

## Önmagunkról gondolkodás kerete

Nagyon szeretem terápiás és tréneri munkám során is **Joseph Luft** és **Harry Ingham** pszichológusok un. **JO-HARI** elméletét. Az elmélet neve az ő neveik játékos ötvözése.

Ez az elmélet egy gondolkodási keretet ad ahhoz, hogy hogyan tudunk önmagunkról egy pontosabb képet kapni.

Az elmélet bemutatásához az alábbi ábrát használnám:

	<b>elfogadás</b> →	
nyitottság ↓	<b>MÁSOK</b> tudják	<b>MÁSOK</b> nem tudják
	<b>ÉN</b> tudom tudom	<b>ÉN</b> tudom magamról, <b>de</b> <b>mások</b> is <b>tudják</b> rólam <b>mások</b> nem <b>tudják</b> rólam
	tudatosság határa az ÉN számára	
<b>ÉN</b> nem tudom	<b>Mások</b> <b>tudják</b> rólam, <b>de én</b> <b>nem tudom</b> magamról	<b>Sem én, sem mások</b> nem <b>tudják</b> rólam

Lássuk tehát a részeket:

A teljes felső rész a személyiségünk azon része, mellyel tisztában vagyunk. Sajnos a legtöbb ember úgy gondolja, hogy amit ő tud magáról, az ő. Annyi és semmi több. Ilyenkor azt mondják: „Én ismerem magam, semmi szükségem az önismeretre, vagy az önmagamról való gondolkodásra!”

Vajon igazuk van? Olvasd tovább az írásom és dönts el magad!

Ez, az egyén (én) által ismert/tudott rész két részre osztható:

- az egyik, amit nemcsak az egyén, de mások is tudnak róla: Ezek olyan dolgok, amit már elfogadtunk magunkban, vagy szeretünk magunkban. Ez a személyiségrészünk van a „**kirakatban**”. Így próbáljuk mutatni magunkat, így ismernek felületesen az emberek.
- a másik rész abban más, hogy ezt én tudom magamról, de mások nem tudják rólam. Ide a rossz tulajdonságaink, **gyengeségeink** tartoznak, amit rejteni igyekszünk vagy szégyellünk mások előtt.

Természetesen sok múlik azon, hogy kikre gondolunk a „MÁSOK” szó alatt. Más-más csoportjainknál más-más dolog/dolgok kerülhetnek ide. Például szeretteink, párunk előtt sokkal kevesebb dolgot tudunk „titkolni”, mint mondjuk kollegáink előtt.

A táblázatunk alsó része azonban már **olyan személyiségrészünk, melyről nincs tudásunk**. Ez a személy un. **vakfoltja**, azaz olyan része, ami van, csak valahogy sose gondolkodunk vele. Ez a rész is két részre osztható:

- a bal oldali rész jellemzője, hogy mások látják és tudják rólunk, mi azonban nem tudjuk magunkról. Hogy mi ez, hogyan lehet erről valami infót szerezni, arra hamarosan visszatérek.
- a jobb alsó rész pedig olyan részünk, amit sem én, sem mások nem tudnak rólunk. Ezek azok a lehetőségek, amik bennünk rejlenek. Majd jön egy új helyzet az életünkben, és reagálunk rá valahogy. Aztán az új önmagamról való tapasztalat az előbb tárgyalt valamelyik részbe áttevődik: vagy sikeres volt a helyzet és mehet azonnal a kirakatba, vagy láttam, hogy mit csináltam rosszul és megy a rejtett részbe, vagy én gondolok róla valamit, de az igazság inkább az lesz, amit mások láttak ebből ránk nézve..

**A személyiségfejlődés célja, hogy minél nagyobb terület váljék nyílttá**, azaz kerüljön abba a részbe, amit én is és mások is tudnak rólam. Hogyan növelhetem ezt? Egyrészt a mások előtt rejtett éneket ha **elfogadom**, és képes vagyok megmutatni, felvállalni, akkor látni fognak mások, feketén-fehéren. Ettől ember az ember, hogy nem tökéletes: vannak hibái, gyengeségei. Nem próbál másnak látszani, jobbnak és okosabbnak, ha nem az. Hitelessé válik.

Ez nem azt jelenti, hogy a gyengeségeinket innentől szétárt kezekkel úgy fogadjuk el, hogy: „Na én ilyen vagyok, ezt kell szeretni!”. Nem. Látom a gyengeségeimet, vállalom is, és tudom, hogy ezzel még dolgom van/lesz az életben. (Csernus doktor ezt a részt provokálja mikor ezt kérdi: Bevállalod?!?!? ☺)

A másik lehetőség pedig **arról tudást szerezni, amit mások látnak belőlünk**. Hogyan? Hmm.. A kulcsszó a **nyitottság**.

Ha kaptál már két vagy több egymástól független embertől ugyanolyan visszajelzést, akkor az legyen gyanús, hogy nagy eséllyel abban van valami..

A másik mód pedig ennél kicsit nagyobb önerőt igényel: Gondold át, hogy milyen tulajdonságok bosszantanak fel leginkább és leghamarabb másokban. A családtagok (főleg apa és anya), párunk, legjobb barátaink legelfogadhatatlanabb, legidegesítőbb jellemzői ugyancsak legyenek gyanúsak.. De tényleg.. Csak egy percre engedd magadhoz közel a gondolatot, hogy mi van, ha te (is) olyan vagy. Nyisd ki magad, és érezni fogod legbelül, hogy van-e, és mennyi igazsága van az újonnan beengedett gondolatoknak.

Ez utóbbi, legkevesebb sikert okozó ötletet az alábbiakra alapozza a pszichológia: a **„projekció”** egy olyan mechanizmus a személyiségnek, ami által az önmagunkban elfogadhatatlan dolgokat kivetítjük, és másokban véljük felfedezni őket. Ilyenkor az elfogadhatatlan énrésszel, jellemzővel nem belül küzdünk meg (nem is érezzük magunkénak egy cseppet sem), hanem „kitesszük”, és kívül feszülünk neki, harcolunk ellene, akarjuk megsemmisíteni, legyőzni, stb.

Amint valaki elkezd magában látni azt az adott dolgot, nagyon érdekes, hogy onnantól az valahogyan másokban kevésbé bosszantóvá válik. Miért van ez? A körülöttünk élő mások sokszor tükörként funkcionálnak, mivel rájuk vetítjük bizonyos tulajdonságainkat. Amint elkezdünk ezzel gondolkodni, a társas kapcsolatainkból visszavesszünk a saját projekcióinkból származó feszültségekből. Amennyit képes vagyok meglátni magamban, amennyit képes vagyok visszavenni és sajátnak érezni, annyival csökken a kapcsolataink indulati telítettsége. Aki elkezd így viszonyulni, azok később úgy beszélnek a régi működésmódjukról, mint amikor saját belső „démonjaikkal” hadakoztak másokon keresztül. Elkezdik érteni, hogy mások miért nem értették őket, elkezdik látni a saját részüket a konfliktusaikban. Elkezdenek felelősséget vállalni életük olyan helyzeteiért, ahol eddig csak másokat hibáztattak. Érettebb-bölcsebb emberré váltak..

Azonban mindig van/lesz 4 része az ablaknak! Ezért a személyiségfejlődés kulcsszavai: elfogadás és nyitottság.

Gondold át: Te mit nem fogadsz el magadban? Te mit nem láttál/mit nem akarsz látni Önmagaddal kapcsolatban?