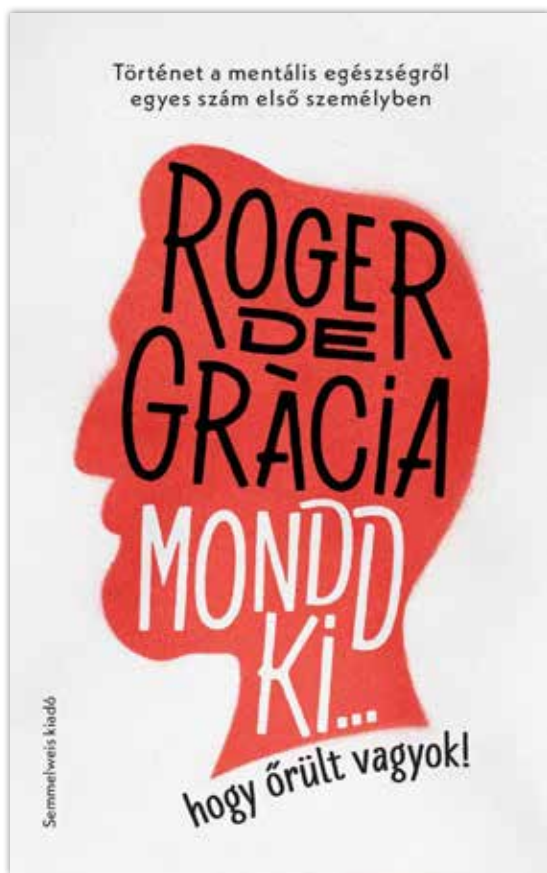


Roger de Gràcia: Mondd ki, hogy örült vagyok!

(Simmelweis Kiadó)

Vannak pillanatok, amikor elhallgatunk, mert félünk kimondani, mi zajlik bennünk. Roger de Gràcia könyve arról szól, mi történik, ha mégis megteesszük. Őszinte, bátor és felszabadító vallomás arról, hogy a kimondott szó néha életet menthet.



A katalán közélet ismert alakja éveken át a humor mögé rejtette törekénységét. A nevetés volt a páncélja és a menedéke is, amíg egy napon már nem működött. Ekkor döntött úgy, hogy kilép a reflektorfényből, és szembenéz önmagával. Őszintén beszél a szorongásról, a kiégésről, a depresszióról, mégsem komoran, hanem életigenlő derűvel. Tudja, hogy a fájdalom az élet velejárója, de a kimondott szó gyógyít.

Gràcia a saját tapasztalataiból építkezik, miközben a hallgatás falait dönti le, és újra és újra megmutatja, hogy a sebezhetőség nem gyengeség, hanem emberi erő. Szavai mögött nem elmélet, hanem megélt valóság húzódik. A történetei hétköznapiak, mégis mélyek: egy fáradt reggel, egy elmaradt hívás, egy pillanat, amikor a csend túl nehéz, és az a felismerés, hogy a gyógyulás sosem hirtelen történik, hanem lassan, apró lépésekben.

Az ünnepek közeledtével ez a történet különösen időszerű. Arra emlékeztet, hogy a legnagyobb ajándék nem mindig kézzel fogható: néha elég, ha megértjük önmagunkat, és el merjük mondani, amit eddig rejtgettünk. Mert az igazi ajándék nem tárgy, hanem figyelem, empátia és bátorság, az, amikor valóban meghalljuk egymást, és megengedjük, hogy a másik is ember legyen, tökéletlenül, mégis szerethetően.

Van bátorságunk kimondani, hogy néha összetörünk? Roger de Gràcia katalán újságíró, műsorvezető és író megtette. És pontosan ebben rejlik könyvének ereje. A *Mondd ki, hogy örült vagyok!* nem receptet ad, nem gyorstalpaló önségítő kötet, hanem egy mély, emberi vallomás arról, milyen embernek maradni akkor is, amikor minden szétesni látszik.

A könyv lapjain a modern ember minden dilemmája ott van. Hogyan lehetünk önazonosak a teljesítménykényszer világában? Mit kezdünk a magányunkkal, a kimerültséggel, a csennel, ami néha hangosabb, mint a zaj? Gràcia válasza egyszerű, mégis mély: először is merjük kimondani, hogy baj van, mert a kimondásban ott kezdődik a gyógyulás.

„Azt hittem, ha elhallgatok, erősebb leszek. De csak akkor lettem szabad, amikor kimondtam: segítségre van szükségem.” – írja a könyv egyik legősztébb pillanatában. Ez a mondat sok olvasó számára az újrakezdés mondata lett, a felismerés, hogy nincs szégyen a kimondásban, és senki sincs egyedül a küzdelmeivel.

A *Mondd ki, hogy örült vagyok!* a humor és a mélység ritka egyensúlyát teremti meg. Intelligensen, de nem távolságtartóan szól az olvasóhoz, őszintén, mégis reményt adva. A fájdalomról beszél, de közben fényt gyújt ott, ahol addig csak csend volt. Olyan könyv ez, amely nemcsak elolvasásra való, hanem megélésre is. Gràcia stílusa letisztult, szinte beszélgetős, az ember úgy érzi, mintha egy baráttal ülne szemben, aki végre kimondja azt, amit mi csak gondolunk.

Gràcia könyve emlékeztet arra, hogy a lelki egészség nem luxus, hanem alapvető emberi igény. A mentális terhek, a feszültség és a kiégés nem csupán egyéni sorsok, hanem korunk lenyomatai. Ez a kötet így nemcsak személyes vallomás, hanem tükör is, mindannyiunké, akik néha csendben hordozzuk a saját küzdelmeinket, és próbálunk újra hinni abban, hogy lehet másként.

Karácsony közeledtével ez az üzenet különösen fontos. Az ünnep sokak számára nemcsak örömet, hanem elcsendesedést és számvetést is hoz. Gràcia könyve segít abban, hogy ez a csend ne legyen magányos, hanem gyógyító. Nem harsány, nem ünnepi giccs, hanem igaz, emberi ajándék: egy könyv, amely megtanít újra hinni önmagunkban, a kimondott szavak erejében, és abban, hogy a gyógyulás lehetséges.

Ez a könyv nemcsak a lelki sebekről szól, hanem a reményről is: arról, hogy mindig van visszaút, bármilyen mélyre is kerülünk. Gràcia történetei ablakot nyitnak a hétköznapi hősök világára, azokra, akik nem adják fel, csak csendben próbálnak továbbmenni. És ebben a csendben ott rejlik a legnagyobb bátorság: az, hogy végül merünk beszélni.

Olyan könyv, amelyhez jó visszatérni, ha a szavakra már nem emlékszünk, de az érzésre igen, mert benne van minden, amit néha mi sem merünk kimondani.

Mert kimondani néha a legnehezebb, de mindig ez az első lépés ahhoz, hogy újra önmagunk lehessünk. ■