



Meghívás a tökéletlen fejlődésre

Az érzésekkel önmagukban nincsen semmi probléma. De próbáld meg ezt az agyannak megmagyarázni éjjeli 02:08 perckor, amikor ahelyett, hogy aludnék, mentálisan épp lehordom magam a sárga földig.

Miért is borultam ki annyira a fürdőszobai törölközők miatt? Hiszen csak törölközőkről van szó, az ég szerelmére, *törölközőkről!*

A szülők fürdőszobája a kedvenc fürdőszoba a házban. Bár a három lányomnak van egy külön kis fürdőszobája az emeleten, sokkal jobban szeretik a lenti tágasabbat. Ennek eredményeképpen aztán a fürdőlepedőinknek gyakran kél lába. Kilépek a kádból, és nyúlok a tiszta törölközőért, amit előző nap tettem ki a törölközőtartóra, de csak hűlt helyét találok. Ahhh. Így kénytelen vagyok beérni a kéztörölővel. (Egy kéztörölővel...! Érzed a fájdalmam?) Amíg a fent említett kéztörölővel törölközöm, az orrom alatt így mormogok: „Komolyan mondom, kitiltom a lányokat a fürdőszobánkból!” Aztán persze sosem teszek lépéseket, hogy megoldjam a problémát. És ugyanez a jelenet ismétlődik újra meg újra.

Már egy ideje küzdöttem a törölközőkkel, vagyis azok hiányával, amikor *Art* is belépett a képbe. Eddig a férjem valamilyen úton-módon megmenekült a kéztörölők használatának fájdalmától. De ma máshogy alakult. Mit mondhatnék, nem lett rózsás jókedve, mikor a törölközőért nyúlva csak a levegőbe markolt.

KIBORULVA

Mivel a közelben voltam, megkért, hogy hozzak neki egyet. Felszaladtam az emeletre, abban a hiszemben, hogy az összes eddig eltűnt törölközőt meg fogom találni szanaszét szórva a lányaim szobájában. Na, majd megmondom én nekik! Amint szedtem, szedtem a fokokat felfelé, minden lépéssel egyre mérgesebb lettem. De ahogy szobárol szobára jártam, egyetlen törölközőt sem találtam. Egy darabot sem. Hogy lehet ez? Döbbenet kerestem őket tovább a mosókonyhában. Ott sem találtam egyetlenegyet sem. Mi a csoda történt? Eközben éreztem, hogy a nyakamban megfeszül egy ideg, amikor *Art* újra törölközőért kiabált.

„Jövök már, nyugalom!” – kiabáltam mérgesen vissza neki, az ágy-neműs szekrény felé véve az irányt, ahol a strandtörölközőinket tartjuk.

„Most ezzel kell beérned” – mondtam – egy nagy *Barbies* strandtörölközőt dobva a tusoló ajtajára.

„Mi – kérdezte – , nem ezen szoktak aludni a kutyák?’

„Te jó ég, tisztán, összehajtvá vettem ki az ágy-neműs szekrényből!” Most már élessé vált a hangom, és ez elárulta, hogy az idegeim táncot járnak.

„Ahhhh. Túl nagy kérés egy tiszta törölköző?” *Art* kérdésnek szánta, de számomra vádként hangzott. Ítéletnek. Felettem.

„Miert kell mindig ezt csinálnod?! – ordítottam – Apró hibák miatt óriási pofonokat kapok tőled! Hát én dugtam el az összes törölközőt, és rejtettem el ki-tudja-hová? *Nem!* Én engedtem meg, hogy a kutyák a *Barbies* törölközőn aludjanak? *Nem!* És arról nem is beszélve, hogy ez nem az a *Barbies* törölköző, amin aludtak. *Három Barbie*s törölközőn van – ha nem tűnt volna fel! Most már az állás 4-1-1 a törölköző vitán, és egyik sem az én hibám!”

Dühösen vágattam fel az emeletre, hogy lehordjam a lányokat. „Soha, soha, de soha az életben *nem* használhatjátok a mi törölközőinket a lenti fürdőben! Fölfogtátok?” A lányok csak bámultak rám, meredten a csodálkozástól, hogy ennyire felhúztam magam néhány törölköző miatt, aztán meggyőzően elmagyarázták, hogy nincsenek náluk az említett törölközők.

Odalenn aztán felkaptam a retikülöm, bevágtam az ajtót, és mér-gemben tövig taposva a gázt kilőttem a kocsival, hogy részt vegyek egy gyülekezeti alkalmon. Egy olyan alkalmon, amiről már el is késtem, és amin semmi kedvem nem volt résztvenni. Valami „legyel-kedves-a-csa-ládoddal” témájú program lehetett. Már nem is emlékszem. Az agyam teljesen ki volt ütve aznapra.

Most pedig 02:08 perc van éjjel, és nem tudok aludni.

Sajnálom, ahogyan ma viselkedtem. Szégyellem magam, hogy nem tudtam magamon uralkodni. Sajnálom, hogy a lányaimat vádoltam meg, pedig később megtaláltam a törölközőket a fiam szobájában. Na, ezt add össze! De minél többször gondoltam át újra a törölköző mizé-riát, az elmém annál kevésbé tudott kikapcsolni.

Végére kell járni ennek az egésznek. Mi a bajom igazából? Miért nem tudom kontrollálni a reakcióimat? Rágom magam. Aztán robbanok. És nem tudom, mit csináljak, hogy ne így legyen.

De Isten irtalmazzon, ha nem jövök rá, mi a megoldás. Tönkre-teszem a számomra legértékesebb kapcsolataimat, és teleszövöm az életem a türelmetlenség, szégyen, félelem és frusztráció elszakíthatatlan szálaival. Tényleg ezt akarom? Azt akarom, hogy a sírfeliratomon majd ez álljon: „Amikor jó napja volt, kedves volt. De ha nem, akkor kibír-hatatlan volt. A pokol tüze semmi ahhoz képest, ahogy ez a nő, aki itt nyugszik, dühöngeni tudott.”

Nem. Nem akarom, hogy így legyen. Egyáltalán nem. Nem szeret-ném, ha ez kerülne a síromra. Ezért éjjeli 02:08 perckor megfogadom, hogy holnap jobban csinálom majd. Azonban csalóka ígéretnek bizo-nyul a jobb, és fogadkozásom egyre halványul a napi bosszúságok és apró kellemetlenségek közepette. Folynak a könnyeim, kimerültem, belefáradtam a próbálkozásokba. Mert azért próbálkozom, újra meg újra...

De ki is mondta, hogy az érzésekkel nincs semmi probléma? Úgy érzem, ez rám nem igaz. Össze vagyok törve. Ki vagyok borulva, de tényleg. Megfogadtam éjjeli 02:08 -kor, hogy máshogy lesz, aztán reg-gel 08:14-kor és délután 15:37-kor, majd este 21:49-kor, és még szám-

KIBORULVA

talanszor eközben. Tudom, mit jelent az egyik pillanatban még Istent dicsérni, míg a másokban üvölteni és ordítani a gyerekemmel, majd érezni a romboló viselkedés terhét, és a szégyent afölött, hogy képtelen vagyok megváltozni.

*Tudom, mit jelent
az egyik pillanatban
még Istent dicsérni,
míg a másokban
üvölteni és ordítani
a gyerekemmel.*

Azt is tudom, milyen az, amikor én vagyok valaki más kiborulásának a szenvedő alanya, és milyen fájdalmas megtapasztalni, ha tiszteletlenül bánnak az emberrel, ami arra készítet, hogy én is bántsam, aki engem bántott.

És az érzelmek végtelen hullámvasútjának sosincs vége. Szünni nem akaró bizonytalanság. Kétségek, hogy valaki értékkel-e egyáltalán. Kimerültség, stressz, a hormonok játéka.

A kiborulás mindig is jellemző volt rám. És kezdem azt hinni, hogy talán én már mindig ilyen is maradok.

Ezek voltak azok a csüggesztő gondolatok, amik elől nem tudtam menekülni. Talán tudod, miről beszélek. Ha igen, és ismerős számodra a fájdalmam, az az imádságom, hogy a reménységem is ismerőssé váljon.

A tökéletlen fejlődés reménysége

A változtatástól leginkább az tartott vissza, hogy úgysem fog sikerülni tökéletesen. Tudtam, hogy megint elrontom majd, és a változás nem történik meg azonnal. Időnként mi nők úgy gondoljuk, hogy ha nem látszik azonnal a fejlődés, akkor nem is történt valódi változás. Pedig ez nem így van. Létezik egy gyönyörű állapot, amit úgy hívnak, hogy *tökéletlen fejlődés*. Aznap, amikor felismertem, micsoda reménység rejlik abban, hogy a tökéletlen változás is változás, végre megengedtem magamnak, hogy elhiggyem, tényleg megváltozhatok.

A tökéletlen változások a kegyelembe burkolt fejlődés apró lépései... ez a tökéletlen fejlődés. Istenem, ebből aztán szükségem van nem is kevésre, az biztos! Aznap mertem ezt lejegyezni a naplómba:

Fejlődés. Csak egy kicsi. Belefér, ha elakadok néha, és újra neki kell futnom. Nem baj, ha neki kell kezdeni újra meg újra. Csak arra figyelj, hogy irányban maradj. Előre. Talán picit babalépésekkel lépegetsz előre, egy a lényeg, hogy ne egy helyben toporogj. És jönni fog a változás. És jó lesz.

Ezek az őszinte szavak segítettek abban, hogy elkezdhessem újraírni az életem történetét. Nem mintha kiradíroztam volna, ami már megtörtént, de abba hagytam a vájkálást benne, és új fejezetet nyitottam. Elkezdtem a blogomon írni érzelmi viharaimról, és a tökéletlen változási folyamatról. A hozzászólásaikban pedig sokan csendben megjegyezték: „Én is pont ezzel küzdök.”

„Számomra a kiborulás a harag és a félelem keverékéből fakad – írta *Kathy*, Azt hiszem, egy része ennek tanult viselkedés. Az édesapám is ilyen volt.” *Courtney* őszintén bevallotta: „Akkor borulok ki, amikor a dolgok kicsúsznak a kezemből, mert a gyerekeim kiabálnak, verekednek, nyavalyognak vagy veszekednek, és nem hallgatnak rám. Szeretem a csendet, nyugalmat, fegyelmet, és ha kézben tartom a dolgokat. Ha nem úgy van, ahogy nekem jó, akkor kiborulok és ordítok, mire végül síri csönd lesz. Aztán jön a büntudat.”

És a bejegyzések csak jöttek és jöttek, és mind ugyanazt a vívódást, ugyanazt a frusztrációt, ugyanazt a reménytelenséget tükrözték. Nők gyermekekkel és gyermekek nélkül. Idős szülőket ápoló nők és nők, akik maguk voltak ápolásra szoruló idős szülők. Háztartásbelik és dolgozni járó nők. Sok-sok lány és asszony, akiknek bár a mindennapi körülményeik mások, mégis ugyanazzal a problémával küszködnek.

Mindezeket olvasva arra jutottam, hogy talán más nők is ráléphetnének a tökéletlen fejlődés útjára. Ez a könyv ennek az egyszerű gondolatnak a gyümölcse. De nevetnem kellett a helyzet iróniáján. Nem sokkal korábban jelent meg a *Made to Crave* című könyvem, ami azzal foglalkozik, hogy mi megy be a számon. Most meg itt ülök, és írom a *Kiborulva* című könyvet, ami arról szól, hogy mi jön ki a számon.



KIBORULVA

A *Kiborulva* a saját tökéletlen fejlődésemről szól – életem állandóan visszatérő jeleneteinek átírata, és nyers érzéseim egyfajta rendbetétele. Őszinte beismerése annak, milyen nehéz számomra a küzdelem, hogy

*A tökéletlen változások
a kegyelembe burkolt
fejlődés apró lépései. ...
ez a tökéletlen fejlődés.*

féken tartsam reakcióimat. Azonban a nehéz nem egyenlő a lehetetlennel.

Az, hogy mennyire nehéz valami, gyakran nézőpont kérdése is. Vegyük például a tojás héját. Kívülről nézve tudjuk, hogy a tojáshéj könnyen törik. Ám ha ugyanarra a héjra belülről tekintünk,

az egy kijárat nélküli erődhöz hasonlít. Lehetetlen a nyers fehérjének és a folyékony sárgájának átjutni a kemény héjon. Elég idő elteltével azonban, a megfelelő hőmérsékleten, új élet születik a fehérjéből és a sárgájából, amely áttöri a héjat, és kiszabadítja önmagát. Végül az is kiderül, hogy a héj feltörésének kemény munkája a kiscsibe javára szolgált. A héj gondoskodott a biztonságos helyről, ahol az új élet növekedhetett, mígnem úgy megerősödött, hogy a kiscsibe át tudott törni a védőburkon.

Talán a mi nehéz helyzeteink is javunkra szolgálhatnak ehhez hasonlóan? Lehet, hogy nyers érzéseink és kiborulásaink az új élet és új erő kiteljesedésének ugyanilyen lehetőségét hordozzák?

Én úgy gondolom, igen. Tudom, hogy igen. Átélttem, hogy igen.

És csakugyan: az érzésekkel önmagukban nincsen semmi probléma.

A fejlődés ígérete

Isten adott számunkra érzéseket. Az érzelmeinken keresztül tapasztaljuk meg, milyen élni és érezni. Mivel képesek vagyunk érezni, képesek vagyunk másokhoz kapcsolódni. Együtt tudunk nevetni, mert ismerjük az empátia ajándékát. Érzéseink segítségével képesek vagyunk nagyot kortyolni a szeretetből, és értékelni azt. És bizony megélünk nehezebben feldolgozható érzéseket is, mint például a szomorúság, a félelem, a szégyen vagy a harag. Vajon ezekre is szükség van? Ahogy a forró sütő



megérintése jelez a kezünknek, hogy maradjunk távol, nem lehet, hogy „tüzes” érzéseink is valódi veszélyekre figyelmeztetnek?

Igen, azonban ne felejtjük el, hogy Istentől azért kaptuk az érzéseket, hogy megtapasztalhassuk velük az életet, és nem azért, hogy tönkretegyük velük azt. Ő szelíden meg akar erre tanítani. Amit én igyekszem is megtanulni.

Tehát saját harcaim közepette, szívem legmélyebb zugaiból előásva, egyszerű szavakba öntöttem az általam megtanult leckéket, a felfedezett stratégiákat, a Szentírás vonatkozó tanítását, a tökéletlenség megértését és a kegyelem elfogadását. Írtam a megtalált békességről, a hamis nyugalomról, a beismert bakikról és a megbocsátás feledhetetlen ajándékáról. És óriási bennem az öröm, hogy sikerült idáig eljutni.

Ennek a könyvnek ez az ígérete. A fejlődés. Nem több. Nem kevesebb. Nem azonnali változásokat vagy gyors megoldásokat keresünk. A fejlődést kutatjuk. Azt a fajta fejlődést, ami kitart sokáig az után is, hogy az utolsó oldalt is kiolvastuk a könyvben.

Együtt fogjuk végigjárni ezt az utat. Nem vagy egyedül. És én sem. Ugye, milyen jó ezt tudni? Hát nem jó, hogy van egy kis idő és hely arra, hogy sebezhetőek legyünk, elmondhassuk, amit eddig elfojtottunk, és öszintén bevallhatjuk kitalálásainkat is?

Nyers érzéseinket Isten irgalma szelídíti majd meg. Nem kell, hogy a múltban elkövetett hibáink súlya lehúzzon minket. Hiszen ez csak tönkretenne bennünket. Éppen eléggé össze vagyunk már törve. Nem, nem a múltunk súlya alatt fogunk összeroskadni, hanem az előtt az Úr előtt borulunk le, aki a szebb jövő reménységét tartogatja számunkra. Ezt a jövőt az igazság jellemzi, ahol Isten felfedi számunkra, hogy érzéseink javunkra válhatnak, s nem az ellenségeink.

*Istentől azért kaptuk
az érzéseket, hogy
megtapasztalhassuk
velük az életet, és nem
azért, hogy tönkre-
tegyük velük azt.*

Fejlődésünk is ebből fakad: ha tudjuk azt, hogy érzéseink a javunkra válhatnak, és nem a kárunkra. Ezután ezt a fejlődést művelnünk kell, táplálni és figyelni, ahogy növekszik. Mások is észre fogják majd venni,

KIBORULVA

és megjegyzi majd. Ezt jelenti a fejlődés, a szépséges fejlődés. Tökéletes fejlődés, de kétség nem férhet hozzá, hogy fejlődés.

Ó, kedves barátnóm, nem véletlenül olvasod ezeket a sorokat! Közös a fájdalmunk. De ihatnánk-e együtt Isten reménységének, kegyelmének és békességének kelyhéből is? Itt a lehetőség tiszta lappal indulni. Egy új fejezet várja, hogy papírra vessék. És együtt bátran megoszthatjuk kiborulásaink tapasztalatait, hogy valami újra cseréljük le azokat. Új utakra. Új szemléletre. Megújulhatsz te is, én is. És milyen jó, hogy együtt járhatjuk be a tökéletes fejlődés útját!