

A BOSSZÚ PSZICHOLÓGIAI ÖSSZETEVŐI

KIS MÉDEA^{1*} – KOVÁCS JUDIT²

¹ Debreceni Egyetem, Népegészségügyi Kar, Megelőző Orvostani Intézet, Debrecen

² Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Debrecen

(Beérkezett: 2009. december 10.; elfogadva: 2010. április 25.)

Tanulmányunk a bosszúviselkedés személyi, kapcsolati és szituatív meghatározóit elemzi, áttekintve a vonatkozó, legfőképpen személyiséglélektani és szociálpszichológiai irodalmat. Áttekintésünkben nemcsak azokra a tanulmányokra támaszkodunk, melyek a bosszúállás jelenségét tekintik tárgyuknak, de azokra is, amelyek a megbocsátását. Tesszük ezt azért, mert a két jelenség igen erősen összekapcsolódik, annak ellenére, hogy nem egymás ellentétei. A bosszúvágy és bosszúállás multifaktoriális természetének bemutatása mellett különös hangsúlyt kap e viselkedés folyamatjellegének és a lelki egészségre gyakorolt hatásainak bemutatása. Az idői lefutás elemzésekor, és a lelki egészségre gyakorolt hatás leírásában is kitüntetett figyelmet szentelünk a bosszúálló viselkedéshez kapcsolódó rágódnak, a ruminációnak. Kifejtésre kerül, miért is olyan fontos a segítő, illetve terápiás kapcsolatokban a bosszúviselkedés természetének megismerése.

Kulcsszavak: bosszúvágy, bosszúállás, rumináció, megbocsátás, személyiségtényezők

1. A BOSSZÚ JELENSÉGGKÖRE

A sérelmeiért megfizető ember egy összetett, emberi működéseiben talán érthető, ugyanakkor morálisan vitatható cselekedetekbe bonyolódó jellemként él hétköznapi tudatunkban. Milyen álláspontot képvisel a bosszúviselkedésről a pszichológia tudománya; kikre, milyen helyzetekben, milyen

* Levelező szerző: dr. Kis Médea, Debreceni Egyetem, Megelőző Orvostani Intézet, 4028 Debrecen, Kassai út 26/b. E-mail: medea.kis@freemail.hu

kapcsolatokban jellemző; miben áll a bosszúviselkedés, s lefutása, dinamikája hogyan befolyásolja a lelki egészséget? Ez a jelen tanulmány tárgya.

Irodalmi, filozófiai, teológiai vonatkozásai és politikai megjelenései arra figyelmeztetnek, hogy a kapcsolatai megtartó erejére ráutalt, ám önérvényesítő igényeiről lemondani nehezen tudó ember minden korban és körülmények között szembesült ezzel az indulattal. A bosszúvágyat keltő élethelyzetek szépirodalmi feldolgozása a legnagyobb alkotók kenyerere. Legismertebb figuráik – Oedipus, Elektra, Medea, Hamlet, Lear király, Monte Cristo grófja, Michael Kohlhaas – több szerzőnek köszönhetően többször bemutatkoztak az évszázadok során, önkéntelen azonosulásra vagy éppen kritikus állásfoglalásra adva lehetőséget nézőnek és olvasónak. Történelmi összefüggésekben gondolkodva könnyű asszociálni az ősközösségi társadalmakban érvényesített vérbosszúra, a jelen társadalmi tendenciáit tekintve pedig a mindenkori aktuálpolitikai történések értelmezéseket szűkítő hatásával számolhatunk.

Mivel ennyire szerteágazóan jelenlevő s romboló következményei miatt súlyos jelenségről van szó, teljesen természetes, hogy a pszichológiai szakirodalom a legkülönbözőbb szakterületeken foglalkozik vele. Mentálhigiénés szempontból a bosszúviselkedés lelki egészségre gyakorolt hatása teszi fontossá e témát, de az emberi tevékenységek legkülönbözőbb szintereihez kapcsolódó alkalmazott területek számára is kikerülhetetlen. Íme példaképp néhány vetület, néhány feltett kérdés. Hogyan dolgozzunk a bántalmazást szenvedett, nagy traumát átélt kliens bosszúfantáziáival (pszichoterápia – Haen és Weber, 2009; Horowitz, 2007)? Hogyan védjük ki a joggyakorlat ítélkezési folyamatában a bosszúóhajt (jogi pszichológia – Ho és mtsai, 2002)? Hogyan szűrjük ki a közlekedésből a vélt sérelmeiket megtorolni kívánó személyeket (közlekedépszichológia – Wiesenthal és mtsai, 2000)? Hogyan készüljünk az indulatosan vásárló vevőkre (fogyasztói pszichológia – Zourrig és mtsai, 2009)? Hogyan csökkentjük a szervezeti igazságtalanságot, hogy a munkavállaló ne bocsátkozzon rongálásba vagy rosszhírkeltésbe (szervezetpszichológia – Aquino és mtsai, 2006)?

Lélektani jelenséggé tehát viselkedéses megnyilvánulásai és a köznapi élet társas kapcsolatait markánsan alakító szerepe révén válik a bosszú. Úton-útfélen találkozunk sértett, megfizetésre szomjas vagy éppen kiengeztelésre áhítózó embertársainkkal: férfi és nő, szülő és gyermek, testvérek és szomszédok, nemzedékek és nemzetek táplálják a tüzet évezredek óta annak a méregnek a forralásához, melyből oly szívesen nyújtanának egy pohárral vélt ellenfelüknek.

Lehetetlen tehát, hogy bárkiről is legyen szó, ne szembesült volna korábban a bosszú problematikájával. Mivel ennyire mindennapi, személyes érzelmeink is benne vannak a jelenséghez való viszonyunkban. A tárgya-

lás módja, a megragadható összetevők feltárása talán soha nem lesz mentes az egyéni érintettség befolyásoló erejétől. „Hiszen valahol a szívünk mélyén elégedettséget érzünk, amikor bosszúálló fantáziaképeket dédelgetünk magunkban. Ezek a képzelgések óvnak meg bennünket, hogy ugyanattól az embertől ismételten hasonló sebeket szerezzünk. Haragot keltenek bennünk, s ezáltal erősebbnek érezzük magunkat. Önbecsülésünk növekedésének délibábjával csapnak be bennünket, hiszen ha a másikat kevesebbre tartjuk, úgy érezzük, mi válunk értékesebbé. Ez azonban sokba kerül. Súlyosan megfizetünk azokért az órákért, amelyeket keserűségünk és bosszúálló képzeletünk mozijában töltünk. A kínai közmondás így szól: Két sírt ásson az, akit csak a bosszú hajt – egyet támadójának, egyet pedig magának” (McCullough és mtsai, 1997/2005, 87. old.).

Ahhoz, hogy áttekinteni s értelmezni tudjuk a bosszú vágyát és magatartásbeli megnyilvánulását, vizsgálhatónak és ebből következően körülírhatónak kell lennie. Ezért e tanulmány a bosszúviselkedés mint konstruktum leírását célozza. A jelenség kétségtelenül igen összetett: a bosszú vágya érzések, gondolatok, az énkép, meggyőződések és információk társas helyzetben történő intenzív egymásra hatása eredményeképpen jön létre. Elméleti összefoglalónk vezérfonalául McCullough és mtsai (2001) igen átfogó, mégis áttekinthető definícióját választottuk, mely szerint *a bosszú bizonyos célok – úgymint a saját önbecsülés megmentése, a támadó megleckéztetése, az erkölcsi egyensúly helyreállítása – elérésére irányuló, attitűdöket és meggyőződéseket magában foglaló interperszonális problémamegoldási stratégia, melynek dinamikájában személyiségi, szituatív és kapcsolati faktorok együttesen játszanak szerepet.*

A fogalom meghatározásának fontos része a megbocsátással való kapcsolata. Hétköznapi nyelvünkben a bosszúálló, illetve a megbocsátó: elmentéparok. Ezt az értelmezést, mely valószínűleg nagyban merít abból a tényből, hogy e két dolog egyszerre nem következhet be, számos pszichológiai vizsgálat eredménye és felfogása is támogatja, gondoljunk például azokra, melyekből kiderül (ld. alább), hogy a barátságos/stabil személyek inkább megbocsátóak, a kevésbé barátságos/instabil személyek inkább bosszúállóak (pl. McCullough és mtsai, 2001). Az ehhez hasonló lineáris összefüggések (pl. Ysseldyk és mtsai, 2007) ellenére azonban fontos leszögezni, hogy a lelki történések egyéni szintjén a bosszúállás hiánya nem egyenlő a megbocsátással, s a megbocsátás hiánya nem egyenlő a bosszúval (ld. a *Bosszúviselkedés dinamikája* című fejezetben). A személyiség szintjén is érdemes tennünk egy megkülönböztetést, ahogyan azt Brown (2004) javasolja: az alapvetően megbocsátásra hajló személyek nem lehetnek egy időben bosszúállásra is hajlók, viszont a megbocsátásra diszpozicionálisan kevésbé kész személyek jellemzően akkor bosszúvágyók, ha a nárcizmu-

suk is magas. Mindezt figyelembe véve, a bosszú körüljárásakor nemcsak azt a szakirodalmat tartottuk relevánsnak, mely kifejezetten bosszúfókuszú, de azt is, melynek középpontjában a megbocsátás áll.

2. SZEMÉLYISÉGLÉLEKTANI VONATKOZÁSOK

A bosszú témakörét a pszichológiai elméletek természetesen addig is érintették, míg nem emelkedett ki önálló jelenségként a pszichológiai kutatásokban. Gyökereit keresve rábukkanunk, hogy a bosszúvágy és bosszúállás a pszichoanalitikusok által „felfedezett” téma. A tudatos és tudattalan fantáziáktól a mazochisztikus és sadisztikus megnyilvánulásokig terjedő formái felkeltették az érdeklődést, majd az analitikus megközelítés talaján többféle értelmezés jött létre.

Melanie Klein (1962/2000) a bosszúaktivitást irigység által gyújtott omnipotens destrukcióként látja. Hasonló nézetet képvisel Kohut, aki szerint a bosszúvágy és a bosszúálló cselekvés énvédő eszközzel szolgál szégyen, veszteség, bűntudat, tehetetlenség, gyász idején (Beattie, 2005). Az a narcisztikus düh élteti, amelyet a „grandiózus én” (Kohut, 2001/1971) élt át valaha egy megalázó támadás alkalmával. Hajtóereje a kisgyermekkori mindenhatóság érzésének, valamint a helyzet irányításának, kontrollálásának vágya.

Ezen elméleti megfontolásokat a későbbi kutatások empirikus adatokkal is alátámasztották. McCullough és mtsai (2001), valamint Brown (2003) eredményei szerint a narcizmus valóban határozott összefüggést mutat a bosszúvágygal, főként, ha a neuroticitás magasabb fokával jár együtt, tehát a negatív érzések gyakoribb megjelenésével, instabil indulatokkal, negatív események iránti túlzott érzékenységgel. A Big Five nagy személyiségfaktorai közül a neuroticitáson (Walker és Golsuch, 2002) kívül még a barátságosság is kapcsolatot mutat a megbocsátással, illetve bosszúállással. A kevésbé barátságos személyek, akik nélkülözik a barátságosság proszociális viszonyulásait, megbocsátás helyett inkább bosszúra hajlanak. Ők kisebb empátiás készséggel rendelkeznek, s a kapcsolatok megtartását kevésbé óhajtják (McCullough és mtsai, 2001).

Szűkebb tartományú konstruktumokban gondolkozva Allemand és mtsai (2008) az érzelmi szabályozottság megbocsátókészséggel való kapcsolatát tartották kutatásra érdemesnek. Hipotézisük szerint a cselekvésorientált személyek inkább hajlanak a megbocsátásra, mint az állapotorientáltak. Allemand az akcióorientált, illetve állapotorientált viselkedést mint vonásjellegű karakterisztikumot fogja fel, ami adott kontinuum mentén mérhető. Egyik végén azok helyezhetők el, akik rugalmasak, hatékonyak,

autonómok és külső segítség nélkül képesek véget vetni a sérelmes történekek fölötti rágódásnak, redukálni tudják a kedvezőtlen életeseményekre adott negatív viselkedéses válaszaikat, a kudarcok és a hátráltatás ellenére képesek előremozdulni. Tudnak döntést hozni, negatív érzelmi színezetű gondolataik nem uralkodnak el rajtuk, stressz idején kevésbé sérülékenyek, információk feldolgozásakor megfontoltak. A másik véglet emberei önszabályozott viselkedésválaszra kevésbé képesek, és nem szűnő rágódásuk közepette kognitív tartalékaik saját maguk számára is annyira kevésbé hozzáférhetőek, hogy az átélt sérelem produktív feldolgozásának útján egyetlen lépést megtenni is nehezőkre esik. Vizsgálati eredményeik szerint az akcióorientált személyek valóban megbocsátáskészebbnek bizonyultak (Allemand és mtsai, 2008). A megbocsátásra való hajlandóság akadályként a negatív események iránti túlérzékenység különös súllyal van jelen. Ezt a fajta túlzott szenzibilitást – „panaszokodásfüggőség” elnevezés alatt – Horwitz (2005) is vizsgálta; szerinte ebben az újabb traumától való félelem s a szégyen elkerülésére törekvés is megjelenik; ez utóbbit a nárcisztikus személyiség egyik jellemzőjének tartja.

Az eseményeken való továbblépés, illetve azokon való rágódás, valamint a megbocsátás, illetve bosszú kérdéskörök kapcsolatát tekintve hasonló eredményeket mutatnak be McCullough és mtsai (2007). Három longitudinális vizsgálatban bizonyították, hogy minél többet rágódik valaki egy sérelem fölött, annál kisebb lesz benne a megbocsátási szándék. Vizsgálataik meggyőzően igazolják, hogy e korrelatív kapcsolat háttérben nem fordított irányú viszony rejlik, tehát nem arról van szó, hogy a megbocsátás fogycatkozásának következménye a nagyobb mértékű ruminálás. Ugyanakkor Carlsmith és munkatársai (2008) hétköznapi alkalmi kapcsolatot megjelenítő kísérletes vizsgálatukban arra jutottak, hogy az a személy, aki egy sérelemért visszavág, sokkal többet gondol később az elkövetőre és a sérelemre, mint az, aki túllép a problémán. Akárhogyan is nézzük tehát, a rágódás és a bosszú vagy éppen a továbblépés és a megbocsátás kapcsolata számos empirikus megerősítést nyert.

Demográfiai összefüggések tekintetében elsősorban az életkorral kapcsolatban találunk eredményt a szakirodalomban: Ysseldyk és mtsai (2007) összegzése szerint az idősebbek inkább készek a megbocsátásra, kevésbé bosszúvágyóak és kevésbé ruminálnak, mint a fiatalabbak. Orathinkal és munkatársai (2008) korábbi, egyéb demográfiai tényezők szerepét vizsgáló kutatások eredményeire tekintettel állították fel saját hipotéziseiket, melyek közül igazolódni látszott, hogy a nők inkább hajlanak a megbocsátásra, mint a férfiak, a többgyermekes nők szignifikánsan megbocsátóbbak, mint akiknek nincs vagy csak egy gyermekük van, és szintén a nők eseté-

ben találtak pozitív korrelációt a magasan iskolázottság és a megbocsátási hajlandóság között.

A személyes meggyőződések, hiedelmek, értékek és attitűdök bosszúállással és megbocsátással való kapcsolatát vizsgálván Strelan (2007) az igazságos világba vetett hitet kiemelve azt találta, hogy akik inkább hisznek abban, hogy a világ, melyben élünk, igazságos, egyúttal inkább hajlanak a megbocsátásra is. Tehát e Lerner (1980) által azonosított pozitív illúzió társas szempontból a bennünket ért sérelmekre nagyon kedvező, érett, adaptív válaszmódot hoz magával. Első pillantásra érthetetlennek tűnhet az igazságos világba vetett hit és a megbocsátásra való készség pozitív kapcsolata, ám ha összevetjük a kapcsolataink megőrzésének célját az igazságos világba vetett hit állapotfenntartó biztonsági funkcióival, az ellentmondás áthidalható. Továbbá, miként pozitív illúzióink (Taylor és Brown, 1988) mentális egészségünkhöz való hozzájárulása általában véve elvitathatatlan, e konkrét esetben az igazságos világba vetett hitről is az bizonyosodott be, hogy érettebb konfliktusrendező megoldásra hajlamosít.

3. SZITUATÍV FAKTOROK

McCullough és munkatársaitól (2001) kölcsönzött munkadefiníciómban a személyiségtényezőkön kívül a szituatív és kapcsolati tényezők is nagy szerepet kapnak. Szituatív faktorként tarthatjuk számon a sérelem természetét (pl. anyagi vagy erkölcsi) és mértéktulajdonságait (nagyság, visszafordíthatóság). Egyes helyzetek olyan erősek lehetnek, hogy szinte egyértelműen meghatározzák, mit tesz majd az egyén (Snyder és Ickes, 1985). Például nem szándékosan okozott apró sérelmeket megtorolni meglepően kicsinyes dolog lehet, szándékos, súlyos károkozást megbocsátani pedig minden bizonnyal rendkívül nagyvonalú. A végletek közül két példát megnevezve: a közlekedésben átélt apró bosszúságokra adott túlzó megtorló válasz pszichológiai alkalmassági vizsgán kiszűrendő (Wiesenthal és mtsai, 2000), a súlyos traumát átélt személyek bosszúálló fantáziája viszont egészen természetes válaszreakció (Haen és Weber, 2009; Horowitz, 2007).

A kutatások gyakran nem az egyértelmű, erős helyzetekkel foglalkoznak, hanem azokkal, ahol a szituatív, az egyéni és a kapcsolati tényezők interakcióba léphetnek egymással. Tse és Cheng (2006) vizsgálatában a résztvevők amellet, hogy egy depressziót mérő kérdőívet kitöltöttek, hipotetikus scenáriókat értékelték a főszereplő személyének helyzetébe beleélve magukat, ahol az vagy egy apró, vagy egy súlyos sérelmet szenvedett el egy károkozótól, aki vagy egy távoli ismerőse, vagy egy vele

nagyon közeli kapcsolatban álló személy volt. Eredményeik szerint a depresszióra hajló, tehát saját énjüket és általában mások cselekedeteit is kevésbé pozitívan látó személyek (vö. Forgács, 1992) kevésbé tudják túltenni magukat a hétköznapi apró bosszúságokon, és közeli kapcsolatokban súlyos sérelmek esetén kevésbé hajlanak nagyvonalúságra – mely összefüggést érdemes összevetni a negatív események iránti túlzott érzékenységről (Allemand és mtsai, 2008), illetve a „panaszkodásfüggőségről” (Horwitz, 2005) mondottakkal.

Szituatív tényezőként mindazonáltal nemcsak egy adott viselkedés mikrokörnyezetét tarthatjuk számon, de a tágabb értelemben vett kulturális környezet szabály- és szokásrendszerét is. Fromm (1975) szerint minden kor társadalmá megteremti azt a karaktert, amelyre szüksége van; azt az önvédelmi stílust és a környezetből érkező veszélyekhez alkalmazkodásnak azt a módját, amely a biológiai feltételek, az általános egzisztenciális szükségletek és a szociális hatások közepette lehetséges. Amikor tehát az egyénit vizsgáljuk közelebbről, akkor is az adott kor és társadalom egyidejűleg van dolgunk.

A legtöbb tudományos vizsgálat kulturális környezete a nyugati civilizáció értékrendje (Zourrig és mtsai, 2009), miközben több tanulmányban kulturális különbségekről is olvashatunk (Chakrabarti, 2005; Mattila és Patterson, 2004; Hui és Au, 2001; Zourrig és mtsai, 2009). Arról például, hogy a kollektivisták kultúrák fogyasztói – hogy egy alkalmazott területre utaljunk – kevésbé érzékenyek a procedurális igazságosságra (pl. reklamációs lehetőség garantálása; Hui és Au, 2001); valamint hogy az allocentrikus értékrendű (Triandis, 1989), kollektivistább kultúrákban, ahol a kapcsolatok harmóniájának ápolása nagyon fontos érték, a vásárlók kevesebbet elégedetlenkednek, kevésbé indulatosak (Zourrig, 2009).

De milyen is az a kulturális hagyaték, melyet a bosszú és megbocsátás szabályozójaképp mi, a nyugati civilizáció emberei birtoklunk? Gyökereink megjelölésekor legtöbbször a zsidó-keresztény kultúrkörre hivatkozunk. A másik ellen elkövetett, s csak valamiféle áldozat árán eltörölhető (3Móz 4,20) vétek nyomán keletkezett tartozás évezredes tapasztalat (Fodorné, 2008). A pszichológiai szakirodalom „altruisztikus ajándékként” megragadott megbocsátás-fogalma (Exline és mtsai, 2003) szépen rímél az „áldozattól való eltekintésre”. A bosszú kérése mint az isteni igazságszolgáltatás provokálása (Koncz-Vágási, 2009) annak ellenére tekinthető elfogadottnak a zsidó-keresztény kultúrában, hogy a bosszúvágyon felül emelkedés parancsa ugyanezen gyökerekből fakad (3Móz 19,17k; Mt 5,38k). A „szemet szemért, fogat fogért” bibliai eredetű (vö. 2Móz 21,23k) elvre, a *ius talionis* ősi törvényére hivatkozva fejti ki Sievers és Mersky (2004),

hogy az abban foglalt jogszerű megtorlás mintegy hozzátartozik az igazságos világrendhez. Megelőzi a mindenkori másik fél akciója, amit a majdani megtorló sérelemként, a normalitástól eltérőként él meg, s az érvényben levő társadalmi normák feletti erőszaktételként értékeli. Ebből a nézőpontból a bosszú nem tekinthető elkülönült egyéni akciónak, sokkal inkább a kultúrában gyökerező mintázat, közösségi elvárás. A fent hivatkozott szerzők gondolatain túl figyelemre méltó mozzanat, hogy mint a közösségi létet védelmező törvény, a *ius talionis* önkorlátozást is magában foglal: az 'elég'-tétel azt is jelenti, hogy „egy szemet egy szemért”.

A nyugati civilizáció azonban kezd egyre messzebb kerülni a sokáig sajátjának tekintett európai zsidó-keresztény kulturális örökségtől. Ezzel párhuzamosan, és korántsem bizonyos, hogy csak ezért, egyre szaporodnak azok a – sérelmekre adott – túlzó válaszreakciók, melyek képtelenül túlfeszítik a társadalmi elfogadhatósági, érthetőségi kereteket: gondoljunk csak a társaikat sértődöttség okán kínzó gyerekekre vagy a közösségükbe nem integrálódott, sérült énképű fiatalokra, akik ámokfutással, mások életére törve torolják meg sérelmeiket, élük át egy röpké pillanat erejéig hatalmukat (Twenge és mtsai, 2001). Ha kevésbé fatális, szomorú példákat állítunk, akkor is igen széles arzenáljára gondolhatunk a mindennapi megtorlásoknak: áskálódó munkatársakra, boltban „cirkuszoló” vevőkre vagy harsogva dudáló és szitkozódó közlekedőkre.

Ezeket a jelenségeket részben az is magyarázhatja, hogy nemcsak hogy zsidó-keresztény kultúrkörünktől távolodunk, de nárcizmusunk is egyre nő, mint ahogyan azt Emmons 1987-ben megállapította, amikor – Lasch 1979-es kifejezését kölcsönözve – az „önimádat társadalmáról” beszélt, melyben az önző, önmagával elfoglalt, egoisztikus személyiség prevalenciája évtizedek óta növekszik. Az, hogy a hagyományaink szabályozó ereje a modernizáció folyamatában átalakuláson megy keresztül, Ingelhart (1997, 2004) frissebb kutatásaiból is ismert, melyek szerint hagyományos támpontjainkat, értékeinket egyre szélesebb körben váltják fel modern értékek, melyek között az önmegvalósítás rangos helyet tölt be.

Mindezek alapján érdemes tehát átgondolni, vajon a mindenkori kulturális környezet milyen inspirációkat, véleményeket, esetleg előírásokat tartalmaz a bosszúaktivitással kapcsolatban. Létezik-e más alternatíva, az mennyire realizálható. E vonatkozásban elhanyagolhatatlan a szerepe azon közösségi tereknek, ahol az egyén először találkozik a retorzióval. Az ifjabb korosztály, illetve egy adott közösségbe újonnan érkező érzékeli s magáévá teszi, hogy családi, iskolai, vallási, lakóhelyi környezete mennyire tartja fontosnak saját körein belül a differenciált gondolkodást és empatikus viszonyulást. Chakrabarti (2005) arra hívja fel a figyelmet, hogy a múltban elszenvedett sérelmek emlékének megőrzése pozitív lehetőséget is rejt

magában: ha a sértett nem bosszúállás vagy bosszúvágy ápolása által igyekszik megelőzni a jövőbeni sérelmeket, azzal nemcsak magát védi, hanem az egykori támadót is egy eszkálálódó konfliktustól.

4. KAPCSOLATI TÉNYEZŐK

Miközben Hoyt és mtsai 2005-ben még csak az igénynek adtak hangot, hogy nagy szükség lenne a megbocsátás jelenségeinek alaposabb tanulmányozására, egyszerre kezelve a személyiségtényezőket és a komplex társas tényezőket, addig napjainkra a személyközi sérelmek kutatásában egyre nagyobb szerepet kap a kapcsolati tényezők vizsgálata (Orth és mtsai, 2007; Feld és Felson, 2008; Davis és mtsai, 2009).

Sérelmek történhetnek személyközi vagy csoportközi szinten, ez utóbbi esetében gyakorta nem az egyének, hanem csoportok az alanyok. A személyközi szintet is árnyalhatjuk: történhet felületes és szoros kapcsolatban. A csoportközi interakciók szintjén zajló bosszúaktivitást mint a konfliktusok eskzalációját ragadja meg a szakirodalom, melynek nagyon súlyos társadalmi következményei lehetnek (Pruitt és Kim, 2004).

A kísérletes szociálpszichológiai irodalomban a felületesebb, hétköznapi szinten zajló bosszúállás vizsgálatát inkább mint a normák betartására irányuló büntetés kutatását elemezhetjük, mely szerint az emberek készek arra, hogy jelentős áldozatokat hozzanak azért, hogy másokat figyelmeztessenek a közösségi szabályok betartásának fontosságára (Fehr és Gächter, 2002). Kovács és munkatársai (2010) szintén megerősítik, hogy a normasértés még anonim, kísérleti körülmények közepette is megtorlásra ösztönöz. Vizsgálatukban azok az alanyok, akik azt éltek meg, hogy partnerük megsérti a viszonzóság normáját, amikor egy alku során barátságos kezdeményezésüket nem viszonzozza (vö. Wallace és mtsai, 2008), a későbbiekben maguk is nehezebben viszonzozták a másik békülési kezdeményezését, mint azok, akik korábban nem éltek át ezt a csalódást.

A bosszúfogalom olyan szintű alkalmazása, mely a személyiség dinamikus történéseibe is bepillantást enged, tipikusan a szoros kapcsolatokon belül átélts csalódást követő bosszú vizsgálatában lehetséges (McCullough és mtsai, 2007); olyan már létező s esetleg jól is működő intim, illetve munkahelyi viszonylatokban, melyeken belül törés történt. Mind az intim, mind a munkahelyi kapcsolatokban történt csalódások elviselésében segít s a megbocsátás felé vezet, ha a sértett utóbb olyan bánásmódot tapasztal meg a sértő fél részéről, mely tekintettel van a sértett erkölcsi integritására, önbecsülésére. A munkahelyi légkör mint a sérelmes interperszonális történések igazságos vagy igazságtalan megoldásának tükre, kimutathatóan

befolyásolja az egyén válaszait a szervezeten belül elszenvedett sérelmekre. Az áldozatok szem előtt tartják mind a közvetlen környezet társas normáit, mind azt, hogy egy oda-vissza történő megfizetéstől hogyan védjék meg magukat. Procedurális igazságosság kanalizálhatja a bosszúvágyat, és a megbocsátás, illetve kiengesztelődés felé indíthatja a sértettet, sajátos kontextust adva egy-egy kapcsolati konfliktusnak (Aqiuno és mtsai, 2006).

A másik – a sérelmes helyzetek utóéletét befolyásoló – kulcsfontosságú elem a sértett oldaláról a sértő felé megélt empátia. McCullough és munkatársai (1997) szerint olyan mértékű megbocsátásra képes az egyén, amilyen mértékben képes volt a sértő fél iránt empátiát, együttérzést átélni. A megbocsátás előfeltételezi a motiváció megváltozását, közelebbről: az elidegenedettség megszűntét, a sérelmes aktustól eltekintést és egy jóindulatú hozzáállás kialakulását. Az empátia megbocsátásra gyakorolt pozitív hatását közelebbi és távolabbi kapcsolatokban is kimutatták (McCullough és mtsai, 2003, 2007). Figyelemre méltó eredmény, hogy a sértett félhez gondolatban közelebb kerül a sértő, ha előbbi arra a következtetésre jut, hogy fordított helyzetben ő is képes lenne hasonló sérelmet okozni (Exline és mtsai, 2008).

Az empátiás folyamatban a személyes találkozásnak döntő szerepe lehet. Ugyanis mind az empátia létrejötte, mind a megbocsátás lezajlása erősen függ az érzelmek kifejezésétől, illetve azok interpretációjától – mint azt Farrow és munkatársai (2001) megállapítják. Buda Béla az empátiának egész könyvet szentelve hangsúlyozza: „A tudatba hozható empátiás megértés az, ami az emberi súrlódásokban és a modern társadalmakban kialakuló nagy emberi különbségek áthidalásában segít” (Buda, 1980, 305. o.). Ezért lehet rendkívüli jelentőségű a sértett fél találkozása a sérelem okozójával a sérelmes helyzetet követően. Előbbinek módja lehet érzelmi kifejezésére, utóbbi pedig szembesülhet azzal, mit okozott. Ennek nyomán ébredhet együttérzés mindkét félben kölcsönösen. A másik fél – kezdetben akár ellenséges – érzelmeinek empátiás megértése vezethet tovább a belátás, a megbánás irányába a sértő fél részéről és a megbocsátás felé az áldozat oldaláról (Székely, 2006).

E ponton válik nyilvánvalóvá a megbocsátás még pontosabb definiálásának problematikája (Füzéki, 2007; Szondy, 2007a,b). Szondy (2006) McCullough és Witvliet nyomán megkülönbözteti a megbocsátást mint választ, mint proszociális állapotváltozást a diszpozicionális, vonásjellegű megbocsátástól, mely fogalmat Allemand és munkatársai (2008) és Brown (2003) munkáiban is megtalálunk. A megbocsátásra hajlamosabb személyek helytől, időtől és helyzettől függetlenül inkább készek a megbocsátásra. Worthington és Scherer (2004) eredményeire hivatkozva tesz kü-

lönbséget Szondy (2006) döntési, valamint érzelmi megbocsátás között. Előbbi esetben a sértett tudatosan dönt arról, hogy a sérelmes helyzetre adott válasza megbocsátó lesz, tehát nem keresi a bosszú lehetőségét, noha negatív érzelmei továbbra is fennmaradhatnak; utóbbi, sokkal hosszabb időt igénylő folyamat esetében viszont a sértőre irányuló érzelmekben és motívumokban zajlik le a változás. Szondy beszél továbbá a megbocsátás intraperszonális, valamint interperszonális jellegéről attól függően, hogy a változás a személyen belül zajlik-e le érzelmi-motivációs szinten vagy az érintettek között kapcsolati szinten.

Elgondolkodtató, hogy megbocsátás nélkül is helyrebillenhet a kapcsolati egyensúly. Gollwitzer és Denzler (2009) – keresve, mi a forrása a bosszúállás hozta elégtételérzésnek – két hipotézist ütköztetett vizsgálatában. Az egyik szerint az elégtétel forrása személyes: annak tudata, hogy a másik fél megfizet szenvedéseivel. A másik hipotézis szerint az elégtétel forrása kapcsolati: az a tudat, hogy a kivitelezett bosszú révén a másik megtudja, hogy a szenvedő elégtételt vett rajta. Eredményeik e második tétel érvényét bizonyították, rámutatva a bosszúállás lényegében rejlő kapcsolati természetére.

5. A BOSSZÚVISELKEDÉS DINAMIKÁJA

A bosszú mindig kiegyenlítődéssre, a kapcsolati egyensúly helyreállítására irányul. A bosszúvagyó ember kérdései: Hol a helyzet szimmetriatengelye? Ki, mi a mérleg nyelve? Mivel tudom kiegyenlíteni? Ha belső vagy külső adottságoknál fogva nem sikerül más módon egyensúlyt létrehozni, akkor a sértett a morális deficitet csak a bosszúvagy ápolásával, illetve bosszúálló cselekedettel érzi kiegyenlíthetőnek. Jóllehet a bosszúvagy következtében végrehajtott cselekvések legtöbbször teljesen spontán és impulzív módon következnek be, igazolhatóan gyakran táplálkoznak a sérelem fölötti rágódásból (Emmons, 1987).

Ysseldyk és munkatársainak (2007), valamint McCullough és munkatársainak (2001) elemzése szerint a bosszúállás az érzelmi fókuszú megküzdési stílusokkal mutat összefüggést, továbbá a nagyobb mértékű ruminálással. A bosszúra való motiváltság és az ahhoz kapcsolódó gondolatok leginkább a támadás mozzanata fölötti rágódási periódus után fejlődnek ki. A ruminálás – a kimenetét meghatározó attitűdök függvényében – kulcsfolyamat. Ysseldyk és munkatársai (2007) rávilágítanak a ruminálás különböző dimenzióira is: (a) depresszív rágódás, ahol az érzelmi és kognitív komponensek a depresszivitáshoz kapcsolódnak; (b) latolgatás: gondolati megfontolások és önkritika, illetve a másik kritizálása; (c) reflexió, az

érzések szintjén megfogalmazott tűnődés, szemlélődés. A bosszúvágy inkább latolgatásra, a megbocsátásra hajlás inkább reflexióra készlet – vélik az idézett szerzők. A tapasztalat, mely szerint a rágódás többféle változata között van olyan, mely a megbocsátás irányába visz (Berry és mtsai, 2005), árnyalja azt az általános felfogást, hogy a rágódás csupán egy inefektív próbálkozás a stresszel teli eseményekkel való megküzdés során.

Berry és munkatársai (2005) összegzése szerint a sérelem természete, a sértettre és a kapcsolatra nézve várható következmények, valamint a támadó motivációira vonatkozó attribúciók képezik leggyakrabban a rágódás „tartalmát”, s mindezek vezethetnek a megbocsátás hiányának (unforgiveness) állapotához, ami ha generalizálódik, már diszpozícióként fogható fel. A megbocsátás hiányának igen kellemetlen érzelmi állapotát igyekszik redukálni az ember azzal, hogy bosszúra, jogos elégtételre, az események kognitív újrakeretezésére törekszik, esetleg tagadja a sérelem nyomán keletkező érzéseit, vagy pedig megbocsát. Akik nem spórolják meg a küzdelmet a sérelmes eseménnyel, a hibáztatás érzésével és a bosszú vágyával, kapcsolataik kölcsönös természetének mélyebb megértésére juthatnak el (Worthington és mtsai, 2007).

Ezen az úton haladva a segítő szakma több szereplője szolgálhat segítséggel. Támogatást nyerhet a személy egy terápiás kapcsolatban is, de másféle támogató társas közegben is. Kis (2006) a bibliai Zsoltárok könyvében fellelhető egyéni és közösségi panaszénekek éneklésének katartikus hatására mutat rá. Ezen énekek ugyanis a bosszúra érdemes élethelyzetek feldolgozásának olyan kipróbált és nemzedékek során át hasznosnak tartott módjaira szocializálnak, melyek révén lehetővé válik a veszteségek alapos számbavétele, a sérelmek és a hozzákapcsolódó érzések tudatosítása, a sérelmekért való bosszúállás emberi jogosságának relativizálása, a saját felelősség problematikájának felvetése, a kapcsolatok átalakulásának és megújításának esélye, s főként a szeretet minden egyéb felett álló erejének kipróbálása.

6. A BOSSZÚÁLLÁS ÉS A LELKI EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

Worthington és munkatársai (2004) már a megbocsátás hiányát is stresszválaszként konceptualizálják, mely állapotot a negatív érzelmek túlsúlya jellemez. A szakirodalom a negatív érzelmek egészségkockázati hatótényezőiként a distresszel kapcsolatos immunszabályozási zavarokat tartja számon, amelyek testi betegségben megnyilvánuló következményei az életminőséget tovább csökkentve önrontó körre zárulhatnak (Lázár, 2005; Worthington és mtsai, 2005). Reprezentatív vizsgálatukban Messias és mun-

katársai (2010) szignifikáns együttjárást mutattak ki a harag és ellenséges indulat éveken át való fenntartása és bizonyos megbetegedések között, úgy mint krónikus fájdalom, kardiovaszkuláris betegségek és gyomorfekély. A sérelmes helyzettel járó izgalmi állapotok, a düh és szorongás közepette a megküzdés egyik útja a már említett érzelmi megbocsátás, amikor az empátia együttérzéssel és elfogadó szeretettel társul, és lassan mind pozitívabbá válnak a sértett érzelmei támadójával szemben (Szondy, 2006).

A bosszúállás pedig egy másik lehetséges stratégia, amelynek a lelki egészségre gyakorolt pozitív hatása a vizsgálatok szerint kétséges, de semmiképp sem olyan erős, mint a megbocsátás esetében. Talán bosszúálló vágyaiknak magukat átengedve némelyek eljuthatnak bizonyos fokú elégedettségre egy időre. Ezzel együtt, a megtorlás és elégedettség közötti kapcsolat jellemzően inkább negatív. Így McCullough és munkatársai (2001) gyenge, de szignifikáns negatív együttjárást mutattak ki a bosszúvágy és az étellel való elégedettség között. A kutatások szerint a bosszúvágy és annak kifejezésre juttatása rosszabb lelki egészséghez vezet, akár a poszttraumás stressz zavar tüneteit is súlyosbíthatja (Ysseldyk és mtsai, 2007), és végső soron az étellel való elégedettség alacsonyabb fokát eredményezi (McCullough és mtsai, 2001). Carlsmith és munkatársai (2008) kísérletesen is vizsgálták a jelenséget, és igazolták, hogy noha él egy olyan várakozás az emberekben, hogy a jogosnak vélt büntetés személyes kiszabása (mint a megbüntetésben megnyilvánult agresszió) elégedetté és felszabadulttá tesz, megtisztítván az embert a negatív indulataitól (katarzis), valójában elégedetlenebbek vagyunk a megtorlás után, mert többet gondolunk (rumináció) a történetekre. Vizsgálatukban társas dilemma helyzetben buzdított egy beépített személy együttműködésre, majd potyautas megoldást választva a többiek rovására extra haszonra tett szert. Azok a vizsgálati személyek, akiknek a kísérletben nem volt lehetőségük a potyautas megbüntetésére, jobb hangulatról, nagyobb elégedettségről adtak számot, mint azok, akiknek volt ilyen lehetőségük és éltek is vele. Ez utóbbi csoportot arról faggatva, hogy éreznék magukat, ha nem lett volna büntetési jogkörük, az derült ki: úgy gondolták, akkor még rosszabbul éreznék magukat. A szerzők e hamis várakozásokat a saját hangulat változásával kapcsolatos torzítások (Wilson és Gilbert, 2003) egyik példájának tekintik.

A ruminatív folyamat – mint fentebb említettük – eltérő attól függően, hogy a megbocsátás vagy a bosszú felé vezet. Időben is különféle formákat ölthet: a megbocsátásra hajlók kevesebbet időznek a probléma fölött rágódva, igyekeznek csökkenteni azon szükségletüket, hogy belemerüljenek a latolgatásba vagy depresszív gondolataikra fókuszáljanak (Ysseldyk és mtsai, 2007). Megfigyelték, hogy akiknek stratégiája mintegy küzdelem a

sérelemmel, azok kerülnek a megbocsátás felé vezető ruminatív gondolatokat. Ysseldyk és mtsai (2007) kutatásainak figyelemre méltó eredménye, hogy a bosszúra hajlás csökkent ruminatív reflexivitással (kognitív mérlegeléssel) mutatott összefüggést, és ez növelte a depresszió kockázatát.

Azt feltételezzük, hogy ha a sérelmes esemény után van alkalma találkozni a két félnek, akkor a reflektivitás növekedhet. Marton (2000) közöl adatokat arra nézve, hogy egy megfigyelt személlyel kapcsolatos előzetes (akár negatív) kognitív vélekedés ellenére létrejöhet elsődleges empátiás folyamat a személlyel átélt újabb tapasztalat nyomán, mivel az empátiás ráhangolódás nem mindig a személyek közötti pozitív színezetű kapcsolat következménye. Az empátiás folyamat igen sajátosan az arckifejezés lekövetése által indul be. A látókérgi központban zajló vizuális képszerkesztés aktiválja a teljes érzelmi folyamatkört, együtt az autonóm idegrendszeri és biokémiai válaszokkal. Az emlékezet megőrzi e képszerkesztési mintákat, melyek kombinációja képzeleti működésként vesz részt az empátiás folyamatban. A látvány alapján képzeletbe magát a megfigyelő a másik személy arckifejezése által tükrözött érzelmi állapotba. Miközben a másik személy érzelmi állapotának megfigyelésekor ébredő érzelmet sajátjaként éli át, az érzelmi élmény kialakulásakor a vegetatív reakciókkal párhuzamosan felszabadulnak a szervezet azon biokémiai anyagai (endorfinok, szerotonin, dopamin, noradrenalin), amelyek ezen érzelmi folyamatok belső minősítését markánsan befolyásolják. A Marton által leírt empátiás válasz tehát két stádiumra osztható: zsigeri és kognitív komponensekre. Farrow és munkatársai (2001) kutatási eredményei is arra mutatnak rá, hogy mind az empátia, mind a megbocsátás – e két neuroanatómiai szinten is jól megkülönböztethető folyamat – erősen függ az érzelmelek kifejezésétől, illetve azok interpretációjától. Utóbbi szerzők hangsúlyozzák: a homo sapiens túlélése nagyban függ azon mechanizmusoktól is, melyek lehetővé teszik a szükségtelen konfliktusok elkerülését.

Az interperszonális sérelmek további lehetséges utóhatása – a ruminálás mellett – a sérelmes eseményekre irányuló gondolatok elnyomása, repressziója. Úgy véljük, a társas hatások e vonatkozásban közvetve fejthetnek ki egészségvédő hatást, a kapcsolatok minősége révén, valamint a társas támasznak köszönhetően (Worthington és mtsai, 2004). Kulcsár (2005) is fontos szerepet tulajdonít a társas kapcsolatoknak: kiemeli, hogy bár az interperszonális sérelmeket elszenvedett egyének közösségben élve egészségesebbek az elkülönülten élőkénél, a „haldokló” vagy kifejezetten destruktív közösségek nem javítják a szenvedő ember életkilátásait. Greenwood és munkatársai (1996) e sokat vitatott összefüggés vizsgálatakor tizennégy tanulmány áttekintése alapján a stresszel teli életeseményeknél erőteljesebbnek tartják a társas támogatás szerepét, melynek jelentőségét

a kapcsolat minőségében, főként érzelmi vonatkozásában látják. Spirituális tréningcsoportok kifejezetten arra szolgálhatnak, hogy tagjaik célzott intervenciókkal ki tudjanak mozdulni a megbocsátás hiányának addiktív állapotából: a sérelmes eseményhez, az ellenséges indulatokhoz és szégyenhez társuló tehetetlenségérzés feldolgozása által a bizalom helyreállítására fordítható energiák szabadulhatnak fel (Hook és mtsai, 2010). Az „új szív”, „a szív megváltozása” találó a megbocsátás életető, egészségvédő következményeinek kifejezésére – állapítják meg Lawler és munkatársai (2003).

Noha eddig kifejezetten azt az álláspontot támogattuk a szakirodalom tényeivel, hogy a lelki egészség szempontjából a megbocsátás irányába vezető út sokkal több hozammal kecsegtet, szót kell ejtenünk arról a tapasztalatról is, mely szerint bizonyos extrém helyzetekben, amikor súlyos abúzust, traumát él át a szenvedő fél, a bosszúvágy és bosszúfantáziák ápolása maga is a traumával való megküzdésnek egyik első (de korántsem utolsó) lépése, melyben az enervált sértett legalább célokat fogalmaz meg és hasznosítható energiákat nyer (Haen és Weber, 2009; Horowitz, 2007; Thomas, 2004).

7. GYAKORLATI IMPLIKÁCIÓK

Mivel a szakirodalomban mind több jól kidolgozott modellt találunk a megbocsátás nehézkes folyamatának elősegítésére, tárgyunk gyakorlati relevanciájának alátámasztásául egyet vázolunk azzal a céllal, hogy megragadjuk a bosszú dinamikájának kezelése irányába mutató intervenciókat.

Ahhoz, hogy a megbocsátás folyamata mint rítus (Barnett és Youngberg, 2004) tényleges változás forrásává váljon két ember kapcsolatában, a segítő harmadiknak jól kell ismernie „a történetet” mindkét fél részéről. Úgy véljük, igen jól strukturálja a folyamatot, ha a szakember két fázist különít el: a pszichoedukációs (1), illetve a face-to-face (2) szakaszt (Rotter, 2001). Az első fázisban a bántalmazó felelősség alóli felmentéséhez – amit fentebb elengedésnek neveztünk – első lépés a belátás a sértett fél részéről: a sérelmek okának reális megítélése (Székely, 2006). Több szerző (Worthington és DiBlasio, 1990; Walrond-Skinner, 1998) támasztja alá, hogy a megbántottsággal járó érzelmek – felháborodás, harag, bosszúvágy – elfojtása nem, csak beismerése és elfogadása vezet tovább pozitív irányban: védelmet biztosít a hasonló sértések elkerülésére, és újtát állja a sérelem továbbadásának. A megtorlás irányulhat önmagára vagy a sértő félre, de akár egy harmadik személy felé is megnyilvánulhat [vö. a „destruktív jogosultság” fogalma Böszörményi-Nagy és Krasner (2001) munkájában]. A meg-

bocsátási folyamat második lépése a megértés. Célja, hogy a sértett fél ne csak a tényekkel és körülményekkel foglalkozzon, hanem a megbántó személyére is juthasson majd a figyelméből: el tudja képzelni, hogy hasonló helyzetben ő is hasonlóra vetemedhetett volna, sértettsége és „fájdalma ellenére is képes empátiával fordulni afelé az embertársa felé, aki szenvedést okozott neki” (Székely, 2006, 110. o.) Ennek nyomán enyhül haragja és gyűlölete, s visszanyeri önértékelését, önbecsülését. A második face-to-face fázis szintén kétlépcsős: első lépése a jóvátétel (Hargrave, 1994), amikor a sértett fél alkalmat ad a sértőnek, hogy az bizonyítsa megbízhatóságát, melyre újra felépíthető a korábban megtört bizalom. Ennek jeleit akkor fogja tudni jól értelmezni és elfogadni, ha már elgyászolta a csalódás előtti ideális elvárásait, tehát belsőleg valóban szabadon engedte a támadót. A második lépés pedig a bocsánatkérés aktusa és elfogadása, valamint az egyéni felelősség vállalása mindkét fél részéről. Hargrave abban látja a szakember szerepét, hogy a kölcsönös kiengesztelődés útján kísérni tudja a feleket, melyen a bocsánatkérés aktusa és elfogadása, valamint az egyéni felelősség vállalása mindkét fél részéről az utolsó mozzanat lehet.

E hosszú folyamaton végigvezetni a kölcsönös szemrehányások ördögi körében (Barnett és Youngberg, 2004) olykor évtizedekre megrekedt s majd csak a kiengesztelődésben tényleges megnyugvást találó embert sokkal biztonságosabban és eredményesebben lehetséges a bosszúviselkedés mélyebb ismerete révén.

8. ÖSSZEGZÉS ÉS KITEKINTÉS

A bosszúvágy több személyiségdimenziót is átfog, s a bosszúaktivásra egyaránt hatnak helyzeti-környezeti és kapcsolati tényezők. Egyértelmű a kutatások alapján, hogy a bosszúra hajló és arra nem hajló személyek között markáns személyiségbeli különbségek vannak. Akik hajlanak rá: narcisztikusabbak, a neuroticizmus dimenziójában magasabb értéket vesznek föl, kevésbé optimisták, kevésbé megértőek és kevésbé egyetértésre készek (McCullough és mtsai, 2001; Brown, 2003).

A narcisztikus személyiség kapcsán megragadható elv, mely szerint a bosszú az erősen énközpontú személyeket jellemzi, igen hasznos analógiát nyújt a helyzeti-környezeti és kapcsolati hatásokra vonatkozó tapasztalatok értelmezésében. Az *én*-t jobban megrázó sérelmek esetében az énközpontúbb (idiocentrikus) kultúrákban gyakoribb a bosszú. Az *én*-eket közel hozó intim kapcsolatokban inkább jellemző a megbocsátás. A bosszúvágyó személy meghatározásakor Brown (2004) ugyancsak azokról a

diszpozicionálisan nem megbocsátó személyekről beszél, akik nárcisztikusak is.

E jól körülírható személyiségbeli jegyek figyelembevételével Ysseldyk és munkatársai (2007) úgy foglalnak állást, hogy a bosszúra hajlást diszpozícióként kellene felfogni: a személyiség különböző élethelyzetek közepe tette többé-kevésbé eltérően megnyilvánuló, de stabil beállítódásaként, nem csupán támadáspecifikus válaszként. Szerintük az egyes helyzetek jellemzői és kihatásai csak rövid távú befolyással bírnak arra nézve, hogy az elkövetett vétket milyen jellegű válasz követi. A diszpozíciók sokkal inkább bejósolják a sértett fél várható reakcióját, s egyúttal annak visszahatását mentális egészére.

Ugyanakkor a legutóbbi évek kutatásai mind több bizonyítékot sorakoztatnak fel a társas- és csoporthatások pozitív befolyásoló szerepe mellett. A bosszúra „érdemes” életesemények feldolgozását, illetve a megbocsátást folyamatként értelmezve a sérelmes helyzetekre adott individuális válaszokat formálhatónak vélik, a személyiség további fejlődésének esélyét (Murray, 2002; Tomcsányi, 2002) és az egészségpromóció lehetőségét látva benne (Kulcsár, 2005).

A bosszúviselkedés előzményeként kulcsszerepet játszó történés a ruminatív folyamat, melyet a kutatók árnyalt módon közelítenek meg. A megbocsátásra, illetve bosszúra hajló egyének abban térnek el kimutathatóan, hogy a ruminálás melyik módját alkalmazzák vagy utasítják vissza. A bosszúállók inkább latolgató, a megbocsátók inkább reflexív módon rágódnak. Az eltérő fókuszú rágódás és annak következményei más és más hatással bírnak a lelki egészségre, ami a szakszerű beavatkozás célirányos feladatait jelöli ki.

A bosszúviselkedés mélyebb ismerete a segítő szakember számára tárgítja a cselekvési teret, szélesebb perspektívát nyit a sérelmes helyzetre, s a kliens, aki ezáltal nagyobb elfogadottságot tapasztalhat meg, könnyebben léphet át a megértés szakaszába. Részéről ez az a kulcsmozzanat, amely feltevésünk szerint nem hagyható ki és nem ugorható át a sérelem produktív feldolgozásának útján. A bosszúra való vágy tehát fontos szereppel bír a megbocsátásig való eljutás során: érzékelteti annak „röppályáját”, dinamikáját, nehézségét és fontosságát. A terápiás gyakorlat számos vonatkozásban gazdagíthatja az eddig felhalmozott empirikus tapasztalatokat, arra nézve például, hogy miként lehet valamely fájdalmas emlék feldolgozása-kor a terapeuta felé irányuló bosszúvágygal célszerűen dolgozni, illetve hogy – pár- és családterapeuták tapasztalata szerint – az intim és megtartani kívánt kapcsolaton belüli bosszúvágy dinamikája különbözik-e s mennyiben az ént a másiktól minél élesebben leválasztani kívánó bosszú-

vágytól. Végül arra a kutatói kérdésre választ keresve, vajon lehet-e és jogos-e a bosszút eltérő módon megragadó tanulmányok tanulságait egymáshoz viszonyítani, érdemes Exline és mtsai (2003) ajánlását szem előtt tartanunk, akik szerint a jelenség teljesebb megértéséhez tanácsos minél kiterjedtebb interdiszciplináris és interkulturális párbeszédet folytatnunk.

IRODALOM

- Aquino, K., Tripp, T.M., Bies, R.J. (2006): Getting even or moving on? Power, procedural justice, and types of offense as predictors of revenge, forgiveness, reconciliation, and avoidance in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 91 (3): 653–668.
- Allemand, M., Job, V., Christen, S., Keller, M. (2008): Forgiveness and action orientation. *Personality and Individual Differences*, 45 (8): 762–766.
- Barnett, J.K., Youngberg, Ch. (2004): Forgiveness as a ritual in couples therapy. *The Family Journal*, 12: 14–20.
- Beattie, H.J. (2005): Revenge. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53: 513–523.
- Berry, J.W., Worthington, E.L., O'Connor, L.E., Parrot, L., Wade, N.G. (2005): Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73 (1): 183–225.
- Böszörményi-Nagy I., Krasner B.R. (2001): *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*. Coincendencia Kft., Budapest
- Brown, R.P. (2003): Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29: 759–771.
- Brown, R.P. (2004): Vengeance is mine: Narcissism, vengeance and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38: 576–584.
- Buda B. (1980): *Empátia – a beleélés lélektana*. Gondolat Kiadó, Budapest
- Buda B. (2003): *A lélek egészsége. A mentálhigiéne alapkérdései*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- Carlsmith, K.M., Wilson, T.D., Gilbert, D.T. (2008): The paradoxical consequences of revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (6): 1316–1324.
- Chakrabarti, A. (2005): The moral psychology of revenge. *Journal of Human Values*, 11: 31–36.
- Davis, D.E., Worthington, E.L.Jr., Hook, J.N., Van Tongeren, D.R., Green, J.D., Jennings, D.J. (2009): Relational spirituality and the development of the Similarity of the Offender's Spirituality Scale. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1 (4): 249–262.
- Emmons, R.A. (1987): Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (1): 11–17.
- Exline, J.J., Baumeister, R.F., Zell, A.L., Kraft, A.J., Witvliet, C.V.O. (2008): Not so innocent: Does seeing one's own capability for wrongdoing predict forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 94 (3): 495–515.
- Exline, J.J., Worthington, E.L., Hill, Jr.P., McCullough, M.E. (2003): Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7: 337–348.

- Farrow, T.F.D., Zheng, Y., Wilkinson, I.D., Spence, S.A., Deakin, J.F.W., Tarrier, N. et al. (2001): Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness. *NeuroReport*, 12 (11): 2433–2438.
- Fehr, E., Gächter, S. (2002): Altruistic punishments in humans. *Nature*, 415: 137–140.
- Feld, S.L., Felson, R.B. (2008): Gender norms and retaliatory against spouses and acquaintances. *Journal of Family Issues*, 29 (5): 692–703.
- Fodorné Nagy S. (2008): A megbocsátás teológiai, pedagógiai és pszichológiai összefüggései. *Magyar Református Nevelés*, 9 (1–2): 3–11.
- Forgács J. (1984): Az érzelmek hatása a szociális észlelésre és ítéletalkotásra. *Pszichológia*, 4: 494–520.
- Fromm, E. (1975): *Über biologische und soziale Wurzeln der menschlichen Destruktivität*. <http://erichfromm.de/d/index.htm/data/pdf> (Letöltve: 2008. VIII. 1.)
- Füzéki B. (2007): Reflexió Szondy Máté „A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése” című tanulmányára. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8: 169–172.
- Gollwitzer, M., Denzler, M. (2009): What makes revenge sweet: Seeing the offender suffer or delivering a message? *Journal of Experimental Social Psychology*, 45 (4): 840–844.
- Greenwood, D.C., Muir, K.R., Packham, C.J., Madeley, R.J. (1996): Coronary heart disease: a review of the role of psychosocial stress and social support. *Journal of the Public Health Medicine*, 18 (2): 221–231.
- Haen, C., Weber, A.M. (2009): Beyond retribution: Working through revenge fantasies with traumatized young people. *The Arts in Psychotherapy*, 36: 84–93.
- Hargrave, T. (1994): *Families and forgiveness*. Brunner-Mazel, New York
- Ho, R., FosterLee, L., FosterLee, R., Crofts, N. (2002): Justice versus vengeance: Motives underlying punitive judgements. *Personality and Individual Differences*, 33: 365–377.
- Hook, J.N., Worthington, E.L., Davis, D.E., Jennings, D.J., Gartner, A.L., Hook, J.P. (2010): Empirically supported religious and spiritual therapies. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (1): 46–72.
- Horowitz, M.J. (2007): Understanding and ameliorating revenge fantasies in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 164: 24–27.
- Horwitz, L. (2005): The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53: 485–511.
- Hoyt, W.T., Fincham, F.D., McCullough, M.E., Maio, M., Davila, J. (2005): Responses to interpersonal transgressions in families: Forgivingness, forgiveness, and relationship-specific effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (3): 375–394.
- Hui, M., Au, K. (2001): Justice perceptions of complaint handling: A cross cultural comparison between PRC and Canadian customers. *Journal of Business Research*, 52 (2): 161–173.
- Inglehart, R. (1997): *Modernization and postmodernization: Cultural, economic, and political change in 43 societies*. Princeton University Press, Princeton
- Inglehart, R. (2004): *Human beliefs and values*. Siglo XXI Editores, Mexico
- Kis M. (2006): *Istendicsőítés – istentisztelet* (PhD-értekezés). Debrecen Református Hittudományi Egyetem, Debrecen
- Klein, M. (2000): *Irigység és hála*. Animula Kiadó, Budapest (Eredeti mű megjelenési éve: 1962)
- Kohut, H. (2001): *A szelfanalízise. A nácisztikus személyiségzavarok pszichoanalitikus kezelése*. Animula Kiadó, Budapest (Az eredeti mű megjelenési éve: 1971)
- Koncz-Vágási K. (2009): A 79. zsoltár magyarázata. Adalékok a bosszú fogalmának biblikateológiai megítéléséhez. *Teológiai Szemle*, 52 (2): 75–85.

- Kovács J., Hidegkuti I., Máth J. (2010): *A mentalizáció és a társas értékorientáció hatása a megbocsátási hajlandóságra – egy a bosszú dinamikáját megjelenítő kísérletes játék tapasztalatai* (konferenciaelőadás). Magyar Pszichológiai Társaság Országos Nagygyűlése, Pécs, 2010. május 27–29.
- Kulcsár Zs. (2005): A társas interakciók pszichológiai hatásai és agyi mechanizmusai. Egy hipotézis körvonalai. Társas támogatás. In: Kulcsár Zs. (szerk.). *Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés*. Trefort Kiadó, Budapest, 315–393.
- Lasch, C. (1984): *Az önimádat társadalma*. Európa Kiadó, Budapest (A mű eredeti megjelenési éve: 1979)
- Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., Jones, W.H. (2003): A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26 (5): 373–393.
- Lázár I. (2005): Pszichoneuroimmunológia. In: Kopp M., Berghammer R. (szerk.). *Orvosi pszichológia*. Medicina, Budapest, 335–367.
- Lerner, M.J. (1980): *The belief in a just world: A fundamental delusion*. Plenum Press, New York
- Marton M. (2000): Mások belső állapotainak megértése és az empátiás szimuláció. *Pszichológia*, 20 (4): 417–439.
- Mattila, A., Patterson, P.G. (2004): Service recovery and fairness perceptions in collectivist and individualist contexts. *Journal of Service Research*, 6 (4): 336–346.
- McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D., Johnson, J.L. (2001): Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27: 601–610.
- McCullough, M.E., Bono, G., Root, L.M. (2007): Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (3): 490–505.
- McCullough, M.E., Fincham, F.D., Tsang, J.-A. (2003): Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3): 540–557.
- McCullough, M.E., Sandage, S.J., Worthington, E.L. (2005): *Megbocsátás. Hogyan tegyük múlt időbe múltunkat?* Harmat Kiadó, Budapest (Eredeti mű megjelenési éve: 1997)
- McCullough, M.E., Worthington Jr., E.L., Rachal, K.C. (1997): Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2): 321–336.
- Messias, E., Saini, A., Sinato, P., Welch, S. (2010): Bearing grudges and physical health: relationship to smoking, cardiovascular health and ulcers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45: 183–187.
- Murray, R.J. (2002): Forgiveness as a therapeutic option. *The Family Journal*, 10: 315–321.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., Burggraeve, R. (2008): Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal*, 16: 20–27.
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L.L., Znoj, H. (2007): Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis. *Journal of Research in Personality*, 42: 365–385.
- Pruitt, D.G., Kim, S.H. (2004): *Social conflict: Escalation, stalemate and settlement*. McGraw-Hill, Higher Education, New York
- Rotter, J.C. (2001): Letting go: Forgiveness in counseling. *The Family Journal*, 9: 74–77.
- Sievers, B., Mersky, R.R. (2004): Die Ökonomie der Vergeltung: Einige Überlegungen zur Ätiologie und Bedeutung des „Geschäfts der Rache“. *Freie Assoziation*, 7 (2): 65–92.

- Snyder, M., Ickes, W. (1985): Personality and social behavior. In: G. Lindzey, E. Aronson (Eds). *Handbook of social psychology: Vol. 2. Special fields and applications*. Lawrence Erlbaum, New York, 883–947.
- Strelan, P. (2007): The prosocial, adaptive qualities of just world beliefs: Implications for the relationship between justice and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43 (4): 881–890.
- Székely I. (2006): A megbocsátás pszichológiai jelentősége. In: Székely I. (szerk.). *Pszichoterápia és vallás – újraközeledés*. Animula Kiadó, Budapest, 96–115.
- Szondy M. (2006): A megbocsátás pszichológiája: kialakulása, hatásai és fejlesztése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7: 15–34.
- Szondy M. (2007a): A megbocsátásra való hajlam kapcsolata a szociodemográfiai jellemzőkkel, az optimizmussal és a boldogsággal. *Pszichológia*, 27 (3): 221–238.
- Szondy M. (2007b): Válasz Füzeki Bálint reflexiójára. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 8: 173–176.
- Taylor, S.E., Brown, J.D. (1988): Illusion and well-being – a social psychological perspective on mental-health. *Psychological Bulletin*, 103 (2): 193–210.
- Thomas, N.K. (2004). An eye for an eye: Fantasies of revenge in the aftermath of trauma. In: Knafo, D. (Ed.). *Living with terror, working with trauma: A clinician's handbook*. Jason Aronson Press, New York, 297–311.
- Tomcsányi T. (2002): *Amikor gyöngé, akkor erős. Tanulmányok a valláslélektan, a pasztorálpszichológia és a lelkigondozás köréből*. Animula, Budapest
- Triandis, H.C. (1989): The self and the social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96: 506–520.
- Tse, M.C., Cheng, S-T. (2006): Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. *Personality and Individual Differences*, 40: 1133–1141.
- Twenge, J.M., Baumeister, R.F., Tice, D.M., Stucke, D.S. (2001): If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6): 1058–1069.
- Walker, D.F., Gorsuch, R.L. (2002): Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32: 1127–1137.
- Wallace, H.M., Exline, J.J., Baumeister, R.F. (2008): Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44: 453–460.
- Walrond-Skinner, S. (1998): The function and role of forgiveness in working with couples and families: Clearing the ground. *Journal of Family Therapy*, 20: 3–19.
- Wiesenthal, D.L., Hennessy, D., Gibson, P.M. (2000): The Driving Vengeance Questionnaire (DVQ): The development of a scale to measure deviant drivers' attitudes. *Violence and Victims*, 5 (2): 115–136.
- Wilson, T.D., Gilbert, D.T. (2003): Affective forecasting advances. In: Zanna, M.P. (Ed.). *Advances in experimental social psychology*. Elsevier, San Diego, Vol. 35: 345–411.
- Worthington, E.L., DiBlasio, F.A. (1990): Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy*, 27: 219–223.
- Worthington, E.L., Scherer, M. (2004): Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19 (3): 385–405.

- Worthington, E.L., Witvliet, C.V.O., Lerner, A.J., Scherer, M. (2005): Forgiveness in health research and medical practice. *Explore*, 1 (3): 169–176.
- Worthington, E.L., Witvliet, C.V.O., Pietrini, P., Miller, A.J. (2007): Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgiveness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30: 291–302.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., Anisman, H. (2007): Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengeance, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42: 1573–1584.
- Zourrig, H., Chebat, J.-C., Toffoli, R. (2009): Consumer revenge behavior. A cross-cultural perspective. *Journal of Business Research*, 62: 995–1001.

KIS, MÉDEA – KOVÁCS, JUDIT

THE PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF REVENGE

The present article analyzes the personal, relational and contextual determinants of revenge-taking reviewing the personality and social psychological literature. We do not focus only on revenge, retaliation or vengeance, but also on forgiveness, since the two concepts are highly related, although they are not opposites. Besides the detailed description of the multifactorial nature of revenge-taking, its temporal unfolding process and its impact on mental health receive special emphasis, devoting special accentuation on the role that rumination plays in revenge-taking and in forgiving. We are for the importance of being aware of the relevance of revenge phenomena for the helping professional.

Keywords: revenge, vengeance, rumination, forgiveness, personality traits