

Igen vagy nem

Hogyan hozunk értelmes döntéseket?

„Inkább dönts nagyjából helyesen,
mint biztosan rosszul!”
Johann Wolfgang Goethe

A kulturális, társadalmi és technológiai változások azt eredményezték, hogy ma egyre gyakrabban, gyorsabban és összetettebb módon döntünk. Muszáj döntőnünk, vagy szabad döntőnünk? Az ember értelmi képességei és józan esze, akarata és szabadsága – mindez nem szükségszerű rossz, hanem szabad és kell akarnunk, és képesek is vagyunk használni őket annak érdekében, hogy megtaláljuk és meghozzuk a lehető legharmonikusabb, a valóság egészére tekintettel lévő döntéseket.

A görög gondolkodó, *Püthagorasz* már a Kr. e. 6. században így vélekedett: „A legrövidebb szavak – az 'igen' és a 'nem' – követelik a legtöbb gondolkodást.” És kereken ötven évvel ezelőtt a filozófus *Jean-Paul Sartre* így fogalmazott: „A létezés azt jelenti az ember számára, hogy a választás kényszerére van kárhozható. Bármit teszünk, választunk: választhatjuk magunkat mint menekülő, felfoghatatlan, habozó stb. lényeket; még arra is kiválaszthatjuk magunkat, hogy ne válaszszunk, de a felelősség ekkor is a miénk. Bármilyen legyen is létezésünk tartalma, az választás.”

Am mégiscsak furcsa, ha a választást csupán kinnak éljük meg, nem pedig emberi kiváltságnak. Amikor velem egykorú kortársaim a döntés zsarnokságáról panaszkodnak, szívesen szembesítem őket azzal a kérdéssel, hogy nagyszüleikhez hasonlóan szívesebben folytatták volna-e automatikusan apjuk gazdálkodását, hogy ténylegesen a családjuk által megrendezett esküvőről álmodtak-e, vagy valóban azt részesítik-e előnyben, hogy ott vásároljanak, ahol pontosan ugyanazt az egyfajta szappant, rizst, lisztet és almát lehet kapni – ha egyáltalán lehet kapni? A választás kínjával kapcsolatos nyavalygás magas szintű szenvedés.

Ragaszkodás és változtatás

Az élet egyetlen állandó eleme a változás. Ami a változási folyamatokat illeti, mi emberek kettős magatartást tanúsítunk. Egyfelől biztonságra és állandóságra, másfelől változásokra vágyakozunk. Ezért sok egyén és intézmény sok viaskodás után csak akkor jut döntésre, ha az adott helyzettől jobban szenved, mint az újtól és ismeretlentől való félelemtől.

Annak érdekében, hogy az életben aktívan és önkéntesen döntsünk, és ne engedjük, hogy mások irányítsák az életünket, fontos, hogy az egyének, csoportok vagy intézmények rendszeresen és becsületesen fölmérjék, hol tartanak. Személyes vonatkozásban egész más szinten helyezkedhet el a szenvedés és a változtatás szükségszerűsége: a kibocsátó családban (szülők és testvérek), a partnerkapcsolatban, a közösségekben, a saját családban. Ami a foglalkozást illeti, szó lehet a tanulás és továbbtanulás kérdéseiről, pénzügyekről, lakóközösségeiről, életstílusról, az egészségről, a szabadidőről és a hobbikról vagy a társadalmi elkötelezettségről. Ezen túlmenően gyakran a spirituális úttal kapcsolatos (újra)tájékozódásról is szó lehet.

Gyakrabban, gyorsabban, összetettebben

Ma a korábbiaknál gyakrabban hozunk döntéseket, mivel nem szorít már a társadalmi fűző, és mivel több választási lehetőség áll előttünk. Ma a korábbiaknál gyorsabban kell döntőnünk, mivel a kommunikációs eszközök sebessége jelentősen megnőtt. És végül a korábbiaknál sokkal összetettebb tényállások kívánnak döntést, mivel több adatot és szempontot kell figyelembe venni és feldolgozni, és mivel a technikai haladás olyan erkölcsi kérdéseket vet föl, amelyeket ezelőtt nem kellett megválaszolni. Mindezek a szempontok együttesen nem teszik egyszerűbbé a döntést, s ezért arra ösztönöznek, hogy kifejlesszük érzékünket a személyes döntések iránt.

A szabad akarat – csupán illúzió?

Egyre több biológus, orvos, pszichológus, szociológus és közgazdász kételkedik a szabad emberi akarat léteben. *Benjamin Libet* amerikai fiziológus már több mint harminc évvel ezelőtt úgy vélte, egy kísérlet révén végérvényesen be tudta bizonyítani, hogy a szabad akarat nem létezik, mivel igazolni tudta, hogy agyi aktivitások akaratunk közreműködése nélkül is képesek cselekvéseket kiváltani.

Az elmúlt években egyre több olyan szociobiológus lépett színre, aki úgy gondolja, hogy döntéseinket a szokás hatalma, a nem tudatosított többségi vélemény és a szocializáció határozza meg. Szerintük rendszerint a csoporthoz idomulva és a rokonságot védve döntünk.

Bizonyos természettudósok úgy látják, hogy a különböző kultúrákban nincsenek természettől fogva adott értékek. Az ő szemükben az erkölcs tisztán biológiai jelenség, az ösztönök és a társadalmi tréning következménye. Ezzel a gondolkodásmóddal szemben áll a filozófia és a teológia: ezek értelemmel felruházottnak és szabadnak, s ezért gondolkodásáért, döntéseikéért és cselekvéséért felelősnek tartják az embert.

Mindent egybevetve: a *Homo sapiens* bizonyára sem nem százszázalékosan szabad, sem nem százszázalékosan meghatározott. Inkább arról van szó, hogy központi életfeladatunk abban áll, hogy belsőleg egyre szabadabbakká váljunk.

Fedezzük fel rendeltetésünket!

Választási helyzetekben nem csupán az erősségeket és gyengeségeket, az érdekeket és a különböző erőforrásokat kell mérlegelni. Azok a döntések, amelyek igényt akarnak tartani arra, hogy tekintetbe vesszük a valóság egészét, arra ösztönöznek minket, hogy mindig egészen nagy összefüggésben gondolkodjunk. A „Lelkigyakorlatokkal” Loyolai Ignác már a 16. században arra tett kísérletet, hogy egészséges életdöntésekre vezesse az embereket. Az alapkérdés akkoriban így hangzott: Hogyan találhatjuk meg Isten akaratát, az isteni hivatást és rendeltetést az életben betöltendő helyünket és végigjá-

randó utunkat illetően? Ha létezik bennünk egy belső terv, egy isteni forgatókönyv, akkor ez nem áll ellentmondásban azzal a feladatunkkal, hogy számtalan helyzetben személyes szabadságunk révén így vagy úgy döntsünk és cselekedjünk. Talán éppen az az élet lényege, hogy minden döntésünkkel kicsit közelebb kerüljünk belső tervezetünkhöz.

Az isteni akaratot nemcsak a meditáció közvetlen, egyirányú kommunikációja által lehet megismerni, mert az megnyilvánul az egészen hétköznapi eseményekben is – és nyitottság kérdése, hogy keressük-e, megtaláljuk-e és helyesen értelmezzük-e ezeket az egészen emberi, földi és hétköznapi mozzanatokban megmutatózó jeleket.

Azoknak a döntéseknek tehát, amelyek ma igényt tartanak az egészlegességre, szervesen magukba kell építeniük a társadalmi, kulturális és politikai összefüggéseket. Jelentősége van annak, hogy ebben vagy abban az országban élek, ilyen vagy olyan tanulmányokat folytattam, ezt vagy azt a nyelvet beszélem, nő vagy férfi vagyok-e, és milyen talentumaim vannak. A jó döntések alapját alkotja a mély meditáció, valamint emberi és természeti környezetem figyelembevétel.

Mi olyan nehéz hát?

Sokak számára fáradtságos dolog a döntés. Miért? Előadásaim és szemináriumaim elején minden alkalommal tíz percet adok a jelenlévőknek arra, hogy kettesben kicseréljék gondolataikat a döntés nehézségeiről. A válaszok aztán többnyire felölelik a döntés lehetséges nehézségeinek teljes palettáját. Tudatos vagy tudattalan félelmek gyakran nehezítik meg a választást. Sokak számára azért is nehéz dönteni, mivel valami vagy valaki mellett dönteni mindig azt is jelenti, hogy valami vagy valaki ellen döntünk. Ezt már a kisgyerekek is megélik, amikor két baba vagy két modellautó közül kell választaniuk.

Számos kortársunknak kevés a bizalma szívének hangja iránt, és inkább környezetük véleményére és ítéletére hallgatnak. Ehhez társul, hogy társadalmunk nemigen engedi meg, hogy hibázzunk és csődöt mondjunk, ezért döntéseinkben abszolút biztosra akarunk menni, és keveset vagy semmit sem akarunk kockáztatni. És épp ez az, ami nem lehetséges.

A bizonytalansági tényezők gondos elemzése ellenére minden döntésben marad valamennyi kockázat. Nehéz ezt kibírni azoknak, akiket erős biztonsi igény jelleméz. A döntéseknek gyakran mélyreható következményeik vannak további személyekre nézve, ami szintén megnehezíti meghozatalukat – például ha a szülők el akarnak válni, vagy ha nyugdíjaztatása után a kivándorlók első nemzedéke szeretne visszatérni a hazájába.

Néhány döntésnehezítő akadályra épp csak utaljunk itt: A döntések lehetetlenné teszik, hogy mindenki szerezzen minket; olykor nem tudjuk, hogy egy meghozandó döntésben mi a legfontosabb tényező; nincs elegendő adatunk a döntéshez; mindent a lehető leghosszabb ideig nyitva akarunk hagyni, és semmit sem akarunk elszálasztani; pillanatnyilag nincs elég belső erőnk és nyugalmunk a döntési folyamathoz, vagy hiányoznak a kellő erőforrások: a megfelelő és szabad döntéshez szükséges egészség, szabadság, bátorság, pénz vagy idő.

Fej, szív, has

Sokaknak azért is nehezükre esik dönteni, mert fejük, szívéjük vagy hasuk nem küld világos jelzéseket, vagy mert különböző jelzések versengenek egymással.

A fej, a szív és a has eltérő jelzéseinek összerendezése és súlyozása nem magától értetődő. Egyesek a tények és adatok racionális mérlegelésére esküsznek, mások az intuíciónak dicsőítik mint a legjobb tanácsadót, ha választani kell.

Tény, hogy némelyek félnek belső hangjuktól, a szívtől, a hasuktól és az intuíciónak. Még ha lázad is a testük, nem ismerik föl benne a szükséges döntésre és változtatásra fölszóllító jelzést.

Olykor kiegészre vagy szívinfarktusra van szükségük az embereknek ahhoz, hogy észrevegyék, mennyire szenvednek az adott helyzettől, és végre változtassanak azon.

Az értékek belső irányítói

A döntés egyik fő nehézsége abban rejlik, hogy nem ismerjük pontosan céljainkat és értékeinket, és ezért nincsenek alkalmas ismérveink a különböző választási lehetőségek mérlegeléséhez és értékeléséhez. „Ha nem tudod, melyik kikötőbe akarsz vitorlázni, útközben nem tudod kihasználni a szelet”, írta *Antoine de Saint-Exupéry*, a repülés úttörője.

Ha tudjuk, hová akarunk eljutni, akkor az út menti jelzőtáblákhoz vagy az iránytűhöz igazodunk. Ha azonban nem tudjuk, hová akarunk menni, akkor semmilyen tábla és iránytű nem használ nekünk. És ha tudjuk, hová akarunk menni, de nincs iránytűnk, térképünk és nincsenek útjelzőink, s a Nap, a Hold és a csillagok járását sem ismerjük, akkor minden útkeresztződés gyötrelmé válik.

Döntéseink minősége lényegileg függ a világos céloktól. Ez nem azt jelenti, hogy életünknek egyenes vonalként kell futnia, hanem azt, hogy rendelkezniük kell egy belső iránytűvel, amelynek segítségével az útkeresztzések döntési helyzeteiben újból és újból tájékozódni tudunk. Sokaknak nehezükre esik valamilyen életcél megfogalmazása, mivel szívesebben tűznek ki rövid távú célokat, amelyeket könnyebb időzíteni, fölcserélni és ellenőrizni. A nagy ívű, hosszú távú, magas és idealista céloknak az az előnyük, hogy nem kell örökösén új célokat kitűznünk.

Sokat segíthetnek az effajta kérdések: Hosszú távon mire irányuljon az életem? Visszatekintve mit szeretnék majd látni: miért éltem? Végző soron mit remélek az életemtől, és egyáltalán a világtól? Mi a feladatom ebben az életben, hol a helyem ebben a világban? Mi az, ami sírásra késztetne 75. születésnapomon, mivel megélhettem, vagy éppen elmulasztottam? Mi álljon egy napon a sírkövemen vagy a gyászjelentésem?

Az életcél mellett az is fontos a döntési folyamatokban, hogy ismerjük központi értékeinket. Itt az ilyen kérdések segíthetnek: Melyik három dolgot vagy személyt vinném magammal egy szigetre? Minek az elvesztését vagy ellopását tartanám katasztrofálisnak? Két-három példaképem milyen értékeket fejlesztett ki különösen? Melyik három érték állna választási plakátomon, ha ringbe szállnék a területi választásokon valamilyen politikai hivatalért (és nem csupán lehetőleg sok szavazatot szeretnék szerezni)? Es mely értékeket védelmeznék úgy, hogy a munkahelyemet kockáztatnám, börtönt vállalnék vagy akár az életemet is föláldoznám érte?

Ha ismerjük célunkat és értékeinket, akkor döntési helyzetekben ezekhez mérhetjük a különböző választási lehetőségeket. Az eldöntendő kérdéstől függően többé vagy kevésbé fontosak bizonyos értékek. Ha azt kell eldöntenem, hogy melyik joghurtot vegyem meg, vagy hogy az étteremben pizzát vagy spagettit válasszak-e,

akkor alkalomadtán figyelmen kívül hagyhatom a célokat és értékeket, és dönthetek pillanatnyi kedvem szerint. Am nem ritkán már az egészen hétköznapi döntésekben is szerepet játszanak ökológiai vagy szociális értékek.

Ösztönzők és akadályok

Gyakran jönnek a szánkra ilyen mondatok: Ezt nem tehetem meg a szüleimmel! A cégnél erősen számítanak rám, és mindenki legalább annyit dolgozik, mint én! Már annyi időt és energiát fektettem bele... Hiszen már készen vannak a tervek! Mit fognak gondolni a többiek? – Az ilyen és hasonló belső hangok ismételten megtorpedózzák belső szabadságunkat, amelyre pedig szükség van a megfelelő döntés meghozatalához.

Ahhoz, hogy reális önértékeléshez juthassunk a döntési folyamatokban, a lehető legjobban kell ismernünk belső hangjainkat. A belső és külső ösztönzők és akadályok olykor igen világosan hatnak és mutatkoznak meg, de gyakran csak ködös és rejtett módon. Személytől függően különböző gátló hangok szólalnak meg erőteljesen: „erre nem tartom képesnek magam”; „ebből biztosan kudarc lesz”, „a múltam akadályoz”, „nem tudok megfelelni a magam és mások elvárásainak” vagy „ennek semmi haszna sincs”.

Ezek az ösztönzők és akadályok nem egyszerűen rosszak; megérdemlik, hogy tisztelettel és méltósággal bánjunk velük, még akkor is, ha nem akarjuk, és éppen azért, mert nem akarjuk, hogy ezek határozzanak meg minket, és határozzák meg döntéseinket.

Fejezzük be a pingpongozást!

Ha néhány napon belül el kell fogadnunk, vagy el kell utasítanunk egy állásajánlatot, egy lakást vagy egy tanulási lehetőséget, akkor normális esetben állandó pingpongozás zajlik a fejünkben, számtalan pro- és

kontraérvvel, amelyeket percenként újragondolunk, súlyozunk és mérlegelünk. Folyton ide-oda ugrálunk a döntési lehetőségek között, és egy lépéssel sem jutunk előrébb. Ismételten ugyanazok a pozitív és negatív érvek merülnek föl, és körben forgunk. A hasunk talán nemet mond, a szívünk tulajdonképpen el akarja fogadni a változást, a fejünk meg szinte füstöl a sok „talán”, „tulajdonképpen”, „mi lesz, ha” és „de” körüli körözéstől. Felhívjuk barátainkat, és megvitatjuk társunkkal a számtalan szempontot és érvet.

Ahhoz, hogy megállítsuk ezt a végtelen és kifárasztó pingpongozást, egy adag gondolati ellenőrzésre van szükség. Loyolai Ignác 400 évvel ezelőtt kifejlesztett egy olyan gyakorlatot, amelyet ma még a menedzsment-tanácsadóknál is megtalálunk. „Próbaterhességnek” nevezem ezt a gyakorlatot.

Először világosan és pozitívan megfogalmazzuk azt a két vagy három választási lehetőséget, amely értékesnek tűnik számunkra, és amelyek összhangban vannak életcélunkkal és központi értékeinkkel. Ettől kezdve egy bizonyos időre megtiltunk magunknak minden belső pingpongozást.

Először három-négy napig az „A” döntési lehetőséget hordozzuk magunkban, és úgy teszünk, mintha már döntöttünk volna e változat mellett. Annak érdekében, hogy a lehető legnyitottabban és legőszintébben bocsátkozhassunk bele ebbe a megkülönböztetési folyamatba, mindig fönntartjuk magunknak azt a lehetőséget, hogy nem választjuk, és nem valósítjuk meg a helyesnek fölismerett választási lehetőséget. Ez idő alatt állandóan figyeljük magunkat, ügyelünk minden pozitív és negatív gondolatra és érzésre, minden belső hangra és rezdülésre, és feljegyezzük őket.

Figyelmünk a fejünkre, a szívünkre és a hasunkra, nappali és éjszakai álmainkra irányul. Vallásos emberek imába is foglalhatják ezt a folyamatot, és nagyobb belső világosságot kérhetnek Istentől. A gyógybőjtölés ugyancsak bevált eszköze annak, hogy nagyobb belső világosságra jussunk.

Az „A” alternatívával gyakorolt próbaterhesség során belsőleg felvázoljuk két, három, öt vagy éppen tíz évre előre a lehetséges következményeket és forgatókönyveket. Ismételten megkérdézzük magunktól: Milyen hatással lesz rám ez a választás? Mít érzek? Belsőleg könnyed és eleven vagyok, örömet érzek-e? Vagy inkább a félelem, kétség és nehézség uralkodik?

E három-négy nap után elengedjük az „A” változatot, és a következő három-négy napon a „B” változattal élünk együtt ugyanazon módszer szerint; később esetleg még a „C” változattal is, ha létezik olyan.

A végén feltehetően jó néhány lapot írtunk tele jegyzeteinkkel. Nem minden észrevételünk egyformán fontos, ezért életcélunk és központi értékeink, illetve az elengedhetetlen és a kívánatos feltételek szerint súlyozhatjuk őket, és így döntésre juthatunk. De még ekkor is megszívlelendő a régi bölcsesség, hogy aludjunk rá egyet.

Lukas Niederberger

Forrás: Publik-Forum, 2011/15

