

FRITZ BREITHAUPT

az empátia árnyoldalai

Test és lélek

SOROZATSZERKESZTŐ:
KOVÁCS ILONA – PLÉH CSABA

FRITZ BREITHAUPT

az empátia árnyoldalai



TYPOTEX

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



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



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

ISBN 978 963 493 091 4

ISSN 1417-6793

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!
Újabb kiadványainkról, akcióinkról a www.typotex.hu
és a [facebook.com/typotexkiado](https://www.facebook.com/typotexkiado) oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó

Alapította Votisky Zsuzsa, 1989

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Németh Kinga

Főszerkesztő: Horváth Balázs

A kötetet gondozta: Leiszter Attila

Borítóterv: Somogyi Péter

Készült a Séd Kft.-ben, Szekszárdon

Felelős vezető: Dránovits Anna

TARTALOM

| | |
|---|-----|
| <i>BEVEZETÉS</i> | 7 |
| 1. Empátia közös átélésként | 14 |
| 2. Az empátia árnyoldalai. Áttekintés | 21 |
| 3. Az empátiakutatás négyféle megközelítése | 23 |
| | |
| <i>1. fejezet</i> ÖNMAGUNK ELVESZTÉSE | |
| 1. Az én és az empátia ellentéte (Nietzsche: <i>Túl jön és rosszon</i>) | 41 |
| 2. Az önmegfigyelés ellentmondása. A nők | 52 |
| 3. Az empátia neheztelés-ként (Nietzsche: <i>Adalék a morál genealógiájához</i>) | 54 |
| 4. Nietzsche a Stockholm-szindróma teoretikusaként | 61 |
| 5. Élet másokért. Hiányzik az empátia a mai egyetemi hallgatókból? Ó, ne, narcizmus! Vagy mégis: hurrá, megszabadultunk a Stockholm-szindrómától! | 65 |
| | |
| <i>2. fejezet</i> FEKETE-FEHÉR GONDOLKODÁSMÓD | |
| 1. Az empátia szerkezete | 76 |
| 2. Az empátia háromszemélyes modellje | 97 |
| 3. A konfliktusok radikalizálódása. Moralizálás | 106 |
| 4. Az erkölcs radikalizálódása a fikció révén | 112 |
| | |
| <i>3. fejezet</i> TÉVES EMPÁTIA. MEGSZŪRT EMPÁTIA | |
| 1. Segítők, hősök és humanitásra törekvés | 120 |
| 2. Németország, az empátia világbajnoka: Angela Merkel és a menekültek | 135 |
| | |
| <i>4. fejezet</i> EMPATIKUS SZADIZMUS: EMPÁTIA AZ EMPÁTIA KEDVÉÉRT | 145 |
| 1. A tragikum paradoxona (esztétika) | 147 |
| 2. Az empatikus szadizmus első helyzetfelmérése | 154 |
| 3. Az empatikus szadizmus büntetésként (a múlt) | 158 |

| | |
|--|-----|
| 4. Az empatikus kegyetlenség és a szadista empátia (a jelen) | 166 |
| 5. Manipulatív empátia (a jövő) | 168 |
| 6. A szadista empátia fejlődési stádiumai | 178 |
| | |
| 5. fejezet VÁMPIRIZMUS | |
| 1. Helikopterszülők, zaklatók, rajongók és a másokon át élt élet | 182 |
| 2. Helikopterszülők, gyereksztárok anyái és a vámpirizmus | 184 |
| 3. Zaklatók, rajongók és a rögeszmés empátia (azonosulás) | 190 |
| 4. A vámpirizmus | 195 |
| | |
| <i>Kitekintés</i> AZ EMPÁTIÁT KÍSÉRŐ VEGYES ÉRZELMEK | 198 |
| | |
| <i>Utóirat</i> ELNÖK AZ EMPÁTIA JÓVOLTÁBÓL | 207 |
| | |
| <i>Jegyzetek</i> | 211 |
| <i>Irodalom</i> | 229 |
| <i>Köszönetnyilvánítás</i> | 243 |

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 értelmezésnek. 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, amelyről azt képzem, hogy én okozom az adott személynek.¹

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

Akkor sem az empátiáról szólt furcsa élményem, ha a fogalom minden jelentését kimeríti. Ha ennél az esetnél empátiáról lett volna szó, akkor elvárható lenne egyfelől az én és a mások közti megkülönböztetés az adott helyzetben, ugyanakkor másfelől annak lehetősége is, hogy osztozhassak mások élményeiben.² Ehelyett saját magamat láttam felkészületlenül valaki más helyzetébe kerülni. Átélt élményeim kapcsán nem lehet szó sem az érzelmekben való osztozásról, sem valaki más teljesítményének a megértéséről. Ez sokkal inkább az empátia hibás működése vagy talán az empátiához vezető egyik lépcsőfok volt. Később még visszatérünk a megfigyelt ember állapotát jellemző „ragyogó bőr” 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.³ Szűkebb érvennyel, de számon kéri az empátiafogalom pontatlanságát Peter Goldie is az „Anti-Empathy” című írásában.⁴ Már korábban is jelentkeztek az empátiával szemben ellenvetések olyan területeken, mint például a jogalkotás vagy az esztétika.⁵

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

arra törekszik, hogy kiemelje a *Homo empathicus* problematikus aspektusait.⁶

Ennélfogva azzal a dilemmával fogunk szembesülni a könyv végén, hogy egyszerűen csak „empátiaellenesnek” lenni értelmetlen vagy pusztán hatásadás. Ám kétségtelen, hogy nem lehet szimplán „empátiamellettnak” sem lenni.

De miben is állnak az empátia mellett szóló érvek?

Másokhoz fűződő kapcsolatokban élünk, megfigyeljük őket, a többiek ösztönöznek minket, reagálunk a rezdüléseikre, és nem utolsósorban másokon keresztül részesülünk a világból. Szenvedésük a mi szenvedésünk is, örömük úgyszintén a miénk. Mindezt megfordítva, a mi érzelmi és hangulati rezdüléseinkre is reagálnak mások. Itlétünket talán a visszhangkeresés irányítja, miként azt Hartmut Rosa gondolja.⁷ És kézenfekvő, hogy már-már a háború, a szenvedés és az igazságtalanság elleni általános csodaszerként magasztaljuk az empátiát – „a bennünk élő angyalok” egyikeként, Steven Pinker szavaival.⁸

Az empátia életet ment. Talán az öngyilkosság küszöbén áll a megszokottól hirtelen eltérően viselkedő tinédzser. Mégis odafordulhat hozzá és közbeavatkozhat, aki megérti őt és együttérez vele. Az anyák már a csecsemők kifejezéseit is megértik, felismerik, ha valami nincs rendben, és reagálnak rá. Kétségbeesésünk közepette semmi másra nem vágyunk olyan erősen, mint arra a másik személyre, aki megért bennünket. Szülők, barátok és szerető társak, de orvosok, tanárok és terapeuták is gyakorolják az empátiát, és rendelkezésre állnak, amint arra lesz szükség, hogy teljes bevetésre induljanak másokért. Sok ember halna meg naponta a fejlődő világ segítői nélkül, az ápolók, az adományozók, az ENSZ katonái vagy az olyan intézmények, mint az Orvosok Határok Nélkül, hiányában. Bizonyára mindannyian átértünk már olyan helyzetet, melyben az empátia jelentette a döntő, sőt az életet mentő mozzanatot. Fokozatosan érzékenyebbé válunk a hátrányos megkülönböztetés 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 el-lenszernek 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.⁹

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

Steven Pinker mellett Martha Nussbaum is az emberek érzelmi intelligenciájáról és politikai érzelmeiről értekezik.¹⁰ 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.¹¹ 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.¹² 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 személyen át másként veszünk tudomást önmagunkról és a környezetünkről is. A másik hogyléte ténnyé válik számunkra, amelyre reagálunk – gyakran a jólétéről való gondoskodással.

Meglepően nagy mértékben képesek beleérezőnek mutatkozni még maguk a látszólag leginkább empátia nélkül élő szociopáták is, vagy az ún. pszichopáták, akik mások gondolatainak felismerésében (és befolyásolásában) is jól teljesítenek.¹³ Noha az autizmus számtalan megjelenési formájának valamelyikével élő emberek mind nyilvánvaló hiányát mutatják az empátiának – de még ők sem teljesen mentesek az empatikus érzésektől.¹⁴ 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.¹⁵

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 beleérezés 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 uralhatatlan 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.¹⁶ Irodalomtudósként ugyanis – teljes összhangban a pszichológia újabb eredményeivel¹⁷ – megtanultam, hogy minden emberi viselkedés elbeszélhető, előadható és következésképp 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 háttérül, amelyek mérhetővé teszik a jellegzetes érzelmi rutinok agyi elektromos aktivitását fMRI (funkcionális mágneses rezonanciavizsgálat) vagy MRI segítségével. Az agyi elektromos aktivitás mintázataiban