

Életem eseményei

Sokszor éreztem magam magányosnak és elesettnek. Gyakran voltam fáradt és kedvtelen egészen addig még elnem kezdtem írni az érzéseimről, mert beszélni képtelen voltam róla. Pedig világ életembe beszédes voltam, de ha saját magamról és az érzéseimről volt szó elnémultam. Úgy éreztem magam mintha megsemmisülnék és csak lebegnék a víz felszínén abban reménykedve, hogy talán fenn is maradok. Pont ilyen érzés volt a gyász feldolgozása is. Kicsiként hamar rájöttem, hogy a mellettünk lévő emberek nem halhatatlanok még akkor sem, ha ezt megígérik nekünk. Sosem felejttem el az a pillanatot mikor utoljára láttam meg a papámat. Az arcáról sugárzott a boldogság pedig nem volt jól. A mai napig szégyellem, hogy nem mertem megpuszítani a homlokát pedig mindenki annyira mondta, de azt hiszem megijesztett, hogy az én erős és életvidám nagypapám egy kerekesszékebe kényszerült és rajtam kívül senki mást nem ismert fel. Azt hiszem ez volt az első szívtörésem. Őc volt az én mindenem és az elvesztése hatalmas űrt hagyott bennem, amit hosszú éveken keresztül görcsösen próbáltam pótolni, de hiába. Nehéz volt elfogadni és rájönni az elvesztése valóságára. A mai napig fáj róla beszélni, mert már csak egy emlék, de szeretném, ha a körülöttem lévő emberek mind ismernék őt általam. Az ő tanításait szeretném tovább vinni és majd a gyerekeimnek később átadni. Azt hiszem azért vált ez a szívügyemmé, mert ilyen formába a mai napig tovább él. Gyakran szoktam esténként az égre pillantani és a csillagok között keresgélni. Kislány koromban a papa valami olyasmit mondott, amit sokáig nem érthettem. De a halála után világossá vált, hogy mit szeretett volna mondani vagy inkább mire szeretett volna felkészíteni. Egyszer egy nyári estén kimentünk az udvarra csillagokat nézni és azt mondta nekem, hogy ha egyszer hiányozna nekem és ő már nem lenne velem akkor csak nézzek az égre és keressem meg a Hold melletti legfényesebb csillagot, mert ott majd megtalálom. E miatt van egy nyakláncom, amin egy csillag és egy hold van. Így, ha hiányozna és szükségem volna rá akkor csak megérintem, behunyom a szemem és hagyom, hogy elöntsenek az érzelmek. Annyi év után már sokkal jobban tudom kezelni, mint korábban.

Tíz éves lehettem mikor meghalt és akkoriban nagyon sokat sírtam, iskolába is alig jártam amiért az osztálytársaim piszkálni kezdtek, de úgy éreztem, hogy vége az életemnek. Csak feküdtem naphosszakon át és az ablakon kinézve kerestem őt. Mindenre haragudtam és azt hiszem egy kicsit el is vesztettem a hitemet. Persze a szüleim próbáltak segíteni ahogy csak tudtak. Mindenbe támogattak és szerettek, de a biztató szavaik egyik fülembe be a másikon pedig ki is jöttek. Nagyon elveszettnek éreztem magam, céltalanná váltam és ezzel együtt a gyermeki önmagamot is elveszítettem. Már nem tudtam álmodozni azt se tudtam, hogy mi tévő legyek. Keveset nevettem, mosolyogtam és a korábban szemembe lévő lelkes csillogás teljesen eltűnt. Annyira próbáltam kapaszkodni az emlékekbe, hogy egy idő után összemosódott a valóság a képzelettel. Abban az időben nagyon keveset és nehezen tudtam elaludni majd egy idő után egyre többet álmodtam a papával, amik tudat alatt mindig megnyugtatták a háborgó lelkemet. Az álmaim többnyire mindig ugyan arról szóltak a papa megjelent és én újra élőnek éreztem magam majd egy idő után mindig ugyan azzal a mondattal köszönt el és én riadtam fel: „mennem kell”.

Tudtam, hogy ebből a feneketlen mélységből csak is egyedül fogok tudni felállni. A saját erőmet kell használnom ahhoz, hogy a lelkemet begyógyítsam és tovább tudjak lépni még akkor is, ha ezt nem akartam. Attól félttem, hogy ha így cselekszem majd elfelejtem, de ez butaság volt. A legnagyobb szükségem önmagamra volt, hogy újra visszataláljak és az lehessen, aki korábban voltam, csak hogy senki sem mondta, hogy valójában az idő nem gyógyítja be a sebeket csak a

fájdalmat és az emlékek frissességét homályosítja el. Nem emlékszem, hogy a gyógyulási folyamat pontosan mikor kezdődött el, mert a hatását csak hosszú idő után kezdtem el érezni, de azt tudom, hogy minden egyes nap kimentem a kertbe és hintáztam miközben próbáltam újra álmodozni. Ez egy fontos szimbólum volt az életemben és még mindig az. Már óvodásként is imádtam hintázni ezért a papa készítet nekem egy saját hintát. Több órát töltöttünk így el miközben rengeteget beszélünk és nevetgélünk. Sokat mesélt nekem a gyerekkoráról az otthonáról és a sok kalandról, melynek én is részese lehettem a mesélése által. Olyan fantáziavilágot nyújtott számomra, ami a mai napig élénken bennem él. Ez volt a mi kis közös programunk. De számára legkedvesebb pillanatok azok voltak mikor előttem ült egy fehér kis sámlin és löködött, vagy csak ült és hallgatta, ahogy neki énekeltem. Kisgyerekként a szüleink sokszor hangoztatják, hogy milyen gyorsan telik az idő, de ez számunkra sokáig felsem tűnik és igazán talán nem is értjük mire gondolhatnak ilyenkor. Ezzel én is így voltam egy darabig. A szívemben őrzök egy emlékképet, ami mindig melegséggel tölti el a lelkem. Gyerekként az volt a napi rutinom nyáron, hogy kora reggel mikor a papa ment ki az állatokhoz és a kertbe én addig kivittem a kis sárga párnáimat és egészen addig hintáztam míg a Nap tűzni nem kezdte a hintát aztán amint árnyékot adott a fenyő újra kimentem és folytattam. Sokszor a délutáni alvást is ott töltöttem. Pont így volt ez azon a napon is. Mikor egyszer csak felébredtem és oldalra néztem láttam ahogy a papa szedi le a fáról az érett körtéket és a ház ablakába tette. Régen olyan hatalmasnak tűnt az ablak, hogy akkor sem értem fel, ha nyújtózkodtam, de pár év után miután papa már nem élt, de a körtéket össze kellett szedni akkor tudatosult bennem, hogy mennyire elszaladt az idő hiszen az ablak már nem tűnt nagynak, mert teljesen felértem. Ekkor villámcsapásként értek a szüleim szavai, melyeket korábban az idő múlásáról mondtak. Akkor először éreztem, hogy már nem is vagyok igazán gyerek, hogy mennyire hiányoznak azok a dolgok, amiket korábban sosem szerettem, ilyen volt például a délutáni alvás.

Mikor elkezdtem jobban érezni magamat és azt hittem, hogy semmisem tud majd kibillenteni ebből az állapotból akkor jelentették be a szüleim, hogy el kell adni a házat, mert a mamának túl nagy, de ugyan akkor felajánlották azt is, hogy ha esetleg úgy gondolom és később szeretnék ott lakni akkor megtartjuk. Természetesen ez lett volna a legjobb választás, de annak ellenére, hogy megígértem a papának, hogy sosem engedem, hogy eladják a házat mégis az eladás mellett döntöttem amiért utána megint rettenetesen rosszul éreztem magam. De képtelen lettem volna ott élni úgy, hogy tudom ő már nincs velem. Úgy gondoltam az a sok emlék nap mint nap csak arra emlékeztetne, hogy mennyire hiányzik nekem. Mindenhol csak őt kerestem volna és ezért sosem éltem volna teljes életet. Újabb pár év után végül sikeresen eladtuk a házat, de a kipakolás időszaka gyötrelmes volt. Megbántam a döntésem, de senkinek sem mondtam el, mert tudtam, hogy nem csak nekem rossz és olyan sokat vigasztaltak a szüleim, hogy tudtam most nekem kell erősnek lennem és mellettük állnom. Hiszen anya itt nőtt fel neki még több emléke volt, mint nekem. Ahogy a mamának is. Miután lecsillapodtak az események és mindenki kezdte elfogadni az új helyzetet az életem felgyorsult és a kudarcok egymás után csapódtak hozzám. Úgy éreztem, hogy ennél már nem lehet rosszabb, de utána mindig bekövetkezett valami, ami igazolta, hogy de létezik mindig rosszabb. Papa volt az én fényem a sötét napokban, de most, hogy ő nem volt velem úgy éreztem a Nap is szándékosan került. A sok hiányzás miatt egyáltalán nem válltam népszerűvé sem tanárok, sem pedig diáktársaim között. De ennek hatását igazán csak hetedikosztályos koromba kezdtem el érezni. Nem volt túl színes a baráti palettám, de akkoriban az a maradék pár ember is elfordult tőlem és a titkaimat felhasználva a neveltség tárgyává váltam az osztályban. Újra egyedül éreztem magam és azt kívántam bárcsak lenne egy Harry Potter féle láthatatlanná tevő köpenyem. De annak ellenére, hogy mennyire

próbáltam magam meghúzni az utolsó sorokban mindig mindenki észrevett és a középpontba kerültem. Soha nem tettem semmit a bántások ellen én egyedül voltam ők pedig 19-en lányok fiúk vegyesen. Senki felé nem volt egy rossz szavam se, sőt, ha valaki szomorú volt én mindig mentem megvigasztalni és cserébe csak annyit kértem, hogy ne bántson többet. Természetesen ez nem így volt. Nem tudtam kiállni magamért, mert féltem megszólalni ezért mindent csak túrtem és hazudnék, ha azt mondanám, hogy csak lelkiileg bántottak. Azt a neveltetést kaptam, hogy bármi történik mindig mondjam el a szüleimnek, mert rájuk mindig számíthatok és ez így is volt. Sokszor mentek be az iskolába beszélni a tanárokkal, de sohasem történt semmi. Egy idő után már kértem őket, hogy inkább ne tegyenek ők se semmit hisz változás nem volt csak jobban bántottak a többiek. Ekkor menekültem az olvasásba és az írásba. Pedig korábban egyiket sem szerettem, mert mindegyikhez rossz emlékek fűződtek. Olvasni szerintem kicsit lassabban tanultam meg, mint a többiek írni pedig sokáig nem tudtam helyesen. Sosem felejttem el azt a pillanatot amikor egy versmondó versenyre jelentkeztem úgy, hogy az akkori tanáraink biztatás helyett kigúnyoltak és próbáltak lebeszélni a nevezésről. De nem hagytam magam és bár nem szóltam akkor sem semmit némán küzdöttem önmagamért. A verseny nagyon jó volt így utólag visszaemlékezve hisz akkor rettentően izgultam és bár az osztálytársaim ott is mondták, hogy nem fogok elérni helyezést ez nem így lett. Harmadik lettem és a már korábban megfigyelt piros könyvet nyertem meg amit már akkor kinéztem magamnak mikor beléptem a terem ajtaján. Az volt az első könyv, amit elolvastam. Utána kezdtem el írni a saját történetemet egy kicsit megfűszerezve. Azóta is írok és már több történetem is megszületett amire nagyon büszke vagyok. De bárcsak ne ért volna több kudarc és szenvedés. A helyzetem az sem segített, hogy tanulási problémákkal küzdöttem. Főleg a matek volt az, ami olyan volt számomra, mint egy útvesztő. Sokszor volt, hogy a tanár az osztály előtt jegyezte meg, hogy a legegyszerűbb számítások is mennyire nehezemre estek ez pedig egy újabb indok volt arra, hogy a szünetekben a többiek piszkálni tudjanak. Végül az utolsó évemre felmentettek matekból és én azt éreztem, hogy végre kicsit fellélegezhetek. Legalább már ez a teher nem nyomta a vállamat. De minden más egyre nehezebbé vált. Ahogy egyre idősödünk a bántások is egyre durvábbak lettek már nem csak az iskolába bántottak, hanem átment netes zaklatásba. Olyanokat írtak rólam, melyek nem voltak igazak és ez volt az a pont, ahol nem bírtam már tovább csendben maradni. Igazgatói ügy lett belőle és az utolsó pár hónapomat magántanulóként fejeztem be. A magány a barátommá vált, de hamar feltudtam épülni ebből a helyzetből, mert minden fájdalmat a papa elvesztéséhez mértem. Mivel az fáj a legjobban ezért azzal hitegettem magam, hogy ez az esemény megsemmisíthat számomra, de tévedtem. Miután elballagtam az egész nyarat végig stresszeltem és azon töprengtem vajon a középiskolába is majd hasonló bántásokat kapok-e? Ekkor az egyetlen mentsváram, ahol egy kicsit megnyugodhattam és egy teljesen más világba csöppenhettem az a hinta volt. Órákon át reggeltől késő estig kint voltam és egy idő után álmodozások helyett biztató szavakat hajtogattam magamnak. Később lecseréltem a lejátszási listámat és a megszokott pop helyett meditációs zenét hallgattam miközben folyamatosan mantráztam, hogy bármire képes vagyok. Erős és a múltnak nem muszáj megisméltódnia. Később jobban beleástam magam a témába és olyan szimbólumokat festettem, melyeknek számomra mély jelentésük volt. Ez sokat segített abba, hogy feltudjak állni valami olyanból, ami nyolc évig tartott és győztesül végül én jöttem ki. Elnémítottam magamba azt a negatív hangot, amely mindig csak a rosszat látta és ami már sokszor próbált a mélybetaszítani. De az élet olyan, mint egy hullámvasút vannak rosszabb és vannak jobb napok is. Az teljesen rendben van, ha az ember nincs minden nap jól és természetes, hogy az érzéseinknek teret adunk és olykor hagyjuk, hogy ezek felszínre törjenek. A középiskolás éveim sikereesebbek voltak, de itt is számtalan nehézséggel néztem szembe melyeket sokkal könnyebben kezeltem, mint

korábban. A tanulásba sikeresebb voltam, mint korábban amiért később riválisokkal kellett szembenéznem. Minden ünnepségen szerepeltem, ami nagyon komfortzónán kívüli volt hiszen pár évvel ezelőtt jobb szerettem a színpalak mögé bújni. A sokáig barátokról hitt emberek az utolsó évre szintén hátat fordítottak nekem és én újra azt éreztem mintha visszacsöppentem volna a múltba. Újra az a sebzett kislány voltam, aki korábban és mindent elfelejtve magamba fordultam és egy burokban éltem. Ami nem tartott sokáig. Hiszen a korábbi eseményekből tanultam hamarabb felismertem a problémákat és feltudtam állni, hogy önmagamért kitudjak állni. Ez volt az első alkalom, hogy hosszú év után nem tűrtem csendben a bántásokat és nem csak az idősebb énemért, de a sebzett gyermeki énemért is kiálltam, ami végül akkor tudott begyógyulni és megnyugodni. A tanulási nehézségeimmel továbbra is küzdöttem annak ellenére, hogy a bizonyítványom szinte majdnem jeles volt mindig. Megijedtem, hogy egy korszak újra lezárul majd, hogy a megszokott arcok és épület helyett jövőre már máshová megyek. Egy komolyabb világba csöppenek, ahol a kezünket jobban elengedik majd és tényleg felnőttekké kell válnunk. Ezek mázsás súlyként nehezkedtek rám és egy újfajta pánik kísérte végig a mindennapjaim. Az első próbálkozásom sikertelen volt az egyetemen így maradtam a régi iskolámba, hogy szakosodjak és végzett ápoló legyek. Akkor nyáron nagyon rosszul éltem meg az elutasító levelet és úgy éreztem kudarcot vallottam, de most két év elteltével úgy érzem, hogy minden okkal történt. Sokáig éreztem, hogy egy olyan úton haladok, ami nem az enyém és úgy éreztem magam mintha folyamatosan olyan falakba ütköznék, amelyeket képtelen vagyok leküzdeni. Mivel alapból egészségügyi iskolába jártam így volt már négy évnyi tapasztalatom, de akkor is nagyon nehéz volt, mert rengeteg hiányosságunk maradt vissza, amit a covid miatt szenvedtünk el. Az a két év, amit online oktatásba töltöttünk rettenetesen nehéz volt és olyan dolgok maradtak ki az életünkből, amikre nagyon nagy szükségünk lett volna. Így nem is igazán éreztük át milyen is lehet olyan gimisnek lenni, mint amiket a filmekbe látunk vagy amelyekről a szüleink meséltek. Szerettem az ápolást, de nagyon nehéz volt. A covidba nem csak a szociális lét romlott meg hanem a tanulás is, melyek nem kerültek pótlásra miután visszamentünk az iskolába. Azonban ezek ellenére volt valami, ami miatt sosem adtam fel még akkor sem, ha úgy éreztem ez nem az én utam. Egyszer egy bácsi azt mondta nekem olyan vagyok, mint egy angyal, aki reményt hozott számára és ha mély ponton lenne majd eszébe jutnak a szavaim és ő e miatt nem adja fel. Tizenhét éves lehettem és annak ellenére, hogy azért voltam ott, mert nekem kell segítséget nyújtanom aznap mégis engem mentettek meg. Ez volt az amiért azt éreztem, hogy megéri ezt csinálni, de ugyanakkor nehéz volt megélni a kudarcokat és megérteni azt, hogy nem adhatom oda mindenkinek a lelkem egy darabját, mert akkor mi marad nekem?

Még most is félek a változástól az ismeretlentől, de újra jelentkeztem az egyetemre azonban még mindig ott voltak a kérdések, amelyek már korábban is a mindennapjaimmá váltak. Azt mondják a 20-as éveink a legszebbek, de én mégis úgy érzem, hogy inkább a legstresszesebb és a legnehezebb. Hiszen annyi kérdést kell megválaszolnunk a társadalmi elvárások a hova tartozás a munka a megélhetés. Ezek mind hatalmas teherként nehezdednek a vállunkra. És ott vannak azok a bizonyos mérgező kérdések melyekre nem tudunk válaszolni ilyen például a „Biztosan jól döntök?” Nehéz érvényesülni a mai világba főleg akkor, ha valami maradandót szeretnénk alkotni. Erős megfelelési kényszerem van a külvilág felé. A szüleim elváltak az idén így úgy éreztem sokáig mintha magamra maradtam volna és ezek a kérdések egyre lejjebb és lejjebb húztak. Sosem tanultam meg mélyvízbe úszni ezért ezt az egészet úgy életem meg mintha mélyvízbe dobtak volna, ahol magamra vagyok utalva és túl kell élnem a mindennapokat. Édesapám daganatos beteg és én maradtam itthon vele ugyanis a bátyám már elköltözött több

kilométerre tőlünk. Apával a kapcsolatom sosem volt egyszerű hasonló stílusunk van ugyan akkor mégis rengeteg mindenbe nem értünk egyet. Igazán sosem alakult ki köztünk az a filmes apa lánya viszony amiért a mai napig rosszul érzem magam. De ez alatt a pár hónap alatt egy olyan esélyt kaptunk az élettől, amivel, ha élünk még semmi sincs veszve. Az, hogy beteg sok mindent megnehezít leginkább azt, hogy leküzdjem a büntudatot amiért én is szeretnék majd elköltözni és egyetemre járni. Az, hogy vele maradtam a kapcsolatunknak jót tett még akkor is, ha rengeteget vitázunk és több napon keresztül egymáshoz sem szólunk. De megtanultunk valami fontosat, hogy egymásra számíthatunk. Hatalmas terhet cipelek amiért anyával a kapcsolatunkat feláldoztam. Az, hogy ő elment és én nem mentem vele hatalmas sebet ejtett mindkettőnk lelkén, amit nagyon nehezen tudtunk átugrani. Falakat emeltem magam köré és teljesen elfordultam tőle. Megpróbáltam kizárni az életemből abban reménykedve, hogy a fájdalmamat így majd csillapítani tudom. De ez butaság volt. Kellott idő még belátnom, hogy a saját sérelmeinket túl kell látnunk és megkell értenünk a másikat és elfogadni a döntéseiket még akkor is, ha mi ezzel nem értünk egyet. A szüleim mindig elfogadtak, megértettek és támaszt nyújtottak nekem ezért itt volt az ideje, hogy erre a feladatra is felnőjek és viszonzzam a tetteiket.

Nehéz ennyi idősen eldönteni, hogy milyen irányba menjünk tovább hisz ez egy olyan döntés, ami később meghatározza majd az életünket és befolyásolja a megélhetésünket. Kórházi gyakorlataim során már tapasztaltam milyen dolgozni, de az csak egyfajta szakirány, amit nem kellett nap mint nap csinálni. A mai világba nehéz megtalálni a megfelelő társat, akivel aztán majd közös utunk lehet, de szerencsés vagyok amiért én megtaláltam azt az embert, akivel közös a szemléletünk és akivel nem csak egy, de több életet is szívesen leélnék. Úgy érzem valami nagyra vagyok hivatott és valami olyat szeretnék tenni, amely a világ számára maradandó lesz. Pszichológus szeretnék lenni, de ahhoz, hogy az álmaimat elérjem még sok mindent meg kell tennem. 2035-ig még sok időm van, de nekem rengeteg tervem van ahhoz, hogy ez idő alatt mindent elérjek, amit korábban a hintán megálmodtam magamnak. Sikeres szeretnék lenni, aki nem csak a munkában, de a magánéletében is helyt áll. Édesanya szeretnék lenni, remek feleség és sikeres pszichológus, aki egy más meglátást tud mutatni azoknak az embereknek, akiknek szükségük van rám. 2035-re szeretném kiadni azt a könyvet, amit 2017-ben kezdte írni állnéven és egy olyan korszakot mesél el, ami meghatározó volt számomra. Nehéz félretennünk a félelmeinket és belekóstolni valami újba és megpróbálni úgy élni, hogy közben arra figyelünk, hogy számunkra mi a megfelelő. Ezt szeretném levetkőzni és büntudat nélkül szeretnék élni. Megkell tanulnom elengednem mások problémáit hisz nem élhetem más életét. Azt hiszem 2035-re ugyan úgy időnkét visszarévedek majd a múltba, elgondolkodom a mielőtt volna, ha kérdéseken, de már sokkal erősebb leszek, tudatosabb. Ha behunyom a szemem látom magam előtt ahogy a saját lakásom teraszán ülök érzem a napsugarait amint lágyan simogatják az arcom a kezembe tartom a kedvenc bögrémet, amit a gyerekeimtől és a férjemtől kaptam a születésnapomra. Én ébredtem fel elsőként és fejben mintha egy kis filmet vetítenék le magamba kísérem végig az idáig vezető utamat. Nem volt egyszerű az út hiszen számtalan ajtó csukódott be előttem, de egy újabb mindig kinyílt és elértem a céljaimat. Az utamat végig kísérték a szeretteim látták ahogy fejlődöm és minden egyes kudarc után újjáépülök.