



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# „ÁLLATI OKOSSÁGOK”

## Önbecsülés kontra előítéletek

Felnőttként általában azon munkálkodunk, hogy megtanítsunk valamit a fiatalabb nemzedékeknek, a gyerekeinknek, a diákjainknak, a testvéreinknek. Általuk azonban mi is megismerhetünk új dolgokat, vagy olyan élményekkel gazdagodhatunk, amelyek biztosan elkerülték volna a figyelmünket, ha ők maszatos kezükkel nem ragadnak karon, hogy márpedig ezt igenis nézzük meg. Mi is így jártunk a „Zootropolis – Állati nagy balhé” című animációs mesefilmmel, ami a Disney legújabb dobása, és bizony nemcsak a gyerekek számára hordoz fontos üzenetet, hanem nekünk, felnőtteknek is van mit tanulnunk belőle.

### A TÖRTÉNET

A történet valamikor a boldog jövőben játszódik, amikor ragadozó és préda békességben él egymás mellett az állatok jól megszervezett társadalmában. *Judy Hopps* egy édes nyuszilány, akinek kis nyuszi kora óta az az álma, hogy rendőr lehessen, és kacifántos bűnügyekben tegyen igazságot. Szülei egyszerű gazdálkodók, akik a répapálya és a piacon töltötték az egész életüket, s bár nagyon szeretik Judyt, de a táplálékláncban elfoglalt helyük apropóján nem sok jóval kecsegtetik a tervét illetően. Igaz, nem is akadályozzák, de sokat aggodalmaskodnak fura pályaválasztásával kapcsolatban. Judy végül sikeresen elvégzi az akadémiát, és Zootropolisban kap állást, ami az emlősök hatalmas és modern fővárosa. Minden rendű és rangú állat él itt a földkerekség minden tájáról, természetesen békében és boldogságban, ám ahogy az lenni szokott, a nyugalom állóvizét különös bűncselekmények és váratlan eltűnések forgatják fel. Judynak számos nehézséggel kell megküzdenie, hiszen nem elég, hogy alacsony termetű, ráadásul régi mérce szerint prédaállatnak számít, ezért természetes, nagydarab kollégái között eltöprel lelkes, nyitott személyisége. A fizikai korlátokon kívül nagy adag előítélettel és lelkisínylő szemlélettel találja szemben magát. Judyt azonban nem olyan fából faragták, hogy ezek az akadályok eltántorítsák őt, nem törődik bele abba, hogy őt csak parkolási bírságok kiszabására lehet alkalmazni, hanem beleveti magát a nyomozásba. Egyetlen segítségével Nick, a ravasz róka, akiről elsőre nem igazán lehet megmondani, hogy a törvény melyik oldalán is áll éppen. Vajon sikerül nekik fényt deríteni az elkövető kilitére?

### A KITARTÁS FEJLESZTÉSE

Ez a mese, még ha állatbőrbe bújtatva is, de számos napjainkban zajló társadalmi jelenségre hívja fel a figyelmünket. Hány és hány ember gondolja vagy érzi úgy, hogy ő nem képes az életben előrelépni, vagy éppenséggel szeretne valamit elérni, valakivé válni, de ez rengeteg akadályba ütközik, egyéni korlátokba, cselekvőképtelenségbe, önbizalomhiányba. Továbbá a külvilág felől érkező elutasítás és negatív reakciók halmaza, illetve a nem megfelelő pozitív megerősítés szintén eltántorítja őket a cselekvéstől. Judy arra mutat rá, hogy a hit és a befektetett energia mindig meghozza a gyümölcsöt. Ha kitartóak és elszántak vagyunk, akkor pedig jön a segítség is, csak nem biztos, hogy épp onnan, ahonnan reméltük. Különösen izgalmas a kis nyuszilány töretlen optimizmusa, ismerve gyermekkorát és szülei félték, aggodalmaskodó természetét. A mesebeli Judy természetesen könnyedén felülemelkedik ezeken, és minden hátráltató tényező ellenére olyan sziklaszilárd akaratról és kitartásról ad tanúbizonyságot, amit bármelyikünk megirigyelhetne tőle. A valóságban azonban kicsit bonyolultabb szert tenni arra az önbecsülésre és optimizmusra, ami felruház bennünket a lelki tartással, hogy minden nehézség ellenére is tegyük a dolgunkat, és ne torpanjunk meg még a legnagyobb akadályok előtt sem.



### AZ ÖNBECSÜLÉS-MOZGALOM ÁRNYOLDALAI

*Martin Seligman*, a téma egyik legjelesebb szakértője „önbecsülés-mozgalomnak” nevezi, hogy az optimizmus fejlesztése érdekében az önbecsülést helyeztük mindenek a középpontjába, és különböző hangzatos, ámde sekélyes szlogenekkel („Különleges vagy!” „Szeresd önmagad!” „Te vagy a legügyesebb!”) szeretnénk a gyermekek küzdeni akarását támogatni. Annyira tartunk attól, hogy a gyermek rosszkedvű lesz, és emiatt az önbecsülése darabjaira hullik, hogy vigasztalás gyanánt megalapozatlan dicsérettel halmozzuk el, vagy elvégezzük helyette a munkát, hogy megóvjuk a kudartól. Ezzel viszont éppen ellenkező hatást érünk el, és megakadályozzuk, hogy a gyermek átélje a jól végzett munka örömét, és megtapasztalja cselekvőképességét. Ezt a tényt a statisztika is egyértelműen alátámasztja: azok között, akik 1955 után, vagyis az „érezd magad jól” korszak környékén vagy utána születtek, tízszeresére nőtt a depressziót átélők száma az 1925 körül születettekhez viszonyítva. Tehát, ha azt gondoljuk, hogy a pozitív érzések biztosításával, a gyermek kudartól való megvédésével, illetve a rossz érzések kiiktatásával fogjuk az önbecsülést megalapozni, sajnos fordítva ülünk a lovon. Ugyanis a jó érzés, a boldogság és az elégedettség a kihívásokon való győzelmeskedés mellékterméke. Ha csupán ezeket a jó érzéseket hajszoljuk,

valódi teljesítmény nélkül, akkor tehetetlennek, valamint sikertelennek és paradox módon boldogtalannak fogjuk érezni magunkat. Ezt támasztja alá *Stanley Coopersmith* kutatásának az eredménye is, amely szerint a gyermekek önbecsülése attól függ, hogy a szülei mennyire világos és következetes határokat és szabályokat szabtak számukra. Minél világosabbak a szabályok, annál nagyobb a gyermekek önbecsülése, míg az engedékenység alacsonyabb önbecsüléssel jár együtt.

A KÉPLET EGYSZERŰ: KÉNYTELENEK VAGYUNK  
NÉMI FRUSZTRÁCIÓT ELTŰRNI, HOGY UTÁNA  
GYŐZELMESKEDHESSÜNK, ÉS EZ FOG  
BOLDOSÁGGAL ELTÖLTENI BENNÜNKET.

Az átélte sikerek és pozitív érzések pedig további küzdésre és kitartásra fognak motiválni, ezzel alapozva meg önbecsülésünket. Sokkal jobban járunk tehát, ha az erőfeszítést jutalmazzuk, és olyan módszereket tanítunk a gyerekeknek, amik segítenek, hogy a kudarcok esetén is kitartsanak, és a nehézségek ellenére is továbbhaladjanak a céljaik felé.

### ELŐÍTÉLETEK MENTÉN

Ez a történet a csoportközi ellentétekről is szól, amikor egy közös nevező mentén kialakult csoport ellenszenvesnek tart egy másik egyént vagy csoportot. Zootropolisban burkoltan ott feszülnek az ellentétek a prédaállatok és a ragadozók között: láthatjuk, hogy mennyire nem várnak mást a rókától, mint azt, hogy lop, csal, hazudik, semmiképpen sem becsületes, és Judyból sem néznek ki többet a gyáva nyúlánál. Ezek a tulajdonítások, bevéssődött alapsémák sokszor megakadályozzák az állatokat, és persze a való életben az embereket is abban, hogy tisztán lássanak, és helyesen értelmezzenek egy adott helyzetet/jelenséget. Bár a címkézés, illetve a különböző kategóriák mentén gondolkodás többnyire hasznos, mert segítségével a rengeteg információ halmazából kiszűrjük az igazán fontosakat, és egészen rövid idő alatt ítéletet hozunk a lépten-nyomon változó helyzetekben. De olykor tévútra vihetnek bennünket. Ebben nagy szerepet játszik az a tény is, hogy az erős érzelmekkel kísért gondolatok gyakran felülírják az objektív adatokat, így például a gyűlölet, a szorongás vagy a félelem miatt előfordulhat, hogy nem hozunk észszerű ítéletet. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy igencsak nehéz a már kialakult kategóriákat felülni, így ha valami ellentmond a meggyőződésünknek, azt egyszerűen sutba vágjuk, nem vesszük róla tudomást, vagy a véletlen számlájára írjuk. Az elképzelésünket támogató érveket viszont előszeretettel gyűjtjük össze, hogy alátámasszák gondolataink érvényességét.

### BETELJESÍTŐ JÓSLATOK

Még a mesében sem könnyű olyan várost létrehozni, ahol a különböző fajú állatok békességben élnek, hiszen az ismerős kedvesebb számunkra, mint az idegen, ami furcsának, abszurdnak, sőt, veszélyesnek tűnhet. Mindemellett természetesen valódi konfliktusok, akár értékbeli és társadalmi különbségek is meghúzódnak az ellenségeskedés hátterében, de ilyenkor is érdemes vigyázni, mert a valós és gyakorta racionális ellentétekre könnyen rátapadhatnak a különböző rémhírek és előítéletek. *Csepeli György* a „megismerés szögesdrótjának” nevezi az előítéletekesség folyamatát, mivel a leegyszerűsítő gondolkodás és a feltételezések megakadályozzák, hogy valóban megismerhessük a másikat. Így van ezzel a mese számos szereplője is, akik nem veszik a fáradságot arra, hogy valóban megismerjék a másik fajba tartozó társukat, hanem az előre kialakított kategóriák mentén hoznak sommás ítéletet róluk.

## AZ ELŐÍTÉLETTEL SÚJTOTT CSOPORT TAGJAI SZÁMÁRA EMBERT PRÓBÁLÓ FELADAT KITÖRNI A RÓLUK KIALAKÍTOTT VÉLEMÉNYEK SZORÍTÁSÁBÓL

A mesebeli róka, akit mindenki csalónak és ravaszkodónak tart, úgy gondolja, hogy úgysem lehet más, mint amit a többiek hisznek róla, ezért még inkább rájátszik a róla kialakított elképzelésekre. A beteljesítő jóslat fogalma *Merton* szociológus nevéhez fűződik, amikor a másokról kialakított sztereotípiáink és az ebből fakadó viselkedésünk beindítanak egy spirált, és a másik úgy kezd viselkedni, ahogy elvártuk tőle. Ezt a jelenséget kitűnően példázza egy amerikai tanár, *Jane Elliot* híres kísérlete, ami ma már etikai akadályokba ütközne, mivel lelkiileg túlságosan megterhelő a részt vevő gyermekek számára. A történet szerint amikor a tanár az osztályával *Martin Luther King* meggyilkolásáról beszélgetett, a gyerekek igencsak negatív jelzőkkel illették az afroamerikaiakat, többek között piszkosnak, csúnyának és megbízhatatlannak címkézték őket. A tanár, hogy megmutassa diákjainak az előítélet következményeit, szemszín szerint két csoportba osztotta a gyerekeket. A barna szemű diákok alkották az alárendelt csoportot, ők negatív jelzőket kaptak, és egy megkülönböztető gallért kellett viselniük, ami jelezte, hogy kevesebb dolgot tehetnek meg, mint kék szemű társaik, akik pozitív tulajdonságokkal lettek felruházva, és parancsolgathattak a többieknek. Az eredmény meghökkentő volt: az amúgy talpraesett barna szemű gyerekeknek leromlott a teljesítménye, visszahúzódóvá és félnékké váltak, míg kék szemű társaik kegyetlenkedni kezdtek velük, és jóval a képességeik felett teljesítettek. Amikor a tanár megcserélte a szerepeket, azt tapasztalata, hogy a gallér és a jelzők cseréjével a gyerekek viselkedése is megváltozott, és a barna szeműek váltak kegyetlenné, illetve javult a teljesítményük. A kísérlet végén a tanár természetesen feloldotta a helyzetet, és átbeszélte a gyerekekkel a történetet. Egy szó, mint száz, azt, hogy kik vagyunk és mivé válhatunk, mi magunk és a környezetünk egyformán alakítja. Belső sémáink, viszonyulásaink, valamint a környezetünk felől érkező elvárások megalapozhatnak egyfajta utat, ám ha tudatosítjuk ezeket az ingereket és reakciókat, helyretesszük önbecsülésünket, illetve képesek vagyunk hinni önmagunkban és a kitűzött céljaink helyességében, akkor elegendő energiáfordítással elérhetjük azokat. ♦

## KEDVENC LAPJAI *digitálisan*



PÁR KATTINTÁSSAL  
AZONNAN OLVASHATÓ,  
ELŐFIZETHETŐ



KIADVÁNYÁT TÖBB  
ESZKÖZÖN IS ELÉRHETI



NEM KELL TÁROLNI,  
VIRTUÁLIS KÖNYVESPOLCÁN  
BÁRMIKOR ELÉRI



NYOMTATOTT  
ELŐFIZETÉST IS  
MEGREDELHET



AJÁNDÉKBA  
IS VÁSÁROLHATÓ

DIGITALSTAND.HU