

Tartalom

Az emberi gondolkodás tipikus mintázatai, például, hogy bizonyos dolgokat szeretnénk jónak látni, hogy nem értjük magunkat és egymást, és hogy önmagunkból indulunk ki. Irracionális gondolatok és cselekedetek.

Megjegyzés

Nagyon hosszú, de általában érthető rész. Olyan, mint egy katalógus, amelyben megpróbáltam összegyűjteni és rendszerezni az emberi gondolkodás fő sajátosságait. Az apró betűk nélkül azért nem annyira hosszú, és legalább így nem árt elolvasni, hogy legyen egy képünk arról, mi megy a fejünkben, és mert van benne néhány fontos tanulság.

Az emberek gondolkozása

(Azonosító: 057; Változat: 01)

Pozíció a műben

Előszó

A világ működése

Bevezetés

Elvek

Alapok

Élet

Elme

Ember

Nemek

Társas viszonyok

Emberi gondolkodás

Az emberek gondolkozása

Önigazolás

Emberi relativitás

Hiúság

Egyéniség

Egyebek

Társadalom

Egység

Program

Az ember élete

1. Előzetes megjegyzések.....	2	—
2. Néhány alapjellemező.....	2	
3. Kíváncsiság emberi módra.....	4	1
4. Az ember gyakran szeretné jónak látni a dolgokat, és menekül az igazságtól.....	7	
4.1. Önmagunk és helyzetünk jónak látása.....	7	—
4.2. Mások megítélése.....	8	
4.3. A világ jónak látása.....	9	2
4.4. Az igazság tagadása és a tőle való elfordulás.....	10	
5. Nem ismerjük magunkat és nem értjük egymást.....	13	—
6. Az önmagunkból való kiindulás.....	15	
7. Irracionális gondolatok és cselekedetek.....	17	
8. Az emberek gondolkozásának egyéb motívumai.....	22	3
Referenciák.....	27	—

1. Előzetes megjegyzések

Ebben a témában az emberi gondolkozás tipikus mintázatait gyűjtöm össze. Ezeknek egy része itt van kifejtve, másik része más témákban, és innen csak utalok rájuk.

(Lásd különösen a 'Forma, öntudat és gondolkodás' témát, melyben arról lehet olvasni, hogy gondolkozásunk hogyan függ össze életünk biológiai és társadalmi formájával; Az 'Emberi gondolkodás' fejezet további témáit, azaz az 'Önigazolás', az 'Emberi relativitás' és a 'Hiúság' témákat, melyekben az emberi gondolkodás külön kiemelésre érdemes jelenségeit tárgyalom részletesebben; valamint 'A megismerés buktatói' témát, az emberi gondolkodás jellegzetességei ugyanis számos ilyen buktatót eredményeznek.)

Fontos rögtön az elején aláhúzni, hogy az **itt bemutatott gondolkozási sajátosságok csak átlagosan jellemzőek az emberekre**, vagyis bár tipikusak, sokakról el lehet mondani őket, de nem feltétlenül állnak mindenkire, vannak kivételek, illetve vannak, akikre jobban, vannak, akikre kevésbé igazak.

(Lásd: 'A csoportok problémáinak kezelése': mit jelent, amikor átlagban vett különbségekről beszélek.)

2. Néhány alapjellemező

1) A tudatosulás elmaradása

Az emberben sok minden nem tudatosul.

Így:

- A tények

Azaz nem figyelünk fel a dolgokra. Ezek a tények lehetnek **érzéketek**, amikor például a látványnak csak egy kis részletére összpontosítunk, a többi pedig nem jut el a tudatunkig; a **motivációink**, ha nem figyeljük tudatosan, hogy mire vágyunk, mi mozgat bennünket; a **tudásunk**, ha nem vesszük számba, hogy mi mindent tudunk; különféle **események** melyek körülöttünk, velünk, bennünk történnek, vagy éppen a **saját cselekedeteink**.

- A jelentés, az összefüggések

Azaz nem értjük meg a dolgokat; mivel, még ha a tények tudatosulnak is, azokat gyakran nem értelmezzük, elemezzük. **Például** lehet, hogy feltűnik nekünk, hogy valaki piros nyakkendőben jelenik meg egy társaságban, de arra már nem gondolunk, hogy ezzel pártszimpátiáját kívánja kifejezni. Vagy lehet, hogy nem tudjuk nem észrevenni, hogy valaki piszkálódik velünk, de abba már nem gondolunk bele, hogy ennek mi az oka, mondjuk, hogy egyszer régen megbántottuk valamivel, amihez hozzájön, hogy az illető most éppen rosszul érzi magát, mert nem léptették elő.

Ráadásul gyakran azt is elfelejtjük, ami egyszer tudatosult.

Amellett, hogy fontos dolgok maradhatnak így figyelmen kívül, a tudatosulás elmaradásának megvan a haszna is: az, hogy nem terheli túl az agyat a sok információ.

(Lásd: 'Tudatosság': a tények, illetve a jelentés és az összefüggések tudatosulása, mint a tudatosság két aspektusa; 'A megismerés módjai': a tények ismerete és a megértés, mint a megismerés két fajtája; 'Forma, öntudat és érzékek': az érzékelés szelektivitása; Jelen témában alább: az emberek nem ismerik önmagukat; 'Tanulás': a felejtés, és hogy bizonyos fajta (például az önmagunkhoz kapcsolódó) információk jobban tudatosulnak.)

2) Gondolkozni és akaratot kifejezni fárasztó.

Emiatt aztán vonakodnak is az emberek tőlük.

Egy **érdekesség**: a testedzésben sem maga az izomműködés az, ami a nehezünkre esik, hanem megmondani az izmainknak, hogy működjenek. Ezt mutatja a bőrre helyezhető elektródákkal (TENS készülékkel) végzett testedzés kényelme. \$

(Lásd: Jelen témában alább: az akaraterő és önfegyelem hiánya)

3) Egocentrikus gondolkozás

Az ember hajlamos azt képzelni, hogy körülötte forog a világ.

Így azt képzelni, hogy az embereket nagyon érdekli, hogy ő hogy néz ki, mit csinál, hogy figyelik őt; hogy miatta történnek a dolgok; illetve hogyha valami rosszul érinti őt, az kimondottan neki szól.

Utóbbira **példa**, ha mondjuk egy társaság úgy dönt, hogy adott szórakozóhelyen jön össze, és valaki közülük azt hiszi, azért választottak így, mert híret vették, hogy ő nem kedveli azt a helyet, és bántani akarták. (Holott egyáltalán nem így volt.)

Megjegyzendő, hogy annyiból érthető ez a fajta gondolkozás, hogy *a saját nézőpontjából szemlélve* tényleg mindenki maga van a középpontban. Nem is könnyű kívülről látni a környezetünket és önmagunkat.

Vannak, akiket zavar, amikor ráébrednek, hogy *általában véve* viszont nem ők vannak a középpontban, de mint az iménti példából is látható, megvan a jó oldala is annak, hogy nem körülöttünk forognak a dolgok.

Másfelől, a hozzánk kapcsolódó dolgok jobban feltűnnek, tudatosulnak és jobban is emlékszünk rájuk.

Például, ha egy történelmi esemény a születésünk évében zajlott, sokkal könnyebb megjegyeznünk az évszámát.

Egy újabb érdekesség: **ha valami olyasmit állítanak rólunk, ami szinte mindenkire igaz** (vagy a csoportunk szinte minden tagjára, mondjuk, egy lány esetén a lányokra), **ettől még azt hajlamosak vagyunk telitalálatnak érezni.** (Például, ha egy jós azt mondja nekünk, hogy „látom, hogy problémáid vannak”, vagy egy lánynak, hogy „úgy érzem, te a szerelmet keresed”, akkor elcsodálkozunk: „Nahát, tényleg!”) E kijelentéseket ugyanis magunkra nézve vizsgáljuk, nem foglalkozunk azzal, hogy másokra is igazak. Az ilyesmivel könnyű hitelesebbnek láttatni a különféle hókuszpókuszokat.

(**Lásd**: ‘Kellemetlen gondolatok’: az emberek gyakran kevésbé érdeklődnek irántunk, mint gondolnánk; ‘Rossz cselekedetek’: a látszat gyakran csal, sok minden más is állhat a háttérben, mint rosszindulat; ‘Reális világkép’: a külső és belső szemlélet; ‘Önismeret’: lássuk magunkat kívülről is; ‘Tanulás’: ha képesek vagyunk önmagunkhoz kapcsolni egy tudnivalót, könnyebben megjegyezhetjük.)

3. Kíváncsiság emberi módra

A kíváncsiság egy univerzális motiváció, azaz vélhetőleg minden öntudattal bíró lényre jellemző. Elképzelhető azonban, hogy vannak neki a biológiai formától függő, faji sajátosságai is, így lehet, hogy annak, ahogyan a kíváncsiságot az embernél tapasztaljuk, bizonyos elemei kimondottan ránk jellemzők.

Az alább felsoroltak tehát lehet, hogy nem minden kíváncsi lényre lennének jellemzők, de ebben nem vagyok biztos, csak a lehetőségét szeretném felvetni.

(**Lásd**: ‘Forma, öntudat, motivációk és érzelmek’: a kíváncsiság, mint az egyik univerzális motiváció)

Milyen tulajdonságai vannak a kíváncsiságnak az embernél?

1) A tények ismerete és a megértés

A fentebb elhangzottakkal egybevégtően, alapvetően a kíváncsiságnak is két iránya van: egyrészt szeretnénk tudni a tényeket (például, hogy a Föld gömbölyű), másrészt vágyunk a megértésre (tudni, hogy miért gömbölyű).

Érdemes megemlíteni a **bizonytalanságot**, melyet az ember nem szeret, és mely a **kíváncsiság speciális esete**, annyiban, hogy itt meghatározott alternatívák vannak, melyek közül nem tudjuk melyik áll fenn, de kíváncsiak vagyunk rá. (Mint tényre. Például ha a háborúban eltűnt a szeretttünk, szeretnénk tudni, él-e vagy sem.) A dilemma sokszor még kínzóbb lehet, mint a biztos rossz.

2) A bajok oka

Az emberek tudni akarják a bajok okát.

Ha ugyanis rá tudnak mutatni valamire, azzal könnyebben el tudják fogadni a bajt.

Például, ha súlyos betegek lettünk, szeretnénk tudni, hogy mi okozta, akkor is, ha gyakorlatilag semmire nem megyünk vele. Az okra természetesen azért is kíváncsiak lehetünk, hogy legközelebb elkerülhessük a bajt, de itt nem ezt szeretném hangsúlyozni.

Ezen indíttatásunk miatt rá is foghatjuk a dolgot valamire β vagy valakire, **bűnbakokat** kereshetünk. Továbbá itt is utalhatunk rá, hogy mások rossz cselekedetei mögött előszeretettel látunk **rossz szándékot**, pedig sok minden más is lehet ott.

(Lásd: 'A boldogság keresése és korlátai': bűnbakok)

3) Jelek és összefüggések

Jó mintafelismerő képességünknek köszönhetően ez viszonylag könnyen megy, sőt...

Az ember hajlamos jeleket és összefüggéseket látni ott is, ahol nincsenek.

Illetve az emberek szeretnek elméleteket gyártani.

- Például **ok-okozat**ként azonosítani ilyen kapcsolatban nem álló eseményeket, véletlen egybeeséseket.
- Aztán az is igen gyakori, hogy **mások egyszerű ostobasága mögé képzelünk kifinomult fondorlatokat**; mondjuk, amikor egy politikus olyat tesz, amivel nyilvánvalóan árt magának vagy az ügyének. Ilyenkor szoktak jönni a spekulációk,

hogyan okosabb ő ennél, és ez minden bizonnyal csak egy rafinált sakk lépés volt a részéről.

- Az emberek előszeretettel gyártanak **összeesküvés-elméleteket** is, gyakran képzelik, hogy a háttérben befolyásos erők mozgatják a szálakat.

(Lásd: 'Az értelem elemei': mintafelismerés; 'A megismerés buktatói': mik lehetnek az egybeesések mögött az ok-okozati összefüggéseken kívül)

4) A megértés élménye

Az emberek gyakran inkább a megértés élményére, mint a valódi megértésre vágnak.

Vagyis elég nekik, ha azt hihetik, értenek valamit, akkor is, ha lehet, hogy rosszul értik. Ha ez megvan, igyekeznek megőrizni, nem törekszenek rá, hogy feltárják a hibákat a gondolkozásukban.

Speciális esete ez az igazságtól való menekülésnek, melyről alább lehet olvasni. Érdemes itt emlékeztetni arra, hogy a megértés (élménye) érdekében **az ember a gondolkozásában gyakran egyszerűsíti a dolgokat**, amit könnyű túlzásba vinni. A megértés élményét nyújtják például az ideológiák, melyek leegyszerűsített, és gyakran kiegyensúlyozatlan, egyoldalú magyarázatokkal igyekeznek meggyőzni bennünket.

(Lásd: 'Egyszerűség és bonyolultság': a dolgok egyszerűsítése; 'Ideológiák')

5) A tudás és megértés hiánya

Sokan sok mindent nem tudnak, nem értenek.

Hasonló ez a tudatosulás elmaradásához, csak ott egyes dolgok tudatosulásának hiányáról beszélek, itt pedig egy ember egész tudástömegének hiányosságairól.

Eközben pedig **az ember vagy tudatában van a tudatlanságának, vagy nem**. A tudás és megértés hiánya egyébként **nemcsak a kevésbé értelmesekre jellemző**. Az értelmes emberek is lehetnek ugyanis lusták, lehetnek egyoldalúak, vagy lehet kevés az idejük és energiájuk, hogy mindent átgondoljanak. Sőt, a világ összes tudnivalójával szemben a legértelmesebb ember is esélytelen.

Sokan ráadásul egyszerű, illetve számunkra nyilvánvalónak tűnő dolgokat sem tudnak, értenek. Ez egyfelől azzal jár, hogy az ilyesmit is érdemes lehet taglalni nekik. Másfelől az is könnyen lehet, hogy mi meg olyasmiket nem tudunk, ami másoknak magától értetődő – ebbe pedig nem árt belegondolni, mielőtt tudatlanságuk miatt lenéznék őket.

Meg kell viszont hagyni, hogy a tudatlanság nem feltétlenül akadály a boldogságnak, az értelem számos módon boldogtalanná tehet.

(Lásd: 'A boldogság keresése és korlátai': értelem és boldogság)

4. Az ember gyakran szeretné jónak látni a dolgokat, és menekül az igazságtól

Többféle dolog szemléletét befolyásolja ez.

4.1. Önmagunk és helyzetünk jónak látása

Vagyis:

Az ember szeretné önmaga tulajdonságait, teljesítményeit jónak látni.

Így például szeretnénk magunkat okosnak, szépnek, erősnek és sikeresnek látni. Ez a magas önértékelés vágya és a sikervágy.

Sokan szeretnék magukat jó embernek tartani.

Ez a lelkiismeret miatti jó cselekedetek egyik oka.

Az emberek szeretnének abban a tudatban lenni, hogy jó helyzetben vannak.

Vagyis például, hogy nincs baj, vagy, hogy a lehető legjobban választottak, döntöttek.

Említést érdemel, hogy **gyakran nem egyszerűen jónak akarjuk látni magunkat és a helyzetünket, hanem jobbnak, mint mások és az ő helyzetük.** Például amikor nem egyszerűen okos szeretnék lenni, hanem okosabb, mint mások, vagy amikor nem a siker illetve a jólét egy kielégítő szintjére vágyom, hanem sikeresebb akarok lenni, mint mások, nagyobb jólétben szeretnék élni, mint ők.

Ha jól megfigyeljük az iménti nagybetűs mondatok megfogalmazását, feltűnik, hogy itt is az van, hogy **az emberek nem is annyira azt akarják, hogy jók legyenek ő maguk és a helyzetük, elég nekik az, ha jónak látják,** jónak tartják magukat, *abban a tudatban vannak,* hogy jó a helyzetük. Emiatt is hajlik az ember arra, hogy elforduljon az igazságtól, az öngazolás különböző technikáira, illetve bizonyos irracionális cselekedetekre.

Különösen a tulajdonságaink és teljesítményeink kiválóságának tudatára való törekvés erős az emberben.

(Lásd: 'Jó cselekedetek': a lelkiismerettől való jó cselekedetek; Jelen témában alább: a problémákhoz való viszonyulás, elhessegetésük; 'Öngazolás': döntéseinket szeretnénk kedvezőnek tudni; 'A siker motívuma': abszolút és relatív kritériumok; 'Emberi relativitás': a megelégedettség relativitása; Jelen témában alább: az igazságtól való elfordulás, illetve,

hogyan az emberek gyakran cselekszenek irracionálisan; 'A siker motívuma': a sikervágy és a magas önértékelés vágyának ereje; 'Jó cselekedetek': az elszenvedett sérelmek feltűnnek az embernek, minek folytán jobbnak láthatja magát másoknál.)

1

4.2. Mások megítélése

A többi embert is van, hogy jónak, de gyakran inkább rossznak akarjuk látni.

2

1) Amikor jónak akarjuk látni az embereket

- Jónak akarjuk látni azokat a csoportokat, melyekhez magunk is tartozunk.

3

Hogy mi magunk a „jó”, nemesek, erősek, győztesek közé tartozunk. Mondjuk, amikor valaki fehéreként azt gondolja, hogy a fehér ember felsőbbrendű a színesekhez képest.

- Amikor óvjuk magunkat a másokban való csalódástól

Mondjuk, amikor igyekszünk meggyőzni magunkat arról, hogy a barátunk nem azért hagyta ott a családját, mert fiatalabb nőre vágyott, hanem mert a volt felesége elviselhetetlen volt.

4

- Amikor az emberi természetet általában akarjuk jónak látni

Például mert, ha az emberek rosszak, akkor egy rossz világban vagyunk kénytelenek élni; magunk is közönnyel, barátságatlansággal, ellenségekkel vagyunk körülvéve; sőt esetleg mi magunk is rosszak vagyunk. **Ezért is szeretik sokan a gonosztevőket** (mondjuk a nácikat) **örülteknek látni**, azt sulykolni, hogy normális ember ilyesmire semmilyen körülmények között nem vetemedne. Lásd azonban alább, hogy normális emberek is gondolkoznak és cselekednek irracionálisan.

5

2) Amikor nem akarjuk jónak látni az embereket

Erre számtalan példa van.

6

- **Az emberek jellemzően egymással mérik magukat**, ezért mások kiválóságának elismerése együtt járna azzal, hogy önmagukat kevésbé látnák jónak. A hibákat ellenben könnyebben észre vesszük másokban, mint magunkban.
- Az úgynevezett **alapvető attribúciós hiba**, melyről rögtön szó lesz.
- Amikor **negatív előítéletek** élnek bennünk, és ódzkodunk azok felülvizsgálatától. Itt említhető az úgynevezett **végző attribúciós hiba** is, amikor a kétértelmű helyzeteket az előítéleteinknek megfelelően ítéljük meg. És általában is, **ahogyan a saját csoportunkat jónak, úgy a többi előszeretettel látjuk rossznak**.
- Az ember hajlamos arra, hogy az igazságtalan sérelmeket elszenvedett **áldozatokat lealacsonyítsa**. Ezt azért tesszük, hogy úgy érezhessük jogos, amit kaptak – különösen, ha mi magunk bántunk el velük. (Minek folytán magunkat viszont jobbnak láthatjuk.)
- Szeretünk másokat hibáztatni a problémáinkért; ahogyan említettem, előszeretettel feltételezünk rossz szándékot a rossz cselekedetek mögött, és igényünk van a bűnbakokra.

7

8

- Ahogyan az ember igyekszik csökkenteni annak az értékét, akit elveszített, akiben csalódott. (Lásd alább.)
- Amikor kifogást keresünk abban, hogy más is rossz, hogy mi is azok lehessünk.

Mint látható, az, hogy jónak vagy rossznak akarjuk látni az embereket, alapvetően attól függ, hogy melyik a jó nekünk.

Jellemző továbbá, hogy mások viselkedésének okait az illető személyiségében véljük felfedezni, míg saját cselekedeteinket inkább a környezet hatásaira vezetjük vissza. Ez az úgynevezett **alapvető attribúciós hiba**.

Például, ha azt látom, hogy valaki nagyon spórol, akkor hajlamos vagyok azt gondolni, hogy az illető zsugori, az kevésbé merül föl bennem, hogy lehet, hogy önhibáján kívül nehéz helyzetbe került, és ezért kényszerül összébb húzni a nadrágszíjat. Ha magamról van szó, ellenben, akkor már sokkal jobban észreveszem a körülmények kényszerítő hatását.

Némileg összetettebb a helyzet, amikor **a sikerek és kudarcok, a jó és rossz cselekedetek okainak megítéléséről** van szó. Mások kudarcait illetve rossz cselekedeteit még inkább szeretjük a személyes tulajdonságaiknak, a saját hibájuknak, a rosszindulatuknak betudni, ha viszont sikereket érnek el vagy jót cselekszenek, akkor már nem idegenkedünk annyira attól, hogy azt a kedvező külső körülményeknek, a szerencsének tulajdonítsuk. Ha magunkról van szó, akkor pedig éppen fordítva: ha valami nem sikerül, ártunk valakinek, a körülményeket okoljuk, de ha sikert érünk el, jót teszünk, az azért van, mert jók, ügyesek vagyunk.

Mi van e mögött?

- **A hiúságunk**, az, hogy magunkat jónak, másoknál jobbnak, ügyesebbnek, stb... akarjuk látni.
- **A cselekvő és a megfigyelő nézőpontja közötti különbség**. Amikor ugyanis magunk cselekszünk, figyelmünk kifelé, a külső körülmények felé irányul, azok hatását vesszük észre. Ellenben, amikor valaki más viselkedését figyeljük, akkor órá összpontosítunk, nem a környezetére, azt találgatjuk, mi lehet őbenne az, ami őt mozgatja.

(Lásd: 'Attitűd, sztereotípiá, előítélet': a saját csoportunk jónak, más csoportok rossznak látása, az előítéletek és a végső attribúciós hiba (ami más, mint az alapvető attribúciós hiba); 'Emberi relativitás': az emberek egymással mérik magukat, relatív szemléletük; 'Ítéletalkotás': mielőtt másokat elítélünk, vesszünk egy pillantást magunkra; 'Önigazolás': az áldozatok lealacsonyítása; 'A problémák kezelése és elviselése': mások hibázatása a problémáinkért; 'Hogyan érdemes jónak lenni': más rosszasa ne legyen kifogás a sajátunkra; 'Jó cselekedetek': jó vagy rossz az ember?)

4.3. A világ jónak látása

Különösen, szeretnénk úgy tudni, hogy van igazság a világban, mi magunk és az emberek, azt kapjuk, amit megérdemlünk.

1

De más szempontokból is vágyunk rá, hogy a világ jó legyen. Például sokan szeretnék, ha lenne gondviselés, egy gondviselő isten, ha a halál nem jelentené a létezés végét, vagy éppen, ha Föld és rajta az emberiség rendben lenne, nem fenyegetnék különféle veszélyek.

Továbbá, nemcsak azért **szeretnénk** jónak látni a világot, hogy az velünk jó legyen, hanem azért is, hogy **másokkal is jól (igazságosan) bánjon**. Ebbéli vágyunk azonban részben önző, hiszen, ha a világ jó másokkal, akkor nekünk nem kell tennünk az ügyben, hiszen úgyszólván azt kapják, amit megérdemelnék.

2

A különféle dolgokat – önmagunkat, más embereket, a világot – tehát olyanoknak akarjuk látni, ahogyan nekünk jók lennének. Ebbéli vágyunk aztán gyakran olyan erős, hogy...

3

Sokszor nemcsak akarjuk jónak látni a dolgokat, hanem – csalóka módon – valóban annak is látjuk őket.

4

(Illetve olyanoknak, amilyeneknek nekünk jók lennének.) Ez az úgynevezett **vágyakozó gondolkozás** (Wistful thinking).

Ilyen **például**, amikor a halálosan beteg ember a végsőkig nem hajlandó tudomást venni az állapotáról, tagadja azt, úgy él és viselkedik, mintha semmi baj nem volna.

(Lásd: 'Vallás': funkciói, ahogy többek között igazságot, gondviselést, örök életet ígér; 'Globális problémák': tagadásuk)

5

4.4. Az igazság tagadása és a tőle való elfordulás

6

Az ember gyakran nem akarja tudni az igazságot, becsapja magát – vagy ugyan elfogadja azt, de nem akar vele foglalkozni.

Illetve ragaszkodik ahhoz, igyekszik megőrizni azt, amit a dolgokról gondol. Ez utóbbit nevezik a **megismerés konzervativizmusának**.

7

(Ezeket közösen az igazságtól való menekülésnek nevezem.)

Miért menekülünk az igazságtól? Például mert...

8

- Az igazság fájna.
- A **hiúságunkat** sértené, ha kiderülne, hogy rosszul tudunk valamit, vagy az, hogy nem is vagyunk annyira kiválóak.

- Kerülni akarjuk a bizonytalanságot.

Mondjuk a világgépünkkel kapcsolatban, hogy van-e Isten, túlvilág – és ezért inkább biztosra vesszünk bizonytalan állításokat.

- Vagy, mert egyszerűen lusták vagyunk.

Mármint utána nézni, hogy tényleg úgy van-e, ahogy gondoljuk.

Az igazságtól való menekülésre sem nehéz **példákat** hozni.

- A fentebb említett **megértés élménye**: amikor az a fontos, hogy úgy *érezzük*, értünk valamit, nem az, hogy tényleg értsük.
- Ahogyan hajlamosak vagyunk **tagadni illetve elhessegetni a problémákat**. (@@Az elfordulásra ez a hessegetés az egyetlen példa. Volna még valami?)
- Amikor **ellentmondást (disszonanciát) érzünk gondolataink, cselekedeteink között**, és igyekszünk elkerülni az igazsággal való szembenézést, illetve igyekszünk kimagyarázni (racionalizálni) a helyzetet.
- Ahogyan **ragaszkodunk az előítéleteinkhez**.
- Vagy amiképp **az ember törekszik leértékelni, amit elveszített, a nyereséget pedig felértékelni**. Ilyen, amikor mondjuk egy volt barátunkkal vagy szeretőnkkel kapcsolatban győzködjük magunkat, hogy nem is volt olyan különleges valaki, illet bármikor találhatunk magunknak, nem is veszítettünk vele sokat. Ellenben, amikor mondjuk vettünk valamit, amivel nem igazán vagyunk megelégedve, azt igyekszünk minél jobbnak látni.

Az igazság kiiktatására változatos eszközeink vannak:

- Amikor a nem megfelelő információkat figyelmen kívül hagyjuk, torzítjuk, vagy a nekünk megfelelő módon értelmezzük.

Például, ha arról van szó, hogy mennyire vagyunk okosak, figyelmen kívül hagyhatjuk, hogy nem tudtuk a választ egy kvízműsor kérdéseire, helyette arra koncentrálnunk, amit tudunk, mondjuk, hogy sikerrel oldottunk meg a szakmánkba vágó problémákat. Vagy, ha nem tudunk megoldani egy logikai feladatot, azt a feladat hibájával vagy a körülményekkel magyarázhatjuk, illetve azt tarthatjuk szem előtt, hogy azért milyen ötletesek voltunk a próbálkozásaink során.

- Amikor igyekszünk megmagyarázni magunknak, hogy miért igaz a valójában hamis álláspontunk, azaz amikor **racionalizálunk**.

Amihez egész elméleteket is gyárthatunk vagy kereshetünk. Mondjuk egy gazdag kapitalista, aki szeretne eltekinteni a gazdasági liberalizmus árnyoldalaitól, örömmel fedezheti fel a közgazdaságtannak a szabad piaci verseny előnyeire tagláló fejezeteit.

- Ahogyan igyekszünk a mindennapi teendőinkkel **lefoglalni magunkat**, sokat dolgozunk. 1
- Amikor a **közeli gondjainkat még szaporítjuk** is, hogy a távolabbiakkal ne kelljen foglalkoznunk. 2
- Ha azért is **sportolunk, művészkedünk**, mert azok segítenek elszökni a gondjainktól. 3
- Amikor megnyugtató, de bizonytalan, irracionális dolgokban **hiszünk**. 4
- De sokan nyúlnak az **alkoholhoz és a drogokhoz** is. 5
- És akad, aki **öngyilkos** lesz. 6

(Lásd: ‘Önigazolás’: a kognitív disszonancia, a vele való szembenézés elkerülése és a racionalizáció; ‘Problémák’: a közelebbi problémák elfedik a távolabbiakat; ‘Kellemetlen gondolatok’: a baj és a zaj keresése)

Az igazság el nem fogadásának, beleértve a dolgok jónak látását, megvannak a **hasznai**. 7

Egyfelől jobban érezzük magunkat tőle, mint a fentiekben utaltam rá. **Másfelől hasznos** is lehet, például **önbizalmat adhat** (ha úgy tudom, jó képességeim vannak), **serkenthet a jóra** (mert szeretném jó embernek tudni magam), **reményt adhat** (ha a helyzetemet viszonylag jónak látom) és **erőt meríthetünk belőle**. 8

Azonban, nem meglepő módon, **hátránya** is sok van. Először is **eltorzul képünk** lesz önmagunkról, másokról és a világról. 9

Különösen, hajlamosak lehetünk tagadni saját tökéletlenségeinket, hibáinkat. Később aztán, ha kiderül az igazság, sok mindenben csalódhatunk. 10

Ez azonban nem minden. A bennünk élő hamis képre alapozva **irracionális módon cselekedhetünk**, kézzel fogható károkat okozva magunknak és másoknak. 11

Mondjuk, hogyha hamisan látjuk jónak magunkat illetve helyzetünket, és ezért nem próbálunk javítani ezeken, nem foglalkozunk kellőképpen a problémáinkkal; ha az emberek jószágában bízva nem vagyunk elég óvatosak; amikor lealacsonyítjuk az áldozatainkat, hogy önmagunkat jobbnak láthassuk; vagy amikor a saját csoportunkat jónak, a többit meg rossznak látjuk, és ez elősegíti a csoportok közötti konfliktusokat. 12

Az önámítás tehát gyakran rossz, de nem kell teljesen elítélni. 13

Illetve van egy szintje, ami még egészséges.

(Lásd: ‘Hiúság’: hasznai és kárai; ‘Hazugság’: önmagunknak nem túl tanácsos hazudnunk)

5. Nem ismerjük magunkat és nem értjük egymást

Az emberek nem ismerik magukat és egymást sem értik túl jól.

Így, ami önmagunkat illeti, nem tudjuk például, hogy milyen ismereteink vannak, és különösen, nem vagyunk tisztában vele, hogy mit és miért érzünk és teszünk – hogy mi irányít bennünket.

Vagy, ahogy fentebb jeleztem, **nem tudatosulnak bennünk a motivációink**. Értem ez alatt, hogy amikor mondjuk, haragszunk valakire, közben nem figyeljük magunkat, a saját érzéseinket, mondván: „Ő igen, én most mérges vagyok rá.” – azaz nem tudatosul bennünk a haragunk *ténye*. Továbbá, nem tudatosulnak bennünk a haragunk *összefüggései* sem, az, hogy miért haragszunk rá, nem elemezzük ennek az okait, például, hogy felfedezzük, hogy valójában nem is az a bajunk, hogy a másik hangosan fújja az orrát, hanem az, hogy egyáltalán kénytelenek vagyunk együtt élni vele, hiányzik a szabadságunk.

Nem tudatosulnak bennünk a belső történéseink, változásaink sem. Ezért nehezen ítéljük meg, hogy hogyan változnak majd a hangulataink, érzéseink, problémáink.

Holott ez sokszor hasznos lenne, például tudhatnánk, hogy lobbanékony emberként a harag, amit a másik iránt érzünk, holnapra már sehol sem lesz, ma is felesleges hát izgatnunk magunkat. Ilyen az is, amikor hirtelen a nyakunkba szakad egy probléma, mi pedig pánikba esünk – pedig, ha végiggondolnánk a múlt hasonló eseteit, tudhatnánk, hogy általában kisvártatva megbékélünk a helyzettel.

Hasonlóan, azt sem könnyű megítélnünk, hogy hogyan éreznénk, cselekednénk más körülmények között.

Különösen, mit tennénk szélsőséges esetekben, például hajlandóak lennénk-e bűnözni, ha akkorát romlana a helyzetünk. Lehet, hogy mi sem lennénk jobbak, mint akiket most hasonlókért elítélünk?

Az ember hajlamos figyelmen kívül hagyni annak a lehetőségét, hogy megváltozhat.

Annak, hogy nem ismerjük magunkat, **több oka van**.

Így az, hogy:

- Az ember bonyolult.
- Nem törekszünk rá eléggé.

Illetve, mert nincsenek meg hozzá a képességeink és a lehetőségünk, kevés az időnk és hasonlók.

- A szemléletmódunk nem segíti elő önmagunk megismerését.

Így nehéz kívülről látni magunkat és a helyzetünket; félünk elismerni, hogy milyenek vagyunk valójában, szeretnénk magunkat jónak látni; és másokhoz méricskéljük magunkat.

Mivel jár az, hogy nem ismerjük magunkat?

Például:

- Nem tudjuk jól kezelni az érzéseinket, irányítani a cselekedeteinket.
- Nem tudunk arra alapozni, hogy hogyan változnak érzéseink és a többi.

Mint az iménti példák is mutatják.

- Bizonyos szempontból másokat, az ő helyzetüket könnyebb megítélnünk.

Más gondjait például kívülről tudjuk szemlélni, illetve kevésbé vagyunk érintve általuk, és emiatt gyakran valóban hasznos tanácsokkal tudunk szolgálni nekik. (Miközben a saját problémáinkkal nehezebben boldogulunk.)

Ettől még azonban az emberek nem értik egymást.

Különösen a következők miatt:

- Hasonlók folytán, amiért önmagukat sem értik.

Beleértve a szemléletmódról mondottakat, azzal, hogy itt arról van szó, hogy *belülről* nehéz látni a másikat, az ő helyzetét, illetve, hogy másokat is gyakran rossznak vagy jónak akarunk látni.

- Mert az emberek különböznek, közben pedig önmagukból indulnak ki.

És nem is csak abban különböznek, ami a fejükben van, hanem a hátterüket, helyzetüket tekintve is.

- Ráadásul az emberek gyakran kifejezetten rejtőzködnek egymás elől.

Például ahogyan igyekeznek elrejteni a gyengeségeiket, vagy ha nem felelnek meg az elvárásoknak.

Természetesen egymás meg nem értésének is megvannak a **hátrányos következményei**; például amikor nem látjuk meg, hogy nem is rossz szándék van a másik rossz cselekedetei mögött.

A tanulság az, hogy az önismeret és az emberismeret igen hasznos az élethez.

(**Lásd**: 'Konfliktuskezelés': tudni magunkról, ha lobbanékonyak vagyunk; 'Problémák': helyzetünk megítélése nagyrészt belülről fakad, illetve hogy hajlamosak vagyunk túlbecsülni az aktuális események jelentőségét; 'Óvatosság, rugalmasság, kiváras': a problémák szubjektív jelentőségének csökkenése; 'Reális világkép': külső és belső szemlélet; 'Önismeret': az érintettségünk akadályozza, hogy reálisan lássuk magunkat;

‘Emberi relativitás’: a relatív szemlélet; ‘A problémák kezelése és elviselése’: úgy találjuk ki, mit tegyünk a saját problémáinkkal, mintha másnak adnánk tanácsot; ‘Önismeret’; ‘Reális világkép’: a mások gondolkozásába, érzéseibe, helyzetébe, tetteinek háttérébe való belelátás)

6. Az önmagunkból való kiindulás

Az emberek saját magukból indulnak ki.

Vagyis azt hisszük, hogy mások olyanok, mint mi vagyunk. (Vagy olyanoknak kellene lenniük.) Több szempontból is. Elsősorban, gyakran hisszük, hogy a másik személyisége olyan, mint a miénk, és hogy úgy gondolkozik, mint mi.

És lehet tovább sorolni. Például hajlamosak vagyunk azt is feltételezni, hogy közös az ízlésünk, illetve hogy ugyanazt tekintjük értéknek. Továbbá úgy vélhetjük, hogy mások a miénkhez hasonló háttérrel (kultúra, környezet, neveltetés) rendelkeznek, illetve hasonló a helyzetük (bár inkább csak akkor, ha a magunké jó).

Ennek aztán számos konkrét megjelenése, következménye van: §

- Lélektől jó (nagylelkű) és rossz (önző) emberek β

A **jó emberek** kevésbé érzik magukat jónak, mint ahogyan mások ítélik meg őket, mivel nekik ez a természetes. Emiatt azonban kevésbé hálásak is mások jóságáért, és jobban megütköznek azon, ha mások rosszak velük, illetve próbálnak mentséget találni a számukra.

A **rossz emberek** hasonlóan magukból indulnak ki. Így, aki önző, az másokat is annak gondol, hajlamos például rögtön önzést kiáltani, ha csak egyszer is úgy van valami, ahogyan a másoknak jó. Továbbá, a rosszak is meglepődnek, ha valaki jó velük, cselt gyanítanak, vagy egyszerűen csak hülyének nézik a másikat.

- A lelkiismerettől jók

Az ilyen ember tudatosan törekszik a jóra, egy részük pedig kínosan ügyel rá, hogy másokkal szemben jól viselkedjen. Közben úgy vélik, hogy mások is ugyanolyan sokat foglalkoznak azzal, hogy jól vagy rosszul cselekszenek, de legalábbis így kellene tenniük. Ezért, ha mások nem az általuk elvártaknak megfelelően cselekszenek, azt csak úgy tudják elképzelni, hogy szándékosan tették vagy tudatosan, bűnösen hanyag módon – és ezért keményen elítélik őket.

- A túlérzékeny emberek β

Ők másokat is érzékenynek gondolnak, és ezért gyakran túlzottan el vannak foglalva azzal, hogy nem bántották-e meg őket. (Akár annyira, hogy közben a saját érzékenységükről is megfeledkeznek.)

- Problémák és lelki betegségek

A **problémáknak** megvan egyebek mellett az a pozitív jellemzőjük, hogy amikor szenvedünk, jobban át tudjuk érezni más szenvedését. Hasonlót lehet elmondani a **lelki betegségek** kapcsán: ameddig személyesen meg nem tapasztaljuk őket, nehéz elképzelni, hogy milyenek. Aki egészséges, az hajlamos bagatellizálni az ilyesmit.

1

- Indirektség, célozgatás

A kevésbé direkt, célozgatós emberek maguk is keresik a célzásokat, és hajlamosak célzásnak venni olyasmiket, amiket nem annak szántak. Például ha azt mondom a barátnőmnek: „Nem kérsz egy kávét?”, ebből arra következtethet, hogy én azt szeretném, ha ő főzne nekem egy kávét. Ez a jelenség egyébként jellemző a nőkre, illetve bizonyos kultúrákra is, mondjuk a kínaira. (@@A célozgatás, burkoltság jellemző a kínaiakra, de az is jellemző, hogy keresik a célzást? Másokra is jellemző arrafelé vagy másfelé?)

2

- Férfi és nő

Akik különböznek, és mivel magukból indulnak ki, nem értik egymást.

3

- A felül (és alul) lévők

Az előbb utaltam rá, hogy a jó helyzetben lévők szeretik azt feltételezni, hogy másnak is hasonló lehetőségeik vannak. Így, aki a szorgalmával sikert ér el (de azért is, mert a körülményei legalábbis megengedték ezt), az hajlamos más nyomorát a lustaságnak betudni. (@@Úgy rémlik, valahol hallottam, hogy ez a gondolkozás különösen jellemző az USA-ban. Igaz ez?)

4

Ide kapcsolódik még a következő:

Az emberek azt várják el másoktól, amit maguk nyújtanak, és azt nyújtják, amit elvárnak.

5

Ez azért van, mert van egy egységes elképzelésük a helyes viselkedésről, és ezt alkalmazzák mind önmagukra, mind másokra.

6

Ezen kívül, önmagukból kiindulva feltételezik, hogy mások szerint is az a helyes, ami saját maguk szerint.

Két szinten is. Egyrészt egyénnel szemben, ami miatt **úgy vélik, hogy ha úgy viselkednek másokkal, ahogy önmaguk szerint helyes, akkor azt azok is kielégítőnek fogják találni (de legalábbis így kellene tenniük)**. Például, ha úgy vélem, hogy nincs kivetnivaló abban, hogy másokkal közös légtérben rágyújtson valaki (és ennek megfelelően nem is várom el másoktól, hogy tartózkodjanak ettől), akkor arra számítok, hogy mások is így gondolják, és elfogadják, ha így teszek. (Vagy legalábbis el kellene fogadniuk. Ezért nyugodtan teszek így, illetve fel vagyok háborodva, ha mégis háborognak).

7

Másrészt **az ember hajlamos a saját etikai elveit univerzálisnak gondolni**, úgy vélni, hogy amit maga helyesnek vél, az „a” helyes, mindentől függetlenül.

8

Az emberek etikai elvei azonban különbözhetnek, mást és mást tarthatnak helyesnek. Ezért, **ha úgy bánunk valakivel,**

ahogyan szerintünk helyes, az nem biztos, hogy neki tetszeni fog. Különösen, ha eltérő környezetből származunk.

Ellenben, ha úgy bánunk valakivel, ahogyan ő bánik másokkal (velünk), azt jónak fogja találni. Másfelől, tőle meg arra számíthatunk, amit ő másoktól (tőlünk) elvár. Ezért is érdemes figyelni mások viselkedését, elvárásait.

Így mi már nem magunkból fogunk kiindulni. Tudjuk, hogy az, amit mi gondolunk arról, hogy mi a helyes, nem okvetlen ugyanaz, amit más gondol, és ez utóbbit megpróbáljuk inkább a jelekből leszűrni.

Nem árt megjegyezni, hogy itt **nem konkrét cselekedetek egy az egyben való viszonzásáról beszélünk, hanem általában vett hasonló jellegű elbánásról.** Így, ha például valaki meghív bennünket ebédre, nem feltétlenül azt várja el, hogy a következő alkalommal mi ugyanúgy hívjuk vissza, hanem inkább azt, hogy általában véve olyan rendesek legyünk vele, amilyen ő velünk.

Mielőtt kivetítjük önmagunkat másokra, **nem árt tehát megemlékeznünk róla, hogy az emberek különböznek.**

(Lásd: 'A művészet funkciói és befogadása, az ízlés': az ember hajlamos objektívnak vélni a saját ízlését; 'Értékek': hasonlóan az értékítéletekkel kapcsolatban; 'Egyenlőtlenség': akinek jól megy, azt feltételezheti, hogy másnak is hasonló lehetőségei vannak; 'Jó cselekedetek': a jó cselekedetek fajtái; 'Problémák': pozitív oldaluk; 'Lelki betegségek'; 'Férfi és nő'; 'Érvényesülés': szerencse és szorgalom; 'Rossz cselekedetek': a jó és rossz eltérő értelmezése, mint a rossz cselekedetek egyik oka; 'Jó cselekedetek': általában azért az ember azt kapja, amit ad, és azt adja, amit kap, ami a jót és rosszat illeti; 'Embertípusok': annak kapcsán, hogy az emberek különböznek.)

7. Irracionális gondolatok és cselekedetek

Ebben a pontban arról lesz szó, amikor az embernek nyilvánvalóan hibásan jár az agya, nyilvánvalóan butaságokat tesz. Irracionalitás alatt tehát nem azt értem, amikor az ember nem elég bölcs, ehhez ugyanis már okosnak kell lenni – míg az irracionalitás elkerüléséhez nem lenne szükség túl sok észre. Hasonlóan, a kellő óvatosság hiányáról sem itt szólok.

(Lásd: 'Óvatosság, rugalmasság, kiváráás')

Az irracionalitás sokféle formában jelen van bennünk:

1) Az embert nagyrészt a forma uralja

Vagyis gondolataink, érzéseink, cselekedeteink nagyrészt azért olyanok, amilyenek, mert éppen az adott biológiai és társadalmi formában élünk.

Például emberi formánk miatt hajlunk rá, hogy emberi tulajdonságokkal ruházzunk fel különféle dolgokat, élőlényeket (antropomorfizáció). Hasonlóan azt, hogy mit tekintünk sikeresnek vagy etikusnak, jórészt a bennünket körülvevő társadalom ülteti a fejünkbe. Másrészt, ami érzéseinket, motivációinkat végső soron pedig cselekedeteinket illeti, például éhesek is azért vagyunk, mert a táplálkozás szükséges a testünk működéséhez, szexuális értelemben is emberi mivoltunk miatt kívánjuk meg egymást, és ezért érzünk késztetést az utódgondozásra is.

Hogy mennyire racionális a formát követnünk, arról lehet vitatkozni. Annyiból annak mondható, hogy mivel a forma hatalommal bír felettünk, jobban járunk, ha nem ellenkezünk vele; aztán annyiból is, hogy ami a formának jó, az gyakran nekünk is jó (például, ha életben tartjuk a testünket); továbbá másoknak, így az utódainknak is jót teszünk vele. Másfelől, ha a forma nem ösztökélne bennünket külön, akkor bizonyos viselkedéseink nem feltétlenül válnának a hasznunkra. (Például az, hogy sok mindenről lemondunk az utódainkért.)

(Lásd: 'Forma, öntudat és gondolkodás'; 'Forma, öntudat, motivációk és érzelmek'; 'A boldogság eredete és a forma hatalma')

2) A racionalitás mérsékelt szerepe

Az emberben kétségkívül van a racionalitás, de azt is nehéz vitatni, hogy az meglehetősen korlátozott.

Többek között, mert...

- Erős hatással vannak ránk az érzelmeink, az indulataink és a hangulataink.
- Nem áll rendelkezésünkre minden információ illetve nem vagyunk képesek feldolgozni azt sem, ami van. Nem is beszélve arról, hogy, mint fentebb láttuk, gyakran magunk utasítjuk el az igazságot.
- A racionalitás mellett máshogy is keressük a boldogságot: hat ránk a kondicionálás és előszeretettel imitálunk másokat.
- Szeretjük a dolgokat egyszerűsíteni a fejünkben.

Nem is meglepő, hogy sokan igencsak ész nélkül élik az életüket.

(Lásd: 'Racionalitás és önzés': a racionalitás és korlátozottsága)

3) Az akaraterő és önfegyelem hiánya

Illetve a lustaság. Az ember gyakran nem tudja rávenni magát olyan dolgokra, amik kellemetlenek, de hasznosak.

Így aztán gyakran vagyunk hanyagok, és halogatjuk a dolgokat, képtelenek vagyunk mértéket tartani, elhessegetjük a problémákat, nem törődünk eleget a jövővel, gondjaink pedig egyre súlyosabbá válnak.

(Lásd: 'Rossz cselekedetek': jellemhibák is állhatnak a háttérükben (például a lustaság); 'Érvényesülés': lustaság és halogatás; 'Egyensúly (Az ember élete - Elvek)': mértéktelenség és mértéktartás; 'A boldogság keresése és korlátai': a problémák

elhessegetése és a jövő elhanyagolása; 'Problémák': az önsúlyosbító problémák; 'Vigyázzunk magunkra': vegyük a fáradságot, hogy segítsünk magunkon)

4) Önértékelés és sikervágy

Mint elhangzott, az emberek szeretnék önmagukat, tulajdonságaikat, teljesítményeiket jónak látni. Ez aztán torz képet eredményezhet bennünk önmagunkról, és irracionális cselekedetekhez vezethet.

Különösen, hajlamosak lehetünk tagadni tökéletlenségeinket, hibáinkat, miáltal nem igyekszünk kijavítani őket, tanulni sem tudunk belőlük.

Aztán ott az **önigazolás**. Itt is meg lehet említeni, amikor belső ellentmondásaink miatt kerüljük az igazsággal való szembenézést, illetve megpróbáljuk kimagyarázni a helyzetet. Nem kevésbé irracionális, amikor megváltoztatjuk a dolgokhoz való hozzáállásunkat, attitűdjeinket, hogy ne kelljen elítélnünk magunkat. (Például, ha csalást követtünk el, általában is megenyhülhetünk a csalás és a csalók iránt.) Közben viszont, ahogyan szintén említettem, másokat, az áldozatokat nem vagyunk restek lealacsonyítani, ha úgy a jobb nekünk, ha magunkat jobban láthatjuk általa. Továbbá az sem ritka, hogy egyre inkább elköteleződünk helytelen döntéseink mellett, hogy ne kelljen elismernünk, hogy rosszul döntöttünk.

Végül, az sem ritka, hogy **túlhajszoljuk magunkat**, erőnkön felül próbálunk helytállni, vagy azért mert túlzottan vágyunk a sikerre, túl akarunk tenni másokon, vagy azért, mert be akarjuk bizonyítani, hogy vasból vagyunk. (Mondjuk, ha betegen sem pihenünk, pedig tehetnénk.)

(Lásd: 'Önigazolás'; 'A siker motívuma': a sikervágy ereje és relativitása; 'Társadalom és önállóság': a hiúság és sikervágy mérséklése; 'Vigyázzunk magunkra': ne akarjuk bebizonyítani, hogy vasból vagyunk; 'Önismeret': hasznai, tökéletlenségünk fel- és elismerése, a hibáinkból való tanulás)

5) A boldogság keresésének buktatói

Sokszor rosszul keressük a boldogságot.

- Amikor a tökéletes boldogságot hajszoljuk, görcsösen akarunk boldogak lenni.

Például, ha valaki elképzei, hogy milyen csodálatos, hibátlan nyaralásban lesz része a családjával, aztán ha valami nem úgy van, ahogy elképzelte, ideges lesz, és teljesen elrontja, ami amúgy elég jó lehetett volna. **Vagy**, ha valaki úgy van vele, hogy csak akkor lehet boldog, ha megházasodik és családja lesz, és ezért türelmetlenül, görcsösen keresi a szerelmet, a párját – és éppen emiatt futnak zátonyra a próbálkozásai: vagy a túlzott akarása akadályozza valódi érzelmeinek kibontakozását, vagy elriasztja velük az embereket, esetleg hozzáamegy valaki olyanhoz, akihez nem kéne.

- Amikor rosszul állunk hozzá a problémáinkhoz.

Mondjuk, hogy hajlamosak vagyunk elhessegetni olyan problémákat is, melyekkel foglalkoznunk kellene, vagy ha kimondottan magunk keressük a bajt és a zajt, ahogyan a közeli gondjainkat még szaporítjuk is, hogy a távolabbiakkal ne kelljen foglalkoznunk.

Számos **példát** találhatunk még alább, ahol a problémákhoz való viszonyulásunkról beszélek.

- Amikor irracionális dolgokban hiszünk, illetve erre alapozva cselekszünk.

Különösen, ami a vallást illeti; mondjuk, ha azt hisszük, hogy Isten úgyis vigyáz majd a gyerekeinkre, és ezért nem adjuk be nekik a védőoltásokat. Látni kell ugyanakkor, hogy a hitnek megvan a pozitív oldala is, például kapaszkodókat ad.

- Amikor azért teszünk butaságokat, hogy elfogadjanak, befogadjanak.

Tipikus példája ennek az, ahogyan a legtöbben rászoknak a cigarettára. Ráadásul sokaknak nem is elég annyi, hogy úgy csinálnak, mint a többi, még túl is akarnak tenni rajtuk, szeretnének vagánynak látszani, és ezért még nagyobb butaságokba mennek bele.

- Nem utolsósorban egymással űzött játszmáink szintén igen bonyodalmas módja igényeink kielégítésének.

Ilyenkor különféle leplezett igényeinket próbáljuk kielégíteni egymás segítségével; például ha szégyelljük elismerni, hogy férfi létünkre félünk az elhagyatottságtól, függünk a párunktól, és inkább játszuk az erőset, megköveteljük tőle, hogy minden idejét velünk töltsen – leplezve, hogy valójában miért teszünk így.

(Lásd: ‘A problémák kezelése és elviselése’: ne akarjuk elérni a tökéletes boldogságot; ‘Hit, ateizmus, agnoszticizmus’: az agnoszticizmus mérlege; ‘Forma, öntudat, motivációk és érzelmek’: az elfogadottság igénye; ‘Konformitás’; ‘Óvatosság, rugalmasság, kivárást’: ne menjünk vakon a többiek után; ‘Érzelmek és érdekek’: játszmák)

6) Kellemetlen gondolatok, lelki betegségek

Ezek miatt is gyakran irracionális az, ami a fejünkben zajlik, és amit teszünk.

Így gyakran túlzásba visszük az aggodalmaskodást, feleslegesen, irracionális dolgoktól félünk, ami sokakon hajlamos elhatalmasodni. A lelki betegségek közül a kényszerbetegséget érdemes itt kiemelni, ami miatt **például** az ember képtelen lehet időben elindulni otthonról, mert nem tudja elégszer ellenőrizni, hogy bezárta-e az ajtót, elzárta-e a vizet. A meglepő ezzel kapcsolatban az, hogy közben a beteg általában tisztában van vele, hogy irracionális, amit művel.

(Lásd: ‘Kellemetlen gondolatok’; ‘Lelki betegségek’)

7) Az ember változásai és cselekedeteinek irracionálisága

Az ember változik, gyakran irracionális irányba, és ezt tudhatja is magáról. Például, ha fogyókúrázunk, előre tudhatjuk magunkról, hogy nem leszünk képesek ellenállni a csábításnak, ha étel van a közelünkben. Ezért aztán előre eltüntethetjük azt, hogy lehetőségünk se legyen kísértésbe esni. Ezzel szűkítjük majdani lehetőségeinket, ami – ha nem számítjuk saját elgyengülésünket – irracionális. Irracionálissal kezeljük tehát az irracionálisitást.

Másfelől azért jellemzően bölcsőbbek leszünk, ahogy öregsünk. Ennek köszönhetően gyakran felismerjük fiatalkori butaságainkat, irracionálisitásunkat.

(Lásd: 'A problémák kezelése és elviselése': a hangulatok kezelése, saját lehetőségeink korlátozása; 'Döntések': a hidak felégetése)

8) Egyebek

- Jellemző **az emberre**, hogy **nem értékeli** kellőképpen, amit ingyen kap; azokat a dolgokat, amik megvannak (amíg el nem veszíti őket); és általában véve **a jó dolgát**.
- Vannak, akik **vakmerőek**. Az is igaz azonban, hogy az óvatoskodást is túlzásba lehet vinni.
- Egyeseket csak **trükkökkel** lehet rávenni arra, **hogy egészségesen éljenek, hogy meg akarjanak gyógyulni**. Például a nőknél a szépségükre, a gyerekeikre (akiknek szükségük van rájuk), a férfiaknál pedig a férfiasságukra lehet apellálni. Bizonyos szempontból szintén irracionálisnak nevezhető az, hogy **milyen kevésbé izgatja magát az ember (az emberiség) azon, hogy halandó**.
- **Túlzott lelkiismeretesség, maximalizmus, a lazaság hiánya**. (Bár általában véve nem ez a jellemző, ilyen is van.) Irracionális lehet például valamit a tökéletességig csiszolni, ha a célnak kevesebb is megfelel, ha ezzel a dolog befejezését veszélyeztetjük, vagy ha a feladat túl sokat kíván meg tőlünk, lelkiismeretességünkkel, kötelességtudatunkkal aránytalanul ártunk magunknak.
- **Jóból más szempontokból is megárt a sok**. Az olyan elvárt, megbecsült dolgokat is túlzásba lehet vinni, mint az elvhűség, tisztesség, hazafiság vagy büntudat. Továbbá másokkal szemben sem kell a végtetekig jónak lenni. (Megint csak, nem mintha ez volna a jellemző.)

(Lásd: 'Önigazolás': ami ingyen van, azt nem értékeljük; 'Preferenciák és hasznosság': a meglévő dolgokat sem értékeljük; 'A boldogság forrásai': becsüljük meg a jó dolgunkat; 'Óvatosság, rugalmasság, kivárás'; 'Testi praktikák': az egészségre, gyógyulásra való motiválás; 'Felvilágosulás és szabadság': a furcsa közöny a halállal szemben; 'Egyszerűség és bonyolultság': amikor a kevesebb több; 'Az alkotás gyakorlata': tudni kell azt mondani, hogy kész; 'Vezető és beosztott': a beosztott kötelességtudatának sem kell végtelennek lennie; 'Tudatosság': egyensúly az óvatosság és lazaság (és más hasonlók) között; 'Jóból is megárt a sok'; 'Hogyan érdemes jónak lenni': a másokkal szembeni jóságot sem kell túlzásba vinni)

Mik a tanulságai az irracionalitásról leírtaknak?

Mindenekelőtt az, hogy...

Az emberek gyakran gondolkoznak és cselekszenek furcsán, irracionálisan. A normális emberek is.

Ehhez nem kell örülni. Ezért, ha ilyesmin kapunk valakit, az ettől még lehet épeszű, és legalább ilyen fontos, hogy velünk is könnyen előfordulhatnak hasonlók.

Mi több, az értelmesség sem garancia a racionalitásra.

- Először is, ha végigtekintünk a fent felsoroltakon, láthatjuk, hogy **az irracionalitás sok formája az értelmes emberekre ugyanúgy jellemző** (például az akaraterő hiánya); vannak ugyan egyesek, melyek talán kevésbé (a racionalitás mérsékelt szerepe);

másokra azonban akár még fogékonyabbak is lehetnek (önértékelés, legalábbis ami az értelmi képességekre való hiúságot illeti).

- Aztán, sok értelmes ember **specializálódik**, valamilyen irányban mély elméleti tudásra tesz szert – a gyakorlati dolgokat illetően viszont meglehetősen naivak maradhatnak.
- Nem utolsósorban, az értelmes emberek, a tudósok is gyakran **hisznek bizonytalan dolgokban, féligazságokban**. Ilyen a merev ateizmus illetve a tudomány mindenhatóságába vetett hit; de közben a transzcendens hit, a vallásosság is előfordul náluk; valamint ott van az idealisták fogékonyága az ideológiákra, pedig sokuk iskolázott, művelt ember.

Az emberek irracionaritása, legalábbis súlyos esetben, indokolttá teheti, hogy megvédjük őket önmaguktól (és egymástól).

Történhet ez **egyéni szinten**, mondjuk, amikor egy lusta embert próbálunk rávenni, hogy próbáljon már meg segíteni magán; de arra is van példa, hogy **társadalmi méretekben** törekszünk hasonlóra; így amikor kötelező nyugdíj- illetve egészségbiztosítást vezet be egy ország. (@@Ugye egészségbiztosítást is kötelező fizetni Magyarországon, ha keres az ember? Másfelé is ez a jellemző?)

Vegyük észre, hogy az iménti eseteket nem okvetlenül csak a jó szándék vezérli; hanem például az is, hogy ne nekünk kelljen gondoskodnunk azokról, akik magukról nem hajlandóak. Ahogy itt is, némi mögöttes indíték megférhet vele, de természetesen...

Az emberek önmaguktól való megvédése nem szabad, hogy túlnyomórészt csak ürügy legyen.

(Lásd: 'Hiúság': az értelmi képességekre; 'Tudomány': a tudományban való hit; 'Embertípusok': idealisták; 'A piac gyakorlati hiányosságai': társadalompolitika az emberek önmaguktól való megvédésért)

8. Az emberek gondolkozásának egyéb motívumai

Az alábbiakban laza csoportokba foglalom ezeket.

1) Alapvető folyamatok

- Az emberi emlékezésnek vannak bizonyos sajátosságai.

Például a rekonstruktív emlékezés, vagyis az, hogy emlékeink nagy részét inkább újraépítjük, mint előhívjuk. (Lásd: 'Tanulás')

- Az ember szeret kategorizálni, sarkítani.

A legjobban pedig azt szereti, ha két kategóriába sorolhatja a dolgokat, például, hogy vannak a jók és a rosszak. (Lásd: 'Fogalmak, szimbólumok, jelentés')

- Nagy hatással vannak ránk a benyomások.

Így az első benyomás és az általános benyomás. (Lásd: 'A megismerés buktatói')

- Az ember gyakran a látszattól következtet a lényegre.

A látszat azonban csalhat. (Lásd: 'A megismerés buktatói')

- Az ember érzékelése és gondolkozása nagyban relatív.

Ez mutatkozik meg például a következőkben:

- **A változások feltűnősége.** (Ahogyan feltűnő minden, ami villog, a kocsik indexétől a számítógépes kurzorig.)
- Ahogyan **a belső környezetünk hatással van arra, hogy minnek felfogjuk a dolgokat.** Például érzékeny vagy lehangolt emberként könnyen sértésnek tekinthetünk olyan megjegyzéseket, melyeket más észre sem vesz.
- Az, hogy az ember a világot illetve a saját helyzetét **jónak vagy rossznak ítéli** éppen, **nagyrészt belülről fakad**, hangulatai nagyban befolyásolják azt.
- Az ember **relatív szemlélete**, vagyis, hogy a dolgokat, egymást és magunkat egymással mérjük; mondjuk, ha mi jól élünk, de más még jobban, akkor máris nem érezzük magunkat olyan jól.

(Lásd: 'Emberi relativitás'; 'Forma, öntudat és érzékek': az érzékelés relativitása; 'Fogalmak, szimbólumok, jelentés': a kontextus hatása a felfogásra; 'Problémák': a helyzet megítélése nagyrészt belülről fakad)

2) Tiszta gondolkozási sajátosságok

- A nézőpont specialitása, a látókör korlátozottsága

Vagyis az ember a saját speciális nézőpontjából szemléli a dolgokat, és a világból elég keveset lát. **Oka** ennek, hogy meglehetősen **szűk körben mozgunk**, illetve, hogy önmagunktól vagy a rendszer igényeinek megfelelően, **specializálódunk**.

(Lásd: 'Különbé világok': bezártságunk; 'Embertípusok': specialisták; 'Specializáció és standardizáció')

- Nehéz kitörni a gondolkozás megszokott kerékvágásából

Az ember agya hajlamos ugyanazokat az ismereteket felhasználva, hasonló beleérzéseket produkálva, a szokásos logikát követve egy nyomon járni, ha pedig megpróbál kitörni belőle, az kellemetlen, fárasztó. **Ezért nehéz** új gondolatokat, gondolkozásmódokat befogadni, ráhangolódni mások gondolkozására, eredetinek lenni.

(Lásd: 'Tudomány': a kutatók ragaszkodása a megszokotthoz)

- Nehéz elvonatkoztatni attól, amit tudunk, úgy elképzelni magunkat, mintha mást tudnánk.

Különösen, nehéz régi helyzetünkbe képzelni magunkat, úgy látni a dolgokat, mint akkor.

Több okból is: egyrészt, mert most már olyan dolgokat is tudunk, melyeket régebben nem tudtunk, és ezeket nehéz kivonni a képletből; **másrészt**, már mások lehetnek a motivációink, vágyaink; **harmadrészt** pedig, mert immár kívülről nézhetjük a régi helyzetet. Ezek miatt...

Nem könnyű reálisan megítélni, hogy adott körülmények között **okosan cselekedtünk-e**, utólagos bölcsességünkben hamisan úgy tűnhet, hogy könnyen dönthettünk volna jobban is.

Például idős korunkban visszarévedve azt gondolhatjuk, hogy fiatalon nagy bolondok voltunk, hogy az összes pénzünket nőkre pazaroltuk, **egyrészt**, mert immár tudjuk, hogy csak addig érdekeltük őket, ameddig a pénz tartott; **másrészt**, mert már kevésbé vágyunk hölgytársaságra; **harmadrészt** pedig, mert már nem vagyunk benne a dolgok sűrűjében, kevésbé vesz körül és befolyásol bennünket a csábítás, az érzelmek, a nők.

Hasonlóan, mások helyébe is nehéz lehet beleképzelnünk magunkat, illetve az ő döntéseiket is könnyű lehet rossznak tartanunk.

Továbbá, a mai tudásunkkal **könnyű lebecsülni a régi korok embereinek világnézetét**, hogy milyen irreális dolgokat képzeltek – holott a helyükben könnyen lehet, hogy mi se jutnánk messzebbre.

(**Lásd:** ‘Véletlenszerűség’: előre jelezni nehezebb, mint utólag megmagyarázni a dolgokat; ‘Fogalmak, szimbólumok, jelentés’: nehéz elvonatkoztatni a szimbólumok jelentésétől)

3) A problémákhoz való viszonyulás

A problémákkal kapcsolatban igen sok minden zajlik az ember fejében, köztük sok irracionális dolog is.

- Az emberek szeretnek másokat hibáztatni, magukat pedig áldozatnak tekinteni.
- A problémáink, helyzetünk megítélése nagyrészt belülről fakad.
- Amíg nem muszáj szembenéznünk velük, hajlamosak vagyunk **elhessegetni a problémákat**. Különösen jellemző ez a távoli, illetve az alacsony valószínűségű, de potenciálisan súlyos problémák esetén.
- Amikor viszont beüt a baj, első felindultságukban gyakran túlbecsüljük a problémák jelentőségét.
- Az ember hajlamos szűk perspektívából szemlélni a problémáit, illetve túlzott mértékben rájuk és önmagára fókuszálni – amik rontják a helyzetet.
- **Az emberek különféle módokon szoktak hozzáállni a problémákhoz:** tagadják őket, menekülnek előlük, reménykednek, magyarázatot illetve **vígaszt keresnek**, vagy megpróbálják **tudatosan kezelni** őket.

Tagadásunk, menekülésünk az igazság kiiktatását jelenti, utóbbiról lásd fentebb. Ide sorolható az is, amikor helytelen illetve annak tartott késztetéseinket (pl. a szexualitás terén) megpróbáljuk elfojtani, ami nem a legjobb taktika. Ami a **reményt** illeti, mint mondani szokták, az hal meg utoljára, sok bajban lévő ember a végsőkig reménykedik – viszont az is gyakori, hogy a reménytelenség önt el olyanokat, ahol pedig nem is akkora baj. **A magyarázat keresésére** szintén utaltam fentebb, azzal, hogy szeretnénk tudni a bajok okát, nem ritkán annyira, hogy hamisan azonosítjuk azt.

- Boldogságunk keresése közben **számos egyéb nem éppen racionális eszközt** is igénybe veszünk: hiszünk a sorsban; a különböző vallások tanításaiban; várjuk a messiást, legyen az a szó szerinti megváltó vagy mondjuk egy csodaszer a betegségeinkre; különféle frázisokkal áztatjuk magunkat a halállal szemben, mint

például, hogy az „az élet része”; keressük, hogy mennyiben „természetes” az állapotunk, mert ha az, attól megnyugszunk.

- Szintén meglehetősen irracionális az, ahogyan különösen a férfiak **ódzkodnak attól, hogy segítséget kérjenek** a bajban, vélhetően, mert attól tartanak, hogy az a gyengeség jele lenne.

(Lásd: ‘A boldogság keresése és korlátai’; ‘Problémák’; ‘Kellemetlen gondolatok’: a helytelen késztetések elfojtása; ‘A problémák kezelése és elviselése’: mások hibáztatása, segítségkérés; ‘Férfi és nő’: a férfiak húzódozása a segítségkéréstől)

4) Az eredetiség hiánya, önállótlanág, bizonytalanság

Az eredetiség hiánya és az önállótlanág több mindenben megnyilvánul.

Például abban, hogy az emberek jelentős része tulajdonképpen szereti, ha megszabják neki a kereteket, a szabályokat, ha megmondják neki, hogy mit és hogyan csináljon. Közben pedig féli a tekintélyt és vágyik a tőle származó elismerésre.

További példák:

- Sokan nem akarják maguk megkeresni a válaszokat, igényük van arra, hogy azokat kívülről, készen kapják. Lásd fentebb, hogy gondolkozni fárasztó.
- Ítéletink is nagyban befolyásoltak.
- A legtöbb ember nem túl eredeti és kreatív, nehezen talál ki új dolgokat. Lásd fentebb, hogy nehéz kitörni a gondolkozás megszokott kerékvágásából.
- Sokan szeretnek olyanok lenni, úgy csinálni, mint a többi, szívesen idomulnak egymáshoz, konformálódnak, illetve keresik a hasonló társaságát.

Következésképp...

Sokan el sem tudják képzelni, hogy másképp is lehet gondolkozni, cselekedni, élni, mint a megszokott illetve, ahogyan mások teszik.

Vannak, akik úgy bizonytalanok, úgy kerülnek külső befolyás alá, hogy az nem tudatosul bennük, nem ismerik el azt. Ilyen, amikor egy kevésbé értelmes, kevésbé bölcs ember egy csoport hatása alá kerül, átveszi annak elképzeléseit, és később észre sem veszi, hogy azok eredetileg nem a sajátjai. Másfelől, **vannak, akik látják, elismerik a bizonytalanságukat.** Utóbbi inkább az értelmesebbekre, bölcsesebbekre jellemző, ezek a tulajdonságok ugyanis elkélnek ahhoz, hogy meglássuk, hogy a dolgok nem is olyan egyszerűek, hogy magunknak is megvannak a korlátaink. Velük szemben a többiek közben kimondottan magabiztosak tudnak lenni butaságukban.

A bizonytalanságnak többféle következménye van. Először is hozzájárul az előbb, az eredetiség hiányának kapcsán felsoroltak némelyikéhez, például az ítéleteink befolyásoltságához; de a bizonytalanság általában is növeli a befolyásolhatóságunkat. Aztán abban is benne van, hogy az emberek gyakran megváltoztatják véleményüket, meggondolják magukat, illetve, hogy keresik a megerősítést. Külön lehet említeni az öngazolást, amikor az ember gondolkozása, cselekedetei helyességében bizonytalan, keresi, hogy mivel tudná igazolni azokat.

(Lásd: 'Értékek': értékítéleteink önállótlanúsága; 'Az etika alapjai': az etikai ítélezés befolyásoltsága; 'Az értelem elemei': az eredetiség ritkasága; 'Konformitás'; 'A boldogság keresése és korlátai': az értelem elbizonytalanít; Hiúság: a butaság magabiztossá tesz; 'Játszmák, meggyőzés és hazugság': az emberek meggyőzhetőek)

5) Társadalmi vonatkozások

- Az emberek nem szeretnek állást foglalni. (Legalábbis, amikor tétje van a dolognak.)

Nincs tétje, mondjuk, amikor baráti társaságban beszélgetünk olyan témákról, melyekhez „mindenki ért”, például politikáról, művészetről, sportról. Ilyenkor sokan kimondottan szeretik osztani az észét. Más a helyzet, ha ismeretlen közönség előtt kellene kifejteniük a véleményüket valamiről. Ekkor félő, hogy az ember rosszat szól, maga ellen fordít egyeseket, kiadja magát, illetve erőfeszítést igényelne, hogy megfontoltan tudjon nyilatkozni.

- A címkék, szerepek, identitások szerepe a gondolkozásban

Címke az, amivel egy dolgot jellemzünk; például egy festmény címkéje, hogy ki festette, illetve egy személy címkéje lehet, hogy férfi. A címkék jelentős hatással vannak gondolkodásunkra, egészen másképp nézünk például ugyanarra a festményre, ha tudjuk, hogy Picasso festette. A személyek címkéihez gyakran szerepek is tartoznak. A szerepek elvárt viselkedésminták, például, hogy egy férfi viselkedjen férfiasan. Az emberek általában igyekeznek megfelelni ezeknek, ha pedig valaki nem így tesz, azt helytelenítjük. Identitás az, aminek valaki érzi magát. Ez gyakran egybeesik a címkéivel, például, amikor valaki férfiként tekint magára.

- Csoportokban való gondolkozás és a csoportgondolkozás

Ez két külön dolog. A csoportokban való gondolkozás azt jelenti, hogy az emberek összességét csoportokra bontjuk, az embereket pedig, önmagukat is, csoportokhoz tartozókként szemléljük. Például, láthatom úgy a világot, hogy vannak a magyarok, a románok, az amerikaiak; illetve a liberálisok, a konzervatívok, és így tovább. Ennek megfelelően, ha egy emberre nézek, benne láthatom azt, hogy ő egy magyar, liberális, stb...

A csoportgondolkozás a gondolkozásnak az a sajátos módja, ahogyan az emberek gondolkoznak, ha csoportban vannak. Jellemző például a kialakuló közös csoportvélemény megerősítése egymásban, és az ellentmondó tények, emberek kizárása.

(Lásd: 'Értékek': könnyelmű ítéletalkotás; 'Címkék, szerepek, identitások'; 'Konformitás': csoportgondolkozás)

Végül, érdemes felhívni a figyelmet, hogy...

Az ember viselkedése sokféle motiváció, gondolat és külső behatás eredményeként alakul ki.

Nem feltétlen lehet tehát azt egy-két tényezőre visszavezetni; ha meg akarjuk érteni a másikat, alaposan bele kell gondolnunk cselekedetei hátterébe.

Például, ha valaki sorra szedi rá az embereket, amögött nem feltétlen csak az van, hogy könnyen akar pénzhez jutni; hanem például az is, hogy a kultúra ahonnan jött, nem ítéli el az ügyeskedést; de durván is nevelték, őt is becsapták, és ezért meg akar fizetni a világnak; aztán büszke is rá, hogy képes manipulálni az embereket; azonkívül úgy véli, hogy ameddig lehet, addig kell kihasználnia az alkalmat, hogy így megszedsze magát; és így tovább...

Érdemes még megemlíteni, hogy **ezek a hatások nem ritkán egymással ellentétesek**. Például megesik, hogy kedvünk lenne valakit felpofozni, de belegondolva tudjuk, hogy ennek számunkra is kellemetlen következményei lennének. Hogy végül mit teszünk, az a különböző irányokba mutató hatások erejétől függ.

(Lásd: 'Forma, öntudat, motivációk és érzelmek': a motivációk sokfélesége)



Tudásod, tapasztalataid sokat segíthetnek a világ fontos dolgainak összegyűjtésében, hiszen minden bizonnyal sok olyanról tudsz, sok olyat tapasztaltál, amit én nem. Küldd el tehát a véleményed, meglátásaid!

Klikkelhető linkek (Word-ben a CTRL-t nyomni közben):

[kérdőív](#) – [fórum](#) – [email](#)



Referenciák

- *Elliot Aronson: A társas lény*