

Hogyan könnyíti meg az életünket az asszertív kommunikáció?

PRÓZA - TÁRCATÁR - LXIII. évfolyam, 20. szám, 2019. május 17.

(...)

Készen állok, hogy tiszta vizet öntsek a poharamba. Készen állok, hogy számba vegyem rossz közérzetem legfőbb okait. Klinikai depresszió? Életközépi válság? Túlzott alkoholfogyasztás? Rossz házasság? Évek óta a felszínt kapargatom, a stressz így, a szorongás úgy, de csak titkolózom saját magam előtt. És aztán egy kereszteződés előtt kevéssel megáll velem egy autóbusz, amikor végre gondolkodni kezdek. Miért éppen most? A Hungária körút kamionjai eltorlaszolják az utat, ha sárgára vált a lámpa, akkor sem fékeznek, araszolnak tovább, hogy aztán a legutolsó mindig beragadjon elénk, ártatlan tömegközlekedők és kevésbé ártatlan, magányos autóvezetők elé. A problémáimmal való váratlan, de bátor szembenézés nyomán melankolikus nyugalom járja át a szívemet, az ablaküvegen maradt ujjlenyomataimat egy papír zsebkendő szélével hamarosan letörlöm.