

Döntéseinkről az érzelmek sodrásában



DR. PLESEK ZOLTÁN

„Ne feledd, honnan jöttél, hova tartasz és miért teremtetted a zűrzavart, aminek közepében ülsz.” (Richard Bachnak tulajdonított mondás)

Az emberek történeteit hallgatva valahányszor komolyabb döntésekről van szó, majdnem mindig azt hallom, hogy a mesélő miként fűzi be a történetbe döntéseinek indoklását. Bennünk van a késztetés, hogy a több lehetőséget adó döntéseinket megmagyarázzuk másoknak és saját magunknak is. E történetek legtöbbször logikus szerkezetűek és racionális gondolkodást tükröznek. Aki mesél, az logikus, akiről mesél, az balga. Ha a történetet a másik fél meséli, akkor a szerepek megfordulnak. A két történet akkor kezd hasonlítani, ha a két felet szembesítjük.

A problémamegoldás elodázása

Döntéseink sokkal inkább érzelmi alapúak, mintsem gondolnánk. Mindannyian azt szeretjük, ha jól érezzük magunkat, és próbáljuk elkerülni azokat a helyzeteket, amelyek kellemetlenek számunkra. Ez az egyszerű igazság komoly hatással van gondolkodásunkra. Ha adott helyzetben kellemetlenül érezzük magunkat, olyan döntéseket hozunk, amelyek csökkentik a rossz érzéseket. Ez azonban nem azonos a probléma tényleges megoldásával. Ha a problémát megoldhatatlannak tartjuk, és másokra hártjuk a felelősséget, vagy a rendszert szidjuk, úgy érezhetjük: ami tőlünk telt, azt megtettük. Ez a kellemetlen érzés csökkenéséhez vezethet. Régen, ha sikerült megnevezni a boszorkányt vagy az ellenséget, és boszszút álltak rajta, úgy gondolták, a probléma meg van oldva. Történelmi perspektívában mindez visszatetsző, de ha más formában ugyan, ma is hasonlóak vagyunk. Érthető tehát, hogy a bűnbakképzés gyakran népszerűbb, mint a problémamegoldás bonyolult és kockázatos folyamata.

Ezzel szemben, ha a problémát racionálisan próbáljuk megoldani, szembesülni fogunk a folyamatból származó kudarcokkal, az újrakezdés nehézségeivel, a kompromisszumok terhével és a kudarc lehetőségével. Ugyanezen logika mentén hajlamosabbak vagyunk a fontos problémák helyett a sürgős és kevésbé fontos problémákat szem előtt tartani. Ez okozza a csapdahelyzetet: legtöbbször képtelenek vagyunk figyelni azokra a fontos célokra, amelyek hosszú távon az életün-

ket vagy a munkánkat kockáztatják. Hasonlóan gondolkodhatunk káros szokásainkról is: ami nem nyomorít meg azonnal, azt hajlamosak vagyunk elhanyagolni.

A szülői nevelés csapdahelyzetei

A főnöknek mindig igaza van – szoktuk viccelve mondogatni. Ennek egyrészt az a lényege, hogy ha valaki vállalja a vezetést, annak döntéseit nem lehet lépten-nyomon megkérdőjelezni, mert akkor a vezetés lehetetlenné válik. Másrészt az emberek irányításába a döntésekről nem kapunk mindig gyors és világos visszajelzést. Majd kiderül, ha jól vagy rosszul döntöttünk. Legalábbis ebben bízunk. Valójában nem mindig jön meg a pontos válasz. A legtöbb döntésünk hatása időben elvész. Ráadásul itt jelenik meg az emberi gondolkodás egyik alapvető hibája: ha döntésem nyomán a dolgok szerencsésen alakultak, nehéz lesz nekem elmagyarázni, hogy ettől még rossz döntést hoztam. Ha az emberek elérik a pénzübeli nyereséget, vagy elkerülik a büntetést, ritkán hajlandók újragondolni döntéseiket és cselekedeteiket. Nem könnyű tehát jó vezetőnek lenni.

A vezetőhöz hasonló helyzetben van a szülő is. Döntéseiben ő is csak magára számíthat. Anyai a különbség, hogy szerencsés esetben a családban kettős döntés van. A nevelésben ugyanaz a helyzet, mint a munkában: a döntéseknek vannak hosszú távú következményei is. Itt rejlik a pedagógiai elméletek egyik érvelési csapdája, amit a mai pszichológiai, gyermeknevelési és pedagógiai szakkönyvekben pimaszul bevetnek. A szülők egy adott döntéséhez olyan hosszú távú következményeket rendelnek, amelyek majd csak akkor jelennek meg, ha a gyermek felnő. Ezzel szemben nagyon nehéz érvelni. Tudatosan kevés szülő akar rosszat gyermekének, ezért az ilyen elméletekkel és módszerekkel könnyű a szülőket összezavarni. A szülő tudja, hogy valamit tennie kell, ugyan-



Önfelelt szórakozás. A gyermekeknek még nem kell olyan döntést hozniuk, amely hosszú távon befolyásolja életüket

dolhatunk itt a fiatalokra, akiknek még nincs elegendő társadalmi kötődésük és elköteleződésük. Fiatalként könnyű egyoldalú döntéseket hozni, mert még nem lebeg felettük a lehetséges következmények nyomasztó érzése. Ezért alkalmazznak előszeretettel közpvezetői állásokban olyan fiatalokat, akik jó messze elszakadtak a kulturális környezetükből. Ők képesek határozottan végrehajtani a logikus utasításokat anélkül, hogy töprengenének munkájuk hatásairól. Az érzelmekkel őket is jól lehet manipulálni.

Kárrendezés megfontoltan

Érdekes helyzetet teremtenek megoldatlanul hagyott problémáink. A velük járó érzelmi terhelés oda vezet, hogy egyre jobban elhanyagoljuk őket, sőt egy idő után eldöntjük: megoldhatatlanok erőforrás- vagy időhiány miatt. Ezek hosszú távú követ-

lématípust, és ezáltal manipulálhatóvá válunk. A körülöttünk levő munkatársak, partnerek vagy akár saját gyermekeink felismerik bizonytalanságunkat, és azt ellenünk tudják fordítani. Ha adott helyzetekben mindig adott módon viselkedünk, akkor ez előre látható és kihasználható. A helyzettel való félelmünk rendszerint távol tart az ilyen helyzetektől, és ennek elkerülésére megnyitjuk a pénztárcánkat, hogy megfizessük a tehetetlenség árát.

A megoldatlan helyzetek annál gyakoribbak lesznek, minél egyoldalúbban szemléljük azokat. Már említettem, hogy a kamaszok és fiatalok jellemzője a problémák egyoldalú szemlélete, miközben később, az életben megtanulják, hogy a dolgok gyakran bonyolultabbak, mint ahogy elsőre látszanak. Nem reagálhatok kényemre-kedvemre valahányszor nem tetszik valami, mert a családommal, a munkatársaimmal, a gyermekeim pedagógusaival, a szomszédokkal és majdnem minden társas kapcsolataimmal szemben felelős vagyok. Holnap újra szükségem lesz rájuk. Az életben valamilyen megtanuljuk visszafogni magunkat, és megkeressük azokat a köztes megoldásokat, amelyek csökkentik a kölcsönösen okozott károk mértékét. Ezt nemcsak a fiatalok értik meg nehezen, hanem a felnőttek egy része sem tanulja meg soha.

Hogyan döntsünk?

Ha eddig arról volt szó, hogy az érzelmek általában rossz hatással vannak döntéseinkre, most arról is essen szó, hogy az érzelmek segíthetnek ezt megoldani. Nemcsak a konfliktusok idején érezzük magunkat rosszul, hanem rossz érzést kelthet bennünk az elrontott döntések lelki terhe is. Ha a konfliktus egy idő

után véget is ér, a lelkiismeret-furdalás hosszabb ideig megmaradhat. Ez idő alatt eldönthetjük, máskor jobban szeretnénk teljesíteni. Ha a következő problémahelyzetben emlékezhetünk arra, ami velünk történt, akkor ez segíthet abban, hogy felkészüljünk a jövő kihívásaira.

Hogy mi mindenre van megoldási stratégia, erre csak akkor döbben rá az ember, amikor elmélyül a keresgélésben. Az általános problémamegoldó algoritmusoktól a különleges helyzetek pontos megoldásáig sok mindent meg lehet tanulni. Tény azonban, hogy ezekkel nem igazán lehet foglalkozni, amikor a probléma aktuális. Még ha nagyvonalakban ismerünk is egy-egy adott stratégiát, azt alkalmazni kell az adott helyzethez, és rutin kell a végrehajtásához. Ezt a kettőt ritkán lehet együtt megoldani.

A problémamegoldás komoly értéket hordoz, ezért bőven vannak képzések, szolgáltatások és szakirodalom (összesítve: tudás), amely segíthet mind a sürgős és aktuális problémák kezelésében mind a megelőző jellegű felkészülésben. Miközben a megoldhatatlannak tűnő kérdésekkel való szembesítés nyomasztó lehet, az aktív problémamegoldás energiával feltöltő és önbiizalmat adó tevékenység. Meggyőződésem, hogy ha komoly gondal is szembesülünk, érdemes e kérdéssel foglalkozni. Ha életünk egy nyugodtabb időszakában vagyunk, akkor pont azért, mert biztosak lehetünk benne, hogy nehézségekkel és bonyolult döntésekkel előbb utóbb újra találkozni fogunk. Popper Péter megfogalmazásában: „ha a sors ki akar tolni velünk, egy ideig békén hagy.” Csak rajtunk múlik, hogy mi erre mit lépünk.

A szerző pszichológus és pszichoterapeuta