

**Univerzita Karlova v Praze**

**Fakulta humanitních studií**



**Bakalářská práce**

**Problematika emocí v perspektivě traumatu**

**Autor:** Barbora Hůlková

**Vedoucí:** Mgr. Richard Zika, Ph.D.

Praha 2024

## ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

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: 23. 6. 2024

Podpis

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Richardovi Zikovi, Ph.D. za cenné rady, poskytnuté materiály, trpělivost a vstřícnost při konzultacích a vedení mé bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na popis emocí z filosofického a psychologického hlediska a pojetí emocí jako stavu, který může člověka ovládat. Dále projevování emocí u jedinců s traumatickou minulostí či projevování emocí ve zneužívání a nastiňuje, jak emocionální zneužívání vůbec poznat, a jak s ním případně pracovat. Část práce se věnuje filosofickému pojetí emocí s oporou v celosvětově známých filosofech, jakými byli například Descartes, Sartre či Kant. Cílem práce je porozumění problematice emocí, zhodnocení různých pohledů autorů, jež se tímto tématem zabývají a jejich vzájemná komparace. Pro vzájemnou komparaci využiji autory knihy *The Body Keeps the Score*, Bessela A. Van der Kolka, autory knihy *The Healing Power of Emotion* a již výše zmiňované autory Descarta, Sartra a Kanta. V první části práce je pozornost zaměřena na stručný popis emocí očima psychologů a pohled emocí z filosofické perspektivy s rozdílností názorů zejména Descarta a Kanta. Druhá část se věnuje především zneužívání emocí, dále dopadům traumatických zážitků z dětství na fungování jedince v jeho pozdějším životě a rozšiřující literatuře.

## **Abstract**

This bachelor thesis focuses on the description of emotions from a philosophical and psychological point of view and the concept of emotions as a state that can control a person. It also looks at the expression of emotions in individuals with a traumatic past or the expression of emotions in abuse and outlines how to recognize emotional abuse in the first place and how to work with it if necessary. Part of the thesis is devoted to the philosophical concept of emotions with support from world-renowned philosophers such as Descartes, Kant and Sartre. The aim of the thesis is to understand the issue of emotions, to evaluate the different perspectives of authors dealing with this topic and to compare them with each other. For the mutual comparison I will use the authors of *The Body Keeps the Score*, Bessel A. Van der Kolk, the authors of *The Healing Power of Emotion* and the aforementioned authors Descartes, Kant and Sartre. In the first part of the thesis, attention is focused on a brief description of emotions through the eyes of psychologists and a view of emotions from a philosophical perspective with the difference of opinion of Descartes, Kant and Sartre. The second part focuses on the misuse of emotions, the impact of traumatic childhood experiences on the functioning of the individual in later life and the expanding literature.

**Klíčová slova:** filosofie, hřích, vášně, emoce, zneužívání, emoční zneužívání, trauma, dětství, psychologie

**Keywords:** philosophy, sin, passion, emotion, abuse, emotional abuse, trauma, childhood, psychology

## **Obsah**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>1 CO JSOU TO EMOCE.....</b>	<b>8</b>
1.1 <b>Emoce jako integrace.....</b>	<b>10</b>
1.2 <b>Emocionální tok.....</b>	<b>13</b>
<b>2 EMOCE VE FILOSOFICKÉM POJETÍ.....</b>	<b>15</b>
2.1 <b>Emoce z pohledu filosofů.....</b>	<b>15</b>
2.2 <b>Descartes.....</b>	<b>17</b>
2.3 <b>Kant.....</b>	<b>19</b>
2.4 <b>Sartre.....</b>	<b>20</b>
<b>3 EMOČNÍ ZNEUŽÍVÁNÍ.....</b>	<b>22</b>
3.1 <b>Hříchy spojené s emocemi.....</b>	<b>22</b>
3.2 <b>Jak poznat emoční zneužívání?.....</b>	<b>22</b>
3.3 <b>Dopady emočního zneužívání.....</b>	<b>23</b>
3.4 <b>Jak se dostat z emočního zneužívání?.....</b>	<b>23</b>
<b>4 EMOČNÍ ZANEDBÁVÁNÍ.....</b>	<b>25</b>
4.1 <b>Projevy emočního zanedbávání.....</b>	<b>25</b>
4.2 <b>Ničivá poselství emočního zanedbávání.....</b>	<b>26</b>
4.3 <b>Jak přestat emočně zanedbávat?.....</b>	<b>27</b>
<b>5 EMOCE A TRAUMA.....</b>	<b>29</b>
5.1 <b>Traumatická mysl.....</b>	<b>29</b>
5.2 <b>Následky zneužívání.....</b>	<b>31</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>36</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA.....</b>	<b>39</b>

## ÚVOD

V této práci se pokusím o nastínění odlišných myšlenek fenoménu emocí z řad psychologických i filosofických. Nejedná se o detailní popis, v rámci kterého odhalím příčinu a původ emocí, chtěla bych spíše vyzdvihnout a zmínit světové myslitele, kteří se emocím věnovali či alespoň svým názorem k tomuto složitému fenoménu přispěli a tyto myšlenky mezi nimi vzájemně porovnat. Emoce nemusí mít své ústřední postavení pouze v psychologii, ale můžeme se s nimi setkat ve filosofii, kde zaujímají také svou pozici.

Z filosofického i psychologického hlediska je i v rámci současných vědeckých možností velice těžké definovat ustálenou podobu fenoménu emocí. Pro antické myslitele byly emoce něčím pochybným. Pochybným v tom smyslu, že by člověk neměl s důvěrou emoce následovat, aby nedošel ke špatným rozhodnutím. Zmínky o emocích můžeme nacházet již u Galéna, který sám na sobě pozoroval výrazné změny v chování v situacích, které se mu protivily. Zároveň Galén zastával myšlenku, že emoce a jejich projevy mohou druhé ranit. Nejčastěji bývali emocionálním zraňováním a ponižováním postiženi otroci, kteří nad sebou neměli ochranu zákona. (2020) Zmínky o emocích můžeme nalézt i v samotné Bibli a u řady významných myslitelů. Ti často zastávají názor, že mají emoce velice blízko k hříchům.

Hříchů se každý dopouštíme záměrně i neúmyslně a je velice běžné, že naše hříšné chování směřujeme k osobám fyzicky či intelektuálně slabším, především pak k dětem. Existují prohřešky nejrůznějších druhů, avšak z psychologického hlediska se jedná především o zneužívání. Zneužívání nemá formu pouze fyzickou, ale také emocionální, která bývá mnohdy závažnější, aniž bychom si toho byli vědomi.

Zneužívání je nedílnou součástí doby, ve které žijeme. Vyskytuje se mezi dospělými, dospívajícími i dětmi a má výrazné negativní následky na fungování a prožívání našich životů. Nejčastěji se se zneužíváním setkávají děti, neboť jsou to bezbranné bytosti, které nemají rozum, sílu a většinou ani podporu, aby se byly schopny před zneužíváním ochránit. Zneužívání má pochopitelně i svůj emocionální aspekt. Pod pojmem emoce si můžeme představit příjemný pocit, jež nám proudí tělem a vyplavuje hormony štěstí společně s adrenalinem. Realita bývá mnohdy ale úplně jiná, zejména pak tedy u jedinců s traumatickou minulostí, kteří si prošli hrůzostrašnými zážitky, o kterých se nám nikomu ani nezdálo.

V dnešní době se vedle fyzického a sexuálního zneužívání můžeme setkat také se zneužíváním emocionálním/emočním, což se nejspíš týká velké většiny z nás. To bývá mnohdy srovnáváno se zneužíváním fyzickým jako stejně traumatické, i horší, neboť může mít dlouhodobější následky a dopady. Emoční zneužívání je vysvětlováno jako záměrné poškozování konkrétního jedince (ať už se jedná o dítě, dospělého či seniora) jinou, většinou dospělou osobou (zejména nejbližší příbuzní a známí jako jsou rodiče, prarodiče, sourozenci, atd...), žijící v jedné sdílené domácnosti a/nebo negativní dojem z ohrožení fyzickým násilím. To je pro oběti vysoce ničující zážitek, který prokazatelně negativně zasáhne jejich životy. Věřím, že mnozí lidé se domnívají, že fyzické násilí a zneužívání je výrazně horší než zneužívání emoční. Nic však není vzdálenější pravdě. Ano, fyzické násilí je hrozný čin, který zanechá stopy a bolest na těle i na duši, avšak dopady zneužívání emočního mohou sahat daleko hlouběji do nitra oběti. Častými dopady emočního zneužívání na psychiku jsou zejména deprese spojené s neklidem a napětím, zanedbávající sebevědomí, strach z opuštění či samoty a nestabilní vztahy a pouta. Těchto problémů se celoživotně oběti jen těžko zbavují a nově navázané vztahy jim často způsobují další bolesti a rány. Zneužíváním dochází především ke zvýšení hladiny stresového hormonu – kortizolu, který naruší fungování i vývoj imunitního systému. (2022)

# 1 CO JSOU TO EMOCE

Existuje již nespočet vzájemně se vyvracejících a potvrzujících teorií o tom, co jsou to emoce, neboť jsou různorodé a mohou se individuálně lišit (a liší) ve způsobu a intenzitě projevování. Znamé nám jsou především ty pozitivní a negativní, ale můžeme se setkat s podrobnějším členěním, kam je možné zahrnout například emoce univerzální, slabé či intenzivní nebo takové, které nás nutí vykonat čin. Porozumění emocí znesnadňuje především fakt, že jsou subjektivní, tedy prožívané každým jednotlivcem zcela individuálně a odlišně. (2007) Mezi psychology však panuje shoda, že se emoce skládají ze tří vzájemně se ovlivňujících složek: „(1) vnitřní, fyziologická míra nabuzení (*arousal*, *zvýšená aktivační úroveň*), (2) vnější, expresivní složka s odrazem v chování, *mimice*, *hlase* a (3) *kognitivní zhodnocení*“. (KASSIN, 2007, s. 436)

Za jednu z dalších složek emočního procesu můžeme považovat samotnou emoční regulaci, tedy to, jak člověk na své vlastní vypuknuté emoce reaguje. Na emoce vždy nějakým způsobem reagujeme a snažíme si představit, co bychom u toho mohli pociťovat. Můžeme pociťovat emoci pozitivní, někdy naopak negativní a intenzita těchto emocí se může proměňovat, tedy silít nebo držet stálou úroveň. Příjemná společnost blízkých lidí v nás vyvolá pozitivní emoci. Při reklamaci zboží v nás naopak může narůstat pocit vzteku. Mohou nastat také situace, při kterých budeme chtít své emoce ovládnout či je určitým způsobem omezit, ať už jsou pozitivní nebo negativní. Emoce jsou vždy spjaty se snahami je regulovat, a to takovým způsobem, že se bez regulace vyskytují pouze zřídka. Jedná se také o významný aspekt při socializaci dítěte v rámci životní vyzrállosti, kdy je nutné, aby se dítě naučilo své emoce regulovat. Od dětských let se tedy všichni učíme jednat v přímé i nepřímé konfrontaci. Emoce je možné regulovat nejrůznějšími způsoby. (2012)

První psycholog a filosof, který poukázal na roli tělesných funkcí při prožívání emocí, byl světově proslulý William James. Z pohledu selského rozumu James naznačil, „že se smějeme, protože máme radost; pláčeme, protože jsme smutní; zatínáme pěsti, protože se zlobíme; a klepeme se, protože se bojíme“. (KASSIN, 2007, s. 437) To znamená, že v případě, kdy chcete přejít ulici a vidíte, jak se k vám v plné rychlosti blíží auto, aktivuje tato akce strach, a to způsobí zrychlené bušení srdce, neboť se snažíte auto vyhnout. James však v roce 1884 přišel s novou myšlenkou, která zcela změnila původní pohled na emoce. Velice zjednodušeně řečeno – James otočil původní verzi a naznačil, že reakce probíhá právě naopak. Tedy že lidé pociťují radost, protože se smějí; cítí smutek, protože pláčou; cítí hněv, protože zatínají pěsti; a cítí strach, protože se klepou, a proto vnímání nebezpečí způsobí



bušení srdce, jak se snažíte auto uhnout. Teprve tato fyziologická a behaviorální reakce zapříčiní, že se začnete bát. Tento řetězec navrhl společně s Jamesem také dánský lékař Carl Lange, proto je známý jako James-Langeova teorie emocí. (2007)

S touto teorií nesouhlasil psycholog Walter Cannon, který ji v roce 1927 zkritizoval hned ve třech rovinách. Zprvu, a především nesouhlasil s tím, že by mohly tělesné počítky samy o sobě vyvolávat emoce. Zadruhé objasnil, že někdy pocítujeme emoce – jako radost, vztek, strach a další – okamžitě, a to dokonce dříve, než je jakákoli tělesná soustava schopna zareagovat. Zatřetí Cannon tvrdí, že změny, ke kterým na fyzické úrovni dochází, jsou velmi často natolik obecné, že není možné, abychom podle nich některé emoce vůbec rozlišili. Příkladem může být strach, který způsobuje zrychlení tepové frekvence, ale to i láska či vztek. Alternativou k předešlé teorii, jež navrhl sám Walter Cannon společně s kolegou Philipem Bardem, je Cannon-Bardova teorie emocí, podle které je počátek emocí v thalamu. (Jedná se o část mozku, jejíž úkolem je přenos signálů ze smyslových orgánů do autonomního nervového systému, do kosterního svalstva a do mozkové kůry) Na rozdíl od James-Langeovy teorie emocí jsou v této teorii tělo a mysl aktivovány nezávisle na sobě. Tudíž, uvidíte-li, jak se proti vám řítí auto, zrychlí se váš tep, začnete utíkat a začnete se bát ve stejnou chvíli. (2007)

V rámci emocí je také velice důležité znát jejich strukturu. V širším pojetí můžeme u emocí zaznamenat tyto části:

- *„Fenomenologická – jedincovo prožívání emoce, citem rozumí zážitky (vědomé pocítování)*
- *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)“*  
(NAKONEČNÝ, 2000, str. 9-10)

V souvislosti s emocemi je také přínosné zmínit určité psychické poruchy, které mohou s emocemi souviset. Zmínky o poruchách můžeme dohledat již v období doby kamenné, avšak dříve nebylo odlišné chování jedince považováno za poruchu, ale za posedlost zlým duchem. Zbavování se těchto zlých duchů probíhalo v rámci rituálů, modliteb atd. V případě neúspěchu se využívaly metody méně lidské, jako bičování, hladovění a další. Dávné záznamy o psychických poruchách se začaly vyskytovat především v oblasti Číny, kde staří Číňané považovali za důležité, aby lidské tělo fungovalo v souladu pozitivních i negativních

sil, tedy aby tělo bylo v rovnováze. Pokud jedinec vybočoval z osy rovnováhy, očekávalo se, že se u něj objeví nemoc. Z pohledu starých Číňanů se tak emoce vynořovaly vlivem životních sil na vnitřní orgány. S plicemi tedy souvisel zármutek, s hněvem játra a starosti se pojily ke slezině. Dalším, kdo se duševními poruchami zabýval, byl Hippokrates, jenž pro změnu přirovnával duševní choroby k nefunkčnosti a nerovnováze tělesných tekutin. Avšak Hippokrates a jeho následovníci prosazovali mírnější metody k léčbě psychických chorob. (2012)

## 1.1 Emoce jako integrace

Autor kapitoly *Emotion as Integration: A Possible Answer to the Question, What is Emotion?* z knihy *The Healing Power of Emotion*, Daniel J. Siegel (2009), vysvětluje pojem „emoce“ zcela odlišným způsobem. Z autorova pohledu bychom neměli nahlížet na emoce jako na podstatné jméno, ale sloveso, neboť se jedná o aktivní proces bez pevné entity. Emoce lze tedy považovat za proces, jež pojí lidi dohromady, dále jako část kontinuity spojující jedince napříč vývojem, nebo také na způsob, jakým je naše somatická fyziologie – tedy tělo – propojena s mozkiem a jeho dalšími vrstvami. (2009)

Termín, který použijeme pro spojení těchto diferencovaných částí do funkčního celku je slovo *integrace*. Tím je míněno, že všechny emoční procesy, emocionální vztahy i prožitky, emocionálně smysluplné události či emoční pohoda zahrnují integraci a jsou takzvaně *integrativní*. Je však důležité mít na paměti, že emoce k integraci nevedou, ale integrací přímo jsou – samotná emoce je tedy zároveň také integrace. Za emocionální prožitek můžeme považovat tedy ten, který posouvá náš vztah integrace, a tu můžeme zároveň snížit i zvýšit. Zvýšení probíhá díky emocionálně smysluplným událostem, při kterých se cítíme dobře. Ke snížení může naopak dojít z důvodu emocionálního rozrušení. V obou případech tedy dochází k posunu integračního stavu. Na těchto příkladech – snížení a zvýšení – si můžeme všimnout již výše zmiňované slovesné povahy: posun/pohyb ve stavu integrace. (2009)

Siegel (2009) ve své kapitole rovněž poznamenává, že emoce jsou úzce spojené s intenzivními traumatickými událostmi a zážitky z minulosti, které mohou narušit náš vnitřní pocit soudržnosti. To způsobí, že se cítíme rozrušení a vyděšení. Pokud je náš vnitřní stav takto narušený, jednotlivé prvky paměti se od sebe doslova oddělují, a proto se v mezilidských traumatech můžeme cítit zrazeni, neboť jedinec, u kterého očekáváme, že se

na něj můžeme vždy spolehnout, nám ubližuje nebo nás zanedbává. Taková „zrada“ je tedy narušením mezilidské integrace. Siegel (2009) tuto myšlenku interpretuje na klinickém příkladu své pacientky, která přišla na sérii terapií, aby se vyrovnala s úzkostmi z nového přítele. Po počátečním „chození“ na ni začal přítel naléhat, aby se jejich vztah stal také fyzickým a intimnějším. Jednoho večera se před terapií, která měla proběhnout následující den, cítila, jako by se ztratila v něčem, co bylo podobné snu: měla pocit, že byla sexuálně zneužita a ztracena ve vzpomínce na událost, kterou si nebyla schopna vybavit. Vzpomínky na noc, kterou zažila, se jí pomalu začaly vybavovat a stále dokola se vracela do bolestného stavu z fyzických hrůz, které ve snu prožila. Prvky jejího vědomí a paměti se postupně rozplétaly a její běžné vnímání času a sebe sama se začalo zkreslovat, neboť tento emocionálně stresující návrat do minulosti způsobil, že si pacientka ztratila schopnost být v přítomném okamžiku. Tento náročný emocionální okamžik byl důležitý pro její terapii a vs tup do integrativního procesu uzdravování. (2009)

Emoční zkušenost jako posun v integraci také ukazuje, že pokud je integrace posílena, dochází k něčemu, co lze označit jako „emocionální“. V okamžiku, kdy náš vnitřní stav dosáhne vyššího počtu integrovaných seskupení, je možné, že dojde k „*emocionálně smysluplnému zážitku*“ (SIEGEL, 2009, str. 155) Posun, přesněji posílení, integrace můžeme vidět i v případě, kdy jsou dezintegrační účinky traumatu vyléčeny. Samotné léčení je tedy současně také integrací; a terapie, respektive psychoterapie, je usnadněnou integrací, která je ovlivněna vztahem dvou lidí. Integraci by bylo možné popsat také jako „*jádro soudržné mysli a harmonického života*“ (SIEGEL, 2009, str. 155). Zde je možné vidět, že máme tendenci používat termíny „emoce“ a „emocionální“ pro okamžiky, při kterých dochází ke změnám stavu integrace – kdy se mění stupeň diferenciacce a/nebo propojení složek v systému (jako je mozek nebo naše vztahy), a my se v důsledku toho měníme. Představte si někoho, s kým jste si na emocionální úrovni velmi blízcí. Co pro vás vlastně tento vztah znamená, a co obnáší, že vás to vede k použití toho daného termínu „*emocionální*“? Pro většinu z nás obohacující vztahy zahrnují základní princip propojení a propletení dvou lidí – cítíme se v bezpečí a vidění. Pocit bezpečí přichází spolu s tím a ve chvíli, že jsme schopni vnímat, jsme uvolnění a otevření vůči zkušenostem vlastním i ostatních kolem nás. Být viděn nám dodává pocit toho, že jsme opravdu skuteční a jsme ve spojení s někým, díky komu nemáme pocit, že se ve světě nacházíme sami. V okamžiku, kdy jsme v bezpečí a vidění, sami jsme schopni vnímat, že nás zároveň vnímají i ostatní, čímž si rozvíjíme pocit vnitřního

bezpečí. Tímto způsobem lze propojit odlišnou mysl druhého s naší vlastní a dojde tak k integraci bezpečného vztahu do struktury naší psychiky. (2009)

Emocionální stavy nebývají vždy jen dobré a opakem výše zmíněných pozitivních pocitů mohou být pocity uzavřenosti, nejistoty a přílišného střežení sebe sama. Pokud nejsme viděni a není nikdo, kdo by nám věnoval trochu pozornosti, můžeme se cítit osamělí a v případě, kdy prožíváme intenzivní vzrušení, jako pocity radosti, nadšení, ale i smutku, hněvu či úzkosti, ale není nám na blízku nikdo, kdo by s námi tyto okamžiky sdílel, můžeme pociťovat stav studu. Při těchto stavech dochází také k fyziologickým změnám, jako jsou nevolnosti či těžkost na hrudi. Z klinického hlediska je možné tento soubor pocitů chápat jako stav studu, v němž se (v rámci tohoto emočního stavu) spojuje specifická koordinace fyziologických procesů. Tyto kategorické emoce slouží k uspořádání našeho systému – i do synchronizovaných stavů narušené celkové integrace. (2009)

Kategorické emoce, přesněji řečeno – běžné stavy, mezi které patří hněv, radost, strach, znechucení, smutek, překvapení či stud, mají své charakteristické vzorce nervového vypětí, které se jistým způsobem projevují a organizují. Jedná se o soudržné afektivní stavy, které drží pohromadě. Přesto můžeme mít určité stavy, například stud, které ve skutečnosti omezují náš stupeň svobody. Zatímco jsou tyto emoce zaneprázdněné organizací našeho systému, čímž také zároveň mění stupeň integrace, naše dosažená úroveň integrace se snižuje. Taková snížení mohou být navržena tak, aby zahrnovala i nepříjemné emoce, které mohou sloužit k paralyzování myšlení, narušení vnímání a uvěznění našeho chování. (2009)

Zde můžeme vidět, že fixní vzorce vnímání, cítění, myšlení a jednání organizují způsob života do nezdravých vzorců převzatých ze zkušeností z minulosti s narušenou úrovní integrace. Trvalá organizace těchto stavů má za následek, že se nám zdají jako soudržné – „*to je stav, u kterého je potřeba ho nezaměňovat se stavem integračního stavu soudržnosti*“ (SIEGEL, 2009, str.156) Prvky, které jsou soudržné (v soudržnosti) drží pohromadě a mají v možnosti být adaptivní. Můžeme je vidět jako naše stavy JÁ, naše stále probíhající a opakující se stavy mysli a kategorické emoce, jež jsou popsány výše. Pokud je naším soudržným stavem stud, výsledkem bude rigidita. Již je nám známo, že stav integrity má schopnost klesat, ale i růst, a právě s narůstající integrací vzniká stav soudržnosti, který má smysl pro flexibilitu a plynulost. V případě, kdy se setkají dva zcela odlišní lidé, kteří se později spojí v jednotný a funkční celek neboli MY, dojde k soudržnému souladu integrovaného systému. A nyní vyvstává důležitá otázka – je láska také emocí? Ano, ovšem.

Lásku je dokonce možné vnímat jako (formu) integraci. Pokud se nacházíme v situaci, kdy cítíme lásku k druhému, celé naše JÁ touží po tom, abychom se s danou osobou propojili myslí i tělem. Naši náklonnost nejčastěji vyjadřujeme a projevujeme dotyky, souzněním dvou myslí, projevem našeho úmyslu dobré vůle a sdílením pozornosti a laskavosti. Jedná se o odraz rozšířené integrace. (2009)

## 1.2 Emocionální tok

Nyní již víme, že na emoce je možné nahlížet jako na posun procesu integrace, přesněji se jedná o propojení odlišných prvků, avšak jako lidé nemáme sklon k přirozenému přemýšlení nad emocemi jako integrací. S větší pravděpodobností si emoce spojíme s pocity, které námi denně probíhají, naplňují naše vědomí, ovlivňují naše chování a prožívání, ale také rozhodování. Emoce se vzhledem ke svým změnám v posunu integrace – zvyšování/zmenšování – pojí s něčím, co se mění. Otázkou však zůstává, co tyto změny znamenají? Jak můžeme rozeznat, zda jsou tyto změny pozitivní či negativní? (2009)

Věda nám umožňuje poznat podstatu, jež vysvětluje klíčovou roli integrace ve fungování základních systémů, kterými jsou mozek, mysl, rodiny, vztahy či společenské prostředí. Na tyto otázky (viz. výše) a důležitost integrace poskytuje matematický pohled tzv. teorie složitosti. V momentě, kdy v našem systému dochází k dezorientovanému chování, nazýváme to „*komplexním dynamickým systémem*“ (SIEGEL, 2009, str. 157) Jedná se o složitý systém, pod který se řadí mozek, mysl, ale i vztahy. Tyto složité systémy se označují také je „*nelineární*“ (SIEGEL, 2009, str. 157), neboť mají za následek změny v systému, které jsou jen těžce předvídatelné. Zároveň mají schopnost pohybu v čase a schopnost organizovat samy sebe v rámci svého procesu. Schopnost samoorganizace vede již výše zmíněné systémy k dosažení nejvyšší možné formy složitosti. Maximální složitost systém získá v případě, kdy spojí své diferenciální prvky dohromady. V tomto okamžiku si můžeme všimnout klíčové funkce integrace, neboť posouvá systém do neobvyklého stavu a stává se tak nejvíce flexibilním, přizpůsobivým a ustáleným. Tento tok směřující a vedoucí k maximalizování složitosti je způsoben právě integrací a získává i další vlastnosti známé pod zkratkou „*FACES: flexibilní, adaptivní, koherentní, energizovaný a stabilní*“ (SIEGEL, 2009, str. 157)

Integrace má schopnost posunu, jak ve zvýšení, tak snížení, a právě při snížení nedojde systém k maximální složitosti, což může způsobit „*rigiditu a chaos*“ (SIEGEL, 2009, str. 157) v rámci systému, především pak v situacích, kdy jsme emocionálně oslabeni a

nevyrovnání. Siegel (2009) pokládá integraci jako tok, který probíhá mezi stavem rigidity a chaosu a tento pravidelně opakující se impuls je určován hodnocením právě zmíněné rigidity a chaosu v rámci a v průběhu života jedince a jeho vztahů. V jednotlivých životních situacích, se kterými se potýkáme, odkrýváme na jedné straně chaos či strnulost a na druhé soulad toku FACES. Chaos může přinášet negativní projevy chování, rigidita často souvisí s opakujícími se vzorci různých nevhodných způsobů chování, sebedestruktivních myšlenek či nefunkčních vztahů. (2009) Základem tohoto integrovaného systému, přesněji toku FACES je *koherence* (SIEGEL, 2009, str. 157), která se pojí hned několika charakteristikám: „*propojený, otevřený, harmonický, angažovaný, vnímavý, emergentní (něco svěžího a nového), noetický (pocit autentického vědění), soucitný a empatický*“ (SIEGEL, 2009, str. 157) S pomocí těchto charakteristik prožívá jedinec v rámci harmonického toku integrovaného systému dobrý život. Již víme, že integrační systém se chová jako tok, je pohyblivý ve smyslu snížení i zvýšení a v rámci tohoto systému je naše emoční zdraví jako určitá podoba odolnosti, kde se v harmonickém rytmu pohybuje i náš celý nervový systém. (2009)

Emoce často vyvolávají určité postojové rysy jednoho ze sedmi základních stavů, které byly popsány britským přírodovědcem Charlesem Darwinem. Tyto základní stavy mohou nést také název „*kategorické emoce a zahrnují známé pocity radosti, překvapení, strachu, hněvu, smutku, znechucení a studu*“ (SIEGEL, 2009, str. 161). Tyto stavy, afekty, spojuje univerzálnost, neboť způsoby, jakými se tyto vnitřní afekty projevují, jsou společné v rámci kultur celého světa. Pokud jsou emocionální stavy univerzální, dá se předpokládat, že jsou také vrozené a geneticky podmíněné. Univerzálnost afektů se rozléhá i k několika dalším vnitřním stavům. Příkladem je zmatek, pýcha či zrada a jako lidé jsme schopni tyto stavy snadno rozeznat a zaznamenat. (2009)

## 2 EMOCE VE FILOSOFICKÉM POJETÍ

### 2.1 Emoce z pohledu filosofů

Ve filosofických dílech minulosti byly emoce často přehlíženy (pro svůj tělesný, „nízký“ původ), nebo na ně bylo pohlíženo s podezřením, jelikož jsou příliš úzce spjaty s tělesnými potřebami a žádostmi, které člověka zaneprazdňují a brání pravdivému poznání. Pojetím a přesvědčením, které bylo dlouhodobě zastáváno mnoha filosofy, je, že emoce jsou podivným animálním rysem, který je nutno a třeba potlačovat. K emocím mají filosofové velice často stejný postoj a přístup jako k hříchům a snaží se jim vyvarovat. Intenzivní emoční projevy, jakými jsou láska, strach, hněv i žárlivost, brání jasnému a zřetelnému poznání. Filosof, jenž přemýšlí o jsoucnech, by však rád zůstal ve svých soudech a rozhodnutích racionální, čemuž emoce příliš nepomáhají a není to jejich cílem. (2008)

Emocemi se za své doby zabýval i Aristoteles, ale v návaznosti na něj a na další významné myslitele si filosofové nejsou jistí tím, co emoce opravdu jsou a k čemu slouží. Český, filosoficky orientovaný vědec, Juraj Hvorecký, se v roce 2008 jako koordinátor pražské konference *Emotions and Intentionality* (Emoce a Záměrnost) pozastavil nad několika otázkami týkajícími se emocí. Často kladenými otázkami bylo, zda emoce vůbec potřebujeme, co emoce vlastně jsou, jakou hrají roli v našich životech, z jakého důvodu cítíme různé emoce, a podobně. Další, velice zajímavou promluvu, která měla za cíl odhalit evoluční fenomén emocí, představila kanadská profesorka Heidi Maibom. Profesorka se v rámci konference pokoušela poukázat na to, že veškeré emoce, jež jsou sociálně konstruované – tedy například pocit viny, který máme zafixovaný jako sociální jev odtržený od evoluční historie – je možné chápat také jako fenomén ponížení a autority uvnitř zvířecích skupin. Otázkou tedy zůstává, zda mají něco společného pocity viny lidské společnosti (v mezilidské interakci) a často pozorovaný animální jev, v rámci kterého si odstrčený jedinec vydobývá pozici a autoritu před ostatními členy skupiny. Tento příspěvek započal rozsáhlou debatu. Vyšlo najevo, že sociální konstrukce emocí má skutečný význam a nejedná se pouze o něco, co by nám bylo dáno automaticky od přírody, a co bychom mohli přirovnat pouze k animálnímu chování. (2008)

Jedním z cílů této konference bylo nejen najít jedno z možných vysvětlení pojmu emoce, ale také zjistit, z jakého důvodu se určité emoce pojí a zaměřují k určitým věcem a jevům. Přednášející se pokoušeli odhalit problematiku intencionality, tedy zaměřenosti, která

není příliš zřejmá. Juraj Hvorecký (2008) uvedl na pravou míru, že emoce a předmět, který může emoci vyvolat, spolu nemusí vždy souviset, a tudíž není tento vztah vždy pravdivý. Na vztah emocí k předmětům je možné pohlížet i z historického hlediska ve spojitosti s uznávanými autory, jako byli Descartes, Hume či Aristoteles, kteří se již za svého působení tomuto tématu aktivně věnovali. Účastníci konference chtěli z děl těchto filosofických velikánů vyzdvihnout inspirativní prvek, jež by mohl přispět jejich diskuzi. (2008)

S nejpřínosnější diskuzí přišel Mike Martin z Londýna, který pronesl radikální myšlenku, že se veškeré debaty, týkající se emocí, příliš zaměřují na pocitové stránky emočního prožívání a neklade se důraz roli emocí ve smyslu motivujících faktorů. Zásadním problémem podle Martina je, že se ne pouze psychologové, ale také filosofové, zaměřují na fenomén emocí jako na mentální stavy, jež jsou vědomě prožívané. Příkladem může být, že se něčeho jednoduše lekne, avšak tento proces – prototyp emocí – má velice krátké trvání a brzy odezní. Oproti tomu stojí dlouhodobější emoce, například láska, ale i láska má určitá omezení. Není možné, aby byl člověk nepřetržitě a celý život zamilovaný, neboť když se dva lidé zamilují, intenzivní pocit vzplanutí trvá pouze několik měsíců a s postupem času se objekt naší lásky vytrácí také z mysli. I přes tento fakt, aniž bychom si toho bylo vědomi, láska ovlivňuje naše jednání. Stejně silný vliv na naše chování a prožívání mají nejen vědomé situace, které právě prožíváme, ale také ty nevědomé. Úvod své přednášky odstartoval Mike Martin citátem Huma, který nekompromisním způsobem obhajuje tezi, že emoce svým způsobem nic neznamenají, neboť jsou prázdné, nemají racionální stránku, a především nemají žádný vliv na chování. Tato neoblomná teze se však stává terčem útoků a mnozí si myslí, že tomu tak není. (2008)

Mike Martin pomocí své myšlenky vyvodil obecnější analýzu, přičemž došel k závěru, že to, co právě poznáváme – vědomé emoce – nemá dlouhodobější pokračování (případ s leknutím se na ulici) na rozdíl od nevědomých emocí (případ s láskou mezi partnery), které způsobují změny v chování v dlouhodobém hledisku. Zároveň pracuje Martin s myšlenkou, že jsou určité emoce, které obsahují také hlubší stránku, jež mají motivující sílu ovlivňující naše já. Emoce jsou důležitou součástí lidského fungování, ačkoli dodnes neznáme jejich podstatu. Jedná se o fenomén, který spousta vědců považuje jako nepotřebný a prozkoumání jejich původu a podstaty se nevěnuje příliš pozornosti. (2008)



## 2.2 Descartes

Francouzský filosof René Descartes přikládá na rozdíl od řady svých předchůdců emocím velkou důležitost. Předchůdci Descarta nepojímali emoce jako předmět, jenž by byl sám o sobě hoden detailního zkoumání. Namísto toho byly emoce v očích těchto myslitelů jako cosi, co překáží v cestě za nalezením praktických cílů a spadaly k obecně pojímaným záměrům. U Platóna vášně (tedy emoce) souvisí s duší a jejím harmonickým uspořádáním, v očích Aristotela se jedná o rétorické přesvědčování, a u stoiků se setkáváme s popisem patologických stavů duše. Descartův pohled je zcela odlišný a přikládá velkou váhu fyziologické a psychologické analýze. (2002)

K popsání právě jeho pohledu na emoce využiji spis *Vášně duše*, který by měl být pojímán jako představení lidské emocionality. Klíčovým slovem, se kterým se v rámci textu setkáváme, je slovo *vášně*, anglické „*passion*“, přičemž je tento termín v českém překladu nahrazován termínem „*afekt*“ (DESCARTES, 2002, str. 11). Dalo by se tedy říct, že slova *vášně*, *afekty* a *emoce* nesou v rámci tohoto díla stejný význam. Vznik vášní probíhá na úrovni dvou odlišných rovin. Na rovině duše a těla. Toto propojení se označuje jako „*dualismus*“ (DESCARTES, 2002, str. 11). Tělesný a duševní dualismus je nezbytným podkladem, aby nedocházelo k záměně při definování pojmu *vášně* s pojmem jiným, neboť povaha vášní je známá svou náročností. Snahou dualismu je přesné rozdělení toho, co náleží duši, a co naopak tělu. Tělo je z pohledu Descarta jako mechanismus, jenž sestává z orgánů a utváří tak ucelený model čehosi, co funguje principem podobným, jako modely automatů a hodin. Spojení duše a těla se dle Descarta odehrává v konkrétní části mozku, šišince, avšak jeho hypotéza nebyla dobovou medicínou podpořena, ale i přesto má jeho dualismus snadné ospravedlnění. Descartes kriticky zavrhoval tradici, jejíž tezí bylo, že se složka duše nachází v oblastech břišních orgánů, složka vznětlivosti v oblasti srdce a rozum v mozku. Pokud se tyto složky považují jako jednota myslící substance, je nemožné je rozmísťovat v rámci celého organismu, ale musí utvářet jednotný celek, jako je celek i našich duševních schopností. Toto pojetí můžeme shledat jako „*holistické*“ (DESCARTES, 2002, str. 13) a v rámci tohoto pojetí funguje tělo jako celek doplněný o celek duše.

Abychom zcela pochopili Descartovo pojetí dualismu, je třeba neopomenout souvislost šišinky mozkové s celkovým mechanismem tělesného stroje. Lidské tělo své fungování zakládá na soustavě nervů, které se rozpínají v rámci citlivých částí celého těla, a i sebemenší podráždění posílá odezvu zpět do mozkového centra. Při tomto procesu může dojít k podráždění vícero nervových oblastí a mozek v konečném výsledku přijme několik

impulzů najednou. Výsledkem je však vždy jediná „*imprese*“ (DESCARTES, 2002, str. 13), která zakotví v šišince mozkové. Imprese následně podnítl vznik myšlenky či vjemu. Pokud je tento proces dlouhodobější, může dojít k podnícení emoce, tedy vášně. Nejedná se tedy o náhodné jevy, které se zjeví z nicoty. Emoce mají v lidském organismu své pevné ustanovení, které je zapříčiněno právě výše zmíněným dualismem, tedy vzájemným působením těla a duše. (2002) Descartes (2002) také kromě psychických a fyziologických aspektů, které se k emocím pojí, popisuje důležitost „*dynamiky*“ (DESCARTES, 2002, str. 18), která však nemá jednoznačné přiřazení k tělu či duši. Naše budoucí jednání se vždy odvíjí od vzájemného působení těla a duše a tato impulzivní složka je neoddělitelnou součástí tělesného a duševního celku. U afektů (emocí) je důležité vzájemné působení mezi „*duševním chtěním, tělesnou reakcí a vlastním cílem našeho afektivně motivovaného chování*“ (DESCARTES, 2002, str. 19) Spojení duše a emocí umožňuje duši, aby se k ní za pomoci emocí dostalo rychlé reakce. Úkolem emoce je rovněž poskytnout rychlou reakci samotnému tělu a na základě toho vzniká duševní a tělesná jednota s jedním konkrétním cílem.

Dle Descarta je velice důležité mít emoce, neboť bez nich by byly lidské životy zcela prázdné. Descartes odhaluje podstatu emocionality odlišně od svých předchůdců. Podle Descarta (2002) mají emoce svůj psychický význam, díky kterému od sebe můžeme jednotlivé emoce diferenciovat a druhou částí emocí, která je od emocí neoddělitelná je jejich tělesný proces. V rámci našich životů prožíváme několik emocionálních zkušeností a „*naše emoce se liší podle toho, zda se vztahují k předmětům dobrým či zlým; minulým, přítomným či budoucím; skutečným či pouze pravděpodobným.*“ (DESCARTES, 2002, str. 15) Ačkoli jsou dle Descarta emoce něčím, co je pro každého člověka nezbytné, v neposlední řadě jsou emoce pro Descarta stále něčím, s čím by se rozumný ušlechtilý člověk neměl příliš zaplést. V životě se pokoušíme dosáhnout blaženosti, nemusíme se kvůli tomu však řídit každým emocionálním impulzem. Stačí daný impulz otočit v náš prospěch. (2002)

S emocemi je tedy dobré se příliš nezaplétat, ovšem je dobré soucítit s trpícím. Tento soucit se týká spíše případné neschopnosti trpícího jedince se se svým utrpením vyrovnat než samotným štěstím. I v této situaci je důležité, aby člověk zůstal sám sebou, spokojený a vyrovnaný. Smutek je možné rozdělit na několik druhů a jedním z nich je právě soucit, ke kterému se pojí další pocity, kterými jsou láska a dobrá vůle. Tyto pocity se pojí k těm, kteří si procházejí něčím špatným. S těmito afekty (emocemi) se mnohem častěji setkávají ti, kteří pociťují slabost a snadno se nechají zdat ranami osudu, neboť za vším, co se naskytlo

druhým, okamžitě hledají zlo, které může potkat i je. Z toho vyplývá, že jejich soucit nepochází z lásky vůči druhým, ale ze sobecké lásky vůči sobě samým. I ti, kteří nemají obavy ze zlého osudu, neboť žijí život podle svých nejlepších možností a neovládá je moc štěstěny, pociťují soucit, pokud se setkají s potížemi jiných. Dalo by se to považovat za ušlechtilost. Rozdílnosti v soucitu lidí nahlížíme skrze prosté a vznešené lidi. Ti prostí s naříkajícími soucítí, neboť je v jejich schopnostech odhadnout, jaké utrpení přináší zlo, jež pociťují, ovšem ti vznešení považují projev soucitu jako slabost naříkajících, a domnívají se, že zlo, které může nastat, není nic víc než sama zbabělost naříkajícího. (2002)

### 2.3 Kant

Dalším významným myslitelem, jenž se věnoval emocím, je německý filosof Immanuel Kant. Immanuel Kant proslul jako jeden z nejvýznamnějších filosofů období osvícenství, avšak ústředním momentem jeho života bylo ustanovení nového pojetí filosofie díky své *Kritice čistého rozumu*. Kant ve svém pojetí emocí přikládá významnou hodnotu emoci úcty. Také by se dalo přesněji říct, že přikládá hodnotu úctě mravního zákona a určitým mravním hodnotám, které se pojí k náklonnosti (lásce), ale i strachu. Pouhá úcta k zákonu je tím, co může každému našemu jednání poskytnout určitou morální hodnotu. Pokud se tedy ve svém životě orientujeme skrze naše emoční hnutí, jako je právě láska, strach či přátelství, nemůžeme to považovat za pravou mravní hodnotu. Mravními příkazy se ohlašuje naše vyšší přirozenost, kterou je naše svoboda, díky které jsme schopni cítit cosi podobné lásce. V roli emocí je dle Kanta (1976) také nepochybně cílem omezovat naši žádostivost a touhu po blaženosti. To je také důvod, proč cítíme cosi podobného strachu.

Měli bychom si však dávat pozor na to, aby náklonnost žádným způsobem nesouvisela s morálně dobrým jednáním. Z toho také můžeme vyvodit významnou opozici mezi náklonností a vůlí, ač se může zdát, že mezi těmito dvěma pojmy přílišný rozdíl není. Dle Kanta (1976) je náklonnost i vůle iracionálního původu a směru, jsou tedy pudové a tělesné. Při popisu emocí u Kanta je také velice důležité upřesnit rozdíl mezi náklonností a povinností. Povinnost je cosi, co oproti náklonnosti souvisí s rozumem. Pokud se tedy budeme řídit povinností, budeme se řídit mravně správně. Tímto je tedy zřejmé, že náklonnost se naopak pojí k lidské přirozenosti a má velice blízko k emocím. Za náklonnost můžeme považovat lásku, strach, ale také sympatii či soucit. Je nepochybné, že z náklonnosti můžeme jako lidské bytosti vykonávat dobré věci, a to především v rámci náklonnosti ze

soucitu. Kant se však staví proti tomu, aby byl tento způsob jednání (v podstatě vyvolaný emocí) považován jako morální. Dle Kanta (1976) můžeme za morální považovat pouze to jednání, které je vykonáváno z povinnosti.

Na závěr lze nicméně doplnit, že jistá emoce má v Kantově praktické filosofii významné místo. Jedná se však o emoci zvláštní – úctu k mravnímu zákonu, která není vyvolaná zvenčí, ale (podobně jako u Descarta) zevnitř. Emoce je zapříčiněna naší rozumovou přirozeností a je tedy spíše výrazem podřízenosti naší tělesnosti a emocionality našemu vyššímu, rozumovému určení. Kant obecně klade velký důraz na morálku, přesněji řečeno na univerzální morální princip.

## 2.4 Sartre

V této části bych ráda propojila a porovнала již výše zmíněného autora Siegela (2009) a francouzského filosofa Jeana-Paula Sartra. Zároveň tuto část doplním o celkový náhled Sartra na tento složitý fenomén. Siegel (2009) propojuje emoce s našimi životními vztahy, které nás ve své podstatě nutí být „emocionální“. Vztahy v nás vyvolávají nejen pocity bezpečí, ale především pocity toho, že jsme viděni. Být viděn nám dodává také pocit skutečnosti, díky které propojujeme náš život s životem někoho jiného a můžeme tak prožívat život s vnitřním klidem, že se ve světě nenacházíme sami. (2009) Na opačný břeh této myšlenky bychom mohli postavit Jeana-Paula Sartra, který zastává výrazné individualistické pojetí. Jean-Paul Sarte byl především významným francouzským filosofem, spisovatelem a zejména jedním z hlavních představitelů existencialismu a marxismu 20. století.

Pro zasazení do kontextu využiji text tohoto filosofa, *Nástin teorie emocí* (1938), který je v českém překladu obsažen v knize *Vědomí a existence*, jež se soustředí na témata filosofická i psychologická. Tento text předchází dílu *Bytí a nicota* (1943), ve kterém se Sartre zabývá konceptem existencialismu, konkrétně konceptem existenciální filosofie (2013).

V rámci díla *Nástin teorie emocí* se v porovnání s ostatními texty setkáváme s jasnou a stručnou definicí problematiky existenciální filosofie. Text se zabývá konkrétní, pro tuto práci důležitou, teorií fenoménu emocí, skrze které nám Sartre alespoň z části prezentuje svou filosofii. Inspirací pro Jeana-Paula Sartra byla především německá filosofie, konkrétně fenomenologická filosofie Martina Heideggera z díla *Bytí a čas* (1927), a dále Edmund

Husserl a jeho transcendentální fenomenologie. Fenomenologie je v podstatě možnost obratu k věcem samým. Výše zmíněný, pro Sartra důležitý existencialismus, nastiňuje v rámci svého významného díla *Existencialismus je humanismus* (1945), ve kterém je základní oblastí zájmu vztah existence a esence. Sartre existencialismus popisuje následovně „*existence předchází esenci. Znamená to, že člověk nejprve existuje, setkává se světem, vynořuje se v něm, a teprve potom sám sebe definuje*“ (SARTRE, 2004, str. 15)

Cílem této části věnované psychologovi Danielu Siegelovi a filosofovi Jeanu-Paulu Sartrovi je snaha o porovnání jejich hlediska pojetí pohledu. Proto využiji další významné dílo Jeana-Paula Sartra *Existencialismus je humanismus* (1946), v rámci kterého se tomuto hledisku věnuje. Již víme, že u Siegela (2009) je pohled druhého pozitivním aspektem v rámci emocí, kdežto u Sartra se jednoznačně jedná o negativní „bolestivou“ zkušenost, neboť člověk je pohledem druhého zvěčněn. Zde si můžeme všimnout individualistického pojetí. Již víme (viz. výše), že dle Sartra (2004) člověk ve svém životě prvotně existuje a až poté se utváří. Jak se ale člověku podaří získat obraz sebe sama? Odpověď je zcela jednoduchá, pohledem druhých. Až v momentě, kdy se v životě setkáme s druhými, tak jsme schopni o sobě zjistit něco více. Člověk tímto objeví intersubjektivní svět a má v možnosti rozhodnout, co je on sám, a co jsou ti druzí. Tím dochází k uvědomění si, že člověk se stává „něčím“ pouze ve chvíli, uznají-li ho tak právě ti druzí. Jednoduše řečeno, pro naši existenci je potřeba druhých. (2004)

Vlastní život je podle Sartra pouze v rukou každého z nás, a každý jej musíme uskutečnit sami podle své vůle. Tento úkol ovšem musíme uskutečnit před zraky druhých. Pokud chceme sami o sobě vědět, čím jsme, je pro nás nezbytný pohled druhého, ale také vztah k tělu druhých. Člověk si uvědomuje sebe sama jako bytí pro mne, ovšem společně s tím existuje také vědomí o dalším já, které je již pouhým bytím pro druhého. Pokud si jsme vědomi toho, že jiní mohou mé Já vidět jiným způsobem, než jakým své Já vidíme my sami, toto naše vědomí zároveň umožňuje zprostředkovat našemu vědomí také například pocit hanby či studu. A právě stud hraje v pohledu druhého významnou roli, neboť máme pocit, že jsme nahým objektem, který stojí před zraky cizího subjektu. Pohled druhého tedy Sartre spojuje se strachem. Zde si můžeme povšimnout negativnosti, kterou Sartre v pohledu druhého spatřuje. (2004)

Sartre (2004) považuje druhého jako ohrožující moc, která se mne snaží přeměnit ve věc, jako jsou všechny ostatní věci na tomto světě.

## 3 EMOČNÍ ZNEUŽÍVÁNÍ

### 3.1 Hříchy spojené s emocemi

V návaznosti na předchozí popis emocí, které bývají v pojetí filosofů pojímány jako hříchy (viz. výše), se nyní zaměřím na popis hříchů, které se i z psychologického hlediska týkají emocí, a kterých se nejčastěji dopouští lidé zejména na dětech.

### 3.2 Jak poznat emoční zneužívání?

O tom, jak poznat emoční zneužívání se zmiňuji již v samotném úvodu této práce, avšak v této části bych se chtěla na tuto problematiku zaměřit detailněji. Emočního (nebo chcete-li – citového) zneužívání se, zejména na dětech, dopouští velké množství dospělých, především pak rodičů, kteří si občas ani nemusí být vědomi toho, že se citového zneužívání dopouští. Emoční zneužívání se nemusí týkat pouze dětí, ale mohou se s ním setkat i dospívající, dospělí či senioři. Především u dětí může následně dojít k narušení vztahu k sobě samému, což vede dítě k tomu, že si „slovně“ ubližuje stejným způsobem, jako na to bylo zvyklé od dotyčného rodiče/dospělého a samo sebe znevažuje. (2022)

Způsob tohoto zneužívání je často prováděn dlouhodobě a stojí za ním ti nejbližší, a právě proto je tak obtížné se s ním vypořádat. Nejčastěji k emočnímu zneužívání dochází v jednom životně sdíleném a obydleném prostoru, kde tento prostor sdílí s dítětem více lidí – macecha, babička, dědeček, nevlastní sourozenec apod. Emoční zneužívání, na rozdíl od toho fyzického, velice často nekončívá dětstvím, ale pokračuje i se školním věkem a pro dítě je téměř nemožné se před ním ubránit a ukrýt. (2022)

*„Emoční zneužívání se děje obvykle v jedné nebo několika typických formách najednou:*

- *nadávký (debile, krávo, pitomče, blbečku, spratku, hajzlíku)*
- *shazování (chytráku, Einsteine, špekoune, metráčku, „drobečku“)*
- *zemesňování (ty naše hlavičko, hvězdo, vševěde, Barbie)*
- *odmítání (Ted' mluvím já! Neotravuj! Ted' se baví dospělí! Dokud neuděláš xy, nechod' mi na oči!)*
- *odpírání lásky (Když děláš xy, nemám tě rád! Já tě nenávidím! Lituju dne, kdy jsem měl(a) děti!)*
- *vyhrožování násilím (Okamžitě toho nech, nebo ti dám na prdel! Chceš facku?! Přestaň rvát, nebo ti jednu vlepím, aby si měl(a) konečně důvod!)*“ (13. hříchů rodičovství, 2022, čl. 24)

### **3.3 Dopady emočního zneužívání**

Profesorka z Kalifornské univerzity v Santa Cruz, Eileen Zurbriggen, se ve své studii z roku 2010 (*Childhood Emotional Abuse Predicts Late Adolescent Sexual Aggression Perpetration and Victimization*) zabývala dopady a následky emočního zneužívání. V rámci této studie zjistila, že děti, které se s emočním zneužíváním setkaly, bývají (často) v dospělosti zároveň právě těmi pachateli a/nebo oběťmi sexuálního a fyzického zneužívání. Ve studii také odhalila hlavní mechanismy, kvůli kterým k této skutečnosti v budoucnu dojde. (2022)

Emoční zneužívání může mít za následek široké spektrum (nepříznivých) emocí, které se v pozdějším věku objeví. Těmi častějšími emocemi (poté) bývají hněv, podrážděnost, úzkost i deprese. Zejména úzkost a deprese znemožňují jedinci být si vědom rizikové situace a postavit se za sebe sama. V případě, kdy emoční zneužívání naruší optimální emoční vývoj, dojde ke ztrátě klíčových emočních dovedností, jako je empatie – tedy schopnost vcítit se do druhých. To je jeden z možných mechanismů (jak již zmiňuji výše). Neschopnost empatie má mimo jiné za následek zvýšení sexuální agrese. Dalším z možných mechanismů je omezená schopnost seberegulace – tedy schopnost regulace emocí. Pokud jedinec není schopen regulovat své emoce a mírnit podráždění, (vzniklá) frustrace se může proměnit v agresi a hněv vůči osobě, která danou frustraci způsobila. Tato situace může vést k problémům v partnerském vztahu, neboť u osoby s omezenou schopností seberegulace a nedostatečnou schopností ovládat frustraci v kombinaci s touhou po sexuálním uspokojení často dochází k sexuálnímu napadení. (2010)

### **3.4 Jak se dostat z emočního zneužívání?**

Emoční zneužívání (viz. výše) a emoční zanedbávání (viz. níže) můžeme nepochybně zařadit mezi nejkřutější zážitky, se kterými se člověk může v dětství setkat, a jejichž dopad si daný jedinec často nese po zbytek celého života. Oba případy po sobě zanechávají bolestivé rány, které ovlivní duši i mysl a změní tak životní cestu každého, kdo se se zneužíváním či zanedbáváním setká. Veškeré negativní zážitky a zkušenosti se přesouvají do dospělosti a je velice náročné s nimi pracovat či je vůbec omezit.

Důležitým aspektem při snaze dostat se ze spárů emočního zneužívání je nalezení svých vlastních základních potřeb. Častým původcem zneužívání a zanedbávání bývají poselství jako: „Co chceš ty vůbec nikoho nezajímá!“, „Nikoho nezajímáš“, „Co chceš ty není vůbec důležité!“, a další. Základní potřeby těchto zneužívaných jedinců proto téměř

neexistují a jsou daleko za potřebami ostatními. U emočně zneužívaných jedinců tak velice často dochází k okamžiku, kdy se kvůli potřebě vztahovosti odsouvá na druhou kolej neméně důležitá autonomie. Každý máme základní potřeby, které je v průběhu života důležité naplňovat. Jsou jimi vztahovost, kompetence a autonomie. Pod vztahovostí si můžeme představit pocit, že jsme opečováváni a přijímáni určitou skupinou lidí. Naší vlastní kompetencí (dovednostmi) máme možnost dokázat okolí, že jsme schopní a přínosní v určité oblasti a určitých dovednostech. Autonomií dáváme najevo hodnoty, které pochází z nás a nikoli z ostatních. Pokud zůstávají tyto potřeby v průběhu života nenaplněny, nemůže dojít k psychickému „uzdravení“ a následky zneužívání se mohou prohloubit. Pro vykročení z tohoto začarovaného kruhu je podstatné významně podpořit rozvoj autonomie. Abychom dosáhli ideální úrovně autonomie, která by nám napomohla k uzdravení, je potřeba nacházet se ve správném a zdravém prostředí. (2022)

Emočně zneužívaným dětem nebývá často umožněno projevit své emoce a dochází tak k jejich potlačení, zejména k potlačení vzteku a strachu. Tyto emoce jsou rodiči odmítány a považovány za špatné a zůstávají tak uvnitř dítěte neprožité. Z těchto neprožitých emocí vzniká výrazný tlak, který se kupí a dochází k jeho projevu v dospělém věku, kdy má jedinec pocit, že proti němu stojí celý svět, který nerozumí okolnostem, jež se v životě zneužívaného objevují. Zneužívaný jedinec se musí v dospělosti naučit ventilovat své emoce takovým způsobem, který pro něj nebude sebedestruktivní. Způsobů pro ventilaci emocí existuje mnoho, ať už se jedná o pláč, vyřvávání se, bouchnutí do polštáře, uvolnění sportem atd., primárním krokem ale je, aby jedinec poznal a vycítil své emoce včas. Jedinci, kteří si emočním zneužíváním prošli, provází toxické vnitřní rozhovory, které jsou pronásledovány tzv. internalizovanými rodiči. Tyto vnitřní „hlasy“ hodnotí každý aspekt každého dne, tedy každou chybu a internalizované zákazy – co se smí, nesmí a musí. Nejvýraznější škodu páchají internalizované hlasy u dětí, jež se ve výrazně negativním prostředí vyskytovaly již v útlém věku a následky bývají značně krutější a poutají na sebe další problémy. Tím největším je opakované následování dříve zažitých scénářů, kterými si jedinec potvrzuje stará přesvědčení v nových situacích a při nových setkání. Tyto scénáře jsou nevědomé, což se bohužel projevuje tím, že si jedinec své chování vůbec neuvědomuje. (2022)

Aby byl zneužívaný jedinec schopný vykročit ze stínu této bolesti je nutné zcela změnit způsob, jakým vede své vnitřní rozhovory. Důležité je vytěsnit všechny poškozující rozhovory a začít si vážit svého vlastního já. (2022)



## 4 EMOČNÍ ZANEDBÁVÁNÍ

Nyní již víme, co je to emoční zneužívání, jak se projevuje, i jaké má následky. Existuje však také emoční zanedbávání, které se od emočního zneužívání v několika směrech liší. Společné mají bohužel to, že začínají brzy v raném dětství. Typickým příkladem takového zanedbávání může být, když dítě (i dospělý) prožívá pocity jako: „Nikdo mě nemá rád“; „Nikdo se o mě nezajímá“; „Nikdo o mě nepečuje a neprojevuje mi podporu“, a další. Tento pocit se dostaví zejména v okamžiku, kdy jedinec necítí podporu a lásku v době, kdy to nejvíce potřebuje. Děti (i dospělí), které jsou emočně zanedbávané, často vyrůstají v rodinách, kde se o sebe ostatní členové příliš nezajímají, nestarají, jsou odtažití, a především jsou emočně nedostupní. Jedná se o situaci, kdy se maminka stará o své věci v kuchyni, tatínek opravuje auto nebo si čte, starší sourozenec (pokud je) pobíhá venku s přáteli a úlohou (mladšího) zanedbávaného dítěte je nepřekážet, nevyrušovat a starat se sám o sebe bez potřeby pozornosti. (2022)

Zanedbávání se projevuje již v útlém věku, a proto se ho zahraniční pediatři učí rozeznávat, aby s ním bylo možné zavčas pracovat. Hlavními příznaky jsou zvýšená hyperaktivita, opožděný vývoj i agresivita. Dítě vnitřně pociťuje bolest, strach a nedůvěru a později (například na základní škole/kroužku) se s tímto pocitem začne setkávat mnohem častěji, neboť v dítěti se kupí předešlý dojem nedůležitosti i mezi vrstevníky. To si s sebou bez pochyb bere také následky do dalších let, do období dospívání i dospělosti. Nejčastěji se objevují deprese, plně rozvinuté závažné poruchy osobnosti, které zahrnují především narcistickou poruchu osobnosti. Při narcistické poruše se u dítěte rozvine tzv. grandiózní self – tedy obranný štít, který dítě ochraňuje před neúprosnou bolestí z chybějící pozornosti, bezpodmínečné lásky a přijetí od těch nejbližších, a pomáhá, aby se dítě cítilo výjimečné alespoň ve svých očích. Společně s narcistickou poruchou se může u dítěte rozvinout také výrazně nebezpečná hraniční porucha osobnosti, která může s rostoucí agresivitou vůči všem lidem přerůst až v antisociální poruchu osobnosti. Ta následně končí (ne zpravidla) substančními závislostmi. (2022)

### 4.1 Projevy emočního zanedbávání

Stejně jako emoční zneužívání, se i emoční zanedbávání promítá do dospělosti několika různými formami. Jedinec si po zbytek života nese na svých ramenech břemeno čtyř charakteristik, které ve formě komplexových scénářů nadále znesnadňují vztahy a emoční blízkost. První charakteristikou je „*potřeba vyhovět ostatním*“ (13. hříchů

rodičovství, 2022, čl. 26), kdy se jedinec v dětství snaží vyhovět rodičům ve všech směrech a udělat to, co si přejí, s pocitem, že se dočká lásky a podpory, po které tolik touží. V dospělosti se to může přenést na všechny ostatní, přičemž dojde ke vztahové závislosti. Způsob tohoto chování vede ve většině případů k popření sebe sama, a to způsobí silný tlak uvnitř jedince. Vzápětí vznikne rychle rostoucí rozpor mezi tím, co doopravdy chci a tím, co dělám, takže nastane (druhá charakteristika) „*nezvladatelné chování*“ (13. hříchů rodičovství, 2022, čl. 26) jako vztek, nekontrolovatelný pláč či požití nadměrného množství jídla, alkoholu či jiných návykových látek. Mohou se dostavit také úzkosti, které jsou pro jedince výstrahou, že by měl vyhledat pomoc. Postupně narůstá také třetí charakteristika – „*nenávisť vůči lidem*“ (13. hříchů rodičovství, 2022, čl. 26), tedy spíše vůči všem. Děti (později i dospělí), které jsou emočně zanedbávané, mají neustále pocit, že jsou pro ostatní nedůležité a jsou často přehlížené, zatímco ostatním se dostává více pozornosti a pochopení. Zanedbávaný jedinec se bohužel od ostatních nedočká reciprocitu. To znamená, že pokud já řeknu ANO v případě, kdy se cítím tak, že bych chtěl říct NE, nemohu to samé očekávat od ostatních ve chvíli vlastní potřeby. Poslední charakteristikou je „*strach z emocionální blízkosti*“ (13. hříchů rodičovství, 2022, čl. 26). Emočně zanedbávané děti jsou zraňované svými nejbližšími od raného dětství a tuto roli v dospělosti přebírá – v pořadí – další, jiná vztahová osoba. Každý vztah se tak stává stále méně bezpečným a je nutné se držet zpět, a to jak vůči vlastním dětem, tak i partnerovi. (2022)

## 4.2 Ničivá poselství emočního zanedbávání

Američtí psychiatři Mary a Robert Gouldingovi společně vytvořili přehled takzvaných zhoubných životních poselství, která provází emočně zanedbávané jedince v průběhu celého života a tvarují jejich každodenní realitu. Popsáno je celkem 12 poselství, přičemž s emočním zanedbáváním souvisí zejména 6 (hlavních) z nich. Lidé podle těchto poselství jednají, neboť si jimi prošli v dětství a byly jim předány rodiči, kteří se podle nich dříve také řídili. Každý daný jedinec, který si takovou zkušeností prošel, se s poselstvími později vnitřně ztotožní a jedná podle nich dál ve svém životě, i se svými dětmi. (2022)

*„Pro emoční zanedbávání jsou charakteristická tato poselství:*

- ***Don't be/Don't exist*** (*Nebud'/Neexistuj*) – *ta dostávají typicky nechtěné děti*
- ***Don't make it*** (*Nezvládni to*) – *ta dostávají typicky děti narcistních rodičů, kteří na ně žárlí*

- **Don't Feel** (*Necit'*) – to je jediná ochrana emočně zanedbávaného dítěte před absencí rodičovské lásky
- **Don't Belong** (*Nikam nepatří*) – to je poselství vytvářené nedůležitostí dítěte pro rodiče, a později i problémy, které mu to způsobuje v prvních kolektivech
- **Don't be close** (*Nebud' blízky*) – je logická ochrana před zničující absencí lásky od rodiče
- **Don't be important** (*Nebud' důležitý*) – je zhoubné poselství odpozorované z chování rodičů, a později postupně i dalších a dalších vztahových osob“ (13. hříchů rodičovství, 2022, čl. 26)

Je velice důležité tato poselství nahradit jinými, nejlépe vlastními poselstvími, které si jedinec zažije prostřednictvím blízkých vztahů. (2022) Příkladem může být:

- „*Je v pořádku, že tu jsi!*
- *To zvládneš!*
- *Je v pořádku cítit a projevovat své pocity!*
- *Je skvělé, že jsi mezi námi!*
- *V blízkosti si zažíváš lásku a přijetí!*
- *Jsi pro nás důležitý!*“ (13. hříchů rodičovství, 2022, čl. 26)

### 4.3 Jak přestat emočně zanedbávat?

Z těch dětí, které byly vlastními rodiči ignorovány a zanedbávány, se z velké většiny stanou rodiče, kteří budou po přeneseném vzorci své děti také obdobně emočně zanedbávat. (2022) Tito rodiče jsou poté nuceni spoléhat se pouze na sebe, bojí se vlastních potřeb souvisejících se závislostí, stydí se přiznat si svou bolest, jejich postoj vůči potřebám vlastních dětí je velice ambivalentní, a to zejména v případech, kdy jejich děti trpí, pláčou nebo se snaží vyhledat citovou podporu. Rodiče mohou zároveň pociťovat žárlivost či zášť/odpor vůči vlastním dětem a může se stát, že je začnou vnímat jako nadměrně náročné a nemožné uspokojit. Samotní rodiče bývají natolik zaměstnání svými vlastními (neuspokojenými) potřebami, že pohled vlastních dětí často vůbec neberou v úvahu. Může nastat i situace, při které jsou rodiče tak rozhořčení z existence svých dětí, že je raději ignorují. (2009)

Rodiče, kteří se emočního zanedbávání dopouští, potřebují od svých blízkých a svého okolí především podporu a pomoc, nikoli odsouzení. Emoční zanedbávání nebývá často

způsobováno s konkrétním záměrem či cílem ublížit. Rodiče si z velké většiny nejsou ani vědomi toho, že se jedná právě o zanedbávání, neboť na své děti pouze přenášejí vzorce z dětství, které si sami zažili, a kvůli kterým si doživotně nesou nenaplněné dětské potřeby a hluboké rány. Tito zanedbávající rodiče se cítí především odtrženi od vlastních rodin, které jim neprojevují podporu a pochopení, a to bohužel vede k dalším pocitům nenaplněných emočních potřeb. V případě, kdy nejsou uspokojeny emoční potřeby rodičů, nemohou ani sami rodiče následně uspokojit tyto potřeby u dalších blízkých osob, včetně vlastních dětí. Pomocníkem se v těchto situacích může stát sebepéče, avšak ta vede pouze k uklidňujícím pocitům ze sebe sama a nevyřeší deficity, které rodič v dětství nasbíral, ani samotné emoční zanedbávání. Ideálním řešením se tak stává dlouhodobá psychoterapie. (2022)

## 5 EMOCE A TRAUMA

### 5.1 Traumatická mysl

Oproti jiným živočichům se jako lidské bytosti řadíme k mimořádně odolným druhům, neboť se od samých počátků vypořádáme s řadou katastrof, které zapříčinili nejen sami lidé, ale také příroda. Z těchto katastrofálních zážitků a zkušeností může mít jedinec dlouhodobé následky, které zanechají stopy v mysli, na těle, ale také v rodině či dějinách. Trauma může poškodit také emoce, které v jistém směru ovlivňují další aspekty lidského jednání a netýká se pouze daného jedince, který si traumatem prochází, ale postihuje rovněž okolí. I přes fakt, že člověk není přímým účastníkem traumatu, může dojít k narušení běžného fungování v průběhu života. Například u dítěte, které v raném dětství přihlíží domácímu násilí páchaného na matce, nemusí dojít ke správnému vývoji a k navázání zdravých vztahů v pozdějším věku. V průběhu života se vši silou snažíme vymanit z pout traumatických zážitků, ale existují části mozku, ze kterých vzpomínku nevymažeme. Naše snahy mohou být jakkoli silné, ale mysl nezapomíná, může pouze potlačovat. To v nás vyvolá nežádoucí emoce a zatíží naší fyziologii. (2014)

Jedinec pocházející z láskyplné fungující rodiny nemá možnost poznat, jak nesnesitelné trauma bývá. Pouhá vzpomínka na minulost může traumatizovaného jedince znepokojit a způsobit nepříjemné pocity, se kterými se však musí daný člověk vypořádat, aby mohl navázat na běžné fungování. (2014)

Autorův (Bessel Van der Kolk) zájem se v knize *The Body Keeps the Score* (2014) soustřeďuje především na odlišnosti mysli a emocí jedinců „zdravých“ a jedinců s traumatickou minulostí (zejména dětí), s čímž mu v rámci dlouholetého výzkumu pomáhala kolegyně Nina Fish-Murray. Výrazné problémy se vyskytují především u dětí z nižších sociálních vrstev, které bývají svědky trestných činů, ať už se jedná o střelbu, vraždu či loupež. Autor společně s kolegyní vytvořili „*sadu testovacích karet*“ (KOLK, 2014, str. 122) pocházejících z časopisů, které zobrazovaly schémata nejrůznějších témat. Karty byly představeny dětem odlišného věku s různými zažitými traumaty. Děti fyzicky či emocionálně zneužívané reagovaly na kartičky děsivým způsobem a často docházelo k vyvolání nepříjemných pocitů. Současně mohly pociťovat hrůzu, nadšení i sexuální vzrušení. Tyto děti rozhodily i ty nejobyčejnější obrázky, nad kterými by se zdravé dítě se zdravě zažitými vzorci chování v rámci své rodiny ani nepozastavilo, neboť si obrázky nespojí s hrůzostrašnými zážitky. V okamžiku, kdy je dítě rozrušeno i tou nejmenší

drobností, dochází k tomu, že se pro dítě stává celý svět jedním velkým spouštěčem všeho špatného. Pokud má pro ně v jejich představách každá událost tragický konec, každého, koho potkají, či každý obrázek, který uvidí, pro ně bude představovat riziko a znamení něčeho hrozného. (2014)

Jedním z faktorů, který souvisí se zdravým vývojem dítěte a bývá primárním pečovatelem často zanedbáván, je citové připoutání, odborně „*attachment*“ (KOLK, 2014, str. 125). Tento způsob citového připoutání je „*tendence dítěte vyhledávat blízkost určitých lidí a cítit se v jejich přítomnosti bezpečně*“ (ATKINSON, 2012, str. 813). Váženým odborníkem v oblasti attachmentu byl psychoanalytik John Bowlby, který jako jeden z prvních svými myšlenkami výrazně přispěl k rozvoji attachmentových teorií. Primárním pečovatelem bývá zpravidla matka a tento vzájemný, životně důležitý vztah se začíná vytvářet počátkem našeho narození. Postupně s naším vývojem zlepšujeme dovednosti v péči o sebe sama, a to jak na úrovni psychické, tak fyzické. Tento vztah k sobě sama však budujeme na základě toho, že o nás pečují druzí, takže úroveň naší sebekontroly se odvíjí od faktu, jak pevné jsou naše rané vztahy s primárními pečovateli. Děti, kterým se od rodičů dostává kvalitní péče, pozornosti a bezpodmínečné lásky, mají doživotní výhodu a jsou vybaveny na nejhorší situace, které je mohou v životě potkat. Bowlby (1969) zdůrazňuje, že děti jsou velice citlivé na fyziologické projevy svých primárních pečovatelů, především pak výrazy obličeje či tón hlasu. Zároveň je vznik tohoto vrozeného pouta nevyhnutelný nejen pro přežití každé narozené bezmocné bytosti, ale také pro správný vývoj duševního zdraví, neboť dítě by mělo se svým primárním pečovatelem prožívat neustálý důvěrný vztah plný lásky, který přináší uspokojení oběma stranám. Primární pečovatel, nejčastěji tedy matka, je jakýmsi přístavem bezpečí, ze kterého může dítě objevovat svět a zároveň se může vrátit v případě hrozby. (1969)

Základním postupem při zkoumání vztahu mezi matkou a dítětem je tzv. „*neznámá situace*“ (ATKINSON, 2012, str. 119), při které dochází k oddělení matky a dítěte ve chvíli, kdy je dítě zabráněno do hry a následně se pozorují reakce na nepřítomnost matky a reakce na opětovný návratu matky do dané místnosti. (2012) Popisujeme různé základní typy attachmentu, tedy citového připoutání a „*na základě chování jsou děti zařazeny do tří skupin: jistě připoutané; nejistě připoutané – vyhýbavé; nejistě připoutané – ambivalentní*“ (ATKINSON, 2012, str. 119/120) Jistě, nebo také bezpečně, připoutané děti se vyznačují svou schopností se po odloučení od matky a následném znovu shledání snadno utiшит. Nejistě připoutané vyhýbavé děti se po opětovném shledání s matkou vyhýbají jakémukoli kontaktu a snaží se obnovit rovnováhu ve vztahu. Jednoduše se pokouší o vyhnutí se vzájemného

kontaktem. Tyto děti, které nemají v matce oporu a pocit bezpečí mohou hledat snahu o utěšení u jakékoli jiné přítomné osoby. Posledním typem je typ nejistý, ambivalentní, při kterém děti touží po fyzickém kontaktu, ale zároveň se mu snaží vyhnout. Tento typ bývá často spojován se vzdorem. (2012)

Tendence dětí je připoutat se k jakékoli osobě, která je jejich primárním pečovatelem a ve zdravém vývoji života dítěte hraje výrazně důležitou roli. Kolk (2014) popsal důležitost tzv. „*zrcadlových neuronů*“ (KOLK, 2014, str. 128), tedy mozkových spojů, díky kterým má každý jedinec schopnost projevovat empatii. Pro nás lidi, jako sociální bytosti, je schopnost napodobování jiných jednou z nejdůležitějších dovedností pro přežití, neboť právě díky této dovednosti můžeme již od narození přejímat a reflektovat chování našich nejbližších, tedy rodičů, členů rodiny či vrstevníků. Převážná část rodičů si ani nebývá vědoma toho, že takto životně důležitý vztah existuje a je potřeba jej převážně v dětství rozvíjet. Rodiče své děti v raném dětství často zklidňují, ale je nezbytně nutné, aby se za pomoci rodičů naučily děti snášet také vyšší úroveň vzrušení, které mohou již v dětství nastat. Být schopen ovládnout vzrušení je považováno za jednu z zásadních životních dovedností, kterou by měli rodiče naučit dítě dříve, než na to bude muset dítě přijít samo. (2014)

## **5.2 Následky zneužívání**

Je velice těžké pochopit, jaké myšlenky probíhají hlavou těm, kteří se setkali se zneužíváním a nesou si po celý život fyzické a psychické jizvy. Porozumět těmto jedincům a pochopit, jaké následky zneužívání a zanedbávání dětí přináší, můžeme díky naslouchání. Van der Kolk (2014) ve své knize nastiňuje, jak se traumatické zážitky z dětství formují do budoucnosti a přetvářejí osobnost člověka.

Na tento svět vstupujeme jako bytosti uprostřed vlastního vesmíru, ve kterém na vše, co se nám přihodí, nahlížíme z egocentrického pohledu. Od babiček či dědečků často slýcháme lichotky (např. že jsme to nejkrásnější stvoření na světě), které považujeme za pravdivé a nepochybné. I v okamžiku, kdy se o sobě dozvíme něco jiného, v hloubi duše nám bude stále přetrvávat ten nepochybný názor prarodičů, tedy že jsme úžasní. To má však následky, pokud se setkáme s někým, kdo s námi zachází způsobem, který nám není příjemný, neboť je to něco, s čím jsme se doposud nesetkali a není to jistým způsobem správné. Pokud je ovšem jedinec v dětství zneužíván, ignorován, či pochází z rodiny, ve které se k tématu sexuality staví s odporem, obsah jeho vnitřních map má zcela odlišná

poselství. Sebepojetí tohoto jedince je ovlivněno ponižováním od ostatních a v situaci, kdy je s ním zacházeno se špatným úmyslem, nebude jedinec protestovat. (2014)

Van der Kolk (2014) zdůrazňuje, že minulost těchto jedinců přetváří pohled na jakýkoli další budoucí vztah. Změna nemusí nastat pouze v oblasti osobních vztahů, ale také ve vztazích pracovních a traumatizovaní jedinci začnou být podezřívaví vůči všem ve svém okolí. Důležitost vazby s primárním pečovatelem (viz. výše) hraje významnou roli v rámci mnoha životně důležitých aspektů, jako je oblékání, utěšování, krmení a další, ale především se tímto vztahem tvaruje způsob, jak bude náš rychle rostoucí mozek vnímat realitu. Těmito interakcemi se dozvídáme, co je i není bezpečné, v kom můžeme shledat oporu, kdo naopak nesplní naše očekávání, a co je nutné udělat k tomu, abychom dosáhli zdárného uspokojení našich potřeb.

Tyto informace máme hluboce zakořeněné uvnitř našich mozkových obvodů a formují způsob, jakým přemýšlíme o nás samotných a světě kolem nás. Van der Kolk (2014) tyto informace nazývá také jako „*mapy*“ (KOLK, 2014, str. 146), které zůstávají stabilní. Není to však pravidlem, neboť naše životní mapy se v rámci získaných životních zkušeností mohou měnit a přizpůsobovat. Největší změny obvykle nastávají v průběhu adolescentního věku, kdy se mozek výrazně exponenciálně proměňuje a procházíme si prvními intimními vztahy, které mohou mít na svědomí opravdové proměnění vnitřních map. Výrazná změna může nastat i v případě narození vlastního dítěte, protože právě samy děti učí nejen své rodiče, jak doopravdy milovat. I jedinec, který si z dětství nese bolestivé jizvy prožitého zanedbávání a zneužívání, může i přes tuto překážku zažít, jaké to je být součástí intimního vztahu se vzájemnou důvěrou a prožívat silně duchovní zážitky, které mohou znovu otevřít obzory světa.

S problémem se můžeme setkat v opačném případě – tedy pokud jsou tyto mapy z dětství nepoškozeny a násilím nedotknuty, u jedince, jenž se setká se zneužitím, znásilněním či napadením až v období dospělosti, mohou být vnitřní mapy natolik narušené, že se veškeré jeho životní cesty přemístí do pocitů hrůzy a zoufalství. Změnit způsoby reagování není vůbec jednoduché a nepostačí pouze přetvořit iracionální přesvědčení. V tomto případě znamená změna zcela přeorganizovat části centrálního nervového systému, neboť tyto mapy se nachází hluboko ve vnitru našeho emočního mozku. Užitečným opatřením se v tomto případě může stát naučit se identifikovat racionální myšlenku od chování. Je obecně známo, že v případě, kdy nás nedrží v poutech strach, racionální mozek převažuje nad tím emočním. Nastane-li okamžik, při kterém prožíváme pocity uvěznění či odmítnutí, zvyšuje se šance navrácení starých map a jedinec následuje pokyny právě těchto



map. Důležité je naučit se být pánem svého vlastního emočního mozku, tedy pozorovat a připouštět si i ty nejsrdceryvnější pocity spojené s utrpením. Pokud dojdeme do fáze, kdy jsme schopni tolerovat vše, co se v nás odehrává, můžeme být v souladu s emocemi, které uchovávají naše mapy stále a stabilní, namísto jejich vymazání. (2014)

Malým dětem není umožněno si svobodně zvolit, kdo se stane jejich rodiči a nerozumí tomu, že sami rodiče často bývají často natolik deprimovaní, že se dětem jednoduše přestanou věnovat, aniž by s tím měly děti cokoli společného. Pro děti se tak stává jedinou možností se v rámci dané rodiny, ve které žijí, zařídit a přizpůsobit, aby přežily. Děti nemají v „zásobě“ další, pro ně významné, autority, u kterých by vyhledaly pomoc – těmi autoritami by měli být právě rodiče. Jsou zcela odkázány na své pečovatele. Je pro ně zároveň velice obtížné se s jakýmikoli pocity svěřit, neboť cítí – aniž by jim bylo přímo vyhrožováno – že kdyby své problémy sdílely například se svými učiteli, mohlo by to pro ně mít rodině špatné následky. Všechnu svoji energii musí tedy použít k tomu, aby se z mysli pokusily vytěsnit vše, co se stalo a nemusely tak ve své tělo zatěžovat pozůstatky hrůzy. O svých pocitech tak velice často nemluví a své vnitřní pocity dávají najevo ve spojitosti s rozrušením a vzdorem nebo se naopak zcela uzavřou. Paradoxem je, že děti jsou vycvičeny k tomu, být ke svým primárním pečovatelům zcela upřímné i přes fakt, že jsou jimi zneužívány. Teror, které dané děti prožívají, zesiluje jejich potřebu být k pečovateli připoutané. Na svém vlastním násilníkovi nelpí pouze děti, ale i dospělí, kteří velice často projevují svou touhu uzavřít s násilníkem sňatek či žít v sexuálním vztahu, z čehož vyplývají situace, kdy sama oběť svého násilníka brání. Tato loajálnost vůči vlastnímu násilníkovi či rodině může v jedinci vyvolat nesnesitelné pocity, provázené osamělostí, zoufalstvím i vztekem. Vztek se pak ve špatné a silné formě obrátí vůči osobě prožívající trauma a následně se objevuje deprese společně se sebedestruktivním chováním. (2014)

Traumatizovaní jedinci mají velice intenzivní projevy a výkyvy chování, které mohou být zcela nepředvídatelné. Ve chvíli, kdy je jedinec v naprostém pořádku, se může objevit neočekávaný podnět, který v jedinci vyvolá vzpomínku na traumata a negativní zkušenosti z dětství a v tu chvíli se z pozitivní nálady může stát nálada provázející násilím, agresí, výbuchy vzteku a neovladatelností. V těchto situacích se jedincům v rámci jejich léčebných postupů připiše několik dalších nesouvisejících diagnóz. Doktoři těchto pacientů věnují daný okamžik pozornost například zvýšenému výskytu proměňujících se nálad, a pacient obdrží status bipolární společně s předepsanými léky. V případě, kdy doktor u pacienta zaznamená náznaky zoufalství, propojí dané chování se silnou depresí a doporučí antidepresiva. Nedostatek pozornosti a neklidná povaha se automaticky připisuje poruše

ADHD. Pro práci s traumatizovanými pacienty je velice důležité přesně vědět, jaké diagnózy se u něj vyskytují, aby bylo možné určit další léčebné postupy. (2014)

Van der Kolk (2014) ve své knize zmiňuje, že je velice důležité, aby psychiatrie, jako jeden z podoborů obecné medicíny, přišla s ustálenou definicí kterékoli duševní choroby, jako existují přesné a výslovné definice ostatních nemocí. Dojít však k ustálené definici psychických chorob a onemocnění je s ohledem na komplexnost mysli, mozku a lidských vazeb velice těžké. Rozhodnutí o typu diagnózy tedy náleží a připadá do rukou samotného lékaře, než abychom měli podložená fakta. První snaha o zavedení detailních definic psychiatrických diagnóz se objevuje až v roce 1980, kdy bylo *Americkou psychiatrickou asociací* zveřejněno další vydání *Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch*. Popsané kategorie stále nebyly natolik přesné, ale i přesto získala tato preambule výraznou moc v rozhodování. Přesnost diagnózy z tohoto nového vydání vyžadují i pojišťovny. Stanovit přesnou diagnózu je jedním z nejvýznamnějších kroků v rámci léčebného procesu každého pacienta, neboť právě diagnóza určuje průběh dalších potřebných postupů a její nesprávné určení může přivodit katastrofální následky. Určená diagnóza k narušenému jedinci laicky řečeno „přiroste“ a bude ho provázet v průběhu celého života. To může mít ostatně zásadně ovlivnit způsob, jakým se bude člověk po zbytek života sám vymezovat. (2014) Van der Kolk (2014) ve své knize zmiňuje také psychiatričku Judith Herman, společně se kterou směřovali svůj zájem k (pro tuto práci) důležitému tématu, tedy jak trauma ovlivní život těch, kteří se s ním setkají.

Jedním z následků traumatických zážitků je sebepoškozování. Pro psychicky zdravého jedince nepochopitelné, avšak pro traumatizovaného člověka je to jakýsi únik od hrůzostrašných vzpomínek. Pokud se stal člověk v dětství obětí sexuálního a fyzického zneužívání, existuje velice silná pravděpodobnost, že se bude daný jedinec často pokoušet o sebevraždu či sebepoškození. Otázkou zůstává, zda se tyto sebepoškozující pokusy začaly objevovat již v útlém věku, a zda, především útky, souvisely s chtíčem si ublížit či svůj život zcela ukončit. Sebepoškozování se však netýká každého traumatizovaného jedince. Ti, kteří trpí posttraumatickou stresovou poruchou, se svými traumatickými vzpomínkami nezabývají, často je ze vzpomínek zcela vytěsní, avšak i přesto se jejich chování projevuje takovým způsobem, jako by se stále ocitali v nebezpečí. Jejich výkyvy chování se pohybují na hraně extrémů. V souvislosti s těmito výkyvy se tak největším problémem stává neschopnost udržení pozornosti. Aby bylo možné porovnat jednotlivé problémy několika různých traumatizovaných jedinců, vytvořil autor (2014) společně se svými kolegy hodnotící škálu, v rámci které byly zaznamenávány nejrůznější příznaky traumatu, jež se

objevovaly v odborné literatuře. Rozhovory, které po vytvoření hodnotící škály následovaly, byly uskutečněny s několika dospělými pacienty v rámci pěti míst Spojených států, aby se došlo ke zjištění, zda se určité uskupení problémů týká určité skupiny lidí. Hlavními příčinami způsobující problémy byly: zneužití (sexuální i fyzické) vlastním pečovatelem v raném věku, dále domácí násilí a v neposlední řadě prožití přírodní katastrofy na vlastní kůži. Rozdíl mezi skupinami je nepřehlédnutelný. Jiné následky a dopady postihnou člověka s dávnou zkušeností zneužití a člověka, jež v nedávné době přežil přírodní katastrofu. Oběti sexuálního zneužívání vykazovali značné problémy s koncentrací a pocity sebenenávisti. Zároveň pro ně bylo téměř nemožné navázat zdravý intimní vztah, který by nebyl provázen riziky. S těmito pocity se oběti katastrofy setkávali pouze vzácně.

## ZÁVĚR

Má bakalářská práce si kladla za cíl představit emoce z psychologického a filosofického hlediska a snažit se přiblížit odlišnosti, případně společné aspekty, které se v těchto zmíněných společenských vědách vyskytují. K popisu a porovnání jsem využila myšlenky a teze několika světových myslitelů, jakými byli Descartes, Immanuel Kant, Jean-Paul Sartre, či stále jsou Bessel Van der Kolk a Daniel Siegel.

Úvodní část práce zaměřuje svou pozornost na oblast emocí v rámci psychologického popisu, kde se setkáváme s obtížností definování tohoto fenoménu, neboť je každým jedincem prožíván zcela odlišně a individuálně. Dozvídáme se, že mezi psychology panuje shoda, že emoce probíhají na fyziologické úrovni a vždy se pojí k několika kognitivním, behaviorálním a fyziologickým fázím, které při prožívání emoce člověk pocítuje. Výrazným, mezi psychology stále řešeným, problémem ovšem v této situaci je, v jakém pořadí dané fáze probíhají. Značné neshody ohledně teorie emocí vyvstaly mezi dvěma významnými psychology Williamem Jamesem a Walterem Cannonem. (2007) Zcela odlišný pohled nám poskytl klinický profesor psychiatrie, Daniel J. Siegel (2009), který v rámci své kapitoly *Emotion as Integration: A Possible Answer to the Question, What is Emotion* (v knize *The Healing Power of Emotion*) popsal problematiku emocí jako neustálý posun *integrace*, který se snižuje, nebo naopak zvyšuje podle toho, jakou emoci právě prožíváme – pozitivní/negativní. Siegel (2009) zároveň dává do popředí důležitost pocitu „být viděn“, neboť právě díky tomu jsme si také vědomi své vlastní existence a našich vztahů.

Do opozice k psychologickým tezím stavím v práci myšlenky filosofů, především Descarta, Kanta a Sartra a rozlišuji jejich odlišné názory. Obecně se mezi filosofy objevuje zájem o emoce zejména ve spojitosti s duší, myšlením či afekty, a nepřikládají takový význam fyziologii (výjimkou je Descartes) jako psychologové, avšak určitým způsobem tělo s emocemi také pojí, ovšem ve špatném slova smyslu. Z psychologického hlediska jsou emoce něčím, s čím se setkáváme každý den a nepřekáží nám v běžném jednání. Z filosofického hlediska je naopak na emoce nahlíženo s podezřením, jelikož nás mohou snadno ovlivnit, a především zabránit pravému poznání. (2008) Descartes (2002) sice sám zdůrazňuje a obhajuje důležitost emocí, avšak se i stále jedná o něco, k čemu bychom se neměli příliš úzce upnout a nechat se ovládat. U Kanta (1976) se v rámci emocí setkáváme s náklonností a mravními zákony, mezi které patří především úcta. U filosofa Jeana-Paula Sartra, kterého jsem v práci porovnála s výše zmíněným psychologem Danielem J. Siegelem, si můžeme všimnout ne zcela pozitivního přijetí pojetí „být viděn“. Siegel

(2009) toto pojetí považuje za něco, díky čemuž jsme schopni fungovat a navazovat vztahy s druhými, neboť tak pocítujeme význam naší vlastní existence. Sartre (2004) to však shledává jako určitou negativní zkušenost, kvůli které je člověk pohledem druhého zvěčněn.

Ve druhé části práce jsem se pokusila o nastínění emocí v rámci problematiky traumatu a výrazné odlišnosti v prožívání a projevování emocí traumatizovaných jedinců, především pak tedy dětí. Odlišnost v prožívání emocí je schopen zaznamenat každý z nás, avšak z mého pohledu mnohdy ani zdaleka netušíme, co se za danou odlišností skrývá, a jaký je důvod této odlišnosti. V rámci druhé části jsme měli možnost se dozvědět, že nejbolestnější zkušeností, která nás jako jedince může zasáhnout, ať už v dětství či dospělosti, je zneužívání a zanedbávání. Nejedná se však o zneužívání sexuální, ale emocionální, citové chcete-li, které mívá daleko horší dopady na psychiku, myšlení, prožívání a fungování jedince. (2022) Emoční zneužívání a zanedbávání je ústředním tématem, ke kterému směřuje pozornost v rámci zmíněné druhé části a obsahuje také způsoby, jež mohou napomoci k útěku z tohoto bolestivého způsobu života.

V úplném závěru bych ráda zmínila, že téma své bakalářské práce jsem si zvolila také na základě osobních zkušeností, které jsem v rámci rodiny, studia a práce stihla nasbírat. Nejvýrazněji mohu do své práce přispět zkušenostmi právě z rodiny a práce. S odlišným prožíváním emocí se setkávám téměř denně, ovšem ne v rámci traumatického zážitku/dětství, ale v rámci psychické poruchy. Mohu potvrdit, že jedinec s Tourettovým syndromem své emoce prožívá, a především projevuje dynamičtější způsobem než člověk „psychicky zdravý“. Konkrétně v tomto případě jsou mnohem častější výrazné emoční výkyvy, od určité emoční plochosti až po emoční výbuch. Intenzita projevu je zřejmě tou hlavní rozdílností, kterou můžeme zaznamenat. Aby byli jedinci s odlišným chováním, poruchami či zkušenostmi se zneužíváním (ať už fyzickým či emočním) schopni se ze stínu hrůzy vymanit potřebují být obklopeni blízkými, kteří jim projeví pochopení, lásku a soucit v okamžicích, kdy to nejvíce potřebují.

V práci jsem se pokusila zmínit různé filosofické a psychologické pohledy, které mohou pomoci ke snazšímu porozumění danému tématu a zmíněné problematice. Stejně tak jako ve všech ostatních oblastech života se myšlenky různých myslitelů mohou shodovat, či si rozporovat a rozdílné pohledy nás nutí hodnotit kritickým způsobem. Zaujímáním několika odlišných pohledů jsme schopni vnímat také jinou než pouze vlastní perspektivu a jsme tak o krok blíže k respektování kritiky někoho jiného, neboť pokud přijmeme odlišné názory někoho jiného, zjistíme, že nikdy neexistuje pouze jedna jediná pravda.

Pokud se budeme věnovat studiu různých pohledů na danou tematiku, otevřeme se tím novým, mnohdy i lepším možnostem a otevřeme především naši mysl.

## POUŽITÁ LITERATURA

ATKINSON, Rita L.; HOEKSEMA-NOLEN, Susan, 2012. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Praha: Portál, Přepřacované vydání. ISBN 978-80-262-0083-3.

BOWLBY, John, 1969. Attachment and Loss. New York: Basic Books, Volume 1. ISBN 9780465005390.

CAREY, William B., CROCKER, Allen C., et al., 2009. Developmental-Behavioral Pediatrics. Missouri, USA: WB Saunders Co, Fourth edition. ISBN 978-1-4160-3370-7.

DESCARTES, René, 1992. Rozprava o metodě. Praha: Svoboda, 3. vydání. ISBN 80-205-0216-5.

DESCARTES, René, 2002. Vášně duše. Praha: Mladá fronta, 1. vydání. ISBN 80-204-0963-7.

Filosofický ústav AV ČR, 2020, Emoce a duševní cvičení v antické filosofii – Matyáš Havrda, YouTube Video. [citováno 2024-05-14]. Dostupné z:

<https://www.youtube.com/watch?v=98GD6ZNGqx0>

GABRIEL, Josef. (2008). *Emoce očima filosofů*. [Online časopis]. Akademický bulletin. Praha: Filosofický ústav AV ČR, v. v. i.. Dostupné z:

<http://abicko.avcr.cz/2008/10/06/emoce.html> [citováno 2024-06-01].

HOBZOVÁ, Eva. Vztah myšlení a emocí v současné psychologicko-neurofyziologické diskuzi [online]. Olomouc, 2009 [citováno 2024-05-28]. Dostupné z:

<https://theses.cz/id/ft240p/11402-921239513.pdf?lang=en>. Magisterská diplomová práce.

Univerzita Palackého v Olomouci, Filosofická fakulta, Katedra filosofie. Doc. Marek Petřů, Ph.D.

KANT, Immanuel, 1976. Základy metafyziky mravů. Praha: Svoboda, 1. vydání. ISBN 25-017-76.

KASSIN, Saul, 2007. Psychologie. Brno: Computer Press, a.s., Vydání první. ISBN 978-80-251-1716-3.

KORELUSOVÁ, Michaela. Nástin pojetí emocí u Jeana Paula Sartra [online]. Plzeň, 2023 [citováno 2024-05-15]. Dostupné z: <https://portal.zcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html>.

Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta filozofická, Humanitní studia. Mgr. Michal Polák Ph.D.

- NAKONEČNÝ, Milan, 2000. Lidské emoce. Praha: Academia. ISBN 80-200-0763-6.
- SARTRE, Jean-Paul, 2004. Existencialismus je humanismus. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-661-1.
- SIEGEL, Daniel; FOSHA, Diana; SOLOMON, F. Marion, 2009. The Healing Power of Emotion. New York: W.W. Norton & Company. ISBN 978-0-393-70746-5.
- VAN DER KOLK, Bessel A., 2014. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in The Healing of Trauma. New York: Viking. ISBN 0670785938.
- ZIKMUND, Martin; ZIKMUNDOVÁ, Zuzana (2022). 24: Emoční zneužívání. Online. In: 13. hříchů rodičovství. 3. 8. 2022. Dostupné z: <https://13hrichurodicovstvi.cz/24-emocni-zneuzivani/>. [citováno 2024-05-11].
- ZIKMUND, Martin; ZIKMUNDOVÁ, Zuzana (2022). 26: Emoční zanedbávání. Online. In: 13. hříchů rodičovství. 17. 8. 2022. Dostupné z: <https://13hrichurodicovstvi.cz/26-emocni-zanedbavani/>. [citováno 2024-05-11].
- ZIKMUND, Martin; ZIKMUNDOVÁ, Zuzana (2022). 30: Jak se dostat z emočního zneužívání. Online. In: 13. hříchů rodičovství. 14. 9. 2022. Dostupné z: <https://13hrichurodicovstvi.cz/30-jak-se-dostat-z-emocniho-zneuzivani/>. [citováno 2024-05-11].
- ZURBRIGGEN, Eileen L., Robyn L. GOBIN a Jennifer J. FREYD, (2010). Childhood Emotional Abuse Predicts Late Adolescent Sexual Aggression Perpetration and Victimization. Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma. Online. Routledge Taylor&Francis Group. Dostupné z: [10.1080/10926770903539631](https://doi.org/10.1080/10926770903539631). [citováno 2024-05-06].