

## **Knyga „Įstrigote“ – dusinantis perfekcionizmas ir paralyžiuojantys tikslai. Kaip tai įveikti?**

Jeigu nusipirkote antrą pagal gerumą automobilį, namą ar uždirbote šiek tiek mažiau nei galėjote, jums atrodo, kad nepavyko išpešti maksimumo. Kaip įsitikinti, kad radote geriausią variantą pasaulyje, kuriame yra milijonai automobilių ir darbo vietų? Didžioji dalis jūsų gyvenimo taip ir prabėga manant, kad patyrėte nesėkmę, o kai jums visgi pasiseka, esate išsekintas kelio, kurį teko nueiti. Tad kaip išvengti šio užburto rato? Ką tik pasirodžiusioje knygoje „Įstrigote“ rašytojas Adam Alter pripažįsta, kad anksčiau ar vėliau visi patenkame į šiuos spąstus, kitaip tariant, įstringame.

Galbūt kaip tik šiuo metu patiriate kūrybinę krizę, susiduriate su verslo bėdomis, dirbate nepatinkantį darbą arba jūsų santykiai nelaimingi? Pasak A. Alter, nuolat bombarduojami kitų sėkmės istorijomis, neretai pasijuntame paralyžiuoti nesėkmės galimybės. Sustojame vietoje nebežinodami, kaip kovoti su kasdieniu nerimu, irzlumu arba atvirkščiai – staiga apnikusiu abejingumu. „Įstrigote“ autorius kviečia išbristi iš gyvenimo duobių ir pristato veiksmingus psichologinius metodus, kaip išbristi iš tokių būsenos ir perimti gyvenimo vairą į savo rankas. Kviečiame susipažinti su knyga „Įstrigote“ ir skaityti jos ištrauką.

\*\*\*

Jeigu nesate pasirengęs priimti nesėkmės, galite sušvelninti savo sėkmės sampratą. Šis būdas susijęs su pakankamumo (satisficing) koncepcija. Sąvoka sudaryta iš žodžių satisfy (pasitenkinti) ir sacrifice (aukoti). 1956 metais kognityvinis psichologas ir ekonomistas Herbas Simonas iškėlė prielaidą, kad yra du būdai priimti sprendimus: maksimizavimas ir pakankamumas. Maksimizavimas reikalauja nuodugniai visomis išgalėmis ieškoti aplinkoje geriausio įmanomo rezultato, o pakankamumo atveju ieškote tol, kol aptinkate tiesiog pakankamai gerą variantą. Simonui pakankamumo koncepcija reiškė labai daug. Jis suprato, kad maksimizavimas reikalauja daug laiko ir energijos, o pakankamumas yra konservatyvus ir grįstas protu. Gyvenime beveik neįmanoma išbandyti kiekvienos pasitaikiusios galimybės, todėl nusistatyti priimtino slenkstį visai išmintinga.

Beveik po penkiasdešimties metų psichologas Barry Schwartzas ir keletas jo kolegų iškėlė mintį, kad maksimizavimas ir pakankamumas yra daugiau nei strategijos: tai apibūdina visą asmenybės tipą. Vieni žmonės linkę į maksimizavimą, kiti – į pakankamumą. Maksimizavimo šalininkui bet kuris rezultatas, jeigu jis nėra geriausias, reiškia nesėkmę. Jeigu nusipirkote antrą pagal gerumą automobilį, namą ar uždirbote šiek tiek mažiau nei galėjote, jums atrodo, kad nepavyko išpešti maksimumo. Lengva numanyti, kad maksimizavimas sukelia daug nerimo. Kaip galite įsitikinti, kad radote geriausią variantą pasaulyje, kuriame yra milijonai automobilių ir darbo vietų? Didžioji dalis jūsų gyvenimo prabėga manant, kad patyrėte nesėkmę, o kai jums visgi pasiseka, esate išsekintas kelio, kurį teko iki šito nueiti. Maksimizavimo šalininkai uždirba daugiau nei palaikantys pakankamumą, bet to kaina – dažniau kamuojanti depresija, išnykęs laimės pojūtis. O štai pakankamumo šalininkai yra atlaidesni. Pavyzdžiui, užuot troškę nusipirkti geriausią automobilį, jie atskiria esmines mašinos ypatybes ir nebūtinus priedus. Ir tada perka pirmą pasitaikiusį automobilį su tomis

svarbiausiomis ypatybėmis, o jeigu dar mašina turi nebūtinų priedų, jie tai priima kaip netikėtą sėkmę.

Asmeniškai man skirtumas tarp maksimizavimo ir pakankamumo yra intuityvus. Kai galvoju apie svarbius sprendimus maksimizavimo požiūriu, man užspaudžia krūtinę. Mane užlieja nerimas. Jaučiuosi kaip ta drąsioji gupija, negalinti nurimti, kol daugiau nesužinos apie grobuonį. Bet mano krūtinė atsipalaiduoja, kai permąstau sprendimus iš pakankamumo pozicijų. Beveik kiekviename kontekste pakankamumas yra naudingas dalykas. Be to, tai puikus būdas išsilaisvinti, kai esi sustingęs vietoje. Maksimizavimas reiškia užsispyrimą iš prigimties, o pakankamumas yra lankstus, paslankus, sukaltamas ir – svarbiausia – nukreiptas į ateitį. Maksimizavimo šalininkai žvelgia atgalios, vis iš naujo permąsto savo sprendimus. Pakankamumo šalininkai nesigręžioja į praeities sprendimus ir gyvena toliau. Be to, pakankamumas nereiškia „nusėdimo“ ar ankstyvo pasidavimo – abu šie dalykai nutinka, kai procesas baigiasi prieš jums pasiekiant išties tenkinantį rezultatą. Tarp „nusėdimo“ ir maksimizavimo galima rasti aukso viduriuką – tai pirmas pasitaikęs pasirinkimas, kuris iš tiesų atitinka jūsų priimtino slenkstį.

Nors pakankamumas yra įgimtas asmeninis bruožas, netgi maksimizavimo šalininkai gali išmokti tenkintis žemesniais standartais. Pirmas žingsnis – kiekvieną sritį įvertinti pagal svarbą. Pavyzdžiui, aptarkime automobilio pirkimą. Daugelis žmonių gali pasiduoti maksimizavimui, kai renkasi mašiną. Mes išleidžiame automobiliams krūvas pinigų, perkame juos kas keletą metų, kasdien naudojame, pravažinėjame šimtus valandų. Šiais metais, kai pirkau mašiną, pirmiausia sukilo instinktas pasiduoti maksimizavimui. Jei būčiau turėjęs marias laiko, prieš priimdamas sprendimą būčiau perskaitęs visas įmanomas apžvalgas ir šaltinius apie kiekvieną automobilį. Kadangi laiko daug neturėjau, spaudžiamas būtinybės nutariau laikytis pakankamumo požiūrio. Nusprendžiau, kad perkant automobilį man svarbūs tik trys dalykai: saugumas, kaina ir erdvumas. Skyriau tam vieną rytą ir keletą valandų ieškojau didesnio pravažumo automobilio su puikiai įvertintu saugumu, trimis sėdynių eilėmis ir įkandama mėnesine įmoka. Tą pačią popietę jau turėjau naują mašiną. Ji saugi, įperkama ir erdvi, ir tai pirmas kartas nuo sprendimo priėmimo, kai visa tai permąščiau.

Be ryžtingo apsisprendimo laikytis pakankamumo ir neatšaukiamų sprendimo aspektų apmąstymo, dar galite nusistatyti dirbtinius laiko apribojimus. Aš skyriau rytą ieškoti automobilio ir dėl to maksimizavimas tapo neįmanomas. Paradoksalu, tačiau apribojimų nustatymas gali išlaisvinti, nes tai išplečia sėkmės sampratą. Jie nuima bet kokį nerimą dėl sprendimo, leidžia priimti tenkinantį rezultatą, kurį kitu atveju bandytumėte maksimizuoti. Paties nusistatyti galutiniai sprendimų ir veiksmų terminai teikia panašią naudą. Jei leisite sau skirti tam tikrą laiką užduočiai, be jokios savigraužos žengsite į priekį ir nejausite nerimo dėl laiko. Vadinamieji metaklausimai – „Ar aš ne per daug laiko skyriau šiai užduočiai?“ „Ar jau turėčiau būti apsisprendęs?“ – eikvoja ribotus proto išteklius, dėl jų pasidaro sunkiau imtis veiksmų ir tinkamai nuspręsti. Pasakę sau „skirsiu šį rytą apsispręsti“ arba „apsispręsiu po dviejų savaitių“ galėsite imtis užduoties, kurią spręsti reikia neatidėliotinai, kartu netiesiogiai apsibrėždami, kiek pastangų ir energijos turite jai skirti. Tai variantas be pralaimėjimų, išsklaidantis nerimą ir pagerinantis rezultatą.

Maksimizavimas daugeliu požiūriu sutampa su tobulumo siekiu, kuris dažnai veikia paralyžiuojamai ir skatina nerimą keliantį siekį, kad viskas būtų nepriekaištinga. Nors perfekcionistai gali būti energingi ir sėkmingi, jie labai priekabūs ir savikritiški. Negalite būti

perfekcionistu neišpūtę ir neišskyrę kiekvieno trūkumo, kad ir koks jis būtų nereikšmingas, ir todėl studentai, gaunantys A su minusu, ar darbuotojai, nesulaukę paaukštinimo, gali įsivelti į naikinančias permąstymo pinkles. Pasak Paulo Hewitto, klinikinio psichologo, kurio specializacija perfekcionizmas, tokių žmonių nuolatinė būklė yra pojūtis, kad turi trūkumų ir esi netobulas. Kaip teigia Hewittas, „vienas iš būdų tai išspręsti – tapti tobulam“. Po didelės 284 tyrimų apžvalgos buvo nustatyta, kad perfekcionizmas sukelia depresiją, nerimą, valgymo sutrikimus, galvos skausmą, nemigą, sąmoningą savęs žalojimą ir obsesinį kompulsinį sutrikimą. Be to, tas tobulumo siekis vis auga. Atlikus kitą tyrimą buvo nustatyta, kad vidurinėse mokyklose jaunuolių, kurie laiko save perfekcionistais, nuo 1989-ųjų iki 2016 metų padvigubėjo.

Perfekcionizmas trukdo, nes išsikeliama paralyžiuojantys tikslai. Mokiniai privalo gauti A su pliusu per kiekvieną egzaminą, suaugusieji privalo sparčiai kilti karjeros laiptais, gauti didelį atlyginimą, užmegzti romantiškos komedijos vertus santykius ir situacijų komedijos vertą draugystę. Kaip apskritai pradėti siekti tokio bauginančio tikslo kaip tobulumas visose gyvenimo srityse?

Sprendimas toks: vietoj tobulumo reikia siekti meistriškumo. Psichologai nustatė, kad tobulumo siekis dažnai silpnina, o meistriškumo siekis gerina tiek atliekamo darbo kokybę, tiek bendrą gerovę. Meistriškumas nėra taip griežtai apibrėžtas kaip tobulumas. Galite būti puikus savo srities žinovas ir nebūdamas tobulas, o tobulumas reikalauja iš jūsų daugiau nei meistriškumas ir dažnai užkelia standartų kartelę. Per vieną tyrimą mokslininkai atskleidė, kad žmonės, linkę į perfekcionizmą, sprenddami kūrybines užduotis pasirodo kur kas prasčiau nei tie, kurie teikia pirmenybę meistriškumui. Perfekcionizmas dusina, o štai meistriškumas mobilizuoja.

Jeigu net meistriškumo standartai atrodo pernelyg bauginantys, kitas sprendimas yra suskaidyti kiekvieną tikslą į mažas dalis. Kompiuterių programuotojai tai vadina „granuliavimu“ – kai milžiniškas kodavimo darbas suskaidomas į suvaldomas, viena po kitos sprendžiamas užduotis. Įmanoma suskaidyti visas įsivaizduojamas aklavietes – ir beveik kiekvienas žmogus gali atlikti beveik kiekvieną užduotį, jeigu ji bus padalinta į mažus gabaliukus. Kilo sunkumų rašant knygą? Parašykite žodį, paskui dar kelis ir tada sudėkite juos į sakinį. Kilo sunkumų rašant sakinį? Praleiskite šešiasdešimt jums nieko nekainuosiančių sekundžių rašydami ir žiūrėkite, kas iš to išeis. Bėgikai kartais kalba apie skirtumą tarp lengvo ir sunkaus bėgimo. Kai bėgate lengvai, jūsų kūnas juda sklandžiai, žingsnis po žingsnio, jūs nesusimąstydami įveikiate mylią po mylios. Jūsų mintys klaidžioja, dėmesys susitelkia ne į automatinį bėgimo veiksmą, o į gamtovaizdį. Kai bėgate sunkiai, kiekvienas žingsnis atrodo sunkiai įveikiamas. Širdis, plaučiai ir kojos bando išlaikyti tą patį ritmą, kuris prieš valandą atrodė toks lengvas. Kartais tokiomis akimirkomis suskaidymas yra vienintelis būdas prisiversti judėti į priekį. Žingsnis tėra maža dalelė, tačiau visus juos sudėjus susidaro ketvirtis mylios, paskui mylia, galiausiai penkios ar dešimt mylių. Jūs neturite laiko ir energijos daug galvoti ar būti paralyžiuotas, kai jūsų protas skaičiuoja daleles, vedančias prie tikslo. Skaidymas iš dalies veikia todėl, kad jis priverčia jus sutelkti dėmesį į techninį užduoties aspektą, o ne ją gaubiantį emocinį foną. Užuoat grūmėsis su užduotimi, jūs susitelkiate į jos sudedamąsias dalis.

Tokios sampratos kaip „paleisti“ ar pasirinkti nekovoti užima centrinę vietą Rytų filosofijoje. Vienoje pasakėčioje sakoma, kad Kinijos imperatorius Lao Tzu atrinkdavo

potencialius dvariškius vadinamaisiais kinų pirštų spąstais: tai nedideli cilindrai iš pinto bambuko, sučiupdavę už smiliaus. Dauguma gyvūnų patekę į spąstus instinktyviai ima kovoti, o pirštų spąstai dar labiau sustiprina šį instinktą, nes jie įsitempia, kai žmogus bando ištraukti pirštus, ir atlaisvina, kai du pirštai stumiami vienas prie kito. Taigi vienintelis būdas išsilaisvinti iš tokių spąstų – atsipalaiduoti ir dirbti išvien su spąstais, o ne bandyti juos įveikti. Imperatorius stebėdavo, kaip pretendentai į dvariškius krapštosi su spąstais ir atmesdavo tuos, kurie nesugebėdavo išsilaisvinti ir toliau kovodavo. Lao Tzu įžvelgė išmintį tų pretendentų, kurie atsipalaiduodavo, liaudavosi priešintis spąstams ir galiausiai išsilaisvindavo. Jie ne tik įveikdavo savo klaidinančią intuiciją, bet ir mokėjo atsipalaiduoti stipraus nerimo akivaizdoje. Ši istorija galbūt išgalvota, bet joje slypi išminties grūdas. Kai žmonės susiduria su krizėmis ir svarbiais sprendimais, instinktas įsitempti ir sustingti paprastai yra neveiksmingas. Atsipalaidavimas tausoja energiją, verčia mus stabtelėti ir apvarstyti galimus pasirinkimus.