

Motto:

" Myšlienka z biblie - Miluj svojho blížneho, ako seba samého - naznačuje, že úcta k vlastnej integrite a jedinečnosti, láska a pochopenie samého seba sa nedá oddeliť od úcty, lásky a pochopenia iného jednotlivca. Moja láska k sebe je neodlučiteľne spojená s láskou ku ktorejkoľvek inej osobe.... nielen iní ľudia, len my sami sme objektom svojich citov a vzťahov, vzťahy k iným a vzťahy k sebe samému nie sú zďaleka protichodné, ale v zásade existujú v spojitosti... láska k iným a láska k sebe samotnému nemajú alternatívu. Naopak láskyplný postoj voči sebe sa dá nájsť u všetkých, ktorí sú schopní milovať iných..... Sebecko a sebeláska nie sú zďaleka identické, ale skutočne protichodné. Sebecký človek nemiluje seba príliš mnoho, ale príliš málo, v skutočnosti sám seba nenávidí.... podstata lásky je pracovať pre niečo, dať niečomu vyrásť, láska a práca sú neoddeliteľne spojené. Človek miluje to, pre čo pracuje, a pracuje pre to, čo miluje....." Podstatou lásky človek k životu je jeho produktívna orientácia prejavujúca sa v postojoch, myšlienkach, gestách a emóciách človeka, je to človek, ktorý má tendenciu integrovať a spojovať sa a štrukturálne rásť , hlavne pokiaľ ide o cítenie a myslenie.

**Erich Fromm**

Je zaujímavé, ako nadčasové sú tieto myšlienky

## **Tri dôvody pre pozitívne myslenie**



**Dušan Lukášik**

*Materiál podáva v stručnej podobe fakty, získané vedou za posledných niekoľko rokov, umožňujúce vyhodnotiť, že cieľ človeka, ako bytosti hľadajúcej svoje individuálne šťastie, je možné stotožniť so záujmami spolupracujúceho partnera alebo spoločnosti, pokiaľ je prístup k riešeniu problémov založený na pozitívnych emóciách.*

Materiál ukazuje, že aktivity človeka, ktorý sa chová výlučne v zmysle definície HOMO ECONOMICUS založeného na negatívnych emóciách chamtivosti a závidi, vedú k vytvoreniu stresu a tým k dlhodobému prežívaniu života s nižšou kvalitou a nižšou dĺžkou života. Na príklade z teórie riešenia sociálnych situácií je ukázané, že pri aplikáciách negatívnej emócie závidi a chamtivosti s uprednostnením individuálneho záujmu dochádza k realizácii nižšej úrovne ekonomických efektov.

*Uplatňovanie princípov aplikácie pozitívneho typu emócií pri riešení vzťahov medzi podnikajúcimi partnermi s uprednostnením spoločného záujmu pred individuálnym záujmom je možné dosiahnuť:*

- *Vysokú kvalitu prežívania života*
- *Vyššiu pravdepodobnosť predĺženia doby života štatisticky o cca 8 rokovv porovnaní s pesimistickými osobami*
- *Vyššie ekonomické zisky ako dôsledok uprednostnenia spoločných záujmov pred individuálnymi*

*Dosiahnutie aplikácie vyššie uvedených princípov znamená pri realizácii altruizmu bez záruky*

- 1. dodržanie slova medzi partnermi,*
- 2. akceptáciu všeobecne uznávaných podielov v spoločnosti na deľbe spoločne dosiahnutých hodnôt*
- 3. uprednostnením spoločného záujmu pred záujmom individuálnym.*
- 4. Znamená to vysokú morálnu inteligenciu účastníkov.*

V opačnom prípade len zmluva s právne vynutiteľnými skutočnosťami , poprípade finančnou zárukou v podobe platby vopred umožňuje dosiahnutie spravodlivého rozdelenia spoločne dosiahnutých dohôd medzi partnermi.

Nové výsledky výskumu v oblasti neurobiológie v kombinácii s výskumom emócií a výskumom chovania sa človeka v oblasti sociálnych situácií umožňujú formulovať predpoklad, že veda poskytuje ďaleko viac dôkazov o prospešnosti pre človeka k pristupovaniu riešenia problémov spôsobom pozitívneho nazerania na riešenie problému, ako z opačnej pozície aplikácie negatívnych emócií pri riešení problémov. V zásade existujú prinajmenšom tri základné dôvody, prečo pozitívny prístup je z dlhodobejšieho hľadiska výhodnejší pre človeka:

1. *Kvalita života je neporovnateľne vyššia u človeka pozitívne vnímajúci svet ako opačne*
2. *Pozitívne nazerajúci človek má šancu dožiť sa o 8 rokov viac ako človek oplývajúci negatívnymi emóciami.*
3. *Z dlhodobého hľadiska pozitívne mysliaci človek potenciálne môže dosiahnuť vyšší ekonomický zisk ako v prípade života založeného na negatívnych emóciách*

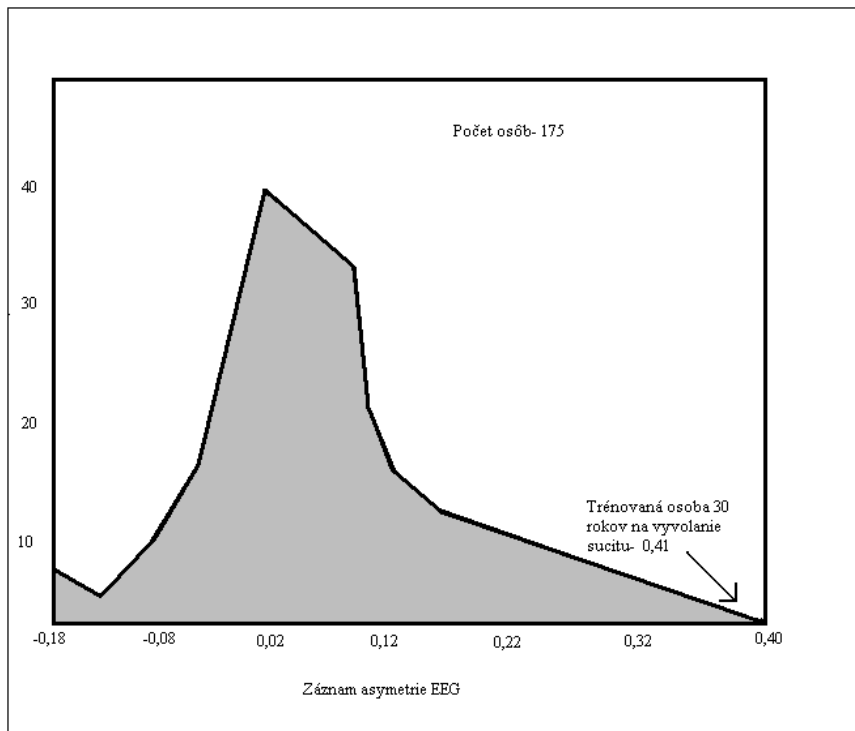
Štúdie pocitu blaha zistili prekvapujúco zanedbateľné rozdiely v spokojnosti so životom medzi ľuďmi s úplne ochrnutými dolnými končatinami, normálnymi ľuďmi a šťastlivcami, ktorí vyhrali v lotérii. Strata možnosti používať končatiny je určite skľučujúca, ale bolo zaznamenané, že veľká časť postihnutých ľudí začne pociťovať pozitívne nálady už niekoľko týždňov po úraze, ktorý ich ochromil. V priebehu roku väčšina z nich má optimistický alebo pesimistický názor na život späť, podobný, ako pred nehodou. Podobne, ľudia, ktorí stratia milovanú osobu (podľa škály intenzity stresu tento stav reprezentuje najvyššiu úroveň stresu pôsobiaceho na človeka<sup>1</sup>) vracajú sa do svojej normálnej polohy zhruba do roka. A neexistuje žiadny rozdiel v denných náladách medzi ľuďmi, ktorí sú extrémne bohatí a ľuďmi, ktorí majú skromný príjem<sup>2</sup>. Tieto skutočnosti v kombinácii s informáciou, že identické dvojčatá vychovávané oddelene, majú veľmi podobné hladiny pozitívnych a negatívnych nálad, ale naznačujú, že silné udalosti dokážu vychýliť dočasne polohu bodu, ale po čase je vrátený späť do pôvodnej biologicky určenej polohy pomeru dobrých a zlých nálad. A pretože tento bod je nastavený biologicky a životné pády a výhry ho môžu na chvíľu posunúť s tým, že sa má tendenciu vrátiť späť do pôvodnej polohy, tieto zistenia viedli k návrhu, že *každý z nás má nastavený bod šťastia ako biologicky určený pomer dobrých a zlých nálad.*

Richard Davidson a kolektív<sup>3</sup> zistili meraním mozgových aktivít na vzorke 175 ľudí, že sa aktivita mozgu proporcionálne rozkladá na aktivity v pravej a ľavej časti prefrontálneho laloku a podľa intenzity aktivity týchto častí stanovili pre každého človeka bod, ktorý vystihuje, či daný jedinec aktivuje viac ľavú alebo pravú časť mozgu. Zároveň merania lokalizovali, že pokiaľ je *prevládajúca aktivita mozgu v pravej časti*, testované osoby hlásia *pociťovanie negatívnych emócií ako je hnev, závisť, nenávisť* a pod. Naopak, pokiaľ mozog *vykazuje vyššiu aktivitu v ľavej časti*, diagnostikované osoby vyjadrovali *príjemné pocity z kladného spektra emócií šťastia*. Na základe týchto meraní bol skonštruovaný graf, uvedený na obrázku číslo 1, ktorý vystihuje počet osôb v závislosti od ich priemernej lokalizácie aktivít mozgových štruktúr. Táto krivka vystihuje typické gaussovské rozloženie. Experiment vykonaný Davidsonom preukazuje vyššie uvedený názor o existencii *individuálneho bodu šťastia jednotlivca.*

<sup>1</sup> Atkinsonová a kol. Psychológia, Portál, Praha 2003 str. 491

<sup>2</sup> Daniel Goleman, Deštruktívne emócie, IKAR 2004 str. 352

<sup>3</sup> Daniel Goleman, Deštruktívne emócie, IKAR 2004 str.355



Obrázok číslo 1

Graf lokalizujúci bod priemernej intenzity aktivít pravej a ľavej časti prefrontálneho mozgu – bod šťastia.

Tieto experimentálne získané fakty nastrojú nasledovné, prakticky orientované otázky:

1. Je lokalita tohto nameraného bodu priemernej intenzity mozgu daná konkrétnej osobe do vienka geneticky a je nemenná v živote človeka?
2. Ak pripustíme, že je možné meniť tento bod, jeho aktuálna lokalizácia vystihuje skôr životný osud jednotlivca?
3. Ak pripustíme, že lokalizácia tohto bodu sa mení, je ju možné meniť cielene?
4. V ktorej fáze života človeka je možné dosiahnuť najmenším vynaložením úsilia posun tohto bodu smerom pozitívnym pre človeka?
5. Aké sú techniky, ktoré umožňujú posunúť bod šťastia žiadaným smerom trvale?
6. V prípade možnosti cieleného posunu tohto bodu je možné nájsť praktické využitie tohto fenoménu *s cieľom dať návod človeku ako individuálneho hľadača svojho osobného šťastia?*
7. *Je možné individuálne ciele praktického využitia tohto fenoménu stotožniť s cieľmi celospoločenskými?*
8. Má extrémny prejav pozitívneho chovania človeka v podobe altruizmu – uprednostnenie potrieb iného pred sebou samým svoje ekonomické vyjadrenie, ktoré zabezpečuje vyšší ekonomický rast spoločnosti a je žiadúcim?
9. Môže štát so svojimi nástrojmi cielene ovplyvniť proces rozhodovania človeka v jeho vlastnom individuálnom záujme stotožneným so záujmom celku?

Experimentálne zatiaľ nie sú známe (aspoň nie sú známe publikácie) dôkazy o tom, že lokalizácia bodu šťastia je u bežného človeka totožná s jeho bodom pri narodení. Tvrdenia skôr poukazujú na to, že vychýlenie počas života je z tohto bodu dočasné a pre dosiahnutie trvalého vychýlenia je potrebné vynaloženie značnej námahy. Významný objav neurovedy z roku 1998 spojený s neuroplasticitou<sup>4</sup> hovorí o tom, že tam, kde je mozog viac namáhaný, tam **vznikajú nové spojenia a nové neuróny** počas celého života človeka. Neurálna plasticita – schopnosť mozgu sa pretvárať v dôsledku skúseností - vytvára predpoklady pre významné zmeny v oblasti praktickej psychológie. Tento dôkaz mení zásadným spôsobom nazeranie na mozog človeka, kde sa predpokladalo, že počet neurónov je daný človeku geneticky a od istého obdobia už iba klesá, maximálne vedci pripúšťali vznik nových nervových spojení. Objav plasticity mozgu významným spôsobom dáva základy pre vyslovenie myšlienky, že v procese učenia a získavania skúseností sa môže meniť poloha bodu, v ktorej mozog vykazuje štatisticky najvyššiu intenzitu činnosti. Pokiaľ je proces učenia človeka z pohľadu emócií náhodný, je možné vysloviť predpoklad, že aktuálne zameraná poloha tohto bodu odráža geneticky zdedenú polohu ako východzí bod v ktorom je určený pomer dobrých a zlých nálad.

Experiment merania lokalizácie polohy bodu šťastia s dlhodobo cielene tréňovanou osobou na pozitívnu emóciu súcitu preukázal extrémny a zároveň maximálny posun polohy tohto bodu do ľavej časti prefrontálnej mozgovej kôry s prakticky potlačením všetkých aktivít mozgu v pravej časti. Táto extrémna lokalizácia spolu s informáciou, že sledovaná osoba cielene 30 rokov praktizovala techniky cvičenia mozgu *s cieľom vyvolanie pocitu súcitu*, vylučuje štatistickú náhodnosť tohto javu. Ukazuje sa, že sledovaná osoba vykazuje extrémne pozitívne psychologické zisky počas cieleňého a vedomého generovania stavu súcitu.

Moderná spoločnosť v svojom rozhodovacom procese stojí pri rozhodovaní pri riešení organizácie jedného z pilierov spoločnosti – sociálneho systému medzi nasledujúcimi základnými riešeniami:

1. Uprednostniť riešenie založeného na zjednodušených princípoch mikroekonomiky, kde základom sú aktivity ekonomického človeka - HOMO ECONOMICUS<sup>5</sup> uprednostňujúci výlučne svoje individuálne záujmy
2. Uprednostniť riešenie na základoch chovania sa človeka cez dobrovoľne vznikajúci altruizmus ako prejav súcitu a starostlivosť o druhého
3. Uprednostniť riešenie založené na vytvorení systému cez regulované, štátom vynútené limitované, spoločensky prospešné, altruistické chovanie sa človeka<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> P.S.Eriksson, E.Perfilieva, T.Bjork-Eriksson, A.M. Alborn, C. Nordborg, D.A.Peterson, and F.H.Gage, Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus, Nature Medicine 4, 11 (1998), 1313-7

<sup>5</sup> HOMO ECONOMICUS – je to jedinec, ktorý sa dokonale podriaďuje svojim chovaním piatim axiómom mikroekonomickej teórie. Sú to axiómy :

- chamtivosti
- úplnosti,
- tranzitivity
- konvexity
- kontinuity

<sup>6</sup> Často krát je možné vidieť presadzovanie kombinácie prvého a druhého riešenia, kde altruistické chovanie je ponechané na náhodný proces, tým sa ale potencie ekonomických ziskov z cieleňého altruizmu strácajú v pomere 5:95 t.j. iba 5% ekonomických aktivít má altruistickú povahu dobrovoľného charakteru

Experimentálne získané údaje Davidsonovho teamu poskytujú dôležité fakty pre správne rozhodovanie pri formulácii základného prístupu k riešeniu sociálneho systému spoločnosti.

Rozhodujúcou axiómou, na ktorej je postavená charakteristika HOMO ECONOMICUS je axióma chamtivosti. V reálnom svete je to emócia človeka a je jednoznačne zaradená do kategórie *negatívnych emócií*. Podľa analýz Paula Ekmana, špičkového vedca v oblasti výskumu emócií, táto emócia nepatrí do základnej emocionálnej výbavy človeka, ktorú sme zdedili v procese evolučného vývoja. Je to emócia, *ktorá vzniká a rozvíja sa až v štádiu socializácie jedinca s prostredím*. Je zrejmé, že intenzita využívania tejto negatívnej emócie jedincom vedie k posilňovaniu príslušných mozgových štruktúr a teda v našom prípade pravdepodobne k postupnému a pomalému posunu individuálneho bodu šťastia na pomyselných škále smerom doprava – *nežiadúcim* smerom rozvoja osobnosti ako človeka hľadajúceho svoje osobné šťastie.

V takomto ponímaní je *aplikácia ekonomiky v čistej podobe HOMO ECONOMICUS* *kontraproduktívne s individuálnou snahou človeka o maximalizáciu pocitu šťastia* v jeho základných siedmich rovinách vyjadrenia:

1. pobavenie
2. potešenie z výzvy riešeného problému
3. úľava
4. vzrušenie z novosti
5. úžas, údiv
6. zmyslové vnemy týkajúce sa všetkých zmyslov
7. stav vyrovnanej spokojnosti

Štát blahobytu je založený na základnej myšlienke, že máme zodpovednosť ( úroveň zodpovednosti je limitovaná) za základné blaho všetkých príslušníkov spoločnosti. Na základe takto formulovanej axiómy je zabezpečovaná cielená redistribúcia zdrojov (hlavne ekonomických) spoločnosti v prospech jej slabších členov. Rozhodujúcou emóciou v tomto prípade sa javí emócia súcitu ako vyjadrenie starostlivosti o druhého. Osoba, ktorá vykazuje emóciu súcitu, najprv cez empatiu je schopná pochopiť potreby druhej osoby a cez riešenie jeho potrieb nastupuje u poskytovateľa pomoci pozitívny psychologický zisk a z neho pocity spadajúcej do pozitívnej kategórie emócií. V takomto ponímaní, aplikáciou správnej miery altruizmu v spoločnosti, merania vykonané Richardom Davidsonom a kol. potvrdzujú, že tento postup *dáva na psychologickú úroveň do súladu kolektívny záujem s individuálnym záujmom jednotlivca, kde individuálny záujem jednotlivca je možné definovať ako človeka hľadajúceho svoje individuálne šťastie*.

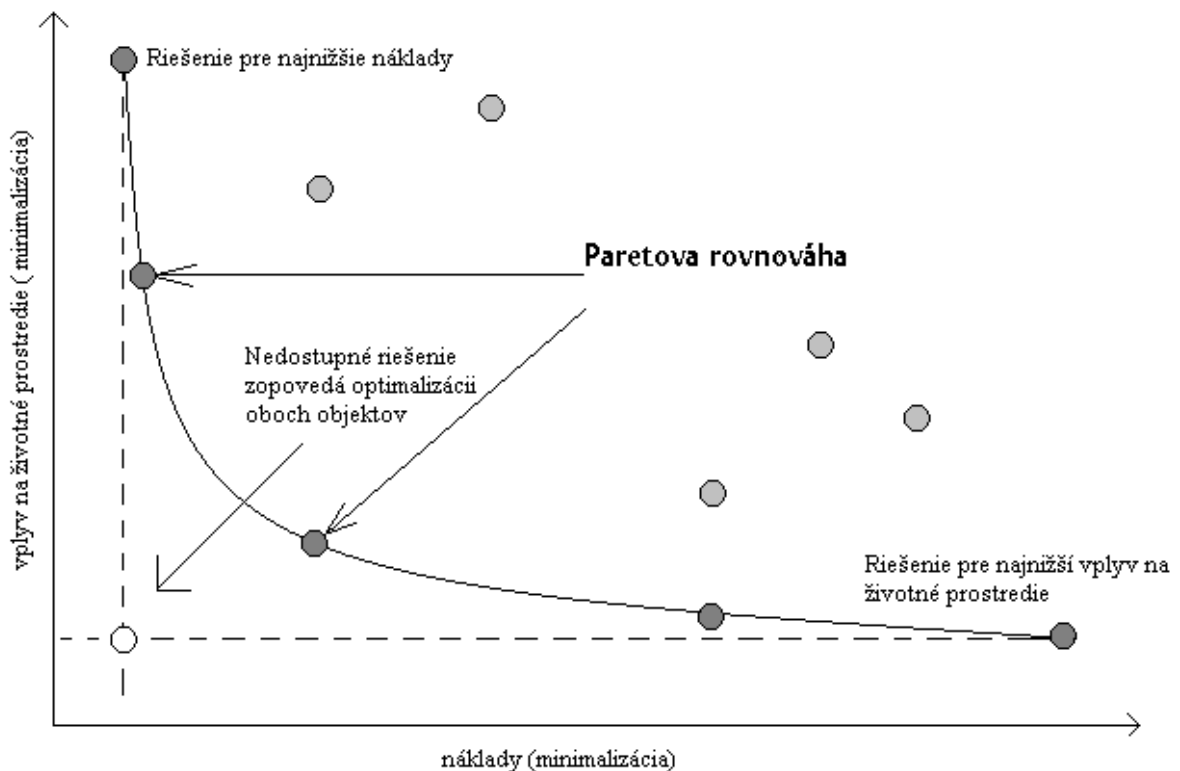
Zásadná kritika princípov štátu blahobytu je, že ekonomicky slabšia časť spoločnosti po čase začne zneužívať štedrý systém a tým potláča iniciatívu schopnejšej časti populácie. Ako je ukázané nižšie, je možné cielené nastaviť riešenie systému tak, aby vynútený prejav altruizmu bol zároveň ohraničený tak, aby *nedochádzalo k ekonomickému poškodzovaniu schopnejšej časti populácie a nebola potláčaná jej iniciatíva pri súčasnej stimulácii ekonomicky slabšej časti populácie*.

Podobne je možné povedať, že pokiaľ spoločenský systém založený na preferenciách vlastností HOMO ECONOMICUS umožní na individuálnej úrovni ekonomicky zhodnotiť v svoj prospech emócie závidy a chamtivosti (vypuklé riešenie je korupčný spôsob riešenia vzťahov), na ktorých je tento systém postavený, tieto výsledky jednotlivca prirodzeným spôsobom posilnia príslušné štruktúry mozgu a zvlášť v procese aplikácie

tohto konania dôjde k posilneniu využívania týchto emócií ako dôsledok pozitívneho výsledku, často na škodu pre človeka.

## Altruizmus v modeli výmeny.

V 19.tom storočí taliansky ekonóm Vilfred Paret navrhol kritérium pre dosiahnutie rovnováhy akéhokoľvek ekonomického systému. Podľa tohto Paretovho kritéria zmena systému bude predstavovať jeho zlepšenie, pokiaľ táto zmena nikomu neublíži a zároveň niektorý parameter zlepší minimálne u jedného človeka. Je asi značným prekvapením, že aj v ekonomickom vyjadrení je možné, aby bohatší jednotlivec obdaroval chudobnejšieho, pričom výsledkom procesu obdarovania až po dosiahnutí Paretovej rovnováhy je stav, kedy bohatší nič netratí a príjemcovi daru sa zlepši postavenie. Jednou z možností preukázania tohto ekonomického javu je cestou využitia indiferenčných kriviek v Edgeworthovej schéme.<sup>7</sup> Výklad tohto typu presahuje rámec tohto materiálu a vyžaduje si pomerne značné vedomosti a je náročný na abstraktné myslenie. Pre priblíženie tejto skutočnosti je potom vhodnejší nástroj z teórie hier používaný pre výskum chovania sa človeka v sociálnych situáciách.



Obrázok číslo 2. Krivka Paretovej rovnováhy

<sup>7</sup> Lea S.E.G. a kol. Psychológia ekonomického chovania Grada 1994 ,str.339-343

## Teória sociálnych situácií.

Teória sociálnych situácií je v ekonomike študovaná cez teóriu hier a dnes pokrýva celý rad situácií, kedy sa jednotliviec rozhoduje, či už na individuálnej báze alebo sú študované a modelované chovania jednotlivca v rámci širšieho kolektívu, alebo spoločnosti.

Pre účely tohto materiálu je vhodné z dnes už rozsiahleho výskumu poukázať na základné princípy, ktoré jednoduchým spôsobom poskytujú vysvetlenia a argumenty, vedúce k záverom, ktoré *umožňujú cez ekonomické kritériá podporiť pozitívny spôsob chovania a rozhodovania sa jednotlivca v jednotlivých situáciách.*

V otázke rozhodovania sa jednotlivca dominuje v odbornej literatúre názorný príklad známy pod názvom Dilema väzňa.

Podstatou dilemy je nasledovné:

Dve osoby boli prichytení pri čine, za ktorý im hrozí 2 roky väzenie, a na ktorý polícia zozbierala dostatok dôkazov. Sú umiestnení oddelene vo vyšetrovacej väzbe. Zároveň polícia vyšetruje závažný trestný čin, z ktorého sú podozrivé tieto dve osoby, pri preukázaní ktorého hrozí väzenie až 8 rokov. Pri vyšetrovaní každej osobe polícia sľúbi, že pokiaľ podá na druhého partnera usvedčujúce dôkazy, odpustí mu dva roky za menej závažný trestný čin. V zásade každý z partnerov volí jednu z dvoch možností a teda celkový počet kombinácií je 4, tak ako je to znázornené v tabuľke číslo 1 nižšie.

		2 osoba	
		Kooperuje	Udá
	Kooperuje	2,	10
1.osoba			
	Udá	0	8

Tabuľka číslo 1

1. Osoby kooperujú, neudajú jeden druhého a výsledok je, že každý je odsúdený na 2 roky
2. Obe osoby udajú druhého, výsledok je, že polícia nebude žiadať trest za čin so sadzbou 2 roky, ale každý má vymeranú sadzbu 8 rokov.
3. Osoba 1 kooperuje a osoba 2 udá, výsledkom je, že osoba 1 je odsúdená na  $2+8=10$  rokov a osoba 2 je voľná
4. Osoba 1 udá a osoba 2 kooperuje, výsledkom je, že osoba 1 je voľná a osobe 2 je vymeraná sadzba  $2+8=10$  rokov.

Pri analýze týchto možností z pohľadu maximalizácie zisku jednotlivca sa ukazujú nasledovné logické kroky:

- Ak viem, že partner bude kooperovať, logický krok z pohľadu najlepšieho výsledku pre jednotlivca je udať ho a získať slobodu.
- Ak viem, že môj partner ma udá, potom logickým krokom je udať ho, a mať vymeraný základ 8 rokov

*Z pohľadu jednotlivca a jeho maximalizácie osobného zisku logickým krokom je vždy udať.*



Z pohľadu druhej osoby sú logické kroky tie isté, to znamená, že aj on z pohľadu maximalizácie svojho zisku *je motivovaný udať*. Vtedy obe osoby majú vymeraný trest po osem rokov.

### **V čom spočíva dilema popísaného partnerského vzťahu ?**

1. *Obe osoby vedia, že z pohľadu ich individuálneho zisku najlepšou stratégiou je nekooperovať a udať druhú osobu.*
2. *Z pohľadu oboch však sa maximalizuje zisk vtedy, keď kooperujú, pretože je im vymeraný trest len vo výške dvoch rokov každému.*

***Dilemou teda je či uprednostniť svoj individuálny záujem (aj za cenu porušenia dohody), alebo uprednostniť spoločný záujem?***

Zovšeobecnením dilemy sú nasledovné stratégie:

1. Stratégia spolupráce – dodržiavanie dohôd – je z dlhodobého pohľadu najvýhodnejšia pokiaľ je braný do úvahy záujem oboch partnerov
2. Odstúpenie od spolupráce a rozvinutie súťaže v prospech jednotlivca – stratégia preferovaná logicky jednotlivcom a prinášajúca krátkodobo ekonomicky vyššie efekty pre toho, kto porušil dohodu

***Ak osoby v partnerskom vzťahu dodržia kooperáciu, potom z dlhodobého hľadiska majú obaja ďaleko vyšší výnos ako je len zisk jedného na úkor druhého.***

***Dilema partnerského vzťahu a teda aj obchodného vzťahu potom spočíva v tom, či môžem veriť svojmu partnerovi. Pokiaľ nie sú nastavené iné mechanizmy, dilema je v podstate založená na morálke partnerov.***

Existuje rad laboratórnych testov z tejto hry. Niektorí autori uvádzajú, že stratégiu kooperácie volí cca 30% hráčov, pokiaľ sú oddelení a kroky nie sú koordinované. V prípade, že osoby majú možnosť komunikovať, so zvyšovaním komunikačných možností miera spolupráce narastá. Navyše, spolupráca v tejto hre závisí aj od toho, s akým úmyslom hráči pristupujú k hre a od úmyslov, ktoré prisudzujú spoluhráčovi. Ako je ukázané vyššie, za normálnych okolností, *logickým vyústením rozhodovacieho procesu s uplatnením maximalizácie individuálneho zisku vedie k sebeckej stratégii odstúpenia od spolupráce*. Len posúdenie širšieho záujmu z pohľadu oboch a prisúdenie korektného chovania sa spoluhráčovi vytvára podmienky pre absolútnu maximalizáciu zisku oboch partnerov. Vtedy obaja partneri potlačia svoj individuálny záujem *a prejavia najsilnejšiu formu altruizmu, teda záujem o prospech toho druhého, bez ohľadu na svoj záujem a výsledkom bude kooperatívne riešenie najlepšie pre oboch partnerov*. Teória hier preukázala, že pri realistickom modeli viacerých hráčov s počtom opakovaní 200 hier víťazia kooperujúco orientovaní hráči, ktorý ale okamžite reagujú individualisticky, pokiaľ protihráč na kooperačnú ponuku odpovie individualisticky. Kooperatívne orientovaní hráči postupne vytlačujú individuálne orientovaných účastníkov hry. Navyše, stabilita systému sa dosahuje pri istom počte chybných rozhodnutí v rozsahu do 30%.

Existujú však podmienky, za ktorých budú slabšie formy altruizmu dostačujúce? Úlohou je, nájsť spôsob, ako oboch partnerov presvedčiť, že spolupráca predstavuje výhodnejšiu alternatívu, než je stratégia súťaže medzi partnermi.

Daniel Collard<sup>8</sup> takúto stratégiu nazýva hra so zárukou. Je to taká hra, kde každý hráč má určitú záruku, že druhý hráč bude spolupracovať. Vykonať takúto zmenu v hre znamená, že každý z partnerov prisúdi váhu spolupráce  $v$  krokom druhého partnera. Otázka znie, aké veľké musí byť  $v$ , aby sa hra premenila na hru so zárukou.

Ak zavedieme parameter pravdepodobnosti spolupráce partnerov  $p$ , potom pre  $p=0$  je istota, že partneri nekooperujú a naopak, s rastúcim  $p$  spolupráca narastá a pre  $p=1$  je istota, že partneri spolupracujú a hra prešla na hru so zárukou. Collard ukázal, že altruistická stratégia je prijatá oboma partnermi ak  $v > \frac{1}{2}(1-p/2)$ . V prípade, že je stupeň spolupráce vysoký, t.j.  $p=1$  nadobúda  $v$  hodnotu  $\frac{1}{4}$  a za tejto situácie nie je nutné pri rozhodovaní brať ohľad na kroky partnera. Naopak, ak  $p=0$ , potom  $v > \frac{1}{2}$  a pre rozhodovací proces musí hráč prisúdiť partnerovi o polovicu väčšiu váhu než svojmu vlastnému. Collardov prístup ukazuje, že aj keď sa chovanie partnerov zďaleka odchyľuje od úplného altruizmu, môže altruistické chovanie zaistiť dokonca aj obmedzená altruistická tendencia.

Kooperatívne správanie sa dvoch partnerov *ako najlepšej stratégie bude, keď odmena partnera bude chápaná ako hodnotná alebo keď existuje určitá záruka*<sup>9</sup>, že dôjde k spolupráci. Čím viac je istoty, že k spolupráci dôjde, tým menej je nutné nesebecké chovanie.

*Odmena altruisticky orientovanej spolupráce má dve základné formy odmeny pre darcu:*

- 1. odmena v podobe psychologického zisku cez generovanie pocitov spojených s emóciami súcitu a šťastia (v jeho 7 rôznych vyjadreniach popísaných vyššie) ako podstatnej formy odmeny pre osobu hľadajúcu svoje individuálne šťastie*
- 2. odmena v rovine ekonomickej ako primeraný, spoločnosťou všeobecne akceptovaný podiel na odmene zo spoločne dosiahnutého prínosu*

Kým psychologický zisk z konania altruisticky orientovaného partnera pri dosiahnutí úspechu *je nezávislý od partnera*, u partnerstva bez záruky častokrát vo vzťahu u jedného z partnerov preváži zložka HOMO ECONOMICUS, založená na negatívnej emócii chamtivosti, tento si vyberie stratégiu súťaže a uprednostní výlučne svoj ekonomický efekt a spolupráca na *škodu oboch* a hlavne altruistu, končí. Pri celkovom posúdení je však rozdiel u oboch partneroch nasledovný:

Altruisticky orientovaný partner si podrží psychologickú zložku odmeny a posilní svoje chovanie využívaním pozitívnych emócií, pričom nedosiahne ekonomický prírastok svojej aktivity zo vzťahu. Náklady altruistu spojené s vynaloženým úsilím ako aj výnosy z alternatívnej činnosti sú nenávratne stratené a tým altruista často dosahuje ekonomicky negatívny výnos z takéhoto vzťahu. Zároveň však má šancu si udržať alebo zvýšiť kvalitu svojho života ako aj jeho dĺžku.

Naopak, u partnera, u ktorého prevládla emócia chamtivosti ako dôsledok príležitosti pri partnerstve bez záruky, zvýši rýchlo svoj ekonomický zisk minimálne z krátkodobého hľadiska na úkor altruistu, ale v oblasti psychickej posunie svoj pomyselný bod šťastia smerom do oblasti, kde je vyššia intenzita negatívnych emócií a zvýši si pravdepodobnosť, že intenzita týchto emócií prerastie do deštruktívnej polohy. Výsledkom je znížená (psychická) kvalita života a možno predpokladať, že táto zložka prispieje k nižšiemu veku dožitia.

Kým u podnikateľských subjektov podnikajúcich v priestore voľnej súťaže trhu nie je možné si predstaviť jednoduchým spôsobom zavedenie ekonomicky výhodnejšieho altruizmu zákonným spôsobom a chovanie sa vedenia spoločnosti je závislé výlučne od majiteľa spoločnosti s rozhodujúcim vplyvom, v prípade štátu je situácia iná.

<sup>8</sup> Collard D. Altruism and Economy, Oxford Martin Robertson, 1978

<sup>9</sup> V tomto prípade povinnosť vynútená štátom cez zákon umožňuje dosiahnuť stav istoty pre kooperáciu

Štát má právo a v istom zmysle aj povinnosť intervenovať, ak intervencia povedie :

1. k pozitívnemu zosúladieniu prirodzeného záujmu jednotlivca, hľadajúceho svoje osobné šťastie, so záujmom na kolektívnej úrovni
2. k ekonomickému zlepšeniu postavenia jednotlivca bez toho, aby došlo k zhoršeniu stavu iného člena spoločnosti pri súčasnom zvýšení celkového ekonomicky vyjadriteľného bohatstva spoločnosti.

*V zásade spoločnosť hľadá také usporiadanie vzťahov medzi jednotlivcami v spoločnosti, ktoré maximalizuje iniciatívu jednotlivca vo všetkých vrstvách spoločnosti, to znamená, že schopnejším odoberie len toľko, koľko ich to ešte nepoškodí v zmysle Paretovho princípu a menej schopným pridá len toľko, aby zabezpečil*

1. *ich základné životné potreby*
2. *motivoval ich k trvalej individuálnej iniciatíve spoločensky pozitívnym smerom.*

## Stres

Jedinou istotou, ktorú máme v súčasnosti je zmena. Zmena v akejkol'vek podobe je prítomná v živote človeka a pokiaľ má primeranú štruktúru a intenzitu, vytvára hladinu stresu, ktorý pôsobí stimulujúco na človeka. Naopak, dlhodobá prítomnosť neprimeranej intenzity stresu pôsobí na človeka vyčerpávajúco a niektorí odborníci uvádzajú, že je príčinou až 80% vzniku všetkých chorôb organizmu.<sup>10</sup> Dlhodobo pôsobenie stresu nielen že vyčerpáva organizmus, a je zaznamenaný zvýšený počet bežných onemocnení ako je chrípka a pod., ale jeho dĺžka v kombinácii s intenzitou spôsobuje, že organizmus je narušený práve v tej časti, v ktorej má na to genetickú predispozíciu. Dlhodobý stres mení nálady človeka a je primárnym zdrojom rozvinutia depresí. Výsledkom je, že sa v organizme rozvinie chronická choroba ako spôsob vysporiadania sa organizmu s nespracovaným stresom. Jedným z hraničných prejavov organizmu ako odozvy na stres je spustenie a rozvinutie rakoviny. Iný prejav stresu je, že žijúci partner často zomiera v krátkej dobe po strate milovanej osoby, neschopný vyrovať sa so stratou. Mechanizmus stresu je dnes dobre zmapovaný a popísaný v odbornej literatúre.<sup>11</sup> Pre jeho dôležitú úlohu v živote človeka v skrátenej podobe je uvedený v orámovanej časti.

Mechanizmus stresu ako automatická odozva organizmu na prevládajúco negatívne vnímaný vonkajší podnet osobou je v odbornej literatúre známy pod pojmom maladaptívny spôsob spracovania stresu. Kým v evolučnom vývoji mal tento systém zabezpečiť maximálnu mobilizáciu organizmu na boj alebo útek a teda následne vynaloženia fyzickej námahy človeka, dnes moderná doba síce produkuje podnety stresujúceho charakteru, ale do značnej časti usporiadanie spoločnosti a technický rozvoj zabezpečuje, že človek nevydáva priamo fyzickú energiu ako reakciu na vonkajší podnet a tým sa v tele organizmu akumulujú jednotlivé nespracované produkty, vyplavované do organizmu počas stresu. Čo je ale potrebné zdôrazniť, existujú dva základné mechanizmy, ktoré vytvárajú stres.

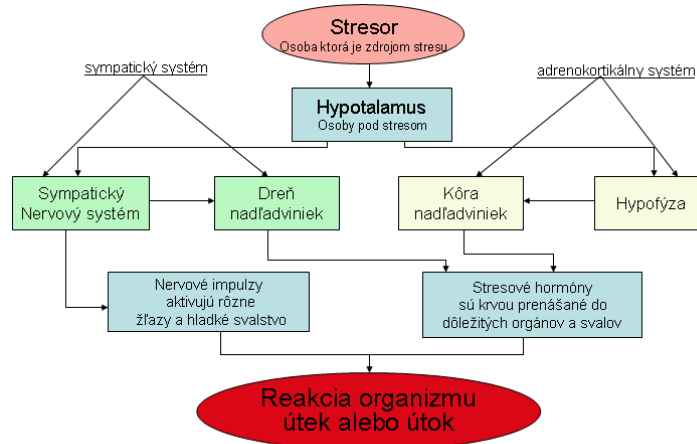
1. Je to mechanizmus vonkajšieho podnetu, zvyčajne reálneho, kde organizmus odpovedá reakciou stresu.
2. Mentálne inicializovaný stres, ktorý môže mať:
  - a. reálny základ, a odráža vonkajšiu realitu verne
  - b. je to len vytvorený obraz v mysli človeka, ktorý pokiaľ má dostatočnú intenzitu, spôsobuje spustenie stresovej reakcie, totožnej ako by podnet bol reálny, pričom obraz vonkajšej reality je deformovaný

<sup>10</sup> Jozef Rattner, Základy holistickej liečby – úvod do psychosomatiky Eugenika 2001

<sup>11</sup> Atkinsonová a kol. Psychológia, Portál 2003 str. 484 až 523

## Mechanizmy spojené so stresom

Vytvorenie pocitu ohrozenia<sup>12</sup> cez informáciu podávanú okolím je realizáciou stresora, ktorý pôsobí na hypotalamus cieľovej osoby. Obrázok dole presne vystihuje mechanizmus vzniku stresu, kde podnet od stresujúcej osoby aktivuje hypotalamus stresovanej osoby, ktorý riadi dva neuroendokrinné systémy a to sympatický systém (zobrazený v zelených políčkach) a adrenokortikálny systém (zobrazený v žltých políčkach).



### Mechanizmus stresu

Sympatický nervový systém reaguje na nervové impulzy z hypotalamu a aktivuje rôzne orgány a hladké svalstvo. Zvyšuje napríklad srdečnú frekvenciu a rozširuje zornice. Sympatický nervový systém tiež signalizuje dreni nadľadviniek, aby do krvi uvoľnila adrenalín a noradrenalín. K aktivácii adrenokortikálneho systému dochádza, keď hypotalamus vylúči faktor uvoľňujúci kortikotropin (CRF), chemickú látku, ktorá pôsobí na hypofýzu, ktorá sa nachádza pod hypotalamom. Hypofýza vylučuje hormón ACTH, ktorý je krvou dopravený do kôry nadľadviniek, kde stimuluje uvoľnenie niekoľkých hormónov, vrátane kortizolu, ktorý reguluje hladinu cukru v krvi. ACTH tiež signalizuje ďalším endokrinným žľazám, aby uvoľnili asi 30 hormónov. **Kombinovaný účinok rôznych stresových hormónov, prenášaných krvou a nervová činnosť sympatickej časti autonómneho nervového systému tvorí reakciu útok alebo útek.**

Existuje rôzna intenzita stresu, ktorej škála je známa od roku 1967<sup>13</sup> a je rozdelená na 100 bodovej stupnici. Strata životného partnera spôsobuje, že osoba je vystavená dlhodobo najvyššej intenzite stresu zhruba jeden rok v škále intenzity s hodnotou 100 bodov. Výsledkom je, že po fázach poplachu a odolnosti sa dostane do stavu vyčerpania a bez intenzívneho dlhodobého prerušenia pôsobenia stresora, nie je postihnutá osoba schopná sa vrátiť do stavu normálnej odolnosti v krátkom čase. Aj malá aplikácia stresora (spomienka na milovanú osobu) spôsobuje následne vysoký stupeň vyčerpania. **Trvalá prítomnosť stresora človeka telesne vyčerpáva a môže vyvolať poruchy, poškodiť imunitný systém a všeobecne znížiť odolnosť organizmu. Na čo je dôležité upozorniť je, že, medzi imunitným a nervovým systémom existuje mnoho anatomických a fyziologických vzťahov. Lymfocyty majú receptory pre mnoho rôznych neurotransmiterov.**

Bunky imunitného systému sú vybavené k tomu, aby mohli prijímať správy z nervového systému, ktorý môže riadiť ich chovanie. **Objav spojenia medzi nervovým a imunitným systémom je dôležitý mimo iné preto, že negatívne emotívne stavy ako sú úzkosť a depresia môžu ovplyvniť hladinu neurotransmiterov.** Neurotransmitery prenášajú informácie medzi kognitívnym a emočným centrom mozgu a opačne. Je to kortizol, ktorý ovplyvňuje hladinu transmiterov v organizme a ich nerovnováha môže spôsobiť efekt vonkajšieho prejavu, straty časti prejavu prirodzených emócií v tvári človeka. Je to strata časti mimiky osoby pod dlhodobým stresom. Predĺžovanie tohto stavu môže dôjsť k trvalému narušeniu ciest medzi kognitívnym a emotívnym centrom a to môže spôsobiť pokles emocionálnej úrovne osoby.

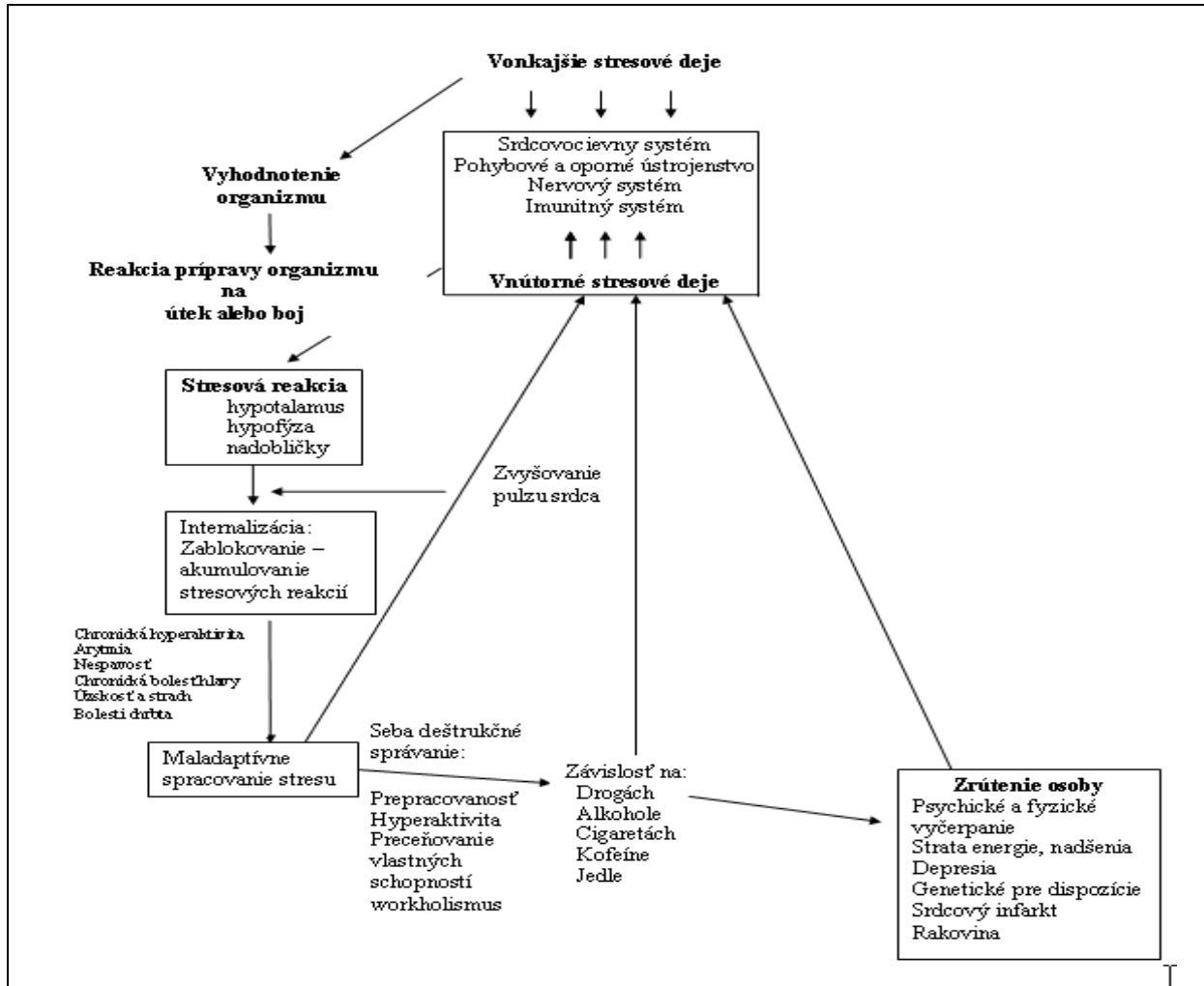
<sup>12</sup> je úplne jedno, či má informácia reálny základ alebo je len výmyslom sprostredkujúcej osoby – stresora

<sup>13</sup> Vid' Atkinson a kol. Psychológia str. 491

Sú to práve negatívne emócie, ktoré majú dve tendencie:

1. Ich opakovaním dochádza k zvyšovaniu intenzity pôsobenia emócie
2. Majú tendenciu postupne čoraz viac skresľovať vonkajšiu realitu

Bežné spracovanie stresu organizmom človeka je uvedené na obrázku číslo 3 zobrazenom nižšie.



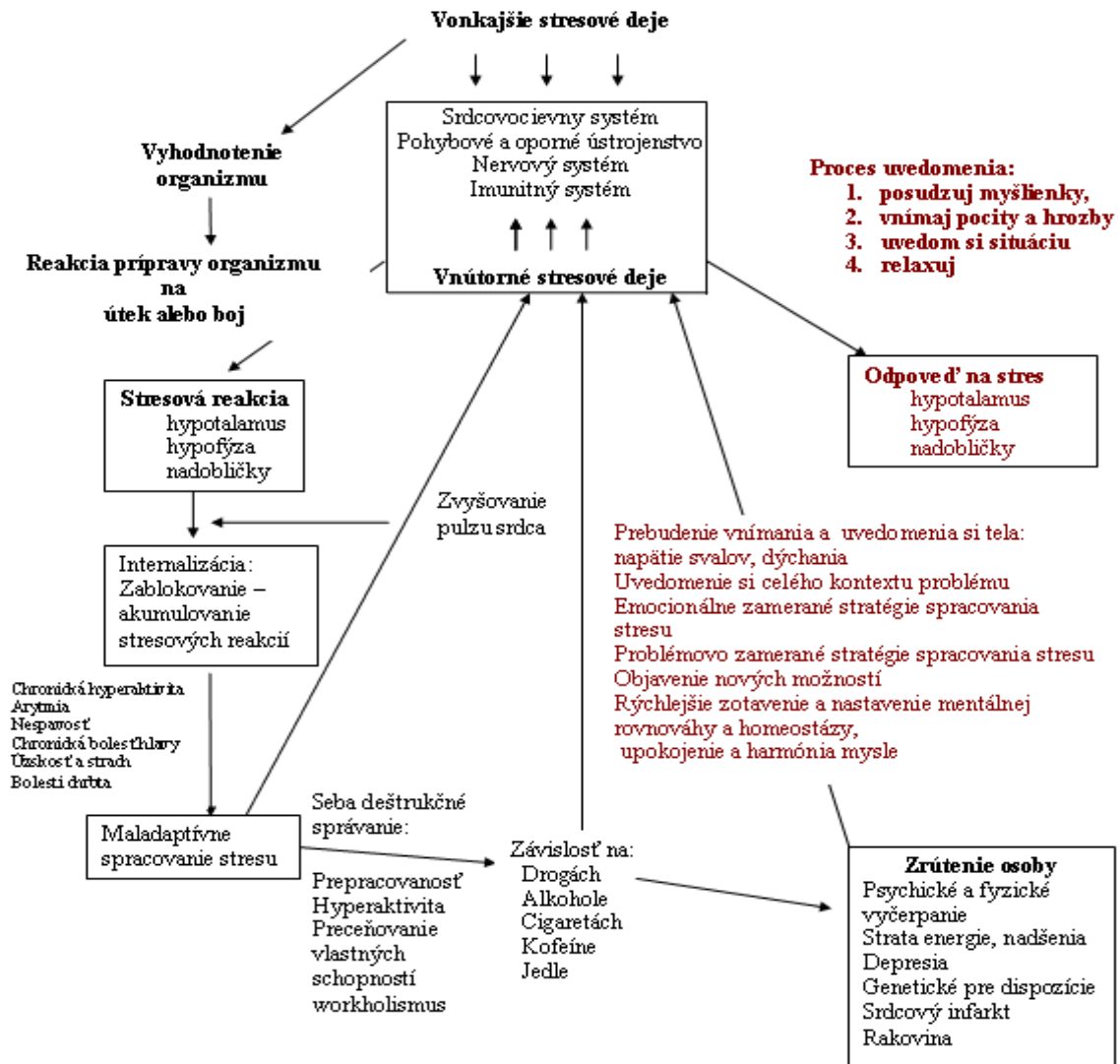
Obrázok číslo 3. Bežný spôsob spracovania stresu človekom

Z obrázku je evidentné, že človek má tendenciu sa dostať do začarovaného kruhu spracovania stresu, navyše, jeho bežné spracovanie má zosilňujúci účinok. Aj v spoločnosti je možné zrejme vysledovať zvýšený výskyt seba deštruktívneho správania sa osôb, či už je to prejedanie, vznik závislosti na drogách, alkohole, workholizmus a preceňovanie vlastných síl a pod. Človek sa pod vplyvom zvlášť mentálne inicializovaného stresu dostáva do bludného, v jednotlivých cykloch narastajúceho stresu. Jediným riešením je prerušenie stresu a naučenie iného spôsobu jeho spracovania – **vedomého spracovania stresu organizmom človeka**.

Spôsob vedomého spracovania stresu je uvedený na obrázku číslo 4 s farebne odlišeným textom. Čo je dôležité, je, že pozitívne emócie sa spúšťajú v človeku len na základe jeho vedomého spracovania podnetu a sú základom riešenia spracovania stresu, neškodného pre človeka. Experimenty <sup>14</sup> preukázali, že prerušenie stresu a jeho významné zníženie cez jeho vedomé spracovanie podľa

<sup>14</sup> Davidson R.J., Kabat-Zinn J. a kol. Alternations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, Psychosomatic Medicine (2003) 65, 564-570

postupov, zavedených na Klinike redukcie stresu Centra medicíny Univerzity v Massachusetts<sup>15</sup> významným spôsobom následne zvýšilo výkonnosť imunitného systému osôb, ktoré prešli týmto programom. Podobne, pri liečení psoriázy, u pacientov, ktorí prešli programom redukcie stresu, bolo dosiahnuté štyrikrát rýchlejšie zlepšenie stavu oproti klasicky liečeným pacientom.<sup>16</sup> Vedci z Univerzity v Yale<sup>17</sup> preukázali, že optimisticky ladení ľudia s pozitívnym prístupom k riešeniu problémov žijú v priemere o 7,5 roka dlhšie, ako tí, ktorí za inak rovnakých ekonomických podmienok pristupujú k riešeniu životných situácií negatívnym spôsobom. Popísané výsledky experimentov Davidsona a Kabat – Zinna nasvedčujú, že pri *pozitívnom vnímaní vonkajšieho sveta a spracovaní podnetov z neho je výkonnosť imunitného systému človeka vyššia a to zabezpečuje pravdepodobnosť predĺženia veku dožitia človeka.*



Obrázok číslo 4. Vedomé spracovanie stresu vyznačené farebne

<sup>15</sup> Jon Kabat – Zinn, Full Catastrophe Living Bantam Dell, Random House New York – ucelený popis programu redukcie stresu na klinike v Massachusetts

<sup>16</sup> Jon Kabat-Zinn a kol. Influence of mindfulness based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). Psychosomatic Medicine (1998) 60, 625-632

<sup>17</sup> Becca R. Levy and Martin D. Slade Yale University, Suzanne R. Kunkel Miami University, Stanislav V. Kasl Yale University Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging, Journal of Personality and Social Psychology, 2002, Vol. 83, No. 2, 261–270

## **Záver.**

***Uplatňovanie princípov aplikácie pozitívneho typu emócií pri riešení vzťahov medzi podnikajúcimi partnermi je možné dosiahnuť:***

- *Vysokú kvalitu prežívania života*
- *Vyššiu pravdepodobnosť predĺženia doby života štatisticky o cca 8 rokov*
- *Vyššie ekonomické zisky*

***Dosiahnutie aplikácie vyššie uvedených princípov znamená pri realizácii altruizmu bez záruky dodržanie slova a všeobecne uznávaných podielov na deľbe spoločne dosiahnutých hodnôt a uprednostnením spoločného záujmu pred záujmom individuálnym. Znamená to vysokú morálnu inteligenciu účastníkov.***

## **Ako je charakterizovaná Slovenská republika z pohľadu rozhodujúcich parametrov:**

1. *Až 40% populácie sa nachádza v rôznych stavoch depresii, čo je výsledok pôsobenia politiky, v ktorej bol človek silne zredukovaný na tvora HOMO ECONOMICUS pri stimulácii širokého využívania negatívnych emócií chamtivosti a závidi.*
2. *Vysoký stupeň korupcie spoločnosti s indexom vnímania korupcie meraný Transparency International dlhodobo v rozmedzí 3,7-4,5 bodu, výrazne hlboko pod želanou hodnotou minimálne 8 bodov z 10 bodovej škály s minimálnou tendenciou zlepšenia sa.*
3. *Veľmi nízke ak vôbec ekonomické zisky jednotlivca v podobe jeho životnej úrovne pri posudzovaní rokov 1989 až 2005*
4. *Najvyššie percento rizika pádu do chudoby pre populáciu SR v rámci EU*
5. *Najnižší stupeň inovačných aktivít v rámci SR*
6. *Výrazne zvýšené náklady na zdravotnú starostlivosť ako kombinácia korupcie a zníženej kvality života (80% chorôb je inicializovaných dlhotrvajúcim stresom, prechádzajúcim často do depresie).*