

Tartalomjegyzék

1. fejezet: Figyelj, apu!	1
2. fejezet: A legfontosabb dolog számodra	21
3. fejezet: Egy Isten, akit Édesapának nevezhetsz	41
4. fejezet: Visszatükrözés kontra tökéletesség	63
5. fejezet: A két fa meséje	83
6. fejezet: Az átok megfordítása	97
7. fejezet: A tökéletes Édesapa felfedezése	119
8. fejezet: Becsüljük meg a hibátlan Édesapát!	145
9. fejezet: Felnőni, mint apu	169
10. fejezet: Legyetek Isten követői!	187
Epilógus: Az új történeted most kezdődött el	205
Köszönetnyilvánítás	217
Jegyzetek	221
A szerzőről	223

Figyelj, apu!

Emlékszel még azokra a lusta, nyári délutánokra, amiket gyerekként a közeli strandon töltöttél? És arra is emlékszel, hogyan változott meg a hangulat egy szempillantás alatt, amikor apu felbukkant?

Anyu valóságos szuperhős volt, ahogyan egyik eseményről a másikra, egyik meccsről a másikra cipelt téged, a testvéreiddel vagy a barátaiddal együtt. Mindig ott volt, és akár egy légiirányító, mindig gondoskodott arról, hogy az életed fontos dolgai a helyükön legyenek, és minden a menetrend szerint történjen. Nem felejtette el a fogorvosi kezelés időpontját vagy a barátaid születésnapját.

Így hát természetesen anyu is ott volt a medence partján. Különbösen ki cipelte volna oda azt a rengeteg vizijátékot, a hűtőládát, és a törölközőket meg a harapnivalót?! (Anyukák, imádkunk benneteket!) Anyu azonban gyakran a te világod alulértékelt stabilizációs ereje volt – olyan, mint a gravitáció vagy Newton törvénye a fizikában.

De aztán megjelent apu, és mi eszünket vesztettük! Az ilyen gondolatok a gyermekkoromba visznek vissza, a Floridában töltött családi nyaralásaink idejére. Minden évben ugyanabban a motelben szálltunk meg, ami két, nagyon egyszerű, 1960-as évek stílusában kialakított, kétszintes, közvetlenül a tengerparton álló épületet foglalt magába. Valamennyi apart-

man szembenézett egymással, közöttük egy füves területtel. A medence a két épület közé ékelődött be, a parkoló közelében.

Mi gyerekek (általában két vagy három másik családdal együtt mentünk nyaralni) a délelőttióket a medencében töltöttük, alig vártuk, hogy apukáink érjenek már vissza a mélytengeri horgászkirándulásukról vagy a kora reggeli golfpartijukról. Amikor végre felbukkantak a motelben, szerintem a tikkasztó hőségétől teljesen kimerülve, a medencéből felhangzott a jól ismert kiáltás.

Itt van apu! HURÁÁÁÁÁ!

Lelkesezésünk hamarosan kántálásba ment át: *Apu, apu... gyere be a medencébe!* Ezután rövidesen felharsant a világ összes gyerekének szájából elhangzó csatakiáltás:

Figyelj, apu!

Te is emlékszel ilyen pillanatokra? Amint apukád megérkezett, azonnal meg kellett mutatnod neki, mit tudsz, mit tanultál – milyen ügyesen tudsz lemerülni, pancsolni, víz alatt úszni és fejest ugrani. Ezért újra kiáltottál neki, aztán még hangosabban kiáltottál: *Apu! Figyelj rám! Apu! Apu! Nézd, mit tudok csinálni! Figyeld, hogy tudok a hátamon lebegni! Figyeld, ahogyan beleugrok a medencébe! Figyelj engem, apu! Most nekifutásból fogok fejest ugrani! Hahó – engem nézz! Figyelsz engem, apu? Aaaa-puuu!*

Mi is történt akkor, abban a pillanatban?

Lehet, hogy sóvárogva vártad, hogy apukád feléd forduljon. Azt akartad, hogy megerősítse az új képességeidet. Azt akartad, hogy elismerje, mennyire különleges vagy a számára. Azt akartad, hogy ünnepeljen téged. Azt akartad, hogy szurkoljon neked.

Talán egyszerűen csak annyit akartál, hogy édesapád észre-
vegyen.

Csak annyit akartál, hogy feléd forduljon, és annyit mond-
jon: Látlak *ám!*

Csak annyit akartál, hogy *ott legyen.*

Miattad.

Még most is érzed azt a pillanatot – vagy egy ahhoz hason-
ló pillanatot? Talán egy ugyanilyen jelenet játszódott le a hátsó
kertben felállított trambulionon. Vagy esetleg a kosármeccseden,
amikor észrevetted, hogy félidőnél apukád besétál a tornate-
rembe. De lehet, hogy ezt az „itt van apu” érzést a zongoravizs-
gádon élted át, amikor állandóan leselkedtél ki a függöny mö-
gül, mielőtt rád került volna a sor, és végre megláttad édesapád
jól ismert körvonalait az ajtóban.

Egyszer sem gondoltad azt, hogy anyu véleménye nem szá-
mít – hogy az ő elfogadása nem lényeges. Már most, rögtön az
elején tisztázni szeretném, hogy ennek a könyvnek nem az a
célja, hogy lefokozza azt a csodálatos és pótolhatatlan szerepet,
amit az anyukák az életünkben játszanak. Nélkülözhetetlen az
áldásuk, ami nélkül az életünk nem tudna tökéletesen kibonta-
kozni. Csupán arról van szó, hogy van valami más – és különle-
ges – abban, ahogyan apukád gondolkodik rólad.

AZ AZ ÓSI VÁGY

Ez a könyv mindenkinek szól, akinek van édesapja. És
mindazoknak, akik tudják, mit jelent egy apa áldása – elismeré-
se, szeretete és figyelme – után sóvárogni. Mindenkinek szól,
aki annyira vágyódik arra, hogy azt hallja az édesapjától: „*Na-
gyon szeretlek és büszke vagyok rád*”

Lehet, hogy ez az áldás már ott van az életedben. Lehet,
hogy még nem. Az is előfordulhat, hogy valamikor ott volt, de

aztán úgy érezted, elillant. Talán ez az elismerés soha nem úgy volt jelen az életedben, ahogyan szeretted volna. Mindig úgy érezted, teljesítened kellett érte, nem volt feltétel nélküli.

Ez az a kényes kérdés, amit körbe akarunk járni ebben a könyvben. Hiszen az apai szeretet és elfogadás utáni vágyakozás velünk született, univerzális érzés – és sokan közülünk nem is mindig értettük, mit is akarunk olyan kétségbeesetten és makacsul attól a férfitől, aki világra jövetelünkért felelős.

Ez a vágyakozás valamennyiünkben vitathatatlanul ott van, ahogyan növekszünk. Kisgyermekként annyira sóvárgunk apukánk figyelmé és elismerése után, és olyan rettentően szeretnénk, ha azt mondaná:

Ez hihetetlen volt, kicsi lány!

Húha, Bajnok (így nevezett apu engem), ez életem legjobb mérkőzése volt!

Látlak, hercegnőm! Csináld csak meg még egyszer!

Ez szép volt, fiam! Egyre jobban csinálsz!

Ez a vágyakozás azonban akkor is megmarad, amikor idősebbek leszünk, csak másként és sokkal összetettebb módon mutatkozik meg. Mindannyian kétségbeesetten vágyunk édesapánk elismerésére – életkortól függetlenül. A *Psychology Today* című magazinban nemrégiben megjelent tanulmány kihangsúlyozza, mekkora szükségünk van az apai elismerésre, még felnőtt korunkban is, amikor már elértünk a siker valamilyen fokára. Dr. Peggy Drexler a következőképpen fogalmaz:

„Amikor a hetvenöt, kiemelkedő teljesítményt nyújtó, független nő életével kapcsolatos kutatásomat végeztem, tudtam, hogy erőteljes kapcsolatot találok közöttük és az életükben szerepet játszó legelső férfi között.

Nagyon meglepett azonban az, hogy mennyire mély (és meglepően hagyományos) ez a kötelék, milyen erőteljesen kíséri végig az életüket, és mennyire elszakíthatatlan – még akkor is, ha súlyos károkat okozott az apa benne. Függetlenül attól, mennyire sikeresek a hivatásukban, mennyire boldog a házasságuk és kiteljesedett az életük, ezek a nők arról számoltak be nekem, hogy a boldogságuk az édesapjuk reakcióinak szűrőjén ment át. Sokan elmesélték, hogy megpróbálták ezt a szűrőt eltávolítani, de – legnagyobb meglepetésükre – nem sikerült. Tisztában vagyunk azzal, hogy az apák kulcsfontosságú szerepet töltenek be lányaik fejlődésében és választásaiban. De azt tapasztaltam, hogy még azokban a nőkben is, akiket elhanyagolt vagy bántalmazott az édesapjuk, *ott él az elismeréséhség*. Meghitt kapcsolatot szerettek volna olyan férfikkal, akik semmiféle kapcsolatot sem érdekeltek volna.¹

Figyeltél a kulcskifejezésre – „elismeréséhség”? Ez érvényes a fiúkra és a lányokra egyaránt. Dr. Frank Pittman, a *Man Enough* című könyv szerzője szerint „a legtöbb fiú és sok felnőtt férfi számára az élet nem más, mint egy elveszett apa utáni elkeseredett kutatás, aki nem adta meg számukra a kellő védelmet, gondoskodást, táplálást, nem szolgált példaképül számukra, és főleg nem kapták meg a kenetet tőle.”² Amikor valakit *felkennek*, akkor az a személy kiválasztott, áldott és ... elfogadott lesz. Valamennyiünkben ott él az édesapánk elismerése utáni sóvárgás. De ezt nem mindig kapjuk meg.

Enélkül az elismerés nélkül úgy érezhetjük, hogy lemondott rólunk, elhagyott, cserbenhagyott és megtagadott. Mellőzöttek, kirekesztettek, elvetettek vagy bűnösnek érezhetjük