

Kinek van igaza?

Bevallom, azért néha még most is kedvem lenne belemenni egy-egy hülye kommentháborúba a neten vagy a harmadik szomszédoddal; néha most is kinyitnám a számat az SZMK-gyűlésen vagy egy sima szülőin, de szerencsére valóban megtanultam felismerni, hogy mikor nincs értelme megnyilvánulni. Ez pedig – bocs, hogy megint nem rizsázok – mindig a másik félen múlik.

Ha úgy látom, hogy nincs befogadója a mondandómnak, nem találnak értő fülekre (agyakra) a szavaim, vagyis tényleg minden falra hányt borsó, akkor simán csak visszavonulót fújok, vagy – jobb esetben – el sem kezdem a kommunikációt.

Legutóbb egy önvallomásos cikkemre érkezett egy olyan komment, amelyet a többi olvasó nem bírt szó nélkül hagyni, annyira bántó volt. Én azonban igyekeztem elejét venni a további acsarkodásnak: igazat adtam a „beszólónak”, utalva arra, hogy lehet az esetemnek más olvasata is, de nem vettem fel a kesztyűt.

Annyira polgárpukkasztó volt ugyanis a hozzászólása, hogy eleve kudarcra lett volna ítélve minden próbálkozás. Így megkíméltem magam egy felesleges idegbajtól, neki pedig nem adtam meg azt az örömet, hogy tovább szitkozódhasson. Tudod, már nem akarok mindenáron győztesként kikerülni egy beszélgetésből, és nem akarok senkit sem meggyőzni a magam igazáról.

Ennek több oka is van:

1) Lehet, hogy nincs is igazam.

-
- 2) Lehet, hogy neki sincs igaza, de az eredmény szempontjából mindegy.
- 3) Az is játszhat, hogy minden igazságnak annyi oldala lehet, ahány ember nézi. Igen, neki is igaza lehet az ő szemszögéből nézve, és nekem is az enyémből.
- 4) Meg különben is: több is veszett Mohácsnál. Fog a fene felesleges, parttalan vitákkal értékes perceket elpazarolni! Helyette inkább élek. Tudom, hogy sokaknak épp ez az élete, azaz, ha vitázhatnak, érvelhetnek vagy nemes egyszerűséggel kurvaanyázhathatnak a másikra. Nekik ez a flash, és szívük joga is, hogy így gondolják. Őket sem akarom megváltoztatni, nekik sem akarok beszélni, mert ahogyan „nagy bölcsen” hangoztatni szoktam, az az ő karmájuk, ez meg az enyém. Kevésbé szofisztikáltan: „aki hülye, haljon meg.”

Épp a minap történt velem, hogy a lányom sulijában egy tanár beszólt nekem. A gyermekemet fotóztam le a folyosói rajzórájának kezdetekor (most az mindegy, miért voltam éppen bent), amikor megérkezett a tanára, és a következő szavakat intézte hozzám:

„Akkor most azonnal törölheti is a képet. Ez egy iskola.”

Nem sok kellett volna hozzá, hogy meggondolatlanul földre döngöljem a szavaimmal, de azonnal kapcsoltam, hogy a lányomnak mégsem kellene előre lerontanom az osztályzatát. Pedig szívem szerint felhívtam volna a kolléga figyelmét arra, hogy először is

- ▶ köszönünk, ha megszólítunk valakit,
- ▶ aztán elmondjuk **kedvesen**, amit el kell mondanunk,
- ▶ de mindenekelőtt példát mutatunk a közönségünknek (értsd: pedagógusként a diákságnak).

Helyette viszont csak annyit mondtam, hogy a lányomat örökítettem meg, és elnézést, ha zavartam (még nem kezdődött el az óra, amely – hangsúlyozom – a folyosón volt, ahol kifelé menet elhaladtam).

Lehet, hogy ez neked gyáva kommunikációnak tűnik, de mindenképp hasznos volt, mert utána a tanár így felelt: „*Semmi baj!*”.

Mi itt a lényeg?

A kommunikációja őt minősíti, nem engem. Ha én fordított helyzetben meglátok egy szülőnek tűnő felnőtt embert egy iskolában, nem így közelítek felé, még akkor sem, ha épp kisollóval nyírbálja a dekorációnak szánt cserepes virágok leveleit az ablakpárkányon. Nem? De.

Én viszont jól jöttem ki az egészből: lett fényképem a gyermekemről, amelyet át is küldtem neki szíves felhasználásra (én nem élek vele vissza), és még kaptam is egy félig-meddig bocsánatkérést.

Na jó, a teljes igazsághoz hozzátartozik, hogy az iskola falain kívül azért kijött belőlem egy halk, rövid, ám frappáns cifraság, de azt mégsem írom le. A káromkodásról később úgyis lesz még szó.

Dauida-tipp 1.: Ha nagyon kikíváncozna belőled valami a neten, írd le/pötyögd vagy gépeld be, aztán ne nyomd meg az Entert! Így ki is adad magadból a benned feszülő mondatokat, meg nem is tetted ki a személyedet értelmetlen támadásoknak.

Dauida-tipp 2.: Tényleg számolj el ötig, mielőtt kommentelnél/válaszolnál, és az alatt az idő alatt kérdezd meg magadtól, hogy van-e értelme a

reakciónak. Ha van, uccu neki! Ha igazából nincs, spóroltál magadnak néhány percet. (Tudod, mi mindent lehet néhány perc alatt tenni?)

David-tipp 3.: Ha van időd, olvasd el a többi kommentet. Valószínűleg már százan leírták előtted ugyanazt. Ne akarj a 101. lenni.

Olvastam valahol, és jól magamba is szívtam az alábbiakat: „*Olyan nincs, hogy valami felidegesít, csak az van, hogy hagyom magam felidegesíteni.*” Ez úgy beleégett a fejembe, szívembe, mindenhová, hogy azóta is eszerint élek.

Az érzelmi reakcióink ugyanis tanult folyamatok, és mindig van mögöttük valami ok. Sokkal fontosabb tehát rájönni arra, miért is bosszant valami, mint hogy ténylegesen felrobbanjunk a dühtől. Amikor például a legkisebbem nyafogása kikészít, akkor tulajdonképpen én készítem ki magam azon, hogy nyafog. Miért? Talán azért, mert tehetetlen vagyok, és nem tudom őt megnyugtatni? Rosszul neveltem, vagy túl fáradt vagyok ahhoz, hogy megölelgessem? Esetleg ezer dolgom lenne, amit el kellene végeznem, de nincs hozzá kedvem, és még a gyermekem sem hagy békén? Érdeemes utánajárni, mi van a reakciónk mögött...

A magánéletemben is nagy hasznát veszem ennek a felfogásnak, és ma már az olyan helyzetek, amelyek miatt korábban három napra elnémultam és éjszakákat átzokogtam, csak 1-1 sóhaj erejéig hatnak meg.

Mert – ahogy írtam – a francnak van kedve elszúrni az idejét baromságokkal. Én tényleg élni szeretnék. Úgy, ahogyan az NEKEM jó. Mondtam már, hogy önző vagyok, de azt szeretném, ha te is az lennél.

Egy barátomnak írtam 2021 nyarán az alábbi sorokat, mert tudni akarta, mitől vagyok mostanában olyan jól, mint ahogyan azt sejteni véli:

Tudatosan nem szoktam reagálni a posztjaidra, mert egyrészt nem akarlak megbántani, másrészt viszont úgy érzem kívülállóként, hogy neked lételemed a nem-jól-lét. Amit innen látok, az az, hogy úgy igazán nem akarsz és nem is tudsz örülni semminek, nálad mindig van egy „de”, mert ebben érzed magad biztonságban. Ezen rajtad kívül csak egy szakember tud segíteni, de nem olyan gyorsan, mint akarnád. Nekem is hosszú folyamat volt eljutnom idáig (pszichológus, coach segítségével), de mindvégig tudtam, hogy utálok rosszul lenni, és nekem a lételemem éppen a viszorgás. Visszaemlékeztem arra, milyen voltam kisgyerekként, és azt a Vikit kerestem meg. Nálam is rendszeresen voltak visszaesések, de ezek az időszakok mindig lerövidültek, és ami fontos, hogy elfogadtam: a fejlődés is hullámvasút. Nem szeretek szenvedni, nem szeretem bántani magam, és nem szeretek bántani senkit sem. Egy célom volt és van: jól lenni egyedül is, mert csak így lehetek jól másokkal is. Alapvetően pozitív, optimista beállítottságú vagyok, ezt akartam visszahozni. Hogy nehéz út volt-e? Bitang nehéz. Láthattad te is. De mindvégig azon voltam, hogy ne ez a nehéz érzés legyen nálam a fókuszban, hanem a cél, hogy visszakapjam a lazaságomat. Igen, nagyon jól vagyok. Nincs partnerem, csak udvarlóhegyek körülöttem. Nincs saját tulajdonom, csak egy albérletem. Nincs kedvem visszatérni a munkába, de ez sem foglalkoztat most annyira. Adok magamnak időt, míg újra teljesen pályára kerülök. Nem sürgetek semmit, sokat vagyok szép dolgokkal körülülve, azaz a természetben, a csendben, a zenében, és most már lassan emberekkel is.

Akkor vagyok jól, ha „önző módon” minden egyes percben megélem magamat: a munkámban, az írásaimban, az elkészített fényképeimben és anyagként is. Ehhez fontos, hogy soha ne keressem a szavakat, hanem ki-
mondjam azt, ami kikívánkozik.

Ez nem azt jelenti, hogy ultramocskos dolgokat vágjak a másik fejéhez, csak azt, hogy feleslegesen ne eufemizáljak. És ha hiszed, ha nem, ez a legtöbb embernek bejön.