

Mihalec Gábor

Minden helyzetben magabiztosan!

- handout -

A fiatal tanító már napok óta járta kis csapatával Galilea poros utcáit. Bejárta a környék falvait, kisvárosait és mindenhol örültek neki. Valami megmagyarázhatatlan erő vonzotta hozzá az embereket. Arcáról vidámság, elfogadás, együttérzés sugárzott, szemében értelem csillogott. Nem úgy beszélt, mint ahogy a többi tanítótól megszokták. Nem lefelé beszélt és szavai nemcsak vallási tanításokat védelmező, levegőbuborékokká feloldódó üres szájmozdulatok voltak... És egyáltalán; ő nemcsak beszélt. Nyakába ültette a gyerekeket, magához szorította azokat, akik elvesztettek egy számukra fontos embert, letörölte a könnyeket a megcsalt feleség zokogó arcáról, kenyeret adott az elszegényedett, kétségbeesett apa kezébe, a leprást, akinek arcát undorral nézték, a pusztá kezével, latexkesztyű nélkül érintette meg...

Amikor egyedül maradt legközelebbi barátaival, feltárta nekik, amire eddig csak utalgatott. Most rajtuk a sor. Nekik is el kell menniük, nekik is örömet, gyógyulást, megbékélést kell vinniük az emberek közé. Mostantól a Mester küldöttei, apostolai lesznek. Útravalóul ezt mondta nekik: „Íme, én elküldelek titeket, mint juhokat a farkasok közé: legyetek tehát okosak, mint a kígyók, és szelídek, mint a galambok.”¹

Mire gondolhattak Jézus hallgatói, amikor ezt hallották?

A kígyó hallatán mindenkinek Ádám és Éva megkísértésének ősi története ugorhatott be.² Itt, az emberiség hajnalán Éden kertjében a kígyó a gonoszság, az álnokság, a manipuláció megszemélyesítőjeként jelenik meg. Azzal a rejtett céllal közelíti meg Évát, hogy rávegye, egyen a tiltott fa gyümölcséből és így ellenszegüljön Isten akaratának. Ravasz, fondorlatos érvelésével, hízogó gesztusaival ezt el is éri és az ember csak késve eszmél fel, hogy milyen átverés áldozata lett. Ettől kezdve a kígyó csaknem mindig negatív színezetben jelenik meg a Bibliában.³ Jézus viszont rávilágít a csalárdság mögött meghúzódó céltudatos kietartásra és arra az okosságra, amellyel mit sem sejtő áldozatát rászedte. Aki a csalást ilyen mesteri kifinomultsággal műveli, az nem lehet buta. Egyfelől értelmes, megfontolt, céltudatos és kietartó (csupa pozitív jellemző), másfelől viszont rosszindulatú, manipulatív és csak a saját érdekeinek megvalósulását tartja szem előtt.

A galambnak ezzel szemben egészen más színezete van a bibliai hagyományban. A vízözön után Noé egy galambot bocsátott ki a bárkából, hogy általa megtudja, leapadt-e a víz.⁴ Egyszer olajfaággal a csőrében tért vissza, ami azt jelezte, hogy a fák már kilátszanak a víz alól, de szárazföldet még nem talált, ahol letelepedhetett volna. A következő alkalommal már nem tért vissza. A vízözön elmúlt. Ezzel a galamb örömhír hordozójává vált, a bibliai történetek kedves, szeretetreméltó szereplőjévé. Keresztségekor a Szentlélek galamb formájában ereszkedett le Jézusra, így egyúttal a tisztaság, a méltóság megtestesítőjévé is

¹ Máté Evangéliuma 10:16 a Magyar Bibliatársulat fordítása szerint.

² Mózes első könyve 3:1-6.

³ Például Mózes negyedik könyve 21:6; Máté Evangéliuma 23:33 stb.

⁴ Mózes első könyve 8:8-12.

lett. De még több; a galamb áldozat.⁵ Ha valaki áldozatot akart bemutatni bűnéért, de olyan szegény volt, hogy bárányra nem futotta neki, akkor galambot is áldozhatott. A galamb ezzel kiszolgáltatott helyzetbe kerül. Tehetetlen, nem ura az életének, mások döntenek felette. Így érthető, hogy itt-ott negatív hangok is szót kapnak felőle: együgyű és balgata.⁶ Ma úgy mondanánk, „bamba egy kicsit szegénykém”. A galamb ábrázolása tehát kettős: egyfelől tisztaság, szépség, méltóság, másfelől pedig naivitás, kiszolgáltatottság és tehetetlenség jellemzi.

Kígyó és galamb; két állat, amelynek antropomorfizmusa⁷ tele van ellentétekkel, ahol a pozitív és negatív jellemvonások egymást váltják. Jellemzésüket a legáttekinthetőbben talán a következő táblázatban szemléltethetjük:

Galamb		Kígyó	
negatív	pozitív	pozitív	negatív
áldozat	kedves	céltudatos	manipulatív
kiszolgáltatott	szeretetreméltó	kitartó	kétszínű
tehetetlen	tiszta	megfontolt	ravasz
nem ura a helyzetnek	méltóságteljes	okos	hízogó
naiv	szelíd	talpraesett	hátsó szándékok vezetnek
másoktól függ			csak a saját érdekeit tartja szem előtt

A jó megfigyelő máris észrevehette, hogy a két állat jellemzéséből három embertípus rajzolódik ki.

Baloldalt van a bizonytalan személyiség. Ő a tipikus palimadár. Ő mindig az erősebbek, a helyzet, a körülmények áldozata. Az egész világ lábtörlője. Nem mer, vagy nem tud kiállni a jogaiért, inkább tűri, hogy átlépjenek rajta. Az a típus, aki mindig nyel. Lenyeli az igazságtalanságot, a megaláztatást, a nevetségessé tételt, míg végül mindaz meg nem keseredik bensőjében és gyomorfekélyt nem kap tőle. Alárendeli magát másoknak, nincs önálló véleménye, nem tud a saját lábára állni. Életmottója: „Reménykedni abban, hogy majdcsak megkapod, amit szeretnél. Elrejtteni érzéseidet és nem tudtára adni annak, akire tartoznak. Arra számítani, hogy mások maguktól is kitalálják, mit is akarsz.” Hívó emberként talán megengedhetem magamnak a megjegyzést, miszerint hívó körökből különösen gyakran kerülnek ki ilyen emberek. A keresztény alázatot és szerénységet összetévesztik bizonytalansággal és passzivitással. „Tutyi-mutyi” és „tedd ki hadd hűljön” emberekké válnak. És ami a legrosszabb; ezt a környezetük is tudja és olykor csúnyán vissza is él vele a munkahelyen, az iskolában, a sportpályán és ami a legfájdalmasabb: a házasságban is.

⁵ Vö. Mózes harmadik könyve 5:7; valamint Lukács Evangéliuma 2:24 versével.

⁶ Hóseás 7:11.

⁷ Egy nem emberi lény, emberi tulajdonságokkal való felruházása.

Jobboldalt (a kígyó rossz tulajdonságaival jellemezve) találjuk az agresszív személyiséget. Ő a tipikus áspiskígyó. Nem törődik mások érzéseivel, jogaival, igényeivel, embertársai az ő számára csak kiszolgálószemélyzet. Céljai megvalósulásáért mindenkin kész átgázolni, az emberi kapcsolatok csak annyiban fontosak számára, amennyiben saját érdekeinek alá tudja rendelni őket. Embertársai felett érzi magát és ezt ki is fejezi arrogáns viselkedésével, lekezelő testbeszédével és szívesen fitogtatott státuszszimbólumaival. Életmottója: „Megkapni mindent amit akarsz, bármilyen eszközzel, bármilyen áron! Nem törődni mások érzéseivel, nem tekintettel lenni mások érdekeire!”

Kizárásos alapon megmaradt középen egy embertípus (szürkével satírozott rész), egy viselkedési forma, amelynek elérése e könyv fő célja. Ez az emberkép egyesíti a gondolatvezetésünk alapjául szolgáló mindkét állat pozitív tulajdonságait. Ez az ember tisztában van az erősségeivel, de ismeri a korlátait is, kedves, tisztelettudó, de pontosan tudja, mit akar elérni és melyek azok az etikus eszközök, amelyek célba juttatják. Mottója: „tudni, mit akarsz, elérni a céljaidat úgy, közben tiszteletben tartsd mások jogait, céljait és érdekeit.” Meggyőződésem szerint ez az a viselkedési forma, amelyre Jézus is utal beszédében. Mindkét állatból kiemeli a pozitív jellemvonásokat és azokat állítja hallgatói elé követendő példaként. A pszichológiai szakirodalomban ezt nevezik asszertivitásnak, szociális készségnek, önérvényesítő kommunikációnak, vagy egész egyszerűen magabiztosságnak.

Ugyanez a mai kommunikációs szakirodalomban így néz ki:

	Bizonytalan	Magabiztos	Agresszív
Hang	halk, tétova, szaggatott	hangos, világos, érthető	izgatott, kiabáló
Fogalmazás	határozatlan, bizonytalan, pontatlan, homályos	egyértelmű, precíz, megalapozott	fenyegető, sértő, támadó
Tartalom	felesleges magyarázkodás; nem közli az igényeit; érzelmeit indirekt módon, gesztusok útján, vagy egyáltalán nem fejezi ki, „az ember” gyakori használata	szükség esetén értelmes indoklás; kifejezi az igényeit; beszél az érzéseiről; „én” gyakori használata	magyarázkodás és indoklás hiánya; fenyegetés, sértegetés; hiányzó kompromisszumkészség; „te” gyakori használata
Testbeszéd	félénk, görcsös; szemkontaktus mellőzése	eleven, laza testtartás; szemkontaktus van	fenyegető, heves gesztikuláció; szemkontaktus mellőzése, vagy merev „bámulás”

Következmény	mártír, nem éri el a céljait	sikeres, tiszteletben tartja mások jogait	zsarnok, mások kárára éri el a céljait
---------------------	------------------------------	---	--

Egy párkapcsolatban nagyon fontos, hogy mindkét fél magabiztos személyiség legyen. A különböző konstellációkat az alábbi táblázat foglalja össze:

A partner	B partner	Kapcsolat	Ki nyer?	Intimitás szintje
bizonytalan	bizonytalan	élettelen	két vesztes	alacsony
bizonytalan	agresszív	domináns	egy győztes, egy vesztes	alacsony
agresszív	agresszív	konfliktusos	két vesztes	alacsony
magabiztos	bizonytalan	frusztrált	két vesztes	alacsony
magabiztos	agresszív	konfrontatív	két vesztes	alacsony
magabiztos	magabiztos	eleven	két nyertes	magas

Csak hogy magabiztosnak lenni nem ugyanaz minden élethelyzetben. A legtöbb mindennapi szituációt a következő három kategória valamelyikébe sorolhatjuk:

1. Érdekérvényesítés
2. Érzelmi alapú helyzetek
3. Szimpátiaelnyerés

Sokan elkövetik azt a hibát, hogy az üzleti világban tanult kommunikációs stratégiákat megpróbálják az érzelmi alapú kapcsolatokban alkalmazni, túlfeszítve ezzel annak kereteit. A két szituációcsoport közötti eltéréseket tudatosítja az alábbi táblázat:

	Érdekérvényesítés	Érzelmi alapú helyzetek
Célok	érdekek képviselése, jogos követelések érvényesítése	szükségletek kifejezése, a kapcsolat megőrzése, vagy javítása
Viselkedés	magabiztos	magabiztos
Szükséges készségek	szemkontaktus, hangos és érthető beszéd, vitatkozás és érvelés mellőzése, kitartani a követelés mellett	szemkontaktus, hangos és érthető beszéd, saját érzelmek megfelelő kifejezése, a partner érzelmeinek és szükségleteinek megértése, kompromisszumkészség
Siker	a követelés érvényesítése	a kapcsolat megőrzése, illetve javítása, közös megegyezés

A magabiztos kommunikáció további műhelytitkait elolvashatja a „Ketten együtt, magabiztosan” című könyvemben:

Mihalec Gábor



Ketten együtt,
MAGABIZTOSAN

Párkapcsolat-építő
kommunikáció

Prof. Dr. Bagdy Emőke ajánlásával



Megrendelés: www.kettenegyutt.hu ugyanitt iratkozhat fel hírlevelemre is, ahol a feliratkozás után azonnali ajándékként elolvashatja a „Hogyan süssünk sikeres párkapcsolatot?” című elektronikus kiskönyvemet is.