



Polacsek Lajos

Az önismeret forrásai, a saját személyiség megismerése



A követelménymodul megnevezése:
Gondozási-ápolási alapfeladatok

A követelménymodul száma: 1851-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-005-50



AZ ÖNISMERET FORRÁSAI, A SAJÁT SZEMÉLYISÉG MEGISMERÉSE

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Katalin (48 éves) 23 éve dolgozik a szociális gondozó és ápoló területen, egy vidéki, szociális és fogyatékos felnőtt otthonban, munka mellett érettségizett le, szerzett később szakmai végzettséget is, így lett pár éve foglalkoztató, mentálhigiénés munkatárs. Amióta nem dolgozik közvetlenül az "ágy melletti" munkakörben, úgy érzi, egyre nehezebben találja a hangot a gondozottakkal. Munkatársai is hiába szólnak neki, hogy nagyon katonás lett a viselkedése, hogy türelmetlen, hogy merev lett. Katalin nem beszél róla, de ő is érzi, hogy egyre kevésbé érti az otthon lakóinak a problémáit, nem tud velük hosszabb időt eltölteni, munkatársival is türelmetlen lett. Könyveket olvas az önismerettel kapcsolatban, próbál tájékozódni az interneten, – hatalmas a kínálat – , különféle csoportokba próbál elmenni, mindenféle szektákat keres fel, egyszóval elindult, hogy megtalálja a válaszokat a feltett kérdéseire. Érzi, hogy nem lesz egyszerű ez az út. Azt érzi, hogy a válaszok valahol benne vannak meg, és ezek a saját válaszai, csak el kell jutni, hogy megtalálja a kulcsot, amely kinyitja az önismereti ládikáját. Rögtön erre az idézetre bukkant "véletlenül."

Akár egy velem szemben álló egyén megértéséről, akár önismeretről van szó, mindkét esetben magam mögött kell hagynom minden elméleti előfeltevést, miközben tudom, hogy adott esetben figyelmen kívül hagyom a tudományos ismertetet. Tekintettel azonban arra a tényre, hogy a modern ember számára a tudományos ismeret az egyetlen szellemi tekintély, az individuum megértése úgyszólván crimen laeasae maiestatis (felségsértést) tesz szükségessé, vagyis azt követeli, hogy ne vegyük figyelembe a tudományos ismeretet. Ez a lemondás nem könnyű áldozatot jelent; de éppen a tudományos felelősségtudat várja ezt el tőlünk.

Külső életünknek – életszínvonalunkhoz mérten – boldognak kellene lennie. A valóságban ellenkező a helyzet. Minden várakozás ellenére csak akkor vagyunk boldogok, ha fáradtságos munkával felküzdjük magunkat. Vagy olyankor vagyunk elégedettek, amikor tulajdonképpen szomorúak kellene lennünk.

Gyűlöljük a belső világ irracionálisitást és félünk tőle. Ezért képtelenek vagyunk együtt élni a dolgokkal úgy, ahogy vannak. Ehhez a művészethez nem értünk.

A vélemények fontosabbak számunkra, mint a valóságos élet, és hajlamosak vagyunk rá, hogy inkább higgyünk a szavaknak, mint a tényeknek. Ennek azután az a következménye, hogy létünk nem három-, hanem csupán kétdimenziós. Annál intenzívebb lesz titkos vágyunk a teljesség után. ¹

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

AZ ÖNISMERET ÚTJA

A fenti idézet Carl Gustav Jung (1875–1961) svájci születésű orvos, pszichiáter, analitikus, spirituális szerzőtől való. Egyik legfontosabb üzenete számunkra, hogy az önismeret megszerzése kiemelt feladat és terület kell, hogy legyen mindnyájunk életében – különösen a segítő, ápoló szakmákat választók esetében igaz ez a tétel – de a hatékony, valódi önismeret megszerzésnek útja nem feltétlenül a hagyományos értelemben vett tudományos megközelítésen alapuló út. Száraz, akadémiai, pusztán elméleti alapokon nem lehet hatékony önismereti tudásra szert tenni. Ki kell lépni a hagyományos, tankönyvvizű tudás átadás területéről és egy új, ismeretlen terepen kell elindulni.

Kedves olvasó, egy utazásra, egy igazi zarándokútra hív ez a kiadvány, melyet most a kezdedben tartasz. Utazásunk, ha vállalod az utat, nem lesz könnyű és nem lesz rövididejű sem. Lehet, hogy hosszúnak fogod érezni a távolságot is és ráfordított időt is. Az is lehet, hogy időnként úgy érzed majd, hogy nem bírod tovább az utat. Mégis ígérem, hogy már önismereti zarándokutad elején csodás felfedezéseket tehetsz önmagaddal kapcsolatban, minthogy találkozhatasz félelmetes mélységekkel is. Az "Utat" mindenkinek egyedül kell bejárnia, az önismeret megszerzése magányos kihívás. Mondhatjuk úgy is, hogy mindenki önmaga mestere, és ez a belső "mester" mindnyájunkban ott lakik.

Rengeteg mindenkivel fogsz találkozni utazásod során, találkozol majd "sorstársakkal" vagyis hozzád hasonló, önismeretei utat járó zarándokokkal, találkozol majd mindenféle "kísérő" emberekkel, mind azt fogja magáról állítani, hogy nála van a megoldás, arra fognak fennhangon bízgatni, hogy menj hozzájuk, fogadd el az ő tanításukat és akkor garantáltan meglesz végre az önismeret valódi kulcsát.

¹ C. G. Jung: Gondolatok az álomról és az önismeretről; Kossuth kiadó 1996

Nem lesz könnyű a döntés, nem lesz egyszerű dolog kiválasztani a számodra megfelelő Utat. Olyan is előfordulhat, hogy már egy jó ideje jársz egy úton, amelyről úgy érzed, hogy ez a te valódi utad, hogy itt megtaláltad a számodra megfelelő önismereti válaszokat. Aztán lehet, hogy egy reggel úgy fogsz felébredni, hogy az, amiben évekig hittem, mégsem az én utam, mégsem találom meg ott a számomra megnyugvást hozó válaszokat. Ha ilyen helyzetbe kerülsz – és korántsem biztos, hogy ez előfordul majd veled – ne ijedj meg, ne add fel ekkor sem. Fogd fel úgy, hogy ez is része önismereti zárandoklatodnak, hogy elérkeztél egy újabb és következő állomáshoz, hogy most jött el az ideje, hogy változtassál, hogy újabb szintre lépjél.

Ha úgy érzed, és csak is akkor, ha mélyen, belülről jön a "belső hang" és valóban a tiéd minden egyes szava és választása, akkor engedd el, ami eddig volt, hagyd hogy "meghaljon" eddigi "hitrendszered". Hiszen tudod, hogy helyette és helyébe valami új fog születni, hogy ebben – és minden más valódi elengedésben mindig ott van az újjászületés, az új élet reménye és lehetősége. Csak és kizárólag tőled függ, rajtad áll – vagy bukik –, hogy megérted-e saját életed történéseinek üzenetét, hogy a dolgok mögé tudsz-e nézni. Hogy megérted-e, hogy a velünk történt itteni, evilági, materiális történések mögött mindig van valamilyen mélyebb üzenet, van valamilyen analógiás², szimbolikus tartalom.

A mai kor embere elfelejtett szimbólumokban és a világot átszövő analógiákban gondolkodni. Világunk napi állapotában ezért is tartunk ott, ahol éppen tartunk. Van bankkártyánk, lakáshitelünk, autónk, külföldi nyaralásaink, és ki tudja még mi minden materiális javunk, csak lassanként elfelejtünk valódi módon "élni." Ahogyan Eric Fromm fogalmaz, el kell döntenünk, hogy az életünk a vég nélküli birtoklásról fog-e szólni, vagy pedig a létezésről? Birtoklunk vagy létezünk?

Magunknak köszönhetjük és annak, hogy bár látszólag a Föld minden szegletét ismerjük már, tudományos eszközeinkkel mindent felkutattunk, csak éppen önmagunk – és így embertársaink felé – a mai korban szinte semmilyen valódi lépést nem tettünk és nem nagyon teszünk ma sem. Mesterségesen modernné tett, túlfejlesztet fogyasztói társadalmunk szinte mára már teljes mértékben felemészttette a benn élő ember belső, őszinte, külső elvárásoktól mentes világát. Sok esetben vakon és süketen éljük mindennapjainkat. Süketek és vakok vagyunk a felénk érkező üzenetek felé.

² Az analógia "mint fent, úgy lent" törvényének egyik változata a "mint bent, úgy kint". Ez szűkebb értelemben azt jelenti, hogy ami az emberen belül van (gondolatai, érzelmei, egész belső világa), az megjelenik (leképeződik) a külsején és a környezetében is. Ezért ez megfelel annak a törvényszerűségnek, hogy a láthatatlan, szellemi valóság megjelenik a látható, fizikai világban.

Forrás: http://www.spiritualis-tanitasok.hu/spiritualis_vilagnezet/ezoteria_alapveto_fogalmi.html

Így védjük magunkat meg, mintegy "lelki szemellenzővel és füldugóval" vagyunk alaposan felszerelvek, de ezzel az *önvédelemmel* be is csapjuk magunkat és embertársainkat, így éljük folyamatos stresszben és félelemben mindennapjainkat, hogy csak ne kelljen őszintén szembenézni saját lelkelemmel, csak ne kelljen teljes odaadással kinyílnom saját magam és a többi embertársam felé. Mert sokan félnek saját önismeretüktől, félnek, hogy olyan dolgok kerülhetnek felszínre – mely dolgok és érzések jó részét eddig is tudtuk magunkról – csak "sikeresen" elfojtottuk eddig ezeket a számunkra kínos tartalmakat, nem vettünk róla tudomást, mely érzések, történések, elfojtások felszínre kerülése, tudatossá tétele és tudatos tartományba emelése után nem fogja tovább élni az egyén eddigi, életét úgy mint eddig.

Ez általában így van, a valódi önismeret erről szól, megszenvedem a belső változást, és utána újjászületek. Újjászületek egy sokkal békésebb, kiegyensúlyozottabb szinten, álarcok, hazugságok nélküli világot teremtek magam köré. Nem a világot változtatom meg, hiszen azt hogy tudnánk megváltoztatni, én változom meg, megtalálom a valódi utamat, belső énem így kerül egyensúlyi, harmónikus állapotba.

Ha egyensúlyba kerülök magammal, ha béke és nyugalom van lelkemben, akkor az engem körbevevő világ is békés lesz számomra. Ehhez kell leginkább az önismeret, ehhez a belső béketeremtéshez, így válik zarándokutam teljessé, megtalálom a nekem megfelelő utat és ezután hirtelen minden olyan egyszerűvé válik körülöttem. Ami eddig stresszt, betegséget okozott, mintha nem is lenne, mintha a káoszból rendezettség lenne, mintha harmóniába került volna a világ. **Ez így van, de ehhez, a legelső lépés, hogy te magad teremts magadban harmóniát, te magad legyél belül rendezett, ha ez meg van, utána a számodra fontos világod is rendezetté válik.**

1. Gnóthi szeauton – Ismerd meg önmagadat!

A fenti idézet hozzávetőlegesen i.e. 800-tól hirdeti az életben elérendő egyik legfőbb cél fontosságát, azaz **a helyes motivációk által megszerzett önismeretet.** A delphoi – Görögország – Apollon templom homlokzatán olvasható üzenet mit sem veszített aktualitásból az eltelt évszázadok alatt, sőt napjainkban még inkább fontosabbá vált ez a két szó, és a minél jobban megszerzett önismeret. Az ókori görögök az Apollón szentélyt elsősorban jóslásra használták, a jövőre vonatkozó, különféle üzenetekért, válaszokért zarándokolta el oda, miközben nap mint nap olvashatták a legfőbb üzentet és választ minden kérdésükre. Ez pedig így hangzott: Ismerd meg önmagad!

Ez legyen a legfontosabb, ez legyen minden vállalkozásod kezdete és vége. Ha ismered önmagad, ha tisztában vagy lehetőségeiddel, jellemzőiddel, és korlátaiddal, mai nyelven fogalmazva, személyiséged és éned határaival, nos ebben az esetben önmagad boldogságának vagy egyszerre teremtője és eredményének boldog "haszonélvezője."

Nézzük mit felelt még a jós, hogyan egészítette ki mondandóját: A jós felelete a következőket tartalmazta még:

Ismerd meg önmagad, és tudni fogod a sorsodat – mert a sorsod te vagy! Nem külső erők uralkodnak rajtad, jellemed, személyiséged alakítja jövődet – *mondta a delphoi jósda papnője, Püthia a hozzá fordulóknak, s ennél nehezebb, ugyanakkor izgalmasabb feladatot aligha adhatott volna nekik.*

Az ember gyakran önmaga számára is megfejthetetlennek tűnő rejtélyek kavalkádja: mást gondol, mint amit érez, mást mond, mint amit gondol, és mást tesz, mint amit mond. Valódi belső motivációnk nyomába eredni, azt feltárni életre szóló kaland, tele meglepő, felszabadító, ugyanakkor gyakran zavarba ejtő és fájdalmas felfedezésekkel. Mégis érdemes/ *Átírni!!!*

Vagyis jól látjuk, olvassuk azt az alapvető, örök igazságot, hogy saját önismeretünknek végső forrása mi magunk vagyunk. A végső válaszok, a saját magunk számára megnyugvást hozó "igazságok" csak akkor lesznek valódiak, ha azokat belülről, mi magunknak dolgozzuk ki, éljük át teljes lelkünkkel, személyiségünkkel.

Természetesen ezzel nem azt mondjuk, hogy csakis kizárólag egyedül, önmagunkba fordulva, magunkra hagyatva kell mindenkinek keresnie saját önismeretét. Bizonyos kultúrákban ez is egy lehetséges út, a magányosan, évekig meditáló, elvonultan élő szerzetes útja. De itt most mi egy másik utat mutatunk be.

Az ember társas, szociális lény. Az ókori görög bölcs, Arisztotelész is megfogalmazta, hogy az ember társas lény (zoon politikon), csak a maga formálta közösségi létben tud élni. Társas lények vagyunk, személyiségbeli, etikai kibontakozásunk, gazdagodásunk csak a többi emberrel együtt lehetséges, csak mások gazdagíthatnak igazán bennünket.

Ezzel együtt ugyanakkor gondolkodó lények is vagyunk, a világhoz való kapcsolatunk gondolatainkon keresztül valósul meg, e mögött pedig érzelmeink állnak. Észlelünk, gondolkodunk, érzünk és még a tetejében alkotunk is, új dolgokat hozunk létre, kreativitásunknak nincs határa. Expedíciót szervezünk a világ tetejére, elutazunk a Holdra, készülünk a Mars meghódítására, óriási távolságokra utazunk el, de vajon aki legközelebb van hozzánk, ahol nincsenek is valódi távolságok, azaz önmagunk, oda vajon meddig tart elutaznunk?

Ahogy József Attila is írja versében: "Jó volna jegyet szerezni és elutazni Önmagunkhoz, hogy bennetek lakik, az bizonyos"

Ahhoz, hogy bárki rátaláljon saját, belső, személyes önismeretére, hogy igazán találkozzon a valódi, *mélyebb énjével*, ehhez – több minden mellett – rengeteg külső inger, visszajelzés szükséges. Társas kapcsolatokban, állandó interakcióban éljük az életünket, végtelen kommunikációs, társas óceánon utazunk mi emberek itt a Földön. Ebben a végtelennek, és valljuk meg, mára egy kissé zsúfoltnak tűnő, kommunikációs óceánban kell meglegnie mindeknek a neki megfelelő, csakis rávonatkozó önismereti lehetőségeket. Ahogyan a címben is írtuk, az önismeret "forrásait" keressük, mert hogy sokféle forrásból tevődik össze az önismeret megszerzése. Ezek a források nem mindig kellemes ízűek, sőt belekortyolhatunk olyan forrás vízébe is, amely forrás kezdetben nagyon ízletes számunkra, aztán később kiderül, hogy mégiscsak rossz forrásból kortyoltunk. Ezzel együtt mindenkit arra biztatok, hogy induljon el az önismeret megszerzésnek útján, higgyék el, megéri a fáradságot.

Itt kell egy fontos jelenségre felhívni a figyelmet. Az elmúlt évtizedekben, főleg az elmúlt húsz esztendőben, hazánkban is hatalmas "iparággá" nőtte ki magát az "önismeret ipar". Íme egy hirdetés a sok ezerből: *"Ha elakadt az útján és szeretne tanácsot kérni, netán úgy érzi átok, rontás van Önön, vagy nem kívánt erők (szellemlények) vannak Önnél, keressen bizalommal – segítek!"*

Áttekinthetetlen és követhetetlen, az esetek túlnyomó részében sajnálatos módon szabályozatlan is, hogy ma hazánkban ki milyen hirdetéssel jelenhet meg a helyes önismeret megszerzése érdekében. Látók, jósök, önjelölt és nem önjelölt guruk, tanítók, mindféle "pszichók", angyalok, boszorkányok, mágusok, keleti sámánok, és még ki mindenki nem állítja magáról, hogy nála lehet – sok esetben igen jó pénzért, – megtalálni a tökéletes önismeretet és boldogságot. Félreértések elkerülése érdekében nyomatékosan szögezzük le, hogy mi nem ezek ellen beszélünk, nem ítélezünk senki tevékenysége fölött.

Pusztán arra a napjainkban jellemző jelenségre hívjuk fel a figyelmet, hogy ha ekkora a kínálati piac, akkor valószínű, hogy van egy igen bő és táguló keresleti piac is. Vagyis a mai kor emberében nagyon komoly igény van arra, hogy válaszokat kapjon önmaga megértése, és ez által az őt körülvevő világgal kapcsolatban is számára tiszta módon lásson. Rengeteg kérdés lakozik bennünk saját magunkat illetően, csak sok esetben már a kérdésnél alakadunk, rosszul tesszük fel a kérdést, amire törvényszerű, hogy rossz válasz is érkezik.

"Az ezermérföldes utazás is az első lépéssel kezdődik" írja az ősi buddhista szöveg, amely magában rejtje az önismeret megszerzésnek "nehézségét" és véget nem érő, izgalmas kalandos útját. Az önismeret megtalálása, erősítése életünk végéig tartó folyamat, egy igazi "végtelen történet". Ehhez az utazáshoz nyújt támpontot ez a kiadvány.

2. Önmagunk megismerésének fontossága

Szükséges-e egyáltalán az önismeret?

Kezdjük néhány "költői" kérdéssel! Miért kell, hogy megismerjem magam? Hiszen mondhatja ezt bárki, főleg felnőttkorban, hogy ismerem én magam, mit kell még ezzel foglalkozni? Vajon hol van az önismereti munka határa, vajon jó-e az ha minél inkább megismerjük lelkünk rejtett zugait? Vajon mindenki alkalmas-e erre az önismereti munkára? Egyáltalán, kell-e ez az egész önismeret dolog? A válasz határozottan IGEN, sőt napjaink egyre bonyolultabb, instabilnak tűnő világában még inkább szüksége lenne mindenkinek a helyes önismeretre, mert így akkor – többek között – harmonikusabbá válna a világ körülöttünk. Lehetne még sorolni a kérdéseket.

"Az önismeret, önmegismerés egy olyan önmagunkra irányuló lelki folyamat, amely során megismerjük személyiségünk tulajdonságait, képességeit, szándékait, érzelmeinket, gondolatainkat és mindezek együttes működését. Az önmegismeréshez szükség van önmagunkkal kapcsolatban őszinteségre, hogy be tudjuk vallani magunknak azokat az igazságokat is, amelyek bevallása fájdalommal jár. Az önismereti folyamatot jó esetben önfogadás követi."

Az őszinteség az igazsággal, mint értékkel összefüggő, azzal összhangban álló, cselekvésben és kommunikációban kifejezésre kerülő emberi tulajdonság. Ide sorolható minden, ennek a feltételnek megfelelő emberi megnyilvánulás – a hallgatás épp úgy, mint a beszéd. Egyszerűen megfogalmazva az őszinteség annyit tesz, hogy mindent úgy adunk elő, ahogyan azt valóban hisszük is. Saját vágyaink, indítékaink, és belső valóságunk önmagunkkal szembeni őszinte elismerése éppúgy ide tartozik, ahogy a másokkal szemben tanúsított őszinteség is.³

Énkép

Az önismeret forrásának egyik alkotó eleme a helyes énkép és önértékelés. Akinek reális az önértékelése, jobban eligazodik a világban, erkölcsi problémáit sikeresebben oldja meg.

Figyel a társai jelzéseire, ezért kevesebbet vét ellenük, s önmaga ellen is. **Az énkép a személy önmagáról kialakított állandósult mentális, belső képe**, ami olyan dolgokat foglal magába, amelyek a külső szemlélő számára hozzáférhetőek; eszköz, amellyel a személy kísérletet tesz önmaga objektív szemlélésére.

A pozitív énkép kialakítása rendszerint nagy kihívást jelent a személy számára, különösen mivel a közösségek gyakran pontatlan, túlzó sok esetben irreális elvárásokat támasztanak az emberekkel szemben. A következmények súlyosak is lehetnek a személy számára (önutálat).

3 <http://users1.ml.mindenkilapja.hu/users/fejess/uploads/enkep.pdf>

Gondoljunk csak a hatalmas bevételeket realizáló reklám, szépség, fogyókúra iparra, ahol is – főleg a női közönség felé – folyamatosan azt közvetítik, hogy úgy ahogy vagy, az nem jó, ne fogadd el magad olyannak, amilyen vagy, ne legyél még véletlenül sem elégedett a saját testeddel. Ne fogadd el magad spontánul az itt és mostban, hanem inkább hallgass ránk, vedd meg a mi termékünket, edd a mi csodás ételeinket, és akkor majd olyan leszel, amilyennek mi szeretnénk, hogy legyél. Elveszik az emberektől a szabad döntés jogát, kívülről, főleg a médiából, határozzák meg, írják elő, hogy milyennek kell(ene) kinéznünk. Így elveszik az emberektől az esélyét is, hogy reálisan tudjanak önmagukkal foglalkozni, hogy reálisan tudják felmérni és megismerni saját énjük határait.

Valójában a kép, amelyet másoknak önmagukról adunk, közvetlenül befolyásolja a cselekedeteiket; ahogy a mondás tartja, „Nevezd egy embert tolvajnak, és lopni fog.” A fenti folyamat magyarázatához közel áll az a tétel a pszichológiában, amit úgy neveznek, hogy az **önmagát beteljesítő jóslat**. Ennek az a lényege, hogy az emberek felé, kívülről támasztott elvárások valóságalkító hatásúvá válhatnak, a másik ember sokféle tényező által torzított megismerése alapján elvárások fogalmazódnak meg, amelyek a sugallt információknak megfelelően ténylegesen bekövetkező eseményekké, cselekvésekké válnak a partner viselkedésében. A fenti folyamatot lehet pozitív irányba is "működtetni", vagyis ha van egy nehezen kezelhető kliensünk, akivel nehéz az együttműködés, kezdjük el vele kapcsolatban pozitív módon viselkedni, alakítsunk ki vele pozitív viszonyt, és egy idő múlva azt fogjuk tapasztalni, hogy ő is kezd pozitív módon viselkedni. (Aki a ezt nem hiszi el, az próbálja ki a saját környezetében!)

Az énkép kapcsán sok kérdés merül fel önmagunk felé – „Kövér vagyok? Elég jó ember vagyok? Milyennek látnak engem?” – rendszerint a tizenéves, illetve a kamaszkorral hozhatók kapcsolatba; valójában kora gyermekkorral – a meghatározó anya-gyerek kapcsolatban – megszületnek, és sok embert egész életében nem hagynak nyugodni. A személyről szóló információk egy része sosem közvetlenül hozzáférhető és tudható mások számára, ugyanakkor ez a bizonyos információ egy pontos és jól működő saját énkép része lehet. Például csak a személy tudhatja biztosan, hogy a tetteit jó vagy rossz szándékkal követte-e el, motivációi mennyire voltak számára reálisak. *Az életemben megélt történetben előforduló tanulsággal élve: mindig neked kell emlékezned, hogy kicsoda is vagy valójában.*

Az Énkép a személyiségvonásoknak azon összessége, amelyeket az egyén – saját én határain belül – önmagának tulajdonít.

*Fejlődésben meghatározó szerepe van az öntudat és az éntudat kialakításának. Az énkép kialakulása és kiteljesedése hosszú tanulási folyamat eredménye. Az énkép a kor előrehaladtával folyamatosan változik, gazdagodik és teljesebbé válik. Az énkép realitásfoka attól függ, hogy a környezet milyen segítséget nyújt, mennyire valós és őszinte visszajelzéseket közvetít az egyén számára. Az énkép minden megnyilvánulást befolyásol. Az énkép magában foglalja a saját testünkről, alkatunkról, külsőnkől, fizikai tulajdonságainkról, képességeinkről, szexuális jellemzőinkről, szellemi kapacitásunkról, tudásunkról, erkölcsi és egyéb normáinkról szerzett ismereteinket. A tárgyilagos, stabil énkép a biztosítéka a többi énfunkció egészséges fejlődésének.*⁴

3. Szocializációs utak

Az önértékelés „az ember kritikai megítélése és minősítése önmagáról, képességeiről, tevékenységéről, magatartásáról. A folyamatos önmegfigyelésen és önellenőrzésen alapuló önértékelés lehetővé teszi az egészséges, személyiségre jellemző önismeret és önbizalom kialakulását, az önirányítás képességének fejlődését.”⁵

A szocializáció olyan tanulási folyamat, amely a születéstől a halálig tart. A szocializáció nem más, mint a „társadalomba való beilleszkedés folyamata, amely során az egyén megtanulja megismerni önmagát és a környezetét, elsajátítja az együttélés szabályait, a lehetséges és elvárt viselkedésmódokat.” (Bagdy, 1986.)

Lényegében azokat a normákat, értékeket, hagyományokat, nézeteket, attitűdöket sajátítja el, amelyek az adott kultúrában, a számára megszokott környezetében használatosak. A szocializáció mindig kölcsönhatás, ahol a környezet hat az egyénre és fordítva, az egyén is mindig visszahat a környezetére. A szocializáció abban a mikro közösségben kezdődik, amelybe az ember beleszületik. *Így a szocializáció első színtere a család, majd később – a gyermek növekedésével – egyre nagyobb szerepe lesz a tágabb környezetnek, a kortársaknak, az óvodának, az iskolának, tágabb értelemben az egyént körbevevő kultúrának, vagyis az egész társadalomnak.*

Így az egyén környezetének visszajelzései roppant fontosak a helyes énkép kialakulásban. Elsődleges és kitüntetett szerep jut a családnak, a szülőknek, az anyának, apának és a tágabb családi, rokoni körnek egyaránt. **A családi, különböző és egymásra épülő szocializációs szintek létfontosságúak abban, hogy minél inkább lelkileg egészséges felnőtté váljunk, hogy "egyenesen növekedjünk."**

Az alábbiakban röviden tekintsük át, **Erik Erikson modellje** alapján hogy a fejlődéslélektanban milyen fontosabb életkori állomások vannak:

BIZALOM –BIZALMATLANSÁG 0–2 év csecsemőkor. Ezt a szakaszt Erikson az ősbizalom szakaszának nevezi. Ebben a szakaszban kell kialakuljon a gyermekekben a bizalom a szociális környezet irányába, melyet ebben az időben a szülei illetve a gondozóik jelentik.

⁴ Forrás: www.lelkititkaink.hu/onismeret_enkep.html

⁵ Forrás: hu.wikipedia.org/wiki/Önértékelés

AUTONÓMIA 2–3 éves kor, kisgyermekkor. Ezt a szakaszt az autonómia illetve kétségbeesés krízise jellemzi.

KEZDEMÉNYEZÉS–BŰNTUDAT 3–5 éves kor, óvodáskor. Ezt a szakaszt a kezdeményezés illetve bűntudat dimenzióján értelmezhetjük.

TELJESÍTMÉNY– 6–11 éves kor, kisiskoláskor. Ebben a szakaszban kerül a gyermek iskolába, válik le egyre jobban a családjától.

IDENTITÁS 12–20 éves kor serdülőkor. Erre a szakaszra az identitás keresés jellemző, a serdülő megpróbálja felfedezni saját értékeit, pozitív vonásait megpróbálja megtalálni a saját helyét a világban.

INTIMITAS 20–40 éves kor, fiatal felnőttkor. Ebben az életkorban fejezi be a személy a tanulmányait és családalapításra törekszik. 40–60 éves kor,

FELNŐTTKOR. Ezt a szakaszt Erikson a generativitás illetve stagnálás szakaszának tekinti.

INTEGRÁCIÓ 60 éves kor után, időskor. 60 éves kora körül kezdi kiértékelni a személy életútját, ekkor már belátja, hogy változtatásra nincs lehetőség.

Az ember önmagát igazában a környezet visszajelzései alapján ítélni meg. Ha keresik az ember társaságát, vonzódnak hozzá, szívesen vannak vele, kikérik a véleményét, nagy baj nem lehet. Az ember viszont, aki állandóan felmenti önmagát, csak a másokban látja a problémát, magában sohasem, valójában erkölcsi gondokkal küzd. Akinek az énképe torz, annak amorális viselkedésével is bajai lehetnek.

A személyiségtorzulás sajnos az erkölcsi viselkedésben is nyomon követhető. Torzult önértékelés, torzult cselekedetek... A tükör mutatja a valóságos arcot, a valóságos rosszindulatú tekintetet, de az egyén a saját maga boldogtalan, de angyalarcát látja. Az egyik legnagyobb vétket akkor követjük el az emberek ellen, mikor becsapjuk önmagunkat.⁶

Az önértékelés is lehet nem a valóságnak megfelelő, hamis és így irreális – akár pszichiátriai betegséget is magában hordozó – tartamú. Az önmagát túlértékelő, hamis énképet építő ember legalább annyira bajban van, mint az alacsony önértékeléssel rendelkező egyén.

⁶ Forrás: users1.ml.mindenkilapja.hu/users/fejess/uploads/enkep.pdf

JÁTSZMÁK ÉS SZEREPEK

A mindennapi szóhasználatban, hétköznapi szituációkban, "tranzakciókban" is sokszor használjuk azt a kifejezést, hogy az az emberi, társas viszonyrendszer, kapcsolati háló, amiben vagyunk, például egy munkahelyi, főnök beosztott, vagy munkatársi viszony játszmákra épül. De mi is a játszma helyzet? Miért fontos ezeket a helyzeteket felismerni önismeretünk szempontjából és minél hamarabb megoldást találni rájuk, lehetőleg úgy, hogy leállítjuk ezeknek a kapcsolatoknak a játszma jellegét. A különböző típusú játszmákra alapozott társas, személyes kapcsolataink felismerése, tudatosítása, és beemelése a reális énképünkbe alapvető feltétele a helyes önismeret kiépítésnek.

Legfontosabb lépés, hogy tudatában legyünk, hogy az életünk mely szakaszában, és mely területén vagyunk benne valamilyen játszmaiban. Önismereti készségünk és képességünk erősítése szempontjából fontos, hogy önmagunk előtt tisztázzuk ezeket a kapcsolatokat, belül legyünk velük tisztában.

Nézzük Erik Berne idevágó nézeteit. Az emberi interakciók tranzakciókból állnak. Minden tranzakciónak két része van: az inger és a válasz. Az egyes tranzakciók általában egy nagyobb készletbe tartoznak. Néhány ezek közül a tranzakcionális sorozatok vagy készletek közül lehet direkt, produktív és egészséges, de lehet indirekt, destruktív és egészségtelen is. Berne kiegészítő, keresztezett és rejtett tranzakciókról beszél.

A rejtett tranzakciók esetében ugyanazon időben két üzenetet küldünk. Az egyik ezek közül nyílt vagy társadalmi szintű üzenet, a másik pedig rejtett vagy pszichológiai szintű üzenet. Ez lesz az, ami a játszmák alapjául szolgál.

Vagyis fogalmazhatunk úgy is, hogy sok esetben tudatosan, illetve az esetek jó részében már "tudattalanul" nem őszintén veszünk részt egy-egy kommunikációs, társas helyzetben. Érezzük tudjuk, hogy abban a helyzetben amiben vagyunk, nem viselkedünk őszintén sem önmagunk sem a másik előtt, viszont tökéletesen eljátsszuk a helyzetnek megfelelő szerepeket, "mintha körülményeket" teremtünk. Ezekben a magunk és az adott szituáció teremtette szerepekben éljük az életünket.⁸

Nézzünk egy példát a szerep és a játszma helyzetre, annak bonyolultságára.

Adva van egy idősödő, elhízott, alacsony, kopasz férfi, milliárdos vagyonnal, megfelelő kapcsolatokkal, úszómedencés kastéllyal és mindennel, ami egy ilyen életformához tartozik. Nevezzük Bélának.

⁷ Interakció: Az emberek közti szociális érintkezés alapvető formája, emberek vagy csoportok közötti különböző kommunikációs rendszer, kapcsolat felvételi séma, illetve ezek összessége által meghatározott rendszer egésze

Tranzakció: az emberek közötti különféle kommunikációs állapotokra jellemző kapcsolati sémák jelölése

⁸pszichoblog.blogter.hu/.../eric_berne_es_az_emberi_jatszma_bemutataa_ii_a_jatszmaelemzes_es_egy_konkret_p_elda

Adva van egy 23 éves, tökéletes alakú hölgy, vagyon nélkül, viszont a szépsége varázslatos. Nevezzük Margitnak. Margit és Béla összetalálkozik egy partin, ahol Margit rögtön szerelembe esik Bélával. Őszinte szerelembe természetesen. Béla boldog, hiszen egy gyönyörű nővel jelenhet meg a partikon, persze Margit is boldog. Gondoljuk végig, hogy ebben a kapcsolatban milyen szerepek jelentek meg, és milyen játszma rétegeket figyelhetünk meg.

A játszma tehát kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad. Leíró módon: nemegyszer ismétlődésekbe bocsátkozó, a felszínen hitelt érdemlő, rejtett indítékú tranzakciók ismétlődő készlete. Köznapibb nyelven: csapdás vagy "trükkös" lépések sorozata. A játszmákat két fő ismertetőjegy világosan elkülöníti az eljárásoktól, a rituáléktól és az időtöltésektől: 1. a rejtett jelleg és 2. a nyereség. Az eljárások lehetnek sikeresek, a rituálék hatékonyak, az időtöltések hasznat hajtók, de meghatározásánál fogva mind a három nyílt; járhatnak versengéssel, de sohasem konfliktussal, a befejezés lehet feltűnést keltő, de sohasem drámai. Ezzel szemben minden játszma alapvetően tisztességtelen, kimenetele pedig nem csupán izgalmas, hanem drámai jellegű. A játszmák alapvető jellegzetessége, hogy bennük a sztrókok cseréje rejtett, kerülő úton történik. A játszma a tranzakciók visszatérő sorozata, van kezdete, közepe, vége, és van haszna. A játszmák haszna egyszerűen megfogalmazva az a rejtett nyereség, mely motiválja a játékosokat a részvételre.⁹

Berne a játszmákat kétféle módon definiálta:

1. „Ha valami illeszkedik ebbe a képletbe, az játszma, és ha valami nem illeszkedik, az nem játszma.“ Azaz a jól működő játszmához kellene azok a felek, akik működtetik a játszmát. Komplementer, kiegészítő módon kapcsolódnak egymáshoz ezek az emberek, a legtöbbször nem is ítélik meg kapcsolatukat játszmának, sok esetben, ők, akik benne vannak egy-egy ilyen kapcsolatban még jól is érzik magukat benne. Tranzakcióik kiegészítik és ezáltal táplálják a szituációt.

2. „A játszma titkos tranzakciók sora egy gyenge ponttal, amely általában egy jól rejtett, de jól körülhatárolható kiegyenlítéshez vezet.“ A pszichológiai játszma előre meghatározott szabályok szerint folyik.

A Berni értelemben használt játszmák alapvető jellemző vonásai:

- **A játszmák folyamatosan ismétlődnek**
- **A játszmákat Felnőtt tudatosság nélkül, rejtetten vagy nyíltan, manipulatív módokon játsszák.**
- **A játszmák általában azzal végződnek, hogy a benne résztvevők helyettesítő érzelmeket élnek meg.**
- **A játszmák lényeges vonása, hogy a játékosok között végig fennáll a rejtett tranzakció mozzanata.**

⁹ Forrás: www.eduline.hu/segedanyagtalalatok.aspx/letolt/3907

4. Szerepeink

*Színház az egész világ, és színész benne minden férfi és nő.
Fellép és lelép: s mindenkit sok szerep vár életében. (Shakespeare: Ahogy tetszik)*

Ahogy Shakespeare írta valóban **egész életünkben rengeteg szerepnek kell megfelelnünk**, különféle szerep elvárásokban kell helytállnunk, és "egy-egy alakításunk után nem mindig kapunk tapsot a közönségtől". De mit is értünk szerep, illetve az ehhez szorosan tartozó státusz fogalom alatt?

Szociális szerep alatt értünk minden olyan, az adott társadalmi közösségre jellemző társadalmi funkciót – amelyet ugyanakkor – státusznak nevezünk, melyet az egyén az adott közösségben, társadalomban betölt. Minden közösségben betöltött státuszhoz meghatározott társadalmi elvárások, követelmények tartoznak. Eddig láttuk, hogy szerepeink forgatókönyve meghatározott az adott társadalom, az adott kultúra által. Ezek a forgatókönyvek, hogy egy kicsit bonyolultabbá tegyük a dolgot, sok esetben nincsenek leírva, sok esetben íratlan társadalmi szabályokat, szokásokat tartalmaznak, előírják, hogy egy-egy adott helyzetben, szituációban azaz annak megfelelő szerepkörben hogyan is kell viselkednünk.

Valóban nem könnyű eligazodni ezekben az elvárásokban, szerep megfeleléseknek úgy, hogy egyszerre próbálunk megfelelni önmagunknak, a szűkebb csoportnak ahol éppen vagyunk, és még az ezen kívüli, tágabb társadalomnak. Nézzünk példákat a szerepekre. Mindenki vagy férfinak, vagy nőnek születik, azaz megszületünk és a nemi szerepünket, mint legmeghatározóbb szerepet kapjuk életünk végéig. Most itt nem tárgyalunk az átalakító műtétekről, illetve az egyéb nemi szerep változásokról.

Viszont azt is látni kell, hogy nincsenek egyetemes szerep elvárások és leírások, egy nyugati kultúrában egészen más szerepnek kell megfelelnie egy nőnek, mint például a távol keleten. Nőnek és családjának lenni az USA-ban vagy Iránban egészen mást jelent. Külön fejezetet érdemel, az is, hogy például egy-egy vallásnak milyen előírásai vannak a szerepekkel kapcsolatban. Gondoljunk csak bele, hogy egy nyitott nyugati társadalomban hogyan él kisebbségként egy muszlim nő és családja. Neki elsősorban a saját vallási, családi elvárásainak kell megfelelnie, az ősi hagyományoknak, csak hogy ezek sok esetben nem egyeznek a nagyobb, befogadó társadalom elvárásával, sok esetben komoly konfliktusok adódnak ebből a kettősségből. Gondoljunk bele például a Franciaországi muszlim lányok arcot eltakaró, illetve fejfedő viselete körüli vitákra, törvényi szabályozásokra.

Szerepek fajtái:

- **Velünk született:** nem tudjuk megváltoztatni legtipikusabb formája a férfi, nő, azaz a nemi szerepek. (Itt most nem térünk ki a nemi identitással kapcsolatos egyéb kérdésekre, illetve arra, hogy ma már a nemi szerep is változtatható pl. műtéti eljárással.)

- **Szerzett szerepek:** Ide értünk minden olyan szerepünket, amely szerepeket az életünk folyamán "veszünk magunkra", "tanulunk meg", különböző készségek, képességek, kompetenciák stb. elsajátítása birtokában, illetve valamely számunkra új életszituációban való belépés, bekerülés útján szerzünk meg. Ezek az új életszituációba való részvétel általában az embernek valamely tudatos döntése eredményeként születik meg. Például családi szerepem változik, szülő lesz belőlem, vagy tudatos tervezés eredményeként döntök a foglalkozásom mellett.
- **Szituációs szerepek:** A mindennapi életünket végig kísérő, spontán szituációkban is alkalmazkodunk különféle szerepekhez. Ezek a spontán, szituációs szerepeink rövid idő alatt változhatnak, egy nap lehetek beteg, autóvezető, tanuló, vásárló, munkatárs, főnök, osztálytárs, szomszéd, ellenőr, stb. szerepekben. Követem szerepeimmel az éppen adott társas szituációt, annak valamennyi rezdülésével együtt.

Szerepeinkhez az adott társadalomban, kultúrában meghatározott szerepelvárások kapcsolódnak – vagyis: mindenki tudja, hogy milyen a jó orvos, a jó mérnök, a jó házastárs, stb. Ezeknek a szerepelvárásoknak meg kell felelnie az egyénnek, ha nem felel meg, komoly konfliktus helyzetek alakulnak ki. Ezzel együtt problémát jelent, hogy egyszerre egy időben többféle szerepnek kell jól megfelelni – ez azonban igen gyakran **szerepkonfliktusokkal** jár!

Nézzünk egy iskolai tanárnő példáját a szerepkonfliktusra: – otthon a családom számára én vagyok a jó feleség, a „konyhatündér”, stb. – gyermekeim számára én vagyok az igazi jó anya, – a munkahelyemen egy beosztott dolgozó vagyok, – ha tanár vagyok, akkor a diákjaim számára én vagyok a tanár, – „mellesleg” nő is vagyok...

Látható, hogy mennyire bonyolult dolog ez a „szerepesdi”. Egy nap ennyiféle szerepnek ideálisan nagyon nehéz megfelelni, úgy hogy folyamatosan megtaláljuk a szerepek és szituációk közötti egyensúlyt. Mivel ennek a sokféle szerepnek szinte lehetetlen egyszerre, mindig tökéletesen megfelelni – nem tudunk „százfélé szakadni” –, a megoldás: „lavírozunk” a szerepeink között. Ez azt jelenti, hogy hol az egyik, hol a másik szerepünket helyezzük előtérbe, s így próbálunk valamiféle egyensúlyt teremteni.

Van olyan ember, akinek ez könnyen megy és van akinek komoly nehézséggel jár ez a napi szintű szerep kihívásoknak való megfelelés. Ilyenkor szokott kialakulni bizonyos embertársainknál, hogy **bele merevednek egy-egy szerepükbe**. Például valaki kialakít magában egy szigorú iskolai tanár szerepet. Addig, amíg a munkahelyén, az oktatási intézményben viselkedik így, semmi baj nincs, de amikor haza ér a saját családjához, váltani kell a szerepek között. Az otthoni, családi szituációban már egészen más szerepeknek kell megfelelnie. A jó anya, a szerető feleség, a barátságos szomszéd szerepek várják ebben a helyzetben példánkban szereplő tanárnőnk.

Van aki viszont nem tud váltani, van aki otthon is pl. a szigorú tanár szerepében éli az életét, ebből a szerepből közelít mindenhez a világban. Gondolhatjuk, hogy mennyi konfliktusa származik annak az életben, aki képtelen a szituációkhoz rendelt szerepeknek megfelelni és helyette inkább görcsösen ragaszkodik az általa felépített szerepekhez, mondhatjuk úgy is, hogy álarcok mögött éli az életét.

Jung vezette be a pszichológiába a "persona" fogalmát, ami semmi mást nem jelent, mint hogy a persona az egyén álarca, a mereven működő szerepjátszás, a külvilág felé mutatott, nem valódi személyiség. Fogalmazhatunk úgy is, hogy álarcok mögé bújunk, folyamatosan szerepeket játszunk, rég nem azok vagyunk, akik valójában lennénk.

A fenti folyamatnak meg van a veszélye, hogyha valakinek az életében túlsúlyba kerül a persona, túlsúlyba kerül a folyamatos szerepjátszás, csupa álarcok mögött éli az életét, vagy nincs olyan területe az életének ahol ő valódi önmaga lehet, ahol úgy fogadják el, ahogyan ő van, ahol végre nem kell megjátszani magát, ilyen esetben könnyen fennállhat a súlyos személyiségzavar, vagy akár elmebetegség kialakulása is. (Példaként hozhatunk olyan, a családterápiában ismert szituációkat, amikor több évtizedes házasság, közös együttélés után a házaspár egymás fejébe vágják, hogy én ebben a házasságban soha sem lehettem önmagam, nekem itt mindig meg kellett felelnem hol neked, hol a szüleidnek, hol a gyerekeinknek, mindig volt valami külső, akinek meg kellett felelni. Most végre önmagam akarok lenni, csak és kizárólag önmagamnak akarok megfelelni ezen túl.)

5. Segítő szakma és önismeret

A különféle segítő, ápoló, gyógyító szakmában dolgozókat az átlagosnál erősebb és sok esetben "másmilyen" stressz hatás éri, mint a többi területen dolgozókat. Gondoljunk bele, hogy pl hátrányos helyzetű régióban működő családsegítő szolgálatban dolgozó munkatárs naponta hány és hány kilátástalannak tűnő problémával, és a problémák mögött lévő családtagokkal, – munkanélküli, adósságcsapdába került felnőttekkel, alultáplált, iskolai, tanulási problémákkal küzdő gyerekekkel találkozik, hallgatja meg anyagi, lelki, családi problémájukat és szembesülhet a segítő munkát kísérő tehetetlenség érzésével.

Napjainkban minden segítő munka elsődleges alapja kell, hogy legyen a különféle területeken dolgozó segítő szakemberek helyes önismerete, hiszen a munkavégzés eredményessége – lásd a klienssel végzett munka – alapvetően a segítő személyiségén keresztül valósul meg, a munkavégzés legfőbb "eszköze önmagam".

Ráadásul az önismereti munka elmélyítése, fejlesztése életünk, de legalábbis szakmai munkánk végéig tartó folyamat. **A különféle segítő szakmák egyik legfőbb szakmai ártalmat jellemző tünete, kísérő jelensége a "kiégési" úgynevezett, burn out szindróma.** Ez a segítő szakma kísérő ártalma. És mint minden munkahelyi ártalom ellen, ez ellen is lehet és kell védekezni, különféle módszerekkel. Az egyik ilyen és leghatékonyabb módszer a kiégési szindróma ellen a helyes önismeret megszerzése, a folyamatos lelki, önismereti karbantartás. A kiégési szindróma jellemző tünetei lehetnek különféle szomatikus tünetek, testi jellemzők is.

Hiába rendelkezik valaki x számú szakmai diplomával, végzettségeket igazoló papírokkal, ha ezek a megszerzett tudások nem a helyes és folyamatosan fejlesztett önismeretre épülnek, nos ebben az esetben mondhatjuk, hogy a segítő munka, a segítő kapcsolat nehezen alakul pozitív irányba. Ilyenkor szokták a kliensek – sok esetben a maguk szókészletével – kifejezni, hogy X Y családgondozóhoz nem szívesen mennek, mert ő olyan hideg, meg nem figyel rájuk, meg olyan hivatalos. Miközben XY családgondozó meg van győződve arról, hogy a munkáját jól végzi, csak a kliensek sértődnek meg mindig, meg különben sem érti a családgondozó, hogy ezek itt mit elégedetlenkednek, örüljenek, hogy az állam pénzén mindenféle dolgokat kapnak ingyen, meg különben is most hagyott ott az élettársam, meg ezért a fizetésért mit várnak tőlem? Lehetne folytatni képzeletbeli családgondozónk szavait, panaszáradatát, negatív beállítódásnak taglalását.

Folytassuk zarándokutunkat az önismeret, saját személyiségünk felfedezésében. Ez az út bizony nem könnyű út, ezen az utazáson sok esetben találkozunk számunkra ismeretlen helyzetekkel, félelmetesnek tűnő "lényekkel" találhatjuk magunkat szembe.

Nagyon fontos, hogy önismereti utazásunk során számunkra akármennyire nehéz, félelmetes, elfogadhatatlan helyzettel, felismeréssel találkozunk, legyen erőnk ezekkel a helyzetekkel, ismeretlen történésekkel szembe nézni. Így tudjuk megismerni személyiségünk rejtett, számunkra is ismeretlen, vagy akár kínos tartalmú részét. Megismerem ezeket a részeket személyiségem összetevői között, ezáltal megszelídítem, számomra elfogadhatóvá teszem.

Vigyázzunk arra, hogy ha az elfojtást alkalmazzuk, azaz az esetleg feltárt, megismert személyiség összetevőnkkel kapcsolatban nem a szembenézést és "megszelídítést" alkalmazzuk, hanem igyekszünk azt minél hamarább elfojtani, a tudatos részből kiiktatni, "eltemetni" lelkünk mélyére, akkor ez a részünk ott tovább dolgozik, de már mint tudattalan tartalom létezik tovább és betegíti meg akár lelkünket. Ezért fontos, hogy megismerjem önmagam amennyire, lehet, amennyire ezt engedem magamnak, annál inkább elfogadom magam.

És ha elfogadom magam a helyes önismereten keresztül, akkor a hozzám forduló kliensekkel szembeni attitűdöm is változik. A megszerzett, valódi önismeret kiegyensúlyozottabbá teszi a segítő személyiségét, így az általa elvégzett munkát is kiegyensúlyozottabban tudja ellátni, ez a munkaminőség változás megmutatkozik napi szinten is.

Az önismereti csoportok jelentősége

Az önismereti csoportok olyan közösségi, csoportos formák, ahol azonos motivációval, megszerzendő céllal rendelkező emberek rendszeresen összejönnek valamilyen, számukra fontos és konstruktív tevékenység érdekében. Ilyenkor önmagában a csoportos együttlét jelentős mértékben erősíti az önismeretet, illetve az ön és társ elfogadást. Hiszen olyan emberek között vagyok, ahol elfogadnak olyannak, amilyen vagyok, nem kell szerepeket játszanom, nem kell hamis álarcot viselnem. Emiatt is fontos a munkahelyi esetmegbeszélő csoport, vagy a szakmai szupervíziós csoport.

Az optimális önismereti csoport jellemzői, hogy ott nyíltan beszélhetek félelmemről, belső gátjaimról, bizonytalanságaimról. Ugyanígy beszélhetek valódi céljaimról, megoszthatom "titkaimat" másokkal, sőt segítséget is kérhetek a csoporttársaimtól, hogy segítsenek, támogassanak félelmeim megszelídítésben, céljaim elérésben, hogy megtaláljam a számomra megfelelő utat, hogy végre önmagam lehessen munkámban, magánéletemben egyaránt, hogy a hétköznapiak ünnepnapokká váljanak, és az ünnepnapok az életemben pedig erőt adjanak a hétköznapiakhoz.

JOHARI ablak

Az alábbiakban ismerkedjünk meg egy szélesebb körben használt önismereti teszttel, a "JOHARI ablak" módszerrel.

A Johari-ablak az önismeret egyik legszélesebb körben használt egyszerű modellje. Eredetileg az egyéni hatékonyság mérésére dolgozta ki Joseph Luft és Harry Ingham pszichológus, 1955-ben. Az elnevezés kettejük keresztnévének ötvözetete (Joe és Harry → Jo-Hari → Johari).

A modell két fő dimenziót ad meg az „én” megértéséhez, egyfelől a viselkedés és stílus azon aspektusait, amelyek az „én” számára ismertek („Én”), másfelől pedig azokat, amelyek azoknak ismertek, akikkel kapcsolatban áll („Mások”). Elsősorban (szinte kizárólag) a pozitív tulajdonságokat vizsgálja,

A területek nem egyenlő méretűek, a gyermek születésekor, a „Sötét” szinte majdnem az egész ábrát lefedi. Az élet előrehaladtával, ahogy megismeri önmagát, illetve, ahogy megismerik a vele kapcsolatban állók őt, ennek szintjéhez mérten folyamatosan csökken a „Sötét” terület, illetve növekszik a másik három terület mérete.

Az egyéni hatékonyság mérése szempontjából (melyre eredetileg tervezték) **a legideálisabb egy nagy „Arénával” és kis „Vak” valamint kis „Zárt” területtel rendelkező személy.** Azonban rájöttek, hogy nem feltétlenül egy ideális állapot van, mivel egy nagy „Arénával” rendelkező személy is lehet nem hatékony, mivel nem ez az egyetlen tényező a hatékonyságban.¹⁰

¹⁰ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Johari-ablak>

		Az „én” számára	
		Ismert	Ismeretlen
Mások számára	i s m e r t	Aréna	Vak
	i s m e r e t l e n	Zárt	Sötét

1. ábra. Johari ablak

Johari ablak

- Legyek érzékenyebb annak felmérésében, hogy viselkedésemre miképpen reagál a környezetem.
- Legyek érzékenyebb, hogy bemérem, miként állok az emberi viszonylataimban.
- Jobban tudjam a viselkedésemet kivitelezni.

a) **A nyitott én, vagy aréna** területbe tartozik mindazon tulajdonság, viselkedési mód, adottság és képesség, amelyeket az egyén ismer, és azok, akikkel kapcsolatot tart, mindezt tudják is róla.

b) **Vak én** a személyiségnek azokat a területeit jelenti, amelyeket ő nem ismer, de mások jól, vagy hiányosan, ismernek. Sokszor előfordul, hogy olyan adottságokkal rendelkezünk, amelyekről fogalmunk sincs, viszont a szülő, edző, vezető esetleg felismeri és elindít bennünket egy-egy pályán képességeink kifejlesztésére.

c) **Rejtett én** azt a zárt területet reprezentálja, amelyeket az ember önmagáról ismer, de másokkal nem kíván megosztani, ezért azokat elrejt a többiek elől. Lényegében ezt olyan titoknak tekinti mindenki, amit vagy azért rejt el, mert érzi, hogy szégyellnie kell, vagy boldogságot jelent neki, hogy senki nem tud róla. A rejtett terület nagyságát nagyban befolyásolja a gyermekkori nevelés,

d) **Ismeretlen én** vagy másképpen nevezve a sötét terület. Ez lényegében megközelíthetetlen az egyén és környezete számára. Bizonyos körülmények (baleset) tudat közelbe hozhatják a rejtett énünket.

A fenti ábrán jelölje be, hogy az Ön esetében milyen arányban állnak egymással a fenti területek! Becsülje meg, hogy mekkora a nyitott aréna, mekkora a zárt és így tovább a többi területet is!

Megjegyzés a tantárgyat oktatóknak: A "Johari ablaknak" van egy több oldalas kitöltő és értékelő tesztje. Amennyiben úgy ítéli meg, ki lehet tölteni a hallgatókkal és utána megbeszélni a kapott eredményeket. Interneten hozzáférhető.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Ez a tananyag az egyénre vonatkozó önismeret megszerzésnek fontosságáról szól. Az önismeret megszerzésnek készsége és képessége több tudományterületből vett tételekből tevődik össze, nemcsak a pszichológia egyik tudományos területe.

A tananyag elsajátításához aktivitás szükséges Öntől, szükséges a köznyelvi és szakmai szövegnek a megértése, a köznyelvi és szakmai szövegnek írásban történő megfogalmazása.

Az önismeret elsajátítása kapcsán képes lesz az általános ismereteinek speciális helyzetben való alkalmazására, problémaelemzésre, a probléma feltárára, helyzetfelismerésre, rendszerben való gondolkodásra.

Egy – egy rész után feladatot talál, mely feladat megoldásával ellenőrizheti, hogy megfelelően sajátította el a leírt ismereteket.

Akkor tud eredményesen tanulni, ha sorban halad a tananyagban, s a tananyag szerves részének tekinti a feladatokat. Tehát úgy tanulja e tananyagot, hogy sorban halad; a szükséges feladatokat megoldja, majd levonja a tananyaghoz tartozó következtetéseket!

Ezt követően olvassa el többször az elméleti részét a tananyagnak!

A tanulás középpontjában a tananyag értő olvasása és a tananyagban szereplő feladatok megoldása szerepel. A tananyag értő olvasásakor mind a köznapi, mind a szaknyelvi szövegrészek alapos megértésére kell törekedni; úgy kell az olvasott szöveget értelmeznie a tanulónak, hogy a tartalmát mind a köznapi, mind a szakmai környezetben, szakmai beszélgetés keretében ne csupán reprodukálni tudja.

A tananyag tanulásának szerves része a tananyagba illesztett feladatok megoldása, a feladatok mind párban végzett szakmai megbeszéléseket és a megbeszélésekre támaszkodva a tanuló saját értelmezését, értékelését kívánják meg. Ezzel egyik oldalról fejlődik a tanuló olvasott szakmai szövegek beszélgetésbe való áttételének készsége, másik oldalról elérhető, hogy a valós élethelyzet modellezésével, a szakmai megbeszéléssel gyakorolja a tanuló a segítő helyzetek, illetve a szakmai partnerek páros interakcióinak lehetőségeit.

Az önellenőrző feladatok megoldása lehetőséget biztosít a tanulónak arra, hogy a tananyag tartalmát aktív módon átgondolja, a segítői munka folyamatait rendszerben lássa és láttassa.

7. feladat

Röviden foglalja össze Erikson fejlődéelméleti tételét!

A large rectangular area with a yellow border, containing 18 horizontal lines for writing the answer to the 7th task.

8. feladat

Foglalja össze, hogy milyen szerep fajtákkal rendelkezünk!

MEGOLDÁSOK

1. feladat

A hallgatónak saját, szubjektív véleményét, érzését, gondolatait kell leírnia.

2. feladat

A hallgatónak saját, szubjektív véleményét, érzését, gondolatait kell leírnia.

3. feladat

A hallgatónak saját, szubjektív véleményét, érzését, gondolatait kell leírnia.

4. feladat

A hallgatónak saját, szubjektív véleményét, érzését, gondolatait kell leírnia.

5. feladat

A hallgatónak saját, szubjektív véleményét, érzését, gondolatait kell leírnia.

- **Szerzett szerepek:** Ide értünk minden olyan szerepünket, amely szerepeket az életünk folyamán "veszünk magunkra", "tanulunk meg", különböző készségek, képességek, kompetenciák stb. elsajátítása birtokában, illetve valamely számunkra új élethelyzetben való belépés, bekerülés útján szerzünk meg. Ezek az új élethelyzetbe való részvétel általában az embernek valamely tudatos döntése eredményeként születik meg. Például családi szerepem változik, szülő lesz belőlem, vagy tudatos tervezés eredményeként döntök a foglalkozásom mellett.
- **Szituációs szerepek:** A mindennapi életünket végig kísérő, spontán helyzetekben is alkalmazkodunk különféle szerepekhez. Ezek a spontán, helyzetű szerepeink rövid idő alatt változhatnak, egy nap lehetek beteg, autóvezető, tanuló, vásárló, munkatárs, főnök, osztálytárs, szomszéd, ellenőr, stb. szerepekben. Követem szerepeimmel az éppen adott társas helyzetet, annak valamennyi rezdülésével együtt

6. feladat

A hallgatónak saját, szubjektív véleményét, érzését, gondolatait kell leírnia.

7. feladat

BIZALOM –**BIZALMATLANSÁG** 0–2 év csecsemőkor. Ezt a szakaszt Erikson az ősbizalom szakaszának nevezi. Ebben a szakaszban kell kialakuljon a gyermekekben a bizalom a szociális környezet irányába, melyet ebben az időben a szülei illetve a gondozók jelentik.

AUTONÓMIA 2–3 éves kor, kisgyermekkor. Ezt a szakaszt az autonómia illetve kétségbeesés krízise jellemzi.

KEZDEMÉNYEZÉS–BŰNTUDAT 3–5 éves kor, óvodáskor. Ezt a szakaszt a kezdeményezés illetve bűntudat dimenzióján értelmezhetjük.

TELJESÍTMÉNY– 6–11 éves kor, kisiskoláskor. Ebben a szakaszban kerül a gyermek iskolába, válik le egyre jobban a családjától.

IDENTITÁS 12–20 éves kor serdülőkor. Erre a szakaszra az identitás keresés jellemző, a serdülő megpróbálja felfedezni saját értékeit, pozitív vonásait megpróbálja megtalálni a saját helyét a világban.

INTIMITAS 20–40 éves kor, fiatal felnőttkor. Ebben az életkorban fejezi be a személy a tanulmányait és családalapításra törekszik. 40–60 éves kor,

FELNŐTTKOR. Ezt a szakaszt Erikson a generativitás illetve stagnálás szakaszának tekinti.

INTEGRÁCIÓ 60 éves kor után, időskor. 60 éves kora körül kezdi kiértékelni a személy életútját, ekkor már belátja, hogy változtatásra nincs lehetőség.

8. feladat

- **Velünk született:** nem tudjuk megváltoztatni legtipikusabb formája a férfi, nő, azaz a nemi szerepek. (Itt most nem térünk ki a nemi identitással kapcsolatos egyéb kérdésekre, illetve arra, hogy ma már a nemi szerep is változtatható pl. műtéti eljárással.)
- **Szerzett szerepek:** Ide értünk minden olyan szerepünket, amely szerepeket az életünk folyamán "veszünk magunkra", "tanulunk meg", különböző készségek, képességek, kompetenciák stb. elsajátítása birtokában, illetve valamely számunkra új élethelyzetben való belépés, bekerülés útján szerzünk meg. Ezek az új élethelyzetbe való részvétel általában az embernek valamely tudatos döntése eredményeként születik meg. Például családi szerepem változik, szülő lesz belőlem, vagy tudatos tervezés eredményeként döntök a foglalkozásom mellett.
- **Szituációs szerepek:** A mindennapi életünket végig kísérő, spontán szituációkban is alkalmazkodunk különféle szerepekhez. Ezek a spontán, szituációs szerepeink rövid idő alatt változhatnak, egy nap lehetek beteg, autóvezető, tanuló, vásárló, munkatárs, főnök, osztálytárs, szomszéd, ellenőr, stb. szerepekben. Követem szerepeimmel az éppen adott társas szituációt, annak valamennyi rezdülésével együtt.

9. feladat

a) **A nyitott én, vagy aréna** területbe tartozik mindazon tulajdonság, viselkedési mód, adottság és képesség, amelyeket az egyén ismer, és azok, akikkel kapcsolatot tart, mindezt tudják is róla.

b) **Vak én** a személyiségnek azokat a területeit jelenti, amelyeket ő nem ismer, de mások jól, vagy hiányosan, ismernek. Sokszor előfordul, hogy olyan adottságokkal rendelkezünk, amelyekről fogalmunk sincs, viszont a szülő, edző, vezető esetleg felismeri és elindít bennünket egy-egy pályán képességeink kifejlesztésére.

c) **Rejtett én** azt a zárt területet reprezentálja, amelyeket az ember önmagáról ismer, de másokkal nem kíván megosztani, ezért azokat elrejt a többiek elől. Lényegében ezt olyan titoknak tekinti mindenki, amit vagy azért rejt el, mert érzi, hogy szégyellnie kell, vagy boldogságot jelent neki, hogy senki nem tud róla. A rejtett terület nagyságát nagyban befolyásolja a gyermekkori nevelés,

d) **Ismeretlen én** vagy másképpen nevezve a sötét terület. Ez lényegében megközelíthetetlen az egyén és környezete számára. Bizonyos körülmények (baleset) tudat közelbe hozhatják a rejtett énünket.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Szilágyi István: Önismeret és személyiségfejlesztés, Skandi-WaldKiadó

Mohás Livia: Ki vagy Te? Önismereti könyv önjáró fiataloknak Saxum Kiadó Kft, 2007

Jung, Carl Gustav: Lélektani típusok Scolar Kiadó 2006

Jung, Carl Gustav: Gondolatok az álmról és az önismeretről; Kossuth kiadó 1996

Berne, Erik: Emberi játszmák, Háttér kiadó, 2008

Rainwater, lanette: Az öngyógyítás művészete – Te vagy a felelős SHL könyvek Edge Kiadó 2000

Aronson, Elliot: A társas lény Akadémia Kiadó Zrt, 2008

Forgas, Joseph: A társas érintkezés pszichológiája Gondolat Kiadó 1982

Rudas János: Delfi örökösei, Oriold és társai kiadó, 2007

AJÁNLOTT IRODALOM

Andreas, Steve: Énkép Nyitott Könyvműhely 2008

Hargreaves, Gerard: Stresszkezelés Scolar Kiadó 2006

Johnson, Maarit: Önbecsülés és alkalmazkodás ELTE Eötvös Kiadó 2008

Yu Dan: Konfuciusz szívből – ősi bölcsesség a ma emberének Háttér Kiadó 2009

Zuschlag, Berndt; Thielke, Wolfgang: Mindennapjaink konfliktushelyzetei Medicina kiadó 2009

Rudas, János (szerk.): Önismereti csoportok. Animula, Budapest.

A(z) 1851-06 modul 005-ös szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
54 762 02 0010 54 01	Gerontológiai gondozó
54 762 02 0010 54 02	Pszichiátriai gondozó
54 762 02 0010 54 03	Szenvedélybeteg-gondozó
54 762 02 0010 54 04	Szociális gondozó, szervező
33 762 01 0010 33 01	Fogyatékossgal élők gondozója
33 762 01 0010 33 02	Szociális gondozó és ápoló

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
35 óra

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató