

ezt a világot, ami itt bent van. Adni szerettem volna magamból, hogy elvigyen magával valamit belőlem. Ő nem tudta, de itt volt velem, bennem élt és a puszta létével is segített elviselhetővé tenni a nehezen múltó napokat. Ragyogott az asztal másik oldalán ülve. Szépsége, könnyed vidámsága, és sugárzó szeretete jelentette a fényt, amit elhozott tőle a beszélőről ebbe a sötét világba. Szerettem volna kialakult érzéseimről beszélni vele, de a beszélő adta lehetőséget nem éreztem alkalmasnak.

Adventista barátaink, akikkel nagyon jó baráti kapcsolatot hoztunk létre, talán, mert ők is kevesen voltak és nagyon összetartottak, nehézségek elé néztek. Ők vegetáriánusok voltak. Szinte semmit sem ehetek abból, amit itt adtak. A csomagjaikban beérkező mennyiség nem tarthatott ki egész hónapra. A parancsnokság engedélyezte, hogy amennyiben ötnél többen vannak, főzhetnek a konyhán maguknak. A létszám fenntartása érdekében, és testvérünk hatalmas szeretetéből fakadóan Géza is vegetáriánus lett. Csendes, de nagyon összetartó közösség voltak. Identitásukat megtartva, a külső formák megtartásával igyekeztek megélni a börtönben levésüket.

Hajnali öt van, az augusztusi napfelkelte a kultúrterem rácsos ablakából is csodálatos. Józsi szerint olyan misztikus, mint a templomban az oltáron égő gyertyák fényjátéka. Csupán néhány nyugodt percünk van, de kiváló alkalom az előttünk álló napra való erőgyűjtéshez (az imához, rövid elmélkedéshez). Igyekszünk megfogni ezeket a pillanatokot, mert ezek a mieink. Senki, de senki sem veheti el tőlünk, mert nem adjuk oda másnak, csak az Istennek. Egy idősebb elítélt kívánt megismerkedni velem az egyik délután. Bemutatkozása után kiderült, hogy nagy futballrajongó (fia válogatott labdarúgó játékos), és miután megtudta, hogy a sportújságban olvasott játékosok az én öcsém, beszélgetésbe elegyedtünk. Hétről hétre felkeresett a későbbiekben és hozta a friss információkat öcsköseim sportteljesítményeiről. Időnként kéregetett tőlem egy kis élelmet, amit valószínűleg elcserélt cigarettára. Mindig nagyon várta a csomagot fiától, ami persze sosem érkezett meg. Szabadulása előtt felkeresett és megköszönte kedvességemet, segítőkészségemet és megígérte, hogy szabadulása után, ha lesz pénze, mindent visszafizet az öcséimen keresztül. Biztos voltam benne, hogy nem valósítja meg ígéretét, de mégis jól esett ez a gesztusa.

A stúdiós (balesetes elítélt) civilben ismert színész-komédiás, érdekes figura volt. Hamar átlátott a szitán. Megpróbált - és sikerült is - a lehetőségeihez képest ügyesen manőverezni. Jólakatta a kecskét, és a káposzta sem fogyott el. A távolságot minden irányban megtartva, saját céljait előtérbe helyezve végezte munkáját. Jóindulatának köszönhetően többször meglátogattuk a munkahelyét, ahol alkalmunk nyílt hanglemezeket hallgatni. Egy-egy félórára élvezettel hallgathattuk kedvenceink meglevő albumait.

Az ötös épület felső szintjének egyik zárkájában - ahol nagyszámú roma elítélt lakott - többen megerőszkoltak egy fiatal srácot. Megdöbbenve hallottam az esetről.

Homoszexuálisokról tudtam, a sertéstelepen történt fajtalanokodásokról is értesültem rabtársaimtól és valahogy a börtönélet velejárójának tekintettem. Az erőszak mindennapos vendég volt a fogházban, de ez a csoportosan elkövetett aljasság felkavart, idegesítővé vált számomra a tehetetlenség, az általános közömbösség ez ügygel kapcsolatban. A munkahelyen a számítógépeken időnként karbantartási munkákat végeztek, s az így szabaddá vált félórát beszélgetéssel töltöttük. Az új Tanúk nagy érdeklődéssel fordultak felénk. Hamar hitvitákká alakultak a beszélgetések. Egy ilyen esetről örömmel hallgattam Tanci testvérem érvelését kedvenc csuhás szentem védelmében. Hamar gúnyolódásba kezdtek a Tanúk, főleg a katolikus egyház hittételei, hittanai ellen. Jól megtanulták a leckét. Érdekelte volna, hogy milyen könyvből tanultak, hogy ilyen egységesen, gondolkodás nélkül leszóltak évszázados, évezredes hagyományokat, történéseket.

A hétvégi közös beszélgetéseink alkalmával jó volt hallani testvéreink kiállásait a munkahelyi konfliktusaikban. Licinek a Kőfém gyárban, Janinak a tehenészetről, Józsinak a felszer raktárban.



KIRÁLY IGNÁCZ

KONFLIKTUSKEZELÉS A MINDENNAPOKBAN

A konfliktus nem azért van, hogy elkerüljük, hanem, ha már adódott, akkor megoldjuk. Minél közelebbi kapcsolatainkat érinti, annál nagyobb kihívást jelent. Szeretteimet érintő konfliktusok súlyát nem azok tartalma dönti el csupán, hanem a személyes érintettség mélysége. Tekintsük át a leggyakoribb ütközési élettereinket azzal a céllal, hogy a jó alapelvekre épülve nagyobb esélyünk legyen a szeretet rendjéhez igazodó megoldásokra.

1./ A család, mint a konfliktus kezelés és megoldás gyakorló tere. Minden autonómia igény mások igényével való ütközés forrása. A családban a szülők, a felnőttek alapvetően fölényhelyzetben vannak. Természetes, hogy a gyerekek, unokák a maguk autonómia igényét velük szemben fogalmazzák meg elsősorban. Másodsorban pedig a testvérek egymással szemben teszik ezt. Minél nagyobb a gyermekek közötti „territoriális” (élettér tágitó) küzdelem, annál inkább kell a szülőknek önvizsgálatot tartaniuk fölényhelyzetük visszaéléseiről. A család tagjait lehangoló férj/feleség nem erős, hanem erőszakos egyéniség. A mindig, mindenben engedékeny feleség/férj nem szelíd, hanem éretlen ember. Az önfelegyelem megelőzi, a megbocsátás megszünteti a békét-

lenséget. Ütközéskor lehet harcolni, bezárulva védekezni, kimenekülni akarni...

Harc helyett azonban lehet toleránsan hozzáállni, bezárulás helyett lehet megbeszélést kezdeményezni, kimenekülés helyett lehet belékarolni. A konfliktusba kerültek közül az akkor éppen erősebbnek bizonyuló fél tud építően kezdeményezni. Kompromisszum az, amikor kölcsönös engedményeket teszünk kényszerítő erők hatására. Tolerancia az, amikor kölcsönös engedményeket teszünk, szabad akaratunkból a szeretet érvényesítése szándékával, az élıhetőség érdekében. Toleranciára törekedni, ezt egymásban elősegíteni a konfliktus kezelés alapja.

2./Érzelmek konfliktus növelő ereje. „Kanál-csörgés” jellegű napi hógolyónkból érzelmeink tudnak pusztító lavinát csinálni. Erre önfegyelmel odafigyelni azt jelenti, hogy a gyöngykagylóhoz hasonlóan, az irritáló homokszem hatására igazgyöngyöt hozunk létre. Minden békülékenynek indult mondat, mely „de” kötőszóval folytatódik, csírájában öli meg a békesség lehetőségét. „Jó, neked van igazad, de miért nem állsz mellém a gyerekekkel szemben?” – hangzik az anyai kérdés. Van „igazság”, szerinti és van „érzelem” szerinti mellállás. Az „igazság bajnoka” páncélosként átgázol a másikon, pedig elég lenne az igazság erejében és nem saját hangerejében bízni. Azonban van olyan konfliktushelyzet, melyben már az „igazságom” a megbékélés alapjait veszélyezteti, a kapcsolatban levést, mint a későbbi megoldás reményét. Ekkor az igazságomnál nagyobb érték a kézfogás. /Wass A./ A „szív bajnoka” parttalan özönvízzel /könnyeivel/ sodorja el, azt, amit elég lenne mértékkel megöntöznie.

A konfliktusokhoz való hozzáállásomat, egy viselkedési skála alapján is megítélhetem, a negatívától a pozitív tartomány felé haladva: elutasítás /1/ - elviselés /2/ - elfogadás /3/ - együttműködés /4/ - értékelés /mértéktelenség/ /5/. Konfliktusainkban lehiggadva /belefáradva/, akár osztályozhatjuk is viselkedésünket: a megbukástól /1/ az élıhetőn át /2,3/ a konstruktív /4/ egymásért élés kitűnő /5/ bizonyítványáig. Érdemes tudatosítani, hogy az ember inkább arra hajlamos, hogy a másik ember viselkedését minősítse, osztályozza, a magát pedig magyarázgassa...

3./ Alkalmasság /habilitas/ konfliktus csökkentő ereje. Patriarchális és/vagy matriarchális modellekhez való ragaszkodásnak nincs helye a szeretet rendjében. Életünk szolgálati /miniszteri/ tárcáit aszerint kell elosztanunk egymás között, melyikünk mire alkalmasabb. Fejlődésre hivatott emberekként ez az évek során változik (jó esetben jó irányba!) és rugalmas módosításokat, igazodást kíván tőlünk. Atadunk és átveszünk területeket, mert az élet akkor és ott így kívánja.

Pénzügyi tárca nem a pazarlóbb kezébe való. Az ünnepek irányítása nem a zsugoribb kezébe való. Van ideje és alkalma a nagylelkű adakozásnak és a takarékos,

pénzszámoló fegyelemnek. Élhető egyensúlyt az jelent, ha pl. a takarékosabb kezeli a hétköznapok pénzügyeit, a bőkezűbb szervezi a jeles napokat. A karitatív pénzügyi döntések közös elhatározások gyümölcsei kell legyenek.

Az összekoccanásokat megelőzhetjük az előzetes megbeszélésekkel

Feladataink átfedésekor illetve helyettesítésekkor (pl. a férj átveszi a háztartást új baba születésekor) az addigi tárcavezető utasításokkal teheti tönkre társa fejlődését (lábadozó anyuka távirányításai). A javaslat stílusa és az elfogadó, megértő rugalmasság megelőzi a csattanásokat. Tapasztalat mondatja velem: Egy férjnek a szülésen és szoptatáson kívül mindenhez elviselhető szinten értenie illik. Nem születünk sem zseninek, sem polihistoroknak, de eleve kétbalkezesnek sem. A feladat azonban megszüli mesterét, ha az ember hajlandó kilépni a magagyártotta és mások által ráaggatott kövületeiből. A kényelemből megijátszott alkalmatlanság a fejlődésünk halála. A türelmetlen utasításainkkal viszont kiölhetjük egymásból azt a fejlődést, melyre majd nagy szükség lesz rendkívüli helyzetekben, pl. betegség, öregség esetén. A feleség nem konyhai és takarítói ingyencseléd. A férj nem folyamatos műszakú karbantartó. A férji jegygyűrű fényét a mosogatás adja. A feleségé attól patinás, hogy a kalapács nyele is illik hozzá. Ha az élet úgy kívánja. Nem egymás helyett, hanem egymásért munkálkodunk. Ez arra is segítség, hogy tiszteljük egymás életterét és teljesíteni akaró jó szándékát.

4./Konfliktus és hálószoba. Segítendő a szerelem és szeretet fogalmainak tisztázását felkínálok egy „szerelmi” meghatározást. A szerelem egy nő és egy férfi között kialakult ösztönös, érzelmi sodródás, mely a fajfenntartás ösztönére épül, hogy eljuttassa az embert az egymásért élés szeretetrendjébe. Ezzel félre söpröm az ilyen sóhajtásokat: „Óh, a mi szerelmünk már meghalt már csak szeretjük egymást...” A szerelem része a szeretet életre szóló hivatásának. Az önszeretettől fejlődünk az önátadás felé. Ha valaki kis gyermek szintű önszeretettel /”enyém”/ akar házasságot kötni, az ilyen lesz az asztalnál és az ágyban is. Ott a „szeretlek” nem vallo-más, hanem elhallgatása annak, hogy „szeretlek birtokolni”. Így válik ölelésünk szexuális elvárássá, követeléssé, vagy akár irgalmaskodó elviseléssé, pótcselekvéssé. (Kodolányi János írja Móricz Zsigmondról és feleségéről, Jankáról: „Házasságuk két szexuálisan műveletlen ember harca.”) A csakis az ágyban kibékülő felek az ösztön területén éppen békét kötnek, de újratermelik a konfliktusaikat, melyeket ölelésük előtt kellene megbeszélniük és majd ezután békességre találásukat öleléssel lepecsételniük.

Az ajándékozni akarás lelkiülete a hűség záloga. A karsú derék és az izmos vállak, vagy egyéb sajátosságok kellene, hogy felfigyeljünk egymásra, de kevesek az életre szóló hűséghez. Ehhez ajándékozni akaró önátadás kell. Az egészséges testbeszédhez fel kell nőni. Aki azt

gondolja, hogy a szerelem csúcsa csakis a szexuális ki-elégülés lehet, az még nem élte át azt a boldogságot is, mikor a birtokolni akaró féltékenysége féltéssé szelídült és egyszerű, de könnyeket kicsaló átölelésben fejeződik ki...

5./Felebaráti konfliktusaink. Kommunikációs csatornák által éljük kapcsolatainkat. Ennek legfontosabbika a nyelv. A szó („veszélyes fegyver”) kimondott, írott változatai hordozzák közölni valóinkat, de alkalmasak igazi énünk elrejtésére is. Az erényként hangoztatott kijelentések, melyek szerint pl. „ami szívemen, a számon”, sebek ejtésére alkalmasak, konfliktusmélyítést okozhatnak. A mit-miért-mikor-hogyan négyes fogatát szeretetünk kell irányítsa. Ha nem sikerül, még mindig ott van a bocsánatkérés menekülési útja. Vagyis a kimenekülés a magunk okozta konfliktushelyzetből.

Az emberi együttélést normatív szabályok is segítik. Etikett („tudni illik, hogy mi illik”) több, mint udvariasági kódex. Megfogalmazása annak, hogy egymással jó emberként viselkedni jó. Egy valamire való mozgalom, vallás, közösség... megfogalmazza az odatartozás viselkedési illemszabályait. Aki fürdőruhában megy templomlátogatásra, az konfliktust gerjeszt, de megbotránkozást mindenképpen. Aki fegyveres testületben akarja építeni karrierjét, az a Bokor közösségeiben nem fog otthonra találni, hiába vállal konfliktusokat elfogadtatása érdekében. A valahova tartozás kötelez. Egy közösség, mozgalom önmeghatározásával azt is meghatározza, hogy ki illik bele az ő körükbe. Az adott etikett betartása növeli az oda tartozást.

A félreérthető megfogalmazások zavart okoznak, melyeket a humortól a vitáig terjedő széles skála szerint kezelhetünk. A világos önmeghatározások sok felesleges konfliktustól szabadíthatnak meg. A sajátos belső nyelvezet (Bokor zsargon) érték hordozó sajátosság, családi-asság jele, amint minden családnak vannak ilyen belső megfogalmazásai. Rövidítéseink (BIZS, KV, BNT, ÉV, KARAJ...) a mieink, belső használatra. Egy katonáról, rendőrrel, papról ruhája is nyilatkozik, rólunk nyelvezetünk is vall. A „mi”-tudat akkor konfliktusgerjesztő,

amikor mások lenézését fejezi ki. A konfliktust nem a másság tisztelete oldja meg. A másságot nem tisztelni kell, hanem értékítélettel mérlegre tenni. Ami értéknek bizonyul azt kell tisztelni, akkor is, ha ez eltér a miénktől.

Felebarátaink számunkra apostoli célszemélyek, akiket oda szeretnénk vonzani az Isten Országának jézusi körébe. Ez eleve a pozitív kapcsolattartás munkálását jelenti. Alapszemléletnek tekinthető, hogy nyitottak legyünk minden embertársi kapcsolati lehetőségre, ha az nem kíván elvfeledást részünkről.

6./ Amire jó, ha figyelünk. A konfliktuskezelés szakemberei olyan finomságokra is felhívják figyelmünket, melyeket tudni és alkalmazni hasznunkra válik.

Számtalan nemverbális kommunikációs csatornánk van, melyek spontán és valós üzenet kifejezői. Ezeket nem minden esetben akarati meghatározottsággal produkálja az ember. A mimikai (arc kifejezés) csatorna emóciós folyamat kifejeződése, mely lehet tudatos és ösztönös, igaz és megtévesztő. A konfliktuskezelés őszinte és hatékony megéléséhez visszajelzés kell, vagyis világossá kell tenni egy félreérthető mimikai jelzésről, hogy mit üzen. A szemkontaktus jelentősége is nagyon hangsúlyos. Egymás személyes (percepció) erőterében levést jelent, melyet mindkét fél föl vállal. Aki kézfogásaiban, beszélgetéseiben nem néz a másik szemébe, az nem csupán illetlen, de kommunikációjában műveletlen is.

Mozgási jelek üzenetek az ember állapotáról. Spontán gesztusok, mint a lenézést eláruló mozdulat (legyintés), közelítést kimutató érintés (belékarolás), magabiztosság felerősödését mutató mozdulat (kihúzza magát), legyőzöttség önfeladását kifejező tartás (magába roskad), konfliktusból kimenekülni akaró jel (elfordul), vagy éppen megoldásra kész partnerként viselkedés (odafor-dul)... mind-mind beleszól a konfliktus értelmezésébe és hatékony megoldásába. Önmagunkra figyelés és a másik emberre figyelés szerető erőtere esély a bűnre vezető alkalmak elkerülésére és a konfliktusok érdemi megoldására.

