduprázdná, jeden člověk se v ní nachází. Rozhodla jsem se, že tuto názornou situaci budu popisovat stylem, jako bych tím člověkem byla já. Nacházím se tedy v prázdné chodbě¹⁴⁶ v domnění, že tu jsem sama. Ale zničehonic uslyším kroky a tím nabývám pocitu, že mě někdo pozoruje. „Znamená to, že jsem náhle zasažen ve svém bytí.“¹⁴⁷ V mém světě se objevuje druhý člověk – nositel pohledu. Mám strach, nechci být spatřena, tudíž využívám své možnosti úkrytu před druhým v tmavém koutu chodby. Pociťuji strach z pohledu druhého, jelikož poté následuje ztráta mých vlastních možností. Detailnější popis situace poskytuje Sartre: „Cítím, že tyto možnosti, jimiž jsem a které jsou podmínkou mé transcendence, se při strachu, úzkostném nebo obezřetném vyčkávání dávají druhému, aby byly transcendovány jeho vlastními možnostmi. Druhý jako pohled není nic než právě toto: moje transcendovaná transcendence.“¹⁴⁸ Ve své vlastní fenomenologické teorii emocí Sartre hovoří o emoci jako o proměně celého světa. I zde emoce strachu proměňuje svět a já začínám kout vnímat jinak. Kout už pro mě nedále nepředstavuje moji

¹⁴⁴ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 85.

¹⁴⁵ VAN DER WIELEN, Julie. *The Magic of the Other*, s. 58.

¹⁴⁶ Chodba je zde použita jako metafora pro svět.

¹⁴⁷ SARTRE, Jean-Paul. *Bytí a nicota*, s. 317.

¹⁴⁸ Tamtéž, s. 320.

možnost útočiště, ale past. Cítím se v pasti, nemám kam uniknout. Strach mění organizaci věcí, vnímám jinak vzdálenost, najednou mi východ z chodby připadá nepředstavitelně daleko. Člověk v hororu v takové chvíli přemýšlí nad tím, že než se dostane ven z chodby, tak ho zabiják dopadne.

Zjišťuji, že ve světě nejsem sama, že na souvislosti nahlíží i někdo jiný, které já vidím pouze z jedné strany, zatímco druhý je může vidět z jiného úhlu. Já v tom případě nejsem pánem situace, jelikož druhý mi ukáže situaci v jiném rozměru, který jsem nepředvíдалa a jenž mi uniká, jelikož je *pro druhého*¹⁴⁹. „Odcizené já, které je pozorovaným bytím, implikuje současně odcizení světa, který organizuji.“¹⁵⁰ Mám dojem, že svět už neorganizuji já, ale druhý člověk, přičemž zneužívá mé možnosti proti mně, druhý je využívá jako past. Sartre říká, že moje možnost může pro druhého znamenat buď překážku nebo prostředek, ale následně dodává, že nakonec „každý akt podniknutý proti druhému se v zásadě může stát pro druhého prostředkem, který použije proti mně.“¹⁵¹ Než se tomu stalo, tak jsem svoje možnosti uchopovala *theticky*, nyní „jsem stále svými možnostmi jako *nonthetické* vědomí svých možností, avšak pohled druhého mi je současně *odcizuje*.“¹⁵² Sartre pokládá za zajímavé to, že abych měla tento stav, není nutné, aby druhý byl v takové situaci přítomen a díval se na mě. Stačí pouze, aby mi něco zpřítomnilo toho druhého, jelikož je v mém vědomí. Nastává tedy situace, kdy sama sebe začnu hodnotit jakoby tím pohledem druhého člověka.

5.2 Smutek

Mezi další emoce, kterým se Sartre věnuje ve své fenomenologické teorii, patří smutek. U pasivního smutku podotýká, že se vyznačuje skleslým chováním, na což reaguje Stuchlíková tím, že vymezuje smutek jako pocit propojený s pocity nešťastnosti, soužení a skleslostí. Zároveň dodává, že sklíčenost se pojí s „posuzováním našeho vlastního osudu, zahrnuje významnější negativní hodnocení. (...) Častěji je to citový vztah k realitě.“¹⁵³ Nakonečný definuje smutek jako „stav jakési rezignace, v níž se prolíná zoufalství s okamžiky vzdoru a dalších pocitů, které jsou určeny předmětem smutku.“¹⁵⁴ Potom, co

¹⁴⁹ Tamtéž, s. 323.

¹⁵⁰ Tamtéž, s. 321.

¹⁵¹ Tamtéž, s. 322.

¹⁵² Tamtéž, s. 320.

¹⁵³ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 150-151.

¹⁵⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 251.

jsme si vytvořili představu, jak smutek formulují jiní autoři, se můžeme pustit do výkladu o tom, jak na smutek nahlíží Sartre.

Nejprve však pro uvedení zmíním ještě větu Nakonečného, který prohlašuje: „Obecně platí, že smutek je reakcí na ztrátu něčeho.“¹⁵⁵ Sartre se tomuto všeobecnému tvrzení v podstatě nijak nevymyká, jelikož říká, že smutek cítíme, když nějaká běžná podmínka našeho jednání zmizela, ale svět na nás stále vyvíjí tlak, abychom pokračovali v jednání i bez její přítomnosti. Svět před nás staví překážku, která spočívá v tom, že svět po nás vyžaduje pokračování v jednání tím, že ztracené prostředky nahradíme prostředky novými. Ostatní potenciality, které jsou ve světě, totiž zůstaly bez změny. Pořád je zapotřebí vykonat práci, potkávat lidi a splnit další různé úkoly všedního života. Změnily se „pouze prostředky k jejich uskutečnění, cesty, které brázdí náš *hodologický prostor*.“¹⁵⁶ My však tyto jiné cesty hledat nechceme a z toho důvodu zasahuje smutek, který se snaží tuto povinnost zrušit. Smutek se „snaží proměnit strukturu světa tím, že přítomnou konstituci světa nahradí naprosto nerozlišenou strukturou. Vcelku jde o to, učinit ze světa afektivně neutrální skutečnost, systém nacházející se v naprosté afektivní vyváženosti, vybití předměty se silným afektivním nábojem, všechny je nivelizovat na nulovou afektivní hodnotu, a tím je uchopovat jako naprosto rovnocenné a zaměnitelné.“¹⁵⁷ Člověk tedy i u smutku narazí na překážku, přičemž už dále nemá sílu k vykonání činů, které si předsevzal. Můžeme zde spatřit jistou souvislost s popisem příznaků smutku u E. Lindemanna, který smutek spojuje s pocitem vyčerpanosti a problémem v udržování fungujících sociálních vztahů (pocit bezmocnosti, neschopnost kontaktu).¹⁵⁸ Cílem člověka je, aby po něm svět již nic nepožadoval. Dosáhne ho tím, že se bude snažit působit sám na sebe. Uvnitř sebe tedy zhasne světlo, a to samé se stane i ve světě. Svět už ho dále k ničemu nevyzývá, svět se stává ponurým, to znamená, že má nerozlišenou strukturu. Přirozeně s tím člověk zaujímá sklesnutý postoj, *choulíme se*. Takový postoj pro nás představuje útočiště, jehož prostřednictvím se chráníme před ponurou monotónností světa.

U popisu aktivního smutku Sartre naráží na Janeta a znovu se vrací k případu psychasteničky, kdy žena propukne v pláč, aby nemusela podávat Janetovi odpověď. Tuto konkrétní formu aktivního smutku charakterizuje jako *odmítnutí*. I u tohoto případu se jedná

¹⁵⁵ Tamtéž, s. 251.

¹⁵⁶ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 86.

¹⁵⁷ Tamtéž, s. 86.

¹⁵⁸ Lindemann in NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 253.

o nátlak světa, který po pacientce chce, aby jednala. Úkol se jeví jako náročný a ona se cítí být tímto úzce vymezeným světem ohrožena. Vzniká zde velmi nepříjemné napětí. Žena tedy nastoluje takové chování, kterým se snaží popřít naléhavost daných obtíží a touží je nahradit jinými. Přehání svou slabost a začne plakat, přičemž tento způsob jednání můžeme nazvat jako magické přehánění obtíží světa. Sartre úmysl ženy vysvětluje jednoduše, že nemocná „chce nahradit postoj nepohnuté pozornosti, který Janet zaujímá, postojem oddané horlivosti.“¹⁵⁹ Prostřednictvím svého těla, zařikává Janeta k tomuto počínání. Zároveň vyznání, které je třeba vykonat, přesouvá mimo svůj dosah. Dokud bude vzlykat a plakat, je zbavena povinnosti podání odpovědi, jelikož nemá možnost mluvit. Sartre říká: „Emocionální krize je opuštěním odpovědnosti.“¹⁶⁰ Tímto jednáním pacientka docílila zbavení se tíživého pocitu, že vykonání úkonu bylo v její moci. Našla tak způsob, jak obejít svou svobodu volby. Při magickém přehánění problémů svět nemění svou rozlišenou strukturu, ale pro pacientku se v ten moment jeví jako nespravedlivý, jelikož toho po ní vyžaduje víc, než je v jejích lidských silách. Sartre v tomto případě emoci aktivního smutku shrnuje slovy, že se jedná o magickou komedii bezmoci, jelikož se touto předstíranou bezmocí pacientka snaží odprosit od bolestného pocitu svobody. Zároveň dodává, že aktivní smutek se může projevat i jiných formách a funkcích.¹⁶¹

5.3 Radost

Zařazení radosti k ostatním emocím, kterým jsem se doposud věnovala, může být na první pohled matoucí, jelikož se radost zpočátku jeví, že do daného popisu struktury emocí nezapadá, neboť „subjekt, který zakouší radost, se nemusí bránit proti změně spočívající ve slábnutí radosti, proti nebezpečí.“¹⁶² Sartre zdůrazňuje, že se musí diferencovat radost jako emoce od radosti neboli pocitu, který reprezentuje rovnovážný, adaptovaný stav. Nakonečný také rozlišuje dva významy radosti a to konkrétně „radost jako okamžitá reakce a radost jako reaktivní stav či nálada.“¹⁶³ Radost jako emoce se typicky projevuje jistou nedočkavostí, již Sartre myslí, že „rozradostněný se chová velmi podobně jako člověk, který se nachází v netrpělivém stavu.“¹⁶⁴ V takové situaci byla totiž radost způsobena tím, že se

¹⁵⁹ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 87.

¹⁶⁰ Tamtéž, s. 87.

¹⁶¹ Tamtéž, s. 87.

¹⁶² Tamtéž, s. 88.

¹⁶³ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 248.

¹⁶⁴ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 88.

rozradostněnému zjevil předmět, po kterém touží, na který se těší, vlastně už po něm natahuje ruku, ale kontakt zde chybí. Sartre dodává, že „ačkoli je tento předmět *naléhavý*, ještě není zcela zde, ještě není *jeho*.“¹⁶⁵ A na tom je ve své podstatě založena emoce radosti – na distanci, jelikož rozradostněný člověk nikdy nedokáže plně uchopit ten určitý předmět jeho touhy. Radost zmizí kvůli ztrátě intenzity, jelikož člověk vidí věci pouze v nástinech a z nich se mu nedává naráz jako totalita, nikdy ji jako totalitu nedokáže uchopit. S emoci radosti znovu souvisí magické chování, kdy se pomocí zařikávání člověk snaží vlastnit vytoužený předmět jako okamžitou totalitu. S takovým chováním se dle Sartra pojí „jistota, že vlastnění bude dříve či později uskutečněno, ale snaží se toto vlastnění předjímat.“¹⁶⁶ Nakonečný zmiňuje, že radost je většinou spojena „s celkovým oživením (ne zřídka i s doprovodnou motorickou aktivitou, jako je např. radostné poskakování, mnutí rukou apod.).“¹⁶⁷ Sartre tyto aktivity (tancování, výkřik z nadšení, zpívání atd.), které rozradostněný provádí, uchopuje jako symbolické aproximativní chování, zařikávání. Svět „se jeví jako snadný, předmět naší touhy se jeví jako blízký a snadno přivlastnitelný.“¹⁶⁸ Nakonečný uvádí: „Máme radost, získáme-li něco žádoucího.“¹⁶⁹ Jestli takové tvrzení odpovídá tomu, jak to myslí Sartre, si můžeme ukázat na příkladu, že mi někdo, kdo se mi líbí, napíše, že přijede. To znamená, že tím získávám něco, po čem jsem toužila, co bylo mým přáním. Není však úplně pravda, že bych ho doopravdy získala, jelikož já ho ve skutečnosti nemám – vlastním ho pouze magicky, symbolicky. Vlastním předmět mé radosti pomocí magie a tanec imituje jeho vlastnění. V emoci se vzdaluji od obtížnějšího postupu, který bych měla praktikovat, pokud bych chtěla dosáhnout skutečného vlastnění předmětu.

Ráda bych ještě uvedla názor Stuchlíkové, která se k radosti také vyjadřuje, přičemž říká, že „radost nemůže být získána usilováním o ni, (...) prostě se přihodí – její nejsilnější momenty jsou neplánované a neočekávané.“¹⁷⁰ Na ni reaguje Csikszentmihalyi tvrzením, že jiným případem je stav *flow* neboli zážitky optimálního prožívání.¹⁷¹ Píšu sem o *flow* z toho důvodu, že jsem si v této souvislosti všimla lehké vnější podobnosti mezi tímto stavem plynutí a Sartrovým nonthetickým vědomím. Nonthetické vědomí, jak už jsem výše v textu uvedla, Sartre ukazuje na příkladu s psáním, přičemž říká, že při aktu psaní si nejsme vědomi

¹⁶⁵ Tamtéž, s. 88.

¹⁶⁶ Tamtéž, s. 88.

¹⁶⁷ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 247.

¹⁶⁸ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 88.

¹⁶⁹ NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*, s. 247.

¹⁷⁰ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 132.

¹⁷¹ Csikszentmihalyi in STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 132.

sami sebe. Až zpětně si uvědomujeme neboli reflektujeme, že jsme psali. Zároveň dodává: „Ve skutečnosti akt psaní vůbec není nevědomý, je to aktuální struktura mého vědomí. Jen si není vědom *sebe sama*.“¹⁷² Princip *flow* je také založen na tom, že jsme naprosto pohlceni aktivitou, kterou děláme a v podstatě si nejsme vědomi sami sebe. Přestože se plně koncentrujeme na psaní, není po nás vyžadováno žádné úsilí. U nonthetického vědomí se také nacházíme ve specifickém stavu pozornosti, kdy čekáme na moment, až si slovo vypůjčí naši ruku, kterou se následně napíše. Sartre však říká, že tyto slova nakonec „nejsou tvůrci sebe sama, nýbrž jsou pasivně tvořena.“¹⁷³ Při *flow* dospívám k takovému typu soustředěnosti, který nevyžaduje žádné úsilí a dostávám se do stavu jakési extáze, přičemž zažívám intenzivní radost, a i po uplynutí u mě přetrvávají pocity naplnění. Radosti tedy v tomto smyslu můžu dosahovat cíleně a opakovaně.¹⁷⁴

5.4 Nepravá emoce

Uvedené příklady emocí se shodují v tom, že všechny ustanovují magický svět, přičemž jako prostředek zařikávání používají tělo. V každé situaci je před nás dána překážka, kterou se snažíme vyřešit změnou chování. Význam a finalita neplatí však v každé situaci stejně, abychom je zjistili, museli bychom prozkoumat každou ze zvláštních situací odděleně. Až poté, co zjistíme funkční strukturu emoce, jsme schopni porozumět rozmanitosti vědomí, se kterými cloumají emoce.

Můžou existovat i nepravé emoce? Dle Sartra ano, přičemž v tomto smyslu hovoříme o čistých a primitivních způsobech jednání. Pokud by se takové chování dalo považovat za emoce, tak bychom v něm mnohem snadněji spatřovali finalistickou povahu emoce, od které by se vědomí mohlo jednoduše osvobodit. Na stejném principu mohu mít jak nepravé smutky, tak nepravé strachy, já jsem se však rozhodla pro lepší návaznost uvést ukázkou nepravé emoce na nepravé radosti. Nepravou radost si můžeme demonstrovat na příkladu s dostáním dárku, o který jsem tolik nestála a nemá pro mě tedy takový význam. Přesto však mohu navenek působit, že intenzivní radost prožívám. Použiji stejné projevy jako bych použila v případě opravdové radosti, přičemž zatleskám rukama, zatancuji nebo povyskočím. Nicméně se bude jednat pouze o komedii. Nejedná se vyloženě o to, že bych

¹⁷² SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 80.

¹⁷³ Tamtéž, s. 80.

¹⁷⁴ STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*, s. 132.

žádnou radost neměla, avšak má radost není opravdová, jelikož když už nemám důvod ji před někým projevovat (když můj host odejde), tak mi hned pomine. Ocitnu se v dané situaci a mám dojem, že si takové chování vyžaduje. Že se při věnování dárku vyžaduje, abych z něho měla radost. Sartre dodává: „Prostřednictvím takového chování se magicky upínáme k jistým kvalitám opravdu existujících předmětů. Ovšem tyto kvality jsou nepravé. (...) Jejich nepravost má svůj původ v zásadní slabosti, která se vydává za sílu. Potěšení z předmětu, který jsem dostal, existuje mnohem spíše jako požadavek než jako skutečnost.“¹⁷⁵ Taková radost se vyskytuje ve spojení s předmětem díky mně, jelikož používám zařikávání. Jakmile s ním však přestanu, radost vyprchá.

5.5 Opravdová emoce

Opravdová emoce se od nepravé zásadně liší doprovodným přesvědčením, že kvality předmětů, které uchopuje, koncipuje jako pravdivé. Jednoduše to znamená, že emoci podléháme, tudíž se z ní vědomí nemůže lehce vysvobodit. Zároveň se emoce vyčerpá sama od sebe, jelikož my nemáme vliv na to, kdy se zastaví. Abychom skutečně prožili hrůzu, je potřeba, abychom se nechali plně podmanit naší vlastní emocí, nestačí ji pouze napodobovat, musí nás uchvátit. Fyziologické fenomény jsou v tomto smyslu fenomény přesvědčení, a především se pojí se samotným chováním. Fyziologické projevy (hypotenze, smršťování cév, zrychlené dýchání atd.) doprovází naše magické chování, kterým se snažíme změnit svět. I přesto je však nemůžeme považovat za tyto způsoby chování, jelikož „můžeme zastavit svůj útek, ale nemůžeme zastavit třas.“¹⁷⁶ Emoce není čistě jen tělesný pohyb, nýbrž ono tělo se nutně musí nacházet ve specifickém stavu – ve stavu rozechvění. Sartre doplňuje: „Rozechvění může trvat déle než daný způsob chování, ale právě chování konstituuje formu a význam rozechvění. (...) Abychom byli přesvědčeni o magickém chování, musíme být rozrušeni.“¹⁷⁷

Fenomenologické teorie vychází při pochopení emocionálního procesu z vědomí. K tomu, aby tak mohla konat, si musí uvědomit, že se tělo charakterizuje dvojností. To znamená, že na jedné straně představuje předmět ve světě a na straně druhé bezprostřední prožitek vědomí. Lépe tímto porozumíme výroku, že „emoce je fenoménem přesvědčení.

¹⁷⁵ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 90.

¹⁷⁶ Tamtéž, s. 91.

¹⁷⁷ Tamtéž, s. 91.

Nejenže vědomí promítá do okolního světa afektivní významy, ono prožívá nový svět, který právě konstituovalo.¹⁷⁸ Vědomí přistupuje k vytvoření magického světa z toho důvodu, že v původním světě se nacházejí věci, které v jistém smyslu nedokáže snášet, proto se je snaží změnit a uchopit jinak. Tímto činem však samo sebe spoutává do své vlastní léčky. Nový vzhled světa totiž vědomí vnímá jako skutečnost, *je o něm přesvědčeno*, a tím je lapeno svým vlastním přesvědčením, stejně jako se tomu děje ve snu. Proto Sartre říká: „Vědomí, které se emocionálně vzrušuje, se velmi podobá vědomí, které usíná.“¹⁷⁹ Vědomí je tedy v emoci spoutáno „díky sobě v tom smyslu, že neovládá přesvědčení, kterým se snaží žít, a neovládá je právě proto, že jím žije, že je naplno zaujato tím, aby jím žilo.“¹⁸⁰ Vědomí zmítané emocí není v tu chvíli plně aktivním činitelem, nýbrž je zkalené a přebírá nad ním moc jeho součást, konkrétně jeho přesvědčení. Při usínání také máme pocit, že nás uchvacuje něco jiného, nemáme nad situací plnou kontrolu. Vědomí bojuje o zachování magického světa, jehož věznem se činí, přičemž si zajatost neuvědomujeme, ale uchopuje ji na předmětech. Emoce má tedy tendenci k uchování sebe samé a my ji trpně podléháme. Sartre předchodí větu potvrzuje slovy: „Vědomí je svou emoci emocionálně pohnut, trumfuje samo sebe. Čím více utíkáme, tím větší máme strach. (...) Utíkat před magickým světem znamená udílet mu ještě silnější magickou skutečnost.“¹⁸¹

Svět emoce opravdu existuje. Všechny emoce se shodují ve vytváření takového světa, v němž vědomí má vztah k věcem vždy a výhradně magický. Svět emoce je založen na podobných principech jako svět snový. Prostřednictvím emoce prožíváme u předmětu kvalitu, která námi proniká a po všech stránkách nás přesahuje. Emoce při své vlastní transcendenci není žádný bezvýznamný prvek všedního života, nýbrž nazřením absolutna. Tato teorie nám podává vysvětlení vytríbených emocí, při kterých u předmětů uchopujeme jejich objektivní kvalitu. Máme v sobě něco zlého, co je hluboko zakořeněno. Skrze vytríbenou emoci pouze o něčem nepříjemném tušíme. Dává se nám nejasně, vidíme tento předmět mlhavě. Vytríbenou emoci od slabé odlišuje intence. Slabé emoce totiž na věcech uchopují charakteristiky, které jsou afektivně méně významné.¹⁸²

Vyvstává zde otázka, zda můžeme pomocí této fenomenologické teorie vyložit i náhlé reakce zděšení či obdivu. Při zděšení se nám emoce jeví totiž bez finality. Zděšení se

¹⁷⁸ Tamtéž, s. 92.

¹⁷⁹ Tamtéž, s. 92.

¹⁸⁰ Tamtéž, s. 93.

¹⁸¹ Tamtéž, s. 93.

¹⁸² Tamtéž, s. 94-95.

vyznačuje jistou bezprostředností a většinou není spojeno s řešením situace pomocí útěku nebo omdlením. Přesto se tyto fenomény v jistých ohledech spojují s myšlenkami, které jsem výše v textu vyložila. Pro zdůraznění si tu připomeneme, že „v emoci se vědomí degraduje a náhle proměňuje deterministický svět, v němž žijeme, do podoby světa magického.“¹⁸³ Může však nastat i situace, kdy svět sám se mi jeví jako magický, přičemž v takovém případě se racionální struktury zhroutí a člověk je vržen do magie. Sartre tedy zjišťuje, že existují dvě podoby emoce, přičemž „jednou my sami konstituujeme magii světa, abychom nahradili deterministicky založenou činnost, kterou nelze uskutečnit. Podruhé se svět sám nedá uskutečnit nebo svět sám se nám náhle odhaluje jako magický.“¹⁸⁴ V magičnu se vědomí mění na pasivitu. Tuto situaci popíši na zděšení, přičemž si to opět můžete představovat jako scénu z hororového filmu. Zděšení mě zaplaví poté, co se v oknu náhle objeví šklebící se tvář, která díky své pasivitě dokáže působit i na dálku, přičemž vzdálenost už tedy není uchopena jako to, *co je třeba teprve překonat*. Při pohledu na tvář za oknem neuvažuji racionálním způsobem. V tu chvíli si neuvědomuji, že aby mě zabiják mohl dopadnout, nejprve by musel překovat překážku v podobě okna, zamčených dveří a poté udělat přibližně třicet kroků, než by se dostal na vzdálenost, ze které by mě mohl zabít. V magickém světě mi připadá, že tvář je přímo u mě, vědomí tomu věří. Sartre ujasňuje, že tvář „bez ohledu na okenní tabulku vstupuje do bezprostředního vztahu s naším tělem, žijeme jejím významem a podléháme mu.“¹⁸⁵ Hruža nevzniká v deterministickém světě prostředků, nýbrž se objevuje v takovém světě, v němž jsou jsoucná ze své povahy magická, přičemž prostředky přestávají fungovat – snažím se utéct chodbou, která se jeví jako nekonečná. Narazili jsme zde na stejné prvky jako u opravdové emoce, jen s tím rozdílem, že „prvotní magie a význam emoce pocházejí ze světa, a nikoli z nás.“¹⁸⁶

Emoce by se dala jednou větou shrnout jako náhlý pád vědomí do magična, přičemž v takové chvíli deterministický svět mizí a je nahrazen světem magickým. Vyvrací se tím tedy tvrzení předchozích zmíněných psychologických teorií, které považovaly emoce za přechodnou organickou a duchovní poruchu, která na náš duševní život působí zvnějšku. Sartre zdůrazňuje, že „je to naopak návrat vědomí k magickému postoji, k jednomu

¹⁸³ Tamtéž, s. 95.

¹⁸⁴ Tamtéž, s. 96-97.

¹⁸⁵ Tamtéž, s. 97.

¹⁸⁶ Tamtéž, s. 97.

z velkých postojů, které tvoří jeho podstatu. (...) Emoce není akcident, je to jistý způsob bytí vědomí, jeden ze způsobů, jak *rozumí*¹⁸⁷ svému *bytí ve světě*.¹⁸⁸

¹⁸⁷ V Heideggerově smyslu je to *Verstehen*.

¹⁸⁸ SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*, s. 99.

ZÁVĚR

Emoce je fenomén, který postrádá jednotné pojetí. Záměrem práce bylo představit jednotlivé psychologické teorie a zjistit jejich nedostatky, které vedly Sartra k vytvoření vlastní fenomenologické teorie emocí.

Konceptuální pojetí emocí zůstávají nejednotná v otázkách, jak emoce vznikají, kdy k nim dochází a jakou roli hrají v našich životech. Sartrův cíl spočívá v nalezení teorie, která postihne vztah vědomí ke světu. Na předchozích stránkách jsem jednotlivé teorie, [k nimž se Sartre ve svém textu *Nástin teorie emocí* vyjadřuje](#), blíže představila a uvedla i Sartrovu reakci na dané teorii. Největší problém vidí Sartre u psychologie v tom, že pátrá po objasnění emocí v procesech samotné emoce. Psycholog zkoumá emoci jako fakt, který je uzavřený do sebe, takže nám neumožní pochopit nic jiného, než je on sám. Z emoce se tedy stává pouhá vlastnost, která když zmizí, tak nemá na člověka žádný vliv. Psychologie není schopna vyjádřit vztah člověka ke světu a z toho důvodu nemá ani šanci pochopit lidskou existenci. Největší chyba psychologie spočívá v tom, že zkoumá emoci jako izolovaný fakt. Dle Sartra by se však zkoumání emocí mělo odrážet od obecných a zásadních struktur lidského vědomí.

Jako reakce na nedostatky psychologie tedy vznikla fenomenologie emocí, která zkoumá fenomény, nikoliv fakta. Teoretici si musí uvědomit, že emoce není pouhým faktem, nýbrž fenomén v našem vědomí, který má vliv na celou lidskou existenci a prožíváním emoce by člověk měl svému bytí a světu porozumět. Psychologie dává přednost akcidentu před podstatou, ale jelikož emoce má vliv na lidskou realitu, která není pouhým souhrnem faktů, tak ani emoce nepředstavuje pouhý akcident. Emoce má také svou podstatu, své specifické struktury, a především sebou nese svůj význam. Fenomenologovi nestačí pouze vědět, co daná věc je, zajímá ho, co nám může říci o své podstatě, jelikož pravda dle Sartra tkví v tom, že v emoci se strukturálně proměňuje celý člověk, celé vědomí.

U psychoanalytické teorie psychoanalytik k interpretaci vědomí využívá porozumění, ale zároveň nechce uznat, že vše ve vědomí může být vysvětlováno pouze vědomím samým. Celkově Sartrovi u této teorie kritizuje její vyzdvihování nevědomí, jelikož on sám jako představitel fenomenologie pracuje na půdě vědomí a s nevědomím nemůže souhlasit. U psychoanalytické teorie nepřemýšlíme o tom, jakou má emoce finalitu. Navíc emoci ze všech sil potlačujeme, což má za následek její zesílení, přičemž nás proti naší vůli ovládá. Fenomenologická teorie si dává za výzvu zrušit tento rozpor.

U přístupu zaměřeného na fyziologický aspekt jsem se věnovala Jamesově fyziologické teorii, která se stala přínosnou v upozornění na skutečnost, že lidé si své emoce uvědomují alespoň z části na podkladu tělesných změn. Tato teorie vedla k Janetově teorii chování, přičemž Janet přetvořil emoci na méně adaptovaný způsob chování neboli defektivní chování. Janet více než James považuje emoci za defekt. Svým přístupem však nepodávají vysvětlení, jak je možné, že na náhlou agresi se dá reagovat dvěma odlišnými emocemi ani nejsou schopni svým pohledem na emoce jako defekt popsat takové emoce jako strach nebo radost. Je ovšem pravdou, že u Janeta nacházím novou teorii emoce jakožto chování, kde emocionální chování není pokládáno za poruchu, nýbrž za uspořádaný systém prostředků, které slouží k získání vytouženého cíle. Při vypracování teorie emoce jakožto chování se však jevila jako lepší možnost obrátit zájem spíše na gestalt psychologii, kde je emoce popisována jako funkční tvar. Nakonec i tato teorie odkazuje opět k něčemu jinému, konkrétně k vědomí. Pouze vědomí má totiž schopnost svou souhrnnou činností nepřetržitě rušit a opět nastolovat tvary. Sartre upozorňuje na fakt, že nejprve bychom měli začít vědomím a pomocí něho formulovat skutečný problém. Z toho důvodu se tedy použije do vypracování vlastní fenomenologické teorie emocí, ve které se při zkoumání obrací k vědomí.

Stěžejní částí této práce byla Sartrova interpretace vlastní fenomenologické teorie emocí, ve které hned na začátku souhrnně kritizuje předchozí teorie emocí, přičemž říká, že většina psychologů vnímá vědomí emoce jako vědomí reflexivní. Ovšem člověk má naopak nejdříve vědomí strachu, a ne vědomí o tom, že má strach – emoce člověka naprosto pohlcuje a ten se v ní strukturálně celý proměňuje. Zároveň se v emoci proměňuje i celý jeho svět. Princip emoce spočívá v proměně světa, tudíž svět emoce opravdu existuje, přičemž v takovém světě má vědomí vztah k věcem vždy a výhradně magický. Emoce se objeví, když se předznačené cesty ve světě ukáží jako obtížné, nebo když žádnou další nevidíme. Proto jej začneme prožívat tak, jako by vztahy věcí k jejich potencialitám nebyly řízeny determinismem, ale magií. Než bychom tedy přijali těžko řešitelnou situaci, raději rozložíme objektivní svět kolem sebe, který nám dále zabraňuje konat to, co jsme doposud mohli, a hledáme jakési symbolické uspokojení v magickém jednání.

Rozdíl mezi opravdovou a nepravou emoci spočívá v rozdílném prožívání emoce. Aby emoce byla skutečná, musí být člověk emoci naprosto pohlčen, aby se z ní vědomí nemohlo lehce vysvobodit. Emoci nestačí pouze napodobovat, nýbrž je potřeba, aby člověka uchvátila. Emoce by se tedy dala definovat jako náhlý pád vědomí do magična. Vyvrací se

tím tvrzení předchozích psychologických teorií, které považovaly emoci za pouhou poruchu, která když zmizí, tak člověka nijak nezmění. Nehledě na to, že psychologičtí teoretikové tvrdili, že emoce na náš duševní život působí zvnějšku. Sartre ovšem shrnuje emoci jako naopak obrat vědomí k magickému postoji, tedy k postoji, který tvoří jeho podstatu. V závěru práce podávám zásadní vymezení emoce, přičemž emoce není akcidentem, nýbrž jistý způsob bytí ve světě. Prostřednictvím emoce tedy rozumíme našemu bytí ve světě.

POUŽITÁ LITERATURA

- ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003.
- FREUD, Sigmund. *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1997.
- HLAVINKA, Pavel. *Francouzská fenomenologie a existenciální analýza*. Olomouc: FILOZOFIA 65, 2010.
- HUNT, Morton M. *Dějiny psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2015.
- HROCH, Jaroslav. *K filozofickému myšlení Williama Jamese*. In *Filozofia*, 2008.
- JAMES, William. What is an Emotion? *Mind* [online], 1884, 9(34) [cit. 2022-06-22]. ISSN 00264423. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/2246769>
- JAMES, William. *The Principles of Psychology*. Volume I. New York: Henry Holt and Co, 1927.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000.
- NERAD, Jindřich M & NERADOVÁ, Ludmila. *Příspěvek k diskusi o problematice disociativních stavů s přihlédnutím k dílu Pierra Janeta (1859–1947)*. *Česká a slovenská psychiatrie*, 101(2), 98–104. 2005.
- PETŘÍČEK, Miroslav. *Úvod do současné filosofie*. Praha: Herrmann & synové, 1997.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003.
- SARTRE, Jean-Paul. *Bytí a nicota*. Praha: OIKOYMENH, 2006.
- SARTRE, Jean-Paul. *Existencialismus je humanismus*. Praha: Vyšehrad, 2004.
- SARTRE, Jean-Paul. *Vědomí a existence*. Praha: OIKOYMENH, 2006.
- STEINBERG, Marlene. *Handbook for the assessment of dissociation: A clinical guide*. Washington: American Psychiatric Publishing, 1995.
- STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002.

VAN DER WIELEN, Julie. The Magic of the Other: Sartre on Our Relation with Others in Ontology and Experience. *Sartre Studies International* [online]. 2014, 20(2) [cit. 2022-06-23]. DOI: 10.3167/ssi.2014.200205. ISSN 1357-1559. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/24720550>