

Dr. Sági Zoltán

## Indulatokkal elárasztva

### A gyűlölet hálójában

A mindennapokban megtapasztalt ember elleni erőszak mindenkit megdöbbsent 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, amit az emberek egymásnak okozni tudnak. Közeli, szoros kapcsolatok romlanak meg az elszabadult gyűlölet hatására.

Előítélet, hátrányos megkülönböztetés, a másság el nem fogadása, a nacionalizmus, rasszizmus szabdalja szét amúgy is széttagolt társadalmunkat. Nap, mint nap tanúi vagyunk a családon belüli erőszaknak, a gyerekekkel, a házastársakkal való rossz bánásmódnak. Korunk tudományos haladásának szinte karikatúrája az, ahogyan csődöt mondott ezeknek az emberek közötti és társadalmi problémáknak a megértése és megoldása.

A harag és a gyűlölet hátterét vizsgálva azt tapasztalhatjuk, hogy az hasonlóan működik a szoros személyi kapcsolatokban és az ellenséges társadalmi csoportok és népek esetében egyaránt. Az ellenségkép kialakítása 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, torzított módon értelmezik a másik fél indítékait. A személytelen megállapításokat személyes támadásnak élik meg, az ártatlan tévedést ártó szándéknak, a másik kellemetlen megnyilvánulásait túlzottan általánosítják.

Nyugodtan elmondhatjuk, hogy minden ember hajlamos ilyen torzult gondolkodásra. Ha valaki nem tartozik a mi csoportunkba, azt reflexszerűen negatívra színezzük, de ilyen sorsra jutnak azok a barátok és rokonok is, akikkel konfliktusba keveredünk. Az ilyenfajta negatív átszínezés húzódik meg a társadalmi sztereotípiák, a vallási előítéletek, az ideológiai erőszak és a háborúk hátterében is.

A konfliktusban álló emberek nem mérik fel reálisan a másik felet, hanem inkább a negatív összképből fakadó fenyegetettséget érzélik, és arra reagálnak. Tévesen érzékelik a másikat. Leggyakrabban a negatív ítéletek a másik felet veszélyesnek, rosszindulatúnak és gonosznak tüntetik fel. Akár az „ellenséges” házastárs, akár egy „ellenséges” országra vonatkozik a negatív leképezés, abban nyilvánul meg, hogy az egyének a múltbeli vélt vagy valós emlékeiket emelik ki, és eleve rosszindulatot tulajdonítanak a másik félnek. A gyűlölet börtönébe vannak zárva. A sértődöttség vagy fenyegetettség-érzés háttere voltaképpen az, hogy félreértelmezik egymás viselkedését. Egymás indítékainak „katasztrófálisként” való értelmezése oda vezet, hogy a partnerek sarokba szorítva, sértve és leértékelve érzik magukat. Ennek észlelése pedig haraggal és gyűlölettel tölti el, és arra indítja őket, hogy bosszút álljanak.

Az, hogy egy bizonyos szituációban haragot, szomorúságot, vagy örömet érzünk, általában a helyzet általunk tett értelmezésétől függ, tehát attól, hogy milyen jelentést tulajdonítunk neki. Ha megfelelően értelmezzük a környezetünkből érkező ingereket, információkat, akkor ki tudjuk választani a lehetséges reakciók közül azt, amelyik a körülményeknek megfelel, így viselkedésünk valóságghú lesz. Ha eltúlzott vagy helytelen jelentést tulajdonítunk a helyzetnek, szorongást érezhetünk, amikor nyugodtnak kellene lennünk, vagy éppen megsértődünk akkor, amikor nem személyes - ellenünk szóló - megállapítással találkozunk.

### **Az énközpontú beállítódás sodrásában**

A mindennapi túlélési stratégiánk szerves része, hogy különösen odafigyelünk azokra az eseményekre, amelyek hátrányosan befolyásolhatnak bennünket. Érzékenyek vagyunk az olyan kommunikációra, amelyben a leértékelés vagy az akadályoztatás érződik. Folyamatosan észleljük a többi ember viselkedését és bármikor képes bekapcsolódni védekező mechanizmusunk, ha valamilyen cselekvés feltételezésünk szerint árt nekünk. Hajlamosak vagyunk arra, hogy ártatlan cselekvéseknek számunkra kedvezőtlen személyes jelentést tulajdonítsunk, és eltúlozzuk jelentőségüket. Hajlamosak vagyunk arra, hogy sértettnek érezzük magunkat és megharagudjunk másokra.

A helyzet túlértékelésének hátterében az énközpontú beállítódás, az énközpontú látásmód húzódik meg. Amikor valamilyen stresszhelyzetbe kerülünk, vagy fenyegetettséget észlelünk, ez az énközpontú gondolkodásunk felerősödik, és érzékenységünk kiterjed a lényegtelen összefüggésekre is. Ez azt eredményezi, hogy a másik ember viselkedéséből kiválasztunk egyet, amely minket személyesen érint, és ezt tesszük meg vezérelvként az egész szituáció érzékeléséhez. Így most már ez a - minket személyesen érintő ellenünk szóló - részlet irányít bennünket tovább, kiszorítva figyelmünk látóteréből a többi részletet. Énközpontú tévedésünk csólátóvá tesz bennünket.

Egy másik ember látszólagos ellenséges viselkedését különösen könnyen magyarázzuk énközpontú módon. A feleség el van foglalva, amikor férje hazaérkezik, erre a férfi azt gondolja, hogy: „nem törődik velem”, akkor is, amikor ez az általa kreált magyarázat nem veszi figyelembe a tényeket, hogy tudniillik a feleség fáradt, és a napi munkája után lefoglalják a háztartási tennivalók. A férj úgy éli meg, hogy a feleség részéről történő azonnali pozitív visszajelzés, érzelmkifejezés elmaradása a szeretet megvonását jelenti.

Az énközpontú beállítódás gyakran afelé hajt bennünket, hogy másokat ellenőrzés alatt tartunk. Belső szabályokat állítunk fel - pl.: „semmit nem szabad tenned, ami nekem rossz” -, amelyekhez mereven ragaszkodunk, ezért állandóan megsérthet bennünket mások viselkedése. Haragra gerjedhetünk azt látván, hogy megszegik szabályainkat, és mivel azonosítjuk magunkat a szabályainkkal, úgy érezzük, hogy rajtunk tesznek erőszakot. Minél jobban magunkra vonatkoztatjuk a lényegtelen eseményeket, és minél jobban eltúlozzuk a lényegeseket, annál könnyebben megsértődünk. Az élet fintora, hogy azok a szabályok, amelyeket valaki felállít, hogy védje magát, valójában még sérülékenyebbé teszi őt.

Az emberi kapcsolatok nagy problémája az, hogy szavaink és tetteink nem szándékos jelentéseket is közvetítenek mások számára, mint ahogyan az ő szavaik és tetteik is a mi számunkra. Ezért van szükség arra, hogy óvatosan hajózzunk mások elvárásainak és értelmezéseinek zátonyai között.

## **Az ellenségkép kialakulása**

Az énközpontú tévedés eredménye tehát a másik fél ellenségesként való észlelését eredményezi. Az ilyenfajta észlelésben benne vannak azok az ősi hiedelmek, amelyeknek lényege az, hogy előítéletekkel viseltetünk azok iránt, akik különböznek tőlünk. Ezek a tévedések arra vezethetnek minket, hogy általánosítunk, és kivétel nélkül rosszindulatot tulajdonítunk bárkinek, akinek a tettei a miénkkel ütköznek. Ahogyan e tévedés satuja szorulni kezd, hajlamossá válunk arra, hogy ezeket az embereket az Ellenség kategóriájába skatulyázzuk be: a haragos házastársat, a vallási vagy faji kisebbség tagjait stb. Egyre nehezebbé válik az, hogy másokat higgadtan és objektíven szemléljünk.

Az ellenségesség kialakulása az általunk felállított szabályok mások által történő áthágásával kezdődik. Ez bennünk a szorongás majd a sértettség érzését váltja ki, amelynek a háttérben a lekicsinylés, leértékelés érzése húzódik meg. Erre a lekicsinylésre 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 következménye - például betegség, vagy gazdasági válság - okozza, zaklatottak vagy boldogtalanok 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.

Az interperszonális kapcsolatokban akkor jelentkeznek problémák, ha félreértés vagy túlzás miatt számunkra szabályszegésnek vagy bántásnak tűnik valami. Például, ha azt hisszük, hogy valaki becsmérelt vagy becsapott minket, ez szabályszegésnek minősül, amely ellentámadásra ingerel minket annak érdekében, hogy megszakítsuk a további károkozást és megbüntessük a károkozót. Mindnyájunknak vannak sebezhető pontjaink, amelyek hajlamossá tesznek bennünket arra, hogy túlreagáljuk az ezeket érintő helyzeteket. Ezek a sebezhető területek valójában a problematikus hiedelmekből állnak, mint például: „ha valaki nem tanúsít tiszteletet irántam, az azt jelenti, hogy én gyengének tűnök”; vagy „ha a házastársam nem fejez ki megbecsülést irántam, az azt jelenti, hogy nem törődik velem”.

Annak érdekében, hogy megvédjük magunkat az igazságtalanságtól, az elhagyatottságtól, a korlátozástól stb. szabályokat állítunk fel. Ha azt észleljük, hogy valaki megsérti ezeket a szabályokat, nemcsak úgy érezzük, hogy leértékeltek bennünket, hanem sebezhetővé válunk a lebecsüléssel szemben is. Akkor is kereshetjük az ellentámadás és a büntetés lehetőségeit, ha nem ért bennünket károsodás, annak érdekében, hogy visszaállítsuk a hatalmi egyensúlyt. Végző soron akár ért károsodás bennünket, akár nem, mi magunk határozzuk meg a sérelem mibenlétét, mérlegeljük az ellentámadás

szükségességét, és döntünk arról, hogy milyen formában orvosoljuk a sérelmet.

Ahogy az egyén szabályokat állít fel, hogy védekezzen mások betolakodásával szemben, ugyanígy teszi ezt egy közösség, nemzet is. Ahogy az egyén tévhiteinek megszállottja lehet, egy közösség ugyanúgy élhet megbánottsága - veszélyeztetettsége - tévhitének meggyőződésében. A tévhitek, az előítéletek eredménye az énközpontú tévedés, ami miatt a kommunikáció gyakran a sértettség – megsértődés - zátonyára fut. Innen az ellenségesség kialakulása a következő lépés, amely egyenesen elvezet a harag, a gyűlölet megjelenéséig.

Bár a sérelemre - legyen az fizikai vagy pszichológiai természetű - szinte azonnal reagálunk, nem érzünk mindig haragot. Hogy érzünk-e, az attól függ, hogy milyen körülmények között ér bennünket a sértés, és mivel magyarázzuk. Az életből vett történetekből az látszik, hogy például a kisgyermek, aki injekciót kap az orvostól, azért hadakozik és sir, hogy megvédje magát a számára megmagyarázhatatlan fájdalomtól. Az injekciót kapó felnőtt ember, bár ugyanúgy érzi a fájdalmat, nem reagál haraggal.

A felnőtt és a gyermek reakciója közötti különbséget az esemény jelente határozza meg. A kisgyermek számára nincsen érthető magyarázat arra, hogy miért kell elszenvednie a fájdalmat, hacsak nem az, hogy az orvos türelőben van vele szemben és kegyetlen. Továbbá a szülei, akik egyébként jők hozzá, most becsapják és megkönnyítik az orvos számára a támadást. A felnőtt számára, bár fájdalmas és szorongáskeltő az eljárás, mégis indokolt és elfogadható. A felnőtt már megtanult különbséget tenni a jó és a rossz ártalom között, az elfogadható és elfogadhatatlan fájdalomokozás között.

Az elfogadható jelentések és magyarázatok fontos szerepet játszanak abban, ahogy reagálunk élményeinkre, élettörténeteinkre. Ha valaki megsért bennünket, természetes reakciónk az, hogy szorongást érzünk és megpróbálunk visszavonulni, elmenekülni, vagy haragot érzünk, és megpróbálunk visszavágni. Ha a fenyegetettség nagyon erős, legtöbbször úgy reagálunk, hogy kilépünk a szituációból, visszavonulunk. Az, hogy haragudni fogunk-e, az ítéletünktől függ: ártottak-e nekünk, vagy becsaptak-e bennünket. Akkor vagyunk hajlamosak haragra, ha azt gondoljuk, hogy a másik jogtalanul viselkedett velünk szemben. Ha a cselekedet jó szándékúnak ítéljük meg, nem leszünk haragosak. Minél inkább azt hisszük, hogy egy kellemetlenség okozása szándékos volt, vagy a károkozó hanyagságának, nemtörődömségének következménye, annál erőteljesebben reagálunk haraggal.

Hatással van ránk az is, ahogy mások észlelnek minket, vagy ahogy mi gondoljuk, hogy észlelnek bennünket. Kialakul egy gondolat arról, hogy milyen benyomást teszünk másokra, és amikor másokkal kapcsolatba kerülünk, hajlamosak vagyunk ezt a képet rájuk vetíteni és feltételezni, hogy így látnak minket. Ha nem ennek megfelelően bánnak velünk, akkor ez a kivetített énképünk a „rossz”, a „hitvány” ember képét öltheti fel. Ez a „hitványnak tűnök” énkép odáig mozdulhat el, hogy a „hitvány vagyok” meggyőződés alakul ki. Az viszont, hogy miként észlelnek bennünket az emberek, összekapcsolódik azzal, hogy mennyire becsülnék minket. Ha lebecsülnék minket, az lelki fájdalmat okoz. A kritika vagy a sértés hatása

azonos a fizikai támadásával: arra ingerel, hogy elhárítsuk vagy megtoroljuk a támadást.

Ha más embert teszünk felelőssé azért, mert igazságtalanul okozott nekünk kellemetlen érzést, az a harag előjátéka. A fenyegetettség érzésének fennmaradása oda vezet, hogy legalábbis átmenetileg gyűlöletet érezzünk. A harag könnyen fennmaradhat, ha konkrét cselekedetéről a túlzó általánosításba csúszik át a gondolkodásunk.

Ennek az átcsúszásnak az eredménye pedig az, hogy az emberek képesek haragot érezni olyan dolgok miatt is, amelyekre már nem emlékeznek.

## **Önértékelési rövidzárlat**

Sok olyan ember, aki dühbe gurul vagy hajlamos a rövidzárlati reakciókra, valójában ingatag önértékeléssel rendelkezik. Túlérzékenységük oka legtöbbször az, hogy önmagukat legbelül gyengének, sebezhetőnek érzik. Kifejlesztették védekező mechanizmusait mások betolakodásával szemben, és könnyen észlelik ellenfeleiket hibásnak vagy rossznak. Ennek eredménye az, hogy ellenséget faragnak az ellenfélből és ellenállásba lendülnek, így biztosítva azt, hogy énképük a tehetetlen áldozat képéből az erős, megtorló képébe forduljon át. Ez az énképváltozás átmenetileg helyreállítja az önértékelésen esett csorbát, azonban a sérülékenység és tehetetlenség-érzés emléke megmarad, és erősíti a gyengeség és sebezhetőség alapvető képét.

Életünket sokkal nagyobb mértékben szabályozzák az énképek, mint hinnénk. Amikor magunkat erősnek, hatékonyak és kompetensnek érezzük meg szívesen fogunk bele nehéz feladatokba is. Motivációnkat és érzéseinket azonban ezen kívül az is befolyásolja, amit arról gondolunk, hogy mások hogyan észlelnek minket: ez a kivetített szociális énkép. Uralkodó szociális énképünk szerint reagálunk más emberekre. Ha másokat barátságtalannak, ellenségesnek észlelünk, beindul önvédelmi mechanizmusunk. Aki elkerülő személyiség, önértékelése védelmében minimálisra csökkenti társas relációit. Az ellenséges beállítottságú személyiség rendkívül érzékeny a vélt vagy valós lebecsülésre, és állandóan készen áll a támadásra. Minden esetben barátságtalannak érzik ki másokra, és sérülékeny énképének védelmére törekszik. Folyamatosan veszélyeztetettnek érzi magát, és az általa ellenségnek megélt másikat mély meggyőződéssel gyűlölni kezdi. Ez a gyűlölet segít megbomlott önértékelésének - rossz lelkiismeretének - helyreállításában.

A gyűlölet kialakulásához hozzájárul az is, hogy másokról alkotott képünk általában meghatározott keretek között jelenik meg bennünk. Egyfajta „csőlátóként” csak azokat a tulajdonságokat vesszük észre, amelyek beleférnek ebbe a keretbe, a többi kizárjuk. Ezeket a határokat gyakran szabják meg a már korábban bennünk meglévő negatív érzéseink - harag, düh stb. -, amelyek torzítják a másokról alkotott képünket.

Minden interperszonális eseményben legalább hat kép vesz részt: a saját magamról alkotott képem, a másikról alkotott képem, kivetített énképem (amit a rólam a másiban kialakult 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 erős-

nek, ennek egyik lehetséges következménye az, hogy a másik uralkodni fog rajtam, vagy legalábbis megpróbálja azt. Ezeknek a képeknek változatos kombinációja lehetséges, és alapjaiban meghatározza az emberek egymás iránti barátságos vagy barátságtalan viszonyulását.

Sérülékeny énképünk háttérében nemegyszer önértékelési zavar húzódik meg. Ennek jelentékeny alkotórésze a tehetetlenségérzés, amely önha-ragot, dühöt szül, amitől szabadulni kell mindenáron. A kivetítés, a mások megvádolása és gyűlölése a legjobb módszer erre. Jól ismert a szólás: gyűlölöm magamat, gyűlölöm az egész világot.

### **Amikor az ősi gondolkodásmód irányít**

Az ősi gondolkodásmód énközpontú, önző irányultságú, és olyan érték-keretekben működik, hogy „mi a jó vagy rossz nekem (vagy nekünk)”. Ősi olyan értelemben, hogy abszolút kategóriákat használ, és olyam értelemben is, hogy a személyiségfejlődés korai szakaszában uralkodó. Ez azt jelenti, hogy a gyermeki gondolkodás lényegében mindent globálisan értékkel: valami vagy jó, vagy rossz.

Ezek az ősi gondolkodási folyamatok mindig felélednek, amikor az ember azt hiszi, hogy létérdekei veszélybe kerülnek. A fejlettebb gondolkodási készség 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 a mérlegelésre, és finom megkülönböztetésre. Ez a hatékony vonás azonban egyben hátrányt is jelent. Ugyanis a szituációval kapcsolatos adatok leszűkítése néhány egyszerű kategóriára sok értékes információ elvesztésével is jár. A személyes fontosságú részleteket kiemeljük, a helyzetnek tulajdonított jelentés így túlzottan egocentrikus lesz, és a következtetések túlzottan általánosak. Így a gondolkodás kiegyensúlyozatlanná válik: az élet-halál helyzetekben ugyan kielégítő lehet, de a mindennapi élet folyamatos működésében már 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 egymás ellenfelévé válnak, ősi gondolkodásuk kiszorítja az egyébként meglévő készségeiket az alkalmazkodásra, mint amilyen a tárgyalásra, kompromisszumra való készség. A vész helyzetre kialakult mechanizmusok, amelyek különleges körülmények között - például háborúban - életmentőek lehetnek, sokszor indokolatlanul működésbe lépnek a mindennapi személyes konfliktusokban is. Ezek nemcsak gondolkodási torzulásokat okoznak, hanem nagymértékű szorongást, feszültséget is

Különösen akkor vagyunk hajlamosak az ilyen tévedésekre, ha egy bizonyos személy vagy csoport, előző kellemetlen tapasztalatok vagy negatív etnikai, faji általánosítások alapján negatív 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 olyan önkényes következtetések levonására tesz alkalmassá bennünket, mintha valódi veszély állna fenn. Az ilyen általánosításban rejlő tévedések pedig sok interperszonális és csoportok közötti kapcsolat konfliktus

tusait okozzák. Minél inkább alkalmazza valaki a túlzott általánosítást, annál zaklatottabb lesz, annál hamarabb ébred fel haragja, majd gyűlölete. A gyűlölet intenzitását a túláltalánosítás mértéke határozza meg, nem pedig maga az esemény.

Mert nem is annyira az váltja ki indulatainkat, amit az emberek tesznek vagy mondanak, hanem inkább az, amit mi feltételezünk a rólunk alkotott gondolataikról és érzelmeikről.

### **Az okok megértése iránti késztetések**

Az emberek tettei és szavai fontosak számunkra, de még fontosabbak az indítékok, az okok. A kellemetlen érzéseket - sértettség, szomorúság, szorongás, frusztráció vagy elnyomottság-érzés - meg kell magyarázni. Érthető módon nagy különbség van aközött, hogy egy cselekedet ártó szándék vagy a véletlen szülötte. Ha kellemetlenül érezzük magunkat, késztetést érzünk az okok kutatására, például: „mért nem hívott?”, vagy: „miért beszélt velem ilyen hangon?” Ha kellemetlen dolog történik velünk, az okáról való gondolkodásunk felgyorsul, mert döntő fontosságú a magyarázat ahhoz, hogy következtetni tudjunk, mi fog történni közvetlenül és mire számíthatnunk hosszú távon.

Az okok megállapításának módja azonban könnyen téves vágányra csúszhat. Helytelenül tulajdoníthatjuk a cselekedetet a másik ember rosszindulatának, és ezt magunkra vonatkoztatjuk akkor, amikor az adott cselekedet legfeljebb tévedés volt, amit a helyzet vagy a véletlen idézett elő. Az ártalmas tévedést szigorúbban ítéljük meg, ha hanyagsággal magyarázzuk, mint ha elkerülhetetlennek véljük. A ránk ártalmasnak megélt szituációt - úgy érezzük - csak úgy tudjuk ismét egyensúlyba hozni, ha bosszúért kiáltunk. Egy félreértés így fel tudja lobbantani gyűlöletünket.

Számos megfigyelés tanúsítja, hogy az emberek meghatározott szempontok szerint magyarázzák az eseményeket. Néhányan saját sikerüknek tartják a velük történt jó dolgokat, míg a rosszakért másokat hibáztatnak. A legtöbb embernél megmutatkozik ez az önmaga szolgálatába állított tévedés. Másokra éppen az ellenkező minta a jellemző. Aki például depressziós, vagy arra hajlamos, az a sikereit a szerencsének, kudarcait belső okoknak tulajdonítja.

Tapasztalatból tudjuk, hogy könnyű megnevezni mások számunkra bosszantó viselkedésmódjait - például zajos, késik, nem figyel ránk stb. - tetteinek okát mégis nehéz pontosan felderíteni, nem könnyű lelkiállapotát felmérni. Arról való elképzeléseink gyakran tele vannak lehetséges tévedésekkel. Ha már belecsúszunk az egocentrikus ősi gondolkodásmódba, nehezen tudunk saját magunk számára ésszerű magyarázatot adni mások bosszantó viselkedését illetően, mert önmagában nehéz a másik személy lelki folyamatainak megértése, vagy, mert a mi gondolkodásunk torzít. Ez a torzítás pedig végérvényesen a gyűlölet mezejére sodor el bennünket.

A személyre vonatkoztatás kulcsszerepet játszik olyankor is, amikor kellemetlen élményeket kell megmagyaráznunk. Ha a kellemetlen helyzet okáról csak hiányos vagy kétértelmű 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 helyzetet.

Nem kell azonban feltétlenül torzult gondolkodási mintánk rabjává válnunk. Rendelkezőnk az érett és rugalmas gondolkodás képességével, amely logikusabb és racionálisabb, gazdaságosabbá és minőségesebbé tudja tenni az életünket.

### **Gyengéd érzelmekből a gyűlöletbe**

Sokszor nehéz megmagyarázni, hogy az emberek hogyan és miért váltanak át hirtelen szerelemből gyűlöletbe, illetve, hogy a korábbi gyengéd érzelmek miért nem tudják kivédeni a harag érzését. Az érzések ilyen átfordulása egy kapcsolatban rendszerint nem kerül felszínre a szerelem felhőtlen ideje alatt, amikor a nagy érzelmek még minden különbséget elnyomnak, sőt meg is édesítenek. De ahogyan a partnerek egyre inkább saját céljaik és vágyaik megvalósítására törekszenek, ez egyre inkább nyilvánvalóvá válik. A kölcsönös és az egyéni érdekek egyensúlya fokozatosan felborul. Az „ami a neked legjobb, az nekem is a legjobb” elve átalakul az „ami a nekem legjobb, az a legjobb neked is” elvvé. Minél jobban zaklatottá válik egy kapcsolat, az egyre kifejezettebbé váló énközpontú beállítódás, annál jobban háttérbe kerülnek az altruista - a másikat megértő, elfogadó - érzelmek.

A legtöbb ember személyisége legmélyén ellentmondásos célok, hiedelmek, félelmek húzódnak. Egyik időszakban dominálhatnak az elfogadó, a kölcsönös segítség érzései, máskor inkább a függetlenség, a önállóság iránti vágy kerekedik felül. Az egyén érzelmeiben váltakozhat a közelség mágneses vonzása és a függetlenség utáni sóvárgás. Ahogyan ezek a periódusok váltják egymást, úgy játszódik le a partnerhez való közeledés, vagy éppenséggel a tőle való távolodás. Ahogyan egyre jobban az autonóm, független működésmód kezd dominálni, az a partnertől való egyre nagyobb eltávolodást jelenti. A pozitív érzéseket – szeretet, elfogadás, intimitás stb. - a negatív érzések - az el nem fogadás, a harag, bosszú, gyűlölet - váltják fel. Még hozzá olyan radikális mértékben, hogy a korábbi szerelemből, szeretetből szinte morzsányi sem marad. A negatív érzésekre való átváltás aztán a partner bármely megnyilvánulásának téves értelmezéséhez vezet. A partnerek egymásról alkotott nézetei a másik felet meghatározott kategóriákba, sablonokba szorítják, és ezután a partner megélése csak ezeken a sablonokon keresztül történik. Ennek eredménye, hogy a megromlott kapcsolatokban a partnerek negatív magyarázatot találnak társuk viselkedésére („azért késik, mert felelőtlen”, vagy „csak azért is megteszi, hogy bosszantson engem”). A lángoló szerelem tetőfokán a pozitív értékelés a másiktól a fordított tükörképe annak, ahogyan a hanyatlás mélypontján látjuk társunkat. A kapcsolat csúcspontján mutatkozó pozitív sablon rendszerint tartalmaz bizonyos gondolkodási tévedéseket: a pozitív vonások eltúlzását, a negatívak bagatellizálását, figyelmen kívül hagyását. Partnerünk előnyös tulajdonságait általánosítjuk, és minden cselekedetére kiterjesztjük. A szerelmesek csodálatosnak látják egymást, a hibákról és a kellemetlen tulajdonságokat elhessegetik maguktól. Ezek a felnagyított tulajdonságok olyan mércét állítanak a másik elé, amelyhez még akkor is mérjük magunkat, amikor a kapcsolat



fénye halványulni kezd. A pozitív és negatív szélsőségekben való értékelést legjobban így fejezik ki a partnerek: „amikor szerelemesek voltunk egymásba nem tudtam olyant tenni, ami nem tetszett volna neki, most nem tudok olyat tenni, ami tetszenék”.

A szerelemnek gyűlöletben való folytatódása azonban nem törvényszerű. Ahogyan egy kapcsolatban a realitások talaján tudunk maradni, megtartva saját önünket, úgy válik lehetővé partnerünk másságának elfogadása, két érett személyiség együtt, nem pedig egymásban élése. Ha nincs függőségi viszony, nincs hatalmi harc. Akkor a szerelmet sem kell meggyűlölni.

### **A merev szabályok csapdába vezetnek**

A hatalmi harc kivédhetetlenül megmérgezi a partnerkapcsolatokat. Az együttélést gyűlölettel árasztja el, amihez az elvárások és szabályok egész során át vezet az út. És ezek gyakran nem is tudatosak.

Sok ember úgy lép be a házasságba, hogy partneréről dicsőítő elvárások és szabályok élnek a fejében, amelyek nem feltétlenül megfogalmazottak és tudatosak. Ezek a „kell”-ek és a „nem szabad”-ok világa, amely arra szolgál, hogy a másikat a szabályok betartására kényszerítsék. A házastársnak ilyenek „kell” lennie: érzékenynek, gondoskodónak, figyelmesnek, elfogadónak stb., ilyenek „nem szabad” lennie: érzéketlennek, közömbösnek, figyelmetlennek, elutasítónak stb.

A harmonikus időszakban úgy tekintünk házastársunkra, mint aki a pozitív kritériumaink legtöbbjét teljesíti, míg a feszült időszakban, mintha a házastárs csak a negatív kritériumoknak felelne meg. Valószínű persze, hogy a házastárs tényleg kellemesebben viselkedett a boldog periódusban, az emberek azonban a feszült időszakban hajlamosak a nemkívánatos viselkedés mértékének és jelentőségének eltúlozására. A partnerek az együttélésben, a házasságban ahelyett, hogy nagyobb biztonságban éreznék magukat, egyre sérülékenyebbek lesznek. Az egymás iránti felelősség és az egymásra való utaltság erősödése előkészíti a talajt az elhagyatottságtól való félelem megjelenése számára. Több a lehetőség a sérelmekre, frusztrációkra, csalódásokra. Maga az intimitás felerősíti a szeretet és támogatás iránti igényt, és ugyanakkor megteremti a lehetőséget a támogatás elvesztésétől való félelemre. Így olyan tulajdonságok, mint a figyelmesség, érzékenység és empátia, amelyeket a romantikus periódusban természetesnek vehetünk, még inkább fontosakká válnak, amikor megjelennek a súrlódások a mindennapi együttélés különböző helyzeteiben. Ezek a helyzetek növelik a kölcsönösség, a méltányosság és elfogadás iránti vágyat, de ugyanakkor az önvédelmi reakciókat is felerősítik, amelyek viszont zavarják az előbbieket.

Az elvárások és szabályok egy kapcsolatban, házasságban, különösen, ha azokhoz mereven és minden körülmények között ragaszkodunk, olyan csapdába vezet, amelyből lehetetlen úgy kievickélni, hogy jelentősebb sérülést ne szenvedjen a kapcsolat. Amikor egy személyiség körülbástyázza magát különböző szabályokkal, tiltásokkal, az valahol mindig azt jelzi, hogy sérülékeny, bizonytalan, félelmeikkel teli én húzódik meg a háttérben. 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 azokat, saját szabályai csapdájába esik. Ezután már nem marad más számára csak a gyűlölet felébredése.

Amikor végiggondoljuk, hogy valójában milyen mélyek is lehetnek az interperszonális kommunikáció problémái, könnyebben megérthetjük, hogy miért olyan sok a boldogtalan partnerkapcsolat. Az olyan problémák, mint a partnerről kialakított illúzióvesztés, a sértődöttség fokozódó érzése és a felhalmozódó félreértések kezelhetetlennek tűnhetnek. De az önleértékelő hiedelmek azonosítása segíthet abban, hogy a partnerek felülvizsgálják félreértéseiket és megvessék az alapjait egy harmonikusabb kapcsolatnak.

Ha ezeket a kognitív zavarokat nem sikerül kijavítani, ha az ember nem tudja kikerülni elvárásainak, és a saját maga által felállított szabályainak csapdáit - különösen, ha azokhoz mereven ragaszkodik -, elkerülhetetlen a gyűlölet felébredése.

---

\* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe:

Közelségben levés – távolságtartás

Hozzájárulás a személyes növekedéshez

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2018-ban a VMPE kiadásában. A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.