

Prožívání výkonu a selhání jako problém přežití

Karel Riegel

*Psychologický ústav FFUK Praha
karel.riegel@ff.cuni.cz*

Abstrakt

Vyrovnání se člověka s nároky výkonové společnosti může vést v krajní poloze k úspěchu či selhání, k bohatství, resp. chudobě. Oba stavy mohou být hodnoceny jako potenciálně problémové. Referát zmiňuje některé poznatky z výzkumů chudoby a bohatství provedených v ekonomické psychologii a kriticky hodnotí možnosti uplatnění strategií tzv. „psychologie přežití“. Ukazuje, že tyto postupy, ač vysoce účinné ve specifických situacích např. přírodních katastrof mohou být neefektivní v případech společenských selhání, jakými jsou nevýkonné a pouze formálně výkonné společnosti. Diskutuje alternativy výkonové společnosti a možnosti psychologů a psychologie při jejich vytváření.

Úvodem

Kdysi za hluboké totality uveřejnil pokrokový časopis Mateřídouška verše asi tohoto znění:

Z práce do práce

Z práce do práce

- Bum! -

a žádná legrace!

Následoval zákaz a policejní jednotky jezdily po trafikách a stahovaly tuto závadnou tiskovinu, která – zřejmě – mohla negativně ovlivnit vztah mladé generace k práci, potažmo výkonu.

Dnes se setkáváme s opačným apelem – chceš mít to všechno co nabízí reklama? Pak můžeš využít široké portfolio aktivit: bohatě se oženit (vdát), vzít si půjčku (samozřejmě bez navýšení), někteří jedinci a organizované skupiny se nezdržují zbytečnými mezičlánky a požadované incentivy pružně a účelově přemisťují od tupých vlastníků, kteří je nevyužívají dostatečně, když předtím zkalkulovali, že riziko dopadení je minimální a když, tak v base je nakonec teplo a lze poukazovat na svoje lidská práva. Méně chápavá část populace se žíví starozákonním způsobem – prací. Někteří jedinci nejen prostě pracují, plní stanovené úkoly, ale dokonce je překračují – **podávají výkon**, jsou **úspěšní**. Někteří jej v potřebné kvantitě a kvalitě nepodávají – **selhávají** a v některých případech se tak ocitají v situaci, kdy musí hledat vhodnou strategii „**přežítí**“. Kdo je to jedinec a kdo /nebo co/ vlastně přežívá? Co je to úspěch a co selhání?

1. Jedinec

Jako občan státu, zaměstnanec, člen rodiny a dalších struktur je jedinec prvkem systému, přesněji subsystémem. Jako jednotka daná harmonií těla a ducha a jejích dalších komponent je jedinec nadsystémem. Je jednotkou z hlediska právního, biologického, statistického apod. Ale na biologické úrovni, ve světě hmyzu (např. podle Frische 1985) v podstatě není jedincem jeden mravenec, jedna včela, atd., ale celé mraveniště, včelí roj, protože jeden hmyzí „jedinec“ sám hyne, je neschopen samostatné existence. Podobně vlčí smečka, lidská tlupa v dobách prehistorických – zde je sice jedinec schopen po určitou dobu fungovat, ale pravděpodobnost jeho „úspěchu“ silně klesá. Lidský jedinec v postmoderní civilizaci je různě hýčkán, ale v okamžiku selhání dodávek vody, energií, dopravy je okamžitě na hraně své existence. „Jedinec“, ač fyzicky zdatný, zřejmě sám strádá psychicky - singles mají kratší průměrný věk. Zdá se tedy, že jedinec jako izolovaná jednotka je do značné míry abstrakcí.

Obečně lze jedince považovat za *entitu schopnou samostatné existence, přežítí v nějak definovaném prostředí. V podstatě neumíme definovat jedince, aniž bychom řekli, v jakém společenství, v jakém prostředí žije, čím a jak je, případně není podporován. Ani Robinson Crusoe, či Jiří Kájínek apod. nejsou jedinci o sobě, ale součásti nějakého systému.*

2. Výkon

Termín „výkon“ je fyzikálně vzato vynaložení síly za jednotku času. Jakmile překročíme hranice fyziky směrem k sociálním systémům, dosud jasná definice systému se zamlžuje.

Už proces dělby práce v páru, v rodině, v malé firmě musí stanovit určitou *míru, v níž je splnění úkolu, provedení určitých činností žádoucí*. Ve velkých firmách a sociálních systémech je výkon zpravidla formalizován.

V pojetí některých exponovaných skupin „naši fotbalisté podali výkon“ tehdy a jen tehdy, pokud vyhráli, splnili své i národní aspirace. Splnili tedy stanovenou normu, případně ji překročili. Fyzikálně vzato, podali možná daleko vyšší výkon, jestliže prohráli – museli se více namáhat, měli silnějšího soupeře atd. Jenomže to „se nepočítá“.

Výkon je tedy splnění určité normy, dosažení určité **jmenovité hodnoty** nějakého **parametru** plus minus **tolerance**. A hodnocení výkonu je **rozhodnutí** o tom, zda byla tolerance dodržena či nikoli.

Toto otevírá hodnocení výkonu vstupu subjektivních komponent.

Na rozdíl od chápání výkonu ve fyzice, které je (teoreticky) bez emocí, je racionální, zjednodušené, méně obvyklé, jsou do sociálního hodnocení výkonu promítány očekávání, preference, motivy, postoje a míra případné (ne)informovanosti hodnotitele.

3. Úspěch a selhání

Uznání výkonu jako splnění normy referenční skupinou může být označeno jako úspěch. Opačnou variantou je selhání. Fyzikálně je to nesplnění dané normy, v obecném pojetí to může být pouhé splnění, bez požadovaného překročení. Každoročně jsme svědky případů tragických účtování školáků nad známkami, jejichž vypovídací hodnota je mnohdy problematická. Jsme svědky deziluzí po prohraných sportovních zápasech, po selhání partnerských vztahů, krachů firem, neúspěšných premiérů filmů, divadel atd. Je láhev napůl plná nebo napůl prázdná? Úspěchem není pouhé objektivní zhodnocení, srovnání s normou. Úspěch obsahuje apel na překročení daných možností, zrychlení, vystupňování, je to soustava imperativů směřujících k „nej...“. Jejím základem může být archaické usilování o vůdčí postavení ve smečce, které zvyšovalo pravděpodobnost předání optimální genetické informace.

4. Výkonová společnost

Etzioniho pojem výkonové společnosti předpokládá, na rozdíl od dřívějších, např. na tradici založených společnostech, že princip výkonu je včleněn do jejího normativního vzorce jako dominantní kritérium všech sociálních aktivit. V současné době sytí tento pojem ještě další skutečnosti:

- Převís nabídky nad poptávkou - pravděpodobně historicky unikátní: Renomované učebnice ekonomie definují tento obor jako vědu o rozhodování v situaci nedostatku. Vyspělá část světa se přitom utápí v hojnosti. Při současné omezenosti a konečnosti zdrojů se pokračování takové činnosti jeví jako nesmyslné.
- Rovněž stav neomezené nabídky je stavem boje – co všechno ještě nemám? „Ekvivalentem přebytku hodnot, produkovaných takovou konzumní společností, je obtížnost volby a výběru: masový člověk je v postavení malého dítěte v obrovském hračkářství: všechno ho to přitahuje, ale všechno si koupit nemůže a když už se pro něco rozhodne, ví, že ho to nebude dlouho bavit.“ (Dolejš 1989)
- Výkonové vědění (stejně tak jako ignorance) je však vlastnictvím dominantních společenských skupin, které si osvojují vzorotvornou roli, čímž vytváří, určují a udržují normativní chování jiných.

- Masová průmyslová společnost konzumentů je přesvědčena, že je životně závislá na stupňování produktivity. Podle Reicha jako zákazníci působíme na sebe v roli producentů: požadujeme nekompromisně stále vyšší parametry výrobků a služeb, ale ty samé požadavky musíme rovněž sami dosahovat (Reich 2003). Vzniká tak soustava bludných kruhů, které je těžko rozetnout.

5. Přežití

Ani v kontextu výkonové společnosti není „přežití“ jenom metaforou nebo metodou postmoderního vyostření předpokladů a jejich domýšlení. Mlčoch (2000) uvádí, že ve vyspělém Švýcarsku ročně končí sebevraždou šest tisíc mladých lidí. Přežití – to je především **uchování integrity těla a ducha** – co by nám bylo platné jedno bez druhého: brilantní intelekt v nemohoucím těle anebo zdravé tělo s nefungujícím mozkiem nejsou nereálné příklady. Ani útěk do abusu alkoholu, tabáku, ani do práce samé (workholismu) a dalších závislostí nejsou příliš přijatelným řešením.

Některé způsoby vyrovnání se s extrémní situací přežití popisuje „**survival psychology**“. Osoby v náročných životních situacích jsou exponovány do intenzivních period úzkosti a utrpení. Jsou konfrontovány se svou vlastní mortalitou a lidskou identitou. Musejí si uvědomit omezení lidského těla, spolehnout se na jeho schopnost překonat případná zranění a udržet základní vitální funkce v podmínkách fyzického, resp. psychického tlaku.

Příručky o přežívání krizových situací poskytují návody, které stojí za zamyšlení a mnohdy mohou, jako modely, pomoci řešit i méně hraniční, pouze vypjaté situace. Dále uvedené návody jsou většinou extrakty empirické zkušenosti, jejich teoretická báze zpravidla není k dispozici. Některé z nich uvádí Drašar:

- *Každý, kdo je vystaven situaci přežití, by měl rychle učinit rozhodnutí zda žít, či zemřít. Jakmile je zvoleno prvé, je přežití samo přirozené. Je nutno doufat v nejlepší a připravovat se na nejhorší.*
- *Ti, kdo vědí co a jak, mají obecně větší naději i nárok přežít.*
- *Harvey-Evansův postulát: člověk jakkoli primitivně vybavený může a musí vydržet i v nejtěžších podmínkách, pokud přinutí své prostředí, aby mu sloužilo.*
- *Brown : nestěžuj si, něco dělej.*
- *- Přenést se do situace pozorovatele - potlačit nelibost a hledat v situaci prvky, které jsou na situaci pozitivní, či v nás produkují kladné emoce.*
- *- Nejsme-li schopni určit, čím začít, vybereme libovolný počáteční tah (metoda ementálského sýra: příliš náročné situace řešíme tak, že do nich dílčími řešeními „naděláme díry“ (ale nevhodně volená díra může krizi prohloubit))*
- *Positive Mental Attitude: překážky vnímat jako výzvu: Situace přežití vyžaduje více než jen znalosti a dovednosti potřebné k budování přístřeší, získání potravy, založení ohně a cestování bez navigačních pomůcek. Klíčovým prvkem situace přežití je postoj k situaci: mít dovednosti potřebné pro přežití je důležité. Mít vůli přežít je esenciální. (Drašar, 1980)*

Slabina návodů na přežití je následující:

Explicitně jsou určeny vojákům a příslušníkům silových složek vůbec. Tedy jedincům zpravidla pečlivě vybraným, splňujícím náročná kritéria, zdravým, motivovaným, vycvičeným, vybaveným potřebnými informacemi, schopnostmi a dovednostmi. K dispozici jsou záchranné týmy, nepřítel jasně definován, působící nebezpečí je sice intenzivní, ale zpravidla působí krátkodobě.

Realita může být zcela jiná: např. chudoba, stáří, nemoc: bez výcviku, bez záchranných týmů, nepřítel vlastně není, je jen nepříznivá situace násobená vlastní slabostí, zacyklení, není síla ke zlomení bludného kruhu, nebezpečí je trvalé a plíživé. Podobnou náročnou situací je struktura nároků výkonové společnosti, která úspěch „odměňuje“ dalšími požadavky a vytváří vysoce konkurenční prostředí.

Na vystavení masivním stresorům může člověk reagovat aktivní adjustací anebo

- ztuhnutím, ztrnutím
- disociační reakcí
- dlouhodobým odpojením od reality, resp. vytvořením reality nové (např. „útěk do nemoci“, bezdomovství apod.)

Jedinci ve výkonově orientovaných sociálních systémech (párech, rodinách, firmách, obcích, zemích, regionech...) mohou být vedle objektivních tlaků frustrováni vlastními pocity nekompetence, hrozí jim sociální odvržení a ztráta identity. Jejich tělo je ohroženo nepřímo, psychosomatickými onemocněními, adresátem tlaků na výkon a případných trestů za nesplnění norem je psychika. V případě zvnitřnění norem výkonu může být autorem trestu postižený jedinec sám (tzv. impunitivní jednání). Naopak eustres výkonu podporuje integritu těla a ducha a po případném „vypnutí“ (např. odchod do důchodu, vysazení tréninku u vrcholového sportovce) může dojít k selhání.

Některé způsoby prožívání permanentního tlaku na výkon jsme našli v našem šetření ve výkonově orientovaném agrokombinátu Slušovice v r. 1987. Projevily se tam symptomy syndromů aktivity a pasivity. Syndrom pasivity je v podstatě známým abstinenčním syndromem, syndrom aktivity nese významy píce, vytrvalosti, neúnavnosti, svědomitosti, apod. (assiduity).

Syndrom	pasivity (abstinenční)	aktivity (asiduitní)
Čas	dilatace	kontrakce
Smysl bytí	ztráta	hypertrofie
Dominantní prožitky	deprese, úzkost, hrůza	radostné očekávání, euforie
Pocit	pádu, prohry	stability, letu, vítězství
Vnímání celku	rozpad	explozivní pocit celostnosti
Pocit identity	ztráta, odcizení	zvýšené sebevědomí, pocit sounáležitosti
Zdroj identity	chybí	pracoviště
Vnímání těla	malátnost	zvýšený tonus
Odolnost vůči zátěži	vysoká citlivost	vysoká odolnost
Somatizace:	bolesti hlavy zvracení pocení třes únava	vše funguje a nevyžaduje pozornost

Na jedince v situaci přežití více než fyzikální jevy působí psychologické důsledky ztráty kontroly nad situací. Podle vojenských příruček pro situace přežití musí ohrožení jedinci zůstat klidní a důvěřovat záchranným týmům, ale jejich vlastní pochybnosti mohou jejich důvěru rozložit. Nicméně nejde o frustraci existencionální: podpora existuje, je jen otázkou času, kdy přijde pomoc. Voják byl na situace přežití cvičen, ví předem, co se s jeho psychikou bude dít. Jedinec v situaci existencionální frustrace nemá záchranné týmy, neví, kde by je hledal, je sám v celém vesmíru, neví, co a jak jeho psychika udělá.

Jedinec ve výkonové situaci by měl mít toleranci vůči riziku blízkou toleranci hazardního hráče. Ta je spojena s iracionálním hodnocením situace (subjektivní hodnocení a pokusy o ovládnutí objektivní pravděpodobnosti, rituály) a tedy v rozporu s dlouhodobými požadavky výkonu.

Výkonová situace vyžaduje více než jen kvalifikaci, znalosti a dovednosti v rámci profese. Klíčovým prvkem je postoj k trvalému výkonu, odolnost vůči stresu, znalost vlastních reakcí (úzkosti, hněvu, deprese, osamění, pocitů viny...) a připravenost: znalost sebe, realismus, znalost technik vyrovnání se se stresem a zátěží vůbec, umění kognitivní restrukturační situace.

6. Alternativní Strategie stupňování produktivity

Orientace na výkon(nost) nemůže být univerzální strategií řešení problémů, protože je sama vyvolává, resp. jedny problémy řeší a jiné vyvolává, což může vést k nekonečné regresi vzhledem ke stále omezenější zásobě vzácných zdrojů.

Orientace na problémy – je třeba řešit ne problém (jakýkoli), ale „ten správný problém“ – regresi ukončuje, vede k nalezení nových zdrojů, případně technologií, prostorů pro seberealizaci lidí a to vše jakoby „mimočodem“, zapojováním dosud netušených přírodních a společenských sil. Toto nazývají Havel a Neubauer „kouzlením“: rozlišují činnost a nečinnost činnou a nečinnou, čímž dospívají ke čtyřem modům činnosti: tvoření, pachtění, netečnost a kouzlení:

	Činnost	Nečinnost
Činná	tvoření	kouzlení
Nečinná	pachtění	netečnost

A říkají: „to kdyby tak viděl levita Marx, a vůbec všichni ti klasičtí političtí ekonomové, kteří považovali za zdroj blahobytu právě jen tohleto Pachtění! ...hodnota pak byla těmi podařenými národohospodáři ztotožněna s kvalifikovaným pachtěním...Pachtění se s Netečností, s níž zase klasická věda ztotožnila veškerou přírodu“ (Havel, Neubauer 2004, 13).

Kde ovšem jsou ty „netušené přírodní a lidské síly“? Havel a Neubauer přinášejí své doporučení v obecné podobě. Některé inspirace však lze najít např. v kognitivní vědě.

7. Inspirace kognitivní vědy

Neobyčejně vzrušující je kniha George Lakoffa „Ženy, oheň a nebezpečné věci. Co kategorie vypovídají o naší mysli“, která odpovídá nově na otázku „Co je to rozum?“

Podle tradičního názoru (objektivismus) je rozum abstraktní, na těle nezávislý, myšlení spočívá v mechanické manipulaci s abstraktními symboly, mysl je abstraktní stroj, pracuje se symboly jako PC s algoritmy, myšlení je atomistické a logické.

Podle nového názoru (zkušenostní realismus, experiencialismus) má rozum *tělesnou podstatu*: vychází z toho, co je relevantní a smysluplné pro myslící bytosti. Myšlení je závislé na těle, je imaginativní, má vlastnosti gestaltu, je strukturováno ekologicky. Rozum vyrůstá z povahy organismu a všeho, co přispívá k jeho individuální a kolektivní zkušenosti. Pak ovšem racionalita není objektivní, na těle nezávislá kvalita myšlenkových procesů. Je naopak

organismická – je funkcí těla, jeho pocitů, prožitků... jeho reflexe světa. Dochází tak k zacyklení...zatímco ostatní faktory situace mohou být relativně nedostupné, vlastní tělo máme zpravidla „po ruce“. Tato zjištění legitimují někdy zdánlivě samoúčelná doporučení psychologie přežití: „postarej se o svůj mozek a on se postará o tebe“. Relaxace, meditace, nabývají strategického významu, ale je třeba je zbavit povahy „návodu k použití“, ale najít jim ve světle kognitivní vědy nový teoretický základ.

Prožívání náročných životních situací tak nabývá nového statusu: už ne soubor „doprovodných“, v podstatě „překážejících“ jevů, bez nichž by bylo snadné býti supermanem, ale zdroj klíčových, strategických informací.

Ovšem jak už to bývá, konečné řešení nenastává: tělo může být zdrojem i zavádějících informací, může být nemocné, unavené...i nově pojatý rozum, právě proto, že aspiruje na to býti rozumem, vyžaduje nové kontrolní operace.

Literatura

Dolejší, M. Analýza 17. listopadu a změn ve Východní Evropě v r. 1989 [online]. 17. 11. 2003 [cit.2006]. Dostupné na WWW: <<http://www.idt.cz/view.php?cisloclanku=2003111703>>.

Drašar, P. Některé psychologické a teoretické aspekty situace přežití. Sokol, Silůvky 1980.

Etzioni, A. Morální dimenze ekonomiky. Victoria Publishing, Praha 1995

Frisch, Karl von. *Iz žizni pčol* [rus]. Moskva, Nauka 1985.

Havel, I., Neubauer, Z. *Sidonia a Sakateky čtrnáctero vykročení*. Sofis, Praha 2004.

Lakoff, G. *Ženy, oheň a nebezpečné věci. Co kategorie vypovídají o naší mysli*. Triáda, Praha 2006.

Mlčoch, L. *Sdělení na poradě Společnosti pro etiku v podnikání*. Praha, 2000.

Reich, R. *V pasti úspěchu. Diagnóza kapitalismu 21.století*. Prostor, Praha 2003.