

FRITZ BREITHAUPT

**az empátia árnyoldalai**

2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

## Test és lélek

SOROZATSZERKESZTŐ:  
KOVÁCS ILONA - PLÉH CSABA

2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

FRITZ BREITHAUPT

# az empátia árnyoldalai



2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

2 A könyv megjelenését a Nemzeti Kulturális  
3 Alap a kiadói program keretében támogatta.



4 Die Übersetzung dieses Werkes wurde  
5 von Goethe-Institut aus Mitteln des  
6 Auswärtigen Amtes gefördert.



7  
8  
9 A fordítás a következő kiadás alapján készült:  
10 Fritz Breithaupt: *Die dunklen Seiten der Empathie*. Suhrkamp, 2017  
11 © Suhrkamp Verlag Berlin 2017  
12 Hungarian translation © Simon-Szabó Ágnes, 2020  
13 Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2020  
14 Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

15  
16 ISBN 978 963 493 091 4  
17 ISSN 1417-6793

18  
19  
20 Kedves Olvasó!  
21 Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!  
22 Újabb kiadványainkról, akcióinkról a [www.typotex.hu](http://www.typotex.hu)  
23 és a [facebook.com/typotexkiado](https://facebook.com/typotexkiado) oldalakon értesülhet.

24  
25 Typotex Kiadó  
26 Alapította Votisky Zsuzsa, 1989  
27 A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók  
28 és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
29 Felelős kiadó: Németh Kinga  
30 Főszerkesztő: Horváth Balázs  
31 A kötetet gondozta: Leiszter Attila  
32 Borítóterv: Somogyi Péter  
Készült a Séd Kft.-ben, Szekszárdon  
Felelős vezető: Dránovits Anna

2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32

# TARTALOM

## BEVEZETÉS

1. Empátia közös átélésként 7 8
2. Az empátia árnyoldalai. Áttekintés 14 9
3. Az empátiakutatás négyféle megközelítése 23 10

## 1. fejezet | ÖNMAGUNK ELVESZTÉSE

1. Az én és az empátia ellentéte (Nietzsche: *Túl jön és rosszon*) 41 13
2. Az önmegfigyelés ellentmondása. A nők 52 14
3. Az empátia neheztelésként (Nietzsche: *Adalék a morál genealógiájához*) 54 15
4. Nietzsche a Stockholm-szindróma teoretikusaként 61 16
5. Élet másokért. Hiányzik az empátia a mai egyetemi hallgatókból?  
Ó, ne, narcizmus! Vagy mégis: hurrá, megszabadultunk  
a Stockholm-szindrómától! 65 17 18

## 2. fejezet | FEKETE-FEHÉR GONDOLKODÁSMÓD

1. Az empátia szerkezete 76 20
2. Az empátia háromszemélyes modellje 97 21
3. A konfliktusok radikalizálódása. Moralizálás 106 22
4. Az erkölcs radikalizálódása a fikció révén 112 23

## 3. fejezet | TÉVES EMPÁTIA. MEGSZŪRT EMPÁTIA

1. Segítők, hősök és humanitásra törekvés 120 26
2. Németország, az empátia világbajnoka:  
Angela Merkel és a menekültek 135 27 28

## 4. fejezet | EMPATIKUS SZADIZMUS:

- ### EMPÁTIA AZ EMPÁTIA KEDVÉÉRT
1. A tragikum paradoxona (esztétika) 147 31
  2. Az empatikus szadizmus első helyzetfelmérése 154 32
  3. Az empatikus szadizmus büntetésként (a múlt) 158

4.	Az empatikus kegyetlenség és a szadista empátia (a jelen)	166	
2	5. Manipulatív empátia (a jövő)	168	2
3	6. A szadista empátia fejlődési stádiumai	178	3
4			4
5	5. fejezet   VÁMPIRIZMUS		5
6	1. Helikopterszülők, zaklatók, rajongók és a másokon át élt élet	182	6
7	2. Helikopterszülők, gyereksztárok anyái és a vámpirizmus	184	7
8	3. Zaklatók, rajongók és a rögeszmés empátia (azonosulás)	190	8
9	4. A vámpirizmus	195	9
10	<i>Kitekintés</i>   AZ EMPÁTIÁT KÍSÉRŐ VEGYES ÉRZELMEK	198	10
11			11
12	<i>Utóirat</i>   ELNÖK AZ EMPÁTIA JÓVOLTÁBÓL	207	12
13			13
14	<i>Jegyzetek</i>	211	14
15	<i>Irodalom</i>	229	15
16	<i>Köszönetnyilvánítás</i>	243	16
17			17
18			18
19			19
20			20
21			21
22			22
23			23
24			24
25			25
26			26
27			27
28			28
29			29
30			30
31			31
32			32

## BEVEZETÉS

Ez a könyv olyan, látszólag embertelen dolgokról szól, amelyeket nem annak ellenére teszünk meg vagy érzünk, mert empatikusak vagyunk, hanem pontosan azért, mert rendelkezünk empátiával. Számos ilyen helyzetre igaz, hogy esetükben nem az empátia vallott kudarcot, hanem éppen következményei az empátia működésének vagy túlműködésének. Ki fog derülni, hogy az empátia központi szerepet játszik egy sor rendkívül problematikus emberi magatartásformánál. Az ellenséges viszonyok megmerevedésétől a terrorizmusig, a kizsákmányolás különféle alakzatainál, beleértve a vámpirizmust, a rosszindulatot és a szadizmust, de ugyanígy a hamis részvétet és a tartós elnyomást is: mindezek az empátia által lehetővé tett magatartásformák spektrumához tartoznak. Sok esetben éppen az empátia motiválja e cselekedeteket, olyannyira, hogy azt kell mondanunk, nem az empátia ellenében, hanem éppen abból kiindulva valósulnak meg ezek a gonosztettek.

Ezek a megállapítások ellentmondanak a hétköznapi értelmzésnek. Azt szoktuk meg, hogy különleges emberi képességnek tekintjük az empátiát, mely a morálisan helyes magatartás kiváltó oka. Nem szabad elvitatnunk az empátia jó oldalait, azonban meg kell szabadulnunk az empátiát túlzottan is leegyszerűsítő képtől. Kezdjük tehát az empátiát érintő két olyan esettel, amelyek lehetővé teszik, hogy másként nézzünk rá.

2015 decemberében jelent meg az alábbi kommentár egy „Just\_that\_random\_guy” nevű netező nyilvános vitafórumán:

Volt ez a Bedelia-idézet, a *Hannibál* című tévésorozat orvos és pszichológus szereplőjétől: „Magas fokú empatikus hozzáállást követelnek meg a kegyetlenségen alapuló szélsőséges cselekedetek.” Úgy vélem, hogy ez igaz. Akárhányszor rápillantok valakire és szadista gondolataim támadnak, képessé válok belátni és átérezni, min megy keresztül a másik személy, milyen fájdalmakat és szorongásokat él át. És ez fog felizgatni. Annál erősebben élem át a kielégülést, minél durvább és intenzívebb a fájdalom és a szenvedés, amelyekről azt képzelem, hogy én okozom az adott személynek.<sup>1</sup>

Az idézet névtelen szerzője, aki azt állítja magáról, hogy nem pszichopata, csupán egy átlagos srác, az empatikus megértést a másik személy szélsőséges érzelmeihez (fájdalmához és félelméhez) köti. Ez a szenvedés iránti empatikus együttérzés okoz örömet és nyújt kielégülést neki. Nyilvánvalóan éppen azért képes másokat megérteni és átélni a helyzetüket, mert azt a fájdalmat érzik, amit ő tulajdonít nekik. Ennélfogva létre is hozza a fájdalom képzetét és szadista gondolatai támadnak: hisz az a célja, hogy megértse őket és együttérezzen velük. Ebben az esetben nem az empátia hiánya okozza a szadizmust, hanem a fokozott empátia kívánalma. *Az empátia és annak átélése nyomán* válnak lehetővé bizonyos visszataszító képzelgések és talán a tettere váltásuk is.

Amint azt a könyv előrehaladtával látni fogjuk, az efféle magatartás nem korlátozódik néhány problémás egyénre, hanem számos hétköznapi jelenséget is érint. Idetartoznak azok, a társadalmunkat szervező gyakorlatok is, mint például a jó és a rossz kategóriái mentén való gondolkodás.

Vegyünk egy második esetet is. Iskoláskoromban időről időre különös dolog történt meg velem. 12. vagy 13. osztályos lehettem, amikor elkezdődött. Hamburg városa akkoriban jelentős tanulói



kedvezményt kínált az összes államilag támogatott színházba és  
 2 koncertterembe, és még ma is köszönettel tartozom édesanyámnak, 2  
 3 hogy egyedül vagy barátokkal esténként elengedett úgy a városba, 3  
 4 hogy pusztán ez a gyűjtőjegy volt nálam. Ám az ilyen estéken, 4  
 5 többnyire igen kiváló bemutatók közben, hirtelen izzadni kezdtem 5  
 6 és önkéntelenül is azt képzeltem, hogy én magam állok a színpadon. 6  
 7 Úgy éreztem, mintha én állnék ott a hegedűvel vagy a jelmezben 7  
 8 – és csak azért képzeltem ezt, hogy ne az a gyakorlott művész, 8  
 9 hanem én legyek, aki képtelen egyetlen hangot is kicsikarni a hang- 9  
 10 szeréből vagy felmondani bármely sort a szövegéből. Rendkívül 10  
 11 kínos jeleneteket élhettem át néhány másodperc töredéke alatt e 11  
 12 képzelgések miatt. Láttam magam, nem is, hanem inkább éreztem, 12  
 13 amint összezavarodva és elvörösödve botladozok a színpadon és 13  
 14 kimenekülök a felzaklatott közönség elől. Legtöbbször gondolatban 14  
 15 nekiütköztem egy másik zenésznek vagy színésznek, ez aztán még 15  
 16 tovább növelte a kínjaimat. A képzelődések olyan intenzívek voltak, 16  
 17 hogy legalább egyszer fel is kellett állnom előadás közben, hogy 17  
 18 magamhoz térhessek a folyosón. Kezelhetetlen lámpalázam nem 18  
 19 tartozik az empátia e könyvben tárgyalt „árnyoldalaihoz”. Azonban 19  
 20 ez a tapasztalat tanított meg arra, hogy nem mindig vagyok képes 20  
 21 irányítani, hogy mikor bújok ki a saját bőrömből. 21

Akkor sem az empátiáról szólt furcsa élményem, ha a fogalom 22  
 23 minden jelentését kimeríti. Ha ennél az esetnél empátiáról lett 23  
 24 volna szó, akkor elvárható lenne egyfelől az én és a mások közti 24  
 25 megkülönböztetés az adott helyzetben, ugyanakkor másfelől 25  
 26 annak lehetősége is, hogy osztozhassak mások élményeiben.<sup>2</sup> 26  
 27 Ehelyett saját magamat láttam felkészületlenül valaki más hely- 27  
 28 zetébe kerülve. Átélt élményeim kapcsán nem lehet szó sem az 28  
 29 érzelmekben való osztozásról, sem valaki más teljesítményének a 29  
 30 megértéséről. Ez sokkal inkább az empátia hibás működése vagy 30  
 31 talán az empátiához vezető egyik lépcsőfok volt. Később még 31  
 32 visszatérünk a megfigyelt ember állapotát jellemző „ragyogó bőr” 32  
 színpadi jelenségére.

Úgy tűnhet, mintha könyvem címe azt ígérné, hogy leszámol az empátiával. Vajon e könyv végeredményben az empátia *ellen* íródott? Paul Bloom és Jesse Prinz mindent összevéve épp mostanában számoltak le a fogalommal, noha meglehetősen eltérően közelítettek tárgyukhoz.<sup>3</sup> Szűkebb érvennyel, de számon kéri az empátiafogalom pontatlanságát Peter Goldie is az „Anti-Empathy” című írásában.<sup>4</sup> Már korábban is jelentkeztek az empátiával szemben ellenvetések olyan területeken, mint például a jogalkotás vagy az esztétika.<sup>5</sup>

Az empátia elleni fenti támadásokat mégis közösen az jellemzi, hogy az empátia téves fogalma ellen vívnak szélmalomharcot. Csalódnia kell annak, aki Goldie-hoz hasonlóan azt várja el az empátiától, hogy valóban pontos megértést tegyen lehetővé egy másik személyről. Ezt az empátia minden közeledés ellenére sem képes teljesíteni. Rémülten szembesülhet a torzulásokkal, aki Prinzhez hasonlóan az empátiától objektív, igazságos erkölcsi ítéletet követel meg. Ám a hiba nem abban az empátiában van, ami ellen e szerzők érvelnek, hanem inkább a szerzők által felállított túlzó követelményekben. Aki ily módon kel ki az empátia ellen, annak nem árt arra is ügyelnie, hogy ne váljon nagyot mondó tudóssá. Nevezett szerzők kritikáikkal azzal a még mindig sokfelé táplált reménnyel szállnak szembe, hogy az empátia a világbéke és az általános igazságosság eszköze.

Jelen könyv vádirata ehhez képest egészen más, és úgy vélem, alapvetőbb: nevezetesen, hogy szörnyű dolgokat teszünk az empátia segítségével vagy belőle kiindulva. Ennek ellenére mégsem az empátia „ellen” íródott ez a könyv. Az empatikus képesség tesz minket emberré. Még ha nem is minden emberi vonás számít jónak és az empátiának sem minden formája üdvözlendő, még ha talán vitatható is az empátiára való hivatkozás bizonyos kontextusokban – mint amilyen a jogi és az orvosi –, akkor is kérdéses marad, hogy tényleg gátat kell-e vetnünk az empátiának, és ha igen, hogyan. Ezért e könyv azt akarja körülírni, hogy mik vagyunk emberként abból adódóan, hogy empatikusak vagyunk, és emellett mindenekelőtt

2 arra törekszik, hogy kiemelje a *Homo empathicus* problematikus 2  
3 aspektusait.<sup>6</sup>

3 Ennélfogva azzal a dilemmával fogunk szembesülni a könyv 3  
4 végén, hogy egyszerűen csak „empátiaellenesnek” lenni értelmetlen 4  
5 vagy pusztán hatásadászat. Ám kétségtelen, hogy nem lehet szimp- 5  
6 lán „empátiamellettnak” sem lenni. 6

7 De miben is állnak az empátia mellett szóló érvek? 7

8 Másokhoz fűződő kapcsolatokban élünk, megfigyeljük őket, a 8  
9 többiek ösztönöznek minket, reagálunk a rezdüléseikre, és nem 9  
10 utolsósorban másokon keresztül részesülünk a világból. Szenvedé- 10  
11 sük a mi szenvedésünk is, örömük úgyszintén a miénk. Mindezt 11  
12 megfordítva, a mi érzelmi és hangulati rezdüléseinkre is reagálnak 12  
13 mások. Ittlétünket talán a visszhangkeresés irányítja, miként azt 13  
14 Hartmut Rosa gondolja.<sup>7</sup> És kézenfekvő, hogy már-már a háború, 14  
15 a szenvedés és az igazságtalanság elleni általános csodaszerként 15  
16 magasztaljuk az empátiát – „a bennünk élő angyalok” egyikeként, 16  
17 Steven Pinker szavaival.<sup>8</sup> 17

18 Az empátia életet ment. Talán az öngyilkosság küszöbén áll a 18  
19 megszokottól hirtelen eltérően viselkedő tinédzser. Mégis odafor- 19  
20 dulhat hozzá és közbeavatkozhat, aki megérti őt és együttérez vele. 20  
21 Az anyák már a csecsemők kifejezéseit is megértik, felismerik, ha 21  
22 valami nincs rendben, és reagálnak rá. Kétségbeesésünk közepette 22  
23 semmi másra nem vágyunk olyan erősen, mint arra a másik sze- 23  
24 mélyre, aki megért bennünket. Szülők, barátok és szerető társak, 24  
25 de orvosok, tanárok és terapeuták is gyakorolják az empátiát, és 25  
26 rendelkezésre állnak, amint arra lesz szükség, hogy teljes bevetésre 26  
27 induljanak másokért. Sok ember halna meg naponta a fejlődő világ 27  
28 segítői nélkül, az ápolók, az adományozók, az ENSZ katonái vagy az 28  
29 olyan intézmények, mint az Orvosok Határok Nélkül, hiányában. 29  
30 Bizonyára mindannyian átéltünk már olyan helyzetet, melyben 30  
31 az empátia jelentette a döntő, sőt az életet mentő mozzanatot. 31  
32 Fokozatosan érzékenyebbé válunk a hátrányos megkülönböztetés 32  
és az erőszak legtöbb formája iránt, ahogy azt Pinker igyekszik

kimutatni. Történeti távlatban arra emlékeztethetünk, hogy egészen friss fejlemény a rabszolgaság megszüntetése a világ nagy részén.

Ezzel együtt tudjuk, hogy az empatikus viselkedést is elengedhetetlen tanulni, és gyakorlást igényel. Ha vannak is biológiai alapjai, akkor is egy olyan kultúrára van szükség, amely elősegíti és formalizálja az empátiát. Az empátia központi jelentőségű elvenszernek tűnhet az erőszak, a megmerevedett harcvonalak, az újnacionálizmus és a terrorizmus korszakában, amiként az egyén fokozódó medializációjának és elszigetelődésének korában is. Sajnos rendelkezünk olyan kimutatásokkal, melyek szerint a fiatalok körében kifejezetten csökken az empátiára való képesség.<sup>9</sup>

Talán mégis kívánatos volna egy olyan szer, mely növelhetné az empátiánkat? Még általánosabban feltéve a kérdést: vajon az empátia tényszerűen jó és támogatható kellene?

Steven Pinker mellett Martha Nussbaum is az emberek érzelmi intelligenciájáról és politikai érzelmeiről értekezik.<sup>10</sup> E keretek között az empátiának központi szerepe lesz. Barack Obama empatikusabb hozzáállást követel a bíróktól és aggódik korunk „empátiahiánya” miatt. Daniel Batson évtizedek óta elemzi az empatikus szorongásról nyert adatokat, amely újra és újra gondoskodó tettekre ösztönöz minket.<sup>11</sup> Az empátia mellett felszólalók listája hosszú. Hogyan lehetséges akkor állást foglalni az empátiával szemben?

E könyv egybegyűjti és ismerteti az ellenérveket. Fő feltevésünk, hogy az empátia nem csupán tulajdonságaink vagy képességeink egyike, hanem az empatikus készség alapvetően határoz meg bennünket emberi lényként.<sup>12</sup> Az empátia az emberi létezés egyik központi alkotóeleme, amely elválaszthatatlan tőlünk. Környezetünket olyan módon éljük meg, ahogyan azt az empátia szervezi, és nem pusztán csak színezi. Az empátia mintegy a hatodik érzékünk. Abban a pillanatban, amint kapcsolatba kerülünk más emberekkel (vagy más élőlényekkel, illetve általunk antropomorfizált dolgokkal), elkezdjük átélni az eseményeket az ő szemszögükből is. Ettől meg lehet rettenni, amint azt Jean-Paul Sartre tette, amikor egy

padon ülve a parkban hirtelen észrevette, hogy nézik őt (*A lét és a semmi*). Ám az empátia mindenekelőtt megkettőzi és megsokszorozza az észleléseinket. Sokféleképpen részesülünk a másik személyéből, az érzelmeiből, a képzeteiből és a szándékaiból; a másik személyén át másként veszünk tudomást önmagunkról és a környezetünkről is. A másik hogyléte tényné válik számunkra, amelyre reagálunk – gyakran a jólétéről való gondoskodással.

Meglepően nagy mértékben képesek beleérzőnek mutatkozni még maguk a látszólag leginkább empátia nélkül élő szociopáták is, vagy az ún. pszichopáták, akik mások gondolatainak felismerésében (és befolyásolásában) is jól teljesítenek.<sup>13</sup> Noha az autizmus számtalan megjelenési formájának valamelyikével élő emberek mind nyilvánvaló hiányát mutatják az empátiának – de még ők sem teljesen mentesek az empatikus érzésektől.<sup>14</sup> Ha létezne a teljesen empátia nélkül élő ember, akkor őt gyaníthatóan többé már nem is tekintenénk embernek. Valójában tőlünk sokkalta eltérőbbnek észleljük azokat az embereket, akiknek hirtelen megváltoztak a morális és empatikus képességeik, mint mondjuk az emlékezetüket elveszítőket.<sup>15</sup>

Kezdjük tehát józanul: a legtöbb emberi képességhez hasonlóan az empátia is elsősorban és mindenekelőtt azt szolgálja, aki empatikusan érez, és nem azt, akinek a helyébe beleérzi magát az illető. Ezzel a belátással önmagában még nem nyertünk sokat. Ám kétségkívül óva int attól a túlzott reménytől, hogy az empátia már egymagában is ellenszere volna az egocentrizmusnak, a narcizmusnak vagy az önzőségnek. Az empatikus ember képessége a közös átélésre és az együttérzésre már azelőtt gazdagítja az élményvilágát és a tudását, még mielőtt esetleg mások segítségére sietne. Ennyiben a jelen könyv témája az empátia egoizmusa vagy az empátia esztétikája, tehát a beleérzés és az együttérzés esztétikai tetszése.

Néhány olvasó talán felteszi a kérdést, hogy mi jogosít fel engem e könyv megírására. Bizonyára kevés bizalmat nyertem a bevezetőben elmesélt uralthatatlán lámpalázamról szóló anekdotával. Tanulmá-

nyaimat egy sor szakterületen folytattam, a művészettörténettől a jogtudományig. A tanulmányok befejezése után azonban a kognitív tudományok felé sodródtam, ezen a területen professzorként tartok előadásokat és vizsgáztatok. Ám mindenekelőtt irodalom- és kultúratudománnyal foglalkozom. Jóllehet nem a szűkebb értelemben vett irodalomtudomány számára írom ezt a könyvet, azt mégis magamnál tartom segédeszközként.<sup>16</sup> Irodalomtudósként ugyanis – teljes összhangban a pszichológia újabb eredményeivel<sup>17</sup> – megtanultam, hogy minden emberi viselkedés elbeszélhető, előadható és következőképp elképzelhető. Megtanuljuk elképzelni, hogy embertársaink milyen körülmények között követhetik el a legszörnyűbb bűntetteket, vagy hogy hogyan lehetnek látszólag teljesen abszurd érzeteik. Ennélfogva nehezen bélyegezhetjük ördöginek a „rossz” vagy az „irracionális” magatartást. Ezért e könyv nem egyszerűen morálisan kirekeszti az empátia árnyoldalait, hanem inkább annak körvonalazása a feladata, hogy az árnyoldalak is az empátiához tartoznak és ezzel együtt sajátosan emberiek. Ebből persze nem következik, hogy, megfordítva, helyeseljük őket, avagy bizonyos jogi esetekben enyhítő körülményként szerezzünk nekik érvényt.

## 1. EMPÁTIA KÖZÖS ÁTÉLÉSKÉNT

Jelen könyvben az empátiát közös átélésként (*co-experience*) [*Mit-Erleben*] határozzuk meg, miközben különféle más definíciókkal dolgozó kutatási eredményeket is figyelembe veszünk. A közös átélés fogalmának van egy, az érzelem megosztásánál (*emotion-sharing*) tágabb értelmű, ám eközben specifikusabb jelentése is, ezt sokan hangoztatták az utóbbi évtizedek agykutatói közül. Többnyire az agykutatás azon újabb lehetőségei szolgáltak ennek háttéréül, amelyek mérhetővé teszik a jellegzetes érzelmi rutinok agyi elektromos aktivitását fMRI (funkcionális mágneses rezonanciavizsgálat) vagy MRI segítségével. Az agyi elektromos aktivitás mintázataiban

kifejeződik az empátia empirikusan mérhető és objektívnek tűnő formája. Azonban a mérhetőség önmagában nem definiálja az empatikus hozzáállást.

Az érzelmek megosztásával ellentétben a közös átélés azt a szituációt emeli előtérbe, amelyben a másik is részt vesz. Az érzelmek persze itt is központi szerepet játszanak, hisz a szituációk emocionális töltettel rendelkeznek. Szintén nagyon fontosak a testi reakciók, mivel fizikailag is észleljük az egyes helyzeteket. Mind ezen felül a közös átélés az érzelmek és affektusok megosztásánál is nyilvánvalóbban foglalja magában a cselekvést, mindenekelőtt számos olyan kognitív folyamatot, mint amilyen az előrelátás, a körülmények mérlegelése és annak együttes fontolóra vétele, hogy mi a teendő. Általában véve a közös átélés azt jelenti, hogy képzeletben magunkévá tesszük a másik személy álláspontját és osztozunk a helyzetre adott válaszában. Az ember ott bújjik a másik bőrébe, ahol az felbukkan a környezetében.

Mármost mi alkotja a közös átélést az empátia kontextusában? A közös átélés azt jelenti, hogy valaki egy másik személy (kognitív, érzelmi, testi) helyzetébe kerül. A hangsúly azon van, hogy egy másik személyébe. Az „áthelyeződés” mentális együttkövetéssel kezdődik, akár egy film nézésekor vagy egy regény olvasásakor,<sup>18</sup> ám végül döntések aktív meghozatalához vezet. Az empátia azt jelenti, hogy valaki másnak az egyedi helyzetét annak sajátos követelményeivel együtt átéljük, emellett belegondolunk és -érzünk abba, hogy mit kellene tennie vagy mit tud tenni.

Alapvető különbség van aközött, amikor képzeletben belépünk a másik személy helyzetébe, és amikor közvetlenül is benne vagyunk a szituációban. Az egyik eltérés abban áll, hogy megmarad az én és a másik közötti differencia tudata (az esetek többségében). A másik különbség természetesen az, hogy nem kell vagy nem tudunk reagálni a helyzetre. Ezen túlmenően kiemelt jelentőségű eltérés, hogy kívülről többnyire világos rálátással bírunk a dolgokra. Néhány központi sajátosságra redukálja a tényeket az, aki egy másik személy

szituációjába belehelyezkedik vagy önmagát hirtelen másvalaki helyzetét átélve látja. Ezzel szemben amint magunk is belekerülünk az adott helyzetbe, a nagyszámú érzékszervi benyomás és megfontolható tényező miatt elterelődik a figyelmünk, bármilyen konkrét és aggasztó maga a szituáció. Érzeteink és érzelmeink csak ritkán egyértelműek, rendszerint sokkal inkább vegyes érzésekkel állunk szemben. Gyakran a fontos helyzetekben sem vagyunk egészen egyértelműen tudatában annak, hogy mit is érzünk és tapasztalunk. A terapeuták egyik lényegi feladata ebből adódóan éppen annak osztályozása, hogy mit érzékelünk.

Tehát amikor belehelyezkedünk egy másik személy helyzetébe, akkor az leegyszerűsödik és néhány központi sajátosságra korlátozódik. A legtöbb esetben ez megegyezik a másik személy tényleges észleletének a redukciójával, mégis előfordulhat, hogy olyan dolgok észlelését is tartalmazza, melyeket a másik személy még nem vett észre (mondjuk egy fenyegető veszélyét, mint például azt a tigrist a bokorban, amit a megfigyelő már kiszúrt). Az empátikus megfigyelő ebben az esetben is rendelkezik azzal az előnnyel, hogy világosan lát – mérlegelheti annak következményeit, amit a másik saját helyzetéből adódóan még meg sem pillantott.

Vagy úgy is fogalmazhatunk, hogy az empátikus megfigyelő „esztétikai” előnyben van. Az Alexander Gottlieb Baumgarten által megállapított jelentésében használom itt az esztétika fogalmát, aki ezt a 18. században művészetelméleti terminusként vezette be azzal a céllal, hogy kifejezze az érzéki észlelés átláthatóságát. Azért vagyunk képesek belebújni egy másik személy bőrébe, mert a szituációja világosnak tűnik fel előttünk. Másként fogalmazva: az emberre azért jellemző az empátia, mert képes esztétizálni és ezzel együtt tisztázni másvalaki helyzetét. Valamely – egyébkor talán fel sem tűnő – emberi szituáció átláthatóságához egy médiumra van szükség, nevezetesen egy másik lényre mint a tapasztalat közvetítőjére. Érzelmileg intenzív élmények, eseménydús drámai fordulatok, valamint a döntés pillanatai nagyban elősegítik az em-



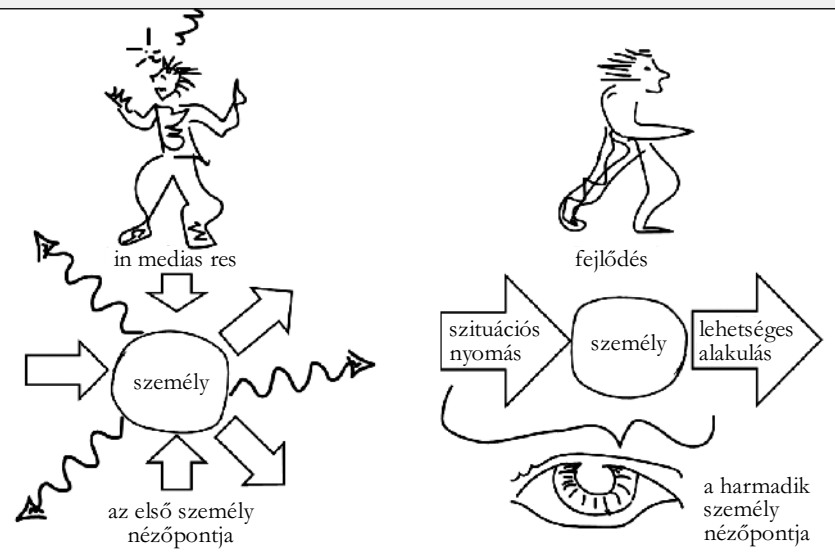
patikus hozzáállást, mivel bennük különösen világos, jól érzékelhető, jól elképzelhető és így jól is esztétizálható az adott helyzetben lévő személyre nehezedő nyomás. Azért vagyunk képesek a közös átélésre, mert a másik személyéhez mért egyéni eltéréseink lecsökkennek ezekben a jelenetekben.<sup>19</sup>

Ám a közös átélés során nem szükségszerű figyelmen kívül hagyni a másik személyt, legalábbis a sajátosságait, a tapasztalatait és az élménymintázatait. Az empátikus megfigyelő képes rá, hogy a szituáció részeként fogja fel ezeket. Így például egy félénk ember szónoklatának a közös átélése akkor különösen intenzív, ha átérzük a szégyenlősséget vagy az annak leküzdésével járó bátorságot.

Vajon ez a közös átélés azt jelenti, hogy pontosan érzékeljük, amit a másik személy érez? Természetesen nem. Habár az együttérzés intenzitása korrelálhat a másik személy helyzetének és érzékelésének az intenzitásával, ennek ellenére nagymértékben eltérhet az, amit igazából érzékelünk és érzünk. Ki tudja, hogy valójában mit és hogyan érez a félénk szónok? Az öröm nem ugyanaz az öröm, és a bánat nem ugyanaz a bánat (még ha az agyi áramlatok hasonlítanak is). Ezenkívül, az empátikus megfigyelő is magával hozza a saját személyes hátterét, sérüléseit és traumáit.

Ennyiben tehát kijelenthetjük, hogy a másik személy bizonyos mértékig figyelmen kívül marad a közös átélés során. Elhomályosítja őt a saját átélésünk. De ez nem azt jelenti, hogy eltűnik. Előfordulhat, hogy a közös átélés azzá az óvássá alakul, amellyel a legjobbat akarjuk a másik számára. Úgy adódhat, hogy különösen hasonlóan érezzük magunkat és talán kötődést érzünk. De az is megeshet, hogy távolságot akarunk tartani a másiktól. Ebben rejlik néhány olyan bonyodalom, melyeket tárgyalni fogok.

Nézzünk egy olyan példát, amely a szituációban benne lévő személy, illetve a helyzetet közösen átélő empátikus megfigyelő különbségéről szól. Egy előkelő étteremben valaki nagy zajjal felbotlik egy székben, összetör egy poharat és az üvegszilánkok megvágják a kezét. Feltételezhetjük, hogy ez az ember ellentmondásos érzelmi



Önészlelés és egy harmadik személy észlelése (empátia). A megfigyelő jellemzően kronologikus sorrendben és problémamegoldással fordítja le a megfigyelt homályos helyzetét

20  
 21 reakciókat él át ebben a helyzetben. Fájdalmat érez a kezében, de 21  
 22 arról sem feledkezik meg, hogy nyilvános helyen tartózkodik. Talán 22  
 23 kínosan érinti a rá irányuló figyelem. Ebben az esetben elnyomja 23  
 24 a kezében érzett fájdalmát, melyet az ijedtség és a szégyen miatt 24  
 25 talán még nem is érzelt igazán. Megkísérelheti gyorsan felszedni 25  
 26 a poharat, miközben a pincérrel beszél, és eközben esetleg újból 26  
 27 összevérezhet valamit. Talán valaki mást akar hibáztatni, hogy 27  
 28 elterelje magáról a figyelmet: végül is ki tette a széket az útjába?! 28  
 29 Vagy talán leginkább az asztaltársa miatt aggódik, aki esetleg fontos 29  
 30 üzleti partnere. Vagy az is megfordulhat a fejében, hogy mosta- 30  
 31 nában többször történtek vele hasonló balesetek, hogy korábbi 31  
 32 ügyetlenségei miatt a testvérei is ugratták, vagy hogy orvoshoz kéne 32  
 fordulnia, hiszen olvasott valamit a Parkinson-kórról.

Az empátikus megfigyelő ezzel szemben kevésbé feldúlt, és ilyen vagy olyan formán képes tisztázni a helyzetet. Fontos lehet számára ekkor a sérülés ellátása vagy a kissé kínos társasági jelenet oldása. A megfigyelő talán önkéntelenül is átérzi a kéz fájdalmát, amit a másik személy még alig érzékelt. Tisztább rálátással bír a teljes jelenetre, és ártalmatlannak ítélné ezt az apró malört.

A megfigyelő mindkét esetben egyszerűbben tervezi el, hogy hogyan kell vagy lehet feloldani a szituációt. A sérülésnél szimplán a megfelelő kezeléssel lesz szó, míg a társasági jelenetnél a normalitáshoz való gyors visszatérésről. A helyzetben benne lévő ember vélhetően azért kevésbé célorientált, mert túl sok inger éri egyszerre. Talán lélegzetnyi időhöz jut, amíg leszidja a pincért, hogy útban volt a szék, ám ezzel csak ront a helyzetén. Számára a szituációból kivezető út kevésbé világos.

Ez a némiképp körülményes példa arra mutat rá, hogy a közös átélésben részt vevő nem pusztán csak azt érzi, amit a másik. Ugyanis többet és kevesebbet is érez. A másik személy helyzetére adott érzelmi és értelmi reakciók és az ebből következő további érzések alkotják a közös átélést.<sup>20</sup> A közös tapasztalás során behelyezkedünk a másik személy pozíciójába (vagy önkéntelenül beleképzeljük magunkat), mentálisan reagálunk a közvetlenül megfigyelt, de az azt jóval meghaladó, elképzelt szituációkra is, és előrevetítjük a helyzet jövőbeni kimenetét. Abban az értelemben állítjuk elő [*vorgestellt*] a helyzetet, hogy magunk elé képzeljük [*vor sich stellt*].<sup>21</sup> Ennyiben azonban teljesen valóságos is ez a helyzet, és nem pusztán fikatív, habár a másik személy az, aki „reálisan” benne találja magát. Sok esetben hasonlóak lesznek az adott helyzetben benne lévő ember és az empátikus megfigyelő tényleges érzelmei, számos alapézés utánozható. Több erős érzelm már csak azért is része a szituációnak, mert közvetlenül hozzátartozik. Ennek ellenére széles skálán mozognak azok a különbségek, amelyek a szituációban benne lévő ember és az empátikus megfigyelő észleletei, érzelmei, illetve múltbéli tapasztalatai és tervei között feszülnek.

Természetesen az empátikus megfigyelő sem látja mindig tisztán a teendőket. Ha egy hozzám közel álló személy kerül nehéz helyzetbe, én is kétségbe vonhatom, hogy elérhető a szerencsés kimenetel. A kiút hiánya ilyenkor felerősíti a szenvedést. Rendszerint azonban a kívülálló még ebben az esetben is tisztább rálátással rendelkezik, mint a szituációban benne lévő ember, hiszen a nehézség vagy a kétségbeejtő állapot a szeme elé tárul.

Az empátia eme felfogásából az következik, hogy bizonyos élettapasztalatot kell gyanítanunk az előfeltételeként. A közös átélés azért lehetséges, mert megértjük a szituációt, bele tudunk helyezkedni, és képesek vagyunk a jövőbe tekinteni a helyzetből kiindulva. A gyermekek minden további nélkül teljesítik ezt, hiába korlátozottabbak az eszközeik. A mesék és más történetek elbeszélve gyakoroltatják a különféle helyzetek eszköztárát és előrevetítik a jövőbeni reakciókat. Ám a túl sok élettapasztalat az ellenkezőjébe is átcsaphat. Aki már eleve látja az összes helyzet feloldását, az kevésbé vonódik be.

A közös átélés további tényezői a másik személy feltételezett önérdeke vagy önzése.<sup>22</sup> Aki a másik nézőpontjából kiindulva helyezkedik bele a másik ember szituációjába, az egy még el nem döntött és ennél fogva nyitott jövőbe nyer bepillantást. Ez a jövő egyfajta halaszthatatlansággal bír, különben a másik helyzete kevésbé lenne érdekes és kevesebb empátikus figyelmet vonna magára. Az empátikus megfigyelő tapasztalata a másik személy vélt önérdekén alapul, hiszen ez teszi lehetővé számára az összevetést (valahogy így: „Vajon jó vagy rossz ez a helyzet?”), és biztosítja a feltehető jövőbeni fejlemények értékelésének mércéjét is („Mi a kívánatos és mi nem az?”). Mindazonáltal biztosan nem egyértelműen és nem általános érvénnyel ölt alakot ez az önérdek. Sokféle norma létezik arra nézve, hogy mi állhat az ember érdekében (érzelmi jólét, mélyreható tapasztalat, gazdasági javak, figyelem, hírnév stb.).

Most már pontosíthatjuk az empátiáról alkotott definícióinkat: az empátia olyan, a másik személlyel közös átélés, amelynek során

az empátikus megfigyelő önmagát látja a másik szituációjába helyezkedve, és az önérdek legalább minimális figyelembevételével a másik nézőpontjából szemléli és éli át érzelmileg ezt a helyzetet. E folyamatnak nem szükségszerű előfeltétele vagy kimenetele az érzések és az érzetek közvetlen imitálása. Nem eredményezi szükségszerűen azt sem az empátia, hogy fellépjünk a másik személy érdekében. E könyv témáját éppen ez utóbbi tézis alóli kivételek, azok különleges esetei és a vele szemben felhozható ellenvetések képezik.

## 2. AZ EMPÁTIA ÁRNYOLDALAI. ÁTTEKINTÉS

Mindezek alapján most már kísérletet tehetünk rá, hogy a türelmetlenebb olvasók számára előljáróban áttekintsük a könyv téziseit. Jelen könyv elsősorban az empátiából eredő öt fenyegetéssel számol. Áttekintésünk megfelel a könyv fejezeteinek.

I. Az empátia önmagunk elvesztését eredményezheti. Az „ön-maga” és az „én elvesztése” kiindulópontjait és következményeit Friedrich Nietzsche filozófiájának segítségével tárgyaljuk. Ez új statisztikai adatok megvitatásához vezet el bennünket, amelyek jelzik, hogy manapság egyre inkább visszaszorulóban van az empátia.

II. Az empátia a fekete–fehér, illetve a barát–ellenség dichotómiában történő gondolkodás irányába tart. A konfliktusok nemcsak az empátia ellenére törhetnek ki, hanem éppen annak mentén is, mivel az emberek állásfoglalása részrehajló és empátikusan képesek megszépíteni a választásukat. A második fejezet az empátia és az empátiazárlat felépítését, valamint a morál és az empátia néhány szerkezeti összefüggését tárgyalja. Talán a beleézés miatt még nem cselekszünk erkölcsileg helyesen, ám épp azért moralizálunk, mert empátikus részrehajlással túl korán állást foglalunk. Kitérünk továbbá egy észak-írországi iskolai kísérletre is.

III. Az empátikus viselkedést rendszerint összetévesztik a pusztan azonosulással, és így helytelenül magyarázzák. A szükséghelyzetben lévő emberrel való együttérzés helyett általában a megmentővel vagy a segítővel azonosulunk. Ez ugyan elősegíti az empátikusan cselekvők jó érzését, azonban a szükségét szenvedők rovására mehet. Egyebek mellett a fejlesztési segélyek kérdését vitatjuk meg, illetve Angela Merkel menekültügyi politikáját.

IV. Bizonyára nem kivételes jelenség, hogy egyesek empátikusan élvezni tudják mások fájdalmát. Az empátikus szadizmus nemcsak az úgynevezett pszichopáták cselekedeteit foglalja magában, hanem a büntetést és sok más olyan, sajnálatosan hétköznapi magatartásformát is, mint a megalázás, a lenézés vagy a megszegényítés. Fontolóra fogjuk venni, hogy a szadista ember talán azért kíván vagy okoz másnak fájdalmat, hogy együttérezhessen vele.

V. Az empátia további morálisan veszélyes fajtái a vámpirizmus eseteihez sorolhatók. Az efféle vámpirizmus a helikopterszülők és a gyereksztárokat nevelő anyák soraiban bukkan fel, akik talán azt akarják átélni a gyermekeiknél, amit nekik maguknak nem sikerült.

Zárásképpen azt a kérdést tesszük föl, ilyen körülmények között vajon kell-e tanítani és tanulni az empátikus hozzáállást. A válasz igenlő, azonban nem annyira az erkölcs közvetlen terjesztéséért, mint inkább olyan okokból, melyek a komplexitás növekedéséből származnak. A társas helyzetek észlelése pontosabbá és sokoldalúbbá válik azáltal, ha osztozunk a többi résztvevő érzelmi perspektívájában.

Az empátiának persze egyéb árnyoldalai is vannak, melyeket szintén mérlegelhetnénk. Az empátia kimerítő. Ettől szenvednek az olyan segítő hivatásokat űző emberek, mint például az orvosok.<sup>23</sup> Az empátia igencsak alkalmas a manipulációra, ezt említtem is a könyv egyes helyein, mint például az állásfoglalásról szóló részekben. De ehhez is még sok mindent hozzáfűzhetnénk. Azonfelül, az empátia, mint már felvettem, nem felel meg a vele szemben támasztott elvárások többségének, így a mások pontos megérté-

sének, az igazságos ítélkezésnek és általában a moralitásnak. Ám utóbbi mégsem tartozik az empátia valódi árnyoldalai közé, és semmiképpen sem az empátiából fakad, hanem egyszerűen hibás fogalmi megközelítések eredményezik.

Bármely könyv és talán az összes bizonyító eljárás túlértékeli saját tárgyát. Ez a kötet arról szól, amit az empátia esztétikájának nevezhetnénk, azaz az észlelés világosságának a nyomatékosításáról. Aki empatikusan érez, betekintést nyer másokba. Ekkor azonban nem annyira az a kérdés a fontos, hogy mennyire pontosak ezek a belátások, hanem leginkább az, hogy a másik személy érzései tényszerűvé válnak, beláthatónak tűnnek, és a rájuk jellemző adott módokon érzékelhetők. Ebből kialakulhat egy olyan érdeklődés, amely ugyanúgy vonatkozik az érthetőségre és az érzékelhetőségre, mint ez utóbbi meghatározott formáira. Az érzékelhetőség akarat és kívánság tárgyát képezi, és értékke válik; az empatikus szadista is élvezi és megkívánja a másik személy ilyen beláthatóságát. A fekete-fehér gondolkodás éppúgy megkönnyíti az észlelést, mint a vámpirizmus eseteinél a színpadi látásmód. Jelen kötet nem pusztán figyelembe veszi az ilyen jellegű esztétikai hatásokat, hanem kiemelten kezeli őket, ezt pedig ugyanúgy tekinthetjük nehézségnek, mint ahogyan esélynek.

### 3. AZ EMPÁTIAKUTATÁS NÉGYFÉLE MEGKÖZELÍTÉSE

Egyetemista koromban semmi sem nyugózott le annyira, mint a tudományos munkák módszertani előfeltevései. Abból indultam ki – az 1990-es évek felfogásának megfelelően –, hogy ha a kutató egyszer elrendezte a módszertani kiinduló tételeit és a vizsgálati metodikáját, akkor szinte az ölébe hullanak az eredmények. A módszertani nézőpont meghatározza az eredményeket, így gondoltam, és éppen ezért csakis ezt érdemes megvitatni. Manapság már, húsz

évvel később, épp az ellenkezőjét vélem: az eredmények vonzanak.

A jelenben egyre inkább úgy érzem, hogy a tények és az eredmények alakulásával változnak a módszerek. Hasonlóan érvényes ez néhány elméleti különbségtételre is, amelyek önmagukban megállják ugyan a helyüket, de valójában ritkán vagy sohasem kapnak esélyt. Gyakran tűnik úgy, hogy időpocsékolás a módszertanról vitázni. Amint eredményekkel rendelkezünk, segíthet a metodika és a differenciált szemlélet annak megértésében, hogy mely feltételek mellett kaptuk meg ezeket az eredményeket.

Valóban ez utóbbival találkozni az empátiakutatásban. Nem is olyan kevés, hanem igen sok figyelemre méltó eredmény áll már rendelkezésre, csakhogy némelyikük kizárja egymást. Ezért is nélkülözhetetlen szemügyre venni a metodikát, hogy megérthessük, hogyan jutottak el a kutatók az egyik vagy a másik eredményhez.

A következő áttekintésnek nem az a célja, hogy bemutassa a kutatás jelenlegi állását, hanem inkább a módszertani megközelítéseket jellemzi aszerint, hogy azok az empátia mely fogalmát támogatják és miféle eredményekhez vezetnek. Négy módszertani irány ismertetése következik:

- 1) Evolúciós megfontolások és feltevések.
- 2) A másik megértésének modellezései (elmeolvasás, tudatelmélet).
- 3) Agykutatás empirikus mérési eljárásokkal (fMRI).
- 4) Fenomenológiai megközelítés.

1. Az evolúcióbíológiai megközelítés abból a kérdésből indul ki, hogy milyen túlélési esélyeket biztosít az állatok egy-egy tulajdonságának vagy képességének – mint amilyen az empátia is – az előnyös, illetve a hátrányos oldala. A fajok és a csoportok sikerét elhozó központi tényezők a szociális együttműködés és a társas intelligencia. A biológusok arra kérdeztek rá, hogy mi szükséges a csoporton belüli együttműködéshez. Itt jött szóba az empátia. Az empatikus lény képes mások szükségleteinek az észlelésére és az



arra való reagálásra. Különösen fontos ez a képesség az utódállatok felnevelésénél. A reciprokális altruizmus természetesen szintén fokozható empátiával, ha az egyed segíti a másikat, azzal nő az ellenszolgáltatás valószínűsége. Az efféle magatartás növeli az összetartozást a csoporton belül. Valószínűleg az empátia teszi lehetővé a csoportoktól a kiterjesztett családokon túlra való növekedést. Továbbá, az empátia hozzájárulhat a konfliktusok megoldásához. Első lépésben az egyedek képesek különbséget tenni az agresszív viselkedés és egy figyelmetlen kis lökés között. Az empátia megléte mellett a véletlen tett ritkábban vált ki agresszív megtorlást. Ennyiben hajlunk arra a feltevésre, hogy az empátia és az együttműködés kölcsönösen elősegítik, sőt talán meghatározzák egymást.

De akad egy kis bökkenő: az empátia képessége láthatóan sok energiát követel. Egy másik lény agyának a szimulálásához az agy tulajdonosának egy megnagyobbodott agy kiszolgálására kell állítania a teljes energiaháztartását.<sup>24</sup> Ily módon igen sokba kerül az agyra fókuszálás, és az előnyök ellenére magában rejt egy sor hátrányt is. A hátrányok közé sorolható az embereknél az, hogy már az agy teljes méretének elérése előtt megszületünk, az állatoknál az utódok lassú nemi érése, testi gyengesége sok más hasonló méretű állathoz képest, illetve a nagy energia- és táplálékigény. Ehhez járul, hogy az empátia lehetséges előnyei kevésbé nyilvánvalónak tűnnek az együttműködési készség kialakulása során, mint azt remélnénk. Világos együttműködésre képes sok állatfaj, habár közülük alig valamelyik vagy egyik sem empatikus, mégis társas kötelékekben élnek, irányítják a táplálékkeresést, közösen védik az utódokat és fontos eseményekről tudósítják egymást hangadással.

Az evolúcióbiológia sajátos kérdésfeltevése meghatározza, hogy az empátiát hogyan kell definiálni, hol keresendő és milyen kísérletekkel hívható elő. Az evolúcióbiológia szemszögéből nézve az empátia rendszerint a másik javát szolgáló kognitív műveletet és cselekvést követel meg.<sup>25</sup> Hisz valós viselkedésbe kell átváltania az empátiának ahhoz, hogy túlélési előnyt jelenthessen. A vizsgálatok