

Poláčková Šolcová, Iva: Emoce (regulace a vývoj v průběhu života).

Autorkou recenzované práce je psychologka PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D. patří k mladší generaci teoretických psychologů. Působí zejména v Psychologickém ústavu Akademie věd ČR a jako vysokoškolská pedagožka. Významná je i její vědecko-výzkumná činnost se zaměřením na emoce a celoživotní vývoj člověka. Knížka, již se věnujeme, spadá do jejího hlavního zájmu a zúročuje v ní své rozsáhlé teoretické znalosti. Důraz klade na přístup vycházející z psychologie založené na důkazech (evidence based psychology). Oporu pro toto tvrzení lze hledat i v rozsáhlém seznamu literatury, zahrnujícím téměř čtvrtinu publikace. Mohu prozradit, že psychologka Poláčková Šolcová se narodila a vyrostla v rodině psychologů, kteří se m.j. zabývali i tématy lékařské psychologie. Jablko nepadá daleko od stromu...

V recenzované publikaci, mající ráz přehledové monografie, je tematizována oblast afektivních (emocionálních) procesů a jevů. V autorčině pojetí je zmíněná oblast vymezena jako afektivní proud, „který je typickým evaluačním charakterem v rovině libosti-nelibosti a intenzity, dominance“ (s.23). Afektivita je nadřazeným pojmem (konstruktem), zahrnujícím emocionalitu, prožívání, pocity, nálady apod. Patří k ní především její tělesné (biologické, viz např. temperament) zakotvení a sociokulturní rozměr, jenž je při jejím vymezování relativně novou dimenzí. Psycholožka Iva Poláčková Šolcová v knize píše, že „...individuální schopnost regulace emocí je do značné míry ovlivněna fyziologickými a genetickými proměnnými, které je nutné vnímat na jedné straně jako biologické danosti, ale na druhé straně také jako proměnné, jež podléhají vývoji (a tudíž změně) a v různých obdobích života mohou být odlišně funkční a žádoucí“ (s.120). Sociokulturní rozměr afektivity, o jehož významu nepochybujeme, si přiblížme na příkladu. Libost, jak autorka uvádí (s.52-53), je v Japonsku spojována s lidskou blízkostí (pocit přátelství), u Američanů naopak s interpersonálním odstupem (pocit hrdosti z vítězství), v Británii pak je libost ve vztahu s nezávislostí a svobodou. U nás, doplňuje recenzent, pocit libosti bude asociován se všemi předchozími tendencemi, ale také s libostí pramenící z tělesnosti člověka.

Téma afektivity-emocionality je pro nás významné také proto, že tvoří jádro procesu motivace, jemuž dodává sílu a směr. Lidská motivace spolu s hodnotovým systémem, totiž, jsou klíčem k poznání a porozumění každému konkrétnímu člověku, tedy i pacientovi. Pro lékaře je publikace zajímavá také tím, že napomáhá k objasnění psychosomatických souvislostí u člověka ve zdraví i v nemoci, což je ve shodě se současným paradigmatem medicíny. Vztahy mezi negativními a pozitivními emocemi, spolu s jejich regulací (dynamikou), mají pro zdravý (či narušený) vývoj lidského jedince významný a někdy rozhodující vliv (s. 177).

Kolegyně Poláčková Šolcová knihu člení do třech částí a ty pak do řady kapitol a podkapitol. Předchází jim Úvod, v němž ve zkratce zmiňuje i historii chápání afektivity (emocionality) v dějinách člověka a vědy – např. vztah mezi racionální a emoční „podstatou“ člověka. Dnes (i díky neurobiologii) víme mnohé o jejich propojenosti a vzájemném ovlivňování.

Závěrem celé publikace nalezneme (úctyhodný) seznam použité literatury. Převažují v něm tituly psané v angličtině, a to ty starší i novější (poslední z r. 2016). Rejstříky autorka neuvádí.

Část první nese název **Afektivní procesy a jevy**. Je náročnějším čtením i pro dobře soustředěného čtenáře – lékaře či psychologa. Nalezneme zde teoretické vymezení základních pojmů, afekty jsou kategorizovány, poukázáno je na jejich dimenzionalitu. Zvláštní pozornost je věnována náladám a emocím, předestřeny jsou nám novější teorie základních emocí (např. dle S. Tomkinse, P. Ekmana, C. Izarda, J. Pankseppa). Autorka zdůrazňuje provázanost afektivity s evolučními neurobiologickými systémy, tělesnými

procesy a projevy. Afektivita (emocionalita) je mezikulturně univerzální a vrozená, rozpoznatelná z výrazu tváře. Blíže se zabývá kognitivní teorií emocí, teorií zhodnocení, sociálnímu a kulturnímu přístupu k emocím i způsobům, jak je zachycujeme a měříme. Kapitola je informačně bohatá. Kupříkladu autorka píše (s.56), že vyšší četnost pozitivní afektivity koreluje s lepším aktuálním i budoucím zdravím, zdravějším životním stylem, vyšší obranyschopností organismu, rychlostí uzdravování i resiliencí. Emoce mají i sociální funkci – pomáhají nám (i díky empatii) predikovat lidské chování. Dovídáme se, že emoce spojené se sebeuvědomováním jsou spojené se sociálním zráním a vytvářením hranice mezi „já“ a „ne – já“ (s. 67) atd.

Druhá část knihy se nazývá **Regulace emocí**. Relativně je kratší a jak název napovídá je zaměřena na funkci regulace emocí, na možnosti této regulace, včetně limitů při jejich zkoumání výzkumnou cestou. Také druhá kapitola je čtenářsky náročnější. Regulace emocí je definována jako „komplexní proces ovlivňování výskytu a intenzity emočního projevu a emočního prožívání“ (s. 91). Patří sem kupříkladu problematika copingu, psychických obranných mechanismů a různých typů osobnosti ve vztahu k poruchám zdraví (rakovině, kardiovaskulárním chorobám ad.). V souvislosti s kognitivními strategiemi je zdůrazněna ruminace ve souvislosti s depresí. Ruminace je vymezena jako regulační strategie a odpověď na stres, problémy a požadavky okolí. Spočívá „v neustálém negativně laděném opakování příčin a následků potíží...“ (s.106) a bývá označována jako vstupní brána deprese. Poměrně dobře je probádána problematika potlačování (inhibice, suprese), tedy neschopnosti vyjádřit emoce, což také může vést k závažným psychickým a zdravotním problémům (s.92-93). Zde by recenzent upozornil na dobře probádanou alexithymii a problematiku regulace emocí, bohatě rozpracovanou v rámci psychoterapie (např. mindfulness – všímavost, abreakce).

Třetí část publikace autorka pojmenovala **Vývoj emocí a jejich regulace v průběhu života**. Třetí část je čtenářsky nejpřístupnější. Pojednává o fyziologických a sociokulturních souvislostech vývoje regulace emocí. Při regulaci emocí aktuálně i ve vývoji, jak již bylo dříve zmíněno, je při díle „interakce dědičnosti a vrozenosti s faktory prostředí a kulturně tvarovanou výchovou“ (s. 115). Podrobněji se věnuje kognitivním procesům v souvislosti s jejich vývojem a regulací emocí v jednotlivých etapách života – od novorozence po stáří. Autorka uvádí, že „Nízká schopnost regulovat emoce, ať už ve smyslu kulturně neadekvátní suprese (potlačování), či exprese (projevu) emocí bývá často pokládána za ukazatel patologického chování“ (s. 123). Samozřejmě musíme při hodnocení vzít v potaz i věk (a vývojovou úroveň) jedince. Za zajímavou informaci považuji sdělení (s. 117-119), že srdeční vagový tonus je považován za index regulace emocí podmiňující reaktivitu jedince a tím ovlivňující i jeho temperament. Je odhadován z respirační sinusové arytmie a ukazatelem aktivity sympatiku a parasympatiku. Respirační sinusová arytmie u chlapců (nikoliv u dívek!) prý predikuje empatické chování vůči druhým a je zároveň ukazatelem vyšší sociální kompetence. Není vysvětleno, proč toto neplatí u dívek. Na vývoj regulace emocí mají značný vliv sociokulturní souvislosti – např. čínské matky zaujímají obecně interdependentní postoj (zdůrazňujícím mezilidskou vzájemnost) a podporují u dětí kooperativní hru a zachování harmonie v dětské skupině – oproti západním (independentním) matkám, akcentujících nezávislost a individualitu, jež přijímají u dětí divokou a soutěživou hru jako projev žádoucího prosazení a vyjádření jedinečnosti dítěte (s. 127). Také suprese (potlačování) emocí má prý negativní souvislosti s duševní pohodou pouze v independentních kulturách, ale nikoliv v kulturách interdependentních, kde je ukázněnost projevu, ohleduplnost a potlačování emocí chápáno jako žádoucí (s. 129).

V Závěru práce autorka upozorňuje na dynamiku procesu regulace emocí v průběhu celého života. Uvádí (s.177), že lidské emoce jsou nedělitelné od kognitivních procesů a cílů jedince, samozřejmostí, jak opakovaně zdůrazňuje, je jejich biologická a sociálně kulturní stránka. Poctivě a sebekriticky upozorňuje na subjektivní, reduktivní a intuitivní výběr teorií, z nichž při psaní vycházela. Recenzent však dodává, že to „není tak

zlé“ a vyzdvihuje, že autorka jasně vymezuje hranice svého zájmu, aby sebe a čtenáře nezahltila množstvím vzájemně nesrovnatelných poznatků. V jejím pojetí, pokud zobecníme, se přístupy navzájem doplňují, obohacují a nejsou neslučitelné.

Recenzovaná kniha, dle mého názoru, představuje přínos pro psychologické i lékařské vědy, protože dává do souvislostí (a v jeden celek) podstatné stránky afektivních (emočních) procesů kultivovaným, přehledným a vědeckým způsobem. Autorka vychází z novějších trendů v této oblasti. Jedná se o teoretickou práci s minimální redundancí (což činí četbu někdy obtížnější). Je potěšující, že současná česká psychologie navazuje na naši dobrou tradici a má kvalitní (mladší) teoretiky, čehož jsou autorka i recenzovaná publikace důkazem.

Knihu *Emoce (regulace a vývoj v průběhu života)* psycholožky Ivy Poláčkové Šolcové lze rozhodně doporučit ke čtení (a studiu) našim lékařům a psychologům. A nejenom těm mladším. Nalezneme v ní mnoho novějších poznatků a inspirací na cestě při poznávání druhého člověka, ale i sebe samého.

Prof. PhDr. Jan Vymětal
Ústav humanitních studií
1. lékařské fakulty UK
Karlovo nám. 40
128 00 Praha 2