

*SIBA Balázs*¹:

A barátságkaraván jelensége és jelentősége az életben

„Van ember, aki bajba juttatja felebarátait, de van olyan barát, aki ragaszkodóbb a testvérnél.” (Példabeszédek 18, 24)

„Valójában a barátok alkotják a közösségek bejárati kapuját.”²

Abstract. The Phenomenon of the Caravan of Friendship and Its Importance in Life

In this academic essay, I invite the reader to think about our human relationships, our friendships: who are the supporters and allies in our lives? How are friendships born and why do they fade away? What do we need to strengthen our friendships and to become people who are seen as supporters by others? The way we make friends throughout our lives depends on our personality, our gender, our age, and our socio-cultural environment. Our network of relationships needs to include family, friends, home, and work. Our network of friends may also change from time to time, for example, when we move to a new place or change jobs. As the distances between connections increase, so do the number of people with whom we can no longer have deeper relationships.

¹ Egyetemi tanár, Károli Gáspár Református Egyetem, Hittudományi Kar, Budapest, email: siba.balazs@kre.hu

² DUNBAR, Robin (2022): *Barátok – Hogyan értelmezzük legfontosabb kapcsolataink erejét?* Budapest, Typotex. 301.



In this paper, we look at the basic dynamics of relationships and how friendship patterns change with age. The paper concludes with a brief theological reflection on friendship.

Keywords: friendship, socio-cultural environment, network of relationships, dynamics of relationships

Bevezetés

Pár évvel ezelőtt egy barátommal szakmai kérdésekről beszélgetve jártuk Budapest utcáit, és egyszer csak kilyukadtunk a Hősök terén. A barátom megkért, hogy álljak a tér közepére, nézzem végig a hősök szobraikat, és meséljem el, hogy vajon az én életemben kik azok a főbb támogatók, akikre mindig számíthatok? Továbbá, milyen az az „álomcsapat”, akikre szükségem lenne az életem következő szakaszában? Akkor mélyen elgondolkodtattak ezek a kérdések, és ebben az esszében arra hívom az olvasót, hogy gondoljuk végig emberi kapcsolatainkat, barátságainkat: Kik azok, akik támogatók és szövetségesek életünkben? Hogyan születnek barátságok, és miért múlhatnak el? Mi kell ahhoz, hogy barátságaink megerősödjenek, illetve, hogy mi magunk olyan emberekké váljunk, akikre támogatóként tekintenek mások?

Kapcsolatra teremtve

Életünk egyik alapvető dinamikája az egyénné válás (individuáció) és a részvétel (participáció) kettőssége. Mindkét rendeltetés (*drive*) egyszerre és együtt van jelen az életünkben, és fontos feladat, hogy egyensúlyt teremtsünk közöttük. Vágyunk egyfelől, hogy kibontakoztassuk a bennünk lévő adottságokat, növekedjünk, kiteljesítsük a létünket, kamatoztassuk a talentumainkat.³ Ugyanakkor arra is törekszünk, hogy részeltessünk másokat az életünkből, megosszuk önmagunkat, mások gazdagítására váljunk, és részesedjünk

³ NÉMETH Dávid (2009): A lelkigondozás időszerű kérdései, kihívásai és törekvései, In: *Embortárs*. 2009/2. 103.

mások életéből: „A társas életet irányító motívumok közül a legfontosabb tehát a valahová tartozás: a vágyunk, hogy stabil, értelmes kapcsolatokat tartsunk fent másokkal.”⁴

Bár a barátkozás az emberi kapcsolatok egyik alapvető aspektusa, és a legtöbb ember vágyik a kapcsolatokra, ugyanakkor nem is olyan természetes, hogy vannak barátaink.

Az internet és a közösségi média adta lehetőségek világában azt gondolnánk, hogy az emberi kapcsolatok ápolásának több felülete van, mint az emberiség történetében bármikor, mégis a magányosak száma nem csökken világvizonylatban.⁵ A minőségi emberi kapcsolat hiánycikk sok embertársunk életében. A Gallup Global Emotions 2022 beszámolója szerint: „A világ egy csendes járvánnyal is küzd – a magányossággal. A Gallup szerint 330 millió felnőtt legalább két hétig nem beszélt egyetlen barátjával vagy családtagjával sem. Csak azért, mert néhány embernek vannak barátai, ez nem jelenti azt, hogy jó barátai vannak. A felnőttek egyötödének nincs egyetlen olyan embere sem, akinek a segítségére számíthatna.”⁶ Hazai viszonylatban is elgondolkodtató, hogy mintegy 1 millió honfitársunk él magányosan, és nem tudjuk, hogy hányan érzik magukat magányosnak családi, munkahelyi hálózatukban.⁷

Az egyik leghosszabb, 1938 óta folyamatosan futó Harvard-kutatás a boldog élet kapcsán egy döntő következtetésre jutott: „A jó kapcsolatok tesznek boldogabbá és egészségesebbé minket.”⁸ Ha ezt elméletben könnyű is belátni, a mindennapi életben ezt megvalósítani már korántsem olyan egyszerű feladat. Ahogy Dunbar fogalmaz: „Az emberi társas világ az eddig megfigyelt világegyetemben talán a legösszetettebb jelenség. [...] A világunkat lehetővé tévő társas készségek hihetetlenül kifinomultak, és e készségek mögött álló kognitív működések az evolúciós mérnöklés csodáját képezik. Ezzel együtt kézenfekvőnek tartjuk őket, és nem is gondolunk rájuk.”⁹

Sokféle elmélet látott már napvilágot azzal kapcsolatban, hogy miért is és hogyan barátkozunk. A filozófia (pl. Arisztotelész, Cicero, Nietzsche, Heidegger, Kierkegaard),

⁴ ARONSON, Elliot – ARONSON, Joshua (2023): *A társas lény*. Budapest, HVG Könyvek. 52.

⁵ A társas intelligencia fejlődésére a telefonhasználat negatív hatással van. I. m. 194.

⁶ CLIFTON, Jon (2022a): *Gallup Global Emotions 2022*. Gallup Press, 2.; vö. CLIFTON, Jon (2022b): *Blind Spot – The Global Rise of Unhappiness and How Leaders Missed It*. Gallup Press.

⁷ The EU Loneliness Survey 2022. https://joint-research-centre.ec.europa.eu/scientific-activities-z/loneliness/loneliness-prevalence-eu_en (utolsó megtekintés dátuma: 2023. szeptember 20.).

⁸ ARONSON – ARONSON (2023), 365.

⁹ DUNBAR (2022), 96.

teológia (pd. Augustinus, Aquinói Tamás), irodalom már évezredek óta, az utóbbi századokban pedig az etológia (pl. Konrad Lorenz), szociológia (pl. Emile Durkheim), pszichológia (pl. William James, George Herbert Mead, Kurt Lewin), újabban pedig a hálózattudomány, illetve a neurológia is próbálja leírni és megfejteni a barátságok titkát.¹⁰

A teljesség igénye nélkül felsorolok pár főbb pszichológiai megközelítést e témában:

- A homo sapiens eredendően társas faj. Az emberek azért alakítanak ki barátságokat, mert szükségük van a kapcsolatteremtésre és a szociális támogatásra. A társak jelenléte önmagában megerősítő, jutalmazó jellegű.
- A társas-kognitív elmélet szerint a barátság kialakulásának alapvető tényezője a hasonlóság, vagyis az azonosság érzése.¹¹ Ezen elmélet szerint a barátságok kialakulásának alapja az, hogy az emberek aktívan részt vesznek olyan kapcsolatokban, amelyek közel állnak a saját érdeklődési körükhöz.
- A szociáliscsere-elmélet szerint a barátság olyan társadalmi kapcsolat, amely az egyén számára előnyöket biztosít (pl. a társak jelenléte csökkentheti a stresszt), és ezeket az előnyöket a másik féllel való kölcsönös adományozás révén éri el. A barátságban az egyén azonosítja a másik fél adományait, és kölcsönösen ajándékoznak egymásnak.¹²
- A megfeleléselmélet szerint a barátságokat az alapozza meg, hogy az emberek keresik azokat a partnereket, akik az elképzeléseiknek és értékeiknek megfelelnek.¹³

Ahogy a fentiekből is kitűnik, a barátságnak sokféle arca van. Kultúrától, generációtól, talán személyiségtől is nagymértékben függ az, hogy kit is tekintünk barátoknak. Ami az egyik ember számára barátság lehet, azt más talán csak „jó ismerősnek” nevezné.

Ebben a definíciós kavalkádban, lehet-e olyan közös nevezőt találni, ami minden barátságot összefűz?

¹⁰ ALBERT Fruzsina (2022): *Emberi kapcsolatok – A személyes kapcsolathálózatok szociológiai szempontú elemzése*. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó. 19 kk.

¹¹ FESTINGER, L. – SCHACHTER, S. – BACH, K. (1950): *Social Pressures in Informal Groups*. New York, Harper.

¹² Szociáliscsere-elmélet. lásd: HOMANS, George (1961): *Social Behavior – Its Elementary Forms*. New York, Harcourt Brace Jovanovich. 13.

¹³ NEWCOMB, Theodore (1979): Reciprocity of Interpersonal Attraction – A Nonconfirmation of a Plausible Hypothesis, In: *Social Psychology Quarterly*. 42, 4. 299–306.

C. S. Lewis művészi választ ad erre a kérdésre: „Nagy a társaság, de barátunk csak az az egy-két ember lesz, akikkel további közös vonásokat is találunk... *Te is így látod az igazságot?*, de legalábbis: *Téged is ez az igazság foglalkoztat?* Az lesz a barátunk, aki egyetért velünk, hogy egy bizonyos kérdés, melyet mások semmibe vesznek, igenis fontos, függetlenül attól, hogy a válaszban is egyetértünk-e.”¹⁴ A társas kapcsolódásban a hasonlóság egy nagyon fontos kapcsolódási felület. Ez az érintődés, rácsodálkozás valamire, ami összeköthet a másik emberrel, számos alakot ölthet: van, akivel a közös humor, van, akivel a közös sors, érdeklődés vagy az azonos nyelv, a származási hely, az azonos iskolai vagy munkahelyi élmények, közös hobbi, érdeklődési kör, esetleg a világszemlélet (pl. politika, vallás, értékrendszer), vagy akár a zenei ízlés is összeköthet bennünket egymással.¹⁵ Hogy kikkel barátkozunk, sok mindent elárul saját magunkról is, ugyanis sokféle részből tevődik össze, hogy kit milyen közel engedünk magunkhoz, és mennyi energiát fektetünk abba, hogy közel kerüljünk valakihez. Minden emberrel más mértékben és más összetevők szerint alakul az, hogy az adott élethelyzetben milyen távolságban vagyunk egymástól. Az összetevők között találjuk a szeretetet, bizalmat, megbecsülést, elkötelezettséget, őszinteséget és számos más értéket. Minden egyes kapcsolat különböző mértékben építkezik az intimitás építőelemeiből. Mindezekből az összetevőkből egyedi módon alakul az a kommunikációs csatorna, amin keresztül ápoljuk a kapcsolatot. Az intimitásnak lehetnek olyan részei, amelyekkel magunk sem vagyunk tisztában, mivel nem tudatosan vannak jelen kapcsolatainkban. Bármi lehet, ami azt az érzést kelti, hogy az életem egy részébe beengedhetem a másikat, azonosulhatok vele, mert megéri, hiszen egyenlők, „bennfentesek” vagyunk ebben a tekintetben. Barátról barátra más adja meg ezt a közösségi érzést. Albert Fruzsina és Dávid Beáta *Embert barátjáról – A barátság szociológiája* című könyvükben egy levélrészletet idéznek:

„Pár éve öt barátomat leültettem egy asztalhoz egy kávéra. Ők előtte nem találkoztak egymással. Gondoltam, ha nekem barátom valaki, akkor jól kijön a többi barátommal is. Hát ez nem így történt. Öt ember – öt teljesen más individuum. Kívülről hirtelen rájuk néztem, és rájöttem, mindenkit másért kedvelek, csak számomra van bennük közös pont, életem más-más fázisaiban »szedtem fel« őket. Énem öt kivetülései. Mikor mondhatom valakire azt, hogy a »Barátom«? Mindenkire másért. Mind az ötükre másért. Máshogy barátok.”¹⁶

¹⁴ LEWIS, C. S. (1995): *A szeretet négy arca*. Budapest, Harmat. 73.

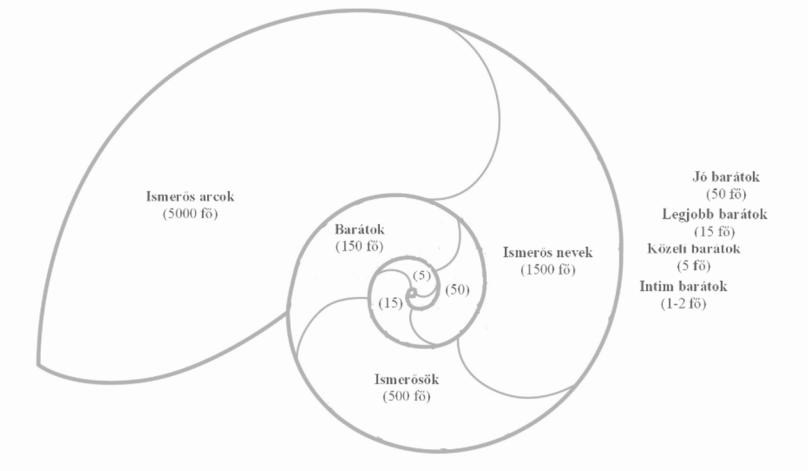
¹⁵ DUNBAR (2022), 170.

¹⁶ ALBERT Fruzsina – DÁVID Beáta (2007): *Embert barátjáról – A barátság szociológiája*, Budapest, Századvég. 163.

Sokféle kapcsolódási felület lehetséges, de a kohézió érzése mindegyik barátságban ott van. Az „egyek vagyunk valamiben” konformitás élményének kapuján keresztül juthatunk a kohézió érzésének mezejére. Esélyt kapunk, hogy aztán ez a kezdeti kapcsolódás kiszélesedjen a közös átéléseken és elmélyüljön az érzelmi bevonódáson keresztül. Ismerősről ismerősrre, barátról baráttra más és más az a mélység és tartalom, amiből a bártáságaink története szövődik.

A barátság körei

Össze vagyunk kötve életünkben másokkal, már születésünktől fogva, és sokféle módon tudunk kapcsolódni. Az egyszerű buszmegállóban állók tömegétől kezdve egy sűrű szövésű kapcsolatrendszerig nagyon sokféle közösségnek és csoportnak lehetünk részei. Valahol csak spontán módon kapcsolódunk, valahol viszont nagyon is definiáltak a szerepek és a csoport célja egyaránt. Sok-sok csoportnak lehetünk részei életünkben; eltérő mértékben ugyan, de egy picit mindegyik formál bennünket. A kölcsönhatás mértékétől függően alakulnak barátságaink körei.



1. ábra: „Kapcsolati nautilusz”¹⁷

¹⁷ Saját szerkesztésű ábra, melyet egy nautilusz vázának formájába szerkesztettem, vizuálisan kifejezve a barátság köreinek változásait. Vö. DUNBAR (2022), 62.

Ezen az általam szerkesztett nautilusz-ábrán a barátság tekintetében belülről kifelé haladva a következő szinteket találjuk:

a. Intim barátok

Vannak, akik életünk „legbelsőbb szobájában”, a „belső szentélyben” kapnak helyet. Az intimitásnak ez a legmélyebb szintje. A legbelső körbe egy-két ember tartozhat: vagy a párunk vagy a legjobb barát. Személyenként eltér, hogy egy vagy két legbelsőbb barátunk van-e, de általában a nőknek inkább több van és a férfiaknak általában kevesebb.

b. Közeleli barátok

A következő szint nagyjából 5 személyt foglal magában, akik a belső kör tagjai – ha családuknak van, akkor többnyire a gyerekeink vannak ebben a körben.¹⁸ A legközelebb állókkal nagyon sokrétű és komplex módon kapcsolódunk egymáshoz (értékek, érzelmek, viselkedés, rítusok, közös történet stb.), és önértelmezésünkben ők a legmeghatározóbb személyek, leginkább velük kapcsolatban tudjuk értelmezni magunkat a világban: ilyen ember lehet akár a házastársunk, saját gyermekeink, de lehetnek a szüleink, nagyszüleink is. Ilyen mélységű kapcsolat nem sok lehet egyszerre az ember életében, mivel ez időt és érzelmi megnyílást igényel. A mindennapjaink során elég kevés ember az, akivel az érzéseinkről beszélünk. Az emberi kommunikáció egyik legmélyebb rétege a nagyon mély empátia, amikor a másik terhét és örömét magunkra vesszük, és tudunk sírni a síróval és igazán örülni az örülővel.

c. Legjobb barátok

A következő kör a szimpatizánsok vagy támogatók köre, amely további 8-10 embert jelent. A belső körökben lévőkkel együtt nagyjából ez 15 ember. Ez a kör nyújtja azt a támogatói háttérrel, akikre az adott életrészekben leginkább támaszkodhatunk.

d. Jó barátok

Ez a következő kör az eddigi körökkel együtt nagyjából 50 embert jelent, akik még mindig a közeli barátok körét alkotják.

¹⁸ Dunbar (2022), 42.

e. Barátok

Egyénenként eltér, hogy nagyjából a tágabb ismeretségi kör mekkora – kinek száz, kinek kétszázötven ember, de átlagosan mintegy százötven ember az, akik a jó ismerősök körét alkotják. Ezek azok az emberek, akiket számon tartunk, illetve akik számon tartanak bennünket oly módon, hogy ismerjük történetüket és tudjuk, hogy jelenleg mi van velük, és többé-kevésbé odafigyelünk egymásra. A támogatói kör nagyjából fele családtag, a másik fele pedig a barátaink közül valók. A százötven fő nagyjából egy törzs mértének felel meg. Egyes kutatók szerint a törzsi szerveződés a mai napig meghatározza az emberi társadalom kohézióját.¹⁹ Akár kimondatlanul, a felszín alatt a törzsi hovatartozás mozgatórugói határozzák meg közösségi életünkben való forgolódásunkat. Ki kivel tarja magát egy csoporthoz tartozónak, kikben bízunk, kikkel hajlandó rugalmasan együttműködni, az körülbelül egy „törzsnyi” ember.²⁰

f. Ismerősök

Közel félezer ember lehet az, akik fent vannak a személyes világunkról kialakított mentális térképünkön. A 150 főn kívül már nem jut idő és energia sokkal több emberre, de egy-két fontos dolgot még több száz emberről tudhatunk. Innentől már a gyenge kapcsolataink világa kezdődik.²¹

g. Ismerős nevek

További ezer ember, akiről tudjuk a kapcsolódás szintjét és eredetét, de hétköznapijainkban ők már közvetlen módon nem gyakorolnak hatást szubjektív világunkra.

h. Ismerős arcok

Több ezren lehetnek, akiknek az arca ismerős számunkra, de nem biztos, hogy meg tudnánk mondani a nevüket. Kapcsolati hálónk személyenként eltérhet, találunk benne erősebb kapcsolatokat és gyenge kapcsolatokat egyaránt, családi kapcsolatokat és baráti kapcsolatokat. Mind az erős, mind a gyenge kapcsolatok fontosak az emberi élet

¹⁹ ARONSON – ARONSON (2023), 51.

²⁰ MAFFESOLI, Michel (1996): *The Time of the Tribes: The Decline of Individualism in Mass Society*. London, SAGE. 139.

²¹ CSERMELY Péter (2004): *A rejtett hálózatok ereje*. Vince Kiadó. 80.

szempontjából.²² Nemcsak azok az emberek hatnak ránk, akikkel közvetlenül barátságot ápolunk, hanem azok is, akik a mi ismerőseink ismerősei. A szociális hálózat, aminek részei vagyunk, alakít minket, és mi is formáljuk a hálózatot.

A kapcsolódási távolságok növekedésével az emberek száma is nő, akikkel mélyebb kapcsolatot már nem tudunk ápolni. Ennek egyik fő oka, hogy a kapcsolatok ápolása idő- és energiaigényes feladat, ahogy Aronson írja: „Az igazi barátok olyan emberek, akikkel szeretnél időt tölteni, ha van esélyed rá, és erőfeszítéseket is tennél erre.”²³

Egy amerikai felnőttek között végzett kutatás, amely a résztvevők barátságainak időbeli fejlődését elemezte, arra a következtetésre jutott, hogy körülbelül 200 óra szükséges ahhoz, hogy egy „legjobb barátság” kialakuljon. Azt is megállapította, hogy egy ismerősből kezdetben 50 óra interakcióra volt szükség ahhoz, hogy valaki „alkalmi barát” legyen, és 90 órára ahhoz, hogy ez rendszeres „barátsággá” váljon.²⁴

Dunbar szerint a kapcsolataink ápolásához átlagban napi 3,5 óra szükséges. A kapcsolat ápolására szánt idő jó részét a belső körrel való interakcióra kellene fordítanunk: „Teljes társas időnk körülbelül 40 százalékát legbelsőbb körben lévő 5 személlyel töltjük, további 20 százalékát a következő szint kiegészítő 10 személyével, vagyis teljes társas erőfeszítéseink 60 százalékát 15 személyre fordítjuk. A további százharmincöt személyre a maradék idővel kell gazdálkodnunk.”²⁵

Ahogy távolabbi kapcsolatainkról gondoskodunk, úgy a rendszeresség kritériuma is rugalmassá válik. Amíg a legbelső körrel naponta kapcsolódunk valamilyen formában, addig a távolabb lévőkkel a ritkább együttlétek is elegendők ahhoz, hogy kapcsolatainkat egyensúlyban tartsuk. Például, ha egy rokonnal nem is beszélek minden nap, ha ez a személy a támogatói kör olyan tagja, akkor lehet, hogy nem napi egy-két percet szánok erre a kapcsolatra, hanem egy héten egyszer szánok hosszabb időt egy telefonbeszélgetésre vagy személyes találkozásra.

²² ALBERT Fruzsina (2022): *Emberi kapcsolatok – A személyes kapcsolathálózatok szociológiai szempontú elemzése*. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó.

²³ DUNBAR (2022), 26.

²⁴ HALL, Jeffrey A. (2018): How Many Hours Does It Take to Make a Friend? In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 36, 4. 2018. <https://doi.org/10.1177/0265407518761225> (utolsó megtekintés. 2023. augusztus 4.).

²⁵ DUNBAR (2022), 73.

Testvérek és/vagy barátok

A kapcsolati hálózatunkban szükségünk van családi, baráti, lakóhelyi és munkahelyi kapcsolatokra egyaránt.²⁶ Leginkább azoknak stabil a támogatói háttere, akik a családi mellett a baráti kapcsolati minőségre egyaránt támaszkodhatnak.²⁷ Természetesen a családi kapcsolatok és a baráti kapcsolatok között vannak minőségi különbségek. Egy szemléletes példa erre: „A távoli családi kapcsolatok csak egy figyelmeztetést igényelnek, hogy aktivizálódjanak, a barátságok azonban gyorsan elhalnak, ha bizonyos ideig nem kötődik hozzájuk megfelelő mennyiségű találkozó.”²⁸

Az alábbiakban egy táblázatba foglalom össze pár szempont alapján a főbb különbségeket.

1. táblázat: Család és baráti kapcsolatok összehasonlítása²⁹

Szempont	Családi kapcsolatok	Baráti kapcsolatok
Kötélék típusa	Vér szerinti	Önként vállalt
Kötődés	Biológiai és jogi szálak Hierarchikus ³⁰	Közösség, szimpátia
Választás szabadsága	Korlátozott, nem választható	Szabadon választott, bármikor átalakulhat
Mélység és időtartam	Általában életre szóló, szoros kötődés	Idővel alakulnak, változhatnak
Konfliktuskezelés	Gyakran összetettebb és bonyolultabb M megbocsátóbbak ³¹	Gyakran könnyebb, kevésbé érzelmi
Közös tevékenységek	Családi események, ünnepek, mindennapi élet	Szabadidős tevékenységek, közös hobbik

²⁶ „A barát terminus nem egy kategoriális viszonyt jelöl (például testvér, szomszéd, munkatárs), hanem inkább egy kapcsolati minőséget” – ALBERT (2022), 20.

²⁷ ALBERT – DÁVID (2007), 119.

²⁸ DUNBAR (2022), 41.

²⁹ Saját szerkesztés.

³⁰ ALBERT (2022), 112.

³¹ DUNBAR (2022), 251.

Szempont	Családi kapcsolatok	Baráti kapcsolatok
Rugalmasság	Változó, de hagyományos szerepek Vész helyzetben összefogás ³²	Rugalmasabb, kisebb elvárások
Támogatás	Családi kötelezettség, elsődleges	Önkéntes támogatás

A barátság fontos jele a kölcsönösség és az önkéntesség: „Nem vagyok köteles senkivel sem barátkozni, és a világon senki sem köteles énvelem barátkozni.”³³ A barátság és a vérségi kötelék természetesen nem zárja ki egymást, ugyanakkor nem magától értetődő, hogy minden rokonunkat barátunk is tartsuk: „A barátság legfőképp egy kapcsolat minőségére utal, azaz rokoni kapcsolataink is lehetnek egyben barátiak.”³⁴ Az esetek 20-25 százalékában előfordulhat az a szerencsés egybeesés, hogy a rokonság és a kölcsönös szimpátián alapuló barátság megvalósul.³⁵

Barátból ellenség

A barátságnak árnyoldala is létezik, hiszen ez a kapcsolat el is romolhat. Aronson szellemesen írja le a kapcsolatok negatív fokozatait: „A ki kit szeret ősi kérdés. Az első barlangban élő amatőr szociálpszichológus feltehetően elgondolkodott azon, mit kellene csinálnia, hogy a szomszédos barlangban élő fickó jobban kedvelje, vagy legalább kevésbé utálja őt annyira vagy legalábbis, hogy ne csapja agyon.”³⁶ Kapcsolatainkban az ellenségeinkkel is számolnunk kell, hiszen személyes kapcsolati hálónk nemcsak családi, baráti kötelékekből áll, hanem lehetnek az életünk meghatározó szereplői azok is, akiket nem kedvelünk, de vérségi, munkahelyi, vagy más közösségi kötelék von minket egybe. Míg a barátságok kölcsönös bizalom, tiszteleten és támogatáson alapulnak, addig az ellenséget az ellenségeskedés, a bizalmatlanság és az együttműködés hiánya jellemzi. Hiszen az élet

³² Uo.

³³ LEWIS, C. S. (1995): *A szeretet négy arca*. Budapest, Harmat. 78.

³⁴ ALBERT – DÁVID (2007), 232.

³⁵ ALBERT (2022), 23.

³⁶ ARONSON – ARONSON (2023), 364.

hozhat olyan fordulatokat, amikor egy kapcsolat előjele megváltozik: „A szövetségünk, akit az egyik évben még nagyszerűnek tartunk, a következőben már ellenséggé, versenytárrsá válhat, vagy fordítva.”³⁷

Számos kapcsolati „banánhéj” létezik, amin elcsúszhatnak emberi kapcsolataink. Például hajlamosak vagyunk a saját csoportunkhoz tartozókat kedvezőbbnek tekinteni, mint a más csoportokhoz tartozókat. Ezt az előítéletet gyakran a pozitív önkép fenntartásának vágya vezérli, és arra vezethet, hogy a saját csoportunkhoz tartozókat barátságosnak és megbízhatónak, míg a más csoportokhoz tartozókat ellenségesnek vagy megbízhatatlannak tekintjük. Ha a kapcsolat során kedvezőtlenül hasonlítjuk magunkat valakihez, akkor az az illetővel szembeni nehezítés és ellenségeskedés érzéséhez vezethet, s így a harag, az irigység és a féltékenység befolyásolhatja a velük kapcsolatos észleléseinket és attitűdjeinket. Ha például úgy ítéljük meg, hogy valaki sérteget vagy lekicsinyel minket, valószínűleg haraggal és nehezítéssel válaszolunk, ami ellenségkép kialakulásához vezethet. A kezdeti sértettség pedig könnyen kapcsolati konfliktussá terebélyesedhet, amikor legalább az egyik fél úgy érzi, hogy az ő növekedésének az akadálya éppen a másik ember vagy csoport.³⁸

John Gottman neves kapcsolatkutató pszichológus a „négy lovas”³⁹ bibliai kifejezést használta, hogy négy viselkedési mintázatot jellemezzon, amelyek gyakran negatív hatással vannak a (pár)kapcsolatokra, és hozzájárulhatnak azok megromlásához.⁴⁰

Ezek a következők:

1. *Ellenséges kritika*: Ez a viselkedés azt jelenti, hogy egy partner kritizálja vagy hibáztatja a másikat olyan módon, amely megalázó vagy sértő lehet. Például állandóan azonosítja a másik hibáit vagy hiányosságait anélkül, hogy konstruktív módon beszélne róluk.

³⁷ I. m. 51.

³⁸ SCHMIDT, Thomas (2009): *Konfliktuskezelési tréninggyakorlatok – Komplette forgatókönyvek tréningvezetőknek*. Miskolc, Z-Press. 57.

³⁹ A „négy lovas” kifejezést a Jelenések könyvében találhatjuk.

⁴⁰ GOTTMAN, John – NAN, Silver (1994): *Why Marriages Succeed or Fail – What You Can Learn from the Breakthrough Research to Make Your Marriage Last*. New York, Simon & Schuster. 68.

2. *Védekezés:* Ebben az esetben az egyik partner azonnal védekezik, amikor a másik kritizál vagy problémát vet fel. Ahelyett, hogy a problémára koncentrálnának, és konstruktív választ adnának rá, a védekezés során a kapcsolat tovább mérgesedhet.

3. *Megvetés:* Az érzések és igények figyelmen kívül hagyása hosszú távon elidegenítő hatású lehet a kapcsolatban. Ez nemcsak azt jelenti, hogy valaki nem mutat kellő figyelmet vagy érdeklődést a másik iránt, hanem több annál: „A legpusztítóbb jel, amikor az egyik partner ocsmány szavakkal gúnyolja ki a másikat, undorral beszél vele, vagy leszólja, megalázó kifejezésekkel vagy nonverbális gesztusokkal kommunikál a másikkal.”⁴¹

4. *Visszavonulás:* Ez arra utal, amikor egy pár nem hajlandó vagy nem képes nyíltan és konstruktívan kommunikálni a problémákról vagy az érzésekről. Ehelyett kerülnek a nehéz beszélgetéseket, ami hozzájárulhat a feszültségek felhalmozódásához.

A kapcsolati konfliktusok a kezdeti talán megmagyarázhatatlan rossz érzéstől kezdve egészen destruktív viselkedéssé fajulhatnak. Velünk szemben kimondva vagy a hátunk mögött egy elhangzott szó vagy cselekedet életre hívhat egy konfliktust, amelyben megjelenik kapcsolati térben két ellenfél. Bár kapcsolati konfliktusaink jó részét sikerül már a kezdeti fázisban megoldani, vannak olyan konfliktusok, amelyek tovább mélyülnek. Ez esetben a fél elkezd érveket és támogatókat gyűjteni maga köré. Ebben a fázisban, ha nem sikerül megállítani az ellenségeskedést, akkor a kapcsolat megromlása olyan mértékűvé nőhet, hogy már csak külső segítséggel lehet azt mediálni. Hiszen, ha a felek beásták magukat saját lövészárkaikba, és csak üzengetnek mások által egymásnak, akkor már csak a másiktól elvárt bocsánatkérés vagy egy külső közvetítő tud segíteni. Ha ez nem történik meg, akkor eljuthat a konfliktus a destruktív fázisba, ahol már az észérvek nem számítanak, hanem az érzések veszik át az irányítást. A düh, a sértettség, a destruktív jogosultság kapcsolati háborúba csaphat át. Kapcsolati konfliktusaink életciklusát tekintve hosszú távon kihűlhetnek, és az erős érzések megkophatnak, amikor a felek még emlékeznek, hogy miért is vesztek össze, de érzelmileg már nem vonódnak be annyira az ellenségeskedésbe. A másik út viszont az, amikor az eredeti konfliktusra egy másik, újabb konfliktus rakódik, és folytatjuk már megkezdett destruktív játszmáinkat.

⁴¹ ARONSON – ARONSON (2023), 407.

Szimpátia és empátia

A hasonló ember kedvelése nagyon erős tényező a baráti kapcsolatainkban: „Kutatások szerint a homofília tekintetében a nem és az életkor is fontos tényező. A felnőttek társas hálózatát tekintve nagyjából 70%-ban azonos neműek alkotják, a nőknek elsősorban női, a férfiaknak pedig elsősorban férfi barátai vannak.”⁴²

Többféle magyarázat született arra, hogy miért lehet valaki ösztönösen szimpatikus számunkra, amiért szívesen kapcsolódunk egyik vagy másik emberhez.⁴³ A már tárgyalt aspektusokon kívül fontos lehet a jó külső, az attitűdhasonlóság vagy éppen az egymást kiegészítő szükségleteink, vagy hogyha a társunkban olyan embert ismertünk meg, aki kompetens azon a területen, ami számunkra is fontos, vagy más pozitív személyes jellemzőket találunk a másikban, amit értékelünk.⁴⁴ Illetve fontos lehet az önfeltárás is, ami persze sérülékennyé is tehet egy kapcsolatot, hogyha nem jól történik az önfeltárás, de az, amikor valaki megoszt magából valamit, érzéseit, gondolatait, amivel ő küzd és dolgozik, az általában megadja az esélyét annak, hogy közelebb kerüljenek egymáshoz a csoport résztvevői.⁴⁵

Van-e esélyünk olyan emberekhez is jól kapcsolódni, akik első látásra nem tűnnek szimpatikusnak? Nagy baj lenne, ha csak az előítéleteink irányítanák kapcsolatainkat. A szimpátia ösztönösen alakul, viszont lehet azért tenni, hogy az empátiát megtanuljuk.⁴⁶ Az empátia egy olyan képesség, aminek a segítségével bele tudja élni az egyik ember a másik lelki állapotába saját magát, mintegy megérezve, megértve azokat a szándékokat, ráérezve azokra az érzésekre, amiket a másik érezhet, és megértve azokat a törekvéseket, ami a másikban jelen vannak.

⁴² DUNBAR (2022), 229.

⁴³ BUDA Béla (2003): Empátia, a beleélés lélektana, In: Fodor László – Göndör András – Vörösne Keszler Erzsébet – Nemenyiné Gyimesi Ilona (szerk.): *A kommunikáció alapjai* (szemelvénygyűjtemény). Budapest, BGF. 163–202. 175.

⁴⁴ ALBERT (2022), 22.

⁴⁵ GRIFFIN, Em (2003): *Együtt-lét – Mitől jó egy kapcsolat?* Budapest, Harmat. 116–118.

⁴⁶ ARONSON – ARONSON (2023), 296.

Az empátiának vannak szintjei:⁴⁷

- *Kognitív empátia*: Ez a szint a gondolkodáson és megértésen alapul. Az egyik alap, hogy egyáltalán megértsem azt, hogy a másik máshogy gondolkodik, máshogy látja a valóságot, mint én. Továbbá, hogyha beszélgetek a másikkal, és ő megoszthatja az ő intencióit, érzéseit, akkor tudom ellenőrizni, hogy amit én gondoltam, azt vajon a másik hogy gondolja, az valóban úgy van-e.
- *Érzelmi empátia*: Ez a szint már magában foglalja az érzéseket is. Mélyebb szint, hogyha a másik ember érzelmi viszonyulásait próbálom megfigyelni és behelyezkedni abba az érzésvilágba, ami a másiké. Ezen a szinten az egyén képes a testi érzéseket is megérteni és átélni másoknál, például fájdalmat vagy kellemetlenséget. Hogyha megértem azt az utat, ahonnan és ahová tart a másik, akkor tudok leginkább jelen lenni számára, valóban sírni a síróval, örülni az örülővel.
- *A segítség iránti vágy és proszociális viselkedés*: Még mélyebb lehet az empátiánk egy másik emberrel kapcsolatban, hogyha megértem az ő dilemmáit, az ellentmondásokat és feszültségeket, amik benne lehetnek, és elismerem azt, hogy ezek valós kételyek, küzdelmek, és kész vagyok segíteni.

A barátságkaraván

Baráti hálózatunkban időről időre nagyobb mennyiségű személycserék is előfordulhatnak, például egy új helyre költözéssel vagy munkahelyváltás következtében.⁴⁸ Egyes kutatások szerint az egyetem elkezdésével a fiatalok barátainak mintegy 40 százaléka kicserélődik relatív rövid idő alatt.⁴⁹ A közelség mértéke folyamatosan változhat emberi

⁴⁷ FUCHS, Thomas (2017): Levels of Empathy – Primary, Extended, and Reiterated Empathy, In: Lux, V. – Weigel, S. (szerk.): *Empathy: Epistemic Problems and Cultural-Historical Perspectives of a Cross-disciplinary Concept*. Palgrave Macmillan/Springer Nature, 27–47.
https://doi.org/10.1057/978-1-137-51299-4_2.

⁴⁸ ALBERT – DÁVID (2007), 108.

⁴⁹ DUNBAR (2022), 84.

kapcsolatainkban, de a távolodás általában fájdalommal, veszteségélménnyel jár.⁵⁰ Számos jó ismerősünkkel való kapcsolatunk halványul el, és reménység szerint újabb baráti hálózat alakul ki. Kapcsolati hálózatunk változásának dinamikáját írja le a „barátságkaraván” metaforája.⁵¹ Ahogy egy zarándoklaton, úgy a karavánúton is az útítársaság egy időre laza szövetséggé alakul át, hogy egy szakaszon támogassák, segítsék vagy csak elkísérjék egymást a közös utazásban résztvevők.

Személyiségüinktől, nemünktől, életkorunktól és szociokulturális közegünktől is függ, hogy hogyan barátkozunk életünk folyamán.⁵² Nagy vonalakban elmondható, hogy míg a lányok a barátság ápolásában a személyes beszélgetést preferálják, addig a fiúk esetében az együtt cselekvés vagy egymás heccelése erősebb hangsúlyt kap.⁵³ Amíg a nemünk viszonylag állandó vonást ad barátkozási rutinjainknak, addig az életkor előrehaladtával barátkozási szokásaink jelentős változásokon mehetnek keresztül.

A kisgyerekek barátságai általában spontánok és jellemzően a közös érdeklődés, játékok és tevékenységek alapján alakulnak ki. A kisgyerekek könnyen találhatnak barátokat a játszótéren vagy az óvodában, akikkel együtt tudnak játszani, akár csak egy rövid játék erejéig.

A tinédzserok és fiatal felnőttek barátságai már komplexebbé válnak. A társasági körök és a baráti csoportok is fontos szerepet kapnak ebben a korban, és fontos szerephez jut az érdeklődési kör, az értékrendek hasonlósága, a kölcsönösség (reciprocitás), illetve az együtt átélt élmények és a hasonló problémák megoldása erősíthetik a kapcsolatokat. Az egész emberi életciklus szempontjából ez az az időszak, amikor a barátságok mennyisége is számít. Arra, hogy a fiataloknak több barátjuk van, az is magyarázat lehet, hogy sokan tágabban értelmezik a barátságot, és az időseknél nyitottabbak sokféle kapcsolat létesítésére.⁵⁴ Az egyetemistakori barátságok között aránylag gyakrabban találunk életre szóló köteleket, amelyek nem feltétlenül a folyamatos támogatással vannak jelen, hanem életünk egy-egy fontos pillanatában nyújthatnak támogatást.⁵⁵

⁵⁰ FELDMÁR András (2007): *Közelség–távolság, Az intimitás határai*. Előadás. Soteria Alapítvány, Gödör Klub. október 9. <https://www.youtube.com/watch?v=g74qiDmk-Qw> (utolsó megtekintés dátuma: 2023. szeptember 20.).

⁵¹ ALBERT (2022), 24.

⁵² A cigányság baráti hálózata többszöröse a magyar átlagnak. Lásd: ALBERT – DÁVID (2007), 164.

⁵³ ALBERT – DÁVID (2007), 116.

⁵⁴ DUNBAR (2022), 34.

⁵⁵ ALBERT – DÁVID (2007), 154.

Az életkor előrehaladtával a barátság színei is tovább változhatnak. Amíg a fiataloknál az egyik legfontosabb a barátságban a közös szórakozás, az élményekben való osztozás, addig az idősebbek számára fontosabbá válik az, hogy kire lehet számítani.⁵⁶ A felnőttkorban a barátságok általában stabilabbá válnak, és hosszabb ideig tarthatnak. Az emberek ebben az életszakaszban már több tapasztalattal rendelkeznek a kapcsolatok terén, és jobban megértik a barátság fontosságát. Az érzelmi támogatás és a bizalom az egyik legfontosabb szempont a felnőttek közötti barátságokban. Az emberek keresik azokat a barátokat, akikre számíthatnak nehéz időkben, és akik meghallgatják őket.

A hasonlóság kedvelése (homofília) minden életkorban fontos, és a felnőttkori baráti kapcsolatokra ez egyre nagyobb mértékben jellemző. Az idők közötti barátságokban gyakran a bajtársi kötődés és az együtt átélt emlékek játszanak főszerepet. Az idők számára kevésbé a közös tevékenységek és érdeklődési körök, hanem inkább az empátia, a megértés és az érzelmi támogatás lesz az alapja az új barátságoknak. Időskorban természetes módon (elhalálózás) fogynak barátaink, és újakat szerezni a többségnek már nincs ereje és motivációja.⁵⁷ A barátok száma csökken, de jelentőségük viszont megnő, hiszen az elmagányosodás veszélyének leginkább ez a korosztály van kitéve.

Ajándék és feladat egyben

Nem jó ez embernek egyedül lenni, és Isten szándéka szerint a legintimebb kapcsolatok mellett még számos más útitársunk is lehet az életben, akikkel életünk különböző területein hosszabb vagy rövidebb ideig társakká lehetünk egymásnak.

Jézus életének egy fontos eseményén, az utolsó vacsora alkalmával a hozzá legközelebb állóknak tanítást adott a barátságról. Megmosta a tanítványai lábát, és ezután olvashatjuk János evangéliumából a következő szakaszt:

⁵⁶ Érdekes megfigyelés, hogy a barátokra való támaszkodás mint lehetőség sokkal fontosabb annál, mint amit a való életben ebből a hitelből beváltunk. Albert Fruzsina és Dávid Beáta kutatásai szerint ideális barát esetén az emberek mintegy fele fontosnak tartja, hogy számíthasson barátaira a bajban, de mindössze 4-5% az, aki valóban segítséget kér. ALBERT – DÁVID (2007), 101.

⁵⁷ DUNBAR (2022), 36.

„Az az én parancsolatom, hogy úgy szeressétek egymást, ahogyan én szerettelek titeket. Nincs senkiben nagyobb szeretet annál, mint ha valaki életét adja barátaiért. Ti barátaim vagytok, ha azt teszitek, amit én parancsolok nektek. Többé nem mondalak titeket szolgálóknak, mert a szolga nem tudja, mit tesz az ura. Titeket azonban barátaimnak mondalak, mert mindazt, amit hallottam az én Atyámtól, tudtul adtam nektek. Nem ti választottatok ki engem, hanem én választottalak ki titeket, és arra rendelvelek, hogy elmenjetekek és gyümölcsöt teremjetekek, és gyümölcsötök megmaradjon, hogy bármit kértekek az Atyától az én nevében, megadja nektek. Ezeket azért parancsolom nektek, hogy szeressétekek egymást.” (Jn 15, 12–17)

Jézus ebben a szakaszban tanít minket, hogy ő milyen módon kapcsolódik a tanítványaihoz, és nekik hogyan kell kapcsolódnunk egymáshoz. Mind a két viszonyban a barátság szót használja. Ahogy Bunt fogalmaz: „Jézus segíteni akar a tanítványoknak, hogy megértsekek, milyen is valójában a legnagyobb szeretet, és ehhez nem a házassághoz vagy a szexhez, hanem a barátsághoz fordul. Jézus számára a barátság a mély szeretetkapcsolatot jelenti.”⁵⁸ Ahogy az igaz szeretetnek, úgy a barátságna is ára van. Jézus annyira szerette a követőit, hogy életét adta értünk, és példát mutatott arra, hogyan lehet nagylelkű módon szeretni és áldozatot hozni a barátságért.

Ha nem is tudunk oly mértékben szeretni és áldozatot hozni, mint ahogy azt Jézus tette értünk, mégis a barátság ennek a felebaráti szeretetnek a kisiskolája mindannyiunk számára.⁵⁹ Van, ami ebből ajándék, és van, ami tanulható.

Barátságunkat bár nem lehet kikényszeríteni, ugyanakkor baráti kapcsolataink nemcsak természetes módon alakulnak és változnak. Mindannyian vágyunk olyan kapcsolatokra, melyeknek mélysége van, és valóban számítanak, és hogyha megvalósult életünkben az az ajándék, hogy vannak emberek, akik csak úgy önmagunkért kedvelnek, akkor érdemes a barátság kertjét ápolnunk és a barátság ösvényeit rendszeresen taposnunk. Minden barátság alapja a pozitív hozzáállás a másika emberhez, de ezek a kapcsolatok csak

⁵⁸ BUNT, Andrew (2023): Jesus on Friendship, In: *Living Out*. 2022.10.25.

<https://www.livingout.org/resources/articles/113/jesus-on-friendship> (utolsó megtekintés dátuma 2023. szeptember 20.).

⁵⁹ ELLITHORPE, Anne-Marie (2022): *Towards a Practical Theology of Friendship*. Wiley-Blackwell. 216.

akkor épülnek tovább, ha időt szánunk rájuk és megjelenik egyfajta rendszeresség a kapcsolat ápolásában. Fontos még az önfeltárás, hogy önmagunkat merjük hibáinkkal és sikereinkkel együtt felvállalni, és azok lenni, akik vagyunk, legalább azok számára, akik valóban látnak bennünket.⁶⁰ Még annak árán is, ha barátaink alkalomadtán esetleg őszintén szembesítenek saját gyengeségeinkkel.

Felhasznált irodalom:

- ALBERT Fruzsina (2022): *Emberi kapcsolatok – A személyes kapcsolathálózatok szociológiai szempontú elemzése*. Debrecen, Debreceni Egyetemi Kiadó.
- ALBERT Fruzsina – DÁVID Beáta (2007): *Embert barátjáról – A barátság szociológiája*. Budapest: Századvég.
- ARONSON, Elliot – ARONSON, Joshua (2023): *A társas lény*. Budapest, HVG Könyvek.
- BUDA Béla (2003): Empátia, a beleélés lélektana, In: Fodor László – Göndör András – Vörösné Keszler Erzsébet – Nemenyiné Gyimesi Ilona (szerk.): *A kommunikáció alapjai* (szemelvénygyűjtemény). Budapest, BGF. 163–202.
- BUNT, Andrew (2022): Jesus on Friendship, In: *Living Out*. 2022.10.25. forrás: <https://www.livingout.org/resources/articles/113/jesus-on-friendship>.
- CLIFTON, Jon (2022a): *Gallup Global Emotions 2022*. Gallup Press.
- (2022b): *Blind Spot – The Global Rise of Unhappiness and How Leaders Missed It*. Gallup Press.
- CSEPELI György (2014): *Szociálpszichológia mindenkiben*. Budapest: Kossuth Kiadó.
- CSERMELY Péter (2004): *A rejtett hálózatok ereje*. Vince Kiadó.
- DUNBAR, Robin (2022): *Barátok – Hogyan értelmezzük legfontosabb kapcsolataink erejét?* Budapest: Typotex.
- ELLITHORPE, Anne-Marie (2022): *Towards a Practical Theology of Friendship*. Wiley-Blackwell.
- FELDMÁR András (2007): *Közelség–távolság, Az intimitás határai*. Előadás. Soteria Alapítvány, Gödör Klub, 2007. október 9. letölthető: <https://www.youtube.com/watch?v=g74qiDmk-Qw> (utolsó megtekintés dátuma: 2023. szeptember 20.).
- FESTINGER, L. – SCHACHTER, S. – BACH, K. (1950): *Social Pressures in Informal Groups*. New York: Harper.

⁶⁰ NELSON, Shasta (2016): *Frientimacy: How to Deepen Friendships for Lifelong Health*. Berkely, SEAL Press. 98.

- FUCHS, Thomas (2017): Levels of Empathy – Primary, Extended, and Reiterated Empathy, In: Lux, V. – Weigel, S. (szerk.): *Empathy: Epistemic Problems and Cultural-Historical Perspectives of a Cross-disciplinary Concept*. Palgrave Macmillan/Springer Nature, 27–47. https://doi.org/10.1057/978-1-137-51299-4_2.
- GOTTMAN, John – NAN, Silver (1994): *Why Marriages Succeed or Fail – What You Can Learn from the Breakthrough Research to Make Your Marriage Last*. New York: Simon & Schuster.
- GRIFFIN, Em (2003): *Együtt-lét – Mitől jó egy kapcsolat?* Budapest, Harmat.
- HALL, Jeffrey A. (2018): How Many Hours Does It Take to Make a Friend? In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 36. 4.
- HOMANS, George (1961): *Social Behavior – Its Elementary Forms*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- LEWIS, C. S. (1995): *A szeretet négy arca*. Budapest, Harmat.
- MAFFESOLI, Michel (1996): *The Time of the Tribes: The Decline of Individualism in Mass Society*. London, SAGE.
- NELSON, Shasta (2016): *Frientimacy: How to Deepen Friendships for Lifelong Health*. Berkely, SEAL Press.
- NÉMETH Dávid (2009): A lelkigondozás időszerű kérdései, kihívásai és törekvései, In: *Embertárs*. 2009/2. 103–110.
- NEWCOMB, Theodore (1979): *Reciprocity of interpersonal attraction – A nonconfirmation of a plausible hypothesis*, In: *Social Psychology Quarterly*. 42. 4. 299–306.
- SCHMIDT, Thomas (2009): *Konfliktuskezelési tréninggyakorlatok – Komplettr forgatókönyvek tréningvezetőknek*. Miskolc: Z-Press.