

Rémiásné Horváth Ildikó

Hol van a boldogság?

Képzelt beszélgetés fiatalokkal

Érdekes lenne ezt a kérdést feltenni iskolánk tanulóinak és tanárainak. Sokan hasonló válaszokat adnának.

Boldogság? Mi az?

Ebben a rohanó világban már az is boldogság, ha le tudok ülni a TV elé...
Akkor vagyok boldog, ha a tanár nem feleltet, nem magyaráz, ha nem írunk dolgozatot, ha nem történik semmi...
Ha nem kellene iskolába járni...
Ha az érettségim sikerülne..., ja és a felvételem is...
Ha sok pénzem lenne, akkor boldog lennék, de így...
Ha munka nélkül lehetne sok pénzt keresni...
Ha mindenki békén hagyna...
Ha lennének barátaim... legalább egy igazi...
Ha Z. lenne a barátnóm (barátom)...
Ha jó kocsim, házam, állásom lenne, és dolgozni sem kellene...
Körülbelül ilyen és hasonló válaszokat kapnánk a diákoktól.

És a tanárok?

Ha végre már szünet lenne...
Ha a diákok nem lennének olyan lusták, nehezen motiválhatók...
Ha érdeklődnének legalább egy tantárgy iránt...
Ha nem lenne olyan sok magatartási probléma...
Ha nem lenne ilyen szégyenletesen kevés a tanári fizetés...
Ha nem kellene délutánonként 4-5-ig a fáradt agyukat a szintező érettségire készüléssel tömni...
Ha vidámabbak, nyitottabbak és egészségesebbek lennének...
Ha rá lehetne őket venni olyan dolgokra, amik szebbé teszik az életüket...
Ha ők irányítanák a saját életüket, és nem gépként, bábként várnák, hogy valaki üzemeltesse őket...

Tényleg ilyen rossz a helyzet?

Azt hiszem, még ennél is rosszabb. De NEM REMÉNYTELEN!

Mert mi is a boldogság?

Az, amire mindenki vágyik. Szeretetlenben, nyugalomban, anyagi és emberi problémák, konfliktusok nélkül élni, kiteljesedni, önmagunkká lenni.

Csak ennyi? Akkor mi akadályoz meg benne, hogy holnap reggel felkelve elkezdjünk boldogok lenni?

Az első akadály: mi magunk vagyunk.

Hogyhogy? Én nem akarok rosszat magamnak! Nem én gerjesztem a problémáimat! Nem én vagyok, aki miatt nincs elég pénzem! Én szeretek, ENGEM NEM SZERETNEK!!!

Biztos?

A boldogságnak vannak lépései és kritériumai.

Mik ezek?

Boldog akkor lehetek, ha egyre teljesebb személyiséggé válok, ha egyre szabadabb leszek.

Hát miért nem mondtad, hogy ennyire kevés kell hozzá? Holnap nekikezdek, és meglesz!

Nem ennyire egyszerű. A teljesebb személyiséggé válásnak megvannak a lépései.

1. Önismeretre teszek szert. Ki vagyok, milyen jó és rossz tulajdonságaim vannak, milyen akarok lenni? Mi az erősségem, mi a gyengém?
 - a. Vigyázz! Hozott anyagból kell dolgozni! Ne akarj más lenni, ne a másikat irigyeld! Abból kell a legtöbbet kihozni, ami vagy!
2. Megkeresem a lelki sérüléseimet, és gyógyítatom őket.
 - a. Erre vannak szakemberek és a SZERETET!
3. Célokat tűzök ki, és megpróbálom erős akarattal megvalósítani őket.
4. Fegyelmezem magam.
5. Személyes kapcsolatokat építek, és ápolom, őrzöm azokat.
6. Közösséget keresek, és közéjük tartozom. Lehetőleg olyanokat, akiknek hasonló céljaik vannak, mint nekem. (Lehetőleg ezek legyenek építő jellegűek és ne rombolóak.)

Mi a szabadság?

Semmiképpen sem az, amikor mindig azt csinálom, amit akarok. Addig lehetek csak szabad, amíg másokat nem zavarok, gátolok a saját szabadságommal.

A szabadság célja a szeretet. Furcsa? Először nekem is az volt. De igaz!

A szeretetnek három fajtája létezik, jó, ha az első kettővel néha találkozunk. De a harmadikra vágyunk. Arra, hogy minket is így szeressenek, és mi is képesek legyünk így szeretni. Hogy mik ezek?

1. *Szeretlek, ha...* jól tanulsz, elrakod a holmidat, nem csavarogsz, rendesen viselkedsz, köszönsz a szomszéd néninek, mintagyerek vagy az órán, mindent helyeselsz és megteszel, amit a tanár mond... Igen? Ez jó? Nem rossz, de nem az igazi! Itt meg kell felelni valakinek, és ez elnyom! Segítség!!!

2. *Szeretlek, mert...* jól mutatsz az oldalamon, ajándékot hozol, megértesz, önzetlen vagy, van pénzed, okos vagy, (laza vagy)... Ez is csapda! Ez az alak önző, és csak azt nézi, miben vagyok a hasznára, mivel fényesítem az egoját! Nem akarom, mást akarok!

3. *Szeretlek, pont.* Igen, ez az, erre vágyom, azt szeretném, ha így szeretnének. És én is így akarok szeretni? Megpróbálhatjuk! Nem túl fárasztó ez? És nem lealacsonyító? Nem szolgáltatom ki magam ezzel?

De! A szabadság az, hogy szabadon választom, hogy szeretni akarok, és hogyan szeressenek mások engem. Ez sebezhetővé tesz, de bízni kell abban, hogy megéri. Ha valaki szerelmes, akkor is szabaddá válhat, ugyanakkor sebezhetővé. Sokszor a másik vissza is él ezzel, de visszagondolva, hacsak nem történik valami nagy gubanc, akkor megéri.

Kezdjünk el lépegetni!

Mi is volt az első pont? Önismeret. De hisz én ismerem magamat, és a szüleim, barátaim is ismernek, hiszen állandóan a szememre vetik az összes rossz tulajdonságomat!

Az önismeret nem ez. Pontosán a jó megkeresése és megerősítése az elsődleges cél. Mellesleg meg lehet barátkozni a születési „rendellenességekkel”, azaz olyan, nem tetszetős tulajdonságainkkal, amelyeken nem tudunk változtatni. És azokkal is, amelyekeken tudunk.

Nem hiszem el, hogy ezt tanulni lehetne!

És ha mégis?

Az első leckén megtanultuk, hogyan lehetünk szabadok. Szóval a szabadság az, amikor szabad vagyok a szeretetre. Nem akármilyenre, hanem arra a szeretetre, amely nem támaszt feltételeket, amely nem akar átalakítani, megváltoztatni, csak egyszerűen szeret, elfogad.

Mi is volt az első pont? Az önismeret.

„Nem kaphatsz kukoricát, gyermekem.
A gép nem működik. Nézd,
Ki is írták rá.

A gyerek nem értette. Végtére is, vágyott rá,
Pénze is volt, és látta a gépben a
Pattogatott kukoricát.
És mégis valahogy, valahol, valami
Baj volt, mert nem kaphatta meg a kukoricát.

A fiú az anyjával otthagya a gépet, sírásra
Görbült a szája.

És, Uram, nekem is sírhatnékom támadt, sírni volt kedvem
Azokért az emberekért, akik bezárultak,
elakadtak, hibás géppé váltak, olyanná,
amely telve van minden jósággal, amire
a többi embernek szüksége és igénye van,
és mégsem élvezheti soha, mert valahogy,
valahol, valami belül elromlott.”

Ez André Auw verse volt, címe: *Nem működik.*

Érted? Nemcsak a gép romolhat el, mi is. És akkor nem vagy hiányosan működünk.
Az életnek megvannak azok az optimális alapfeltételei, körülményei, melyek nélkül az
ember nem egészséges, nem növekszik, nincs igazi élete.
Az önismeret önszeretethez vezet. De nem ahhoz, amikor más van rajtam, és igyek-
szem a legjobb, a legokosabb, legszebb szerepében tetszelegni, hanem ahhoz, hogy
otthon, egyedül, a négy fal között is érezzem: jó önmagamnak lenni! Boldog vagyok,
hogy én vagyok!

Hogyan ismerhetem meg magamat?

Először is az befolyásol minket, hogyan tükröződünk vissza mások szemében?

Az önbecsülés elsősorban szüleink ajándéka. A legtöbben azt érezzük, hogy szüleink szere-
tete feltételekhez kötött, hogy csak akkor árad felénk, ha teljesítünk.

Ezért arra a gondolatra jutunk, hogy *az értékiink rajtunk kívül van.* Nincs viszont meg
bennünk az ok az igazi és helyes önszeretetre és önbecsülésre.

Amikor a szeretetet különböző próbák és feltételek sikeres teljesítésével tudjuk kiérde-
melni, több kudarcot kezdünk tapasztalni, mint sikert.

Az ismételt sikertelenségek megtapasztalása konfliktussal, félelemmel, csalódottsággal,
fájdalommal, végső soron öngyűlölettel jár. Ezért a továbbiakban megpróbáljuk elke-
rülni ezt a fájdalmat. *Feladjuk, hogy önmagunk legyünk, és eljuttasszuk, hogy valaki más vagyunk,
valaki, aki érdemes az elismerésre és a szeretetre.*

Minden az emberi élet legfontosabb első két évében kezdődik. Az újszülött élő kérdés-
ként jön a világra, és válaszok után kutat. Ki vagyok én? Mennyit érek? Mi az élet
értelme? Mivé legyek, mit tegyek?

Ha egy gyermek elég gyengédséget, ölelést kap, ha nevetés, érzelmi melegség veszi kö-
rül, akkor a válaszok örömteliek, optimisták lesznek. A következtetés világos, és örök-
re bevésődik. *A gyerek kezdi megismerni azt az egyetlen dolgot, aminek tudására a legnagyobb
szüksége van: szeretetreméltó vagyok.*

Ha nem tudtad kisgyermekkorban magadba szívni ezeket az élményeket, hanem több
volt a nemtetszés, a bosszúság, esetleg a harag, ami ért, akkor azt fogod hinni, hogy
belépődíj van a szeretethez, amit meg kell fizetned.

*Ilyenkor újabb és teljesebb, örömteli, elfogadó szituáció és feltétel nélküli szeretet kell ahhoz, hogy
önmagad légy. Erre soha nincs késő!*

Hogy ezt keresni kell? Ezért áldozatot kell hozni? Igaz, de megéri.

Hol keresed? Mindenhol. Keresheted például abban, hogy másokat szeretsz.

Furcsa, de ha másokat akarunk szeretni, először magunkat kell megkedvelni. Ugyanakkor mások szeretetétől önmagunk lebetűnk.

Mit is jelent másokat szeretni?

Amikor a másik ember boldogsága, biztonsága és fejlődése ugyanolyan fontos számodra, mint a saját boldogságod, biztonságod és fejlődésed, akkor szeretsz igazán. Ez az elmélet.

És mi a gyakorlat?

Kész vagyok, hajlandó vagyok lemondani saját kényelmemről, rászánni saját időmet, sőt kockára tenni saját biztonságos kis világot, azért, hogy elősegítsem a másik boldogságát, biztonságát és fejlődését.

És akkor el kell valakit olyannak fogadni amilyen, és a lehetőség árnyéka sincs meg, egyes rossz tulajdonságaitól megszabaduljon?

Hiszen olyan ember, aki mindenben tökéletes, olyan nincs!

A változás mindenki számára ajánlott, még önmagunknak is. Ez azonban nem mindig hatásos, ha izomból csináljuk.

Elhatározzuk, hogy holnaptól nem dohányunk. Ismerős? És meg tudad tenni? És miért nem? Mert izomból akartad. És kevés az izmunk hozzá.

Tudod, hogyan menne? Ha valaki szeretettel, és nem szavakkal „rábírna.”

Az első indíték ugyanis arra, hogy megváltozzunk nem az ösztönzés, vagy a saját elhatározás, hanem a mások szeretete. Amikor a másik ember szeretete megváltoztat, az tartósabb, könnyebb és jobban sikerül.

Akkor foglaljuk össze:

A jó énkép akkor alakul ki bennem, ha folyamatosan megerősítenek, hogy szerethető vagyok, értékes vagyok, és ez az elfogadó szeretet képes engem tényleg jobbra tenni. Hát nem egy félelmetesen nagyszerű vállalkozás?

Akkor miért van ennyi kiégett, szerencsétlen ember? Mert nincs bátorsága az elfogadó szeretetet befogadni és viszonzni.

Vagy talán nem talál olyan valakit, aki ezt nyújtaná számára.

A szeretet ugyanis sebezhetővé is tesz. És ezt már nem akarjuk. Pedig kell a helyes önképhez.

Kell VALAKI, akinek a szeretete képessé tesz arra, hogy szeressem önmagamat! A legegyszerűbb, ha megtaláljuk minél előbb ezt a Valakit, aki maga a SZERETET.

A második pont: megkeresem belső lelki sérüléseimet, és elkezdem gyógyítani őket. Jól látod, nem én vállalkozom az orvos szerepére. Úgy ugyanis nem megy. Még meg sem tudom találni a legbelsőbb dolgokat. Segítség kell. Szakember és kegyelem.

A lelki sérüléseink ugyanis olyanok, mint egy pocsolya, aminek már eléggé poshadt a vize. Hogy ne legyen bűdös, rá lehet szórni 1-2 lapát homokot. Ezzel a dolog látszólag meg van oldva. De mi történik, ha jön egy szél, és elfújja a homokot? Szerteszét viszi a bűzös sarat. Még rosszabb, ha újabb eső jön, és a szagok megint előjönnek. Mi a saját erőnkől csak a felszínt tudjuk elrendezni, a mélyre nézni csak valakivel együtt lehet. Ha viszont megvan a tettes, az ok, akkor el lehet kezdeni gyógyítani magunkat. Mivel? Megint a szeretettel.

Akkor ez a SZERETET valami univerzális valami vagy valaki, akit vagy amit mindenkinek receptre kellene felírni? Úgy tűnik.

Mondok egy példát: az egyik középiskolás osztályban van egy fiú. Mindig az ellenkezőjét csinálja annak, amit kellene. Fegyelmezetlen, nem tanul, időnként megbukik, rendetlen, soha nincs tolla, zsebkendője, házi feladata.

A tanár szemével egy kivetni való gyerek, rontja az osztály szellemét, átlagát, három év után úgy tűnik, nem lehet rá hatni.

Egyik órán a tanár gondolt egy merészet, és elmondta, hogy fogadott kollégáival, hogy ez a gyerek és a többi gyenge év végén nem fog megbukni. Az első megrökönyödés után, amikor megtudták, hogy nem kicsi a tét, megkérdezték a tanárt, hogy miért csinálta mindezt. A válasz egyszerű: bízom bennetek, és abban, hogy eljön az idő, amikor bebizonyítjátok, nem vagytok buták, lusták és elvetnivalók. Én szeretlek titeket.

Az óra után az említett fiú (17 éves) odaállt a tanár elé, és azt mondta: engem elhagyott az anyukám, és azt szeretném, ha a tanárnő lenne a pótanyukám. És ha a legközelebbi órák bármelyikére nem készülök rendesen, tessék engem megpofozni.

Egyedi az eset? Nem. A szeretet megnyit, feloldoz, átalakít.

Célokat tűzök ki, és megpróbálom megvalósítani.

Ha szeretve vagyok, ha jó a véleményem magamról, ha érzem, hogy bizonyos dolgokra képes vagyok, akkor ez nem nehéz. Az első lépések a nehezek.

A többi már szinte magától jön. Ha elkezdek másképp élni, megismerkedhetek olyanokkal, akik szintén ezen munkálkodnak. És együtt könnyebb!

Hol a boldogság? Hát itt! A mindennapi küzdelemben, melyben társaink vannak, melynek célja és értelme van, és amely feloldódik a SZERETETBEN!