

Je možné se rozhodovat špatně?

--	--

Kdysi někdo řekl: „Život člověka je utvářen jeho rozhodnutími“. To je jistě pravda, nějak se rozhodují a podle toho se mi v životě děje. Ale co formuje má rozhodnutí? A proč se někdy rozhoduji i pro věci, které pak nechci? Pokud jsou rozhodnutí tak důležitá, určitě stojí za to, poznat, co je formuje. Na to jsem ale odpověď nikde na celém světě nenašel. Tak jsem si ji musel najít sám.

Funkce Rozhodování

je naše schopnost zvažovat možné volby k dispozici a pro jednu z nich se rozhodnout. Rozhodujeme se na základě dat, která máme v paměti a v podstatě máme nekonečnou možnost volby. Samotný proces rozhodování probíhá vždy na základě srovnání dat a nakonec se přikláníme k řešení s nejvyšší hodnotou emoce. Pokud je řešení více a mají podobnou hodnotu emoce, máme pocit, že se neumíme rozhodnout. Je naším výsostným právem činit rozhodnutí a to, jak se rozhodneme, je většinou naše svobodná volba.

Funkce rozhodování má dvě složky.

Vědomou a automatickou. Vědomá nám dává možnost zvažovat všechny nám známé požadavky a touhy a automatická probíhá bez uvědomělého rozhodování na základě návyku (říkáme tomu autopilotní mód). Jsme schopni učinit rozhodnutí, která se nám dnes zdají ta nejlepší a později jich litovat. Nevzdělaný mozek totiž pracuje s nejvyšší hodnotou emoce, vykalkulovanou při rozhodování, a již nevidí příliš dlouhý dopad svých rozhodnutí. Co je dobré teď, jistě bude dobré i později – je základním nastavením mozku, žel v mnoha případech použito chybně. Lidské prožitky jsou kalkulovány na denní bázi, kvalita života je ale dána vytvářením dlouhodobých hodnot. Mozek se ale neumí samovolně koncentrovat na dlouhodobé a příliš se koncentruje na to, co vidí právě teď.

Tak například **vědomé rozhodování** probíhá v obchodě při volbě druhů sýrů. V regále je jich nespočet, různé druhy a gramáže. Do vědomí nám přes zrak a hmat vstupuje mnoho vjemů a my je postupně zvažujeme, až finálně vložíme jedno či více balení do košíku. Osobně jsem zažil člověka, který jeden druh kozího sýra několikrát uchopil do ruky, pak vložil do košíku, vyndal z košíku a vzal jiný, vložil do košíku, odjel několik metrů, vrátil se zpět a vzal jinou gramáž.

Na tomto příkladu si můžeme ukázat, jak funkce rozhodování pracuje. Logika říká na základě zkušeností, kolik gramů sýra budeme potřebovat a kolik za něj chceme utratit peněz, a emoce spojená s minulými zážitky hlásí, jaké chutě jsme v minulosti prožili a chtěli bychom nakoupením prožít znova. Vědomý rozhodovací proces pak vše vyhodnocuje a dává výsledný dobrý pocit. Rozhodnutí se přikloní k výsledné nejvyšší hodnotě příjemného pocitu.

Samozřejmě, že k nákupu můžeme **použít i autopilota** a nakoupit přesné množství sýra bez přemýšlení, poněvadž jsme podobnou volbu již udělali mnohokrát a stal se z toho návyk. Horší je, pokud čekáme návštěvu, a v běhu okolností si nestihneme uvědomit, že došlo ke změně. Návštěva si asi na sýru nepochutná, poněvadž ho přinesete málo. Mnozí otcové díky tomuto principu přišli domů bez dítěte, které měli na požádání vyzvednout z mateřské školky – cestou se ve vědomí věnovali problému z práce a auto řídil jejich mozek v autopilotním módu. Mnozí v tomto módu odbočíme autem na obvyklou trasu domů, i když jsme chtěli jet na sportovní utkání. Autopilot je velmi silná schopnost mozku položit některá stále prováděná rozhodnutí za předem daná a již s nimi do vědomí nevstupovat.

Častokrát se mi **po přestěhování** na novou adresu stávalo, že jsem vypnul auto před domem, kde jsem bydlel dříve a teprve pak si uvědomil, že už tam nebydlím.

Jak je vidět je tato funkce **velmi ulehčující**, pokud ale rozhoduje správně a pracuje se správnými daty. Pokud je autopilot nastaven špatně, dokáže pracovat proti nám, bořit naše cíle, vést nás do chudoby, ničit naše zdraví a odhánět od nás lidi, které potřebujeme.

Autopilot je naprogramován z 90% Primární autoritou. Lidé do třiceti let učiní všechna důležitá životní rozhodnutí, která pak do konce života řeší. Do třiceti let je většina lidí s ukončeným vzděláním, mají vybraného životního partnera, někde pracují, jsou většinou již zadlužení a doma jim poletuje potomek.

Dovolím si říci, že většinu těchto rozhodnutí udělali pod řízením autopilota a zbytek vědomě s daty, která jim tam vložil někdo jiný (primární autorita, společnost, kultura, náboženská komunita).

Rozhodování probíhá s cílem dosáhnout příjemného pocitu. Rozhodujeme se krátkodobě, poněvadž si myslíme, že nám naše rozhodnutí přinese příjemno nebo úlevu, ale i dlouhodobě se stejným záměrem. Myslíme si, že naše rozhodnutí nás vždy přivedou k předmětu touhy, kterou si během rozhodování hýčkáme. O této touze si myslíme, že je dobrá a kalkulujeme si k ní cestu. Zde je zapotřebí vědět, že kalkulace probíhají na základě dat uložených v hlavě.

Častokrát se ale stává, že jakmile se k cíli dostaneme, zjistíme, že jej nechceme. Pochopíme, že to, co jsme kdysi tak chtěli a o čem nám mozek říkal, že je to to ono, nemusí být zdaleka to ono. Pokud se vám toto stane, buďte si jisti, že kdysi při kalkulaci dobrého pocitu bylo použito i dat, která jsou pro váš život destruktivní. Dochází k prokázání Emoční rovnice. Uvedu příklad: Představme si člověka, který

chce být dobrým autorem a celý život sní o tom, že jednou bude. K psaní se ale stále nemůže dostat, poněvadž jeho pracovní vytížení je tak velké, že mu prostě nezbyvá čas.

I když touží po tom být dobrým autorem, projevují se při rozhodování jiné Emoční rovnice s vyšší hodnotu emoce (Při práci musím uspokojit své rodiče, nebo Pro peníze musím dřít současně s rovnící Svými sny si peníze nevydělám) a dotyčný se tak dobrovolně rozhodoval pro práci, které ho od jeho snu oddalovala. Za několik let si sice vytvořil dobře placené místo, ale jeho mozek mu hlásil, že jej nechce.

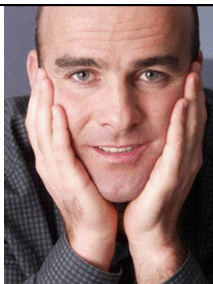
Z uvedeného vidíme, že mozek pro kalkulaci dobrého pocitu použil jak talentovou vlohu psát, učit a sdílet tak i navážku od rodičů a ve výsledku vykalkuloval rozhodnutí, jež vedlo mimo talentovou složku. Vklady do hlavy od rodičů mají totiž většinou vyšší hodnoty emoce než talentové vlohy.

Mozek vždy pracuje s daty, které má k dispozici, abychom je poznali, musíme si najít své Emoční rovnice a otočit je ve svůj prospěch. To je ale delší cesta a práce na sobě sama. Každopádně už dnes si můžete otestovat, zda jdete ke svým cílům a pozastavit se na motivy, které vás k nim vedou. Jsou opravdu zdravé?

Přečtěte si také:

[Jak si udržovat dobrou náladu](#)

[CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](#).