

A hatalmi harc megmérgezz minden kapcsolatot egyéni, közösségi szinten egyaránt

A mindennapokban megtapasztalt erőszak mindenkit megdöbönt ugyan, de továbbra is rendületlenül szedi áldozatait. A káprázatos technikai fejlődés mellett a primitív vadsághoz való visszafordulás figyelhető meg: háborúk elképzelhetetlen rémségei, etnikai, vallási és politikai csoportok megsemmisítése. Úgy tűnik, mintha nem lenne határa annak a szenvedésnek, amelyet az emberek egymásnak okozni tudnak.

Előítélet, hátrányos megkülönböztetés, a más-ság el nem fogadása, a nacionalizmus, rasszizmus szabdalja szét amúgy is szétagolt társadalmunkat. Korunk tudományos haladásának szintje karikatúrája az, ahogyan csődöt mondott az emberek közötti és a társadalmi problémáknak a megértése és megoldása.

Az ellenségkép fogságában

Az ellenségkép hátterét vizsgálva azt tapasztalni, hogy hasonló folyamatok játszódnak le a szoros személyi kapcsolatokban és az ellenséges társadalmi csoportok, népek esetében egyaránt. Kialakulása ugyanúgy történik testvérek, szülők és gyerekek, munkáltatók és alkalmazottak között. Mindegyik fél azt gondolja, hogy neki ártottak, és a másik fél az, aki uralkodni akar. Nem a valóságnak megfelelően, hanem torzított módon értelmezik a másik fél indítékait. A személytelen megállapításokat személyes támadásként élik meg, az ártatlan tévedést ártó szándéknak, a másik kellemetlen megnyilvánulásait túlzottan általánosítják.

Általában a közösség, a társadalom hajlamos a torzult gondolkodásra. Ha valaki nem tartozik a mi csoportunkba, azt reflexszerűen negatívra színezzük. Az ilyenfajta negatív viszonyulás húzódik meg a társadalmi sztereotípiák, a vallási előítéletek, az ideológiai erőszak és a háborúk hátterében is.

A konfliktusban álló felek nem mérik fel reálisan egymást, inkább a negatív összképből faka-

dó fenyegetettséget észlelik, és arra reagálnak. Tévesen érzékelik a másikat. Leggyakrabban a másik felet veszélyesnek, rosszindulatúnak és gonosznak tüntetik fel. A negatív leképezés abban nyilvánul meg, hogy az egyének a múltbéli vélt vagy valós negatív emlékeiket emelik ki, és eleve rosszindulatot tulajdonítanak a másik félnek. A sértődöttség vagy fenyegetettségérzés háttere voltaképpen az, hogy félreértelmezik egymás viselkedését. Egymás indítékait „katasztrófálisnak” vélik, és ez odavezet, hogy a partnerek sarokba szorítva, sértve és leértékelve érzik magukat. Ez pedig indulatokat generál, s arra indítja őket, hogy bosszút álljanak.

Az, hogy egy bizonyos szituációban haragot, szomorúságot vagy örömet érzünk, általában a helyzet szubjektív értelmezésétől függ. Ha a környezetünkből érkező ingereket, információkat megfelelően értékeljük, akkor ki tudjuk választani a lehetséges reakciók közül azt, amelyik a körülményeknek a legjobban megfelel, így viselkedésünk valóságghú tud lenni. Ha eltúlzott vagy helytelen jelentést tulajdonítunk a helyzetnek, fenyegetettséget érezhetünk, amikor nyugodtnak kellene lennünk, vagy éppen megsértődünk akkor, amikor nem a személyünk ellen szóló megállapítással találkozunk.

Énközpontúságban rekedve

A mindennapi túlélési stratégiánk szerves része, hogy különösen odafigyelünk azokra az eseményekre, amelyek hátrányosan befolyásolhatnak bennünket. Érzékenyek vagyunk az olyan kommunikációra, amelyből a leértékelés vagy a gátlás érződik ki. Folyamatosan észleljük a többi ember, más közösség viselkedését, és ha valamilyen történés ártónak tűnik számunkra, bekapcsol a védekező mechanizmusunk. Hajlamosak vagyunk arra, hogy a számunkra kedvezőtlen

dolgoknak személyünkre vonatkozó jelentést tulajdonítsunk, még az ártatlan cselekvéseknek is, és eltúlozzuk jelentőségüket.

A helyzet túlértékelésének hátterében az énközpontú látásmód húzódik meg. Amikor valamilyen stresszhelyzetbe kerülünk, vagy fenyegetettséget észlelünk, az énközpontú gondolkodásunk felerősödik, és érzékenységünk kiterjed a lényegtelen összefüggésekre is. Ennek az a következménye, hogy a másik ember viselkedéséből kiválasztunk egy részletet, amely bennünket személyesen érint, és ezt tesszük meg vezérelvéként az egész szituáció érzékeléséhez. Így most már ez a részlet – amelyet ellenünk szólóként élünk meg – irányít bennünket tovább, kiszorítva figyelmünk látóteréből a többit. Tévedésünk csőlátóvá tesz bennünket.

Az énközpontú beállítódás gyakran afelé hajt bennünket, hogy másokat ellenőrzés alatt tartunk. Belső szabályokat állítunk fel, amelyekhez mereven ragaszkodunk, ezért állandóan megsérthet bennünket mások viselkedése. Haragra gerjedünk ilyenkor, azt látván, hogy megszegik a szabályainkat, és mivel azonosítjuk magunkat a szabályainkkal, úgy érezzük, hogy rajtunk tesznek erőszakot. Minél jobban magunkra vonatkoztatjuk a lényegtelen eseményeket, annál könnyebben megsértődünk. Az élet fintora, hogy azok a szabályok, amelyeket felállítunk, hogy védjük magunkat, valójában még sérülékenyebbé tesznek bennünket. Egyéni, közösségi szinten egyaránt.

Az énközpontú tévedés következménye, hogy a másik felet ellenségesnek véljük. Ebben közrejátszanak azok az ősi hiedelmek, amelyek lényege, hogy előítéletekkel viseltetünk azok iránt, akik különböznek tőlünk. Ezáltal általánosítunk, és kivétel nélkül rosszindulatot tulajdonítunk bárkinek, akinek a tettei a mieinkkel ütköznek. Ahogyan e tévedés satuja szorul, úgy válunk egyre hajlamosabbakká arra, hogy a másik táborát az ellenség kategóriájába skatulyázzuk be.

Az ellenségesség kialakulása úgy kezdődik, hogy az általunk felállított szabályokat mások áthágják. Ez bennünk sértettséget vált ki, mert a háttérben lekicsinylést, leértékelést érzünk. Erre reagálunk ellentámadással, különösen akkor, amikor értékelésünk szerint ezt a kellemetlen érzést igazságtalanul okozták nekünk. Ha azt észleljük, hogy a fenyegetettség vagy a veszteség egy személytelen helyzet – például betegség

vagy gazdasági válság – következménye, zaklatottak lehetünk, de nem érzünk haragot. Ha azonban úgy mérjük fel a helyzetet, hogy valamely személy vagy csoport felelős érte, akkor haragszunk, és késztetést érzünk a megtorlásra.

Önértékelési rövidzárlat

Akik hajlamosak a hirtelen, a következményeket nem reálisan felmérő rövidzárlatos reakciókra, valójában ingatag önértékeléssel rendelkeznek. Túlérzékenységük oka legtöbbször az, hogy önmagukat legbelül gyengének, sebezhetőnek érzik. Kifejlesztették védekező mechanizmusait mások betolakodásával szemben, és könnyen vélik ellenfeleiket hibásnak vagy rossznak. Ellenséget faragnak belőlük, és ellenállásba lendülnek, így biztosítva azt, hogy énképük a tehetetlen áldozatból egy erős megtorlóvá váljék. Ez az énképváltozás átmenetileg helyreállítja az önértékelésen esett csorbát, azonban a sérülékenység és tehetetlenségérzés emléke megmarad, és erősíti gyengeségüket és sebezhetőségüket.

Életünket sokkal nagyobb mértékben szabályozzák az énképek, mint hinnénk. Amikor magunkat erősnek, hatékonyak és kompetensnek éljük meg, szívesen fogunk bele nehéz feladatokba is. Motivációnkat és érzéseinket azonban az is befolyásolja, hogy szerintünk mások milyenek látnak bennünket. Szociális énképünk szerint reagálunk más emberekre. Ha másokat barátságtalannak, ellenségesnek észlelünk, beindul az önvédelmi mechanizmusunk. Aki elkerülő személyiség, önértékelése védelmében minimálisra csökkentti társas kapcsolatait. Az ellenséges beállítottságú személyiség rendkívül érzékeny a vélt vagy valós lebecsülésre, és állandóan készen áll a támadásra. Minden esetben barátságtalan képet vetít ki másokra, és sérülékeny énképének védelmére törekszik. Folyamatosan veszélyeztetve érzi magát, és az általa ellenségnek megélt másikat mély meggyőződéssel gyűlölni kezdi. Ez a gyűlölet segít valamelyest a megroggyant önértékelés helyreállításában.

A gyűlölet kialakulásához hozzájárul az is, hogy a másokról alkotott képünk általában meghatározott keretek között él bennünk. Egyfajta – már említett – „csőlátóként” csak azokat a tulajdonságokat vesszük észre, amelyek beleférnek ebbe a

keretbe, a többit kizárjuk. Ezeket a határokat gyakran szabják meg a már korábról bennünk meglévő negatív érzéseink – harag, düh stb. –, amelyek torzítják a másokról alkotott képünket.

Minden személyközi és csoportok közötti törülésben legalább hat kép vesz részt: a saját magamról és a másikról alkotott képem, a kivetített énképem (amit a másikban kialakult rólam alkotott képről képzelek), a másik ember rólam alkotott képe, az ő kivetített szociális képe (amit ő képzel a bennem róla kialakult képről) és az ő képe saját magáról. Minden reakció ezeknek a képeknek az egymásra hatását tükrözi. Ha magamat gyengének, a másikat erősnek észlelem, ő pedig szintén engem érez gyengének és önmagát erősnek, ennek egyik lehetséges következménye az, hogy a másik uralkodni fog rajtam, vagy legalábbis megpróbál. Ezeknek a képeknek változatos kombinációja lehetséges, és az alapjaiban határozza meg egy kapcsolat barátságos vagy barátságtalan színezetét.

Amikor az ősi gondolkodásmód irányít

Az ősi gondolkodásmód énközpontú, önző irányultságú, és olyan értékkeretekben működik, hogy „mi a jó vagy rossz nekem – nekünk”. Ősi olyan értelemben, hogy abszolút kategóriákat használ, és aszerint is, hogy a személyiségfejlődés korai szakaszában van uralkodóan jelen. Ez azt jelenti, hogy a gyermeki gondolkodás lényegében mindent globálisan értékeli: valami vagy jó, vagy rossz.

Ez az ősi gondolkodásmód mindig feléled, amikor az ember azt hiszi, hogy létérdekei veszélybe kerülnek. Az érett gondolkodás automatikusan kiemeli a helyzetből az egyén számára legfontosabb elemeket, így gazdaságos módon tud az illető hatékony lenni. Az ősi gondolkodásmód, mivel reflexszerű, olyan vész helyzetben adekvát, ahol nincs idő mérlegelésre és finom megkülönböztetésre. Ez a hatékony vonás azonban egyben hátrányt is jelent. Ugyanis a szituációval kapcsolatos adatok néhány egyszerű kategóriára való leszűkítése sok értékes információ elvesztésével jár. A személyes fontosságú részleteket kiemeljük, a helyzetnek tulajdonított jelentés túlzottan egocentrikus lesz, és a következtetések túlzottan általánosak. Így a gondolkodás kiegyen-

súlyozatlanná válik: az élet-halál helyzetekben ugyan kielégítő lehet, de a mindennapi élet folyamatos működésében zavaróvá válik, a felmerülő problémák megoldását már inkább hátráltatja.

Az ősi gondolkodásmód gyakran támad fel olyan személyes vagy csoportos konfliktusokban, amelyekre a fenyegetettség eltúlzott érzése jellemző. Amikor az emberek, közösségek egymás ellenségeivé válnak, az ősi gondolkodásmód kiszorítja az egyébként meglévő alkalmazkodási, például a tárgyalásra, kompromisszumra való készséget. A vész helyzetre kialakult mechanizmusok, amelyek különleges körülmények között – például háborúban – életmentőek lehetnek, sokszor indokolatlanul működésbe lépnek a mindennapi konfliktusokban is. Ezek pedig gondolkodási torzulásokat okoznak, eltávolítva bennünket a realitástól.

Különösen akkor vagyunk hajlamosak az ilyen tévedésekre, ha egy személy vagy csoport – előző kellemetlen tapasztalatok vagy negatív etnikai, faji általánosítások alapján – rossz színben tűnik fel előttünk. Ha előítéleteink alátámasztására emelünk ki vagy torzítunk el adatokat, akkor ott is támadást vélünk felfedezni, ahol nincs, és ártalmatlan viselkedéseket félreértünk. Ez önkényes következtetések levonására tesz alkalmasá bennünket – mintha valódi veszély állna fenn. Az ilyen általánosításban rejlő tévedések pedig sok személyközi és csoportok közötti kapcsolat konfliktusait okozzák. Minél jobban általánosít valaki, annál inkább zaklatott lesz, hamarabb gerjed haragra, majd gyűlöletre, amelynek intenzitását a túlzott általánosítás mértéke határozza meg, nem pedig maga az esemény.

Az okfeltárási igény

Az emberek tettei és szavai fontosak számunkra, de még érdekfeszítőbbek az indítékok, az okok. A kellemetlen érzéseket – sértettség, szorongás, frusztráció vagy éppen elnyomottságérzés – meg kell magyarázni. Értethető módon nagy különbség van aközött, hogy egy cselekedetet ártó szándék szült, vagy a véletlen. Szeretnénk az okokra fényt deríteni. Gondolkodásunk felgyorsul, magyarázatra van szükségünk, hogy következtetni tudjunk, mire számíthatunk rövid és hosszú távon.

Az okok feltárásának módja azonban könnyen téves vágányra csúszhat. Helytelenül tulajdoníthatjuk a cselekedetet a másik ember vagy csoport rosszindulatának, pedig legfeljebb tévedés volt, amelyet a helyzet vagy a véletlen idézett elő. A tévedést szigorúbban ítéljük meg, ha hanyagsággal magyarázzuk, mint ha elkerülhetetlennek véljük. A ránk nézve ártalmasnak megélt szituációt – úgy érezzük – csak úgy tudjuk ismét egyensúlyba hozni, ha bosszúért kiáltunk. Számos megfigyelés tanúsítja, hogy az emberek meghatározott szempontok szerint magyarázzák az eseményeket. Néha saját sikerüknek tartják a velük történt jó dolgokat, míg a rosszakért másokat hibáztatnak. A legtöbb ember ezt a tévedést a saját érdeke szolgálatába állítja. Másokra éppen az ellenkező minta jellemző. Ők a sikereiket a szerencsének, kudarcaikat belső okoknak tulajdonítják.

Tapasztalatból tudjuk, hogy könnyű megszólalni mások bosszantó viselkedésmódját, az okokat viszont nehéz pontosan felderíteni. Ha már belecsúszunk az egocentrikus ősi gondolkodásmódba, nehezen tudunk észszerű magyarázatot adni mások viselkedésére, mert nehéz a másik személy lelki folyamatainak megértése, vagy mert a mi gondolkodásunk torzít. Ez pedig végérvényesen a gyűlölet talajára sodor bennünket.

A személyrevonatköztetés kulcsszerepet játszik olyankor is, amikor rossz élményekre kell magyarázatot találnunk. Ha a kellemetlen helyzet okáról csak hiányos vagy kétes információk állnak rendelkezésre, az ember könnyen azt hiszi, hogy a helyzetet valamilyen szándék és nem a véletlen idézte elő. Másokkal való konfliktusainkban így leragadhatunk a hibás ok-okozati értelmezéseknél, mert gondolkodásunk torzult. A kellemetlen helyzet gyakran automatikusan működésbe hozza ezt a gondolkodásmintát, anélkül, hogy tudatosan elemeznénk a tényeket.

Van kivezető út

A hatalmi harc megmérgez minden kapcsolatot egyéni, közösségi szinten egyaránt. Az együttélést gyűlölettel árasztja el, amihez az elvárások és szabályok egész során át vezet az út. Sokan úgy lépnek be egy kapcsolatba, hogy a partnerükről nagy elvárások élnek a fejükben,

amelyek nem feltétlenül tudatosak. Ezek a *kellek* és a *nem szabadok* világa, arra szolgálnak, hogy a másikat a szabályok betartására kényszerítsék. A társnak ilyennek *kell* lennie: érzékenynek, gondoskodónak, megértőnek, elfogadónak stb., ilyennek *nem szabad* lennie: érzéketlennek, közömbösnek, figyelmetlennek, elutasítónak stb.

Így a kapcsolatban ahelyett, hogy nagyobb biztonságban éreznék magukat, egyre sérülékenyebbek lesznek. Az egymás iránti felelősség és az egymásrautaltság erősödése előkészíti a talajt az elhagyatottságtól való félelemnek. Több a lehetőség a sérelmekre, frusztrációkra, csaldásokra. Az intimitás felerősíti a szeretet és támogatás iránti igényt, ugyanakkor lehetőséget ad a támogatás elvesztésétől való félelemre is. Így az olyan tulajdonságok, mint a figyelmesség, érzékenység és empátia még inkább fontosakká válnak, amikor megjelennek a súrlódások az együttélés különböző helyzeteiben. Ezek a helyzetek növelik a kölcsönösség, a méltányosság és az elfogadás iránti vágyat, de az önvédelmi reakciókat is felerősítik.

A szigorú elvárások és szabályok egy kapcsolatban, különösen, ha azokhoz mereven, minden körülmények között ragaszkodunk, olyan csapdába vezetnek, amelyből lehetetlen úgy kievicélni, hogy ne szenvedjenek jelentősebb sérülést a résztvevők. Amikor valaki körülbástyázza magát különböző szabályokkal, tiltásokkal, az valahol mindig azt jelzi, hogy sérülékeny, bizonytalansággal, félelemmel teli. A sérülékeny énkép pedig, amely a fenyegetettség érzésével átitatódva éli meg a valóságot, gyűlöletet gerjeszt. Úgy tűnik, hogy az ember nem tud meglenni határok nélkül, amikor viszont felállítja őket, saját szabályai csapdjába esik.

Amikor végiggondoljuk, hogy valójában milyen mélyek is lehetnek a kapcsolati kommunikáció problémái, könnyebben megérthetjük, hogy miért olyan sok a kudarcos társas kapcsolat. Az olyan problémák, mint az illúzióvesztés, a sértődöttség, a felhalmozódó félreértések kezelhetetlennek tűnhetnek. De az önleértékelő hiedelmek tudatosítása segíthet abban, hogy a partnerek felülvizsgálják félreértéseiket, és megvessék az alapjait egy jól működő kapcsolatnak, az ellenségkép fogságából való kilépésnek. Ami mindig létező lehetőség.

2024 júliusa