

Döntés – elköteleződés – fogadalom

SOMOGYINÉ PETIK KRISZTINA – A. ELEKES SZENDE – KÉZDY ANIKÓ

Abstract

The identity formation process and the accomplishment of life tasks is realised through the decisions one makes. In our postmodern culture we hardly find clear reference points for making major life decisions, therefore decision making has become a burden for many young people. In our study, we explore the following questions: what are the stages of the development of a mature personality; who is a person capable of making commitments; and what cultural and psychological factors facilitate and hinder our decisions? We review the psychological stages and strategies of the decision-making process. Finally, we touch upon the psychological determining factors which make one capable of being loyal to a decision.

Keywords: *decision-making process, identity, commitment, loyalty, self-knowledge.*

Kulcsszavak: *döntési folyamat, identitás, elköteleződés, hűség, önismeret.*

I. BEVEZETÉS

Az ember szabad lény, és ebből következően felelőssége van. A felelőssége azt jelenti, hogy döntéseivel, választásaival formálja az életét, és megvalósítja a lehetőségeit.¹ A szabadság ajándék és teher: teret enged az élet egyéni alakításá-

SOMOGYINÉ PETIK KRISZTINA pszichológus, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Pszichológia Tanszékének vezetője; somogyine.krisztina@sapientia.hu

A. ELEKES SZENDE pszichológus, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Pszichológia Tanszékének tanársegéde; elekes.szende@sapientia.hu

KÉZDY ANIKÓ pszichológus, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola Pszichológia Tanszékének docense; kezdy.aniko@sapientia.hu

¹ IRVIN D. YALOM: *Existential Psychotherapy*, Basic Books, h. n., 1980, 218.

nak, ugyanakkor kényszerítő döntéseket követel. Az ember tehát „beavatkozhat saját életébe, szabadsága arra szólítja fel, hogy tervezzon, különbséget tegyen és döntsön a lehetőségek között,”² és folyamatosan döntsön arról, hogy mivé váljon a következő pillanatban.³ Ez tehát azt jelenti, hogy felelősek vagyunk mindenkor.⁴ Nem csupán az egzisztencialista pszichológia állítja ezt, hanem a Szentírás is megfogalmazza: „Ő teremtette a kezdet kezdetén az embert, és saját döntése hatalmába adta.”⁵

Posztmodern, individualista kultúránkban a tradíciók egyre kevésbé írják elő, hogy mit kell tennünk, és a társadalom nem gyakorol nyomást a fiatalokra abban a tekintetben sem, hogy mikor kellene az életük nagyobb döntéseit meghozni – például a házasságkötésre, gyermekvállalásra vagy a megszentelt életre vonatkozóan.⁶ Egyéni felelősségünk súlya – mind a hétköznapi, mind az életdöntések terén – ezáltal még nagyobb lett.⁷

Az egész életünket átfogó és meghatározó döntéseink teremtik meg az identitásunkat, mert választ adnak arra a kérdésre, hogy kik vagyunk, és mivé akarunk válni. Önmagunk meghatározása, azaz az elért identitás tehát a saját döntésekben és elköteleződésekben mutatkozik meg az élet különböző területein, úgy mint a pályaválasztás, a párkapcsolati és világnézeti (politikai és vallási) elköteleződés.⁸

A pszichológiai jóllét, azaz a kiteljesedett emberi működés kutatóinak egy csoportja mindezt úgy fogalmazza meg, hogy a boldog, kiegyensúlyozott élethez életfeladatokat kell teljesítenünk, és ezekkel kapcsolatban döntést kell hoznunk. A legfontosabb életfeladatainkat Myers és munkatársai nyomán az alábbiakban jellemezzük.⁹

² ALFRIED LÄNGLE: *Értelesen élni*, Göncöl Kiadó, Budapest, é. n., 15.

³ VIKTOR E. FRANKL: *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*, Kötet Kiadó, Nyíregyháza, 1996, 221.

⁴ ALFRIED LÄNGLE: *Értelesen élni*, Göncöl, Budapest, é. n., 15.

⁵ Sir 15,14; a bibliai idézetek a Szent István Társulat *Biblia. Ószövetségi és Újszövetségi Szentírás* című kötetéből származnak (Budapest, 2016).

⁶ JEFFREY JENSEN ARNETT: Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties, *American Psychologist* 55 (2000/5) 469–480.

⁷ STEFAN KIECHLE: *Hogyan döntsék?* L'Harmattan – Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola, Budapest, 2011.

⁸ HORVÁTH-SZABÓ KATALIN – KÉZDY ANIKÓ – S. PETIK KRISZTINA: *Család és fejlődés*, Jegyzet, Sapientia Főiskola, 2007.

⁹ JANE E. MYERS – THOMAS J. SWEENEY – J. MELVIN WITMER: Optimization of Behavior, Promotion of Wellness, in Don C. Locke – Jane E. Myers – Edwin L. Herr (eds.): *The Handbook of Counseling*, Sage Publications, Thousand Oaks, CA, 2001, 641–652.

1.1. A spiritualitás kibontakoztatása

A spiritualitás a személyiség egészét átfogó emberi jellemző, melynek lényege az élet anyagi aspektusain túl megsejthető Létező utáni vágy, a vele kapcsolatos állásfoglalás, az élet értelmének keresése. A spiritualitás tágabb fogalom, mint a vallásosság: a személyes hiedelmek és értékek rendszerét jelenti. Számos kutatás igazolja, hogy a spirituális kérdésekkel kapcsolatos szilárd döntés jobb mentális és fizikai egészséggel és az étellel való nagyobb elégedettséggel jár.¹⁰

1.2. A munka és szabadidő megléte és egészséges aránya

A kiteljesedett személyiségműködéshez szükség van a munka és a szabadidő eltöltésével kapcsolatos döntésekre – törekedve a kettő egyensúlyára. A munkánkkal akkor leszünk elégedettek, ha a kihívás megfelelő mértékű, ha az anyagi juttatás méltányos, a munkakörülmények megfelelők, és jók a munkatársi kapcsolatok. A munkával való elégedettség erősen meghatározza az észlelt életminőséget. A munkát felváltó szabadidős tevékenységek a pihenésen túl hozzájárulnak az önértékelés és a közérzet javulásához.

1.3. Barátságok

A társak iránti érdeklődés az ember veleszületett tulajdonsága. Szükségletként éljük meg a hosszú távú, támogató emberi kapcsolatokat. Ha értékes barátságokat építünk, akkor jobb fizikai és mentális egészségre számíthatunk.

1.4. Intim kapcsolatok, családi közösség

Ez az életfeladat egy családi vagy család jellegű támaszrendszer melletti döntést követeli meg, ahol intim, bizalmi, önfeltáró kapcsolatra léphetünk másokkal, ahol kifejezni és elfogadni is tudjuk a szeretetet. Ilyenek a jól működő családok és szerzetesközösségek. Ezekben a közösségekben a tagok elköteleződnek egymás iránt, közösen küzdenek meg a problémákkal, jól kommunikálnak egymással. E közösségeket a kölcsönös tisztelet és bátorítás, a vallásos/spirituális irányultság, a körülhatárolt szerepek, a közös érdeklődés és értékek, valamint a közös szabadidős programok jellemzik.

¹⁰ MARTOS TAMÁS – KÉZDY ANIKÓ: Vallásosság, lelki egészség, boldogság, in Horváth-Szabó Katalin (szerk.): *Vallásosság és személyiség*, PPKE BTK, Piliscsaba, 2007, 51–83.

Láthatjuk, hogy a szerzetesség az összes fent idézett életfeladatot egybefogja, így az erre vonatkozó döntés különösen nagy jelentőségű a személy életében. A szerzetesrendek nem véletlenül építik be a jelöltek képzési folyamatába a döntés szakaszosságának lehetőségét.

2. ÚT A DÖNTÉSIG, ALAPOK:

AZ ELKÖTELEZŐDNI TUDÓ SZEMÉLYISÉG ALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA

Az ember személyisége csecsemőkor kapcsolati élményeiben alapozódik meg. Az egészséges személyiségfejlődés három pszichológiai minőség kialakulását feltételezi. Az első és mindent megalapozó alapélmény a *bizalom*. Ha a csecsemő megtapasztalja, hogy számíthat másokra, hogy a világ kiszámítható, hogy nincs egyedül, akkor lesz bátorsága az élethez (bizalom a létben). A bizalom alapélményével szorosan együtt jár az *önbizalom*. Az apró ember saját értékességét azon az élményen keresztül éli meg, hogy valaki szeretettel törődik vele, és ez alapozza meg a bizalmát saját szerethetőségében. A fenti élmények hozzákapcsolódnak a róla gondoskodó személyekhez, és kialakul egy személyes kötelék – a *kötődés* –, és ezzel együtt az élményvilágba beépül egy „belső modell” a kapcsolatokról és a másik ember megbízhatóságáról.

Ezen alapok egészséges kialakulásának feltétele a gyermekre ráhangolódó, válaszkész, elfogadó szülő jelenléte.

A csecsemőkorban megszerzett fenti személyiségalapok birtokában elkezdődik egy hosszú leválási folyamat, melynek végére a személy önálló felnőtté válik (megszerzett identitás).

Ebben a folyamatban a szülő megadja a gyermeknek a szükséges védelmet, de a szükséges önállóságot is. A korai biztonságélményre alapozódik a személy kötődési és kockázatvállalási képessége, mert a biztonságos kötődés talaján a gyermek bátorságot merít az eltávolodáshoz, a környezet felderítéséhez, később ugyanígy képessé válik a pszichológiai explorációra és az identitása melletti autonóm döntésre. Számos kutatás rávilágított a biztonságos kötődési minta és az elért identitás közti összefüggésre.¹¹ Ha a gyermek a biztonságos kapcsolati háttér mellett minden életkorban megkapja a szülőtől az adott fejlődési szint-

¹¹ Többek között KAYLIN RATNER: The Role of Parenting and Attachment in Identity Style Development, *The University of Central Florida Undergraduate Research Journal* 7 (2014/1) 15–26. SHUYAN SHENG: *Attachment Styles and Identity Status: an Exploratory Study*, Research thesis, Ohio State University, h. n., 2014.

hez igazodó önállóság lehetőségét is, akkor ebből az élményből a felelősségvállalás képessége alakul ki.

Az elért identitás azt jelenti, hogy a fiatal már átment egy olyan időszakon, amikor aktívan kereste a számára legoptimálisabb lehetőségeket, és elköteleződött a fontos életfeladatok terén.¹² A „korai zárók”-nak nevezett identitásállapotú személyek ezzel szemben elköteleződtek ugyan bizonyos értékek, alternatívák mellett, de nem mutatták jelét identitáskrizisnek, a szüleiktől és más tekintélyszemélyektől átvett identitáselemeket használják.¹³ A korai zárók Marcia¹⁴ szerint az elért identitású személyekhez hasonlóan szilárdnak és önirányítottnak tűnnek, de álláspontjukat merevség és törekenység jellemzi. Ebből kifolyólag kívánatos, hogy egy nagyobb életdöntés – mint amilyen a papi, szerzetesi hivatás választása – alapjainál megtalálható legyen az őszinte útkeresés, exploráció, majd az azt követő személyes döntés, ami az elért identitás sajátja. Ezzel szemben a korai zárásból fakadó életdöntések – akár egy hivatás, személy vagy világnézet mellett – sérülékennyé teszik a személyt, és egy későbbi krízis hatására vagy az életközépi átmenet idején megkérdőjeleződhetnek a korábbi döntések.¹⁵ Az identitással összefüggő énminőség a hűség: az a képesség, hogy megfeleljünk önmagunknak akkor is, ha vállalt értékeink szembekerülnek egymással vagy mások elvárásaival.

Az identitáskrizis megoldásának negatív kimenetele Erikson szerint az identitászavar vagy szerepkonfúzió állapota, amikor a fiatal összezavarodik abban a tekintetben, hogy ki is ő, és mit akar az életben.¹⁶ A szerepkonfúzió állapota az érett identitás ellentéte. Arra vonatkozik, hogy a fiatal képtelen meglépni identitásformáló elköteleződéseket. Problémái lehetnek az igyekezete terén, zavart lehet az időészlelése, és nehézségeket tapasztalhat a kapcsolataiban. A szerepkonfúzió megmutatkozhat úgy is, mint egy vezető személyiséggel való teljes azonosulás vágya, vagy éppen ellenkezőleg, mint elhatárolódás az „összemosódás” elkerülése érdekében. Jelentkezhet egy belső üresség vagy elégedetlen-

¹² JAMES MARCIA: Development and Validation of Ego-identity Status, *Journal of Personality and Social Psychology* 3 (1966/5) 551–558.

¹³ JANE KROGER–JAMES MARCIA: The Identity Statures: Origins, Meanings and Interpretations, in Seth J. Schwartz – Koen Luyckx – Vivian L. Vignoles (eds.): *The Handbook of Identity Theory and Research*, Springer Science, New York – Dordrecht – Heidelberg – London, 2011, 31–53.

¹⁴ JAMES MARCIA: Development and Validation of Ego-identity Status, i. m.

¹⁵ HAJDUSKA MARIANNA: *Krizislélektan*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2015.

¹⁶ HORVÁTH-SZABÓ KATALIN – KÉZDY ANIKÓ – S. PETIK KRISZTINA: *Család és fejlődés*, Jegyzet, Sapientia Főiskola, 2007.

ségézés formájában is. Az egyén passzív „elszenvedője” saját életének, és nem képes azt kezdeményező módon kézbe venni.¹⁷

Ma már nem állíthatjuk, hogy az identitáskeresés és ezzel együtt a felnőtté válás lezárul a serdülőkor végéig. Sokkal valószínűbb, hogy a moratórium állapota, azaz a keresgélés időszaka kitolódik a húszas évek közepéig, akár végéig is, az identitás egy-egy területén vagy akár mindegyiken.¹⁸ Mert bár a felnőtté válással járó kötelezettségek biztonságot és stabilitást kínálnak a fiatal számára, ugyanakkor az ajtók bezárulását jelentik – a függetlenség, a spontaneitás, a széleskörű lehetőségek lezárulását, ami fenyegetőnek tűnhet.¹⁹ Eriksonnal ellentétben, aki ezt a serdülőkor életfeladatának látja, Arnett más szerzőkhöz hasonlóan úgy véli, hogy az identitáskeresés javarésze a 18–25 év közötti időszakban történik.²⁰ A felnőtté válás elhúzódásának társadalmi okai között úgy Atwood és Scholtz,²¹ mint Davis és Yates²² nagy szerepet tulajdonítanak a korunkra jellemző számtalan választási lehetőségnek, ami nagyon megnehezíti egy adott pálya melletti döntéshozatalt.

A társadalmi okok mellett ugyanakkor egyéni okok is meghúzódnak az identitásalakulás sikerességének, az elköteleződési képesség kialakulásának hátterében, amelyek többnyire a különböző családi szocializációs hatásokban keresendők. Több szerző is megfogalmazza, hogy a szülők részéről egyfajta ketős attitűd segíti az identitásalakulást: az érzelmi melegséggel társuló támogató szülői hozzáállás, mely ugyanakkor világos elvárásokat támaszt a gyermek

¹⁷ JANE KROGER: *Identity Development. Adolescence through Adulthood* (2. ed.), SAGE Publications, Thousand Oaks, London – New Delhi, 2007.

¹⁸ JEFFREY JENSEN ARNETT: Emerging adulthood, a 21st century theory. A rejoinder to Hendry and Kloep, *Child Development Perspectives* 1 (2007/2) 80–82.

¹⁹ JEFFREY JENSEN ARNETT: *Emerging Adulthood: a Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (2nd ed.), Oxford University Press, New York, 2015.

²⁰ JEFFREY JENSEN ARNETT: Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties, *American Psychologist* 55 (2000/5) 469–480.

²¹ JOAN ATWOOD – CORINNE SCHOLTZ: The Quarter-life Time Period. An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy* 30 (2008) 233–250.

²² H. DAVIS – JULIA YATES: Successful Navigation of the Stormy Seas. What Factors Lead to Successful Transition from the Quarterlife Crisis? *The Coaching Psychologist* 10 (2014/1) 17–24.

magatartásával kapcsolatban,²³ és ösztönzi a fiatal függetlenségi törekvéseit.²⁴ Berzonsky rámutatott arra, hogy az irányító szülők az exploratív viselkedés ösztönzése és a felelősségvállalásra nevelés révén a pszichológiailag érettebb identitásállapotokat segítik elő.²⁵

Látható, hogy az identitás szilárdsága nem azonnal alakul ki, az identitásunk meghatározása felé vezető úton a keresés és az átmeneti döntések váltakozásával járó szakaszokon megyünk keresztül. Ez a folyamat jellemzi a szerzetesség melletti döntés és a végleges elköteleződés közötti időszakot is. Berzonsky szerint²⁶ a keresés és elköteleződés egymással összefonódó folyamata a személyek funkcionálási stílusától függően különböző utakon mehet végbe. Háromféle stílust különböztet meg, melyek az identítasalakulás különböző módjaira világítanak rá. Az információra nyitott személyek aktívan keresik az útjukat, és értékelik a releváns információkat, mielőtt véglegesen döntenének az életük alakulásáról. Ezzel egy erős elköteleződést alapoznak meg, identitásuk stabil. A normaorientált stílusú személyek a számukra jelentős személyek elvárásaira fókuszálnak. Tipikusan „korai záró” identitásuk van, amely ugyan erős elköteleződéssel jár, ugyanakkor – ahogy korábban megfogalmazzuk – a nagyobb krízisek idején törekenyvé válhat.²⁷ Az elkerülő vagy diffúz identitásstílusú személyek hajlamosak a halogatásra egészen addig, amíg egy hirtelen jövő élmény meg nem határozza a viselkedésüket. Sem az információkeresés, sem az elköteleződés nem jellemző rájuk.

Kunnen és munkatársainak hipotézise szerint az identitás melletti döntés és elköteleződés a napi események hosszú sorozatán keresztül fejlődik. Ezek az események vagy erősítik a korábbi döntéseket, vagy megkérdőjelezzik őket. Láthatjuk, hogy a szerzetesrendek képzési folyamatába be vannak építve ezek a kihívást jelentő helyzetek. A hosszan tartó vagy komoly kihívások konfliktust

²³ JOHN R. BURI: Parental Authority Questionnaire, *Journal of Personality Assessment* 57 (1991/1) 110–119. SALLAY HEDVIG – MÜNNICH ÁKOS: Családi nevelési attitűdök percepciója és a self-fejlődéssel való összefüggései, *Magyar Pedagógia* 99 (1999/2) 157–174.

²⁴ DONNA P. PALLADINO-SCHULTHEISS – DAVID L. BLUSTEIN: Contributions of Family Relationship Factors to the Identity Formation Process, *Journal of Counseling & Development* 73 (1994) 159–166.

²⁵ MICHAEL D. BERZONSKY: Identity Style, Parental Authority and Identity Commitment, *Journal of Youth and Adolescence* 33 (2004/1) 213–220.

²⁶ Idézi E. SASKIA KUNNEN – VIVIANA SAPPÀ – PAUL L. C. VAN GEERT – LAURA BONICA: The Shapes of Commitment Development in Emerging Adulthood, *Journal of Adult Development* 15 (2008) 113–131.

²⁷ JAMES MARCIA: *Development and Validation of Ego-identity Status*, i. m.

eredményeznek, melynek nyomán megnő a keresés (exploráció), és csökken az elköteleződés erőssége, de eredményeként egy új, jobban megalapozott elköteleződés születhet meg.²⁸

Az életdöntések kapcsán nem csupán a személyiség megfelelő fejlettségéről, hanem a hit fejlődésének folyamatáról is szólnunk kell. Hiszen az ember hite és vallásossága változik az életkorral és a személyiség fejlődésével.²⁹ Tudnunk kell, hogy amikor egy életre szóló döntést a hitfejlődés egy adott fokán meghozunk, könnyen lehetséges, hogy idővel tovább lépünk egy magasabb hitfejllettségi szintre, ahol más perspektívából látjuk korábbi döntéseinket, és másképp éljük meg spiritualitásunkat. Ez a megváltozott látásmód nem törli el a korábbi döntésünk érvényességét, hanem lehetőséget ad arra, hogy egy magasabb szinten éljük meg hivatásunkat.

3. DÖNTÉS ÉS ÖNISMERET

Szó volt róla, hogy az identitásunkat meghatározó döntésekért folyó küzdelem (krízis) folyamán egy alapos explorációra, azaz keresésre van szükség. Ez a keresés többféle területen zajlik, és e területek egyik fontos része az önismeret. Önmagunk megismerése egy véget nem érő folyamat, mely egy állandó önreflexiós készséget feltételez. Képességeink, hajlamaink, tehetségünk, vágyaink, alapvető személyiségvonásaink számba vétele mellett nagyon fontos, hogy a tudatos önreflexiónk számára elsöre nem észlelhető, rejtettebb motivációinkat is igyekezzünk megismerni. Sajnos gyakran nehezen férünk hozzá tudatosan a választásaink mögött meghúzódó motívumokhoz, pedig ezek ismeretének hiánya akadálya lehet a sikeres hivatásválasztásnak.

Rejtett motivációink hátterében sok esetben családi hatások állnak, ezért családi pszichológiai örökségünk felkutatása nagy önismereti szolgálatot tehet nekünk.

Gyermekkorunk családi és más fontos szereplőinek hatásai a velük való azonosulás révén nemcsak beépülnek személyiségünkbe, hanem az életutunkat,

²⁸ Idézi E. SASKIA KUNNEN – VIVIANA SAPPÀ – PAUL L. C. VAN GEERT – LAURA BONICA: *The Shapes of Commitment Development in Emerging Adulthood*, i. m.

²⁹ KÉZDY ANIKÓ – SOMOGYINÉ PETIK KRISZTINA – URBÁN SZABOLCS: A spiritualitás fejlődését meghatározó pszichológiai tényezők. *Gondolatok Fowler szakaszelmélete kapcsán, Sapientiana* 11 (2018/2) 38–58.

annak döntéseit is befolyásolhatják. E hatások tudatosítása segíthet döntéseink hátterének megvilágításában.

Hasznos gyakorlat, ha megvizsgáljuk gyermekkorunk szereplőinek kimondott vagy kimondatlan „üzeneteit”, melyeket rólunk vagy a világról közvetítettek felénk. Mivel a gyermekek számára a tekintélyszemélyek szava meghatározó, és külső referenciák hiányában az üzeneteiket nem is tudják felülvizsgálni, ezek gyakran annyira beépülnek a személyiségbe, hogy a felnőtt életüket is befolyásolják. Például: „Ha megmondod a véleményedet, nem fognak szeretni.” Vagy: „A legfontosabb, hogy legyen diplomád.”

Érzelmi hiányaink is motiválhatnak egy hivatás választására, például rossz családi légkörben felnöve vágyunk egy támogató közösségre. Ez a motiváció önmagában nem rossz, viszont veszélyessé válhat, hiszen a mögötte megbúvó vágyat egy közösség nem tudja maradéktalanul betölteni, így a személy óhatatlanul csalódnai fog, ha nem tudatosítja rejtett belső igényét.

Léteznek olyan családi hiedelmek és legendák is, melyek észrevétlenül befolyásolják a családtagok életét. John Byng-Hall³⁰ mítosznak nevezi ezeket a hiedelmeket, melyek megjelenítik a család önmagáról kialakított képzetait, és amelyeket a családtagok vezérfonalként használnak a cselekedeteik során. Vannak optimista, életadó mítoszok, például: „A mi családunk tele van tehetségekkel.” És vannak pusztítók is: „Nálunk minden férfi börtönben végzi.” A mítoszok erőteljesen befolyásolhatják a családtagok egyéni sorsának alakulását. A romboló mítoszok hatásának semlegesítése a tudatosításukkal kezdődik. Byng-Hall terápiája a mítoszok „átírásával” javítja a családok és az egyének alkalmazkodóképességét. Életdöntéseink előtt érdemes fontolóra venni, hogy nem kerülünk-e kényszerpályára a családunk vagy más közösségünk velünk kapcsolatos szándékai miatt. A pszichológia delegálásnak hívja azt az esetet, amikor a szülők saját beteljesületlen álmaikat és vágyaikat a gyermekükkel szeretnék megvalósíttatni. Ha ezt a vágyat irányítássá, finom kényszerré alakítva a gyermekükre terhelik, akkor a gyermeket egyéniségének, alkatának nem megfelelő elfoglaltságokba, később pedig súlyosan elhibázott döntésekbe sodorhatják. Téves hivatásválasztások, rossz házasságok hátterében találhatunk nyílt vagy rejtett szülői nyomásra hozott döntéseket is.

³⁰ JOHN BYNG-HALL: *Munkám családi szkriptekkel*, Animula, Budapest, é. n.

4. MIÉRT OLYAN NEHÉZ DÖNTENI?

4.1. Bizonytalanság, beláthatatlanság

Az egész életre szóló döntések esetén nem láthatunk előre, nincs meg minden információnk. A bizonytalanság szorongást okoz, amelyből számos eredménytelen stratégia származik: például a döntés elodázása „amit nem csinálunk, abból nem lehet baj” felkiáltással.³¹

A „status quo csapdája” a szorongás miatt fenyeget minket: nehéz feladni a jól bevált dolgokat valami újért. Azért ragaszkodunk a régi dolgokhoz, mert biztonságot adnak. A változást veszélyesnek élhetjük meg. Pedig a döntés elodázása is döntés, ami a lehetőségek elvesztéséhez vezethet.³²

Az „elsüllyedt költség” csapdája³³ akkor leselkedik ránk, ha nem akarjuk beismerni, hogy korábbi döntéseink helytelenek voltak. Ilyenkor hajlamosak vagyunk úgy dönteni a jelenben, hogy igazoljuk a múltbeli hibás döntéseinket. Emiatt ragaszkodunk ahhoz, hogy újból ugyanazt a megoldást válasszuk. Például inkább meggyőződés nélkül letesszük az örökfogadalmat egy szerzetesrendben, vagy összeházasodunk valakivel, csak ne kelljen beismernünk, hogy rosszul választottunk, és hogy máshol jobban megtalálnánk a hivatásunkat.

Negatív és halogató stratégia az is, ha a jó stratégiákat vég nélkül ismétljük, és közben nem hozunk döntést. Például éveken át látogatjuk a különböző szerzetesrendeket, járunk hivatástisztázó lelkigyakorlatokra.

Ugyanakkor egy másik irányú belső hatás is befolyásolhat minket. Az emberben működik a kontroll motívuma, ami azt jelenti, hogy hatékonyan szeretnénk látni magunkat, ezért kerülni akarjuk a határozatlanságot, és inkább nem jól döntünk, de döntünk. Egyéni különbségek is befolyásolják ezt a hajlamunkat, például a lezártág iránti igény, vagyis hogy valaki számára mennyire kellemetlen a bizonytalanság.³⁴

Ha egy váratlan esemény miatt krízishelyzetbe kerültünk, akkor ne döntünk! A hétköznapi tapasztalat mellett számos kutatás bizonyítja, hogy érzelmi állapotunk befolyásolja az információk racionális értékelését. Például bizonyos érzelmek növelik bizonyos információk súlyát, csökkentik a figyelemben vett

³¹ KLEIN SÁNDOR: *Vezetés- és szervezetpszichológia*, Edge 2000 Kiadó, Budapest, 2007.

³² KLEIN SÁNDOR: *Vezetés- és szervezetpszichológia*, i. m.

³³ KLEIN SÁNDOR: *Vezetés- és szervezetpszichológia*, i. m.

³⁴ SUSAN T. FISKE: *Társas alapmotívumok*, Osiris, Budapest, 2006.

szempontok számát, torzítják a valószínűség és a döntés kimenetelének belátását és befolyásolják a motivációkat.³⁵

Szent Ignác is azt javasolja, hogy vigasztalanság idején ne döntsünk, vagy ne változtassuk meg korábbi döntéseinket:

„A vigasztalanság idején sohase változtassunk, hanem szilárdan és állhatatosan maradjunk meg azoknál a feltételeknél, elhatározásoknál, amelyeket az ilyen vigasztalanságot megelőző időben tettünk; vagy annál az elhatározásnál, amelyre a megelőző vigasztalás idején jutottunk.”³⁶

4.2. Lemondás

A döntés azt jelenti, hogy lemondunk a többi lehetőségről. Ez veszteség. Az egzisztencialista megközelítés szerint a döntés a lehetőségek csökkenését jelenti, és minél kevesebb a lehetőség, annál közelebb kerülünk a halálhoz. Heidegger szerint a halál „a további lehetőségek lehetetlensége”.³⁷

Ahogy már említettük, a társadalom által diktált és felkínált sokféle választási lehetőség is okozhat egyfajta bénító félelmet mindenfajta döntés előtt. Schwartz³⁸ a választás paradoxonának nevezi ezt a jelenséget, és azzal magyarázza, hogy a túl sok választási lehetőség nem felszabadítja, hanem bénítja az embert. Gondoljunk csak arra, milyen tanácstalanok vagyunk egy nagyáruházban, ahol a legegyszerűbb fogyasztási cikkből is legalább tizenötfélét árulnak.

Kultúránk egy olyan szabadságfogalmat sugall, mely szerint vég nélkül, korlátlanul választhatunk. Ennek illúziója folyamatos halogatásban tartja az embert, hiszen a döntés korlátozná a további választásokat („Hátha találok még jobbat...”). Wheelis szerint a döntenek nem tudók olyanok, mint akik az útkereszteződésben ülnek, és nem indulnak el semelyik úton, mert nem tudnak mindkettőn menni, és azt az illúziót kergetik, hogy ha elég sokáig ülnek ott, akkor a két út egyé válik.³⁹ Az érettség és bátorság nagy része abban a képességben áll, hogy vállaljuk a nem választott lehetőségről való lemondást.

³⁵ JENNIFER S. LERNER – YE LI – PIERCARLO VALDESOLO – KARIM S. KASSAM: Emotion and Decision Making, *Annual Review of Psychology* 66 (2015/January) 799–823.

³⁶ LOYOLAI SZENT IGNÁC lelkigyakorlatai, Korda, Budapest, 1931, 56.

³⁷ IRVIN D. YALOM: i. m., 318.

³⁸ BARRY SCHWARTZ: *The Paradox of Choice: Why More is Less*, Harper, New York, 2004.

³⁹ IRVIN D. YALOM: *Existencial Psychotherapy*, i. m., 318.

4.3. Felelősség

A döntés egyfajta önalkotási folyamat, de nincsenek hozzá egyértelmű külső referenciák, emiatt a döntés során sokszor a talajvesztettség élményét éljük át.⁴⁰ Egy esetleges rossz döntés a személyes kudarc önértékelést rontó élményével is jár. Minél több a választási lehetőség, annál nagyobb a felelősség és a kudarc szubjektív élménye, ami döntési helyzetekben fokozott szorongást okoz.⁴¹

4.4. Konfliktus

Megnehezítheti a döntést, ha miatta konfliktusba kerülünk valakivel. Például a szüleink neheztelnek, vagy a baráti körünk rossz szemmel néz ránk. Ilyenkor azt kell szem előtt tartanunk, hogy a saját életünkért mi tartozunk felelősséggel. A döntéseink a mi identitásunkat alakítják, tehát ránk tartoznak. Ha a másik megbántódik, azért ő a felelős.⁴²

4.5. Istenkép

Az Isten akaratáról kialakított elképzelésünk lehet bénító és elrettentő, ha úgy képzeljük, hogy Isten egyetlen konkrét életutat szán nekünk, és csak akkor értékes az életünk, ha azt az egyet megtaláljuk. Ha ráadásul Istent egy büntető hatalomként éljük meg, akkor teljesen megbéníthat egy életre szóló döntés feladata. Ilyenkor az istenkép korrekciójára van szükség egy teológiailag képzett lelkivezető vagy terapeuta segítségével. Az istenkép korrekciója nem könnyű feladat, hiszen sokszor tudattalan érzelmi összetevők dominálnak benne. Előfordulhat, hogy egy személy tudatos istenfogalma és nem tudatos istenképe ellentmond egymásnak: „Tudatosan azt gondolja Istenről, hogy szerető, irgalmas, támogató, mégis úgy éli meg, hogy Isten bünteti őt, számon tartja bűneit, és ezért fél tőle.”⁴³

⁴⁰ IRVIN D. YALOM: *Existencial Psychotherapy*, i. m.

⁴¹ DAVID DE VANS: Social Trends and their Impact on Couple and Family Relationships, in Patricia Noller – Gery C. Karantzas (eds.): *The Wiley-Blackwell Handbook of Couples and Family Relationships*, Wiley-Blackwell, Chichester, Malden, MA, 2012, 25–35.

⁴² HENRY CLOUD – JOHN TOWNSEND: *Határaink. Mire mondjunk igent és mire nemet?* Harmat, Budapest, 2009.

⁴³ ROBU MAGDA: *Az istenreprezentáció kognitív szempontú vizsgálata*, Doktori (PhD) értekezés, Debreceni Egyetem, BTK, 2013, 10.

5. HOGYAN DÖNTÜNK?
ÉRZELMEK ÉS RACIONALITÁS A DÖNTÉSBEN

A köztudatban még mindig az az elképzelés uralkodik, hogy az elme felosztható egy racionális és egy érzelmi részre, és a racionalitást sokan az érzelmek feletti, értékesebb működésmódnak tartják.⁴⁴ Azt gondolják, hogy a komplex helyzetekben a minél alaposabb, tudatos mérlegelés vezet a legjobb döntéshez.⁴⁵ Az igazság azonban az, hogy a tudatos gondolkodás nem szükségszerűen vezet racionális döntésekhez – részben azért, mert gyakran nagyon kevés tudatos rálátásunk van önmagunkra, a viselkedésünket befolyásoló okokra, másrészt azért, mert a döntéshozatal folyamata során számos olyan stratégiához folyamodhatunk, melyek kimenetele nem adaptív, ezért csapdáknak is nevezhetjük őket.

Először is az információk kognitív feldolgozásából eredő tévedéseinket nézzük meg.⁴⁶

Kezdjük azzal, hogy már pusztán egy kérdés megfogalmazása irányt szabhat a gondolkodásunknak, mert egy adott keretbe helyezi a problémát. Ez a „keretbe foglalás csapdája”. Például az, hogy sok pénz-e 2000 forint, attól függ, hogy kenyeret vagy házat akarunk rajta venni.⁴⁷ A hétköznapi döntéshozatalt kutató vizsgálatok feltárták, hogy a kérdések megfogalmazásán túl az információk tálalásának módja is nagy mértékben befolyásolja az információkezelés sikerességét. Például egy táblázatban elrendezett információhalmaz sokkal jobban áttekinthető, mint egy hosszasan leírt történet, melyből nehezen bogozzuk ki a lényegét.⁴⁸

Hajlamosak vagyunk arra, hogy az elsőként megszerzett információnak túl nagy hangsúlyt adjunk, emiatt nem engedünk teret a később érkező, esetleg sokkal relevánsabb információknak. Ez az „első benyomás csapdája”. Így jár a diák, ha az első vizsgája elégtelen lesz, és utána nagyon nehezen tornázza feljebb magát a tanár fejében lévő diákrangsorban.

Ha egy komplex helyzetben nem rendelkezünk elegendő információval, akkor beleeshetünk abba a csapdába, hogy a döntés megkönnyítése érdekében észrevétlenül figyelmen kívül hagyjuk a döntéshelyzet bizonytalan oldalait.

⁴⁴ JONAH LEHRER: *Hogyan döntünk?... és hogyan kellene*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2012.

⁴⁵ SIMINE VAZIRE – TIMOTHY D. WILSON (eds.): *Handbook of Self-Knowledge*, The Guilford Press, New York, 2012, 181–193.

⁴⁶ KLEIN SÁNDOR: *Vezetés- és szervezetpszichológia*, i. m.

⁴⁷ SIMINE VAZIRE – TIMOTHY D. WILSON: *Handbook of Self-Knowledge*, i. m.

⁴⁸ SUSAN T. FISKE: *Társas alapmotívumok*, i. m.

A döntéshez ugyanis bizonyosság kell, ezért nehéz tolerálni az elbizonytalanító jelzéseket. Sokszor áltatjuk magunkat, és nem veszünk tudomást bizonyos szempontokról. Ezért fontos, hogy megfontoljunk olyan információkat is, melyekre nem szeretünk gondolni.

A „megerősítő bizonyíték csapdájának” hívjuk azt a helyzetet, amikor kizárólag az álláspontunkat megerősítő információkat vesszük tudomásul, és figyelmen kívül hagyjuk vagy bagatellizáljuk az azzal ellentétes vagy nyugtalanító tényeket.

Általános emberi jellemző, hogy a drámai vagy negatív eseményekre sokkal jobban emlékszünk, mint más helyzetekre, ezért ezek az információk könnyebben elérhetők a memóriánkban,⁴⁹ így a döntéseinkben is eltúlozhatjuk a katasztrofális események valószínűségét. A szakemberek ezt a „felidézés csapdájának” nevezik. Egy helyzet valószínűségét tehát hajlamosak vagyunk annak alapján bejósolni, hogy milyen könnyen jut eszünkbe például a repülőgépszerencsétlenségek gyakorisága.

A fenti információkezelési csapdák mellett figyelembe kell vennünk azt is, hogy a döntéseink során az egyes szempontok fontosságát is súlyoznunk kell, és ehhez elkerülhetetlen az önismeret. Ha nem tudjuk, hogy számunkra mi a fontos, akkor a választási opciók összes pozitív és negatív jellemzőjét egyformán súlyozzuk, pedig az egyes szempontok általában nem azonos fontosságúak.

A döntés kontextusa is befolyásol minket, ezért egy szempont értéke és súlya helyzetről helyzetre is változhat, bár ennek nem vagyunk tudatában. Egy hétköznapi példa erre, amit a kutatók is igazoltak, hogy éhes állapotban több élelmiszert vásárolunk, mint jóllakottan. Ez azt is jelenti, hogy általában nem tudjuk pontosan megítélni, hogyan fogunk viselkedni egy másfajta szituációban, mint amiben most vagyunk. Egy kutatásban Wilson és munkatársai azt is kiderítették,⁵⁰ hogy akik túlságosan sokat gondolkodnak egy döntésen, azok később kevésbé elégedettek a választott dologgal. A kutatók azzal magyarázzák ezt az eredményt, hogy a sok gondolkodással az emberek aránytalanul nagy súlyt adnak a tudatosság számára megragadható és verbalizálható szempontoknak, amivel megzavarják „természetes mérlegelő sémáik” működését.

Mik is ezek a mérlegelő sémák? A döntéshez szükséges fontos információk nem mindegyike hozzáférhető a tudatosság számára. Ennek egyik oka, hogy

⁴⁹ SIMINE VAZIRE – TIMOTHY D. WILSON: *Handbook of Self-Knowledge*, i. m.

⁵⁰ Idézi SIMINE VAZIRE – TIMOTHY D. WILSON: *Handbook of Self-Knowledge*, i. m.

nem tudunk mindent szavakba önteni.⁵¹ Számottevő tudattalan tudásunk van, és erre a tudásra az érzelmeink nyitnak ablakot.⁵²

Emellett nincs akkora tudatos kognitív kapacitásunk, hogy egy összetett döntési helyzet összes szempontját elemezni tudjuk. A döntés képességéhez tehát az érzelmeik és a tudatos gondolatok összjátéka, azaz a tudatosság számára nem hozzáférhető információk összegzése is szükséges.

Damasio kutatásai nyomán már pontosan tudjuk, hogy a döntéseinkben egyrészt a racionális agyterület (nevezetesen az orbitofrontális agykéreg), másrészt érzelmi jellegű agyterületek is szerepet játszanak.⁵³

Dijksterhuis és Nordgren úgy fogalmazzák,⁵⁴ hogy kétféle gondolkodásmód van: a tudatos és a tudattalan, mely utóbbi a tudatos figyelmet nélkülöző kognitív folyamat. A kétféle gondolkodásmódnak különböző jellemzői vannak, ezért más-más helyzetekben nyújtanak optimális eredményt.

Nézzük először a tudattalan gondolkodás jellemzőit. Először is nagyobb kapacitással bír, ezért nagyobb mennyiségű információt tud kezelni, mint a tudatos. Képes olyan döntésekre, melyek nem illenek bele a tudatos sémáinkba, és számításba vesz olyan információkat, melyek nem illeszkednek a korábbi tudásrendszerünkbe. Emellett hatékonyabban súlyozza az információkat, viszont csak durva becslésekre képes. Divergens módon keres a memóriában, ezért kreatívabb tud lenni. Komplex problémák esetében jobb döntéseket hoz.

A tudatos gondolkodás a „fentről lefelé” elv alapján működik, azaz sémákat és szabályokat használ a döntéshez, emiatt nagyon precíz, de nem képes a komplex helyzetek minden aspektusát megvizsgálni és súlyozni.

Komplex döntési helyzetekben tehát az agy mintegy vitatkozik magával mérlegelve a különböző területek szempontjait. Akkor járunk jól, ha ilyenkor elfogadjuk és toleráljuk a bizonytalanságot. Az „érzelmi agy” elvégzi a gondolkodás első részét, majd utána időt kell teremtenünk arra, hogy racionálisan is gondolkodjunk – ezt az időt a prefrontális agykéreg felső kétharmada képes kikényszeríteni – ellenállva az ösztönök cselekvésre sarkalló erejének. Ez az agyterület úgy képes szabályozni az érzelmeiket, hogy gondolkodik róluk. Akkor döntünk jól, ha elgondolkodunk azon, hogy a megjelenő érzelmeink miből fakadhatnak, és képesek vagyunk mérlegelni, hogy figyelembe vegyük-e

⁵¹ SIMINE VAZIRE – TIMOTHY D. WILSON: *Handbook of Self-Knowledge*, i. m.

⁵² JONAH LEHRER: *Hogyan döntünk?...és hogyan kellene*, i. m.

⁵³ JONAH LEHRER: *Hogyan döntünk?...és hogyan kellene*, i. m.

⁵⁴ Idézi SIMINE VAZIRE – TIMOTHY D. WILSON: i. m.

az impulzusaikat.⁵⁵ Szent Ignác is hasonlót javasol: az érzelmek megfigyelése és értelmezése segít a helyes út megtalálásában.⁵⁶

6. DÖNTÉSI STRATÉGIÁK

6.1. Információgyűjtés⁵⁷

A döntési folyamat első lépése az, hogy a lehető legtöbb információt megszerzzük mind a döntési alternatívákról, mind önmagunkról. Fontos, hogy megbízható helyekről, új szempontokat behozó forrásokból szerezzük be ezeket, és nyitottnak legyünk a hiányzó információkra is. Szent Ignác kidolgozott egy stratégiarendszert a nagy életdöntések segítésére, ennek részletes ismertetésétől eltekintünk, csak néhány fontos szempontot emelünk ki tőle.⁵⁸

Az életdöntések esetén a megszerzett információk között érdemes értékrangsorot készíteni. Először is kizárjuk a rosszat, majd a jó alternatívák között megvizsgáljuk azt, hogy számunkra melyik járul hozzá jobban a legnagyobb jónak, Isten Országának eléréséhez és építéséhez. Szent Ignác szerint az életállapotok eszközt jelentenek a nagy célok eléréséhez – személyes erőink és lehetőségeink figyelembevételével. Figyelnünk kell arra, hogy melyik út hoz nagyobb termést, de azt is, hogy melyik hoz mélyebb személyes örömet és jóllétet, azaz boldogságot. Hiszen az ember akkor tud adni, ha önmaga rendben van. Az információgyűjtésnek része az is, hogy magunkba nézünk, és megvizsgáljuk a céljaink mögött meghúzódó motivációt, azaz hogy egy cél melletti döntés milyen mértékben fejezi ki tartós érdeklődésünket és értékeinket. Az önmagunkkal összhangban álló célok belső, meggyőződéssé vált motivációkból születtek, azaz belső okból követjük őket, ezért kitartóbb erőfeszítéssel állunk majd hozzájuk, és nagyobb boldogságot is hoznak.⁵⁹

⁵⁵ JONAH LEHRER: *Hogyan döntünk?...és hogyan kellene*, i. m.

⁵⁶ STEFAN KIECHLE: *Hogyan döntsek?*, i. m. 31.

⁵⁷ KLEIN SÁNDOR: *Vezetés- és szervezetpszichológia*, i. m.

⁵⁸ STEFAN KIECHLE: *Hogyan döntsek?*, i. m.

⁵⁹ TIMOTHY A. JUDGE – JOYCE E. BONO – AMIR EREZ – EDWIN A. LOCKE: Core Self-Evaluations and Job and Life Satisfaction. The Role of Self-Concordance and Goal Attainment, *Journal of Applied Psychology* 90 (2005/2) 257–268.

6.2. Szimuláció

Hasznos stratégiának bizonyul a szimuláció, azaz az alternatívák kipróbálása gondolatban⁶⁰ vagy konkrét cselekedetekben („Élj úgy egy hónapig, mint ha...”). Például ha szerzetességen gondolkodik valaki, kezdjen el zsolozsmázni naponta. Ezt szolgálja a szerzetesjelöltek beköltözése a kolostorba, ahol a szerzetesi élet szabályai szerint élhetnek. Fontos, hogy az ember ilyenkor feljegyezze a felmerülő érzéseit és gondolatait, melyek informatívak lehetnek.

Segíthet az is, ha Szent Ignác tanácsára elképzeljük az életünket a halálos ágyunkról nézve.⁶¹

6.3. Önfejlesztés

A döntést megkönnyítő, bár általánosabb stratégia saját személyiségünk és önismeretünk fejlesztése, hogy növekedjen az adaptációs készségünk, bizonytalanságtűrésünk, csökkenjen a szorongásunk, nem utolsó sorban növekedjen bizalmunk a létben és ráhagyatkozásunk Istenre.

7. A DÖNTÉS UTÁN

A döntési folyamat során konfliktus alakul ki két alternatíva között. A döntéssel megszűnik a konfliktus, ugyanakkor a visszautasított alternatíva fel nem oldott feszültsége megmarad mindaddig, amíg le nem zajlik a konfliktusfeloldási folyamat. Stefan Kiechle ezt úgy fogalmazza meg, hogy amikor döntünk, akkor ugyanolyan aktívan kell kimondanunk a nemet a nem választott alternatívára, mint az igent a választottra, különben kínzó veszteségélmény fog elkísérni.⁶² Festinger ezt kognitív disszonanciának nevezi.⁶³ Ennek megszüntetése érdekében a személy közvetlenül a döntés után többféle stratégiával élhet.

A disszonancia – ha erős – annyira zavaró lehet, hogy az egyén készletét érezhet a döntés megváltoztatására. Ez azért nem jó megoldás, mert a disszonancia megmarad, csak megfordul, és most a másik alternatíva vonzása nő meg.

⁶⁰ STEFAN KIECHLE: *Hogyan döntsek?*, i. m.

⁶¹ *Loyolai Szent Ignác lelkigyakorlatai*, Korda, Budapest, 1931, 37.

⁶² STEFAN KIECHLE: *Hogyan döntsek?*, i. m.

⁶³ LEON FESTINGER: *A kognitív disszonancia elmélete*, Osiris, Budapest, 2000.

A legtipikusabb (és egyszerű) disszonanciacsökkentő kognitív stratégia, hogy a döntés után kerüljük a másik alternatívával kapcsolatos további információgyűjtést. Például nem nézünk olyan reklámokat, melyek a nem választott terméket népszerűsítik.

A másik tipikus disszonanciacsökkentő eljárás, hogy a személy a döntés után úgy változtatja meg a gondolkodását, hogy a választott alternatíva egyre vonzóbbnak, az elutasított pedig egyre kevésbé vonzóan tűnik. Ennek eredményeképpen történik meg a döntés stabilizációja, rögzítése.

Az elutasított alternatíva miatti feszültség azáltal is feloldható, ha kognitív átfedést hozunk létre a két alternatíva között, azaz tágabb kontextusba helyezzük őket, és felfedezzük, hogy ebből a szempontból sok hasonlóság van köztük. Például: „Mindegyik szerzetesrendben Istent szolgáljuk.”

8. MEGMARADÁS A DÖNTÉSBEN: FOGADALOM ÉS HŰSÉG

A fogadalom az elköteleződési döntés ünnepélyes és közösségi kinyilvánítása. Az életre szóló hivatások melletti döntés azonban nem zárul le a fogadalomtétel pillanatában, hanem napról napra újra meg kell hozni. Ahogy a házasságban való síríg tartó kitartáshoz sem elegendő, ha a felek ugyan jól érzik magukat benne, de nem döntenek minden pillanatban a kapcsolat mellett,⁶⁴ úgy a szerzetesi hivatás tartós megéléséhez is szükséges a személyiség minden rétegét megmozgató folyamatos belső elköteleződés.

A döntésben való megmaradás, azaz a hűség legfontosabb feltételének azt tartjuk, hogy a személy érett identitással hozza meg az életre szóló döntést. Ez azt jelenti, hogy egy őszinte, bátor és intenzív keresési folyamat során kristályosodik ki az útja.

Az érett döntéseknek belső motivációból kell születniük. A belsővé vált és személyiségünkbe integrált viselkedésszabályozást tekintjük érettnek és stabilnak, ugyanakkor ez egy hosszú folyamat eredménye.⁶⁵ Deci és Ryan önmegha-

⁶⁴ CARYL E. RUSBULT – NILS OLSEN – JODY L. DAVIS – PEGGY A. HANNON: Commitment and Relationship Maintenance Mechanisms, in Harry T. Reis – Caryl E. Rusbult (eds.): *Close Relationships*, Psychology Press, New York, 2004, 287–305.

⁶⁵ MARTOS TAMÁS – KÉZDY ANIKÓ: A vallásosság szerepe a személyes célok rendszerében, in Horváth-Szabó Katalin (szerk.): *Vallásosság és személyiség*, PPKE BTK, Piliscsaba, 2007, 134–157.

tározás-elmélete⁶⁶ szerint, ha az értékek és célok a személyes értékrend részévé válnak, és a személy meggyőződéssel vallja a fontosságukat, sőt a kongruencia és tudatosság élményét éli át velük kapcsolatban, akkor valósul meg a motiváció és cselekvés integráltsága összhangban a személy minden más fontos értékével. Számos kutatás igazolta, hogy a belsővé vált célokat elkötelezetten és kitartással követjük.⁶⁷ Viszont azok a céljaink, melyekkel nem azonosultunk teljes mértékben,⁶⁸ egyrészt belső konfliktust generálhatnak, másrészt az elérésükkel kapcsolatban gyakran nem sikerül specifikus akcióttervet készítenünk, így a nehézségek idején kudarcot vallhatunk. Kutatások igazolják, hogy ha a céljainkhoz specifikus végrehajtási szándék társul, akkor nagyban megnő a sikeres teljesítés esélye.

Mivel a szerzetes átadja az életét Istennek, emellett közösséget, egyfajta „családot” is választ magának, a családpszichológia megállapításából is fontos szempontokat meríthetünk a szerzetességben való hűségesség megmaradás feltételeinek boncolgatásához. A kapcsolati döntésben való kitartás titkait kutatva Rusbult⁶⁹ arra a megállapításra jutott, hogy a kapcsolatok hosszú távú fennmaradásához elengedhetetlen feltétel a komoly belső elköteleződés. Mit is jelent ez?

Az elköteleződés három egymással összefüggő tényezőből áll: van egy akarat, egy érzelmi és egy értelmi összetevője. Az akarat oldal a kitartás szándékát jelenti. Az érzelmi összetevő a pszichológiai kötődés: a szerzetes esetében Istenhez és a közösséghez. Minél erősebben kötődik valaki, annál inkább a kapcsolatot részeként éli meg az életét. Az értelmi összetevő a hosszú távú orientációra van hatással. Az erősebb elköteleződés nyomán a személy a jövőjét is egyre inkább a választott kapcsolatrendszerben képzelel el, így a jelen cselekedeteit a tervezett jövő szempontjából alakítja. Rusbult azt feltételezi, hogy az erősen elkötelezett személyek elégedettek a kapcsolatban, az alternatívákat értéktelen-

⁶⁶ Idézi RICHARD KOESTNER – NATASHA LEKES – THEODORE A. POWERS – EMANUEL CHICOINE: Attaining Personal Goals. Self-Concordance Plus Implementation Intentions Equals Success, *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002/1) 231–244.

⁶⁷ RICHARD KOESTNER – NATASHA LEKES – THEODORE A. POWERS – EMANUEL CHICOINE: *Attaining Personal Goals*, i. m.

⁶⁸ KENNON M. SHELDON – ANDREW J. ELLIOT: Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being. The Self Concordance Model, *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (1999/3) 482–497.

⁶⁹ CARYL E. RUSBULT – NILS OLSEN – JODY L. DAVIS – PEGGY A. HANNON: *Commitment and Relationship Maintenance Mechanisms*, i. m.

nek észlelik, és sok energiát fektetnek a kapcsolatba, így sokkal valószínűbben tartanak ki benne.

A szakirodalom bőséges adattal szolgál Rusbult elképzelésének igazolására. De mit jelent a kapcsolati „energiabefektetés”? Rusbult kapcsolatfenntartó mechanizmusokról beszél.

Az úgynevezett kognitív kapcsolatfenntartó mechanizmusok közé elsősorban a kapcsolatra (hivatásra) vonatkozó pozitív és építő gondolatokat sorolja. Mivel a gondolatok és az érzelmek egymást kölcsönösen befolyásoló mentális működések, ezért az élethelyzethez való érzelmi hozzáállás szempontjából alapvető jelentőségű a gondolatok karbantartása. A pozitív gondolatok pozitívabb érzelmi viszonyulást eredményeznek, és ez sajnos fordítva is igaz. Például ha valaki azon fáradozik, hogy jó fényben lássa a hivatását és a közösségét, akkor ehhez segítség, ha nem a hibákon és a csalódásokon rágódik, hanem a pozitívumokat idézi fel a lehető leggyakrabban („pozitív rágódás”). Szorosan ide kapcsolódik az a kérdés is, hogy milyen történeteket, narratívákat alkot önmagáról, a hivatásáról, a közösségi kapcsolati eseményeiről. Ígéretes kutatási irány, hogy a kapcsolati történetek átalakításával hogyan javítható a kapcsolatok érzelmi tónusa.⁷⁰ Az önmagunkról szóló narratívák személyiségalkító szerepét McAdams 2001-ben publikált személyiségelmélete is előtérbe helyezi.⁷¹

És itt elérkeztünk ahhoz a gondolathoz, hogy nem csupán a pozitív gondolataink, hanem és elsősorban önmagunk definiálása tartozik ehhez a kérdéshez: ha a hivatásunk az önmeghatározásunk egyik kulcselemévé válik, ha az Istenhez és a közösséghez tartozásunk tudata az egész életünket átszövi, és ezt mások számára kommunikáljuk, akkor a hivatáshoz való hűségünk nagyobb eséllyel valósul meg.

A vélekedések (döntések) mellett való szilárd kitartásban az is segít, ha „lehorgonyozzuk”, azaz hozzákapcsoljuk őket a számunkra fontos egyéb értékekhez vagy a kognitív rendszerünkben található más vélekedésekhez. Így a megváltoztatásuk kényelmetlen egyensúlytalanságot eredményezne.⁷² Nagyra értékelt személyek és referenciacsoportok jóváhagyása (a velük közös vélekedés) is megerősít a hűségben.⁷³

⁷⁰ NICOLE ALEA – KATE C. MCLEAN – STEPHANIE C. VICK: In the Story of us. Examining Marital Quality Via Positive and Negative Relationship Narratives, in Kenneth S. Pearlman (ed.): *Marriage Roles. Stability and Conflict*, Nova Science Publishers, Inc. New York, 2010.

⁷¹ DAN P. MCADAMS: *The Person*, Wiley, h. n., 2009.

⁷² WILLIAM J. MCGUIRE: *Makacs nézetek és a meggyőzés dinamikája*, Osiris, Budapest, 2001, 40.

⁷³ WILLIAM J. MCGUIRE: *Makacs nézetek és a meggyőzés dinamikája*, i. m., 40.

Maga az ünnepélyes fogadalomtétel is fontos pszichológiai funkciókat hordoz. Számtalan szimbolikus üzenete mellett kifejezi a belépést egy új életkeretbe és a befogadottságot egy közösségbe.

A meggyőzéssel szembeni ellenállás szakirodalmá⁷⁴ felhívja a figyelmet arra, hogy a nehezen visszavonható döntések után kevésbé hajlunk a vélekedés megváltoztatására. Emellett a meggyőződésünk nyilvános vállalása is segít a vélekedéshez való ragaszkodásban.

Rusbult felsorol viselkedéses kapcsolatfenntartó stratégiákat is, melyek minden közösség életéhez nélkülözhetetlenek. Ezek alapja az „alkalmazkodó viselkedés”. Rusbult így nevezi azokat a reakciókat, amikor az ösztönös késztetéseinken felülemelkedve válaszolunk a másik személy bántó viselkedésére, és nem destruktívan, hanem konstruktívan reagálunk. Például nem sértődünk meg, vagy nem szólunk vissza egy bántónak tűnő megjegyzés hallatán.

Erre az alapra épül a válaszkészség, áldozatkészség és megbocsátás is. Ezek a viselkedések az úgynevezett „közösségi hozzáállást”⁷⁵ teremtik meg, melynek lényege, hogy a csere jellegű, adok-kapok elvű kapcsolatokkal ellentétben a személyes relációban a fő hangsúly a másik jóllétének elősegítésén van: ahol örömmel adunk, és nem várunk viszonzást. Nem tartjuk számon, hogy ki mit adott és kapott a másiktól – méricskélve és a saját érdekünket szem előtt tartva. Ha egy közösség tagjai képesek kölcsönösen így viszonyulni egymáshoz, akkor ez a biztonság és gondoskodás légkörét adja meg számukra, lehetővé téve a bensőségesség elmélyülését, ami visszahat az elköteleződésre, megerősítve a tagok odatartozástudatát. Nagyon fontos, hogy a szerzetesközösségek is biztosítani tudják ezt a támogató légkört a tagjaik számára, hiszen – mint korábban említettük – a család jellegű támogató közösséghez való tartozás a személyes jóllét egyik feltétele.

Azok képesek erre leginkább, akik elkötelezettsége erős, akik biztonságosan kötődők, akik képesek a kapcsolatorientáltságra és képesek a másik nézőpontjának átvételére.

⁷⁴ WILLIAM J. MCGUIRE: *Makacs nézetek és a meggyőzés dinamikája*, i. m., 38.

⁷⁵ MARGARET S. CLARK – STEVEN GRAHAM – NANCY GROTE: Bases for Giving Benefits in Marriage. What Is Ideal? What Is Realistic? What Really Happens? in Patricia Noller – Judith Feeney (eds.): *Understanding Marriage. Developments in the Study of Couple Interaction*, Cambridge University Press, Cambridge, 2002, 150–178.

ÖSSZEGZÉS

Dönteni – életre szólóan – nehéz. Az életre szóló hűség odaadottság nagy bátorságot feltételez. A nagy életdöntések meghozatalában rejlő kihívásokat jól tükrözi Daniel Levinson fejlődépszichológus gondolata. Az emberi fejlődés egyik nagy paradoxona, hogy kénytelenek vagyunk nagy döntéseket meghozni még mielőtt rendelkezünk a bölcs döntéshozatalhoz szükséges tudással, ítélőképességgel és önismerettel. Mégis, ha halogatjuk ezeket a döntéseket addig, amíg igazán „késznek” érezzük magunkat, annak nagyobb ára lehet.⁷⁶ Elképzelhető, hogy az ember alapos önismeret, kellő mennyiségű információk és hatékony döntési stratégiák birtokába kerülve sem feltétlenül érzi magát „késznek” egy nagy döntésre, és az elköteleződés a teljes körű bizonyosság és biztonság iránti igény elengedését feltételezi. Hiszen illúziót kerget az, aki azt képzei, hogy a „tökéletes” döntések után problémamentes élet vár rá. Döntésünk legjobb tudásunk szerint, aztán induljunk el a választott úton bátran megküzdve az ott váró nehézségekkel, hiszen csak az odaadott élet tud gyümölcsözővé válni.

⁷⁶ DANIEL LEVINSON: *The Seasons of a Man's Life*, Ballantine Books, New York, 1978, 102.