

\*Mi volt az a történet sorozat, amiről te el tudod mesélni mivoltodat? Amikor azt érezted, innen nincsen hova tovább, de mégis a Felsőbb Jó érdekében könnyek között, remegve megpróbáltad; és mikor megtörtént, úgy érezted ezt kerested mindig. Ez a te lényed értelme.\*

- A legfájdalmasabb érzés, amikor nem azt látod vissza a tükörben, képeken, videókon, aki valójában vagy, akinek igazán érzed magad!

Az utóbbi kb. 4 évben kisebb nagyobb arányban ezt érzem. A Covid óta, mintha valami megtört volna bennem. Úgy érzem akkor történt meg az a pillanat, amit a mesterek „megvilágosodásnak” neveznek. Ekkor olyan 10-11. osztályos lehettem. Borzasztó időszak. Mindentől, ami a világot adta azoktól elszakadni, iszonyatos volt. Barátok, kollégium, napjaim egyedi ritmusa, magánénekek. Közel lenni a másikkal és apró visszajelzéseket kapni, grimaszokból, hanglejtésekből, gesztikulációkból. Tekintetből, mosolyból, érintésből. Vagy csak a közös lélegzésből. Persze hozzátenném, ezeket úgy mondom, hogy a barátaim nagy százalékával mindig távkapcsolatban voltam; hiszen sok táborba, ilyen-olyan programra jártam. Bővítettem ismeretségemet. De, amikor azzal szembesülünk, hogy még azt a pár embert is elveszítjük, akivel mindennap kibeszéljük az apró mozzanatokot; az eléggé fájdalmas tud lenni. Főleg, ha egy „csak rövid ideig tartó” szétszakadásnak van hirdetve.

Mikor hazaköltöztünk második alkalommal, azt mondták csak egy hónap lesz. Viszont ez is egy olyan póker parti volt, ahol folyton folyvást emelkedett a tét, magyarán mindig tovaacsúszott a „visszatérhetünk dátum”. Emlékszem azokra a videóchatekre olyan február körül, már sírni tudtunk volna, hogy újra visszamehessünk az iskolába. Arról nem is beszélve, hogy a legtöbbször nehezen jön ki a szüleivel. És nem, nem mindenki miatt, mert tinédzserek voltunk.

Hogy mennyire utálok a közhelyeket. Ugyanis az ember ilyenkor kettő hatványozottan mérgező dolgot csinál. Egy; gyorsan teremt valami választ, megfejtést, amitől szépen gyorsan meg tudja nyugtatni magát. Legalábbis elhiteti magával. Kettő; pont a lényegét szorítja ki a történelemből. A másik személyt, aki érdemleges válaszokat tudna adni és olyan információkkal tudna szolgálni, amivel meg lehetne tudni, mi játszódott le igazából abban az időintervallumban. Röviden, elzárja és kizárja magát a szituációból. Mennyi ilyennel találkoztam és megsúgom, sokszor ezt érzem a családomon is.

Sokat gondolkodtam, hogyan írjak pontosan ezekről a fájdalmakról és úgy érzem legtisztábbnak, ha én nem válogatnék. Így Kedves Olvasó, rád bízom, pontosan kire gondolsz, amikor én valamilyen történetet írok le a múltból. De, hogy most ez épp egyikről, másikról vagy a hetedikről szól; azt tudja csak én és a Jóistenke. Épp elég dologban hiszi azt a világ, neki szüksége van erre az információra, pletykára, hírre. A túlgondolás és a „szomszéd füje mindig zöldebb” netovábbja.

Öten vagyunk testvérek. Az első fiú és utána jött négy lány. Én vagyok az utolsó előtti. A Negyedik. Húgom és én közöttem olyan másfél év van; ami elég kevés. Én innen számolom, a másságom. Ugyanis, mikor a kis Tea (most nevezzük így) megszületett, elég korán észre lehetett venni valami nincs rendben. Már nem is emlékszem pontosan, mikor kapta meg a diagnózisát. Csak az dereng 6-7 éves voltam, mikor egy órán meséltem a tanárnőnek:

- A húgom autista és lehet soha nem fog meg tanulni beszélni...

Tea, emellett közepesúlyos értelmi fogyatékos és tinédzser korában kijött az epilepsziája. Ami, elég megrázó volt sokáig. Voltak olyan rohamok, amikor 45 percen keresztül ordibált, mintha kínoznák. Valahogy, Teával mi összenőttünk, „fogadott ikertesóként”. Épp ezért sokszor, mikor ő lent tombolt, én fent a helyemen a fületem befogva sírtam. Előtte mindig addig, amíg bírtam idegileg, érzelmileg ezeket a helyzeteket, ott maradtam segíteni. Ilyenkor sokszor nézett a szemembe, kérlelő tekintettel, hogy maradjak és segítsek neki ezen átlendülni. Fájt

Így látni, fájt, hogy nem segíthetek mindig mindenkinek és fájt, hogy a család egyre kevésbé bírja az ilyen eseteket. Ilyenkor ő sokszor bántott, de meg sem éreztem. Tudtam nem akar bántani, csak valami olyan inger éri, amit én nem tudok megfogalmazni neked Drága Olvasó, pedig nekem is nagyon jól tene. Egyszer valaki azt mondta nekem:

- Biztos epilepsziás? Nem lehet, hogy valami démon vagy rosszakaró...

Ezt inkább nem is kommentálnám. Es emellett, mielőtt jönne azzal a zagyvasággal is bárki:

- Nincsenek tudatuknál, hogy mit tesznek...

Olyan ízeset szólnék ezekre, de nem lenne méltó. Ez olyan, mint ételre nem mondjuk, hogy fúj. Alkotásra, hogy szar és emberre, hogy hülye. Alap tisztelet megadás, nem csak a másik felé. Magunk felé is. De, mindjárt meg is indoklom, miért olyan nagy butaság ez. Persze, leszögezném, nem vagyok szakember, csak a tapasztalat és az érzékenység beszél belőlem. Tea, miután megnyugszik minden egyes alkalommal, bocsánatot kér és elmondja, ezt és azt, ami a rohamban volt... Másrészt, a már említett tekintet, szempár. Aki kicsit is hiperérzékeny és érett az érzelmi intelligenciája, az igenis látja, érzi az emberek hogylétét és egy kicsit át is veszi a fájdalmukat.

Így, a családdal nem a legjobb a kapcsolatom. „Nem volt lehetőségünk” elmélyíteni. Ez sokáig nehéz volt és ez a legnagyobb szívfájdalmam. Nehéz, mert nem érzem azt, hogy őszinte lehetek és ez által elfogadható. Legalábbis általuk nem. Mindig más voltam, mint ők, a rút kis kacsa. Aki, bátor ellene menni az ideáloknak, de mellette megadja a tiszteletet és kíváncsi más nézőpontokra. Aki szeretne hinni a gondolatai erejében és a világban, jóságában. Tudom naív vagyok és ez az egyik legszükségesebb erő, hogy igazán emberséges tudj maradni. Ezért mertem furcsán viselkedni, furcsán kinézni és furcsa dolgokat csinálni, kipróbálni és azokról őszintén beszélni, véleményt alkotni. Nem hiszek a tabukban és van egy furcsa szenvedélyem, hogy minél intimebb témát beszéljünk meg már akár az első találkozáskor emberekkel. De ez sokat változott bennem. Mert ha sokáig vagy olyanokkal összezárva, akik nem támogatják azt, amit te képviselsz, akkor egy idő után átveszed te is a megkérdőjelezések hadseregét. És már magadnak kezded el gyártani ezeket a gondolatokat. Zárkózottabb lettem. Szerettem volna ezt úgy csinálni, hogy ők megértenek és így leszek elfogadható a szemükben. Ez nem történt meg és valószínűleg soha nem fog.

Nem fog, amíg nem lépünk túl azon, hogy 10 éve hogyan öltözködöm. Nem fog, amíg nem vesznek komolyan, hogy az enyém is egy vélemény. Nem fog, ha mindenki azt hiszi, jobban tudja, a másik miben van, és mi kell a másik életébe. És nem fog, amíg az lesz a hozzám állásuk, hogy te mindenben megsértődsz. Persze, közben én meg csak újra élem fejbem, első majdnem komolyabb kapcsolódásomkor megtörtént utcai megalázásomat, mert egy aberrált férfit fogtam ki, aki miatt azóta akárhányszor ki kellene állnom magamért, csak leblokkolok. Olyan, mintha soha nem szabadulnék abból a pillanatból és közben az agyam olyan gondolatokat pörget, hogy „nincs ebből kiút; nem fogom tudni megoldani, se most, se soha; nem tudom mi a válasz és soha nem fogom megtudni”. Hál’ Istennek a legkülönlegesebb, legértékesebb barátaim vannak, akik mellett megtapasztalom milyenek az egészséges kapcsolatok és általuk fejlődöm a blokkban is. És Hála Istennek azért is, mert még korán észrevettem valami nincsen rendben azzal az emberrel és én nagyon nem erre vágyom. Így még egészen kicsivel megúsztam, amikor 2 hónap után kiléptem. Mert igen, az egy mérgező párkapcsolat lett volna. Tehát, én azt tanultam meg, igazán, őszintén a barátaimra számíthatok mindig; mert ők ismernek és fogadnak el igazán. Ők támogatnak és érdeklődnek őszintén. Nem a család!

De, amiben például nagyon különbözöm tőlük. Sosem szeretem egy oldalról nézni a dolgokat. Nem is lehet, vagyis az nagy balgaság. Teret kell adni a jó és rossz érzéseknek, mindkettő ugyanolyan fontos. És az átmeneteknek is. Szóval, kaptam én jót is. Például, hogy sok ember között nőhettem fel, így jó lett a kommunikációs készségem, az érzelmi intelligenciám, az emberismeretem. Tea által, a krízis, nehéz helyzeteket is jól kezelem, és

nagyon megértő vagyok. Illetve, Teáért vagyok a leghálásabb az életemben, hiszen ha ő nincs én nem lennék olyan amilyen vagyok. Kitartó, türelmes és elköteleződő. Meg tanultam értékelni az élet apró örömeit. A művészetet keresni és minél több módon belecsempészni az életembe. Van valami jó is az ő elérhetetlen maximalizmusukban. Az a tudat, hogy mindig van feljebb, ha azt érzem nem elég. Bár ezt még csak elméleti szinten tudom, de hiszem hamarosan ezt már érzés szintjén is tudom követni. Nagyon szeretem őket!... Ezt mindig kimondottan nehéz kimondani és tudom, egyszer megbékélek igazán az ő paradigmájukkal. Nem fogok soha olyan lenni, mint ők, de én nem is ezért jöttem a világra.

Visszagondolva a felmenőiágra; az egyik nagyszülőm akkor született, amikor az oroszok megszállták szülővárosát. Azon az éjszakán. Belegondolok, csak ebből a pillanatból mennyi szorongás, félelem teremtődhetett meg, ami az én szülőmön keresztül, hozzám és testvéreimbe kerülhetett. És ez csak egy történet, a billiárdból. Amit nekem már nagyobb esélyem van átformálva tovább adni, mert a pszichológia forradalmába születtem bele. Nekem már olyan alapköveim vannak, amit ők 60 felett, idegen fogalmakat, idegen területek, idegen gondolatokat rejtenek. És, vissza is térünk felfedezetlen traumához: FÉLNI KELL AZ ÚJ ÉS IDEGEN HELYZETEKTŐL! Ami, ugye bennem hatványozottan megtalálható.

Meg persze a huszas éveimet élem; ami önmagában elég sok szorongást tartalmaz, nem kell ahhoz transzgenerációs trauma. A határok feszegetéséről, az útkeresés kezdetéről. Gigantikusfejetlenségről. Legalábbis, a társadalom szerint. Sajnálom társadalom, de én nem szeretnék utánnad loholni. Ha fontos vagyok számodra, már pedig az vagyok; akkor igenis, megvársz! Mert én nem úgy akarom a fejetvesztett akciót, mint ahogy te a pontjaidban leírod. Nem szeretnék részeg lenni, nem is szükséges alkohol, hogy jól érezzem magam. És minden pénteken sem kell bulizni, hogy igazán kikapcsoljak. Inkább légzési technikák, reggel még a rövid színész múltomból szerzett Montágh Imréről „bebeszélni”. Ajaktorna, nyelvtorna, meditáció, bürrögni, csak leülni egy parkba és magamba szívni a létezését. Színházba, koncertre, operába, kiállításra járni és még sorolhatnám órákig. Ez az igazi buli; de azért 2 havonta egy jó táncos parádé jöhetne. Nem tagadom, nem vagyok semmi ellen. Én is ismeretet és tapasztalatot szeretnék szerezni; de magamról, a működésemről, a gondolataimról, a szavak szépségéről és határtalanságáról. Hitekről, gondolatokról, elméletekről. Szeretnék együtt sírni emberekkel, megízlelni fájdalmas perceiket, majd végtelen ölelést nyújtani és utána együtt nevetni, mert tudjuk, hogy több lesz és jobb lesz.

És én, Fájdalom, már nem akarlak elnyomni, bár még nehéz és ijesztő vagy; tudom veled is eljön majd a végtelen ölelés perce. De, ha visszaemlékszem arra a percre, amikor írtam egyik legmélyebb versem, a mai napig zokogni tudnék. Az akkori énem, nagyon mélyen volt, szerintem az volt a legnehezebb időszakom. Akkor tanultam meghazugni, igazán a külvilágnak hogylétekről... Kereken kettő éve volt, amit azért abszurd leírni, mert pont abban az időben vagyok, amikor egyre gyorsabbnak érzem az időmúlását. Vicc nélkül, mintha 7 éve történt volna, és ami 7 éve, az pedig 20 éve... 20 éve. Hihető ezt egy 21 éves fiatal hölgy szájából hallani. No, amíg ezt leírtam erőt gyűjtöttem, hogy beszéljek erről az időszakról. 3 hónapig jártam Sopronba, kisgyermek gondozóira. Azért hagytam ott, mert már a felvételikor tudtam, színésznő szeretnék lenni; de elmentem, mert szerettem volna adni egy esélyt a pedagógiának is. Az esélyadás nem sikerült, cserébe szerelmes lettem Sopronba. S, mikor hazaköltöztem, újra átéltem a Covidos hazaköltözést. A lehető legrosszabb időben talált meg engem Janne Tellertől a Semmi című könyv, ami óriási atyai pofont adott a biztonság és biztosság érzetemnek. Senki nem volt a közelemben, akivel őszinte volt a kapcsolatom, a pszichológusom nem fogadott, a színésztanárom eltűnt, család maradt olyannak amilyen előtte, nem találtam melót; én pedig ezekkel együtt egyre mélyebbre süllyedtem. Úgy éreztem, soha nem fogok kimászni ebből, pedig akkor még annyira erősen éreztem: Színész, nem is Színművész leszek. Imádni fogom a közönséget és ők is engem. Mint a Chicago musicalben Roxie. „Az Ezerarcú Színésznő”- így fognak hívni...

De nem jött el ez az időszak, és ha egyszer színész is leszek, akkor is maximum amatőr társulatban. Már máshova húz a szívem, de a gyermeki énem, megmarad örökké az Ezerarcú Színésznőnek. Szóval, amikor ezt megtapasztaltam, hogy semmi nem akar összejönni, hiába vannak terveim, fokozatosan romlott a kedvem, az elköteleződésem, az érdeklődésem a külvilág iránt. Csak maradtam én és a gondolataim. Az egyetlen, pozitívum a vers volt. Mert sokat olvastam és még többet írtam. Így született meg ez is...

Táncot héj!

Elméletemben is táncolok  
tudod a Kötelező táncot  
Nyitott szájjal, csorgadozó nyállal  
rángat jobbra-balra félelmeim sugara  
Ilyenkor nincs jövő és jelen  
is csak Egy szimbólum  
Szívem orchideája ott rohad már a vázámban  
A vizét nem cseréltem, tápoldattal nem öleltem,  
csak arcát csókoltam, azt is néha  
Nehogy megízlelje álszent,  
s reménytelen szájszervemet  
Oly sokan mondták már  
„tudom én, hogy hosszú volt az út  
s az Isten is bele-belenyúlt  
De táncolj még! Oly tisztán és oly igazan!  
De táncolj, táncolj, táncolj még a rossebit!”

...

A takaró melegében, könnybe lábadt szemmel,  
túlhajtott szívvel s gondterhelt elmével  
Mikor csak Egy utat látok, de a félelemtől  
a Szent Gyávasággal meghátrálok  
s én még mindig járom  
minden éjjel a Haláltáncot!

2023.04.09.

Nem szeretnék erről sokat beszélni, hiszen a vers olvasás lényegét nem akarom elvenni. De elkezdtem azt tapasztalni ebben az időszakban, hiába volt napközben jókedvem, motivációm, szeretetteljességem az élet felé, tudtam este lefekvés előtt mindig jönni fog ez az erős negatív hullám. És minden estével egyre hosszabb ideig és erősebben mutatkozott... Innen is köszönöm a Dante magyar együttesnek, hogy megírták a Táncolj még című dalukat, onnan inspirálódtam. A vers megszületése után, hirtelen ötletként el is küldtem nekik, amire visszaírtak egy nagyon kedves, biztató választ.

Majd augusztus 30-án eldöntöttem, mi lenne, ha felmennék Budapestre tanulni valami OKJ-t? És elintéztem egy nap alatt. Igaz, utána 3 hétig egyik tesótól, a másikhoz kellett költözni, mert rossz iskolát választottam és utána nem találtam szimpatikusot. Majd találtam egy divatszakot, amit igaz az utolsó 3 hónap előtt otthagytam és ez által a kolim is megszűnt. Gondolkodtam mi lenne a legjobb és úgy határoztam, megint hazaköltözöm. Egy félévre. Nyugodtan nevéss ezen, megengedem; én is jót szórakozom magamon és nagyon

tisztelem is magam, hiszen nem köteleződöm el egy olyan mellett, ami engem nem épít, ami nem visz előre, ahol nincs jó társaságom. Emellett kiállok, és nem szólhatnak bele mit teszek, hogyan vélekedem. Mindig voltak és lesznek is terveim. Akkor is tudtam, félév múlva egy biztos helyre fogok jönni vissza, jelmeztervezést tanulni. Amivel úgy érzem, ez áll lehető legközelebb hozzám. Ez persze nem azt jelenti, hogy soha többé nem fogok mást csinálni, váltani. Főleg az elhangzottak után, ezt se te, se én nem hinném el.

Olyan tervekkel jöttem haza Zalába, hogy dolgozom majd, angolozom és rajzolni fogok. 2 hónap után rá kellett jönnöm, nincs munkalehetőség és így a különtanárokat nem várhatom el a szülőktől, hogy fizessék hetente. Míg testvéreim biztattak, így nem fogod elhinni mit intéztem szintén megint egy nap alatt. Budapesten lakást és melót. Persze ebből csak az egyik fix, hogy izgalmasabb legyen. De holnap, május 2-án hajnali 6-kor kelek, hogy 12-re felérjek Budára. Imádom ezt a sajtukukacos fejemet.

Ez alatt a 2 hónap alatt, megtanultam fokozatosan elengedni az itthoni feszültségeimet. Már tudok motivált lenni és haladni a teendőimmel. Egyre kevésbé érzem, hogy burookban lennék, könnyebb valamivel a külsős személyek mássága. És képzeld, újraolvasom a Semmit, amit sokkal könnyebbnek érzek. Legalább a kis Teával tudtam sok időt együtt tölteni, ő fog egyedül hiányozni. Jó meg Bodza a pulink és a zalai táj. Viszont Pestet, már az otthonomnak érzem és az első perctől kezdve tudtam, nagyon fogom hiányolni.

\*Mi volt az a történet sorozat, amiről te el tudod mesélni mivoltodat? Amikor azt érezted, innen nincsen hova tovább, de mégis a Felsőbb Jó érdekében könnyek között, remegve megpróbáltad; és mikor megtörtént, úgy érezted ezt kerested mindig. Ez a te lényed értelme.\*

- A legfájdalmasabb érzés, amikor nem azt látod vissza a tükörben, képeken, videókon, aki valójában vagy, akinek igazán érzed magad!

Igen, még mindig bennem van ez az érzés, de mint látod, haladok előre és folyton csökken bennem a lekicsinylő érzés. És ne értsd félre, szeretnék félni, szeretnék aggódni, szeretnék dühös lenni, szeretnék szomorú lenni. Nem eltüntetni kell a dolgokat, kiírtani, határt húzni és reflektíven lereagálni. Szeretném úgy szeretni magam, mint kis koromban és ehhez jó úton vagyok. És tudod, már egyre kevésbé szeretnék megmentő lenni; de ha tudok, segíteni annak lehetőségét sosem utasítom vissza. Még mindig hiányolom az őszinte, tabumentes kommunikációt, de hiszem az én környezetemben, ha megteremttem, az szépen lassan talán elér egyre több emberhez. Majd ők is megteremtik saját körükben és így teljesedünk el. Szóval, ez az a történet sorozat, ami körülír, és talán majd egyszer leírhatom ennek a végét is. És talán egyszer fogsz róla úgy hallani, mint „V” betűs kiscsaj; Kovalkovics Lola vagy UltraViola Sugárzás. De, addig is fogadd tőlem sok szeretettel a következő megerősítő szöveget, amit szintén én írtam. És ha úgy érzed, ajándékozd oda ezt olyan szeretednek, akinek szüksége lehet rá. Vagy akár magadnak. A nevet cseréld ki és írd le egy papírra:

Én Kovács Viola,

a sokadik egyetlen; nem véletlenül lettem olyan, amilyen most vagyok. A lényem ugyanolyan fontos része a világnak, mint bárki másnak.

Ha én nem hiszek a létem igazságában, gondolataim értékében, értelmében; akkor ki fog?

Persze, mindig lesznek társak, de ők is csak az után lehetnek mellettem, hogy én megmutattam mivoltomat.

Értékes és fontos vagyok, mert általam is változik a világ. S, ha még nem is érzem mindig ... tudom, szeretni fogom az életemet, mert ez az, ami egyedül az enyém!

Szóval, kedves Jövőbeli-Én, jövök és helyreteszek mindent!