

Dr. Sági Zoltán

Felelősségvállalás

Hibáztatás - Engedelmesség



Gyakran kritizáljuk a világot. Ehhez sok érvet fel tudunk sorolni: az ember elszemélytelenedett, kiirtja környezetét, másokon átgázolva csak a saját érdekeiért küzd, pénzsóvár szörnyeteggé vált... Mintegy kívülállóként állapítjuk meg és bíráljuk mindezt – nekünk semmi közünk nincs hozzá, viszont kénytelenek vagyunk ilyen tönkretett világban élni.

Józan eszünkkel felfogjuk, hogy a világ nem fekete-fehér, de amikor érzelmileg megérint bennünket egy szituáció, nehéz elfogulatlan maradni. „Miattad van”, „te vagy a hibás” – ilyeneket szoktunk mondani, amivel olyan helyzetet vázolunk fel, melyben mi vagyunk a jók, a másik meg a rossz.

Bármilyen helyzetbe kerülünk is, mindig meg tudjuk magyarázni magunknak, hogy a jó és az igaz miért a mi oldalunkon áll. Mindent megteszünk a személyes felelősség hártása érdekében. Minden erőnkkel igyekszünk elkerülni az azzal való szembesülést, hogy a problémákat nem a külső körülmények és más emberek okozzák, hogy nem elszenvedői vagyunk a világ eseményeinek, hanem teremtője.

A világ önmagában se nem jó, se nem rossz. A jó és a rossz egyaránt belőlünk ered, de kivetésük révén sokszor külső hatások formájában éljük meg őket.

A felelősség alkotást jelent. Tudatában lenni a felelősségnek nem más, mint tudatosan megalkotni saját magunkat, életkörülményeinket, érzéseinket, és ha adott esetben nem is tudatosan, de a saját szenvedésünket is.

A felelősségvállalás feltételezi, hogy a személy képes számolni saját tetteinek következményeivel. Kapcsolatot mutat a magas énhatékonyság érzéssel, vagyis azzal, hogy a személy hisz abban, hogy az események inkább tőle függenek, mint másoktól, vagy a külső körülményektől. A tevékenységekkel, eseményekkel kapcsolatos felelős attitűdöt feltételezi.

A felelősségvállalás az élet különböző területein, különböző mértékben érhető tetten: az egyén felelős attitűddel viseltethet saját teljesítménye, céljai elérése, az élete, esetleg családja életének alakulása iránt. Az, hogy vállaljuk a felelősséget tetteinkért, azt is jelenti, hogy elfogadjuk, hogy mi magunk hozzuk a döntéseket az életünk során, és ezek befolyásolják nagyrészt, hogy az életünk milyen irányba halad. Ez együtt jár annak elfogadásával is, hogy nem hibáztathatunk másokat a saját döntéseink, tetteink következményeiért. A felelősségvállalásnak többnyire két típusát különböztethetjük meg. Az egyik arra vonatkozik, amikor a már megtörtént eseményekért - amiket mi idéztünk elő -, azok következményeiért vállaljuk a felelősséget.

Ugyanakkor felelősséget vállalni azt is jelentheti, hogy felelősnek érezzük magunkat valamiért (akár mi idéztük elő, akár mások), és teszünk azért, hogy megoldódjon a probléma – ezt jelenti a felelősségteljes viselkedés. Például: Felelősnek érezzük magunkat azért, hogy tisztább legyen a környezetünk, és ezért jelentkezünk önkéntesnek, hogy részt vegyünk az iskolánk, vagy akár a városunkban a parkok tisztábbá tételében. A felelősségvállalás e típusához tartozik az is, amikor teszünk azért, hogy megóvjuk testi és lelki egészségünket – sportolunk, egészségesen étkezünk, megpróbáljuk jól beosztani az időnket, igyekszünk minél jobban megbirkózni a minket érő stresszel.

Ha valaki képes a felelősségvállalásra és a felelősségteljes viselkedésre, akkor egy adott helyzetben képes a saját értékrendje alapján döntéseket hozni és aktívan cselekedni ahelyett, hogy folyamatosan másokat vagy a körülményeket okolná az őt érő nehézségekért. Ez a gondolkodásmód elősegíti, hogy a problémák megoldására koncentráljunk ahelyett, hogy tagadnánk, vagy figyelmen kívül hagynánk a nehézségeket.

Ha nem hiszünk abban, hogy felelősek vagyunk a saját életünkért és a velünk összefüggésbe hozható dolgokért, akkor kiadjuk az életünk irányítását a kezünk közül. Ennek következményeként gyakran áldozatnak érezzük magunkat, és tehetetlenül sodródunk helyzetről helyzetre. A felelősségteljes viselkedés hiánya saját testi egészségünket is veszélyeztetheti. Elsősorban akkor, ha nem érezzük a súlyát azoknak a tevékenységeknek, amelyek talán aktuálisan kellemesek lehetnek, de hosszútávon ártanak az egészségünknek. Az ilyen típusú döntések meghozásához kell a legtöbb önfegyelem, és felelősségtudat, hiszen az élmények csábításának vagy a kortársak rábeszélésének ellenállni a legnehezebb dolog.

Kognitív disszonancia

A kognitív disszonancia egy szorongást keltő belső feszültség, melyet egy olyan új információ vált ki, amely az eddigi tapasztalatainknak ellentmond. Az ellentmondás - a disszonancia - jelenléte annak csökkentésére, illetve a disszonancia növekedésének elkerülésére irányuló nyomást idéz elő. Ez a nyomás megnyilvánulhat viselkedésbeli és kognitív változásokban, valamint az új információkkal és véleményekkel szemben tanúsított óvatosságban.

Amikor valaki előtt több választási lehetőség áll, disszonanciát él át, mivel sosem lehet teljesen biztos a dolgában. Azonban különbséget kell tennünk akkor, ha a lehetséges választás számunkra a „vonzó” illetve a „nem vonzó” kategóriában esik. Akkor éljük át ezt a belső konfliktust, amikor olyan döntést hozunk, amely korábbi véleményünkkel, érzelmeinkkel ellentmondásban áll. A szorongást úgy igyekszünk csökkenteni, hogy racionális magyarázatot gyártunk, igazoljuk a régivel ellentétes véleményünket. Az öniszólás akkor lép működésbe, ha az erkölcsi, intellektuális értékeink sérülnek.

Az öniszólás a pozitív énkép fenntartására irányuló gondolatok, törekvések együttese. Az öniszólás akkor erősödik fel, ha valaki felelősséget igyekszik vállalni a cselekedeteiért, melyeknek súlyosan negatív hatása, visszavonhatatlan következménye van, illetve, ha veszélyes az eredmény. Amikor nagy a tét, befektetett idő, pénz, munka, erőfeszítés a kockázat tárgya.

Az emberek pozitív énképe folytán önmagukat értékesnek, intelligensnek, kompetensnek, tisztességesnek tartják, önértékelésüket az határozza meg, hova helyezik önmagukat az erény, a bűn, az ésszerűség, ésszerűtlenség skáláján. A pszichésen egészséges egyén folyamatosan értékeli, hogy cselekedeteinek eredménye összeegyeztethető-e az önértékelését meghatározó mércéjével, a pozitív énképpel. Amikor a valóság mást mutat, mint amit elvártunk tőle, az új információ konfliktusba kerül a hitrendszerünkkel, belső zavart, válságot okoz. Megpróbáljuk feldolgozni és elfogadjuk az új tényeket, vagy becsapjuk magunkat és magyarázatokat gyártunk.

Ha az egyén károsnak értékeli az általa okozott helyzet következményeit, de azok más értékeket szolgálnak, az a külső igazolás. Amikor az egyén meggyőzi önmagát, hogy a történetek ellenére ugyanúgy szereti és értékeli magát, az a belső öniszólás. Ellentmondás akkor lép fel, ha az egyén saját gondolatából és a közmegegyezés szerinti feltételezett véleményből logikailag és erkölcsileg más következik.

Leginkább az okoz feszültséget, ha két lélektanilag összeegyeztethetetlen gondolat merül fel bennünk. A feszültséget igyekszünk megszüntetni, megváltoztatva az egyik, vagy másik, vagy mindkét tudattartalmat, főleg, ha az önbecsülésünk forog kockán.

A disszonancia feloldásának egyik módja, ha nem veszünk tudomást azokról az érvekről, melyek ellentmondanak választásunknak, döntésünknek. De ugyanígy a disszonancia csökkentését szolgálják az énvédő, elhárító mechanizmusok, a racionalizálás, a tagadás, a kivetítés, a meg nem törtéنتé tevés stb. Ilyenkor kezdődik a ferdítés, önmagunk és mások megdumálása és az ésszerűsítés. A disszonancia csökkentésével az ember védi az énjét és őrzi pozitív önképét. Az öniszólás végletekbe torkollhat.

Egy mindennapi példa erre az, amikor egy hitrendszerre építjük az életünket vagy a kapcsolatunkat, ám a beérkező információk alapján a korábbi hitrendszer tévesnek bizonyul. Ekkor ahelyett, hogy elfogadnánk a tényt, hogy tévedtünk, külső tényezőkre fogunk mindent, – becsapjuk és meggyőzzük magunkat, hogy az információ téves, vagy azt állítjuk, hogy amit szerettünk volna elérni, az nem is olyan fontos.

Az attitűdökkel ellentétes viselkedés miatti disszonancia az attitűdöket fogja megváltoztatni. Az attitűd és a viselkedés össze nem illését képmutatásnak nevezzük. Ebben az esetben is igyekszünk megszabadulni a disszonancia állapotától. A legegyszerűbb attitűdjeink megváltoztatása, mert egy múltbeli eseményen nem lehet változtatni, és az éppen folyamatban lévő cselekvés megszakítása még több disszonanciát okozhat. Ha ugyanis beismerjük, hogy kezdettől fogva rosszul ítéltük meg a helyzetet, akkor ellentmondásba kerülünk a saját magunkról alkotott képpel. Ezért inkább fenntartjuk a viselkedésünket, s véleményünket átalakítjuk, új véleményeket állítunk fel, hogy igazoljuk viselkedésünket.

Hibáztatás

Ha valamilyen váratlan, rossz, vagy tragikus dolog történik az életünkben, akkor keresni kezdjük az okát. Gyakran azonban nem csupán az okát, hanem az okozóját is szeretnénk megtalálni a történeteknek. „Kinek a hibája, hogy ez történt?“, „Ki a felelős?“. Miért fontos a számunkra, hogy hibáztassunk valakit a velünk történetekért, és miért keressük a hibást, a bűnbakot még akkor is, ha nem minket ért a baj?

A hibák keresésének van pár egyszerű és kézenfekvő oka. Az egyik a gondolkodásunknak azon jellegzetessége, hogy ok-okozati viszonyokban értelmezzük a világot. Egy gyermeknél még látványosan tetten érhetőek az ilyen gondolkodásból adódó „hibák“, ahol a véletlen egybeeséseket ok-okozati viszonyként éli meg. Egy gyermek, aki nagyon beteg lett egy viharos éjszakán, később elkezdhet félni, szorongani a vihartól. Egy helyszínen, ahol egyszer megharapta egy kutya, a következő alkalommal is ijedséggel töltheti el, akkor is, ha nyoma sincsen kutyának. Az okság elve szocializációnknak, sőt az iskolai oktatásnak is fontos eleme, a világ megértésére irányuló motivációnk része, de lélektani tényezők is állnak a háttérben.

A másik egyszerű ok a figyelem fókusza. Ha cselekvőként veszünk részt egy helyzetben, akkor a figyelmünk a külvilág eseményire és más emberek cselekedeteire irányulnak. Mivel külső tényezők állnak a figyelmünk központjában, így szinte természetes, hogy a fennálló helyzet okának is ezeket a külső tényezőket tartjuk. Egy vizsgálatban, amikor emberek egy tükör előtt ülve meséltek a saját történeteikről, sokkal nagyobb szerepet és felelősséget tulajdonítottak önmaguknak. Miért? Egyszerűen azért, mert ilyenkor az ember saját maga kerül saját figyelme fókuszába.

A hibáztatás háttérben természetesen nem csupán észlelési és mentális, hanem érzelmi tényezők is állnak. Ebből talán a legfontosabb az önbecsülésünk és az énképünk védelme. Az oksági gondolkodás nyomán automatikusan adódna a kérdés, hogy vajon mi magunk, mennyire vagyunk felelősek a történetekért. Hibáztunk-e, tévedtünk-e, esetleg a saját normáinkat vettük semmibe? Ha a válasz igen, akkor az súlyosan ronthatná az önértékelést, de ilyenkor működésbe lép a kognitív disszonancia! Motiváltak vagyunk arra, hogy fenntartsuk az - akár pozitív, akár negatív - énképünket. Amennyiben ez a kép pozitív, akkor annak belátása, hogy hibáztunk feszültséget kelt. Ezt a feszültséget több módon is csökkenthetjük, de a felelősség áthárítása, a hibáztatás garantáltan hatékony lesz. Ráadásul a pozitív énképünket egészen kiterjesztett formában is működtetjük! A gyermekünk, a családuink, a munkahelyi közösségünk, vagy egyes esetekben akár nagyobb közösségeink (lakóközösségünk, vallási közösségünk, vagy akár a nemzetünk tagjai) is védelem alá kerülnek és felmentést kapnak a felelősségvállalás alól.

A hibáztatás következményei

A felelősség elhárítása az énkép védelme érdekében meggátolja azt, hogy tanuljunk a saját tapasztalatainkból és fejlődjünk! Ugyanez igaz sok negatív énképpel rendelkező emberre is, akik ellenben szinte mindenért magukat hibáztatják, hisz ez áll összhangban az énképükkel. Az ilyen negatív torzítás szintén megakadályozza a fejlődést, hisz a hibákért önmagukat okolják, a sikereket pedig a véletlennek tudják be az alacsony önértékelésű emberek.

A hibás megtalálása azt jelenti, hogy találunk egy bűnbakot, akit felelőssé tehetünk a kellemetlen, rossz eseményekért, akire negatív érzelmeinket és indulatainkat is rázúdíthatjuk. Talán kevésbé ismert, de a bűnbakképzés egy fontos csoport összetartó erő is egyben. A „közösen utáljuk a főnököt“, a „kiközösítjük a rossz tanulót“ érzése közös nevezőt jelenthet egy csoport számára. Az ellenségkép növeli a csoportkohéziót. Ezzel a

pszichológiai ténnyel azonban vissza is lehet élni, és ha egy ember, vagy közösség hajlamos a bűnbakképzésre, akkor egy ügyes manipulátor által kreált bűnbak révén erős befolyást gyakorolhat akár az egyén, akár egy egész közösség érzelmeire és döntéseire.

Ezidáig talán még nem is meglepőek a hibáztatás háttérében álló tényezők, motivációk. De vajon miért keressük a hibást, a bűnbakot olyankor, amikor mi magunk nem is vagyunk érintettek a helyzetben, legfeljebb szem- és fültanúk, vagy talán még azok is csak a televízió közvetítése révén, mint például egy szerencsétlenség, vagy baleset? „Miért ment oda?“, „miért nem vigyázott magára jobban“, „biztosan ittas volt“, sorolhatnánk azokat a minden alapot és tudást nélkülöző vélekedéseket, amelyekkel gyakran találkozhatunk.

Az áldozat hibáztatásán túl bűnbak lehet persze bárki más is, a lényeg az, hogy találjunk felelőst. A hibáztatás ez esetben nem az énképünk, hanem az igazságos világba vetett hitünk védelméről szól. Annak fel-, vagy beismerése, hogy ártatlan, jó emberekkel is történhetnek szörnyű tragédiák, ráadásul olyanok melyek kiszámíthatatlanok és kontrollálhatatlanok, alapjaiban rengetik meg azt a hitet, hogy mi magunk biztonságban vagyunk. Ez az érzés legalább olyan feszültségkeltő, mintha énképünket érné támadás, hisz a világképünk is szerves része énünknek. Mindezek ellenére, még akkor is, ha érzelmileg bizonyosan nagy kihívás és kemény próbatétel, de bűnbakkeresés helyett megengedhetjük magunknak az együttérzést és a segítségnyújtást.

Engedelmesség

A behódolás a külső elvárásoknak, csoportnyomásnak vagy vezetői parancsnak segíti a személyt a büntetések, a pillanatnyi konfrontáció elkerülésében, de ha ez a külső nyomás ellentétes a személy értékeivel, akkor célszerű lenne ellenállni. Az iskolai bántalmazásnak például szinte minden esetben vannak passzív nézői, akik nem lépnek föl az ellen, hogy egy erősebb, általában egy-két évvel idősebb gyerek fizikailag vagy lelkileg gyötör egy gyengébbet.

Ugyanígy kiszolgáltatott az az ellenállni nem tudó gyerek, akit a környezete ésszerűtlen tortúráknak vet alá – néha a legnagyobb jó szándékkal. A konyhásnéni a napköziben, aki beleerőlteti a gyerekekbe a főzelék utolsó kanálnyi, már nagyon nem kívánt maradékát, mert azt gondolja, hogy a tányér kiürítése a „rendes gyerek” jellemzője, kevés hívet szerez a spenótevésnek, másrészt viszont határozottan közvetíti az engedelmesség elvárását.

A tanulttól eltérő megoldásokat nem engedélyező tanár, aki szeretné a dolgokat nem bonyolítani egyéni feladatmegoldásokkal, mert akkor nem tudnak haladni az anyaggal, rá tudja venni az eredeti ötletekkel megáldott diákokat, hogy beálljanak a sorba. Az ár azonban nem csekély, nemcsak a pillanatnyi ötletek mennek veszendőbe, de az ötletek feladása révén a kreativitás is feladásra kerülhet.

Az engedelmisség vagy lázadás a mindennapi életben általában nem ilyen kiélezett választási dilemma. Ha azonban az egyénnek döntenie kell az ésszerűtlen elvárások végrehajtása és az ellenállás közt, akkor nemcsak a csoportdinamikai folyamatok – a csoportnyomás ténye, a hűséges társ jelenléte, a szankció nagysága stb. – döntik el a viselkedést, hanem az egyénre jellemző külső vagy belső kontroll attitűd is. A belső kontrollal személy ugyanis erőteljesebben képes ellenállni olyan esetekben, amikor a parancsokkal nem ért egyet, és kitartóbban követi azokat az elveket, amelyekkel maga is egyetért.

Ellenállás a hatalomnak, befolyásolásnak

Ha valakit korlátozunk a szabad választásban, akkor a nem választható alternatíva vonzereje megnő. Hasonló hatást vált ki a tiltás, parancsolás is. Tiltottgyümölcs-effektusnak is nevezhetnénk. Ha egy személy azt tapasztalja, hogy befolyásolni akarjuk, esetleg eltiltjuk valamitől, vagy nagyon erőltetjük, hogy bizonyos dolgot tegyen, akkor szabadságának védelmében ellenáll a kényszernek, és szándékunkkal ellentétesen cselekszik. Ezzel a fogással élnek például a biztosítási ügynökök vagy kereskedők, amikor ajánlatukat így kezdik: „Vannak persze drágább modelljeink, de Önök ezt biztosan nem választanák.” Ezzel erősen korlátozzák a személy választási szabadságát.

Ráadásul megsértik önérzetét, ami ellenállást, dacot vált ki, és motiválttá teszi a drágább termék választására.

Ez az elem lehető fel Rómeó és Júlia tragédiájában is, hiszen Verona városában bárkit választhattak volna, csak egymást nem.

A szülőknek és a nevelőknek tisztában kell lenniük azzal, hogy tiltással és parancsolással el lehet érni a behódolást, de a tiltott, büntetett viselkedés vagy nézet eközben irreálisan felértékelődhet a gyerek számára. A serdülők különösen érzékenyek szabadságukra és autonómiájukra, sőt annak látszatára is.

Létezik egy terápiás eljárás is, amelyben erre a jelenségre építenek. Ezt nevezik „paradox parancsnak”. Ilyenkor a páciensnek a terapeuta mintegy megparancsolja, hogy minél többször produkáljon egy tünetet; például az elalvási nehézségekkel küzdőnek azt mondja, arra ügyeljen, hogy lefekvés után legalább két óra hosszat maradjon ébren, ne engedje lecsukódni a szeméit. A páciens ilyenkor általában a második alkalom után elnézést kér a terapeutától, és elmondja, hogy képtelen fennmaradni az előírt ideig. Ez a terápia sikerét jelenti. Ilyet egyébként biztosan minden tanár tapasztalt már. Például, ha arra kéri a gyerekeket, hogy most semmiképpen ne olvassanak előre, vagy ne lapozzanak bizonyos oldalakra, azonnal megteszik.

Természetesen nem állítjuk, hogy az iskolában is ezzel az eljárással kell leszoktatni a gyereket a nemkívánatos viselkedésekről. Egyszer-egyszer azonban érdemes kipróbálni. Gondoljuk csak meg, mi történne, ha egy osztálynak megtiltanánk, hogy elolvassanak egy (amúgy kötelező) olvasmányt. Ha nem is alkalmazzuk tudatosan a mindennapi gyakorlatban, fontos tudni, hogy a jelenség létezik, és ismerete segíthet megérteni bizonyos ellenállásokat vagy a szabályszegő viselkedést.

*** MEGJEGYZÉS:**

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *Közelségben levés – távolságtartás*

Hozzájárulás a személyes növekedéshez

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2018-ban a VMPE kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.