

## **Jelige: Búbófelragyogni**

### **Bevezetés**

Ahogy a témaötleteken agyalok, hogy miről írhatnék, mik történtek velem csekély 21 életévem során, rádöbbenek, hogy mennyi mindenben is mentem keresztül ezen fantasztikus, fájdalmas, örömteli, traumatikus, gyógyuló évek során. Így, hogy az önismeret kamaszkorom óta szerves részét képezi életemnek, sok mindent átlátok, amely pozitív és negatív tartalommal is megtelik érzékeny személyiségem miatt. Sokáig túlságosan érzékenynek gondoltam magam, és ez bántott. Nem értettem, miért nem vagyok képes úgy kezelni a fájdalmat, mint mások, miért van az, hogy a föld alá taszít egy olyan történés, amely másokat akár meg sem ráz. Engem nemhogy megráztak és megráznak ezek az események, hanem kiforgatnak saját tengelyemből, feje tetejére állítják a világot, és önmagamot is új perspektívából szemlélem újra, és újra. Be kell vallanom, ez egy igen fárasztó tevékenység, már szinte hobbi szintre emelkedett, viszont minden igyekezetemet arra fordítom, hogy más szemmel nézzek önmagamra, és a bennem zajló folyamatokra. Nem magamat szeretném immár megváltoztatni, és adaptálódni a körülöttem zajló világhoz, hanem magamba szeretném szívni mindazt, ami valamilyen okból épít, vagy pozitív hatással van rám, és azokat, mik bennem lakoznak, nem kitaszítani akarom többé, porrá zúzni, eltemetni a mélybe, hanem feldolgozni, beszívni a zsigereimbe akár a fájdalmat és a szenvedést, melyet az élet, és bizonyos személyek adtak, és újjáépülni belőle, erősebbnek, tapasztaltabbnak és felnőtttebbnek lenni. Meggyőződéssel hiszek a sorsban. Nem létező vallásomból adódóan szükségem volt valamilyen támpontra, melybe kapaszkodhatok nehéz időkben, valamire, ami megfoghatatlan, nem bizonyított, mégis tudok belőle táplálkozni. Érdekes módon egy kifejezett vallás sem vonzott annyira soha, hogy mélységesen elmélyedjek benne, ám már nem is bánom. Számos barátom és rokonom keresztény vallású, és olykor irigyeltem tőlük ezt a fajta odaadást, ahogyan lubickolnak mind a közösség erejében, mind a keresztény tanokban. Ennek ellenére, nem éreztem magamban azt az indíttatást, hogy teljesen átadjam magam valakinek, vagy valaminek, amiben képtelen vagyok teljes szívemmel hinni. Azt éreztem, hogy ha ezt megtenném, meghazudtolnám magam, azokat a dolgokat, melyekben igazán hiszek, és magamra erőltetnék egy olyan mázat, amit hazugságból, méghozzá önbecsapásból facsartatott. Képesé váltam elfogadni azt, hogy nem vagyok kevesebb, vagy rosszabb attól, hogy nem tartozok egy konkrét közösséghez, hiszen őszintén hiszem azt, hogy a meggyőződéseim, az életfelfogásom és a szociális érzékenységem elegendő bizonyosságot szolgáltat ahhoz, hogy elhiggyem, jó ember vagyok.

**Arany Búra**

A szüleim nagyon vártak. A bátyám két évvel előttem jött a világra, több évnyi próbálkozás után; a hit, a remény és egy kiemelkedő szakember támogatása győzött. Anyukám a terhesség legnagyobb részében feküdt velem, hiszen fél méhlepényből táplálkoztam, a másik fele pedig körülöttem bolyongott, ami nem tette stressz mentessé a várandósságot. Végül minden végtagom megmaradt, és a fél méhlepény sem gátolta meg, hogy jó dagi kisbaba váljon belőlem.

A 3 év, amit otthon töltöttem Anyukámmal, és a bátyámmal, fantasztikus volt. Apa is hazajött minden nap munka után, és mindenben besegített, amiben csak tudott, feltöltötte a velünk töltött idő. Nem voltunk hisztis gyerekek. A bátyám ezerrel pörgött, én pedig pont az ellentéte voltam; órákig tudtam játszani egy játékfigurával, néma csendben. Ez sok mindent megmagyaráz, hogy miért nem bírom azokat az időszakokat, amikor ezer felé kell figyelnem. Rengeteget alkottunk; olvasott meséken, és mondókákon nőttünk fel. Amikor elém raktak egy mondókás könyvet, a képek alapján tudtam, hogy melyikről van szó, és úgy mondtam fel a könyv tartalmát, mintha tudnék olvasni. Anyu mindig azt mondja, hogy élete legszebb 5 éve volt, amikor itthon lehetett velünk. A szeretetet, amit tőlük kaptunk, és kapunk nap, mint nap, semmihez nem lehet viszonyítani. Biztos vagyok benne, hogy mindez nagymértékben hozzájárult ahhoz, hogy én is szeretném átadni a bennem lévő szeretetet másoknak.

A nagyszüleim sokat jártak át hozzánk. Mamától (apa anyukájától) kaptam az egyik kedvenc plüssállatot, és emlékszem rá, hogy amikor átmentünk hozzá, mindig pörköltet ettünk, lementünk a játszótérre, mindig csodáltam a dús haját, a szépségét, és nagyon szerettük egymást. Sajnos ő még gyermekkoromban elhunyt. Mami (anya anyukája) és Papa (a házastársa) mindig is biztosságot adtak nekem. Mami tökéletes külsővel jelent meg mindig, és ő a gondoskodás mintapéldánya. Papát úgy tekintetem már akkor is, mintha a vérszerinti nagypapám lenne, és ő is így tekint ránk, ami miatt igazán szerencsésnek tartom magam. Az ünnepeket mindig együtt töltöttük, hagyományá alakult mindez. A bátyám annyira izgatott volt a karácsonyi ajándékok miatt, hogy nem tudtuk megvárni a szentestét, így már ebéd után ajándékoztunk. Ezt azóta minden Karácsonykor felhozzák. Ebéd közben.

Marci nagyon jó testvérem volt. Tette, amit egy bátyának tennie kell. Védelmeszt, de közben néha szét halálra idegesített. Jókat tudtunk együtt játszani, nem voltunk féltékenyek egymásra. Én mondjuk mindig utánoztam őt, amit, bár néha bosszantotta, hősiesen tűrt. Sokat harcoltunk, de mindig csak játékból, mindig vigyázott rám közben.

Nehéz felidézni életem első emlékét, de talán az, amikor életemben először elmentünk az állatkertbe. Ahogy rácsodálkoztam ezekre a hatalmas lényekre, amiket órákig is el tudtam volna nézegetni. Az egész családnak nagyon állatbarát, soha nem volt olyan, hogy ne lett volna legalább 3 állatunk itthon. Zsebi, egy havagnese, a születésem után nem sokkal került hozzánk, együtt nőttünk fel. A testvéreim tekintetében, hiszen egymagunk voltunk, és úgy mászkáltunk a földön együtt. Megviselt, amikor elpusztult, bár számítottunk rá, hogy hamarosan be fog következni. Szép, hosszú életet élt. Rengeteget voltunk a levegőn az állatokkal, és kirándultunk is. A természetközelség, és az állatok szeretete azóta is bennem lakozik. Állatokat tartani a legcsodálatosabb érzés, ahogy ki tudják fejezni magukat szavak nélkül, ahogy az állatfajták közötti különbségek kirajzolódnak, és még ugyanazon fajták is teljesen más személyiséggel rendelkeznek. Hogy nekik is meg van a maguk zsebbessége, és annyira emberiek (vagy mi vagyunk állatiasak, ki tudja). Nem kerekedik fölül az egójuk, hogy tisztító munkát végezzen, akár szeretteiken is, alázatosak, megbocsájtóak, szeretetehesek, és még több szeretetet adók. Mindeközben, amikor el kell válnunk idő előtt (mindig így érződik) tőlük, az kivétel nélkül magával visz a szívünkből egy darabot. Mégis, egyértelműen, megváltoztathatatlanul megéri.

## **Leskelődés**

Oviba és általános iskolába is nagyrészt Sós-kútra jártam. Az ovitól a suliba csak át kellett kelni az útesten, és már ott is voltam. Egy fantasztikus osztályfőnökhöz kerültünk, és a legtöbb osztálytársamat ismertem már az óvodából. Melinda néni támogató, tehetséggondozó, kedves és szigorú volt egyszerre. Vele, és az otthoni kreatív tanulási módszerekkel kitűnő voltam 4. osztályig, és utána is csak 1-2 négyesem volt. Melinda néni is felfedezte, az óvónők után, hogy szeretek szerepelni, ügyesen tanulok meg szövegeket, így alsó tagozatban is főszerepeket kaptam az előadásoknál. A szülők viszont panaszkodtak, így néhány alkalommal csak kevés szerepet kaptam, ami kissé elkeserített. Viszont 4. osztályos koromban, amikor elbúcsúztunk attól, hogy ő az osztályfőnökünk, engem szavaztak meg, hogy mondjak neki egy verset, és úgy meghatódott rajta, hogy elsírta magát. Megéreztem, hogy hatással vagyok az emberekre.

Sok barát, és barátnak hitt személy vett körbe általános iskolai éveim során. Számos csalódáson, bizalomvesztésen estem át, amelyek erősen kihatottak a későbbi nyitottságomra. Én is hibáztam, befolyásolható voltam. Kiszemelték bennem az érzékenységet, azt, hogy tiszta a lelkem, és mindent megtettek, hogy befeketítsék, szétmarcangolják. A lányok szavakkal bántottak, összeesküvéseket szőttek ellenem - melyeknek előszeretettel bedőltem – a fiúk pedig a testükhöz is fordultak segítségül a nekem való ártásban. Jó ideig kitarítottam, és bíztam, de 5. osztály végén beláttam, hogy ez az állapot nem tartható, és elmentem másik iskolába.

Ám szerencsére olyan barátaim is voltak, akikben sosem csalódtam. Egy lánnyal, Pannával, az óvoda óta legjobb barátnők voltunk, viszont más irányba terelt minket az élet 8. osztályos korunk környékén, és már nem voltunk többé összehangolódva. Egy másik óvodáskorom óta ismert barátnőmet eleinte nem tudtam annyira megbecsülni, mint kellett volna. Néhány évig vonzódtam a gonoszkodó lányokhoz, így - bár vele is barátnők voltunk - nem tudtunk annyira közel kerülni egymáshoz, hiszen ő már akkor is elegáns távolságot tartott tőlük. Szerencsére, amikor már mindketten kiszakadtunk ebből a mérgező közegből, egymásra találtunk, és azóta nagyon közel áll a szívünk.

Az általános iskolai éveim során számos foglalkozásra jártam. Néptáncoltam, kézilabdáztam, Rocky-ztam, kerámiára, énekkarra, drámára, színjátszókörre, furulyára, szolfézsra jártam. Persze nem egyszerre mindegyikre, de voltak, amik mellett kitartottam. Sok időt töltöttünk együtt a családommal, lejártunk Diósjenőre, a keresztszüleim nyaralójába, Balatonra, Magyarország egyéb gyönyörű helyeire, és mindig élménydúsan meg volt szervezve a program. Eljutottunk külföldre is 2 alkalommal, amiért mindannyian nagyon hálásak voltunk. A nyaralással kapcsolatos élettérzés már akkor is rengeteget adott nekem, és ezt azóta is magammal hordozom. Az unokatestvéreimmel is utaztunk együtt Balatonra, ők 5-en vannak testvérek, azóta pedig házastársaik és gyermekeik is vannak. Volt egy jó pár év, amikor nehezen nyitottam feléjük, viszont, minél nagyobb lettem, annál inkább kezdett megtörni a jég. Emellett az egyik unokatestvéremnek született egy kislánya, akivel minden alkalommal én játszottam, és megéreztem, hogy jó érzésem van a kisgyermekhez. Azóta viszont mindig várom a találkozást mindannyiukkal, nagyon jól el tudunk beszélgetni, az egyikükkel külön is tartjuk a kapcsolatot. Nagy családunk van anyai és apai oldalról is, másodunokatestvéreim nagy részével is legalább évente egyszer találkozunk. Így belém égett a családi összetartás csodája, amit mindenképpen szeretnék majd továbbadni a gyermekeimnek is. Olyan érzés, mintha több rétegű védőháló venne körül, és bármilyen helyzetben is vagyok, mindig van kire számítanom.

## **Zavar**

Hatosztályos gimnáziumba mentem a rossz osztályközösség miatt. 6. osztályban mentem át, az általános iskolai részébe, és onnan felvételiztem ugyanoda. Sokkal egészségesebb közösségbe kerültem, eleinte zenei tagozatos voltam, amit egyáltalán nem bántam. Befogadóak voltak, ám a fiúk itt sem voltak restek, itt viszont pont azért, mert képes voltam kiállni magamért. Volt egy fiú, aki, amikor ellent mondtam neki, nekinyomott a torkomnál fogva a táblának, és másokat is terrorizált. Akadt egy ikerpár is, akikkel, amikor már jóba lettünk, elárulták, hogy azért nem kedveltek eleinte, mert szerintük fura ruhákat hordtam... Emlékszem, ezen elnevettem magam, annyira kicsinyesnek tartottam, már kiskamasz fejjel is ezt az ítélekezést. Amikor már felvettek a gimnázium részébe, még inkább megerősödött a barátságunk 5 másik lánnyal. Ám másokkal nem igazán voltam, voltunk nyitottak, így, amikor 3-an elmentek másik iskolába, nehezebb dolgunk lett. Ez a baráti kör fel is bomlott, nem voltak egyenesek kettőnkkel, sokszor. Bumm, újabb baráti csalódás. A legjobb barátnőmmel, Zsófi-val osztálytársak voltunk, és teljesen össze voltunk nőve, megközelíthetetlenek tűnhettünk. Sosem furkálódtunk, ha szét akartak minket szedni, mi annál jobban összezártunk. Erősek voltunk együtt, Zsófi sokkal hevesebb természet, mint én, és fantasztikusan támogató lány, én pedig, a többiek elmondása alapján nyugalmat sugároztam, és sosem bántottam másokat, így nem sokszor próbáltak meg ártani nekünk. 9-10. osztály környékén elkezdtünk jobban nyitni mások felé, és kialakult egy 9 fős baráti körünk, amely azóta is működik, csak már 7 fővel. Megtapasztaltam azt, hogy bízhatok ezekben az emberekben, azt, hogy mennyi félék vagyunk, fiúk, lányok, mégis ennyire jól ki tudunk jönni egymással. A fiúkban is bíztam, hogy nem élnek vissza a bizalmammal, a lányok pedig egyáltalán nem voltak olyan gerinctelenek, mint a korábbi barátnőim közül sokan. Amikor már nagyobbak voltunk, együtt mentünk nyaralni az egyik barátnőmék nyaralójába, és az ott töltött hetek, minden nyáron, felejthetetlenek a számomra. Osztálykirándulásokon is együtt voltunk, nem érdekelt, ki, mit mond, csak az számított, hogy mi jól érezzük magunkat, és kiállunk egymás mellett.

A művészetek továbbra is szerves részét képezték az életemnek, a színjátszás, az éneklés, az otthoni alkotás, írás erőt adtak a kamaszkori nehézségeim elviseléséhez. Jó ideig bántott, hogy nem talállok magamnak párt, hiszen romantikus regényeken éltem, és mindenemet odaadtam volna, csak hogy rátaláljak a szőke hercegre (amúgy sokáig pont a szőkék voltak az eseteim, majd ez eloszlott). A barátaim is mesélték a történeteiket, lett kapcsolatuk is, én pedig nem értettem, hogy mi lehet velem a baj. Kiskoromtól kezdve ömlengtek körülöttem a szépségemről, tetszettem is fiúknak, ám akik nekem tetszettek, azokkal mindig megghiúsult valami miatt a dolog (vagy csak én nem voltam az esetük). Próbáltam elfogadni a helyzetet, és nem rágörcsölni, de elkezdtem magamat becsmérelni. Utólag persze már máshogyan érződik a dolog, de akkor ez volt a valóságom.

Elkezdtem hobbi szinten festeni otthon, bár a rajztudásom enyhén szólva hagy némi kivetnivalót maga után, de szerettem csinálni, és azt éreztem, hogy talán ez az egyetlen olyan alkotói tevékenységem, amellyel nem szeretnék semmit „elérni”, csak magamnak csinálom, és azon közeli embereknek, akiknek ajándékozom. A dráma szakkört az iskolámban az osztályfőnököm tartotta, akinek érzékeny lelke mély nyomokat hagyott bennem, és meghatározó volt ő a számomra. A verseket alapból is szerettem, viszont a versírást még inkább. Úgy éreztem, hogy sokszor nem tudom kiadni az érzéseimet csupán beszélgetés során, viszont így, annál inkább. Lengyelt tanultam, amit egy tündéri nő tanított, és egy fesztelen társaság jött létre, ami a lengyelországi táborokban kibővült, minden alkalommal. Egyre nyitottabbá váltam mind az emberek, mind a Világ felé. A pályaválasztás kapcsán is felmerült bennem, hogy valamilyen művészeti, vagy előadói irányba menjek tovább, viszont azt éreztem, hogy szükségem van a stabilitásra, így meghagyom egyelőre inkább hobbinak ezeket a tevékenységeket. Azt éreztem, hogy rengeteg embernek segítek úgy is, ha csak beszélgetünk, és engem is feltölt lelkileg, nekem is gyógyulást jelent, és tudtam, hogy a szociális érzékenységem is erős, emiatt kutakodtam különféle segítő területek között, és a szociálpedagógiát jelöltem meg első helyen. Szerencsére jól sikerült az érettségim, a többi helyre is felvettek volna, amiket megjelöltem, de én kitarítottam emellett a szak mellett.

Egy néhány hónapig tartó, téves párkapcsolat után, rátaláltam a páromra, akivel azóta is együtt vagyunk, közel 4 éve. Rengeteg szépséget, és nehézséget megéltünk együtt, már a gimnáziumi évek során is, de mindig támogattuk egymást, és jeleztük egymás felé, ha rossz irányba haladt valamelyikünk. Őszintén, de nem bántóan igyekszünk véleményt nyilvánítani, és a pozitív dolgokat éppúgy kiemeljük, mint olykor a negatívakat. Kamaszként ez még elég hullámzóan ment, sokat kellett tanulnunk egymástól, és tartottunk már ott is, hogy könnyebb lett volna elengedni egymás kezét, viszont ezt egyikünk sem akarta, így újult erővel nekiveselkedtünk megoldani a problémáinkat, és erőt kovácsoltunk a korábbi kilátástalanságunkból. Mindkettőnknek ez az első normális párkapcsolata, így türelemmel kell lennünk, már az elejétől fogva, hiszen most szerezzük a tapasztalatainkat is, ami elengedhetetlen ahhoz, hogy jól tudjunk együtt működni.

## **Gyász**

Egy korábbi szereplőmet kell visszahívnom a történetbe. Bár ne kéne. Pannával, mint említettem, nagyjából megszakadt a kapcsolatunk. Ám Panna 2022.12.31-én kioltotta saját életét. Szilveszterkor. Egy olyan napon, melyen korábban mindig együtt voltunk.

Amíg én nevettem, ő belül sírt.

Amíg én készülődtem, addig ő levelet írt.

Amíg én jól szórakoztam a párommal, addig ő egyedül volt.

Amíg én szerettem, addig ő szakított.

Amíg én biztonságban voltam, addig ő „munkába” indult.

Amíg én éltem, addig ő halt.

Egy nappal később, a szüleim értem jöttek a házibuliba. Fel voltam dobódva, jól éreztem magam. Anyukám hátra ült mellém, azt hittem azért, hogy a történeteimet hallgassa. Ahogy az arcukat figyeltem, láttam rajtuk a mélyből jövő fájdalmat, és érdeklődtem ijedten, mi történt. Anya nagyon ritkán sír. Anya sírt. Elmondta, mi történt. Hazafele, a kocsiúton sokkban voltam. Védtem a szívem, a lelkem, az agyam, az idegrendszerem, mindenemet, nehogy összeomoljon ott helyben. Fagyott állapotban voltam, sírni sem tudtam, csak hallgattam a szüleimet, bámulva ki az ablakon. Otthon, amikor elmentem mosdóba, ott tört ki belőlem először a zokogás, ilyen mértékű fájdalmat talán még sosem éreztem előtte. Nem tudtam felfogni, hogy ez az angyallelkű, szerény lány, aki csupa jóság és tisztaság volt, hogy volt képes ilyen tenni porcelán testével. Felidéződött bennem az arca, minden emlék, amikor nem voltam vele a legjobb, és háttérbe szorult mindaz a töménytelen fantasztikus élmény, melyeket együtt átéltünk. Nagyon szerettem és szeretem az anyját is, őt tekintettem sokáig a 2. anyukámnak, és tudtam, milyen hihetetlen mértékű szeretettel fordult lánya felé. Tudtam, hogy nem segíthetek neki, ezt a fájdalmat csak valamivel enyhíteni lehet, megszüntetni sosem. Meghasadt a szívem, amikor rá gondoltam. A mai napig ezt teszi.

## **Talány**

A gimnázium és az egyetem határvonalán táncikálva számos különféle betegség kerített a hatalmába. Először is: megtudtam, hogy PCOS-em, vagyis policisztás ovárium szindrómám van. A nőgyógyászom azt mondta, hogy ez gyógyíthatatlan, szedjek valami fogamzásgátlót, ami lejjebb viszi a tüneteket. Pár évvel később beadtam a derekamat, és egy évig szedtem az érzéketlenítő kigyómérget. Ez idő alatt bizonyos tünetek javultak a felszínen, de volt, ami rosszabb lett. Abbahagytam, és azóta is ürül ki a szervezetemből a korábbi palástom. Már gimiben is sejtettem, hogy valami nem oké, sosem tudtam a fájdalomtól részt venni a testnevelés órákon, és annyi vért vesztem, hogy vashiányos lettem tőle. A durvább tünetek szerencsére elkerültek, de a testem nehezen bírta 2-3 hetente ezt a megrázkódtatást. Azóta igyekszem jobban odafigyelni az étkezésemre, és néhanapján ráveszem magam a sportolásra is, így kezdek megszabadulni, az ÚJ nőgyógyászom szerint, a kis lényecskéimtől (remélem olvassa ezt, Régi Doki, és nem hiteti el több lánnyal, hogy menthetetlen a helyzete).

Folyton elkaptam a Covidot is, a náthás betegségeket, és volt szerencsém extraságokat is kifogni, mint az „erythema nodosum” (egy életre belém égett ez a csodás név), ami fél évig ízületi fájdalmakat okozott, és duzzanatokat a lábamon (guszta, mi?). A fogam is begyulladt olykor, a fogszabályzóm brutál mód rendetlenkedett, kiszedték 3 bölcsességfogamat, plusz egy csontfogamat (nagyon össze voltak gabalyodva az egyik bölcsességfogammal, ejnye).

Kellett néhány év, mire rájöttem, hogy ez a sok zavar, 1-2 éven belül, pszichés eredetű. Elmentem egy csoportos szomatodrámás foglalkozásra, amely egyik főpillére a test és a lélek harmóniája, és miután eljöttem onnan, már nem voltam folyton beteg. Fél évig semmit nem kaptam el, és azóta is csak apróságok vannak. Innen is köszönöm, Dr. Buda László és Ági!

## **Felfedezés**

Az egyetemi éveim nem úgy indultak, ahogy terveztem. A gólya táborban borzasztóan éreztem magam (ami korábban egy táborban sem fordult elő velem), és a tárgyak fájdalmas tartalma is megrémített. A közösségben jól éreztem magam, bár egy kis idő volt, mire hozzászoktam ahhoz, hogy nem a megszokott társaságom vesz körül nap, mint nap. Lettek barátnőim, és félévről, félévre azt érzem, hogy egyre több szaktársammal tudok valamilyen ponton kapcsolódni. Volt egy mélypont, a 2-3. félév környékén, amikor elgondolkoztam, hogy biztosan ezt akarom-e. Nem éreztem, hogy elég erős személyiségem lenne ahhoz, hogy ilyen típusú segítő munkákat végezzek, ahol sokszor nem egyértelmű a sikeressége a munkámnak. A fizetés is aggasztott, hiszen abban biztos voltam és vagyok, hogy olyan munkát szeretnék, amellyel akár egyedül is talpon maradhatok, ha úgy hozza az élet. Viszont nem szerettem volna veszni hagyni a fél éveket, és jól is teljesítettem, alapvetően érdekeltek a tárgyak, emiatt inkább továbbtanulási ötleteket nézegettem. Ez egy idő után megnyugtatót, mivel sok olyan további képzést találtam, ami nagyon érdekelne.

Az első gyakorlati helyemen leginkább esztendőszerek és családsegítők munkáját figyelhettem meg, és bár érdekesnek találtam, megállapítottam, hogy nem szívesen dolgoznám ezt, viszont a rendszert sokkal jobban átláttam ezután, és mélyen érzékenyített ez az 1 hónap. A következő gyakorlatomat idősek otthonában töltöttem, és megbizonyosodtam róla, hogy “Na ez például egy olyan terület, amit biztosan nem csinálnék!”. Viszont a legutóbbi, harmadik gyakorlatom megváltoztatta a felfogásom. Annyira jól éreztem magam a befogadó otthonban a gyermekek, és a szeretetteljes ott dolgozók között, hogy el sem akartam jönni. Pár nap után már egyáltalán nem éreztem idegennek a helyet, és még soha nem éreztem hasonlót, ahogy, mintha a szeretetem egy része kilépne a testemből, és beletelepedne a gyerekekbe. Ők is érezték, ebben biztos vagyok, kölcsönös volt a kapcsolódás. Tervben van, hogy visszatérek.

Számos munkahelyen megfordultam, és mindegyik helyen tanultam valamit. Egy pincérkedés során azt, hogy határozottan kell meghúznom a határaitam, mert az emberek nem olyan jók sokszor, mint, ahogy feltételezem. Amikor a Tescoban árufeltöltő voltam, túrnöm kellett a monotonitást, és megtapasztalhattam az érzést, hogy "ennél többre vagyok hivatott". Fél évig dolgoztam egy moziban, ahol a munkatársi kapcsolatok fontosságát, és a nyitottság erejét élhettem át, rengeteget segített ez a hely nekem abban, hogy hogy nyissak sokféle embertípus felé. Emellett a kapkodást és az erőfitogtatást is éreztem, amit tudok, hogy távol áll tőlem. Egy bolti munkánál műszakvezető voltam, és egyből egyedül kellett zárnom telefonos segítséggel. Megtanultam, milyen, ha a mély vízbe dobnak, és hogyan kezeljem helyén azokat a helyzeteket, amelyek során mások értelmetlen súlyt akarnak dobni rám. És megtapasztaltam az alkalmi munkákat, amelyek sokfélék voltak. A legtöbbet csak akkor csinálnám újra, ha rákényszerülnék. Jelenleg gyermekeket korrepetálok, és igen pozitív visszajelzéseket kapok. A gyerekek szeretnek hozzám járni, néha nehéz néhányukkal, de csak a tanulás ellen vannak, nem ellenem. A szülők is örülnek, hogy biztonságban tudhatják a gyermeküket, aki még javít is. Mindegyikük tanít nekem valamit (főleg türelmet) és imádom azt az érzés, hogy valós, emberi értelme van a munkámnak. Ez a tevékenység bizonyosított meg arról a korábbi vágyamról, hogy fejlesztőpedagógus szeretnék lenni. Nehezen vágtam bele a bizonytalanba, de minden bizonnal megérte.

Néhány hónapja megnyertem egy pályázatot egy olyan területen, amelyen sosem gondoltam volna. A festményeimet díjazták, és a legszebb az egészben, hogy ez volt talán az egyetlen olyan terület, amit nem azért csináltam, hogy valamit elérjek benne. Jelenleg arra készülök, hogy saját kiállítást fogok tartani. Az önkifejezésem és az érzésvilágom fogta meg a zsűrit. A mai napig alig hiszem el, és eszméletlen hálás vagyok.

Életem legnagyobb fordulópontja az volt, amikor elkezdtem gyermekből felnőtté válni. Már nem a rendszer határozott meg engem, hanem kiválaszthattam azt, hogy merre szeretnék tovább haladni. Budapest? Vidék? Egyetem? Munka? Utazás? Mókuserék? Ez a fordulópont még korántsem zárult le, viszont jelenleg nyugodtabban tudok tekinteni a jövőre, és képes vagyok sodródni az árral. Viszont sokáig azt éreztem, hogy beragadtam. Azt, hogy egész életemben ugyanazon az útvonalon mozgok, és menekülni akarok. Elmenni vidékre, járni a Világot. És ezzel kapcsolatban jelentek meg a pénzzel kapcsolatos aggályaim. Hogy nem keresek eleget egyetem mellett ahhoz, hogy bármit is megvalósítsak az álmaimból. És hogy vajon lesz-e valaha elég pénzem ahhoz, hogy eljussak messzi helyekre. És, hogy leszek-e valaha elég magabiztos ahhoz, hogy elinduljak. Még nem tudom, hogy a nagy álmaimat mikor fogom valóra váltani. Jelenleg nézelődök, és nem sietek, észreveszem a jelenben lévő lehetőségeket. Hogy felmerül-e bennem, hogy rossz irányba fogok sodródni? Igen. Hogy fogok-e helytelen döntéseket hozni? Persze. Hogy fogok-e tévedni? Remélem. Mert ha ezeket mind fel fogom ismerni, az azt jelenti, hogy változtathatok is ezeken, és erősebb, tapasztaltabb, magabiztosabb lehetek. Az, hogy mik történnek velem, az nem csak tőlem függ. Az, hogy mit kezdek ezekkel, az viszont igen.

A legnagyobb problémám életem során az volt, hogy egy rosszul sikerült párkapcsolat után hogy tudok megküzdeni a traumáimmal. Az, hogy ne kicsinyítsem le a problémáimat amiatt, mert "másoknak nagyobbak vannak". Megtapasztaltam a PTSD-t és a pánikrohamokat. Meg kellett tanulnom nem gyűlölni és ellenállni ezeknek, hanem megérteni, és meggyógyítani. Meg kellett látnom a sírásban az értelmet, a haragban az igazságot, az elfojtásban a kelletlenséget. Meg kellett érintenem a lelkemmel a testemet, hogy visszacsalogassam őket egymáshoz, hogy újra, egy egységként funkcionálhassanak. Meg kellett bíznom az új páromban, és tudatosan emlékeztetni magamat arra, hogy ő mindig jó volt hozzám, bízhatok benne. Egy pszichológus nem ismerte fel a problémát. Egy másik próbált segíteni, de csak más témákban tudott. A harmadik rengeteget segített, de megakadtunk egy ponton, stagnáltam. A csoportos szomatodráma megengedte, hogy kiengedjek magamból minden érzelmet, a felszabadult kimerültségig. A párom a támaszom, a segítőm volt, és biztosított a szeretetéről. A családom és a barátaim fáradhatatlan támogatókként voltak jelen ebben az időszakban is.

Életem legnagyobb ajándéka az, hogy életemben egy percre sem kellett azt éreznem, hogy ne lennék szeretve. A családom, bármit tettem, szeretett, a közeli barátaim is, és jó pár éve a párom is. Ez a biztonságos ágy, amelybe befeküdhetek, ki van párnázva megértéssel, elfogadással, támogatással, türelemmel, büszkeséggel, és még sorolhatnám. Ezt a fantasztikus adományt szeretném tovább örökíteni, hogy másoknak is segíthessek nehéz időkben, vagy csak a mindennapokban. Biztosan kell dolgoznom még magamon is, viszont már most azt érzem, hogy van miből adnom úgy, hogy belőlem nem veszik el semmi. Emellett szeretnék festeni, kiállítás tartani, írni komoly és vidám témákról, utazni, tapasztalni, önkénteskedni, feszegetni a határait, ápolni a kapcsolataimat, tanulni, gyógyulni. Szeretnék nem csak létezni, hanem élni.

**2035 - jövőkép**

Egy szép családi házban ülök, nagy pocakkal, miközben mellettem játszik a gyermekem. „Miért nem megyünk ki inkább az udvarra?”. Mosolyog. Szeret az udvaron játszani. Szerencsére visszajött a divatba az, amitől régen sokan tartottunk, hogy csak tovább fog romlani. Normalizálták a képernyőidőt, a legtöbb családban, lelassítottak az emberek, kezdünk visszatérni a természetközelséghez. A fiam most a border colliekkal futkározik, és tudom, hogy úgy le fog fáradni, hogy nemsokára kidől, és alszik néhány órát. Szeretem, amilyen békésen alszik. Arra szokott felkelni, amikor hazaér az apja, és úgy kipattan az ágyból, mintha egy percre sem hajtotta volna álomra a fejét. Hálás vagyok, ahogy itt sétálok a kertben, és tudom, hogy pár óra múlva már mellettem lesz a férjem is, ebben az álomvilágban. Nem mintha az egész életem rózsaszín lenne, mindig vannak újabb, és újabb megoldandó problémák. Nehéz volt az út, mire mindketten megtaláltuk a hivatásunkat a párommal. Ő bizonytalan volt a terveit illetően, én pedig, egy időben, túl sok mindent akartam egyszerre, és le kellett lassítanom. Elvégeztem a fejlesztőpedagógiát, ahogy a terveim között szerepelt, ám azóta meseterápiát és művészetterápiát is tanultam. Tehetséges vagyok abban, amit csinálok, mert nekem mindig is az emberek felé nyújtott segítség volt a legfontosabb, és ezt mások is érzik rajtam. Amikor elkezdtük a közös életünket, volt gondunk a pénzzel, ami stresszessé tett, mert alig vártam már, hogy ne kelljen folyton spórolnom. Aggódtam az (akkor még) vőlegényemért, hogy nehogy benne ragadjon a mókuskerékben, és arra ösztönöztem, hogy találja meg azt, amit igazán szeret. Ez meg is történt, mert ő mindenre képes. Sokszor jártunk külföldön, nyaralni és tapasztalni egyaránt, ám az önkénteskedések lettek a legmaradandóbb élmények. Hobbi szinten festek, és megvásárolják a képeimet, és most láttam neki a 2. könyvemnek, a múlt hónapban. Az elsőt néhány héten belül fogják kiadni. Néhány barátom külföldön él, de mindegyikükkel tartom a kapcsolatot. Akik közel vannak, azokkal gyakran összejárunk, és néhányukkal együtt is babázunk. A szüleim és a férjem szülei heti szinten átjárnak, sokat segítenek, és nem halványodott a közelségünk egymáshoz, csupán átértékelődött, a kirepülésünk után. Úgy érzem, a kirakós minden darabja lassan a helyére kerül.

Remélem így lesz.