

„... de hát örültem...”

Tűnődések a köszönetről, a hálaról és az örömről

Egy ideje eszembe jut gyerekkori tűnődéseim egyike: vajon miért kell olyan sokszor és annyi mindent megköszönni. Emlékszem, annak idején alaposan analizáltam ezt az ingoványos területet, sokra nem jutottam, de legalább néhány kérdés megfogalmazódott. Például, hogy nem túl sok egy kicsit az, hogy mi mindent kell megköszönni? Valójában alig volt, amit ne kellett volna. Így vagy úgy. Mert tudvalévő, hogy kétféle köszönöm van használatban, a kicsi meg a nagy. Az első olyan „csak úgy mondom, mert megszoktuk, hogy mondani kell”: „Add ide a kenyeret, légy szíves!” „Köszönöm.” Ezt észre sem vette az ember. A másik, a nagy, az furcsa tudott lenni. Egyrészt mert gyakran úgy éreztem, valamilyen kifürkészhetetlen okból akkor is mondani kell, amikor éppen az ellenkezője felelt volna meg a valóságnak. Ha például a kapott könyvnek már a címe is elárulta, hogy rém unalmas lehet, vagy ha szúrós volt az új, gyönyörűnek mondott sál. Biztos voltam benne, más gyerek is elbliccelné ilyenkor a „mert úgy illik” köszönetezést. Gyerek fejjel jól el lehetett merengeni azon, hogy ugyan miért kell ez a rengeteg *köszönöm*. Voltak aztán kiemelkedően komplikált helyzetek is, mint a tökfőzelék és az evés utáni ima az „annak neve legyen áldott”-tal. Szerintem ugyanis az áldatlan tök helyett tökéletesen elég lett volna a borsónak rajta lenni a teremtés harmadik napjának listáján...

A „miért” mellett más is tovább nehezítette a köszönős gyereksorsot. A „*hogyan*”. Ez néha már a mumus kategória felé tartott. Időben, persze annak rendje és módja szerint, ismeretséget köthettem én is az illem geokulturálisan kötött frázisaival: a „köszönömmel”, a „köszönöm szépen”, sőt a „nagyon szépen köszönömmel”. A két utóbbi – a „köszönöm szépen” és a „nagyon szépen köszönöm” – rejtélyes esetek voltak. Mert ha van olyan, hogy „köszönöm szépen”, akkor feltétlenül kellene olyannak is lennie, hogy „nem szépen”, vagy netán „csúnyán köszönöm”? – például a tökfőzelékek esetén? Érthetetlen volt, miért hiányozhat valami ennyire lényeges a szótárból.

Titokzatos volt a helyes időzítés problematikuma is, a *mikor*. Amikor már például kézben tartja az ember a szépen becsomagolt, rejtélyes tartalmú do-

bozkát, amiben akármilyen ajándék is lehet, még olyasmi is, ami szíve vágya, de nem szabad nekiesni és feltépni a papírt, *előtte* meg kell köszönni. De miért *előtte*? – A nagyok talán ezzel biztosították napi köszönetadagjukat akkor is, ha csalódást keltene az, ami a dobozban van?!

Egyáltalán, úgy tűnt, mintha valamiért csillapíthatatlan, kielégíthetetlen köszönet-éhségük lenne. Mintha attól tartanának, hogy anélkül valami éhen hal bennük és lehet, ezért tilos elbliccelni. Még akkor is, ha nyomós emocionális, racionális, esztétikai vagy gusztatórikus oka lenne a köszönet elhagyásának.

Mint mindennek, ennek a köszönet gyakorlatnak is volt egy másik oldala. Volt olyan is, hogy nekem köszöntek meg a *nagyok* valamit. Sokszor valami kicsiséget. Eleinte jó érzés volt hallani, általában elismerés volt valamilyen kérésért, feladatért, amit teljesítettem. De néha a jóból is megárt a sok, akkor, ha mesterkéltszavak csörgedeztek túláradóan. Olyan furcsán gyerekesek tudtak lenni néha a felnőttek...

*

Nemrég egy német szaklapban a háláról olvastam egy cikket¹. Ez újra eszembe juttatta kisgyerekkorom dilemmáit a köszönettel kapcsolatban. Most eltűnődtem azon, hogy a magyarban a „köszön” kifejezés egyaránt jelenti az üdvözlést és a valamiért hálát mondást is. Így egyben. Megpróbáltam ennek utána nézni, de a Magyar Pedagógiai Társaság „Szókincháló” szakosztálya csak azt közli az interneten, hogy „sem a szó eredetét nem ismerjük, sem két eltérő jelentésének kapcsolatát és kialakulását nem látjuk tisztán”. Ezt olvasva tűnt fel, hogy az általánosan elfogadott gyermekszókinchálóban aligha szerepel a „hálásan köszönöm”. Vajon miért? Mert olyan felnőttesen hangzik? El kellene egyszer azon is tűnődni, vajon mi rejthet a mögött, hogy a *hála* expressis verbis nem tartozik bele a gyermekpedagógia verbális köszönetre nevelésének nomenklatúrájába...? Csak a felnőtteknél kellene a kettőnek összekapcsolódnia? Ők a gyerektől elvárják a hálát, kétségtelen, de ehhez már a köszönetmondás is elég lenne?

A cikkben azt olvastam, a pszichológiát csak jó másfél évtizede foglalkoztatja intenzívebben, hogy a hálának milyen jelentősége is van az emberi kapcsolatainkban. A háláról sok szépet derítettek ki a kutatások, hogy lelki,

1 HÖFELSCHWEIGER, Rainer: „Vergiss nicht zu danken!“ Zur Kultivierung von Dankbarkeit in Positiver Psychologie und christlichem Theismus, Wege zum Menschen, 70 (2018)/3, 206–218.

szellemi és testi nyereségekkel jár. A hálaérzet és annak kinyilvánítása például felértékeli, nemesíti a gondolkodásunkat, viselkedésünket, és jó közérzetet nyújt. Úgy találják, hogy minél inkább meg tudja valaki találni egy konkrét helyzetben a hála kifejezésének éppen megfelelő formáját és mértékét, annál inkább növekszik a magabiztossága és erősödik az önbizalma és az önérték tudata is. Elgondolkodtat, hasonlókat olvastam a segítségről. Ott ezeket a nyereségeket a segítséghez tartozó hatalomgyakorlással hozták kapcsolatba, a jó, a segítő hatalom gyakorlásával. Valami hasonló állhatna a hálára is? A hálát kifejezni tudás is a „jó hatalom” gyakorlásának egyik lehetősége lenne? – Aki hálás, az valaki másnak, másoknak ezzel ad valamit. Az adni tudás éppoly fontos képesség, mint az elfogadás.

De a hálához nemkívánatos mellékhatások is kapcsolódhatnak. Ezeknek is van hatalmuk, inkább romboló hatalmuk. Mik tartozhatnak ide? A mindig mindennel szemben tanúsított, válogatás nélkül tanúsított „hálás szerénység”. A szerénynek lenni tudás erény, a felnőtt, érett személyiség egyik erőssége. A mindent hálálkodva elfogadó szerénység nem, mellette aligha marad hely a változtatás, az innováció, a reformáció számára. Egy másik nemkívánatos mellékhatás, olvasom, a „hálától való morális vagy egzisztenciális függőség”, mert ez szabadságvesztéshez vezet. Ha pedig a hálálkodás kényszerré válik, akkor az az önérték érzetet csökkenti. Ha a családi és az intézményes nevelés differenciálatlan, hálára *idomító kényszer*, akkor lehetetlenné teszi, hogy valamit szabadon, meggyőződéseink szerint értékeljünk és akár el is utasítsunk. Az pedig már a *hálátlan hála* kategóriájába tartozik, ha azt tanítják, hogy a köszönet elmaradásáért embertől, Istentől szankciók járnak.

Mindegyik deformált hála-forma megrontja a kapcsolatunkat másokhoz és magunkhoz, és ezt is mutatják a kutatások, rombolja az istenkapcsolatunkat is. Úgy tűnik, nagy a hálára nevelés felelőssége, ha félre sikerül, akkor nincs benne köszönet. De a hálára vajon nevelni kell, nem velünk született? – És ha nevelni kell rá, akkor az még hála vagy a „szerzett szociális kompetencia” eleme...? – Sokrétű, komplikált téma, nem véletlen, hogy teológusok, filozófusok öröközöld és ma már a pszichológusok kedvencei közé tartozik.

*

Nemrég újra papírrepülőt hajtogattam a hétéves gyerekeknek, most jól sikerült. Ujjongva röpítette légi útjára a terasz repülőteréről. Egy felnőtt megjegyezte „nem is köszönte meg...”. A gyerek meghallotta, pillanatra megállt, ránézett, megrökönyödve, úgy, ahogyan akkor szoktak, amikor megint valami hihetetlen nagy felnőtt értetlenséget kell elviselniük, aztán nagyon kioktató, de

kicsit rezignáltan, szomorkásan csak annyit mondott: „de hát örültem...!”, és rohant le a teraszról a sikeresen földet ért repülőjéért...

Elgondolkodtató jelenet volt. Mi, felnőttek mosolyogtunk a gyerekszájon, ezzel zavarunkat is kicsit lepleztük. Lehet egyáltalán a köszönetnek ennél igazabb, szívet melengetőbb formája...? A „jaj de klassz!”, „nézd milyen király!” örömkialtások persze nem felelnek meg a verbális konvencióknak, de a ragyogó gyerekszemek gyönyörű, magukkal ragadó érzelmeket árasztanak. Az agyam azt mondja erre, hála. A szívemben pedig hálát érzek a gyerek öröméért. A hála hálát ébreszt.

Eltűnődöm: a köszönet, a hála legteljesebb és legigazabb kifejezése az öröm lenne?; és a másik örömének már a pusztá látványa is hálát ébreszt? Ez nem tanult reakció, ezt nem megtanították ennek a gyerekeknek. Akkor honnan „tudta” ezt?

Nem tudta, hanem embernek született. Úgy emlékszem, a múlt század hatvanas éveieg az a tudományos meggyőződés uralkodott, hogy az érzelmeket a mindenkori környezet alakítja ki, a viszonyok, a kultúra, amibe beleszülettünk. Ezért a különböző kultúrában élők hasonló helyzetekben különböző érzelmeket élnének át. Az újabb kutatások azt állapították meg, hogy érzelmeink biológiailag, génekészletünk által meghatározottak, így az emberiség ősi közös örökségének fontos részei. A gyerek nem megtanulta, hogy hogyan kell örülni egy papírrepülőnek, hanem embervoltának egyik gyönyörű örökségével élt, alapérzelmeink egyikétől vezettette magát.

Ezek közé az alapérzelmeink közé ma a haragot, a félelmet, a meglepetést, az undort, a megvetést és az örömet sorolják. Öt negatív, és csak egy pozitív érzelem?! – Ilyen egyoldalúak lennénk mi, emberek? Úgy tartják, az öt nélkül védtelenebbek lennénk, mindegyikük valamilyen örökké volt veszélyformától akar megóvni, védekező mechanizmusok. Biztos szükséges mind az öt, de nem kevés mégis a „csak egy” a másik oldalon?

A sorban nem jelenik meg sem a köszönet sem a hála. Érdekes. Ha a kutatásnak igaza van, akkor azok nem tartoznának az érzelmi ős-alapellátásunkba? Fialatabb lelki szülemények lennének?

Az egyházi istentiszteleti vallásgyakorlatban általában fordított a helyzet: a köszönet és a hála az alapérzelmeink legelsőbbje, az öröm legfeljebb a klerikális illemszabályoknál jelenik meg... Pedig mindnyájunkkal veleszületett. Első földi napjainktól hozzánk tartozik – a ránk ragyogó csecsemőarc arra is emlékeztethet, hogy mi is így kezdtük földi időnket – és lám, nem felejtettük el, tudunk, felnőttként is, öregként is, visszaragyogni... a lét örök öröme sugárzó, nem csak az öröklét hirdetett öröme.

A magával ragadó csendes vagy kitörő öröm, ha nem is felelne meg a verbális illemkódexnek, talán jobban fejez ki hálát, köszönetet, mint tanított-tanult kultúrtechnikánk egész kelléktára. Az öröm lenne a köszönet és hála aranyfedezete? Lehetséges.

*

Az istentiszteletken is? Az *Öröm üzenetét* az öröm hirdeti hitelesen. Az örömet hirdető istentisztelet teszi átélhetővé az Evangéliumot. Lehet, hogy már maga az öröm is Isten tisztelete? – Hála és köszönet annak, aki nagy örömet hirdettetett meg, hogy az egész földnek öröme legyen.

*

Köszönni, megköszönni kell, mindig, a mindennapok kicsiségeit is, az ételt és az italt, és azt is, ha kötelességét, munkáját végzi a bolti eladó vagy a fogorvos. Kell, hogy ne higgyük, ne tekintsük „természetesnek” mindazt, amivel élünk, amiből élünk, akikkel élünk, csak úgy, megszokásból. Ha valami már „teljesen természetesnek” tűnik, elveszthette a természetességét – a *teremtéssel* kapott értékét.

A hála kell. De leghitelesebben az öröm fejezi ki.

Az öröm kell. Benne ölt testet a hála és a köszönet. A pusztában Örömet hirdető angyalok nem azt kötötték a pásztorok lelkére, hogy „hálásan köszönjétek meg a jó hírt...” Hanem azt, hogy „ne féljétek” – az örömtől.

