

## Az önismeret jelentősége a társas kapcsolatokban

Egy műhelymunka filozófiai háttere és felépítése

### KIVEZETŐ ÚT A TÁRGYIASULT VISZONYOK ÉS A MAGÁNY FÉNYKORÁBÓL: A MÁSIKHOZ VALÓ ODAFORDULÁS

„Ó, csillag, mit sírsz! Messzebb te se vagy,  
Mint egymástól itt a földi szívek!  
A Szíriusz van tőlem távolabb  
Vagy egy-egy társam, jaj, ki mondja meg?”<sup>1</sup>

A filozófia és annak diszciplínája, az etika többek között az emberek között fennálló viszonyt vizsgálja, az együttélés lehetőségeit, szabályszerűségeit, összetartó értékeit, és próbál válaszokat adni arra, hogyan lehet és hogyan kell közösségi lényként élni. Egyáltalán milyen alapon tudunk közös értékrendszert kialakítani, amikor körülöttünk él és mozog több milliárd ember, akik között még fizikai adottságok tekintetében sincs két egyforma, akik például azonos géntérképpel rendelkeznenek, vagy akiknek megegyezne az ujjlenyomatuk.

Ugyanakkor mindannyian hasonlítunk egymásra, egyazon tulajdonságok listájából részeseül jellemünk, ugyanolyan alapvető szükségletekkel élünk, s ha akarjuk, ezeket össze is foglalhatjuk a Maslow-piramisban.<sup>2</sup> Az etika azonban túlmutat ezeken a tényeken, és az ember legfőbb értelmét keresi, annak legelemibb megnyilvánulásával együtt, a meglévő közös jellemvonásainkon és az eltérő szokásainkon túl. Mélyebbre hatol, és súlyos kérdéseket tesz fel: mi az ember dolga a világgal, önmagával, de legfőképpen a másikkal? Mi az a lényegi mozzanat (ha van ilyen), amely összeköt két embert, s amely által igazi résztvevőivé válnak viszonyaiknak, ezáltal életüknek?

Az erre adható válasz kutatása alapvető emberi igényünk, hiszen egymás között élünk, közünk van egymáshoz, az ember tudomást vesz a másiról és minden őt körülvevőről. Érdekes tény, hogy az antik világban az számított az egyik legkegyetlenebb büntetésnek, ha kizárták a közösségből az egyént, ha nem vettek róla tudomást, száműzték. Ennek következtében az ember a másik nélkül még önmaga létezésében is kételkedni kezdett. A magányos ember idiótává vált, ami görögül annyit jelent, hogy „egyedül lévő ember”. Olyasvalaki, aki képtelen arra, hogy másoktól tanuljon.<sup>3</sup> Ebben az állapotban nincs viszony, melyben megerősödhetne, tisztulhatna éntudata, s valószínűleg az is közrejátszik, hogy képtelen csak önmagában, önmagáért élni. Kell valami a másikból, amihez köze lehet, amit tehet érte, amitől embernek érzi magát, méghozzá sorsközösségben a másikkal.

1 Részlet Tóth Árpád *Lélektől lélekig* című verséből. ■ 2 A Maslow-piramis *Abraham Maslow*-nak az 1950-es években kidolgozott szükségletelmélete, mely a motivációkutatás egyik alapjátétele. ■ 3 CSÍKSZENTMIHÁLYI M.: *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*, Akadémiai, Budapest, 2001, 233.

Miért nem tudunk egymás nélkül élni? Milyen önmeghaladások húzódnak emberi kapcsolatainkban? Mi a feladatom önmagammal? Miért kell a másiktól tudomást vennem? Miért akarok tenni érte, és mit tehetek?

A filozófia keretén belül számtalan megfejtés áll rendelkezésünkre, melyek leplezni látszanak azt a titkot, ami az emberek közötti interakció eredőjére mutat rá. *Platón* a jó ideájához fordul, míg *Descartes* Istenből, a feltétlen tökéletességből származtat.<sup>4</sup>

A következőkben *Martin Buber* és *Emmanuel Lévinas* munkásságába szeretnék betekintést nyújtani, akik az interszjektív viszony<sup>5</sup> feltételeivel és hozadékaival foglalkoztak egy olyan korban, amelyben környezetük gondolkodói és művészei a létezését a magány reménytelenségével, a szorongásban való elszigeteltséggel azonosították,<sup>6</sup> s amely kor jellemzői talán csak felerősödtek azóta.

Az ezt eredményező egyik legjelentősebb előzménynek tekinthetjük a természettől való fokozatos elszakadást, amely a XX. századra sajátos lelki miliót alakított ki a modernitás embere számára. *Garaczi Imre* szavaival élve ennek egyik legfontosabb jellemzője a lélek félelme a gyökértelenségtől. Elveszített ősi, egykor megvolt kapaszkodókat, s helyükre nehezen talál új és megfelelő egzisztenciális világot. A magányosság, a befelé fordulás életérzése szinte minden művészeti műfajban széles terű ábrázolást nyer.

A természettől való elidegenedés mellett a XX. század eleje már a tömegtársadalmak kora, ahol megjelenik a klasszikus magány modern kori érzése: a tömegtársadalomban megélt magány. A tömeg ugyanis – mint azt a téma kiváló szakértői (*Le Bon*, *Ortega y Gasset* stb.) írásaikban megmutatták – arctalan, személytelen, érzéki-indulati alapon vezérelhető corpus. A tömeg nem rendelkezik a személyre jellemző értékmóduszokkal. Az ezzel azonosuló személyiség elvész, mindössze fizikai értelemben nyerhet jelentőséget. A személy maga ebben a közegben soha nem valósulhat meg.<sup>7</sup>

Lévinas *Másként, mint lenni avagy túl a léten* című írásában kapunk kérdéseinkre választ, hogy miként jelenthet „megoldást” a felelősségvállalás a szubjektivitás lehetetlenségére, valamint a magányra. Lévinas itt úgy beszél a felelősségről, mint a szubjektivitás lényegi, elsődleges és alapvető szerkezetéről.<sup>8</sup> Minden abból fakad, hogy felelősnek érzem magam a másikkal, s az is vagyok. Kapcsolatunk ebben az aktusban alakul ki, akár tudjuk, miként élünk vele, akár tehetünk valami kézzelfoghatót a másikkal, akár nem. A másik embert én hordozom, egyszersmind szolgálom. Az emberi én azonosságát a felelősség felől határozzuk meg, vagyis az öntudatában amúgy függetlenként tételezett ént azon lemondása felől, mely azonos a másikkal viselt felelősséggel. Tehát a különálló én elkötelezi magát, feladja

4 [...] the human condition, intrinsically a social condition where we live together with and in interaction with other persons, has within it something that is irreducibly other. That other, which Plato thought was the Form of the Good, Plotinus the one, and Descartes the infinite and perfect God [...], in M. L. MORGAN: *The Cambridge Introduction to Emmanuel Levinas*, Cambridge University Press, Cambridge, 2011, 3. ■ 5 „Az interszjektív viszony leírása, a szubjektivitásnak a másik emberből történő eredeztetése vagy az etikai tapasztalat minden egyéb tapasztalat elé helyezése ugyanakkor olyan filozófiai tanítások, amelyek radikálisítása és újszerűsége a filozófiában megkérdőjelezhetetlen.” PAVLOVITS T.: Lévinas és a keresztény teológia, *Pannonhalmi Szemle*, 2007, XV/2. ■ 6 Emmanuel Lévinas *Philippe Nemo* Etika és végtelen című interjújában, in Bokody P. – Szegedi N. – Kenéz L. (szerk.): *Transzcendencia és megértés*, L'Harmattan, Budapest, 2008, 29. ■ 7 GARACZI I.: Halasy-Nagy József történetfilozófiai elvei, *Valóság*, 2003/1. ■ 8 Emmanuel Lévinas *Philippe Nemo* Etika és végtelen című interjújában, i. m. 44.

függetlenségét. Ez saját kizárólagos feladata, amit emberileg nem háríthat el. E teher legfőbb méltósága; önzonosságától lesz elidegeníthetetlen.<sup>9</sup>

A másik révén döbbenek rá, hogy nem vagyok elég önmagamban, hogy feladatom más, mint a tömegélvezetek hajszolása. Valami súlyosat szegez nekem, ami felborítja értékrendemet, és egy másikat követel a helyére.

*Ullman Tamás* így ír erről: „Világban lakozásunk egyfajta ökonómia: az ego élvezi a világot, táplálkozik az elemekből, és elégséges önmagának. Ezt az állapotot forgatja fel a Másik felbukkanása, amit Lévinas egyenesen traumatikus eseménynek tart, mivel felborítja az ego örömteli és a világot élvező életét.”<sup>10</sup>

Tulajdonképpen mi is történik ebben az „átváltozásban”? A figyelem fókuszja alapvetően megváltozik, és a másik iránti éberség fogja jellemezni. Már nem magamra figyelek, nem akarok kisajátítani magamnak mindent, hanem énközpontúságomat felváltja a másikért való virrasztó öröködésem. Ébredés és egyben kijózanodás is.<sup>11</sup> *Mezei Balázs* ezt tárgyaltalan figyelésnek, gondtalan virrasztásnak nevezi.<sup>12</sup>

*Radnóti* versében visszhangozni látszik a felelősség vállalásának mozzanata:

„*Én én vagyok magamnak  
s néked én te vagyok,  
s te én vagy magadnak,  
két külön hatalom.  
S ketten mi vagyunk.  
De csak ha vállalom.*”<sup>13</sup>

Buber nagy szolgálatot tett azzal, hogy felhívta a figyelmünket a tárgyiasult kapcsolatokra, ami Lévinas filozófiájában aláhúzza a személytelen létezés krízisének fontosságát, hiszen Buber arról ír, hogy a megismeréssel megközelített világ nem enged kapcsolatba lépni a világ létezőivel, mert mindig távolságot tart tőlük. A tapasztalás szintjén tartja és tárgyként kezeli a mellettünk állót, aminek legfőbb tulajdonságát a legszemléletesebben talán a newtoni tehetetlenségtörvénnyel fejezhetjük ki. Mozgása, életszerűsége tőlünk függ. Kezelünk és mozgatunk minden embert, élőlényt és minden dologi létezőt, amikor tapasztaljuk őket.

Gondoljunk csak bele: a tömegközlekedés eszközeit és dolgozóit arra használjuk, hogy eljussunk egyik helyről a másikra; a bolti árut és eladót arra, hogy megkapjuk, amire szükségünk van. Mit teszünk ilyenkor? Mozgósítjuk őket, mindent és mindenkit a szerepének megfelelően. Hogy lehetne ezt a használatot valódi közelségnek, viszonynak nevezni, ami-ben emberek a szó legnemesebb értelmében találkoznak? Lévinas ebből a létből, mely elszigetelve tart, kiutat keresett, Buber pedig felmutatta egy másik létmódnak, az igazi találkozásnak a lehetőségét:

9 Uo. 47. ■ 10 ULLMAN T.: Emmanuel Lévinas, in *Filozófia*, Akadémiai, Budapest, 2007, 1049. ■ 11 „A Másikhoz fűződő kapcsolat ébredés s egyúttal kijózanodás is.” E. LÉVINAS: *Filozófia, Igazságosság, Szeretet, Hiány*, 1992/10, 29. ■ 12 MEZEI B.: *Zárójelbe tett Isten*, Osiris, Budapest, 1997, 199–200. ■ 13 RADNÓTI M.: *Kis nyelv-tan* (Papírszeletek), 1943.

„Az ember a »Te« világban a léttel és az alakulással mint átellenben állóval találkozik, mindig csak egy lényel, és minden dologgal mint lényel; ami ott van, történésben tárul föl neki, s ami ott történik, létként esik meg vele; semmi más nem jelenvaló, csak ez az egy, de ez az egy világszerűen jelenvaló; eltűnt a mérték és az összehasonlítás; rajtad áll, hogy a mértékkel nem mérhetőből mennyi lesz számodra valósággá.”<sup>14</sup>

Buber koncepcióját leegyszerűsítve azt mondhatjuk, hogy mély, személyes viszonyainak köszönheti az ember folyamatosan tisztuló öntudatát, azaz az ember a Te által lesz Énné. „Az átellenben álló jön és tovatűnik, viszony-történekek összesűrűsödnek és szétporladnak, s e váltakozásban, minden fordulatnál növekedve tisztul a mindig azonos partner tudata, az Én-tudat.”<sup>15</sup>

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy mind Lévinas, mind Buber a másokkal közösgében való tiszta jelenlétben, a másikért vállalt felelősségben látják a kiutat a tárgyiasult és elmagányosodott életből, aminek lenyomataival úton-útfélen találkozunk, s amely végső soron az élet teljességének megtapasztalásától tart távol bennünket. Zárásként azt is érdemes megemlíteni, hogy mindkét gondolkodó az Istennel való kapcsolatban látta a végső viszony megélésének lehetőségét, ami eredője és értelme mindennek, ami emberi.

## AZ ÖNISMERET SZEREPE A KÖZÖSSÉGFEJLESZTÉSBEN

Filozófusként, személyiségfejlesztő trénerként és coachként egyaránt nagyra tartom a fenti filozófusok munkásságát, akik saját eszközeik segítségével rámutattak arra, hogy valódi társas kapcsolatok nélkül önmagunkba zárt és egydimenziós élet vár ránk.

Amit mind a szakmai tevékenységeim során, mind a magánéletemben tapasztalok, az az, hogy a társas kapcsolatok minősége és az önismeret mély kölcsönhatásban állnak egymással, hiszen addig tudok a másik megismerésében eljutni, ameddig a saját önismeretemben eljutottam, és más is olyan mértékben tudja mélyíteni a velem való kapcsolatát, amilyen mély a kapcsolatom saját magammal. Meggyőződésem, hogy az intimitás mint minden kapcsolat mércéje a mély önismeret gyümölcse.

Mindezek mentén azt látom, hogy az önismeret jó eszköz abban, hogy a társas kapcsolataink fontosságát realizáljuk, a közösségeinkben a helyünket megtaláljuk, valamint hogy teljessé tegyük a kapcsolatunkat, magunkkal és másokkal egyaránt.

Ehhez mértén kiemelkedően fontosnak tartom, hogy a fiatalok nevelésében helye legyen az önismeretnek, és éppen ebből a célból váltam együttműködő partnerévé a Budai Ciszterci Szent Imre Gimnáziumnak, kiemelten Csizy Judit tanárnőnek, akivel 2017 őszétől heti rendszerességgel önismereti műhelymunkát tartunk. A műhely zárt csoportban működik, és a következő témákat dolgozza fel korosztály-specifikusan és gyakorlatorientáltan: önismeret, önbecsülés, érzelmi intelligencia és kommunikáció. Módszertana a következő oldalon található táblázatban foglaltak szerint épül fel.

Az alkalmak során hangsúlyt fektetünk arra, hogy az önismeret mélyítése mellett az önkifejezés, önfeltárás, valamint a személyes kapcsolódás lehetősége is adott legyen, amivel mindenki úgy él, ahogyan éppen a személyes motivációja, illetve nyitottsága engedi.

Nagy öröm látni, hogy mindenki számára egyre inkább belső erőforrássá válik a műhely közössége, ahol magukkal és másokkal egyaránt elmélyülten találkozhatnak.

*A szerző filozófus, személyiségfejlesztő tréner és coach.*

### **A Budai Ciszterci Szent Imre Gimnázium önismereti műhelyének módszertana**

<b>Tevékenység</b>	<b>Módszer</b>	<b>Cél</b>
Nyitókör	Személyes kérdésfelvetés, reflexió az elmúlt időszokról, az érzelmi állapot megfogalmazását segítő játékos feladatok	Szellemi-lelki megérkezés, hangulat-teremtés, nyitottság, interakció
Ismétlés	Rövid összefoglalás a résztvevők bevonásával, személyes reflexiók	Átkötések biztosítása, témák integrálása, a korábban esetleg hiányzók felzárkóztatása
Kérdésfelvetés és elméleti háttér	Kreatív tudásátadás, saját élményű példák, korosztály-specifikus szakirodalom beemelése, alapfogalmak tisztázása	Személyes érdeklődés felkeltése példákkal, hiteles és komplex háttértudás kialakítása, együtt gondolkodás
Egyéni és csoportos gyakorlat	Izgalmas, célirányos önismereti feladatok, készségfejlesztő gyakorlatok	Elmélyülés, személyessé tétel, önreflexió fejlesztése, kreativitás támogatása, belső munka élményének megtapasztalása
Csoportdinamika és kiértékelés	Különböző összetételű dinamikák párosítása a feladatokkal, megosztás, visszajelzés	Interperszonális IQ fejlesztése, önki-fejező eszköztár bővítése, ellenőrzés és korrekció, közösségben való fejlődés/tanulás, önfelvallás
Zárókör	A téma szóbeli lekerekítése, a belső folyamatok pozitív lezárása, további irányok megfogalmazása	Személyes konklúziók segítése, közösségi élmény megerősítése

