

Tartalom

Mi a kognitív diszsonancia? Mi az önismerés?
Hogyan próbálja az ember feloldani a
gondolkodásában és cselekedeteiben kialakuló
ellentmondásokat? Amikor meggyőzzük
magunkat, hogy minden rendben, és amikor
megváltozik a dolgokhoz való hozzáállásunk.
Hogyan köteleződik el döntéseink mellett, és
ennek milyen káros következményei lehetnek?
Az önismerés veszélyei, azok mérséklése, illetve
önismerő hajlamunk felhasználása.

Megjegyzés

Hosszú téma. A nagy és normál betűs részek jól
érthetőek, a részletekbe belemenne viszont több
gondolkodást igényel. Mindazonáltal megéri
elolvasni, mert az önismerés egy igen jelentős
mechanizmus mindannyiunkban, ami nagyrészt a
háttérben, tudattalanul működik, és ha
megismerjük a tulajdonságait, felfigyelünk a
hasonló tendenciákra önmagunkban, sok buktatót
elkerülhetünk, és azt is jobban megérthetjük, mi
zajlik másokban.

Önismerés

(Azonosító: 058; Változat: 01)

Pozíció a műben

Előszó

A világ működése

Bevezetés

Elvek

Alapok

Élet

Elme

Ember

Nemek

Társas viszonyok

Emberi gondolkodás

Az emberek gondolkodása

Önismerés

Emberi relativitás

Hiúság

Egyéniség

Egyebek

Társadalom

Egység

Program

Az ember élete

1. Az önigazolás háttere.....	2	—
1.1. A kognitív disszonancia és az önigazolás jelentése	2	
1.2. Önigazolás és önértékelés.....	4	1
1.3. A disszonancia-csökkentés fajtái	4	
2. Külső igazolás	5	—
3. Belső igazolás	6	
4. A külső és belső igazolás kombinálása.....	9	2
5. Egyebek	13	
6. Döntések, elköteleződés.....	14	
7. Az önigazolás veszélyei és mérséklésük.....	16	—
Referenciák.....	17	3

1. Az önigazolás háttere

1.1. A kognitív disszonancia és az önigazolás jelentése

Először is azt érdemes elmagyarázni, **mit nevezünk kognitív disszonanciának**. Ez egy olyan kellemetlen, feszült tudatállapot, amikor valamilyen ellentmondást érzünk a gondolatainkban, a cselekedeteinkben illetve e kettő között.

Néhány példa:

- Amikor tudjuk, hogy a dohányzás káros az egészségünkre, de mi ennek ellenére csináljuk, ami lelkipurdalást okoz.
- A büntudat, mondjuk, ha becsaptuk a barátunkat, és ettől nehéz továbbra is jó embernek tartanunk magunkat.
- Amikor valaki gyűlöli a négereket, aztán elbeszélget eggyel-kettővel, és ebből feldereng, hogy ők is emberek.
- Ha egy hívő ember számára megkérdőjeleződik az általa vallott világkép. (És ez nemcsak azért esik rosszul, mert akkor nem kerülhet a mennybe, hanem azért is, mert akkor lehet, hogy az egész életét tévedésben élte le.)

- Vagy éppen, ha jó sok pénzt fizettünk egy autóért, aztán kiderül, hogy jobbat is kaphattunk volna olcsóbban.

Még **pontosabban** a kognitív disszonancia hiedelmeink és attitűdjeink (vagyis a gondolkozásunk), illetve döntéseink és cselekedeteink helytelenségének, önmagukkal vagy egymással vett inkonzisztenciájának tudata. **Szó szerint** egyébként a kognitív tudatbeli, a disszonancia pedig az összhang hiányát jelenti.

Mint a fenti példából is látható, gondolkozásunk, cselekedeteink, döntéseink **helytelensége többféle értelemben** is képes a kognitív disszonancia kiváltására. Először is lehet az **etikai helytelenség**. Másodsor, kiderülhet számunkra, hogy valamit rosszul tudunk, **tévedünk**. De helytelennek nevezhetjük **rossz döntéseinket** is, azokat, melyekkel rosszul jártunk. Közülük leginkább az etikai helytelenséget érdemes kiemelni, mivel leginkább ez von maga után másokat is érintő, gyakran igen hátrányos következményeket.

Lásd ‘Az emberek gondolkozása’ témában, hogy az ember általában szeretné önmagát és a helyzetét jónak látni; a büntudatról pedig a ‘Rossz cselekedetek’ témában lehet bővebben olvasni.

Mivel a kognitív disszonancia kellemetlen, az ember sok mindent megtesz, hogy elkerülje, megszabaduljon tőle. Ennek egyik eszköze az **önigazolás**.

Az önigazolásnak **két fő módszere** van. Először is, amikor megpróbáljuk meggyőzni magunkat, érveket keresünk, illetve kreálunk amellet, hogy a dolgok tulajdonképpen rendben vannak. Például, ha bántottunk valakit, akkor előhúzzuk, hogy ő is bántott már másokat, így amit tettünk, az voltaképpen igazságszolgáltatás, igazából tehát indokolt volt, amit tettünk. Ez az úgynevezett **külső igazolás**.

Másfelől, az ember arra is hajlamos, hogy megváltoztassa a hozzáállását, az ítéletét, az attitűdjét a szóban forgó dologgal kapcsolatban. Például elkezdhetünk pozitívabban viszonyulni az erőszakhoz, mondván, igaz, hogy fáj, de jót is tesz, megedzi azt, aki kapja, vagyis nem is olyan rossz az, amit tettünk. Ez a **belső igazolás**. A kétféle igazolást részletesen tárgyalom alább.

Tehát:

Az önigazolással gondolkozásunk, cselekedeteink ellentmondásait igyekszünk megszüntetni. Két módszere van: önmagunk meggyőzése és a hozzáállásunk megváltoztatása.

1.2. Önigazolás és önértékelés

Ahogy ‘A siker motívuma’ témában olvasható, az embereknek általában fontos, hogy megfelelően magasra értékeljék magukat. Az önigazolásra is azért van szükségünk, mert a fent bemutatott **ellentmondások hátrányosan érintenék az önértékelésünket.**

Például ha abban a tudatban kellene élnünk, hogy képesek vagyunk igazságtalanul bántani másokat, akkor nehéz lenne jónak tartani magunkat.

Az önigazolás és az önértékelés azonban nem teljesen fedi egymást. Az önértékelésnek ugyanis olyan tényezői is vannak, melyek nem érintik a gondolkozásunkat vagy a cselekedeteinket, például, hogy szépnek születünk-e: ha történetesen csúnyák vagyunk, azt nem kell magunk előtt igazolnunk, mert nem a mi hibánk.

A magas önbecsüléssel rendelkezők először is igyekeznek elkerülni, hogy olyasmit tegyenek, ami veszélyeztetné a tulajdonságukat. Érdekes visszasság azonban, hogy ha mégis hibáznak, akkor éppen ők azok, akiknek nagyobb szüksége az önigazolásra, éppen ők követhetik el inkább a vele járó irracionális cselekedeteket.

Ez azért van, mert nekik fontos, hogy megőrizzék az önmagukról kialakított pozitív képüket (ellentétben az **alacsony önértékelésű emberekkel**), ugyanakkor nem is tudnak a tökéletlenségükre utaló jeleken olyan könnyedén átlépni, mint a **hiúk**, akiknek szintén magas az önértékelése, de irracionálisan az. (Hozzátehetjük még, hogy a hiúk azért sem szorulnak rá, hogy igazolják magukat, mert elsősorban önmagukkal vannak elfoglalva, nem nagyon érdekli őket, mit tettek másokkal.)

1.3. A disszonancia-csökkentés fajtái

Mint említettem, az önigazolás csak az egyik módja annak, hogy elbánjunk a számunkra kellemetlen kognitív disszonanciával. Milyen egyéb módjai vannak ennek?

1) Megelőzés

2) A szembenézés elkerülése

Vagyis amikor figyelmen kívül hagyom, manipulálok a disszonanciát okozó információkat, elfordulok tőlük.

Például, amikor igyekszem elfelejteni, hogy becsaptam a barátomat, mással foglalkozom, hogy elnyomjam ez irányú gondolataimat. **Lásd** ‘Az emberek gondolkozása’ témában az igazság tagadását és a tőle való elfordulást.

3) Önigazolás

Azaz az emlegetett külső és belső igazolás.

4) A kellemetlen igazság elfogadása

Ezzel az ember kiteszi magát a disszonanciának, meglehetősen kellemetlen tehát: együtt kell élnie az ellentmondásaival, el kell fogadnia a tökéletlenségeit. Ugyanakkor idővel gyakran meg lehet békülni ezekkel, és ez az, ami lehetővé teszi, hogy reálisan lássuk, elemezhessük őket, legközelebb okosabban cselekedhessünk, fejlődhessünk. Ehhez azonban erő kell, sokan nem is vállalják.

Érdeemes még látni, hogy **a disszonancia-csökkentés javarész tudattalanul zajlik.**

Legalábbis ami a szembenézés elkerülését és az önigazolást illeti. Ez azt jelenti, hogy nem tudatosul bennünk, hogy mi most éppen a fejünket feszítő disszonanciát igyekszünk kiiktatni – ami nem is csoda, hiszen ezzel elismernék az igazságot, könnyen haszontalanná tennék a próbálkozásunkat.

2. Külső igazolás

A külső igazolás tehát az, amikor magyarázatot keresünk vagy kreálunk ahhoz, hogy miért is van minden rendben. Ezek a magyarázatok lehetnek **reálisak vagy irreálisak**, kiagyaltak. Ahogyan az utóbbiakat kieszeli, azt nevezik **racionalizációnak** is.

Vegyük észre, hogy **a racionalizáció más, mint a racionalitás**, vagyis az ésszel való hozzáállás. Amikor racionalizálunk, akkor csak *tűnik* ésszerűnek az, amivel nyugtatjuk magunkat.

Ezt egyébként két irányból is **érinti, hogy mennyire vagyunk értelmesek**. Egyrészt, egy okos embernek rafináltabb magyarázat kell, hogy el tudja hinni. Másrészt, mivel okos, képes is rá, hogy kitaláljon egy ilyet. De a kevésbé értelmesek sincsenek veszve, hiszen nekik meg egyszerűbb magyarázatok is megfelelnek.

A külső igazolással kapott magyarázat nem szükségszerűen erkölcsi: nemcsak azért lehet valami rendben, mert helyes, hanem azért is, mert kellően jól jártunk vele. Mondjuk, ha valaki ajánlatot tesz, hogy fizet nekünk 100.000 forintot, ha alibit biztosítunk neki a felesége előtt, azt mondhatjuk, hogy persze, hogy megtettem, ennyi pénzért érhető.

A külső igazolás általában **kényelmesebb, mint a belső**, az emberek elsősorban ehhez β folyamodnak. A külső igazolás

ugyanis egyrészt lehet reális, legitim, másrészt, még ha nem is az, az embernek nem kell még azt is megélnie, hogy önmaga idomuljon a helyzetéhez.

3. Belső igazolás

Mint említettem, a belső igazolás attitűdjeink, a dolgokhoz való hozzáállásunk, a róluk alkotott ítéletünk megváltozását jelenti.

Az attitűdökről lásd az 'Attitűd, sztereotípiák, előítéletek' témában.

E dolgok többfélék lehetnek, és az attitűdjeink is kétféle irányba változhatnak:

1) A tettek megítélésének változása

- Ha megtettünk valamit, azt a fajta tettet pozitívabban értékelhetjük emiatt.

Mondjuk, ha csaltunk egy vizsgán, akkor hajlamosabbak lehetünk elnézőbbé válni a csalással szemben, hogy ne kelljen magunkat alávaló csalónak tartanunk.

- Ha nem tettünk meg valamit (pedig fontolgattuk), annak ellenben romolhat a megítélése.

Például, ha csalhattunk volna, de aztán nem tettük (mondjuk, mert féltünk, hogy elkapnak), és így rosszul sikerült a vizsgánk, ettől hitványabb dolognak láthatjuk a csalást – minél fogva nem kell gyávnak, baleknak tartanunk magunkat, hiszen mi csak gerincesek voltunk. Megemlíthető, hogy az attitűdváltozás jó dolgok esetén is működhet; mondjuk, ha annak ellenére nem adtunk pénzt valakinek, aki jótékony célra gyűjtött, hogy addig úgy tartottuk, segíteni szép dolog, akkor máris kevésbé pozitívan tekinthetünk az adakozásra.

2) Az erőfeszítés (illetve kiadásaink) igazolása

Ha erőfeszítést tettünk valamiért (mondjuk, hogy lefogyjunk), vagy jelentős költségekbe vertük magunkat (mondjuk, új lakásba költöztünk), akkor késztetést érezhetünk arra, hogy az

ezekkel elért eredményt felnagyítsuk. (Úgy lássuk, sokkal szebbé váltunk, illetve jelentősen jobb körülmények között lakhatunk.)

Annyit ehhez, hogy ezt általában kétféleképpen tehetjük: vagy a kiinduló állapotot látjuk rosszabbnak, vagy végeredményt jobbnak a reálisnál.

3) Az elkerülhetetlen dolgok jobb színben tűnnek fel.

Ha kénytelenek vagyunk megtenni valami kellemetlent, mondjuk rendszeresen megenni a spenótot, vagy elviselni egy nem túl kellemes személyiséget, akkor elkezdhetünk megenyhülni a dologgal szemben azért, hogy ne kelljen folytonosan szenvednünk, illetve abban a tudatban lennünk, hogy milyen rossz nekünk.

Származhat ez egyrészt abból, hogy **a dolog jó oldalát tartjuk szem előtt**, így azt, hogy a spenót egészséges, de **az érzéseink is megváltozhatnak**, például ahogyan egyes túszok megkedvelik a fogva tartójukat (Stockholm-szindróma).

(Megjegyzem, ez **nem is önigazolás**, hiszen itt csak a helyzetünket próbáljuk jobbnak látni, nem a gondolkozásunkat vagy a cselekedeteinket, a külső és belső **igazolásnak csak a technikája működik**, a magyarázat keresése és az attitűdváltozás. E kettőből az utóbbi az érdekesebb, az, ahogyan megenyhülünk, megszeretjük a dolgot.)

4) Az áldozatok (alul lévők, ellenségek) lealacsonyítása

A lealacsonyítás több mindent jelenthet. \$ Lehet ez:

- **Alacsonyabb rendűnek tekintés**, ahogyan a négereket vagy a zsidókat igyekeztek egyesek megfosztani emberi mivoltuktól.
- **Bűnösnek tekintés**, ahogyan keresgélünk, hogy miféle bűnt is követett el az, akit igazságtalanul bántottunk.
- **Hibásnak tekintés**, amint igyekszünk megnyugtatni a lelkiismeretünket, hogy a társadalom peremén élők a saját hibájukból kerültek oda.

A lealacsonyítást azért alkalmazzuk, mert **úgy tartjuk**, hogy ha valaki alacsonyabb rendű, bűnös vagy hibás, akkor a **szenvedése kevesebbet számít, illetve megérdemli azt** – mi pedig megnyugodhatunk.

Ezt a technikát **különösen** akkor vesszük igénybe, **ha mi magunk okoztuk a másik szenvedését**, hogy ne kelljen lelkifurdalást éreznünk. De olyankor is előfordul, ha nem mi

tehetünk a dolgról, mint az említett társadalom peremén élők esetén. Lásd ‘Az emberek gondolkozása’ témában, hogy az ember szeretné jónak látni a világot – bár részben ezt is azért, hogy ne kelljen mások gondját magára vennie.

Aztán, akkor is érdekünkben áll lealacsonyítani a másikat, ha a gyűlöletünket akarjuk igazolni, ha bántódás nem is esett. (Jó embereket ugyanis elég visszás lenne gyűlölnünk.) A gyűlölet tehát könnyen lealacsonyításhoz vezethet – másfelől viszont, ha lealacsonyítunk valakit, az elősegíti, hogy meggyűlöljük. Figyeljük meg a visszacsatolást, ahogyan **a gyűlölet és a lealacsonyítás erősíti egymást.**

Valamint, **ha lealacsonyítunk valakit**, azzal nemcsak a vele szemben már elkövetett tetteinket igazoljuk, hanem **azt is megkönnyítjük, hogy újra bántsuk.** Ezt aztán újabb lealacsonyítás követheti: itt van tehát egy újabb visszacsatolási folyamat. Lásd még alább az elköteleződés eskalációját, hogy tetteinket igazolandó (lealacsonyítás nélkül is) hajlamosak lehetünk egyre súlyosabb dolgokat, egyre nagyobb hibákat elkövetni.

Még egy furcsaság: **akkor érezzük nagyobb szükségét, hogy lealacsonyítsuk a másikat, ha az gyenge.** Ez azért van így, mert ha az ellenfél visszaüt, attól helyreáll az erkölcsi rend: adtunk is, kaptunk is. Ha ellenben elmarad a válasz, akkor találnunk kell valamit, hogy ne tűnjünk gonosznak.

Továbbá, **az ellenséget is gyakran lealacsonyítják.** Ez részben a gyűlölet, részben a velük szemben elkövetett tettek igazolása miatt történik, de az sem ritka, hogy a propaganda műve, előre tekintve és szándékosan, hogy meggyűlöltesse az ellenséget, hogy ne legyenek aggályaink ártani nekik.

Lásd ehhez a ‘Politikai konfliktusok’ témában az ellenségképről mondottakat.

A fő tanulság:

Az önigazolás veszélyes következménye lehet mások lealacsonyítása, mely fokozódó gyűlölethez, mind súlyosabb agresszióhoz vezethet.

Az elmondottakból jegyezzük még meg azt is, hogy nemcsak az attitűdjeink befolyásolják, amit teszünk (ahogy azt logikusnak tartanánk – mondjuk, hogy mivel a csalást csúnya dolognak tartom, nem csalogok), hanem **a tetteink is hatással lehetnek az attitűdjeinkre** (ha kísértésbe estem, és megtettem, egyúttal meg is enyhülök a csalás iránt).

E jelenséget aztán **fel is lehet használni, hogy formáljuk az emberek attitűdjeit**, jó esetben természetesen jó irányba; például azért, hogy kísértésbe ejtjük őket, de csak annyira, hogy azért ne vigyék végebe a csalást – ami, mint láttuk, az ellenkező hatással jár: szigorúbban fogják megítélni azt. Rendesen az attitűdök azért elég tartósak, az ilyen ráhatásokkal tehát tartós eredményt lehet elérni. ß

4. A külső és belső igazolás kombinálása

Írtam, hogy az ember elsősorban a külső igazolást használja. Tudni kell még, hogy az **igazolás** (úgy a külső, mint a belső) nem olyan, hogy vagy van, vagy nincs, hanem **fokozatai vannak**: vagy kevés van belőle, vagy több, de még mindig nem elég, de lehet több is, mint amennyi kell.

Ennek megfelelően **a belső igazolást a rendelkezésre álló külső igazolás mennyiségétől függő mértékben vesszük igénybe**. Attól függ tehát, hogy mennyire változik meg az attitűdünk, mennyire enyhülünk meg a csalással szemben (belső igazolás), hogy mennyire tudjuk megmagyarázni magunknak, hogy miért is csaltunk (külső igazolás).

Például ha vesszük, hogy a bukással nagy csalódást okoztunk volna beteg nagymamánknak, ez elég erős külső igazolás, nem sokkal kell tehát a csalást kevésbé elítélendőnek látnunk ahhoz, hogy felmenthessük magunkat. Ha ellenben nincs ilyen erős indokunk, csak mondjuk annyi, hogy egyébként ráment volna még két napunk a pótvizsgára, akkor lényegesen jobban enyhülhet a véleményünk.

Most külön fogom tárgyalni, hogy mi a helyzet a rossz és a jó dolgok megtételével kapcsolatban.

1) Rossz dolgok

Úgy rosszak, hogy mi személyesen alapból **negatív attitűddel viseltetünk irántuk**. Lehetnek általánosan elítélendőnek tartott dolgok, mint a csalás, de olyasmik is, amiket mások jónak tartanak, csak mi nem kérünk belőlük, ha lehet, mint a spenót. Vegyük a csalást példának.

A rossz dolgokkal kapcsolatban két választásunk van: vagy megtesszük őket vagy nem. Ha **megtesszük őket**, belső igazolásra akkor van szükségünk, ha a külső igazolás nem

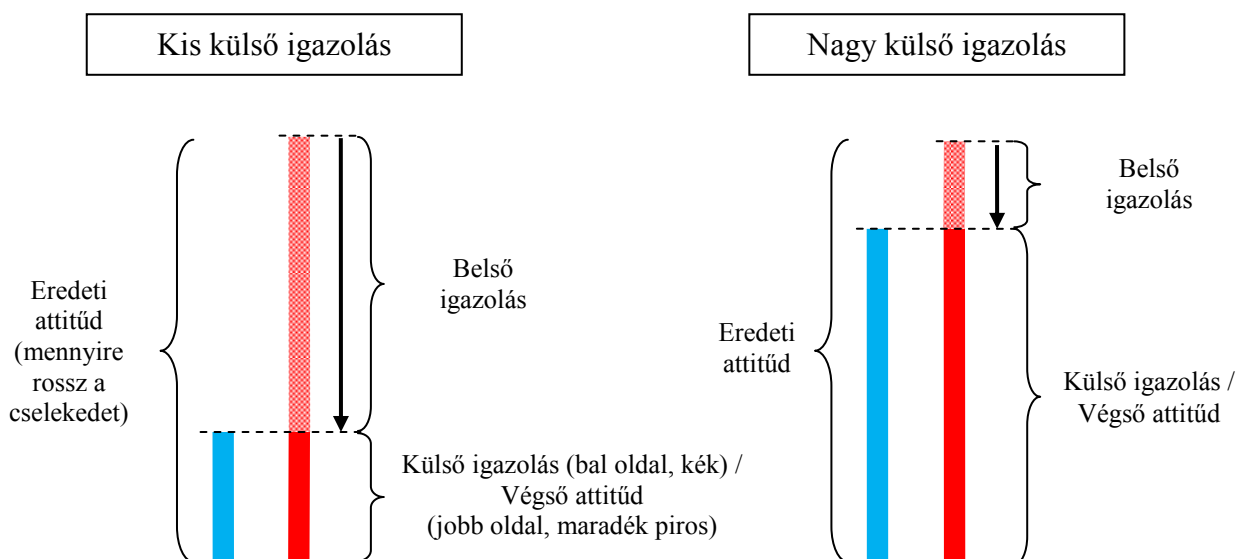
elegendő hozzá. (Mint az előző példában.) Ha ellenben **nem tesszük meg őket**, a belső igazolás akkor kell, ha eleve elegendő külső igazolás áll a rendelkezésünkre. (Mondjuk, ha a beteg nagymamánk mellett van még egy beteg nagypapánk is.) Az előző esetben megenyhülünk, az utóbbiban megszigorodunk a csalással szemben.

(Felmerül, hogy mégis **miért cselekszünk a külső igazolás ellenében?** Ha nincs elég okunk csalni, akkor miért csalunk mégis? Ha ott a beteg nagymamánk és nagypapánk, akkor meg miért nem? Hát azért, mert van még valamilyen **mögöttes tényező, melyet nem akarunk elismerni**; például, hogy esendők vagyunk, rossz dolgokat is képesek vagyunk elkövetni; vagy, hogy gyávák vagyunk, félünk a lebukástól.) §

A fentiek értelmében, amennyiben szükségünk van a belső igazolásra, **az attitűdváltozás iránya és mértéke a következők szerint alakul:**

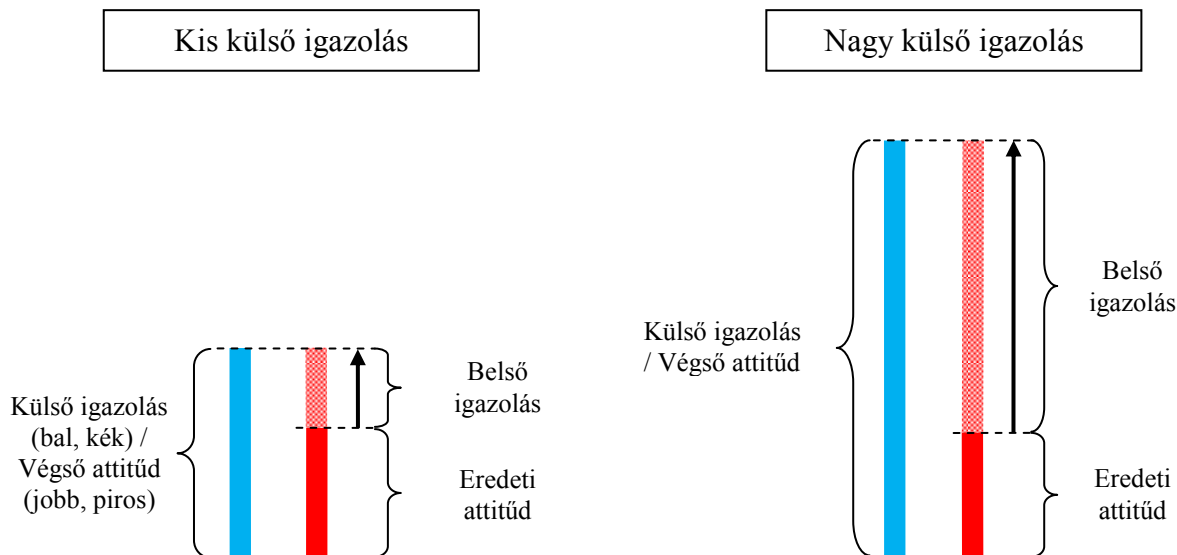
- Ha **megtesszük** a dolgot, **enyhébbé** válik a dolog megítélése.
 - **Kis külső igazolás** mellett **sokkal** enyhébbé.
 - **Nagy külső igazolás** mellett **kissé** enyhébbé.
- Ha **nem tesszük meg** a dolgot, **súlyosabbá** válik a dolog megítélése.
 - **Kis külső igazolás** mellett **kissé** súlyosabbá.
 - **Nagy külső igazolás** mellett **sokkal** súlyosabbá.

Az alábbi **ábrákon** ezeket szemléltetem. **Először** is azt, amikor **megtesszük a dolgot**. Az ábra **bal oldalán** azt a helyzetet látjuk, amikor kis külső igazolással rendelkezünk (alacsony bal oldali, kék oszlop), amihez képest a dolgot eredetileg nagyon rossznak tartjuk (magas jobb oldali, piros oszlop). Ebben a helyzetben, hogy együtt tudjunk élni azzal, hogy mégis megtettük, a megítélésünknek jelentőset kell enyhülnie, amit a lefelé mutató hosszú nyíl jelképez. Egy ilyen enyhébb súlyú tethez már elegendő külső igazolásunk van, amit az mutat, hogy a kék oszlop ugyanolyan magas, mint a piros maradéka. (Ez volt az az eset, amikor csak a pótvizsga elkerülését tudtuk felhasználni magyarázatként.) Az ábra **jobb oldalán** lényegében ugyanez történik, csak itt több külső igazolásunk van. Mind látható, ekkor kisebbet kell, hogy változzon az attitűdünk. (Nagymamás eset.)



Mi van akkor, ha az eredetileg elegendő külső igazolás ellenére **sem tettük meg a dolgot?** (Mint alább látható, itt a kék oszlop magasabb, mint a piros kiinduló magassága, vagyis indokunk több is lenne a szükségesnél: a nagymama és nagypapa.) Ilyenkor a piros oszlop

emelkedni fog, azaz az ítéletünk súlyosabbá válik. („Nem, még az ő kedvükért sem tettem meg, mert csalni annyira borzasztó” – mondhatjuk az eset *után*.) Attól függően, hogy mekkora külső igazolással rendelkezünk (a nagyszüleink mennyire fontosak számunkra), megszigorodásunk itt is lehet kisebb vagy nagyobb.



(Ha nagyon precízek akarunk lenni, itt a piros oszlopnak kicsit a kék fölé kell mennie, míg az előző ábrán alá. Ami még látható, hogy **a külső és belső igazolások összege állandó**, és együtt az eredeti attitűdöt adják ki. A felső ábrán minél több külső igazolásunk van, annál kevesebb belsőre van szükségünk, illetve alul minél több van az előzőből, annál több negatív kell az utóbbiból. A belső igazolás akkor negatív, ha romlik a megítélésünk, vagyis a nyíl felfelé mutat.)

A rossz cselekedetektől az embereket gyakran büntetésekkel próbálják visszatartani. **Hogyan hatnak a büntetések az attitűdökre?**

- Először is, ezek szolgáltatathatják azt a **mögöttes visszatartó erőt**, amely miatt a kellő külső indoklás ellenére sem teszünk meg valamit, mert félünk. (Amit azonban nem akarunk elismerni. Erre volt példa fentebb a lebukástól való félelmünk.)
- De olyan is van, hogy **tudatosan számolunk a büntetéssel**, azt mondjuk magunknak, hogy „ha ez vár rám, akkor nem is lenne olyan ésszerű megtennem”. Más szóval a büntetés ilyenkor **a külső igazolást csökkenti** (kék oszlop). Ez azért is fontos, mert a tett megítélésének ilyenkor kevésbé kell romlania: ha egy bűnözőt súlyos büntetés fenyeget, akkor nem nagyon kell átértékelnie magában a tettet, alig változik az attitűdje, továbbra is csábítását fog érezni rá. (Az alsó ábrát érdemes nézni ehhez.)
- **A büntetés elkerülése (illetve ennek esélye), még fokozhatja is a tett vonzerejét, a belőle nyert kielégülést. (Mivel ekkor még bátor és ügyes is voltam. Erre mondják, hogy a tiltott gyümölcs édesebb.)**
- Bizonyos mértékig **hozzájuk is lehet szokni**, avagy „az első pofon a legnagyobb”.

Az ‘Elvek, szabályok, normák’ témában bővebben lehet olvasni a büntetésekről.

2) Jó dolgok

Az előbbieken olyan dolgokról volt szó, melyekhez alaptól negatívan állunk hozzá. Attitűdjeink azonban akkor is változhatnak, ha olyasmiről van szó, ami szeretünk jó:

- Vannak esetek, **amikor valamilyen mögöttes ok miatt nem tesszük meg ezeket.** Ilyenkor a fentiekkel analóg módon **alkalmazhatjuk a külső és belső igazolást.** Például, ha szerintünk adakozni jó, viszont erőt vesz rajtunk az önzés (mögöttes ok), akkor számba vehetjük, hogy ha adtunk volna, azzal a családunktól vontuk volna meg a pénzt (külső igazolás), és ha ez nem elég, akkor a megfelelő mértékben a véleményünk is romolhat az adakozásról (belső igazolás). 1
- Lehet, hogy **azon felül, hogy szeretünk csinálni valamit, még jutalmat is kapunk érte, ami elveheti a kedvünket tőle.** (Két mechanizmuson \$ keresztül is: **először** is, lehet, hogy csak azért szeretjük csinálni a dolgot, mert csinálnunk kell, elkerülhetetlen, és a belső igazolás segített rajtunk. Ha emellé most kapunk egy külső igazolást, akkor a belsőre már kevésbé van szükség. **Másrészt**, ha eredendően szeretjük a dolgot, de még fizetnek is érte, akkor könnyen lehet, hogy akkor is tovább csináljuk, amikor már nincs kedvünk hozzá. Ez utóbbi történik, amikor a jutalom munkává változtatja a játékot.) 2
- Hogyan reagálnak attitűdjeink a **kényszerre, a fenyegetésre?** Egyrészt miattuk lehet elkerülhetetlen valami, amit nem szeretünk – mire föl **javulhat a hozzáállásunk.** Másrészt **el is veheti a kedvünket**, mert a kényszerrel együtt már kellemetlenebb a dolog, vagy ha akkor is csinálnunk kell, ha már nincs kedvünk hozzá. Lásd ‘A szabadság motívuma’ témában, hogy a kényszer kellemetlen, és ellenállást szül. 3

Tanulságok, alkalmazások:

- **Ha a büntetések lényegesen szigorúbbak** annál, mint ami elegendő a nem kívánt viselkedéstől való visszatartáshoz, az **visszaüthet**, mivel a megbüntetett kevésbé hajlamos átértékelni a cselekedeteit. Továbbá a delikvens igazságtalannak is érezheti a büntetést, bosszúra vágyhat \$. 4

Lásd még az ‘Elvek, szabályok, normák’ témában, hogy a visszatartó erő szempontjából a büntetések bekövetkeztének valószínűsége fontosabb, mint a súlyosságuk. 5

- **A dicsérettel, jutalmakkal is csínján kell bánni**, mert túlzásba víve elvehetik az ember kedvét attól, amiért kapja őket. 6

Lásd még a ‘Gyerekevelés’ témában, hogy az erőfeszítést kell díjazni, nem a képességet. 6

- **Nem kell a kényszer, ha anélkül is megy.**

- **Ha túlságosan hangsúlyozzuk a versengést**, a győzelmet, az **eltérítheti az embert attól, hogy magában a tevékenységben keressen örömet.** 7

Mondjuk, ha a gyerekeinket versenyeztetjük a kelleténél jobban a tanulás terén. A **versengés** ugyanis, az, hogy azért tanulok, hogy túltegyek a többiekén, egy **külső igazolás**, mely a fentiek értelmében nem engedi érvényesülni a belsőt, azt, hogy a gyerekek javuljon a hozzáállása. **Továbbá**, aki verseng, annak akkor is csinálnia kell a dolgot, ha nincs kedve hozzá; ott lebeg felette a vereség réme; nem utolsó sorban pedig sokan óhatatlanul vereséget is szenvednek – melyek mind ártanak a lelkesedésnek.

Tegyük azért hozzá, hogy **a kellő mértékű versengés hasznos.** Lásd a ‘Gyerekevelés’ téma ide vágó javaslatait. 8

5. Egyebek

Néhány további megállapítás az önigazolással kapcsolatban: 1

1) Az igazoltság mértéke is számít.

Vagyis ha bőven igazolva látunk valamit, akkor nyugodtabbak vagyunk, mintha épp csak. Az igazolás mértéke ezért nagyobb lehet az éppen elégségesnél.

2) Az igazolás előre tekintve is működhet.

Így már a cselekedeteink véghezvitele előtt megmagyarázhatjuk őket magunknak; vagy előre hozzászokhatunk az elkerülhetetlenhez. Lásd még fentebb, amikor a propaganda előre tekintve, szándékosan alkalmazza a lealacsonyítást. 2

3) A büntetések, jutalmak deklarálják a dolog árát.

Vagyis azt az üzenetet közvetítik felénk, hogy például egy rablás 5 évet ér, és ha ezt hajlandó vagy bevállalni, akkor tovább nem kell izgatnod magad. Ez gyengítheti a morális visszatartó erőt, illetve hasonlóan a jó dolgok iránti lelkesedésünket is. 3

4) Ha szívességet teszünk valakinek, az elősegítheti, hogy megkedveljük őt.

E mögött részben ismét a **belső igazolás** van, az, hogy miután valahogy rávettek a szívességre, igazolnunk kell magunk előtt, hogy miért voltunk hajlandóak erre, és ennek egy kézenfekvő módja, hogy szimpatikusabbnak találjuk a másikat. Vegyük észre, hogy ez a fordítottja annak, amikor ártunk valakinek, és emiatt lealacsonyítjuk. Idézzük fel továbbá, hogy ha értünk tesz valaki, gyakran attól is jobban szeretjük őt, ahogyan azt az 'Érzelmek és érdekek' témában írom. 4

Mindazonáltal, ha szívességeket csikarunk ki, attól nem feltétlenül szeretnek belénk, érthető módon ezzel könnyen el is idegeníthetjük magunktól az embereket. **Ráadásul**, ha működik is, azt sem feltétlenül az önigazolás okozza, hanem mondjuk az, hogy szépen kértünk, vagy, hogy megesik a másik szíve rajtunk. 5

5) Ha ráveszünk valakit valamire, azáltal is változhat az attitűdje, hogy egyáltalán kipróbálja, megtapasztalja a dolgot.

Mondjuk, ha valaki még életében nem kóstolta a kagylót, anélkül viszolyoghat tőle, hogy tudná, milyen az, és amikor aztán kipróbálja, rájöhet, hogy jó. Nem feltétlen kell tehát az ilyesminek a fenti csavaros mechanizmusokon alapulnia. 6

6) Belső igazolásként nemcsak az adott tevékenységet kedvelhetjük meg, hanem általában a teljesítést. \$B

Például, ha kénytelenek vagyunk krumplit kapálni, a nap végén attól is kellemesebbnek érezhetjük az egészet, hogy mennyi munkát elvégeztünk, hogy magasabbra értékeljük, ha teljesítünk. Ez az attitűdváltozás aztán egyéb tevékenységek kapcsán is boldogíthat bennünket. 7

8

6. Döntések, elköteleződés

Döntéseink helyességéhez gyakran fér kétség, és helytelenségük tudata az egyik dolog, amely kognitív disszonanciát okozhat. Szeretnénk tehát **döntéseinket helyeseknek tudni**, amiért, mint látni fogjuk, sok mindenre, sok irracionális dologra is hajlandóak vagyunk.

Ide kapcsolódik, hogy **meghozott döntéseinktől nehezen állunk el**, akkor is, ha jobb volna. Ennek több oka is van:

1) Disszonancia

El kellene ugyanis ismernünk, hogy helytelenül döntöttünk, egyúttal a saját tökéletlenségünket is.

2) A rossz helyzet elismerése, a veszteség megélése

Az ember nem szeret abban a tudatban lenni, hogy rossz helyzetben van, ha pedig rosszul döntött, az ezzel jár. Különösen nehezen viseljük a veszteséget, a régi döntésünk mellé pedig már kialakult egy jövőképünk, amiről most kénytelenek lennénk lemondani. Melléfogásunk elismerésével azonban **nemcsak a jövőt vesztenénk el, hanem** mindazokat **a befektetéseket is** le kellene írunk, melyek az új helyzetben nem hasznosulhatnak. Például ha elhatároztam, hogy elköltözöm Japánba, és egy évig tanultam is japánul, aztán úgy tűnik, hogy mégis jobb volna maradni, akkor, ha meggondolnám magam, összedőlne bennem a kép, hogy milyen jó lesz nekem kint, ráadásul a nyelvtanulásba fektetett erőfeszítem is értelmetlenné válna.

A veszteség fájdmáról **lásd** a 'Preferenciák és hasznosság' témában, az 'Érvényesülés' témában pedig, hogy a jövőre nézve hozandó döntéseinknél nincs értelme figyelembe venni a vele elvesző, már megtett befektetéseinket.

3) A másokkal szembeni visszakozás

Mely ugyancsak kellemetlen lehet: **egyrészt** nehéz lehet előttük is elismerni a tévedésünk, tökéletlenségünk, **másrészt** konfliktusokat is okozhat, hogy mégsem úgy lesz, ahogy ígértük, ahogy számítottak rá.

Vannak, akik kihasználják, hogy ragaszkodunk a döntéseinkhez. Ennek egyik módja, hogy egy kedvező ajánlattal döntésre készítenek, például kedvező áron kínálnak egy autót, majd közlik, hogy valamivel mégis többbe kerül. A fentiek szerint ekkor már nem nagyon gondoljuk meg magunkat.

Mint említettem, az ember megtesz ezt-azt, hogy döntéseit helyesnek lássa, így:

1) Manipuláljuk a döntéseink helyességére vonatkozó információkat.

Lásd fentebb a disszonancia-csökkentés fajtáinál a szembenézés elkerülését; 'A problémák kezelése és elviselése' témában, hogy problémáinkért szeretünk másokat hibáztatni; valamint 'Az emberek gondolkozása' témában az alapvető attribúciós hibánál, hogy kudarcainkat hajlamosak vagyunk a környezetnek tulajdonítani, ahelyett, hogy elismernénk, hogy mi hibáztunk.

2) Az elköteleződés erősödése, eszkalációja

Ez azt jelenti, hogy az ember hajlamos lehet egyre könnyebben, egyre inkább megtenni kétes helyességű dolgokat. Hogy működik ez \$?

- Úgy, hogy azt mondja magának: **azzal fogom bizonyítani, hogy a múltkor helyesen döntöttem, hogy most ugyanúgy döntök.** Erre még nagyobb késztetést érez, hogy igazolja a magát, újra megteszi a dolgot, és így tovább.
- Másfelől, közben **egyéb módokon is próbálhatja igazolni** a döntését, ami szintén megkönnyítheti, hogy legközelebb hasonlóan döntsön.
- De még ha nem is izgatja magát a törtéteken, akkor is van már mögötte egy **precedens** (később pedig egyre több), mely a következő alkalommal segít ugyanúgy dönteni.

Ez tehát egy **visszacsatolt folyamat**, melyre jó, ha emlékszünk:

Helytelen döntéseinkkel illetve igazolásukkal könnyen egyre nagyobb butaságokba, egyre helytelenebb cselekedetekbe hajszolhatjuk magunkat.

Például:

- Hibás döntések

Mondjuk, amikor valaki pénz ad egy kuruzslónak, aztán ahelyett, hogy felnyílna a szeme, az eredménytelenség ellenére újabb és újabb összegeket fizet ki neki.

- Rossz cselekedetek

Mint amikor valaki bevándorlókat bántalmaz, aztán igyekszik szabadulni a kétségeitől, mire a fentiek folytán újra, esetleg még súlyosabb formában elköveti ugyanazt.

- Támogatás

Ha egyszer egy kis segítséget nyújtottunk valakinek, utána hajlamosak lehetünk egyre újabbakat, egyre nagyobbakat adni. (Az említetteken túl ebben annak is része lehet, hogy a segítségnyújtás szokássá válhat, mint amikor valaki karácsonykor adakozni szokott.) Úgy is nevezik ezt, hogy „a láb a küszöbben” esete.

- **Ügyek mellett való kiállás**

Vagyis, ha egyszer kiállunk egy ügy (mondjuk egy politikai párt) mellett, hajlamosak lehetünk egyre inkább elköteleződni mellette.

7. Az önigazolás veszélyei és mérséklésük

Az önigazolásra való törekvésünkkel tehát könnyen árthatunk önmagunknak és másoknak.

Önmagunknak először is azzal, hogy hamis kép alakul ki bennünk önmagunkról, gondolkozásunkról, döntéseinkről, cselekedeteinkről. A nagyobb gond azonban az, hogy hibáinkat fenn is tartjuk, illetve újra és újra, fokozódó mértékben hibázhatunk.

Önigazolásunknak eközben **mások** is könnyen áldozatul eshetnek: lealacsonyíthatjuk az áldozatokat; másokat hibáztathatunk a problémáinkért; illetve egyre súlyosabb cselekedeteket követhetünk el mások ellen. **Lássuk meg a dolog iróniáját:** mindezeket a butaságokat, rossz dolgokat éppen azért tesszük, hogy magasabbra értékelhessük, jó embernek tudhassuk magunkat.

Hogy igazságosak legyünk, idézzük fel azt is, hogy **közben helyenként használunk is másoknak:** például amikor megkedveljük azt, akinek szívességet teszünk; vagy amikor egyre inkább hajlandóak vagyunk segítséget nyújtani. Ezekkel kapcsolatban viszont arra kell vigyázni, hogy fel ne használják őket ellenünk. (Itt idézhető még, amit a döntéseinkhez való ragaszkodásnál említettem, ahogyan a döntésünk meghozatala után rontanak az eredeti feltételeken.)

Előfordul továbbá, hogy nem is annyira magunknak, hanem **valaki másnak keresünk mentséget**, őt próbáljuk igazolni; például amikor valaki olyan tett valami kifogásolható, akit nagyra becsülünk. Vegyük azonban észre, hogy **ezzel is önmagunkat védjük**, jelen esetben a csalódástól. Lásd 'Az emberek gondolkozása' témában, ahogyan bizonyos esetekben jónak szeretnénk látni az embereket, más esetekben meg nem.

Ide kapcsolódik, hogy **az ember igényli, hogy mások is segítsék igazolni a tetteit**, szívesen fogadja ez irányú ötleteiket, illetve ha megerősítik a saját magyarázatait. Talán velünk is előfordult már, hogy beavattuk egy bizalmas barátunkat valami olyasmibe, amiben nem voltunk biztosak, hogy jól tettük-e, és vártuk, hogy vizsgáljon.

Mit tehetünk azért, hogy csökkentsük az önigazolás veszélyeit?

- **Érdeemes megismerni, hogy hogyan működik az ember,** ami a kognitív disszonanciát, annak csökkentését, az önigazolást illeti – azaz az ebben a témában leírtakat.

- **Ismerjük meg önmagunkat**, figyeljük meg magunkban az ez irányú késztetéseket, folyamatokat.
- **Lássuk, hogy tökéletlennek lenni, hibázni természetes**, sőt nem ritkán még hasznos is. Ne féljünk hát elismerni tökéletlenségeinket, hibáinkat, legalábbis önmagunk előtt. **Ismerjük meg, mihez kezdhetünk velük az önigazolás helyett.**
- **Jó, ha képesek vagyunk kivárni**, nyitva hagyni a kérdést, együtt élni a tudattal, hogy lehet, hogy hibáztunk. Az idő aztán eltávolít a problémától, így pedig könnyebb objektíven szemlélni, feldolgozni azt, elfogadni, ha melléfogtunk, fejlődni – és addig is nem követünk el újabb hibákat miközben igazolni igyekszünk magunkat.

Lásd ezekhez a 'Tudatosság' témát, az önigazolás tulajdonságainak megismerése és önmagunk megfigyelése ugyanis tudatosságot igényel. Lásd továbbá az 'Önismeret' témát tökéletlenségünkről, annak elismeréséről és kezeléséről; valamint az 'Óvatosság, rugalmasság, kivárás' témát, ami a kivarást illeti, mely nemcsak az önigazolással kapcsolatban lehet hasznos.



A véleményedet akkor is nyugodtan elküldheted, ha úgy érzed, nem értesz túlzottan az adott témához. Azt ilyenkor is meg tudod mondani, hogy mennyire tetszett, mennyire ítélted hasznosnak.

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

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



Referenciák

- *Elliot Aronson: A társas lény*