

Mindannyian célokkal születünk. Kicsiként még ösztönösen hisszük, hogy az élet valami jót tartogat számunkra. Azt mondják, mindenki maga írja a saját történetét – a hibák tanulságok, a veszteségek tapasztalatok, a fájdalom pedig szükséges lépcsőfok a növekedéshez. Hogy a múlt csak tanító, nem pedig börtön. A szeretet gyógyít, a megbocsátás felszabadít, és hogy az idő minden sebet begyógyít. Szép gondolatok ezek.

Egészen addig, amíg az ember rá nem jön, hogy az ő történetében ezek a mondatok üresen konganak.

Én csak próbáltam túlélni.

Nem voltak nagy álmaim. Nem akartam megváltani a világot. Nem vágytam hírnévre, elismerésre. Csak azt szerettem volna, hogy valaki végre mondja már ki, hogy rendben van, ha nem vagyok rendben. Hogy nem az én hibám, ha nem tudom visszahozni azt, amit már oly régóta elvesztettek az emberek. De senki nem mondta. Ehelyett megtanultam csendben lenni. Összehúzni magam, eltűnni a sarokban, és úgy tenni, mintha nem fájna. Azt mondják, hogy aki nem tanul meg korán túlélni, azt idővel eltapossák. Én megtanultam. De az árát azóta is fizetem.

Hogy honnan indult ez az egész?

Olyan szülők gyermeke vagyok én, akiknek nem kellett volna találkoznia soha, talán jobb is lett volna. Anyám fiatal volt, és mindvégig „rózsaszín ködben” élt, mindentől eltekintett, amit az apám csinált, még attól is, hogy fizikailag bántotta. Mialatt az apám alattomosan, hátulról mozgatta a szálakat. Ő egy nagyon rossz ember, aki nem ismer határt az agresszivitásnál, mégis nagyon sokan hasonlítanak hozzá, még a saját anyám is. Ami, valljuk be, borzasztóan fáj, mert nem tudom elképzelni mit élhetett át mellette.

Nem akarok hasonlítani apámra. Minden erőmmel azon vagyok, hogy más legyek, hogy ne hordozzam tovább azt a haragot, azt a fájdalmat, amit ő soha nem tudott letenni. Néha mégis elkap a félelem – egy hirtelen felcsattanó szó, egy ingerült mozdulat, egy érzés, amit nem tudok hová tenni, és hirtelen mintha ő nézne vissza rám a tükörből. Néha úgy érzem, mintha egy vékony fonál kötne hozzá, egy láthatatlan szál, amit még nem tudtam teljesen elszakítani. Talán soha nem is fogom tudni. De talán nem is kell. Talán elég, ha megértem, hogy az ő árnyéka nem az én utam.

Amikor kétéves voltam elköltöztünk édesanyámmal, de többször látogattam el hozzá. Apámmal való kapcsolatomban nem zárult valami boldog véggel. Balesetünk volt, behajtott egy kamionba, miközben én az első ülésen

ültem. Több bordám eltört, két helyen kellett összevarrni a fejem, ő mégsem vitt be a kórházba. Jobbnak látta, ha elmegy, így is tett. Soha többé nem láttam.

Az apámról szóló történet sosem volt kerek. Mindig voltak hézagok, elhallgatások, furcsa csöndek a nevében. Már régóta tudtam, hogy az élet nem csak abból állt, amit nekem meséltek – vagy amit én magam kitaláltam róla gyerekként, amikor próbáltam érteni, miért nincs velem. Évekkel ezelőtt kiderült, hogy van egy öcsém, egy másik kapcsolatból született, másik környezetben nevelkedik. Akkor még próbáltam feldolgozni a gondolatot, hogy az apám máshol jelen volt – legalábbis jobban, mint nálam. Ma pedig újra megfordult velem a világ. Kiderült, hogy van egy húgom is. Egy fiatalabb lány, valahol talán nem is messze, mégis fényévekre. Ők ketten valószínűleg nem tudnak rólam, és úgy vélem ez így a helyes. Nem tudják, hogy valahol van egy nővérük, aki egész életében keresi majd a helyét, a családját, a gyökereit. Hogy miközben ők talán kaptak valamennyit abból az apából, ami nekem sosem adatott meg. Ez az érzés nem könnyű, nem lehet egy szóval leírni, talán csak annyit mondhatnék: fájdalmasan érdektelen. Mert érdekelne, mégis azt érzem, nincs helyem ebbe a történetben, mert engem senki sem írt bele.

Idővel megtanultam elengedni azt a képet, hogy a szüleim úgy szeretnek, ahogy egy gyermeket lehet. Gyakran gondolkodom azon, hogy másképp alakult volna-e az életem, ha apám nem ilyen ember, ha anyám erősebb lett volna. Akkoriban nem tűnt fel, de most már rájöttem, hogy túl hamar kellett felnőnem, túl korán megtanultam bele látni a történésekbe, amiket szándékosan elhomályosítottam. Édesanyám jelen van az életemben, de valamikor elsodródtunk, megingott az a rendíthetetlennek látszó bizalom, ami egykor a biztos pontot jelentette. A nagyszüleim csendes kitartása és szeretete jelentette a biztos pontot, amihez mindig visszatérhettem, sok mindent tanítottak nekem.

Megtanultam, hogyan maradjak csendben, amikor túl hangosak voltak a gondolatok. Hogyan rejtsem el az érzéseimet, amikor senki sem akarta látni őket. Hogyan építsek magam köré egy falat, anélkül, hogy azt bárki is át tudja mászni. De azt nem tanultam meg, hogyan találjam meg magamat, amikor már semmi sem maradt belőlem.

Aznap, amikor elvesztettem önmagam, megfogadtam, soha nem tekintek hátra. De az élet nem ilyen egyszerű. Akkor még nem tudtam pontosan, mikor és hogyan történt, nem volt egy konkrét esemény, amely mindent megváltoztatott volna. Talán lassan történt, apránként, ahogy az ember észrevétlenül elfelejt egy régi emléket. Egy reggel felébredtem, belenéztem a tükörbe, és már nem ismertem fel azt az arcot, aki visszanézett rám. A világ ment tovább, körülöttem az emberek

beszélgettek, terveket szőttek, míg én egyre távolabb éreztem magam a valóságtól. Mintha egy üvegbúra mögül néztem volna a saját életemet, képtelenül arra, hogy igazán részese lehessen. Kerestem a választ, mikor és miért történt. Talán akkor, amikor először igent mondtam valamire, amire szívem szerint nemet kellett volna mondanom. Vagy akkor, amikor elkezdtem mások elvárásai szerint cselekedni, és elfelejtettem, ki is vagyok valójában. De ha egyszer elvesztettem önmagam, vajon megtalálhatom újra? És ha igen, hogyan?

Egy ideig próbáltam úgy tenni, mintha minden rendben lenne. Mintha nem lennék üres belül. Felvettem a megszokott mosolyom, válaszoltam az üzenetekre, elvégeztem a dolgokat, mint ahogy mindig. De minden mozdulat idegennek tűnt. Senkinek nem tűnt fel, hogy baj van. Voltak olyan napok, amikor én is elhittem, hogy javulok. Ám, ekkor jöttek az esték, a gondolatok csak úgy cikáztak, nem hagyva nyugtot az elmémnek. Ezek azok a gondolatok voltak, amik megkérdőjelezték az életem értelmét.

Elkezdtem a saját létezésemben kételkedni, nem volt értelme annak, amit nap mint nap csináltam. Túrtem, ahogy az emberek kihasználnak. Naiv módon azt gondoltam, hogy ha elég keményen dolgozom, és mindenkit boldoggá teszek, akkor majd én is boldog leszek. De az élet rávilágított, hogy a boldogság nem jön könnyen, és nem mindig jön vissza az, amit adunk.

Elfordultam az emberektől, és ők is tőlem. De talán észre sem vették. Mindig menekültem valahova: hol a rajzba, hol a könyvekbe. Viszont egy idő után már ezek sem nyújtottak menedéket. A vonalak elvesztették értelmüket, a szavak csak szavak voltak a papíron. Mintha a világ, ami eddig a biztonságot nyújtotta, most kártyavárként omlott volna össze előttem.

A társadalom mindig tudja, milyennek kell lenned – még akkor is, ha te nem tudod. Meg kellett tanulnom, hogyan kell csendesnek lenni, kedvesnek, simulékonynak, hogy nem illik túl hangosan nevetni, túl erősen érezni, túl sokat akarni. Hogy az a jó, ha nincs veled baj, ha alkalmazkodsz, ha beleférsz a keretekbe. Azt hittem, ha elég jól játszom ezt a szerepet, akkor szerethető leszek, és elfogadnak. Viszont ahogy múlnak az évek egyre csak fáradtabb leszek, mert miközben próbálok megfelelni, lassan elfelejtem ki is vagyok.

A társadalmi elvárások nem kiabálnak. Csendesen kúsznak a gondolataid közé, és te már nem is tudod, hogy a hang, amit hallasz – az a sajátodé, vagy valaki másé.

Vannak emberek, akiket túl komolynak lát a világ. Akik nem nevetnek túl hangosan, nem villantják meg könnyedén a mosolyukat. Én egy vagyok közülük, nem azért, mert nincs bennem nevetés – hanem mert eltemettem mélyre. Megőrzés céljából. A csalódások után már nem kockáztatok könnyed érzelmeket.

A mosoly nálam nem dísz, hanem ajándék. Bár ritkán adom, nem vagyok közömbös. Épp ellenkezőleg, nagyon is érzékelem mások örömét. Látom, ahogy mosolyognak, nevetnek, ahogy az arcuk felragyog egy pillanatra, és ilyenkor valami melegséget érzek, ami nem belőlem fakad, hanem beléjük kapaszkodik. Az ő mosolyuk az én reményem. A bizonyíték, hogy a világ lehet szebb, még ha én nem is érzem mindig így. Talán egyszer újra megtanulok hinni benne, és akkor majd mosolygok is. Nem azért, hogy védjem magam, hanem mert nem lesz már mitől féltennem azt a gyermeki részt magamban.

Nem volt bennem kiabálás, düh. Csak a csend, ami mindent elnyelt. A gondolat, hogy elég volt, nem villámcsapásként jött, hanem talán, mint egy lassan záródó ajtó. Minden nappal egyre halkabb és üresebb lettem. Aztán egy nap csak kimentem a vasútállomásra. Tudtam, mikor jön a következő vonat. Tudtam, hol kellene állnom. Mégsem volt benne dráma, nem hagytam levelet, nem hívtam senkit. Nem akartam figyelmet.

Álltam ott a peron szélén, és néztem a síneket. Hidegek voltak és közömbösek. Azt hittem, hogy majd valami jelet kapok. Egy hangot, egy gondolatot, valamit, ami megakadályoz. De nem jött semmi. Csak a csönd. Az a mély, kegyetlen csönd, ami már nem tartogat semmi kérdést. Mégis... valami bennem mozdulatlan maradt. Nem tudom mi tartott vissza, talán a gyávaság, vagy a testem ösztöne. Nem volt megkönnyebbülés, nem volt hirtelen életvágy. Csak a hirtelen felismerés, hogy még itt vagyok.

Hazamentem. Nem szóltam senkinek, nem tudtak róla, hogy akkor, azon a napon majdnem minden megszűnt. Azóta, ha vonattal utazom és megállok a peronon, kiráz a hideg, hogy mi lett volna, vagy mi lenne ha lelépnék.

Anyámmal való kapcsolatomban különösen mély nyomot hagyott bennem. Mindig éreztem, hogy soha nem vagyok elég jó neki, bármennyire próbálkozom, mindig talál valamit, ami nem felel meg az elképzeléseinek, mintha egy soha véget nem érő versenyben vennék részt, ahol a győzelem lehetetlen. Megpróbáltam újra beszélni anyámmal. Próbáltam úgy tenni, mintha lenne még mit helyrehozni. De ez a csend, ami kettőnk között volt, sosem tűnt el. Ott volt minden szavában, minden félbehagyott mondatban. Ahogy néztem őt, rájöttem, hogy talán nem is akarom megérteni. Talán jobb így – külön, idegenként, mert az a kevés, ami köztünk maradt, már rég nem elég arra, hogy hidat építsünk belőle. Nem mondhatom, hogy rossz anya, mert a maga módján a legjobb próbált lenni – és a testvéremnek az is. Ő mindig megkapta azt a szeretetet és elfogadást, amit én oly sokszor hiányoltam. Mégis, ahogy egyre inkább megértettem az ő küzdelmeit és nehézségeit, rájöttem, hogy nem csak a múlt sérelmein kell rágódnom.

Tisztelem őt, és hálás vagyok azért, amit ad nekem – még ha olykor máshogy is, mint ahogyan remélem.

Ahogy teltek az évek, egyre inkább ráébredtem, hogy nem élhetek mások elvárásainak rabjaként. Meg kell tanulnom levetkőzni azt a belém égett érzést, hogy mindig bizonyítanom kell – anyámnak, a világnak, de legfőképp magamnak. Ma már tudom, hogy az önfogadás nem gyengeség, hanem erő. És hogy a múlt árnyai csak addig határoznak meg minket, amíg hagyjuk, hogy uralkodjanak felettünk. Én még hagyom.

Sokszor hallottam, hogy el kell engednem a múltat. Mintha az olyan egyszerű lenne. Mintha egy nehéz csomagot kellene letenni, és továbbmenni. De ez nem így működik. A múlt nem valami, amitől megszabadulhatok – inkább egy árnyék, ami mindig ott van, bárhová megyek.

Voltak napok, amikor úgy éreztem, hogy talán sikerült. Hogy egy adott helyen, egy adott pillanatban már nem fáj annyira. Aztán valami apróság – egy hang, egy illat, egy szó – és minden visszatért. Mintha soha nem is próbáltam volna elfelejteni.

Rájöttem, hogy nem lehet igazán elengedni. Nem lehet kitörölni, mintha meg sem történt volna. Csak megtanulni együtt élni vele, valahogy úgy, ahogy az ember megtanul együtt élni egy régi sebhellyel. Már nem vérzik, de néha még fáj.

Tizenhat éves vagyok. Bár azt mondják, a múlt már mögöttem van, én tudom, hogy nem így van. Még mindig itt van – néha csak egy pillantásban, egy szóban, egy váratlan csendben. Egyesek még mindig itt vannak, néha csak figyelnek, arra várva mikor hibázom. Az apám pedig bármikor megjelenhet, mint egy árnyék, amitől sosem szabadulok.

Nincs biztonságom. Nincs garancia, ami biztosítaná a boldogságot. Nincs „boldog jelen”. Csak az, amit hiszek.

Hiszem, hogy lehet máshogy, hogy nekem nem kell ugyanolyan úton járnom, mint ők. Nem kell a fájdalmat továbbadnom, hogy nem vagyok a vér öröksége, hanem a döntéseimé.

Nem tagadom le a félelmeimet. Nem mondom, hogy erős vagyok, amikor épp csak tartom magam. Nem keresem a figyelmet, nem akarok hangos lenni. Nincs szükségem reflektorfényre. Én a csendből jöttem, és ott is szeretnék érvényre jutni. Nem azért, mert kevés vagyok, hanem azért, mert hiszem, hogy az igazi dolgok – a megértés, az elfogadás, az együttérzés – mindig csendben születnek. Valóban, nehéz mindig csendben elviselni a helyzetet, mert nehéz a tömegeből kitűnni, ha nem vagy határozott. De nem is kell mindig elviselni a helyzetet.

Talán épp ezért szeretnék tanár lenni.

Nem azért, mert a pálya könnyű lenne – mert nem az. Tudom, hogy lesznek napok, amikor fáradt leszek, amikor kudarcot vallok, amikor nem látom azonnal a munkám eredményét. Tudom, hogy lesznek csendek, amikor a diákok falakat húznak közénk, és én csak remélhetem, hogy majd lebontják. De azt is tudom, hogy ezekért a pillanatokért érdemes küzdeni.

Láttam, mit jelent, ha valaki hisz benned akkor is, amikor te már nem tudsz hinni magadban. Valaki, aki nem ítélkezik, nem kérdez sokat, csak ott van. Nem mindig azok segítenek a legtöbbet, akik hangosan ígérek jelenlétet. Néha egy-egy mondat, egy csendes odafordulás mélyebben megmarad, mint bármilyen nyílt törődés.

Néha valaki észrevétlenül kapaszkodót nyújt – nem tud róla, nem kérkedik vele, csak egyszerűen ott van. Nem kérdezi, mi bánt, nem mondja, hogy minden rendben lesz, de mégis, amikor jelen van, valahogy kevésbé fáj.

Vannak emberek, akik nem a hangjukkal, hanem a hallgatásukkal tanítanak. Akik nem sietnek előre, de nem is hagynak lemaradni. Akik nem kérdezik meg, hogy minden rendben van-e, mégis pontosan tudják, mikor nincs.

Ez a jelenlét nem harsány, nem magyarázkodó. Mégis ezek a csendes támaszok a lehangosabb válaszok a világ zajára.

Tanítani szeretnék, nem csak könyvekből, hanem az életről. Hogy merjenek gondolkodni, kérdezni, kételkedni, hinni. Tanítani szeretnék csendből, figyelemből, türelemből, hogy azt is megtanulják, mit jelent embernek lenni egy olyan világban, ami gyakran embertelen.

Nem szeretnék anyává válni. Nem azért, mert nem tisztellem a családot vagy a gyermekek nevelését, hanem azért, mert a múltam és a tapasztalataim formáltak engem.

Néztem, hogyan öröklődik a fájdalom generációról generációra, és bár mindenki próbálja a legjobbat adni, mégis ott maradnak a szakadékok. Olyan szülők gyermekeként nőttem fel, akik nem tudták megfelelően szeretni egymást, és engem sem tudtak olyan módon szeretni, ahogyan egy gyermeknek szüksége lenne rá. Az apám agresszivitása, anyám elhanyagoló magatartása és az, hogy sokszor úgy éreztem nem vagyok elég jó, mély nyomot hagytak bennem.

Ez ellen lehet tenni – legalábbis mondják sokan. De attól félek, hogy minél inkább próbálkozom különbözni a szüleimtől, annál inkább rájuk kezdek hasonlítani. Mintha minden tagadás, minden elhatárolódás csak még szorosabbá tenné azt a láthatatlan szálát, ami összeköt velük. Ez megrémít.

Nem akarom, hogy a gyermekem is szenvedjen – olyan sérelmek miatt, amihez neki semmi köze. Nem akarom, hogy úgy nőjön fel, hogy folyamatosan figyelve érzi magát, attól tartva, hogy mikor robban ki a következő vita, mikor dől össze megint minden. Nem akarom, hogy minden nap azon gondolkodjon, hogy mikor lesz már vége a folyamatos sakkban tartásnak. Hogy az Ő lelkét is olyan kérdések nyomják, amiket sosem szabadna egy gyereknek feltennie magának. Nem akarom, hogy féljen elém állni, mert attól tart, hogyan reagálok. Nem akarom, hogy azt érezze, mindig kevés, mindig hibás, mindig „túl sok” vagy „nem elég”. Hogy azt érezze, ő csak egy tükör, amin keresztül én a saját kudarcaimat nézem vissza.

Talán ez a legnagyobb szeretet, amit adhatok: hogy nem adom tovább azt, amit én kaptam. Hogy azzal, hogy nem vállalok gyermeket, egyfajta védelmet biztosítok magamtól. Egy csendes ellenállást a fájdalom öröklődésével szemben, és talán ez is egyfajta gondoskodás. Talán ez az én felelősségem.

És talán itt értettem meg valamit arról, hogy mitől ember az ember. Nem a hibátlanság tesz minket azzá, hanem az, hogy képesek vagyunk érezni a hibáink súlyát. Hogy vannak éjszakák, amikor nem tudunk aludni, mert visszhangzik bennünk minden mondat, amit talán másként kellett volna mondani. Minden tett, amit másként kellett volna tenni. Minden hallgatás, amikor szólni kellett volna. Sokszor érzem úgy, hogy nem vagyok jó ember. Hogy túl sok bennem a düh, a csalódás, az, amit mások nem látnak. Talán igazam van. De azt is látom, hogy azok, akik kérdeznek magukról, akik kételkednek abban, hogy jók-e – azok nem közömbösek. A közömbös ember nem tépelődik. Nem keresi hol rontott el valamit. Nem akar megérteni, nem akar jobbá válni.

Talán nem is jó embernek kell lenni. Csak embernek. Olyannak, aki nem felejt el, hogy más is érez. Aki, ha már nem is hisz önmagában, még mindig képes arra, hogy ne bántson szándékosan. Aki nem akarja továbbadni a fájdalmát. Aki, csendben, észrevétlenül próbál nem ártani. Ha már adni nem tudunk, legalább ne vegyünk el. Talán ez is valami. Talán ez az, ami emberré tesz minket, a legrosszabb napjainkon is.

Vannak dolgok, amiket nem lehet elmondani. Csak csendben hordozni, mint egy láthatatlan sebet, amit soha senki nem lát. Nincs rá szó, nincs rá vigasz, nincs rá gyógyulás. Csak a tudat marad, hogy megtörtént, és örökké benned él.

Megtanultam mosolyogni, amikor sírni kellett volna. Megtanultam elengedni azok kezét, akik soha nem is fogták igazán az enyémet. Megtanultam, hogy nem minden seb heged be – néhány csak elmélyül idővel.

Tizenhat évesen már tudom, hogy nem mindenki kapja meg azt az életet, amire vágyott, vagy amit megérdemel. Hogy néha a legnagyobb bátorság nem az, ha küzdünk, hanem elfogadjuk azt, ami helyettünk választott minket.

Nem az számít, ki mit vett el tőlem. Nem az, hogy hány álom tört szét. Az számít, hogy maradt még valami, ami miatt érdemes tovább menni. Mert úgy gondolom, mindig van miért reggel felkelni. Legyen az egy mosoly, egy megfogó tekintet, egy olyan dolog, ami eddig ismeretlen volt.

Ma már nem hiszek feltétlenül a boldog végkifejletekben. De hiszek a kitartásban. Hiszek abban a láthatatlan erőben, ami akkor mozdít, amikor már minden mozdulatlan lenne. Hiszek abban a csendes dacban, ami akkor is tart, amikor minden más szétporlik körülöttem.

Az élet nem igazságos. Nem súlyozza ki egyensúlyba a fájdalmat és az örömet. Nem ad feloldozást, csak feladatot: élni kell, tovább, akkor is, amikor már rég nincs hozzá akaratunk.

Az ember bármennyire is fél, bármennyire is vágyik vissza a régi ártatlanságba, végül megtanul menni tovább. Egyedül. Csendesen. Sebekkel a szíve helyén.

Félek a haláltól. Nem a sajátomtól – az már régóta nem tartogat számomra igazi rémületet. A saját végességem gondolata olyan, mint egy lassan lehulló levél: megértettem, hogy egyszer minden elcsendesedik. De félek azok halálától, akik még képesek szépet teremteni ebben a meggyötört világban. Azoktól, akik nem engedték, hogy a fájdalom nagyon eltorzítsa őket, akik nem cserélték le az együttérzést cinizmusra, a reményt közönyre. Ők azok, akikre titokban mindannyian támaszkodunk, még akkor is, ha sosem vallanánk be. Ők hordozzák a világ maradék tisztaságát – törekenyen, sebezhetően, de kitartóan. Ők azok, akiket a sors a legkegyetlenebbül szakít el a világtól.

Félek, hogy amikor ők eltűnnek, velük együtt vész el valami pótolhatatlan, hogy nem lesz már, aki emlékeztessen, hogy a jószág nem gyengeség, hogy a csend néha elég biztonságot nyújt a világ fájdalmának súlyától.

A saját elmúlásomat nem siratom, de azt a pillanatot rettegem, amikor nem marad senki, akinek a létezése által én is jobb ember akartam lenni. Amikor a jószág csak emlék lesz, és a túlélők már nem is emlékeznek arra, hogy egyszer volt másmilyen a világ. De talán éppen ezért kell mégis tovább élni, mert minden egyes nap, amikor valaki még képes szeretni, hinni, adni – akkor is, ha a világ már régóta nem kér belőle –, egy csendes, szinte láthatatlan ellenállás a feledéssel szemben. Talán nem megakadályozni kell a veszteséget, hanem őrizni, amit ők hátrahagynak. Az emlékezet nem ment meg senkit a haláltól – de megóvhat

valamit abból, akik voltak. Amíg valaki emlékezik, addig nem vész el minden. Talán az élet nem abban méretik meg, hogy ki mennyi ideig marad, hanem abban, hogy meddig marad utána valami jó.

Tizenhat éves vagyok, de már tudom, milyen, ha az ember nem talál hazát sem másokban, sem önmagában. Tudom, milyen, amikor a múlt árnya a leheletében él tovább, és minden döntésében ott a félelem, hogy ugyanazt a fájdalmat örökíted tovább, amit te is kaptál.

De ha valamit megtanultam, hát azt, hogy nem kell mindent tovább vinni. A múltat nem felejthetem el. De dönthetek úgy, hogy nem engedem, hogy a jövőmet is mérgezze. Talán ez az egyik legnagyobb bátorság: nem feledni, nem tagadni – csak mégis továbbmenni. Csendesen, méltósággal, a veszteségeket nem letagadva, hanem magamba építve.

Mert az ember, ha mindent elveszít is, a lelke mélyen őriz valamit, amit senki és semmi nem vehet el tőle.

Ha már minden veszteség súlya rám nehezedik, ha minden mozdulat fáj, ha minden emlék csak széttépett szál, akkor is tudom, hogy nem adtam fel. Akkor is tudom, hogy maradtam ember, hogy minden seb, minden könny, minden csend: az én történetem része lett.

Ha egyszer visszanézek majd... nem a fájdalmat látom majd először. Hanem azt, hogy nem álltam meg. Nem törtem össze végleg. Hanem éltem.

Minden ellenére.