

ellentétes érzéseket vált ki. Kedveljük a finom zöldségeket, a puha húst, és kellemesen érint minket a gyerekek bársonyos bőre, meghat minket mások gyengédsége, ha mögötte megérezzük törekeny lelküket. Ugyanakkor azonban nagy fáradságunkba kerül, hogy elfogadjuk saját érzékenységünket és sebezhetőségünket, és rögtön az jut eszünkbe, hogy ami finom, érzékeny, törekeny, az egyáltalán nem mindig kellemes: mimózaság, puhányság és kényeskedés is lehet. A valóságban azonban a gyengédség többnyire nem gyengesség, nem meghátrálás az élet elől, sokkal inkább erősség. Ez ösztönözte *La Rochefoucauld* francia írókat már a 17. században arra a kijelentésre, hogy csak erős emberek képesek valóban gyengédek lenni.

TERMÉSZETESEN ÓVNUNK KELL érzékeny lelkünket. Megsérülhetünk, ha túl sokat várunk másoktól, és védtelenül megnyílunk. Ezért erős öntudatra van szükségünk, és arra az érzésre, hogy jól tudunk érvényesülni. Cselekvőképes én-re van szükségünk, amely segít nekünk elhárítani a nagy érzelmeket, amikor azok túlterhelnének minket. Akkor leszünk olyan erősek, hogy ne kelljen elzárkóznunk. Mert akik túlságosan kemények, azok könnyen eltörnek.

Mindenesetre a gyengességhez való bátorság feltételezi, hogy az erős oldalunkat is kifejlesztjük, és szervesen beépítjük az olyan jelenségeinket is, mint a düh, a mérgelő-

dés vagy a harag. Erre nagy szükség van, ugyanis többnyire az a helyzet, hogy levágjuk személyiségünk egy részét. Ekkor vagy túl lágyak leszünk, mint *Hermann Hesse* Nárccisz és Goldmund c. regényében Nárccisz, aki elfordul a világtól, és kolostorba vonul – vagy pedig belebojnyolódunk ebbe a világba, vaskosak leszünk, és olykor bűnössé válunk, mint Goldmund. De ezekkel szemben létezik erőteljes, eleven gyengédség is, amely által képesek vagyunk magunkba építeni a másik oldalunkat. Akkor megismerjük a bennünk lakó boszorkányt is, az ördögünket is, és gyengédségünk sokszínű arcot ölt.

A gyengédség sokáig mindenekelőtt a nők témája volt. A gyengédség és a szelíd lelkület a 18. és a 19. században női erénynek számított. De ezt a gyengédséget mindnyájan megtanulhatjuk, ha figyelmesen bánunk magunkkal, és elsajátítjuk az eleveenség erejét. Ezt elleshetjük a gyermekeinktől. Kíváncsiak, elesnek, és mindig felállnak. Elviselik a fájdalmakat, és nevetnek, noha pár perccel korábban még sírtak. Ösztönösen tudják, hogy az igazi erősség nem a győzelemből fakad, hanem abból a képességünkből, hogy kezelni tudjuk a vereségeket.

A gyengédség képességét mindenekelőtt a szerelemben vagyunk képesek kifejleszteni. Mert ritkán érezzük magunkat olyan védtelennek, olyan törekenynek, olyan sebezhetőnek, mint a szerelem kezdetén. E gyengédség nélkül a szerelem

nem sikerülhet, vélte *Stendhal*, és kijelentette, hogy a szerelmesség válás kezdetén le kell építenünk minden olyan védőfalat, amely mögé különben el szoktunk rejtőzni. Ekkor a látszólagos biztonság helyébe az a meggyőződés lép, hogy az életet már csak akkor érdemes megélni, ha a másik mellettünk dönt. Ezt csak akkor bírjuk ki, ha erősek vagyunk, és lehetségesnek tartjuk a kudarcot is. Csak ekkor nyílunk meg, és közeledünk a másikhoz olyan határozottan és egyúttal olyan óvatosan is, hogy növekedni fog az ő készsége arra, hogy még jobban megnyíljon felénk.

De a gyengédség légköre mindig sikerre vezet ott is, ahol az ember érdeklődéssel és megbecsüléssel találkozik. Többnyire kicsi csoportokban történik meg, hogy az emberek megbíznak egymásban, és sokat kiszolgáltattak magukból. A nagyobb csoportok szükségszerűen bizonyos névtelenséghez vezetnek, amelyben a nárcisztikus jellemek bontakoznak ki.

Egy ideje létezik valamiféle társadalmi irányultság a gyengédségre. Évekkel ezelőtt Wiesbadenben létrejött a „Mi Wiesbadenben” nevű mozgalom, amely *Erich Kästner* egyik verséből merítette a mottóját: „Ki merészkedik szembeszállni a dübörgő vonatokkal? A vasúti sínek közti kicsi virágok.”

Wolfgang Krüger

Forrás: Publik-Forum Extra, 2019. január

Égi-földi, szakrális-profán, isteni-emberi kapcsok

- „Itt még tükör által homályosan, de ott majd színről-színre.”
„A világ Isten szötte szőnyeg,
mi csak a visszáját látjuk itt,
de néha – legszebb perceinkben –
a színéből is – valamit.” (Reményik S.)
- „Ég és Föld elmúlik, de az én igéim el nem múlnak.”
„Elfolyik minden, el az idő is,
messze múlt lesz a messze jövő is,
Mi e földön van, az menthetetlen,
elfolyik minden, csak a meder nem.” (ismeretlen)
- „Legyetek készen, virrasszatok és imádkozzatok!”
„Oly szomorú embernek lenni,
S szörnyűek az állat-hős igék,
S a csillag-szóró éjszakák
Ma sem engedik feledtetni
Az ember Szépbe-szött hitét.
Akik még vagytok őrzőn, árván,
Őrzők: vigyázatok a strázsán.” (Ady E.)
- „Isten országa bennetek van, köztetek van, rajtatok fordul!”
„Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.”
(Weöres S.)
- „A test lámpása a szem. Ha szemed ép, egész lényed tiszta lesz.”
„És érezzék egy kézfogásból rólad,
hogy jót akarsz, és te is tiszta, jó vagy,
s egy tekintetük elhitesse véled:
szép dolgokért élsz – és érdemes élned.” (Váci M.)
- „Kevésben hű voltál, sokat bízok rád!”
„Minden jelzés értékű,
a stílus maga az ember.” (C. de Buffon)
- „Kelj fel, és járj! A hited meggyógyított téged.”
„Mindenik embernek a lelkében dal van,
és a saját lelkét hallja minden dalban.
És akinek szép a lelkében az ének,
az hallja a mások énekét is szépnek.” (Babits M.)

Kiss József