

ÞRÖSKULDUR 3

Ég Lærði Að Gráta.

Í mörg ár hélt ég að styrkurinn fælist í stjórninni.

Að stjórna orðunum.

Stjórna tilfinningunum.

Stjórna viðbrögðunum.

Stjórna sársaukanum.

Þetta var hugmynd sem ég hafði drukkið í mig hægt og hægt, eins og gerist með allar djúpar sannfæringar.

Enginn hafði kennt mér hana berum orðum.

Enginn hafði sagt við mig:

"Karlmaður á ekki að gráta."

Samt voru þau skilaboð alls staðar.

Í samtölunum.

Í hegðuninni.

Í fyrirmyndunum.

Í augnaráðunum.

Í menningunni sjálfri.

Þannig lærði ég snemma einfalda reglu.

Að þrúka.

Alltaf.

Hvað sem gerðist.

Að þrauka.

Ungur trúði ég því að þetta væri dygð.

Í dag veit ég að þetta var aðeins aðferð.

Aðferð sem gagnaðist á vissum stundum.

Hættuleg á mörgum öðrum.

Því allt sem er haldið niðri of lengi leitar sér
fyrir eða síðar útgönguleiðar.

Sársaukinn hverfur ekki.

Óttinn hverfur ekki.

Sorgin hverfur ekki.

Þau skipta um mynd.

Þau fela sig.

Þau bíða.

Svo, þegar við eigum síst von á því, banka þau
á dyrnar.

Ég man skeið í lífi mínu þegar allt virtist
krefjast styrks.

Vinna.

Fjölskylda.

Ábyrgð.

Veikindi.

Ákvarðanir.

Fólk sem reiddi sig á mig.

Fólk sem þurfti svar.

Fólk sem leitaði stefnu.

Ég gat ekki leyft mér að stoppa.

Að minnsta kosti hélt ég það.

Á hverjum degi bætti ég við nýrri byrði.

Á hverjum degi ýtti ég lengra fram stundinni
þegar ég myndi hlusta á sjálfan mig.

Lengra fram.

Alltaf lengra fram.

Það er furðulegt hve lengi manneskja getur
hunsað sinn innri heim.

En ekki að eilífu.

Enginn getur það að eilífu.

Það kemur stund þegar líkaminn byrjar að
segja frá því sem röddin neitar að segja.

Þreytan eykst.

Svefninn breytist.

Hugurinn þreytist.

Tilfinningarnar verða brothættari.

Og hægt og hægt skilurðu að þú ert ekki að
berjast við heiminn.

Þú ert að berjast við sjálfan þig.

Sannleikurinn kom með einföldum hætti.

Eins og ósvikinn sannleikur gerir alltaf.

Án tæknibrellna.

Án tilkynninga.

Án sjónarspils.

Dag einn varð byrðin of þung.

Og varnirnar of litlar.

Ég man þögnina.

Ég man einsemdina.

Ég man skyndilegu tilfinninguna að þurfa ekki
að leika neitt hlutverk.

Í fyrsta sinn í langan tíma var ég ekki
fagmaður.

Ég var ekki faðir.

Ég var ekki eiginmaður.

Ég var ekki stjórnandi.

Ég var ekki höfundur.

Ég var aðeins manneskja.

Og ég grét.

Ekki fágaður grátur.

Ekki taminn grátur.

Sannur grátur.

Af því tagi sem kemur langt að.

Af því tagi sem fer í gegnum árin.

Af því tagi sem ber með sér hluti sem þú mundir ekki einu sinni eftir að hafa geymt.

Á meðan það gerðist fékk ég óvænta tilfinningu.

Ekki um veikleika.

Um frelsun.

Eins og herbergi sem hafði verið lokað of lengi hefði loksins opnað gluggana.

Eins og loftið færi aftur að streyma.

Eins og einhverju væri loksins hætt að halda niðri.

Það var þá sem ég skildi grundvallaratriði.

Tilfinningarnar eru ekki óvinir.

Þær eru sendiboðar.

Þær koma til að segja okkur eitthvað.

Að hunsa þær eyðir þeim ekki.

Það gerir þær aðeins háværari.

Árum saman hafði ég trúað því að hugrekkið fælist í því að láta ekki undan.

Á þeirri stundu skildi ég að hugrekkið felst líka í því að leyfa því að fara í gegnum sig.

Sársaukanum.

Óttanum.

Sorginni.

Sannleikanum.

Fólk ímyndar sér oft berskjöldunina sem sprungu.

Ég hef uppgötvað að hún getur orðið dyr.

Því á þeirri stundu sem þú hættir að verja þig gegn öllu, byrjarðu loksins að kynnast sjálfum þér.

Og að þekkja sjálfan sig er miklu erfiðara en að vinna margar ytri orrustur.

Frá þeim degi breyttist eitthvað.

Ég varð ekki skyndilega vitrari.

Ég varð ekki skyndilega sterkari.

Ég varð sannari.

Sem er annað.

Ég byrjaði að tala öðruvísi.

Að hlusta öðruvísi.

Að horfa á aðra með meiri skilningi.

Því sá sem hefur farið í gegnum eigin sársauka þekkir auðveldar sársauka annarra.

Hann dæmir hann ekki.

Hann gerir ekki lítið úr honum.

Hann leitar ekki samstundis að lausn.

Hann kannast við hann.

Og sú viðurkenning er þegar ein mynd hjálpar.

Með tímanum fór ég að sjá berskjöldunina í nýju ljósi.

Fólkið sem ég dáðist mest að var ekki það sem virtist ósigrandi.

Það var fólkið sem var ekta.

Fólkið sem gat sýnt eigin mennsku án þess að gera hana að sjónarspili.

Fólkið sem óttaðist ekki að segja:

"Ég er að gera mitt besta."

Því þegar allt kemur til alls er það þetta sem við gerum öll.

Okkar besta.

Suma daga er það mikið.

Aðra daga er það lítið.

En það er alltaf það sem við eigum.

Þegar ég lít til baka lít ég ekki á þá stund sem ósigur.

Ég lít á hana sem þröskuld.

Einn þann mikilvægasta í lífi mínu.

Áður hélt ég að styrkur þýddi að gráta ekki.

Síðar skildi ég að styrkur þýðir að óttast ekki eigin tár.

Því til er tegund þroska sem kemur aðeins
þegar við hættum að þykjast.

Þegar við hættum að sýnast.

Þegar við hættum að leika.

Og samþykkjum loksins mannlegt eðli okkar.

Brothætt.

Ófullkomið.

Dásamlega ófullkomið.

Í dag man ég ekki nákvæman dag.

Ég man ekki klukkustundina.

Ég man ekki einu sinni allar aðstæðurnar.

Ég man aðeins það sem ég lærði.

Að sársauki sem deilt er með öðrum vegur
minna.

Að sannleikurinn frelsar meira en stoltið.

Að berskjöldunin eyðileggur ekki reisnina.

Hún fullkomnar hana.

Og umfram allt man ég setningu sem ég hefði
þá ekki kunnað að segja.

Einfalda setningu.

Setningu sem breytti mörgu.

Ég lærði að gráta.

Og frá þeim degi fór ég að skilja sjálfan mig
betur.