

Megtévesztés és önámítás

Az önámítás mint kiút

A hit, hogy hatalmunk van sorsunk felett, segít elviselni a negatív élményeket akkor is, amikor ez az elképzelés éppen nem megalapozott. Hajlamosak vagyunk arra, hogy olyanformán képezzük le magunk számára a világ dolgait, ahogyan nekünk a legjobban megfelel. Ezért vonzó a mágikus gondolkodás – nevezetesen, hogy a gondolatok, egyéni cselekvések önmagukban befolyásolják a környező világot.

Az önámítás vagy önbecsapás olyan meggyőződés, amikor igaznak fogadunk el olyan állításokat magunkkal kapcsolatban, melyek valójában hamisak vagy érvénytelenek. Az önbecsapás, lényegét tekintve, a tévhiteink igazolásának egyik módja. Az élet szerves része – lehetővé teszi, hogy nem minden esetben kell tetteinkért felelősséget vállalnunk, vagyis egyfajta kiútként szolgálhat. Önámítás nélkül szembe kellene néznünk önmagunkkal, ami hatalmas belső feszültséghez vezetne. Ha alapjaiban kérdőjeleződnek meg azok a dolgok, értékek, amelyekben hiszünk, felborulhat a világba vetett hitünk. Általánosságban elmondható, hogy nem feltétlenül tudunk a bizonytalansággal szembenézni, ezért az önámítás egyfajta túlélést szolgáló belső eszköznek is tekinthető, melynek nincsen pozitív vagy negatív felhangja, mert mindenki önmaga számára hozhatja létre.

Akkor kerülünk ilyen dilemma elé, ha egy általunk hangoztatott erkölcsi állásfoglalás, etikai, gyakorlati vagy világnézeti kijelentés ellenére egy adott szituációban egészen máshogy viselkedünk. Ilyenkor belső ellentmondás – disszonancia – keletkezik bennünk, amelyet kellemetlen érzés, stressz kísér. Ezt a kognitív disszonanciát próbáljuk meg feloldani, amikor mindent megteszünk, hogy enyhítsük a feszültséget, nem egyszerűen az elveinket vagy a cselekedeteinket védelmezzük. A valóságban saját magunkat,

a legbelső lényünket, a teljes énünket próbáljuk megóvni a világtól és saját magunktól. Azt akarjuk, hogy mindenki – magunkat is beleértve – következetes, elveihez hű, életében, szakmájában megbízható, erkölcsös embernek lásson minket.

Az önámításnak számtalan lehetősége és megnyilvánulása van. Egyik esete az, amikor nem vagyunk biztosak benne, hogy melyik énünk az igazi: a bátor vagy a gyáva. Mindkettőre tudunk példát eddigi életünkéből. Miért ne lehetnénk, hogy mi okosak, bátrak, becsületesek vagyunk – ezzel a tudattal sokkal jobb együtt élni –, csak voltak olyan körülmények, melyek nem engedték nemesebb énünket kibontakozni. Önképünket úgy alakítjuk, hogy abból erőt, bátorságot meríthessünk a következő lépésekhez, döntésekhez. Ezért részben ösztönösen átértékeljük a körülöttünk lévő világot. Azokat a véleményeket vesszük figyelembe, amelyek beleillenek abba a képbe, amelyet magunkról alkotunk. A kedvezőtlen tapasztalatokat hátrítjuk, nem foglalkozunk velük. A nem pozitív benyomásokat inkább zárójelbe tesszük.

Amikor rájövünk, hogy ezek csak ámítások voltak, átértékelhetjük a dolgokat, és más színben kezdetjük el látni a történeteket. Ezek a felismerések nagyon megrázók tudnak lenni, és sok fájdalommal járhatnak.

Ha szembesülünk ráeszméléseinkkel, akkor fejlődhetünk is általuk. Ehhez a tudatossághoz szükségünk van figyelemre, mert önmagunk monitorozása lehetővé teszi az öntudatlan hazugságok elkerülését. Ha viszont mégis hazudni kényszerülnénk, egy jó módszer lehet ennek az elkerüléséhez a hallgatás, mellyel nem teremtünk magunknak újabb csapdákat és buktatókat. Mások odafigyelő meghallgatása is alkalmat adhat az önámítás és a hazugságokba kényszerülés elkerüléséhez. Sokszor ez nem is olyan egyszerű, mégis jobban megéri a valóságot megélni, mint hazugságok és önámítások hálójában létezni.

Hazugság és önámítás

A Révai nagy lexikona azt mondja, hogy a hazugság „annyi, mint tudva, akár szóval, akár csak valami jellel, másnak megtévesztése céljából annak az ellenkezőjét mondani, amit igaznak tudunk”. A magyarázó részben azonban megtalálhatjuk azt is, hogy a hazug igazat is mondhat, ti. ha az, amit ő nem tart igaznak, véletlenül mégis igaz. A képmutató is, más érzelmeket mutatván, mint amilyeneket valóban érez, hazudik. „Aki másban szándékosan, ha nem is határozott szavak segítségével, de jellel, kétértelműséggel, tartózkodással stb., olyan véleményt kelt, mely azzal, amit igaznak tud és tart, ellenkezik, ugyan csak hazudik” – folytatódik a magyarázat.

A hazugság ilyen meghatározásától azonban különbözik a hazugság erkölcsi megítélése. Nem minden hazugság esik egyféle erkölcsi megítélés alá. Megengedett hazugságnak mondjuk azt, amikor valaki egy nagyobb baj elhárítása érdekében hazudik, anélkül, hogy ezzel másnak kárt okozna. Mindenesetre fontos figyelembe venni, hogy milyen meggondolásból és célból történik a hazugság. Ha a motívum, a cél és a hatás erkölcsileg helyes, akkor a hazugságot sem szoktuk elítélni. De ehhez elengedhetetlen, hogy az adott szituációt erkölcsileg gondosan felmérjük, ami után irányadó lehet az az elv, amelyet egyes filozófusok így fogalmaztak meg: „nem kell mindent, ami igaz, megmondani; de minden, amit mondunk, igaz legyen”.

Vannak olyan hazugságok, amelyek válsághelyzetben születnek. Ilyenek az ellenfélnek, ellenségnek szóló hazugságok, amelyek célja a csöbe húzás vagy beismerés kicsikarása. A hazugsággal történő blöffölés a nyomozók, ügyvédek, politikusok gyakran alkalmazott módszere céljaik elérése érdekében. Ebbe a csoportba tartoznak a közjó érdekében mondott hazugságok is. Minden politikus, kormányzat és hatalmi tényező él ezzel a típusú megtévesztéssel, amelynek rengeteg módja van, a tét nélküli ígéretéstől a mások elhallgattatásán, a „csúsztatáson” át egészen a figyelem eltereléséig.

Propaganda, befolyásolás, meggyőzés

Kitől számíthatunk hazugságra? Áttekintve a lehetőségeket, azt a választ adhatjuk erre a kérdésre, hogy jobbára bárkitől. A felmérések azt

látszanak igazolni, hogy mindennapi hazugságainkat inkább a tőlünk érzelmileg távolabb állóknak mondjuk, olyanoknak, akikkel ritkábban találkozunk, és akiket rövidebb idő óta ismerünk. A közeli barátoknak, családtagoknak inkább több, az ő érdekükre tekintettel lévő hazugságot mondunk.

De mi a helyzet azzal az irtatlan nagy mennyiségű információval, amit nap mint nap zúdítanak ránk különböző propagandák, reklámok? Többet hazudunk, vagy többet hazudnak nekünk napjainkban, mint régen?

Az életkor nincs kapcsolatban a hazugságok számával. Ez bizonyára összefügg azzal, hogy jól tudunk alkalmazkodni a korhoz, amelyben élünk. Más területei lettek a hazugságnak. A múltban egy királyt nem vont annyiszor kérdőre a népe, és valószínűleg soha nem kellett neki százezres tömegek előtt beszélnie. Nem létezett propaganda – legalábbis nem a mai formájában –, nem léteztek reklámok. Valószínűleg napjainkban nem egyszerűen többet hazudunk, hanem több alkalunk van hazudni és hazugságot hallgatni.

A kommunikáció bármelyik formája – legyen az közvetlen szavakkal történő vagy valamilyen médiából eredő – magában hordja a befolyásolás, a rábeszélés eszközét. Ez egyrészt a meggyőzést, másrészt a propagandát takarja. Az előbbi elválaszthatatlan a mindennapjainktól, és az volt sok ezer évvel ezelőtt is. A második a modern kor találmánya, és gyakorlatilag visszaélés a meggyőzés erejével. Olyasmire akarja rávenni az egyént, ami nem áll igazán érdekében, csak a rábeszélőnek hoz hasznot – mindezt tömegméretekben. Úgy hazudni, csalni, becsapni, hogy közben igazi hazugság ne hangozzon el.

A rábeszélés módszere azokat a pszichológiai törvényszerűségeket használja ki, amelyek a közlő hitelességét, a befogadó tulajdonságait és a hír tálalási módját érintik. Nyilván jobban meggyőz bennünket egy olyan személy vagy szakember, akit szeretünk, akiről úgy tudjuk, hogy becsületes, jó ember, mint egy laikus, vagy valaki, akit nem kedvelünk, vagy meg vagyunk győződve róla, hogy vesztünket akarja. Meggyőzőbbek vagyunk akkor is, ha nincsenek ismereteink az illető kérdésben, és nem tartjuk magunkat illetékesnek, de ellenállunk, ha úgy érezzük, erőszakosan akarnak befolyásolni bennünket, vagy ha már foglalkoztunk a dologgal, és ezért megfelelő ellenérvek állnak rendelkezésünkre.

A találás módjai közül a bennünket mindennap megcélzó reklámok leggyakrabban az érzelmi ráhatás mellett az ismétlést alkalmazzák. Amikor már huszadszorra is elmondja ugyanazt a hamis állítást valaki, már nem fogunk olyan bonyolult cáfolatokkal foglalkozni, amelyek feltárják az ismételt állítás logikai ellentmondásait. A jól hangzó, egyszerűen felfogható hamisság célba talál, ismerőssé lesz, és később felidőzhetővé válik, amikor az adott kérdésben döntést kell hozni. A legjobb meggyőzőerő azonban saját magunkban van: az önámítási képességünk. Erre építenek azok a technikák, amelyek arra alapoznak, hogy időnként valamilyen okból saját, eredeti álláspontunkkal ellentétesen cselekszünk, és ez a két dolog nemigen fér össze bennünk. Ilyenkor azt tesszük, hogy az álláspontunkat egy kicsit „hozáigazítjuk” viselkedésünkhöz – hazudunk magunknak, azaz az önámítás területére tévedünk. Az önbecsapásra való képességünk az, amelyet a propagandák meglovagolnak, mert így még haragudni sem lehet másra, hogy hazudott nekünk.

Az emberi gondolkodás nem egyenlő a racionalitással. A propagandákban, reklámokban alkalmazott érzelmi töltetű szavak használata, a kétértelmű szóhasználat, az információk elhallgatása, szelektálása, a felnagyítás vagy a bagatellizálás, a hamis hasonlatok, hamis logika, az össze nem tartozó dolgok összekapcsolása, az előfeltételezések belefoglalása az állításokba, mind-mind alkalmasak arra, hogy a hazugságok minden fajtája meggyőzőerővel szivároгjon be a tudatunkba.

Nemcsak másoknak, de magunknak is szeretünk hazudni. Van, hogy felismerjük az önáltatást, általában azonban fel sem tűnik, hogy becsapjuk magunkat. Márpedig az önámítás sokszor komoly pusztítást tud végezni lelki világunkban, társas kapcsolatainkban, a közösségben, amelyben élünk. Legbelül azért hazudunk magunknak, mert nincs elég lelki erőnk bevallani az igazat és vállalni a következményeket.

Tetten ért önámítás – a kiút

Vannak tehát élethelyzetek, amikor valamilyen okból kifolyólag nem az eredeti álláspontunkkal összhangban cselekszünk, annak ellenére, hogy olyan embernek tartjuk magunkat, aki képes reálisan gondolkodni. Ilyenkor a szilárdnak hitt álláspontunkat adaptáljuk a viselkedésünkhöz, és – tudatosodik bennünk, vagy sem – saját magunknak hazudunk.

Az önbecsapás pedig „hitelesíti” a másoknak mondott hazugságainkat.

Az önámítás esetében a megtévesztő és a megtévesztett ugyanaz a személy. Becsapjuk magunkat, hogy megtévezzünk másokat, és megtévesztünk másokat, hogy magunkat becsapjuk. Minél jobban elhisszük saját csalásunkat, annál hitelesebben állíthatjuk azt igazságként a másik félnek. Ez a kollektív önámítás mechanizmusa is – a befolyásolást végző vezető(k) és a befolyásolást „igénylő”-elfogadó, önámításra hajlamos közösség találkozása.

A kollektív önámítás olyan veszély, amelynek drámai következményeiről az elmúlt század történései látványos tanúbizonyságot tettek, de napjaink eseményeit figyelve is a kollektív önámítás számos példájával találkozhatunk.

Az öncsalással kétféle módon élhetünk úgy, hogy az ne legyen káros. Az egyik az, ha csak kis jóindulatú hazugságokkal ámitjuk önmagunkat – azaz oda-vissza ingázunk a realitás és az önámítás között. A másik mód az, amikor realista alapon hozunk döntést, mert akkor optimistán, magabiztosan cselekedhetünk. Ha az öncsalást biztonságos keretek között tartjuk, lehetővé tesszük, hogy nekünk és ne ellenünk dolgozzon.

Az igazság az, hogy az önámításunk megértése a leghatásosabb módja annak, hogy a realitás talaján tudjunk maradni döntéseinkben, vállalásainkban. Ha elfogadjuk, hogy valójában kik vagyunk, akkor lehetőségünk van változtatni.

2025. július