

# ÖNISMERET

*Az ember még nem ember, csak hadonászó, veszélyes kamasz. Az ember akkor lesz ember, ha átvilágítja mélyéig önmagát, s a benső világosságából környezetére sugarat bocsát. (Weöres Sándor)*

## Általános megjegyzések

Önismeret? A népszerűsítő, és szakirodalom végtelen sora, önismereti kurzusok hihetetlen kínálata, talán már kissé divattá is vált? Mi hát akkor ennek a rövid összeállításnak a célja? Nem ismeretterjesztés, nem témarendszerezés, és nem is bölcsességek összegyűjtése. Akkor hát mi? Kérdések és lehetséges válaszok, hitek és kételyek, gondolatok és érzések, érvek és ellenérvek kerültek egymásmellé. Mindezek célja: az elbizonytalanítás, hogy az őszintén kereső kíváncsiság, és a személyes érdeklődés felszínre juthasson bennünk.

## 1. Az önismeret motivációja

Az önismeretre való törekvés során elsőként a motivációmot kell megvizsgálnom. „Miért” és „hogyan”-, akarom megismerni önmagam? Ez a megismerés „sikeressége” szempontjából igen fontos.

*Miért (milyen indítékkal) akarom megismerni önmagam?*

- Kíváncsiság, tudományos érdeklődés, önigazolási szándék hajt? Vagy arról az arcomról is szeretnék többet megtudni, amelyik ismeretlen, és időnként engem is meglep? Van-e elég bátorságom ennek az arcomnak egyre mélyebb megismeréséhez? Vagy éppen az ismeretlen vonz, és hiszek abban, hogy személyiségem legmélyén lelhetek az igazi értékeimre?
- Miben hiszek? Abban, hogy megismerhetem önmagam, vagy abban, hogy soha nem ismerhetem meg teljesen önmagam? Ez utóbbi tudata visszafog, lebénít, vagy éppen ellenkezőleg ez a megismerhetetlen/titokzatos részem megismerésének vágya tartja életben bennem önmagam megismerésének valódi kíváncsiságát, és biztosítja az önismeret vég nélküli folyamatát?

*Hogyan közelítek önmagam megismeréséhez?*

- Tudatosan? A „Vedd a kezébe az életedet” gondolattól irányítottan? Vagy kíváncsi érdeklődéssel, nyitottan, igyekezve mindenféle prekoncepciótól megszabadulni?
- Türelmetlenül várom, hogy megismerhessem jobban önmagam? Vagy türelmesen kivárom a megismerés folyamatát? Ügyelek-e a folyamat egymásraépülő elemeinek sorrendjére (*megismerés, megértés, elfogadás, önbecsülés önszeretet*)?
- Az önismeret folyamata számomra egy „belső utazás”, vagy annál jóval több?
- Lehet, hogy örök kettősség van/marad bennünk ebben a témában: félünk tőle, szorongunk, igyekszünk kitérni előle, megfélekedzni róla, tudattalanul menekülünk előle, és ugyanakkor mégis vágyunk önmagunk egyre teljesebb megismerésére?

## 2. Az önismeret előfeltételei

A helyes önismeret nélkülözhetetlen előfeltétele, hogy egységben igyekezzünk látni az életünket is, és önmagunkat is. Nem akarjuk kettébontani /egy szép, és egy árnyoldalra/ sem az életünket, sem önmagunkat.

- Képes vagyok-e életem történéseit előjel nélkül szemlélni, és nem a jó/rossz szemüvegén át látni?
- Képes vagyok-e önmagam ugyanilyen előjel-nélküli szemléletére? (Fel tudom-e már fedezni a számomra kedves, előnyös tulajdonságaimban azt is, hogy milyen veszélyt rejtenek (rejthetnek) az életemben? Megtapasztaltam-e már, hogy hibáim/gyöngeségeim olykor sokkal jobban segítségemre lehetnek, mint előnyös tulajdonságaim? Megbarátkoztam-e már hibáimmal? /Ha nem tudok megbarátkozni gyöngeségeimmel, akkor tudattalanul elkezdek abban hinni, hogy valami nagy baj van velem - hogy selejtes vagyok -, és ami még rosszabb: eszerint is kezdek élni./)

## 3. Az önismeret dimenziói

- Személyes tulajdonságaim, képességeim megismerése. Mennyire ismerem testemet, lelkemet, érzelem-értelem-akaratvilágomat? Kutatom-e viselkedésem mozgató rúgóit, azok motívumrendszerét?
- Mélységeim/felszínem (= hétköznapi szokásaim) megismerése. Az önismerés elsősorban befelé irányuló /mélységeinket kutató/ folyamat. Tapasztaltam-e már azonban azt az érzést, hogy a fejem elhitei önmagammal, hogy Istennek tetszően élek, és közben testem esetenként teljesen más jelzéseket ad? Lehetséges, hogy önmagam megismerésébe beletartozik a leghétköznapibb szokásaim megismerése, megértése is /a tisztálkodás, az étkezés, a rendszeret, a munka élvezete, a büntudat nélküli ellazulás. és ezek mértékének megvizsgálása.../? „Csaknem minden spirituális út a testnél kezdődik” – mondja Willigis Jäger.
- Saját különálló magam/szociális szerepem megismerése. Töreksem-e személyiségem határainak és lehetőségeinek megismerése, elfogadása? Keresem-e saját helyemet, szerepemet, és hatás-lehetőségemet a környező világban?

## 4. Az önismeret anatómiája (egy kis elmélet)

Azt mondjuk: „Negatív az önmagamról alkotott képem”, „Nincs önbizalmam”, „Az önértékelésem gyenge”, „Negatív az önbecsülésem”. Olyan, mintha ugyanazt mondanánk, holott négy különböző jelentés-tartalomról van szó. Lássuk hát sorban (*Pálferi alapján*).

- **Az önmagamról alkotott kép** (énkép) természetesen sosem egyenlő azzal, aki vagyok, hanem mindazokat a (+/-) tartalmakat jelzi, amelyek esetében hajlandó vagyok elfogadni, hogy ez vagyok én. Annál jobban érezhetem magam a saját bőrömben, minél inkább hasonlít az önmagamról alkotott kép a realitáshoz, és minél több mindent tartalmaz belőlem.
- **Az önértékelés** azt jelenti, hogy hogyan reflektálok saját magamra, értékelem, esetleg minősítem magamat, véleményt (+/-) alkotok magamról. Elsősorban a tetteimre, magatartásomra, tulajdonságaimra, eredményeimre vonatkozik.

- **Az önbizalom** azt mutatja meg, mennyi belső erővel rendelkezem, mennyire bízom magamban. Mértéke függ az adottságaimtól, a helyzetektől, cselekvőképességemtől, ezért változó. Túlzott önbizalom önismereti hiányból /vagy kompenzálásból/ is adódhat.
- **Az önbecsülés** az előző háromnál mélyebbről határoz meg. Alapvető viszonyt jelent önmagamhoz. Az önbecsülés - érzésekkel, érzelmekkel átszőtt - önmagamhoz tartozás, kapcsolódás. Önmagam elfogadását, igenlését, a létezésemhez, a külső világhoz fűződő viszonyomat (annak minőségét) tükrözi. Hozzá tartozik az önelfogadás, alkalmasság-érzés, belső stabilitás és biztonságérzet, az önmagam iránti tisztelet, az értékességem tudata, az életem értelmességének meggyőződése.

## 5. Az önismeret szintjei

- Mennyire ismerem adottságaimat, képességeimet, korlátaimat, érdeklődési köreimet? Ismerem-e és tudom-e kezelni gondolat/akarat/érezelmvilágomat /pozitív- és negatív gondolatok/érzések kezelése, feszültség- és kudarctűrő képesség/? (*első szint*)
- Van-e bennem törekvés arra vonatkozóan, hogy előző életszakaszomban, (esetleg előző életemben/?!) rám ható élmények jelenlegi életszakaszomra való hatását/befolyását felderítsem? (*történeti szint*)
- Vizsgálom-e, hogy hogyan tudok megfelelni az életemben adódó különböző társas szerepeim követelményeinek? (*társas szint*) Milyennek látnak mások, és ez mennyire egyezik a saját magamról kialakított képpel /ez utóbbit a Johari ablak elemzi/?

## 6. Az önismeret dilemmái

### 6.1 Mennyire determinált a személyiségünk?

#### **Nem esik messze az alma a fájától?**

(Az „Ilyennek neveltek, ezt örökölttem” problémája.)

Mekkora szerepe van a szülőnek, és az otthoni környezetnek? A szülő-gyermek hasonlóságok oka között mi játszik nagyobb szerepet: az öröklés (gének), vagy a szülői szocializáció? Egy adott tulajdonságnál hogyan mutatható ki a két hatás közötti arány? Ha a gyermek elhagyja a szülői környezetet, a korábbi családi szocializáció hatásával mi lesz? Egyre erősödik, esetleg kumulálódik az életében, vagy csökkenő tendenciát mutat, esetleg teljesen el is tűnik, és az új környezet szocializációs hatása érvényesül? Milyen mértékben befolyásolhatóak örökölt tulajdonságaink? A kismértékben öröklött tulajdonságok (mivel ezeket elsősorban a környezeti hatás alakította ki) környezetváltozással nyilván alakíthatóak. Mi van a nagymértékben örökölt tulajdonságok esetén? Ezek nem változtathatóak? Ha mégis, hogyan?

### 6.2 A gyermekkori képem befolyásoló szerepe.

(Törekvéseim és lehetőségeim harca.)

Miről árulkodhat gyermekkori képem és jelenlegi én-képemnek a viszonya? Ha jó gyermekkori képem volt, és aktuális én-képem is jó, lehet, hogy csupán a korábbi életmintát folytatom (*dinasztikus stratégia*)? Ha rossznak éltem meg gyermekkori képem, de jó az aktuális én-képem, lehet, hogy dacból választottam az ellenkező életmintát (*antitetikus stratégia*)?

Ha jó gyermekkorom volt, de aktuális énképemet rossznak ítélem, lehet, hogy a gyermekkorom szépségeiből élővé váltam (*kompenzatív stratégia*)? Ha rossznak élttem meg gyermekkoromat, és aktuális énképemet is rossznak ítélem, lehet, hogy mindenért gyermekkoromat okolóvá váltam (*önfelmentő stratégia*)? (*A fenti stratégiák veszélye: a valóság tudati áthangolása.*)

## 7. Egységes-e személyiségünk?

Az én-állapot elsősorban a társkapcsolatokban játszik nagy szerepet (tranzakcionális analízis), de viselkedésünk, érzéseink gyökereinek feltárása során is igen fontos az ismerete.

- Bizonyos szituációban nem figyelek-e túlzottan arra, hogy mi az etikus, mit kell tennem, hogyan kell viselkednem? Talán ezt mások életében is fokozottan érvényre akarom juttatni? Lehet, hogy pont emiatt az *egyenrangú partnerségre nehezebben vagyok képes?* (*Persze pl. a gyengédség is erre az én-állapotra jellemző /szülői én-állapot/.*)
- Bizonyos esetekben nem határoz-e meg túlzottan a racionalizmus vagy épp a pragmatizmus? Túlzott józanságom nem gátol-e meg abban, hogy érzéseimre, intuícióimra hallgassak? A hosszas megfontolás nem késlelteti-e cselekedeteimet? (*Azonban az elismerésre, csodálatra is ez az én-állapot képes /felőtt én-állapot/.*)
- Bizonyos helyzetekben mennyire jellemző rám az eredetiség, a spontaneitás, az intuíció, a kreativitás, a szívemből-szólás? (*Lehet viszont, hogy a spontaneitás követelődzővé, figyelmetlenné, tapintatlanná tesz időnként? /gyermeki én-állapot/*  
*„Ha valóban kíváncsiak vagyunk viselkedésünk és érzéseink gyökereire, ne ragaszkodjunk az „egy és oszthatatlan” mivoltunkhoz, hanem egyenként vegyük vizsgálat alá mindegyik én-állapotunkat” (Berne).*

## 7. Az önismeret hatása a viselkedésre

- Tapasztaltam-e már, hogy csökkentértékűség-mintázatomat hogyan igyekszem megvédeni, erősíteni, önmagam előtt bizonyítani? (*Paradox jelenség, hogy minél labilisabb az én-képünk, annál jobban féltve őrizzük, és elszántabban védjük!*)
- Egyetértesz-e azzal, hogy az alacsony önértékelés a legfőbb oka számos egészségtelen viselkedésforma (*erőszak, bűnözés, depresszió, szorongás, alkoholizmus*) megjelenésének? Vagy lehet, hogy ez az állítás nem /teljesen/ igaz?
- Az önértékelés összefügg-e a teljesítőképességgel? Állítható-e, hogy az alacsony önértékeléssel rendelkezők teljesítménye kisebb? Ha igen, bizonyítja-e ez a pozitív korreláció azt is, hogy közvetlen okozati összefüggés is van közöttük?
- Az önbecsülésre törekvés jelenthet-e egyet a kisebbségi érzés megszüntetését célzó törekvésekkel, divatos áramlatokkal?
- Az önbecsülés belső, vagy külső forrásai fontosabbak számomra? Melyik erősít meg jobban? A tartós megerősítést melyik szolgálja jobban? Vagy ez személyiségfüggő?
- Belső önbecsülésem viselkedésemre való hatása milyen?
  - Képes vagyok tartós, szoros, érzelmileg közeli, meghitt kapcsolatokban lenni valakivel?
  - Szabadon meg tudom-e élni/kifejezni az érzéseimet?

- Menyire vagyok képes önérvényesítésre, úgy hogy mások érdekeit ne sértsem?
- Külső önbecsülésem hogyan hat a viselkedésemre?
  - Képes vagyok-e reális, - a képességeimnek megfelelő - célokat kitűzni? Képes vagyok-e szavamért, tetteimért, reakcióimért, gesztusaimért felelősséget vállalni?
  - Képes vagyok-e, és akarok is befolyást gyakorolni, hatni az életemre, a környezetemre?
  - Rendelkezem-e kompetenciatudattal? (A legkritikusabb helyzetben is, a helyzet-megoldására alkalmasnak érzem magamat?)

*(Bóta Tibor és Mónika; Elérhetőségünk: botahavasy [kukac] upcmail [pont] hu). Négy felnőtt gyermekünk, és 5 unokánk van. Kettőnk kapcsolata mindig is a legfontosabb volt. Most nyugdíjasként /a munkahely kiesésével/ eggyel csökkent a valódi összecsiszolódás elodázására kínákozó lehetőségek száma, ill. a több fizikai együttlét új kihívásokat, feladatokat/lehetőségeket teremtett önmagunk és egymás megismerésére, megbecsülésére.)*