A teremtett világ és az ember, úgy ahogy van, alapvetően jó

„Szeretjük egymást – és mégis olyan könnyen itt a félreértés. Amikor tisztázni akarjuk a félreértéseket, sokszor még feszültebb lesz a helyzet.”

„Én annyira igyekszem korrekten fogalmazni, de mégis megsértődik rajta.”

„Látom, hogy dühös, inkább nem beszélek hozzá.”

Mindannyian találkoztunk már ezekkel a helyzetekkel, a magunk vagy a mások életében. Egyik esetben sem kérdéses a jószándék, és fájdalommal éljük meg a tehetetlenséget. Mintha minden megbeszélés, elhatározás, próbálkozás ellenére távolodnánk egymástól.

Ha egy kérdés megoldhatatlannak látszik, sokszor segít, ha kicsit távolabb helyezkedünk tőle. Most is megtehetjük. Kezdjük ott, hogy mi a kommunikáció? Információ átadás. Sokféle kommunikációs csatornát ismerünk, telefon, rádió, TV, internet, a szomszéd néni… Rengeteg információ közül válogatjuk ki azt, amit figyelemre és megjegyzésre érdemesnek tartunk, ugyanakkor vannak információk, amik kéretlenül benne ragadnak az emlékezetünkben – pl egy természeti katasztrófáról szóló híradás.

Mi történik, amikor két ember beszélget? Szavakkal információkat közölnek egymással. Illetve úgy gondoljuk, hogy a szavainkkal közöljük az információt, pedig a valóság az, hogy a társunk által felfogott információnak csak 8%-át hordozzák a szavaink, nagyon meglepő, de a többi 92%-ot a szavakon túli jelzésekből „szívja magába”, láthatatlan antennákkal. A hanghordozás, a hangerő, hangsúlyok alapvetően átalakítják a jelentést.

Ismerjük a viccet, amikor két ember összevész, az egyiket a bíróság arra ítéli, hogy nyilvánosan olvassa fel a bocsánatkérést, mire az fel is olvassa a kezébe adott szöveget, de helyenként kérdő hangsúllyal. Ismerjük a saját életünkből is, hogy mennyire nem mindegy, hogy a másik megkérdőjelező, gúnyolódó vagy haragos hangon beszél, és különösen feszült helyzetet eredményez, ha még azt is mondja, hogy semmilyen ilyen szándéka nem volt.

Láthatatlan antennáink a testtartásra is nagyon érzékenyek. Egy kidüllesztett mellel és felemelt fejjel elmondott mondat egészen más hatást vált ki a hallgatóból, mint hogyha görnyedten a cipőnk orrát nézve mondja a társa, és megint mást, ha kicsit félrehajtott fejjel, mosolyogva beszél.

Sokat számít az öltözet, de még az illat is.

Valójában olyanok vagyunk a láthatatlan antennáinkkal, mint szuperérzékeny adó-vevők, egyikünk ad, a másikunk fogadja az adást. Az előbbi, szavak nélküli, vagyis nonverbális jeleken kívül még sok tényező van, ami befolyásolja az adás és a vevés minőségét.

Az adó és a fogadó félnek is van egy véleménye a kapcsolatról, de nem biztos, hogy a két vélemény egyezik. Így lehet, hogy egy egyenrangú hozzáállásból elmondott ártatlan „hideg van” vagy „hol a zoknim” a másik félből heves „hányszor mondtam, hogy tegyél több fát éjszakára a tűzre” (uralkodónak gondolja magát) vagy a zoknis példára a „jaj, bocsánat, keresem” vagy „miért rajtam keresed” védekező válasz fakad. (alárendelte magát)

Előfordul, hogy Adó már úgy véli, eléggé megvilágította a helyzetet, Vevőnek viszont nem elegendő az információ, ezért félreértésben marad, és erről egyikük sem tud. Ez a félreértés egy későbbi vitában fog kiderülni. Az is előfordulhat, hogy Vevő már jóval hamarabb úgy gondolja, hogy mindent ért, és ezért már régen nem figyel Adó beszédére, pontosan tudja, mit akar válaszolni, és elkalandozó figyelemmel csak azt várja, hogy mikor szólalhat már meg.

Nem egyszerűbb a helyzet akkor sem, ha Adó nagyon-nagyon pontosan akar fogalmazni, mert Vevő memóriája 40 mondat után egészen biztosan betelik, és minden szándéka ellenére elkalandozik a figyelme.

Van még egy, nagyon fontos, a megértésünket befolyásoló tényező, ami ha bekapcsol, márpedig arra vagyunk szocializálva, hogy folyamatosan működjön, a belénk épült véleményeink. Ezeken szűrődik át, mint egy sajátos szűrőn minden, amit tapasztalunk. Amikor egymást hallgatjuk, hamar kialakulnak bennünk a vélemények társunk viselkedéséről vagy a történetben szereplő emberekről, rendszerint olyan ellentétpárok mentén, mint a jó-rossz, helyes-helytelen, szimpatikus-antipatikus és hasonlók. A szövegösszefüggéstől függően a válaszomban, (megint csak rendszerint) a véleményemtől és a vélt kapcsolattól függően, tanácsot fogok adni, magyarázatot kérek, elmarasztalok, dicsérek, kritizálok, vicceskedek, bátorítok – és ezekkel sajnos csak hiszem, hogy a társam által elmondott történetre reagálok. Valójában arra reagálok, amit az ő beszéde belőlem kiváltott.

A társam a válaszaimból többnyire nem éli meg azt, hogy valóban rá figyeltem volna, vagy hogy megértettem volna őt, mert jószándékúan bár, de folyamatosan magamról beszélek.

Kellemetlen ezzel szembesülni, de a szépen „véleménynek” nevezett belső megmozdulásom valójában ítélet, amivel én eldöntöm, mit tartok jónak és rossznak. Az ítéletemet természetesen helyesnek és érvényesnek tartom, ha olyan a helyzet, a beszélgetőtársamat szembesítem vele.

Vagyis ítélkezek, a helyesnek tartott ítéletem állandósul, tehát lenyugszik fölötte a nap, és nagy lendülettel mutogatok a társam szálkáira, miközben a saját gerendám befolyásolja a látásomat.

Sem szentírástudományi, sem erkölcstani megfontolásokba nem szeretnék belebonyolódni, az EMK mélyebb megértéséhez azt érdemes átgondolni, hogy a gondolataink, a hozzáállásunk hogyan hatnak a körülöttünk lévő világra?

A legrövidebb megfogalmazás, hogy az ítéleteink, előítéleteink önbeteljesítő jóslatként működnek, a nonverbális kommunikáció által üzent 82%-nyi információ megteszi a magáét.

Ha félek valakitől, esetleg nem tartom becsületes embernek, a testtartásom, a hangom ezt kifejezi minden találkozásunkkor. Ezt a kellemetlen légkört valamilyen módon ő is dekódolja, ő is kellemetlenül érzi magát, és egyre feszültebb lesz közöttünk a viszony. Közben mindketten úgy gondolják, hogy igazunk van, a másik valóban elviselhetetlen alak.

Ha egy gyereket kifejezetten jó képességűnek tartanak, egészen más tekintettel, hanghordozással fordulnak hozzá, mint hogyha butácska szorgalmasnak, vagy esetleg idegesítő huligánnak tartják. A jó képességűnek tartott gyerek a bátorító, elismerő légkörben valóban szárnyalni fog, az értéktelennek tartott gyerek az elkedvetlenítő légkörben még ellenállóbb lesz.

A féltékenykedő házastárs sokszor belehajszolja a társát a megcsalásba.

Irreálisan aggodalmaskodó légkörben (ezt sokan szeretetük kifejezésének szánják) sokkal több a baleset, mint reális helyzetfelmérésen alapuló légkörben.

A testünk is megtanul az ítéleteknek engedelmeskedni. Amit nagyon sokszor hallunk, és el is hiszünk, az nagyobb valószínűséggel be is következik. Pl megfázom, ha nem veszek sapkát – pedig nagyon sokan egyáltalán nem hordanak sapkát. Vagy: ha úgy indulok egy túrára, hogy rettegek attól, hogy nem fogom bírni, egészen biztosan rosszabbul bírom, mint hogyha magabiztosan vagy kíváncsian indultam volna el.

Az EMK megközelítése van olyan bátor, hogy azt mondja, minden ember és a világ alapvetően jó, merjünk bízni az alapvető jóságban akkor is, ha ez nehéz. Egy ember felháborító viselkedése vagy szavai a fájdalmának, a jóság sebeinek a megnyilvánulásai. Nem kell magamra vennem, nem kell ítélkeznem, nem rólam szól, hanem az ő fájdalmáról. Ugyanakkor szabad – szükséges a saját fájdalmamat és örömeimet is átérezni, megfejteni, hogy napfényre kerülhessen a bennem fájó vagy örvendező jó is. Így egymást a gazdagabb élet felé tudjuk segíteni.

Az életet táplálja az is, ha megtanuljuk észrevenni a nehézségek között is a jót, és arra koncentrálva élni. (konkoly és búza)

Jézus egy mély szemléletváltoztatásra hívott minket: ne ítélj. Ezzel tökéletesen egybecseng az EMK első lépése:

ITÉLKEZÉS NÉLKÜL FIGYELNI. Ez azt jelenti, hogy úgy figyeld, érzékeld a helyzetet, ahogy éppen van. Ne véleményezd. Ne hasonlítsad múltbeli tapasztalatokhoz, főleg ne kössed össze régebbi tapasztalatokkal. Ne minősítsed még magadban sem a cselekedetet vagy a helyzetet. Egyszerűen figyeld meg, és igyekezzél olyan pontosan rögzíteni, mint egy videokamera. Természetesen tolakodnak a vélemények, különösen eleinte, de ezeket vedd észre, és engedd el. Ez a hozzáállás hasonlít a szemlélődő állapothoz, amikor csak érzékelek, és a jelentkező gondolatokat elengedem. Talán az is segít abban, hogy ráérezzünk erre a hozzáállásra, ha elmélkedünk azon, mit jelent az, hogy Mennyei Atyánk felkelti napját jókra és gonoszokra egyaránt. Vigyázat! A „jókra és gonoszokra” meghatározás ítélkezésnek tűnhet, de attól nem az, hogy a nap, vagyis az Atya szeretete, vagy ha rólunk van szó, a figyelmünk fénye engem és a társamat egyformán megilleti. A különbség csupán annyi, hogy a nap folyamatosan süt, a figyelmünk pedig nem tud folyamatos lenni.

Tehát, ha úgy tűnik, a társam olyan dolgot mond, ami nem egyszerű csacsogás, hanem fontos neki az, hogy érezze, hogy értem, akkor ne magamról kezdjek el beszélni, hanem minden idegszálammal figyeljek arra, mi az a kép, az a helyzet, amit elém tár. És mivel kommunikációról van szó, mondjam is el neki, hogy mit érzékeltem. A megfigyelésemet elmondani sem sokkal egyszerűbb, mint ítélkezés nélkül figyelni, mert ahhoz vagyunk szokva, hogy a szavainkban rejtve kifejezzük az ítéleteinket is.

Abban az esetben, amikor én szeretnék a társamnak egy helyzetet elmondani, ugyanúgy igaz a ne ítélj felhívás. Akár a napomból egy eseményről, akár egy közöttünk feszülő konfliktusról van szó, ha sikerül ítéletmentesen leírnom a helyzetet, már rengeteg fölöslegesen feltámadó, a kommunikációt tévútra vivő indulatot megelőztem.

A következő részben többek között arról lesz szó, hogyan tudok ítélkezés nélkül beszélni.