

ÉN NEM ÍTÉLLEK EL

Elítélés nélküli ítéletalkotás: Senki személyét nem tudjuk helyesen megítélni. Csak cselekedeteket tudunk megítélni, hogy mi jó és mi rossz. De azt már nem tudjuk megítélni, hogy aki valami jót vagy rosszat elkövetett, az mennyire felelős tetteért. Még magunkról sem tudhatjuk, hogy mit hoztunk magunkkal, és azt sem tudjuk számon tartani, hogy mások milyen hatással voltak ránk. Az **ítélkezés=értéktételel**. Elítélni valakit=megítélni valakinek a cselekedeteit. Az ítéltetés szót sokszor tévesen arra is használjuk, amikor valamit megítélünk, véleményt alkotunk róla, vagyis értékeljük. Elítélés az, amikor egy **végső** véleményt, bírálatot hozunk valakire. Egy olyan végső megítélés, amellyel tévedhetetlenül eldöntjük magunkban, hogy a másik javíthatatlanul ilyen vagy olyan, s ezért többé nem méltó a szeretetünkre és megvetjük vagy lenézzük őt. Azonban ettől a végletesen eldöntő, meghatározó ítélettől különbözik a megítélés, amely nem más, mint egy értékelés. Megítéljük a dolgok állását, megítéljük, hogy egy ember miben értékes és miben nem, stb. Az értékelésnek, értékítéletnek helye van, hiszen ez a megkülönböztetés alapja, ez alapján tudjuk felmérni a világot, megismerni önmagunkat. Jézus intő szavai („Ne ítéletezzetek!”) talán nem az értékelő, megismerő megítélésre vonatkoztak, hanem a végső, elbíráló, megbélyegző elítélésre és a **megszólásra, amikor csak úgy „szórakozásból” beszélünk mások hibáiról**, és nem azért mert felelősek vagyunk azért, hogy véleményt alkossunk róla, **vagy irgalom nélkül**. Arra figyelmeztet minket Jézus, hogy ne ítéljünk el senkit sem, hiszen nem ismerjük teljesen, így nem tudhatjuk, mit miért tesz, valamint mi is kerülhetünk olyan helyzetbe. Ítélnünk tehát kell, de mi sokszor rosszul ítélünk, azaz ítéltetünk, amikor gögből vagy rosszindulatból ítélünk vagy a saját gondolataink szerint és nem a Szentlélek indítására.

Elítélés nélküli intés: „Ne ítéletek el senkit, és benneteket sem fognak elmarasztalni! Bocsássatok meg, és bocsánatot fogtok nyerni!” (Lk 6,37). Vajon a mindennapi életben is alkalmazhatók ezek a mondatok? Nemde szükséges az ítéltetés, ha nem akarunk tétlenek maradni a problémákkal szemben? Sem Jézus, sem az apostolok nem akarták eltörölni a bíróságokat. Felhívásuk a mindennapi életre vonatkozik. Kiváló indokaink vannak felebarátunk megítélésére, megszólására: az ő javát akarjuk, hogy okuljon és fejlődjön... Jézus ismerte az emberi szívet, s így nem tévesztették meg a rejtett szándékok. Azt mondja: „Miért látod meg a szálkát testvéred szemében, a magad szemében pedig nem veszed észre a gerendát?” (Lk 6,41) Mások hibáit felhasználva megnyugodhatok saját tulajdonságaim miatt. Egy VI. századi szerzetes, Gázai János többször megfeddte szerzetestársait. Emiatt aztán ő is kemény kritikákat kapott. Elhatározza, hogy nem ítéli el testvéreit, s ezért semmiért sem szól nekik többé, de bölcsőbb társa Barsanuphe megértette, hogy a szívében továbbra is elítéli őket. Ezt írta neki levelében: „Ne ítéletek és ne ítélj el senkit, de figyelmeztess őket, mint igaz testvéreidet.” (21. levél) A mások békén hagyása elítélésük egy kifinomult formája is lehet. Ha a többiekkel méltatlannak tartom figyelmemre és erőfeszítemre, az nemde annak jele, hogy csak magammal akarok foglalkozni? Épp a szívbeli ítéltetésről lemondva válik képessé János, hogy igazán törődjön másokkal. Barsanuphe megérteti vele, hogy Krisztus békéje nem a visszavonulásban van. Sokadszorra, Pál apostol szavait idézi: „Érvelj, ints, buzdíts nagy türelemmel és hozzáértéssel.” (2Tim 4,2) „Tehát ne mondjatok ítéletet idő előtt, amíg el nem jön az Úr” (1Kor 4,5): Pál a legnagyobb visszafogottságot ajánlja az ítéltetésben. Ugyanakkor kitartóan kéri, hogy foglalkozzunk másokkal: „...feddjétek meg a nyughatatlanokat, bátorítsátok a félénk szívűeket, gyámolítsátok a gyengéket, legyetek türelmesek mindenki iránt!” (1Tessz 5,14) Tapasztalatból tudta, hogy mi az ára az elítélés nélküli intésnek: „...három éven át éjjel-nappal könnyek között szüntelenül intettem mindegyiket.” (ApCsel 20,31). Csak a könyörület szeretet képes ilyen szolgálata.

A személy elítélése nélküli elhatárolódás - Vannak olyan esetek, amikor anélkül, hogy egy személyt elítéljünk, a helytelen magatartásmódját meg kell ítélnünk és kötelességünk elhatárolódnunk attól. A Szentírásban Isten nem bátorít arra sem, hogy elkenjük a dolgokat, sőt ellenkezőleg: „Vizsgáljátok meg a lelkeket” (1Jn 4,1). „Vizsgáljátok meg mindent, a jót tartsátok meg. Mindenféle rossztól óvakodjatok” (1Tessz 5,21-22). Sőt azt is kilátásba helyezi az Isten, Szent Pál apostol szavain keresztül, hogy végső esetben, a közösség védelmében és a vétke kijáratása érdekében a bűnbánatot nem tartó közösségi tagtól el kell határolódnunk: „Én ugyan már kimondtam az ítéletet afölött, aki így viselkedett: A mi Urunk Jézus nevében egyesüljünk, ti és az én lelkem, Urunk Jézus hatalmával, és adjuk át az ilyentestének vesztére a sátánnak, hogy lelke üdvözljön az Úr napján”. „Nem tudjátok, hogy egy kevés kovász az egész tésztát megerjeszti?” (1Kor 5,3-6). Nem kirekesztés ez, hanem a cél a vétke megtérése és visszanyerése. Vajon ilyenkor a közösség az, aki eltaszítja a tagját vagy fordítva: a vétkesben megmaradni akaró nem vállal többé közösséget a többiekkel hisz eldobja magától a lelki köteleket, a közös értékeket, amire a közösség épült és összegyűlt. A közösség ilyenkor inkább csak kinyilvánítja azt a szakítást, mely a vétke tag szívében történt Krisztussal és közösségével. Annak érdekében, hogy kinyilvánuljon, hogy egy tag csak test szerint tartozik hozzánk vagy lélek szerint is, döntés elé kell állítani, hogy: vagy tiszteletben tartja a közösség értékrendjét és ha bukdácsolva is, de törekszik rá, vagy pedig a közösség helyett a bűn útját választja, de akkor mi komolyan vesszük és tiszteletben tartjuk a döntését, hogy nem kíván lélek szerint hozzánk tartozni, ezért úgy bánunk vele, mint aki egy ideig lélekben kívülálló kíván lenni: „ha az Egyházra sem hallgat – mondja Jézus - tekintsd úgy mintha pogány volna vagy vámos!” (Mt 18,17). Fontos tudnunk, hogy Jézus ezt az elhatárolódást csak a leges-legvégső esetben tartja elfogadhatónak és csak abban az esetben, ha súlyos bűnről van szó, melyben az illető megkeményedett, s már nem használta a többszöri feddés sem. És, hogy ne adjon teret az önkénynek, mert néha mi súlyosabban ítélünk meg egy cselekedetet a kelleténél, ezért azt kéri, hogy ne a háta mögött beszéljünk ki az illetőt, hanem először négy szemközt feddjük meg, s ha nem hallgat ránk, csak akkor kérjünk meg másokat is, mintegy leellenőrizve saját ítéletünket, hogy helyesen látjuk-e a bűn súlyát, s ha azokra sem hallgat akkor az Egyház is támassza alá, hogy feddésünk helyénvaló-e. Ezzel szemben mi négy szemközt feddés helyett kibeszéljük a vétkest a háta mögött, sokszor nem is adjuk meg neki a lehetőséget, hogy tisztázza magát és indítékait, hogy esetleg nem is az történt, amit mi gondolunk. Saját véleményünket olykor összetévesztjük a kinyilatkoztató Istenével. S végül mi akkor is jogosultnak tartjuk, hogy elhatárolódjunk bizonyos emberektől, ha egyszerűen csak megsértettek minket, anélkül, hogy súlyos bűnt követtek volna el, s elhatárolódásunk nem a vétke megmentésére, hanem megvetésére, elítélésére és végleg leírására irányul.

A személyt egyedül Isten ítélheti: Sokszor mindenható és ítélő Istennek képzeljük magunkat, amikor igazságot osztunk mindenkinek. Elfelejtjük, hogy bár Krisztus többször mond ítéletet az Evangéliumban¹, de minket nem jogosított fel arra, hogy a másik személyét ítéljük², sőt ellenkezőleg ezt parancsolta nekünk: „Ne ítéletezzetek, hogy fölöttetek se ítéltessenek! Amilyen ítélettel ti ítéltetek, olyannal fognak majd fölöttetek is ítéltetni” (Mt

¹ Pl. Heródest rókanak nevezi, a farizeusokat fehérre meszelt sírnak, s azt mondja nekik, hogy „a ti atyátok az ördög” Jn 8,42, Júdást kárhozat fiának nevezi.

² Mert nem ismerhetjük a másik indítékait, pszichés terheit és Isten előtti felelősségének pontos mértékét, ráadásul valljuk meg, mi nem vagyunk ártatlanok, mint Jézus.



7,1). Ha olyan gondosan haladnánk hibáink irtogatásában, mint embertársaink piszkálásában, akkor már szentek lennénk. Jézus az, akinek az Atya az ítéletet átadta³: Ő az egyetlen, aki a szó legteljesebb értelmében ítélhet: „Azért jöttem, hogy ítéletet tartsak” (Jn 9, 39). Az Ő ítélete olykor talán irgalmasabb (máskor meg szigorúbb), mint a miénk, mert nem emberi szempontok vezérlik. Ez látszik abból, amikor a házasságtörő asszonynak azt mondja: „én sem ítéllek el”. Ebben a történetben azt látjuk, hogy az egyetlen, aki jogosult lenne ítélni, máris ott áll a kör közepén az asszonnyal, körötte törvénytudó férfiak, kezükben kövekkel. Azzal, ahogyan a bűnös mellett áll jelzi, hogy: vessétek rá a követ, de akkor azok a kövek engem is érnek. Nekünk is így kellene a bűnöshöz viszonyulnunk: először átérezni bűn miatti helyzetének fájdalmas súlyát, s utána abból a pozícióból talán tudni fogjuk, mit mondhatunk, amivel segítjük elbukott testvérünket. Nos, mi történt ott Jeruzsálemben? Kik a szereplői ennek a történetnek? A farizeusok, Jézus, és ez az asszony. A farizeusok voltak az erkölcs őrei, a szó legjobb értelmében arra törekedtek a maguk életében is másokéban is, hogy a törvény, a Tóra, a mózesi rendelkezések szerint éljenek és erre tanítsanak, neveljenek, ha kell, kényszerítsenek másokat is. Nos, itt tetten értek valakit házasságtörés közben. A mózesi törvény szerint ki kell végezni. Jézus elé hurcolják az asszonyt, hogy vádolhassák. Nagyon gyakran kísért minket is, - hogy azért beszélek a másik bűnéről, hogy az enyémről ne beszéljenek. Azért nagyítom fel a másikét, hogy az enyém kisebbnek tűnjék mellette. Amíg órá mutogatok, nem mutogatnak mások énrám. Ha őt leleplezem, az alatt legalább nem firtatják az én sötét dolgaimat. Jézushoz viszik tehát ezt az asszonyt, egy olyan kérdéssel, amire csak rosszul lehet válaszolni. „Mit szólsz hozzá?” Ha Jézus azt mondja, hogy nem kell kivégezni, akkor megkérdőjelezi a mózesi törvényeket, aminek megkérdőjelezése akkor halálbüntetést vont maga után. Nem babra megy a játék. Jézus az életével játszik, mégsem hajlandó elítélni az asszonyt – odaáll középre az asszony mellé. Akár Őt is érhetik a kövek. Ha Jézus jóváhagyná a büntetést, akkor pedig nevetségessé válna a szelidségről szóló tanításával együtt. „Aki közületek nem bűnös, kezdheti” – mondja Jézus⁴. Nem merik elkezdni. Mindnek megszólalt a lelkiismerete. Mi is hamar elfelejtjük, amit Pál a Rómaiakhoz írt levél 2,1-ben így ír: „Menthetetlen vagy, ó ember! Bárki légy, aki ítél. Mert amiben más megítélsz, abban önmagadat kárhoztatod, mivel te is ugyanazokat cselekszed, mint amiket megítélsz.” Általában csak a magunk hibáit és bűneit szoktuk a másik életében észrevenni és szóvá tenni. Családon belül tessenek megfigyelni! Aki az anyukájára hasonlít, azonosak a gyengéik, a hibáik, kevésbé bírják egymást, mint a másik szülővel. Két hazug nem bírja egymást. Azt nem szeretjük a másikban, ami bennünk is megvan. Na és Jézus mit szól hozzá? „Te azért mit szólsz hozzá?” Semmit, hallgat. Lehajol és ír a porba. Jézus mindig adott időt az embereknek arra, hogy gondolkozzanak. Kezd kínossá válni ez a hallgatás. Menjünk oda Jézushoz megtanulni hallgatni, amikor hallgatni kell, és kimondani azt a szót, amire meg szükség van, és ki kell mondani. Sokan találgatták, hogy vajon mit írhatott. Nem tudjuk, hogy mit írhatott. De van egy különös ige a Jeremiás 17,13-ban, amelyik így hangzik, hogy: „Akik tőled elpártoltak, azoknak a nevét a porba írod.” Azoknak a nevét elfújja a szél, amit a porba írnak, azt nem márványba vésik. Akik tőled elpártoltak... A hűségesek nevét pedig Isten az Élet könyvébe írja. Ezeknek az embereknek az az érzésük támadhatott, hogy Jézus átlát rajtuk. Mózes törvénye ezt mondja, hogy az ilyennek meg kell halnia és Jézus nincs szemben a törvénnyel⁵. De akkor a törvényt következetesen érvényesíteni kell, lássatok hozzá! Ki győzne ennyi ítéletet végrehajtani? És akkor kimentek onnan egyenként, kezdve a véneken. Mert lehet, hogy nem követték el talán a házasságtörés tettét, de eljátszottak a házasságtörés gondolatával. Mit mond az asszonnyal az ige? Azt, hogy házasságtörő. Nem valami megtisztelő és hízogató elnevezés. Isten ígéje nevével nevezi a dolgokat. Ma a házasságtörést nem szokás házasságtörésnek nevezni - jó vicc, kaland, ügyesség, a bosszú egyik formája, meg sokféle más elnevezés is van erre. Jézus sem keni el a dolgokat. Ez az asszony átélte azt, hogy halálos ítélet mondatott ki fölötte. A jelenlévők között az egyetlen, aki nem bűnös, az Jézus. Ő elkezdheti a kivégzést. Elkezd-e? „Asszony, hol vannak a te vádlóid? Senki sem kárhoztat már téged?” „Senki, Uram.” E mögött a mondat mögött kimondatlanul ott van az, hogy: hacsak te nem. „Én sem ítéllek el, menj és többé ne vétkezz.” Ez Jézus. A bűnre nem mondja azt, hogy nem bűn. A bűn bűn. És a bűnnek el kell vennie a büntetését. Ennek az asszonynak meg kell halnia. Meg kell halnia a régi élete számára. Csakhogy valakinek van joga felmenteni a jogerős ítélet alól is. Milyen jogon? Olyan jogon, hogy ő meghalt a mi bűneinkért. Ezért ő az egyetlen, aki azt mondhatja, hogy „én nem kárhoztatlak”. Nem mész a kárhozatra, ha elfogadod bűneid bocsánatát. Ez az asszony nyilvánvalóan elfogadta. Nem mentegeti magát, nem kezdi vádolni a másikat, a partnerét, nem kezd mentegetőzni, úgy hogy: ezek is megérdemelnék, megérik a pénzüket, csak ide lökdösted engem... Nem menti magát sem Jézus előtt, elfogadja Jézus ítéletét, hogy bűnös. És elfogadja Jézus felmentését, hogy megbocsátattak a bűneid, hogy meghaltál, de újra élhetsz⁶. A megtérő bűnösnek van

³ „Az Atya nem ítél el senkit, hanem egészen a Fiúra bízta az ítéletet. Bizony, bizony, mondom nektek: Aki hallja szavamat és hisz annak, aki küldött, az örökké él, nem esik ítélet alá, hanem már át is ment a halálból az életre” (Jn 5, 24).

⁴ „A lelkiismerettől vádoltatván” – ez egyik negyedik századi kézirat még beírja ezt a mondatot oda: „a lelkiismerettől vádoltatván elmentek onnan”.

⁵ Tudjuk, hogy egy házasság megtörése mennyi romlást és szenvedést hoz nagyon sokszor nem csak egy, hanem több ember számára, akik csak abban a családban, vagy azokban a családokban élnek, amelyek érintettek, és a mózesi törvény azért született, hogy ezt megelőzze, elrettentse azokat, akik csak maguk örömeire gondolnak és fel sem fogják, hogy hány ember sorsát érinti, amikor vétnek a házasságuk ellen.

⁶ Cseri Kálmán gondolatai ez a bekezdés.



bűnbocsánat, aki nem tart bűnbánatot, ítélet alá kerül⁷.

Mi is három szinten kapcsolódhatunk embertársainkhoz, de személyes találkozás csak a 3. szinten jöhet létre. Első szint: a normák, a törvények és a szabályok, az illem. Erről beszél a farizeus is. A törvényünk azt mondja, hogy az illet meg kell kövezni, hát Te mit mondasz? S mit tesz erre Jézus? Lejjebb megy, lelkiismeret irányába, a szív mélye felé. Mert azzal, hogy azt mondja: „aki közületek nem vétke, az vesse Rá az első követ” - egyszer csak azok a jó írástudók és farizeusok nem tudnak ezen a szinten tovább gondolkodni, egyszer csak személyessé válik a kérdésük, már önmaguk felé irányul, s már nem a törvényről van szó, hanem a saját életükről, s ez egy teljesen más cselekvés irányába viszi őket, már nem köveznek, hanem elmennek. Kérdezem, hogy ezzel Jézus hatályon kívül helyezte a törvényt? Nem. Egy szót se mondott illet, hogy gyerekek álljunk meg, tedd le a követ, nem olyan fontos az. Aztán egyetlen mondatával lement a legmélyebb szintre: „**Én sem ítélek el. Menj és többet ne vétkezz!**”⁸. **Személyes találkozások csak ezen a szinten születhetnek, ahol elfogadott vagyok, ahol nem azonosítanak engem a bűnimmel, ahol nem kell védekezniem.** Van helye és ideje a testvéri feddésnek is és annak is, hogy mások tetteiről erkölcsi ítéletet mondjunk, de annak nincs helye, hogy a másik személyét ítéljük a szeretetünkre és tiszteltetünkre méltatlannak. Annak sincs helye, hogy sportot üzzünk a törvényeskedésből és erkölcseszként állandóan a törvényeink kintadójára vonjuk a környezetünkben élőket, mert ez minden kapcsolat halála. Akikkel személyes kapcsolataid szeretnéd elmélyíteni, azokkal nélkülözhetetlen, hogy találkozz. Igazi személyes találkozás pedig csak ezen a harmadik szinten lehetséges. Ezért lehet segítség, ha megtanulsz néhány alapelvet, ami segítségedre lehet.

Az „erkölcsi bunkósbot” - kapcsolataink mélyítésének gátja - Jézus mondja: „Ne ítélkezzetek, hogy fölöttetek se ítélkezzenek! Amilyen ítélettel ti ítélkeztek, olyannal fognak majd fölöttetek is ítélkezni” (Mt 7,1). Vannak olyan nyelvi fordulatok és kommunikációs módok, amelyek hozzájárulnak mások felé irányuló erőszakos magatartásunkhoz, s amelyek az embereket bezárják egymás előtt. Ilyenek például a felesleges morális ítéletek és az összehasonlítás.

Felesleges morális ítéletek: Sokszor nem is lenne felelősségünk az erkölcsi ítéletalkotás, mégis sportot üzünk belőle. Helye van a dolgok és személyek cselekedeteinek megítélésének, de ha valakivel személyes és mélyebb megértésen alapuló kommunikációra törekszem, akkor annak keretei között kerülnöm kell még az egyébként olykor megengedhető értékítéleteimet is, mert Ő esetleg attól való félelmében, hogy erkölcsi bunkósbotommal fejbe csapom, ha valami olyat találna mondani, ami nem felel meg az elvárásaimnak, nem mer őszintén feltárgyalkozni. Van egy értékrendünk, ami nagyon jó, de észlelnünk kell beteges késztetésünket a címkézésre, hogy akiknek a viselkedése nem a mi értékeinkhez igazodik, az hibás vagy rossz ember. Pl. „Az a baj veled, hogy túl önző vagy.” „Ő lusta.” A szemrehányások, sértések, rendreutasítások, címkézés, kritikák, diagnózisok mind ítélkezési módok. Ez a kommunikáció bezár minket a helyes és a helytelen véleményei közé, az ítélkezés csapdájába, ahelyett, hogy érzéseinket mutatnánk ki melyekhez lehetne kapcsolódni. Egy gondolkodó fogalmazta így: „Túl a helyes és helytelen cselekedetéről vallott gondolatokon van egy rét, ott várok rád”. Sokan már jóval felnőtté válásunk előtt megtanuljuk, hogyan kell személytelenül kommunikálni, hogy ne kelljen kimutatni, valójában mi zajlik bennünk. Ha valaki elénk vág a sorban, azt mondjuk „te hülye”. Ilyenkor gondolatainkban és beszédünkben azzal foglalkozunk, hogy mi a hiba a másikban, ahelyett, hogy azt néznénk meg, hogy másoknak és nekünk mire van szükségünk. Embertársaink véleményezése valójában saját értékeink és igényeink tragikus módon való kifejezése. Azért tragikus, mert ha ebben a formában fejezzük ki értékeinket és szükségleteinket, akkor csak a védekezést erősítjük a másikban, vagy ha mégis hajlandóak értékeink szerint cselekedni, akkor ezt nem azért teszik, mert egyetértenek a hibáikkal kapcsolatos véleményünkkel, hanem félelemből, bűntudatból és szégyenkezésből. Bizonytal bosszankodnak és csökken az önbizalmuk, nekünk pedig egyre csökken az esélyünk, hogy a jövőben együttérzéssel kezelik majd az igényeinket. Egy kutatás szoros összefüggést talált az embereket osztályozó és minősítő szavak használatának gyakorisága és az adott országban előforduló erőszakos cselekmények száma között. Például „A hajléktalanok bűdösek” – mondat nagyon durva ítélkezés és általánosítás, ami csak erőszakot szül. Ne általánosítsunk, hogy ezek mindig..., vagy soha nem... Helyette konkrétan beszéljünk, lehetőleg helyhez és időponthoz kötve: „Tegnap a metróban felszállt mellém egy hajléktalan embertársam, kellemetlenül szagokat éreztem a közelében”.

Összehasonlítás: Azok, akik nyomorultán kívánnák magukat érezni, kezdjék el magukat másokhoz hasonlítani. Mondjuk az aktuális szépségideál testméreteivel, vagy Mozart elért eredményeivel, aki 12 éves korára több nyelvet beszélt és több zenedarabot írt. Milyen nyomorultul érezheti akkor az magát, aki felé azt közvetítjük, hogy Ő nem olyan jó, mint az a másik ember.

Az erőszakmentes kommunikáció 4 alapszabálya: 1. Megfigyelés 2. Érzés 3. Szükséglet 4. Konkrét kérés

1. ÉRTÉKÍTÉLETTŐL KÜLÖNVÁLASZTOTT MEGFIGYELÉS (Minősítés nélküli tényközlés): Sokszor saját véleményünket megdönthetetlen tényként közöljük, ami nem túl nagy alázatra vall. Különítsük el

⁷ „A ninivei férfiak feltámadnak az ítéletkor ezzel a nemzedékkel, és elítélik, mert ők bűnbánatot tartottak Jónás szavára, s itt nagyobb van, mint Jónás” (Mt 12,41)

⁸ Három szintje van a mondatának:

1. szint (törvények, normák szintje): „nem ítélek el”. Nem helyezi hatályon kívül a törvényt.
2. szint (lelkiismeret szintje): Ahol ott a bűntudat: megcsaltam a férjet, ott nem kérdőjelezi meg ennek az asszonynak az érzését, hogy lelkiismeret furdalása van, hanem azon a szinten is ad egy választ: igen bűn volt, amit tettél, de lehetséges az újrakezdés: „többet ne vétkezz!”
3. szint (találkozás szintje): A legfontosabb szó: „menj” és élj! Mint a bénának mondta: „fogd ágyadat és menj haza!” Személyes találkozásaink azon múlnak, hogy képesek vagyunk-e lementni oda, ahol az Isten azt mondja az embernek, hogy: Élj! Menj és éljél! Mi a harmadik szinten tudunk-e létezni? A Szentléleknek a közvetlen hangja ez bennem. A másik kettő lehet a közvetett hangja a Szentléleknek. Halljuk-e elég mélyről itt a belső hangot, ahogy Isten ezt nekünk mondja és annak az embernek is, akivel találkozunk: „A világ teremtése előtt születtek Téged”⁸.



véleményünket attól, ami megdönthetetlen tény. Ahelyett, hogy azt mondanánk, hogy „János csúnya”, talán jobb lenne azt állítani: „Nekem nem tetszik János külseje”. Kerüljük a jóslást is: „Ha nem táplálkozol rendszeresen, akkor megbetegszel”. Helyette mondhatjuk ezt: „Ha rendszertelenül étkezel, attól tartok, hogy romlani fog az egészségi állapotod”. „Sosem találkoztam még hülye gyerekekkel; de olyan gyerekekkel már igen, aki néha számomra érthetetlen dolgokat művelt, vagy úgy tett meg valamit, ahogy én nem tettem volna. Találkoztam már olyan gyerekekkel is, aki másként látta a világot, mint én, de hülye, az nem volt. Mielőtt hülyének neveznéd, gondolkodj el, hülye gyerek volt-e Ő, vagy csak olyan, aki más dolgokat tudott, mint Te. Elkerülhetjük a zavart, ha nem keverjük össze azt amit látunk azzal, ami a véleményünk róla.” (Bebenmeyer). „Elviselem, amikor megmondod mit tettem és mit nem. Értelmezésem is elviselem. De kérlek, e kettőt sose keverd össze!” Fontos tudni, hogy a pozitív címkék is akadályozhatják, hogy a másik embert a maga valóságában láthasd. A „Te ilyen vagy”, „Te olyan vagy” kezdetű mondatok értékítéletet hordoznak⁹. A gyakran és a ritkán szavak használata szintén hozzájárulhatnak a megfigyelés és a vélemény összekeveréséhez¹⁰. Értékítéletet is hordoz magában a kijelentés, hogy „ritkán jössz el velem olyan programra, amihez kedvem van”, vagy a „gyakran látogat meg” mondat. Helyette konkrét időponthoz és helyzethez kapcsolt megfigyelés javasolt, pl: „az utóbbi három alkalommal, amikor valamilyen programot javasoltam, neked ahhoz nem volt kedved”, vagy „hetente legalább háromszor meglátogat”. Az EMK segítségével képesek lehetünk az egyet nem értésünket is úgy kifejezni, hogy az őszinteségre és kölcsönös tiszteleltre irányuló igényeinket is kielégítse.

2. ÉRZÉSEINK azonosítása és kifejezése

Az EMK első alkotóeleme, az ítélkezés nélküli megfigyelés, a második pedig az érzéseink kifejezése. Súlyos ára van a ki nem mutatott érzéseknek. Európai kultúrkörünkben azt tanultuk meg, hogy folyamatosan a fejünkben élünk, azt találgatva, vajon mások szerint mit helyénvaló most mondanom és tennem. S nem tanítottak meg arra, hogyan kerüljünk kapcsolatba Önmagunkkal. Egy kollégista fiú panaszkodott, hogy a szobatársa annyira hangosan hallgatja mp3 lejátszóját, hogy nem tud tőle aludni. Amikor megkérték, hogy mondja el, mit érez ilyenkor, így felelt: „Úgy érzem, hogy nem helyénvaló késő este ilyen hangosan zenét hallgatni.” Az „úgy érzem” kezdetű mondat megtévesztő, mert valójában a véleményét fogalmazza meg és nem az érzéseit. Amikor megkérték, hogy próbálja meg újra, idegesen kijelentette: „Semmilyen érzésem sincs az üggyel kapcsolatban.” Ennek a diáknak valószínűleg erős dühös érzései voltak, mert nem hogy megfogalmazni, még felismerni sem tudta őket. Iskolai, munkaköri és sokszor sajnos családi kultúránk sem bátorít bennünket, érzelmeink kimutatására. Egy western énekesnő a következő címmel írt dalt apja halálára: A legcsodálatosabb férfi, akit nem ismertem. Valószínűleg ez a férfi alig fejezte ki az érzéseit lánya felé. A „gyenge gitárosnak érzem magam”, nem érzés, hanem annak közlése, hogy mit gondolunk valójában magunkról, azaz minősítés. Tényleges érzést például így fejezhetnénk ki vele: „elégedetlennek érzem magam a gitárjátékkal kapcsolatban”. Érzéseinket meg kell különböztetnünk attól is, amit arról gondolunk, hogy mások miként viszonyulnak hozzánk, pl: „Úgy érzem, hogy jelentéktelen embernek tartanak a munkatársaim.”, vagy „Mellőzötnék érzem magam.” Ez utóbbi mondatban szerepel ugyanis egy burkolt ítélet, mellyel mások tetteit értelmezzük: „A haverok mellőznek engem.” A passzív szerkezet helyett mondhatjuk úgy, hogy magányosnak érezzük magunkat a haveri társaságunkban. Ha pusztán ennyit mondok, azzal nem lehet vitatkozni, mert én már csak tudom, mit érzek. Viszont ha azt mondom, mellőzött vagyok, akkor ezzel azt is kijelentem, hogy a magányérzetemért a haverok a felelősek, ami talán korántsem ilyen egyoldalú¹¹.

FOLYTATJUK ☺

KÉRDÉSEK: Kik közvetítenek feléd olyan tekintetet, mint Jézus („Én nem ítélek el.”)? Kiknek a közelében érzed azt, mintha azt közvetítenék feléd: „Éne elítéllek. Nem fogadlak el.” Mi a különbség az ítélkezés és a véleménynyilvánítás között? Te milyen esetekben szoktál ítélkezni? Miért? Hogy éljük mindennapjainkat, hogy ne ítéljünk? Szerinted mi volt a történetben szereplő farizeusok célja, Jézus célja, az asszony célja és mi a Te célod, amikor ítéletet mondasz a másik ember felett?

⁹ A „Te olyan kiváló matekos vagy” a matek tanár szájából ráadásul manipulatív szándékot is hordozhat, ha pl. azt akarja elérni vele, hogy mindenképpen induljon a megyei matematika versenyen, s ezzel dicsőséget hozzon tanára fejére.

¹⁰ **Észlelésünk pontatlan lehet:** Nem csak azt látjuk, amit látni akarunk, gyakran azt is látjuk, amitől félünk. Az első benyomások maradandóak. Ha valakinek az első élménye rólam az, hogy közvetlen vagyok, utána pedig arról hall valakitől, hogy milyen lusta vagyok, akkor az utóbbi információt hajlamos figyelmen kívül hagyni, vagy ha meggyőződik is az igazságról, akkor beépíti az addigi pozitív képbe. Ebben az esetben közvetlenség + lustaság = oldottság. Ellenben ha azon meggyőződésből indul ki az illető, hogy lusta vagyok (pl. az anyukám vagy egy tanárom), akkor minden felé irányított közvetlen megnyilvánulásomat restségem fényében fogja értelmezni, ebben az esetben lustaság + közvetlenség = alattomoság. Elvárjuk, hogy a második és a harmadik benyomás összhangban legyen az elsővel, és ennek biztosítása érdekében hajlamosak vagyunk megszünni észleléseinket. A negatívum erősebben hat, mint a pozitívum. Meggyőződésszerűbben tudjuk, mi az, amit utálunk, mint azt, amit kedvelünk. Lehet valaki bármilyen szikrázó egyéniség, egyetlen barátságtalannak ítélt benyomás örökre kizárhatja a további meghitt kapcsolatból. Bizonyos helyzetekben különösen erős az a természetes hajlamunk, hogy szándékosságot magyarázzunk bele mások cselekedeteibe. Ránézünk egy csavargóra és megbélyegezzük, hogy lusta, látunk egy jól öltözött, és szorgalmasnak tituláljuk. Mindig nagyobb morális felelősséget tulajdonítunk annak, aki szegény, mint annak, akinek jól mennek a dolgai. Láttuk tehát, hogy az értékek, múltbeli tapasztalatok, remények és előítéletek eltorzíthatják másokról alkotott elképzeléseinket. Tudnunk kell túltenni magunkat saját észlelési szűrőnkön, ha szeretnénk megismerni, hogy mások valójában milyenek.

¹¹ Marshall B. Rosenberg, A szavak falak vagy ablakok című könyve alapján.

