

Élet és halál, két mennyire különböző szó, mégis szinte a távolság közöttük egy másodperc töredéke alatt elmosódhat. Azalatt az idő alatt, mit életnek nevezünk, a mindennapi döntéseink határoznak meg. A gyermekkorunkat viszont mások döntései is befolyásolják. Addig a percig, amíg meg nem értjük a körülöttünk lévő világot, vagy a tapasztalat és a trauma meg nem tanít arra, hogy hogyan lépünk tovább, addig a szüleink azok, akiknek a döntéseik és hibáik a mi életünket is alakítják, majd ezekből kapunk példákat, amiket vagy követünk, vagy pedig változtatunk, hogy jobbak legyünk.

Én már születésem óta a szüleim rossz és helytelen döntéseinek áldozata, vagy inkább túlélője vagyok. Minden egyes alkalommal ezeknek a döntéseknek a következményei elvettek belőlem egy darabot, amit vagy sikerült valakinek visszaadnia, vagy pedig én tüntettem el ezeknek a részeknek a legkisebb emlékét is.

Az első alkalom, amikor valaki ezt tudta helyettesíteni, akkor volt, amikor a nagymamámhoz kellett költöznöm, ugyanis abban az időben apukám mentális állapota nem volt megfelelő, ezért anyukám úgy gondolta, hogy a nagymamámnál nagyobb biztonságban leszek, mint náluk, abban a környezetben. Utólag visszagondolva, ez annyira nem volt helytelen döntés, viszont akkor azt éreztem, hogy anya elhagyott és nem engem választott. Így idősebb fejjel belegondolva, ennél jobb döntést nem igazán tudott volna hozni anya, ugyanis a mamám volt az, aki megalapozta bennem azt, ami miatt a legnehezebb időkben is kitartottam, ez pedig nem más, mint a céltudatosságom.

Hálás vagyok neki azért, hogy már olyan kicsi koromban belén nevelte azt, hogy ha valamit nagyon szeretnék az életben, azért keményen meg kell dolgoznom. Amikor óvodád koromban megismerkedtem az egyik legnagyobb szenvedélyemmel, a színjátszással, ő akkor is támogatott benne, hogy az előadásokon mindig a legjobbat tudjam nyújtani, mikor úgy éreztem ez nem fog menni, de ha valami éppen nem sikerült, ő akkor sem hagyta, hogy elkeseredett legyek. Mindig azt mondta, hogy ameddig ő lélegzik mindig támogatni fog, és így is tette.

Életemben először akkor találkoztam a halállal mikor ő beteg. Csak 6 éves voltam, így anya természetesen nem akarta megosztani velünk, hogy a mama rákos és nincs hátra sok ideje. Persze, nem tudta, hogy én hallottam azokat a telefonbeszélgetéseket, mikor esténként vagy az orvossal, vagy pedig a nagynénimmal beszélt arról, hogy a mamám nem fogadta el a kemoterápiás kezelést, így körülbelül 2-3 hónapja maradt hátra. Azalatt az idő alatt csak egyszer voltam bent nála a kórházban. Tudtam, hogy csak azért, mert nem akarták, hogy

így lássuk őt, viszont akkor, mikor anya mondta, hogy bemegyünk hozzá meglátogatni, tudtam, hogy azért, mert hamarosan már nem lesz köztünk, és el kell tőle búcsúznunk. Mikor odaértünk, ő aludt, a keze és a lábfeje el volt kékülve, az arca megváltozott a sok fogyástól hófehér volt, a bőre megrögzött az ajkánál és a szeménél, és ez nem az a fajta ráncosodás volt, mint amit az időskor okoz. Tudtam, hogy fájdalmai vannak, és a halál a rák ebben a szakaszában már csak megváltás lenne.

Nehéz volt ezt elfogadni és felfogni, hiszen nem voltam több egy kisgyereknél. Egész idő alatt, míg ott voltunk nála, fogtam a kezét, és azon gondolkodtam, hogy hogyan történhet ilyen egy olyan emberrel, aki az én szememben a legerősebb. Nehéz volt aznap az elköszönés, hiszen tudtam, hogy utoljára látom őt. Ezután nem telt el pár nap, és kaptuk telefonhívást, hogy az éjszaka folyamán elhunyt.

Nem sírtam. Egészen a temetése napjáig nem sírtam, nem értettem miért, hiszen elvesztettem az egyetlen embert, aki tiszta szívből szeretett és nevelt engem. Ezek után, természetesen anyukám teljes mértékben visszakapott engem és a testvéreimet. Viszont ez nagyon megrémítet, hiszen életem egyik legnagyobb traumája, mikor megégett a kezem, akkor történt, amikor a mamám egy napra egyedül hagyott engem anyukámmal. Mikor ez történt alig voltam négy éves, a mamám aznap este elment a hitgyülekezetbe és anyával hagyott.

Persze, ő abban az időben nagyon szét volt esve, hiszen pont két hete volt, hogy apukám börtönbe került, és hét év szabadságvesztésre ítélték. Ezek mellett, pedig akkoriban az anyagi helyzetünk is szűkösebb volt.

Ezért, amikor a fürdőszobában lévő bojler elromlott, akkor nem tudtak egyből újat venni, ezért a fürdéshez való meleg vizet fel kellett forralni. Aznap este is így tett anya, viszont mikor beleöntötte a forróvizet nem tett hozzá hideget, én pedig belenyúltam. Az ijedtségtől sokkot kaptam, anyukámnak háromszor kellett felhívnia a mentőket mire el tudta mondani, hogy mi történt. Rohamentővel vittek a Budapesti Bethesda gyermekkórházba, ahol egy 4 órás műtét után, szerencsére mind a tíz ujjammal együtt toltak ki a műtőből. Ezután a felépülés és a gyógyulás nagyon hosszú idő volt, ami még a mai napig is tart.

Tehát nem voltam elragadtatva attól, hogy anyával kell élnem újra. Viszont, ahogy teltek az évek, és egyre többet voltunk együtt, megszoktam és úgy éreztem, végre kialakíthatok anyával egy egészséges kapcsolatot. Ez egészen addig tartott, míg apukámnak le nem telt a büntetése, vagyis jó magaviseletért hamarabb szabadulhatott.

Onnantól kezdve az életem minden egyes napja maga a pokol lett. Mivel apukám nem tudta kezelni a betegségét, így a dühöt rajtunk és anyán vezette le. Itt nemcsak a verbális bántalmazásról volt szó, ha nem testi megfélemlítésről is. Több alkalommal megütött, vagy éppen hozzám vágott valamit. Az egyik ilyen esetről úgy megütött egy övszíjjal, hogy annak a nyomát a mai napig viselem.

Ez egészen egy éven keresztül ment, egészen addig, míg a nővérem meg nem unta, és feladta őt a rendőrségen. Ezek után, persze, azonnal kiemelték minket a családból, aznap délután mikor megállt a házunk előtt két rendőrautó, és a gyámhivatal autója. Minden megváltozott, mikor közölték, hogy most elvisz engem és a húgomat egy nevelőszülőhöz, akkor megállt bennem minden. A ruháim pakolása, a játékok és egyéb holmik becsomagolása nagyon furcsa érzés volt, hiszen egy részem örült neki, hogy most kikerülünk ebből a helyzetből, és végre nem kell félnem senkitől és semmitől. Viszont a másik részem már megint elvesztette a biztonságos közeget. Aznap elvittek minket Ceglédre egy ideiglenes nevelőszülő kedves volt, vagyis akkor. De nem minden arany, ami fénylik, hiszen ez sem tartott sokáig. Ezalatt nem azt értem, hogy nem lett az anyukám, és nem úgy bánt velünk, mint a saját gyermekeivel. Hiszen tudom, hogy egy nevelőszülőnek nem az a dolga, hogy a gyermeket magához kösse, hanem az, hogy otthont és ellátást biztosítson a gyerekeknek, viszont nála abban a félévben míg ott voltam, addig teljesen kívülállónak éreztem magam, és ezen az sem segített, hogy ezt többször a tudtomra is adta. Az egyik legfájóbb emlékem ezzel kapcsolatban az, mikor egyszer a gyerekei este vele voltak a szobájában, és én is oda akartam menni, de ő lekezelően rám kiabált, hogy mit képzelsz magamról, nekem semmi közöm a családjához, és végképpen nem a gyerekeihez.

Szeretetre vágytam, de itt sem kaptam meg, ez már meg sem lépett. Ekkor kezdtem el először gondolkodni azon, hogy talán nem körülöttem lévő emberekkel van a baj, csak velem. Én nem vagyok szerethető. Ez a gondolatom akkor változott meg, mikor tőle elkerülve egy másik nevelőszülőhöz kerültem, és igen, furcsán hangzik lehet, de a mamám után ő volt a nagy ő, aki megmutatta nekem azt, hogy milyen is az anyai szeretet. Bármi történt az alatt a négy és fél év alatt, ameddig ott voltunk nála. Hálás vagyok neki azért, hogy rendes emberré próbált nevelni, tisztességgé, becsület tudóvá, és a legfontosabb, hogy kedvesnek és együttérzőnek. Persze, mint említettem, itt sem volt minden tökéletes, hiszen a betegséget még a legnagyobb szeretet sem képes legyőzni.

Amikor a Covid-19 járvány elindult, sajnos mi is elvesztettünk valakit. A nevelőapukámat. Az ő halála visszagondolva jobban megviselt, mint a nagymamámé, valószínűleg azért, mert már idősebb voltam, és ő volt az első apa

az életemben, aki valóban tökéletes volt a szerepre. Mikor őt elvesztettem, úgy éreztem magamat, mint egy üres doboz. Nem voltak bennem többé érzelmek semmi és senki iránt. Nem tudtam kijutni ebből a helyzetből, csak szakmai segítséggel. Ebben az időben a nevelőanyukámmal nagyon sokat vitakoztunk, és voltak olyan napok is, mikor nem szóltunk egymáshoz. Akkor nem vettem figyelembe, hogy attól, hogy én elvesztettem egy apukát, ő elvesztett egy csodálatos férjet, és 36 év házasságot pár nap leforgása alatt.

Ez mellett pedig, valamikor ilyenkor kezdődött az iskolai bántalmazás is. Az iskolatársaim, amint megtudták, hogy elvesztettem a nevelőapukámat, elkezdtek bántani, először ezzel, után pedig a kezemen lévő sérüléssel. A legvégére már teljesen mindegy volt, mit csinálok, mindenért belém kötöttek. Ha nem lett volna mellettem egy támogató osztályfőnök, akkor biztos minden sokkal rosszabbul alakult volna. Több dolgot köszönhetek neki, amellet kiállt mellettem és meghallgatott. Nem hagyta, hogy abba hagyjam a versmondást, az irodalmi versenyekeket. Neki köszönhetem azt is, hogy sikeresen felvételiztem abba a középiskolába, ahova menni szerettem volna, valamint azt is, hogy sikerült túljutnom azon az időszakon.

Nyolcadik év végén viszont megtörtént az, amitől már hónapok óta félttem. Anyukám négy év után sikeresen visszakapott minket, és még a nyolcadik év vége előtt hazakerültünk. Életem egyik legnehezebb döntése volt az, mikor a gyámhivatal meghallgatott engem és a húgomat, hogy mi haza szeretnénk-e menni, és én azt mondtam, hogy igen, pedig egyáltalán nem úgy éreztem. Viszont a távol töltött idő a húgomat nagyon megviselte és kezdett nagyon rosszul viselkedni, és úgy gondoltam, ez majd segít neki, de sajnos ez nem tartott sokáig.

Azon a nyáron, mikor hazakerültünk anyukámhoz, akkor a mentális állapotom rohamosan zuhant. Félttem attól, hogy megint mi lesz. Szerencsére apukám nem volt ott, hiszen ő éppen börtönben ült lopásért és garázdaságért. Ez megnyugtató volt, de még ez sem változtatott a tényen, hogy elkerültem ismételen egy biztos, és megszokott közegből, egy szerető családból az ismeretlenbe. Ebben az időben nagyon magamba fordultam, a napjainak két változata volt: az egyik az, hogy egész nap elmentem otthonról, és barátokkal voltam, vagy pont az ellentéte, egész nap otthon a sötét szobában egyedül a gondolataim árnyékában.

Ekkor néztem meg először életemben a 13 okom volt című sorozatot, amit őszintén én minden szülőnek, és olyan embereknek, aki kamaszgyerekeket nevel, kötelezővé tenném. A sorozat után annyira át tudtam érezni azt a helyzetet, amin a főszereplő, Hannah, keresztül megy, hogy még jobban elmerültem a szomorúság

és a depresszió tengerén. Hisz pont ebben az időben mentem keresztül én is egy hamis baráti kapcsolaton. Nem is nevezném annak, hiszen egyoldalú volt. Viszont abban a helyzetben, mikor nem láttam ki a sötétségből, sajnós olyan embereket is közel engedtem magamhoz, akiket nem lett volna szabad.

Ezután a barátság után, valamint miután rájöttem, hogy egy hónap van már csak az iskolakezdésig, teljes mértékben elvesztem, és olyan mély pontra kerültem, ahol a saját életem eldobásán gondolkodtam. Szinte minden nap álomba sírtam magam, mert csak arra tudtam gondolni, hogy eddig azért nem oltották még ki a saját életem, mert félek a fájdalomtól, és attól, hogy a szívem mélyén szunnyadó álmok soha nem válnak valóra. Ilyenkor csak az alvás volt az egyetlen dolog, amit csinálni akartam, voltak olyan napok, amikor csak mosdóba mentem mert még enni vagy inni sem volt erőm. Mikor elkezdődött az iskola rettegtem, hogy itt is folytatódik a verbális bántalmazás, de szerencsére nem így történt, hiszen nagyon jó tanárokat kaptunk, és az osztályban is sokan hasonló helyzetbe voltak általános iskolában, mint én.

Valamint találtam egy igazi és őszinte barátot is, aki szó szerint meggyógyította a lelkemet. Az, hogy ő és én megismertük egymást, szintén az általános iskolai osztályfőnökömnek köszönhetem, mert őt is tanította egy másik iskolában, és mikor megtudta, hogy ő is ugyanabba az iskolába jön, mint én. Azonnal elmondta, így én őt már kicsit megismertem azelőtt, hogy találkoztunk volna. A barátságunk úgy gondolom, hogy a körülöttünk lévő emberek számára, akik ismernek minket példaértékű, ugyanis az elmúlt lassan két év alatt, soha nem hazudtunk egymásnak, minden megtudtunk beszélni egymással, és támogatjuk a másikat, ha kell.

Egy szóval megmentett, saját magamtól, és azóta szinte minden egyes nap azt érzem, hogy jobban vagyok, és érzem, hogy élek. Viszont fontosnak tartom azt, hogy beszéljük a problémáinkról, és ne féljünk segítséget kérni, mert az soha nem szégyen. Ezért is úgy érzem, hogy sokan nem beszélnek arról, hogy milyen érzés is a depresszió után újra boldognak lenni. Hiszen ez alatt az elméd számos módon megsemmisül. Az a mondas, hogy a depresszió soha nem megy el, csak könnyebb lesz, igaz. Valóban a gyógyulás alatt mintha újjászületnél, újra megtanulsz örülni az apró dolgoknak, a reggeli friss levegőnek és a virágok illatának. Újjáéledsz, akár a virágos kert minden tavasszal. De mint minden évszakban, az életed hátralévő részében is lesznek még viharok. Nem olyan, mint azelőtt, valószínűleg nem fog elönteni a sötétség, nem akarsz majd egész nap feküdni, és nem akarsz majd mindenkitől távol lenni. De egy ilyen trauma után nehezebben fogod elengedni a rossz dolgokat. Legyen egy beszólás, vagy

egy megjegyzés, az elején talán még ezek is kiválthatják. De idővel megérted, hogy ha egész életedben csak a rossz dolgokra koncentrálsz, ezzel elnyomva azt a rengeteg jót, amit az életedben még megtapasztalhatsz, rájössz, nem lenne miért élni. Ha el akarod dobni az életed, mert volt egy rossz napod, heted vagy egy hónapod jó tedd meg, csak egy másodperc az egész. Az embereknek először fájni fog, de idővel túllépnek rajtad, és azon miért döntöttél így. Lesz új év, új tavasz és nyár, és ezekből mind kimaradsz, mert te már nem leszel. Viszont ha úgy döntesz, hogy nem hagyod, hogy ezek mind elnyomjanak téged, akkor erősebb leszel idővel, rájössz, hogy az életnek mennyi apró csodája is van, és igenis, hogy érdemes minden reggel felkelni, mert minden nap egy új lehetőség, és rajtad áll, hogy élsz vele vagy eldobod.

Úgy érzem, nekem sikerült megtalálnom azt az utat, amin keresztül egy jobb életet tudok majd magamnak biztosítani, mint amit a szüleim adtak nekem. Az iskolában az első tanév alatt voltak még megmérettetések a számomra, kezdve azzal, hogy októberben az egyik osztálytársam hazugsága miatt igazgatói figyelmeztetést kaptam. Ez akkor nagyon megviselt, és nem csak azért, mert úgy gondoltam, hogy kilencedikesként ezek után az összes tanárnak megvan rólam a véleménye, ha nem azért is, mert ezt egy olyan ember tette, akit a barátomnak hittem. Persze, az a lány soha nem kért tőlem bocsánatot. Nem tudom, hogy a lelkiismerete miatt, vagy csak simán az élet alakította így, de még a félév előtt elment az osztályunkból, ami számomra egy hatalmas megkönnyebbülés volt, hiszen nem kellett minden nap a szemébe nézmem, és végre magamban is lezárhattam ezt. Február környékén az osztályomból egy másik lánnyal is megismerkedtünk, majd az év végére ő is az egyik legjobb barátom lett. Innentől kezdve hárman voltunk, és úgy érzem, hogy a mai napig tökéletesen kiegészítjük egymást. A nyáron a barátaimmal töltött idő még többet segített abban, hogy továbblépjek. Végre, úgy éreztem olyan közegbe vagyok, ahol megértnek és elfogadnak olyannak amilyen vagyok.

A 10. osztály kezdetével minden megváltozott, végre nem éreztem magamat rosszul, hogy megint iskolába kell járnom, sőt a nyár végén már vártam, hogy újra együtt legyek a barátaimmal és az osztállyal is. Ebben az évben viszont a tanulmányaimon is javítani szerettem volna, hiszen az előző évi átlagom nagyon rossz lett, és mivel idén írjuk az alapvizsgánkat is nagyobb volt rajtam a nyomás, de szerencsére nagyon jól kezdtem az évet, és megvoltam elégedve a féléves átlagommal, viszont éreztem, hogy több van még ennél is bennem. Az elmúlt pár hónapban pedig már az egyetemen is elgondolkodtam.

Igaz, van még két évem az érettségiig, de jobb, ha már most elkezdünk felkészülni ezekre. A legnagyobb álmom, hogy az Egyesült Államokban éljek, ezért már az egyetemi éveimet is ott képzelem. Tudom, hogy nem lesz könnyű, és nagyon sokat kell még fejlődnöm azért, hogy ezt a célokat elérjem, de az élet már megtanított arra, hogy ha kemények vagyunk önmagunkkal szemben, akkor nincs semmi és senki, aki megtudna gátolni abban, hogy elérjük. Emellett a jövőre nézve még rengeteg álmom és célom van. Szeretnék utazni a világban, megismerkedni rengeteg emberrel, és élményeket gyűjteni, megtalálni az álommunkámat, ami boldoggá tesz, a hobbijaimat, mint például a színészkedés vagy a zene, a vers- és történetírás a lehető legmagasabb szintre vinni az életemben, hogy ezekkel másoknak is segíthessek feldolgozni azt, amin éppen keresztülmennek. Valamint az egyik legnagyobb álmom, hogy megtaláljam az igaz szeretetet és szerelmet az életben, egy másik embert, aki a társam, aki szeret engem és én is szerethetem őt feltétel nélkül.

Egész eddigi életemben próbáltam túlélni, de úgy érzem, hogy itt az ideje, hogy éljek. Be akarom zárni azt a nagy fekete ajtót, ami eddig csak lehúzott a mélybe, és mindig a legrosszabbkor rúgott belém egy akkorát, ami miatt még mélyebbre süllyedtem. Ez az én életem, és én leszek a főszereplő nem engedem soha többet, hogy elnyomjanak. Szeretném, ha az emberek megtanulnák azt, hogy attól, mert éppen rossz, nem mindig lesz úgy. Tudom, milyen érzés mikor azt hiszed nincs kiút.

Ez nem igaz, törj magadnak egy kiutat, és megígérem, ha küzdesz és kitartasz, akkor meg fogod látni az alagút végén a beszűrődő fényt. Hiszen én is ezt teszem, nekünk kell meg állítani a generációk óta tartó fájdalmat azért, hogy nekünk, és az utánunk következő generációknak ne kelljen minden reggel félelemmel felkelniük. Remélem, hogy egy nap majd úgy segíthetek az embereknek, mint ahogy szerettem volna, hogy nekem segítsenek. Valamint szeretnék úgy élni, hogy ne kelljen félnem a holnaptól, meg akarom élni a pillanatot. Carpe diem! Élj a mának, ne félj, élvezd, hibázz és tanulj! Ne vesztegesd az idődet, mert annyi mindent kell még látnod az életben. Próbáltam méltó lezárást megfogalmazni, de úgy érzem ebben az idézetben minden benne van, amit egy hozzám hasonló gyerek vagy felnőtt át tud érezni.

„Sokszor kénytelenek vagyunk elfogadni, hogy a múlt már elmúlt, és nem tudunk rajta változtatni, azonban rajtunk múlik, hogy hogyan meséljük el a múltat ezzel megváltoztatva a jövőt.” – Elenor Brown