

Általános iskolában egy tanárnő egyszer azt mondta nekem: “Ne álmodázzál annyit, mert elszalad melletted az élet.”

Akkor ez annyira megérintett, hogy azóta is legalább hetente eszembe jut a figyelmeztetése. Ez volt az a pillanat, mikor rádöbbsentem, hogy az időm nagy részét a fejemben töltöm. Szituációkat találok ki, beszélgetéseket folytatok le, és ami a lényeg, hogy így nem unatkozom. Ezután gyakran gondoltam vissza arra, hogy mire emlékszem kisiskolás éveimből, és mostanában is, ha akkori legjobb barátommal próbálunk felidézni néhány pillanatot, nekem már nem megy.

Sohasem voltam jelen, és ez csak egy dolog, amit bánok. Visszatekintve tele vagyok büntudattal: amiért abban leltem szórakozásom, hogy a testvéreimet idegesítem (már szeretjük egymást), amiért leráztam magamról azokat, akikkel nem akartam barátkozni, pedig lehet szükségük lett volna rám, és mert annyira gyűlöltem a tanáraimat.

A szüleim kapcsolata rossz volt. A testvéreimmel nem foghattuk fel, hogy vannak problémák, amiket már nem bír el egy párkapcsolat, és természetesen azt sem tudtuk, hogy mi van a mindennapos üvöltözések háttérében. Feltették nekünk a kérdést, hogy döntsünk: “Anya és Apa elválnak, de tovább élhetünk közösen ebben a házban, vagy Apa elköltözik, de nem válnak el.” Választani nem tudtunk.

Végül Apa elköltözött, vissza a nagymamánkhoz, és ha Anya bevitt hozzá, akkor láthattuk. Úgy gondolom kényelmes lehetett neki.

Aztán Anya összejött a nővérem korrepetítorával, akit én is ismertem és kedveltem, de ezt a döntést sokáig nem tudtam feldolgozni. Azhiszem akkor fogadtam el véglegesen, hogy a családuk többet nem tér vissza a régi kerékvágásba, mikor végre megbékéltem az új szituációval. Ma már örülök, hogy a felnőttek akkor megtették ezeket a lépéseket, akármilyen lassan is ment nekik. Büszke vagyok rájuk, annak ellenére is, hogy hibáztak néha, és túl sok terhet pakoltak ránk.

Bár mint mondtam, sokszor elvesztem a saját gondolataimban, de volt egy közege, ami mindig visszarántott a valóságba. Citerát kezdtem tanulni harmadikos koromban, és onnantól kezdve minden péntek délutánomat a citerás csoporttal töltöttem. A nővérem is oda járt, rajta keresztül ismerkedtem meg a hangszerrel, ami mára életem szerves részévé vált.

A tanárunk egy elsős egyetemista fiú volt, szinte még maga is gyerek, aki hihetetlen pedagógus volt akkor. Könnyedén hangolt minket egymásra, és a zenélés élményén túl az önfeledt nevetéssel is megajándékozott minket. Nehezen kapcsolódom emberekkel, akkor sem volt ez másképp, de ott biztonságban éreztem magam. Aztán később, abban az időben, mikor a szüleim végleg szétmentek, sokszor már a citerások között sem találtam a helyem. Azt éreztem, hogy valójában csak megtűrnek maguk között, de nem szeretnek. Az érzés ellen úgy védekeztem, hogy elzártam magamtól az embereket, és igazából kiközösítettem magam. Ezt a szorongásomat azóta sem tudtam elengedni, csak próbálkozni tudok, hogy jobban kezeljem.

Konzervatóriumban folytattam a tanulmányaimat, ahol továbbra is az általános iskolai citera tanáromtól tanulhattam. Én rá kicsit úgy tekintettem, mintha a testvérem lenne, felnéztem rá. Konzisként viszont egyre inkább éreztem, hogy elhidegül a kapcsolatunk. Nem csak vele, az egész citerás csapattal. A nővéremmel még próbálkoztunk, hogy legalább évente egyszer gyűljünk össze, beszéljünk, de annyira máshol járt mindenki, hogy egy idő után feladtuk.

A konziba két másik citerás lánnyal együtt kerültem be, akikkel azóta az egyetemen is évfolyamtársak vagyunk.

Mint írtam már, szorongtam, és ez a konzis éveim alatt még inkább előjött belőlem. Minden reggel fél hatkor keltem, és csak este értem haza. Nálunk igaz, hogy nem volt sok közismereti óra, de a délutánok fel voltak töltve főtárgyakkal (hangszeres órák), szolfézzsal, zeneelmélettel, és még sok más egyébbel. Fáradt voltam, és mindemellett folyamatos verseny szituációban éreztem magam. Hárman voltunk egy hangszeren egy osztályban, és ilyen esetben igen nehéz nem azt érezni, hogy összemérik a képességeinket. Első évemben résztvettem életem első komoly versenyein, és mindkettőn rosszul teljesítettem, de ami igazán fáj, hogy az osztálytársaimhoz képest alul maradtam. Sokat sírtam, de az nem segített, mert emlékszem, ilyen gondolatokkal hergeltem magam: "Te egy senki vagy. Akárhogy igyekszel, sohasem leszel elég jó, sohasem leszel jobb, mint a többiek."

Voltam még versenyeken később is, ahol viszonylag jól teljesítettem. Vagyis végzősként a felvételi előtt első helyezést értem el azon a versenyen, ami elsőként mondhatni traumatizált. Covid volt éppen, online ment a verseny, videókat kellett beküldeni, és mikor megjött az eredmény, nem örültem neki. Nem is tudom mikor fejlesztettem ki a képességem, hogy minden jó eredményt, amiért megdolgoztam, legyen az akár ez a verseny, vagy most már az egyetemi vizsgáim, a vak szerencsének tulajdonítom. Nem voltam hát magamra büszke, akkor sem, mikor felvettek az egyetemre.

Ekkor viszont már a párommal éltem, tőle figyelmet és támogatást kaptam, és talán erre volt szükségem, hogy helyrerakjak magamban dolgokat. Megértettem, hogy a fejlődésem nem függ a kortársaimtól, hogy ők hol és milyen szinten tartanak. Itt főleg a zenei vizsgáimra gondolok, vagy a fellépésekre. Vannak akik jobban teljesítenek nálam, de mostanra megtanultam örülni a sikereiknek. Szorongó énemnek ez a magabiztos része az, ami segít racionálisan gondolkodni.

Már egy ideje érzelmileg stabilnak éreztem magam, amikor Anya szétment a párjával.

Igaz, hogy kezdetben én voltam az, aki elleneztem a kapcsolatukat, szerintem később én és a nővérem kötődünk hozzá a leginkább. De nem akartam Anyát lebeszélni a döntéséről, mert őt szerettem, és szeretem jobban, és azt akartam, hogy jól érezze magát.

Nehéz szakítás volt. Persze már kiszakadtam otthonról, de még így is ijesztő volt látni hogyan fordulnak ki magukból az emberek, akiket becsültem, és tisztességesnek tartottam.

Már régen nem láttam Anyát mindenhatónak, mint kisgyermekként, de ekkor teljesen átfomálódott bennem a róla alkotott képem. Azt is meg kellett értenem, hogy az élete, és a döntései mindig túl nagy hatással lesznek rám. Ez a szakítása annyira összezavart, hogy magam sem tudtam, mit szeretnék az élettől, és szakítottunk a párommal. A szakítás körülbelül két napig tartott, és nem volt jó érzés, de megerősítette a hozzá való kötődésemet.

A párom miatt kezdtem el most már többet gondolni a jövőmre, hogy mit szeretnék. Karriert inkább, vagy családot, esetleg mindkettőt egyszerre? Vannak előttem példák. A szüleim, ahol Apám a maga útját választotta (nem megszakította velünk a kapcsolatát, csak egyszerűen nem vette ki úgy a részét a nevelésünkből), és Anyám, aki velünk maradt, és a beteljesületlen vágyai, hogy sohasem tudta magát igazán kiélni most is emésztik. Nem szeretnék ilyet, félek úgy gyereket vállalni, hogy nincs egy társam, aki segít.

Régebben fiatalon akartam gyereket, mint a nagymamám, aztán ahogy felnőttem elment a kedvem tőle. Most, hogy meg kell feleljek az egyetemen, a munkahelyemen nem látom, hol férne bele még egy gyerek is. És én meg akarok felelni mindenhol mindenkinek, ezért muszáj terveznem, mert a párom már tervez. Ő idősebb nálam, nem is csoda, hogy lassan családot

szeretne, egy helyet, ahol letelepedünk, és én igyekszem lépést tartani, annak ellenére, hogy ezek a lépések megrémítenek.

Mint ahogy a hosszas gondolkodásaim segítenek megérteni a bennem kavargó érzelmeket, úgy oldják meg a párkapcsolati kérdéseinket is a hosszas beszélgetések. Az, hogy van aki nap mint nap végighallgat, akinek ki tudom adni a bennem felgyülemlet feszültségeket és a kétségeket fontosabb, mint bármi jelenleg az életemben.

Elsős egyetemistaként kezdtem el én is citerát tanítani. Talán már a második évemben átestem egy kiégésen, és voltak hónapok, amikor annyira elfárasztott az egész, hogy már azon gondolkodtam, végleg elhagyom, és az egyetemen sem csinálom végig a pedagógiai képzést. Sohasem akartam tanár lenni, de azt sulykolták belém, hogy népzeneesként nincs sokkal több választása az embernek. Szeretek tanítani, szeretem a diákjaimat, és örülök, ha lelkesedést vélek felfedezni rajtuk a hangszerük iránt, mert nekem is ez a hangszer az egyik legközelebbi társam, a hovatartozásom egyik megtestesítője. Mivel hallgató társaim mind azt mondták a kétségeimre, hogy ők mindig is tanárok akartak lenni, és nincs is jobb a tanításnál, a saját elbizonytalanodásom miatt is szégyelltem magam. De azóta beszéltem egyetemi oktatóimmal, és manapság Magyarországon szintén sokat lehet hallani fiatal tanárok kiégéseiről. Az, hogy ez egy létező probléma, és nem én vagyok az egyetlen, akinek át kell vészelnii ilyen mélypontokon megnyugtató, és már látom, hogy lehetek pedagógus akkor is, ha mellette foglalkozok még mással is.

Vannak terveim, ötleteim amiket meg szeretnék valósítani, és sem a zenéhez, sem a tanításhoz nincs semmi közük.

Bár beláttam, hogy nem kalandozhatok el állandóan a képzelet világába, még mindig sok időt töltök ott. Mindig is szerettem olvasni, szerettem ha egy történet egyszerre ráz meg, és csal mosolyt az arcomra. Magam is azt szeretném, hogy a történeteim ilyen érzelmeket váltsanak ki másokból. A fejemben emberek és sorsok születtek, de tapasztalatlan vagyok ilyen téren, ezért csak szövegem magamban a szálakat, ami újfent csak bezárkózáshoz vezet, mégsem tudnám elengedni azt ami eddig már összeállt bennem.

Fontos nekem az önkifejezés, hogy át tudjam adni a gondolataim, az érzéseim, de nem mások reakciói érdekelnek, hanem a saját önmebecsülésemért küzdök. Mint mondtam, kevésszer vagyok büszke magamra, de ha egy gondolatom papírra tudom vetni, egy részem megjelenik előttem, és visszaolvastva az tetszik nekem, akkor elégedettség tölt el.

Nehezen nyitok az emberek felé, és bármilyen aranyos a vezetőség a munkahelyemen, nem tudok azonosulni a nálam sokkal idősebb korosztállyal. Volt már alkalom, hogy próbáltam beszélgetést kezdeményezni, mert akármennyire megizzaszt a feladat, szeretnék ott elhelyezkedni. A másik tanár visszautasító reakciója viszont visszarántott a valóságba.

A gyerekek előtt jobban önmagam tudok lenni. Ott egyszerűen tudom, hogy mit szeretnék csinálni, nem szorul belém a szó, viszont a kollégáim mellett inkább kuka vagyok. Jól funkcionáló, halk lelki szemetes. Zavart ez sokáig, nem jó érzés arra rájönni, hogy újfent nem vagy fontos, csak egy valaki, aki éppen betölt egy pozíciót, de megint csak tapasztaltabb oktatóim történetei nyitották fel a szemem.

Egy oktatóm azt mesélte rangsorol. Neki éppen a család a legfontosabb, és a kollégákkal való kapcsolódás valószínűleg a fontossági sorrend végén áll. Rájöttem, hogy ez rám is igaz, és valószínűleg minden másik tanárra is.

Az oktatóim, kollégáim közül sok új példakép jelenik meg előttem. Fiatal szülők a pályájuk elején, vagy éppen idősebbek, akik teljes odaadással dolgoznak, és ez sokat segít a saját jövőm tervezésében, bátrabban állok neki.

Magyarországon képzelem el magamat, itt szeretnék élni, de hazudnék, ha azt mondanám még sohasem fontolgattam, hogy egyszer külföldre költözök. Nem tudom kizárni a félelmet, amit a propaganda igyekszik kelteni. Főként a mellettünk zajló háború az, ami aggaszt.

Már volt példa arra, hogy a második tanítványom közölte velem órán, hogy közeleg a harmadik világháború. Megijesztett, hogy ez a kicsi gyerek, aki még azt sem tudja mit jelent amit mond, ilyennel áll elő.

Azt nem mondanám, hogy félek a haláltól, de rettegek a szeretteim elvesztésétől. A háború fenyegetése pont ezt a félelmemet piszkálja fel.

Emiatt viselem nehezen a barátságok szétesését is, az elhidegülést.

Mint már mondtam, a régi citerás csoportunk széthullott, és az a távolság, ami konziban kezdett kialakulni köztünk és a tanárom között mára már szinte áthidalhatatlan. Engem és nővéremet is vérig sértett, miután egy közös programot lemondva, a csoport néhány tagja felkereste az Apánkat, hogy nála tölthessenek néhány napot közösen.

Akkoriban ez nem esett jól, de nem tulajdonítottam neki különösebb jelentőséget. De azt hiszem, hogy ennek a biztonságot nyújtó környezetnek a megszűnése hagyott akkora nyomot bennem, hogy az azóta kialakult baráti köreimet az elhidegüléstől féltém. Sokszor rosszul esik, mikor a barátaimról, akikkel szinte minden nap össze voltunk zárva, akikkel minden titkunkat megbeszéltük, hirtelen kiderül, hogy az életük fontos mozzanatait már nem osztják meg velem. Nem is tudom, hogy vajon emiatt lettem én is ilyen, aki nem szeret mesélni magáról, vagy mindig is ilyen voltam. Beszélgetéseim nagy része úgy zajlik, hogy végighallgatom valaki mondandóját, és néha kérdezek. Kevés ember van, aki előtt ki merem nyilatkoztatni a gondolataim.

Mostanában kellett belátnom, hogy egyik barátnőm, aki fontos számomra, az élete olyan szakaszába jutott, ahol én a háttérbe kerülök. Annak ellenére, hogy még sokat kell találkozunk, és közösen dolgozunk, egy ideje mindent be kell vessek, hogy meséljen magáról valamit. Azt vettem észre rajta, hogy most számára fontosabbakká váltak a felszínebb kapcsolatok, amik viszont lehet előrébb lendítik majd a zenész világban. Miatta is kezdtem el belátni, hogy az életben mindenhol, de a mi pályánkon főleg fontosak ezek a személytelenebb ismeretségek, a pillanatnyi barátságok. Néha eszembe jut, hogy egyszerűbb lenne szakember segítségét kérni, hogy túltegyem magamat a kommunikációs problémáimon, mert akármilyen rosszul esik néha másoktól a nemtörődomség, kicsit szeretnék hasonlítani rájuk, szeretnék én is haladni, megtalálni a saját utam. De kevésnek érzem az időt arra, hogy erre jobban koncentráljak.

Az egyetem és a munka mellett néha azt érzem, hogy nincs elég időm, elég energiám magammal foglalkozni. Nekem szerencsém van, hiszen mondhatni ugye, hogy a munkám a hobbim, viszont jelenleg a tényleges fellépések az időm elég kevés részét jelentik. Ezen tudna változtatni, ha pofátlanabban nyomtatnám magamat és a zenekarom, amit viszont a bennem lévő blokádok nehezítenek. Ezen a téren kicsit mókuskerékbe szorulva érzem magam, és az egyhelyben totyorgás azt az érzést kelti bennem, hogy már megint én nem vagyok elég jó. Hogy emiatt nem is akarnak már mások velem zenélni, és hogy senki sem szívesen hallgat.

Már jobban kezelem az önostorozást. A negatív gondolatok csak rövid időre döntenek letargiába, de ahogy kinőttem a tinédzser korból, amióta biztos talajon állok a tartós párkapcsolatomnak köszönhetően, a napok apró bukásai ösztönzőleg kezdtek hatni rám.

Az idei évemben sokat vállaltam. Két munkahelyen dolgoztam, és mellette az egyetemre jártam be. Már tavaly, amikor elvállaltam tudhattam volna, hogy én ezt nem fogom bírni, mert még 2023-ban a zeneiskolai órabeosztó hét után tikkelni kezdett a szemem, és ez 2024 nyaráig nem múlt el. Nincs is nehezebb ezeknél az órabeosztásoknál, és igazi extázist tud okozni, ha összeáll egy olyan órarend, ami viszonylag mindenkinek jó.

Igaz, az az évem tanulás terén is durva volt, és nehezen is bírtam, és izgultam, hogy jól belepusztulok majd az idei tanévbe, de aztán szerencsés dolog történt velem szeptemberben.

Vakbél műtétem volt, ahol kiderült, hogy elég durva a vashiányom, ami a nőknél nem meglepő, de nekem akkor kifejezetten alacsony volt a vasam. Ezután szedtem a gyógyszert, és lássanak csodát felszállt a köd a szemeim elől, és bírom szusszal a mindennapokat. Jó érzés volt búcsút inteni a melankólikus lassúságomnak, és ez talán egy lépés volt afelé, hogy tudatosabban törődjek az egészségemmel.

Ennek ellenére már tudom, hogy az egyik munkahelyemet ott kell hagynom következő tanévtől, mert nem szeretnék több irányba orientálódni, és csak akkor tudok nagyobb hangsúlyt fektetni a tanításon kívüli érdeklődési köreimre, mind a zenélésre, mind az írásra és a szociális hálóm építésére, ha kereteket szabok meg magamnak, és az, hogy az egyetem mellett elég egy munkahelynek megfelelnem pont egy ilyen keret.

Még az elején elmondtam, hogy kifejezetten nem kedveltem a tanárait. Nem mindig fogtam ki a legkedvesebb osztályfőnököket, de volt amelyiket rendesen utáltam, pedig nem érdemelte volna meg. Úgy szégyeltem magam az akkori kis énemre visszatekintve, aki amikor nem tudott megértésre találni, egyszerűen otthagyt papot, és annyit gondolt: "Ezek mind hülyék!"

Szerettek vájkálni a gyerekek életében, rajtuk keresztül kideríteni, hogy pontosan mi a helyzet otthon, és én ezt rosszmájúságnak éreztem. Mostanra kicsit másképpen látom. Egy tanár jobban megérti a gyerek furcsa viselkedését, ha tudja, hogy például gondok vannak a szülei között, viszont nekem a pletykálgatásuk nem esett jól.

Nagy hatással tudnak lenni a gyerekekre. Rám is nagy hatással voltak.

Sokáig képregény rajzoló akartam lenni, de ha ezt ki mertem mondani, akkor habzó szájjal oltottak le, hogy: "Olyan nem létezik!" Azt hiszem arra gondoltak, hogy nincs ilyen szakképzés, de ez sem esett jól, gyorsan le is tettem róla.

Sokszor veszem észre, hogy a reakcióim kölcsönösek. Akkor fordultam el a tanáraitól, mikor ők nem akartak megérteni, és akkor zárok ki másokat, mikor ők is elkezdenek engem kizárni. Mikor büntudatot kezdtem érezni szinte minden gyerekes cselekedetemért (amiket kisiskolás koromban követtem el), akkor eldöntöttem, hogy jobb ember kéne legyek.

Ismertem lányokat, mint például a nővérem, akiről úgy gondoltam, hogy ők igazán kedvesek, nekem is olyannak kell lennem! Ez inspiráló tud lenni egy színtig, de újfent csak annyit tettem, hogy megpróbáltam minél több ember ízlésének megfelelni. Aztán az egyetem első pár évében ettől is besokalltam, és azt gondoltam, hogy miért nem lehetek önmagam? Miért kell erőltetnem, hogy másokkal mosolyogva beszélgessek, mikor belül megfeszülök? Pár vitám volt is ilyen téren a párommal, mert az ő családjával is jól ki kellett jönnöm, és

először ez terhes volt számomra. Nem azért, mert bármi problémám lett volna velük, egyszerűen nem ment, idő kellett hozzá.

Évek óta feszegetem a határait, és néha azt érzem, hogy egyre könnyebbé válik mások előtt megnyilvánulni. Aztán egy furcsa pillantás, egy kínos csend, ami napokig kísért, vagy egyszerűen kimerülök szociálisan.

Sokszor még mindig a fejemben élek, de szeretném megmutatni azt ami bennem van. A bennem rejlő lehetőségeket, hogy a gondolataim érnek valamit, mert így beburkolózva láthatatlannak érzem magam, akit a tanárai egy év után rendre még látásból sem ismernek fel, akinek az emberek többsége hetente bemutatkozik, és aki nem csak egy a sok közül, aki éppen kéznél volt.

Próbáltam jól átgondolni, hogy mi tartozhat az életem történetébe. Bár tényleg kevés konkrét emléket őrzök meg, az érzések és a felébresztett gondolatok megmaradnak, és ezért szól az egész írásom az engem ért befolyásokról.

A jövőbeni fejlődésem célja is az, hogy egy jobb ember legyek, és már nem azért, hogy megfeleljek másoknak, hanem mert ezt várom el magamtól. Talán ezért is olyan nehéz előre terveznem, mert a tárgyilagos világnál jobban foglalkoztat az érzelmi felkészültségem. Az álmaim megvalósításának útjára szeretnék lépni, és csak akkor családot alapítani, mikor magabiztosan tudok már minden téren működni.