

## TÓTH TEODÓRA

Keresztényként még tudatosabban oda kell figyelnünk arra, és másokat is arra ösztönöznünk, hogy a lehető legegyszerűbben fogalmazzuk meg a kényesebb témákat érintő mondatainkat, gondolatainkat. Sokszor magunk sem tudjuk, miként lehet szinte a tabunak számító témákról is és kötetlenül beszélgetni. Előfordul, hogy kevés ismerettel rendelkezünk, vagy attól tartunk, hogy a beszélgetőpartnerünknek fájdalmat okozunk, ezért se merünk kérdezni vagy témát felvetni. Hoztam néhány olyan szót, kifejezést, mondatot, melyeket használhatunk „szebben” is.

## Néhány szösszenet az emberibb kommunikációért

Már sokat olvashattunk arról, hogy mekkora jelentősége van az ember életében a közösségeknek. Az emberek akaratlanul is érintkeznek más emberekkel, kommunikálnak a társaikkal. Az egyik legalapvetőbb kommunikációs eszköz a beszéd. Biztosan mindenkivel előfordult legalább egyszer az életében, amikor akaratlanul is megbántott valakit a szavaival. Egy kis odafigyeléssel máris emberibben tudunk szavakkal érintkezni másokkal.



**Roma/cigány** A roma/cigány származású vagy roma/cigány etnikumba tartozó emberekkel sokan félnek beszélgetni. Szinte biztos vagyok abban, hogy nem az előítélet miatt, hanem azért, mert a cigány szónak ma már negatív tartalma is van, mely érzékenyen érintheti roma/cigány testvéreinket. Nem tudjuk, mivel bántathatjuk meg őket véletlenül. Talán ezért sem tudunk lazán beszélgetni velük, félünk, nehogy fájdalmat okozunk nekik. Pedig amit az ő kultúrájuk, szokásaik, hagyományaik adhatnak, nagy érték. Kevés olyan összetartó közösség van, mint ők.

Roma/cigány. Én mindig így használom, írásban és szóban is. Mind a kettőt egy időben? Igen. Ha romákkal/cigányokkal beszélgetünk, akkor legyen ez az első kérdésünk: Hogy szereted: roma vagy cigány? Furcsának hangzik, de ebben a kérdésben tisztelet van. Tisztelem a másikat azt, aki. Ő is tudja, hogy engem érdekel, hogy szereti nevezni magát. Immár kölcsönös a tisztelet, beszélgethetünk is!

**Fogyatékos** Gondolkoztunk már azon, mit mondunk valójában, amikor úgy használjuk: fogyatékos, fogyatékos ember? Az évszázadok során sokat finomodott a kifejezés. Használtuk már úgy, hogy nyomorék, világtalan, kripli, rokkant, béna, törpe, sérült... Gyerekként szinte mindenkit csúfoltak valamelyik szóval. Negatív jelzők sora. Megalázó. Aztán lett belőle fogyatékos ember. Talán nem nagyon lehet a fejlődést érzékeltetni első pillanatban, hiszen ma ez is negatív, de legalább ott van benne az **ember** szó. És ez a lényeg: emberekről beszélünk. Mégsem a fogyatékos ember kifejezés a jó. Ez is bánt, ez is sért, mert a „fogyatékos” szó nem túl emberi jelző. Egyszerűen alakítsunk még egy kicsit rajta, és a legemberibb kifejezést tudjuk majd ezután használni: **fogyatékkal élő ember**. Azok a családtagok, segítők, akik közvetlen és napi kapcsolatban élnek fogyatékkal élő emberekkel, egyszerűen úgy fogalmazzanak: különleges emberek. Mert valóban azok!

**Hogy viseled a betegséged?** Betegnek lenni nemcsak fizikálisan, de lelkiileg még inkább megviseli az embert. Nem egyszerű próbatétel, amikor az ember kap egy keresztet a vállára, és azt cipelnie kell. Betegségünk alatt sokkal érzékenyebbek vagyunk mindenre. Érdemes halmozottan odafigyelni a betegséggel élő embertársainkra. Sokszor úgy gondoljuk, hogy mindenben segítjük és támogatjuk betegeinket, de ez néha csak a látszat. Nem jó a betegségtudatot megerősíteni

senkiben sem, vagy olyan kérdéseket feltenni, mint a „hogyan viseled a betegséged?”. Ha valaki beteg, az szinte stigmaként éli meg ezt az állapotot. Laczkó Zsolt kórházlelkészről hallottam egy előadásában, hogy a betegséget ne rossz dolognak fogjuk fel, hanem állapotnak. Egy olyan állapotnak, amibe belekerültünk, éppen benne vagyunk, de ez az állapot megszűnhet. Milyen igaz! Ezzel a gondolattal sokkal egyszerűbb. Az egyik orvosom egyszer azt mondta, hogy gyógyszert már nem kell szednem, és hozzátette: **„Nem a betegséget gyógyítom, hanem az embert.”** Ettől kezdve éreztem, hogy ember vagyok, és nem beteg.

**Így csináld!** Amikor kommunikálunk másokkal, akkor alaposan meg kell gondolnunk, hogyan fejezzük ki magunkat. Sokszor nehéz, hiszen legtöbbször megszokásból beszélünk. Vigyázni kell, mert mások félreértelmezhetik a mondanandókat. A legtöbb embert zavarja, ha kérdés helyett utasítják. Lehet, hogy a sok felszólító mondat helyett kérdő mondatokat érdemes használnunk? Hagyjuk meg a felszólítást, ha bajt akarunk megakadályozni: vigyázz! Hogyan formálhatjuk át a sok-sok utasítást kérdéssé? Egyszerűen: ha a szituáció engedi, az „így csináld!” helyett mondjuk azt: „mit szólnál, ha így csinálnád?”.

**Én...** A beszélgetést hamar meg tudják ölni az „én” kezdetű mondatok. Egy beszélgetésben legalább két ember vesz részt. Ha már egy nem érzi magát jól, akkor ott baj van. Sokszor észre sem vesszük, de az énközpontú gondolkodásunkkal önzően, másokat lealázva saját gyengeségünket mutatjuk. Mi lenne, ha Istent is belehelyeznénk a beszélgetéseinkbe? Ő jelen van mindig és mindenkor. Az ő szeretetével minden sokkal egyszerűbb, még jól beszélgetni is. Ő fontosabb és előrébb való nálam, ezért nem helyezhetem magam a mondat elejére. Tartsuk ezt észben, így sem helytelennek, sem önzőnek nem fogunk tűnni.

