

Szemán-Nagy Anita felnőtt klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus és pszichoterapeuta, adjunktus a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézetének Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszékén. Előadásán a témát pszichológiai szempontból közelítette meg, sok gyakorlati példát említve.

Az előadó elmondta, tudatos és tudattalan szinten a saját életünket állandóan menedzseljük, a legfontosabb pedig a munkánk és a magánéletünk menedzselése. Ehhez viszont önismeretre van szükség. Végig kell gondolnunk, hova érkezik az életünk, ha egy-egy célt elérünk, és esetleges kudarcok esetén a negatív dolgokat is el kell tudnunk fogadni. Nem véletlenül állt a Delphoi jósda ajtaján a híres mondat: „Ismerd meg önmagad!”

Ezután az önismeret felszíni és mélyebb rétegeiről hallottunk. Megtudtuk, hogy a képességeinket, adottságainkat és céljainkat tudni a felszínhez, míg a múltat ismerni, a viselkedés és a szándék összhangjának tudatában lenni inkább a mélyebb önismerethez tartozik. Ha valaki tudja, neki pontosan milyen jövőbeli tervei vannak, jobban érti azt is, hogy a szülei meg nem valósult karrierálmaikat látják-e benne, vagy például egy szakma generációkon át való „öröklése” mennyire esik egybe a saját vágyaival. Az önismeret társas szintjéhez tartozik, hogy valaki mennyire tudja, milyen, hogyan reagál bizonyos helyzetekben, hogyan látják mások, milyen hatást vált ki az emberekből, és milyen a „működése” az egyes szerepeiben. A Johari-ablak és az önismereti kerék ismertetése után megtudtuk, hogy a krízishelyzetek valójában egyáltalán nem rosszak, ugyanis ezek nélkül nem tudnánk fejlődni. Majd azt is meghallgattuk, hogy ha valaki az önismeretre építve választ szakmát, akkor valószínűleg elégedett lesz a munkájával. Az „aktualizáció” pedig már az önmegvalósítást jelenti. Szemán Anita elmondta, azt általában nem tudja az ember, hogy éppen „önmegvalósít”, de azt nagyon érzi, ha nem, mert akkor valami egyszerűen nincs rendben az életében.

Az előadásban az is elhangzott, hogy valójában az életünkben az önmegvalósításnak kellene a legfontosabbnak lennie, de előfordul, hogy egyesek számára ennél fontosabbá válik, hogy mások szeressék, elfogadják, figyeljenek rá. Ebből egy idő után kialakul a feltételekhez kötött önértékelés, amely meg tudja előzni az önmegvalósítást is.

Az önmenedzselés lépései Szemán Anita szerint a célkitűzés, az erőforrások, illetve akadályok elemzése, a hatékony terv, a megvalósítás tervezése és a motiváció fenntartása. Az előadás végén néhány praktikus módszerről hallottunk, melyek hatékonyan segítik az önmenedzselést, mint a hatékony stresszkezelés, az önértékelés fejlesztése, az asszertivitás, a türelem, a tudatos jelenlét, a visszajelzésekből való tanulás képessége és a hatékony időgazdálkodás.

Pogány Emese