



Tagadjuk, szépítjük, eltorzítjuk a valóságot, amit nehéz befogadni, áltatjuk magunkat – önmagunk védelmében.

Dósa Zoltán pszichológus és egyetemi oktató előadását az önmegtévesztésről a Babeş-Bolyai Tudományegyetem kihelyezett pedagógia tagozatának konferenciáján hallhatták jövődőbeli és gyakorló tanítók május 16-án, kedden Székelyudvarhelyen.

Az önmegtévesztés mint ambivalens viselkedés a lelki és testi egészség védelmében című értekezés kissé

kakuktkojásnak számított

a többnyire pedagógiai témájú előadások között. Valószínűleg éppen ezért tűnt számomra izgalmasabbnak, mint például a Nyílt végű matematikai problémák kreativitásnövelő hatása című bemutató.

De ha **egészen őszinte akarok lenni magamhoz** – ami szinte lehetetlen Dósa Zoltán eszmefuttatása szerint – akkor azt kell mondanom, hogy a kettő együtt vitt egy lépéssel közelebb az önismerethez és a tudatossághoz.

A két előadást végighallgatva ugyanis felmerült bennem, hogy talán csak bemagyaráztam magamnak az iskolában, hogy nem szívlelem a matekot, miközben inkább nem értettem hozzá. De ez utóbbit sokkal kellemetlenebb lett volna akkor beismerni.

Dósa szíve csücske

Az önmegtévesztés teljesen átszővi az életvitelünket, magatartásunkat – kezdte a saját magunkkal szembeni sunyizás tudományos magyarázatát a pszichológus, hozzátéve, hogy ez a téma az egyik kedvence.

Kétségkívül nagyon paradox viselkedés, hiszen miért csapná be az ember önmagát? **Milyen haszna lehet** az ilyesfajta stratégiának? – merül fel a legalapvetőbb kérdés.



A szakember magyarázata szerint ez nem más, mint egy **énvédő mechanizmus**, amely azt szolgálja, hogy az egónk, illetve a saját magunkról kialakított kép a lehető legkevésbé sérüljön, vagy szoruljon módosításra, mert szeretnénk azt stabilnak és pozitívnak érezni. De erre még visszatérünk később.

Az előadásában Dósa Zoltán az önmegtévesztő viselkedés három aspektusát emelte ki. Elmondása szerint ez a fajta viselkedés nem csak az egyének életében jelenik meg, hanem generációs, sőt még faji szinten is képesek vagyunk áztatni magunkat bizonyos dolgokkal.

Pusztító intelligencia

Ez így első hallásra elég meglepő, de egy kis magyarázat után már sokkal világosabb a kép. És sokkal szomorúbb is egyben.

A faji szintű önmegtévesztés azt jelenti Dósa magyarázata szerint, hogy az ember önmagát az eddig ismert legintelligensebb fajnak tartja, ebből kifolyólag más fajokat valamilyen módon lenéz, és a saját cselekvési szabadságát kiteljesítve **rendelkezik fölöttük**, irányítja őket valamilyen módon. Ez történik, amikor létezőket pusztítunk, vagy azt művelünk az elővilággal, ami nekünk éppen a legjobb.

Pedig, ha az emberi agyat más emlősök agyával hasonlítjuk össze, akkor több hasonlóságot találunk, mint különbséget. **Az emberi agyban nincs valami többlet**, ami teljesen újszerű lenne az élővilágban – magyarázta a szakember.

A következő megtévesztési forma inkább intraspecifikus, elsősorban generációk között működik. „Ez a felnőtt generációnak a stratégiája arra vonatkozóan, hogy felruhazza magát azzal a hittel, hogy ő **a következő generációt úgy nevelheti, ahogy akarja.**”

A gyerek születése pillanatától kiszolgáltatott a szüleinek, de kérdés, hogy ez milyen mértékben ruházza fel a szülőket vagy a pedagógusokat azzal a hittel, hogy a gyerek bármiképpen formálható – vázolta a problémát Dósa Zoltán.

„A pedagógia tele van horrorisztikus történetekkel”

Kitért arra is, hogy a különböző korok más-más szellemben nevelik és tanítják a felnövekvő generációkat.

Nagyon sokáig a keresztény nevelés története arról szólt, hogy a bűnt hogyan kell megfékezni – mondta. Harminc évvel ezelőtt még azt tanították, hogy a gyermek keveset tud a világról, azt is sokszor hibásan, döntésképtelen, impulzív, ösztönlény.

Ehhez képest, amit én most tanítok – magyarázta a pszichológus – az teljesen más. Sokkal bölcsebbnek látjuk a gyereket, és tudjuk, hogy rengeteg **naiv pszichológiai és fizikai tudással** van felruházva. Ez azt jelenti, hogy tud és megért a világból dolgokat, mint például a gravitáció, még ha ezt a szót nem is ismeri. Ez a fajta paradigmaváltás úgy tekint a kisgyerekekre, mint kis tudósra.



Hogy kontrasztba állítsa a mai és a **száz évvel ezelőtti nevelési stílust**, az előadó elhozta dédnagymamája 1910-ből származó egyik könyvét. Ebben az egyik illusztráció melletti szöveg arra biztatja az esőernyő alá húzódó gyerekeket, hogy menjenek ki inkább az esőbe. „Nem vagytok cukorból, hogy elolvadjatok. Okos gyermek így nem kényezteti magát.” Képzeljük el, ha ma az óvónéni ezt mondaná...

Ez nem lehet igaz

Végül az önmegtévesztés harmadik aspektusára rátérve, a pszichológus elmonda, hogy ez a viselkedés egyfajta megküzdési stratégia is lehet az életünkben, vagy másnéven **coping mechanizmus**.

Amikor találkozunk egy problémával, akkor vagy **kihívásként kezeljük**, és motiváltak vagyunk a megoldásában, vagy pedig megpróbálunk megszabadulni tőle valamilyen módon, esetleg a gondolkodásunkat, érzelmeinket megváltoztatni vele kapcsolatban.

Jobb példát nem is hozhatnék erre, mint a betegségeket – magyarázta Dósa Zoltán. Amikor szembesülünk egy nagyon kellemetlen diagnózissal, például daganatos betegséggel, akkor rögtön valamilyen énvédő mechanizmus kezd működni, **különb**ben a **belső egyensúlyunk teljesen meg bomlana** – tartja a pszichoanalízis. Az első védekezési mechanizmus a tagadás. Ha valaki nagyon rossz hírt kap, elsőre azt mondja: ez nem lehet igaz. Elutasítja azt, hogy elfogadja a valóságot.

A kognitív pszichológiai magyarázat szerint inkább arról van szó, hogy az információ feldolgozásának folyamatában el kell érkezn

arra a pontra, **ahol tudatossá válik egy esemény** vagy kijelentés.

Legyen inkább mérgezés

Ezt a folyamatot írja le **Karinthy Frigyes** az Utazás a koponyám körül című regényében. Az elején, amikor az agydaganat tüneteit észleli magán, inkább abban a hitben ringatja magát, és meggyőzi az orvosokat is, hogy nikotinmérgezése van. Aztán racionális úton eljut odáig, hogy felállítja a diagnózist, még mielőtt az orvos megállapítaná azt.

Anthony Greenwald amerikai pszichológus ezt az információfeldolgozási folyamatot négy szakaszra bontja. A legelső fázisban, a figyelemelőtt

es feldolgozás során még teljesen mellőzzük az információt, például nem veszünk tudomást a tünetről, szédülésről stb.

A fókuszált figyelem szakaszában már észrevesszük ezeket, de kijelentéseket még nem merünk formálni róla, csak megfordul a fejünkben a betegség gondolata. A megértés fázisában már erre is képesek vagyunk, végül pedig következtetéseket is le tudunk vonni, mint ahogy Karinthy megállapította a betegségét.



De mit tesz egy olyan beteg, aki az önmegettévesztés miatt ezen a folyamaton nem tud végigmenni? Valószínűleg **egyéb irányba tereli a figyelmét**, és nem arra a következtetésre jut, hogy az állapota súlyos, hanem inkább azon aggódik, hogy ki fogja otthon a tyúkokat megetetni, amíg ő kórházban van – magyarázza a védekezési mechanizmus működését Dósa.

Kevésbé drámai helyzetekben is gyakran nyúlunk ilyen technikához, ha **veszélyben érezzük magunkat, vagy az önmagunkról kialakított képet**.

Ha például nem sikerül egy vizsga, hajlamosak vagyunk azt mondani, hogy hülye volt a tanár, meg se tanította rendesen az anyagot. Ezáltal áthárítjuk a felelősséget egy másik személyre, hogy a magunkról kialakított kép ne sérüljön, elvégre nem gondolhatjuk magunkról, hogy buták vagyunk.

Kellemetlen és nehéz dolog folyamatosan átstrukturálni az egót. Ezért inkább azt mondjuk: azért vágta el a vizsgán, mert nem is érdekelt igazán minket ez a tantárgy.

Nagyon sok ember a haláláig tévhitben él. Mások pedig, akik jó önismerettel rendelkeznek, érzik ezeket a buktatókat, ehhez nem kell pszichológusnak lenni – jelentette ki Dósa. A racionális viszonyulás tanulható, az önismeret része, de **nincs állandó és tökéletes őszinteség** önmagunkkal szemben.