



SZÖVEG –  
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# AZ EGYÜTTÉRZÉS

# ÉLHETŐBBÉ TESZI A VILÁGOT

Az empátia, amit magyarul együttérzésnek, a beleélés képességének nevezünk, tulajdonképpen a másik élőlény helyzetével való értelmi-érzelmi azonosulni tudás. „*A másik ember szemével látás, a másik ember fülével hallás és a másik ember szívével érzés képessége*” – fogalmazta meg *Buda Béla* pszichológus nagyon szépen.

◆ Az empátiában a *pathein* görög szó van, amely erős érzékelést, szenvedést fejez ki. Sz szenvedni – ez nagyon taszító szó számunkra. Ha együtt szenvednénk mindenkivel, akivel együtt érzünk, belepusztulnánk. Minél közelebb áll hozzánk egy ember, egy állat vagy egy növény, annál erőteljesebb érzelem az együttérzésünk. Vannak, akik különösen kedvesek a szívünknek – az ő bajba jutásuk számunkra is szenvedés. A távolabbiak sorsába azonban – lelki önvédelemből – csak annyira éljük bele magunkat, ami még éppen sajnálatot kelt. Sok esetben már ez is elegendő, hogy feléledjen bennünk a kérdés, majd a tettvágy: *Hogyan tudnék segíteni neki?* A sajnálatot nem szabad lenézni, elvetni, mert gyakran a szeretet előszobája.

**Az empátia vagy együttérzés tehát egyfajta kapcsolatteremtés lelki síkon a másik élőlényvel.** Mivel nyitottságra és segítségnyújtásra ösztönöz, ez a képesség élhetőbbé teszi számunkra – és minden élőlény számára – a világot.

Az embereknek nyújtott segítséget nem érdemes kölcsönösségi alapon osztogatni, hogy „*most én segítek neked, de ezért jössz majd nekem eggyel*”. Egyrészt azért, mert ez a „*kéz kezet mos*” nem valami szép emberi indíték (nem mondom azt, hogy rossz, mert még mindig több, mint a semmi, jobb, mint a közömbösség).

Másrészt a rászorultságok rendszeréből egyáltalán nem következik, hogy éppen attól kell majd segítséget kapnod, akinek te adtál. Sokkal szabadabb az, aki úgy segít, hogy nem vár viszonzást.

**De mi van akkor, ha nem tudok segíteni a másik élőlénynek?** Ha nem tudok odamenni hozzá, nincs energiám, pénzem, képességem? Akkor is fontos az együttérzés, ha tehetetlenek vagyunk, mert ez az érzés összeadódik másokéval, és megteremti azt a társadalmi erőteret, amelyben valakik majd elég erősek lesznek ahhoz, hogy valódi segítséget nyújtsanak. A szavak, az együttérzés kinyilvánítása is sokat jelenthet. Ha pedig olyan mély a másik fél vesztesége, amihez semmiféle segítség nem mérhető, még mindig marad egy lehetőségünk: a részvételi jelenlét. Ilyen esetekre vonatkozik Pál apostol tanácsa: „*Örvendezetek az örvendezőkkel, a sírókkal pedig sírjatok!*”

Milyen lenne egy közömbös, empátiát nélkülöző társadalom? Nem, nem olyan, mint Magyarország. Itthon még joggal reménykedhetsz, hogy ha rosszul leszel az utcán, valaki észreveszi és segít. A hideg futkoshat a hátunkon, ha elképzeljük a valódi és teljes közömbösséget. Nem arról szólna, hogy mindenki békén hagyná a másikat, és saját erejéből élne és





halna – hanem pengeélesen feszülnének egymásnak az önző, egyéni érdekek. Saját igazság a saját igazság ellen. Az együttérzés teljes hiánya totális háborút eredményezne. Aki viszont észreveszi és megérti a másik ember érzelmeit, gondolkodásmódját, sajátos karakterét, abban többnyire felébred a békéltetési szándék. Az empátia sugárzásának, erőterének kell kialakulni ahhoz, hogy a környezetünk valóban élhető, békés és biztonságos legyen.

**Vannak számosan, akik – látszólag vagy valóban – képtelenek az empátiára, egyáltalán nem érdekli őket mások sorsa, gondolkodása, érzése.** Nagy önzés vagy pusztán önvédelem lappang e mögött. A beleérző képesség részben öröklött adottság, részben fejleszhető, és el is veszíthető. Nekünk Európában nagy szerencsénk van, mert a kereszténység eszméi és elvárásai kétezer éve trenírozzák a generációk tagjait a másik ember szükségének észrevételére, az irgalmas odafordulásra.

Több-kevesebb sikerrel. De még a kevés is több, mint ami más kultúrákban elvárható viselkedés. A távolkeleti vallások általában az ember magába fordulását, érzelmeiktől-szenvedélyektől szabadulását tekintik az üdvösség avagy megigazulás útjának, nem a másik sorsában való cselekvő részvételt. Teréz anya a kalkuttai utcákon nem tudott megrendülés és segítségnyújtás nélkül átlépni azokon a haldoklókon, akiken a helybéli lakók simán átléptek. Életműve Indiában az empátia és 318az irgalmasság hullámain indította el.

**Hiba, ha csak a szomorú érzésekben osztozás jut eszünkbe az együttérzésről.** Ugyanilyen fontos együtt örülni, hogy beleéljük magunkat mások boldogságába, sikerébe, jólétébe. Gyönyörködünk egymás egészségében, energikusságában, eszében, jó meglátásaiban! Többször kellene észrevennünk, értékelnünk és ünnepelnünk a hétköznapokat, vagyis egyszerűen csak azt, ami jó, ami jól megy. Ami van. ♦