

# A HITELESSÉG, MINT ÉRZÉS DIMENZIÓI

BIRIZLÓ-SZABÓ IRÉN<sup>1</sup>

## Összefoglalás

Az etimológia szerint a hitelesség, a hitből eredeztethető. A lélektanban a hit az ember legbensőbb énjét, az énmagot érinti. A hit és az önbizalom, a hit és a világ megismerés összefüggései egyértelműek. A világ megismerése az ember számára az érzéseken, az érzékelésen az észlelésen keresztül zajlik. A szerző a saját kutatásai, tapasztalatai alapján állít fel egy a világ megismerésére vonatkozó az élményszerűséget kiemelő rendszert. Az élményérzékelés alapja a tapasztalatszerzésnek, amin a legbensőbb énről vonatkozó világmegismerő tapasztalatokat értjük. Legfontosabb elemei az érzelmi állapot érzékelése, a nyugalmi állapot fenntartása, az érzékszervi modalitások használata, a figyelem kiterjesztése mind az önismeret elemei is. Így összefüggés van az önismereti minőség és a hitelesség érzékelés, érzés között.

## Kulcsszavak

élményérzékelés, figyelem felhívó élmények, hit és az önismeret kapcsolata, nyugalmi állapot, tapasztalatszerzés

## Summary

According to etymology credibility comes from faith. In psychology faith affects one's most inner self, the core self. It is quite obvious that faith and self-confidence, faith and getting to know the world are linked. People get to know the world through their feelings, sensation, and perception. Based on her own researches and experience, the author sets up a system relevant to getting to know the world emphasizing experiences. Sensing experiences is the base of gaining experience, by which we mean experience regarding the world. Its most important elements are sensing the emotional state, maintaining tranquillity, using sensory modalities, extending attention, which are all parts of self-recognition as well. This way there is a link between the quality of self-recognition and credibility perception and feeling.

## Key words

Sensing experiences, experiences calling your attention, link between faith and self-recognition, tranquillity, gaining experience

---

<sup>1</sup> klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus, kiképző individuálpszichológiai szakpszichoterapeuta, [eletkerek@eletkerek.hu](mailto:eletkerek@eletkerek.hu)

## Bevezetés

„Harminc küllő együtt tesz ki egy kereket, de a kerék használhatóságát éppen a (küllők közti) nemlét [űr] biztosítja. Agyagot forgatva csináljuk az edényeket, de az edény használhatóságát éppen a benne lévő nemlét biztosítja. Ajtót és ablakot vágva csináljuk a házat, de a ház használhatóságát éppen a benne lévő nemlét [belső tere] biztosítja. Ezért a lét hasznot (li) hajt számunkra, a nemlét azonban használhatóságot (jung) biztosít.” (Lao-ce, 1994 .113.o.)

## A tudomány és a gyakorlat „hitelesség” ismérveiben van-e különbség?

A tudományos eljárások validálási folyamatokon mennek keresztül, a következtetések, a felfedezések a tudomány szerinti feltételeknek megfelelően valid úton kerülnek nyilvánosságra.

Beszélhetnék a kérdőív alapú, statisztikai próbák által létrejött tudományos eredményekről is, vagy a kérdőívek kialakításának struktúrájáról, objektivitásáról netalántán a szubjektivitásáról is. De ez az esszé a gyakorlat szempontjából kívánja vizsgálni a hitelesség kérdését.

Ugyanis a hitelesség, mint szabálykövető, megbízható minőségi alapjellemező, a tárgyi termékeknel viszonylag jól értelmezhető. Viszont hogyan válik egy ember, vagy egy emberi szolgáltatás, az emberi méltóság, az emberi úgymond „soft” tényezők szempontjából hitelessé, ez már számomra izgalmasabb kérdéseket vet föl:

Az emberi értékek szerepet játszanak-e a hitelességben? A hitelesség hogyan érzékelhető az emberi megnyilvánulások során?

Egy történettel szeretném a kérdéseket szemléltetni:

Egy cég egyik vezetőjével beszélgettem nemrég. Elmesélte, hogy több hónapja készíti elő a cég számára a hitelszerződésüket. Többször tárgyaltak már a bankkal a megfelelő feltételekről. Pár nappal ezelőtt mentek aláírni a szerződést. Nagyon várta a napot, mert már szeretne volna a fejlesztéseket elindítani a hitel segítségével a cégében. Mikor megérkeztek, kiderült, hogy a bank még újabb biztosítékokat kér a szerződés aláírásához, ami meggondolandó, hogy teljesíthető-e.

– Miért nem kapok hitelt? – kérdezi tőlem, pszichológustól.

A pszichológus, csak az emberi oldal felől közelítve szemlélteti az elképzeléseit, válaszait, amire a kérdező is kíváncsi volt, értve ezt a perspektívát.

– Hitelesnek érzed magad az életben? Úgy érzed, van hiteled mások előtt, a munkádban? Hiszel magadban, hogy ezt és így kell csinálnod? Hogy tudnád megfogalmazni a munkádba vetett hited? – mondtam.

Lehet, hogy megdöbbenő kérdések, és nem is tűnnek tudományosnak, de a kérdező átszellemülve válaszolta:

– Értem, elgondolkodom.

Ilyen irodalmi módon, filozofikusan tudjuk csak megközelíteni ezt a kérdéskört?

Az etimológiai irány szerint a hitelesség a hitből eredeztethető. Akinek van hite, az hitelképes, és így hitelessé (hitelt felvehetővé) válik. Ilyen egyszerű!

A hit a lélektan szerint, az ember legbensőbb, legbizalmasabb elképzeléseit, gondolatait tartalmazza a világ működésének megértésével kapcsolatban.

A hit a belső, az ön-bizalomra épül. Olyan bensőségességet szólít meg bennünk, amihez méh magunk is csak nagy bátorság árán tudunk közel férközni. Sőt szükség van a legőszintébb érzékelésünkre, önmagunk feltárására, önérzékelésre, önmegismerésre, önismeretre. Egyszóval önbizalomra.

Az önbizalom során én vagyok a bizalomadó és a bizalom tárgya is egyúttal. Egy szervezeten belül ez másként alakul. Személyek közötti bizalmat értelmezünk a közösségen belüli bizalom alakulás szempontjából. A bizalom, a bizalomadó (trustor) és a bizalom tárgya

(trustee) közti kapcsolatnak tekinthető. A bizalom nem más, mint egyrészt, a bizalom tárgyával kapcsolatos ítélet, másrészt a bizalomadó személy jellemzője. (Sass, 2005)

A bizalomadó és a bizalomtárgya közötti kapcsolat az a szervezeten belül kifejezhető bizalom minta. Ez a minta folyamatosan változik, ami két okra vezethető vissza. A bizalom kognitív és érzelmi összetevőire és a szervezeten belüli szocializáltságra. A bizalmi szintváltozás veszélyforrás. A túl magas bizalom szint a szervezeten belül az egyének számára kiszolgáltatottsághoz vezet, túlzott homogenitást eredményez, illetve szociális és kognitív torzításokat hoz létre. (Sass, 2005)

Láthatjuk, hogy mind a kognitív, mind az érzelmi, mind az interperszonális dimenziók fontosak a bizalom alakulásában. Tehát a hitelesség szempontjából is számolnunk kell mindezekkel.

### A hitelesség, mint érzés

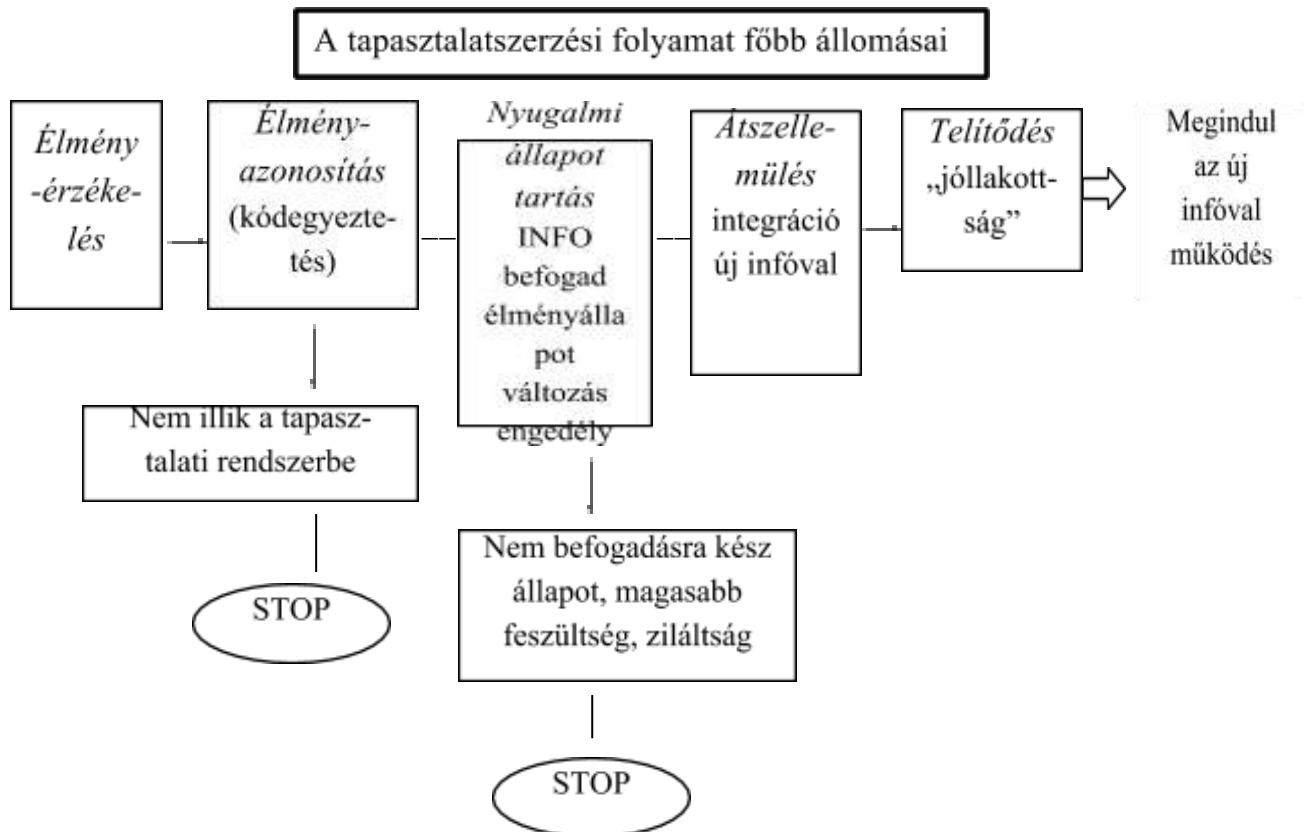
Most a hitelesség, mint érzés dimenzióira fókuszálva gondoljuk tovább a kérdést. „Érzelmek nélkül nincs értelem.” (Mérő, 2010, 143) Az érzelmi intelligencia fontosságára sok szerző felhívja a figyelmet. Csíkszentmihályi egyenesen a boldogságot, a flow-t írja le még az üzleti életben is. De a munkaképzés során is kiemeli a flow jelentőségét. (Csíkszentmihályi, 2009)

Tehát nemcsak a pszichológiában, de minden életterületen jelentős az érzelmeket, az érzéseket figyelembe vennünk.

Az érzelmek által kialakult érzés és a kognitív folyamatok által létrejött érzet hogyan kongonál egymással? A tárgyiasult érzelmek, az érzékelés. Ezt a tapasztalatszerzés folyamatával szemléltethetjük (1. ábra). A tapasztalatszerzés többtényezős folyamat.

A „*Non elit in intellectu quod non fuerit in sensu*” azaz „*Semmi nem juthat be értelmünkbe, amelyet előzőleg nem tapasztaltunk*” elvet követve vegyük szemügyre a tapasztalatszerzés folyamatát.

1. ábra: A tapasztalatszerzés folyamata



Birizló-Szabó Irén: A tapasztalatszerzés főbb állomásai, in.: Jusztin L. szerk, 36.o.

A folyamat értelmezéséhez néhány új fogalmat kell értelmeznünk, vagy újra értelmeznünk.

*Élmény:* Az élmény fogalmának megértéséhez az emlékezés mechanizmusát, illetve az „emléknyom” képzését is használnunk kell. Az emlékek tárolása nem időrendi sorrendben történik, a memóriatárunk érzelmi állapotunknak megfelelően, kódszerűen tárolja a teljes emlékanyagot. Amiben az összes érzékszervi modalitásból származó információ benne van (színek, formák, ízek, illatok, hangok, bőrérzékelés, mozgásállapot érzékelés...) a körülmények, a rajtunk kívül lévő tényezők is a mi saját érzelmi állapotunknak megfelelő kódhoz rögzülnek. Vagyis „ha kétségbe vagyok esve, mert nem sikerült a matek dolgozatom”, akkor ez az élmény csatlakozik a memóriatárunkban az eddigi kétségbeeséseinkhez, amit nemcsak a matek dolgozatkor szereztünk. Így felerősödik ez az élmény, az eddigi tapasztalatunknak megfelelően.

*Élményállapot:* egy élményállapotot egy tartós érzelmi állapot jellemez. Az előbb egy egyedi élmény megjelenését figyelhattuk meg a matek dolgozatnál, ha ez többször előfordul, akkor már állapotszerűen kell ezt kezelni. Rögzülhet ez is pozitívan a pozitív élmények megjelenésekor, de negatívan is. Gondoljunk csak a pavlovi reflexek kialakulására. Neutralizálódni képes egy averzív inger, de egy negatív élmény is kiterjesztheti negatív irányú hatókörét.

Az élményállapot máskor is úgy kifejeződhet, és megneveződhet: (mindig jó, ha megnevezzük az élményállapotot) ’Iskolába járni jó!’ – Ez az élményállapot mind a diákok, mind a tanárt kell, hogy jellemezze.

Ha a tanárt jellemzi, akkor maga köré tud gyűjteni diákokat, és azt, ami őt érdekli, át tudja nekik adni, mert információáramlás csak *azonos élményállapotban létezik*.

Az azonos élményállapotban lévők között kölcsönös elfogadás jellemző (nem kell, hogy feltétel nélküli legyen) és így az információ áramlása is kölcsönös. Jó, ha tud kérdezni a tanítvány! Ha az érdeklődés megnyilvánul, akkor kölcsönös tiszteletet vált ki. A „nem azonos élményállapot” vagy ellenállást, vagy túlzott tiszteletet (bálványozást) vált ki.

Azonos élményállapot figyelhető meg akkor is, ha a pedagógus a gyerek szintjén nyilvánul meg, de az egészséges hozzáállás során nem felejtetheti el, hogy ő az irányító. ő a felnőtt.

*Nyugalmi állapot:* Befogadásra kész élményállapot/*nyugalmi állapot*. A nyugalmi állapot elérésekor az ember jól érzi magát, nem a testének összehangolt irányításával van elfoglalva, és nem az indulatai féken tartásával, nem a rossz gondolataival. stb. Talán úgy lehetne megnevezni ezt az élményállapotot, hogy „rendben vagyok”, „minden rendben van úgy, ahogy van”, „velem minden rendben van”, „oké vagyok”. Ez a figyelem megteremtésének első állapota. Nincs olyan sem külső, sem belső inger, ami megzavarná a „rendben vagyok” élményt.

A nyugalom élménye minden embernél egyedi módon fejeződik ki. Ez is tapasztalás eredménye. A nyugalom, nem semmit tevés, hanem egy figyelemre kész állapot, az összpontosítás kialakulásának színtere. Az érzelmi intelligencia magas szintjét detektálhatjuk, ha egy gyermek – egy ember nehéz körülmények, magas pszichés feszültség esetén is összehangoltan képes megnyilvánulni, így is „rendben vagyok” élménye van.

Tehát ismeri saját rendjét, és a saját rendjét képes megteremteni. A nyugalom és az unalom gyakran összekeveredik manapság. Az emberek egy felfokozott ingerrel teli világot találnak maguk körül:

- ízfokozók az ételekben,
- mesterséges illatanyagok a levegőben,
- műanyag ruhadarabok a bőrön,
- erős hangok a térben,
- sok vizuális-virtuális telített inger,

– nagyon kevés kinesztetikus (mozgásból származó) inger, stb.

Ha ennek a torzított ingermintázatnak felel meg az élménytartalom, akkor nehezen azonosíthatóvá válik, és unalmasnak nevezhető meg, pedig csak ismeretlen. Ismeretlen, mint ahogy a természetes nyugalom is ismeretlen lehet.

*Élményérzékelés:* Azt hiszem egyértelmű az előzőek után, hogy az élmények érzékelése csak a saját érzelmi állapotunkhoz viszonyítva jöhet létre. Tehát csak olyan információra vagyok érzékeny, ami az élményállapotomhoz közeli, illetve általa érthető, értelmezhető. A saját „gestalt” –(saját egység)-omba illeszthető.

Az érzékelési küszön is fontos fogalom az élményérzékeléskor. A nyugalmi állapotban lévő már gyenge erejű, alacsony intenzitású, finoman érzékelhető ingereket is képes érzékelni, és megindítani a tapasztalati anyagba való integrálást. A felfokozott érzelmeket átélő csak a saját „gestalt”-jától eltérő ingert vesz fel, vagy semmilyen a külvilágból, csak a saját élményanyagából aktivizál információkat. Biztos láttunk már felfokozott indulati állapotban lévő embert, akinek nem történik semmi különös a környezetében, és mégis a tapasztalati anyagától származóan felértékel egy külső ingert, provokációnak értelmezi, és még indulatosabbá válik. Pl. egy „ingerült, megszegyenülve vagyok” élményállapotban csak pozitív, határozott, energiával telt ingerekkel lehet irányítani. Vagy az ingermentességet biztosítva, vagy visszarendeződést segítve a nyugalmi állapotot elérhetővé tenni, akár izolációval is.

A figyelemfelhívó élmények is egyediek. Kinek-kinek a saját modulációs csatornamintázata, érzelmi folyamatai a meghatározóak. Az emberek többsége elsősorban kinesztetikus információra érzékeny, nem a vizuálisra. Az auditív információk pedig erősebben rögzülnek élményösszegző jelleggel, a gondolatok közé, hisz mondatszerűek. A belső és külső hangok (verbális megnyilvánulások) elkülönítése, illetve azonossága is szintén egy érdekes témakör.

Az új információ befogadásával egy átszellemülés megy végbe, egy kis katarzis kell, hogy bekövetkezzen. Úgy, ahogy lenyelünk egy falatot és a gyomor emésztetni kezdi, majd egyszer csak bekövetkezik a „jóllakottság”, végül használhatóvá válik a táplálék, tápanyag formában és „működő” marad az ember. Az élményállapot rögzítetté válik az érzelmi állapot átélésével, az érzelmi hatások által, beazonosításával. Élményállapotokat érzékelünk az érzéseinken át, mint szűrőn keresztül.

Ez a szűrőhatás korlátozza az észlelni való folyamatokat, gyakran korlátozza az ép érzékszervi csatornába áramló, bejövő információk feldolgozási határfokát. A korlátot túli információk nem hasznosulnak. Így torzul a világkép, a bizalom meghatározás, a hitelesség érzete is.

A társadalmi és természeti környezet, amiben élünk tompíthatja vagy gyorsíthatja a beáramló élmény lehetőségeket. Így írhatják át a reklámok, a tudatos befolyásolás által a dolgok „hitelét”, apellálva az érzelmi hatás által létrejött torzított élményfeldolgozásra. Hitelességérzetünkre hatva.

A valódiság, a hitelesség felismerése tehát az önérzékelés, az önismeret által validálódik. Így jönnek létre a hitelesség dimenziói.

„Sürgősen hozzá kell látnunk, hogy a dologközpontú társadalmat emberközpontú társadalommá alakítsuk át. Ahol a szerkentyűket és a számítógépeket, a nyereségvágyat és a tulajdonjogokat fontosabbnak tartják, mint az embereket, ott a rasszizmust, a materializmust és a militarizmust, e három óriást lehetetlen legyőzni.” (Martin Luther King, in Hoyt 1998, 3)

## Irodalom

- Birizló-Szabó I.(2010): A pedagógia evolúciója a psziché befogadásával In.:Jusztin L. (szerk.)  
*A kollégiumi esélyteremtés módszertana.* Városi Kollégium, Szolnok
- Csíkszentmihályi M. (2009): *Jó üzlet.* Lexecon Kiadó, Győr
- Hoyt, M. F. (szerk.) (1998): *Konstruktív terápia kézikönyve – A terápiás gyakorlat mestereinek újító törekvéseiből.* Animula Kiadó, Budapest
- Mérő L. (2010): *Az érzelmek logikája.* Tericum Kiadó
- Lao-ce (1994): *Tao Te King, Az Út és Erény könyve.* Weöres Sándor fordítása Tőkei Ferenc prózafordítása alapján, Tericum Kiadó
- Sass J. (2005): Bizalom a szervezetekben. In: *Magyar Pszichológiai Szemle* 2005/1-2.