

# Emoce

Matyáš Kosík, prima A

Příklad situací, ve kterých člověk prožívá silné emoce:

1. Kuba Závada měl odjet s mým tátou na zpívání a volal z nádraží, že mu ujel autobus, protože nenašel nástupiště číslo 6 (kdyby to bylo nástupiště 9 a  $\frac{3}{4}$ , tak bych se nedivil!).
2. Byl jsem v Chorvatsku a našel jsem mezi kameny malého kraba. Opatrně jsem ho vzal poprvé do ruky.
3. Ještě než jsem chodil do školy, byl jsem u svého kamaráda Maxe. Max mne naváděl, abych vylezl na vysoký žebřík v koupelně, kterým se lezlo na patro. Řekl, že když tam nevylezu, jsem srab. Žebřík byl chycený jen na jednom hřebíčku a Max ho neudržel, takže jsem spadl a hned po mně spadl i ten těžký kovový žebřík. Naštěstí spadl na vanu a ne na mne. Max držel dveře, aby nikdo nemohl dovnitř, aby to nikdo neviděl.
4. Dostal jsem k Vánocům rádio Telegrafia Triumf Bali.

Ve všech těch situacích jsou silné emoce:

1. Kuba Závada prožíval zlost, protože mu ujel autobus.
2. Když jsem si položil kraba na ruku, prožíval jsem radost, protože mám rád zvířata a mohl jsem si poprvé pořádně prohlédnout kraba zblízka a zjistit, jaký je na dotek.
3. Max prožíval strach, ale ne o mne, ale aby nedostal na zadek, protože měl lezení na žebřík zakázané. Já nejdřív cítil úlek a pak jsem byl naštvaný, protože Maxova maminka to svedla na mne. že jsem to vymyslel já.
4. Když jsem dostal tohle rádio, byl jsem příjemně překvapen a zároveň jsem měl velkou radost z dalšího rádia do sbírky. Rádio Telegrafia Triumf Bali jsem si již dlouho přál.

Co jsou vlastně emoce? Emoce jsou stav, který člověk vědomě či nevědomě prožívá, často ho poznáme podle našeho těla – vlivem emocí se v těle odehrávají různé fyziologické procesy. Emoce tak poznáme podle výrazu tváře, postoje celého těla, někdy jen podle toho, jak se cítíme. Existuje několik druhů emocí, primární emoce popsal poprvé v roce 1872 Charles Darwin, v dnešní době, jak uvádí František Koukolník, se za základní emoce považují: hněv, strach, štěstí/souhlas, smutek/žal, překvapení a hnus. Někteří autoři ještě přidávají opovržení, úžas a rozhodnost.

Asi nejpresněji vyjadřuje emoce naše mimika:

**pohrdání** – hlavním rysem pohrdavého výrazu je stažený a mírně pozdvižený koutek úst jako při znechucení, na rozdíl od hněvu nebo znechucení se brada lehce zdvihá, jako kdybyste na někoho chtěli shlížet svrchu

**překvapení** – obočí se při něm zdvihá vzhůru, aniž by se přibližovalo k sobě, oči se zdají být větší a zakulacené. Překvapení je emoce, která se velmi špatně předstírá

**smutek** – poznáte ho podle koutků úst, které se kloní směrem dolů. Spolehlivě napovědí oči, které postrádají lesk a jiskru. Smutné oči napoví mnoho, i když se dotyčná osoba může snažit vypadat spokojeně. Ženy poznají smutnou tvář rychleji než muži a dokonce dvoutýdenní miminka rozliší mezi smutkem, štěstím a překvapením

**štěstí** – lidé, kteří se často smějí, jsou všeobecně vnímáni jako příjemnější společníci. Podle studií už jen to, že se smějeme, zlepšuje naši náladu – mozek si spojuje úsměv s pocitem štěstí, a tak když se smějeme, obličejové svaly vyšlou do mozku signál a ten uvolní neurotransmitery působící pozitivně na lidskou psychiku. „Pravý“ úsměv (na rozdíl od „společenského“) poznáme podle očí. Svaly kolem obou očí se stáhnou, čímž se zvednou tváře a nepatrně zvrásní kůže kolem nosu. Tato reakce je podmíněna činností hluboko uložených mozkových struktur a není možné ji vědomě ovládnout.

**strach** – rozšíří se oči, koutky úst se protáhnou dozadu, ústa se pootevřou, uprostřed čela se objeví vrásky, zatímco obočí se zdvihne a pohne se směrem k sobě. Strach je emoce, kterou se učí lidé skrývat už od dětství. Myslím, že to je na ochranu lidí – když dám najevo strach, říkám tím, že jsem slabší.

**zlost** – je jednou z nejsnadněji identifikovatelných emocí, při ní máme přimhouřené oči, pevně sevřená ústa a zatnuté čelisti. Zlost se pozná rychleji než jakákoliv jiná reakce. Když se podíváte na našťavaného člověka, zrychlí se tlukot vašeho srdce, protože se podvědomě připravujete k boji

Emoce odjakživa chránily člověka. Je pro nás důležité poznat, jestli např. ten, s kým mluvíme je na nás našťavaný nebo nás rád vidí. Lidé, kteří to nepoznají (např. Hanka) s tím mají problémy. Ostatní dospělí je považují za nevychované. Ostatní děti na ně bývají našťvané kvůli tomu, že jim tyhle děti něco provádějí. Jsem rád, že umím emoce většinou poznat, protože jinak by se mi mohlo stát, že by mi lidé prováděli věci, které bych nechtěl.

### **Použitá literatura a prameny:**

Člověk, Knižní klub Praha 2005

„Rozpoznáte z tváří emoce?“ Aleš Hanák, časopis Moje psychologie 1/2006

Rozhovor s psychologičkou PhDr. Danielou Vodáčkovou