

Fodor László

Pszichológiai eszmfoszlányok

- I. Nem létezhet izgalmasabb intellektuális kaland, mint az emberi intellektus mibenlétének kutatása.
- II. Ha minden általam megoldott problémát (valós jellegűtől függetlenül) bonyolultnak vélek, akkor csakis jó képességű ember lehetek.
- III. Nem képzelhető el rosszabb dolog egy fiatal számára, mint a jövőkép nélkülsége.
- IV. A jó pszichológus, ha nem is érti tökéletesen előadott problémádat, legalább annak látszatát képes kelteni, hogy erősen ráhangolódott és mélyen belelát abba.
- V. Hiteles önismerethez csakis akkor érhetsz el, ha nem csak önmagad elemzésére támaszkodsz, hanem megismered és egységbe öntöd mások véleményét is, egyfelől azokat, amelyekben irigység és féltékenység lapul, másfelől pedig azokat, amelyekben csodálat és elismerés lakozik.
- VI. Minél erősebben kontextusfüggő valamely (a fejlődésben levő személyiséget tekintő) pszichológiai törvényszerűség érvényessége, az arra alapozódó pedagógiai normativitás annál viszonylagosabb.
- VII. Sokan nem annyira intellektuálisan, hanem inkább emocionálisan vagy éppenséggel morálisan nem tudnak felemelkedni egy kérdés tisztázását vagy egy probléma megoldását biztosító szintre.
- VIII. A sikeres tanulás lényeges előfeltétele és fenntartó ereje a szabad környezetben megélt szellemi élvezet.
- IX. Biztos lehetsz abban, hogy minél nagyobb egy pszichológiai jelenség szakirodalma, az annál kevésbé tisztázott.
- X. Mindannyiunk tudatalattijában, jóllehet lappangva és latens módon, de él az a meggyőződés, hogy csak akkor leszünk boldogok, ha valahova eljuthatunk, ha valamit elérhetünk, illetőleg ha valamit megszerezhetünk.
- XI. Szenvedélyed nem valódi, ha annak megélésében/kiélésében mértéktartó vagy.

XII. Szellemi erőnk egyik alapvető forrása személyiségünk egyediségében rejlik.

XIII. Erőszakos, másoknak kellemetlenséget és fájdalmat okozó tettek révén, a valamilyen okból előzetesen kialakult irritáló és kínos érzéseidet (például a szégyen- vagy becsapottságérzetet) semmiképp nem tudod büszkeséggé vagy önbecsüléssé alakítani.

XIV. Egyetlen ember sem vállal felelősséget az agyában testet öltő összes eszme, gondolat, felvetés, elképzelés vagy elmélet iránt.

XV. Nem lehet büntudata vagy lelkiismeret-furdalása annak, aki úgy véli, hogy senkinek sem tartozik semmiféle magyarázattal, hogy számára minden megengedett, illetve akinek szilárd meggyőződése, hogy pillanatnyi szükségleteit vagy önös érdekeit mindig, senkire és semmire való tekintet nélkül, bármilyen körülmények között kielégítheti (minek következtében viszonyulásai, tettei vagy viselkedései és az azokat szabályozó morális normák között nem lát semmilyen – rendszerint lelki fájdalmat és aggodalmat, esetenként szorongást és ijedelmet keltő – eltérést vagy ellentmondást).

XVI. Életünk minden pillanatában személyiségünk csak félkész termék, csupán félig-meddig kibontakozott, tehát mindig csak kvázi komplett fejlemény (melynek hiányosságait nyilván szüntelenül pótolni kellene), illetőleg soha be nem fejezett mű, amely állandóan az „under construction” stádiumában és állapotában van.

XVII. A lusta ember lelke sohasem örülhet.

XVIII. Szenvedélyed nem valódi, ha arról állandóan nyilatkozol (és publikussá teszed).

XIX. Paradoxonnak tűnhet, hogy a jótevő, aki a jót valamilyen okból kifolyólag nem gyakorolhatja, és a rossztevő, aki a rosszat meghatározott tényezők miatt nem teheti, gyakorlatilag azonos jellegű és identikus színezetű frusztrációt él meg.

XX. Érzelmeket gyakorta oly sokáig elemzed, esetenként oly sokat boncolgatsz, míg azok egyszerűen szertefoszlanak, és nem marad semmi belőlük.

XXI. Meglepő módon a valóság bonyolult jelenségei, a mindennapi lét kérdései, az élet multiplikálódó történései, folyamatai és kihívásai között egyes emberek eléggé jól eligazodnak még akkor is, amikor távolról sem értik világosan, hogy azok miben is rejlenek.

XXII. Miután a pszichológus problémádat állhatatos és szakavatott próbálkozásai ellenére sem tudta feloldani, biztosra veheted, hogy nehézségeid még zavaróbbá, zavaraid még súlyosabbá váltak.

XXIII. Nagy szerencse, hogy – a tanári szerep és tudás vonatkozásában – egyáltalán nem érvényes az a lélektani síkban jól ismert általános emberi sajátosság, miszerint minél többje van valakinek valamiből, az annál jobban fél abból másoknak is juttatni, annál tartózkodóbb birtokolt javainak akár egy kis részét is másokkal megosztani.

XXIV. Amennyiben „a rend a lelke mindennek”, egészen különös és fura, hogy olykor a teljesen nagy dolgok nem a belső merev és egészséges rend, hanem a nyugtalan rendetlenség, egyfajta szisztematikus zűrzavar, feszültségeket és konfliktusokat keltő összevisszaság körülményei között láttak napvilágot.

XXV. Érdekes módon az is értelmességre utal, hogy valamilyen helyzetet vagy problémát az egyén (szellemi végtelenségbe ágyazódott) természetes jóérzése (tisztán érzése), intuíciós sugallata és belátása, megsejtése és ösztönös ráeszmélése, voltaképpen egyfajta érzelmi produkció révén ítél vagy old meg, nem pedig eszességének és ismereteinek segítségével, azaz nem gondolati tevékenységének alapján.

XXVI. Olykor erős hajlandóságot érzünk arra, hogy frusztrációinkat, voltaképpen mindenfajta bántó és kínos érzéseinket mások irányában erőszakos, megaláztatást vagy megszegényítést kiváltó cselekvések révén bosszuljuk meg. Azonban ennek talán ez a leghatástalanabb módja, hisz mások bántalmazása, illetve a bántalmazás tényének tudatosulása egyáltalán nem képes eme érzéseink által okozott irritáló bosszúságunkat feloldani, a kiváltódott kellemetlen nyugtalanságunkat produktívan eloszlatni (sőt mi több, gyakorta ellentétest hatásokat kelt, amennyiben a lelkületünket nyomasztó érzéseinket egyszersmind elmélyíti és rögzíti).

XXVII. Ha a rossztevő a rosszat következetesen és odaadóan teszi, s a rossztevés terén engedményeket nem tesz, illetőleg kompromisszumokra nem hajlandó, vajon lehet jellemtelennek/jellemesnek tekinteni?

XXVIII. Az érzelmek szintjén az értelmes ember épp oly mértékben manipulálható, mint a mentálisan akadályozott.

XXIX. Életed zajlása furcsa módon előbb-utóbb összegabalyodik, ha eszednek nincsen jóérzése, és ha az érzelmi szférádnak nincsen józan esze.

XXX. Ha egy javasolt terápiás megoldási mód valamilyen lelki probléma kapcsán nem visz sikerre – például nem enyhíti a belső feszültséget, nem semlegesíti a komplexust, nem állítja helyre a felborult egyensúlyt, vagy nem csökkenti a negatív élmény mértékét –, akkor szinte biztosra vehetjük, hogy rögzíteni, sőt erősíteni fogja azt.

XXXI. Ne mondd, hogy nincsenek olyan gondolataid is, amelyeket – rejtelmes okok miatt – minden áron el akarsz rejteni mások elől, gyakorta még önmagad elől is.

XXXII. Gondolkodásában vajon ki képes eltekinteni egyéni érdekeinek eredendő egoizmusától, pillanatnyi szükségleteinek elemi nyomásától és a korábbiakban kialakult előítéleteinek primátusától.

XXXIII. Mostanában szinte mindenki jogot formál arra, hogy embertársait a maga mértékével mérlegelje, a saját értékrendjének függvényében ítélje meg.

XXXIV. Vajon te jobban szeretsz a múltba tekinteni, ahol minden bizonytalanság, bizonytalan, instabil, ismeretlen, kétséges és nehezen megragadható dolgokra lelsz?

XXXV. A jelen pillanata mindig zsúfolt és túlterhelt, hisz gyakorlatilag mindent felölel, vágyaidnak, törekvéseidnek, álmaidnak, szükségleteidnek, gondolataidnak, élményeidnek, érzelmeidnek, kötődéseidnek, testi-lelki állapotaidnak és bajaidnak, érzéseidnek, attitűdjeidnek, szokásaidnak, gondjaidnak, elképzeléseidnek, ismereteidnek, tévedéseidnek, félelmeidnek, dilemmáidnak, értékeidnek, szerepeidnek, előítéleteidnek, képességeidnek, örömeidnek, megpróbáltatásaidnak, szorongásaidnak, szenvedéseidnek stb. teljes készletét egyidejűleg magában foglalja (s éppen ezért célszerű időnként a múltba, gyakrabban pedig a jövőre tekinteni).

XXXVI. Talán soha nem lobbanhat lánggra benned kellemetlenebb és lelkületzavaróbb élmény, valószínűleg semmi nem okozhat számodra fájdalmasabb belső tépelődést és bomlasztóbb lelki konfliktusokat, mint amikor éppen az a személy sérteget, molesztál és bántalmaz, akihez érzelmi szálakon erősen kötődsz, illetve, aki a biztonság éltető élményét kellene megalapozza számodra.

XXXVII. Napjaink embere – Freudot meghazudtolva – egyáltalán nem hajlamos vágyainak elfojtására vagy szenvedélyeinek féken tartására (nyilván a neurotikus állapotokat elkerülendő), inkább megpróbálja minden áron elérni, kiélni és kielégíteni azokat. Az irigység, gyűlölet, káröröm, utálat, ellenségesség vagy

féltékenységek formáit öltő érzelmi tendenciáit pedig (vallási és morális megfontolásokat szem előtt tévesztve) nem óhajtja egyáltalán véka alá rejteni, nem szándékszik visszatartani, inkább explicit módon és gátlástalanul kifejezésre juttatja, érzékelteti, valamint megjeleníti azokat (nyilván frusztrációs érzéseit elkerülendő).

XXXVIII. A pedagógus nagy előnye, hogy mindig fiatalok között forgolódik. Ez pedig a legjobb módja annak, hogy folyamatosan fiatalodjon.

XXXIX. Nem vagy jellemes (értelmes, okos, művelt, lelkiismeretes, nemes, illedelmes stb.), ha jellemesnek (értelmesnek, okosnak, műveltnek, lelkiismeretesnek, nemesnek, illedelmesnek stb.), tartod magad, amikor nem is vagy az.

XL. A gondolkodó értelemnek soha nincs szüksége pihenésre (hisz a kimerülés csak a lusta mentális struktúrát veszélyezteti).

XLI. Lelkületünket talán semmi nem mozgósítja jobban, erőforrásokkal gyakorlatilag semmi nem táplálja hatásosabban, és semmi nem tartja éberebben, mint megfogalmazódott, kiérlelődött és megszilárdult, de még el nem ért céljaink.

XLII. Nincs kizárva, hogy a bajkeverő frusztráltan bajbajutottnak érzi magát, ha nem okozhat egyre több bajt.

XLIII. Abban a pillanatban, melyben egy eszméd meggyőződésévé vált, te is annak rabjává lettél.

XLIV. A kisgyermek érzései (élményei, vágyai, kívánságai, szükségletei stb.) egyáltalán nem kis (mértékű) és gyenge (intenzitású) érzések (élmények, vágyak, kívánságok, szükségletek stb.), mi több, kifejezetten nagy (horderejű) és erős (intenzitású) érzések (élmények, vágyak, kívánságok, szükségletek stb.).

XLV. Az erény mindig szerény.

XLVI. Szenvedéllyel és örömmel végzett (alkotási) tevékenységed terméke nemcsak lelkedet nemesíti (nemcsak humánusabbá tesz), hanem feltárja számodra az élet (egy lehetséges) értelmét is.

XLVII. A tudatosság területén az álmatlanság igencsak kedvező jelenség.

XLVIII. Úgy tűnik, hogy az érettségi vizsga az idén sem fogja azt felmérni és megítélni a végzősökben (a társadalmi életbe kilépni, és az ott boldogulni óhajtokban, illetve felnőttiségüket és szociális funkciók gyakorlási alkalmasságukat,

élni tudásukat bizonyítani akaróknban), amit elsőrendű céljának deklarál. Éppen azokat az emberi tulajdonságokat, és azokat az értékekbe gyökerező személyiségvonásokat nem fogja értékelni, amelyek a szociális érettséget és a pszichológiai nagykorúságot mintegy igazolják: empátia, felelősség, fegyelmesség, kötelességérzés, erkölcsi tudat és megfontoltság, moralitásérzék, kitartás, önbizalom, önuralom, önismeret, önértéktudat, önfogadás, tisztelet, határozottság, frusztrációtűrés, megbízhatóság, hitelesség, törvényesség, következetesség, értékorientáció és értékek iránti elkötelezettség, együttérzés, önállóság, tolerancia, altruizmus, segítőkészség, jellemesség, tapintatosság, pontosság, mértékletesség, arányérzék, szavahihetőség, őszinteség, lelkiismeretesség, becsületesség, jóindulatúság, önzetlenség, érzelmi érzékenység és kiegyensúlyozottság, ízlésesség, céltudatosság, életszemlélet, jövőkép, realitásérzék, függetlenség, szándékosság, találékonyság, kiegyensúlyozottság, kötődésre és együttműködésre való késztettség, feladatvállalási hajlandóság, kritikai gondolkodás stb.

XLIX. Minél érzelmeiktől mentesebben, minél ridegebben és semlegesebben, azaz pillanatnyi lelki állapotodtól és hangulatodtól függetlenül, elfogultság nélkül és teljes objektivitással szeretnéd belső lényeges lelki sajátosságaidat, állapotaidat, vágyaidat vagy érzéseidet megvizsgálni, személyiségbeli ismérveidet és tudatjelenségeidet feltárni, megismerni és megérteni, azok rejtelmes és paradoxon módon annál rejtőzködőbbek és lappangóbbak lesznek lelkületedben, s ekképp annál távolabbá vagy mélyebbre kerülnek megismerési törekvéseidtől.

L. Számos baj származik abból a tanuláspszichológiai tényből, hogy míg az előadás és a magyarázat majd mindig elvont elemekkel szeret élni, és szinte kizárólag objektív utakon, valamint logikai síkon óhajt haladni, addig a megértés mindennél hajlamosabb a konkrétumokra, a dolgok és jelenségek egyszerű ismérveire, valamint az egyedi és a szubjektív elemekre összpontosítani.