

# Sila ľudských emócií

**Barbora Bachová**

4.INF, FMFI UK

Niektorí na podnety reagujú tak a iní zas úplne odlišne. Niektorí striedajú, niektorí sa stále usmieva. Nuž a prirodzenou ľudskou otázkou, ktorá nás neustále od nášho začiatku poháňa dopredu, je : PREČO. Prečo tak konal, prečo neurobil niečo iné, prečo sa vlastne správame tak ako sa správame. Máme niečo spoločné ?

## Univerzálna vášeň

Podľa Pinkera, si ľudia myslia, že emócie sú rôzne od kultúry a skupín v akých vyrastáme. Začali skúmať, či je to naozaj tak. Začali pozorovať rôzne skupiny. Zistili, že síce na rovnaké podnety občas reagujú rôzne, ale v podstate ich cítia a prežívajú rovnako. Niektoré kultúry majú na emócie priamo názvy, ale aj tam kde názov nie je, sa popisujú. Občas sa to pre inú kultúru popisuje slovami, ktoré im na dané emócie nesedia, ale po pozorovaniach, sa prišlo na to, že sa jedná len o iný slovník. Takže nech sa človek narodí kdekoľvek, dostane do daru niečo, čo mu pomôže vnímať emócie a až kultúra v akej sa narodil, ho učí ako ich potláčať, prípadne na ne reagovať, tváriť sa, že cíti niečo iné (hrať hrdinu).

## Emócie vs. intelekt ( feeling machines)

Teraz sa poďme pozrieť, či naozaj emócie žijú v nás od prírody a intelekt prichádza len v civilizovaných krajinách.

Podľa jednej teórie máme mozog rozdelený na tri vrstvy a emócie sú permanentné v našom vnútri. Problém s touto teóriou bol v pozorovaní cicavcov pri podobnej sústave obvodov pre emócie. Našlo sa veľa príkladov modifikácie. Emócie sa ľahko preprogramávajú a prispôbujú sa druhu, veku, pohlaviu.

*U ľudí systém pracuje v tandeme, integrovaný pomocou mnohých dvojcestných spojení. Dostávame komplexné informácie z mozgu a prijímame skúsenosti s emóciami do vyšších centier. Anatómia odzrkadľuje psychológiu. Emócie sa menia podľa skúseností a je pekné, ak sa vieme koncentrovať a ovládať ich.*

Načo vlastne máme tie emócie. Pomáhajú nám pri stanovení našich cieľov. Malý stres aktivuje mozog a intelekt, ale keď už prekročí hranice, treba ho potlačiť. Emócie a intelekt sú úzko previazané.

Podľa Pinkera pomocou emócií vieme prerušiť cestu k hlavnému cieľu, vyriešiť iný problém, prípadne podproblém, vrátiť sa, pokračovať v hlavnom. Od zvierat nás odlišuje, že keď si stanovia cieľ (napríklad sa chcú dostať k vode) musia túto operáciu dokončiť.

## Prirodzené prostredie

Najprv preskúmame emócie k veciam, potom k ľuďom. Všetky živočíchy sa prispôbujú svojmu prostrediu. Niektoré zvieratá prechádzajú dlhú cestu, musia vyskúšať depresívne aj krásne prostredie, aby sa dostali k cieľu. Vedú ich emócie, ktoré nie sú odlišné od našich.

Aj ľudia majú svoje prirodzené miesto. Podľa reakcií na fotky a obrázky krajín si na život intuitívne volíme polootvorené prostredie, kde je dostatok zelene, potraviny a dost' ciest na únik... Na druhej strane máme emócie, ktoré nás nútia skúmať všetky ostatné prostredia. Túžba cestovať a hľadať nové, lepšie domovy. Vytvárať mapy o vode, rastlinách, zvieratách.

## Zamyslenie sa o jedle

Odpor je univerzálna ľudská emócia, ktorá definuje tabu v jedálnom lístku. Väčinou takéto jedlá nazývame nehygienické alebo škodlivé. Odpor je strach zo spolupráce „urážlivých“ substancií s telom. Mnohých uráža piť skysnuté mlieko (zakysanku), rovnako ako nás by urážalo jesť chrobáky.

Tvárové vyjadrenie hovorí za všetko: nos je zvráštený, zovreté nosné dierky, ústa sú pootvorené a jazyk vysunutý vpred, akoby robil stieradlo k urážlivému materiálu. Odporné objekty kontaminujú všetko, k čomu sa priblížia.

Cashdan hovorí, že všetky jedálne zvyky sa dieťa učí do dvoch rokov, kde mu matka pomáha s tým, čo je jedlé a čo nie. Až keď vyrastie prekonáva tieto pohnútky, lebo chce objaviť niečo nové, hľadá vzrušenie, prípadne nechce hladovať.

Rozin sa odvažuje tvrdiť, že tento odpor je naše prispôsobenie sa predchodcom, aby sme sa vyvarovali jedeniu nebezpečných vecí. V starých tradíciách a spisoch sú zapísané jedlá, ktoré sa nesmú jesť spolu a aj tie, ktoré by sa nemali jesť vôbec. Mi ich dodtržiavame napriek tomu, že možno nie sú pravdivé.

## Pach strachu

Milovníci jazyka vedia, že existuje názov pre každý druh strachu. Máme toľko fóbii. Strach je pravdepodobne komplex rôznych emócií. Strach z fyzických vecí ako sú pavúky a strach z nebezpečenstva ako je búrka. Pochádzajú ešte z minulosti a prechovávajú sa v nás, aj keď už tieto veci nie sú pre nás nebezpečné. Na druhej strane zlyhávajú nás chrániť pred vecmi dookola nás. Ešte sme si nezvykli, že teraz sa máme báť rýchlej jazdy, zbraní. Rodičia síce kričia na deti, že sa nemajú hrať so zápalkami, hádzať si loptu v strede cesty. Ak však položíme otázku predškolským deťom „čo je nebezpečné?“, ešte stále odpovedajú: tigre, levy, hadi a nie hazard v meste. Je to prirodzené a až pomocou skúsenosti si uvedomujeme naozajstné nebezpečenstvá súčasného sveta.

Malé deti prechádzajú všetkými fóbiami v slabej forme a keď im najbližší ukážu, že ešte ani oni sa strachu nezbavili, často ostáva v nich a časom prerastá do naozajstnej fóbie. Podobne ako pri vytváraní stravovacích návykov, skúsia všetky základné strachy a čakajú našu reakciu, či je to skutočné nebezpečenstvo.

## Mlyn na šťastie

„Úsilie o šťastie je neodňateľné právo“, povedal Bentham. Čo je vlastne šťastie, keď sa o to ľudia neustále snažia? Na prvý pohľad je to niečo ako byť zdravý, úspešný, mať pohodlie, ... Funkcia šťastia nás mobilizuje, ak nám nejaká dôležitá vec chýba. Vtedy pracujeme na tom, aby sme to dosiahli. Keď sa nám to podarí, pocit šťastia sa drží v danom okamihu.

Podľa prieskumu, ľudia odpovedajú na otázku „ako sú šťastní“ v podobnom percentuálnom rozložení, nezávisle na veku, pohlaví, finančnej situácii.

Bierce tvrdí, že svoje šťastie si uvedomíme pri premietaní nešťastí iných. U nás sa však hovorí: "šťastí? , šťastí je jen muška zlatá" , pozná to skoro každý, škoda len, že si nepamätám, kto to povedal.

## Pieseň sirén

Aká emócia určuje, či obetujeme krátkodobý garantovaný pôžitok dlhodobému záujmu? Je lepší dolár dnes alebo dva zajtra? Je lepšie počúvať sirény alebo ich obetovať a plaviť sa ďalej? Máme obetovať cigarety, mastné jedlá a iné pôžitky života, aby sme žili dlhšie? Na tieto otázky ľudia odpovedajú rôzne a zdôvodnenia sú veľmi komplikované.

## Ja a ty

Naše najsilnejšie emócie však nie sú vyvolávané krajinou, jedlom, fóbiami, ale pri druhých ľuďoch. Aj kladné, aj záporné. Pre ich pochopenie najprv musíme porozumieť prečo organizmy pomáhajú alebo zraňujú ostatné. Jedná sa vlastne o snahu vytvoriť pre seba

najlepšiu skupinu, niečo ako prirodzený výber. Tento výber sa opakuje pomocou "sebeckého génu". Tento gén nám pomáha vybrať aj partnera, pri snahe replikovať svoje gény. Ale potomkovia sú už zmiešaní, takže majú iný výber.

Mnohí ľudia si myslia, že tento sebecký gén hovorí: "zvieratá chcú rozširovať svoje gény". Nie je to tak, pretože zvieratá nevedia nič o genetike. Aj ľudia nemajú radi svoje deti kvôli génom, pretože to nemôžu ovplyvniť. Majú ich radi také aké sa narodí a snažia sa im pomáhať.

Ľudia túžia po pohodlnom živote pre seba a svoju rodinu a priatelia ich môžu brzdiť v rozlete. Preto k niekomu pociťujeme sympatie a inému averziu, aby nám príliš nekomplikovali život. Vyberáme si okolie priateľov, v ktorom sa nám bude dariť.

## Deň posledného súdu (doomsday\_machine)

Táto teória sa zaoberá o voľbe stratégie pri snahe dohodnúť sa, zastrašiť alebo vyhrať. Čo vlastne spúšťa nekonečné dohady obchodníkov alebo dilemy, či sa vypustí atomová bomba. Naša túžba niečo vôbec konať sa nazvala vášeň.

Vášeň nie je znak zmäteného živočícha, nie je to prejav tvorivosti ani nepriateľ intelektu. Intelekt je naprojektovaný tak, že sa podriadi vášni, ktorá slúži ako ručiteľ pre iné pohnutky. Potom sa už môžu používať dve role, vyhrážky a blufovanie. V mozgu je vypracovaná hranica pre vášeň, pretože iba ak je vášeň pod kontrolou, jedná sa o spoľahlivý zdroj. Ak má niekto problém s touto hranicou, jeho konanie môže byť veľmi nebezpečné. Keby nebol pod kontrolou, mohol by skutočne nastať posledný deň.

## Blázni za láskou

Prečo nás romantická láska očaruje, trápi a mátie? Venovať svoj život a mať deti s niekym je najdôležitejší sľub, ktorý ľudia urobia a je najvierohodnejší, keď sa nemôže vziať späť.

*Nesentimentálni sociálni vedci to prirovnávajú trhovisku. Ľudia hľadajú odlišné hodnoty pre potencionálneho manželského partnera. Skoro každý súhlasí, že ten vyvolený partner (partnerka) by mal byť pohľadný, rýchly, milý, stabilný, zábavný a bohatý. Ľudia hľadajú najvyhovujúcejšieho partnera, ktorý by zároveň akceptoval ich. Preto bývajú páry viac, menej vyrovnané vo svojej vhodnosti z oboch smerov. Toto sa týka len výberu partnera, nie toho ako to už ku koncu dopadne.*

Niekde vo svete sa môže nachádzať aj vhodnejší partner, ale kým by sme ho našli, uplynie veľa času. Zrovna vďaka tomuto, to prirovnávajú k nakupovaniu. Našou snahou je zohnať čo najvyhovujúcejšieho partnera za čo najpriateľnejšiu cenu v dohľadnom čase. Keď už do neho investujeme peniaze, čas a detské sny, dobre zvažujeme, či opustíme túto reláciu.

*Ale ako vedieť, či sme si vybrali správne? Jedinou odpoveďou je neakceptovať partnera, ktorý si nás vybral z racionálneho dôvodu. Treba veriť emóciám, pretože zaručujú, že sa nejedná o klam. Nedajú sa vedome ovplyvniť.*

Takže romantická láska sa skladá z dvoch častí: minimalizovať trh s druhmi a potom prijať jedného z nich.

## Spoločenstvo citov

Duševný život často vyzerá ako nekompromisný boj medzi emóciami. Myšlienky a pocity majú svojich agentov so stratégiami. Môžu títo agenti využívať taktiky nejakého iného? Človek má veľa cieľov ako sú jedlo, bezpečie, ... a tieto medzi sebou neustále súťažajú, takže asi nie.

Ľudia, ktorí používajú sebakontrolu, vlastne zabránia niektorým agentom v ich činnosti. Niečo ako dať si zátky do uší, aby človek nepočul.

Teraz už približne vieme ako city pracujú, ale nikto netuší prečo vlastne tak pracujú. Nemožno ich ovplyvniť, dajú sa len stlmiť alebo paralelizovať.

## Záver

Nik nemôže porozumieť citom, kým nenazrie do ich prameňa. Nemali by sme viniť zvieratá. Naš inštink bol prirodzeným výberom skonštruovaný pre naše potreby. Nemali by sme odsudzovať sebecký gén ani u nás, ani u nich. Oni sú vybavení tiež egoistickými pohnútkami, ale zároveň aj schopnosťou pre lásku a akýmsi vnímaním spravodlivosti. Mali by sme si ceniť aj strach ako súčasť našich citov. Mnoho z týchto emócií nemáme len pre radosť a pochopenie (doomsday machine). Ale sebaklam je najkrutejšia pohnútko so všetkých, keď nás presvieča, že máme pravdu, keď sa mýlime a dodáva odvalu do boja, keď máme povinnosť sa vzdať.

Už malé dieťa, ktoré uvidí prvý krát černocho, ktorý je navyše uplakany, položí otázku: "prečo je ten špinavý ujo smutný ???", ani ho nenapadne, že by mohol vnímať inak ako my. A až druhá otázka znie: "prečo je taký čierny ???" (uznávam, toto nie je štatisticky podložené, ako väčšina psychologických testov, je to len osobná skúsenosť). A kým mu niekto dôverihodný nevysvetlí, že medzi ľuďmi sú rozdiely (podľa kultúry, peňazí, krajiny), tak to nikdy nepochopí. Vycíti (odpozoruje) cudziu ľuskú náladu a pokiaľ ju nepozná, pýta čo to je a prečo je to tak. Od mala poznáme bolesť, radosť. Vnímame ju a dokážeme ju dávať späť. Nové skúsenosti vyvolávajú nové emócie. Úplne automaticky pocítime odpor na nejaké veci a až časom (počas života) pocítime napríklad iný druh lásky ako je láska k rodičom. Deti pozerajú rozprávky, vidia, že princ sa zalúbil do princeznej a preto ničí drakov, ale nechápu to. Až neskôr pochopia, aký cit v tom je. Zrazu to pochopia "samé od seba", takže nejaké tie algoritmy na vnímanie musia byť vrodené, lebo bez skúsenosti to naozaj nechápu (dovtedy väčšina chlapcov sľubuje mame, že keď vyrastie, vezme si ju za ženu :).

Aj keď systém týchto emócií majú ľudia veľmi podobný, myslím, že hranice (vášne, bolesti,...) má každý človek vlastné. Možno nás to odlišuje od ostatných. Možno je však aj to, že keď už niekto pocítil naozaj veľkú bolesť, ostatné mu pripadajú ako malá nepríjemnosť. (Máme totiž už prístroj, ktorý údajne meria bolesť a už ma presviečali, že ma má niečo slušne bolieť a nič som necítila). Bolesť je emócia ako každá iná, takže ak už pri nej sú také rozdiely, dá sa predpokladať, že sú aj vo vnímaní iných.

### Literatúra:

S. Pinker: How the mind works. New York, W.W. Norton&Company 1997, kap. : Hot Heads.