



Amikor három, nagyon apró, nagyon koszos és nagyon gyönyörű fecsegő-tipegő kis teremtmény anyja voltam, néhány olyan napunk volt, ami **mintha egy életen át tartott volna**.

A férjem reggel hatkor ment dolgozni, és én minden reggel végignéztam, amint letusolva, frissen kilép a házból.

Akkor áldásnak és izgalmasnak éreztem, hogy annyi időm van a gyerekeimre, ugyanakkor rettentően ijedt és megkeseredett voltam, amiért annyi időm van a gyerekeimre. Ha nem hiszed el, hány érzés kavarghat az emberben egyszerre, akkor még sosem voltál sok apró, koszos és csodálatos kis teremtmény anyja.

Aztán, amikor a férjem este hatkor hazaért (igazából már 17:50-kor otthon volt, de **iszonyatosan sokáig tartott megnéznie a postaládát**

), belépett az ajtón, rám mosolygott, és azt kérdezte: „Na, milyen volt a napod?”

Ez a kérdés mintha egy óriási reflektor lett volna, ami egyenesen egy szakadékra világít, ami az ő NAPja és az én NAPom között tátongott. Hogy milyen volt a napom?

A kérdés csak úgy kavargott a levegőben egy pillanatig, ami alatt a férjemre bámultam, és a legkisebbik a szájába tette a kezét, ahogy azt szokta. Ekkor a legidősebb felvissított a fürdőszobában, „anyu, segíts kakálni!”, a középső meg a sarokban bögött, amiért soha, de soha nem engedem, hogy igyon a mosogatószerből. „De anyu, egyetlen egyszer sem!!!”

Ekkor ránéztem a spagettitől mocskos pizsama felsőmre, a mosatlan hajamra és a karomon csüngő csodálatos gyerekekre, szemeimmel körbeszaladtam a szobában, épp csak egy pillanatra ránézve a padlót beborító játékokra és a gyerekek legújabb művészi alkotására a hűtőn...

És azt akartam mondani:

Hogy milyen volt a napom? A mai nap egy egész életen át tartott. A legjobb és a legrosszabb is volt egyszerre. Voltak pillanatok, mikor annyira tele voltam érzelmekkel, hogy úgy gondoltam, lehet, felrobban a szívem, máskor meg minden érzékszervem olyan ostrom alatt volt, hogy BIZTOS voltam benne, hogy felrobban. Egyszerre voltam magányos és vágytam elképesztően arra, hogy egyedül legyek.

Tele voltam érintésekkel, aztán egy másodperccel azután, hogy leraktam a gyereket, mást sem akartam, csak, hogy megint érezzem a bőrének az illatát. Párhuzamosan untam magam halálra, és volt túl sok tennivalóm. A mai nap túl sok volt, és nem volt elég. Hangos volt és csendes. Szörnyű és csodálatos. Ma a legjobb formámat hoztam, aztán egy másodperccel később a legrosszabbat.

Pontban fél négykor eldöntöttem, hogy még négy gyereket kellene örökbe fogadnunk, aztán 15:35-kor eldöntöttem, hogy ezt a hármat is örökbe kéne adni. Drága férjem, amikor a napod teljesen és csakis ilyen apró, koszos és csodálatos teremtmények hangulatától, szükségleteitől és napirendjétől függ, akkor a napod egyszerre szól mindenről és semmiről, és sokszor ez három perc alatt változik. De nem panaszkodom. Ez nem panasz, úgyhogy **ne próbáld meg helyrehozni.**

Nem akarnék Semmilyen. Más. Napot. Csak azt mondom, és ezt pokoli nehéz elmagyarázni, a napom tele volt egy csomó gyerekekkel.

De mindig túl fáradt vagyok, hogy mindezt elmondjam. Ezért inkább csak sírok, kiabálok, vagy csak mosolygok egyet, és azt mondom, „jó volt”, majd átpasszolom neki a kicsit és lefutok a szupermarketbe, hogy céltalanul tébláboljak a polcok között, mert igazából mindig is csak erre vágytam.

De egy kicsit azért szomorú lennék, mert a szerelem arról szól, hogy meglátjuk egymást, és tudnám, hogy engem igazából nem is látnak. Mindent olyan nehéz megmagyarázni, és ez

magányossá tett.

Aztán elmentünk egy családterapeutához.

A terápián megtanultunk jobb kérdéseket feltenni egymásnak. Megtanultuk, hogy ha igazán meg akarjuk ismerni a hozzánk közel állókat, ha igazán törődni akarunk velük, akkor jobban kell tudni kérdezni, majd figyelni a válaszokra.

Olyan kérdéseket kell feltennünk, amik azt az üzenetet hordozzák, hogy én most nem csak ki akarom pipálni a kötelező érdeklődést, hanem tényleg érdekel, amit mondasz, és, hogy mit érzel. Tényleg meg akarlak ismerni. Ha nem akarunk eldobható válaszokat, nem tehetünk fel eldobható kérdéseket. Egy törődéssel teli kérdés a kulcs a szeretteidhez.

Szóval a férjem és én már nem kérdezzük többé egymástól azt, hogy „milyen volt a napod?”. Néhány éve gyakoroljuk, hogy egyre személyesebb kérdéseket tegyünk fel, és most már azt vesszük észre magunkon, hogy olyasmiket kérdezünk, mint ezek:

Mikor érezted ma úgy, hogy szeretnek?

Mikor érezted ma magányosnak magad

Mi olyat tettem ma, amitől úgy érezted, értékellek?

Mi olyat mondtam ma, amitől észrevétlennek érezted magad?

Mit tehetek most, amivel segíthetek neked?

Tudom. Az elején ez NAGYON furcsa. De aztán egy rövid idő után már nem. Semmivel sem

furcsább, mint ugyanazokat az ócska, semmitmondó és üres kérdéseket feltenni minden nap, mint amiket mindig is feltettél, és amikre mindig is ugyanazokat az üres válaszokat kaptad.

És most, amikor hazajönnek a gyerekek a suliból, nem azt kérdezzük, hogy milyen volt a napjuk. Mert nem tudják. Ahhoz túl sok minden történt velük. Inkább azt kérdezzük „Hogy ment a felmérő?”, „Mit mondtál annak az új csajnak szüneten?” „Érezted ma magányosnak magad?” „Volt ma olyan, hogy büszke voltál magadra?”

És a barátainktól sem kérdezzük már, hogy hogy vannak. Mert ők sem tudják. Inkább azt kérdezzük: „Hogy viseli édesanyád a kemoterápiát?” „Hogy ment a megbeszélés a fiad tanárával?” „Mi az, ami most éppen nagyon jó a munkádban?”

A kérdések olyanok, mint egy-egy ajándék: a mögöttük rejlő gondolat az, amit a megkérdezett igazán érez. Ahhoz meg ismernünk kell őt, hogy a megfelelő ajándékot adjuk, és, hogy a megfelelő kérdéseket tegyük fel.

Az általános ajándékok és kérdések jók, de a személyes ajándékok és kérdések sokkal jobban esnek. Azt hiszem a szeretet és a szerelem is specifikus, személyes. Egy fajta művészet. Minél több figyelmet és időt szentelsz a kérdéseidre, annál szebb válaszokat kapsz rájuk.

Az élet egy beszélgetés. Csináld úgy, hogy jó legyen.

uh.ro/Glennon Melton, Huffington Post