

*KIS Klára*<sup>1</sup>:

## **Erőszakmentes kommunikáció és az erőszak terei – *Kiselőadás***

### ***Abstract. Spaces of Violence and Communication – Workshop***

Theories that seek to explain the phenomenon of violence call forth hope: perhaps violence will be eradicated one day and life will be more liveable and beautiful on this planet. But violence is an accessible and therefore very attractive position of action for all, and we no longer consider it an “occupational accident” or an “extreme case”. Anyone who wants to know what is going on when people become violent towards each other, they need to find answers to the question why people cross even strong boundaries to hurt or kill others. Why is it so hard to stop any kind of war despite the terrible consequences? What does it mean to live in “spaces of violence” (Jörg Baberowski), and what role does communication play in their formation and maintenance?

**Keywords:** violence, spaces of violence, non-violent communication

### **1. Az agresszió mint pszichológiai probléma**

Az agresszióról való tudományos gondolkodás megjelenése óta dilemma, hogy az mennyiben tanult és mennyiben ösztönös viselkedés. Az ember mentális folyamataival foglalkozó pszichológia alapvetően két magyarázó elv köré csoportosította agresszióval kapcsolatos elméleteit.

---

<sup>1</sup> Egyetemi docens, Debreceni Református Hittudományi Egyetem; e-mail: kis.klara@drhe.hu.



Freud munkásságának első szakaszában az agressziót mindig külső körülmények nyomása által kiváltott ösztönös mechanizmusnak, szexuális alapösztönnek tekintette. A harag érzelmét tartotta a frusztrált agresszió következményének, ami akkor keletkezik, amikor a körülmények meggátolják az agresszív energiát a megnyilvánulásban. Freud *hidraulikus elmélete* szerint ezeknek az agresszív impulzusoknak valahogyan felszínre kell törniük, különben megbetegítenek. Úgy tartotta, a társadalom egyik lényeges funkciója az, hogy az embereket hozzásegítse ezen ösztönök szublimálásához, pusztító energiáik elfogadható, sőt hasznos viselkedésbe fordításához.<sup>2</sup> Freud elmélete adja a Dollard és Miller-féle *frusztráció-agresszió hipotézis* (1939)<sup>3</sup> gyökereit is. Ha valakit gátolnak céljai elérésében, az frusztrálódik, és ez agresszióhoz vezet. A modern pszichoanalízis az agressziót mint egy frusztratív helyzet által kiváltott reaktív, ösztönös megnyilvánulást értelmezi, ami feltételezi, hogy a frusztráció enyhítése, megszüntetése eredményt hozhat az aktuális agresszió, düh vagy harag kezelésében. Ez azonban nem jelenti azt, hogy agresszió csak frusztráció következtében jöhet létre.

A pszichoanalízistől eltávolodó újabb kutatásokban azonban egyre fontosabb szerepet kezdtek játszani a gyermek szocializációs tapasztalatai, ami reményt adott az agresszió kezelésére, „lecsitította a jövőtől való félelmet, és helyére tette az emberek fontosságérzetét”.<sup>4</sup> Az insztinktivista szemléletmóddal teljes szembenállásban jelent meg a huszadik század első felében a Watson, majd Skinner nevéhez kötődő behaviorizmus. Ők a pszichológia feladatát az *emberi viselkedés* vizsgálatában látták, illetve annak kutatásában, hogy mely megerősítések alkalmasak leginkább a viselkedés befolyásolására, a szocializáció támogatására. A veleszületettségtől és belső energiáktól határozottan eltávolodva, a *tanulást állították a középpontba*. Albert Bandura 1965-ös *szociális tanuláselmélete* a társas környezet, a személyiség és a viselkedés kölcsönös egymásra hatását hangsúlyozta. Véleménye szerint a modell követésének akkor van esélye, ha a modellnek hatalma van; ha a modell viselkedését elismerik/jutalmazzák, vagy nem büntetik; ha a modell hasonló tulajdonságokkal rendelkezik, mint a modellkövető.

---

<sup>2</sup> ARONSON, Elliot (2009): *Columbine után. Az iskolai erőszak szociálpszichológiája*. Budapest, Ab Ovo Kiadó. 174.

<sup>3</sup> RAUCHFLEISCH, Udo (1992): *Allgegenwart von Gewalt*. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht. 23–25.

<sup>4</sup> FROMM, Erich (2001): *A rombolás anatómiája*. Budapest, Háttér Kiadó. 18.

Erich Fromm sem az egyik, sem a másik magyarázó elvet nem tartja alkalmasnak az emberi agresszió leírására. Az insztinktivista elméletet számos kultúrtörténeti és antropológiai vizsgálat cáfolja, amelyek bizonyítják, hogy az emberi csoportok igen nagy eltérést mutatnak a pusztítási hajlam tekintetében olyan változók függvényében, mint társadalmi szerkezet, lelki alkat, kultúra stb. A behaviorizmus szemléletét kritizálva pedig megállapítja, hogy tanulmányozza ugyan az ember viselkedését, de az „embert” nem fogalmazza meg. A való életet is laboratóriumnak tekinti, és figyelmen kívül hagyja, hogy az emberben léteznek olyan impulzusok, amelyek ellenállnak a kondicionálásnak. Engedelmes viselkedésre megtaníthatunk valakit, de hogy unalom, életuntság, depresszió vagy agresszió legyen a lelkében, azt nem befolyásolhatjuk. Fromm szerint Skinner nem veszi figyelembe az emberi *szenvedélyeket*. Egyetlen rendezőelvet ismer csupán, az *önérdeket*. Mintha önzés és önérdek mentén leírható és kiszámítható lenne az emberi viselkedés. Fromm szerint a behaviorista elmélet népszerűsége abban áll, hogy egyfajta liberális optimizmussal igazolja egy jobb világ tudományos alapon való megtervezhetőségének eszméjét. Fromm meglátása szerint az insztinktivizmus és a behaviorizmus orientációja ugyanaz. Vizsgálódásai köréből mindkettő *kizárja az adott viselkedést mutató ember személyiségét*. Akár evolúció, akár kondicionálás, az ember végső soron nem felelős a tetteiért, csak báb, akit madzagon rángatnak belső ösztönök vagy külső szabályok. Az ösztön vagy tanulás vitában nincs éles határvonal, de a magasabb rendű fajok felé haladva egyre nagyobb részt vállal a tanulás a viselkedés alakításában. Fromm szerint a határ nem az ösztön vagy tanulás mezsgyéjén húzódik, hanem a faj fennmaradását szolgáló *organikus drive*-ok és a karaktert meghatározó *nem organikus drive*-ok, az úgynevezett szenvedélyek összessége, mint az ember második természete között van. Ezek egymásra hatásának eredménye a viselkedés.

### **1.1. Egy harmadik lehetőség**

Jörg Baberowski az emberi agressziót vizsgálva arra a következtetésre jut, hogy sem az ösztönös, sem a tanult viselkedés modellje nem fedi le a dilemmát, amit a XX. századi diktatúrák által kitermelt megmagyarázhatatlan kegyetlenség vet fel. Hogyan lehetséges, hogy magasan kvalifikált, konszolidált és erkölcsös életet élő, családjukat, gyermekeiket őszintén szerető, művelt emberek egy másik „helyrajzi számon”, egy másik szituációban cinikus, aljas gyilkosként jelennek meg, s ez nemcsak eseti viselkedést jelent, hanem beállítódásuk megváltozását is. Baberowski szerint nemcsak önmagunktól lehetünk

kegyetlenek. A külső körülmények, a légkör, a kontextus kényszerítő erővel hat ránk, és meghatározhatja viselkedésünket. Az *erőszak tereibe* lépve például átveszik felettünk az uralmat az erőszak törvényei, és akkor akaratlanul is részévé válunk ennek a mechanizmusnak. Hogy hogyan történik ez az átváltozás, azt részletesen kifejti *Az erőszak terei* című munkájában, amelynek legfontosabb tételmondatai a következők:

1.1.1. *Az emberek az erőszak tereiben megváltoznak.*

Ennek bemutatására álljon itt egy naplórészlet egy éles bevetésben részt vett katona tollából.

„Mi túlélők megszerettük a veszélyt, ami végre elűzte a gyilkos várakozást. Az anyagcsatában erősebbnek bizonyult az élet, a létezés vad öröme. A háború valami álomszerű világba vezetett bennünket, titkon még némely békés kedélyű bajtársunk is arra vágyott, hogy valami retteneteset kelljen tennie, vagy elviselnie. Felébredt bennünk az ősemlék. Az őstön pótolta a szellemet, és valami transzcendens vitalitás vett erőt rajtunk.” (Willy Peter Reese örvezető 1944)<sup>5</sup>

Akik láttak háborús dokumentumfilmeket, hallgatták vietnami veteránok vallomásait, békefenntartó missziót megjárt katonaismerőseik beszámolóit, azok kihallhatták a szavak mögül ennek a bizonyos „elváltozásnak” a valóságát. Hogy semmilyen meditáció nem éri el a „jelen-lét” állapotát úgy, mint harci cselekményben részt venni. Az agy, a kogníció beszűkül, egy primitívebb üzemmódba kapcsol, és a katona átéli, hogy totálisan részévé válik valami nálánál nagyobbak. Megélésük szerint nincs rá szó, eufória ez, adrenalin, a mindenhatóság érzése.” Heroikus érzés megélni a hatékonyságot fegyverrel a kézben, veszélyérzet nélkül. De arról is beszámolnak, hogy őrmesterré válni mindig gyorsabb és egyszerűbb, mint az onnan visszafelé vezető utat megjárva kilépni a hadviselő szerepéből.

1.1.2. *Az erőszak tere úgy működik, mint egy párhuzamos valóság*

Barberowski a bergen-belseni koncentrációs tábor parancsnokának, Josef Kramernek az alakjában mutatja be,<sup>6</sup> hogyan válik belsővé az a másik valóság. Kramer viselkedéséből kiderül, hogy számára az erőszak tere végső valósággá vált, amiből nem volt „visszatérés” számára.

---

<sup>5</sup> BABEROWSKI, Jörg (2019): *Az erőszak terei*. Budapest, Európa Könyvkiadó. 16.

<sup>6</sup> I. m. 17–18.

- „Morzsányi szégyenérzet nélkül” mutogatta a tábort az amerikai katonáknak, mint valamiféle turistacsoportnak, és eszébe sem jutott, hogy megszökjön.
- Amikor elmagyarázta, hogy miért van szükség az ebédosztásnál „egy kis lövöldözésre”, fel sem merült benne, hogy az amerikaiak nem azonos morál szerint ítélik meg a „rendcsinálás” általa preferált módozatait.
- A pokol igazgatása számára a világ legtermészetesebb dolga volt, és nem vette észre, hogy a gyilkolás ideje lejárt.
- Auschwitzba azért nem ment vissza, mert „zavarták a lengyel viszonyok”, hiányolta a rendet.
- Amikor arra kényszerítették, hogy egy sebesült foglyot vigyen el a tábor egyik pontjáról a másikra, méltatlankodott, és azt sem értette, miért tartóztatták le, hiszen ő csak a REND megvesztegethetetlen őre volt.
- Nem védte magát. Hivatkozhatott volna nehéz gyerekkorára, a nyomorra, amiben felnőtt, munkanélküliségre, karrierizmusára vagy fanatizmusára. Vagy hogy megtévesztették... De ő úgy beszélt az erőszakról, mint ami magától értődő, és a világon semmilyen magyarázatot nem igényel. Ami normális, mindennapos dolog, és nemcsak a náci morál referenciakeretében van értelme.

### 1.1.3. Az erőszak terei utóbb mindig magyarázatra szorulnak

Hogy mennyire *nem normális* valóság az erőszak tere – akkor sem, ha abban élve egyetlennek tűnik, ami sosem múlik el –, azt az mutatja, hogy utóbb mindenkinek szüksége van valamiféle ésszerű magyarázatra, különben belebolondulnánk, különben nem bíránk ki. Tetteseknek és áldozatoknak, és persze az utókornak is, valami olyan indoklásra van szükségük, ami egy békébb társadalom logikájába is beilleszthető. Felelőtlen elkövetők csak azért létezhetnek, mert egy felelős társadalom felelős tetteket nem bírna elviselni. Az ember a poklot is meg akarja magyarázni, egy szalmaszálba is fogódzik. Mert hiszen ki hallgatná szívesen, hogy pusztán unalomból kínoztak meg embereket, hogy örömeiket lelték az öldöklésben, hogy őrzítő érzés volt, hogy bármit megtehetnek. Hogy képtelenek voltak ellenállni a csoportnyomásnak, hogy olyasmiket tettek, amiket maguktól soha nem tennének, s amiket maguk sem gondoltak volna magukról. A leggyakrabban használt érvek és magyarázatok:

- Hogy átmeneti üzemzavar volt az agresszív viselkedés oka, kivétel, ami erősíti a szabályt.
- Hogy kényszer alatt, parancsra cselekedtek, nemet mondani egyenlő lett volna a halállal.
- Hogy a szándék nemes volt, valami szépet, jót, a közösség számára fontos értéket kellett megvédeni.
- Hogy becsületbeli dolog volt a bajtársakkal közösséget vállalni a harcban.
- Hogy az áldozatok ellenséges magatartása nem hagyott más választást.
- Hogy meg kellett akadályozni a káoszt és mindenáron racionalizálni a tébolyt.
- Hogy csupán „egy fogaskerék voltam” a gépezetben. (Adolf Eichmann – Hanna Arendt)<sup>7</sup>

1.1.4. Az emberek érzékelik azokat a bizonyos tereket, és úgy cselekszenek/beszélnek, ahogy egy adott helyzetben, egy adott térben az elvárható.<sup>8</sup>

Az angol hadifogolytáborban lehallgatott foglyok büszkén meséltek hőstetteikről, háborús bűneikről, rémtetteikről, mert egymás előtt nem volt titkolnivalójuk. Ezeket a történeteket odahaza, például a szeretteik körében, bizonyára máshogyan szövegezték, ha egyáltalán megosztották. A vietnámi veterán klubokban elmesélt történetek sem voltak szalonképesek mindenhol. De ott legalább közös nyelvet beszéltek, és értették egymást. Kimondhatták azt, amiről nem igazán akart hallani a társadalom.<sup>9</sup> Talán azért volt olyan értékes a volt bajtársakkal való kapcsolat (*brothers in arms*) a háború után is, mert beavatottságuk izolálta őket. Olyasvalamiben volt részük, amiről a körülöttük élőknek fogalmuk sem volt. Ráadásul élményeiket sem mondhatták el a maguk tényszerűségében, csak egymás között vagy segítő szakemberek előtt (a társadalom vagy heroizálta vagy kriminalizálta őket). Nem véletlenül volt sokak problémája a be-, illetve visszailleszkedés a polgári élet mindennapos, békés valóságába.

---

<sup>7</sup> I. m. 22–23.

<sup>8</sup> I. m. 24–25.

<sup>9</sup> Forrest Gump (az azonos c. film [1994] szereplője) a washingtoni béketüntetés szószólójaként: „Vietnámról azt szeretném mondani (...hanghíba...) Csak ennyit szerettem volna mondani a háborúról.”

### 1.1.5. Mi jellemzi az erőszak tereit?

Ha átszakad a gát, és elszabadul a pokol (mert egyébként nem olyan egyszerű rávenni az embereket az ölésre), akkor többé nem tudunk kontrollt tartani. Akkor már nincsenek okozati összefüggések, akkor csak pillanatok vannak. Akkor már nem számítanak sem ideológiák, sem hittételek, meggyőződések, hiedelemrendszerek, pártpreferenciák, hogy ezt akartuk vagy sem... teljesen mindegy... Akkor már egy számít, csak mire képes az ember, meddig megy el, mit nem szégyell. Kiderül, mire képesek emberek, ha korlátlan hatalmat kapnak más emberek felett. Sokféle tényező hathat abba az irányba, hogy felálljanak az erőszak terei (társadalmi szolidaritás megszűnése, a társadalmi bizalmi tőke elapadása, a társadalom atomizálódása, kontroll és elszámoltathatóság hiánya, társadalmi mobilitás befagyása, erőforrások hiánya, az elosztás aránytalansága, különböző válsághelyzetek stb.), de nincsenek biztos képletek. Az azonban bizonyos, hogy „ahol erőfölény van, ott nincsenek kérdések, s aki él az erőfölényével, akkor is párbeszédet folytat, ha senki sem mond neki ellent”<sup>10</sup> (Trutz von Trotha).

## 2. Hogyan kapcsolódik a kommunikáció az erőszak tereivel

### 2.1. A verbális agresszió természetrajza

Azt mondják, hogy az első ember, aki elkezdte sértegetni a társát, ahelyett, hogy egy szó nélkül megütötte volna, ezzel a cselekedettel egyúttal lerakta a civilizáció alapjait is.<sup>11</sup> A verbális agresszió nem pozitív jelenség, de hozzátartozik az emberi együttéléshez. „A megnyilvánulási formák sokféleségét vizsgálva azt tapasztalhatjuk, hogy bármilyen nyelvi elem, nyelvhasználati sajátosság, társalgásszervezési mód [...] válhat az agresszió hordozójává. Az agresszió megjelenhet [többek között] a hangerőben, a hanglejtésben, a szóhasználatban, a fogalmazásmódban, irónia alkalmazásában, vagy a beszédpartner félbeszakításában.”<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> ELIAS, Norbert (1987): *A civilizáció folyamata. Szociogenetikus és pszichogenetikus vizsgálódások.* Budapest, Gondolat Kiadó. 367.

<sup>11</sup> HUGHLINGS, Jackson: On Affections of Speech from Disease of the Brain, In: Taylor, James (szerk.): *Selected Writings of John Hughlings Jackson.* 184–204.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195177640.003.0019> (letöltés dátuma: 2023. június 10.).

<sup>12</sup> DOMONKOSI Ágnes (2008): A nyelvi agresszió szerepe a személyközi viszonylatokban, In: Zimányi Árpád (szerk.): *Az agresszió kutatásról interdiszciplináris keretben.* Eger, EKF Líceum Kiadó. 53–59.

Az evolúciós látásmód szerint egész beállítódásunk a veszélyre, illetve annak elkerülésére koncentrál. Ennek nyomán a minket ért negatív hatásokat érzékeljük a legerősebb ingerként, akkor is, ha azok „csak” szavak szintjén történnek. Sokkal erőteljesebben válaszolunk a minket ért kritikákra, mint a dicsőre, sokkal pontosabban emlékszünk a sértő megjegyzésekre, mint a bókokra. Ezt az a neurobiológiai tény is megerősíti, hogy a pozitív és negatív hatásokat két különálló agyi terület dolgozza fel. Így például az egyik szülő kedves szavai nem jelentenek automatikus kárpótlást a másik szülő durva beszédéért.<sup>13</sup>

„A nyelvi agresszió olyan beszédaktus, amely közvetve vagy közvetlenül, de rombolja a sértett homlokzatát.”<sup>14</sup> Nem minden esetben azonosítható a trágár, durva stílusú beszéddel, de olyan tanult viselkedésforma, amely minden esetben a kommunikációban résztvevők dominanciaviszonyának pozicionálására, lerombolására vagy megszerzésére szolgál. Általában frusztráltság megszüntetésének vagy az elfojtott érzelmek kiélésének eszköze, vagy egyféle „sokkterápia”, amikor az ember kimondván a kimondhatatlant, átmenetileg megnyugszik. A nyelvi agresszió erkölcsi megítélése sem egyértelmű, hiszen nemcsak destruktív, hanem bizonyos esetekben konstruktív is lehet, például a tanári fegyelmelés eszközeként.<sup>15</sup> Napjainkban egyfajta paradigmaváltást figyelhetünk meg a nyelvi agresszió megítélésével kapcsolatban. Freud előrelépésnek minősítette a szóvá szelídített cselekvést, a beszéd mágikus aktusát, amely a durva tett helyébe lépett.<sup>16</sup> Mára azonban már nem tartjuk „szelídnek” a verbális erőszakot, mivel az énkép elleni támadások potenciálisan károsabbak lehetnek, mint a test ellen elkövetett fizikai támadások.

Azt már korábban is észrevették, hogy a gondolkodásban a fizikai és a társas fájdalom megnevezése azonos fenomenológiai és idegi alapokon működik, hiszen ugyanazokat a szavakat, metaforikus képeket használjuk a fizikai és a társas sérülések leírására: eltörlik a

---

<sup>13</sup> DUDÁS Dóra: *A szavak ereje – A verbális bántalmazás hatása a személyiségünkre.* [https://csalad.mandiner.hu/cikk/20170208\\_dudas\\_dora\\_a\\_szavak\\_ereje\\_a\\_verbalis\\_bantalmazas\\_hatasa\\_a\\_szemelyisegunkre](https://csalad.mandiner.hu/cikk/20170208_dudas_dora_a_szavak_ereje_a_verbalis_bantalmazas_hatasa_a_szemelyisegunkre) (letöltés dátuma: 2023. június 7.).

<sup>14</sup> BATÁR Levente (2009): *Diskurzusok nyelvi elemzése nyelvi agresszió szempontjából.* Pécs. 65. [nydi.btk.pte.hu/sites/nydi.btk.pte.hu/files/pdf/BatarLevente2010.pdf](http://nydi.btk.pte.hu/sites/nydi.btk.pte.hu/files/pdf/BatarLevente2010.pdf) (letöltés dátuma: 2023. augusztus 12.).

<sup>15</sup> PAP Kinga Katalin [é. n.]: *A nyelvi agresszió a kortárs irodalomban és az ifjúság nyelvhasználatában.* [http://epa.oszk.hu/03200/03258/00013/pdf/EPA03258\\_irodalomismeret\\_2013\\_04\\_195-233.pdf](http://epa.oszk.hu/03200/03258/00013/pdf/EPA03258_irodalomismeret_2013_04_195-233.pdf) (letöltés dátuma: 2023. október 4.).

<sup>16</sup> FREUD, Sigmund (1940): *Totem und tabu.* GW. Vol. IX. London, Imago. 214.



csontunk, összetörik, meghasad a szívünk. Az átélt társas kirekesztést követő fájdalom átfedésben van a fizikai fájdalom idegrendszeri folyamataival.<sup>17</sup> Vagyis a szociális elutasítás érzése ugyanazokat az idegpályákat aktiválja, amelyek fizikai fájdalom esetén jönnek ingerületbe. A verbális agresszió háttérmechanizmusa is minden tekintetben a fizikai agresszióval azonos az agresszor és az áldozat részéről egyaránt.

A verbális agresszió közvetlen jutalma a felgyülemlett feszültségtől való megszabadulás és az újra megerősödött hatalmi pozíció. Gyakran azzal a téves feltevessel használunk durva, sértő szavakat, hogy a verbális agresszió legitim problémamegoldó technika. A valóságban azonban nem oldja meg a problémát, sőt az interakciós partnerek mindegyikére rossz hatással van: közvetlenül rombolja az áldozat önképét, de az agresszor önképét is, hiszen a nyelvi agresszió kiélése miatt társas lényként kudarcot vallott. „Sokszor nem a szavak értelméből, hanem a testi jelekből ismerjük fel, hogy nyelvi agresszió áldozatává váltunk. A rendszeres nyelvi agresszió pszichológiai és fiziológiai következményei hasonlóak a poszttraumás stressz tüneteivel (PTSD).”<sup>18</sup>

## 2.2. A szavak megteremthetik az erőszak tereit

„Az erőszakot, ha nincs, akkor is életre lehet beszélni!” Ranschburg Jenő mondatának igazságát az élet különböző területein tapasztalhatjuk. „Horizontális családokban például (családon belüli agresszió nem nyilvános), ahol „szabadon lebegő” indulatok szervezik a pszichológiai hadviselést, a sértegetés, becsmérlés, fenyegetés, vádaskodás, lekezelés, mellőzés, birtokló, büntető viselkedés, hallgatás, közvetett erőszak, érzelmi zsarolás kommunikációs formái teremtik meg azt az atmoszférát, amit az agresszió terének nevezhetünk.”<sup>19</sup>

Megsemmisítő szavak teremtik meg az előítélet és kirekesztés tereit is, legyenek azok bár akár Aranyszájú Szent János szavai; „A zsinagóga a bordélynál is sötétebb hely... gyülevész népség tanyája... A zsidók bünfészke..., ahol Krisztus gyilkosai találkoznak... tolvaj barlang... rossz hírű hely... a bűn odva. Ami a zsidók lelkét illeti, arról sem

---

<sup>17</sup> MCDATE, Thomas W. – HAWKLEY, Louise C. – CACIOPPO, John T.(2006): Psychosocial and Behavioral Predictors of Inflammation in Middle-Aged and Older Adults, In: *Psychosomatic Medicine*. 68. 376–381.

<sup>18</sup> JAY, Timothy (2009): Do Offensive Words Harm People? In: *Psychology, Public Policy and Law*. 15. 2. 81–100. Massachusetts College of Liberal Arts.

<sup>19</sup> RANSCHBURG Jenő (2007): A fizikai és a pszichológiai erőszak, In: Pándy Mária – Ranschburg Jenő – Popper Péter: *Láthatatlan ellenségek*. Budapest, Saxum Kiadó. 55–93.

mondhatok mást... A kicsapongás és az italozás következtében kéjvágó kecskebak és disznó szintjére szálltak... Köszönni sem szabad nekik, egy szót sem érdemelnek tőlünk... Kéjvágó, megbízhatatlan, kapzsi, álnok rablónépség.”<sup>20</sup> S hogy milyen mágikus ereje van a szavaknak, azt ugyanebben a műfajban Josef Göbbels szavai bizonyítják legmeggyőzőbben, amelyekről kortársai ezt mondták: „Jóformán képtelenség ellenállni a kizárólagos és egyoldalú befolyásolásból fakadó hihetetlen nyomásnak.”<sup>21</sup> Propagandabeszédeinek szóhasználata és kifejezésmódja még a katonák magánleveleiben is megjelenik, ami bizonyítja, hogy sok keserves tapasztalat ellenére egészen a háború végéig meggyőzőnek tartották a nemzetiszocialista gondolkodásmódot, illetve a belőle fakadó nyelvi paneleket.<sup>22</sup> De nem kell kizárólag történelmi példákhoz fordulnunk. Napjainkban is szavak nyitogatják az erőszak tereit a közösségi médiában megjelenő trollkodásban,<sup>23</sup> de a közlekedés mindennapos interakcióiban is.

### 2.3. A szavak jelentése *elváltozik* az erőszak tereiben

Az erőszak tereiben a szemléletmód és gondolkodás változása mentén bizonyos szavak jelentése is eltorzul, átalakul. Victor Klemperer német nyelvészprofesszor *A Harmadik Birodalom nyelve* című könyvében arra tesz kísérletet, hogy a háborús propaganda agymosó hatását lekövesse a szavak szintjén. A „válság” szó például tökéletesen alkalmas volt arra, hogy birodalmat építsenek rá. „Egyszerűsége és univerzális felhasználhatósága miatt a „válság” mint jelszó elmosta a korszak különböző jelenségei között húzódó határokat. Kétségtelenül léteztek valós problémák a 30-as évek elején, de még senki sem foglalta őket össze a *válság* definíciójában. (...) A nemzeti válság retorikája magyarázatul szolgálhat arra, hogyan találhattak egyre szélesebb elfogadottságra a nem sokkal korábban még marginálisnak

---

<sup>20</sup> ALLPORT, Gordon W. (1999): *Az előítélet*. Budapest, Osiris Kiadó. 519.

<sup>21</sup> SOPADE beszámolók 5 (1938) 685. In: Föllmer, Moritz: *A Harmadik Birodalom kultúrtörténete*. Budapest, Corvina Kiadó. 132.

<sup>22</sup> FÖLLMER, Moritz (2017): *A Harmadik Birodalom kultúrtörténete*. Budapest, Corvina Kiadó. 236.

<sup>23</sup> VESZELSZKI Ágnes (2017): Verbális és vizuális agresszió online: Az internetes trollok, In: *JEL-KÉP*. 2. 17. „A troll a sok résztvevős virtuális kommunikációban szándékosan zavart, széthúzást keltő személy, provokátor, a számítógép közvetítette diskurzusok részvevője, aki olyan identitást konstruál, mintha az adott csoport tagja szeretne lenni, ám valós célja a közösség bomlasztása, konfliktusok előidézése, illetve elmélyítése, gyűlöletkeltés saját szórakoztatására.”

számító szélsőséges nézeteket képviselő csoportok.”<sup>24</sup> Erős hatása lehet egy-egy hétköznapi szó újszerű szókapcsolatba helyezésének, mint például a „totális háború” vagy „védelemtudomány.” De az úgynevezett „nagy szavak” körüli szándékos tartalmi bizonytalanság is kiváló manipulációs lehetőség („valami újat”, „szabad élet”, boldogság stb.). Hiszen ilyenkor mindenki személyes tartalommal töltheti meg ezeket a kifejezéseket, és ezekkel együtt érezheti magát megértve, elfogadva. Az erőszak tereiben megváltozik a szavak akusztikája. Már eredeti jelentésükben sem használhatók, mert kimondásuk esetén olyan konnotációkkal kell számolnunk, amik miatt inkább lemondunk használatukról (ld. migráns). Vagyis lehetnek szavak, kifejezések, amiket a „csataterék” kisajátítanak maguknak, eltorzítva, megterhelve, azokat. Ezek a szavak aztán észrevétlenül válnak eszközévé, kötőanyagává és katalizátorává a megképződött erőszaktereknek.

Sőt. Egy szekértáborokba rendeződött közösség kommunikációja szükségszerűen áldozatául esik egyfajta kényszerű dichotómiának. „Bármit írnék – mondja Babarczy Eszter publicista –, úgyszólván csak azok olvasnák el, akik egyetértenek velem, vagyis szükségszerűen az egyik oldalt, vagy egyik szélsőséget erősíteném.”<sup>25</sup> Egy kétosztatú társadalom fegyverek nélkül is csataterévé változtatja a közbeszédet és a hétköznapi kommunikációt. Ha tetszett neked a *Saul fia* című film, akkor bizonyosan liberális zsidóbérenc vagy (ezeknek a kifejezéseknek teljes holdudvara is természetesen vonatkozik rád...), ha pedig nem tetszett, akkor bizonyosan fajgyűlölő vagy és náci... Az erőszak tereinek tragédiája, hogy megszűnnek azok a neutrális terek, ahol a dolgot magát lehet kommunikálni, ahol mindent ott és úgy lehet kezelni, ahová való. Az erőszak tereiben leegyszerűsödik, bizonyos értelemben primitívvé válik a kommunikáció. Mindegy miről van szó; szakmáról, művészetről, napi történésekről, vagy könyvekről... Minden kimondott szó csak egy szempontból releváns: „Most akkor hozzánk tartozol, vagy nem? Velünk vagy, vagy ellenünk?” Szép példája ennek Kosztolányi *Édes Anna* című kisregényében Moviszter doktor rövid evangéliumi mélységű vallomása az irgalomról, amit a hallgatói jellemző módon csak egy módon tudnak dekódolni; „Ej, te a bőröd alatt vörös vagy. Ne is tagadd!” Az erőszak tereiben a kommunikáció olykor jelszavakká silányodik, ahol bonyolult és összetett dolgok zanzásítása demagógiák hordozója lesz.

---

<sup>24</sup> FÖLLMER (2017), 21.

<sup>25</sup> Friderikusz Podcast: Beszélgetés Babarczy Eszterrel (író, esztéta eszmetörténész, publicista, egyetemi oktató). <https://www.youtube.com/watch?v=yun5goNiM8w> (letöltés dátuma: 2023. szeptember 26.).

#### 2.4. Legjobb szándékaink ellenére is...

Mindennapos tapasztalatunk, hogy kommunikációnk akkor is sok feszültséget hordoz, vagy konfliktust generál, ha a legbékésebbek a szándékaink, ha kifejezetten fontos számunkra a kapcsolat, és beszélgető partnerünk felé pozitív érzelmi beállítódással vagyunk. Marshall Rosenberg amerikai pszichiáter szerint ennek oka, hogy kommunikációnk nem csupán az információáramlás eszköze és hordozója, hanem pozíciókat is kijelöl és rejtett módon dominanciaviszonyokat rögzít. Az alapjatzsma: kinek van igaza? Akinek szerintünk nincs igaza, azt büntetjük – tele vagyunk morális ítéletalkotással, diagnózissal, értékeléssel, analízissel, ami megakadályoz minket abban, hogy megkülönböztessük a *tényt* a *véleménytől*. Belénk van építve egy mérőszerkezet: jó–rossz, sok–kevés, helyénvaló–nem helyénvaló, fontos–nem fontos, s miközben mérünk, elhomályosodik a valóság, nem látjuk a személyt és a konkrét viselkedést.

Rosenberg 2001-ben dolgozta ki az erőszakmentes kommunikáció (EMK) modelljét.<sup>26</sup> Elmélete szerint az erőszakos kommunikációban a következő nyelvi viselkedésformák kapnak helyet: 1. Összehasonlítás, vádaskodás; 2. Általánosítás; 3. Erkölcsi ítélkezés („jó/rossz”, „normális/beteges”, „helyes/helytelen”); 4. Sértések és gorombaság; 5. Az érzéseinkért való felelősség átruházása; 6. Fenyegetés, büntetés.

Az erőszakmentes kommunikáció Rosenberg által kidolgozott modellje viszont a következő kommunikációs mozzanatokra bontható fel:

1. Tény
2. Érzés
3. Gondolat/vélemény
4. Igény
5. Kérés

Az erőszakos kommunikációban alkalmazott közléstípusokat illusztrálhatja a következő példa: *Azért hagytalak ott tegnap szó nélkül* [büntetés], *mert egy mogorva dög vagy* [sértés]. *Soha nem szólsz hozzám* [általánosítás], *és mindig felhúzol* [saját érzésekért való felelősség átruházása]. *A barátaiddal bezzeg mindig jópofizol* [általánosítás].

---

<sup>26</sup> ROSENBERG, Marshall B. (2001): *A szavak ablakok, vagy falak. Az erőszakmentes kommunikáció*. Budapest, Agykontroll Kft. 13–25.

*Visszataszító vagy [sértés]! Ugyanez a szituáció az erőszakmentes kommunikáció modellje által megkivánt közléstípusok révén a következőképpen kezelhető: Amikor tegnap a villamoson nem szóltál hozzám [tény], nagyon magányosnak éreztem magam [érzés]. Úgy gondoltam, hogy valami bajod van velem, és büntetsz [vélemény]. Szükségem van rá, hogy amikor veled vagyok, egy kicsit foglalkozz velem [igény]. Szeretném, ha máskor nem utaznál mellettem némán, és ha bármi bajod van, akkor elmondanád [kérés].<sup>27</sup>*

A modell természetesen nem alkalmazható minden esetben mechanikusan, s elsősorban talán nagyon művinek, kimódoltnak hathat. De olyan fontos sarokpontokat jelöl ki, amelyek hosszú távon az önismeret és az önfejlesztés jó lehetőségei lehetnek, s mintegy mellékhatásként tisztább és eredményesebb kommunikációt folytathatunk.

„Az értékelés nélküli megfigyelés az emberi intelligencia legmagasabb foka” (Dzsiddu Krishnamurti). A *fake news* világában különösen fontos tréningezni magunkat arra, hogy tanuljuk leírni; *mit látunk*, mielőtt arról bármilyen véleményt alkotnánk. Meglepődve fogjuk tapasztalni, mennyire meghatároznak beépült sémáink, s milyen erős kényszert érzünk, hogy „robotpilóta”-üzemmódba helyezzük belső működésünket, mintegy tehermentesítve magunkat. *Érzéseink, szükségleteink* beazonosítása olykor kifejezetten nehéz feladatnak tűnik, de ezek kimondása nélkül akár egy világháborút is kirobbanthatunk, mégsem kapjuk meg azt, amiért az egész történik. Kéréseink korrekt megfogalmazása pedig minden manipulációs technikánk felszámolására buzdít bennünket, hiszen azok még rejtetten sem lehetnek parancsok, teljesítésük nem fakadhat kényszerítésből, félelemből, kötelességtudatból, mert ha meg is kapjuk, amit akartunk, elveszítjük a másik fél szeretetét, bizalmát.

Kommunikációs kudarcaink okát többnyire a másik félben látjuk, s igyekszünk is mindent megtenni, hogy „értse meg már végre!”, mit is akarunk. Meglepő, hogy Rosenberg modellje nem beszél a másik félről, és szinte 100%-ig nálunk teszi le a sikeres kommunikáció kulcsát és felelősségét. Az út úgy vezet a másikhoz, hogy az utolsó pillanatig befelé vezet. Ilyen módon mindenestre sokkal több esélyünk van felszámolni a minket körülvevő, sehová nem vezető játszmákat, kifejezni szükségleteinket, és végre győztes-győztes interakciókat folytatni, amik az együttműködés és szolidaritás tereit nyitják meg, *mert azok is megteremthetők.*

---

<sup>27</sup> DOMONKOSI (2008), 51.

**Felhasznált irodalom:**

- ALLPORT, Gordon W.(1999): *Az előítélet*. Budapest, Osiris Kiadó.
- ARONSON, Elliot (2009): *Columbine után. Az iskolai erőszak szociálpszichológiája*. Budapest, Ab Ovo Kiadó.
- BABEROWSKI, Jörg (2019): *Az erőszak terei*. Budapest, Európa Könyvkiadó.
- BATÁR Levente (2009): *Diskurzusok nyelvi elemzése nyelvi agresszió szempontjából*. Pécs. 65. nydi.btk.pte.hu/sites/nydi.btk.pte.hu/files/pdf/BatarLevente2010.pdf (letöltés dátuma: 2023. augusztus 12.).
- DOMONKOSI Ágnes (2008): A nyelvi agresszió szerepe a személyközi viszonylatokban, In: Zimányi Árpád (szerk.): *Az agresszió kutatásról interdiszciplináris keretben*. Eger, EKf Líceum Kiadó.
- DUDÁS Dóra: *A szavak ereje – A verbális bántalmazás hatása a személyiségünkre*.  
[https://csalad.mandiner.hu/cikk/20170208\\_dudas\\_dora\\_a\\_szavak\\_ereje\\_a\\_verbalis\\_banta\\_lmazas\\_hatasa\\_a\\_szemelyisegunkre](https://csalad.mandiner.hu/cikk/20170208_dudas_dora_a_szavak_ereje_a_verbalis_banta_lmazas_hatasa_a_szemelyisegunkre) 2023. június 7 (letöltés dátuma: 2023. június 7.).
- ELIAS, Norbert (1987): *A civilizáció folyamata. Szociogenetikai és pszichogenetikai vizsgálódások*. Budapest, Gondolat Kiadó.
- FÖLLMER, Moritz (2017): *A Harmadik Birodalom kultúrtörténete*. Budapest, Corvina Kiadó.
- FREUD, Sigmund (1940): *Totem und tabu*. GW. Vol. IX. London, Imago.
- FROMM, Erich (2001): *A rombolás anatómiája*. Budapest, Háttér Kiadó.
- HUGHLINGS, Jackson: On Affections of Speech from Disease of the Brain, In: Taylor, James (szerk.): *Selected Writings of John Hughlings Jackson*.  
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195177640.003.0019> (letöltés dátuma: 2023. június 10.).
- JAY, Timothy (2009): Do Offensive Words Harm People? In: *Psychology. Public Policy and Law*. 15. 2. 81–100. Massachusetts College of Liberal Arts.
- MCDATE, Thomas W. – HAWKLEY, Louise C. – CACIOPPO, John T. (2006): Psychosocial and Behavioral Predictors of Inflammation in Middle-Aged and Older Adults, In: *Psychosomatic Medicine*. 68. 376–381.
- PAP Kinga Katalin [é. n.]: *A nyelvi agresszió a kortárs irodalomban és az ifjúság nyelvhasználatában*.  
[http://epa.oszk.hu/03200/03258/00013/pdf/EPA03258\\_irodalomismeret\\_2013\\_04\\_195-233.pdf](http://epa.oszk.hu/03200/03258/00013/pdf/EPA03258_irodalomismeret_2013_04_195-233.pdf) (letöltés dátuma: 2023. október 4.).
- RANSCHBURG Jenő (2007): A fizikai és a pszichológiai erőszak, In: Pándy Mária – Ranschburg Jenő – Popper Péter: *Láthatatlan ellenségek*. Budapest, Saxum Kiadó. 59–63.

- RAUCHFLEISCH, Udo (1992): *Allgegenwart von Gewalt*. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht.
- ROSENBERG, Marshall B. (2001): *A szavak ablakok, vagy falak. Az erőszakmentes kommunikáció*. Budapest, Agykontroll Kft.
- SOPADE beszámoló 5 (1938) 685. In: Föllmer, Moritz: *A Harmadik Birodalom kultúrtörténete*. Budapest, Corvina Kiadó.
- VESZELSZKI, Ágnes (2017): Verbális és vizuális agresszió online: Az internetes trollok, In: *JEL-KÉP 2*.