

## **Én és az Érzéseim**

Hol volt, hol nem volt, a tudatunkon túl élt négy testvér az anyukájukkal, Énnel. Érzés volt a legkisebb és a leggyengébb. Akarat, Megfelelés és Elnyomás sokkal életrevalóbbnak bizonyult. Ők voltak az elsők a futásban, a célbadobásban, hamarabb tanultak meg olvasni, és bizony Én sokkal jobban szerette őket. Még az asztalnál is előbb kaptak enni, és szegény kicsi Érzés szomorúan várta a neki járó adagot, ami sokszor nem is maradt. Mert a testvérei önzők voltak, és nem törődtek vele, sőt, direkt megettek mindent. Nem csoda, hogy Érzés olyan csenevész maradt. Történt egy szép nyári napon, hogy Én vendégeket várt. Távoli barátait, akiket régen látott, és régi szerelmét, Tudattalant. Napokkal az érkezésük előtt takarítottak, sütöttek, főztek, díszítettek. Akarat, Megfelelés és Elnyomás kihúzta magát a munkából, mert nem szerették Tudattalant. Nem lehetett vele jókat szórakozni, röhögni, célba löni a macskákra. Mindig beszélgetni akart, nézni a naplementét. Szóval unalmas volt nekik. Bezzeg Érzés imádta a férfit. Mindig felolvasott neki érdekes történeteket, amelyeket a kicsi gyermek úgy hallgatott, hogy teljesen átadta magát a mesének, sőt, elképzelte, hogy menti meg a csapdából a medvét, és ő hálából erőt ad neki, amellyel le tudja győzni a testvéreit. A képzeletében erős volt, határozott, és mindig tudott érvényesülni. Éppen csak elkészültek a házban mindennel, és megjöttek a vendégek. Még a kertet is betöltötte a boldogság. Én és Tudattalan csak nézték egymást, az elmúló évekre gondoltak, az új ráncok mélységéből érezték, hogy mennyire eltelt az idő. Érzés befurakodott közéjük, megfogta a kezüket, jobbal Énét, ballal Tudattalant, és átengedte magán szeretett anyukájának és imádott barátjának az érzéseit. Mély, fájdalmas, szívet csavaró boldogságot, az elmulasztott szerelmes pillanatok hiányát. De anyukája kiszakította a kezét az övéből, és elrohant sírva. Nagyon dühös lett, mert azok az érzések, amelyek belőle áradtak, és ami a férfitől érkezett felé, az megijesztette. Hiába volt ringatóan szép, inkább elnyomta őket. Igaz, nem volt ismeretlen neki, mert álmában mindig átengedte magát az érzéseinek, álmában legkisebb gyermeke volt a legfőbb támasza. De reggel már mást látott. Érzés volt az ellensége, akin keresztül az élet sebet ejtett rajta, és még erősebben maga köré vonta a nagyobb gyermekeit. Akaratot, akire mindig számíthatott, ha erősnek kellett látszani. Elnyomást, mert ő segített neki a legtöbbet elfelejteni önmaga gondolatait, és Megfelelést, aki által mindenki szerette őt. Gyorsan eltelt a találkozó, gyorsan tél lett és újra nyár.

Iskolába mentek a testvérek, egyszerre, mert egyidősek voltak. De Érzés úgy döntött, ő az élettől tanul és a mesékből, amelyeket Tudattalantól hallott. Meg akarta keresni a medvét, aki erőt ad neki legyőzni mindenkit és mindent, hogy ne tudják akarattal elnyomni, ne kelljen megfelelnie a többieknek. Annyira vágyott arra, hogy Én szeresse, elfogadja és hallgasson rá, hogy úgy érezte, mindent meg tudna ezért tenni. Vándorlás közben ismerős erdőbe ért.

- Hol is láttam már? - gondolkodott. - Hát persze, a mesében! - kiáltott akkorát, hogy a madarak ijedten rebbentek fel a környező bokrokról. És akkor a szárnyzuhogás közben panaszos hangra lett figyelmes. Egy kicsi nyuszi talált beszorulva egy lyukba.

- Na, ez nem medve, de sebaj! Kiszabadította, és a nyuszi a jót jóval fogadta. Egy mondatot adott Érzésnek: „*Valaminek a vége az újat engedi elkezdődni.*”

- Hát, ezzel nem tudom, mit kezdjek - gondolta, de megköszönte szépen, elraktározta, és továbbment.

Az éjszakát egy kis barlangban töltötte két kis őzike társaságában. Egymást melengetve aludtak el. Reggel megsimogatta őket, és szólt nekik, hogy ne menjenek a tisztás felé, mert rossz érzései vannak. És tényleg, vadászok lőttek minden állatra, aki arra járt. Az őzikek egy kismadárral küldtek neki ajándékot, egy mondatot. Érzés már meg sem lepődött ezen, már várta is. *„Megengedem magamnak, hogy azt szeressem, akit akarok, és az szeressen, aki akar.”*

Ezt is jól elrakta gondolatai közé, és továbbment, hátha találkozik a medvével. Már elképzelte ezt a találkozót, de arra nem gondolt, hogy nem fog megtörténni. Egy nagyvárosba ért, és nagyon elveszettnek érezte magát. Meglátott egy hatalmas kék csíkos sátrat, ahonnan hangos gyerekkacagás hallatszott és zene. Besurrant, mert nem volt pénze belépőre.

- Egy cirkusz! - állt meg nagyra nyitott szemmel. - Bohóc, repülő emberek, lovak. És egy medve!...

Az ő álombeli medvéje mutatványokkal szórakoztatott mindenkit, és mintha élvezné! De Érzés érezte, hogy ez csak kívül van, belül a medve üvöltött, karmolt, harapott, szabadulni akart, de a láncok és szöges rúd féken tartotta. És akkor a medve is észrevette Érzést és a belőle áradó szeretetet. Ilyet még soha nem tapasztalt. Szerették, csak úgy, saját magáért. Beléhasított a hiány, eddig ilyen miért nem volt? Mindenki csak azért szerette, mert okos, könnyen tanult, erős és ügyes volt. De ez a pici gyerek úgy szerette, hogy nem is ismerte! Hiányérzet, mardosó kétség költözött a medve szívébe. Ugye eljön, ugye nem csak elképzelte a másik szeretetét?

És este megjelent a pici gyermek a ketrecénél. Egy kulccsal! A ketrec kulcsával! Kinyitotta a lakatot, és Érzés úgy ment oda a medvéhez, mintha régóta ismerné. Természetesen, félelem nélkül, barátként. Együtt mentek ki a cirkusból. Valami lehetett a medve szemében, mert senki nem merte megállítani őket. És a két barát néma csöndben, gyors léptekkel, majd futva, Érzés a medve hátán az erdőbe ment. Ott Érzés elbúcsúzott a medvétől:

- Élj boldogan, és néha látogass meg! - Majd hátat fordított, és elment. És csak csorogtak a könnyei, és örült, hogy a medve nem látja. Mert az elválás annyira fáj! Most találkoztak, és már el is engedték egymást! Lépteket hallott, megfordult, és a medve mélybarna szemébe nézett.

- Hova mész? - kérdezte dörögve. - Még meg sem tudtam köszönni, hogy kiszabadítottál a fogságból. - Tudod - mondta a medve -, végre szabadon ereszthetem az érzéseimet! Lehetek vad és szenvedélyes, üvölthetek, futhatok, szabad lehetek! Köszönöm, Érzés, visszakaptam a szabadságom! Egy mondatot adok neked, azt, amely életben tartott a fogságban: *“Ha el tudom fogadni a másikat, akkor arra is képes vagyok, hogy elfogadjam saját magamat!”*

Érzés nagy békességgel ment haza. Igaz, nem az erőt kapta meg új barátaitól, hanem valami egészen mást.

Hazaérve Én ölébe vetette magát, és boldogan mesélt neki a kalandjairól. És anyukája szemébe nézve meglátta a félelmet. Félt az érzéseitől, hogy Érzés pici gyermeke gyengének látja. De akkor ő átölelte, a szemébe nézett, és csak annyit mondott:

- Anya, annyira szeretlek! Tudom, hogy az érzéseid betöltik a szívedet, hogy a tudattalan örökké ott él benned, és amikor a tudattalan emlékek tudatossá válnak, akkor képes vagy elengedni a megfelelést, az akarást és az érzéseid elnyomását, és kimondani azt, ami a szívedben van.

Én sírva fakadt, magához ölelte legkisebb gyermekét, és úgy érezte, megszakad a szíve a szeretet Érzésétől, ami elárasztotta.

**Kotlárné Bíró Ágnes**

agnesbiro.kit@gmail.com