

Alapvető emberi vágyunk, hogy szabadon éljük életünket. Nagyon sok forradalom, szabadságharc kezdődött azért, mert az emberek úgy érezték, hogy elvették szabadságukat. Mégis, ha saját életünkre, ismerőseink életére tekintünk, olyan gyakran látjuk, hogy hiányzik belőle a belső szabadság. Miért? Azért, mert a gyerekkorban, fiatalokként ért sebeket nem tudjuk megbocsátani és nem tudunk igazán hálát adni azért, amit akkor kaptunk. Azt, hogy ezt megtegyük kell egy egészséges távolságtartás, egy egészséges reflexió.

Sokszor tapasztaljuk azt, hogy azért nem tudunk megbocsátani, mert nem tudjuk szüleinket, testvéreinket úgy elfogadni, ahogy ők léteznek. Milyen gyakran kerül elő, hogy nem tudok apámnak megbocsátani, mert talán uralkodó, agresszív, követelőző, szeretetlen, túlságosan távolságtartó vagy alkoholfüggő volt? Hányszor tapasztalom azt, hogy nem tudok anyámnak megbocsátani, mert talán túlságosan aggodalmaskodó, maximalista, birtokló, túlságosan elfoglalt volt? Vagy talán jobban foglalkoztatta a saját karrierje vagy egyéb más elfoglaltsága, mint az én sorsom?

Ebből a meg nem bocsátásból fakadnak a felénk meglévő, évtizedek óta fennálló, különböző kötöttségek. Ezek miatt veszem el szabadságomat. Egy történet szerint egy író ember apja kocsmáros volt. Ez az író szerzett egy színdarabot, amit elküldött kocsmáros apjának, hátha ezt elolvassa és megdicséri érte. Rengeteg művét küldte el már apjának, de apja eddig egyet sem olvasott el belőle. Mégis volt az írónak apja felé egy olyan kötöttsége, hogy folyamatosan abban bízott, hogy ez a jég megtörik és megkapja innen a dicséretet. Amikor apja megkapta a színdarab szövegkönyvét, csak ennyit mondott fiának: „Fiam én csak egy kocsmáros vagyok, nem olvasok könyveket. Kérlek engedd meg nekem, hogy hadd maradjak én csak egy kocsmáros.” És ekkor jött rá arra az író, hogy benne van a hiba, ő nem tudja elfogadni apját, ő szereti rosszul édesapját.

Ha a sérelmeinkre túlságosan nagy hangsúlyt helyezünk, akkor figyelmen kívül hagyjuk azt a helyzetet, hogy a szüleink is sebzett emberek, és az ő szüleik is sebzett emberek voltak. Sokszor nem azért teszük, amit tesznek, mert ártani akarnak, hanem azért, mert úgy érzik, hogy nem tudnak másként tenni. Talán azért, mert ők sem reflektáltak még sebzettségükre. Ha innen nézünk legközvetlenebb rokonainkra, akkor sokkal könnyebb felénk a görcseinket elengedni, a sebzettségükért megbocsátani.

Ha sebzettségünket túlságosan előre toljuk, akkor a környezetünk sebein túl, az otthonról hozott értékeket is elhomályosítjuk. Ezért fontos és lényeges, hogy amikor szembenézünk gyerekkori gondjainkkal, bajainkkal, mindig fogalmazzuk meg azt a rengeteg pozitívumot és értéket is, amit otthonról hozunk. Így a pozitívumok megköszönésével, a hálaadással egészen más színben láthatunk egy-egy eseményt, szüleink egy-egy tulajdonságát is.

Ezek azok a legfontosabb lépések, amiket meg kell fogalmaznunk, ki kell mondanunk, hogy szabaddá váljunk belsőleg is. Ezt a kimondást viszont csak akkor tudjuk megtenni, ha pár lépéssel eltávolodtunk az atyai háztól, és onnan nézünk vissza helyzetünkre, eddigi életünkre.

Hiszem azt, hogyha ezt a lelki utat megtesszük, akkor nemcsak a sebzettségünk fog gyógyulni, hanem a szüleinkkel való kapcsolatunk is gyökerében fog harmonikussá, kiegyensúlyozottá változni.

Utcai Róbert