

CARL ROGERS

NYITOTT KÉZZEL SZERETNI...

A heten egy barátommal beszélgetve eszembe jutott egy történet, amit a nyáron hallottam.

„Egy könyörületes személy, látva hogyan küszködik egy pillangó, hogy kiszabaduljon a bábból, segíteni akart neki. Nagyon gyengéden kitágította a szálakat kialakítva egy kijáratot. A pillangó kiszabadult, kibújt a bábból, bizonytalanul bukdácsolt, de nem tudott repülni. Valamit ez a könyörületes személy nem tudott, és ez az, hogy csak a megszületés, kibújás küszködésén keresztül tudnak annyira megerősödni a szárnyak, hogy repülni lehessen velük. Megrövidített életét a földön töltötte, sosem ismerte meg a szabadságot, sosem élt igazán.”

Én úgy mondom, „nyitott kézzel szeretni”. Ez egy olyan tapasztalat, ami lassan ért meg bennem, a fájdalom tüzeiben és a türelem vizében kovácsolódva. Azt tapasztalom, hogy muszáj felszabadítanom azt, akit szeretek, mivel, ha rákulcsolodom, rácsimpaszkodom, vagy megpróbálom irányítani, azt veszem el, amit megtartani próbálok.

Ha megváltoztatni próbálok valakit, akit szeretek – mivel úgy érzem, én tudom, milyennek kellene lennie – akkor egy nagyon értékes jogától fosztom meg: a jogtól, hogy felelősséget vállaljon saját életéért, választásaiért, létformájáért. Valahányszor ráerőltetem a kívánságomat, vagy akaratomat, vagy hatalmat próbálok gyakorolni fölötte, megfosztom a fejlődés, érés lehetőségétől. Birtoklási vágyammal korlátozom és keresztezem, és teljesen mindegy, mennyire jó szándékkal.

Korlátozni és sérteni tudok a legkedvesebb óvó cselekedetemmel – és védelmem, vagy túlzott figyelmem szavaknál ékesszólóbban mondja a másik személynek: „Te képtelen vagy magadra vigyázni, nekem kell veled törődnöm, rád vigyáznom, mert te az enyém vagy. Én vagyok érted felelős.”

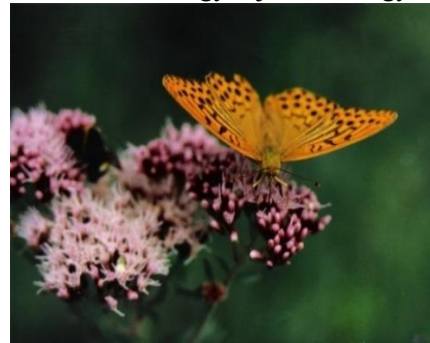
Ahogy tanulom és gyakorlom, egyre inkább azt tudom mondani annak a személynek, aki szeretek: „Szeretlek, értékellek és tisztellek téged. Bízom abban, hogy birtokában vagy, illetve ki tudsz fejleszteni magadban egy olyan erőt, hogy mindazzá válj, ami lehetséges számodra, ha én nem állok az utadba.

Annyira szeretlek, hogy teljesen felszabadítalak, hogy egymás mellett járjunk örömben és bánatban. Együtt fogok veled érezni, ha sírsz, de nem foglak arra kérni, hogy ne sírj. Törődni fogok a szükségleteiddel, támogatni foglak, de nem tartalak vissza, amikor egyedül tudsz menni. Mindig készen fogok állni, hogy Veled legyek a bánatodban, magányodban, de nem fogom azt elvenni tőled. Igyekezni fogok, hogy figyeljek a szavaidra, azok jelentésére, de nem ígérem, hogy mindig egyet fogok veled érteni. Néha dühös

leszek, és akkor ezt olyan nyíltan meg fogom mondani Neked, hogy ne kelljen különbözőségeink miatt elutasítást, vagy elidegenedést éreznem. Nem tudok mindig veled lenni, nem hallom meg mindig, amit mondasz, mert van, amikor magamra kell figyelnem, magammal kell törődnöm – és ilyenkor is olyan őszinte leszek veled, amennyire tudok.”

Tanulom, hogy ki tudjam ezt fejezni azoknak, akiket szeretek, akikkel törődöm, akár szavakkal, akár azzal, ahogyan létezem másokkal és magammal. Én így hívom, „nyitott kézzel szeretni”.

Nem vagyok képes mindig távol tartani a kezemet a bábtól, de már egyre jobban megy.



Fotó: Farkasvan

FARAGÓ FERENC

TANYAI SZILÁNKOK...

Jézus nem a *halálával*, hanem a *születésével* váltja meg a világot.

Minden kezdet (*születés*) tiszta, minden közép (*élet*) bepiszkolódás, minden vég (*halál*) megtisztulás.

Egén és *közösség* nem ellentét, hanem szerves egység – vagyis egyik sincs meg a másik nélkül.

Minden a *semmibe* torkollik? – Nem! – Minden a Mindenbe torkollik.

A *múlt* tetszés szerint megváltoztatható, a *jövő* nem.

A lélek befelé kérgesedik...

Jólét. Ma élni annyit jelent, hogy mindenből, mindig egyre többet!

A sötétben is lehet *világosan* és a világosban is lehet *sötéten* látni.

A posztmodern ember, ha kilép kora *zűrzavarából*,
akkor egy másik *zűrzavarba* akar belépni.

A verseket nem *kívülről*, hanem *belülről* kell
megtanulni.

Isten mindent *kigondolt* és *megmondott* – de *megtenni*
azokat nekünk kell.

Az önmagunkon kívüli is önmagunkon belül van.

Sok esetben a valami *semminek* látszik, a semmi pedig
valaminek.

A sors egymáshoz köt és elválaszt, s mi kapaszkodunk
és taszítunk.

Mindig úgy tűnik, hogy a *nagyokon*, pedig mindig a
kicsiken fordul a világ tengelye.

Élet és halál, csak helyet cserél...

A mindenkori
állam
alapművelete –
keveseknek ad
sokat, sokaknak
ad keveset.

A *pokolban* már
nem lehet
menyországot hazudni.

A határig eljutni mindig van segítség, de a határon
átlépni mindig egyedül kell.

Az antikban az antikot modernnek gondolták.

Igazi öröm az örömszerzésnek örülni.

Sokszor annak nevében teszünk valamit, amelyet az a
valaki soha meg nem tenne.

A tömeg nem szerves
összetartozás, hanem
bomlástermék.

A bűnös *áldozatok* és
az ártatlan *bűnösök*
korát éljük.

Együgyűnek kell
lennünk és nem *ügyefogyottnak*.



Valláskritika. Lehet (és kell is) a vallásokat bírálni – de
nem abban, amiben igazuk van.

A művészet nem utánozhatja a világot – de talán a
világnak utánoznia kellene a művészetet.

Művészettörténet. Az ízlésteleenség is egyfajta ízlés.

A *helytelenről* könnyebb bárkit is meggyőzni, mint a
helyesről.

Empátia?! Senki a másik *születését*, *életét*, *halálát* nem
élheti át.

Az emberi gondolkodásban mindig valamik (izmusok)
a centrumba kerülnek, ám ezek a perifériára valók.

Mára már a *vertikális* tendencia megszűnt, csak
horizontálisan mozgunk.

Életfeladat: a hátrányt *előnyé* építeni, az előnyt
hátránnyá faragni!

Az óriásplakáton is van apróbetűs rész...

A mű legsebezhetőbb pontja a művész.

Ha a *békében* hazudunk, a *háborúban* már hiába
mondjuk az igazat.



Az élet
múlóságága
elmúlhatatlan...

Az a szent, aki
elemi erővel
tiltakozna az ellen,
hogy ő szent.

Dicsértessék. Szívesen dicsérünk olyan embert, aki
minket dicsér.

A *seb* és a *gyógyír* együtt jár...

Minden *kérdés* újabb választ nemz, minden *válasz*
újabb kérdést szül.

Alkímia. A szennyvízből szenteltvizet csinálni!

Mindig az igazságra kell törekednünk, még akkor is, ha
az sérti az igazságérzetünket.
