

Nem könnyű leírni az élettörténetem, vagyis inkább egy részét, egy igazán meghatározó részét. Eltemettem magamban ezeket a sötét éveket, nehezemre esik felidézni őket. Sokaknak szép emlékeik vannak gyermekkorukból, sajnos nekem nem. Már gyerekként szembesülnöm kellett az élet kegyetlenségeivel, a kirekesztéssel, megaláztatással, a magánnyal, és legfőképp a depresszióval.

Vidáman indult gyermekkorom, szinte gondtalan, hisz gyerekként még nem láttam át tisztán a felnőtt lét nehézségeit. Az iskola gondolata örömmel töltötte el apró kis buta fejem hét évesen, de itt kezdődött legrosszabb rémálmom. Mindigis vidám, játékos kisgyerek voltam, énekeltem, táncoltam rajzoltam, művész lélek voltam már akkor. De hét éves lettem és jött az iskola. A gyerekek kegyetlenek tudnak lenni. Olyan szörnyűen kegyetlenek, és még csak nem is tudnak róla, bele se gondolnak hány életet tesznek tönkre talán végleg. Az iskola volt számomra maga a rémálom. Rengeteget bántottak az osztálytársaim, nap mint nap terrorizáltak, nap mint nap megkérdőjeleztem egész létezésem miatt. És hogy miért pont én? Ez a kérdés zakatolt bennem minden nap. Csak azért, mert más voltam, talán csak azért, mert valakin le kellett vezetni az otthon felgyülemlett frusztrációt és én voltam a legközelebb? Igazi választ ezekre a kérdésekre sose kaptam. Akkoriban viszont a találgatás nem segített. Felötlik a kérdés, hogy miért nem mentem el, miért nem váltottam iskolát, közösséget. A változástól még jobban féltem, de főleg attól hogy előlről kezdődik az egész lelkiterror csak más emberekkel, más helyen. Ugyanakkor kiállni sok ismeretlen ember elé, bemutatkozni, megszólalni, maga lett volna a rémálom. Mert ha beszélnem kellett az emberek előtt, az osztályom előtt védtelennek éreztem magam, gyengének, tehetetlennek. Menekülnöm kellett volna, de a félelem megbénított, a mindennapi rettegés fogva tartott. Ez egy megszokott rossz volt. Élhetővé vált. Megtanultam ezzel élni. Nem bírtam volna mindezt előlről kezdeni, új sebeket szerezni. Voltak barátaim is, így miattuk azt választottam hogy maradok.

Hetedik osztályos voltam, alig tizenhárom éves amikor ott hagyott az összes barátom a közösség szellemében. Mindigis rettegtem a magánytól, aztán legnagyobb félelmem beteljesült. Legjobb barátaim fordítottak nekem hátat, elhagytak, újra és újra csakúgy elhagytak. Figyelmeztetés nélkül egyik percről a másikra eltűntek mellőlem és egyedül maradtam. Egyedül. A magány fojtogató volt, minden nap a hangjaim eltorzult változatát hallottam a csendben, máskor meg osztálytársaim bántó szavait. "Téged nem szeret senkisé" 4 éven keresztül mantrázták nekem. Sötét lett, nap mint nap sötétebb. Teljesen elvesztem. A rengeteg csendbe beleőrültem, de főleg a sok zajba ami bennem üvöltött. Gyenge voltam, nap mint nap elestem és némán síkítva könyörögtem, legyen már vége ennek a szenvedésnek, csak legyen vége. De nem lett, minden nap egyre rosszabb lett. A sötét elnyelt. Úgy tűnt talán végleg. Fojtogatott az oxigén hiánya, úgy éreztem nekem nem juthat belőle, hiszen biztosan okkal ilyenek az emberek, biztosan okkal bántanak, valamivel ki kellett ezt érdemelnem. Nem érdemlem meg a levegőt. Hadd fogyjon el végleg, hadd merüljek már el a sötét semmibe, az is jobb lehet mint ez a valóság. Nem nekem való az élet, gondoltam minden percben. Bárcsak becsuknám a szemem és többet soha nem ébrednék fel, ez volt a legnagyobb vágyam, pedig csak gyerek voltam. Mivel érdemltem ezt ki? Hiba voltam gondoltam, bár meg se születtem volna, hiba történt. Miért pont én? Miért én? Hogyhogy én? De csak azt hallottam folyton: Ezt érdemled! Téged senki se szeret. Mindenki utál. Miért vagy itt? Miért létezel? Miért pont én? Alakult ki elmémbe ez a hang, amely legnagyobb ellenségemmé fejlődött, kínozott minden nap, sötétben tartott.

Akkoriban éreztem nem bírom ezt tovább, mélypontra értem. Már nem bírtam elviselni a folytonos bántó szavakat, az ütések, a mosdóba menekültem. Bezárkóztam az egyik wc fülkébe és a lehajtott wc tetőn ülve sírtam ki a szemeim minden szünetben. Maga volt a pokol, másfél évem telt el így. Minden nap a wc fülkében könyörögtem, akárkihez aki hallhat engem, Isten, Mindenható, bárki hogy vessen már véget a szenvedésemnek, mert már nem bírtam. Senki sem hallotta, egyedül maradtam. Legyen vége, könyörgöm, csak legyen már vége, ne kelljen szenvedjek tovább, nem bírom,

vess véget ennek zokogtam. Egyedül maradtam, senki sem hallotta. Könnyeim, mint a tenger folytak a halál gondolatára, de az élet jobban fáj, fullasztó volt minden lélegzetvétel, kegyetlen volt minden hang, szenvedés volt minden perc. Pengékként szűrődtek belém a szavak, sírtam a fájdalomtól remegve, vánszorogtam erőtlenül, mégse lett vége. Belegondolni is szörnyű, átélni pedig felért a pokollal. Csak egy ártatlan gyerek voltam, de hát nekem ez a sors jutott, a szenvedés keserű súlya. Nap mint nap cipeltem csendben ezt a súlyt, mert senki nem segített egyedül maradtam, egyedül küzdöttem, később kizártam mindenkit, igazzá kellett váljon ez a sok szörnyű szó ha már minden nap ebben éltem. "Nem szeret téged senki"- beépült tudtadalattimba ez a mondat, amit igaznak hittem, ezért igazzá tettem.

Tizenöt évesen félős üzött özként kerültem át új iskolámba, viszont ahelyett hogy túlélő lettem volna, paranoia lett urrá rajtam. Félelem vett körül, szörnyű rettegés, készültem a legrosszabbra, vártam hogy újra kezdődjön, hisz ez volt az élet számomra. Nem beszéltem senkivel évekig, nagyon halk voltam, mindig összehúztam magam, elakartam tűnni. Nem ment a beilleszkedés, túlságosan féltem. Nem jöttek sokáig a szavak, a hangom mindig elfúlt, gyakran el is vészett, sokszor azt éreztem képtelen vagyok megszólalni, hiába akartam. Megmagyarázni se tudtam mi a baj, én se igazán értettem, csak minden percben szenvedtem, azt éreztem végleg elvesztem. Szégyelltem magam, utáltam minden gondolatom és tettem, úgy tudtam rossz vagyok, úgy tudtam velem baj van. Akkoriban nem bírtam ha hozzá értek a bőrömhöz, perzselt égetett, mintha épp tépnék le rólam. Édesanyámnak sem bírtam engedni hogy szeressen, hogy megöleljen, rettenetesen fáj, fáj minden. Egyidő után már nem tudtam megbízni az emberekben sem, hiszen mindigcsak bántottak, átverték. Megszűnt a végtelen nyitottságom és a bizalmam az emberek felé. Mikor valaki azt mondta szeret olyan fájdalom lett urrá rajtam hogy a padlón fetrengtem és zokogtam. Képtelen voltam elhinni, hogy engem bárki is tudna szeretni. Vége lett a terrornak, de az utóhatás jobban fáj, kegyetlen volt ráérezni, hogy hiába van vége még mindig üldöznek a rémálmok, a berögződések, a félelem. Talán a legszomorúbb rész ebben a történetben az, hogy normálissá vált a mindennapi szenvedés, rettegés, bántalmazás. Normális lett a lelki terror akár egy anyai ölelés, normális lett ha rajtam csattan egy kéz, akárcsak másnak egy érintés. Normális lett a halál vágy, a halál gondolata, mintha csak az ebédemen töprengenék. Fájdalmas volt az új norma, de a világ ezt nem látta. Életszínésszé váltam, hogy védjem a környezetem. Anyámnak fáj látni hogy sírok, fáj neki hogy szenvedek, ezért nap mint nap eljátszodtam a boldog tökéletes kislányt, talán így majd nem hagynak el, futott végig a fejemben. Azt hittem erre van szüksége mindenkinek, hogy lássák hogy jól vagyok, hogy minden tökéletes, azt hittem ez az elvárás, ezért eljátszodtam. Fáj ez a szerep, megterhelő élő színház, monológok mint kínzó kések vájtak bennem sebet. Nyílt seb volt az egész lelkem. Hét éven át szenvedtem, láncokra verve, fejembe zárt börtönbüntetés, depresszióm terhe. Depresszió kínzott, viszont erre túl későn jöttem rá, nem is tudtam az elején hogy az mi az. A halál gondolata tartott életben minden nap, a tudat hogy talán holnap végre vége, nem láttam más kiutat, összeszűkült előttem az élet világtérképe. Napról napra éltem hisz sosem tudtam megérem-e a holnapot, vánszorogtam félholtan reméltem egy szép napot, a véget. Aztán kezdődtek a pánikrohamok. Csakúgy a semmiből törtek rám, azt hittem meghalok, félelmetes volt. Fulladtam, levegőért küszködtem, remegtem egész testemben, rettegtem, nem értettem mi történik.

Monotonok voltak a napjaim, hazamentem az iskolából, zokogtam, néma sikolyok hagyták el a szám, fulladoztam, aztán megírtam a búcsú levelem, kiraktam az asztalra, becsuktam az ablakokat hogy ne halljon meg senki, bezártam az ajtót kulccsal, gondosan hogy ki lehessen majd nyitni, aztán elővettem a szárítókötelet, odaraktam egy széket az emeletes ágyam alá, körbetekertem a kötelet a nyakam körül felkötöttem az ágy korlátjára és ott álltam. Potyogtak a könnyeim, nagy dilemmába voltam. Sose tudtam megtenni, képtelen voltam rá. Leszálltam, elpakoltam mindent, és úgy tettem mintha mi se történt volna. Túl sok nap telt el így. Egyszer csak elkezdtem vagdosni magam, egy ideig csak ez segített enyhíteni a fájdalmakat. A hideg penge ahogy sebet vágott bennem egy kis időre egy

helyre öszpontosította a megfoghatatlan fájdalmat bennem, és olyan volt mintha enyhült volna. De szembenézni a tettemmel az apró kis eksztázis után rettenetes volt. Takargattam minden nap a sebeimet, egy egész nyarat töltöttem hosszú ujjú felsőkbe, muszáj volt, nem hagyhattam hogy meglássák. Így hogy láthatóak lettek számomra is értelmezhetőbbé váltak. Egy rituálé lett ez az egész, ráfüggtem az érzésre akár egy drogfüggő.

Még évekkkel a történetek után is kavarogtak a hangok a fejemben, sehogyan se sikerült megszabaduljak tőle. A magány vette át a hatalmat, az egyedüllét gondolata kergette a semmi kínzó csendjét bennem. Néha az segített ha kiírtam magamból ezeket a kínzó gondolatokat:

Egyedül... Megint. Újra és újra ez a magány. De hát nincs mit tenni. Nincs kivel beszélni... A tükörben aki vissza néz rám az egy idegen. Magamra nézek, nem ismerem. Képeket nézek de nem tudom ki az a lány rajtuk. Emlékekbe pillantok ami tele van velem, de mindegyikben egy idegen önmagam van. Önmagam? Én? Az ki? Nem ismerem. Mindig más arcát mutatja, olyan mintha ő se tudná ki az. Melyik legyen? A jó? A rossz? De ki szerint jó és rossz? Szerintem? Mások szerint? Félek nincs elég gondolatom, véleményem, álmom, ambícióm. Üres lenne a fejem? Akárcsak a szívem? Nem érzem. Néha nem érzek semmit sem, és ez megrémít teljesen. De hát ez az életem, tovább kell mennem. Nincs mit tennem. Kritizációk halma közt még jobban megzavarodok és csak bolyongok mert mást nem tudok. Ki vagyok? Kritizálom magam, kizárom. Kritizál más, kizárom. De még is hallom, érzem, elveszítem. Nem értem. Egyszerűen nem értem. Cikáznak a gondolatok, túl nagy a zaj, nem hallok. Én csak nem hallok. Megbolondulok. De majd játszom tovább a szerepemet 1 óra múlva, mert nincs mit tenni, nem tudom elmagyarázni, mert nem értem én sem. Nem tudom. Értse már meg mindenki hogy nem tudom. Nem érzem az árnyékom, se a fényem se az otthonom. A szívemet már rég nem és a lelkemet se most hogy belegondolok. A könnyem se érez semmit, s a mosolyom is hamis, hisz nincs benne semmi. Semmi. Az étel se olyan finom már mint volt, a színek se olyan élénkek, az emberek se olyanok, csak olyan semmilyenek. A zaj hangos mégis olyan üres. Nincs benne élet. A csend sose volt, mindig zaj vesz körbe, ordít nem hallgat, engem tesz tönkre. De lehet hogy mégse. Túl hamar jött el az este, ma se éltem, ma se éreztem. Már meg se kérdem. Mi a baj, hol csúszott most félre. Sose lesz már vége. Magány a tömegben, egyedül lézengem a beszélgetésekben. Nem érzek kötődést sohasem. Nem értem. Miért nem érzem? Megfakultam, eltűntem. Talán nem is léteztem. Mi van ha képzeltem?-mondom elveszetten. Értelem már rég nincs a szavakban, eltűnt mint az érzelem. Mindig is egyedül éltem. Mások kellett hogy a zaj szűnjön, de ha elmennek csak a zaj marad. Megőrülök. Csendben is csak zajt hallok. Nem érzek mert nem tudok. Nincs mihez kötni semmit. Csak úgy vagyok... Az alvás se olyan már, se az álmok, se a kelés, se a nappalok, se az emberek, se a hónapok. Az idő is más. Talán zuhanok. Meg se fulladok, már azt se tudok. Elveszett az értelme. Elveszett. Hol a vége? Hol az eleje? Elveszett a mély s a magas közti mérce. Nincsen. Semmi. Nincsen érzés. Ideje menekülni? Most kéne futni? Nem akarok. Ahhoz fáradt vagyok. De mitől? A semmitől. Ettől az egész semmitől.

Mi értelme ennek az egésznek, ötlött fel bennem a kérdés percről percre. Mi értelme élni? Mi értelme itt lenni? Van értelme ennyit szenvedni? Úgy éreztem nem. Ha választhattam volna bármelyik percben feladtam volna, eldobtam volna az egészséget, nekem nem kellett, elég volt. Viszont nem volt elég bátorságom eldobni az egész életem, itt hagyni a szerető családom, képtelen volam megtenni, ezért csak még tovább szenvedtem. Harcok folytak bennem percről percre, óráról órára. Gyenge voltam a halálhoz, gondoltam akkor, de talán inkább erős az élethez. Nem fordult könnyen a sorsom, még évekig kínozta a semmi, a csend, a magány, a halál. Hiába lettem jobban néha visszaköszönt még a depresszióm, nem távozott mellőlem.

Egy nap döntés elé állítottam magam, hiszen képtelen voltam már így élni. Megintcsak a halál hívogatott egy újabb táncra, de képtelen voltam beadni derekam. Két opciót hagytam magamnak. A szőnyegen hevert előttem egy kés és egy telefon. Döntés elé állítottam magam: Én képtelen vagyok így élni, ezt így nem folytatom. Vagy véget vetsz ennek vagy változtatsz és segítséget kérsz, mert én képtelen vagyok így élni. Ez nem élet, mindigcsak arra várni, hogy vajon mikor üt be újra a depresszió, sose tudni, hogy ezt túlél-e vagy végleg vége a történetemnek. Ez nem élet, ez nem élhető. Nem bírtam tovább, elegendő lett, megint csak a könnyeimben fulladoztam, egy újabb gödörben, mibe belezuhantam hirtelen. Síkítottam torkom szakadtából, de nem lett jobb. Végül az életet választottam, valamilyen szinten rá is kényszerültem, de a változást, a gyógyulást én választottam. Elmentem pszichológushoz, hogy együtt fejtegesük a traumák mélybe idegződött, sötét gyökereit. Rettenetesen nehéz munka volt, amiben segítségemre volt a kedves „dilidoki”, de az út nagy részét egyedül tettem meg. Egyedül álltam fel, egyedül keltem ki a gödörből. Mikor bele estem újra és újra kihúztam magam, még egyszer nem adhattam fel. Megerősödtem, megváltoztam. Újjászülettem akár egy hamvaiból feltámadó fénymadár, fennségesen. Lassan az oxigén is visszatért véráramomba, végre újra fellélegezhettem, a fulladás alábbhagyott, a béklyók könnyebbek lettek. Talán visszatértem volna? Újra önmagam lennék? Nem volt ez ilyen egyszerű, ezeregyszer köszönt vissza múlt, újabb sebeket ejtve bennem, mikor nem számítottam rá, néha ma is visszaköszön, de megbírkózók velem, elvégre túlélő vagyok, legyőztem legnagyobb ellenségem ezerszer, Önmagam.

A legrosszabb dolog a depresszióban szerintem az, hogy hiába leszel jobban, hiába dolgozol éveig magadon, örökké veled marad amit tettél. Mindig visszatér hiába temeted el, hiába törölöd az agyadból, örökké veled marad. A rettenetes dolgok amiket magadon kívül gondoltál és tettél, mindig visszatér, hiába hiszed azt hogy megszabadultál tőle. Én úgy tudtam együtt élni a tetteimmel, hogy töröltem őket, töröltem az emléküket, sohase idéztem fel, sohase gondoltam rájuk, viszont így is visszatérnek, igazából sose tudja az ember ezeket kitörölni, az csak egy illúzió amivel ringattam magam, hogy túléljek. Visszaköszönnek a hegek a karomon nap mint nap, emlékeztetnek a múltamra, nem hagynak igazán tovább lépni. Visszarepít sok jelentéktelennek tűnő tárgy oda, a hosszabító zsinór mely levegőtől fosztott meg, a szárító kötél mely majdnem végzett velem, a szék amiről nem mertem lelépni, a nagy konyhai kés amit mindig félredobtam, mert rettegettem mit tennék vele, a borotva penge mely a bőrömben hatolt mély sebeket hagyva, egy kád víz mibe fulladni kívántam, a párna amibe torkom szakadtából síkítottam, a padló ahonnan nem volt erőm felállni ezért csak kúsztam, a híd ahonnan majdnem leugrottam.

Rengeteg önismeret és munka tett azzá aki ma vagyok. Utáltam magam minden egyes nap, nem bírtam a tükörbe nézni, tehát úgy döntöttem változtatok. Minden kis elviselhetetlen szokásomon ami nem tetszett változtattam, dolgoztam. Sok sok év után megtanultam elfogadni, és szeretni magam. Maga volt a pokol ez az út viszont erősebbé tett, ez tett azzá aki vagyok. Túlélő vagyok. Mostmár egy ideje boldog vagyok és ezen csak egy dolog tudott változtatni, egy másik nézőpont. Minden egyes nap azt választom, hogy elengedem a múltat és a jelenben élek, minden egyes nap a boldogságot, és az örömet választom, minden egyes nehéz percben az összes energiámat összegyűjtve tartom magam össze, hogy ne essek vissza abba a mély gödörbe, a depressziómba, mert ezt nem engedhetem meg magamnak, nem tehetem ezt meg se magammal, se a családommal. Rettenetesen fárasztó így élni, de megéri, mert napról napra könnyebb lett küzdeni magamért és élni, és tudom hogy napról napra könnyebb lesz. Én választottam ezt az életet, én is fogom leélni, úgy ahogy én akarom.

Mindigis sirattam, és gyászoltam azt az életvidám, játékos, boldog, nyitott kislányt aki voltam, egy ideig azt hittem végleg odaveszett, de végre eljutottam oda, hogy úgy érzem visszatért, és még mindig ő vagyok. Újra bizakodó és életvidám lettem, úgy érzem boldog vagyok, úgy érzem hogy újra önmagam vagyok. Nap mint nap pörgök a boldogságtól, meglátom az élet apró örömeit és nem hagyom

hogy elrontsa a kedvem bármi, ha meg igen állok elébe, hisz nagyon erős vagyok, és mindig talpra állok. Egy igazi túlélő vagyok.

Évekig álmodoztam egy szebb jövőről, de a sok szörnyűség kiölte egy időre az álmokat belőlem. Viszont most úgy érzem újra menne ha megpróbálnám. Azt érzem, hogy már egy ideje elkezdtem az álmaimat élni, de persze van még mit elérni. Sose gondoltam volna, hogy sikerül az érettségim, hogy bejutok az iskolába amire vágytam, hogy abban a városban élhetek amelyről éveken át álmodoztam, hogy minden összejön, és még lelkileg is rendbe szedem magam. Viszont itt vagyok, erősebben mint valaha, boldogabban mint valaha. Sikerült az antideppreszánst is leraknom, és ha jön is bármi nehézség tudom, hogy nem vagyok egyedül, sokan szeretnek és bármikor segítenek ha szükségem van rá, tudom hogy erős vagyok, és meg tudok küzdeni bármivel. Egyre jobb az életem hónapról hónapra, évről évre. Viszont nem tudok nagyon előre tervezni, nem is tudtam, régebb mindig csak napról napra, óráról órára éltem, nem tudtam sose hogy túlélém-e még azt a napot, vagy hogy meddig bírom még, nem szeretek tervezni, hisz az élet megtervezi magát, utat tör magának. Persze vannak elképzeléseim a jövővel kapcsolatban, de semmi konkrét nagy terv, mivel ha nem úgy alakul lesz még ezer más elképzelésem. Szeretnék zenélésből megélni a jövőben, dalokat írni, adni valamit az embereknek a zenén keresztül, őszinte szeretnék lenni a zenémben. Stúdiókba szeretném tölteni napjaimat, alkotni gyönyörű dalokat. Nagy koncertekre vágyom, ujjongó közönségre, egy csodás zenekarra, akikkel megvan a kémia, és produktívan tudunk együtt dolgozni. Szeretnék egy lakást, amibe kiélhetem a kreativitásom, ahol otthon érzem magam, amit kedvemre dekorálhatok, ahol boldog lehetek, és néha elvonulhatok a világ zajától. Viszont a legfontosabb, hogy legyek boldog, és elégedett mindig az életemmel.