



SZŐLLŐS SÁNDOR

## Empátia: félreértések és kihívások\*

Az empátia, mint fogalom, nagyon népszerű lett az egész világon az elmúlt harminc évben. Egyfajta kulturális és politikai dogmává vált az a feltételezés, hogy több emberi empátia megoldaná sok egyéni, társadalmi és nemzetközi problémánkat. Ezt olyan prominens személyiségek terjesztették mint Clinton és Obama amerika elnökök („I feel your pain”) és Bill és Melinda Gates; több ezer könyv népszerűsíti az empátiát olyan grandiózus címekkel mint „Az empatikus civilizáció”; ezen kívül szorgalmazzák az empátia oktatását az iskolákban és nagyvállalatok az „empátia kultúráját” akarják terjeszteni.

Megtisztelő meghívásukra én a klinikai pszichológia szemszögéből szeretném megközelíteni az empátiát: először magáról a fogalomról majd félreértésekről és kihívásokról szeretnék beszélni az empátiával kapcsolatban, különösen mivel átfogó témánk az „empátia alkonya”.

Itt még azt kell hozzátennünk, hogy az empátia népszerűsége arra a pszichológiai feltételezésre alapozódik (bár ez sokszor nem világos), hogy az empátia altruista viselkedéshez vezet, tehát az emberszeretet, az önzetlenség, az emberbaráti cselekedetek alapja. Több empátia több, egyének és csoportok felé irányuló, jó cselekedethez vezet (szeresd felebarátodat mint önmagadat) és növeli a közjót.

A fogalom történetéről nagyon röviden csak annyit, hogy a szó ógörög eredetije erős szenvedélyt jelentett. Modern szóhasználatát az angol Titchener, egyike az első modern értelemben vett pszichológia kutatóknak, teremtette meg 1909-ben amikor *empátiának* fordította a német „Einfühlungsvermögen” kifejezést, amely magyarul a beleélés képességét jelenti. Ezt Titchener német filozófusoktól (például Theodor Lipps) vette át, akik az esztétika és irodalom területén azzal foglalkoztak, hogy a néző vagy olvasó hogyan éli magát bele vagy tud azonosulni egy kép vagy irodalmi alkotás tartalmával. Titchener, aki az amerikai Cornell egyetem professzora lett, nagy hírnévnek örvendett a huszadik század legelején, aztán letűnt az empátiával együtt. Mivel az empátia szó és a beleélés fogalma csak 1909-től jelent meg a pszichológia szűk szakmai köreiben és csak az utolsó 30 évben terjedt el a közhasználatban, ezért nagyon nehéz korábbi irodalmi és más utalásokat (a Bibliától Shakespearen át a modern irodalomig) értelmezni, hogy vajon mennyiben beleélésre gondoltak-e hasonló fogalmak (együttérzés, szánalom, részvét, sajnálat; az angol compassion, stb.) használatakor.

\* A Csokonai Vitéz Mihály Irodalmi és Művészeti Társaság 2018. október 12. és 14. között megrendezett tanulmányi napjainak témája Az empátia alkonya volt. Ott hangzott el ez az előadás, mint a konferencia alighanem legjelentősebb szakmai eseménye.

Az 1940-es évektől kezdődően, Carl Rogers, amerikai pszichológus kidolgozta humanisztikus, személyközpontú terápiáját. Ő lett a modern empátia fogalom úttörője, a terápia egyik központi feltételévé tette az empátiát. Rogers megfogalmazásában az empátia a Másik személy belső világának minél pontosabb átélése, beleélés (Buda Béla nyomán én ez utóbbi szóhasználatot követem). Itt az empátia nem egy individuális, hanem egy interperszonális, interszubjektív folyamat két személy között, egy sajátos megértés. Ez az empátia, a terapeuta hitelességével, őszinteségével és a Másik feltétel nélküli elfogadásával együtt ideális feltételeket teremt arra, hogy a két ember autentikus kapcsolatba kerüljön és a Másik úgy érezze, hogy a terapeuta valóban figyel rá és megérti őt. Ez a folyamat aktiv hallgatást, melegséget és gondoskodást is tükröz. Ez az empátia a specifikus, egyedi megértése a másik ember pillanatnyi érzelmeinek, indulatainak.

Hogy mindez lehetséges legyen, még egy feltétel szükséges: az empatikus terapeutának saját érzéseit, hangulatát, gondjait, belső világát félre kell tennie amennyire az csak lehetséges és a másikat kell hallgatnia és annak minden szóbeli és nem-verbális megnyilvánulására figyelnie. Ezen keresztül, a Másik személytől jövő visszajelzés érvényesíti, mutatja az empátia sikerét, hathatóságát vagy a melléfogást, az empatikus próbálkozás sikertelenségét (például azt tükrözöm vissza a Másiknak, hogy apja halála félelemmel tölti el, pedig a visszajelzés szerint: „a fenét félelem, rettentően haragszom rá, hogy itt vagyott”).

A fenti értelemben vett empátia gyakorlása nagyon nehéz, sok időt követel, lelkileg és fizikailag kimerítő (Ezért is nehéz más emberek problémáit sokáig hallgatni vagy elviselni mikor velük vagyunk vagy élünk.) Képzelnünk el, hogy beleéljük magunkat a Másik legfájdóbb, legszégyenletesebb, legirracionalisabb, legvisszataszítóbb, stb. érzéseibe, magunkra vesszük, átvesszük, átéljük ugyanazt (legalábbis feltételezzük) amit a Másik átél. Továbbá képzeljük el ahogy beleéljük magunkat Más krónikus aggódásába, depressziójába, büntudatába, szégyenébe, félelmébe, örvényező haragjába, reménytelenségébe, fizikai fájdalmaiba, a szerethetetlenség érzésébe, stb. (Itt fontos megjegyezni, hogy az empátia ugyanúgy jelenthet beleélést valaki sikerébe, élvezetébe, örömébe, újjongásába is.) Az empátia ilyen jellegű használatához komoly képzés és gyakorlat kell, hiszen meg kell tanulni egy kettős jelenlétet: hogyan érzékeljük a Másik ember belső világát, úgy mintha a sajátunk lenne, de soha nem veszítjük el az „úgy mintha” tulajdonságot. Tehát megőrizzük önmagunkat, ítélőképességünket, saját belső világunkat. Ha nem gyakoroljuk ezt a kettős jelenlétet, az komoly szakmai és személyes problémákhoz, közömbösséghez és úgynevezett „kiégéshez” vezethet.

A fent leírt empátia célpontja és tartalma mindig a másik ember és mindig csak egy ember. Ez az empátia nem csak professzionális viszonyokban létezik, hanem – kedvező körülmények között – sok közeli emberi kapcsolatban is, mint például szülő és gyermek, közeli barátok, házastársak, stb. között. De kedvező körülmények között ez az empatikus kapcsolat létrejöhet akárkivel, közelivel vagy idegennel. Ezek a kapcsolatok persze nem pontosan a fent leírt séma szerint történnek.

Bizonyos esetekben az empátia nem két ember együttlétében és találkozásában történik, hanem egy egyszemélyes, intraszubjektív folyamat játszódik le valaki iránt, aki nincs jelen. Ez a folyamat hasonló a fent elmondottakhoz, de nincs ott a MÁSIK, ilyenkor a másikkal való törődés, a másik iránti érdeklődés vezet minket. (Példa: szeretünknek fontos vizsgálja van és beleéljük magunkat izgulásába, kételyeibe, zsigeri félelmébe, stb.) Ez az intraszubjektív beleélés is fontos része a közeli emberi kapcsolatoknak, társas helyzeteknek, párkapcsolatoknak, szülő-gyermek, tanár-tanítvány kapcsolatoknak.

Mivel az egyszemélyes, intraszubjektív folyamatnál nincs visszajelzés a Másiktól, sokkal nagyobbak a hibalehetőségek. Empátiánk akkor sem mindig pontos vagy sikeres, ha saját érzéseinket vetítjük ki a másikra, saját életrajzunkat használjuk („én is voltam már ilyen helyzetben, tudom, mit érezhetsz”) vagy ha nem figyelünk a másikra (nagyon sokan, mikor úgy tesznek, mintha figyelnének, már saját mondókájukat fogalmazzák).

*Még néhány szó az empátiáról, szoros szakmai értelemben.* Empátia mint készség, emberi képesség, biológiailag jelen van mindenki-ben, valószínűleg nagy evolúciós szerepe volt, a csecsemő, majd gyermek és szülő kapcsolatában nagyon fontos, majdnem minden gyermek érdeklődik az iránt, hogy mi történik a Másikban („theory of mind”). Különböző mértékben van meg ez a képességünk és különbözőképpen használjuk vagy sem. A beleélés nem automatikus folyamat. A segítő professzionális viszonyokban ez tudatos döntésen alapul. Más emberi kapcsolatokban a beleélés egy pillanatnyi, spontán érzelmi-zsigeri reakcióval kezdődik, majd egy belső (tudatos vagy tudaton kívüli) döntéssel folytatódik és tudatos erőfeszítés kell folytatásához. A döntés a beleélés megállítása is lehet (érzéseinket „befagyaszthatjuk”) vagy a beleélés gyorsan átalakul együttérzéssé vagy más önközpontú folyamattá (lásd lentebb az együttérzés tárgyalását).

A beleélés nem mindig kívánatos. A beleélés nem hasznos, sőt káros lehet sok esetben (pszichoterápia kamaszokkal, személyiségi szindrómák esetében, egyes emberek nehezen viselik az affektív intenzitást vagy nem érzelmi beállítottságúak).

Sok szakember különbséget tesz érzelmi (affektív) és kognitív empátia között. Az előbbi az érzelmi beleélésre, egy másik ember érzelmi világának átélésére vonatkozik, az utóbbi pedig a másik gondolatainak, motivációinak megértése, a másik „szemüvegén keresztül látni a világot”. Itt fontos megemlíteni, hogy az emberi empátia fogalmát és folyamatát neurofiziológiai és képi diagnosztikai (neuroimaging) tanulmányok támogatják az úgynevezett tükröneuron rendszerek felfedezésével (bár még itt is van sok vitatott kérdés). Hasonlóképp, van némi neurofiziológiai támogatása az érzelmi kontra kognitív empátia megkülönböztetésnek is. Ugyanakkor arra is rá kell mutatni, hogy a legtöbb esetben az érzelmi és kognitív empátia szorosan összefonódik.

Az empátia – altruizmus hipotézisnek komoly tudományos támogatása van: tehát empatikus reakció sokszor vezet altruista, emberszerető, gondoskodó, segítő szándékhoz – de nem feltétlenül cselekvéshez.

Eddig úgy beszéltem az empátiáról, mint egy kizárólagosan pozitív emberi képességről. Azonban a beleélésnek van egy „sötét oldala” is. Szociopáták, narcisztikus egyének, szélhámósok és politikusok sokszor fejlett érzelmi és főleg kognitív beleélési képességgel rendelkeznek, amit saját érdekeikre használnak. *Tehát az empátia értéke semleges: „jó” és „rossz” célokra használható.*

*Eddig a klinikai pszichológia empátia vagy beleélés fogalmáról és annak alkalmazásáról beszéltem. Hol vannak itt a félreértések és kihívások?*

Mind a szélesebb körű szakmai vitákban, mind a médiában, irodalmi körökben, és a kulturális és közéleti szférában az empátia fogalma sokszorosán félreértett és eltorzított lett. Ez a fogalmi zűrzavar összemosta a beleélést elsősorban az együttérzéssel, továbbá a sajnálattal, részvétellel, szánalommal, törődéssel, irgalommal stb. Legtöbbször az együttérzés van reménytelenül összekeverve a beleéléssel, ezért erre fogok most koncentrálni.

Az együttérzés (angolul compassion) nem a Másikra irányul, nem beleélés a másik világába, hanem az én érzésem a másikról. A beleélés mindig privát és intim; az együttérzés lehet privát és intim, de sokszor nyilvános és zajos. Ez az érzés lehet mély, lehet felületes, de önközpontú, nem a Másik van a középpontban. Valószínűleg az együttérzés pillanatnyi spontán érzelmi beleéléssel kezdődik, majd átalakul együttérzéssé. Ellentétben a beleéléssel, amely mindig csak egy emberre irányul, az együttérzés lehet „határtalan”. Együtt érezhetek egy emberrel, tízzel vagy három millióval, anélkül, hogy vesztenék az érzés intenzitásából. Együttérzés tehát irányulhat távoli, absztrakt sokakra, tömegekre. A legtöbb ilyen esetben persze nincs visszajelzés. Sokkal inkább, mint a beleélés, az együttérzés könnyen öncélúvá válik, mert (ellentétben a beleéléssel) jó érzéssel tölt el bennünket: az együttérzéssel „jót teszünk” (ennek is van neurofiziológiai bizonyítéka). Az előbbieket miatt az együttérzés sokszor szentimentális és felületes. *Az együttérzés könnyen manipulálható*, mert sokszor büntudattal kapcsolódik össze: ha nem érzel együtt valakivel vagy valamilyen csoporttal, akkor nem vagy jó ember. *Mind a szakmai irodalom mind a médiában és a nyilvánosság előtt folyó beszélgetések sokszor az empátia szót használják, de tulajdonképpen együttérzésről beszélnek.*

Az együttérzés szüksége globálissá vált és a naponta ránk zúduló információ tömeg miatt egyre kiélezettebb és zsigeribb ingerekre van szükség ahhoz, hogy együttérzést és abból fakadó más altruista érzületet (szánalom, felháborodás, szolidaritás) és viselkedést, adakozást, jótékonytárgyat stb., váltsanak ki az emberekben. Ezt persze érdekcsoportok, politikai pártok, Facebook, média stb., maximálisan kihasználják egyéni és közéleti döntések befolyásolására. Az együttérzés tehát könnyen ideológiai tétellé válhat: kötelező lesz együttérzeni bizonyos emberekkel és embercsoportokkal és kötelező nem együttérzeni másokkal. Tehát *az együttérzés, kü-*

*lönösen a szentimentális együttérzés, a haraghoz hasonlóan, rossz tanácsadó:* zsigeri reakcióink szembeötlő, „égbekiáltó” eseményekre, képekre és videóra azonnaliak, nagyon könnyen manipulálhatóak. Például az elmúlt 3-4 év alatt lejátszódó népvándorlási dráma nagyrészt együttérzésről és annak manipulálásáról szól, nem empátiáról.

Ez a globalizált és mindent elárasztó „együttérzés kultúra” vezet az emberekben észlelhető „együttérzés fáradtságához”, amikor azt észlelik, hogy sok ezer emberrel és azok ügyeivel kéne együttérezniük és minden nap jön egy új ügy; azt is tudják, hogy ez az együttérzés szükséglet manipulált, a jótékonysággal csálnak, a hírekkel hazudnak stb. Így a választás, hogy ki vagy kik érdemlik meg együttérzésünket (és kikkel nem szabad együttéreznünk) nagyon nehezzé válik. *A fentiek miatt, ha valaminek van alkonya, az az együttérzés.*

A fentiekből következik, hogy emberek rendszeresen döntenek arról, hogy beleélték-e képességüket használják-e vagy sem és sokszor tudatosan „befagyaszttják” a beleélést vagy együttérzést. Erről a folyamatról nagyon keveset tudunk, szinte semmi kutatás nem létezik erről. Arról sem tudunk sokat, hogy hogyan történik a választás és átállás a Más-központú (tehát beleélés) vagy ön-központú (együttérzés) folyamatok között. Ez valószínűleg tudatos és tudaton kívüli döntések sorozatából áll. Az azonban világos, hogy az altruista viselkedéshez és cselekedetekhez több kell, mint a beleélés (és/vagy az együttérzés). Az empátiának (és az együttérzésnek) fontos szerepe van az emberi kapcsolatokban és az altruista motiváció felkeltésében. De ahhoz, hogy ez az altruista motiváció emberbaráti cselekedethez vezessen, belső döntések sorozata szükséges. Hogy egy ismert példával éljünk, az irgalmas szamaritánus példabeszédben a pap és a levita elmegy a félholtra vert ember mellett. Ők tehát nem engedik pillanatnyi beleélésüket vagy együttérzésüket a félhalott lártán cselekedetté érni, hanem valamilyen döntéssel „befagyaszttják” érzéseiket. A szamaritánus viszont, miután „megesett rajta a szíve” (empátia?) úgy *dönt*, hogy követi altruista motivációját és cselekszik, gyakorolja a felebaráti szeretetet egy idegennel szemben és bőkezűen segít. Tehát, tudományosabb kifejezéssel élve, az empátia *szükséges, de nem elégséges* ahhoz, hogy altruista módon *cselekedjünk*. Az altruista cselekvés valószínűleg érzelmi-empatikus élmények és racionális döntések kölcsönhatásából születik.

*Összegezve, az empátia, köszöni szépen, jól van, nem érez semmiféle alkonyt.* Kihívásunk az, hogy hogyan teremtsünk több olyan alkalmat amikor embertársainkkal empatikus kapcsolatokat tudunk kiépíteni. Ez lenne a csírája több emberbaráti cselekedetnek és megfontoltabb egyéni és társadalmi döntésnek. Második kihívásunk az, hogy úgy *döntsünk*, hogy *gyakoroljuk* (mint az irgalmas szamaritánus) beleélt képességünket. Végül pedig tudatosabban kell hogy döntünk arról, mikor kövessük *cselekedetekkel* beleélt képességünk készítését.

