

Mint azt mindenki jól tudja, egy embert a környezete, a szerettei és a családja befolyásolja a legjobban. Ezek a tényezők határozzák meg az illető személyiségét, világnézetét és a gondolkodás módját. Főleg a fiatalok és a tinédzserek vannak ilyen szempontból kitéve a legnagyobb veszélynek, hiszen ők még alakíthatóak. Viszont épp úgy, mint egy nem megfelelően nevelt virág, az ilyen környezetben felnövő egyének sem fognak szépen kivirágozni, hanem hosszadalmas küzdelem után elhervadnak. Éppen ezért kell, hogy mindenkinek legyen egy támasza, legyen az hobbi, egy zene, egy barát, vagy egy házikedvenc.

Köszönöm Istennek, mert nekem ez a „támasz” az ikertestvérem volt és még mindig az. Nélküle már nem itt lennék, és nem tudom ezt neki meghálálni elégszer.

Nem indult zökkenőmentesen az életem; a születésem utáni első pár percben leállt a szívem. Anyukám egyből összetört, hiszen előttünk vesztett el egy kislányt, most meg a várva várt ikerlányokból az egyiknek leállt a szíve. Nekem túl kevés volt a vérem, a testvéremnek pedig túl sok, vérátömlesztést kellett végezni ezért. Hála az égnek orvosolható volt a helyzet, és nem lett semmi maradandó problémám. Óvodás, kisiskolás koromra egy nagyon eleven, barátságos, mindig jó kedvű kislány lett belőlem. Arról voltam híres, hogy mindenkinek hangosan köszöntem, - még az ismeretlen embereknek is – s szívesen barátkoztam az emberekkel. Meg is látszódott, mert sok baráttra tettem szert. Nehéz volt kedvemet szegni. Minden tökéletes volt, idilli, szinte mesébe illő, de lássuk be; semmi sem tart örökké. Főleg, hogy ha a jó dolgokról van szó.

Anya és Apa hirtelen egyre többet veszekedett otthon, sűrűbbek lettek a kiabálások, a csapkodások és azon vettem észre magam, hogy minden szürkülni kezdett, de nagyon. Mást sem hallgattam, csak a veszekedést, szidkozódást, és akkor megfogadtam, hogy soha nem akarok párkapcsolatban lenni. Ha az ezzel jár, akkor nem kérek belőle. Abba maradtak az együtt töltött programok, mindenki a saját útját járta. Nem volt többé közös játék, séta, film nézés és amiket eddig együtt csináltunk. Ekkor voltam körülbelül 12-13 éves. Teltek a hónapok, az évek, és minden, ami eddig izgalommal töltött el, már nem érdekelt. Ritka lett a nevetések és a jó kedv száma is, lerontottam az iskolában és a barátaimtól is eltávolodtam. Mindig valami kifogást kerestem, például, hogy most rossz a kedvem, más programom van, és a többi. A szüleimet kezdtem el okolni a nagy változás miatt, megromlott a kapcsolatuk velük és

egyre feketébben láttam a világot. Ha valami bántott, mostmár nem nekik mondtam el, hanem magamba roskadtam és némán túrtam a dolgokat. Sokszor csak az ágyban feküdtem, sírva, és azon tanakodtam, hogy hol rontottam el. Biztosan miattam történt az egész, hiszen mi más oka lett volna? Apa és Anya eddig szerették egymást, egy boldog család voltunk, most meg széthullani készült az egész. És minden annyira hirtelen történt. Ráadásul mindig csak titkolóztak, nekünk sosem mondtak el semmit ezzel kapcsolatban, bár utólag már így érthető. Rossz volt, hogy semmit sem tudtunk, nagyon is, mert borzasztó tudatlanságban élni ilyenkor, nem tudva, hogy mit várj a holnaptól. Meddig lesznek még együtt? Meddig tart ez az öröm?

Folytonos stressz uralkodott rajtam, ami hatására elkezdett hullani a hajam és fogytam is egy pár kilót. Orvostól orvoshoz jártunk, de mindig csak ugyan azt mondták; pszichés alapon hullik. Ez idő alatt az ikertestvéremmel tartottuk egymásban a lelket, mondván, hogy majd jobb lesz ügyis. Idővel elmúlik.

Aztán eljutottam arra a pontra, hogy öngyilkossági gondolataim voltak, vagdosni kezdtem magamat és minden évben azt kívántam, bár ne élném meg a következő évet. Kicsit drasztikusan hangzik, tudom, de akkor, abban az időszakban egyszerűen olyan mélyen voltam, hogy nem láttam a kiutat. Nehezemre esett még egy nap is, amit az iskolában, a boldog emberek között kellett töltenem. Főleg mikor arról beszéltek az osztálytársaim, hogy hova mennek nyaralni, milyen jól szórakoztak a családdal együtt, meg ilyenek. Én pedig senkinek nem tudtam beszélni ezekről a dolgokról, pedig jó lett volna megosztani valakivel, de szégyelltem, hogy ilyen helyzetben vagyok. Másfelől meg kivülállóan éreztem magunkat, hiszen csak a mi családunk volt ebben a cipőben. Csak azt akartam, hogy újra egy boldog, problémamentes család legyünk, mint régen. Hogy apával és anyával önfeledten játszunk kint az udvaron, hogy cserebogarakat gyűjtsünk és kiscsibéket neveljünk. De csak egyre rosszabb lett a helyzet; megkezdődött a válóper, s akkor már tudtam, itt a vége, nincs visszaút. Döntenünk kell, hogy kivel maradunk.

Az ikertestvéremmel együtt töltöttük minden szabadidőnket, talán ezért sem lett túl sok barátom az idők során, de pátyolgattuk, támogattuk egymást. Tudtam, hogy rá mindig számíthatok, és mellettem lesz jóban-rosszban. Sokat segített, hogy egy osztályba jártunk, majd a válást követően anyához kerültünk. Viszont itt még nem ért véget a dolog.

Ezután sem volt jó a viszonya a szüleinknek, így hát folyamatos feszültség vett körül minket. Nem volt könnyű, mindig választás elé állítottak minket, és

állandóan versengtek egymás között. Lelkileg ez borzasztóan megterhelő volt, főleg, hogy itt hosszú évekről volt szó. Minden egyes ünnepet, születésnapot veszekedéssel töltöttünk, mindig próbáltuk kerülni a konfliktust. Én aztán már egyáltalán nem is vártam sem a karácsonyt, sem a saját születésnapomat, pedig ezek azok a dátumok, amiket minden fiatal várni szokott. Ám engem csak stresszel és szomorúsággal töltött el. Rossz volt abban a tudatban élni, hogy eddig ezeket a napokat boldogságban, együtt töltöttük, most meg már külön kellett és már egy kicsit sem hoztak izgalomba. Sőt, igen is féltékeny voltam más családokra, hogy ők ezt megtehették, és haragudtam a világra ezért.

Sikeres érettségi után elkezdtem dolgozni az első munkahelyemen, de oda is mindig bevittem az otthoni feszültséget, problémákat, így sokszor tört rám a sírás. Egy volt munkatársam megkérdezte, hogy miért nem megyek el pszichológushoz? Én akkor úgy voltam vele, hogy az csak a bolondoknak való, én jól vagyok, csak nehéz időszakon megyek keresztül.

Aztán egy nap, mikor már úgyéreztem, hogy megfulladok a sötét felhők alatt, mégis csak elmentem egy hölgyhöz.

Már az érkezésemkor is nagyon stresszes voltam, aztán mikor bementem, bemutatkoztunk egymásnak, és akkor azt kérdezte tőlem a hölgy: Hogy érzi magát?

Ott, abban a pillanatban eltört a mécses bennem, és zokogni kezdtem. Nem sírni, könnyezni, hanem zokogni. Mikor zihálsz, nem látsz a könnyeidtől és már a fejed is csupa piros. Szégyelltem, hogy más előtt ennyire gyöngének látszom és sebezhetőnek. Utána rövid beszélgetés után közölte velem, amit már eddig is sejtettem: súlyos depresszió, amire azonnal gyógyszer kell.

Otthon persze egyből jöttek azzal, hogy dehogy vagyok az, csak rossz időszakom van, nehogy gyógyszert szedjek... De én mégis elkezdtem. És tudjátok mit? Sokkal jobban lettem tőle. Többször voltam jó kedvű, nem láttam annyira negatívan a dolgokat, és a stresszelés is visszább maradt. Kezdett jobb lenni az életem, sokkal, de sokkal jobb. Aztán jött a gyomorba rugás.

Annak idején volt 4 csodálatos, gyönyörű belsővel rendelkező cicánk, kintibentiek és amikor azt mondom, hogy ők voltak az életem értelmei, - meg nyilván az ikertestvérem – akkor azt komolyan gondolom. Olyanok voltak, mintha a saját gyermekeim lettek volna, velük feküdtem, velük keltem. Aki nem tapasztalt még meg ilyen mély, bensőséges kapcsolatot egy állattal, az sajnos

túlzásnak vélheti, de ez az igazság. Velem voltak a legnehezebb időszakban, és élni akarást adtak nekem, hiszen el kellett tartani és nevelni őket.

Egyszer csak sorra megmérgezték őket. Összetört a világ bennem, éjjel-nappal magamat okoltam, hogy miért engedtem ki őket az udvarra, de eddig sosem történt ilyen. Egy hatalmas úr maradt bennem, és a gyógyszer dózis növelése következett. Úgy éreztem, mostmár nincs értelme élnem. Minek, ha a szeretett gyermekeim meghaltak? Ha mostmár nincs kiről gondoskodnom? Nekem egyedül ők voltak, most meg őket is elvette tőlem ez az undorító, borzalmas világ. Meg akartam halni, újra, meg újra, meg újra. Visszaestem, jó mélyre, pedig már olyan jól haladtam. A nagyobb mennyiségű gyógyszertől pedig egyre fáradékonyabb lettem, sokszor olyan voltam, mint egy zombi. Sokszor ajánlják a gyógyszeres kezelést, csak éppen arról nem szólnak, hogy konkrétan lebutítja az embert, szörnyű hangulatingadozásokat okoz, és folytonos álmoság van rajtad. Lehet, hogy „jobban” vagy tőle, de nem érzel semmit, mert teljesen elnémít belülről, mint valami drog.

Ezekután jött egy újabb öklös. Anya beteg lett. „Csak egy megfázás!” - mondták az orvosok, majd kapta a torokfájásra való gyógyszert és lázcsillapítót. Ám a tünetek nem hogy javultak volna, hanem rosszabbodtak. Ki sem bírt már mozdulni az ágyból, az egész torka fel volt dagadva, enni sem evett.

Tanácsstalanok voltunk. De egyszer csak ki kellett hívni egy mentőautót, mert annyira rosszul volt már Anya. Bevitték a kórházba, ahol közölte velünk az orvos, hogy ha egy nappal később visszük be, nem éli túl. Hirtelen lepörgött az életem a szemem előtt. Nem veszíthetem el anyát, pont most, ilyen fiatalon!

2 hónapig volt kórházban, az idő alatt csak egyszer látogattuk meg, nem bírtam olyan állapotban látni őt. Alig élt, és borzasztóan gyenge volt. Az a mosolygós, mindig vidám, erős nő most sehol nem volt. A látogatás alatt is csak zokogtam, egy mukkot sem tudtam szólni. Emlékszem, az egyik este valamin neveltünk az ikertesómmal, és akkor Anya volt párja robogott be az ajtón, ordítva: „Hogy van képetek még nevetni, mikor az anyátok éppen a kórházban haldoklik?! Ez mind a ti hibátok!”

Ez akkor nagyon szíven ütött és egyből elhallgattunk. Akkor tudatosult bennem, hogy anyát tényleg egy hajsza választja el a haláltól. Mi lesz velünk, ha elmegy? Ez az ember fog minket nevelni? Vagy apáékhoz kell majd költöznünk? Szörnyű és bizonytalan volt az a 2 hónap. Még rosszabbul voltam mentálisan és minden szociális interakciót mellőztem, ahogy csak tudtam.

Utána eszembe jutott, hogy van egy ikertestvérem, akinek szüksége van rám, nekem is rá, és összekell tartanunk; együtt átvészselhetjük ezt az egészet és át is fogjuk, mert amíg itt vagyunk egymásnak, addig nincs lehetetlen.

Anya végül is meggyógyult, viszont a cicák elvesztését máig nem tudtam kiheverni, még mindig borzasztóan fájó téma, és akárhányszor szóbjönnek, elsírom magamat. Mindig ők lesznek az én kis csemetéim, mert ők még akkor is mellettem voltak, amikor más nem. Nem ítékeztek, csak doromboltak és bújtak hozzám, arra ösztönözve, hogy higgyek abban, hogy idővel minden jobb lesz.

Az olvasásban és az írásban leltem menedékre, az kikapcsolt, és minden gondolatomat leírhattam, nem voltak tabuk. Olyankor mintha más világba kerültem volna, ami megnyugvással töltött el, csak írtam és írtam, s észre sem vettem, hogy már 1-2 óra eltelt. Csak bekapcsoltam a kedvenc zenéimet, és csak úgy szárnyalt az ihlet.

2023-ban úgy hozta a sors, hogy megismertem a páromat, és még mielőtt összejöttünk volna, felecseteltem neki, hogy súlyos depresszióm van, rengeteg traumám, nagyon labilis vagyok és gyógyszert szedek. Meglepett a válasza: Rendben, ő támogatni fog és bevállalja a dolgot. Sokat segít, hogy ő elfogad olyan sérülten és „selejtesen”, ahogy vagyok, plusz támogat, amiben csak tud. És nem csak a depressziómban segít, hanem elfogadni önmagamat. Mert senki sem utálhatja saját magát jobban, mint te magad. Nem vagyok elégedett magammal, sem a testemmel, de ő szépnek lát kívül, belül. Még ha néha úgy is érzem magam, mint egy törött tányér, amit már jó párszor újra összeragasztottak, de még egyben vagyok. Még nem adom fel. Még dolgozok magamon és hogy újra szeretni tudjam magamat, mint régen.

Idővel közös megegyezéssel csökkentettem, majd teljesen elhagytam a gyógyszereimet, és nem azt mondom, hogy meggyógyultam, vagy jól vagyok, mert messze még a cél, de jelen pillanatban boldog vagyok. Rájöttem, hogy nem az én hibám volt anyáék válása, nem kellett volna évekig ostromoznom magamat emiatt, nem tehettem volna semmit sem másképp. Van, hogy két ember szerelme elmúlik, xy okból kifolyólag, és elválnak az útjaik, de ez az élet rendje. Nem szabad ráerőltetni az emberekre, hogy maradjanak együtt csak a te kedvedért. Visszagondolva így utólag, büszke vagyok magamra, hogy megjártuk a poklot az ikertestvéremmel, tartottuk egymásban az életet és nem adtuk fel. Mert feladni könnyű, felállni a nehéz.

Közben a szüleimmel is helyrejött a kapcsolatom, hiszen felnőtt ésszel már jobban átláttam a dolgokat és jobban megértettem a döntésüket, s hogy mit miért tettek. Megbocsátottam nekik mindenért, mert nagyon sokáig a haragtól volt nehéz a lelkem, nehezteltem rájuk, amiért hagyták széthullani a családot. De ennek így kellett lennie, hiszen ezek az események formáltak azzá, aki most vagyok. Most szeretem csak igazán őket, hálás vagyok, hogy habár a saját kapcsolatukat nem tudták rendbe rakni, de mostmár minden tőlük telhetőt megtesznek, és eddig is megtettek, hogy én boldog legyek. Támogatnak engem mindenben, szeretnek és sajnálom, hogy így alakult, de náluk jobb szülőket nem is kívánhattam volna. Nehéz, göröngyös út volt ez, s igaz nincs még vége, de újjult erővel nézek elébe, mert tudom, hogy ha ezeken átvergődtem, mindenen át tudok.

Bár kiszámíthatatlan, hogy mit hoz a jövő, tervezni és reménykedni azért szabad. Én a jövőt úgy képezem el, hogy a mostani albérletünkben vagyunk ugyan úgy, csak már 1 vagy 2 cica társaságában, akiket gyermekeinkként szeretünk. A vendégszobánk már be van rendezve, ahogy azt elterveztem, és minden maradék bútort megtudtunk venni, amelyek tetszettek nekem. Van egy jó munkahelyem, ami még ha nem is fizet milliókat, de legalább élvezem, amit csinállok, és kiadom a novellámat, amit évek óta írok. Mellé pedig az ikertesóm a képregényt belőle, amin most dolgozik és az embereknek tetszik, amit csinálunk, hiszen eddig is ezt tartott vissza; mi van, ha senki sem olvasná rajtam kívül? Sőt, van egy kisebb rajongó táborom, akiknek igazán tetszik a könyvem, mert nem az a megszokott, klisés iromány. Kiadtam az angol verzióját is, ami eljutott a külföldiekhez, és már film is készül belőle, mert ez volt a legnagyobb vágyam. Büszke vagyok magamra, hogy végül is kerestem egy kiadót, és piacra bocsátottam a két kezem munkáját. Ekkor már telis tele van a kertünk virágokkal, és már a futórózsám is feltekeredett bőven a pergolára. A fák az udvaron szép formásra vannak metsszve, és van egy kis kerti tavunk, amiben apró halak vannak, meg növények. Jó lenne egy kiskutya is, valami kistestű, akivel babázhatok, és sétáltathatom munka után mindennap, hogy jól érezze magát, nekem pedig meglegyen a napi 8 ezer lépés.

Olyan jövőt képezek el, ahol elvégeztem már a cukrász képzést, amire vágytam és szabadidőmben tortákat csinállok a családnak és másoknak. Egymásnak ajánlanak engem, mert jól csinálom, amit csinállok és finom is, így elégedettek velem. Nagyon sok időt töltök a családdal és az ikertestvéremmel, hogy bepótolhassuk a kimaradt időt, amit együtt tölthettünk volna, de az élet nem úgy hozta. És ez boldogsággal tölt el, mert mindig is hiányoztak, miután

elköltöztem otthonról. Állandóan honvágyam volt, és utána sem múlt el. Ott már jobban vagyok mentálisan, pozitívan látom a világot és úgy élem az életemet, ahogy mindig is akartam. A világon végre béke van, az emberek jobban próbálnak az anyatermészetért küzdeni, és nagyobb hangsúlyt fektetnek a lelki egészségre. Hiszen ez az egyik legfontosabb dolog az életben, hogy boldog legyél.

Emellett már van egy kisvállalkozásom a párommal és az ikertestvéremmel, ahol rajzokat, és nyomtatott ruhákat adunk el. Ezt munka mellett csináljuk, és igaz nincs őrületesen hatalmas bevétel, de legalább vannak állandó vásárlóink a fiatalabb korosztályból. Plusz van egy online weboldalam a novellámról, ahol az emberek érdekességeket olvashatnak magáról a történetről és a szereplőkről, illetve felvehetik velünk a kapcsolatot, kérdéseket tehetnek fel, stb.

Ezenfelül hasznot húzok az angol tudásomból, és ha az időm engedi, kérésre vagy csak kedvből fordítok szövegeket, meg szertteszek néhány külföldi baráttra. Közben tovább fejlesztem a nyelvérzékemet, mert mindig is úgy gondoltam, hogy tanulnom kellett volna még tovább.

Ebben a világban már nem bántják egymást az emberek sem verbálisan, sem fizikailag. Nem utálják egymást azért, mert az illető néger, ázsiai, vagy mert férfi vagy éppen nő. Mindenki elfogad mindenkit, és azt szeret, amit s akit akar. Már nincsenek homofóbok, rasszisták, csak az összetartás és a szeretet.

Az emberek rájöttek, hogy talán nem túl jó ötlet odaadni az alig 3-4 éves gyerekeknek a tabletet, telefont, hanem sokkal jobb, ha a szabadban játszik a társaival. Mert véleményem szerint a túl korai internethozzáférés rontja el a mostani generációkat. Az én időmben 10 vagy 11 éves lehettem, amikor megkaptam az első telefonomat, de az is a leggyengébb változat volt, de meg is látszik, mert nem vagyok a telefon függője, mint mostanában a fiatalok. Ilyenkor még emlékeket kéne gyűjteni a családdal és a barátokkal a szabadban, mert bármikor történhet akármi. Jobban támogatják már a frissen érettségizőket, nem utasítják el őket csak azért, mert még „nincsen tapasztalatuk”, de kérdelem én, hogyan is lenne, ha most fejezte be az iskolát? És jó lenne, ha az első házukat megvevő fiatalokat mégjobban megsegítenék, mert borzasztóan nehezek ezek a kezdetek.

Közben már eljutottunk Japánba az ikertestvéremmel, és a párommal, mert ez egy hatalmas álmunk mind a hármunknak. Olyan ételeket kóstoltunk meg,

amikről álmodni sem mertünk volna, és szebbnél szebb helyeket láttunk. Én folyamatosan azon dolgozok, hogy jobb ember legyek és segítsek másokon, amennyire csak tudok, mert mint már mondtam; mindenkinek szüksége van egy támaszra. Lehet éppen nem is tudsz róla, hogy te is az vagy valaki számára, ezért kérek mindenkit, hogy ne hallgasson a problémáiról, akármennyire is minimálisnak tűnhet. Nem szégyen segítséget kérni, sőt, rengeteg bátorság kell hozzá. De ha megteszed, később majd megköszönöd magadnak a jövőben.