

A szenvedés előnye

Az empátia kifejezést általában beleérzésnek fordítják, amely, mint ilyen, nem áll túlságosan távol a szimpátiától. A két jelenség és képesség között kétségtelenül nagy az átfedés, mégis határozottan külön kell választani őket: szimpátia ugyanis kizárólag csak érzelmi reakcióképességet, azaz együttérzést feltételez (ebben a tekintetben az empátia alapja), míg az empátia már az együttérzés tudatos szintre emelt formája. Azaz: nem is annyira együttérzeni a másikkal, mint inkább átérzeni problémáját.

— **Ki tekinthető empátikus személyiségnek?** — kérdezem dr. Buda Bélát, az ismert pszichiatert, aki erről a témakörrel tartott előadást a József Attila Tudományegyetem klubjában.

— Általában azt az embert tartjuk empátikusnak, aki akár pillanatokon belül fölismeri, hogy a másik mit akar, milyen hangulatban van, képes finom indítékok, érzelmi rezgések észlelésére, s ezekhez rugalmasan, simulékonnyan alkalmazkodni is tud.

— **Persze, csak akkor teszi ezt, ha az alkalmazkodás az ő számára is megfelelő irányba tereli a kapcsolatot.**

— Ez eléggé természetes, hiszen az emberek maguk szeretik meghatározni a másikhoz való viszonyuk alakulását. Ráadásul előadódhat olyan kapcsolat is, melyben a partner magatartása érdekében arra kényszerülünk, hogy „kiadjuk magunkat” — ahogy mondani szokás —, amit részről nem követ hasonló mértékű önfeltárással. És itt lép be egy nagyon fontos motiváló tényező: a szenvedés. Megállapítható ugyanis, hogy a kudarcélmény, a konfliktusok, az ilyen-olyan megüszülések mind fokozzák a beleérzésre való képességet. Azok az emberek, akik elővívó tulajdonságaik folytán könnyen teremtenek kapcsolatot, ritkán keverednek konfliktushelyzetekbe, illetve általában öki kerülnek ki azokból győztesen, sokkal kisebb mérvű empátikus készséget szereznek, mint mások. Ugyanakkor, ha valaki például testj fogyatékos, valamilyen súlyos betegséget élt át, vagy egyszerűen csak nehezen tud igazodni az általánosan bevett társadalmi normákhoz, idővel megdöbbentő mértékű beleérző képességet szerezhet. A szenvedés tehát hosszú távon előnyös is válhat: s ráadásul éppen az ilyen emberek tudnak leginkább segíteni a hozzájuk hasonló bajba jutottaknak.

— **A másik empátiafejlesztő hatású tényező tehát a saját élményeink alapuló tapasztalat. Úgy tűnik, minél több és többféle szituációt tapasztal meg egy ember, annál inkább kifinomult a beleérző-képessége.**

— Ez kétségtelen tény. A tapasztalat bizonyos esetekben azonban el is zárhatja az empátia csatornáit. Az ember jellegzetes viselkedésmóddal reagál az élet nap mint nap ismétlődő szituációira, védő-elhárító jellegű modort vesz föl, ami meg is állja a helyét, de csak azokban a helyzetekben, melyek megélésere kidolgozta. Közismert példa erre az orvos, a betegek és „a” társadalom viszonya. Az orvos minden-

képpen kiemelt helyet foglal el a betegekhez képest, de csak a rendelőjében, és amíg a betegek betegek. Mihelyt azonban kilép az intézményből, státusa megváltozik, és lépten-nyomon szembesül a „mi van, dokikám?” jellegű szövegekkel, tehát azt tapasztalja, hogy a betegekkel szemben használt, jól bevált viselkedésmód a kinti életben telisséggel alkalmazhatatlan. Mivel begyakorolt, rutinszerűen végzett munkája során empátikus képessége részben visszafejlődik, ezzel a jelenséggel esetleg igen sokáig nem tud mit kezdeni. Érthetetlennek és méltánytalanoknak tűnik számára ez a kétség, egészen addig, amíg az ebben a formában jelentkező kudarcélmények újja nem fejlesztik beleérző képességét, s rá nem talál (rá nem hibázik!) az önmagának viszonylag még legelfogadhatóbb magatartásra. Ezzel a jelenséggel persze mindannyiunknak meg kell küzdenünk, hiszen a különböző élethelyzetek más-más viselkedésmódot kívánnak tőlünk. A saját magunknak adományozott státus minduntalan a pillanatnyi szituációhoz kell igazítani, lehetőleg minél zökkenőmentesebben. És ennek megvalósításánál kerül elő az empátia: megérezni, mi az, amit másoktól várhatunk, s mi az, amit tőlünk várnak, sőt elvárnak.

— **Az így kapott kép persze nem mindig kedvező...**

— Kétségtelen: ha az ember empátizál, a környezetet visszajelez, és kíméletlenül szembesíti az egyént az önmagáról kialakított képével.

— **Említette az előadásában, hogy az empátia tanulható. Milyen lehet fejleszteni ezt a képességet?**

— Egyszerűen vissza kell játszanunk magunkban a különféle szituációkat, beszédhelyzeteket; minél több benyomást rögzíteni, nem feledkezve meg a metakommunikáció eszközeiről sem. A mimika és a gesztusnyelv megfigyelése óriási segítséget nyújthat a beszélgetőtárs pillanatnyi hangulatának megértéséhez. A többször végiggondolt helyzeteket azután értelmeznünk kell, de elsősorban a partner szempontjából. Képzelnünk bele magunkat a másik helyzetébe — ez persze még nem empátia, hanem csak megvalósulásának lehetősége —, s a befelé, az önmagunkra irányuló, visszaható figyelés helyett figyeljünk inkább a másik emberre. Mintegy vissza kell fogni saját énjünket, hogy út nyíljon a beszélgetőtárs egyéniségének kibontakozására, vagy a magára húzott szerep előadására. Hogy ő melyiket helyezi előtérbe, ilyen módon könnyen megállapítható. De nem is ez a lényeg elsősorban, hiszen a kommunikáció célja a kapcsolatteremtés. Ha ráérzünk a másik ember egyetlenné apró, rejtett motívumára, már a kezünkben van egy szál, ami elősegítheti a másik ember megismerését. A mi dolgunk ilyenkor a finom, tapintatos visszajelzés, amely további dolgok elmondására készíti őt; a jelzések és visszajelzések folytonos ide-oda áramlása révén pedig megkezdődhet két ember egymáshoz való kötődése.

FARKAS CSABA

Volt egyszer egy lakó

A század első évtizedét írják. A neves helyi építőmester, Papp József özvegy édesanyjának egy négyszobás, központi fűtéses házat tervez Makón, a Lonovics utcában.

Az utcára öt apró ablak néz. A homlokzat míves; élek, bemélyedések, kitérkedések változtatják egymást. A ház falát zöldre festik, akárcsak a tetőzetet beszegő „csipkés” verébdeszkákat. A szobák aprók és alacsonyok. Papp néni a leghátsó, kertre néző helyiségbe húzódik vissza, a három utcai szobába pedig bérlőket fogad. A házból mind-egyik lakrésznek van valami érdekessége. A kapuhoz legközelebb eső aprócska szoba mennyezetén virágokat, gyümölcsöket imitáló gipsz stukkódiszítések, a legtágasabb, középső szobában szökőkút, melynek párjában dús zöld növényzet díszlik az ablakok előtt. A harmadik szobát sötét lilára festik, a padozat pedig geometriai formákból kirakott intarzia. Itt a bútorok kicsit szegényesek; ágy, kanapé, egy viaszos vászonnal borított asztal, székek és egy lámpa.

1913. augusztus 31. A harmadik szobába új lakó érkezik: Szakolcáról. Az ekkor harmincéves férfi „Eötvös József unokájának, a liberális, művelt földbirtokosnak, Návay Lajosnak ajánlására kapott állást a makói gimnáziumban”.

Az iskola ötpernyi járásra van a Lonovics utcai háztól. Menetközben elhalad mindig a Püspök-kert mellett, melynek fáit beárnyékolják a macskaköves utat és a téglából kirakott járdát.

Közel van ide az Otthon-kávéház is, ahol állandó vendég dr. Eszperit János ügyvéd, dr. Friedl Armin orvos és Keszner Zoltán, a helyi villanytelep igazgatója. És nincs messze Vészi Dezső főtéri könyvkereskedése sem, ahol böngészni épp úgy lehet, mint beszélgetni.

Az új lakó azonban mind ritkábban mozdul ki szobájából. Marasztalják a nyár végi kánikulában a hős falak — és a rajta egyre jobban elhatalmasodó melankólia.

Ugyanebben az időben az utca túloldalán, átellenben, egy húsz év körüli varrónő lakik. A lakásból pontosan a kis zöld házra látni. Nem tűnik fel neki az új lakó. Papp néni házában különben is sűrűn változtatják egymást a bérlők. S ez a férfi is szinte észrevétlenül él.

1914. március. A lila szoba lakója gyakran magára zárja az ajtót. Dolgozatokat javítgat, verseket ír, olvasgat, töpreng, magányba merül. „Negyedikén 10-ig tanított, majd kisetet az állomásra. Még épp elérte a pesti motorvonatot. A fővárosban a Nemzeti Szállóban vett ki szobát, ahol két nappal később az inget hirtelen széthúzta a mellén, s a revolvert gyöngéden, de határozottan magára emelte...” — mint évtized múlva vall majd magáról, harmadik személyben.

Egy-két évvel később. A kis szobában újra versek születnek; „A muszka” és a „Makói idill”.

„A muszka” ihletője Prokop, aki idevetődött orosz hadifogolyként a makói főgimnázium fűtője. A „Makói idill”-ben pedig így „versesül” a kisvárosi lét:

„Falusi béke szendereg,
misére mennek emberek...
Öreg park ágyán ó szobor
És a csönd csak zenél...”

A lakó véglegesen 1916 decemberében távozik a Lonovics utcai ház lila szobájából.

Ugyanez a ház, 35–40 évvel később. Fiatal házaspár költözik az épületbe. Egy orvos, dr. Nagy Dezső és testnevelő tanár felesége az új lakók. A feleség édesanyja már akkor kinézi kislányának ezt a házat, amikor az épületbe még Mészárosné Rózsa Rózsika varrónőhöz — az előző háztulajdonoshoz — járnak ruhát csináltatni. Kedves, meleg otthonnak találja. Később meg is veszi a fiataloknak.

A fedél alatt két fiú születik, akik itt is nőnek fel. Dr. Nagy Dezsőné is abban a gimnáziumban tanít, mint hajdan a költő. És ő lakja — immár nyugdíjasként — a harmadik, a lila szobát is. Szereti a verseket. Kedvenc költője: Arany János, Tóth Árpád és szobájának egykori lakója, Juhász Gyula.

Átellenben most is ott él az a varrónő, aki hetven esztendeje fiatalasszonyként el-elnézegette a Papp néni kapuján ki-be járó kosztos lakókat. Kilencvenéves. Néha, mikor jó idő van, kiáll a járdára, homályosodó tekintetét a szemközi házra emeli.

1985. február. A Papp József tervezte kis ház ugyanolyan díszesen áll az azóta nevet változtatott utcában (József Attila u. 13. szám alatt), mint a századelőn. Dr. Nagy Dezsőné akarata szerint minden úgy marad, ahogyan az Juhász Gyula ittlétekor lehetett.

Az épület arányos, szép küllemén semmit sem változtatnak. A külső fal színe most is zöld. S ha észreveszik, hogy valahol elkezd potyogni a vakolat, rögtön mestert hívnak. A harmadik szoba fala lila. A falakon képek (az egyiken Nagy Dezsőné édesanyja). A szoba közepén asztal, székek.

Alkonyodik. Nagy Dezsőné épp arról beszél, hogy itt, a négy fal között, ebben a városban, mennyire egyedül érezhette magát a költő.

Kint megcsikordul az utcai kapu. Juhász Gyula jönne épp haza a gimnáziumból? Rajta fekete kalap? Kezében esernyő? Megvillan magas homloka?

Dr. Nagy Dezső nyugdíjas orvos lép a szobába.

BODZSÁR ERZSÉBET

Mi változott helyesírásunkban?

A társadalom és a nyelv alakulása, fejlődése folytán helyesírásunknak is módosulnia kell. Legutóbb 1954-ben változott a magyar helyesírás, amikor a Magyar Tudományos Akadémia közrebocsátotta a helyesírási szabályzat tizedik kiadását. Most, több mint harminc év múltán közzétette a magyar helyesírás szabályzat című kézikönyv tizenegyedik kiadását, amelyet tízévi munkával készített el az MTA Helyesírási Bizottsága.

Az új szabályozás nem hoz lényeges változásokat helyesírásunkban, de elő fogja segíteni, hogy jobban áttekinthető legyen helyesírásunk rendszere, és könnyebben megtalálhassuk a választ helyesírási kérdéseinkre. Szám szerint kevesebb lett a szabály (az eddigi 438 szabályzati pont helyett csak 299), és világosabb az elrendezésük, a megfogalmazásuk. A példatárak is alaposan fölrüssült, gazdagodott. Az egyes szabálypontokban több a magyarázat és a hasznos információ, s így a szabályzati rész — a kötet első harmada — az eddigi 74 oldalról 115 oldalra növekedett.

Fontos változás, hogy a dz és a dzs betű, amely eddig hiányzott a magyar gyerekek ábécékönyvéből, most ábécéknek teljes jogú tagjává lépett elő. Ezután a sorvégi szóelválasztásokon mindig egybet kell tartani őket, éppen úgy, mint a többi kétjegyű betűket (cs, gy, ly, ny, sz, ty, zs). Amint például a kocsi szó elválasztása nem lehet koc-si, csak ko-csi, úgy a bodza és a menedzser szóé sem lehet bod-za és mene-dzser, hanem csak bo-dza és mene-dzser. Akinek ez furcsa, gondoljon arra, hogy c hangunknak a dz, a cs-nek pedig a dzs a hangtani (zön-gés) párja, méltó hát, hogy a betűjük is „egyenjogú” betűje

legyen végre a magyar helyesírásnak.

A hagyományos ly betűnk természetesen továbbra is megmaradt. Igaz, hogy a neki megfelelő eredeti hang ma már nem él köznyelvünkben, de gondoljunk csak arra milyen különös lenne az írásunk, ha például Vörösmarty Szózatának e mondatát: *Ez a föld, melyen annyszor / Apáid vére folyt* — a két kérdéses helyen j-vel írnanék át (mejen, fojt).

Hasznos újítás, hogy az eddiginél sokkal több figyelem fordul a helyesírásban rejlő stilisztikai lehetőségekre. Például az előző szabályzat meg sem említette az igeikötőkről szólván, hogy föl, fölül és fönn igeikötőnk is van. A mostani 131. pontból mindenki világosan láthatja, hogy ezek nem kevésbé helyesek, mint e-betűs változataik: a fel, a felül és a fenn. Nyugodtan írhatjuk ö-vel: fölemelni fölmege, föltekint, fölüllemelkedik, fönnmaradt stb. (Ha az igeikötő utáni szótagban e van, akkor szebb is az ö-ző változat!)

Új fejezet a könyvben „Az egyszerűsítő írásmód” (ilyen az előző kiadásban nem volt), s az eddiginél sokkal jobb, sokkal részletesebb lett „A különírás és az egybeírás”. „A tulajdonnevek írása” és „Az írásjelek” című fejezet. A tulajdonnevek fejezetében a csillagnevek, a márkanevek, a kitüntetések és a díjak neve, illetőleg ezeknek a helyesírása — újdonság. Az intézménynevek és a címelek írása eddig is szabályozva volt, de ez most egyszerűbb, s így könnyebb lett.

Alaposan fölrüssült és gazdagodott a kiadvány szótári része, amely a korábbi 177 oldalról 249 oldal terjedelműre bővült. Kitűnő újítás, hogy általában nemcsak azt mutatja meg, mit hogyan kell írunk, hanem többnyire a megfelelő

szabályzati pontra is utal. Egy példa a sok ezer közül: „*megegyei tanács; Hajdú-Bihar Megyei Tanács 187*”. Már az itteni írásmódból is kitűnik, hogy a megyei tanácsok nevét köznévként kis kezdőbetűkkel írjuk, tulajdonnévként pedig most már minden tagjukban nagy kezdőbetűkkel. A szám (187.) a megfelelő szabályzati pontra utal, s ott részletesebb információt és további példákat is találunk: Vas Megye Tanácsa, illetve Vas Megyei Tanácsa.

A hidak nevéit ezután általában ugyanúgy írjuk, mint az utcák, utak nevéit, vagyis nem kötőjellel, hanem külön: *Petőfi híd, Szabadság híd*. Kötőjellel csak akkor kell, ha a híd névtelen, és csak azt akarjuk megjelölni, hogy minek a hidja: *Duna-híd, Maros-híd*. És egy harmadik módon, szorosan egybeírjuk a budapesti *Lánchíd* nevéit mert ebben az esetben a híd típusát jelölő szóból lett tulajdonnév. Ez a háromféleség jól érzékelteti, hogy új szabálykönyvünknek mennyire dialektikus a szemléletmódja.

A megváltozott helyesírású szavakból és szókapcsolatokból most csak néhány példát említek. Ezután kis kezdőbetűkkel írjuk minden történelmi eseményt, tehát a nagy októberi szocialista forradalom és a nagy honvédő háború nevét is. Egybeírjuk: intézőbizottság, szerkesztőbizottság. Hosszú magánhangzós lett a hívó és zsúri szó. Különbséget teszünk a Bük község és a Bük-hegység nevének írásában akkor is, ha -vel rag járul hozzájuk: Bükkel, de a Bükkel-kel. (Hasonlóképpen írjuk az ilyeneket is: Bonn-nal, Bonn-nál, Tallinn-nal, Tallinn-nak.)

A magyar helyesírás szabályai című könyv tizenegyedik kiadása egyelőre 113 ezer példányban jelent meg.

PÁSZTOR EMIL

Restár Sándor

Labirintusban

Ielkészültem a lélegzet-elállító mutatóvázra mellkas-röntgenem rendben hamis papírjaim szívem fölött tudom már új nevem személyi számom születésem helyét és idejét anyám anyjának nevéit most már csak pár balekot kell keresnem (publikum gyanánt) mielőtt megtanulnék igazodni ebben az észvesztő zürzavarban — s ha jól értem a szavak egymásutániságát mintha errefelé félne nek is az előzéstől — na meg a kanyarodástól de talán mégsem lesz túl nagy baj hoztam közhelyeket is egy csokorral hogy egy ünnepeles pillanatban átadhassam ünnepelesen az arra rászorulóknak