



Kovács Petra: Minden pillanatban kommunikálunk

Szerkesztői bevezető

Jelen számunk tartalmát három fogalommal határoztuk meg: konfliktus, empátia, és kommunikáció. Környezetünkkel kommunikáció útján érintkezünk, kapcsolatainkat konfliktushelyzetek sokasága dinamizálja, empátiára való képesség nélkül pedig elképzelhetetlen a társas érintkezés. A három jelenség elméletét és gyakorlatát életünk különböző területein értelmezhetjük és vizsgálhatjuk.

Minden pillanatban kommunikálunk, kifejezünk, elmondunk valamit, ami mi vagyunk. Nem csak szavakkal közvetítjük gondolatainkat, érzéseinket, vélekedésünket; gesztusaink, arckifejezéseink, öltözködésünk, viselkedésünk mind rólunk árulkodnak. A csend is beszél. Amikor nem kommunikálunk, akkor is kommunikálunk. Egyszerűen lehetetlen nem kommunikálni.

A Z generáció világában a kommunikáció olyan formáiról is beszélnünk kell, amik korábban ismeretlenek voltak. A modern társadalomban a kommunikációs formák átalakultak, a közösségi háló előtérbe kerülésével sokszor a „nem mondhatom el senkinek, elmondom hát mindenkinek” elven

működik az élménymegosztás. Interakcióinkat az azonnali elérhetőség és gyorsaság határozza meg, beszélgetéseink túlnyomó része pedig virtuális térben zajlik.

Életünk során sokféle szerepben kell megfelnünk, a különböző szerepekhez pedig más megjelenést, kommunikációt, viselkedést illesztünk. A jungi analitikus pszichológia personának nevezi szerepszemélyiségünket, mely elengedhetetlen a hétköznapi társas kommunikációkhoz. Az arcunkon levő maszkok könnyen megmerevedhetnek, és az idő múlásával egyre nehezebb lefejtetni a külső kérget. A felszín változhat, átalakulhat, de a belső lényeg ugyanaz marad. Kabat-Zinn (2009) a mindfulness gyakorlatában használja a következő példát: csukd be a szemed, és képzelj el egy tó tükörsíma, háborítatlan felszínét! Figyeld meg benne a saját arcod! A vizet könnyen felkavarhatja bármilyen apró külső hatás, és a felszín máris zavarossá, homályossá válik. De figyeld továbbra is az arcod! Végül képzelj el, hogy miközben a felszíni kép megváltozott, belül ugyanaz maradt. A cél az, hogy ezzel a belső lényeggel minél közelebbi kapcsolatba kerüljünk, és minél jobban megismerjük.

Egy interakcióban jól felépített szerep-személyiségek találkoznak egymással, miközben gyakran adódnak konfliktusok és félreértések. A legtöbb konfliktushelyzet forgatókönyvszerűen játszódik újra és újra életünkben. Játsszmaink egyszerre egyéni és társadalmi meghatározottságúak, kimondatlan törvények



szerint működnek és a valódi intimitás pótlékaiként, az időtöltés egy formájaként jönnek létre (Berne, 1987). A kapcsolati működés e stratégiai megoldási kísérletek szereteténsségünk kielégítésére.

Az emberek különböznek abban, hogy a gyengédség és törődés mely formáit igénylik és fogadják el a szeretet kifejeződéseként szüleik, társuk, gyermekeik részéről. A szeretet-nyelv (Chapman, 2002) olyan mint egy idegen nyelv. Ha két eltérő anyanyelvű ember találkozik, interakcióik korlátozottak: amire az egyik nyelvben szinonimák sokasága áll rendelkezésre, addig a másik nyelv híján van annak kifejezésére. Csakis úgy tudunk nyíltan, kerülőutak nélkül kommunikálni, ha mindkét fél megtanulja a másik nyelvét. Ez türelmet igényel, és toleranciára tanít. A másik szeretet-nyelvének felismerésében az empátiának központi szerepe van: a másik szemüvegén keresztül kell látnunk a világot ahhoz, hogy a sajátunktól eltérő szükségleteket és igényeket felismerjük, és ezek tudatában közeledjünk egymáshoz. Chapman a szeretet öt nyelvét különítette el: elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek és testi érintés. Ha megtanuljuk a másik szeretet-nyelvét, elejét vesszük félreértéseknek és sértődéseknek.

Néhány hete egy személyközpontú találkozón vettem részt, melyről beszámoló is született jelen számunkban. Az, hogy mi történik egy ilyen találkozón, nehezen adható át szavakban, de ha mégis szavakat keresnek, a kommunikáció, konfliktus és empátia fogal-

mak segítségével megfelelő keretet rajzolhatnánk azoknak a csoportfolyamatoknak, melyeknek ezen a találkozón részese voltam. A személyközpontú csoport mesterségesen létrejött csoport, amelyet azért hozunk létre, hogy biztonságos térben játszassuk el az emberi kapcsolatok drámáit. Ebben a térben azonnali visszajelzést kapunk arról, hogyan hangolódunk másokra, és viselkedésünkkel milyen hatást váltunk ki környezetünkől. A csoportfolyamat természetes velejárói a konfliktusok, melyeknek részesei vagy külső megfigyelői lehetünk, és ezek a helyzetek a legkülönbözőbb nézőpontok felvételére adnak lehetőséget. Egy csoportos élményen szerzett pozitív vagy épp negatív tapasztalat átvihető minden más emberi kapcsolatra. Ami egyszer kapcsolatban romlott el, csak kapcsolatban íródhat újra. Ahhoz, hogy felismerjük maladaptív kommunikációs sémáinkat, szükségünk van tükörrre, szükségünk van másokra, a kapcsolatra ahhoz, hogy fejlődhessünk.

A kommunikáció, konfliktus és empátia működéséről, fejlődéséről külön-külön és együtt is számos tanulmány és kutatás született. Elméletek sokaságából válogathatunk, és gyakorlati tanácsokat is találunk bőven. Mégis azt gondolom, hogy tapasztalati úton, saját sikereinkből és kudarcainkból tanulhatunk a legtöbbet. Jelen szám összeállításakor arra törekedtünk, hogy a kommunikáció, konfliktus és empátia témakört minél sokrétűbben és színesebben mutassuk be. Szerzőink a legkülönbözőbb területeken szerzett tapasztalataikat osztják meg velünk; szakmai



és személyes élményeikkel inspirálnak bennünket, olvasókat arra, hogy társas kapcsolatainknak több figyelmet szenteljünk.

Irodalomjegyzék

Berne, Eric: *Emberi játszmák*. Budapest, Gondolat Kiadó, 1987.

Chapman, Gary: *Egyásra hangolva. Az öt szeretet-nyelv a házasságba*. Budapest, Harmat Kiadó, 2002.

Kabat-Zinn, John: *Bárhova mész, ott vagy: éberségmeditáció a mindennapi életben*. Budapest, Ursus Libris, 2009.