

„Gnóthi szeauton!” - Ismerd meg önmagad! (Khilón)

– avagy: valóban az önismeret az első, és legfontosabb lépés? –



„Nem is sejtjük, mi mindenre vagyunk képesek. Létezőnk és elműlünk, s nem tudjuk meg, mi minden lehattunk, és mi mindent tehattunk volna.”¹

Manapság egyre többet dobálózunk olyan szavakkal, mint önismeret, önmegvalósítás, vagy akár önmagunk szeretete. De valójában mit is takar az önismeret kifejezés? A cambridge-i egyetem online szótára alapján önmagunk megértése, és a saját képességeink ismerete. A pszichológia szerint három fő részből épül fel: a gondolkodásunkból, az érzelemvilágunkból, és a viselkedésünkől. Ez a három rész képezi a személyiségünket.

Valójában az ember egy társas lény, ebből kifolyólag az együttélésünk egyik kulcsa a közös munka. Ehhez viszont koherenssé kell válnunk, tehát mindenkivel, akivel együtt dolgozunk, találunk kell egy olyan tulajdonságot, amivel azonosulni tudunk, így alakul ki a szimpátia. Ez kicsit ahhoz hasonlít, mintha mindannyian nagy bőröndökkel járnánk mindenhova, amik tele vannak „álarccokkal”. Ezek nem feltétlenül rosszak, mert mindegyik egy kicsit mi vagyunk, mégis más-más arcunkat mutatjuk a különböző társadalmi csoportoknak, amelyeknek a részei vagyunk. Tehát van egy mag, ami mindegyik alatt ott van, és ezekre rákerül egy maszk. Csak az a lényeg, hogy az álarc ne takarja ki teljesen a legbelül lévő magot. Mivel idomulunk a környezetünkhöz, nem baj, ha több arcunk van, csak ne legyenek egymásnak teljesen ellentmondásosak.

Az önismeret fontosságára az egyik legnagyobb közhelyet hoznám példaként. Ha magunkat szeretjük és elfogadjuk, másokat is tudunk szeretni. Ehhez az első lépés, ha tisztában vagyunk

¹ Ivo Andric, boszniai származású jugoszláv író és költő

magunkkal, és a különböző reakciókkal, amikkel a minket ért hatásokra válaszolunk. Önmagunk és reakcióink megértéséhez önreflexiót kell tartanunk. Az önreflexió önmagunk tudatos megfigyelése, énképünk tisztázása, és az ezekből származtatott fejlesztendő területek azonosítása.

„Légy Kolumbusa a benned rejtőző új világoknak, kontinenseknek, fedezz föl új csatornákat - nem a kereskedelem, hanem a gondolkodás számára.”²

Ezekből adódóan tudatosan megélhetjük az életünk apró és nagyobb mozzanatait, továbbá kontrollálhatjuk az érzéseinket és a reakcióinkat.

A személyiségünket ért hatásokat két nagy csoportra oszthatjuk, vannak a külső hatások, amelyekre kevés ráhatásunk van, és vannak a belső hatások, amelyeket mi idézünk elő.

A külső hatások közül a legnagyobb részt a társadalom, és a társadalmi normák, elvárások teszi ki. Az Asch-kísérlet a szociálpszichológia egyik ismert kísérletsorozata, melyben Solomon Asch a konformitás erejét vizsgálta, vagyis hogy a kísérleti személyek mennyire engedelmessékednek a csoport nyomásának. Asch a kísérletei során hét egyetemista diákot ültetett le egymás mellé, akik kaptak két papírt egy-egy képpel. Az egyikén egy referencia vonal volt felrajzolva, a másikon pedig három, egymástól jól elkülöníthető hosszúságú vonalat láttak a kísérletben résztvevők, akiknek egymás után kellett elmondaniuk, hogy melyik vonalat látják ugyanolyan hosszúságúnak, mint a referencia vonal. Csakhogy a hét diákból hat a tudós beépített embere volt, akiket arra kértek, hogy ne a helyes vonalra voksoljanak. A kísérlet eredménye egyszerűsítve az lett, hogy a résztvevők nagytöbbsége engedett a csoportnyomásnak, és még ha rossznak is gondolták a választ, a csoport véleményét követték. Míg ha, akár csak egy ember, a jó megoldást választotta, nagyobb eséllyel mondták ők is a helyes választ.

A személyiségünk fejlődésére és az önképre kiskorban a család, majd ahogy egyre nővünk, kiskorunktól kezdve társaink és tanáraink hatnak a leginkább, ám manapság egy újabb tényező is közrejátszik már a gyerekek önképének kialakulásában, a közösségi média. Az itt megjelenő manipulatív eszközök ellen az önismeretünk segítségével dolgozhatunk ki sajátos védelmet, mivel ha ezt nem tesszük meg, könnyen ezek áldozatává válhatunk.

„A jövő legfontosabb készsége az önismeret lesz (ha már most nem az).”³

² Henry David Thoreau

³ Steigervald Krisztián, generációkutató

A személyiségünket ért belső hatásokért pedig egyedül mi magunk vagyunk a felelősek. Ön-reflexióval, önnevelésekkel, vagyis új szokások kialakításával lehetünk egyre jobb kiadásai önmagunknak.

Philippa Lally és kutatócsoportja szerint egy embernek átlagosan hatvanhat nap kell ahhoz, hogy egy új viselkedés megszokottá váljon, vagyis szokássá alakuljon. Persze voltak, akiknek elég volt 18 nap, másoknak viszont 254 nap kellett a különböző nehézségű szokások elsajátításához. Személyiségünk fejlődéséhez olyan célokra és szokásokra van szükségünk, amelyek pozitív irányba mozdítanak el bennünket. George Doran, Arthur Miller és James Cunningham '80-as évekbeli cikke óta különböztetjük meg a S.M.A.R.T. célokat, amelyek segítségével könnyebben tudjuk meghatározni a szükséges szokások kialakítását, és nagyobb eséllyel válnak azok a mindennapjaink részévé.

A jó önismeret eredménye pedig, hogy felismerjük az olyan helyzeteket, amikor nem szabad beállnunk a sorba, vagy pont fordítva, még hozzá az emberi kapcsolatainkra is nagy hatással van.

Források:

- <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-knowledge>
- <https://promanconsulting.hu/onreflexio/>
- <https://www.verywellmind.com/famous-social-psychology-experiments-2795667>
- <https://www.spring.org.uk/2021/06/asch-conformity-experiment.php>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5gSMajQr0Mw>
- <https://jamesclear.com/new-habit>
- <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>