



Reményi Tibor INDULATOK NÉLKÜL?

Baráti körben elhangzik egy név, mire társaságunk okos, tehetséges tagja hirtelen rávágja: „az egy gengszter!” A többiek szemében kétely villan, de senki nem kérdez rá, miért is. Érezni, hogy a további indoklások is elfogultak, hamisak lennének. Talán tényleg „gengszter” az említett személy. Az indulat mindenesetre hozzáférhetetlenné teszi az igazságot, nincs bizonyítás, nincs cáfolat. A beszélgetés egy percre meg is reked, kis csönd ül a társaságra. Témát kell váltani, de innentől nemigen lesz őszinte a véleménycsere. Akik jobban ismerik az indulatos beszélőt, sejtik is, mik a tabutémák – ezeket jobb elkerülni, mert ugyanilyen summás ítélet várható.

Az *indulatos* szót használjuk a hirtelen haragra gerjedő emberre, de általánosabb, pozitívabb és elemeltebb jelentése is van: a tartós, felfokozott érzelmi állapot, például a lelkesedés vagy az erős ragaszkodás is csupa indulat – jó indulat.

veszteség

A negatív indulatok mély sérelemről, veszteségről árulkodnak, az ellenszenv vagy a gyűlölet nem csupán az indulatoskodó szangvinikus alkatából ered. Mindenesetre az indulatból mondott vélemény, értékítélet törvényszerűen torz, téves, és súlyosan káros, romboló lehet. Legtöbbször a megsértett ember is indulatból reagál a sértésre.

Amikor az indulat mögött nincs megkeményedett gyűlölet, múltó érzelemkitörésnek is felfogható, ez hol negatív, hol pozitív irányban leng ki. Az ilyen indulatos emberen még mosolyogni is lehet, ha meg öniróniája van, egyenesen szerethető; környezetében mindenki tudja, hogy nem kell nagyon komolyan venni a beszólásait. Amikor lecsillapodott, lehet vele beszélni, nincsenek tabutémái.

Örültem, mikor hosszú idő után megleltem egyetemi csoporttársamat, akivel öt évig kollégiumi szobatársak is voltunk. Meghívtam abba az óbudai kisvendéglőbe, ahol rendszeresen találkozom a barátaimmal. Jót derültünk, hogy a helyszínen nem ismertem meg. A kellemesen induló társalgás hamar kellemetlenné vált, mert új vendégünk politikai elfogultsággal szócsatákat kezdeményezett. A tájékozott, világot látott, művelt emberből egyre-másra kitért sértettsége. De a válaszolók sem szerepeltek túl jól – óhatatlanul emeltebb lett a hang, egyre több az indulat és egyre kevesebb az érvelés. Azután éreztük, jobb, ha kerülünk bizonyos kérdéseket. Marad a véleménykülönbség, de nem ingereljük egymást. Az együttlétre menthetetlenül szomorúság telepedett.



Robert McGoldrick, flickr.com

Negyedik gimnazisták voltunk, 17-18 évesek, és fiatal orosz tanárunk, egyben osztályfőnökünk, év vége felé egyszer szokatlanul sok tanulnivalót adott fel másnapra. Orosztagozatos osztály lévén mindennap volt oroszóránk. A jó színvonalú osztály éltanulója voltam, és sokakkal ellentétben nagyon szerettem az orosz nyelvet. Akkor osztálytársaim ösztökéltek, hogy osztálytitkári minőségemben tiltakozzak a túl sok lecke ellen. Furcsa volt a kérés, többnyire csak az egymás közötti veszekedések csillapítására vették igénybe „titkári tekintélyemet”. Mégis engedtem a kérésnek, sőt magamat is belelovaltam az ellenkezésbe. Remegő hangon tiltakoztam hát az osztály nevében. Fojtogatott az indulat, elragadtattam magam... „A tanár úr lehetlent kíván tőlünk, ingerel bennünket, pedig tudja, hogy holnap latinóra is lesz...” Tanárunk türelmesen válaszolt: „ha te is így gondolod, akkor egyáltalán ne készüljétek holnapra”, és összeszorított szájjal kisetett a teremről.

lelkifurdalás

Nagyon rosszul éreztem magam, sejtettem, hogy túllöttem a célon, nem is azzal, amit mondtam, hanem ahogyan mondtam. Minden szavamban sistergett az indulat. Valóban úgy találtam, megtanulhatatlanul sok a lecke – de miért is? Talán ötven új szó, kifejezés meg a kétoldalas fordítás? Ilyet eddig mégsem tett, mi ütött belé? És belém? Lehet, őt felbosszantották a tanárban, és rajtunk tölti ki mérgét. De én miért támadtam, vádoltam? Rágott a lelkifurdalás. Felültem kerékpáromra, és elhajtottam a tanár lakásához. Gombóc volt a torkomban, amikor becsöngettem, azt kívántam, bár csak ne lenne otthon. De hát akkor minek jöttem? „Tanár úr, azért jöttem, mert megbántam, hogy akkora indulattal szóltam a

lecke miatt. Ne haragudjon, ha megsértettem...” Csodálkozott, alig tudott megszólalni. „Nincs semmi baj, Tibor, nem haragszom. Holnap az órán megbeszéljük” – de nem kellett már beszélni az egészről, a görcs valamelyest mindkettőnkben oldódott.

Az indulatosságnak tűnő viselkedési mód sokaknál genetikai hiba. Ezzel nehéz megküzdeni. A motorikus ingerek sebessége legyőzi a kontrolláló meggondolás sebességét. A versenyfutás csaknem mindig a spontán ingerület győzelmével végződik, és heves reakcióban nyilvánul meg: meggondolatlanul kimondott szó, hirtelen mozdulat, tipikus pózokat mutató önkéntelen testbeszéd.

A viselkedéskutatók szerint valamelyest meg lehet tanulni az indulatok „kezelését”. Önfegyessel, -fegyellemmel, csoportos önismereti foglalkozásokkal. Kevésbé tudományos, de meglehetősen eredményesebb módszer, ha az élettársam, barátom, hozzám tartozó szeretettel figyelmeztet: „már megint felemelted a hangodat!”

Megfigyeléseim szerint a negatív indulatot csak a pozitív érzelem olthatja ki. A pillanatnyilag vagy akár megrögzötten rosszindulatú embert a szelíd hangnem, a jóindulatú érvelés meggyőzheti, a pusztán racionális érvek sohasem. Ha a feltoluló ellenszenv mellett a rokonszenves tulajdonságokat is meglátnánk, talán nem csattannának fel olyan hamar az indulatszavak. Ha nem volnának ítélkezőek, ledorongolóak és megalázóak mondataink.



Thomas Hawk, flickr.com

Viták nélkül elsorvad a gondolkodás, de kulturáltan vitázni csak visszafogott indulatokkal lehet. Ha a túltengő érzelmek minősítésekbe, sértésekbe csapnak át, a vitának nincs is értelme.

nincs győztes

Indulatmentes ember, szerencsére, nem létezik. Érzelmek nélkül nem ember az ember, az indulatosság is szinte szükségszerű eleme viselkedésünknek. Még a korszerű humanoidokat is úgy programozzák, hogy képesek legyenek bizonyos indulatokat „megérteni” és kifejezni. De az állandóan indulatos légkörben pokol az élet, az ilyen térből, az ilyen

közösségből mindenki menekül – vagy örökké harcol, még hozzá olyan harcban vív, ahol nincs győztes. Mert „szükséges, hogy botránkozások történjenek, de jaj annak az embernek, aki megbotránkoztat!” (Máté ev. 18,7.)

felső kép | Daniel, flickr.com