

GONDOLATOK AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓRÓL

NOVÁK ÉVA

„Van erőszak a családon belül és az iskolákban, ahogy a fiatalok példája mutatja, akik az amerikai iskolákban lemészárolják osztálytársaikat, és ugyan csak létezik az egész világra kiterjedő erőszak, a határt és korlátot nem ismerő terrorizmus, mely egyenesen a polgári lakosság ellen folytat irtó hadjáratot. Úgy tűnik, hogy az emberiségnek világszerte saját erőszakos tetteivel kell szembesülni”

René Girard: Erőszak és kölcsönösség

Az agresszió, az erőszak jelenségével, motívumaival, következményeivel nagyon régóta foglalkozik a gondolkodó ember. Káin és Ábel története, a görög mitológia számos eseménye, a bosszúállás istene az egyiptomi mítoszokban, hogy csak néhányat említsek az ismert példázatok közül, mind azt bizonyítják, hogy az erőszak, a bosszú és az ezekből fakadó megtorlás, agresszió az emberiség történetének régóta ismert jelensége. Hosszasan el lehetne meditatálni azon, hogy az Ószövetség Istene maga is büntető. Így beszél magáról: „Az Úr türelmes, s bőségben van nála a kegyelem”, „szövettségét és szeretetét az ezredik nemzedékig megőrzi azok iránt, akik szeretik és megtartják parancsait”, „megbocsátja a bűnt és a gonoszságot”, de azért nem hagyja megtorlatlanul, ellenkezőleg „az apák vétkét a harmadik s negyedik nemzedékig számon kéri az utódokon”

A szöveg azért is talányos, mert Isten mindenható, hatalma öröktől fogva lévő, és mindenre kiterjedő. Miként lehetséges, hogy az ember, aki maga is Isten teremtménye eltér a parancsolatoktól, megpróbálja kivonni magát a hatalom ereje alól? A hatalom birtoklója számára az erőszak, a büntetés bármilyen formája eszköz, amit valamilyen cél elérése – jelen esetben az isteni parancsolatok betartása - érdekében be lehet vetni.

Az isteni hatalomtól eltérően a világi hatalom különböző formái az emberek egy csoportjának egyetértésével jöttek, jönnek létre, ahogyan Hannah Arendt definiálja a hatalom fogalmát. Ennek értelmében „A hatalommal nem rendelkezik egyvalaki, csak csoport birtokolhatja, és addig áll fenn, amíg a csoport összetart. Ha valakiről azt mondjuk, hogy hatalma van, az a való-

ságban azt jelenti, hogy meghatározott számú ember felhatalmazta őt, hogy nevükben cselekedjék.¹

A világi hatalom valóban az emberek közös cselekvése, egyetértése következtében jön létre, ahogyan ezt Hobbes fogalmazza a Leviathanban: „mintha mindenki mindenkinek ezt mondta volna: felhatalmazom ezt az embert vagy ezt a gyülekezetet, ráruházván azt a jogot, hogy kormányozzon engem, feltéve, hogy te is ráruháztad ezt a jogot és minden cselekedetére felhatalmazást adsz.”² Ez a XVII. században megfogalmazott társadalmi szerződés volt minden további szerződés alapja.

A politikai hatalom és az ebből következő erőszak, agresszió történetének és formáinak leírása vaskos köteteket töltene meg. A különböző nemzetek történelme erről gazdag forrásanyaggal szolgál. Az erőszak – mint tudjuk – nem csupán az egyes népek, nemzetek vagy alárendelt helyzetben lévők és a felső csoportok, osztályok közötti feszültség és ebből eredő ütközés, hanem az egyes emberek, kisebb közösségek között is gyakran megfigyelhető olyan viselkedés, amelynek célja valamilyen károkozás, normasértés. Sőt, mint tudjuk, ez nem ritkán olyan egyének között is létrejön, akik között szoros érzelmi kapcsolat van. Pl. családon belül. A szülő által megszüdött serdülőben agresszió ébred, amely a szociálpszichológia szerint energia növekedéssel jár, és ez növeli a motivációt. A gyerek ennek következtében nem rátámadni akar a szülőre, hanem „azért is megmutatom” motiváció éled fel benne. Ez a törekvés általában olyan esetekben áll elő, amikor valamely hozzánk közel álló személyre irányul az agresszió. Ez a példa rávilágít arra a tényre is, hogy **az agresszió nem csak negatív komponensekkel** rendelkezik.

A fentiek fényében nagyon is érthető, hogy az agresszió eredete szintén sokakat foglalkoztató kérdés. Az agresszió számtalan formájával találkozunk az állatvilágban is. Ezek részben a fajfenntartást (pl. a szarvasbikák küzdelme), részben a legfontosabb szükségletek kielégítését (pl. a ragadozó állat vadászata) szolgálják. Az emberi agresszió ennél tágabb körre terjed ki, és éppen ezért érdekes ennek vizsgálata.

Talán Freud elmélete a legismertebb³, amely szerint az agresszió a minden egyes emberben ott lévő két ösztön: a halál ösztön, – a Tanatosz elv – illetve az élet és szexuális ösztön – Erosz – összeütközéséből adódik. Az ebből fakadó feszültséggel a társadalom elvárásai miatt együtt kell élnünk. Ez az elfojtás révén lehetséges is, de nagyon komoly pszichés terhet jelent. Ebből a

¹ Számok könyve 14,18; Második Törvénykönyv 7,9; Hannah Arendt: *Macht und Gewalt* 45

² Hobbes: *Leviathan* ford. Vámosi Pál, bev. tan. Ludassy Mária, Budapest, Kossuth Kiadó 1999. 148-149.

³ Freud: *Ösztönök és ösztönsorsok*. Metapszichológiai tanulmányok, Fium 1997.

kivezető út az agresszió kiélése, azaz a harag kimutatása valamilyen formában (cselekedetekben vagy legalább verbálisan). Az agresszió kiélését a fel szabadulás érzete kíséri. Ez a katarzis elvé lényege. Freud egy másik értelmezése szerint az agressziót a frusztráció váltja ki. Ezt a tézis később kísérletek alátámasztották.

Érdemes megemlíteni Durkheim álláspontját, ugyanis először ő mutat rá a bűnözés és a törvénytisztelő magatartás közötti összefüggésre, felismerve, hogy a devianciával szembeni fellépés erősíti a társadalmi szolidaritást, és a közösség normáit⁴. Itt tehát **az egyébként negatívnak minősülő agresszió pozitív társadalmi funkciót tölt be.**

Az agressziót utánzás is előidézheti, különösen gyermekek esetében, akik előszeretettel utánozzák az általuk kedvelt felnőttek viselkedését.⁵ Ezt a tényt a mindennapi megfigyeléseink is alátámasztják. Erről szólnak rendszerint azok a vélemények, melyek szerint a társadalomban növekvő mértékű agressziót a tömegkommunikációban látott minták sugallják, erősítik.

Figyelmet érdemlő, hogy az elsőként említett szerző, Girard megvizsgálva az erőszakkal foglalkozó elméleteket 3 csoportot különít el.⁶

A politikai filozófia természetű magyarázatokat, amelyek szerint az ember alapvetően jó, de a társadalom, az elnyomás, az alávetettség erőszakossá teszi.

A biológiai okokra építő elméletek, amelyben elsősorban Freud koncepcióját, emeli ki, amely a „gyilkolási ösztönről” szól;

Saját véleménye szerint az erőszakot az utánzás, és az ebből eredő rivalizálás szüli. Ennek lényegét röviden úgy összegezhetjük, hogy a társadalmi együttélés viszonyokat, kölcsönösséget hoz létre. Van jó kölcsönösség és rossz kölcsönösség. Az előzőben a látott kedvező mintát utánozzuk, ez nem hoz létre konfliktusokat. A rossz minták utánzása azonban igen. Ráadásul a jó kölcsönösség is átalakulhat rossz kölcsönösséggé és ez már erőszakot szülhet. Pl. Kisgyermek körében gyakran látjuk, hogy a megkívánt játékszert a játszótéren erőszakkal is elveszik. A séma azonban nemcsak a gyermekekre igaz, felnőttek körében hasonlóan működik még akkor is, ha az illető személyt nem erőszakra nevelték. Pl. az alulévő társadalmi csoportok szeretnének úgy élni, mint a felül lévők, s mivel ehhez nincs megfelelő eszközük, elérhetetlennek látszik a cél, ez agressziót, erőszakot szül. Girard szerint a fordítottja is lehetséges ti., hogy a rossz kölcsönösség jó kölcsönösséggé alakul át. Ehhez azonban önismeret, bizonyos mértékű önmegtágadás szükséges. (Az agresszív kisgyermekkel megértjük, hogy a játékot a másik is szeretné, ezért kérjük el

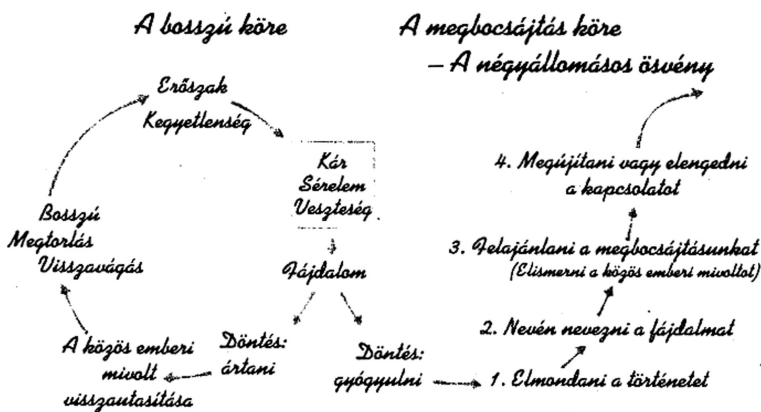
⁴ Durkheim: *A társadalmi munkamegosztásról* Kossuth Kiadó, Budapest. 1986.

⁵ Lásd erről Bandura az ismert Bobo–baba kísérletét

⁶ René Girard: *Erőszak és kölcsönösség* In. 2000 (folyóirat) 2003. január 5.

egy kis időre, de addig ajánljunk fel helyette egy másik játékot a miénkből.) A szocializációs folyamat eredményeként a felnőtt tudja, hogy lehetőségének határai hol húzódnak, és konfliktus nélkül képes kisebb vagy nagyobb mértékben korlátozni a saját vágyait. Ez figyelhető meg pl. a szülői önzetlenség mindenki által ismert eseteiben. De erről van szó akkor is, amikor belátjuk, hogy a mi képzettségünk, tehetségünk, adottságaink alacsonyabb életszínvonalat tesznek lehetővé, és ezek fényében tüzzük ki és igyekszünk megvalósítani céljainkat. Úgy tűnik tehát, hogy **nem végzetyszerűen kódolt az emberbe az erőszakos cselekedet** semmilyen formája.

Az elkövetett erőszakos cselekedet gyakorta újabb agressziót szül. Valóban ez az egyetlen válaszlehetőség? Sokan gondolták és gondolják ezt másként. Nem csak a bosszúra, de a megbocsátásra is alkalmasak vagyunk. Erről ír Desmond Tutu a könyvében⁷. A bosszú köre mellett felvázolja a megbocsátás körét. Ennek lépéseiként el kell mondani a történetet. Neven kell nevezni a fájdalmat, majd elismerni közös emberi mivoltunkat (tévedhetőségünket, agresszivitásunkat stb.) felajánlani a megbocsátásunkat. Végül elengedni vagy megújítani a kapcsolatunkat.



Előadásomban az erőszak egy sajátos formájáról illetve annak kiküszöbölhetőségéről szeretnék beszélni. **Az erőszak egyik formája a kommunikációs erőszak.** A kommunikációnak számos módja ismert. Ha az eszközök felől közelítünk ismerjük a gesztusokkal, a tekintettel, a különféle jelekkel (pl. siketek jelnyelve, a virágnyelv, az öltözködéssel közölt tartalmak, a testbeszéd stb.) történő kommunikációt. A kommunikáció legismertebb és talán

⁷ Desmond Tutu: *A megbocsátás könyve*
456

leggyakoribb módja a verbális kommunikáció, amely önmagában is lehet erőszak (fenyegetés, durvaság, sértés). Kimondott szavainkat, gondolatainkat igen gyakran kíséri a mimika, a gesztusok nyelve, s ezek nyomatékosítják a mondandót, a kommunikációs erőszakot is képesek fokozni. Ha a konfliktusba keveredett gyerekek közül valamelyik szóban megfenyegeti a másikat, és emellett fenyegető mozdulatokat is tesz pl. közelebb jön, felemeli a kezét, rúgásra emeli a lábát stb. ez kétségtelenül az erőszak testi formájának a bekövetkeztét valószínűsíti. Mi ezúttal csak a verbális erőszakra figyelve igyekszünk felmutatni az erőszak mentes kommunikáció lehetőségeit.

Az erőszakmentes kommunikáció elve és gyakorlata Dr Marshall B. Rosenberg klinikai pszichológus szellemi leleménye, és sokszorosan kipróbált gyakorlata, amely igazolta elméletének alkalmazhatóságát a legkülönbözőbb szituációkban. Könyve ajánlásában arra a kérdésre, hogy mit tanulhatunk meg e műből a következőket írja:

- a lehetséges konfliktushelyzetek békés párbeszéddé alakítását,
- szakítást a dühbe és depresszióba torkolló gondolkodásmóddal
- olyan kifejezőmódot, amely segít elkerülni az ellenségeskedést
- az empátia gyógyító erejét felhasználva együttérzéssel kommunikálni
- minden megnyilvánulásban meghallani a „köszönöm” és a „kérem” szavakat
- teljesebbé tenni az életet magunk és mások számára.⁸

Az erőszakmentes kommunikáció (a továbbiakban EMK) nem új találmány. Az emberiség korábbi korszakaiban, amikor még volt igény és idő arra, hogy komolyan figyeljünk egymásra, hogy megértsük a másik szándékait, amikor törekedtünk arra, hogy magunkat is megértessük a környezetünkben élőkkel, nagyon jól ismert módszer volt. Nem nevezték ugyan külön néven, de használták. Nyomokban ezt láthatjuk talán bizonyos ázsiai kultúrákat bemutató filmekben, vagy indián törzsekről szóló írásokban, ahol rendszerint kevés szóval, de jól megfontoltan fejezték ki magukat. A modern kor – talán már az újkor kezdetétől – megváltoztatta ezt a viszonyt. A megnövekvő tudás, az információ és ezek fontossága egy gazdagabb nyelvet teremtett, amelyben egyre kevésbé volt fontos a kapcsolat, az érzelem. Megnőtt viszont a gazdagságnak, a hatalomnak a jelentősége és ez hatotta át a kapcsolatokat is. Bár a nyelv gazdagodott, de egyik funkciója éppen az lett, hogy elfedje a személyiség lényegét, hogy leplezze valódi érzelmeinket és szükségleteinket. Kialakult egy viselkedésforma (az „úriemberre” és „úrihölgyre” jellemző), és beszéd-

⁸ Dr. M Marshall: *A szavak ablakok vagy falak*. Agykontroll Kft. Budapest, 2001.

mód, melyet a társasági szabályok egyre inkább kiüresítettek. Emlékezzünk arra, hogy a romantika hozta „divatba” az érzelmeket, tette irodalmi műfajjá a levelezést, amely kaput nyitott az érzelmeknek, szenvedélyeknek is. Kierkegaard nem véletlenül választja a Vagy – vagy mottójául Edward Young idézetét: „Hát csak az értelmet keresztelték meg, és a szenvedélyek pogányok lennének”

Ezt a helyzetet a tömegkultúra, a felgyorsult világ fejlődése még dominánsabbá tette. Nincs mód arra egy ilyen rövid előadás keretei között, hogy minden elemét akár csak felvillantsuk ezeknek a tendenciáknak, csak az eredményt rögzíthetjük. Az azonos nyelvűek sem tudják megérteni egymást. Feltesszük a kérdést: „Hogy vagy?” de a választ már meg sem várjuk. Elbeszélünk egymás mellett miközben vágunk arra, hogy figyeljenek ránk, hogy megértsenek bennünket. Tudjuk, hogy igen különböző személyiségek vagyunk, de csak ritkán tudjuk világosan kifejezni, hogy mit is akarunk, mi az, amire szükségünk van. Csak kevesen vannak, akik őszintén, tisztelettel figyelnek a másokra. És mindez elégedetlenséget, feszültséget, erőszakot, agressziót szül a családban, a barátok és a szerelmesek között, lehetetlenné teszi, de legalább is megnehezíti a kollegák együttműködését, hogy azokról a formákról ne is szóljunk, amelyek a tágabb társadalmi, nemzetközi régiókban léteznek. Ezért gondolom, hogy érdemes együtt gondolkodnunk az EMK-ról.

Régóta tudjuk, hogy a másik személyre való figyelem kifejezésének egyik fontos módja, ha valóban külső jelekkel is kifejezésre juttatjuk, hogy ő fontos a számunkra, figyelünk arra, amit mond vagy közölni akar bármilyen módon. Ezért rátekintünk, és úgy összpontosítjuk a figyelmünket, hogy az jelezze, most ő és a mondandója a számunkra egyedül fontos dolog. Eközben figyelünk magunkra is, és igyekszünk világosan kifejezni mit is akarunk. Törölni, de minimálisan zárójelbe tenni akarjuk a másokra vonatkozó kritikai megjegyzéseinket. Ezzel helyet adunk az empátiának, és ez önmagában egy örömforrás mindkét fél számára. Adni akarunk megértést, segítséget, miközben mi magunk is önbecsülést élünk át, hiszen a bennünk lévő humanitárius érzelmeket hívjuk életre és ez önmagában is kellemes érzés. Ennek a tudatos cselekvésnek 4 eleme van: **a megfigyelés, az érzések, a szükségletek és a kérések.** Vegyünk sorra egyenként ezeket.

Megfigyeljük mi az, amit mások tesznek, gondolnak, mondanak. Fontos, hogy **képesek legyünk úgy megfigyelni**, hogy abban **nyoma se legyen bírálatnak, kritikának, minősítésnek.** Már a hellenisztikus korban mind a sztoikusok, mind a szkeptikusok úgy vélték, hogy az emberek közötti problémák legfőbb okai az emberekről alkotott vélemények ill. a kimondott ítéletek. Ezért tanácsolják a szkeptikusok, hogy „tartózkodj a vélemény nyilvánítástól!” Megfigyelésünk során tehát csak a tényeket rögzítjük, és ennek eredményét közöljük.

Hangsúlyozni szeretném, hogy nem könnyű feladat folyamatosan kontrollálni saját mondatainkat. (Ezt valamennyien ismerjük: írásban megfontoltabban fogalmazunk, megkeressük a legmegfelelőbb kifejezést) De ha tudatosan tartózkodni akarunk az értékítéletől, akkor meggondoltan kell fogalmaznunk.

Lássunk néhány példát, ahol az értékítélet, a megfigyelés és a ténymegállapítás keveredik!

<i>értékítélet és megfigyelés keveredése</i>	<i>különválasztása</i>
túlságosan bőkezű vagy	amikor azt látom, hogy jelentős adományt adsz az utcai zenészek szerintem túl bőkezű vagy .
Zsuzsi halogatja a teendőit	Zsuzsi csak az utolsó napon kezd tanulni.
A cigányok nem szeretnek takarítani.	Még nem láttam cigányt, aki a háza körül takarított.
X.Y dilettáns politikus	XY-nak egyetlen konstruktív felszólalása nem volt az elmúlt évben

A megfigyelt jelenségekkel kapcsolatban **kifejezzük érzéseinket**: tetszik, nem tetszik, fájdalmat okozott vagy félelmet, csodálatot, meglepetést, örömet vagy bosszúságot. Majd elmondjuk, hogy az adott érzésekhez, milyen *szükségletek* kapcsolhatók. Pl. a tanárnő azt mondja az osztályának: „Szeretném, ha a holnapra feladott novellát mindenki elolvasná, mert különben nem tudunk együtt dolgozni, és ez sérti a közösen létrehozott megállapodásunkat. Kérlek benneteket, olvassátok el azt a néhány oldalt!” Ebben a tömör megfogalmazásban minden benne van, ami az osztály és a tanárnő együttműködésének lényegéhez tartozik. A megfigyelés, hogy némely diák nem olvassa el a megbeszélendő szöveget; hogy ez a kölcsönös megállapodással nem fér össze, tehát sérti a tanárnőt, sőt az osztály más tagjait is. Világos a kérés, hogy a közös munka érdekében kell elolvasni az adott szöveget, és e kérés teljesítése mindenkit elégedettebbé tehet. Ez az egyszerű séma természetesen más helyzetekben is alkalmazható.

Gyakori hiba, hogy nem gondoljuk meg az olyan nagyobb nyomatékos adó szavak használatát, mint a „mindig”, „soha”. Ezek túlzásokat fejeznek ki. Helyettük szerencsésebb a ritkán, olykor, gyakran kifejezések használata. Mindjárt más hangsúlya lesz a mondandónknak.

Valamennyien tudjuk, hogy **érzéseinkről** nem könnyű beszélni több ok miatt. Részben, mert nem minden helyzetben, nem akárki előtt tudjuk, akar-

juk érzéseinket kimondani. Vannak zárkózott természetű egyének, akik körülményeik, neveltetésük, személyiségjegyeik következtében nagyon nehezen tudnak megnyílni. Ezt nevezi a pszichológia Introvertált személyiségnek. A mi kultúránknak is része, hogy panaszkodni, érzéseinket, főleg fájdalmunkat bevallani, kimutatni erőtlenség. Ez a magyarázata, hogy a férfiak kevésbé hajlandók „lelkizni”, megnyílni, érzéseikről beszélni.

A másik fontos ok, hogy gyakran magunk sem vagyunk tisztában az érzéseinkkel. Ahhoz, hogy megtaláljuk az aktuálisan legmegfelelőbb kifejezést egyrészt olykor időre van szükségünk, egy kis nyugalomra, hogy saját érzéseinket a magunk számára is tisztázzuk. (Ez feltétele az erőszakmentes kommunikációnak.) Talán neveltetésünk, képzéseink során erre eddig kevésbé fordítottak gondot a szülők, a nevelők. Dr. Rosenberg könyvét olvasva úgy vélem még a választékos stílussal rendelkezők is meglepődnek a kifejezések gazdagságán, amelyekkel saját érzéseinket fejezhetjük ki, vagy a mások tetteit, szavait értelmezhetjük. Csak egy rövid felsorolás a teljesség igénye nélkül, hogy milyen jelzőkkel illelhetjük negatív lelki állapotunkat: bús, búskomor, levert, csüggedt, egykedvű, borúlátó, kedvetlen, szomorú, frusztrált, gondterhelt, gyászos, gyöttrődő, kieggett, lehangolt, letargikus stb.

Álljon itt mellette egy pozitív érzelmi felsorolás is: békés, bízó, boldog, büszke, csodálatos, derűs, diadalittas, élénk, felvillanyozott, kiegyensúlyozott, lelkes, lenyűgözött, nagyszerű, túláradó, ujjongó, vidám, megkönnyebbült, pompás, remek stb.

Természetesen tudjuk, érezzük, hogy nem jelentéktelen hangulati, érzésszerű különbségek vannak közöttük, de éppen ez volna az EMK kapcsán a feladat, hogy *pontosan megnevezzük azt az érzést, amit a másik cselekedetei vagy szavai keltettek bennünk*. Példák nélkül is nyilvánvaló, hogy a nem megfelelően működő kapcsolatok, konfliktusok megoldásához átgondolt felkészülés szükséges. Nem születünk azzal a képességgel, hogy azonnali reagálásainkban is érvényesíteni tudjuk ezt a szempontot. Viszont megtanulható!

Az érzéseink mögött, alatt **szükségleteink** húzódnak meg. Ezeket sem könnyű felismerni, és nevén nevezni. Ha bármely szükségletünk nem kap kielégítést leggyakrabban másokat hibáztatunk, vagy neveltetésünktől függően önmagunkban keressük a hibát. Pedig lehet, hogy csupán arról van szó, hogy nem mondtuk ki, vagy nem neveztük néven a szükségleteinket. Amikor pl. a feleség szemrehányást tesz a férjének, hogy későn jár haza talán nem mondja ki, hogy neki a megértés, a kommunikáció vagy éppen a bizalom hiányzik. Tehát nem pusztán az együttöltött idő rövidsége, hanem annak üressége miatt frusztrált.

Nagyon fontos lenne, hogy **kéréseinkben** pontosan szükségleteinket fogalmazzuk meg, mert csak így lennének teljesíthetők. Hangsúlyozni szeret-

ném a „kérés” kifejezést. Az EMK fontos része, hogy a kérés valóban kérés és ne követelés, kritikába öltöztetett elvárás legyen. Nézzünk egy példát! Az együtt élő pár férfi tagja azzal a kéréssel áll elő, hogy estére vendégül szeretné látni a barátait. A nő fáradságra és a holnapi fontos munkájára hivatkozik. Válaszlehetőségek:

– „Ha nemcsak magadra gondolnál, akkor most időt szakítanál erre a számomra fontos programra.”

– „Rosszul gazdálkods az idővel, azért vagy mindig elmaradva a munkáddal.”

– „Megértem, hogy sok a tennivalód. De segíték én is, és remélem Te is élvezni fogod a társaságot.”

Talán nem kell hangsúlyozni, hogy az utolsó a jó megoldás.

Az EMK talán legfontosabb eleme az *empátia*. „Amikor valaki úgy hallgat meg, hogy közben nem ítél meg, nem próbál felelősséget vállalni helyetted, nem próbál megváltoztatni téged, az remek érzés.” (Carl Rogers) Úgy vélem erre a gyógyírre mindnyájunknak szüksége van. Az élet legkülönbözőbb helyzetekben segít a tisztánlátásban, a döntés meghozatalában, a probléma feldolgozásában, ha azt érezzük, hogy valaki őszintén csak ránk figyel, és beleéli magát a helyzetünkbe, de úgy, hogy nem a saját történetét kezdi azonnal előadni. Az empátia lehet arctalan és névtelen is. Ezért van nagy jelentősége pl. a telefonos segélyszolgálatnak.

Sajátos helyzet pl. a serdülő fiatal és a szülő konfliktusa. Ez esetben a szülőnek már van olyan tapasztalata, amely alapján valóban képes lehet az empátiára. Ő volt serdülő. Gyermeké viszont még nem volt szülő, ezért kevésbé képes beleélni magát a szülői aggodásba. De ha egy ismertté vált bűnügy kapcsán mondjuk el, hogy „látod ezért féltetek a késő éjszakai buliktól, és a haza térés során adódó véletlenektől”, akkor van esélyünk, hogy megérti valódi okainkat, és tesz egy komoly lépést az empátia felé. Meggyőződésem, hogy rohanó és kissé önző világunkban az egyik legfontosabb hiánycikk az empátia. Társadalmi méretekben is. Megkérdezném a rasszistától, hogy milyen érzés lenne éhes gyerekének azt mondani, hogy nincs ennivaló. Képzeld bele magát abba a helyzetbe, hogy nincs pénze, nincs munkája és esélye sincs arra, hogy hozzájusson! Talán másként viszonyulna a társadalmunkban létező szegénységhez! Érdemes egy kissé elgondolkodni, hogy az empátia kifejezés egészen új a szókincsünkben, és nemcsak ebben a tudományos formában. Ismertünk jó embert, megértő tanárt, segítőkész szomszédot, őszinte barátot és még sorolhatnánk néhány ilyen jelzős összetételt, amelyek mindegyik az empátia egy-egy elemét tartalmazza. Pedig milyen fontos jellemző az empatikus készség. A gyerekünk is azért dühös ránk, mert úgy érzi nem értjük meg. A diák is azért utálja a tanárát, mert igazságtalannak érzi

bánásmódját, ami az ő törekvéseinek meg nem értéséből következik. A kollégánk is azért neheztel, mert figyelmen kívül hagytuk a kérését órabeosztásnál stb. **Az empátia is időt, odafigyelést, ismereteket és őszinte szándékot igényel.** De ennek fejében mindketten elégedettebbek, boldogabbak leszünk legalább a fontos kapcsolatainkban.

Úgy vélem, hogy ha legalább közvetlen környezetünkben (család, rokonság, barátok, munkahelyi kapcsolatok, szomszédok) tudatosan alkalmaznánk az empátiát, törekednénk a megértésre ez nagyon sokat javítana életesélyeinken, közérzetünkön, hozzá segítene az oly fontos lelki béke megtalálásához. Mindezek hiánya viszont az erőszak, az agresszió különböző formáihoz vezet. Ezt jól láthatjuk napjaink társadalmában. A hatalom érzéketlensége a problémával küzdők iránt napról-napra újra termeli az elégedetlenség és az ebből fakadó erőszak újabb formáit. Ezek gyakran nem ott azokon a területeken nyilvánulnak meg, ami kiváltotta az agressziót, mert a hatalom oldalán vannak az erősebb eszközök. Ezért a családtagjaira, ismeretlen utcai járókelőkre támad, nem ritkán önpusztító cselekedetet követ el. A hatalom átlátszó manőverei az ún. társadalmi párbeszédre a felgyülemlett agressziót nem csökkentik. Valódi kommunikáció kellene, amely nem az erő pozíciójából kérdez, és valóban megértésre törekszik. Ezt természetesen csak társadalmi csoportokkal lehetne folytatni és nem egyetlen levél tendenciózan összeállított kérdései alapján.

Egy ilyen konzultáció lehetne a Nemzeti Együttműködés Rendszerének alapja. Mint a Hobbes-tól idézett szövegből kitűnik a társadalom egészét érintő szerződést nem egy kisebbség kötötte, hanem mindenki mindenkivel. A valódi kompromisszum kereséséhez az kell, hogy a többség őszintén befogadja kisebbség gondolatainak egy szeletét, és a kisebbség is elfogadja a többség véleményének egy részét. „Ha egy politikai párt azt kezdi hinni magáról, hogy ő a kizárólagos igazság egyedüli hordozója, akkor a, demokrácia haldoklik vagy halott.” – írja Sir Ernest Barker⁹

A fenti téziseket erősíti Habermas is a kommunikatív cselekvés elméletében. Több példa mutatja, hogy ha a fenti elméleteket komolyan vesszük, társadalmi méretekben megteremthetővé válik valódi megértő párbeszéd.

⁹ Sir Ernest Barker: *Reflections on Government II*. Cambridge, Oxford Univ. Press, 1940.