

Bőr Róbert

Ölelő Figyelem



A figyelem, ami hiányzik

Copyright © Bőr Róbert, 2026

Minden jog fenntartva.

A könyv – a szerző írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

Kiadja Bőr Róbert, Budapest, 2026

 **Booxpert**

Kiadásmenedzsment: booxpert.hu / Borsos Bence

A szöveget gondozta: Láng Szilvia és Szappanyos Orsolya

Szerkesztés: Molnár Eszter

Borító: Erdősi-Bóta Bence / Lénárd György

Tördelés: Madarász György

Korrektúra: Szilasi Éva

Nyomtatta: Alföldi Nyomda Zrt.

ISBN 978-615-02-7743-1

Előszó

Ebben a könyvben az emberi kapcsolatok alapvető működéséről írok. Olyan hatásokról, amelyek erősen alakítanak bennünket, és olyanokról is, amelyek észrevétlenek maradnak számunkra.

A bemutatott jelenségekben valójában nincs semmi új vagy ismeretlen. Mindannyian tudjuk, hogy létezik építő kritika, és hogy képesek vagyunk a szavainkkal rombolni is. Ami újszerű: ahogyan a mindennapos történéseket láttatom, és amilyen következtetéseket azok ismeretében levonok.

Egy olyan világba hívom meg az olvasót, amelyben társas keretben vizsgálva minden lelki mozzanat új értelmet nyer. Nyilvánvalóvá válik, mennyire végletesen egymásra vagyunk utalva, és mi sem természetesebb ennél, felszabadítóbb és ijesztőbb is egyben.

Egy általánosan elfogadott tézisből indultam ki, és meglepőnek tűnhet a felismerés, amelyre jutottam:

Mi magunk vagyunk az önmagunkról alkotott képünk festői, ám a színeket, amelyekkel dolgozunk, a kapcsolataink adják.

A gondolat szokatlanságának lényege, hogy nem egyéni, hanem közös alkotásról van szó. A közösségi jellegre legerősebben a szavaink

és gesztusaink háttérében húzódó ajánlások mutatnak rá, amelyek arra ösztönöznek bennünket, hogy úgy tekintsünk magunkra, ahogy a másik direkt vagy indirekt módon javasolja. Ha például azt mondom, kedves vagy, azt ajánlom, hogy tekints magadra kedves emberként. A közléseink ilyen ajánlásokra fordítása teszi lehetővé annak a szakadatlan „teremtő” folyamatnak a meglátását, amely körül az életünk és a kapcsolataink forognak. Ez a teremtő folyamat kerül az írásom fókuszába.

A központi gondolatom: **A belső, lelki élet és a külső, kapcsolati világ nem létezhet egymás nélkül; a kettő szerves egységet alkot.*** A belső, lelki folyamatok egy láthatatlan társas hálóba ágyazódnak be. Minden emberi élmény a lélek belső és a kapcsolatok külső világában egyszerre történik, a kettő együtt létezik, egymásba szövődve, egymástól elválaszthatatlanul. Az ember nem egy zárt, elszigetelt, független létező, hanem társas lény, akinek a belső világa és a külső kapcsolódásai egyetlen közös rendszert alkotnak.

Ha befelé figyelünk, azt látjuk, hogy nem vagyunk egyedül a tudatunkban: belső párbeszédeken keresztül, a társaink nézőpontjait magunkévá téve, az ő mércéikre támaszkodva tekintünk önmagunkra és a világra.

Ha pedig kifelé fordulunk, azt találjuk, hogy a kapcsolataink történelmi gondolataink, érzelmeink, céljaink mentén valósulnak meg: amikor kapcsolatba lépünk valakivel, két világ, két létélmény találkozik.

Találkozásainkat, együttléteinket, beszélgetéseinket átítatják belső félelmeink, vágyaink, reményeink – miközben a lelki működésünk a kapcsolataink tükrében válik megragadhatóvá.

* Az emberi létezés mély-centrumát, különleges állapotait nem célok vizsgálni, melyekben a létezés minden társas jellegtől mentes.

Erre a különös kettősségre mutat rá Arthur Koestler holonelmélete is, amely szerint emberi lényként egyszerre vagyunk egészek és részek. Saját belső késztetéseink, érzelmeink és gondolataink vannak – ebben a tekintetben egészek vagyunk. Ugyanakkor nem létezhetünk a társaink, a családunk, a barátaink, a munkatársaink és távolabbi kapcsolataink nélkül – velük összeköttetésben egy nagyobb egésznek a részei vagyunk. Az egész-rész kettősségében két alapvető törekvés hat bennünk:

- Az igény, hogy megőrizzük saját önazonosságunkat, egyediségünket.
- A törekvés, hogy a nagyobb egész részei legyünk, hogy biztonságosan tartozzunk valahová.

Ha az autonómia vágya egyoldalúvá válik, könnyen elszigetelődünk, és elfeledkezünk arról, hogy rész is vagyunk. Ha a kapcsolódás felé billenünk el, elveszítünk valamit a saját egyediségünkéből, elfelejtjük, hogy egész is vagyunk. Egyik oldal sem fontosabb a másiknál, a kettő szembeállítása, fontosság szerinti összehasonlítása értelmetlen, ahogy nincs értelme annak a kérdésnek sem, hogy a fának a gyökere vagy a lombja a fontosabb.

Mindebből az következik, hogy nehezen tudunk belül formálódni, változni anélkül, hogy a kapcsolataink is átalakulnának. Ha a kapcsolataink nem képesek a változásra, az röghöz köti a belső világot is. A kulcs a kettő közötti dinamikus egyensúly. Ennek az egyensúlynak a helyreállítására törekszem azzal, hogy a könyvemben a külsőre, a társasra, a kapcsolatra fókuszálok.

Arra a területre hívom tehát a figyelmedet, ahol a kapcsolataid a lelkedben és a lelkedre hatnak. Annak a vizsgálatára, hogy vajon létezik-e a lelkedben egy kapcsolatmentes belső tér, vagy csak nem vetted még észre a belső színpadon tartózkodó szereplőket.

* * *

Az írás első része arra fókuszál, hogyan formálódik az önmagunkról alkotott képünk a kapcsolatainkban, valamint hogyan hat a kapcsolatainkra annak a mítosza, hogy „a nehézségeket nem lehet a társunkkal megbeszélni”.

A második rész az Ölelő Figyelem módszerének tankönyve. Az Ölelő Figyelem egy különleges kapcsolati forma, amely aktív figyelemre, a másik megértésének vágyára és tiszteletére épül. Célja a bizalom, a biztonság és a kölcsönös megértés megteremtése elsősorban a beszélgetések elmélyítésén keresztül. Ebben a részben bemutatom az Ölelő Figyelem alapjait adó felismeréseket és tapasztalatokat, illetve a módszer teljes eszköztárát.

A harmadik rész középpontjába a kapcsolatainkban gyakran fellépő patthelyzet kerül. Az a sajátos holtpon, amelyen csak együtt tudunk átlépni, s ha ez nem sikerül, úgy az önmagunkkal való bajlódás, illetve a szegény és a büntudat feloldására aligha találhatunk tartós megoldást. Ennek a patthelyzetnek a felismerésében válnak jól láthatóvá kapcsolataink kiaknázatlan lehetőségei, s a kiaknázatlanság gátló hatása lelkünk emelkedésére.

* * *

A társas oldal hangsúlyozása sajátos nehézséget hoz magával, amely az egymásra utaltság témájához kötődik. Legtöbbünk számára a kiszolgáltatottság negatív élmény, hiszen fájdalmas emlékek kapcsolódnak hozzá. Ezzel az írással az egyik célom az, hogy az egymásra utaltságot új megvilágításba helyezzem.

* * *

Ez az írás mindenekelőtt pároknak szól, akik a kapcsolatuk beteljesedését és önmaguk kiteljesedését egyaránt keresik, és szól persze szülőknak, testvéreknek, barátoknak is. A szövegben az egyszerűség kedvéért mindvégig két ember viszonyáról lesz szó, ami nem jelenti azt, hogy az elhangzottak ne volnának érvényesek három vagy akár több ember, netán egy közösség életére.

Ez a könyv nem önsegítő írás. Habár bemutat technikákat, mindenekelőtt egy új nézőpont vizsgálatára hív. Megannyi térképet és felismerést sűrítettem bele. Lehet, hogy azáltal válik számodra befogadhatóvá, ha időnként szünetet tartasz az olvasásban.

6. A megnyílás blokkolói

A munkám során figyelmes lettem arra, hogy gyakran tipikus, sablonszerű válaszokat adunk, amikor valaki a mélyebb nehézségeit, érzelmeit osztja meg velünk, amilyen például a gyász, a betegség, a szakítás, a munkahely elvesztése vagy a megszegyenülés tapasztalata. Amikor ezekkel a válaszokkal élünk, azt gondoljuk, hogy társunknak a megoldás felé vezető támogatásra van szüksége – a segítség, tenni akarás szándéka gyakran nyíltan meg is jelenik a szavainkban.

Nézzük meg most tételesen, hogyan hatnak ezek a válaszok azokban az esetekben, amikor a társunknak kifejezetten együttérzésre és megértésre van igénye.

Válasz neve	Blokkoló hatás
Lelkesítés, vigasztalás	Rejtett üzenet: a Mesélő változtasson az érzelmein, legyen pozitívabb
Tanács, sugalmazás	Rejtett üzenet: a Mesélő változtasson a gondolkodásán, nézőpontján, cselekvésén
Értelmezés, minősítés, visszajelzés	Külső nézőpont, amely eltér a Mesélő saját szemszögétől

3. táblázat: A megnyílás blokkolói

Lelkesítés, vigasztalás

Térjünk vissza egy előző példához:

„Egész életemben próbálom elérni, hogy a férfiak tekintetbe vegyék az igényeimet, de még sosem sikerült. Talán meg sem érdemlem.”

A válaszok:

- „Ugyan, ne butáskodj, te sokkal többet érdemelsz ennél!”
- „Sajnálom, hogy ez is ilyen rosszul végződött, de ne add fel, előbb-utóbb biztosan találsz majd egy hozzád illő férfit, aki méltó módon bánik veled.”

A szándék lehet pozitív, hiszen az üzenet erőt akar adni a másiknak. Erőt adni viszont egészen más, mint együttérezni.

A lelkesítés és vigasztalás hátterében változtatási javaslat rejlik.

- „Te többet érdemelsz!” – Ne bánkódj!
- „Ne add fel, előbb-utóbb biztosan találsz majd egy hozzád illő férfit, aki méltó módon bánik veled.” – Ne add fel, tarts ki!

Indirekt módon változást javaslok, ez pedig ellentétben áll az empátia gesztusával, amely a jelen helyzet nehézségében való közöségvállalás lenne.

A helyzetet tovább bonyolítja, hogy megjósolom a jövődet, miközben nem tudom biztosan, mit hoz. Mondhatom-e egy barátomnak, akivel éppen szakított a párja, hogy: „Lesz majd másik!” vagy „Lesz majd megbízhatóbb”? Hiszen nem tudom, hogy lesz-e valaha.

Azt mondani, hogy te ennél többet érdemelsz, szintén ingoványos. Vajon hogyan határozható meg az, hogy kinek milyen érdemei vannak, és azok milyen következményekkel járnak?

De miért lelkesítek egyáltalán? Mi késztet erre? Azt feltételezem, hogy a másik ezt várja tőlem? Azt szeretné, hogy segítsek megoldani a problémáját?

Aki épp nehéz helyzetben van, és azt megosztja velünk, többnyire a megértésünket és az együttérzésünket várja. Ha nem kér segítséget, mégis segíteni akarunk rajta, az nehézséget okoz neki. Más dolgot kap, mint amire vágyik. Az együttérzés élményében „a másik megy oda, ahol te vagy”: átérzi azt, amit te is érzel. Amikor valaki segíteni akar, akkor arra hív fel, hogy „te menj oda, ahol ő van”: te fontold meg az ő ötleteit.

Az együttérzés befogadó, és a lényege az együttlét, a közösség vállalása egy élményben, egy érzésben, míg a segítségnyújtás a tettek szintjén operál, és kimaradhat belőle az empátia lényege.

Az Ölelő Figyelem gyakorlói számára nagy megkönnyebbülést jelent, amikor felismerik, hogy nem az ő feladatuk megoldani a Meseelő problémáját.

Tanács, sugalmazás

Egy következő lehetséges válasz:

- „Arra figyelj, hogy olyan férfit válassz, akinek van elegendő érzelmi intelligenciája. Ezen áll vagy bukik a dolog.”
- „Ha megtanulsz jobban kiállni magadért és képviselni az igényeidet, a férfiak egészen máshogy fognak bánni veled, meglátod.”

Mi a különbség a korábbiakhoz képest?

Talán csak annyi, hogy itt nem a pozitív jövőkép reményével próbálom támogatni a másikat, hanem konkrét megoldásokat is ajánlok.

Az együttérzés ekkor még inkább veszélyben van, mert a másik fölé emelkedem, és látom mindazt, amit neki évek, évtizedek alatt nem sikerült. Csak öt perce hallgatom, de máris tisztán látom az útját a boldog jövő felé.

Amikor egy-egy kétségbeesett helyzetben megosztottam valakivel a fájdalmaimat, és jó tanácsot kaptam tőle, az esetek túlnyomó részében azt éreztem, hogy nem vesz komolyan, nem veszi komolyan a nehézségemet. Hogy adhat nekem tanácsot, amíg nem tudja, milyen az én helyemben lenni? Nem mondhatja, hogy „Én a te helyedben...”, ha még sosem volt a helyemben. Ahhoz bele kellene helyezkednie a lényembe, belülről látnia és élnie, amit én látok és élek. Ha ezt megtenné, ugyanazokba a korlátokba és nehézségekbe ütközne, amelyekbe én. Akkor átélné a reménytelenséget és a tanácstalanságot is. Ha eljutna idáig, és együttérezne velem, az sokkal több erőt adna, mint egy idegen, rideg tanács.

Nézzük most a sugalmazást, ami árnyaltabb formája a tanácsnak, és gyakran kérdő formát ölt:

- „Mit gondolsz, érdemes lenne másmilyen partnerekkel kapcsolódni?”
- „Egy ilyen férfival meddig érdemes együtt maradni?”

A válasz benne rejlik a kérdésekben: „igen”, illetve „nem sokáig”.

A tanáccsal vagy sugalmazással az én véleményem, ötletem kerül a beszélgetés középpontjába, és ezzel a másikat újragondolásra hívom, vagyis vezetem. Mindez felkeltheti benne annak a késztetését, hogy igazodjon az ajánlatomhoz:

„Végül is igazad van, nem kellett volna ilyen sokáig kitartani mellette.”

Én vezetek, ő igazodik – a megnyílás és befogadás harmóniájáról már rég elfeledkeztünk. A fókusz nem az ő nehézségén van, hanem az én ötleteimen. Arról egyeztetünk, hogy mi érdemes, mi értelmetlen, így pedig a beszélgetés személyessége is elvész, holott éppen a személyes érintettség a lényeg.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a tanács vagy a sugalmazás rossz, káros kommunikációs elemek lennének. Olyankor, amikor kifejezetten valakinek a véleményére, szakértelmére, tanácsára, ötleteire van szükség, rengeteget segítenek.

Azokban az érzékeny emberi helyzetekben viszont, ahol a közelség, a biztonság és a bizalom megteremtésén dolgozunk, ahol a társunknak mindenekelőtt megértésre és empátiára van szüksége, hátrányos hatású minden olyan gesztus, amely vezetni akar valami felé, és változtatást javasol.

Értelmezés, minősítés, visszajelzés

Van az emberi reakcióknak még egy kategóriája, amely veszélyezteti az együttérzést: a minősítés valamely formája. Megfogalmazása lehet személyes vagy általánosított.

Egyik alfaja a visszajelzés:

- „Éppen azt csinálod, amitől a másikat védeni próbálsz.”
- „Szerintem csak magadat áztatod azzal, hogy újra felvetted vele a kapcsolatot.”
- „Azt érzem, hogy ezen a ponton nem vagy teljesen őszinte.”

Lényege: a Hallgató arra „kéri” a Mesélőt, hogy vegye át az ő nézőpontját. A pozíciók itt is megfordulnak, éppen úgy, mint a korábbi két esetben.

A minősítés lehet ennél szelidebb, árnyaltabb is. Vegyünk egy példát:

„Képzeld, mennyire boldog vagyok: rendeztem egy eseményt, ami hallatlan siker lett. Kaptam is egy állásajánlatot. Egy olyan munkalehetőséget, ahol végre olyan ügyért dolgozhatok, amivel igazán tudok azonosulni.”

A válasz, amit kapok:

- „Óriási érték, hogy végre azzal foglalkozhatsz, amivel azonosulsz.”
- „Az ilyen munka hatalmas ajándék.”
- „Ez az eddigi kitartó munkád eredménye.”

Ezeknek a válaszoknak a hátrányos hatása abban áll, hogy leveszik a fókusz a Mesélőről, és áthelyezik a mesélés tárgyára.

A megfogalmazás felvehet objektív nézőpontot is, amikor nem azt mondom, hogy „számomra az ilyen munka érték”, hanem azt, hogy „az ilyen munka érték”. Ez a személytelen megfogalmazás szintén távolságot szül. Amikor arról kezdek beszélni, hogy egy ilyen munka „érték” vagy „nem érték”, már elméleti jellegű diskurzusba bocsátkozunk, ami ismét messzire vezet eredeti irányunktól, amellyel a közelséget kerestük.

7. Hallgatóból Kísérő

Tapasztalataim szerint, amikor valami nehéz és fájdalmas dolgot osztunk meg egymással, az esetek túlnyomó részében egy egészen más jellegű gesztus esne igazán jól, másra van igényünk.

A kiinduló feltevésem mindvégig az volt, hogy mindannyian vágyunk arra, hogy közösségre találjunk másokkal lelkünk dolgait illetően, és hogy mindannyian ki vagyunk éhezve a befogadó, ítéletmentes figyelemre, ami lehetővé teszi a megnyílást. Vágyunk arra, hogy a megnyílás minél mélyebb rétegei felé haladhassunk a társainkkal.

Úgy láttam, hogy ez az éhség a magány és az elszigeteltség jele. Minél több ki nem mondható, meg nem osztható élmény rejlik a lelkünk mélyén, vagyis minél nagyobb területet foglal el lelkünkben a mocsár, annál magányosabbak vagyunk. A titkolózás pedig nemcsak teher, hanem – a rejtegetés igénye miatt – folyamatos feszültségforrás is. Mindannyian vágyunk ennek a tehernek a letételére.

Az igény a figyelemre tehát adott és meghatározó. Ha pedig a vágy is adott a megnyílásra, mi lehet az akadály? Miért nem jutunk mégsem közel egymáshoz?

Újra és újra visszajutottam a kiindulópontra: „a megbeszélhetetlen mítoszához”, és annak az érzelmi formájához, a bizalmatlansághoz.

A mocsárba belépni megnyílást igényel, a megnyílás pedig veszélyes. Csak akkor indulok el veled arra, ha megbízom benned, ha tudom, hogy nálad „jó helye” lesz mindannak, amit ott találunk. Nem fogok neked testsúlyproblémákról, szexuális nehézségekről, bántalmazásról vagy cserben hagyásról beszélni, amíg ki nem alakul közöttünk a bizalom egy meghatározott szintje. **Bizalmat kell tehát felépítenünk ahhoz, hogy a Mesélő meg merjen nyílni.**

Megnyílni annyi, mint megosztani önmagunkról valamit, ami a mocsárhoz tartozik. Rizikót, sérülékenységet vállalni.

Amikor a gyakorló csoportokon azt kezdtük el vizsgálni, hogy mire van szüksége a Mesélőnek ahhoz, hogy biztonságban érezze magát, változatos válaszokat kaptunk. Alkalomról alkalomra is változott, hogy a Mesélőnek mi adta meg a biztonságérzetét.

- Volt, hogy visszajelzésre vágyott: tudni akarta, hogy örömmel adunk még neki időt és figyelmet.
- Máskor arra volt igénye, hogy tudja, nem ítékezünk felette.
- Arra is volt példa, amikor egyedül az hozott neki biztonságot, hogy a többiek is láthatóvá váltak, ők is behoztak valamilyen érzékeny témát.

Az ilyen esetekben, amikor a Mesélőnek visszajelzésekre, kérdésekre, a Hallgatók nézőpontjának megismerésére volt igénye, a csendes, együttérző jelenlét nem volt elegendő. Nemcsak együttérésre, hanem annak jeleire is szükség volt. Aktívabbá kellett tehát válniuk a Hallgatóknak.

A Mesélő aktuális igényeinek a felismerése vezetett egy kommunikációs eszközrendszer felépítéséhez. Ennek köszönhetően **a Hallgató eszköztára kiegészült aktív elemekkel, emiatt pedig a passzív hangzású pozíció nevét is módosítottuk, így lett a Hallgatóból Kísérő.**

Az, hogy a Kísérőnek aktívan kell részt vennie a beszélgetésben, azt is jelenti, hogy már nem tisztán hallgató és befogadó. A bizalom

felépítésének a szakaszában viszont még nem is kell, hogy teljesen az legyen.

Amikor kidolgoztuk a kísérői gesztusokat, amelyekre a továbbiakban az **empátia gesztusaiként** fogok hivatkozni, két követelményt fogalmaztunk meg:

- A Kísérő nem veszi át a Mesélőtől sem a szót, sem a figyelmet, nem válik Mesélővé. Amikor a bizalom támogatása érdekében megszólal, azt a lehető legrövidebben és legfókuszáltabban teszi, hogy minél kevésbé törje meg a Mesélő gondolati és érzelmi ívét.
- Nem ad irányt a beszélgetésnek, és nem vezeti azt: a Mesélő saját maga választja meg a témáit, gondolatait.

Az empátia mindegyik gesztusa illeszkedik a következő alapelvekhez, amelyek kapcsolódnak egymással, és harmonikusan kiegészítik egymást:

- Ha **irányításmentes** vagyok, pusztán követlek a figyelemmel, és te szabadon döntesz arról, merre haladsz, s mit mutatsz meg magadból.
- **Ítéletmentes** akkor vagyok, amikor félreteszem a jóról és rosszról, helyesről és helytelenről alkotott fogalmaimat, és ezektől mentesen haladok veled.
- Ehhez kapcsolódik a **személyesség** elve, hiszen a jó és a rossz általános, személytelen fogalmak, a személyesség lényege pedig a szubjektivitás: hogy én mint a te beszélgető partnered itt és most hogyan vagyok jelen érző lényként a beszélgetésben.
- **Érdeklődő, befogadó** akkor vagyok, amikor a figyelemet szelíden el tudom nyugtatni rajtad, és amikor a legfontosabb késztetésem az, hogy veled legyenek, megértsélek, jobban megismerjelek.

- Az **önkéntesség** lényege: ha arra kényszerítesz, hogy empátikus legyek veled, azzal éppen ellenkező hatást fogsz elérni, távolabb lépésre készíted. Másrészt a kényszer tudata, vagyis az, hogy „empátikusnak kell lennem”, még akkor is blokkolja az együttérzést, ha szeretnék figyelni rád.