

Az én történetem

Sokáig hittem azt, hogy az idő minden sebet begyógyít, hogy talán, ha elég hónap, vagy év telik el, akkor a fájdalom egyszerűen megszűnik létezni, és én ugyanaz az ember leszek, aki a fájdalom és az állandóan megújuló problémák előtt voltam. Rá kellett jönnöm, hogy ez nem így működik. Az idő önmagában nem old meg semmit, a sebek nem forrnak be attól, hogy parlagon hagyjuk őket; ha nem foglalkozunk velük, csak még mélyebbre temetjük őket, ahol tovább formálnak minket és észrevétlenül is meghatározzák a döntéseinket. A valódi gyógyulás munkát igényel. Szembe kell néznünk azzal, ami fáj, és el kell fogadnunk a múltat. Meg kell értenünk, hogy hogyan is hatott ránk mindaz, ami történt. Nálam ez nem egyik napról a másikra történt. Voltak napok, amikor azt hittem, előre felé haladok, aztán jött egy emlék, egy szó, egy illat, ami visszarántott és kezdetem előlről. Van egy mondat, amit még a nagymamám szokott mondogatni nekem: „az élet olyan, mint egy könyv, és minden nap egy újabb oldal benne.” De vannak fejezetek, amelyeket az ember legszívesebben kitépné. Vannak bekezdések, amelyek túl fájdalmasak ahhoz, hogy újraolvassuk őket, és vannak olyan sorok is, amelyeket újra és újra átírnánk, ha tehetnénk.

Az én történetem nem egy szokványos „boldogan éltek, míg meg nem..”. Nem egy gondtalan gyermekkorral kezdődött, ahol a szeretet és a biztonság természetes volt, és nem is egyenes út vezetett oda, ahol most vagyok. Inkább egy olyan út, amely tele volt kerülőkkel, zsákutcákkal és szakadékokkal, ahonnan néha úgy tűnt, hogy nincs kiút. Nyitrán születtem, Felvidéken. Az első perctől kezdve más volt az életem, mint a legtöbb gyereké. Nem egy olyan család várt rám, ahol óvtak és szerettek volna. Az édesanyám – nevezzük őt Évának, mert az „anya” szó többet jelent annál, mint amit Ő valaha is adott nekem, vagy képviselt volna az életemben – nem akart engem. Nem csak ott, akkor, abban a pillanatban, hanem talán már a pozitív terhességi teszt láttán is csak az undor érzése kerítette őt hatalmába. Az életem már akkor kisiklott, és nem tudtam – Éva pedig nem akart – ezen változtatni. Drogok, alkohol, cigaretta... Ez volt az én első otthonom. Azt mondják, hogy egy anya és gyermeke között láthatatlan kötelék van már a várandósság alatt is. Ha ez igaz, akkor az én kötelem már a kezdetekkor meg volt roncsolva, abban biztos vagyok. Éva nem vigyázott rám, sőt, mintha tudatosan próbált volna eltávolítani az élők sorából. Hét hónapos terhes volt velem, - igen, szándékosan használom a terhes és nem a várandós kifejezést - amikor megpróbált véget vetni az életének, ezáltal az enyémnek is. Egy tízemeletes panelház tetejéről akart leugrani. Nem tudom, miért nem tette meg végül. Talán valaki visszahúzta. Talán az utolsó pillanatban mégis

megijedt. Talán rájött, hogy bármennyire is nem akar engem, ez nem az Ő döntése. Az apámról nem tudok túl sokat. Egy erőszakos ember volt, aki Évát számos alkalommal bántotta, engem pedig sohasem akart. A börtön lett az otthona, miután gyilkosság vádjával elítélték. Nem sajnálom, hogy így alakult. Egy olyan ember, aki csak fájdalmat és szenvedést hagy maga után, nem hiányozhat senkinek sem igazán, főleg, ha az ember sosem ismerte. Születésem után még jobban széthullott minden, ami amúgy is ingatag volt. Két féltestvérem született már előttem: egy bátyám, akit rögtön születése után titkosított örökbefogadásra adtak, és egy nővérem, aki hároméves koráig árvaházban nevelkedett, majd Éva mégis visszakerült magához. Talán abban reménykedett, hogy egy új házassággal - amit akkor kötött, amikor nővérem 3 éves volt - jobb életet teremthet neki. Engem egy magyar házaspár fogadott örökbe. Ők már 23 éve vártak egy gyermekre és úgy tűnt, hogy a sors végre hozzájuk vezérelt engem. Papíron szerencsés voltam. De az örökbefogadás - akármilyen szép dolog is - nem tud minden sebet eltüntetni, nem tud minden fájdalmat és vágyakozást kiölni az emberből. Egy darab belőlem mindig is máshol volt, és hiába voltam szeretve, mindig éreztem egyfajta ürességet. Az okozója ennek a hiányérzetnek, egy testvér utáni sóvárgás volt.

Az iskolás éveim sem hoztak megváltást számomra. Egy kis faluban nőttem fel, ahol mindenki tudta, hogy örökbefogadott vagyok. Bár ezt senki nem mondta ki nyíltan, mégis érezhető volt a közeledésükből / távolságtartásukból, hogy máshogy tekintenek rám. A gyerekek kegyetlenek tudnak lenni, pláne, ha valaki egy kicsit is más, mint a többiek. Az én „másságom” az volt, hogy nem hasonlítottam a szüleimre. A külvilág számára én mindig is egy különc voltam. Sokat csúfoltak az elálló füleim miatt, - úgy néztem ki, mint Dumbó a kiselefánt - az örökbefogadásom miatt, vagy csak mert egyszerűen könnyű célpont voltam. Megpróbáltam nem törődni vele, de egy idő után már nem lehetett elbújni előle. A gúnyolódás szinte az árnyékkommá vált, ami mindenhová követett engem. Egy krakkói osztálykirándulás után dőlt össze bennem minden. Aznap este, amikor hazaértem, sírva rohantam a szüleimhez, hogy szeretném megműttetni a füleimet. Azt hittem, ha megváltoztatom ezt az egy dolgot magamon, akkor minden jobbra fordul. Megcsinálták a műtétet, de a dolgok egy cseppet sem fordultak jobbra, mert a probléma nem a füleimmel volt. A seb a lelkemen keletkezett és belülről marcangolt szét nap, mint nap, és ezt egyetlen orvosi beavatkozás sem tudta helyrehozni. A lelki fájdalom maradt. Nem múlt el sem a csúfolások megszűntével és nem múlt el a műtéttel sem. Idővel eszembe jutottak más módszerek is a lelki problémáim enyhítésére. Először csak megpróbáltam elnyomni az érzéseimet. Aztán jöttek az antidepresszánsok, a pszichiáter, a pszichológus, a „majd idővel jobb lesz” ígéreteivel, a falcolás és végül, de nem

utolsó sorban az alkohol. De semmitől sem lett jobb, semmi sem segített. A legrosszabb az volt, hogy egyedül éreztem magam ebben a szituációban. Mintha senki sem értené, min megyek keresztül. A szüleim próbáltak segíteni, de nem tudták, hogyan. Az osztálytársaim számára én csak egy lány voltam, akinek „fura dolgai” vannak. Néhányan sátánistának tartottak a hegemim és a zenei ízlésem miatt - végül is megértem, kicsit úgy tűnhetett, mintha véráldozatot mutattam volna be random metál zenekarok zénéire.

Aztán 14 évesen történt valami, ami mindent megváltoztatott. Egy osztálytársam meghívott magához. Azt mondta, van egy új kiscicája, és szeretné, ha megnézném. Ártatlan dolognak tűnt, de nem volt az. A helyzet gyorsan rosszra fordult. Éppen, amikor körbe akart vezetni a szobájában, egyszer csak belökött az ágyba és rám vetette magát. Lefogott és azt mondta csak akkor enged el, ha.. (Tudom, ennek az írásnak a teljes őszinteségről és részletességről kéne szólnia, de ezt a részt a fantáziájukra bízom. Hiába történt ez az eset lassan 6 éve, még mindig nem szívesen idézem fel túlzott részletességgel.) Először csak furcsán viselkedett, aztán megpróbált rávenni dolgokra, amiket nem akartam. Ellenálltam. Küzdöttem és végül sikerült kiszabadulnom. Kirohantam a házból, a szívem a torkomban dobogott, és csak futottam előre, ledőzerolva mindent, ami az utamba talált jönni. Szerencsére csak két utcányira voltam a házunktól. Otthon elmeséltem, mi történt, de nem kaptam meg azt a támogatást, amire szükségem lett volna. Az apám nem hitt nekem, anyám pedig...nos, az arcán láttam, hogy nem tudja, mit is gondoljon igazán. Az osztályfőnököm csak annyit kérdezett, hogy nem volt - e rajtam kihívó öltözet. Hát nem, nem volt. Egy tipikus punk stílusú öltözékben voltam, - hiszen ez volt a lázadó korszakom - acélbetétes bakancsban, túlméretezett halálfejes pólóban és katona nadrágban. Azt mondják, az ember ilyenkor megtanul valamit, hát én csak azt tanultam meg, hogy néha jobb csendben maradni. Azt hiszem, ekkor kezdődött el igazán az az időszak az életemben, amikor már nem bíztam senkiben. Egy ideig próbáltam úgy tenni, mintha minden rendben lenne. Felkeltem reggel, elmentem iskolába, mosolyogtam, ha kellett, de legbelül üres voltam. Olyan érzés volt, mintha egy sötét burokba zártak volna, ahová senki sem látott be és én sem láttam ki. Sokáig nem beszéltem senkinek arról, hogy mi történt azon a napon. Úgy éreztem, felesleges. Ha a saját szüleim nem hittek nekem, akkor ki hinné el? Az osztálytársaim, akik már így is azt gondolták, hogy furcsa vagyok? A tanárain, akiknek fogalmuk sem volt arról, mi zajlik bennem? Elkezdtem eltávolodni mindentől és mindenkitől. Az iskolai jegyeim romlani kezdtek, pedig addig kitűnő tanuló voltam. Már nem érdekelt semmi. Mintha az egész világ értelmét vesztette volna. Egyedül a könyvek és a zene maradtak meg nekem. Ott találtam menedéket, mert a történetekben minden más volt, mint a valóságban. A regényekben a

szereplők mindig találnak kiutat, és a végén valahogy minden jóra fordul. Az életben viszont... közel sem biztos, hogy így van. Azt hiszem, ebben az időszakban fogalmazódott meg számomra is az, hogy én egyfajta kívülálló vagyok ebben a világban. Egy olyan valaki, akinek nincs is igazi helye. Van egy családom, de sosem éreztem magam igazán a részének. Voltak emberek körülöttem, de sosem éreztem úgy, hogy megértenek engem. Mintha egy másik nyelvet beszéltem volna, amit senki sem ért. A depresszió lassan, észrevétlenül kúszott be az életembe. Először csak az apró dolgok változtak meg. Egyre ritkábban nevettem. Egyre kevesebbszer vágytam társaságra. Egy idő után már a legegyszerűbb dolgok is nehezemre estek. Felkelni reggel? Fárasztó. Beszélgetni valakivel? Kimerítő. Bármit is csinálni? Értelmetlen.

A következő évben arra is sor került, hogy a KIFLI (Keresztény Ifjúsági Liga) tagjává váltam. Általuk eljuthattam Erdélybe, pontosabban Zsobokra egy Exodus program keretén belül. A zsoboki gyermekotthonban 2 hetet töltöttünk el, csatlakoztak hozzánk miskolciak és írek is. Igyekeztünk ezalatt a két hét alatt minél több szeretetet nyújtani az ottlévő gyermekeknek, minél többet foglalkozni velük és figyelni rájuk. A múltammal (adoptálás, hovatartozás kérdése) sokkal megterhelőbb volt számomra ez az önkéntes szolgálat, mint a barátaim számára. Szüleim elmondása szerint hazatérésem után sokáig elég agresszívan viselkedtem. Így visszagondolva, kicsit olyanná váltam, mint egy állat, amely sosem kapott szeretetet és törődést, magyarul, megvadult. Kivétel nélkül minden gyermeket el akartam hozni onnan. Ezáltal segíthettem volna, illetve beteljesülhetett volna egy régi álmom, lett volna testvérem. Ezenkívül, azon a szolgálaton megismertem egy fiút, Ő a miskolci csapattal jött, 400 kilométer volt köztünk a „valóságban”, de valahogy nem tudott érdekelni. Az a fiú olyan érzéseket váltott ki belőlem, mint azelőtt még senki. Egyetlen nap után úgy éreztem, hogy le tudnám élni vele az egész életemet. Közöltem is vele azon a reggelen, mikor már indultak volna haza. Szenvedtem, sírtam, de úgy mintha kiszakítottak volna belőlem egy darabot. Tudtam, éreztem, hogy ezentúl mellette van a helyem. Ő volt a legelső szerelmem, de sajnos a - Sors, Isten, nevezzük bárminek - felsőbb erőktől csak 5 évet kaptunk együtt. A kapcsolatunk eleje csodálatosan indult. Én szerettem, Ő szeretett, viszont körülbelül 2 hónap után ez megváltozott. Sosem tudtuk eldönteni ki kezdte, de mivel mindketten erős személyiségek voltunk, így éveken át pingpong labdaként passzolgattuk egymásnak a bántásokat és beszólásokat. Az a srác, akit mindennél jobban szerettem teljesen eltiport és megalázott, mint nőt, legyen szó itt viszonyokról, testképzavar kialakításáról, hátságzúrásról. Ő volt az első fiú, akinek odaadtam a testem, mégis megalázó módon bánt velem az együttlétek során. Lelökött magáról, ha valami

nem úgy történt, ahogy elképzelte, illetve számos alkalommal hasonlított más lányokhoz engem: „Alexának sokkal kerekesebb a fenéke, menj edzeni!” Sokszor hamis ígéreteket dédelgetett bennem: „5 perc múlva hívlak. - legalább 3 óra telt el. -” Ezen cselekedetei miatt egy olyan ellenszenv és undor alakult ki bennem idővel, hogy azt hiszem teljesen összetörtem Őt, ahogy csak egy férfit össze lehet törni. Elkezdtem mástól igényelni és elfogadni a törődést, a figyelmet. Más volt a szeretetnyelvünk, mindketten szerettük egymást az utolsó pillanatig, csak nem tudtuk ezt úgy közvetíteni a másik felé, hogy Ő azt az információt le is tudja „fordítani” az Ő nyelvére. Végül több évnyi szenvedés után, fogtam magam és eljöttem.

A szüleim persze látták, hogy valami nincs rendben, de nem tudták, hogyan segíthetnének. Nem tudtam megnyílni. Hogyan is tudtam volna? Hiszen még magam sem értettem, mi zajlik bennem. Illetve amúgy sem hitték el, amit mondtam, amikor segítséget kértem. Tizenöt éves koromra már ott tartottam, hogy minden nap csak egy túlélendő nap volt. Már nem álmodtam a jövőről. Nem voltak terveim. Nem voltak vágyaim. Csak azt szerettem volna, hogy ne érezzem ezt az ürességet, ami betelített engem. Aztán egy nap elérkeztem arra a pontra, ahonnan már nem volt visszaút. Egyik este, amikor már mindenki elaludt, az ágyamban feküdtem, és csak a plafont bámultam. Teljesen üresnek éreztem magam. Nem volt bennem sem harag, sem szomorúság, csak a mély, megfoghatatlan semmi. Ekkor jött az a gondolat, ami már sokszor megfordult a fejemben, de most először tűnt igazán valóságosnak. Mi lenne, ha egyszerűen eltűnnék? Az ilyen gondolatokat az emberek sokszor félreértik. Azt hiszik, hogy az, aki ilyesmit érez, egy hirtelen, meggondolatlan döntést hoz. De nem így van. Ez nem egy hirtelen elhatározás. Inkább olyan, mint egy lassan áramló folyó, amely hónapok, évek alatt mélyíti a medrét. Felültem az ágyban, és a sötét szobát bámultam. Nem volt semmi különös ebben a pillanatban. Nem éreztem drámaiságot, nem voltak nagy gondolatok a fejemben. Csak fáradt voltam. Nagyon fáradt. Aztán valami történt. Egy apró zajt hallottam a folyosóról. Talán Ozzy mozdult meg, a macskám, talán csak a házban lévő gerenda recsegett, ugyanis a szobám a padlásajtó mellett helyezkedik el. De valamiért ebben a teljesen hétköznapi, jelentéktelen pillanatban megértettem valamit. Nem tudom pontosan megmagyarázni, mi volt az. Egyfajta felismerés. Rájöttem, hogy nem is akarok meghalni. Nem igazán. Nem a halálra vágytam, hanem arra, hogy más legyen az életem, hogy ne érezzem ezt az ürességet, hogy valaki végre törődjön velem és rám figyeljen. Ettől persze még nem lett könnyebb minden egyik napról a másikra. De aznap éjjel valami megváltozott. Talán először éreztem azt, hogy van egy apró lehetőség, egy reménysugár arra, hogy valami más legyen. Másnap reggel nem

történt semmi különös. Felkeltem, elmentem iskolába, és ugyanúgy viselkedtem, mint máskor. Viszont valami megmozdult bennem. Elkezdtem figyelni az embereket magam körül. Nem csak úgy felszínesen, hanem igazán. Rájöttem, hogy mindenkinek megvan a maga harca. Ott volt az osztálytársam, aki mindig hangos volt és viccelődött, de ha jobban figyeltem, láttam, hogy a szemei gyakran szomorúak és könnyesek.

„Hiszen most válnak a szülei.” - gondoltam.

Ott volt a tanárnő, aki néha ingerülten szólt ránk, de egy nap láttam, hogy remegő kézzel issza a kávéját és ott volt az a fiú az évfolyamunkból, akiről és akivel senki sem beszélt, mert olyan csendes volt, mintha ott sem lenne. Rájöttem, hogy nem vagyok egyedül a fájdalommal. Nem én voltam az egyetlen, aki küzdött valamivel, akinek nehézségei voltak. Ez a felismerés... nos, nem oldotta meg varázsütésre a problémáimat, de valamit mégis adott. Egy kis közelséget másokhoz. Egy kis reményt. Elkezdtem apró dolgokat keresni, amik miatt érdemes volt folytatni. Egy jó könyv. Egy pillanatnyi napsütés egy hideg napon. Egy kedves szó egy idegentől. Nem nagy dolgok voltak, de akkoriban ezek tartottak életben. Nem lettem egyik napról a másikra boldog. A depresszió nem így működik, de már nem voltam teljesen a mélyben. A következő években kezdtem lassan látványosan is megváltozni. Nem csak kívülről, hanem belülről is. Rájöttem, hogy nem kell mindent egyedül megoldanom. Nem kell úgy tennem, mintha minden rendben lenne. Néha lehet gyenge az ember. Néha kérhet segítséget és amikor ezt elfogadtam, valami elkezdett feloldódni bennem. A felismerés, hogy nem vagyok egyedül a küzdelmeimmel, lassan kezdte átalakítani a mindennapjaimat. Nem egyik napról a másikra, nem drámai módon, hanem fokozatosan, apró lépésekben. Minden nap csak egy kicsit lett könnyebb. Emlékszem az egyik reggelemre, amikor először néztem úgy a tükörbe, hogy nem egy idegent láttam benne. Nem mondom, hogy tetszett, amit láttam, de legalább már nem éreztem azt az ellenállhatatlan késztetést, hogy elfordítsam a tekintetem. Talán ez volt az első apró győzelem. Elkezdtem többet beszélni azokkal az emberekkel, akiket korábban elkerültem. Nem mély, filozófiai beszélgetések voltak, csak egyszerű dolgok. Egy "Hogy vagy?" egy osztálytársnak, egy félmosoly a buszmegállóban és meglepő módon ezek az apró gesztusok viszonzva voltak. Egy nap valaki visszamosolygott. Egy másik napon valaki megkérdezte, hogy minden rendben van - e, és ezek az apróságok, amiket korábban észre sem vettem volna, most valahogy fontosak lettek. Persze nem minden volt egyszerű. Voltak rossz napjaim. Olyan napok, amikor azt éreztem, hogy semmi sem változik, hogy ugyanott vagyok, ahol mindig is voltam, de most már volt egy óriási különbség: tudtam, hogy ezek a rossz napok,

nem tartanak örökké. Elkezdtem megengedni magamnak, hogy élvezzek dolgokat. Korábban minden jó pillanatot azzal rontottam el, hogy azt gondoltam, úgysem fog örökké tartani, de most már próbáltam egyszerűen csak ott lenni a pillanatban. Egy délután leültem az iskolámmal szembeni parkban, és csak néztem az embereket. Figyeltem, ahogy egy kisgyerek nevetve fut a galambok után, ahogy egy idős férfi egy padon sakkozik valakivel, ahogy egy szerelmespár piknikezik a fűben. Nem történt semmi különös, de valahogy mégis jó érzés volt. Ahogy egyre többször éltem meg ezeket a pillanatokot, rájöttem, hogy az élet nem csak a nagy, meghatározó eseményekből áll. Az élet az apró pillanatokból tevődik össze. Egy meleg tea egy hideg reggelen. Egy kedves szó egy baráttól. Egy jó dal, amit véletlenül hallasz meg a rádióban. Rájöttem, hogy nem kell mindig mindenről tudnom, nem kell mindig biztosnak lennem mindenben. Lehet, hogy sosem fogom pontosan tudni, mi az élet értelme, vagy hogy mi vár rám a jövőben, de talán nem is kell tudnom. Talán elég, ha egyszerűen csak élek, ha minden nap megpróbálok egy kicsit jobban és jobb lenni, ha keresem azokat az apró - cseprő dolgokat, amikért érdemes folytatni. Ahogy teltek a hónapok, évek, lassan elkezdtem új célokat kitűzni magamnak. Nem nagy, világmegváltó célokat, hanem egyszerű dolgokat. Meg akartam tanulni gitározni. Szerettem volna elolvasni egy bizonyos könyvet. Ki akartam próbálni egy újfajta süteményt egy pékségben, ami mellett mindig elmentem és ahogy ezek az apró célok megvalósultak, kezdtem azt érezni, hogy haladok valamerre. Megtanultam, hogy a fejlődés nem lineáris. Nem úgy működik, hogy egyik nap rosszul vagy, a következő nap pedig minden rendben lesz. Olyan, mint egy hullámozó tenger. Vannak mélypontok, de vannak magas hullámok is és ha az ember megtanul úszni ezek között a hullámok között, akkor talán már nem is annyira ijesztő az egész. Idővel egyre többet tudtam adni másoknak is és néha elég csak ott lenni valakinek. Nem kell megoldást találni, nem kell nagy tanácsokat osztogatni. Elég egy figyelmes hallgatás, egy apró gesztus. Egy nap egy régi osztálytársam írt nekem Messengeren. Sosem voltunk igazán közeli barátok, de valamiért hozzám fordult segítségért. Azt mondta, hogy nehéz időszakon megy keresztül, és nem tudja, kinek beszélhetne erről. Talán látta rajtam, hogy én is tudom, milyen az, amikor senki sem hallgat meg. Talán tudta, hogy nem fogom elítélni. Meghallgattam őt. Nem próbáltam tanácsokat osztani, nem mondtam neki, hogy minden rendben lesz. Csak ott voltam és ebben a pillanatban értettem meg igazán, hogy minden, amin keresztül mentem, nem volt hiábavaló. Ha azokból a tapasztalatokból, amit eddig szereztem, egyetlen embernek is segíthetek, akkor már volt értelme. Nem mondom, hogy ma már mindig minden tökéletes. Néha még mindig vannak rossz napjaim, de már tudom, hogy ezek a napok elmúlnak. Egyik nap azon kaptam magam, hogy visszagondolok a régi önmagamra, arra a személyre, aki egykor reménytelennek látta a jövőt. Furcsa érzés volt. Nem

mintha már teljesen elhagytam volna azt az éneket, inkább csak egy másik szemszögből láttam. Megértettem, hogy minden nehézség, minden fájdalom, minden bizonytalanság alakított azzá, aki most vagyok. Azt is megtanultam, hogy nincs egyetlen, tökéletes válasz arra a kérdésre, hogy miért élünk. Talán mindenkinek más és más az oka, talán idővel változik is. Lehet, hogy ez a valami egy ember – egy barát, egy testvér, egy idegen, akinek egyszer talán segíthetünk. Lehet egy élmény – egy kedvenc dal, egy hosszú séta a szabadban, egy film, ami megérint minket, vagy lehet egyszerűen az a gondolat, hogy a holnap hozhat valami jót, valami újat, még akkor is, ha ma ezt nem így látjuk. Rájöttem arra is, hogy a boldogság nem egy állandó állapot, amit egyszer elérünk, és utána örökre a miénk marad. Inkább olyan, mint a napsütés a felhők között, néha előbújik, néha eltűnik, de mindig ott van valahol, és ha megtanuljuk értékelni a pillanatokot, amikor előbukkan, akkor talán a felhős napokat is könnyebb lesz átvészelni. A pályázat hatására aztán úgy döntöttem, hogy leírom mindezt. Nem azért, hogy nagy bölcsességeket osszak meg a világgal, hanem egyszerűen csak azért, hogy emlékezzek rá, honnan indultam, és merre tartok. Mert néha, amikor elakadunk az életben, nem az a legfontosabb, hogy előre nézzünk, hanem hogy visszatekintsünk, és meglássuk, milyen hosszú utat tettünk már meg. Azután, hogy már azt éreztem, hogy kordában tudom tartani a saját érzéseimet és miután számos alkalommal tudatosítottam, hogy mennyien szenvednek, rájöttem arra, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni. Ezért is döntöttem a pszichológia mellett. Véleményem szerint a mai és az eljövendő generációnak szüksége lesz a pszichológiai gondviselésre a mentális egészségük megőrzésének érdekében. Főként az addiktológiai, illetve szexuálpszichológiai szakirányt fontolgatom, ugyanis saját tapasztalatomból kiindulva az embernek mindig könnyebb az önpusztítás felé nyúlni, - legyen az alkohol, cigaretta vagy akár drogok - mint önreflexiót gyakorolni és brutálisan nehéz feloldani azokat a belső gátakat, amiket egy erőszak, vagy egy toxikus kapcsolat hagy bennünk. Ezenkívül szeretnék magamon dolgozni. Szeretném a tapasztalataimat apró intrikákon felülkerekedve elegánsan gyakorolni. Szeretném a generációkon átívelő traumákat (ugyanis Éva is árvaházban nőtt fel) egyszer, s mindenkorra megszüntetni, hogy a gyermekem harmóniában és szeretetben nőhessen fel. Ugyanis a jelenlegi párommal gyermeket várunk. Ő tanárnak tanul, dolgozik és mindent megtesz azért, hogy szépnek érezzem magam és boldognak lásson. Vettünk egy házat, összeköltöztünk. Boldogabb és teljesebb vagyok, mint valaha. Én egyelőre a következő tanévtől passzívtatom a tanulmányaimat, majd levelezőn folytatom, ha az időm engedi. Nem szeretném, hogy a várandósságom miatt feladjam önmagam, ezért igyekszek jelenleg minél többet foglalkozni a lelki világgal és a belső jólétemmel. Így visszatekintve a fenti sorokra, az elmúlt 20 évben sok minden történt velem, de sosem adtam fel. Ha egyetlen egy tanácsot

kéne kiemelnem eddigi tapasztalataim közül, akkor az az lenne, hogy az embernek mindig tudatosítania kell, hogy van remény és az átélt sérelmeket a javára, illetve mások megsegítésére fordítani. Hiszem, hogy minden nehézség, amit átélünk, nem véletlen: mindegyik erősebbé, bölcsebbé és együttérzőbbé tesz minket. Most már tudom, hogy nem a múlt határoz meg bennünket, hanem az, amit abból építünk. Az előttünk álló út nem könnyű, de annál értékesebb. A saját gyógyulásunk kulcsa egyben a gyermekeink boldogabb jövőjének záloga is. Ezért arra buzdítok mindenkit, hogy ne hátráljon meg, hanem bátran, reménnyel és szeretettel írja tovább az életének történetét, egy olyan fejezetet, amelyben a gyógyulás, a hit és az újrakezdés kapja a főszerepet.