



*Bor Erika: „A fény harcosa”*



Bor Erika

---

# „A fény harcosa”

– *Érzelmek útvesztőjében* –



Magánkiadás  
Békéscsaba  
2009

Szöveget szerkesztette és a fotókat készítette Bor Erika  
Illusztrációk: hat fekete-fehér, egy színes  
Borítóterv: Bor Erika

✉ [diabmel@freemail.hu](mailto:diabmel@freemail.hu)

All rights reserved!

**ISBN 978-963-06-7477-5**

*In memoriam T.*



## Tartalomjegyzék

---

Bemutakozom/9

Előszó/11

Első fejezet: Ember a föld nevű bolygón/13

Második fejezet: Társas kapcsolatok, barátság/19

Harmadik fejezet: Az első szerelemről/28

Negyedik fejezet: A házasság élet és a hűség/33

Ötödik fejezet: Szakítás, fájdalmak, sebek/45

Utolsó gondolat/53

Köszönet & A könyvben szereplő idézetek/57

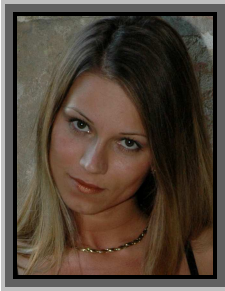
Eddig megjelent könyveim, írásaim/58

*„Aki hagyja, hogy megszelídítsék, az a sírás kockázatát is vállalja vele...”\**









## Bemutakozom

Bor Erikának hívnak, közel 31 esztendeje kaptam édesapámtól ezt a nevet. Az általános iskola után, tanulmányaimat a Ruhaipari és Iparművészeti Szakközép Iskolában folytattam, ahol – elvégzését követően – egy megváltozott anyagcsere-állapot következtében figyelmem az egészségügyi pálya felé orientálódott. Tíz évet töltöttem el benne, részben ennek köszönhetem, hogy megtanultam a humánum fontosságát az életben.

Nagy hatással van rám Antoine De Saint-Exupéry: A kis herceg című műve és József Attila költészete, valamint az amatőr-, illetve a kortárs magyar irodalom. Számomra kedves dolog másokkal megosztani gondolataimat, ha azokat a többiek is szívesen fogadják. Szerintem az egyik legcsodálatosabb érzés a világon az az, ahogy amatőr emberek írnak hétköznapi életükről, küzdelmeikről, szenvedéseikről, máskor bánatukról. Az amatőr irodalmat nem lehet egy szinten vizsgálni, kritizálni, értékelni a világhírű poéták által képviselt szépirodalommal. Van, aki csupán azért ír, hogy megossza másokkal a gondolatait, miközben saját lelkének sebeit gyógyítja meg vele.

Véleményem szerint egy mű nem attól válik tartalmassá, eladhatóvá, mert a legvégére megoldódik benne egy leírt probléma, vagy csupán okít és esetleg keresett a piacon. Minden alkotás egy érték, aminek mondanivalója, tartalma van, még akkor is, ha nem irodalomtudományt tanult ember veti papírra a sorokat. *S, hogy mitől olyan más az íze, ennek az egésznek? Mert benne van teljes lényünk, kedvességünk.* Ha azt írom, amit elvárnak tőlem, azt úgy hívom, hogy üzlet, de ha azt vetem papírra, amit szívem diktál, az az amatőr művészet.

Legkedvesebb időtöltésem egyik gyümölcsét tarthatja most kezei között az olvasó, mely elsősorban emberekről, kapcsolatokról és a hozzá fűződő érzésekről szól, saját gondolatvilágom alapján.



## Előszó

A fény harcosa tulajdonképpen sosem a fénnel küzd, hanem a nehézségekkel, a szürke hétköznapi gondjaival, érzelmekkel, vágyakkal, hogy elérje a fényt. S ha már elérte, meg is kell tudnia tartani, s ezt hívják küzdelemnek! Mindannyian fényharcosok vagyunk, hiszen nap, mint nap megküzdünk, hogy a lángok megmaradjanak életünkben. Fény nélkül ugyanis nincs LÉT, tehát nagyon fontos ÉRTÉK mindenki számára. Mint ahogy egy magányos fának is az, hogy az égbe törve fel tudjon nőni a magasba. Emberi kapcsolatokban is szükség van rá.

– Akik nem éreznek azoknak is? – kérdeztem, a szeretni nem tudó emberekre gondolva.

– Nekik még jobban, hogy meg tanuljanak szeretni. Minden ember fényre és törődésre vágyik. Te magad is jól tudod.

– Meglehet – hagyta el e közhelynek tűnő szócska a száját.

– *FÉNY... FÉNY... FÉNY... harcosa vagy* – mondta nekem egy hang.

– No, de miért nem a küzdelmeké? – s a gondolat megadta rá a választ.

– Hiszen fényre vágysz, mint minden élőlény. S milyen hosszú út vezet el hozzá. De TE soha ne tévedj el! – reagálta.

– Könnyen mondd; az érzelmek útvesztőjében mindig eltéved a szív, még akkor is, ha olykor sietve segítségül szolgálva megjelenik az ÉSZ – adtam hangot érzéseimnek.

– Harcos vagy! Küzdj! Mit mondtak neked egykor? És ki mondta? – kérdezte érdeklődve.

- Már nem emlékszem, hogy ki volt.
  - Biztosan?
  - Egészen az!? Kitörölte szívem az emlékezetemből. Talán... tudom.
- DE!!!! a szavaira egész biztosan jól emlékszem, amik erőt adnak hétköznapijaimban és az összes holnapokban, no meg persze a tegnapokban.

*„...Tudod, a fény harcosa vagy. Bízz magadban! Minden rendben lesz holnap! Ne maradj most fent sokáig.”*



## Ember a Föld nevű bolygón

*„Csak a fölntöttek miatt mesélem el ezeket a részleteket a B-612-es kisbolygóról, és a számát is csak miattuk árultam el; a fölntöttek ugyanis szeretik a számokat. Ha egy új barátunkról beszélünk nekik, sosem a lényeges dolgok felől kérdezősködnék. Sosem azt kérdezik: „Milyen a hangja?” „Mik a kedves játéka?” „Szokott-e lepkét gyűjteni?” Ehelyett azt tudakolják: „Hány éves?” „Hány testvére van?” „Hány kiló?” „Mennyi jövedelme van a papájának?” És csak ezek után vélik úgy, hogy ismerik. Ha azt mondjuk a fölntötteknek: „Láttam egy szép házat, rózsaszínű téglából épült, ablakában muskátli, tetején galambok...” - sehogy sem fogják tudni elképzelni ezt a házat. Azt kell mondani nekik: „Láttam egy százezer frankot érő házat.” Erre aztán fölkiáltanak: „Ó, milyen szép!”\**

Megszületni sem volt könnyű. Odabentről előbújni, kikíváncozni ebbe a VILÁGBA. S ott ugye még nem jelentett nehézséget a szocializáció. A kis burokból magzatmázasan még nem kellett azon agyalni, hogy milyen módon lehet majd barátságokat köttetni, szerelembe esni, megtalálni az igaz társunkat, megfelelni a kinti élet szabályainak, helyt állni a munkánkban, s megkeresni a megélhetésre valót. Majd az *alagút* végénél meglátjuk a fényt és előkerülünk, mert odabent már lejárt az időnk. Nem könnyű életet kapni. Sem az édesanyának, sem a piciny testnek. Mindketten keményen *megdolgoznak* érte. A szülő nő vajúdik, küzd egy új élet megszületéséért, s a gyermek is vele együtt végzi e nehéz munkát, feladatot. Az az igazság, hogy minden ettől a legelső pillanattól függ. Életünk legfontosabb mozzanata az, amikor kezünkbe vesszük, majd szívünkre helyezzük a

gyermekünket. A pici megnyugszik, amikor meghallja azt a szívhangot, amit korábbi *otthonában* is hallhatott. Sőt, talán minden már odabent eldől, amikor idekint még csak az édesanya hasának simogatásával várja őt. De lehet, hogy a legelső éjszaka történetéhez lehet visszavezetni a dolgokat. Tehát az anya karjai közt tartja picinyét, aki még nem is sejti, hogy milyen nehéz lesz idekint. *A csecsemő védtelen, szeretnivaló apróság, ki még tiszta lappal vághat neki az életnek. Nem vétkezett, nem követett el hibákat. Majd aztán később. Az élet megtanítja az embert, a hibák elkövetésére...*

Megfogalmazódott bennem egy buta kérdés: *Milyen lenne az, ha megkérdeznék a magzatot, hogy akar-e a világra jönni? Abszurdum. A szülők tudják mennyire kemény idekint a LÉT! De akkor mégis miért akarjuk ezt az egészet? Azt látom csak magam körül, hogy már nem is igazán akarják, mert az emberek az ezzel kapcsolatos kérdésekre csak annyit felelnek lehajtott fejjel: „Miért szüljek, amikor anyagi okok miatt nem tudom rendesen felnevelni? S erre a világra szülessen? Ezt lássa? A bűnözéseket, emberöléseket? Hát nem jobb, ha ezeket soha nem tapasztalja meg?”* S mitől félhetünk még?

Ott van még a genetika. A hibás és a hibátlan kódok. S mi sem sejtjük még, hogy mit hoztunk magunkkal a génjeinkkel. Örököltünk-e különféle betegségekre, depresszióra való hajlamot. Ha génjeink úgy vannak kódolva ahogy, akkor csak egy szintig vagyunk képesek tenni ellene. Ha hajlamunk van egy betegsésre, az életmódunkkal még sokat tehetünk a kialakulása ellene. *Prevenció* – mondják a szakemberek. A lélek, viszont nagyon sérülékeny. Ha visszamenőleg több családtagunk hajlamos volt a lehangoltságra, depresszióra, akkor nagy valószínűséggel mi is örököltük. Véleményem szerint, ha például egy vidám környezetbe kerülnének az ilyen háttérrel rendelkező emberek, akkor sem lennének képesek felvenni a pozitív energiákat, viselkedésformákat amiket az adott környezet biztosítana számukra. Tehetnek

erről elsősorban a gének (is)! Azt mondják, hogy aki gyermekkorában nem kap elég szeretetet, az felnőttként mindent elvesz; ÉRZELMILEG! *Érzelmi kötődések. Szeretet. Barátság. Szerelem. Család.*

A legkisebb szocializációs egység a család. Minden ott dől el. „*A gyermek a szülő tükré*” – szokták mondani. S nincsen rossz gyermek. Részben. A gyermek attól gyermeki, hogy élénk, hogy türelemmel meg kell mutatni neki a dolgokat, hogy időnként rosszkodnak, olykor hangosak, még akkor is, ha mi fáradtak vagyunk. *A kicsi olyan lesz nagyban*, amit odahaza lemintázott a szüleitől. A fiú igyekszik ellesni édesapja minden mozdulatát, a leány pedig az anyukát utánozza. Majd évtizedek multával azt vesszük észre, hogy a srácunk pont úgy rúgja a labdát, mint az édesapja tette, s leányunk pont úgy díszíti ajkát, ahogy édesanyja fiatalkorában. Tehát az ottani közeg lesz döntő a személyiségfejlődés szempontjából, s majd később még a társadalom is jó nagyot formál rajtunk (munkanélküliség, kudarcok, sikerélmények társsal vagy a nélkül). Ha azonban már a családban nem tanul meg az EMBER helyesen viselkedni, mi lesz később? Kezdetben, az iskolapadokban fognak jelentkezni náluk a gondok, majd a felnőttkor beilleszkedési problémáján át egészen az antiszociális, deviáns magatartásformák megjelenéséig bármi fellelhető lesz életükben. Kallódó emberekké válnak. S kik lesznek az ilyen emberek barátai? „*Zsák a foltját!*” Kerüljük el! S legyünk jók! Igyekezzünk jó mintát adni.

Nem könnyű beilleszkedni egy adott közösségbe még egészségesen, megfelelő magatartásformával sem. S a nagy feladatnak eleget tenni: barátokra lelteni, összebarátkozni s megőrizni igazi lángját egy életen át!

\*\*\*

*Minden új nap egy új élet. S minden újszülött egy leendő fényharcos, aki kitartóan küzd az életben maradásért. Tudja, hogy egy életet kapott, amit nagy becsben kell tartania. S ha olykor hibázik is, azt időben felismeri és igyekszik minél hamarabb korrigálni. Ebből okulva pedig nem követi el kétszer ugyanazokat. Tiszteli embertársait és segít a rászorulóknak. Nem foglalkoztatja, hogy másoknak mennyivel jobb, vagy könnyebb s, hogy ő maga miért van jelen a világban, csak él, küzd, boldogságot kap, és örömet szerez másoknak. Mosolyog, még akkor is, ha legbelül valami nagyon fáj. Soha nem tesz olyat másokkal, amiről tudja, hogy neki is fájna, ha vele tennék. Barátkozik, de ugyanakkor távolságot is tart. Édesanyját Istenként tiszteli, hiszen tőle kapta az életet. Igyekszik megfelelni szüleinek, majd a tőlük tanultak alapján beilleszkedni a társadalomba. Képesek a jót meglátni, s a rosszat elkerülni, legyőzni. Nem utolsósorban követi szívét, aminek helyes döntését jó tetteivel is igazol.*









### Társas kapcsolatok, barátság

„ - Az ember csak azt ismeri meg igazán, amit megszelídít - mondta a róka. - Az emberek nem érnek rá, hogy bármit is megismerjenek. Csupa kész holmit vásárolnak a kereskedőknél. De mivel barátkereskedők nem léteznek, az embereknek nincsenek is barátaik. Ha azt akarod, hogy barátod legyen, szelídíts meg engem.

- Jó, jó, de hogyan? - kérdezte a kis herceg.

- Sok-sok türelem kell hozzá - felelte a róka. - Először leülsz szép, tisztas távolba tőlem, úgy, ott a fűben. Én majd a szemem sarkából nézlek, te pedig nem szólsz semmit. A beszéd csak félreértések forrása. De minden áldott nap egy kicsit közelebb ülhatsz...

Másnap visszajött a kis herceg.

- Jobb lett volna, ha ugyanabban az időben jössz - mondta a róka. - Ha például délután négykor érkezel majd, én már háromkor elkezdek örülni. Minél előrébb halad az idő, annál boldogabb leszek. Négykor már tele leszek izgalommal és aggodalommal; fölfedezem, milyen drága kincs a boldogság. De ha csak úgy, akármikor jössz, sosem fogom tudni, hány órára öltöztessenem díszbe a szívemet...”\*

A társas kapcsolatoknak és érintkezéseknek igen sok formája jelen van életünkben. Manapság a személyes találkozók nagyon háttérbe szorultak a virtuális világnak köszönhetően. Az internet és a mobil telefonok igencsak meghódították a fiatalokat s a felnőtteket egyaránt. Sajnálatos tény, hogy manapság elsősorban csak virtuálisan öleljük meg egymást, küldünk egy puszt, lelünk társra, barátokra.

A társas kapcsolatok széles skálája fellelhető életünkben: enyhébb formájától – munkahelyi, baráti kapcsolatok – kezdve az erősebb – szerelmek – kötődési formákig. Ebben a fejezetben legfőbbképp a barátságot szeretném magam tapasztalatai által kielemezni.

*Mi is a barátság? Elsősorban két ember közötti érdek nélküli, kölcsönös fogadókészséggel egymást segítő társas forma. Szerintem. Az, hogy nem érünk rá a másikra, az nem férhet bele egy barátságba! Ha jól belegondolok a legigazabb formája, csak gyermekkorban létezik. Mivel akkor még nem az iskolai végzettség, a pénz, a másik „rangja” számít, hanem a személye, s az azonos érdeklődési kör. Mi várható el egy baráttól, mikor működik jól ez a „képződmény”? Ha mindkét fél azonos szinten akarja megélni a barátságot. Meghallgatják egymás problémáját, és tanácsokkal segítenek, amennyiben szükség van rá. Együtt könnyeznek a bánatban, s osztoznak a másik sikerélményében. S tényleg csak egy igaz barátunk van? Azt gondolom, hogy a „sülve-főve” – barátság csak gyermekkorban létezik, de mihelyst belép a serdülő életébe egy társ, egy picit háttérbe szorul a barátság. Sőt olyannyira, hogy felnőttkorban már teljesen el is tűnik életünkéből.*

*– Sietnem kell. Majd legközelebb találkozunk. Most munka következik, utána vár a férjem.*

*– Igen tudom, mindig ezt mondog!*

*– Majd ha férjhez mész, családod lesz megérted!*

Sok mindenkit végighallgattál, mert szükségük volt rád, viszont nem érezted azt, hogy a te problémádat is meghallgatják. Amikor te kerültél sorra, akkor már menniük kellett a gyermekükért. Vagyunk ezzel így egy páran a mai rohanó világban. Szükségünk van a családukon kívül egy emberre, akinek feltárhatjuk lelkünk gondolatait. *A család egy intézményesített szociális egység, ahol, mint egy intézményben kell megfelelni a feladatoknak, szerepeknek.* És a legeslegnagyobb problémákat – még ha nagyon is szeretjük a társunkat – sosem neki mondjuk el. Vannak apró titkaink egymás előtt, melyeket nem társunkkal vitatunk meg. Erre való a barát. Egy pár órára kiszakadni az otthoni kötelezettségek (háztartás, gyermeknevelés) alól, hogy aztán feltöltődve tudjuk hétköznapi feladatainkat elvégezni. S a

másik nemnek is szüksége van a (családon kívüli) regenerálódásra, hogy akár teniszezés közben elmesélhessék egymásnak a sikereiket, vagy egyszer egy hónapban egy pohár sör mellett beszélgethessenek, nevetgélhessenek. Egy férfit nem foglalkoztatja a legújabb női divat meg a smink, és egy nőt pedig nem köti le a legújabb navigációs rendszer. Szükség van barátokra. Egy igazira. S, hogy ki is ő valójában?

Szokták mondani, hogy a bajban mutatkozik meg az igaz barát. Mondhatnám úgy is, hogy a BAJ igazi szűrőrosta. Akkor morzsolódnak le sokan, s válik számunkra egyértelművé, hogy ki az az egy fő, akire számíthatunk. Oda-vissza. Ugyanúgy nekünk is meg kell hallgatnunk a másik problémáját, segítenünk kell neki, ha tudunk, mint ahogy ő is teszi velünk. Egyszer egy érdekes beszélgetést folytattam valakivel, ami nagyon elgondolkodtatott. *„Lehet huszadrangúvá váltál a másik életében a sok problémája miatt. Talán azért nem válaszol neked, mert nem akar megbántani téged. Nézd, az emberek tele vannak problémákkal! Ha például egy olyan pillanatban jöttél volna hozzám, amikor éppen rossz kedvem van, akkor lehet én is elküldtelek volna, hogy nem ez a legmegfelelőbb alkalom erre a beszélgetésre...!”*

Akkor nem értettem ebből az egészből semmit, hiszen számomra barátnak lenni annyit jelent, hogy meghallgatom a másikat, segítek neki a tanácsaimmal, amennyiben tudok, és nemcsak akkor vagyok a barátja, amikor jó hangulatom van. Én akkor is segítettem, amikor a legnagyobb bajban voltam és pont azért, mert az én problémám, ezáltal háttérbe szorult. Még erőt is tudtam meríteni abból, hogy a másiknak szüksége volt a segítségemre. Jó érzéssel töltött el, amikor láttam, hogy már nélkülem is boldogul egyedül. Rátalált magára. Újra tudott mosolyogni és örülni az élet apróbb ajándékainak.

A segítő sokszor saját magán segít azáltal, hogy kiderül az ő szava mennyire fontos a másik számára. Csak a XXI.

századi emberellenes, antibarátságcentrikus társadalom nem nézi jó szemmel az érzelmes, tisztaszívű embereket. ÉRZELMEKET!!! *Nem jó huszadrangúvá válni, még akkor sem, ha az emberek tele vannak gondokkal. Hogy valahol a huszadik vagy a sorban? Még az üzletben sem jó huszadiknak lenni, nemhogy az emberek szívében.*

S ha egyszer arra kényszerít valakit, hogy írja le neked, „*ne írv többé*”! Mindannyian tudjuk, hogy nem azért teszed, mert nem vagy tisztában, „*a nem jön többé válasz*” – jelentésével. Csak úgy érzed, *hogyha megbántanak, akkor te haraggal fogsz gondolni rá, s szívednek könnyebb lesz többé nem emlékezni rá. Szerintem, csak az tudja ezt átérezni, aki igazán szeretett, hogy nem könnyű egy szerelmet, vagy egy barátot/barátnőt elengedni, aki egyszer közel állt hozzánk. A másik fél, pedig talán gyengeségből nem meri az elutasítást vállalni. Nem a félsz miatt – hogy megbántom a másikat – nem reagál a bejövő üzenetekre, hanem saját lelkét félti; önző módon ő maga nem akarja azt, hogy megutálják!*

Véleményem szerint az emberek nagyon *elembertelenedtek*. Az állatok is képesek érezni, akkor Mi olykor miért nem? *Hogy mi lehet ennek az oka? Szerintem a pénz. Az anyagi javak előteremtése teljesen felemésztí az emberi kapcsolatokat.* Nincs idő saját magunkra – elsősorban egészségünkre – a családukra, s a barátkozás már végképp eltűnt az életünkből. Magam körül látván a dolgokat, azt a kijelentést tehetem, hogy a társas kapcsolat fogalma annyiban ki is merül, hogy reggel elmegyünk dolgozni. Ott a kollégákkal kommunikálunk, amennyi szükséges az adott feladatok elvégzéséhez. Munka után beállunk az élelmiszerboltok sorába és szót váltunk a nénivel, aki közli érzéstelen arccal, hogy mennyi az annyi. Esetleg még a liftben is köszönünk a velünk együtt utazóknak. *Felszínes, érzéketlen egy társadalmi szokás, hogy az ember, aki szociális lényként lett definiálva, sokszor elfelejt társas lényként funkcionálni!*

Lemorzsolódások. Milyen természetes az, hogyha köszönünk az utcán, akkor visszaköszönnek. Kapunk egy születésnap sms-t, egy karácsonyit, sok karácsonyit és mindannyian oly természetesnek vesszük, hogy el is felejtjük megköszönni. (Tisztelet a kivételnek!) Tulajdonképpen ez nem elvárás, mert ne adjunk akkor, ha azt várjuk, hogy megköszönjék. Csupán egy kedves gesztus, egy jó érzés, ha biztosan tudjuk, hogy küldeményünk célba ért, amivel talán sikerült még egy kis apró örömet is szereznünk. S, hogy van helyünk a másik szívében! Aztán elindul egy folyamat. A lemorzsolódás. Jövő évben már nem tízen küldenek kedves megemlékezést a név-, és születésnapunkról, hanem csak ketten, de az is lehet, hogy senki. Mert MI emberek olyanok vagyunk, hogy csak a negatív dolgokat vesszük észre életünkben. Ha elveszítenénk valakit, illetve nem jönne többé üdvözlő azoktól, akik korábban küldtek, akkor azt már érzékelnénk. A minimálbért sem becsüljük annyira, csak szidjuk, hogy kevés. Aztán váratlan helyzet folytán rákényszerülünk arra, hogy havi huszonhatezerből kelljen tengődnünk, s egyszeriben felértékelődik a korábbi keresetünk értéke. Nem beszélve az egészségről, ami fel sem tűnik, hogy jelen van az életünkben, mert természetesnek véljük, éppen ezért semmit sem követünk el a megóvásáért. De egy betegség kialakulása, egy állapot rosszabbodása felnagyítja a korábbi egészség jelentőségét. Minden, ami pozitív, természetes, hogy van. A negatív dolgok megléte természetellenes...

Amikor nekem gondjaim voltak – mert mindig vannak – akkor is végighallgattam a másikat! A baj csak az, hogy az emberek nem úgy kezelik ezt az egész helyzetet, hogy Ő NEKEM MONDTA EL A TITKAIT, ÉN VOLTAM A KIVÁLASZTOTT, ENGEM ÉRTÉKELT ANNYIRA, HOGY MEGOSSZA VELEM A PROBLÉMÁIT! Ezek szerint mások ezt a folyamatot teherként élik meg. *„Tele vagyok gondokkal, minek cipeljem még a másokét is? Hát*

*nem elég a sajátom?” Ott a sok tucat ember az utcán, egyforma ruházatban, tartalom nélkül. De!!!!, számunkra csak egy válik baráttá és egy másik a társunkká! Mert ők mások, mint a többiek. Különlegeseek és fontosak a számunkra. Értékeket képviselnek. Az emberek minden szinten jelen vannak az életünkben. Amikor rá akadtam arra a három emberre, akik mély nyomot hagytak bennem, nem tudta szívem többé elengedni ŐKET. „Fontos vagy nekem. Kíváncsi vagyok írásaidra = RÁD!” Egy szerelem, egy azonos neműek közötti barátság, vagy anyáskodó kedveskedések, testvéries irányítások nélkülözhetetlen szerepet töltenek be életünkben. S nehéz beletörődni, elfogadni a visszautasítást, mind szerelmi, mind baráti kapcsolatokban. Az emberek hiába vallják azt, hogy sose alázkodjunk meg, s ne fussunk olyan szekér után, amely nem vesz fel bennünket. Hagyjuk békén, engedjük el! Ez így igaz. De a szív borzasztóan buta, s olykor nem képes felülmúlni az ész irányító szerepét. Helytelen szívvel gondolkodni és ésszel érezni. Vannak, akik ezt teszik. Ők talán okosak. Azonban biztos, hogy képtelenek igazán szeretni.*

*Az emberek értékrendje helytelenül szocializálódott. Az enyém elég sokat változott az utóbbi három év folyamán, a kitágult látókörömnél köszönhetően! Azt mondják, hogy nagyon sokat képesek vagyunk változni életünk során. Milyen igaz! Én már nem egy lakást, nyaralást, iskolázottságot szeretnék. Régen több hangsúlyt fektettem a külsőségekre, megjelenésre. Mára ez elminiaturizálódott s lehiggadtam. És sokkal nagyobb érték számomra az egészség és a társas kapcsolatok! De a leglényegesebb az, hogy szeressenek, elfogadjanak olyannak, amilyen vagyok! S még mindig sok mindent nem értek, s talán soha nem is fogom megérteni ŐKET! Bár „én azért szeretni akarom az embereket!”*

\*\*\*







*Nehéz meglátni mindenben a jót. Megbecsülni a hétköznapi apró örömeit, értékeit. Barátnak lenni kiváltság és tisztelet. Hiszen mindenkinek csak „egy” a legigazibb. A fényharcos boldog, mert barát lehet. Együtt kacaghat és sírhat a másikkal. Tudja, hogy a titkokat, miket rábíztak meg kell őriznie. Ő a kiválasztott. A tucat emberek közül az egyetlen. Ez örömmel tölti el. De ha időnként visszautasítják, vagy csupán nem érnek rá, akkor sem lógatja az orrát. Tovább megy az úton, miközben új barátokra lel. A kudarc nem tántorítja el az új ismeretségek kötésétől. Olykor szomorúan sétálgat a vízparton, s elmélkedik a múlt eseményein. S még az is meglehet, hogy hiánya egy szép napon feltűnik a másik szemében.*



## Az első szerelemről

– De mit jelent az, hogy „múlékony”? – makacskodott a kis herceg, mert ha egyszer fölített egy kérdést, nem tágitott tőle soha többet.

– Azt jelenti, hogy előbb-utóbb megsemmisül.

– Az én virágom előbb-utóbb megsemmisül?

– Úgy bizony.

„Múlékony a virágom – gondolta a kis herceg –, s mindössze négy tüskéje van, hogy a világtól védekezzék! És én magára hagytam otthon!”

Most érzett először valami lelkifurdalás-félét. De nyomban összeszedte magát.

– Mit tanácsol uraságod? – kérdezte. – Milyen bolygót látogassak meg?

– A Földet – felelte a földrajztudós. – Jó híre van...

A kis herceg útra kelt, de közben egyre a virágjára gondolt. \*

Igaz talán az a kijelentés, hogy mindannyiunk életében csak egy igaz szerelem létezik. Ez a mindent elsöprő, fergeteges, legelső, legnagyobb, legigazibb szerelem mindenki számára feledhetetlen. Ki ne emlékezne rá, akár 10–20 év távlatából? Milyen szép volt, s talán igaz sem volt. Mindannyian átéltük már.

Titkon a mai napig is megkönnyezzük, ennek a mély érzelemnek az emlékét. Úgy gondolom, hogy aki egyszer megízlelte a szerelemet, az nagyon boldog lehet, vagy csak szerencsés. Sajnálatos módon sokan nem emellett a társ mellett élik le életüket, de az emlékek sohasem vesznek a feledés homályába. Olykor-olykor összeszorul a szívünk, amikor eszünkbe jut. Mosolygunk rajta. A legelső boldogság, a legelső csókok, ölelések, a másik apróbb ajándékai, majd a kapcsolat vége felé jelentkező bánatok, csalódások megtanítanak bennünket valamire. Hogy fájdalom nélkül

nincs igaz szerelem. A szép, valódi érzelmek, mindig mély nyomot hagynak bennünk, mint a patak medrében megbúvó kis kősziklák. Titokban könny szökik a szemünkbe, egy kedves, kellemes érzés melegsége öleli át szívünket, miközben boldogan mosolyogva nézünk gyermekeinkre és a párunkra. *Mi lehet vele? Hogy nézhet ki? Megtalálta-e a boldogságot? Hol él? Hány gyermeke van?* – jellegű kérdések ott motoszkálnak fejünkben. Majd megnyugszunk, hogy mindennek így kellett történnie, s boldogok vagyunk a szerető családuknak mellett. Aztán ki tudja?! Lehet, hogy csak szerepet játszunk, mint az életben úgy általában. Munkahelyünkön a dolgozó emberét, otthonunkban pedig a társát, szülőjét. De a legelső szerelmet nem lehet eljátszani. Az igaziét nem.

*S mi is az az igaz szerelem?* Nincs rá szó, gondolat. Azt érezni kell. Amikor beleremegünk, ha csak velünk szembe jön az utcán. S ha nincs mellettünk még a percek is ólomlábakon járnak. Minden pillanat unalmas, amit nem vele tölthetünk el. S amikor odakint sétálunk, minden velünk szembe jövő ember arcában az övét véljük felfedezni. Mindenki mosolyog ránk, a fák ágai is kedvesen összesúgnak a hátunk mögött. A rózsaszínű szemüveg mögött nincs rossz hangulat, csak a boldogság létezik. Majd hazaér a másik részünk, s a következő pillanatban már egymást átölelve kimondatlan szavak nélkül, egy irányba forduló tekintettel éljük át a boldogságot.

A legcsodálatosabb érzés a világon egy időben szeretni és szeretve lenni. Amikor a másik ki nem mondott szavakkal, tetteikkel igazolja, hogy mi vagyunk számukra a legfontosabbak. Az egyetlenek! Amikor mindketten egy irányba nézünk, finomnak érezzük egymás illatát, csókjaink tisztaságát, gondolataink őszinteségét, de mindennekfelett a szerelmet. Amikor mindketten túl vagyunk már sok-sok csalódáson – többször megélt egyszer fent, másszor lent történéseken – sorsunk végre összefonódik. Egyszer csak

bekopog ajtónkon egy újabb végzetes, minden sejtet megmozgató SZERELEM. Amikor a negatív dolgok ismét pozitívvá válnak, amikor szánkban a keserű íz újra megízesül, s a másik apróbb hibái is kedvesekké válnak. S minden perc vagy óra haszontalan, amit nem vele tölthetünk el. Ha pedig ott áll mellettünk, akkor egész testünk bizsereg, kellemes forróság járja át lelkünket, szívünk szaporábban zakatolva adja tudtunkra, hogy szeretni a világ legfelemelőbb érzése. Szerellemmel, tiszta szívvel, igazi érzésekkel...

Örökre eltűnik életünkől a külön „Te” és „Én” fogalma, s többé már csak a „Mi” létezik. A két szív többé együtt dobog, a két ember tüdejének sejtjei együtt lélegzik. Egy célokért küzdenek. Ők. MI. SZERELEM. A láng fénye mellett meglátják a másik szemében magukat, *ami azt jelenti Te + Én = Mi! Mi, akik többé egyek vagyunk! Végre egymásra találtunk. Szeretlek.*

\*\*\*

*Mi, akik harcosok vagyunk, jól tudjuk, hogy nagyon kemény munka és hosszú út árán találjuk meg azt az egyetlent, akire rábízhatjuk életünket. Az út tele van elágazásokkal, ösvényekkel, bukkánókkal, de mi mégis végighaladunk rajta, hiszen minden embert egy igaz cél hajtja. Megtalálni a boldogságot, társra lelni, családot alapítani. S előfordul, hogy visszautasítanak? Igen, megeshet. Melyik ember életében ne fordult volna elő? Mindennek oka van. A legkézzelfoghatóbb indok, ami magyarázatul s vigaszul szolgálhat a fény harcosának az az, hogy „nem Ő volt számára a legmegfelelőbb, a legigazibb”. De egyszer mindenki megtalálja a másik részét, s így válik egésszé. Én bízom benne, hogy így lesz.*









## A házasság és a hűség

„– Barátokat keresek. Mit jelent az, hogy "megszelídíteni"?

– Olyasmi, amit nagyon is elfelejtettek - mondta a róka. - Azt jelenti: kapcsolatokat teremteni.

– Kapcsolatokat teremteni?

– Úgy bizony - mondta a róka. - Te pillanatnyilag nem vagy számomra más, mint egy ugyanolyan kisfiú, mint a többi száz- meg százezer. És szükségem sincs rád. Ahogyan neked sincs énám. Számodra én is csak ugyanolyan róka vagyok, mint a többi száz- meg százezer. De ha megszeliédítesz, szükségünk lesz egymásra. Egyetlen leszel számomra a világon. És én is egyetlen leszek a te számodra...” \*

Miért bővül egyre inkább a szinglik tábor? A mai kor vívmánya ez? Hóbort? Bolondéria? Már azt is írhatnám, hogy szinte divattá vált a szingliség. Azt látom magam körül, hogy a harminc feletti nők, illetve férfiak túlnyomó többsége egyedülállóként élik életüket, miközben „kutatják” az igazit. S, hogy valójában mit is keresünk a társunkban? Mindannyian tudjuk. Önmagunk másik felét, ami hiányzik belőlünk, egészszé tesz bennünket és hozzánk közel álló. Valami különlegességet, amivel kiválik a tömegből, egyedülivé, pótolhatatlanná válik számunkra. „Mert, hisz belőle csak egy van. Más, mint a többi. Megtaláltam! Ő az igazi!!!” Vannak, akik túl magasra teszik a mércét, s képtelenek engedni belőle, és olyanok is akadnak, akik külsőségük miatt – „ugyan kinek kellenék?” – félnek próbálkozni. Míg mások kijelentik, hogy inkább egyedül élnek le életüket, minthogy kényszerből kelljen valakivel együtt lenniük!

S mit szól hozzá a társunk, ha barátunk az ellenkező nem táborának *lakója*? Létezik-e egyáltalán férfi-nő közötti igaz barátság? Vitatható. Korábban azt hittem, hogy IGEN! Sőt! A mai napig is sokkal jobban kijövök a férfiakkal, mint a lányokkal, nőkkel. Azonban rá kellett döbbernem arra, hogy közülük sajnos nem mindenki tekintett rám barátként. Kellemetlen tud lenni az a szituáció, amikor csak az egyik részről formálódik át a férfi-nő közötti barátság. Mivel mindketten ismeritek egymás legféltettebb titkait, érzéseit, ezért lelkileg nagyon megterhelő fájdalommal jár az igazság közlése. Nálam a különböző neműek közötti barátságból soha nem lesz szerelem. Egész biztosan nem... a részemről legalábbis. Valószínűleg akadnak olyanok is, akik másképp vélekednek. Úgy gondolom, hogy egy barátot – s nem társat – testvéri szeretettel szeretünk, ezért nem szerelmesedünk bele. Éppen ezért én mindig úgy választottam fiú barátokat, akikről tudtam, hogy sose tudnék más szemmel nézni rá. Aztán mindig ugyanaz lett a vége. Egymás után estem többször ugyanabba a hibába. Fájdalmat okoztam annak az embernek, akivel korábban megosztottam gondolataimat, támogattuk egymást, együtt sírtunk s neveltünk. Ismertem jól az érzéseit, ezért szörnyű volt megértetnem, elmagyaráznom neki, hogy *nem*! Magamat gyötörtem azzal, hogy a másinak fájdalmat okoztam. „*Jó, akkor maradjunk csak barátok!*” – szokott felcsendülni a búcsú. De lehet-e barátnak maradni, ha tudod, hogy a másik másképp néz rád? NEM! És nincs olyan, hogy MIÉRT? CSAK! Akad olyan férfi, akit büszkesége nem hagyja, hogy megmaradjon a korábbi „*státuszán*”. „*Nem akarok barát lenni! Nekem ennél több kell!*” – s tovább áll. Ki merem jelenteni, hogy nem létezik férfi-nő közötti barátság.

*Mi történik akkor, ha nem találjuk meg „másik részünket”? Aki elfogad minket olyannak, amilyenek vagyunk. Akiért képesek vagyunk kompromisszumot kötni. S aztán utolsó pillanatban belemegyünk egy olyan házasságba,*

amit nem a szívünk diktál. Mivel a biológiai óra ketyeg, gyermeket kell szülni, s anyává kell válni. Sok olyan házaspárt ismerek, akik egymás mellett élnek – de nem egymással – mindezek ellenére is elég jól működik a kapcsolatuk. Jobban, mint azoknak, akik szerelemmel házasodtak, majd évek elteltével elváltak. A magyarázat meglehetősen egyszerű. A szerelem múlandó érzés, de a *társ* az ugyanolyan ember marad, mint a kapcsolat elején. Hiszen ezek az emberek nem viselnek „rózsaszínű szemüveget”, ami láthatatlanná teszi a másik hibáját. Ők már kezdettől fogva is a valóságot látják. Létezik olyan tábor is, kik a gyermek érkezése miatt „kényszerültek oltár elé”. Azt gondolták, hogy „*jobbat úgysem talállok, ő mindent megtesz érttem, elnézi hibáimat, szeret engem, és természetesen közeleg a babánk is.*” Tehát úgymond *bevállalta* a nagy érzelem nélküli házasságkötést, és élete nagy részét – keresve a házasságon kívüli igazit – mellékutakon éli le. Az ilyen férfi sohasem lesz hűséges! SOHA! Mert kötelezettségből kellett családot alapítania. Nekik kell egy biztos pont az életükben, amit családnak hívnak. Ugyanakkor ez mégsem elégíti ki őket sem szexuálisan, sem emocionálisan. Gyermekkel soha nem lehet megfogni egy férfit! Nem fog működni ez a fajta kapcsolat! Ha valamelyik férfi csak a születendő utódja miatt köt házasságot, annak a nőnek egy életen át tisztába kell lennie azzal, hogy mindig meg lesz csalva. Sok nő beleesik ebbe a hibába. S ilyenkor a férfi tényleg áldozat? Két ember kell hozzá. A gyengébbik nemnél el tudom azt képzelni, hogy nem rosszindulatból alkalmazza ezt a női taktikát, hanem merő érzelmi naivságból. Azt hiszi megtalálta élete párját, és nem akarja őt elveszíteni, ezért egy gyermekkel próbálja maga mellé láncolni a másikat. Egy női taktika csupán, ami mindhármójuk életét tönkretelheti. Bután szeret, nem mérlegelve döntésének későbbi következményeit. *A nő szeret, a férfi meg szenved miközben jártában-keltében el-el téved.*

*Leélhetjük-e életünket, egymás mellett barátsággal lefeküdve? Gondolok itt a nem szerelemmel kötött házasságokra, illetve a 10–20 éves párkapcsolatokra. Ennél már csak az lehet szörnyűbb, amikor két szülő kényszerből (közös gyermek) él egymás mellett. Kinek fog leginkább a lelke szenvedni? Pont az fog sérülni legjobban, aki miatt úgy érzi, hogy együtt kell maradniuk. Egy gyermek mindent lát, mindent megérez. És őszinte. Lehet, hogy jól működnek egy ideig a látszatházasságok. Aztán a nézőtér arra lesz figyelmes, hogy az utód felnövését követően a szülők útjai szétválnak. Miért? – kérdezi a közönség. Hát már ŐK is? Amikor pedig olyan tökéletes párt alkottak. Persze, mivel senki sem látott be a színpalak mögé.*

Azt mondják, hogy a hosszú, boldog házasság alapja a következő gondolatban rejlik: *a nőnek vaknak kell lennie, a férfinak pedig süketnek.* Egy biztos, hogy sok minden függ a kompromisszumokon. Most már nem Én és Te vagyok, hanem MI vagyunk. Ez egy picit ijesztően hangzik, hiszen ahogy én, és mások is tapasztalták részben elvész az ember önálló személyisége. A következő példával tudnám érzékeltetni, hogy mit is szeretnék mondani. Egyik ismerősöm a neki feltett kérdésre felesége szavaival válaszolt.

– *Gyere, üljünk be egy sörre!* – ajánlotta fel egyik barátja.

– *Nem hiszem, hogy megoldható lenne. Van még pár elintéznivalóm, s rohannom kell haza* – reagálta. Majd fél perccel később hangosan nevetve megjegyezte. *Mi van? Ez nem én vagyok! Ezt nem is én mondtam! Soha ne nőszül meg!*

Sokan elfelejtik azt, hogy minden sikeres férfi mögött áll egy jó feleség. Aki rendesen neveli a gyermekeket, igazi meleg családi fészket biztosít a ház urának, renddel, tisztára mosott ruhákkal, vacsorával várja haza a társát. Ha ott ugyanis nem működne megfelelően minden, akkor mindezt a férfi munkahelyi eredményei is megsínylenék. Főleg a vezető pozíciókban dolgozó férfiaknak van nagy szüksége a

szilárd alapú, kiegyensúlyozott magánéletre. Nekik borzasztóan nagy felelősség és stressz *karolja át* egész nap a vállukat. Már maga az, hogy felelősség! Működjön a gépezet, mert ha csak egy alkatrész is megsérül, vagy működésképtelenné válik, romba dőlhet több évtized munkája. S akkor még aggódni a jogszabályok, törvények, adók miatt. A családom semmiben ne szenvedjen hiányt, a kollektíva ki legyen fizetve. Ez hatalmas felelősség. Ha sok megoldatlan problémákkal menne nap, mint nap haza a főnök, akkor előbb-utóbb a zárt osztályon találná magát. Ezért van szükségük egy jó, kiegyensúlyozott családi háttérre.

A kiégéssel szerintem mindenki találkozott már valamilyen formában. Érző emberek vagyunk, s olykor kiégünk. A munkahelyi feladataink megszokássá válnak, amit már csak fásulttan tudunk elvégezni. A nagyobb bajt csak az jelenti, amikor a kiégés magánéletünkben is bekövetkezik. A vonzalom, az ismeretlenség, a titokzatosság átalakul szürke monoton hétköznappokká. Kiégünk. Félrelépünk.

*A hűségéről. Létezik-e egyáltalán? S miért ment ki a divatból? Nem sikk már? Bár sokan azzal magyarázzák a félrelépéseket, hogy ami titkos az izgalmasabb, vágykeltőbb. S amikor a láng kialszik, miért kacsintunk félre? Mindannyian tudjuk, hogy a nő emocionális, a férfi pedig vizuális lény. A félrelépések okai is ezzel magyarázhatóak. A nők többnyire érzelmi okokkal indokolják bűnbeesésüket. „Nem tudom. Már jó ideje nem működik. Elfelejtí a név-, és születésnapomat, a házassági évfordulókról már nem is beszélve. Alig vagyunk együtt. A pénz utáni hajhászat, a sok munka teljesen felemészt bennünket. Hazaérünk fáradtan, és jóformán nem is beszélünk egymással. S most belépett egy harmadik az életembe, aki NŐKÉNT KEZEL, vonzónak talál, észreveszi az új frizurámat, virágokkal halmoz el és... és... nem tudom, mit tegyek. Az eszem igent, de a szívem nemet diktál! Tizenöt évet nem lehet csak úgy kihajítani az*

*életünkéből. Meg hát ott vannak a gyermekek...*” Aztán örlődnek ki tudja hány évig egymás mellett, mert képtelenek a helyes döntés meghozatalára. A közös gyermekeket, egzisztenciát, éveket, emlékeket egy hirtelen jött fellángolásért nehéz kihajítani a múltunkból. Hol van tehát a megfelelő út? Talán ha az apróbb figyelmeztető jelekre időben odafigyelnénk, megelőzhető lenne a baj!

S a másik oldalról nézve. *„Miért csaltad meg? Nem szereted már? De szeretem. Vitatkozik veled? Nem szokott. Türeelmes. Szép is, csinos is, okos is, kedves is. Akkor mégis miért tetted? Nem tudom... Az ösztönök.”* Tényleg ennyire nehéz hűnek lenni?

Tény, hogy sokkal magasabb a férfi félrelépők aránya, mint a nőké. Tapasztalatok igazolják, hogy már egy évnyi házasság után is megszokássá alakulhat át a szerelem. Életünkéből eltűnnek a korábbi kedves pillanatok, meglepetések és az egymásra való odafigyelések. Beszürkülnek a hétköznapiak, és „kötelezővé” válnak a testi kapcsolatok. A másik kellemes illata, szépsége, kedvessége, vonzalma már csupán megszokás. Szaporodnak a családi gondok, és alig tudunk egymásra időt szakítani. Nincs többé bizsergés, szapora szívdobogásérzés, amikor társunk a jelenlétünkben van. A férfiak félrelépésüket többnyire azzal magyarázzák, hogy otthon nem kapnak meg mindent, amire szükségük lenne, vagy csak ritkábban. Már nem érznek vonzalmat gyermekük édesanyjának teste iránt. S egy másik nő illatára, ölelésére vágynak. A férfi – főleg gyermeke születése után – úgy érzi, hogy mellőzve van, hogy nem törődnek vele annyit, mint korábban tették. Mindannyian tudjuk a miértekre a megfelelő válaszokat. Míg egy férfinak a családfenntartás a fő szerepe, addig egy nőnek több szerepnek kell maximálisan eleget tennie. A munkahelyen kiváló munkaerő, otthonában szeretnivaló édesanya és este társa mellett kedves feleség. Talán ha az urak beleképzelnék magukat a mi helyzetünkbe, akkor lehet, hogy egy picit

másképp gondolkodnának. A reggel nyolctól négyig tartó munka után hazamegyünk, s ott elkezdődik a második műszak. Megfőzzük a vacsorát, mosunk, főzünk, takarítunk, házi feladatot írunk a gyermekünkkel. És este, amikor berogyunk az ágyba, akkor megkérdezik tőlünk, hogy miben fáradtunk el? (=„*Miért fáj a fejed?*”) Ezzel szemben egy férfi családfenntartóként munka után megiszik egy sört a barátjával és pihen. Azt gondolom, mindkettőjüknek nehéz, de ha megbeszélnék egymással, hogy a feleség hogyan tudna társa kedvében járni, és a férj megpróbálná levenni a nő válláról a közös terhük egy részét, akkor sok konfliktust meg lehetne előzni.

Nem vagyunk egyformák, s nem gondolkodunk egyformán. A hűtlenségről sem. Találkoztam olyannal is, aki szellemi kielégüléséhez választott feleségnek egy értelmiségi munkakörben dolgozó nőt, a testi kielégüléséhez pedig tartott magának egy szeretőt. Bár nem igazán értem, hogy miért nem egy olyan embert vett el, akiben ezt a két *dolgot* megtalálta volna. Neki így jó. Azt gondolom, hogy egy idő után erre is rá lehet menni. Mert amikor az egyik fél részéről mélyebbé válik az érzelmi kötődés, ott ugye gondot fog jelenteni ez a kettősség. Kettős élet. A szeretők sem akarnak életük végéig azok maradni. A pillanatnak élni, aztán kilépni az ajtón, maguk mögött hagyva azt a röpké órás boldogságot és titokban, sírva várni a következő találkozást. A másik oldalon meg ott van a feleség, aki vaknak teteti magát, mert annyira szeret. Nem akarja meglátni a férje hűtlenségét. Szenved, mert szereti, és inkább elnézi neki. A férfi pedig azt hiszi, hogy odahaza mit sem sejtene. Pedig a női megérzés nagyon tapasztalt egy ösztön. Többször a leépített szerető robbantja fel a bombát, azzal az ürüggyel, ha többé már nem lehet neki jó, akkor a másik is szenvedjen. Ezeket a kapcsolatokat általában a férfi fejezi be. Ha csak egy picit is elkezdi függeni érzelmileg a szeretőjétől, akkor inkább tovább áll. Nem akar botrányt, tehetetlen gyöngeséget, döntésképtelenséget. S a

járt utat egy járatlanért feladni. Hirtelen fontossá válik számára a családja s gyermeke jövője. A szerető fenyegetőzik, hogy mindent kitálal, követelődzik, hogy mikor találkozhatnak újra, s ezzel végleg felteszi az i-re a pontot. Egyik hím sem szereti, ha irányítják.

*S mi a helyzet a kapuzárási pánikkal?* Húsz éve fennálló házasságban, amikor a férfi egy jóval fiatalabb partnert választ társául, ott felmerülhet a kérdés, hogy vajon tényleg hosszú életű lesz-e ez a kapcsolat? A férfi hűtlenné lesz, otthagyja családját, gyermekeit, egzisztenciáját, addigi megszokott életét, de vajon nem fogja-e ő is ugyanezt visszakapni a sorstól, a jóval fiatalabb partnerétől? *S mit érezhet az ex-feleség?* Dühöt, fájdalmat, magányt. *S a gyermek?* Apáról fiúra. Most ő semmiképpen nem értheti meg, csak azt, hogy a fájdalomban osztoznia kell édesanyjával. Azonban egy vagy több évtizeddel később, amikor ő is megnősül, pont ugyanazokat a hibákat fogja elkövetni, mint édesapja. *S a környezet miként reagál az egésze?* Kialakul a két tábor. Az egyik saját barátaikat támogatják, őket, akik vétkeztek, bűnbe estek. S ott van még az ellentábor, s a gyűlölet... Életünk vége felé tényleg nem lehet azt a rövid időt a feleségünk mellett eltölteni, akivel húsz évig minden működött? A férfi részéről tényleg valós érzelmeken alapszik, vagy csupán kapuzárási pánikkal küzd? Aki úgy érzi, hogy talán ez az utolsó lehetősége, hogy boldog legyen, hogy férfiként nézzenek rá. Azt hiszik, hogy egy húsz-harminc körüli társ oldalán ők is visszakapják fiatalságukat. Aztán az évek tovább haladnak, s a nő még mindig szép és fiatal, szexuálisan aktív. Nagy a kísértés. Semmit nem lehet előre megjósolni. Túlélhetőek-e a hűtlenséggel okozott fájdalmak? Felelősségre vonható-e az, aki ebben a helyzetben szívére hallgatva dönt? Érzések. Bánatok. Büntudat. Lelkiismeret.

Mit érezhet az a nő, akit terhessége alatt csálnak meg? Csak mert várandós. És az, akit örökre magára hagynak apró







csecsemőjével az első karácsonykor? Amikor mindenki boldog, ünnepel, ő könnyeit nyeli a fájdalomtól. Elhagyták, eldobták. Ő már nem kell többé a másiknak. S a csapodár szépfíúk tudnak-e hüek lenni? A vér nem válik vízzé. S a nők, akik *ilyen pasit* választanak, vajon tisztában vannak ezzel? Hütlenség. Hütlenség. Hütlenség.

*Miért? Miért van mindez? S hogyan lehetne tenni ellene?* Hűséggel! S talán úgy, hogy térben-időben visszamegyünk a megismerkedés dátumához, és újra felelevenítjük azokat a közös emlékeket, ami miatt Ő lett számunkra a kiválasztott. Fontos lehet elmenni együtt az első randevú színhelyére, felidézve a régi szép emlékeket. Visszatérni arra a szintre, ahol még Én és Te voltunk. Apró meglepetéseket okozni egymásnak, apró titkokkal fűszerezve. Beülni egy vacsorára, kimenni a természetbe kettesben egy vízparti sétára, meglepni a másikat a kedvenc virágaival, a férfi kedvenc ételeit főzve együtt nevetgélgni, bohóckodni. Tehát feleleveníteni a régmúlt kellemes perceit, emlékeit.

S nem egymásra mutogatva, indulatosan vitatkozva kell felhánytorgatni az elkövetett hibákat. Úgy gondolom, hogy a házasságban nem Én vagy Te hibáztál, hanem MI követtük el a hibát. A végkifejletnek mindig van valamilyen oka. És lehet a férfi pont azért követte el a hibákat, mert mi nők akaratlanul úgymond belekényszerítettük. Vagy nem. Egy szónak is száz a vége. Az embereket az érzelmeik irányítják, amiknek olykor igen nehéz parancsolni, vagy talán nem is lehet! Rengeteg oka lehet a hütlenségnek. *Én azért hinni akarok a szerelemben s a hűségben.*

\*\*\*

*A fényharcosnak azt mondta egyszer az édesapja. Mindig légy körültekintő. Szeresd és tiszteld a nőket, mert ők mindent megtesznek értünk! Szenvednek megszületésünkkor, sírnak, ha fájdalmat látnak arcunkon, és örömkönnyek folynak*

*szemükből, ha családjukat boldognak látják. Ne akard őket megérteni, hiszen sokszor még ők maguk is képtelenek erre! Vannak apróbb hibáik, de nekünk nagyobbak. Biztos, hogy lesznek elágazó utak az életedben, de mindig tartsd szem előtt a másik érzéseit is döntésed meghozatala előtt! A nők nélkülözhetetlenek életbemaradásunkhoz, akár a víz, a levegő vagy a fény!*



## Szakítás, fájdalmak, sebek

*„Így aztán a kis herceg megszelídítette a rókát. S amikor közeledett a búcsú órája:*

*- Ó! - mondta a róka. - Sírnom kell majd.*

*- Te vagy a hibás - mondta a kis herceg. - Én igazán nem akartam neked semmi rosszat. Te erősködtél, hogy szelídítselek meg.*

*- Igaz, igaz - mondta a róka.*

*- Mégis sírni fogsz! - mondta a kis herceg.*

*- Igaz, igaz - mondta a róka.*

*- Akkor semmit sem nyertél az egészzel.*

*- De nyertem - mondta a róka.”\**

Vannak emberek, akik soha életükben nem ismerik meg az igaz szerelem ízét, bár így a szakítással járó fájdalmakat sem. *Mire jó barátságokat kötni, szerelembe esni, ha előbb-utóbb fájdalom a vége?* „Aki hagyja, hogy megszelídítsék, az a sírás kockázatát is vállalja vele...” \* – adja meg a választ Exupéry műve. Fontosak az emberi kapcsolatok, érintések, odafigyelések. Sok élménnyel, érzésekkel gazdagszik az ember. Fejlődik a problémamegoldó-képessége, miközben barátokra lel, szerelembe esik. Jó lenne mindig csak a szépre emlékezni, s a veszteségeket, szakításokat feledni.

A szeretetet szinte soha nem éljük meg azonos intenzitással a kapcsolatainkban. Vannak, akik bújósabbak, napjában többször hangoztatják érzelmeiket. Míg másokat megfullaszt ez a túlzott közelség, és ők úgy gondolják, hogy nem kell naponta többször kimondania, hogy „*Szeretlek!*” – mert azt éreztetni kell. Ilyenkor a másik fél úgy érezheti, hogy őt nem szeretik igazán. Sok párkapcsolat illetve

házasság ment tönkre a megfelelő kommunikáció hiánya miatt. *Mi lenne ilyenkor a leghelyesebb?* Nehéz megtalálni a kompromisszumot, hogy mindkét félnek jó legyen, s ne jelentsen terhet a másik érzelmi világa, szeretete. Ez természetesen nem olyan egyszerű.

Ha kívülállóként ránézünk egy párra, akik már többéves kapcsolatban élnek egymással, akkor szemmel láthatóan feltűnik, hogy melyiküknél erősebb a kötődés. A szeretet intenzitása ritkán azonos két fél között. Az egyik mindig jobban szeret. Ha egyszerre szűnnének meg az érzések, akkor „könnyen” tovább tudnánk lépni, de annál a személynél, aki még szeret, annak borzasztóan nehéz túltennie magát. Hiába mondják, hogy az idő mindent megold, begyógyítja a sebeket, azonban lelkünk legmélyén mindig ott marad a heg. A gyengébb fél pedig – aki még mindig szeret – mindent elkövet azért, hogy újraélessze a lángot.

Ilyenkor kérhetik e tőlünk azt, hogy egyik napról a másikra engedjük el őket, amikor korábban szintén ebbe a hibába esve mással, nem tudták eszükre hallgatva elengedni egykori párjukat? Hiába mondják oly sokan, hogy *akit szeretsz, azt elengeded, hiszen a másik boldogsága számít. „Tudom nem könnyű, de el kell engedned!”* – s fejedet lehajtva bólogatsz *igent*, miközben szíved megszakadva *nemet* diktál.

Korai gyermekéveimben számomra a nagymamám halála volt a legintenzívebb fájdalom, majd egy évtizeddel később egy szakítás emlékéé. Utána, ha valamilyen negatív dolog történt velem, akkor a fájdalmat mindig ezekhez az érzésekhez hasonlítottam. Egy beteg ember elvesztése, illetve két fontos barátság megszakadása kapcsán is ezt éreztem. A többiek persze semmit nem értettek az egészből.

A szakítás, válás, gyász nagyon a padlóra tudja küldeni az embert, még akkor is, ha erős, kiegyensúlyozott személyiségről van szó. Ki ne találkozott volna, azzal az érzéssel, hogy egyik nap vidáman felkelt az ágyból, röpdösött

a boldogságtól, mert még a régi emlékek dolgoztak benne? A következő napon pedig már utálta, gyűlölte, kit előző nap még szeretett, mert úgy érezte, hogy kisemmizték, megalázták érzelmileg. Vihar dúlt a lelkében, közben meg értetlenül állt vele szemben a másik személy. *„Mi történt ezzel az emberrel, aki egykor fontos volt nekem?”* Erre a *„lelkileg sérült”* sms-t írogat, megpróbálja telefonon elérni őt, aztán persze a düh tovább fokozódik benne, mert nem kap választ többé. Indulatos, megpróbálja gyűlölni azt, akit még mindig szeret. Felelősségre vonja magát, s hibákat keres a saját természetében. *„Hol rontottam el? Egyáltalán miért sodorta életembe a sors?”* Nem tud mit kezdeni a helyzettel, gyászreakcióként éli meg. Tépelődik, magyarázatokat keres. *Aki igazán mély nyomot hagyott bennünk, annak sosem fogjuk tudni kitörölni emlékét a szívünkéből. Legyen ez egy barátság, vagy egy szerelem.*

Aztán jönnek sorba az sms-ek, elektronikus levelek, hogy *„miért nem válaszolsz?”* Felháborodik, hogy a másik annyira sem veszi a fáradságot, hogy elolvassa az üzeneteit. Porig alázza magát, szeretetért könyörög. *Tisztában vagyunk azzal, hogy nem nekik fontos az, hogy elolvassák a magyarázatainkat, fájdalmainkat, hanem nekünk!* S amikor *„talpra állunk a fájdalomból”*, azzal a hittel, hogy a másíknak is ugyanolyan rossz, ugyanúgy megviselték a történetek, akkor hírt kapunk egy közös ismeróstól, hogy látták Őt valahol boldogan, kivirulva, megújulva. Újra romba dőlünk és kezdődik az egész elölről, hogy miért ilyen kegyetlen velünk az élet!? *Miért nem tudjuk túltenni magunkat? Amikor MI annyira képesek vagyunk szeretni.* Tisztában vagyunk azzal, hogy igazán senki sem tehet az érzelmek viharáról. Vagy mégis? A sors akarta így? Az egész, mint egy lágy nyári szellő hirtelen jött életünkbe, s orkán formájában távozott belőlünk. Maga után hagyva sok romba dőlt fákat, házakat.

Egyszerre éltem meg egy időben azt, hogy valakit én veszítettem el az életemből, miközben a másik oldalon az én szeretetemért kuncsorogtak. Katasztrófális volt. Látnom azt, hogy mekkora fájdalmat okozok, miközben ugyanezeket kaptam mástól. S amikor rossz érzéseket okoztam az olvasatlanul kidobott mail leveleivel, saját magamat is bántottam. Mivel velem is ezt tették máshol. *Az idő mindent megold* – mondják.

A régmúltban egyszer azt mondta nekem egykori kedvesem, hogy „...*az érzéseknek nem lehet parancsolni! Dönts aszerint, amit a szíved és eszed diktál!*” Ebben az ő zavaros döntésképtelensége is benne volt, mert ha azt akarom, hogy a másik boldog legyen és ez az együttlét már mindkét fél részéről sem őszinte kapcsolat, akkor azt írtam volna, hogy „*hallgass az eszedre!*” És nem sugallom a másik választási lehetőséget. Ha valaki a szívére hallgat, akkor nagy valószínűséggel a másik mellett marad, ha még szereti. De ha az eszére kell, hogy hallgasson, akkor nyilvánvalóan a helyes döntést fogja meghozni, melyek nem érzelmeken alapulnak.

Aki még szeret, az hiába próbálja megmenteni a kapcsolatot, megmagyarázni a másiknak, hogy „*nekem fontos vagy, neked adom mindenem. Hát nem érzed?*” Próbálná ráébreszteni burkoltan, hogy ő az igazi barát/szerelem, mivel értünk mindenét feláldozza. Apróságokkal halmozza el szívünket, mert számára nagyon fontos ez a kapcsolat. Nem érti, hogy vége.

*Nos, a szív nagyon naiv és buta. Sosem azt szereti, aki jó hozzá és viszont szeret, hanem azt, akit fontosnak tart. Addig pedig sok felesleges kört kell futnunk. Sajnos. Mert a szív sosem gondolkodik! Az ember mindig az elérhetetlenre vágyik, amiért meg kell küzdenie. Ami magától az ölünkbe pottyán – mind szerelem, mind anyagi javak terén – azt sosem becsüljük, úgy igazán.*







A szerelmek jönnek-mennek az életünkben, olykor még a férjek-feleségek is. A szakítás utáni problémákkal a vállunkon ismét csak egy emberhez fordulhatunk, akinek újból kiönthetjük a szívünket, aki velünk sír a fájdalomunkban, aki újra megtanít nevetni. S, hogy ki ez a személy, aki minden ember számára nélkülözhetetlen? Ő az. Igen. Ő az IGAZ BARÁT...

*I know, stones don't bleed and don't cry.*

\*\*\*

*A fény harcosa okosan gondolkodik, még akkor is, ha olykor esze cserbenhagyja őt. Egy darabig próbálja megérteni a helyzetet, megalázkodik, s lihegve fut a szekér után, amely nem veszi fel többé. Aztán a távolban megjelenő nap narancsos fényénél megvilágosodik elméje. Tudja, hogy a fájdalom egy múlandó állapot, s azzal is tisztában van, hogy minden sérülés erősebbé teszi az embert, illetve fejleszti problémamegoldó-képességét. Szíve örökre csak a szépre emlékszik vissza, és soha nem fogja kitörölni a másik emlékét, még akkor sem, ha mély sebeket kapott tőle a harctéren. Tudja, hogy nemcsak adott, hanem kapott is. Okul, intelligensen fejlődik, hogy legközelebb ne kövesse el ugyanezeket a hibákat. Nagy nehezen talpra áll és tovább megy. Megerősödve. Megokosodva. De ehhez éveknek kell elteltie.*





## *Utolsó gondolat*

„- Isten veled - mondta.

- Isten veled - mondta a róka. - Tessék, itt a titkom. Nagyon egyszerű: jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan.

- Ami igazán lényeges, az a szemnek láthatatlan - ismételte a kis herceg, hogy jól az emlékezetébe vesse.

- Az idő, amit a rózsádra vesztegettél: az teszi olyan fontossá a rózsádat.

- Az idő, amit a rózsámra vesztegettem... - ismételte a kis herceg, hogy jól az emlékezetébe vesse.

- Az emberek elfelejtették ezt az igazságot - mondta a róka. - Neked azonban nem szabad elfelejtened. Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél. Felelős vagy a rózsáért...” \*

Antoine De Saint-Exupéry a halhatatlan kis hercege által megtanított minket sok fontos dolog értékelésére. Igazságokra, melyek örökérvényűek. Kapcsolatok fontosságára, melyek nélkülözhetetlenek számunkra.

Ősz koponyánk elméjében is megmaradunk örök gyermeknek, kik vágnak tartalmas emberi kapcsolatokra, játékokra, ölelésekre, szeretetre, barátokra s egy párra. Hiszen minden ember szociális lény, kinek társa nem a magány kell, hogy legyen. Nem elég vágyakozni, majd megszerezni a barátokat, szerelmeket, hanem meg is kell tartani Őket. Mert MI, akik egyszer magunkhoz közel engedtük a másikat, valamilyen szinten felelősek is lettünk érte.

Máskor viszont éppen úgy írja az élet forgatókönyve, hogy el kell engednünk a másik kezét, még akkor is, ha fájó szívvel kell „Isten veled” -et mondanunk. Fontos, hogy ilyenkor csak a szép emlékek éljenek tovább a szívünkben. „Aki hagyja, hogy megszelídítsék, az a sírás kockázatát is vállalja vele...” \* – mondja A kis herceg.

A harcosnak mindig megvannak kardján kívül az eszközei, amivel meg tudja védeni magát, békét tud teremteni

lelkében, s képes erőt meríteni a hétköznapijaihoz. Lehet ez egy emlékkönyv egykori kollégák kedves szavaival, egy apró mosoly egy idegentől, egy puha kézfej érintése kedvesüinktől, s a SZERETET. Szavak. Mondatok. Gondolatok. Amelyek, ha nagyon szomorú az ember egy-kettőre elűzik feje fölött a bánat felleget.

*„Kívánom, hogy mindazt a jót és szépet, kedvességet és tehetséget, amely önben a lelke mélyén rejtőzik az élet viharai, segítse a felszínre törni...”*

*„Az élet bonyolult, de soha nem szabad elcsüggedni, küzdeni kell a szebb napokért. Erről engem leginkább Erika győzött meg...”*

Búcsúzik hát „*A fény harcosa*” – egy ember a sok közül, aki visszamegy a hétköznapiok küzdelmeibe, hogy fáradhatatlanul és feltartóztathatatlanul is egyre közelebb kerüljön a céljához, s hogy elérje az életéhez nélkülözhetetlen FÉNYT.

...



Békéscsaba, 2009. június 13.







---

## Köszönet

Vannak emberek, akik hatással vannak jellemünkre, életünk alakulására. Akiktől sokat tanulhatunk, kikre felnézhetünk, jó irányba terelték embertársaink életét. S humánus gondolkodásmódjukért különösen tiszteletben tartom őket.

Köszönet nekik:

Fehér Erzsébet nagymamám, Portörő Sándor, Dr. Bányai Tivadar, Dr. Gyimesi András, Túri Mária, Fábián Ferenc, Dr. Jakucs János, Dr. Varga Richárd, Nagy Ferencné Eszter, Rusznyák Csaba, Bánszki Gábor, Tusor Ildikó és a Farkas család, Cora Szabolcs és Baranyi Attila valamint a Barátok Verslista tagjai.

## A könyvben szereplő idézetek

\*Antoine De Saint – Exupéry: A kis herceg című halhatatlan művéből olvasható, mely számomra igen kedves.

---

## Eddig megjelent könyveim, írásaim

*Inzulinpumpás tapasztalataim:* [www.mek.oszk.hu](http://www.mek.oszk.hu)

*A szobában – Emberközeli élethelyzetek* – [www.mek.oszk.hu](http://www.mek.oszk.hu)

*„A fény harcosa” – Érzelmek útvesztőjében* – [www.mek.oszk.hu](http://www.mek.oszk.hu)

*Sodrásban 08* – Amatőr költők antológiája 2008

/A kisorádió, Szemeink beszéde, A hangok/

*Hajnal Könyvek 06. – Jelen–Lét*

/Az Úr és Én, Egy szerelemről/

*Képzeld el...* – Születésnap szám – Irodalmi folyóirat

/A tanárnő/

*Képzeld el...* – Költészet napi duplaszám – Irodalmi folyóirat

/Emberekről–Érzések/

*Sodrásban 09* – Amatőr költők antológiája 2009

/A vihar, „Próza” a meg nem született gyermekért, A XXI. századi város peremén, A bánat/

*Kövek az óceán partján* – Antológia /A vihar/

*Képzeld el... szárnyán...* – Antológia /Álom/







*Bor Erika*

### *„A fény harcosa”*

---

*A fény harcosa tulajdonképpen sosem a fénnel küzd, hanem a nehézségekkel, a szürke hétköznapiak mindennapi gondjaival, érzelmekkel, vágyakkal, hogy elérje a fényt. S ha már elérte, meg is kell tudnia tartani, s ezt hiszik küzdelemnek! Mindannyian fényharcosok vagyunk, hiszen nap, mint nap megküzdünk, hogy a lángok megmaradjanak életünkben. Fény nélkül ugyanis nincs LÉT, tehát nagyon fontos ÉRTÉK mindenki számára. Emberi kapcsolatokban is szükség van rá.*

- Akik nem éreznek azoknak is? -* kérdeztem, a szeretni nem tudó emberekre gondolva.
- Nekik még jobban, hogy meg tanuljanak szeretni. Minden ember fényre és töredékre vágyik. Te magad is jól tudod.*
- Meglehet -* hagyta el a közhelynek tűnő szőcska a szőmát.
- FÉNY... FÉNY... FÉNY... harcosa vagy -* mondta nekem egy hang.
- No, de miért nem a küzdelemé? -* s a gondolat megadta rá a választ.
- Hiszen fényre vágyozz, mint minden élőlény. S milyen hosszú út vezet el hozzá. De TE soha ne tévedj el! -* reagálta.
- Könnyen mondd; az érzelmek útvezetőjében mindig eltéved a szív, még akkor is, ha olykor sietve segítségül szóljálva megjelenik az ÉSZ -* adtam hangot érzéseimnek.
- Harcos vagy! Küzdj! Mit mondtak neked egykor? És ki mondta? -* kérdezte érdeklődve.
- Már nem emlékszem, hogy ki volt.*
- Biztosan?*
- Ezézen ag!/? Kitérőltte szívem az emlékezetemből. Talán... tudom.*

*DE!!!!* a zavarára eszét biztosan jól emlékszem, amik csőt adnak hétköznapijaimban és az örzés holnapokban, no meg perze a tegnapiokban.

*„.....Tudod, a fény harcosa vagy. Bízz magadban! Minden rendben lesz holnap!”*