

## Fertőz vagy gyógyít?

### Hogyan hat egyéni magatartásunk a közösségre?

Amikor valaki dühödten, fenyegetően támad ránk, megvetését nyilvánítja ki, vagy éppen ellenkezőleg, a boldogságát osztja meg velünk, akkor bennünk is hasonló érzések jelennek meg. Az érzelmek ragályosak. Az érzelmekkel ugyanúgy megfertőződünk, mint a vírusokkal – ezért akár a megfázás érzelmi megfelelőinek is tekinthetők. Bármit is teszünk, egymás közérzetét egy kicsit vagy nagyon javíthatjuk, vagy éppenséggel ront-hatjuk. Amellett, ami abban a pillanatban végbe-megy, ránk telepedik egy hangulat – egy érzelmi utóíz –, amely a találkozás után még sokáig ve-lünk marad.

Ezek a tranzakciók mozgatják azt, amit ér-zelmi gazdálkodásnak is nevezhetünk, ami az adott személlyel szerzett tapasztalatoknak, egy párbeszédnek vagy egy nap belső nyereségei-nek és veszteségeinek összege. Aznap estére az adott-kapott érzelmek mérlege dönti el, mi-lyennek érezzük az elmúlt napot – jónak vagy rossznak. Minden alkalommal, amikor egy társas interakció érzelmi átvitelrel jár, vagyis mindig, a személyek közötti érzelmi gazdálkodás résztve-vőivé válunk. Ennek számtalan variációja létezik, de minden esetben az a lényege, hogy képesek vagyunk megváltoztatni a másik ember hangu-latát, és ő is a miénket. Amikor arra készítek, hogy összehúzd a szemöldöködöt, az azt jelenti, hogy aggodalmat keltek benned; amikor megmo-solyogtatsz, örömet érzek. Ebben a rejtett csere-akcióban az érzelmek egyik embertől a másik-hoz vándorolnak, kívülről befelé, és remélhetőleg pozitív irányba haladnak.

Azt is hozzá kell tenni, hogy az érzelmi fer-tőzőtségnek hátrányos oldala is van, ami akkor mutatkozik meg, amikor azért kerülünk mérgezett állapotba, mert nem a megfelelő időben, nem a megfelelő ember közelében tartózkodunk. Ilyen-

kor válunk áldozati báránnyá. De ha felismerjük az érzelmek terjedését, valamennyire afelé is lép-ni tudunk, hogy ne találjanak telibe bennünket.

Az érzelmek személyek közti áradásában a „hatalom” számít. Ez párban történik. A pár egyik tagja nagyobb érzelmi elmozdulást tesz a másik irányába, aki kevesebb „hatalommal” bír. A kap-csolatokban a „hatalom” olyan vonatkozásokban állapítható meg, mint az, hogy melyik fél gyakorol erősebb hatást a másik önértékelésére, vagy ki-nek a szava nyom többet a latban a közös dön-tésekben. Érzelmi téren viszont a kevésbé erős partner tesz több belső engedményt az összehan-golódás érdekében – lehetővé téve ezzel az érzel-mi ráhangolódást az erősebb részéről is. Amikor ráhangolódunk valakire, nem tehetünk mást, mint hogy vele érezzünk, ha csak észrevétlenül is. Any-nyira hasonlóan rezonálunk, hogy érzelmei belénk ivódnak – még akkor is, amikor ezt nem akarjuk.

### Egymásra hangolódás és szociális jártasság

Felgyorsult világunk sokféle feladata miatt a másik emberre irányuló odaadó figyelmünk eltompul, nagyon sokszor megosztódik. Az ön-magunkba fordulás is beszűkíti a figyelmünket, és kevésbé vesszük észre mások érzelmeit, igényeit. Ilyenkor csorbát szenved a másokra való ráhangolódás képessége, és elmarad az emberek közötti összhang. Mindazonáltal azon-ban kétségtelen, hogy mindannyian képesek va-gyunk egy kommunikációban való jelenlétre. Egy ötperces beszélgetés is lehet tartalmas emberi helyzet. Akkor működik, ha arra az időre minden mást félreteszünk, nem nézünk bele az előttünk fekvő emlékeztetőbe, kikapcsoljuk a telefont, ab-bahagyjuk az álmodozást, s csak arra figyelünk, aki éppen velünk van.

A szociális jártasság a társas élet működé-sére vonatkozó ismereteket jelenti. Azok, akik

ezekkel az ismeretekkel rendelkeznek, nagy valószínűséggel mindig tudják, mire számítsanak különféle társas helyzetekben. Jól ismerik az adott jelrendszert, és képesek gyorsan megfejteni azokat a jeleket, amelyekből kiderül, hogy egy adott csoportban ki a legbefolyásosabb személy. Ez fedezhető fel azokban, akik tisztában vannak egy szervezet politikai irányultságával, de abban az ötéves gyerekben is, aki meg tudja mondani, hogy az óvodában kinek ki a legjobb barátja. A játszótéren elsajátított társas leckék – vagyis hogyan kössünk barátságot, és kivel – azokban az íratlan szabályokban fejlődnek tovább, amelyek alapján a munkahelyen sikeres csapatot építünk, hivatali vagy éppenséggel politikai játszmát folytatunk.

A szociális jártasság megnyilvánul abban is, ahogyan valaki megtalálja az olyan társasági dilemmákra a megoldást, mint például a riválisok ülésrendje egy estély során vagy új barátok szerzése egy idegen városban. A legjobb megoldásokra azok akadnak könnyen, akik be tudják gyűjteni a lényeges információkat, és higgadtan végiggondolnak minden lehetőséget.

Ha huzamosabb ideig képtelenek vagyunk megoldást találni társas kapcsolati dilemmáinkra, akkor ez az emberi kapcsolatok leépülésével jár. Társas kapcsolati jártasságunkra hagyatkozunk, valahányszor az emberek közötti világ bonyolult és változó kapcsolatszövevényében próbálunk meg eligazodni. Sokat számít, ha megértjük, hogy egy megjegyzés miért jópofa szellemesség egyesek és ugyanakkor sértő gúnyolódás mások fülének. Szociális járatlanság következtében nem értjük, miért jön valaki zavarba, vagy miért megalázó egy másik ember pökhendi megjegyzése. Az íratlan szabályok ismerete irányítja a személyközi kapcsolatokat, és ezek szem előtt tartása határozza meg társas hatékonyságunk sikerességét vagy éppenséggel sikertelenségét.

A szociális jártasság azt is jelenti, hogy mindennapi kapcsolattartásainkban mennyire tudjuk a másikhöz eljuttatni azt az üzenetet, hogy mondanivalója érdekel bennünket, hogy itt és most a beszélgetésben nem csupán tárgyként éljük meg őt. Azt, hogy a kommunikációnk mennyire tudja magán viselni a személyesség jegyeit.

Amikor teljesen szenvtelenül viszonyulunk a másikhöz, az illetőt csupán eszközként tekintjük céljaink megvalósításához. Ilyenkor a másik em-

ber érzéseivel nem törődve csak a saját érdekeinkre összpontosítunk, ami ellentéte a jó kapcsolattartásnak, annak az összehangolódásnak, amikor a másik érzései olyan hatással vannak ránk, hogy megváltozunk tőle. Akkor vagyunk azonos hullámhosszon, amikor lelki közösségbe kerülünk egymással, és a visszacsatolás kölcsönösségében kulcsolódunk össze.

De ha a másikkal való kommunikáció közben más tevékenységet is végzünk, a másik emberre szánt tartalékok apadni kezdenek, és gépies válaszadásunkkal éppen csak fenntartjuk a beszélgetés fonálát. Ha erősebb jelenlétre lenne szükség, a kapcsolattartás egyszerűen elhalna.

Ha nem ügyelünk kommunikációnk személyességére, az könnyen személytelenné válik. Az *én-te* kapcsolat *én-az* kapcsolattá válik. Az *én-te* kommunikáció hétköznapi megnyilvánulásai az egyszerű tisztelettől és udvariasságtól a szeretet, a csodálat kifejezésének számtalan kifejezéséig terjednek. Az *én-az* kapcsolat érzelmi közömbösége és távolságtartása ellentétben áll a ráhangolódo *én-te* viszonytal. Amikor *én-az* módban működünk, akkor a másik embert eszközként használjuk egy cél érdekében. Az *én-te* módban ezzel szemben maga a kapcsolat lesz a cél.

Az *az* és a *te* közötti határ képlékeny és érzékeny. Minden *te* válhat *azzá*; minden *azban* benne van a *te* lehetősége. Az *én-te* kapcsolat legjellemzőbb vonása az *érzem, hogy éreznek*, annak a határozott érzése, hogy a másik ember őszinte beleérzésének a célpontja vagyok. Az ilyen pillanatokban úgy vélem, hogy a másik tudja, mit érzek, vagyis ismer engem.

Minél erősebben kötődünk valakihez, annál nyitottabbak és figyelmesebbek vagyunk iránta. Minél több közös dolgunk van a múltunkban, annál könnyebben megérezzük, mit érez a másik, s annál hasonlóbban gondolkodunk, és reagálunk bármire. Ez az az állapot, amikor azt éljük meg, hogy ha *én* ezt érzem, akkor *te* is biztosan ehhez hasonló érzet – tehát nem kell elmondanom neked, mit akarok, érzek, vagy mire van szükségem, elég közel állsz hozzám, rám hangolódsz annyira, hogy megérezd, és eszerint cselekedj, anélkül, hogy ezt szóba hoznám.

Minél nagyobb érzelmi közelségben vagyunk egymással, annál jobban érezzük az azonosságot, és annál inkább azonosan látjuk a valóságot.

Minél jobban azonosulunk a másikkal, annál szívesebben ruházzuk fel őt hasonlóan elfogult jellemzőkkel, mint önmagunkat. Ha két ember tudata szorosan összefonódik, még egymás mondatát is simán be tudják fejezni. Kapcsolataink személyessége megsokszorozza képességünket.

Azonban azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az az módban való kommunikációnak megvannak a maga előnyei is. Sőt, vannak élethelyzetek, amikor kifejezetten tanácsos ezt a kapcsolattartási módot használni – például a hétköznapi életben a rutinfeladatok gyors elvégzésében. A szakmai távolságtartás is azt a célt szolgálja, hogy a kapcsolatban részt vevő mindkét felet megvédje az érzelmek beláthatatlan ingoványától munkájuk gyakorlása közben. A kívánt távolság betartása azt jelenti, hogy a másik személlyel a meghatározott szerepe szerint bánunk – például az orvos-páciens, ügyvéd-kliens kapcsolatban, de amikor szükséges, ilyen a szülő-gyerek vagy a tanár-diák kapcsolattartás is – anélkül, hogy ráhangolódnánk egymásra. Tudni kell azonban azt is, hogy a másokra való ráhangolódás tompítani is képes valóságlátásunkat.

A kapcsolataink személyessége-személytelensége, a *te*-az módban való működés egyensúlyának megőrzése az, amit a mindennapjainkban irányítani tudunk. Amíg az *azban* való működésünk a valósággal tart bennünket kapcsolatban, a *te* működési mód más emberekkel. Sokat tehetünk azért, hogy az összhang alkotóelemei jól együttműködhessenek. Egy kapcsolati közelséget hasznos olyan módon ellensúlyozni a távolságtartással, hogy elegendő *én-te* érzés is érvényesülni tudjon.

### Önbecsülés és közösség

Amikor az *én-te* működés nem tud érvényesülni, az *én-az* kapcsolattartás válik jellemzővé, amelyből hiányzik a másik állapotába való beleélés, és a tőle érkező visszajelzések érzékelésének képessége. Elfordulunk ilyenkor a közöségtől, és úgy élünk, mintha rajtunk kívül nem létezne más a világon, más emberek pedig csak azért vannak, hogy a mi igényeink kielégítésén fáradozzanak.

Ilyenkor narcisztikus jellemről van szó, amelynek egészséges változata az imádott kisgyerekekben nyilvánul meg, aki úgy érzi, hogy ő a világ közepe, és mindenki az ő óhaját lesi. Felnőttkorban ugyanez az attitűd pozitív önbecsüléssé fejlődik, és kellő önbizalommal társulva a siker alapvető része. Jól ismert, hogy önbizalom híján az ember nem képes kamatoztatni adottságát, tehetségét.

A narcisztikus személyiség egészséges vagy egészségtelen mértékét az empátiára való hajlamon lehet lemérni. Minél fogyatékosabb valakinek a másik emberrel való együttérzési képessége, annál betegesebb a narcisztikus hajlama.

Egészséges nárcizmus esetén az ambiciózus és önbizalommal teli vezetők nagyon hatékonyan tudnak működni a dzsungeltörvények által uralt mindennapok világában. Kreatív stratégiák, akik nagy léptékben képesek gondolkodni, és nem riadnak vissza a kockázatos kihívásoktól annak érdekében, hogy pozitív eredményt tudjanak felmutatni. A produktív narcisztikus személyiségben az önbizalom nyitottsággal és a bírálat iránti fogékonysággal párosul – bizalmi emberek kritikáját legalábbis figyelembe veszik.

Az egészségtelenül narcisztikus emberek, önimádatuk eredményeként, jobban vágnak mások elismerésére, mint szeretetere. Képesek vonzó jövőképet mutatni másoknak és ügyesen követőket toborozni maguk mellé. Képesek újítani saját szakmai területükön, de az eredmény elérésében a teljesítményért kapott elismerés és siker mozgatja őket. Nem sokat törődnek azzal, hogy lépéseik milyen hatással vannak a többi emberre. Ehelyett agresszívan törnek a céljuk felé, bármilyen emberi ára is legyen ennek. Szelektíven mérlegelnek, és nem törődnek azokkal, akik nem segítik őket a győzelem felé. Nyugodtan bezárnak vagy eladnak vállalatokat, a legcsekélyebb részvét nélkül alkalmazottak tömegét bocsátják el, semmibe véve, hogy döntéseik nyomán emberi tragédiákat idéznek elő. Empátia híján semmiféle megbánást nem érznek, közömbösek alkalmazottaik szükségletei és érzései iránt.

Az önbecsülés az egészséges nárcizmus egy másik megnyilvánulása. Az önimádók személyiségéből hiányzik ez a vonás; ennek eredménye a belső bizonytalanság, amely egy vállalatvezető esetében például azzal járhat, hogy miközben

nagyszerű terveket vázol fel, belső sérülékenysége nem engedi, hogy hallgasson a józan kritikára. Az ilyen típusú vezető kerüli az építő jellegű visszajelzéseket, mert azokat maga ellen irányuló támadásnak tekinti. Mivel túlérzékenyek a bírálat bármilyen formájára, a narcisztikus vezetők nem gyűjtenek be széles körű információkat, ehelyett csak azokra az adatokra hagyatkoznak, amelyek megerősítik őket eredeti szemléletük helyességében, a kényelmetlen tényeket elhárítják. Nem hallgatnak másokra, inkább szónokolni és kioktatni szeretnek.

Bár némely narcisztikus vezető látványos eredményeket érhet el, egyesek katasztrófát idézhetnek elő. Amikor a valóságtól elrugaszkodott álmokat dédelgetnek, amelyek híján vannak a szükséges önmérsékletnek, és semmibe veszik a bölcs tanácsokat, képesek rossz vágányra terelni és romba dönteni egy nagyvállalatot. Figyelembe véve, hogy napjainkban számos cég élén áll narcisztikus vezető, a legjobb stratégia az lenne, ha maguk a vállalatok kényszerítenék rá az ilyen vezetőket, hogy hallgassanak meg és vegyenek figyelembe más véleményt is. Ha ez nem történik meg, akkor az ilyen vezetők elszigetelődnek, és talpnyalók hadával veszik körül magukat, amely kritikátlanul mindenben mellettük áll. Nincs az a szilárd vállalat, amelyet ne tudnának így csődbe juttatni. Különösen akkor, ha az egész intézmény narcisztikussá válik, ha az alkalmazottak kritikus tömege teszi magáévá az önimádó szemléletet, és ilyen szellemben intéződnék a vállalat összes dolgai. Ilyenkor esély sincs az egészséges véleményeknek a meghallgatására.

Az önbecsülés határait jóval meghaladó, a narcisztikus működésben mindennapjait élő személyiség önimádata eltárgyiasítja emberi kötődéseit, és ahelyett, hogy társas kapcsolatait gyarapítaná, végzetesen magára marad.

Kapcsolataink személyessége előfeltétele annak, hogy képesek legyünk olyan kapcsolattartási szabályokat, kötődési mintákat kialakítani, amelyeket betartva jól tudjuk érezni magunkat egy közösségben.

Akiknek magabiztos a kötődésük, könnyen és nyugodtan lépnek kapcsolatba másokkal. Elvárják, hogy a másik ember érzelmileg elérhető legyen, hangolódjon rájuk, nehéz időkben álljon mellettük, és nyújtson támogatást – amelyet szük-

ség esetén maguk is nyújtani képesek. Magabiztos emberként könnyen közeledünk másokhoz, úgy érezzük, méltók vagyunk mások figyelmére, törődésére és szeretetére, és feltételezzük, hogy a másik ember hozzáférhető, megbízható, jó szándékú. Ennek eredményeként kapcsolataink többnyire meghittek és bizalomteljesek.

Nem kevesen vannak azonban olyanok, akikre a szorongó kötődési típus a jellemző. Ők kapcsolatainkban hajlamosak aggódni amiatt, hogy partnerük nem szereti őket igazán, vagy nem marad mellettük. Szorongó ráakaszkodásuk és visszatérő szükségleteik miatt, hogy megerősítsék őket szeretetükben, óhatatlanul elriasztják partnereiket. Ha szorongó típusként belépünk egy kapcsolatba, azonnal megszáll a félelem, hogy elhagynak bennünket, vagy pedig valamilyen szempontból nem felelünk meg. Megjelenik bennünk a kényszeres megszállottság, elfogódott szorongás és az érzelmi függőség. Szorongásainkból eredően mindenféle kapcsolati aggályok lesznek úrrá rajtunk – legtöbbször az, hogy partnerünk elhagy bennünket –, vagy túlzott éberséggel, féltékenykedéssel figyeljük partnerük képzelte félrelépéseit.

A társas kapcsolat jellemzője lehet az elkerülő típusú kötődés is. Ők azok az emberek, akik kényelmetlenül fogadják az érzelmi közelséget, mivel nehezen bíznak meg másokban, és emiatt nehezen is osztják meg másokkal legbensőbb érzéseiket. Érzelemkerülő emberként elfojtják saját érzéseiket, különösen a nyomasztókat, másokról azt feltételezik, hogy nem lehet érzelmileg megbízni bennük, ezért nehezen viselnek el bármilyen bensőséges kapcsolatot másokkal.

Szorongó és érzelemkerülő emberként a fentiek mellett rugalmatlanokká is válunk. Mindkét kötődési mód segíthet bizonyos helyzetekben, azonban akkor is megmarad, amikor hibázik. Ha például valódi veszély leselkedik ránk, a szorongás ugyan felkészültté tesz bennünket, de olyan helyzetekben, ahol nem helyénvaló a szorongás, megdermeszti közösségi kapcsolatainkat.

### Együttérzés és gondoskodás

Emberi kapcsolatainkat tehát alapvetően meghatározza kötődéseink érzelmi tartalma. A jó személyközi kapcsolattartáshoz távolról sem

elegendő személyiségünknek csak az értelmi részét működtetni. A csupán értelmi kommunikáció hideg, és „köttöanyag” hiányában jövőtlen is. Ezzel szemben minél több érzelmi színezetet alkalmazva kapcsolatainkat a jelenben erősíteni és a jövőben biztosítani tudjuk.

A kötődési módok mindegyike a maga módján hat az együttérzés és ezzel együtt a gondoskodás képességére. A magabiztos ember a legalkalmasabb a gondoskodásra: könnyen hangolódik rá a másik ember bajára, és azonnal a segítségére siet. A magabiztos emberek gondoskodóbbak kapcsolataikban, akár mint gyermekükkel törődő anyák, akár mint érzelmi támogatást nyújtó partnerek, vagy idősebb rokonaikat gondozók, vagy egyszerűen egy megszorult idegenen segítők.

A szorongó emberek túlzott érzékenységgel hangolódnak a másik bajára, amiről az illető csak még rosszabb állapotba kerül, mert átragad rá is a szorongás. Miközben átéli a másik fájdalmát, ez az érzés empátiás szorongássá fokozódik, amely olyan kifejezett tud lenni, hogy maga alá gyűri az együttérző embert is. A szorongó emberek vannak leginkább kitéve az együttérzés levertségének, amikor más emberek végeláthatatlan szenvedésének tanúiként ők maguk is kiégnek.

Az érzelemkerülő embereknek az együttérzés is nehezükre esik. Úgy védekeznek a fájdalmas érzelmek ellen, hogy elfojtják őket, és önvédelmükben elzárkóznak minden érzelmi fertőzéstől, és mindazoktól, akiket fájdalom sújt.

Mivel gyenge az empátiás képességük, ritkán nyújtanak segítséget. Az egyetlen kivétel talán, amikor személyes hasznot remélnek a segítségnyújtásból: így az együttérzés alkalmi a „milyen hasznom van nekem ebből?” mellékizével járnak együtt. Cinikus hozzáállásuk megfelel annak az elméletnek, mely szerint nem létezik valódi önzetlenség, és az együttérző cselekedetekben is mindig megtalálható valamiféle önérdék, ha nem is önzés. Van ebben persze valamiféle igazság is, főleg az érzelemkerülő emberek esetében, akik nem tudnak magától értetődő empátiával viszonyulni másokhoz.

A gondoskodás vágya akkor a legerősebb bennünk, ha biztonságban érezzük magunkat, szilárd talaj van a lábunk alatt, és így anélkül gyakorolhatjuk az empátiát, hogy túlságosan elmerülnénk a másik bajában. Ha úgy érezzük, hogy törődnek velünk, az szabadságot ad arra, hogy mi is törődjünk másokkal – ha viszont úgy érezzük, hogy nem törődnek velünk, akkor mi sem vagyunk rá képesek. A biztonságérzet növeli a gondoskodás készségét, nagyobb arányú figyelmet és energiát szabadít fel, ezt azután mások szükségleteire fordíthatjuk. Együttérzésünk egyenes arányban tud állni azzal az igénnyel, amelyet a másik ember részéről érzékelünk: minél nagyobb a baj, annál szívesebben segítünk.

Minél nagyobb az összhang, annál jobban működik a gondoskodás egy közösségben. És vice versa.

