



HORZSOLÁS ÉS GYÓGYULÁS GONDOLATOK A PÁRBESZÉD LEHETSÉGES SZEREPÉRŐL A SÉRELMEK FELOLDÁSÁBAN

HORZSOLÁS ÉS GYÓGYULÁS GONDOLATOK A PÁRBESZÉD LEHETSÉGES SZEREPÉRŐL A SÉRELMEK FELOLDÁSÁBAN

Fellegi Borbála, Ph.D.

Foresee Kutatócsoport, alapító
IIRP Graduate School, adjunktus

Jelen cikk eredeti, első verziója magyarul 2016-ban jelent meg Balogh László és Valastyán Tamás szerkesztésében *Az áldozat reprezentáció* című kötetben, a Debreceni Egyetemi Kiadó gondozásában.

E kiadvány adaptált változata az eredeti IIRP kiadványnak, amely angol nyelven az alábbi címen jelent meg 2021-ben: 'Bruising and Healing: the Dynamics of Resolving Grievances', IIRP Presidential Paper Series, No 5., és az IIRP weboldaláról (www.iirp.edu) ingyenesen letölthető.



AZ IIRP (INTERNATIONAL INSTITUTE FOR RESTORATIVE PRACTICES - RESZTORATÍV GYAKORLATOK NEMZETKÖZI INTÉZETÉNEK) FELSŐFOKÚ KÉPZÉSÉRŐL

Emberként az egymáshoz kapcsolódás lehetősége elemi szükségletünk. Ahogy szükségünk van az élelemre, fedélre, ruházatra, ugyanúgy életünk elengedhetetlen feltétele, hogy legyen néhány bizalmi, mély emberi kapcsolatunk, amelyek erősítéséért tudatosan is dolgozunk.

A resztoratív (vagy más néven: „helyreállító”) gyakorlatok területe a társadalomtudományokon belül kialakult, tudományos módszerekkel is követett gyakorlati módszertan. A „resztoratív” kifejezés elsődlegesen a meggyengült vagy megromlott emberi kapcsolatok helyreállítására, ill. a támogató kapcsolatok újbóli létrehozására utal. E terület célja az egyének és a szélesebb értelemben vett társadalmi csoportok közötti emberi kapcsolatok erősítésének mélyebb megismerése, azok fejlesztése.

Az IIRP Felsőoktatási Intézetének képzése a világ első olyan graduális programja, amely kimondottan a resztoratív gyakorlatok oktatására szakosodott, és amely e területen ad felsőfokú (MSc) diplomát. Az IIRP nemzetközi – oktatási, tanácsadói és kutatási tevékenységeket végző – oktatói a terület neves elméleti és gyakorlati szakemberei. A képzés során az oktatók különös figyelmet szentelnek arra, hogy egyéni konzultációkkal is segítsék a világ számos pontjáról érkező hallgatókat szakmai elképzeléseik formálásában, gyakorlatba történő átültetésben, valamint a képzés testreszabásában egyéni érdeklődésüknek megfelelően. A képzés teljes mértékben megvalósítható online formában, lehetőséget nyújtva ahhoz, hogy hallgatók a világ bármely pontjáról csatlakozhassanak a programhoz, és tanulmányaikat saját környezetükben végezhessék.

Az IIRP székhelye az Egyesült Államok Pennsylvania Államában (Betlehem városában) van.

További információk az IIRP Graduate Schoolról: www.iirp.edu.

ÖSSZEFOGLALÓ

Konfliktusokkal, „horzsolásokkal”, begyógyult és nem begyógyult sebekkel naponta találkozunk mind személyközi viszonyainkban, mind a minket körülvevő közösségekben és a társadalmi szintű folyamatokban.

Jelen tanulmány azt járja körül, hogy egy-egy konfliktust, traumát követően mi minden történik akkor, amikor a szereplők a fájó eseményt követően tovább távolodnak egymástól. Mi történik akkor, amikor azt látjuk, hogy egy konfliktus „betokosodik”, a felek között egyre nagyobb falak épülnek és adott esetben, akár évtizedekre is megszűnik közöttük a kapcsolat. Ezt követően a cikk második része azt tárgyalja, hogy személyek és csoportok között mi segíthet mégis az újraközeledéshez, mi nyithat újra kapukat egymás felé.

Jelen tanulmány a szerző elmúlt húsz évben folytatott magyarországi, nemzetközi kutatói és mediátori tapasztalataira épül. A részletesen bemutatott, ún. „távolodási” és „közeledési spirál” egyes szakaszainak bemutatásával a cikk megkísérli megragadni a mikro-, mezo- és makroszintű konfliktusok dinamikáinak közös pontjait.

Mindezzel a cikk elsődlegesen arra kíván rávilágítani, hogy bármennyire is eltérő minden egyes konfliktus és azok lehetséges kezelési módja, az ítélezésmentes légkörben megvalósuló történetmesélés és az önreflexióra való lehetőség reményt adó első lépések lehetnek a párbeszéd kialakítása felé, mindez pedig elengedhetetlen a megbékéléshez. A cikk legfőbb üzenete tehát az, hogy – bármilyen nehéz is sokszor megtenni az első lépést – a valódi megnyugváshoz és továbblépéshez elkerülhetetlen, hogy elkezdjünk egymással beszélgetni, így vagy úgy.



„Amikor kiléptem a teremből, azon gondolkodtam, hogyan tudtunk ilyen gyorsan kapcsolódni egymáshoz. Hogy történt, hogy ezeket az embereket sosem láttam korábban, és mégis, amikor elbúcsúztunk egymástól, az volt az érzésem, hogy igen, részévé váltam az ő életüknek és ők is az enyémnek.”¹

BEVEZETÉS

Konfliktusokkal, „horzsolásokkal”, begyógyult és nem begyógyult sebekkel naponta találkozunk személyközi viszonyainkban, a minket körülvevő közösségekben és a társadalmi szintű folyamatokban is. Egy konfliktust minden esetben kommunikáció követ, ha a csendet is a kommunikáció egy formájának tekintjük. A felek beszélhetnek az őket ért sérelmekről, elkerülhetik egymást, közeledhetnek vagy távolodhatnak.

Szerepeik, szükségleteik, döntéseik és mozgatórugóik időben és egymástól függően is változnak. Ami biztos: minél súlyosabb egy törés, annál inkább kihat az azt követő kommunikáció a felek jelenére és jövőjére, akár begyógyítja, akár tovább mélyíti azt. Jelen esszé kísérlet arra, hogy megkeressem azokat a folyamatokat, amelyeket közösnek látok a mikro-/mezo- és makroszinten megtapasztalt konfliktusokban; hogy leírjam, mi történhet akkor, amikor egy egyéni vagy kollektív szinten átélt trauma után nincs mód a beszédre, illetve a párbeszédre a felek között. E tanulmány nem egy konkrét empirikus kutatási projekt feldolgozása. Sokkal inkább szintézise korábbi kriminológiai és pszichológiai kutatásaimnak, valamint mediátori/konfliktuskezelői gyakorlatomnak; törekvés arra, hogy néhány, e téren számomra meghatározó szerző által leírtakat kiegészítsem a

konfliktuskezelési projektjeink és eseteink során tapasztaltakkal², valamint a magánemberként észlelt jelenségekkel.

Kiinduló kérdéseim: Mi történhet a feldolgozatlan traumák megélésének következtében? Mi nehezíti és mi segítheti hozzá a feleket egy „gyógyító” párbeszéd folyamathoz? Érdeklődésem iránya nem az, hogy az adott traumák miért következtek be, hogy az elkövetésben kit milyen felelősség terhel. Minden úgy más és más, ezekre pedig elsődlegesen a történelem- és jogtudományok képviselői igyekeznek választ adni esetenként külön-külön, míg a csoportokon belüli és csoportok közötti konfliktusok dinamikáját a szociálpszichológia tudománya vizsgálja mélyrehatóan. A legtöbb kutatás és elemzés azonban megáll a folyamatok leírásánál, a problémák azonosításánál, és elmarad az „Innen most hogyan tovább?” kérdés. Konfliktuskezelői/mediátori gyakorlatom pedig pontosan ebben nyújt lehetőséget a válaszok átgondolásához. Tehát leginkább az érdekel, hogy a felekben milyen szükségletek, folyamatok és félelmek zajlottak le a traumát követő időszakban, és mi adhat esélyt a másik féllel történő közeledésre. A cikk első részében „távolodási spirálként” a konfliktus eszkalálódását, míg második részében „közeledési spirálként” a feloldás

1. Visszajelzés egy lakostól, aki részt vett egy közösségi felháborodást előidéző köztéri rongálás miatt szervezett békítőkörön mint a helyi közösség tagja. I. Aertsen–Barabás T.–Benedek G.–D. Dhondt–B. Ehret–Fellegi B.–H.-J. Kerner–S. Parmentier–Szegő D.–Windt Sz.: Developing Peacemaking Circles in a European Context. Main Report. E. G. M. Weitekamp (Ed.) In: Tükrim, Band 34., Tübingen, Institut für Kriminologie. 2015. 394. Letölthető: <http://dx.doi.org/10.15496/publikation-10134>
2. Itt a 2008 óta működő Foresee Kutatócsoport által vezetett projektekre gondolok, amelyek mindegyike közös munka eredményei. Ezúton is szeretném megköszönni az éveken át tartó inspiráló és átfogó együttgondolkodást és együttcelekvést Balla Lászlónak, Benedek Gabriellának, Galyas Gyulának, Győrfi Évának, Héra Gábornak, Magyar Erikának, Süki-Szíjjártó Szilviának, Szegő Dórinak, Vajna Virágnak és Winkler-Virág Andrásnak.

lehetséges útját vázolom fel. Közös pontokat keresek, amelyekkel személyes és társadalmi szintű viszonyainkban is találkozhatunk, mert azt feltételezem, hogy ha az univerzális jelenségeket jobban felismerjük az érintettekben, ez segíthet abban, hogy jövőbeni válaszainkat és cselekvéseinket hatékonyabban tudjuk terelni a közeledés és a párbeszédteremtés felé.³

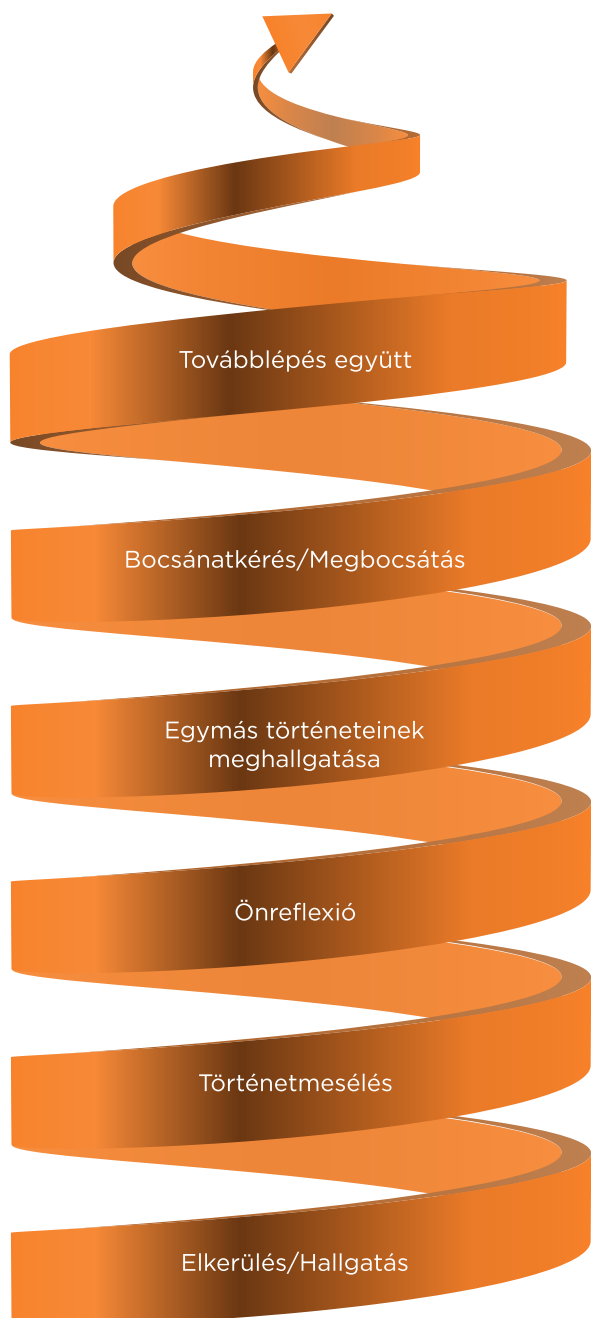
Arra nem vállalkozom, hogy „receptet” adjak a társadalmi távolságok áthidalására, azonban gondolataim leírása mögötti fő motivációm mégis a megoldáskeresés: merjünk lépéseket tenni a közeledés útján, ismerjük fel mindebben az egyéni történetek erejét, bármennyire is esetleg „csak” egyéni szinten történnek a „csodák”, higgyünk abban, hogy sok egyén megnyílása és közeledése a társadalmi szintű közeledést is elősegítheti.



Cikkünk fókuszában az áll, hogy a felekben milyen szükségletek, folyamatok és félelmek zajlottak le a traumát követő időszakban, és mi adhat esélyt a másik féllel történő közeledésre.

3. A cikkben használt példák, történetek minden esetben valós történetek anonimizálva. Nyilvánvalóan az esetek sokkal komplexebbek annál, mint aminek illusztrálására használok őket, sokkal több témát, mechanizmust rejtnek. Számomra mégis segítséget jelentenek egy-egy elméleti összefüggés, a kapcsolódó szociálpszichológiai dinamika tükrözésére, a valós életben történő bemutatására.

KÖZELEDÉSI SPIRÁL



TÁVOLODÁSI SPIRÁL



1. AZ ÁLDOZATTÁ VÁLÁS ÉS A „TÁVOLODÁSI SPIRÁL”⁴

1.1. TRAUMA – HALLGATÁS – TÁVOLODÁS

A verbális, fizikai vagy érzelmi erőszak – függetlenül attól, hogy elkövetője mennyire van tisztában cselekményével es annak hatásával – nemcsak a közvetlen áldozatokra, hanem a körülöttük levő „szemtanúkra” is mély benyomást tesz. A sérelmek érintik gondolataikat, testi-fizikai és lelki állapotukat.⁵ Elsődlegesen a történelemtudomány, de egyre inkább a szociálpszichológia is foglalkozik a kollektív áldozattá válás jelenségével.⁶ Míg Weingarten egyéni szinten (áldozati és szemtanúi szerepből nézve) vizsgálja a feldolgozatlan traumák hatását, Volkan a „választott trauma” kifejezésével azt a jelenséget dolgozza fel, amikor egy nagyobb csoport szenved el traumát, azonban az újabb és újabb áldozattá válás miatt nincs módja a kollektív gyászra.⁷ Ekkor az elszenvetett és feldolgozatlan sérelmek nemzedekről nemzedékre öröklődnek.

Az áldozatiság így – tudatosan vagy tudattalanul is – bevesődik az adott csoport kollektív emlékezetébe, és jelentős csoportazonosulási, csoporton belüli kohéziót erősítő tényezővé válik. Mindez a traumát elszenvetettek körében erősítheti a „más” csoportokkal szembeni ellenállást, a „másként gondolkodást” pedig már a legkisebb mértékben is fenyegetőnek, agresszívnek tekinti, és gyakori, hogy önmagát a „másik”-nak nevezett csoport(ok) agressziója „áldozatának” tekinti. Ebben a dinamikában a csoporton belüli pozitív önképet és kohéziót erősíti az „áldozat” címke, ezen áldozati szerep rögzülése pedig egyfajta „erkölcsi felsőbbrendűség” érzetét kelti a

csoporton belül, ami szintén a másikkal szembeni ellenállást erősíti. Mindez hozzájárul ahhoz, hogy a csoport megengedőbb vagy akár támogató legyen a másik csoporttal szemben tanúsított agresszió megítélésében, hiszen korábbi áldozattá válásuk miatt ez jogosnak, indokolt lépésnek tekinthető. Amikor kibeszéletlenek és feldolgozatlanok az elszenvetett sérelmek, az érintettek idővel méginkább eltávolodnak egymástól. Ennek két útját látom: a „csendes” és a „hangos” eltávolodást. Csendes eltávolodás alatt azt értem, hogy az egyik vagy mindkét fel azt állítja, számára ez a történet már nem fontos, lezárta, „elengedte” a másikat, de valójában nem engedte el: folyamatosan kérdései vannak, sérelmei vissza-visszatérnek, és nem tud elképzelni közeledést a másik félhez.

„Hangos” eltávolodás alatt azt értem, hogy valaki aktív „ellentámadást” indít a másik fél ellen, többnyire a másik háta mögött, azaz látványosan és rendszeresen környezete tudtára adja, hogy nem tekinti értékesnek a másik felet.

1.2. ELTÁVOLODÁS ÉS HOMOGENIZÁLÁS

E távolság folyamatos növekedését érzékeljük a magyar társadalom egyes csoportjai között. A távolság nőhet *politikailag* (ahogy bal- és jobboldali polgárok egyre kevésbé jelennek meg közös terekben), *strukturálisan* (ahogy egyre ritkábban épülnek életmódbeli és kulturális hidak a növekvő marginalizálódó szegénység és gazdagság között), *földrajzilag* (ahogy pl. zárt intézmények falai épülnek a házak közé), úgy a *kommuni-*

4. A spirál kifejezés arra utal, hogy gyakran nem lineáris a közlekedés ezen utakon: néhány lépést előremegyünk, párat hátra, ha van is előremozdulás, sokszor van megtorpanás, visszalépés. Mégis idővel láthatóvá válik, hogy milyen irányba mozdulnak el viszonyaink, kapcsolataink.
5. K. Weingarten: *Common shock, witnessing violence every day: How we are harmed, how we can heal*. New York, Dutton, 2003. 47–62.
6. Vö. C. J. Sykes: *A Nation of Victims: The Decay of the American Character*. New York, St. Martin's Press, 1992., D. La Capra: *History and Memory after Auschwitz*. Ithaca, NY, and London, Cornell University Press, 1998., W. Schivelbusch: *The Culture of Defeat: On National Trauma, Mourning, and Recovery*. New York, Metropolitan Books, 2003., László J.: *Historical Tales and National Identity: An introduction to narrative social psychology*. London, Routledge, 2014. 112.
7. V. D. Volkan: *Blood Lines: From Ethnic Pride to Ethnic Terrorism*. Boulder, CO, Westview Press, 1997. Vö. még László: *Historical Tales...* 112. és D. Bar-Tal–L. Chernyak-Hai–N. Schori–A. Gundar: *A sense of self perceived collective victimhood in intractable conflicts*. *International Review of the Red Cross*, 2009/June, 229–258.

nikációban is el tudunk egymástól távolodni (pl. a „másik” hibáztatásával, leépítésével). És természetesen a távolodás lelki értelemben is értelmezhetővé és érzékelhetővé válik. Azaz ha nincs saját élményem és kapcsolatom a másik létezéséről, körülményeiről, képességeiről és szükségleteiről, akkor sem az ő személye, sem a számára fontos dolgok nem észlelhetők, vagy ha igen, akkor sem lesznek fontosak számomra. Esetleg előfordulhat, hogy azt gondolom: ami nekem fontos, az neki nem, és fordítva, tehát a kapcsolat hiánya miatt a lehetséges közös pontok is homályban maradnak.

A másik csoportot ugyanakkor homogenizáljuk, azaz tagjait egy kalap alá véve azonos tulajdonságokkal ruházzuk fel. Ha beszélünk is róluk, ezt nélkülük tesszük, hiszen a távolság kialakításával és fenntartásával áthidalhatatlanná vált a kapcsolat, lehetetlenné válik a részletekben rejlő különbségek észrevétele. A „mi” és az „ők” csoportok szétválasztásával, az érintettek felcímkésével olyan narratívákat teremtünk, amelyekkel utólag is igazolhatók a különböző címkékhez ragasztott tulajdonságok. Mindent kerülünk, ami a címkék és kategóriák összezavarását okozhatja, ami pedig azokat igazolja, kiragadjuk és hangoztatjuk, hisz ez megerősíti a magunkról és a „másikról” alkotott elméletünket.

A távolodás együtt az ellenségkép gyártással és homogenizálással elvezethet a „másik” démonként történő kezeléséhez. Ebben az egyoldalú narratívában tehát a másik csoporthoz fűzött tulajdonságok közül a rossznak vélteket felnagyítva, a jónak vélteket kicsiknek vagy nem létezőnek látjuk.⁸ Kutatások bizonyítják,⁹ hogy agyunk úgy alkot képet egy jelenségről vagy személyről részinformációk alapján, hogy a hiányzó pontokat – korábbi tapasztalataink, beállítódásunk, személyiségünk, érzelmeink stb. – beilleszti, és azokat tényként kezeli, hogy a képet „konzisztenssé tegye”.

Egy kistélepülésen (ahol egy kutatásunk során dolgoztunk) a polgármester és az önkormányzati képviselő-testület március 15-i megemlékezést szervezett komoly



erőkkel, kisbuszok bevetésével a település egészéről igyekezett megszervezni a lakosok szállítását. Azonban rendkívüli állapotokat idézett elő az aznapra nem várt óriási hóesés. Emiatt a rendezvényt a szervezők lemondták.

Mégis, a hóviszonyok ellenére aznap megemlékezést tartottak a helyi iskola tornatermében, ahol a képviselő-testület egyik tagja meg is jelent. Erre azonban az eredetileg tervezett önkormányzati rendezvény szervezőit, így a polgármestert sem hívták meg. Az ünnepi beszédet az egyik tanító olvasta fel, a beszédet a helyi lap következő száma pedig egy az egyben közölte.

„Ideje van mindennek, s most nem az ellenségeskedésnek, nem kifogások keresésének, nem a könnyebb út választásának, nem az idegenszívúságnak, nem

8. Mindez pontosan ellentétes azzal, mint amit Tomkins affektuselméletében leír a viselkedésünket meghatározó kilenc érzelmi viszonyulásról a másikkal szemben, illetve azok lehetséges befolyásolásáról. Eszerint két személy között akkor érhető el pozitív változás viszonyulásukban, ha a közösen megélt helyzetekben maximalizáljuk a pozitív visszajelzéseket és minimalizáljuk a negatívakat. Vö. S. S. Tomkins: *Affect Imagery Consciousness: The Positive Affects*. Vol. 1. New York, Springer Publishing, 1962.
9. P. J. C. J. Hoeks–L. A. Stowe–P. Hendriks–H. Brouwer: Questions Left Unanswered: How the Brain Responds to Missing Information. *PLoS ONE*, 2013/8. (10): e73594. doi:10.1371/journal.pone.0073594

az ok nélküli kritizálásoknak van itt az ideje, hanem a munkának, összefogásnak, szeretetnek, a segíteni akarásnak, s legfőképpen a bizalomnak. [...]

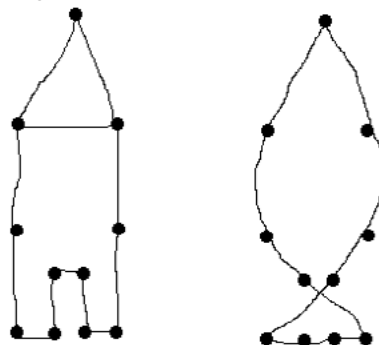
A mostani hazafiaknak sokkal nehezebb a dolguk: sajnos saját magunk közt vannak az ellenségeink, ellendrukereink, akik idegenszívűek, s idegen hatalmakat szolgálnak, s a megtévesztés fegyverével harcolnak. Legyünk résen, s legyünk bátrak, s lássunk tisztán. Lássuk egyre tisztábban a körülöttünk zajló eseményeket, s vegyük észre végre, hogy ezzel a tavasszal, bár a tél nehezen adja magát, mégis csak valóban elkezdődött egy jobb, biztonságosabb, megnyugtatóbb élet ebben az országban.¹⁰ "

Az önkormányzati lap megjelenése a fenti – erős áthallásokat eredményező – beszéddel együtt komoly visszhangot váltott ki az önkormányzati vezetés körében, akik szerint ez a beszéd aktualizálta a megemlékezést, és ellenük szólalt fel, ráadásul a távollétükben. Mindez egy olyan időszakban történt, amikor már ismert volt a település erőteljes politikai megosztottsága, és jelentős volt az aktuális vezetőséggel szembeni ellenzéki mozgolódás. E megemlékezésről az érintettek – tudomásom szerint – többet nem beszéltek, a rossz érzések kibeszéletlenül maradtak. Hogy melyek voltak a főbb szándékok az eredeti, buszos önkormányzati rendezvény megszervezése mögött, a hirtelenjében megszervezett iskolai ünnepséggel kapcsolatos eltökéltség mögött, a meghívások, a személyes megjelenések és távollétek mögött, az egyes beszédek sorai mögött? Ezeket csak az érintettek tudnák megválaszolni. Ha azonban ezek a kérdések nem vetődhetnek fel és a párbeszédre nincs mód, minden érintett saját múltbéli információi, beállítódottsága, a másik félhez való kapcsolódása alapján fogja a történetet „kiegészíteni”, egyénilag vagy csoportosan, de a másik csoport

nélkül interpretálni.

1.3. A NAGY NARRATÍVÁK TÁPLÁLÁSA, A KIS NARRATÍVÁK FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSA

Amikor tehát valaki azt mondja: „gondolkoztam, és összeállt a kép”, azonban e gondolkodásába nem vonta be azt, akivel kapcsolatban valóban összeállt benne egy kép, akkor gyanítható, hogy korábbi felvetései, szubjektuma számos képpalkotó pontot önkényesen lát, értelmez, magyaráz, ezeket pedig objektív „tényként” éli meg. Ezt a folyamatot illusztrálja az 1. ábra: ugyanazok a pontok láthatók mindkét rajzon, azonban az összekötésük eltérő, így az összkép is más lesz. Ebből az is következik, hogy ha az érintettek egy-egy pontot kiragadva próbálnának megegyezésre jutni, és erről folytatnak késhegyig menő vitákat, próbálva meggyőzni a másikat saját igazukról, kicsi az esélye a másik igaza elfogadásának, hisz az összképet (amelyben az egyes pontok megítélésre kerülnek) kevéssé van mód megszakítás nélkül lefesteni, így nem marad más hátra, mint az „elbeszélés egymás mellett”, illetve a „parttalan vita” élménye.



1. ábra: Illusztráció arra, hogy hogyan kötjük össze ugyanazon pontokat különböző módokon, így hogyan alkotunk ugyanazon pontokra építve eltérő képeket.

Ahogy Peter Block (2009: 35) írja, amit biztosan igaznak tudhatunk, az az, hogy megszülettünk. Talán még abban is biztosak lehetünk, hogy kik a szüleink, a testvéreink és néhány egyéb főszereplői saját életünk drámájának. De minden egyéb történet, amit magunkról és róluk megosztunk, egyéni interpretációnk eredménye. Mindez egy kitalált történet. A saját képzeletünk szüleménye.¹¹ Az objektív tények száma tehát minimális.

10. A település anonimitásának megőrzése érdekében itt nem jelölnék meg pontos forrást.

11. P. Block: Community: The Structure of Belonging. Oakland, CA, Berrett-Koehler Publishers. 2009. 35.

A történetek nagyrészt interpretációinkra, szubjektív igazságokra, egyéni narratívákra épülnek, így szükségszerűen függvényei beállítódottságunknak, vallott értékeinknek, szocializációinknak. Ugyanakkor nyilvánvaló az is, hogy szükségünk van bizonyos kategóriák létrehozására, hiszen agyunk különben nem tudná felfogni a minket körülvevő valóságot. És igen, valahol a tudomány, valahol ez a szöveg is „megnevez”, a megnevezéssel „létrehoz”, címkéz, leegyszerűsít, próbál rendszert találni, így egyben konzervál is szerepeket. Ezért gondolom azt, hogy sosem maguk az elméletek segítenek elsődlegesen, hanem az a gondolkodási folyamat, amit ezek elindítanak és az a kritikai szemlélet, amellyel képessé válunk a „fekete-fehér valóságnak” gondolt „evidenciákat” megkérdőjelezni, és hagyni esélyt a „meglepetésekre”. Mégis, a bennünk lévő, leegyszerűsített kép iránti vágyódás a legjobb táptalaja az ún. „nagy narratívák” fenntartásának és a „kis narratívák” figyelmen kívül hagyásának.¹²

2015 nyarán (a szeptember 15-i határozást megelőzően) több százezer menekült lépte át a magyar határokat, amire az ország semmilyen értelemben nem volt felkészülve. Arról, hogy a menekültek fogadása milyen felelősséget ró a magyar kormányra és lakosságra, mind a hagyományos, mind a közösségi média teljes megosztottságot tükrözött: a két végletes álláspont szerint a határokat teljes mértékben le kell zárni, és a menekültek bejövetelét meg kell akadályozni minden eszközzel, a másik szerint minden segítséget meg kell számukra adni ahhoz, hogy emberhez méltó módon tudjanak továbbutazni a tervezett célország (elsődlegesen Ausztria és Németország) felé, itt-tartózkodásuk alatt pedig megfelelő ellátást kapjanak. Ebben a kontextusban egy (angol) újságíró szóbeli elmesélésében a szerbiai határon egy menekült, szír édesapja ment oda az újságíróhoz arra kérve őt (görögül), hogy kérdezze meg az ott álló két rendőrt, mit fognak tenni, ha az édesapja felesége és gyerekei nem bújkálnak tovább,

és előjönnek az ottani erdőből. A rendőrök az újságíró tolmácsolásával biztosították az édesapát, hogy a családtagoknak semmilyen bántódása nem fog esni természetesen, sőt nagyon meglepődtek, hogy ilyen félelmet, ijedtséget idézett elő jelenlétük. Kocsijukkal el is hagyták a terepet, hogy a családtagok megbizonyosodjanak arról, hogy biztonságban elhagyhatják búvóhelyüket.¹³

Ez a történet mögé megy a „hivatalos” narratíváknak, és az érintett rendőröket és menekült családot „emberi” arcukkal mutatja. Azonban e történetek hangsúlya elenyésző a közbeszédben, hiszen ezek felborítják a „nagy narratívákat”, és helyette az egyéni történetek erejével mutatják be a társadalmi jelenségek és szerepek komplexitását.

1.4. A HIBÁZTATÁS BIZTOS „EREDMÉNYE”: A VÉDEKEZÉS

A kibeszéletlen korábbi konfliktusok a mindennapi életben is gyakran továbbgyűrűznek. Azt látjuk, hogy az egymással feszültségben álló felek (ha még egyáltalán van közöttük kapcsolat) egyre kisebb és kisebb ügyeken is „fennakadnak” egymással szemben, és sérelmeik feldolgozása helyett sokkal inkább sérelmeik sora nő. Azokban a konfliktusokban, amelyek a legnehezebben feloldhatók, általában a bíráló a másik személyére („ő a hibás”) és a külső körülményekre („nem tehetek róla, mert ez és ez történt”) helyezi a hangsúlyt, saját felelőssége és szerepe pedig eltörlődik narratívájában. Tapasztalataim szerint ilyenkor leginkább az alábbi három kommunikációs mintázat jelenik meg:

- Hibáztatás: a másik vagy mások hibáztatásának hangsúlyozása („ő is”, „ő sem jobb”, „még ő beszél, aki...”, „ő miatta történik az, hogy ...”, „nem én voltam...”).
- Védekezés/kifogás: amivel a másikra vagy a

12. László: Historical Tales... 49. Jelen kontextusban a „nagy narratíva” kifejezés alatt egy társadalmi jelenségről, népről vagy történelmi korról általánosan kialakult képet értem, míg a „kis narratíva” az egyedi történetek különbözőségére utal, amelyek akkor láthatók, ha a címkék, általános felfogások mögé nézünk, és a szereplők és történetek egyediségét látjuk meg bennük.

13. Nick Thorpe, a BBC budapesti tudósítójának története, saját szóbeli elmondása alapján (elhangzott angolul a Budapest Központ által rendezett The Role of Journalists in Genocide and Countering Extremism elnevezésű kerekasztal-beszélgetésen a Külügyi és Gazdasági Intézetben, Budapesten, 2015. november 11-én).



A kérdés, hogy vajon a másik tudja-e, hogy vele kapcsolatban régről cipelt, rossz érzések vannak, kapott-e esélyt arra, hogy megtudja, a másik hogyan érez vele kapcsolatban, vagy csak azt érzi, általános a vele szemben való távolságtartás, ellenségeskedés.

külső körülményekre hivatkozva minimalizáljuk saját felelősségünket („azért volt szükség a lépésekre, mert...”, „azért utasítom őt el, mert nincs más választásom...” stb.).

- Személyesre vétel: ha még van is kapcsolat a felek között, akkor a bírált lépéseket a bíráló úgy állítja be, hogy a másik azért teszi azt, amit tesz, mert őt akarja ellehetetleníteni, mert nem tiszteli, mert ő „direkt” neki akar rosszat stb.

Amennyiben kizárólag a „személyesre vétel” jelenségét tapasztaljuk, konfliktuskezelőként viszonylag könnyebben tudunk előrelépni, hiszen itt még élő a kapcsolat, van jelentősége annak, hogy a másik mit gondol és érez, és lehet segíteni abban, hogy az esetleges bírálatokot a felek úgy fogalmazzák meg egymás felé,

hogy mindeközben saját szükségleteikre helyezik a hangsúlyt („nekem az lenne fontos”, „arra lenne szükségem...”), és nem a másik személyét bírálják. A hibáztatás és védekezés azonban teljes mértékben el tudja uralni az egyén narratíváját egy adott konfliktusban, módszertanilag pedig komoly feladat lehet a védekezéssel és kifogásokkal élő felek figyelmét ráirányítani saját szerepükre, felelősségükre és lehetőségeikre. Sokszor tapasztaljuk, hogy nemcsak a felek kommunikációs mintázatai, de maguk a közegek – ahol az összecsapások megtörténnek – is sokkal inkább a „védekező” magatartásra serkentenek, mint a valódi történetek elmondására, a másik történetének meghallgatására.¹⁴

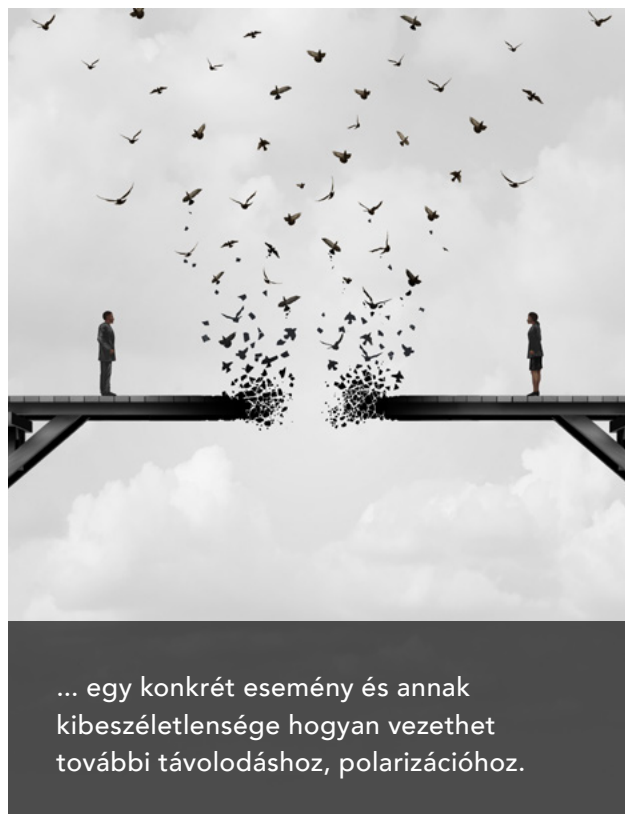
A fentiekén túl a párbeszéd elmaradása mögött a legmeghatározóbb szempontot a félelmek adják. Ez kialakulhat attól, ha azt gondolom: ha ellent-

14. Az ún. semlegesítési (kifogásokat felállító) technikák alkalmazása és a szabályszegések közötti összefüggéseknek átfogó kriminológiai irodalma van. Ezek az alábbi technikákat különböztetik meg egymástól: 1. a felelősség tagadása („nem tehetek róla”); 2. a sérelemokozás tagadása („nem is okoztam bajt”); 3. az áldozattá tétel tagadása („senki se vált áldozattá”); 4. az elítélők elítélése („megérdemelték”); 5. felsőbb hatalomnak való megfelelés („nem volt más választásom, kényszerítve voltam rá”); 6. hivatkozás a múltbéli erkölcsösségre („korábban mindig jól viselkedtem”); 7. hivatkozás egy fontos személy megsegítésére („nem volt más választásom, valami fontosabbat kellett szem előtt tartanom”); 8. a normalitásra való hivatkozás („mindenki más is ezt teszi”); 9. a jogosultságra való hivatkozás („jogom volt hozzá, ez nekem járt”). Vö. G. M. Sykes–D. Matza: Techniques of neutralization: A theory of delinquency. American Sociological Review, 1957. Vol. 22., 664–670., C. Klockers: The Professional Fence. New York, Free Press, 1974., W. W. Minor: Techniques of Neutralizations: A Reconceptualization and Empirical Examination. Journal of Research in Crime and Delinquency, 1981. Vol. 18., 295–318., J. W. Coleman: The Criminal Elite: The Sociology of White-Collar Crime. New York, St. Martin’s Press, 2001., J. E. Conklin: Criminology. Boston, Allyn and Bacon, 2004. 8

mondok a másoknak, a személyem is értéktelenebb lesz a számára, hiszen nincsen korábbi élményem arról, hogy egy rossz érzésem megfogalmazásával kapcsolatunk erősödött volna. Marad tehát a hallgatás, az elkerülés és a hit abban, hogy majd magától feloldódik a feszültség. De a félelem adódhat abból is, hogy meginog a másokról alkotott „stabil képem”, vagy hogy saját csoportom kirekeszt esetleg a másokhoz való közeledésem miatt, és hogy végső soron „gyenge”, „megbélyegzett”, „kirekesztett”, „magányos” szereplő maradok a konfliktus végén.¹⁵

Marad tehát a csend. De maga a csend is egy Janus-arcú állapot: lehet „közelítő” és lehet „távolító”. Egyrészt – ahogy a traumafeldolgozást érintő szakirodalomban számos szerzőtől olvashatjuk¹⁶ – a csend és az elvonulás fontos szerepet játszhat a gyógyulásban, a gyászfolyamat végigvárásában, az önmagunkkal való újbóli kapcsolódás folyamatában. Ezt hívom „közelítő” csendnek, mert bizonyos mértékig közelebb kerülünk önmagunkhoz, érzéseinkhez, gondolatainkhoz, megadjuk önmagunknak a traumafeldolgozáshoz szükséges időt.

Másrészt azonban sokszor tapasztaljuk az általam „távolító” csend kifejezéssel leírt folyamatot:¹⁷ amikor a fent részletezett félelmek miatt egyik érintett sem vállalja fel a konfliktust, azt „lezártnak” tekinti (mondja), és nem gondolja, hogy a másik féllal „érdemes lenne”, „értelmes lenne” bármit megbeszélni abból, ami történt. Ugyanakkor ebben az állapotban sokszor igazából nem csendesedünk el, mert belül kimondva vagy kimondatlanul, de folyamatosan „zakatol” a sértettség és az igazságtalanság érzése, a másik hibáztatása. Tehát ha mégis valamilyen okból sor kerül a másik féllal való interakcióra, e korábbi, feldolgozatlan, elhallgatásba menekített sérelem határozza meg az újbóli reakciókat: a másoknak alig kell valamit csinálni, és azonnal „rossz” lesz. De a kritika tárgya ilyenkor elsődlegesen nem a másik aktuális viselkedése, hanem a múltból cipelt rossz, ugyanakkor nem felvállalt érzések lenyomata, a másik iránt érzett bizalmatlanság



... egy konkrét esemény és annak kibeszéletlensége hogyan vezethet további távolodáshoz, polarizációhoz.

(„múltkor is csalódtam benne, gondoltam, hogy most is csalódom, és tényleg...”) következménye, amely miatt a másik fél számára is már „nehéz jól viselkedni”. A kérdés, hogy vajon a másik tudja-e, hogy vele kapcsolatban régről cipelt rossz érzések vannak, kapott-e esélyt arra, hogy megtudja, a másik hogyan érez vele kapcsolatban, vagy csak azt érzi, általános a vele szemben való távolságtartás, ellenségeskedés.

Egy kistelepülés kolbászvágo fesztivált rendezett, ahol a szervezők elmondása szerint sokan „ételhordóban” vitték el az ingyen kínált húst a fesztiválon kívülieknek is. Erről aztán sosem beszélt senki. Egy évvel később azonban a szervezők olyan magas belépti díjat határoztak meg a fesztiválra, hogy a helyi szegényebb rétegek kiszorultak a fesztiválról, csak a kerítésen túlról tudták nézni a falu közepén zajló eseményt. Számukra ez megalázó és kirekesztő volt. A faluban pedig vitáztak arról,

15. Ezt az érzést jól írja le az ún. „ontológiai szorongás/bizonytalanság” kifejezése, amiről Csepeli György ír bővebben: Csepeli György: És nem is kell hozzá zsidó. Budapest, Kosmosz Könyvek, 1990. 22.

16. Vö. pl. Weingarten: Common shock... 76–78.

17. Erről bővebben lásd Héra Gábor, Fellegi Borbála és Benedek Gabriella 2017-ben megjelent cikkének vonatkozó részét a „csendkultúráról”: Héra G.–Fellegi B.–Benedek G.: To talk or not to talk – The limits and potentials of restorative justice in addressing social inequalities. In: I. Aertsen–Pali B. (Eds): Critical Restorative Justice. Hart Publishing.

hogy egy magánrendezvény szervezői önkormányzati területen és támogatásból létrejövő esemény kapcsán előállíthatnak-e olyan körülményeket, hogy helyi lakosok kiszoruljanak az eseményről, ha anyagi körülményeik nem teszik lehetővé a belépést. A vita jogokról és jogosultságokról szólt, nem pedig szükségletekről és a múltbéli rossz érzések feloldásáról. A történetet az zárta, hogy az önkormányzat bizonyos számú jegy árával támogatta a rendezvényt, így a helyi lakosoknak biztosította az ingyenes belépést, azonban a szervezők és a kiszorultak csoportja közötti feszültséget ez nem oldotta, azóta is erős a feszültség.¹⁸

A történet kapcsán felmerül a kérdés: ha a korábbi, fesztivállal kapcsolatos csalódásokat az érintettek el tudják mondani, és meg tudják közösen beszélni, hogyan kéne ezt jövőre jobban csinálni, segíthetett volna-e a csoportoknak abban, hogy a fesztiválon keresztül közeledjenek egymáshoz, és csökkenjen a megosztottság.

1.5. AZ ÖNREFLEXIÓ HIÁNYA ÉS A FELELŐSSÉGVÁLLALÁS ELMARADÁSA

Ebben a helyzetben a megbékélés legnagyobb akadályának az önreflexió és a felelősségvállalás hiányát látom: amikor a narratívák arról szólnak, hogy a másik mit csinált rosszul, az miért kifogásolható, elutasítandó, az a kérdés pedig fel sem vetődik, én/mi hogyan járultam/tunk hozzá e helyzet kialakulásához?¹⁹

Saját magunk szerepének felismerése, kimondása és felvállalása a megbékélés, megnyugvás és a gyógyulás első lépcsője, illetve feltétele – ahogy Alexandra Asseily fogalmaz a társadalmi erőszakspirál lehetséges megszakításával kapcsolatban.²⁰ A felelősségvállalásnak pedig nem lehetnek

feltételei („rendben, beismerem saját hibámat akkor, ha te is beismered azt, hogy...”), nem a másik viselkedésének függvénye, hanem egy bennünk megszülető igény és szándék. Az is világossá vált számomra, hogy ha más mondja nekünk, hogy miért kéne felelősséget vállalnunk, akkor ez ritkán segíti elő ennek felismerését, sokkal inkább vezet védekezéshez, visszatámadáshoz. A felelősségvállalást leginkább olyan helyzetekben láttam kialakulni, ahol a másik fél támogató attitűddel, a kapcsolat fontosságát középpontba helyezve, a cselekményt és nem a személyt elítélve beszélt arról, miért volt nehéz számára a bírált viselkedés. Őszinte és mély felelősségvállalást azoktól láttam leginkább, akik személyét ebben a folyamatban szeretet és támogatás övezte, akik azt érezték, kimondhatják azt, hogy „sajnálom”, akik érezték és tudták, hogy ez a szó nem a kapcsolat elvesztéséhez, hanem annak megerősítéséhez vezethet.

A fenti folyamatok következményeként előáll, hogy az érintettek nem érzik, hogy bárhogyan is, de elmondhatják saját történetüket anélkül, hogy megbélyegeznék és elítélnék őket, szavaikat megkérdőjeleznék.

A felek saját történetükkel együtt elkülönülnek, és tovább nő a köztük lévő távolság, mindenki saját történetével egyetemben elszigetelten folytatja életét.

Erre az elszigetelődésre vizuális példaként említhető a demokratikus köztársasággá átalakult Magyarország első köztársasági elnökének, Göncz Árpádnak a temetése. Egy internetet bejárt videófelvétel²¹ alapján látható, ahogy több száz állampolgár tiszteletét teszi a temetésen, majd az érkezők között megjelenik a regnáló, miniszterelnöki pozíciót betöltő Orbán Viktor és felesége magánszemélyként, tehát hivatalos kíséret nélkül. A gyülekezők között egy ponton, még

18. E történettel természetesen nem szeretném azt állítani, hogy az érintett csoportok (a szervezők és kirekesztettek csoportja) közötti egyedüli konfliktust ez a korábbi esemény okozza. Mindez csak csepp a tengerben, hiszen a két csoport között számos egyéb, korábbi és jelenleg is fennálló érdek-, szükséglet-alapú és ideológiai konfliktus is van. E történet azonban jól mutatja, hogy egy konkrét esemény és annak kibeszélhetlensége hogyan vezethet további távolodáshoz, polarizációhoz, míg ezek nyílt és jövőbemutató megbeszélése hogyan segíthetné a csoportok közeledését.

19. Ennek társadalmi szintű, történelmi traumákból fakadó hiányáról a magyar nemzeti identitásban László János ír. Vö. László: *Historical Tales...* 96–97.

20. Asseily tanulmányában a libanoni polgárháborút követő békefolyamatokat és a pszichoterápiás módszerek lehetséges szerepét mutatja az ellenséges csoportok közötti megbékélésben. Vö. A. Asseily: *Breaking the Cycles of Violence in Lebanon – and Beyond*. Brighton, Guerrand-Hermès Foundation for Peace Publishing, 2007. 6.

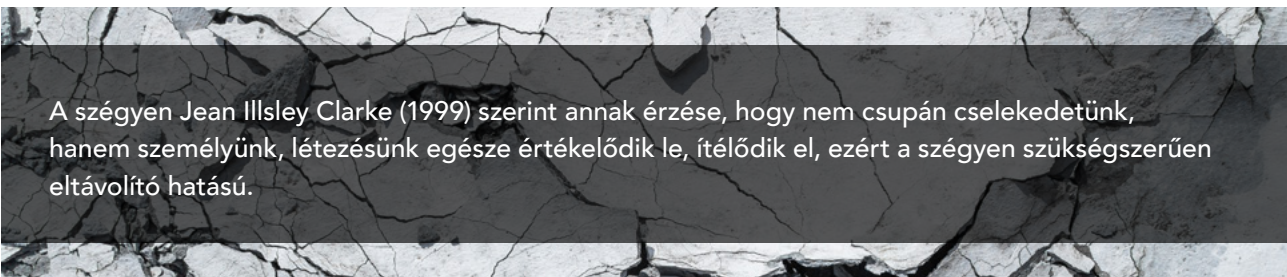
21. <https://www.youtube.com/watch?v=XzpLsRDszg>

távol az összegyűlt tömegtől leállnak, és egy helyben maradnak. Bár nem tudjuk, hogy biztonsági okok miatt, vagy esetleg a fotósok kérésének megfelelően, de a közel 6 perces videó azt mutatja meg, hogy hogyan nem közeledik és szól hozzájuk senki, hogyan kerülük őket ki, hogyan nem szólnak ők sem egy szót se senkihez, nem mennek közelebb a kialakuló tömeghez, csak állnak csendben, karjukat összefonva, egy-két szót váltva egymással. Körülöttük pedig az üres tér. Köztük és a temetésre érkezők között óriási a távolság. Mindez számomra lefesti azt az úrt, ami társadalmunkban is jól érzékelhető az eltérő helyzetű és nézetű csoportok között. Ebben a térben elvesznek a közös pontok, a közös identitás érzete.

Mérsékelt esetben a felek csupán megmagyarázzák maguknak, hogy nincs is szükségük a másik félre, nélkülük az életük boldogabb lesz, rosszabb esetben a másikat „démonizálják”, azaz bármilyen élmény vagy kontextus kapcsán merül fel személye (elsődlegesen az ő távollétében), a róla történő gondolkodásban negatív tulajdonságai túlzottan, pozitív tulajdonságai pedig alig vagy egyáltalán nem jelennek meg.

személyünk, létezésünk egésze értékelődik le, ítélődik el,²² ezért a szégyen szükségszerűen eltávolító hatású. Donald Nathanson szerint pedig a szégyenérzetre adott reakcióinknak meghatározó szerepe van viselkedésünkre, személyiségünkre. Ahogy írja, „a politikához és komfortitáshoz kötődő érzelmeinket, így az alá-fölérendeltségi viszonyokban mutatott attitűdjeinket is a szégyen határozza meg”.²³ Ez engedi meg annak feltételezését, hogy a szégyenérzet pszichológiája nemcsak egyének, de csoportok reakciói kapcsán is meghatározó lehet, tehát szociálpszichológiai értelemben is érdemes Nathanson fogalmainak használata. Ezzel párhuzamban Gilligan is úgy ír a szégyenről, mint egy, a „szociális, gazdasági és kulturális tényezők által előállított állapotról, amely az erőszakos viselkedés egyik legfontosabb háttéróka”.²⁴

Ha pedig a szégyenérzet ennyire kulcsfontosságú, akkor kell beszélnünk a szégyenérzetre adott reakcióinkról. Nathanson két fő utat különböztet meg: amikor a szégyent elfogadjuk (amikor hajlandó vagyok változtatni a viselkedésem az átélt szégyen miatt) és – gyakoribb reakcióként – amikor védekezünk. Nathanson „szégyen-iránytűje” erre a kellemetlen, fájdalmas, megalázó szégyenérzetre adott védekező reakcióinkat mutatja be, amelyet nem egyszerű cselekvésként, hanem személyiségünk egyik meghatározó elemeként értelmez



A szégyen Jean Illsley Clarke (1999) szerint annak érzése, hogy nem csupán cselekedetünk, hanem személyünk, létezésünk egésze értékelődik le, ítélődik el, ezért a szégyen szükségszerűen eltávolító hatású.

1.6. A SZÉGYEN MINT OK ÉS KÖVETKEZMÉNY

Az egymásra rakódó rossz érzések eredményeként fontos beszélni a szégyenérzet hatásairól. A szégyen Jean Illsley Clarke szerint annak érzése, hogy nem csupán cselekedetünk, hanem

azáltal, hogy személyiségstruktúránk egy visszaható mintázatot is kialakít védekezési mechanizmusainkból.²⁵ Eszerint a szégyent nem felvállaló, arra adott védekező mechanizmusaink az alábbi négy típusba sorolhatók:

- elvonulás, elbújás, izolálódás (vissza-

22. J. I. Clarke: Connections: The Threads That Strengthen Families. Center City, MN, Hazelton, 1999. 130.

23. D. Nathanson: Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self. NY, W. W. Norton & Company, 1992. 16.

24. J. Gilligan: Violence: Reflections on a National Epidemic. NY, Random House, 1996. 105., 110.

25. Nathanson ezt scriptnek hívja. Vö. Nathanson: Shame and Pride... 309.

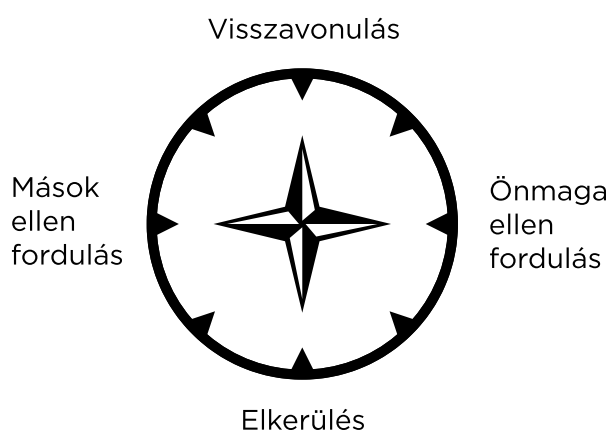
vonulás), amit gyakran követ szomorúság és félelem,

- elterelő cselekvések, pl. drog, alkohol használat, extrém élmények keresése (elkerülés),
- önvád, magunk lebecsülése, alulértékelése (önmagunk támadása),
- hibáztatás, kifakadás, támadás, agresszió (a másik támadása).²⁶

Nemcsak egyének lelki mechanizmusait vizsgálva, hanem a közösségek működése kapcsán is feltételezhető: ha egy társadalomban – pl. a diktatórikus működésből fakadó – folyamatos tapasztalat a meg nem értettség, a szeretet- és elismerés megvonás, a szégyenérzet keltés, hibáztatás, az érzelmi zsarolás, személyünk és szükségleteink elutasítása, megkérdőjelezése, kirekesztésünk, konfliktusaink elhallgattatása és a félelemérzet keltése, akkor ezek a védekező reakciók társadalmi szintűvé válhatnak. A szégyenérzet kimondásához és elfogadásához ugyanis szükség lenne egy biztonságos közegre, ahol ezt megtehetjük.

Ha azonban ez nem történik meg, akkor e kellemtelen érzés csökkentésére védekező mechanizmusokat alkalmazunk. Ennek eredménye pedig az lehet, ha nem csupán interperszonális szinten, hanem akár mezo- és makroszinten is társadalmi mintává válik az elvonulás, a csendkultúra, vagy akár mások gondolkodás nélküli támadása.

Mindezek pedig látszatreakciók, azaz a jéghegy csúcsai, a víz alatti részben azonban ott maradnak az évtizedes (sokszor több nemzedéket is átható) elfojtások, a szégyenérzet, a bűntudat és a fájdalom, amiről azonban nem esik szó.



1.7. SZEPARÁLÓDÁS, AZ ÖSSZEKÖTÖTTSÉG ÉRZETÉNEK ELVESZÍTÉSE

A távolodási spirál utolsó szakaszaként a teljes elkülönítettséget említeném. Amikor már azt érzem, „nincs közöm és dolgom a másikkal”, nem érzem, hogy bármi miatt össze lennénk kötve, nincsenek már közös pontok, amelyek mentén közeledhetnénk. Mind a személyközi, mind a közösségi mediátori munkám során ezt az állapotot láttam a legnehezebben feloldhatóknak. A 2. sz. ábra azt illusztrálja, hogy minél elfogadottabb a felek számára, hogy valóban van valami konfliktus, és a felek érzik összekötöttségüket, annál inkább van esélyünk a párbeszédre. Ha ebből bármelyik, vagy mindkettő minimális, nagyon nehéz a feleket összehozni, bátorítani őket a párbeszédre. Márpedig a fent részletezett folyamatok eredménye, hogy a sok, egymásra tevődött és nem kibeszélt konfliktus olyan állapotba hozhatja a feleket, ahol már – sokszor kognitív diszsonanciaként – azt mondják: „nincs ezzel semmi baj”, „úgy sincs vele dolgom”, „nem érdekel, mi történik veled, nincs hozzá közöm”, esetleg a kölcsönös „akkor – ha mondatok”,²⁷ „akkor esetleg közeledem, ha ő ezt és ezt teszi”. Ez látható számos olyan helyzetben, ahol egy kívülálló számára egyértelmű az összekapcsolódás: pl. azoknál a válásoknál, ahol gyerekek és unokák is vannak, vagy olyan iskolai konfliktus esetén, ahol a gyerekek – bármennyire is távol állnak egymástól az érintettek társadalmilag (pl. gazdag–méllyszegény vagy faluközpontban élő nem roma–szegregátumban élő roma kisgyerekek) – egy településen élnek, egy iskolába járnak nap mint nap, éveken(!) keresztül, tehát nyilvánvaló, hogy rossz kapcsolatuk kihat mindennapjaikra és környezetükre.



2. ábra: A párbeszéd „esélye” a konfliktus és az összekötöttség tudatosításának függvényében

26. Nathanson: Shame and Pride... 361–368.

27. E legutóbbit Vajna Virág kollégám fogalmazta meg ilyen pontosan egy közös tréningünkön 2015-ben.

2. A „KÖZELEDÉSI SPIRÁL”

Mi hozhat változást ebben az elkülönült, a mindenkori másikat már kevésbé tisztelő, esetleg démonizáló helyzetben? Konfliktuskezelői gyakorlatomban egyszerre láttam olyan negatív és pozitív fordulópontokat, amelyek elindították a közeledést. Volt, hogy

- elviselhetetlenül rossz lett a helyzet, és valamit kellett tenni,
- nagy lett a veszteség (pl. anyagi veszteségek, betegségek), és a konfliktus már túlságosan „fájt”,
- egy új élethelyzet miatt kikerülhetetlen lett az, hogy a felek újra beszéljenek egymással, meghallgassák egymást,
- egy sokk vagy trauma, esetleg megtérés élménye, amely átrendezte valamelyik félben a prioritásokat, előtérbe helyezte a megbocsátás fontosságát,
- láthatóvá vált egy mindenki számára fontos közös pont, amely fontosabb lett az egyéni „igazaknál”, és felnyitotta a felek szemét arra, hogy nem „háborúskodhatnak” tovább,
- valamelyik fél kitaróan próbálkozott a párbeszéddel, elfogadta a másikat olyannak, amilyen, bízott összekötöttségükben és abban, hogy a másik idővel megváltozik, ha ehhez támogatást kap,
- egy olyan élethelyzet állt elő, amelyben egyik vagy mindkét fél támogatást és bátorítást kapott az önreflexióra, múltjának és jövőjének átgondolására, a megbocsátásra önmaga és a másik felé.

A következőkben több lépcsőfokon szeretném leírni a közeledés lehetséges folyamatát. A lépcsőfokokat nem mindig és mindenki tudja bejárni: van, hogy csak az első, második vagy harmadik fokig jutunk. De minden foknak megvan a maga hozadéka függetlenül attól, van-e továbblépés.

A harmadik ábrák látható *Párbeszéd Piramis* kimondottan a mediátorok és facilitátorok szempontjából mutatja be, hogy milyen eredmények

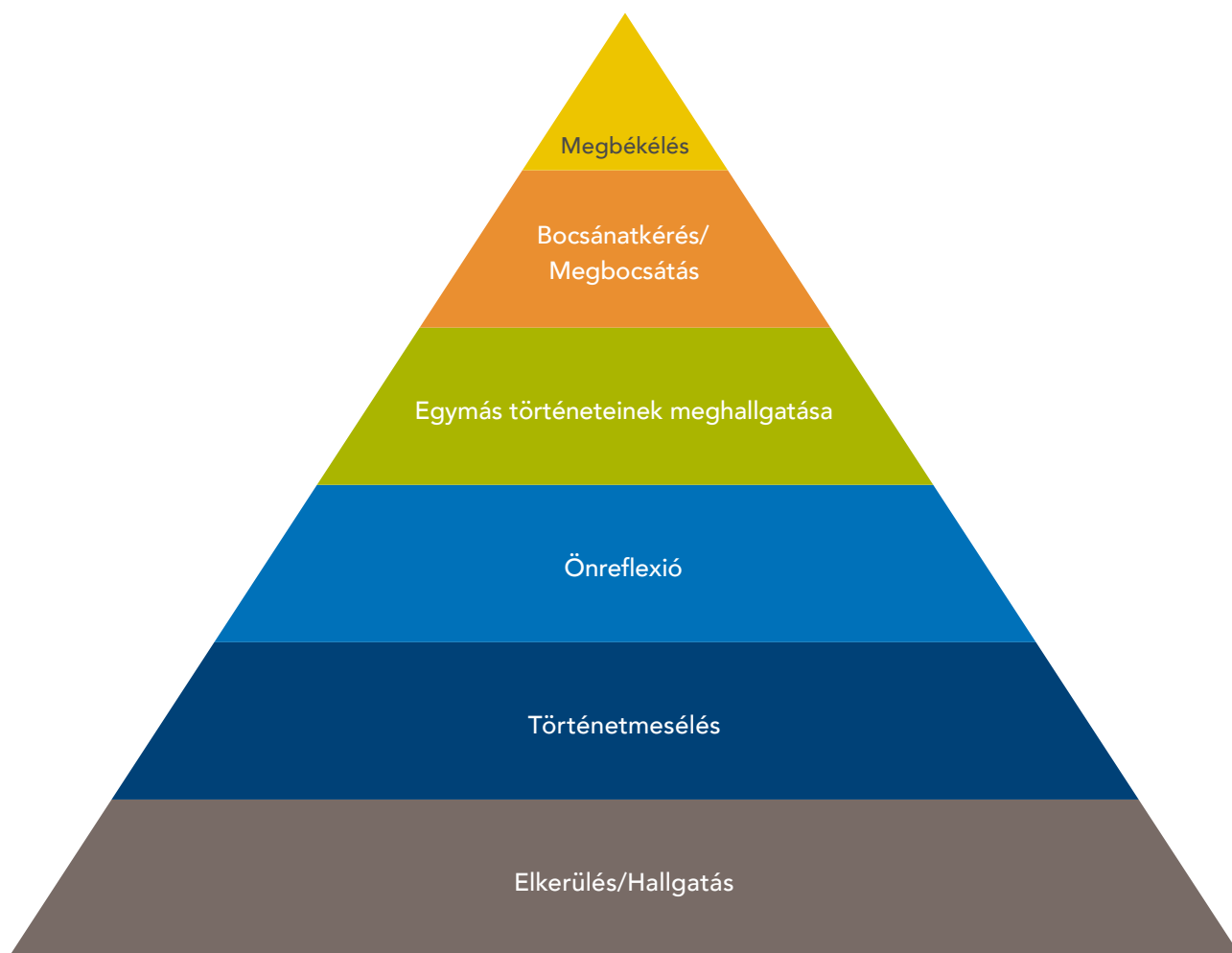
érhetők el két fél között akkor is, ha esetleg a teljes megbékélés mégsem valósulna meg, vagy ha nincs mód a felek közötti közvetlen kommunikációra. A *Párbeszéd Piramis* által bemutatott egyes szakaszok fontos mérföldkövek lehetnek egy-egy konfliktus feloldásában. Ahhoz, hogy bármelyik szintről tovább tudjunk lépni, nyitottság, bizalom és bátorság kell valamennyi fél részéről. Ezt nem mindenki tudja felmutatni. Az pedig, hogy a két félben egyszerre jelen legyenek ezen készségek, méginkább különleges jelenség. Emiatt tehát a teljes megbékélés sokszor nem tud maradéktalanul megvalósulni, vagy nem azonnal: van, hogy ezen „lépések” hónapokat, éveket, évtizedeket, és van, hogy még ennél is több időt igényelnek. Mindazonáltal számos, köztes állomás elérhető, amelyeknek ugyanúgy nagy jelentősége lehet a felek számára. Mindez tehát abban segíthet minket, mediátorokat, hogy reálisan és alázattal fogalmazzuk meg a folyamathoz fűzött elvárásainkat, semmiképpen se sürgessük a feleket olyan lépések megtételére, amelyekre még nem állnak készen, és ennek tudata vezesse a folyamat-tervezésünket, valamint azt, hogy ezt figyelembe véve értékeljük az eredmények „sikerességét.”

2.1. A SAJÁT TÖRTÉNET ELMONDÁSA ÉRTÉKELÉS, MEGÍTÉLÉS ÉS MEGSZAKÍTÁS NÉLKÜL²⁸

Akár egy személyközi mediációs helyzetről, akár társadalmi megbékélési folyamatról beszélünk, elsődleges és kikerülhetetlen lépés, hogy valamennyi fél elmondhassa az általa megélt történeteket, az általa látott összefüggéseket saját szempontjából a következő kérdések mentén:²⁹ Mi történt? Ez hogyan hatott rá és környezetére? Mire gondolt akkor? Mire gondol most? Mit érzett akkor és mit érez most? Volt-e pont, ahol máshogy dönthetett volna? Mi számára a legnehezebb mindebben? Mi a legfontosabb számára? Mire lenne most szüksége, ami segítené

28. E szakaszban a mesélőt „hallgató” másik fél semleges szereplő (pl. életútinterjú, életrajz, emlékirat).

29. Ezek az ún. resztoratív kérdések, amelyeket mind a hétköznapi konfliktusok, mind súlyos bűncselekmények esetén alkalmazunk az érintettek közvetlen bevonásával, a közöttük lévő kapcsolat lehetséges helyreállítása céljából. Vö. T. Wachtel: *Defining Restorative Justice*. PA, Betlehem, International Institute for Restorative Practices, 2013. 7.



3. ábra: A Párbeszéd Piramis

megnyugvását? Mit tudna ő tenni a jövőben? Itt legalább annyira fontosak a kérdések, a meghallgatás környezete, mint maguk a válaszok. Az, hogy minden fél lehetőséget kap a saját története elmondására anélkül, hogy erre reagálnának, megítenék, hogy ez így volt-e vagy sem, hogy igaza van-e vagy sem, hogy jó-e vagy sem, hogy ő ezeket így gondolja és érzi – segít a beszélőnek „összerakni” történetét saját magában, értelmet adni saját életútjának, értékének, létjogosultságának. Van, hogy e munka odáig jut el, hogy az illető képes elmondani az életútját megítélés és megszakítás nélkül. De ahogy összerakja az okokat és okozatokat saját (és akár családja) életében, átgondolja „útkereszteződéseit”, döntéseit, a rá hatást gyakorló személyeket és folyamatokat – ezzel tulajdonképpen önmagát definiálja (újra) a történetmesélés eszközével.³⁰

És lehet, hogy egy ilyen beszélgetés valaki számára életében az első alkalom arra, hogy önmaga lehessen: hogy ne kelljen „megmagyaráznia”, mit miért tett, hogy ne elvárásoknak feleljen meg, ne pozicionálja magát konfliktusoktól terhelt terekben az egyik vagy a másik fél mellett, hanem egyszerűen saját érzéseit és gondolatait vegye sorra, és újra kapcsolatba kerüljön önmagával. A megszakítás és megítélés nélküli meghallgatás másik hozadéka, hogy a mesélő azt érzi, története úgy igaz, ahogy ő elmondta.

Erre az élményre van szükség ahhoz, hogy a későbbiekben elképzelhető legyen számára bárki más történetének meghallgatása és meghallása. Hiszen ha valakit soha nem hallgatunk meg, akkor sosem várhatjuk el tőle valójában, hogy meghallgasson mást.

30. Ezen életút-interjú alapú módszer egyik legelismertebb kidolgozója Ivor Goodson, aki könyveiben nemcsak az életútinterjúk fontosságáról ír, hanem mindezek egyénre gyakorolt gyógyító, integritást-fejlesztő hatásáról is.

2.2. EGYMÁS TÖRTÉNETEINEK MEGHALLGATÁSA

Ez a szakasz már nagyobb előkészületeket igényel: olyan időt és teret kell biztosítani, ahol az emberek minden szempontból felkészültek arra, hogy meghallgassák egymás történeteit megítélés és megszakítás nélkül. Egy ilyen térben történhet meg az, hogy – ha nem is értenek egyet bizonyos pontokon – az egyik fél végre elmondhatja egyben, hogy ő hogyan látja a történéseket összefüggéseiben, a másik fél pedig végighallgathatja egyben, hogy a másiknak mi a logikája (az 1. ábrán lerajzolt pontokat hogyan kötötte össze). És már pusztán az elmondás és meghallgatás aktusa segítheti a közeledést. Azonban még



4. ábra: A „mediációs tér”, amelyben minimálissá válnak a mindennapi kommunikációnk során oly gyakori védekezések, hibáztatások és panaszok (felelősség-áthárítások), így az érzések és szükségletek valódi kifejezést (így akár megértést) nyerhetnek.

tovább léphetünk, ha valamelyik vagy mindkét fél e helyzetben képes reflektálni saját szerepére és felelősségére.³¹ Ez úgy érhető el, hogy mindkét fél a maximális elismerést és támogatást kapja meg azért, hogy ott vannak, hogy részt vesznek e folyamatban. Hogy egy – a beszélgetést vezető mediátor/facilitátor – szakember segítségével úgy beszélhetnek megélt élményeikről, érzéseikről, vágyaikról és szükségleteikről, hogy teljes mértékben kikerül a beszélgetésből a

személyeskedés, a védekezés, a mentegetőzés, a másik fél hibáztatása, a más szempontok kapcsán történő panaszkodás, az általánosítások (lásd. 4. ábra). A párbeszéd kizárólag a felekben megszülető érzésekre és szükségletekre szorítkozik. Megengedve a feleknek az egyet nem értés lehetőségét, ebben a térben a felek azt élhetik meg, hogy érzéseik és vágyaik kimondhatók, meghallgathatók, kérdéseik – büntetlenül – feltehetőek, és a másik, lehetőségéhez mérten, megpróbál rájuk válaszokat adni. Lehet, hogy nincs számukra megoldás, feloldás, gyógyír, lehet, hogy olyan súlyosak a sebek, amit már nem tudnak közösen begyógyítani, de akkor is el tudták mondani és érvényt tudtak szerezni saját történetüknek, fel tudták tenni az őket – akár évtizedeken keresztül – feszítő kérdéseket, amire senki más, csak a másik ember adhat választ. A másiktól – ha korábban démon is volt – újra ember lesz.³²

Így megelőzhető az áldozati narratívának, illetve a másik démonizálásának átörökítése a következő nemzedékre (amely nem szükségszerű, de lehetséges következménye a feldolgozatlan traumáknak), így gyermekeinknek már kevesebb „munkájuk” lesz a múltbeli sérelmek feldolgozásával. És az is sokszor előfordul, hogy ha már nem kell mindenben egyetérteni, nem kell erőből meggyőzni a másikat, nem kell védekezni, csak beszélni arról, kinek mi lenne megnyugtató, akkor megtörténik a „csoda”, és a felek összefordulnak, elismerik egymást, és elkezdnek közösen gondolkodni azon, mit tudnak mindezzel tenni. Az őszinte felelősségvállalás olyan környezetben történhet meg, ahol ennek szükségességét nem a másik várja el tőlem („ez a te hibád, ezért vállalj felelősséget!”), hanem ahol ez önmagában megszületik a másik történetével való szembesüléskor. És ha kapok támogatást és bátorítást saját felelősségem kimondására és elismerést ennek megtételére, akkor a felelősségvállaláshoz nem a megsemmisülés, az egyedül maradás és a szégyen társul, hanem az emberi megerősödés. Ellentétben a hibáztatással, amelyre legtöbbször (vissza)támadás a reakció, a pozitív támogatás, a meghallgatás és a másik elfogadása „úgy, ahogy

31. Asseily cikkében ezt a pontot tekinti kiindulópontnak a megbocsátás felé, tehát ő csak saját szerepére reflektálni képes személyek folyamatairól ír. Vö. Asseily: *Breaking the Cycles of Violence...* 6.

32. Erre utal a híres ausztrál dokumentumfilm, amelynek címe: *Facing the Daemons*. Ebben egy fiatal fiút megölő elkövetők ülnek le a fiú szüleivel és barátaival, hogy megpróbáljanak válaszolni az áldozat hozzátartozóiban felmerülő kérdésekre, és meghallgassák azt, hogy cselekedetük hogyan hatott a fiú körüli emberek életére. Ez a találkozó, az elkövetők „emberi” arca – elmondásuk alapján – több hozzátartozónak segített abban, hogy képesek legyenek újra gyógyszerek nélkül „élni”, dolgozni, emberek közé menni, másra is gondolni, mint e feldolgozhatatlan traumára.

van” az elsődleges út, amely elvezethet az őszinte megnyíláshoz és akár a felelősségvállaláshoz is. A felelősségvállaláshoz kapcsolódó pozitív élmény és elismerés lehet, hogy korábban ismeretlen volt. Lehet, hogy erre mindenki úgy gondolt, hogy a felelősség vállalása egyenlő a „lebukással”, megsemmisüléssel”, a veszéssel, így érthető, hogy ezt mindenki kerülte, amíg csak lehetett, és cserébe másokat keresett, akiket felelőssé tehet. De itt most a felelősségvállalás az egyik legnagyobb emberi lépés, amellyel – bármilyen rossz döntést is hozott valaki a múltban – emberileg megnő a másik szemében. És e felelősségvállalás kimondása sokszor úgy születik meg, hogy egyáltalán nem biztos, hogy utána bekövetkezik a megbocsátás. De mégis, emberileg ezt valaki – ha más nem, hát a mediátor – elismeri, és kiemeli, hogy ezzel a felelősséget vállaló egy meghatározó lépést tett a gyógyulás útján. A korábban említett „nagy narratívák” pedig ezen a ponton bomlanak le „kis történetekké”. A mesélő és a hallgató megért bizonyos okokat, okozatokat, a személyes és családtörténeteket és az ezekre hatást gyakorló társadalmi folyamatokat. A másik már egy komplex történettel és emberi érzésekkel rendelkező személy lesz, így nagyobb annak az esélye, hogy a jövőben egymásra már előítéletek nélkül tekintsenek; úgy is mondható, hogy már „nehéz őt igazán utálni”.³³

E szakaszban a felek újra megélhetik a közös pontok létezését, fontosságát. Lehet, hogy közös a fájdalom, közös a sérülés, közös a kiszolgáltatottság érzete, de közös a jövőbe vetett hit, közös a tenni akarás. Ha már nem kell mindenáron „megvédeniük” saját létjogosultságukat, talán kirajzolódnak a közös pontok, amelyeket figyelembe kell venni. És ha már vannak közös pontjaink, akkor össze is vagyunk kötve, amivel újabb mérföldkőhöz jutottunk a közeledés útján.

2.3. BOCSÁNATKÉRÉS – MEGBOCSÁTÁS – FELOLDÁS – KÖZÖS TOVÁBBLÉPÉS

Hallva a másik történetét, fájdmát úgy, hogy mindez a mesélőről szól és nem a másíkról, lehetőség arra, hogy védekezés nélkül hallgathassuk meg, min ment keresztül a másik: ez lehet talaja annak a szónak, hogy „sajnálom”. Ez a szó együttérzést mutat, arról szól, hogy „nem akartam, hogy neked rossz legyen”. Ha mindebben a hallgató saját felelősségét is képes meglátni és felvállalni, akkor annak kimondására is képes: „bocsánatot kérek.” A legőszintébb bocsánatkérés nem abból születik, hogy a másik felhívja figyelmünket arra, hogy kérjünk bocsánatot, hanem hogy megindít a beszélő története, kapcsolódok hozzá, és emberként szeretném irányába kifejezni mindezt. Számos – súlyos traumát átélt személlyel készült – interjúból látható, hogy a megbocsátás nem okvetlenül csupán válasz a bocsánatkérésre. Természetesen van olyan is, hogy valaki bocsánatot kér, a másik pedig ezt elfogadja. De a megbocsátás folyamata ennél sokkal összetettebb is lehet. Sokszor a megbocsátás attól függetlenül történhet meg, hogy a megbocsátó részese-e valamiféle együttérzésben. Tehát ez nem csere-folyamat. Sokak számára áldozatként is az egyetlen út felépülésükhöz az, hogy megbocsátanak, hogy nem engedik, hogy dühük, indulataik a jövőjüket is elvegyék. Megbocsátásukat tehát nem kötik a felelősségvállalás feltételéhez, hanem eldöntik, hogy így veszik vissza az életük feletti kontrollt, rendelkezést, hogy ők megbocsátanak, függetlenül az ellenük vétő szándékaitól, mert csak úgy tudnak továbblépni az életükben, ha felszabadítják lelküket a haragtól.

Matthew-t 14 évesen, melegsége miatt, majdnem halálra verték Tim és barátai, akik akkor egy náci-punk banda tagjai voltak. Tim fiatalként akkor csatlakozott a szélsőjobb mozgalomhoz, amikor testvére egy

33. Ahogy Jo Berry mondta az angol rendőrként dolgozó édesapját egy bombatámadás során meggyilkoló észak-írországi IRA aktivistával kialakult párbeszéd-folyamat kapcsán: „ha már ismered a másik személyes történetét, nem tudod őt ugyanúgy utálni”. Számára ebben a folyamatban a megbocsátásnál fontosabb érzés a másik fél iránt érzett empátia, gyógyulásukban pedig meghatározó a köztük lévő párbeszéd folyamatossága és rendszeressége. (Forrás: <http://theforgivenessproject.com/news-potential-empathy/>)

afro-amerikai elkövető áldozatává vált. Amikor azonban gyermeke is elkezdte követni a szélsőségesen gyűlölködő ideológiákat, ez szégyenérzettel töltötte el, és onnantól kezdve fokozatosan elhagyta a mozgalmat. Huszonöt évvel később Matthew és Tim a véletlen folytán újra találkoztak. Ekkor megbeszélték a történeteket, amely megbocsátáshoz és barátságához vezetett.

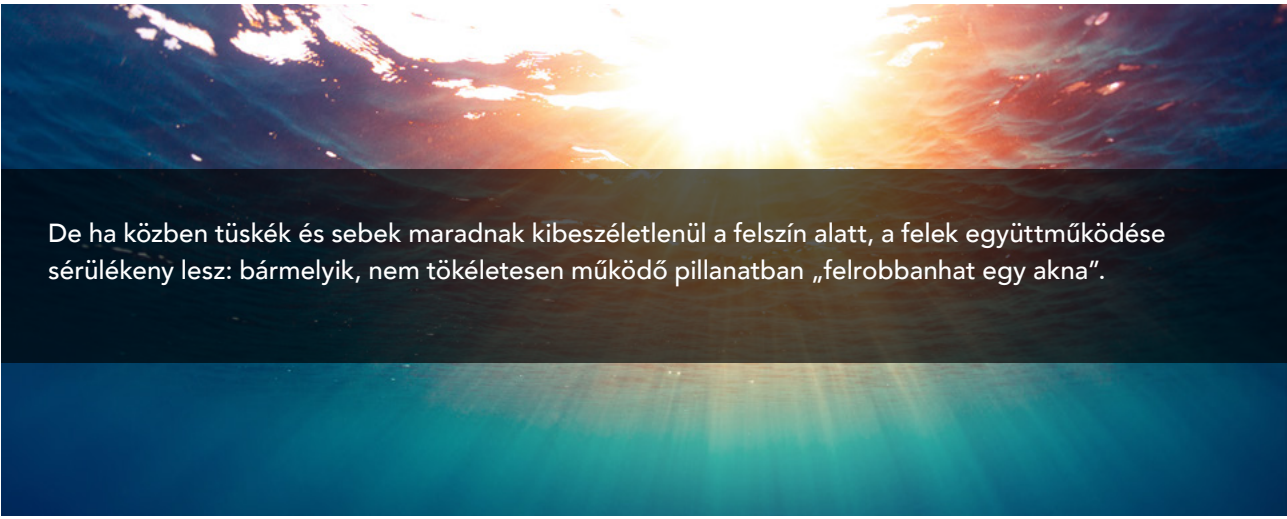
Matthew szavai:

Tudtam, hogy az az egyetlen út ahhoz, hogy a múlt ne határozza meg a jelenem valamennyi pontját, hogy ha megbocsátok neki. [...] De ez nagyon nehéz volt nekem, mert mindig attól féltem, hogy mások mit gondolnak rólam. És az egyetlen hely, ahol biztonságban éreztem magam, az a meleg közösség volt. Kiépítettem magam köré egy falat, amelyről azt gondoltam, hogy megóv a további erőszaktól, és nem vettem észre, hogy közben valójában én vagyok az, aki megölöm magam. A megbocsátás e ketrec kinyitása volt, hogy teljesen szabaddá váljak, és ne azzal foglalkozzam, hogy mások mit gondolnak rólam. Számomra a megbocsátás egyben egy gyászfolyamat is volt, mivel önmagam-at is teljesen azzal azonosítottam, ami 14 éves koromban történt velem. És ezt az önmagam-at, akit oly régóta ismertem, el

kellett engednem. De mindez egyben egy nagyon gyönyörű dolog is, mert a helyét egy sokkal toleránsabb, nyitottabb szívű és erősebb személy vette át.

Tim szavai:

Először nem akartam a szégyent felvállalni, és őszintén elmondani a történetemet, hanem kicsinyítettem a felelősségem: "fiatal, 17 éves voltam, és be voltam rúgva, követtem a többiek stb." De végül mégis éreztem, hogy oda kell Matthew elé állnom, és el kell mondanom, hogy már egy másik ember vagyok. Ki akartam magamból adni a mérgező anyagokat. Annyira gyűlöltem magam, és tudtam, hogy az állandó önsajnálatom és keserűségem olyan, mint egy rák, amely belülről pusztít. Éreztem, hogy el kell mondanom a valódi és őszinte történetemet, és bocsánatot kell kérnem, függetlenül attól, hogy Matthew megbocsát-e. Matthew nemcsak önmagát jelképezi számomra, hanem az összes embert, akinek fájdalmat okoztam. Azóta rengeteget dolgozom magamon, segít a meditáció, segít a Matthew-val való kapcsolatunk, hogy néha felhívhatom őt, és segít a történetünk megosztása. Az önmagamnak való megbocsátás egy folyamat, egy olyan, napi szintű feladat, amely valószínűleg addig a napig tart, amíg meg nem halok.³⁴



De ha közben tüskék és sebek maradnak kibeszéletlenül a felszín alatt, a felek együttműködése sérülékeny lesz: bármelyik, nem tökéletesen működő pillanatban „felrobbanhat egy akna”.

34. Forrás: <http://theforgivenessproject.com/stories/matthew-boger-and-tim-zaal-usa/>

E folyamat létét a traumatizált, háború sújtotta övezetekben dolgozó pszichológus, Asseily is megerősítette, mikor azt írta le, a gyógyulás e négy lépcsőből kell álljon: 1. mondjuk ki saját felelősségünket; 2. bocsássunk meg magunknak; 3. lássuk meg a „másik oldal” komplexitását (nézzünk a címkék mögé); majd 4. engedjük el a szomorúságunkat, és bocsássunk meg a másiknak.³⁵ E lépcsők mind magunkról és nem a másiktól szólnak, tehát megtételük is rajtunk áll, nem a másikon. Asseily pszichoterápiás munkássága azt bizonyítja, hogy e folyamatokat bizonyos mértékben irányítani lehet, a személyeket támogatni, bátorítani abban, hogy nevesíteni tudják ezen érzéseiket, és felismerjék magukban az önreflexióra és megbocsátásra képes énjüket.³⁶ Mindez tehát egyszerre tud spontán megtörténni, de igenis: külső támogató (és hiteles) személyek, akár vezetők tudnak segíteni abban, hogy így egyének és közösségek elinduljanak a sérelmeik és fájdalmaik elengedésének, gyógyulásuk útján, és ezt ne a másik lépéseitől tegyék függővé, hanem saját döntésükre építsék.

Egy békítő körben egy édesapa, akinek a fia vált zsarolás áldozatává, hosszan hallgatta az elkövető fiút (aki korábban a sértett legjobb kollégiumi barátja volt), majd azt mondta: „Tudod, én hiszek neked és megbocsátok. Mi már ezen túl vagyunk, neked sokkal rosszabb most ez az egész.” E mondat számomra mutatja a megbocsátásban megbújó erőt, amivel kimondója újra kezébe veheti életét és érzéseit, a másik számára pedig az új esély személyes megélését, (újbóli) kapcsolódásuk lehetőségét és szemében a másik emberré válását. A bocsánatkérés és megbocsátás ilyen látható és hallható módja ritka élmény, de megtörténhet

bármilyen esetben és emberrel, és akkor számára ez biztosan meghatározó élmény lesz az életében.

Sokszor látom, hogy a felek magukban „engedik el” a másik felet – valamilyen módon nincs módjuk ezt egymásnak kifejezni, de mégis megtörténik, és segít nekik továbblépni. Mindenesetre, ez tud igazán feloldást és megnyugvást adni a felek számára, ez rendezi a helyére pozitív énképüket, és ez lehet stabil talaja bármilyen jövőbe mutató közös tervezésnek. Sokszor halljuk: „Ne lelkizzünk! Térjünk a tárgyra és beszéljük meg, hogy ki mit hajlandó vállalni!” – De ha közben tuskék és sebek maradnak kibeszéletlenül a felszín alatt, a felek együttműködése sérülékeny lesz: bármelyik nem tökéletesen működő pillanatban „felrobbanhat egy akna”, a felek nem hibázhatnak és nem gondolkodhatnak egymástól eltérően, mert akkor felfeslik lehelet vékony együttműködési hálójuk, kapcsolatuk pedig nem erősödött meg e korábbi feloldás által ahhoz, hogy kibírjon egy újabb, feszültséggel teli helyzetet.

Számos példa tanúskodik ugyanakkor arról – akár súlyos bűncselekményt elkövetők és áldozataik között, akár háborúban szemben álló felek között –, hogy katartikus, igazi fordulatot eredményezhet közöttük egy ilyen párbeszéd-folyamat, amely nemcsak a másikkal való kapcsolatukat hozza helyre, de önmaguk számára jelenthet gyógyulást, személyiségük újraértelmezését, egyfajta „újjászületést”.³⁷

Antony McAleers szélsőjobboldali ideológiát követő, erőszakos cselekményeket elkövetők életútjait vizsgálta, akik mindennapi életének középponti eleme a gyűlölet volt.³⁸ McAleer, aki egykor maga is a szélsőjobb mozgalom aktív tagja volt, arra a következtetésre jutott, hogy e személyek életút-

35. Asseily: *Breaking the Cycles of Violence...* 6–9.

36. Míg korábban teljesen elvettem mediatori munkámban, hogy magam hozzam fel a megbocsátás témáját (hogy még véletlenül se éreztessem azt, hogy ez elvárás lenne a felek felé), bizonyos helyzetekben, ahol erős bizalmat érzek a felek részéről, és úgy érzem, meg tudták egymást hallgatni/hallani, előfordul, hogy felvetem a megbocsátás témáját: kérem, hogy magukban gondolkozzanak el azon, hogy vannak ezzel, és hogy mi kéne számukra ahhoz, hogy közeledjenek a megbocsátás felé. Ha nincs is erről nyílt és közvetlen beszéd, már maga a kérdés és a belső gondolkodásra adott idő és tér segít a feleknek abban, hogy régóta hordozott sérelmeikből letegyenek valamit, és így szabadabban érezzenek, gondolkozzanak a jövőben.

37. „Évekig nem vettem részt a saját életemben – azokban az években, amikor minden gondolatomat az apám iránti düh töltötte el. A düh kimerítő és időrabló – elvette tőlem az igazán fontos dolgokat, hogy saját álmaim megvalósításával foglalkozzam.” – Ehhez hasonló gondolatok olvashatók abban a több mint száz történetben, amelyben súlyos bűncselekmények sértettjei és elkövetői mondják el saját történetüket és tapasztalataikat a megbocsátásról a Forgiveness Project weboldalán: <http://theforgivenessproject.com/>

38. Lásd a Life After Hate szervezet weboldalát: <http://www.lifeafterhate.org/>

jában, közös fordulópont vagy élmény volt, hogy olyan emberektől kaptak támogatást és megértést, akiktől – saját elmondásuk szerint is – a legkevésbé érdemelték meg, mert gyengék voltak (pl. gyerekeik), vagy gyűlöletük célpontjai voltak (zsidók, afro-amerikaiak stb.). Ők rendelkeztek azzal az erővel, ami bennük meg tudta kérdőjelezni a gyűlöletet, és ki tudta szívüket nyitni a pozitív érzelmek iránt. McAleer tapasztalatai szerint az az élmény, hogy a gyűlölet kommunikációjakor is az a másik ember, akit egy szimbólummal vagy üzenettel végtelenül megaláznak, azt tudja mondani: „Te jobbat érdemelsz”, sokukat elgondolkoltatott az emberiesség komplexitásáról, a kapcsolódni tudás értékéről, a szeretet és elfogadás erejéről.³⁹

Hazai gyakorlatunkban is azt láttuk: sokszor a megbocsátás folyamata nem szimmetrikus.

Hanem mégse!... atyafiak,
Megálljunk!
Legyünk jobbak, nemesebbek
Őnáluk;
Isten után legszentebb a
Nép neve:
Feleljünk meg becsülettel
Nékie.
[...]
Felejtsük az ezeréves
Kínokat,
Ha az úr most testvérének
Befogad;
Ha elveti kevélységét,
Címerit,
S teljes egyenlőségünk el-
ismeri.

Az egyik félben gyakran több az erő és a hit a másik értékességében, és kevesebb a félelem. Ezek segítenek neki olyan megértés kinyilvánítására a másik felé, amit a másik még igazából „nem érdemelne” ki.

Ugyanakkor pontosan ez a váratlan (nem elvárt) együttérzés fordulópontokhoz vezethet, még a legsúlyosabb vétkeket elkövetők életében is. És hogy a másikkal való megbékélés gondolata mennyire nem idegen a magyar kultúrától, jól mutatja Petőfi Sándor versrészlete:

Nemes urak, ha akartok
Jőjtek,
Itt a kezünk, nyujtsátok ki
Kezetek.
Legyünk szemei mindnyájan
Egy láncnak,
Szüksége van mindnyájunkr' a
Hazának.
Nem érünk rá várakozni,
Szaporán,
Ma jókor van, holnap késő
Lesz talán.
Ha bennünket még mostan is
Meggvettek,
Az uristen kegyelmezen
Tinektek!

(Petőfi Sándor: Dicsőséges nagyurak)

39. Személyes elmondás alapján (2014).

3. KÖVETKEZTETÉSEK

A fent leírt „távolodási” és „közeledési” spirál minden konfliktusban lejátszódhat, akár percek, akár órák, akár napok, akár évek vagy évtizedek során – és sokszor egyáltalán nem, mert megreked egy ponton. Azt gondolom, hogy valamely egyén és egy közösség/társadalom életében minél többször volt valaki(k)nek alkalmá korábban átélni, teljességében megélni e folyamatot a feloldás élményével, annál tudatosabbá válik az újonnan keletkező konfliktusokban. Ez alatt nem azt értem, hogy nincsenek konfliktusai, hanem hogy az aktuálisan megtapasztalt konfliktus során annál kevésbé érzi sértve magát személyében, annál kevésbé fogja el a szorongás, a megszűnéstől való félelem, az „ontológiai szorongás”, és annál inkább válik alkalmassá arra, hogy amikor ellentmondást, egyet nem értést tapasztal meg környezetében, könnyebben lássa meg a másik oldal létjogosultságát, fogadja el, hogy ugyanarról a dologról létezik egy másik történet is, és együtt tudjon élni e sokféleséggel. Ha azonban saját életünk során vagy akár több nemzedékre visszatekintve sem látunk e feloldásra példát történetünkben, nagyon kevésbé várható el a jövőbeni együttműködés, mások elfogadása, az önreflektív és felelősséget vállaló működés.

Számomra, több mint harminc évvel a magyarországi rendszerváltás után közéleti kettészakadásunk, a demokratikus értékrendben való hitünk sérülékenysége, az autoriter vezetés iránt mutatott társadalmi támogatottságunk mind azt mondja: bár egyre több ilyen irányú program indul, még mindig korlátozott lehetőség van arra, hogy 20. századi történeteinket elmondhassuk, egymás történeteit meghallgassuk, felismerjük egymásra utaltságunkat, és együtt döntsünk a közös jövőről.⁴⁰ Mindezek alapján azt látom, hogy most sem késő elkezdenünk tudatosan segíteni a lehetséges párbeszéd-folyamatot személyes idők és terek létrehozásával: ahol a közös jövőben valamennyire is bízó, az azért tenni kívánó magyar állampolgárok nyíltan, biztonságban, ítéletmentesen el tudják mondani saját történetüket és gondolataikat, ahol lehetőségük nyílik meg-

hallgatni másokét (olyan olvasatokat, amelyeket eddig még sosem hallottak), és közösen képesek gondolkodni a jövőről, a lehetséges közeledési utakon. Írásomban megkíséreltem néhány olyan pontot azonosítani, amely segít megérteni a kibeszéletlen sérelmek okozta távolodási folyamatokat személyek és csoportok között. Mind mikro-, mind makroszinten közös pontokként látom az újraközeledés első lépéseit: hogy elfogadjuk, saját olvasatunk mindig csak egy lesz a létező olvasatok közül, és megszakitás és ítékezés nélkül teremtsünk lehetőséget arra, hogy minden érintett a saját szemszögéből elmondhassa a történeteket, és ezeket képesek legyünk meghallgatni még akkor is, ha nem minden pontjával értünk egyet. Hogy ez pontosan mikor és kik között indítja el a közeledést, minek a hatására és milyen ügyekben, az nagyban függ a figyelem és meghallgatás kultúrájának társadalmi támogatottságától, ahogy attól is, hogy ki milyen példákat kapott erre gyermekként, és ki mennyire hisz a másik emberrel való összekapcsoltságban. De tapasztalataim azt mutatják, hogy a távolodási folyamat megállítását, illetve a közeledést bármelyik ponton el lehet kezdeni, függetlenül a másik féltől, ha mással nem, akkor azzal, hogy kérdezek tőle és meghallgatom a válaszait. Talán sokszor túlzottak a várakozásaink is: gyorsan és azonnal szeretnénk megértést és megbékélést tapasztalni.

E cikk arra is rá kívánt mutatni, hogy a közeledési úton számos, a teljes feloldást megelőző állomás van (pl. a történetek elmondása és meghallgatása), amelyeknek jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni, megtételük pedig önmagában is nagy lépésnek tekinthető.

Hogy kikre számíthatunk mindebben? E kérdés kapcsán három lehetséges szerepkört emelnék ki, elsőként a vezetői szerepben lévő személyek (akár egyházi, politikai, kulturális, szervezeti vezető, akár egy szülő vagy tanár stb.) felelősségét, hiszen különösen fontos szerepük van abban, hogy az általuk vezetettek körében a távolodás/ítélkezés/kirekesztés, vagy a közeledés/megértés/megbocsátás útját segítik-e elő. Nem hang-

40. Herczog Mária hangsúlyozta ki egy előadásában, hogy a magyar rendszerváltás volt a legbékésebb „forradalom”, de ennek is megvolt az ára: nem néztünk szembe múltunkkal, és nem történt meg a társadalmi megbékélés. Ennek árát most fizetjük (IIRP konferencia, 2015. június 12., Budapest).

súlyozható eléggé, hogy mindezen lépéseket mennyivel könnyebb megtenni egy támogató közegben egy elkötelezett vezető irányítása mellett – akár a távolodási, akár a közeledési folyamatokról beszélünk.

Másodsorban kiemelt jelentőségűnek tartom azokat a személyeket, akik személyiségüknél, beállítódottságaiknál és kommunikációs készségeiknél fogva – akár magánszemélyekként is – „hídat” képesek alkotni azon szereplők között, akik bíznak bennük, de képtelenek egyedül átlépni saját érvelési határaikat, meghallani a másik oldal szempontjait.

E „közvetítő szerepben” kulcsfontosságú az ego elengedése, a saját nézőpontok, érzelmek és érdekek háttérbe szorítása. Helyette elsődleges lesz, hogy a feleket támogatni tudja a történetmesélés, egymás meghallgatása, a felelősségvállalás és a megbocsátás során. Ilyen szereplők sokan vannak közöttünk; fontos az ő személyük, erőforrásaik és képességeik felismerése, valamint támogatásuk e civil békítő munkában.

Végül, de nem utolsósorban szülőként érzem elsődleges szerepünket, hiszen rajtunk múlik, hogy gyermekeink mennyire lesznek képesek saját (vagy felmenőik) horzsolásait begyógyítani, és az őket körülvevő közösségekben békében élni. Megfogadva tehát Jonas Salk szavait,⁴¹ aki szerint „a legnagyobb felelősségünk, hogy jó ősei legyünk gyermekeinknek” – e cikk egyes gondolatait is lefordíthatjuk a gyermeknevelés mindennapjaira. Ez alapján kulcsfontosságúnak tartom, hogy szülőként biztosítsuk azt gyermekeink számára, hogy:

- Ha fáj nekik valami, akkor ezt elmondhatják. Hogy nem mondjuk neki, hogy ez neked nem fáj, hogy ez katonadolog. Mert ha ő azt mondja, hogy fáj, akkor fáj. Elismerem és ott vagyok vele, amíg szüksége van rám.
- Ha rosszat tesznek valamiben vagy valakinek, akkor bátorítást és támogatást kapjanak a felelősségvállalásra, az őszinte felvállalásra, a beismerésre, hogy azt mondhassák, „ami



Végül, de nem utolsósorban a szülők és tanárok szerepét érzem elsődlegesnek, hiszen rajtuk múlik, hogy gyermekeink mennyire lesznek képesek saját (vagy felmenőik) horzsolásait begyógyítani, és az őket körülvevő közösségekben békében élni.

41. Lásd L. Fahey–R. M. Randall: Learning from the Future: Competitive Foresight Scenarios. Wiley, 1998. 332. <http://eu.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-0471303526.html>

van”, „ami volt”. Hogy e képesség megtanulása minden tudásnál fontosabb. Hogy tudják, hibázhatnak. Hogy nem a tökéletesség, hanem a felelősség vállalása és kimondása a fontos. Hogy megélhessék, sosem a személyük, csak a cselekedetük az, ami elutasítást kaphat. Hogy saját maguk megtapasztalják: döntéseiknek és cselekedeteiknek tényleges következményei vannak önmagukra és környezetükre nézve, és ennek tudatában kell döntéseiket meghozniuk.

- Hogy legtöbbször nincs egyetlen objektív igazság, csak szubjektív történetek (interpretációk) vannak. Hogy kritikus szemmel és füllel hallgassanak minden olyat (akár e szöveget is), ami valamit csak egy szögből állít be. Hogy tudják, mindig van egy másik történet, egy másik olvasat.
- Hogy tudják, mindig lehet kérdezni. Hogy a válasz sosem lesz az, hogy „hát ezt már

tudnod kéne!”. Mert ha kérdez, akkor felvállalja tökéletlenségét, sebezhetőségét és nyitott lesz a világ válaszaira. Így pedig az is tisztává válik számára, hogy semmilyen kérdésben nem tudhatja biztosan a másik ember választát mindaddig, amíg nem kérdezi őt meg. Addig pedig csak saját feltételezéseire fog építeni következtetéseiben.

- Személyük elfogadása feltétel nélküli, a velük való kapcsolat, a közös pontok megteremtése és ápolása mindig fontosabb lesz, mint egyéni preferenciáink mindenáron való érvényesítése.

Ezen írással végső soron pedig azt kívántam bemutatni, hogy konfliktusok esetén, függetlenül a külső nehézségektől, mások döntéseitől, a minket körülvevő társadalmi folyamatoktól, mindig van egy rész, amiért magunk felelhetünk, amiről magunk dönthetünk, amin magunk változtathatunk. És talán már az erről való gondolkodás is egy lépés a horzsolások begyógyítása felé.

Jelen tanulmány nem készülhetett volna el számos kolléga és barát segítségével, értékes gondolatai és visszajelzései nélkül. Külön szeretném köszönetemet kifejezni Craig Adamson, Áldott Andrea, Lauren Bailey, Bencsik Mihály, Benedek Balázs, Gelléri Márta, Julie Duran, Ivor Goodson, Sharif Horthy, Ellen Hume, Margaret Murray, Frida Rundell, Vajna Virág, Varga Tamás és Winkler-Virág András felé, valamint a Foresee Kutatócsoportnál dolgozó kollégáim – Balla László, Benedek Gabriella, Galyas Gyula, Győrfi Éva, Héra Gábor, Magyar Erika, Süki- Szijártó Szilvia és Szegő Dóra – felé.

Köszönöm, hogy Ti is hisztek és tesztek ezért a munkáért, Veletek együtt sokkal jobb ezen az úton járni ☺!

HIVATKOZOTT IRODALOM

- Aertsen, I., & Pali, B. (Eds.). (2017). *Critical restorative justice*. Hart Publishing.
- Asseily, A. (2007). *Breaking the cycles of violence in Lebanon—and beyond*. Guerrand-Hermès Foundation for Peace Publishing.
- Bar-Tal, D., Chernyak-Hai, L., Schori, N., & Gundar, A. (2009). A sense of self perceived collective victimhood in intractable conflicts. *International Review of the Red Cross*, 91(874), 229–258.
- Block, P. (2009). *Community: The structure of belonging*. Berrett-Koehler Publishers.
- Clarke, J. I. (1999). *Connections: The threads that strengthen families*. Hazelton.
- Coleman, J. W. (2001). *The criminal elite: The sociology of white-collar crime*. St. Martin's Press.
- Conklin, J. E. (2004). *Criminology* (8th edition). Allyn and Bacon.
- Csepeli, Gy. (1990). És nem is kell hozzá zsidó (And it Does Not Even Require a Jew). Kozmosz Könyvek.
- Fahey, L., & Randall, R. M. (1998). *Learning from the future: Competitive foresight scenarios*. Wiley.
- Gilligan, J. (1997). *Violence: Reflections on a national epidemic*. Random House.
- Goodson, I. (2013). *Developing narrative theory: Life histories and personal representation*. Routledge.
- Graham, J. (2001). *Violence part 2: Shame and humiliation*. Bulletin 4422, retrieved from: <https://extension.unaime.edu/publications/4422e>
- Gritter, M. (2015). (Drawing of different ways to connect dots) [graphic]. www.quora.com
- Hera, G., Benedek, G., Szego, D., Balla, L. (2015): Comprehensive Final Report. www.alternativeproject.eu/wp-content/uploads/2014/12/Deliverable-5.5-Comprehensive-final-report.pdf
- Héra, G., Fellegi, B., & Benedek, G. (2017). To talk or not to talk—The limits and potentials of restorative justice in addressing social inequalities. In: Aertsen, I., & Pali, B. (2017). *Critical restorative justice*. Hart Publishing.
- Hoeks, J. C. J., Stowe, L. A., Hendriks, P., & Brouwer, H. (2013). Questions left unanswered: How the brain responds to missing information. *PLoS ONE*, 8(10): e73594. doi:10.1371/journal.pone.0073594
- Klockars, C. (1974). *The professional fence*. Free Press.
- La Capra, D. (1998). *History and memory after Auschwitz*. Cornell University Press.
- László, J. (2014). *Historical tales and national identity: An introduction to narrative social psychology*. Routledge.
- Minor, W. W. (1981). Techniques of neutralizations: A reconceptualization and empirical examination. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 18, 295–318.
- Nathanson, D. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. W. W. Norton & Company.
- Petőfi, S. (1848), Dicsőséges nagyurak (To the Magnates), 1848. <https://mek.oszk.hu/01000/01006/html/vs184802.htm#27>
- Schivelbusch, W. (2003). *The culture of defeat: On national trauma, mourning, and recovery*. Metropolitan Books.
- Sykes, C. J. (1992). *A nation of victims: The decay of the American character*. St. Martin's Press.
- Sykes, G. M., & Matza, D. (1957). Techniques of neutralization: A theory of delinquency. *American Sociological Review*, 22, 664–670.
- Szegő, D., Fellegi, B., & Benedek, G. (2015). An account of introducing peacemaking circles in Hungary. In: Weitekamp, E., et al. *Developing peacemaking circles in a European context*. Research Report, <http://www.foresee.hu/en/publications/> (15 December 2015), p. 334.
- Weitekamp, E. G. M. (Ed.) (2015). *Developing peacemaking circles in a European context*. Main Report. In: Tükrim, Bd. 34 & 35, Tübingen, Institut für Kriminologie. <http://dx.doi.org/10.15496/publikation-10134> and <http://dx.doi.org/10.15496/publikation-10929>

