

Turinys

Ižanga ... 9

I skyrius

SPRENDIMŲ ANATOMIJA ... 13

Gyvenimas – sprendimų rezultatas ... 15

Sprendimų rūšys ... 16

Sprendimų lygmenys ... 19

Baziniai sprendimų priėmimo principai ... 23

Sprendimų priėmimo kreivė ... 25

Skirtingų kartų sprendimai ... 27

Būtina sąlyga sprendimams priimti – individo laisvė ... 28

Laisvės procentai ... 31

Sprendimai neaiškiomis aplinkybėmis ... 33

Nesąmoninga sprendimų dalis ... 37

Sąmoningumas priimant sprendimus ... 41

Sprendimai, nulemti galios ... 44

II skyrius

SPRENDIMAI IR AŠ ... 47

Savo kitoniškumo priėmimas ... 49

Vidiniai objektai ... 50

Mažasis AŠ ... 52

Vertybių kaita bėgant gyvenimui ... 54

Lyčių skirtumai priimant sprendimus ... 56

Temperamentų įvairovė ... 62

Introvertų ir ekstravertų sprendimai	... 64
Optimistai, pesimistai, realistai	... 67
Kaip sprendimus veikia nesaugumo jausmas?	... 70
Narcisistinio ir priklausomo asmenybės tipų sprendimai	... 71

III skyrius

KAIP MOKOMĖS PRIIMTI SPRENDIMUS? ... 75

Sakyti NE, sakyti TAIP	... 77
Vaiko supratingumo lygis ir sprendimų laisvė	... 79
Netikrų tikrovių įtaka	... 81
Santykiai su bendraamžiais	... 82
Tėčio ir mamos įtaka	... 84
Kiek vaikui duoti laisvės?	... 90
Kai šeimoje – tik vienas iš tėvų	... 94
Išskaičiuoti kentėjimą	... 99

IV skyrius

SPRENDIMAI IR BEJĖGIŠKUMAS ... 103

Visagalybės iliuzija	... 105
Išmoktas bejėgiškumas	... 107
Nepamatuotas optimizmas	... 108
Tikėjimas aukštesne galia	... 110
Negalėjimas pakeisti kito	... 112
Pasiteisinimai skirti mums patiems	... 114
Kritikos įtaka sprendimams	... 115

V skyrius

SPRENDIMAI IR GYVENIMO STILIUS ... 117

Kiek mums užtenka?	... 119
Pavydo funkcija	... 120
Humoras sprendimų priėmimo procese	... 121
Ilgų ir trumpų laikotarpio sprendimai	... 124
Sprendimai ir pinigai	... 129

VI skyrius

SVARBIAUSI GYVENIMO SPRENDIMAI ... 137

- Pirmasis gyvenimo sprendimas – palaukti ... 139
- Sprendimas susitaikyti, kad šalia egzistuoja ir gera, ir bloga ... 139
- Sprendimas bandyti ... 142
- Kas bus, jei pažeisiu taisykles? ... 145
- Pasitikėjimas paaugliais ... 146
- Paaugliai ir autoritetai ... 149
- Priklausymas grupei ... 155
- Mokyklos įtaka gyvenimo sprendimams ... 157
- Sprendimai paauglystės pabaigoje ... 161
- Kas turi įtakos renkantis profesiją? ... 165
- Pastovesnis darbas ... 168
- Sprendimas dėl gyvenamosios vietos ... 169
- Ar mums tikrai reikia nuosavo namo? ... 173
- Santykiai žengiant į suaugystę ... 175
- Santuoka, arba šaukštų filosofija ... 178
- Šiandienis vaikų auginimas ... 181
- Kas toliau? ... 184

VII skyrius

SPRENDIMAI IR PASAULIS ... 187

- Nuomonės formuotojai ... 189
- Reklamos įtaka ... 191
- Dirbtinio intelekto sprendimai ... 192
- Gyvenimo ir išgyvenimo sprendimai ... 195
- Kas yra realybė? ... 198
- Sprendimai grėsmės akivaizdoje ... 200
- Vaikų gąsdinimas ar informavimas? ... 203
- Individo sprendimai kolektyviniuose procesuose ... 205
- Sprendimai ir ekologija ... 207

VIII skyrius

SPRENDIMAI IR SVEIKATA ... 209

Kaip susiję sprendimai ir sveikata? ... 211

Sprendimai turi derėti su savijauta ... 214

Sprendimai senatvėje ... 216

IX skyrius

SPRENDIMAI IR MIRTIS ... 221

Savo baigtinumo suvokimas ... 223

Santykio su mirtimi evoliucija ... 226

Ižanga

Šios knygos idėja kilo iš ilgametės autoriaus psichoterapinio darbo patirties. Dauguma žmonių į psichoterapeutą pagalbos kreipiasi tuomet, kai neranda, kaip susitvarkyti su gyvenime iškilusiomis problemomis. Dažnai jie įsivaizduoja, kad sprendimo tiesiog nėra. Šios knygos tikslas – parodyti, kiek daug sąlygų daro įtaką mūsų sprendimams ir kiek daug bet kokioje situacijoje yra galimų pasirinkimo variantų.

Sprendimų priėmimo mechanizmas yra ir paprastas, ir kartu sudėtingas. Ne be reikalo knygą pavadinome „Dukart du...“. Daugtaškį palikome būtent todėl, kad automatinis, aritmetinis atsakymas „keturi“ yra tarsi savaime suprantamas, bet iš tiesų gyvenime nėra nieko savaime suprantamo. Viskas nulemta daugybės veiksnių. Todėl dukart du gali būti lygu ir trims, ir penkiems, ir dešimčiai... Tai – mūsų kūrybiškumo reikalas.

Kai žmogus atlieka savąjį „dukart du“, jis nusiramina – jau žino, kur eis toliau, kur pasukti. Bet yra daugybė situacijų, kai žmogui pačiam apsispręsti baisu, kai norisi, kad nuo jo sprendimo visiems būtų gerai. Vis dėlto ir vilkai bus sotūs, ir avytės sveikos tik tuo atveju, jeigu suvalgysime piemenį. Tai-gi bet koks sprendimas turės pasekmių – nuo to nepabėgsime.

Iš esmės yra trys būdai reaguoti į kiekvieną iškilusią situaciją: ją keisti, keistis patiems arba susitaikyti, kad nieko

pakeisti negalime – belieka apsispręsti, kad šitaip gyvensime toliau. Pastarasis variantas – irgi sprendimas.

Sprendimai yra tarsi ženklai, žymintys mūsų gyvenimo kelią. Tik sukdami pamatome, kur link iš tiesų veda pasirinktas kelias. O prieš darydami posūkį dažnai tiesiog užsimerkiamė ir viliamės, kad gal bus *kaip nors*. Bet *kaip nors* nebus niekada. Turime suprasti: jeigu norime, kad kas nors mūsų gyvenime pasikeistų, ir elgtis turime kitaip nei anksčiau. Darrant taip pat, rezultatas bus toks pats. Be to, turime suprasti skirtumą tarp *taip išėjo* ir *aš taip padariau*.

Sprendimus turime daryti galvodami ne apie praeitį, ne apie priežastis, kodėl anksčiau taip buvo gerai, o apie ateitį – kam mes tai darome, kokio rezultato tikimės vienaip ar kitaip elgdamiesi. Pastangos numatyti, kas nutiks priėmus vieną ar kitą sprendimą, turėtų būti lemiamas apsisprendimo veiksnys.

Gyvendami, priimdami sprendimus, turime keistis. Žmonės labai dažnai manęs klausia: „O kaip reikia keistis?“ Atsakymas labai paprastas: remiantis savo patirtimi. Anksčiau darėme *taip* ir gavome *tokį* rezultatą. Rezultatas mums nepatinka. Vadinasi, reikia daryti kitaip. Daryti kitaip mokomės visą gyvenimą. Visą gyvenimą keliaujame per vienokius ar kitokius sprendimų procesus ir stengiamės gauti pageidaujamus rezultatus.

Kartais nėra geros išeities – tenka rinktis tarp „blogo“ ir „blogo“. Tuomet žmonės galvoja, kad jie gali nesirinkti, o tiesiog palaukti. Netgi patarlė sako, kad laikas gydo. Iš tikrųjų laikas nieko nedaro, išskyrus vieną dalyką – jis atitolina būtinybę priimti sprendimą. Taigi už laiko niekaip nepasislėpsime – vis tiek teks veikti.

Nebūna sprendimų, paliečiančių tik mus pačius. Kiekvieną asmenį supa svarbūs, brangūs arba pavojingi žmonės. Mūsų sprendimai juos paveikia. Turime stengtis apskaičiuoti, koks bus mūsų poelgio efektas kitiems ir ką gausime patys.

Ši knyga – ne vadovėlis. Joje dalijusi išpūdžiais iš savo pokalbių su pacientais, draugais ir pažįstamais. Tai yra ir tam tikras bandymas įvertinti, kaip kas pavyko ar nepavyko mano paties gyvenime. Tikiusi, skaitytojus knyga įkvėps veikti, taip pat susimąstyti, kiek laisvės turime priimdami gyvenimo sprendimus, ir drauge – kokia yra tos laisvės kaina. Juk už viską anksčiau ar vėliau tenka atsakyti. Laisvė ir atsakomybė yra dvi vieno medalio pusės.

Tikiusi, knyga jums bus įdomi. Joje aprašyta skirtingų sprendimams įtaką darančių veiksmų įvairovė. Kalbama apie gyvenimą, mūsų kūną, santykius su žmonėmis, psichologiją, apie filosofinį būties matymą ir supratimą.

Pabaigai norėčiau padėkoti žmonėms, kurie prisidėjo prie šios knygos gimimo. Tai nėra vien mano darbo rezultatas. Pirmiausia kaip bendraautorę noriu paminėti knygos sudarytoją Dovilę Zavedskaitę. Pokalbiai apie tai, kaip ir kas vyksta priimant gyvenimo sprendimus, yra mūsų bendras darbas. Taip pat dėkoju visiems prie knygos leidybos prisidėjusiems leidyklos „Alma littera“ darbuotojams, labiausiai – Ugnei Giese. Visų jūsų indėlis padėjo gimti knygai „Dukart du...“.

I skyrius

Sprendimų anatomija

Gyvenimas – sprendimų rezultatas

Visas mūsų gyvenimas yra mūsų priimtų sprendimų rezultatas. Kad ir ką darytume – ruoštume valgį ar eitume pasnausti, praustumės po dušu ar išsiruoštume pasivaikščioti, visa tai – mūsų sprendimų pasekmės. Mes taip nusprendėme. Tiesa, dažnai neįvertiname, kad labai daug sprendimų padarome nesąmoningai, per daug negalvodami. Paprastai sakome: „Užsinorėjau pasivaikščioti ir einu.“ Bet tai yra sprendimas nedaryti nieko kito, sprendimas apsirengti, kur nors eiti ir kur nors neiti, ką nors per tą pasivaikščiojimą patirti, gauti iš to kokios nors naudos – ne šiaip sau juk einame pasivaikščioti. Vis dėlto tokius sprendimus žmonės yra linkę vadinti savaime suprantamais. Iš tiesų nieko nėra savaime suprantamo.

Visi mąstome skirtingai. Kiekvienas iš mūsų išiname savo, drįsčiau pavadinti, sprendimų priėmimo kursus – juk visą gyvenimą mokomės, kaip reikia priimti sprendimus, kurie jų yra reikšmingi, svarbūs, vadinasi, verti detaliau apgalvoti, o kurie – maži, smulkmeniški, iš kategorijos „savaime suprantamai“. Vis dėlto tai irgi yra sprendimai, kartais sukeliantys dideles pasekmes. Negalime sprendami numatyti visų aplinkybių, negalime įsivaizduoti, kad gal paprasčiausiai eidami

...

VISAS MŪŠŲ GYVENIMAS YRA MŪŠŲ PRIIMTŲ SPRENDIMŲ REZULTATAS.

...

per perėją būsime partrenkti kokio pašėlusio vairuotojo. Bet net ir tai atsitinka ne dėl ko kito, o tik dėl mūsų priimto sprendimo, pavyzdžiui, nueiti į parduotuvę, kurio argumentų sąrašė tokių pasekmių nebuvo numatyta.

Reikia suvokti, kad kartais sprendimai gimsta nepilnos informacijos aplinkoje. Tai visiškai natūralus, gyvenimiškas dalykas. Ne be reikalo sakoma: „Žmogus šaudo, Viešpats kulipkas gauda.“

Tai – apie atsitiktinumų vaidmenį mūsų sprendimų priėmimo procese. Labai svarbu, kad mūsų tolerancija atsitiktinumams, kurie yra neišvengiami, būtų pakankamai didelė – jie neturėtų išvesti mūsų iš pasirinkto kelio. Atsitiktinumus turime suprasti kaip kelionės komponentus. Jų atsitinka, bet mūsų tikslas lieka tas pats. Kartais atsitiktinumai būna tragiški, pavyzdžiui, kai mus palieka ar patenkame į eismo įvykį. Bet tikslas dėl to nedingsta. Mokėti išlaikyti tikslą, kurio link einame, labai svarbu.

Sprendimų rūšys

Sprendimai yra susiję su bet kokia problema, kurią priimame kaip iššūkį. Skiriamos trys sprendimų rūšys: keisti save, keisti situaciją ir susitaikyti, kad nieko pakeisti nepavyks.

Sprendimą priimame mąstydami, kaip elgtis su iškilusiu iššūkiu. Pavyzdžiui, moteris nenori gyventi su alkoholiku vyru. Iš pradžių ji bando jį „pagydyti“. Merginos teka už „truputį išgeriančių“ vyrų su viltimi, kad, tapę jų vyrais, jie gerti nustos. Sprendimas „pakeisti kitą“ dažniausiai toli nenuveda.

Tuomet gali būti priimtas sprendimas iš situacijos pasitraukti arba paprastesnis – pakeisti save: kad moters vyro gėrimas nesiutintų ir neerzintų, ji pradeda pati su juo išgėrinėti. Beje, tai dažna praktika, ypač būdinga kaimo vietovėse. Tuomet problemos nebelieka. Trečias sprendimas – susitaikyti: pasakyti sau, kad vyras yra toks, koks yra, ir man tai tinka. „Aš nesiruošiu jo keisti.“ Tai pats sunkiausias sprendimas.

Iš paskaitų praktikos man labai įsiminė vienas atvejis. Įvairios farmacinės įmonės kviesdavo mane skaityti paskaitų apie gydytojo ir paciento kontaktą. Po vienos paskaitos prie manęs priėjo gydytoja ir sako: „Daktare, jūs išgelbėjote man gyvenimą.“ Kai kas nors man sako tokius dalykus, visada žiūriu labai atsargiai – tikrai nesijaučiu esąs gyvenimo gelbėtojas. Ji tęsė: „Kadaise per savo paskaitą jūs pasakėte, kad mes gyvenime turime tik vieną žmogų, kurį galime pakeisti – patį save. Po tos paskaitos prieš daugelį metų eidama namo aš verkiau kruvinomis ašaromis, nes supratau, kad trylika metų pragyvenau su alkoholiku, kurį norėjau pakeisti. Iš tos paskaitos išsinešiau suvokimą, kad to niekada nepadarysiu, nes tai neįmanoma. Grįžusi namo, liepiau jam susikrauti daiktus ir išeiti. Jau septyneri metai su dukra gyvename rojuje.“ Aš jai atsakiau: „Na taip, šitai aš paprastai sakau. Bet esu tikras, kad tą tiesą jūs žinojote ir prieš man ją ištariant. Kai išgirdote tai iš manęs, turbūt kažkas jūsų viduje jau buvo pasiruošęs keisti gyvenimą. Ne toliau *kentėti*, o vis dėlto padaryti jį kitokį. Mano žodžiai tik atidarė dureles jūsų jausmams ir mintims, kuriuos reikėjo išjausti ir pergaltoti prieš priimant sprendimą.“ Sprendimas drastiškas, tiesa? Išvaryti vyrą ir toliau gyventi dviese! Bet štai – jis atvedė į laimės pojūtį, į sugebėjimą nebekentėti.

Sprendimas „už kitus“ yra svarbus mūsų biografijos momentas: mes dažnai svarstome, ką jis / ji galėtų padaryti kitaip? Ar negalėtų jis / ji šiuo atveju truputį kitaip pasakyti, kitaip jausti, kitaip galvoti? Nieko panašaus! Noriu tai ypač pabrėžti – mes privalome kiekvieną akimirką aiškiai suprasti, kad galime pakeisti tik patys save. Sprendimai, kuriuos priimame, turi būti susiję su mumis pačiais. Ir netgi tai – būsimę su kitu ar nebūsimę, gyvensime kartu ar negyvensime – yra mūsų sprendimas: mes būsimę arba mes nebūsimę.

Tai yra dalykai, kuriuos galime nuspręsti. Tačiau yra ir tokių, kurių nuspręsti negalime, pavyzdžiui, kokiems tėvams, kokioje šeimoje ir keltinti gimsime, kokia bus mūsų giminė ir pan. Tai labai svarbūs dalykai gyvenime, tačiau juos nutariame ne mes. Svarbu suprasti štai ką: už tai, ko negalime nuspręsti, mes NESAME atsakingi. Tai – ne mūsų sprendimai ir mes negalime jų pakeisti. Yra kaip yra. Tuomet vienintelis sprendimas, esantis mūsų galioje, – priimti realybę.

Visus kitus sprendimus, susijusius su savo gyvenimu, padarome patys. Net kai nutariame perleisti atsakomybę kam nors kitam – mamai, tėčiui, vaikams. Kas nusprendė perleisti? Mes. Kam tenka atsakomybė? Mums. Suvokti, kad visada esame šimtu procentų atsakingi už savo sprendimus, labai sunku. Žmonės veikiau yra linkę kaltinti kitus ir „cituoti“ įvairius gyvenimo įvykius, aplinkybes, viršininkus, priešus, draugus, tėvus ir t. t., užmiršdami labai paprastą dalyką, kad tai, apie ką kalba, yra KITŲ sprendimai. O už savo sprendimus mes visada absoliučiai esame atsakingi patys. Ką kiti galvoja apie mūsų sprendimus, yra jų reikalas. Mūsų reikalas – liautis galvoti, kas dedasi kitų galvose. Ir mokėti atsiriboti tada, kai reikia atsiriboti. Tiesa, to ne visada

reikia – būna, kad diskutuojame, ieškome bendrų sprendimų. Tada tikrai svarbu suprasti, kas dedasi kito galvoje. Bet kai priimame savo pačių gyvenimo sprendimus, mūsų neturi jaudinti, kaip kiti juos vertina ar ką galvoja. Žmonės mėgsta kištis, nes svetimiems patarinėti kur kas lengviau negu sau. Jeigu patarsi sau, tai reikės ir vykdyti. O nesisinori.

APIE SAVASTĮ

Tai, kaip į mus reaguos kiti, jau nebe mūsų reikalas. Mums svarbiausia – būti savimi ir nesigėdijant parodyti, ką galime, ko negalime, ką mokame, ko nemokame. Tai iš tikrųjų duoda didžiausius dividendus – visai nereikia vaidinti ypač svarbaus, ypač galingo, gabaus ar turtingo.

Sprendimų lygmenys

Sprendimai būna trejopi: filosofiniai, psichologiniai ir biologiniai. Filosofinis egzistencijos lygmuo kalba apie vertybes. Psichologinis apibrėžia mūsų reakcijas į pasaulio įvykius. Vertybės yra aukščiau šio lygmens, jos mažiau susijusios su pasaulio įvykiais. Taip pat yra biologinis egzistencijos lygmuo, kurio esmė – poreikis išlikti, išgyventi, pradedant nuo kasdienio valgio, baigiant pavojais, kurių reikia išvengti.

Visiems lygmenims būdinga dinamika. Turbūt mažiausiai paslankus yra biologinis lygmuo: štai pradedame kuo nors sirgti, mūsų kūnui pradeda kažko reikėti labiau negu vakar. Daug dalykų gali įvykti arba neįvykti vien dėl to, kaip jaučiamės savo kūne. Kai kam užtenka tiesiog pavalgyti, ir jau gerai.