

Roman Krznaric
AZ EMPÁTIA EREJE

Roman Krznaric

AZ EMPÁTIA
EREJE

A fordítás alapja:
Roman Krznaric: *Empathy: A Handbook for Revolution*.
First published by Rider.
Rider is part of the Penguin Random House Group of companies.

© Roman Krznaric, 2013

Fordította © Székely Ágnes, 2016

Szerkesztette: Godó Klára

Lektorálta: Kugler Judit

Borítódaptáció: Tabák Miklós

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-493-3

Minden jog fenntartva.
Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel
– elektronikus, fényképezési úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben, 2017-ben
Felelős vezető: Balla László, az igazgatóság elnöke

Képzeltető-e nagyobb csoda, mint hogyha egy
pillanatra egymás szemével nézhetnénk a világot?

Henry David Thoreau

TARTALOM

Az empátia gyökeres változást előidéző hatása	9
1. Empatikus gondolkodás	35
2. Képzeljük magunkat a másik helyébe!	75
3. Tapasztalatgyűjtés	116
4. A társalgás művészetének gyakorlása	150
5. Utazás a karosszékben	191
6. Csináljunk forradalmat!	230
Az empátia jövője	269
Jegyzetek	283
Felhasznált irodalom	311
Köszönetnyilvánítás	327
A szerzőről	333
Név- és tárgymutató	335

AZ EMPÁTIA GYÖKERES VÁLTOZÁST ELŐIDÉZŐ HATÁSA

Az emberi kapcsolatok forradalma

Az empátiát többnyire valami lelket melengető, kellemes érzésként tartjuk számon. Sokan egyenlőségjelet tesznek a hétköznapi kedvesség, a másokra való odafigyelés, a gyengédség, törődés és az empátia közé. Ez a könyv merőben más nézőpontot képvisel. Az empátia valójában olyan eszmény, amelynek segítségével átformálhatjuk életünket, és alapvető társadalmi változást idézhetünk elő. Az empátia forradalmat generál. Nem afféle ódivatú, új törvényeken, intézményeken vagy kormányzaton alapuló forradalmat, hanem annál sokkal mélyrehatóbbat: az emberi kapcsolatok forradalmát.

A 2000-es évek első évtizedében politikai aktivisták, lelki-segély-szolgálatok, bizniszguruk és vallási vezetők indították el az empatikus gondolkodás és cselekvés egy-egy hullámát világszerte. Az elfoglaló mozgalom (Occupy Movement) tüntetői Nagy-Britanniában és az Egyesült Államokban egyaránt „Empátiasátrakat” állítottak, és „Empatikus aktivista” kurzusokat szerveztek. Ruandában, egy heti rendszerességgel sugárzott rádiós szappanoperába, amelyet a lakosság 90%-a hallgat, gyakran iktatnak be az érzelmekre ható, együttérzést kiváltó történeteket a két szomszédos faluban élő ellenséges hutu és tuszi népcso-

portról, hogy így vegyék elejét egy újabb etnikai vérengzésnek. A később Nagy-Britanniában, Új-Zélandon és más országokban is elterjedt Roots of Empathy (Az empátia gyökerei) nevű kanadai oktatási program keretében több százezer diákot tanítottak empátiára azzal, hogy néhány hónapos csecsemőket tettek meg „tanárnak” a nagyobb osztályokban. Egy német vállalkozó világméretű múzeumhálózatot hozott létre, ahol a vak tárlatvezetők több mint hétmillió látogatót kalauzoltak már végig a teljes sötétségbe borult kiállítótermeken, hogy ők is megtapasztalják, milyen lehet a látáskárosultak élete. Ezek a kezdeményezések mind-mind részei annak a történelmi jelentőségű empátiahullámnak, amely megkérdőjelezi alapvetően individualista, megszállottan önmagával foglalkozó kultúránkat, ahol többségünk annyira elvesz a saját életének útvesztőjében, hogy nemigen marad energiája senki másra.

De mi is pontosan az empátia, és hogyan fest a gyakorlatban?

Először is, tisztázzuk a szó jelentését: *az empátia annak művészete, hogy beleéljük magunkat a másik helyébe, megértjük az érzéseit, a szemléletmódját, majd az így megszerzett tudás alapján cselekszünk.*¹ Az empátia tehát nem azonos az együttérzéssel, a másik iránti szánalommal vagy sajnálattal, hiszen olyankor nem feltétlenül igyekszünk meg is érteni a másik személy érzelmeit vagy álláspontját. Az empátia nem azonos továbbá az „amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük”² arany szabállyal, hiszen ez azt feltételezi, hogy a másik érdekei azonosak a miénkkel. George Bernard Shaw sajátosan csípős megjegyzést is tett minderre, mondván: „Amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti *ne* cselekedjétek ugyanazt velük – meglehet, hogy más az ízlésük.” Az empátia tehát a másik eltérő ízlésvilágának felfedezéséről szól.

Ha szeretnénk némi fogalmat nyerni arról, mit is jelent beleélni magunkat a másik helyzetébe, érdemes megismerkedni Patricia Moore-ral, napjaink egyik empátiát népszerűsítő, úttörő aktivistájával. 1979-ben Moore termékdizájnerként dolgozott egy jelentős New York-i cégnél, a Raymond Loewynél. Ez a cég tervezte a karcsú coca-colás üveget és a Shell jól ismert logóját. Moore huszonhat éves volt, frissen végzett, és háromszázötven férfi mellett dolgozott egyetlen női tervezőként a Manhattanben található központi irodaházban. Az egyik stratégiai értekezleten éppen egy új hűtőszekrény terveiről beszélgettek, amikor Moore feltette ezt az egyszerű kérdést:

– Meg tudnánk-e úgy tervezni az ajtaját, hogy az is könnyen kinyithassa, akinek ízületi gyulladása van?

Egyik idősebb kollégája lenézően válaszolt:

– Pattie, mi nem afféle embereknek tervezünk!

Moore-t elöntötte a méreg. Mi az, hogy nem „afféle embereknek”? Annyira felbőszítette a válasz, hogy úgy döntött, elvégzi az utólag a 20. század legradikálisabb empátiakutatásának bizonyuló kísérletét: megtudja, milyen nyolcvanöt éves nőnek lenni.

– Nem színészként akartam eljátszani, hogy idős vagyok – mesélte nekem. – Teljesen el akartam mélyedni a szerepben, átélni, hogy valóban milyen lehet valaki másnak a bőrében.

Így aztán egy profi sminkmester segítségével teljesen átalakította magát. Több latexréteg révén sikerült elérni, hogy az arca öreg és ráncos legyen. A látását akadályozó, homályos lencsésű szemüveget tett fel, bedugaszolta a fülét, hogy ne halljon tisztán, fűzőt öltött és fáslit tekert magára, hogy csak görnyedten járhasson, sínbe tette a karját és a lábát, hogy ne legyen képes behajlítani, végül pedig eltérő talpmagasságú cipőt húzott, hogy kénytelen legyen bicegve, bottal járni.

Ezzel készen állt.



Patricia Moore, a húszas éveiben járó dizájnér (*fent*) nyolcvanöt éves asszonnyá alakította magát (*jobbra*).



1979 és 1982 között Moore több mint száz észak-amerikai várost keresett fel ebben az alakban, és igyekezett minél jobban alkalmazkodni a környezetéhez, megtudni, mivel szembesül az idős korosztály, hogyan bánnak velük a többiek. Kipróbálta, milyen le- és feljutni a meredek metrólépcsőn, utazni a tömött buszon, bejutni az áruházak súlyos lengőajtáján, átjutni egy forgalmas kereszteződésen még mielőtt a lámpa pirosra vált, konzervnyitót használni, és persze hűtőszekrényt kinyitni.

A kísérlet eredménye? Moore a nemzetközi terméktervezést teljesen új irányba vitte. Élményei és tapasztalatai alapján olyan új termékeket tervezett, amelyeket az idősebbek is használhattak, még azok is, akik ízületi gyulladásban szenvedtek. Találmányai között szerepelt krumplihámozó-készlet és több más, vastag guminyéllel ellátott konyhai eszköz, ami ma már majdhogynem minden háztartásban megtalálható. Moore-t azóta a „széles körben alkalmazható”, „univerzális” dizájn megte-

remtőjeként tartják számon, az általa ihletett termékeket eltérő képességű emberek is használhatják, legyenek akár öt- vagy nyolcvanöt évesek. Moore a gerontológia szakértője lett, sikerrel kampányolt az idősek jogaiért, jelentős szerepe volt abban, hogy Amerikában a mozgássérültek jogait törvénykönyvbe vették. Egész pályafutására jellemző, hogy sokkal inkább hajtotta a vágy, hogy javítson az emberek életkörülményein, mint a csábító anyagi siker. A jelenleg hatvanas éveiben járó Moore legutóbbi projektje egy olyan rehabilitációs központ tervezése, ahol az Afganisztánból és Irakból hazatérő, végtagjukat veszített vagy agykárosodást szenvedett katonák újra megtanulhatnak önálló életet élni: hétköznapi dolgokat sajátíthatnak el, a bolti bevásárlástól a bankautomata használatáig.

Moore-t az „empatikus modellje” híressé tette: tervezők teljes generációját ébresztette rá annak fontosságára, hogy a felhasználó szemével lássák a világot.

„Az univerzális dizájnt az empátia ihlette – magyarázza Moore –, annak tudomásulvétele, hogy ugyanaz a kabát nem való mindenkire. Erről szól az egész pályafutásom.”³

Moore a generációk közötti időutazás kísérletével magasra tette a mércét az empátia jövőbeni elkötelezettjei előtt. Nem könnyű feladat más szemüvegén át látni a világot, bár néha valóban inspiráló. Ha mégis kísérletet teszünk rá, elképesztő társadalmi változást idézhetünk elő.

A kivételesen empatikus emberek jellemzői

Patricia Moore az 1970-es években eszmélt rá, mekkora erő rejlik az empátiában. Akkor viszont miért csak mostanában kapta fel a témát a közvélemény? Az empátiával kapcsolatos elképzeléseink nem új keletűek. A téma először a 18. században merült

fel, amikor Adam Smith skót filozófus és közgazdász leírta, hogy morális érzékenységünk abból a szellemi adottságunkból fakad, hogy „képzeletben képesek vagyunk helyet cserélni a szenvedővel”. Az, hogy a közelmúltban jelentősen megnőtt a téma iránti érdeklődés, főként az időközben elért nagy horderejű, az emberi természettel kapcsolatos tudományos felfedezéseknek köszönhető.

Az elmúlt háromszáz év befolyásos gondolkodói Thomas Hobbestól Sigmund Freudig azt állították, hogy alapjában véve önző, önfenntartásra berendezkedett teremtmények vagyunk, akik csak saját, önös érdekeiket tartják szem előtt. Ez az emberi természetet ily módon leíró, borúlátó nézet idővel az egész nyugati világban elterjedt. A 2000-es évek elején azonban sikerült valamelyest félresöpörni ezt a felfogást, mivel bizonyítást nyert, hogy az ember *homo empathicus* is egyben, azaz alkatilag empatikus lény.⁴ Empatikus természetünk nemrégiben történt felfedezése a modern kori tudomány egyik legfigyelemreméltóbb eseménye. Ezt a következő fejezet részletesen is bemutatja, itt röviden csak annyit, hogy három területen történt igazi áttörés. Az idegtudósok felfedeztek az agyban egy tíz szakaszból álló „empátia-áramkört”, amelynek sérülése korlátozza abbéli képességünket, hogy megértsük, miként érez a másik. Az evolúcióbíológiai kutatások kimutatták, hogy főemlős rokonaihoz hasonlóan az ember is természettől fogva empátiával rendelkező és együttélésre született, társas lény. Gyermekepszichológusok pedig bebizonyították, hogy már egy hároméves apróság is képes kilépni a saját gondolatvilágából és megérteni mások nézőpontját. Mostanra egyértelművé vált, hogy empatikus vonásaink éppoly erősek, mint az önzésre hajlamos belső késztetések.

Merőben megváltozott tehát, miként tekintünk önmagunkra, mindez pedig hatással volt a közgondolkodásra is. Új elképzelések születtek a gyermeknevelésről és az intézményszerve-

zésről, és kutatni kezdtük, valójában mitől érzi jól magát az ember a saját bőrében. A „mindenki a maga szerencséjének kovácsa” elgondolás egyre időszerűtlenebbé vált, hiszen kezdünk ráébredni az empátia kulcsszerepére az emberré válásban. Egy fontos átmeneti időszak kellős közepén járunk, a Descartes-féle „gondolkodom, tehát vagyok” és egy empatikus kor „létezel, tehát vagyok” világképe között.⁵

A korábban soha nem látott méretű médianyilvánosság és az empátia iránti közérdeklődés ellenére van még egy alapvető probléma, amelyről kevés szó esik, pedig könyvünk központi kérdése: *Hogyan fejleszhető az empátia képessége?* Hiába van meg bennünk az adottság, ha nem világos, hogyan hozzuk működésbe azt a bizonyos „áramkört”.

Az elmúlt tizenkét évet a válasz keresésével töltöttem. Igyekeztem áttekinteni a különböző szakterületek empátiával kapcsolatos kutatásait a kísérleti pszichológiától a társadalomtörténetig, az antropológiától az irodalomtudományig, a politológiától az agykutatásig. Mindeközben beleástam magam az empátia számos úttörőjének életébe. Sokukat az elkövetkezendő oldalakon be is mutatom. Találkoztam argentin forradalmárral, kiemelkedően sikeres amerikai regényíróval és Európa leghíresebb oknyomozó újságírójával. Terepmunkám során az élet legkülönbözőbb területein tevékenykedő embereket kérdeztem az empátiával, illetve annak hiányával kapcsolatos tapasztalataikról. Volt közöttük baleseti sebészetten dolgozó ápoló, befektetési bankár, rendőrtiszt, a karrierjét fel nem adó édesanya, London belvárosában táborozó hajléktalan és gazdag guatemalai ültetvényes – egyvalamiben azonban hasonlítottak: szinte mindnyájuknak volt olyan története, amikor más cipőjébe kellett lépniük.

Azt tapasztaltam, hogy a kivételesen empatikus emberekben van valami közös. Tudatosan alkalmaznak hat olyan attitűdöt és

viselkedésformát, amely beindítja az agyukban található empátiás áramkör működését, és segítségével képessé válnak annak megértésére, ahogy mások látják a világot. Ha a maga teljes valójában életre akarjuk hívni a bennünk szunnyadó *homo empathicust*, a következő hat jellemző fejlesztésére kell törekednünk:

A KIVÉTELESEN EMPATIKUS EMBEREK HAT JELLEMZŐJE

1. Empatikus gondolkodás

Tegyük magunkévá azt a felismerést, hogy az empátia az emberi természet szerves része, egész életünk során fejleszhető képesség!

2. Képzeljük magunkat a másik helyébe!

Tudatosan törekedjünk arra, hogy mások helyébe képzeljük magunkat (ideértve az „ellenségeinket” is), fogadjuk el emberi mivoltukat, egyéniségüket, látásmódjukat!

3. Tapasztalatgyűjtés

Tanulmányozzunk a sajátunktól eltérő életmódokat és kultúrákat: váljunk ezek közvetlen részesévé, tegyünk empatikus felfedezéseket, működjünk együtt a különböző társadalmi rétegekkel!

4. A társalgás művészetének gyakorlása

Forduljunk érdeklődéssel az idegenek felé, figyelmesen hallgassuk meg őket, ne rejtjük el az érzéseinket!

5. Utazás a karosszékben

Merüljünk el mások gondolatvilágában a művészet, az irodalom, a film és a közösségi oldalak segítségével!

6. Csináljunk forradalmat!

Annak érdekében, hogy társadalmi változást idézzünk elő, igyekezzünk tömegméretekben terjeszteni az empátiát! Fejlesszük empátiás képességünket, hogy a maga természetes valójában legyünk képesek elfogadni a világot.

Létezik hozzánk illő viselkedésforma, rendelkezünk bármilyen vérmérséklettel vagy személyiségjeggyel, legyünk akár introvertáltak, akár extrovertáltak, a kockázatért lelkesedő kalandorok vagy az intimitás és a mély érzelmek szakértői. Ha az említett szokások a mindennapi életünk részévé válnak, másként fogunk gondolkodni, érezni és cselekedni. Lenyűgöz majd, hogy képesek vagyunk átlépni mások tudatába, miközben megkíséreljük kitalálni, „honnan jönnek”, mi a céljuk, miben hisznek, milyen a mögöttes szándékuk. Annak megértése, hogy mi mozgatja az embert, új világot nyit előttünk, és a többi valóban empátikus emberhez hasonlóan talán érdekesebbnek látjuk majd embertársainkat önmagunknál.

Nincs semmi utópisztikus abban, ha ennek a hat gyakorlatnak megfelelően élünk. Majdnem mindenki ott rejlik az együttérzés nagyszerű képessége. Szinte mindenki képes rá, még ha nem is él a lehetőséggel. Az emberek csupán elenyésző hányadánál áll fenn a Simon Baron-Cohen pszichológus által „az empátia teljes hiányának” nevezett jelenség. Ide sorolhatjuk a pszichopátákat – akik értik ugyan, hogy mi játszódik le a másik fejében, de az semmiféle érzelmet nem vált ki belőlük (gondoljunk csak Hannibal Lecterre) – vagy az autizmus spektrumzavar egyes válfajaival, például az Asperger-szindrómával élőket. Számuk összességében sem teszi ki a teljes népesség hozzávetőlegesen 2%-át. A népesség fennmaradó 98%-a pedig arra született, hogy együttérezzen másokkal; agyműködése a kapcsolatteremtést szolgálja.⁶

Valójában sokkal gyakrabban érezzük át mások helyzetét, mint gondolnánk. Bár nem mindig vagyunk tudatában, de többségünk napi szinten alkalmazza az empatikus gondolkodást. Ha például észrevesszük új kollégánk idegességét egy prezentáció előtt, próbáljuk átérezni szorongást keltő, bizonytalan helyzetét, és igyekszünk megnyugtani. Ha meglátunk egy

kéregetőt a híd alatt, ahelyett, hogy egyszerűen csak megsajnáljuk, talán eszünkbe jut, milyen érzés lehet az utcán tölteni egy hideg, téli éjszakát vagy nézni, ahogy az emberek ránk sem pillantva sétálnak el mellettünk. Az empátia azonban nemcsak azt jelenti, hogy tudatában vagyunk a bennünket körülvevő fájdalomnak és szenvedésnek. Még amikor, mondjuk, a kedvenc nagynénénknek választunk születésnap ajándékot, akkor is arra gondolunk, mi az, aminek egy hozzá hasonló ízlésű, korú és helyzetű valaki szívből örülne, nem pedig magunknak keressünk ajándékot.

Meggyőződésem, hogy társadalmi életünk jelentős részét képtelenek lennénk megmagyarázni anélkül, hogy tudomásul vennénk a hétköznapi empátia létezését és jelentőségét. Próbáljunk csak elképzelni egy olyan világot, amelyben az empátia nem létező fogalom. Szinte teljes képtelenség. Az anyák ügyet sem vetnének éhes újszülöttjeik keserves sírására. A szegénységben felnövő gyermekeket segítő alapítványok lehúznák a rolót, hiszen senki sem segítené őket adományokkal. Senki sem fáradogna, hogy kinyissa az áruháza ajtaját egy kerekesszékesnek. Barátaink ásítóznának az unalomtól, miközben ecsetelnék, hogyan megy éppen tönkre a házasságunk.

Nem ilyen közönyös és szívtelen világban élünk. Csak ki kell nyitnunk a szemünket, hogy lássuk, mennyi empátia vesz körül bennünket, és valójában ez a mi közegünk. Ám ha ez a helyzet, akkor hol a probléma? Miért kellene azon fáradoznunk, hogy a kivételes empátiás készséggel rendelkező emberek hat tulajdonosságát a magunkévá tegyük? Azért, mert az itt és most történelmi pillanatában kritikus „empátiahiányban” szenvedünk mind társadalmi, mind magánéleti szinten.