

Egy szociálpszichológus gondolataiból - Téli pillangó

Ilyen börtönökkel gyakran találkozhatasz. Nem, nem az intézményről beszélek. Ember-börtönökre gondolok. Férfiakra, nőkre, sőt, gyerekekre, akik kemény burok mögött rejtőznek. Akik zárkóztak és elutasítóak. Áthatolhatatlan akadályokat helyeznek maguk és a többiek közé: kerítéseket, falakat, bástyafalakat. Ne mondd, hogy egoisták, aszociálisak vagy maguknak valók. Lehet, hogy tényleg azok. De nézd a dolgot egyszer úgy: ezek emberek, akik félnek. Emberek, akiknek szenvedésben volt részük. Sérülékeny emberek, akiknek szükségük van a védelemre. Úgy igénylik a védelmet, mint tartásukat. Hogyan nyerhetnének másként újra önbizalmat?

Ha van tartásod, akkor megteheted, hogy kinyílsz. Ha ki akarsz lépni magadból, ahhoz nagy belső biztonságra van szükséged. Indulj ki a saját példádából: ha megkeményedsz és egészen a saját gondjaid rabja vagy, kinek hagyod, hogy a rejtekedből kicsalogasson? A nagyhangúaknak? A frappáns közhelyeknek, hogy „Úgy még sose volt, hogy valahogy ne lett volna!” meg más effélének? Nem hiszem. De akkor bizonyára felengednél, ha egyszer csak úgy jönne valaki, ahogy egy pillangó jön. A közeledésében nincs semmi fenyegető. Nem veszi el a virágot, amit nem akarnak neki adni. A napfény melegét szereti. Röpte csupa kedvesség, érintése lágy lehelet. Nem időzik a szükségesnél tovább, és nem fenyeget. Arra emlékezteti az embereket a maguk ember-börtönében, hogy ő is kemény burokban rejtőzött, míg végül kibontakozott belőle, és mint parányi csoda nekilibbent a világnak. Az ő élete példázat. Érzed, mennyi erő és remény rejlik benne? Ha eluralkodik a hideg, és minden megfagy az emberek között, ne feledkezz meg a pillangóról!

Dr. Végh József