

Komlósi Piroska

Buda Béla – a segítő szakmák kommunikációs mestere

Buda Béla szerteágazó munkássága közismert. Mintegy tucatnyi szakterületen gazdagította a segítő szakmabeliek szemléletmódját és gyakorlati munkáját. Írásai a hazai szakemberek mindennapi munkájához adtak lényeges ismereteket a pszichiátria, pszichológia, pedagógia, szociológia, kommunikációtudomány, mentálhigiéne, pszichoterápia, szuicidológia, drogprevenció, alkohol- és devianciakutatás területén, míg a nemzetközi szakma számára elsősorban a társadalmi léptékű konceptuális és stratégiai elgondolásai voltak keresettek, értékesek.

Szinte valamennyi írásán és kollégialis kapcsolatán végighúzódik egy szándék, amit küldetésszerűen képviselt. Annak „tanítása”, hogy az ember-ember közötti kölcsönös kapcsolat a legfontosabb, s ennek fejlesztése és működtetése az egyének, a családok, az iskola és a közösségek feladata. Ezt szolgálta könyveivel, írásaival, beszámolóinak szaklapokban való fíradhatatlan publikálásával, valamint rádió- és tv-szerepléseivel, s a számtalan szakmai rendezvényen való előadásával. De ehhez nyújtott segítséget a hihetetlenül kiterjedt levelezésével is, amelyben kollégáit bátorította szakmai tevékenységükben. A hazai és a határainkon túli segítő szakmában dolgozók folyamatos szellemi táplálékot és iránymutatást kaphattak Buda Bélától, aki a tudását szívesen továbbadta, megmutatva, merre haladnak a vonatkozó tudományok, a nemzetközi szakmapolitika és a gyakorlat. Bár néha rezignáltan tapasztalta, hogy a szakemberek egyre kevesebbet olvasnak, nem adta fel, hogy ismeretei javát leírja.

Munkásságának címzettjei az ún. humán segítő szakmákban dolgozók. Ők valamennyien hivatásuk során legfőbb eszközükként a beszédet használják, vagyis a közvetlen emberi kommunikációt. Mára már az is köztudott, hogy a teljes személyiségük megjelenik ebben a kommunikációs kapcsolatban, ezért hangoztatta Buda Béla fíradhatatlanul az önismeret és az önfejlesztés szükségességét a segítő szakmákban.

A kommunikáció fontosságáról

A munkáit olvasó szakemberek számára világossá vált, hogy a kommunikáción keresztül tudnak hatékonyak lenni. Egyik önvallomásában így írt: *„A kommunikáció is mágikus eszköz, amely révén alakítóan lehet belépni a pszichoszociális világba.”*

A kommunikációhoz fűződő mély elköteleződéséről 1998-ban így vallott:

„...az elmúlt kb. negyven évben mindig egy dolog foglalkoztatott: a kommunikáció. Mindennek a kommunikációs, társaslélektani vetülete érdekelt, ebből a szempontból nyúltam minden kérdéshez, ebben láttam az újat, a hasznosíthatót. Igazából mentálhigiéne írásaim szemléleti fókuszában is a kommunikáció áll. A segítő kommunikáció, a fejlődést felszabadító, aktiváló, a másik ember felé fordító kommunikációs rendszere, a személyközi kommunikációs hálózat, a tömegkommunikáció világa.” (Buda, 1998. 293. o.)

Az itt említett évtizedek alatt Buda Béla érdeklődése a kommunikáció iránt azt is jelentette, hogy ami elérhető szakirodalmat fellelt és idegen nyelven el tudott olvasni, arról a hazai szakmát azonnal értesítette. Sok száz könyvrecenziójában, külföldi konferenciákról szaklapoknak írt beszámolóiban (főleg, amikor még alig lehetett Nyugatra utazni, de őt meghívták előadni ezekre a nemzetközi szakmai rendezvényekre), majd könyveiben és számtalan hazai konferencián tartott előadásában osztotta meg a kollégákkal, hogy mit érdemes beépíteni a korszerű szemléletbe, mire érdemes figyelni, mit kell tanulni, merre tart a tudomány és a gyakorlat. Nem véletlen, hogy annyi szakterületre hívták előadni, s az előadásain mindig megteltek a termék az érdeklődőkkel.

Elsők között volt hazánkban, aki alaposan tanulmányozta a 60-70-es években nagy lendülettel fejlődő amerikai kommunikációkutatás ered-

ményeit, és a magyar szakma számára azonnal elérhetővé tette. Az ELTE számára 1974-ben készített jegyzet, a *Kommunikációelméleti szöveggyűjtemény I. Általános kommunikációelmélet*, valamint *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei* című könyve korszakindítóak voltak.

Száma a kommunikáció a kultúra és a személyiség összefonódásának megnyilvánulása. Egyetértett a Stanfordi iskola kultúrantropológus vezetőjével, Gregory Batesonnal abban, hogy a kultúra kommunikációs folyamatokban nyilvánul meg és alakul, ugyanakkor ezek a kommunikációs hatások formálják az emberek személyiségét is, akik azután a kultúra hordozói lesznek. Ez a segítő szakemberekre úgyszintén érvényes, akik az aktuális intézményi, szervezeti és társadalmi kultúra által formálódtak.

A kommunikáció jelentőségéről az orvosi munkában

Buda Béla az Orvosi Hetilap munkatársaként évtizedeken keresztül rálátott számtalan orvosi szakterület problémáira, és egyre nagyobb jelentőséget tulajdonított annak, hogy „*az orvosi munka számottevő részét különféle kapcsolatformában zajló kommunikáció teszi ki.*” (Buda, 2004. 61.) A beteggel való kapcsolatfelvételhez és eredményes anamnéziszfelvételhez például az orvosnak mozgósítania kell kommunikációs képességeit, hogy a különféle karakterű, állapotú, kultúrájú betegekkel történő beszélgetés során ki tudja váltani belőlük a bizalmat, biztonságérzést, az önmegmutatásra való készséget.

Az orvosok figyelmét arra irányította, hogy a munkájuk hatékonysága nagymértékben függ a kommunikációjuk színvonalától, s e képességük folyamatos fejlesztése lenne kívánatos. Ezért is kezdett már a 70-es évek végén küzdeni azért, hogy az orvosképzésbe beépítsék a kommunikáció oktatását. Azt hangsúlyozta, hogy „*az egyetemi oktatás során a beteggel való és a beteggel kapcsolatos kommunikációk fajtáinak, változatainak alkalmait kellene süríteni, és így megtanítani a hallgatókat a megfelelő – gyakorlott és bizonyos önismerettel kísért – orvosi kommunikációra.*” (Buda, 1998. 88.)

A kommunikációs folyamatokban a nyelv és a nyelvi szimbólumok fontosságán túl nagy hangsúlyt fektetett a nem verbális csatornák tuda-

tosítására. Például „*a beteg kommunikációjában az anamnéziszfelvétel során megfigyelhető verbális és nonverbális jelzések a diagnosztikai hipotézis felállítását is segíthetik.*” (Buda, 2004. 63.)

Az utóbbi évtizedben divatossá vált narratív szemléletet messze megelőzve hangsúlyozta, hogy például „*Sokat elárul a betegről, hogyan beszél el, hogyan szövi történetét a betegségével kapcsolatos mozzanatok.*” (Buda, 2004. 64.)

Gyakran tapasztaljuk, nem csak az orvos-beteg kapcsolatban, de mindenütt a segítő szakmákban, hogy két fél között konfliktusok alakulhatnak ki. Ennek gyakori okaként Buda a „kommunikációs zavarokat” nevezi meg, amit bármelyik félben előidézhethet a felerősödő ambivalencia vagy a beteg regressziójának meg nem értése. Máskor viszont épp a gyógyítás nehéz, és kritikus helyzetekben komoly erőforrás tud lenni, ha az orvos jól kommunikál. „*Az ilyen helyzetek kezelésében tűnik ki az orvos »kommunikációs művészete«*”, írja Buda Béla. (Buda, 2004. 66.)

De mi minden kell a zavarok elkerüléséhez, illetve a művészi fokon gyakorolt kommunikációhoz?

Az elfogadó és hiteles kommunikáció

Ennek szerepe döntő fontosságú, s a mibenlétéről sokat olvashatunk Buda Béla legjelentősebbnek tartott könyvében: „*A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*”-ben. (Buda, 1974., 2002.)

A hitelességet a verbális üzeneteket kísérő nonverbális jelek erősítik meg. Ezek ugyanis az érzelmekről, indulatokról, szándékokról adnak jelzést, és ezzel vagy megerősítik a kimondottakat, vagy éppen arról „árulkodnak”, hogy az illető mást mond és mást érez. Ezáltal érvénytelenítve lesz a verbális üzenet. Fontos, hogy a szakember igyekezzen ezeket tudatosan dekódolni a kliens kommunikációjában, s a „mit mond?” mellett a „hogyan mondja?” is kapjon érdemi odafigyelést.

Ugyanakkor az orvos saját kommunikációjában is szerepet játszanak a verbális közléseit kísérő nonverbális jelek. Megjelennek általuk az orvosban éppen meglévő érzések és indulatok, a fáradtsága, a bizonytalansága, a reménytelenségérzése stb. Ha ezeket a verbális üzenettel tagadja, akkor ezek ronthatják a kommunikációjuk hitelességét, és ezáltal megzavarhatják az orvos-beteg kapcsolatot. Mit lehet ez ellen tenni?

Ennek kivédésére szolgálhat például, hogy a kommunikációs helyzeteket megtervezik, előkészítik, mint a műtétet, megkeresik hozzá a legmegfelelőbb körülményeket, de akár el is halaszthatják.

„A jó kommunikáció műveleti célra irányul, folyamata van, fel kell készülni az elképzelhető akadályokra (...), és nehéz kommunikációs feladatokhoz stratégiát és taktikát lehet alkalmazni.” (Buda, 2004. 80.)

A kommunikáció munkaeszköz, amit karban kell tartani és folyamatosan fejleszteni kell. Fontos lépés ennek érdekében a saját kommunikációra irányuló belső figyelem kialakítása. Napjainkban a segítő beszélgetéseket, konzultációt vagy éppen pszichoterápiát végző szakemberek számára ez a követelmény jól ismert. Ennek a fontosságát Buda Béla számos írásában és előadásában igyekezett tudatosítani a szakemberekben. Sokat tett azért, hogy a segítő szakmabeliek képzésébe beletartozzék az önismeret és önreflexió fejlesztése, hogy képessé váljanak tudatosan feldolgozni, kezelni az ambivalens helyzeteket, ami a kongruens kommunikáció előfeltétele.

Az orvosi tevékenység a betegen kívül sok más személy bevonásával történik, így a kommunikáció összetett helyzetekben zajlik. Az orvosnak sokszor külön erőfeszítésébe telik, hogy a beteggel való kommunikáció megfelelő, megnyugtató körülmények között történjen.

Az empátia mint a gyógyítás eszköze

A hatékony segítő kommunikáció másik feltétele a beteghez való empátiás viszonyulás, ami *„a beleélő megértést jelenti, vagyis a megszokottnál mélyebb, egyedi, elfogadó megértést.”*

Buda leírja, hogy az orvosi foglalkozásban (is) észrevehető, hogy az empátiás készség funkcionálisan sorvad. Az orvos-beteg kapcsolatban gyakran jelenik meg nyílt vagy rejtett érdekkonfliktus, ami az empátia kialakulását gátolja. Gyakran védekezésből fakad az empátia hiánya, ami viszont a gyógyításra nézve káros következményekkel járhat. A mai orvoslás időnyomás alatt zajlik, a beteg mondandóját gyakran megszakítja az orvos, így egyre többször érzi, hogy nem tud empátiás lenni, nem tud eléggé nyitott lenni a beteg élményeinek befogadására,

s így nem sikerül például a beteg szorongásait oldani. Az empátiás készség változik az egyénben, függ az aktuális lelkiállapottól, terhelhetőségtől, körülmények nyugodt voltától, de lehet tudatosan figyelni ennek a működtetésére. A fejlesztését szolgálhatják az orvos által megélt lelki krízisek és veszteségek, de lényeges eleme a tudatos gyakorlás is, vagyis a szándékos ráhangolódás a másik ember érzéseire, majd önmagában hasonlókról felidézése, végül a kliens/páciens érzelmi állapotával való gondolati foglalkozás. Az empátiafejlesztés egyik módszereként jelöli meg Buda az empátiás beszélgetések megfigyelését, majd megbeszélését, amit az orvoscépzésben is szorgalmazott.

A kommunikáció jelentőségéről a nevelésben

Fiatal orvosként a pszichiátria felé fordult, s első figyelmet felkeltő írása a Magyar Pszichológiai Szemlében 1965-ben jelent meg a Palo Alto-i kommunikációkutatásokról. Ez az írása: *„Double-bind”. Kommunikációs-szociálpszichológiai elmélet a schizofrénia kezeléséről* nemcsak a szűk szakmához jutott el, hanem a pszichológus és pedagógus szakma érdeklődését is hirtelen a kommunikáció felé fordította. Megdöbbenést keltett az az információ, hogy egy gyermek személyiségfejlődését komolyan károsíthatja, ha a szülői kommunikációban tartósan jellemző a verbális és nonverbális üzenetek közötti ellentmondás. Ez a zavart keltő sajátosság a gyermek realitáshoz való viszonyát kóros irányba tolhatja, a kapcsolatokról s a világról kialakuló képében mély nyomot hagynak az anya ellentmondásos közlései. Például: „Menj csak!” – küldi az anya a verbális üzenetével a gyermekét a játszótársai közé, miközben a hangszíne, mimikája szorongásról vagy megbántottságról árulkodik. A gyermeknek nem könnyű eligazodni, hogy melyik üzenetet kövesse, melyiknek higgyen.

Buda Béláról tudni lehetett, hogy a pszichológia és szociológia tudományterületein is alapos tudásra tett szert, s ezeket folyamatosan integrálta a társas világunkról való gondolkodásában. A pedagógusok számára kidolgozta a tanár-diák viszonyban megragadható legfontosabb jellegzetességeket, s a Pedagógiai Szemlében közölte *„A közvetlen emberi kommunikáció modern elmélete és ennek pedagógiai perspektívái”* című tanulmányában. (Buda, 1967.)

Az 1970-es évektől hazánkban is erősödött a humán segítő szakmákban az érdeklődés a személyközi kommunikáció iránt. Buda Béla 1974-ben megjelent könyve, „A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei”, nyugodtan mondhatjuk, mérföldkő volt. A kommunikáció-kutatások akkori eredményeit nemcsak bemutatta, hanem integrálta más tudományok eredményeivel, és gyakorlati vonatkozásaival együtt mutatta be a közvetlen emberi kapcsolatok működését. A közvetlen emberi kommunikáció verbális és nem verbális csatornája mellett érdekes elemzést adja a kulturális szignálok kommunikatív jelentőségének.

A kulturális szignálok mint „útjelzők” a tanár-diák viszonyban

A pedagógusok munkájában nagyfokú tudatosságot igénylő, s a mindennapokban értően kezelendő jelenségkör, hogy a különböző életkorú gyerekek számára a saját szubkultúrájuk kulturális szignáljai (öltözködés, hajviselet, szóhasználat stb.) elemien fontosak, ezekhez görcsösen tudnak ragaszkodni, hiszen ezen keresztül remélnék elfogadottságot a kortársaiktól. Ezekről írva (Buda, 1974, 2002. 98–104.) a segítő szakemberek szemléletét ráirányítja a közvetlen emberi kommunikáció társadalmi beágyazottságára. Minden segítő interakció normatív térben zajlik, pl. mást vár el az egészségügy, és mást az oktatásügy, mást az iskolaigazgató, és mást a szülők. Az öltözködéstől a viselkedés számos eleméig az adott társadalmi réteg őrzi és elvárja a maga szignáljait. Az egyén ehhez igazodik, miközben hozza magával a saját szocializációjából fakadó kommunikációs stílusát, és saját döntésével választja ki a kommunikációs viselkedésjeleit.

Buda Béla említett könyve (amit az egyetemisták csak „K.E.K.SZ.”-nek neveznek), komoly segítséget nyújt a társadalom különböző szintjein a kommunikáció eszközével dolgozó szakembereknek – az egészségügyben és oktatásügyben, valamint a rádióban, televízióban dolgozóknak – azért, hogy sajátos kommunikációs helyzeteket segít összetettségükben is megérteni, és irányt mutat a szükséges kompetenciák fejlesztéséhez. Érthető, hogy ez az 1974-ben megírt, azóta több kiadást és átdolgozást megért könyve lett Buda Béla legtöbbet idézett munkája, s évtizedek óta egyetemi tankönyv. (Buda, 2002.)

Az iskolai kontextusba ágyazott kommunikáció

Az iskola a család és társadalom érintkezési felülete, ahol a kétféle irányból kiinduló szocializációs hatások találkoznak és formálják egymást. A pedagógusoknak ezt a változási folyamatot kell kommunikációs eszközökkel kézben tartaniuk, amihez sajnálatos módon nem kapnak elég felkészítést – sem a gyermekben, illetve a csoportban zajló lélektani történések megértéséhez nem elegendő a tanult tudásuk, sem a gyermekek mögött álló szülőkkel való kapcsolatkezeléshez nincs elég gazdag kommunikációs repertoárjuk. Ezen összetett feladatok miatt folyamatosan szükségük lenne kommunikációs és viselkedési tréningekre, stresszfeldolgozó és személyiségfejlesztő módszerekre.

Az iskolai kommunikáció sajátosságairól

Buda Béla nagyon fontosnak, felelősségteljesnek tartotta a nevelést, a ránk bízottak folyamatos fejlesztését. Így a pedagógus szakmának is – nem csak az orvosinak – folyamatosan a segítségére volt. Nemcsak akkor, amikor előadni hívták, koncepciókat kidolgozni, tv- és rádióműsorokban beszélni, hanem számtalan esetben ő maga „előre küldte” frissen szerzett ismereteit, gondolatait, s azonnal alkalmazta az iskolai és családi nevelésre vonatkozóan.

A kommunikáció kontextusba ágyazottságának szempontját előszeretettel hangoztatta az iskola tekintetében is. Az iskola szervezeti felépítéséből adódó kommunikációs sajátosságokra, többnyire nehézségekre – amelyek mögött a konfliktusok többnyire kommunikációs zavarokból adódnak – számos előadásában hívta fel a figyelmet, s tanulmányban összegezte (Buda, 1997.).

A diákok motiválása, érdeklődésük felkeltése ugyanúgy a tanári kommunikáció eszközével történik, mint a munkájuk értékelése, a büntetés és jutalmazás (amire sokszor csupán nonverbális visszajelzések jutnak), vagy mint a tantermi viselkedésszabályozást elérni próbáló kommunikációs erőfeszítések. Ezekben a helyzetekben is sokat segíthetnek a kommunikációs készségek fejlesztését célzó továbbképzések, tréningek.

A pedagógus kommunikációjában kulcsfontosságú a hitelesség, ami a bizalmat megalapozza. Ehhez stabil szerepazonosságra és identi-

tásra van szükség. Az iskolai konfliktuskezelés a kommunikációs események folyamatszémleletét, nyílt kommunikálását és tudatos elemzését kívánja. Ezen a téren a résztvevők tudatosságát és a kommunikáció differenciáltaabb lehetőségeit is fejleszteni kell.

Az empátia szerepe a nevelői munkában, a pedagógusok mindennapi tevékenységében napjainkra egyértelmű, s a közbeszédben is helyet kapott már. Gyermekek és szülők egyaránt elvárja ezt a pedagógustól, miközben kérdés, hogy a családi nevelésben a szülő nyújt-e erre mintát a gyermekével való kapcsolatban. Ebből eredhetne, hogy a gyermekek között több lenne a megértő, elfogadó viszonyulás, és kevesebb a türelmetlen, agresszív, elutasító interakció, ami már az óvodában is szaporodó mobbinghoz és bullyinghoz vezet, s a pedagógusok szinte tehetetlenek az agresszió ilyen kommunikációs megnyilvánulásaival szemben.

Az empátiáról – minden segítő szakmabelinek

Buda Béla a kapcsolati kommunikáció lélektani aspektusait is tanulmányozva jutott el az empátia jelentőségének felismeréséhez. „Az empátia jelensége és jelentősége a pszichiátriában” című írása mondhatni korszakot nyitott a lelki problémákkal foglalkozó szakemberek munkájában (Buda, 1976). Ennek sokrétű tudományos ki-munkálásából született a másik legjelentősebb könyve: az *„Empátia – a beleélés lélektana”* (Buda, 1978.), amely további kiadások után 2012-ben átdolgozott formában jelent meg a Károli Könyvek egyetemi könyvsorozatban a L'Harmattan Kiadó gondozásában.

Ennek a könyvnek a jelentősége elsősorban a humán segítő szakmabeliek számára nagy. Mondhatni alapvető, a segítő szakmai személyiség kimunkálásához nélkülözhetetlen. Eligazít azon képesség fejlesztésében, amellyel a másik, ránk bízott emberrel hiteles, őszinte, biztonságot nyújtó kapcsolatot tudunk kialakítani és ápolni, megőrizni. Az empátias készség segítségével tudjuk átérezni és megérteni aktuális lelkiállapotát. Kommunikációs jelzéseire odafigyelve bennünk is felidéződik hasonló, a múltban tapasztalt érzés, így együtt tudunk érezni vele, majd ebből az ér-

zésből kilépve képessé válunk gondolkodni az ő sajátos, egyedi helyzetéről. Ez teszi lehetővé, hogy segíteni tudjunk neki. Érzéseit elfogadva érzelmi biztonságot adunk neki, s ettől lehetővé válik, hogy gondolatilag tovább kísérjük, megoldást keresve problémájára.

A könyv a kommunikációnak olyan fontos és napjainkban is kutatott aspektusait vizsgálja, amelyekkel érdemes itt alaposabban foglalkozni. Mi is az oly gyakran használt, divatosá vált fogalom, az empátia pontos jelentése?

A másik ember megértésének módja, melynek során az ember önmagáról igyekszik megfedkezni, csak *a másikra összpontosít*, és a másik ember lelkiállapotát próbálja önmagában létrehozni a *beleélés módszerével*. Ez a beleélés olyan *sajátos kommunikációs folyamatban* történik, ahol a cél a megértés, és a téma a megértett lelki tartalmak megbeszélése.

Az emberi kapcsolatokban a kölcsönösségre képes ember számára az empátias megértés *pozitív élmény*, amely a felé forduló iránt érdeklődést és vonzalmat kelt. Vannak azonban olyan helyzetek, amelyekben az *empátias megértés alig segít* a viselkedésváltozás előkészítésében, például a szerfüggőség állapotában, téveszmékkel teli gondolkodásnál, az alaphangulat erős nyomottsága vagy épp a felhangoltság állapotaiban.

Míg a mindennapi megértésben a saját értékszempontok és értelmezési sémák képezik a kiindulópontot, addig az empátias megértés arra törekszik, hogy rekonstruálja, ahogy a másik ember látja a saját dolgait és a vele történő eseményeket. A hétköznapiakban nem könnyű ezt az állapotot létrehozni, mert a saját rendszerünkbe igyekszünk belehelyezni a másik személy élménymódját, és minősítjük jónak vagy értelmetlennek a viselkedését, ahelyett, hogy mi próbálnánk az ő érzéseivel közelebb kerülni. Ez a gátja a mindennapi életben való empátiánknak.

Az átdolgozott kiadás elejére új fejezet került, amelynek címe: *A másik ember megértése*. Ebben Buda Béla megpróbálja áttekinteni emberi világunkat, és megfogalmazza azt a hipotézisét, hogy miért is a 20-21. században lett központi kérdés ennek a megismerési módnak a tanulmányozása. Úgy látja, hogy míg a korábbi századokban az emberi viszonyokat határozott sémák, normák irányították, az ember ismerős körülmények között élt, addig korunkban a kapcsolatokat nem

eléggé kísérik olyan tájékozódást segítő információk, mint a tekintély, a rang jelzései, a származás jelei, az öltözködési sémák. A normál észlelésen túl másfajta megismerési mód nyújthat támpontokat ahhoz, hogy kivel is kerültünk kommunikációs helyzetbe.

Túl ezen az egyén önmaga sajátos módon felértékelődik, és alig határozható meg, hogy hová tartozik. Buda idézi Adyt, kedvenc költőjét, aki így fejezte ki ezt a hangulatot:

Sem utódja, sem boldog őse...

*Sem rokona, sem ismerőse
Nem vagyok senkinek,
Nem vagyok senkinek.*

*Vagyok, mint minden ember: fenség,
Észak-fok, titok, idegenség
Lidérces, messze fény,
Lidérces, messze fény.*

Az egyén felértékelődését pedig a belső világunk megismerésére való törekvés követi – annak a belső világnak a megismeréséé, amely a gyorsan változó társadalom és az információáramlás következtében egyre bonyolultabbá válik. A szubjektum, az egyéni élmények rendszere lényeges lett.

A „szeretném magam megmutatni”, a „szeretném, ha szeretnének” pedig az érzelmi távolság áthidalására vonatkozó vágyakat, törekvéseket fejezik ki. Megismerni a másik ember hovatarozását, érdeklődési körét, politikai preferenciáit stb., ami egyben rámutat egy ellenkező irányú törekvésre is: a másiktól való távolságtartás igényére, amely igényünket nagy kihívások érik a „civilizáció áldásai” révén, mint a tömegkultúra, a mobiltelefon vagy az internet.

Mindezekhez kapunk ugyan némi tájékoztatást külső dolgokból, a kulturális szignállokból (zászlók, jelvények, ékszerek, ruházat), de igazi támpontokat a közvetlen emberi kommunikációs helyzetből nyerhetünk, empátiás készségünk gyakorlása során.

Új fejezet az 5. is, amelynek címe: *Tudományos kutatások és elméletek – újabb adatok*. Az empátiát tehát Buda Béla sajátos kommunikációként írja le. Úgy látja, hogy ezt a szemléletet alátámasztják a tudományos adatok is. Míg a különféle meghatározások empátiaként nagyjából ugyanazt

írják le, e bonyolult jelenségnek ki az egyik, ki a másik szempontját emeli ki. Freudhoz nyúl vissza, aki szerint ez az a mechanizmus, amely egyáltalán képessé teszi az embert, hogy a másik ember lelki tartalmához viszonyuljon.

Az empátia fogalmát vizsgálva sok szerzőtől idézi feltett kérdéseiket: Mi az empátia lényege? Folyamat-e vagy egy folyamat vég-eredménye? Eszköz, képesség, kommunikációs forma-e? Odafigyelési mód vagy befelé tekintés (introspekció)? Észlelési forma, megfigyelési forma, diszpozíció, aktivitás vagy érzés? Esetleg hatalomgyakorlási mód? Stb.

Úgy tűnik, Buda Béla hajlott arra, hogy egyetértsen azzal az összefoglalással, amely szerint „az empátia elsősorban képesség, amely lehetővé teszi, hogy olyan mélységekig értsük meg egy másik személy érzéseit, gondolatait és motivációit, hogy az övéhez hasonló következtetéseket és jóslatokat tudjunk tenni”. Kialakulásában szerepet játszik az utánpótlás, az azonosulás és tudatos erőfeszítés is. Ennél fogva az empátiás készség tanulható, fejleszthető.

Az empátiának minden kétséget kizárva evolúciós gyökerei vannak, az állatok a másik megnyilvánulásaiból észlelik annak szándékát (szinkronicitás). Nagy ugrás történik ezen a területen az ember esetében, ahol a verbális és nem verbális csatornák rendkívül bonyolult inger-együtteseket képesek közvetíteni.

Különleges jelentőséget kap mindez az anya és a csecsemő kapcsolatában, ahol a direkt verbális csatorna még nem működik. A pszichoanalitikus indíttatású kutatások jutottak legmesszebbre ezen a területen. Heinz Kohut patológia- és terápiaelmélete pedig középpontba helyezi az empátia jelenségét. Egy mondatban: az empátia hiánya megbetegít, meglete gyógyhatású.

Új út az úgynevezett fejlődési pszichopatológia – amely szintén a pszichoanalízisből nőtt ki – mára külön tudományterületté vált. Képviselői, közöttük Fónagy Péter és Gergely György, azt vizsgálják, hogy milyen szerepet játszik bizonyos felnőtt patológiás állapotokban az anya-csecsemő kapcsolat hangulódási és empátia-avara.

A mai kutatási módszerek lehetővé teszik, hogy azt vizsgálják, hogy ezek a bonyolult jelenségek hogyan mutatkoznak meg a neurobi-

ológiai alapok területén. Felfedezték a tükörneuronokat, amelyek az utánzás központi idegrendszeri „szervei”. Valószínű, hogy ezek képezik az empátia biológiai alapját.

Szorosan kapcsolódik az empátiához a Fónagy–Target-kutatócsoport által bevezetett fogalom: a „mentalizáció” is. Eszerint minden embernek rendelkeznie kell valamilyen „elmeelmélettel” (theory of mind) a másik emberrel kapcsolatban azért, hogy sejtése legyen arról, hogy a másik mit érez, mit gondol, mire készül. Ezt a képességet nevezi Fónagy mentalizációnak, és azt gondolja, hogy súlyosabb felnőtt pszichopatológia (schizofrénia, borderline-állapotok, súlyosabb nárcisztikus zavarok) eseteinél ez a funkció működik rosszul.

Ezekkel a gondolatokkal azt szerettem volna illusztrálni, hogy Buda Béla a klasszikussá vált Empátia könyvét is átdolgozta, korszerűsítette, hogy a tanulni vágyóknak – ebben az esetben a Károli egyetem hallgatói számára kértük az átdolgozást – a legkorszerűbb ismereteket adhassa át.

Irodalom

„Double-bind”. Kommunikációs-szociálpszichológiai elmélet a schizofrenia keletkezéséről. Magyar Pszichológiai Szemle, XXII. 3–4. 540–541. o.

„A közvetlen emberi kommunikáció modern elmélete és ennek pedagógiai perspektívái” Magyar Pedagógiai Szemle

A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. Tömegkommunikációs Kutatóközpont, majd a 3. átdolgozott kiadás, Animula, Bp. 1994. 2002.

Kommunikációelméleti szöveggyűjtemény. I. Általános kommunikáció-elmélet, Tankönyvkiadó, ELTE jegyzet, Bp.

Az empátia jelensége és jelentősége a pszichiátriában. Magyar Pszichológiai Szemle, XXXIII. 2. szám, 107–126. o.

Empátia – A beleélés lélektana. Gondolat, Bp., 1978, átdolgozva, L'Harmattan, Bp. 2012.

Az orvosegyetemi oktatás kommunikációs kérdései. Orvosi Hetilap, 1979. In.: Buda Béla: Elmélet és alkalmazás a mentálhigiénében. TÁMASZ-OAI, Bp. 1998. 84–93. o.

Kommunikáció az osztályban. A tanári munka kommunikációs eszközei. In.: Mészáros Aranka (szerk.): Az iskola szociálpszichológiai jelenségvilága. ELTE Eötvös Kiadó. Bp.