
Iva Poláčková Šolcová: Emoce jsou do značné míry konstruktem

Iva Poláčková Šolcová vyučuje psychologii na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy. Věnuje se především sociální psychologii a je garantem několika kurzů: sociální psychologie, mezikulturní psychologie, psychologie zdraví aj. V srpnu 2018 byla jmenována docentkou v oboru *Sociální psychologie* s habilitační prací, která se zabývala emocemi v kontextu sociálních a biologických činitelů, které je ovlivňují. Vydala také knihu s názvem *Emoce. Regulace a vývoj v průběhu života*, ve které zkoumala otázkou, co jsou emoce a jak s nimi zacházet.



Emoce prožíváme všichni. Co ale jsou emoce?

To je státnicová otázka a obtížně zodpověditelná: výkladů je celá řada, není jedna definice, ani jeden obecně uznávaný přístup k emocím. Psychologie je společenská věda, což znamená i to, že jsou k jednomu tématu různé přístupy a každý

je příznivcem určitého přístupu, každý bude argumentovat jinou odpověď. Údajně už prý William James říkal, že každý ví, co jsou emoce, dokud nemá říct jejich definici. Nedávno jsem o tom napsala knihu, na které se podílela i naše fakulta a vyšla v nakladatelství Grada. Tam si zvědavý čtenář může přečíst, o čem emoce mohou být z hlediska definičního rámce a čeho se týkají z vývojového hlediska, z hlediska zdraví atd.

Iva Poláčková Šolcová: *Emoce. Regulace a vývoj v průběhu života*

Emoce hrají v každodenním životě významnou roli, stejně jako myšlení, vzpomínání či chuť něčeho dosáhnout. Nejsou ničím nadbytečným, obtěžujícím ani dětinským: ukazují na jevy, které pro nás mají v životě význam. Vývoj emocí a jejich regulace jsou napínavým a fascinujícím procesem, a ačkoliv k dramatickým vývojovým skokům dochází především v průběhu dětství, dětstvím kapitola vývoje nekončí. Kniha se zabývá regulací emocí a jejich vývojem od narození až po stáří, upozorňuje na kritické momenty, věnuje se některým mýtům v emoční výchově dětí a poukazuje na významné souvislosti mezi emocemi a zdravím člověka.

Dalo by se tedy říct, že se o emocích pořád zjišťuje něco nového?

Téma emocí bylo v [psychologii](#) dost opomíjené. Psychologie se dlouhou dobu věnovala kognitivním procesům a dávala jim prioritu. Zdálo se, že se kognitivní jevy dají lépe měřit, než jevy afektivní. Velmi zjednodušeně lépe můžete měřit, za jak dlouhou dobu někdo přečte určitý počet slov, vyřeší nějakou úlohu, kolik slov si zapamatuje – to jsou kognitivní úlohy. Je tam měřitelný výsledek. U emocí je to komplikované a na prožívání člověka usuzujeme nepřímě. Emocím dlouho nebyla věnována pozornost, mění se to až poslední dobou, řekněme od přelomu tisíciletí, kdy se objevila možnost na emoce usuzovat pomocí techniky a informačních technologií, díky dostupnosti, miniaturizaci přístrojů, sond a sensorů. Stačí vám jeden sensor a měříte kožní vodivost – a můžete usuzovat na celou řadu změn v prožívání. Emoce byly dlouho dobu tabu v rámci psychologie, ale i v rámci společnosti. Byly chápány jako síly, které jdou proti rozumu, ruší a zatemňují rozum. Smět prožívat emoce mohli romantici – tam došlo k jakési renesanci v prožívání, ale jinak napříč historií těch pro emoce šťastnějších období moc nebylo. Až nyní jsou emoce zase velkým tématem – moc emocí je obrovská.

Jak dlouho se emocemi zabýváte a jak jste se k tomuto tématu dostala?

Dostala jsem se k emocím tak, že jsem se stala členkou Mezinárodní asociace pro mezikulturní psychologii. Hledali někoho, kdo by jim pomohl se sběrem dat v České republice. Tehdy mě oslovil slavný americký psycholog prof. David Matsumoto, našel si mě v seznamu členů asociace a oslovil mě, jestli bych byla tak hodná a sebrala mu data za Českou republiku. Výzkum probíhal asi v padesáti šesti zemích světa. Začala jsem s ním spolupracovat, když jsem studovala psychologii, ale zjistila jsem, že nic moc o emocích nevím. V psychologii byla a je emocím věnována velmi malá pozornost – což je vlastně zvláštní. Myslím, že by psychologie měla být mnohem víc o prožívání a o emocích, takže jsem u nich zůstala. Často odběhnu k jinému tématu, než jsou emoce, ale vždy se k nim zase vrátím.



Dočetla jsem se, že jste autorkou studie zabývající se stanovováním nové terminologie vědy o afektu. Netušila jsem, že věda o afektu vůbec existuje. Proč je zajímavé zkoumat afekt?

Mám dojem, že v rámci české psychologické terminologie není pojem afekt vykládán úplně šťastně. Afekt je chápán, najdete to i v psychologických slovnících, jako výbuch prudkých emocí, který má dezorganizující vliv na chování a jednání člověka. Někdo někoho zabil v afektu. Je to vlastně omluva. Pro mě je důležité, že v západní vědě je afekt a emoce často synonymem. Nerozlišujete se to. Afekt není krátký, ani negativní. Snažím se prosadit jinou terminologii, která je srozumitelnější a funkčnější pro studenty, kteří potřebují vědět, co měří nebo zkoumají – afekt, emoci, náladu? Je pro mě také důležité, že zatímco afekt je univerzální, emoce jsou do značné míry konstruktem. Nejsme schopni říct, do jaké míry. Afekt je ale vrozený. Emoci můžete pokaždé konstruovat jinak. Ráno ležíte v posteli, máte blbou náladu, cítíte se nazlobení, přemýšlíte – to je kvůli tomu, že partner zlobí, děti zlobí, v práci je toho moc – proto jsem našťavaná, proto se tak cítím. Načež úplně stejně to může znamenat, že jste dehydrovaná, že jste se vyspala málo, protože venku štěkal pes, ale šlo to mimo vaše vědomí, protože jste spala. Pak se třeba napijete a zjistíte, že našťavaná nejste a že všechno je v pořádku. Váš mozek se snaží vysvětlit fyziologický stav – navěsit na něj nějakou emoci, proč se to děje. Spousta lidí ve stejný okamžik a ve stejné situaci bude prožívat úplně jiné emoce.

Říkáte, že afekt je vrozený. Takže, když někdo někoho zabije v afektu, tak to není polehčující okolnost?

Není. Je to něco, na co se lidé vymlouvají, a je to chápáno jako polehčující okolnost. Pokud chápeme terminologii psychologicky, právníci mají svou vlastní, tak ho zabil, a je za to plně zodpovědný. V afektu jsme totiž pořád. To, že byl zrovna někdo našťavaný, agresivní, závistivý, žárlivý je přece něco jiného než, že byl v afektu. „Byl jsem žárlivý, proto jsem ji zabil,“ versus „byl jsem v afektu, proto jsem ji zabil.“ Myslím si, že je důležité, že za svoje emoce si do značné míry můžeme sami. Do značné míry je vytváříme, tak jak jsme se naučili analyzovat nějaké situace, ale je nutné brát v úvahu, co nám bylo dáno do vínku. Někdo je a priori spíše pesimisticky naladěný, někdo je spíše pozitivní.

S tím, jak prožíváme emoce, se tedy rodíme?

Máme k tomu spíše dispozici, než že bychom se s emocemi rodili. Už malé dětičky jsou nějakým způsobem reaktivní a aktivní. Je u nich různá dynamika reakcí. Rodíme se s nějakým temperamentem, ale úplně to neznamena, že nám ten temperament nutně zůstane nadosmrti. Můžou přijít v životě takové věci, které nás mění. Třeba jako puberta. Člověk z nějakých emocí také prostě vyroste a do některých dozraje, jsou období a situace, které nám jdou emočně lépe i hůře. Nebo doroste do stereotypu. Když jste nevrle, protivně, popudlivé stvoření a jste zrovna malé dítě, o kterém je stereotyp, že děti jsou šťastné, hodné, veselé, tak musíte počkat, až doroste do puberty, kdy je nevrlost, protivnost a popudlivost povolenou součástí stereotypu. Tam si toho nikdo nebude všimnout – spíše je to vítáno, vyvíjíte se v souladu se stereotypem, zapadáte do společnosti. Často je problémem emocí problém stereotypu.

V souvislosti s afektem jste se věnovala i výzkumu emočního prožívání případné posádky letu na Mars. Napadá mě otázka, zda by takovou cestu zvládl s trochou přípravy každý, nebo někteří prožívají své emoce tak, že by se takové mise nemohli zúčastnit?

Na to nemáme data. To je věštění z koule. Byl to projekt podpořený Grantovou agenturou ČR a výzkum probíhal ve spolupráci s Ruskou akademií věd, Evropskou kosmickou agenturou a pod záštitou Psychologického ústavu Akademie věd České republiky, kde také pracuji. Účastníky experimentu Mars 500 byli lidé, kteří byli vybráni do simulační studie z obrovského množství lidí. Měřili je mašinky za stovky milionu dolarů, zda s nimi něco není v nepořádku a zda nemají nějaký problém. Byli extrémně normální a vhodní kandidáti, jinak by se experimentu nemohli účastnit. Bylo by neetické zavřít na osmáct měsíců do izolační studie někoho, kdo nechce nebo na to nemá třeba dostatek duševního klidu a pohody.

Jaké máte další plány ve Vaší výzkumné akademické kariéře?

V rámci výzkumu se teď věnuji integritě člověka ve stáří. Stále více mě baví vývoj emocí napříč životem. Máme tady univerzitu třetího věku. Je zajímavé poslouchat, jak prožívají emoce senioři, jak se vyjadřují k teoriím, které se týkají vývoje emocí. Je to vždy zajímavá konfrontace s mladými studenty. Co se týče studia či výuky, tak mi přijde, že psychologie je na FHS na opravdu vynikající úrovni. Chci se na tom nadále podílet. Zajistit studentům možnost, aby měli skvělou a náročnou psychologii na bakaláři, abychom nadále přispívali nejenom k jejich znalostem a orientaci v oboru, ale i k jejich duševnímu rozvoji, abychom je inspirovali a vlastně v nich probouzeli laskavost a lidství nebo alespoň laskavost k lidství. Mým snem je, aby studenti měli možnost pokračovat ve studiu psychologie i v rámci magistra a doktorandského studia.

Úplně na závěr by mě zajímalo, jaká je Vaše nejoblíbenější emoce?

Mám ráda afektivní stav, kdy je prožitek neurčitý, a baví mě pozorovat, kam se prožitek vrhne, co se z něj stane, co mi hází mozek za vysvětlení prožitku, jak se prožívání děje dál. Nemůžu říct, že mám nějakou emoci nejraději. Baví mě hlavně ten dialog mezi „pozitivními“ a „negativními“ emocemi. Zajímají mě také emoce, které jsou kulturně specifické. Například typicky české, japonské, německé... Tak jako je emoce lítosti, kterou údajně nikdo jiný než Češi nemá ukotvenou v jazyce. Lítost, tak jak ji do psychologie nezáměrně vnesl Kundera, když ji popisoval v jedné své knize, nemá prý ekvivalent v žádném jiném jazyce. Vždy, když se mluví o specifických emocích, tak se mluví o české lítosti. Ale každá kultura má nějaká taková unika. Navíc v našem prostředí panuje představa buď - nebo. Česká kultura je taková, že buď je člověk smutný, nebo je radostný. Nemůže prožívat obojí, emoce jsou pozitivní a negativní a buď je člověk šťastný, nebo nešťastný. Jenže v každodennosti je to jinak – třeba loučení je emoční epizoda, ve které zažíváte smutek i radost zároveň. Přijde mi fascinující tohle sledovat a nabourávat představu, že jsou emoce dobré nebo špatné. Emoce jsou důležitou každodenní součástí života, poskytují nám zásadní informace o tom, co má pro nás v životě význam i o tom, co se děje uvnitř – pomáhají nám přežít.

Sára Wienerová
30. 10. 2018