

Jó. Rendben, akkor most elkezdem. Megírom. Minden szellemi erőmet összeszedve, hogy félretegyem a többször visszatartó, mintsem előre vivő belém átkozott perfekcionizmust. A szégyen. Igen, te. Te drága. Amióta tudom, hogy másodlagos, eltanult érzélem vagy, nem hiszek neked. Így most már nem akadályozhatod meg, hogy azt tegyem ami a szívem vágya és igénye. Illetve még egy keleti bölcsélet is velem van pajzsként, ami így szól: Te nem az érzéseid vagy. Az érzések megjelennek, majd eltűnnek, ha egy lennél velük veled is ez történne, de te maradsz. Így te csak az érzéseid megfigyelője vagy. Leírom. Végre teret adva a bennem lévő állandó késztetésnek, hogy íráshoz lássak. Miközben ezt teszem, mintha a testem egy hypoxiás állapotból indulna meg a szabad légzés felé.

---

Bizonyára lesznek olyan olvasók akiknek a fejében megfordul a gondolat , hogy túl sokat időzöm el a múltban, talán te is épp ilyen vagy (épp az életem legmélyebb bugyraiba fogsz betekintést nyerni, szóval engedd meg, hogy tegezzelek, kérlek), de hidd el, nyomós okom van rá. Egy egészséges embernél jogosan elvárt, hogy a jövőre tekintve, a jelenben élje az életét. Viszont, ha gyermekkorodban olyan súlyokat akasztottak rád amiket nem neked kellett volna cipelni, és ha te még mindig viszed őket magaddal, csak a célt tartva szem előtt, nem megpróbálva eltávolítani az eltávolítható súlyt, ezzel lassítva magad, az önmagaddal futott versenyben, akkor maximum egy makacs félbolond lehetsz egy idő után, de kitartó nem. Félek, félünk visszanézni oda ahol sérültünk, de ha túl tudtuk élni a bántalmazást, akkor túléljük a gyógyuláshoz szükséges emlékezést is és még az is megeshet, hogy elég addig szembenézni vele ameddig lekasztjuk magunkról. Vigyázzunk azonban, ezen súlyok legtöbbje öntudatra ébredésünk előtről valók így útközben elhittük, hogy a részünket képezik, így kaméleonként megbújhatnak rajtunk. Megeshet, hogy azt hisszük megszabadultunk egy egy súlytól, idővel pedig észre vesszük, hogy egy darabja még mindig ott van. Hosszas folyamat, türelmet igénylő.

---

És akkor itt lenne az ideje, hogy szót ejtsek az életemről. Ha azt mondom, hogy József Attila sorait olvasva a lelkem folyik ki, hogy minden sorában a kisgyereket érzem akinek csak a teste nőtt fel, aki szeretetet és figyelmet akar kiérdemelni, hogy legszívesebben átölelném és elmondanám neki, hogy ez jár neki, mindig is járt, és nem kell érte tennie, hogy nem azért nem kapta meg, mert nem érdemelte ki, hanem, mert nem voltak alkalmasak, hogy megadják neki amit érdemel, ha azt mondom, hogy önmagam gyermeki énjének is ezt kívánom, akkor talán szinte elmondtam az elmondhatót. Félreértés ne essék, nem akarom megúszni ennyivel.

---

Ma, több nap kihagyás után látok ismét hozzá, hogy folytassam amit elkezdtem. Nehéz. Nem megy. Visszatart a perfekcionizmus, a félelem attól, hogy nem lesz elég jó, lebklokkolok és mivel nem érzem magam alkalmasnak, mert nem vagyok tökéletes (ami általam elképzelt tökéletes talán nem is létezhet) ezért halogatom az írást, hogy minél később kelljen, vagy egyáltalán ne kelljen szembenézni a tökéletlenségemmel és el tudjam felejteni azt is, hogy valaha megakartam írni ezt pályázati munkát. Az embereknek vissza kellene adni a hibázáshoz való jogukat. Amit gyermekként sokunktól elvettek. Ezért félünk belátni, hogy hibázunk, így tanulni sem tudunk ezekből a hibákból. Ez a példa például (haha) jól szemlélteti egy módját annak, hogyan vannak kihatással az életünkre a feldolgozatlan traumák. Persze nem mindenki ilyen elbaszott, ha te nem vagy az akkor örülj neki, de vannak akik igen és nekik lehet jól fog jönni ezt olvasni. Ez tartja bennem a lelket, lehet nem tudok mindent, de lehet valakinek épp azt van szüksége hallani amit mégis tudok. Vannak akiknek pokol volt a gyerekkora, mint nekem. Hozzám csak akkor értek, ha bántottak, szeretetből sosem. Néha elhittem, hogy szeretetből is megérintettek, később ezekről is kiderült, hogy csak kedvességgel akarták elérni nálam, hogy valamilyen vágyukat kielégítsem. A hozzám hasonlóaknak teret kell adni az életükben egy plusz időszakra, ami másoknak nem feltétlenül létszükségszerű, a gyógyulás. Ami az előbb említett okok miatt eszméletlen magányos érzéssel jár. Mindenki más bulizik, elmegy egyetemre, éli az életét, megindul a kis putonnyával a nagyvilágba, neked meg ott vannak a súlyok amik visszatartanak. Ameddig pedig megállsz ezek eltávolításával foglalkozni, közben látva ahogy ők egyre távolodnak ahogyan haladnak előre, a magány, mint egy vödör hideg víz ömlik a nyakadba. Nem szabad feladni ekkor sem, remélem nem fogom én sem, mert ez nem jelenti azt, hogy ne érhetnénk utol a generációkat, mert ők is meg fognak torpanni, ők is haladnak majd hátra aztán megint előre és mi ismét találkozunk velük, de akkor már egy jobb önmagunkat tudjuk beleadni az adott kapcsolatba, utitárskodásba. Azt gondoltam, hogy majd

száraz információk fognak kibukni belőlem önéletrajzszerűen, valamiért azt is gondoltam, hogy ez a rész is elvárt lehet, de rájöttem, hogy a jelenlegi gondolatmenetem megosztása elmond rólam mindent.

---

Ma nem terveztem írni(gondolom az egyértelmű, hogy nem egy nap leírt gondolatai ezek), illetve akartam, volt is egy jó ötletem, de mire papírt ragadtam kiment a fejemből (adhd-s tünet?), kár, hogy ezt senki sem hiszi el és adnak ezért díjat.:) Viszont a nap végén lakótársammal való séta közben felfigyeltem valami sokkal ledöbbenőbbre (elég könnyű a társaságában gondolkodni, nem fecseg feleslegesen, egy eb az illető). Egyszer csak azt vettem észre, hogy egy számomra fontos személlyel egy jelenetet képzelek el a fejemben ahol intim beszélgetést, időtöltést teremtünk együtt. Igen, ebben önmagában még nincs is semmi ledöbbenő, de az igazság az, hogy a valóságban távolabb nem is lehetnénk egymástól (értsd: érzelmileg, egyébként a szomszédomban lakik), és azt vettem észre, hogy ez a fiktív jelenet által érzelmi intimitást kezdtem el érezni kettőnk között, holott a valóságban ilyen nincs, legalábbis hiteles cselekvést nem vonva maga után. Ott abban a pillanatban megéreztem valamit. Mivel a gyerekkorom borzalmi túlságosan elviselhetetlenek voltak még az én szívós kis gyermeklelkemnek is, és mivel gyermekként tehetetlen voltam a körülményeimmel szemben, ezért az elmém az egyetlen lehetséges védekezésként elkezdett létrehozni egy alternatív valóságot ahol a dolgok elviselhetően alakulnak és ennek a valóságnak az érzéseit élte meg. Elsőre ez így lehet nem tűnhet annyira veszélyesnek, de ha átírom az emlékeimet akkor nem tudok következetesen cselekedni a valós világban és így nem lesznek a cselekedeteimnek eredményre vivő végkifejletei. Ezúton is szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy mennyire fontos a társadalomban az anyák támogatása, szülők oktatása, a gyermek feltétel nélküli szeretetének biztosítása. Most, hogy egy újabb ADHD-s tünetet ismertünk meg a példámon keresztül talán már kicsit sem kérdés az, hogy miért tartom fontosnak először a gyógyulást, az önmagunk értelmetlen túlhajszolásával szemben(nem azt mondom, hogy minden hajszolás értelmetlen, hanem ebben az esetben lévő). A mai napot egy ideillő gondolattal zárom le, amit épp Újvidékre tartva hallottam egy spanyol fiatalembertől aki átutazóban járta a világot: Azt hiszem az emberek azért depressziósak, mert a képzelt vágyaik megvalósításának elkezdése helyett, csak tovább álmodoznak, így a vágyott állapot és a valós életük között egyre nagyobb lesz a szakadék, amivel kétségbeesnek önmagukat. Persze, pont akkor mondta ezt amikor a legjobban kellett hallanom.:) Mégegy bizonyíték, hogy a cselekvés isteni erő, teremtés, a gondolkodás önmagában pedig nem lehet az.

---

Ennek a bekezdésnek most úgy látok hozzá, hogy fogalmam sincs mi lesz belőle. Ki tudja, talán még a végére azt a tanulságot is le lehet belőle szűrni, hogy nem kell előre tudnunk az egész tervet ahhoz, hogy hozzálássunk valamihez, elég ha csak a kezdeti cselekedetet megteesszük, az majd hozza magával a következőt. Az aktuális útkeresztveződésben pedig érezni fogjuk merre kell menni, ha meg tudjuk hallani a belső hangunkat. Ez ijesztően hangozhat egy olyan ember számára aki úgy élte túl a gyerekkorát, hogy hiperéberségben volt, mert folyamatosan figyelnie kellett, hogy vajon mikor jön az a pofon (és milyen különböző formában). És akkor azt hiszem el is érkeztünk a múltam mégegy , a jelenemre való kihatására, a kontrollmánia és a hiperfókusz, ami kettő rengeteg energiát emészt fel és sokszor találhatod magad a sarokban ülve pánikolva, miközben a stresszszinted az egekben, ezúton is rövidítve az életed. Miközben hazudsz magadnak, hogy nem vagy függő, hogy a gyerekkorod nincs kihatással a jelenedre, mert te erős vagy, pedig függsz a félelemtől. Így miközben azon dolgozol, hogy mindent előre meghatározz elmulasztod a jelen pillanatot amivel lehet sokkal jobb lehetőségeket mulasztasz el, mint amit el tudtál volna képzelni magadnak. Az ismeretlentől való félelem visszatart, ha az ismeretlen veszélyeket rejtett magában korábbi tapasztalataidban, de ami ennél erősebb önszabotázst hoz létre az, ha a z ismerős, az állandó kapcsolataidban leleskedett rád a legtöbb veszély, így akaratlanul is kialakul benned egy menekvés az állandótól. Ami lássuk be már önmagában eléggé visszatartja azt, hogy sikeres életet tudj kialakítani, ahhoz, hogy egy egyetemet befejezz, állandó tagja kell legyél egy osztálynak éveken keresztül, ahhoz, hogy családot alapíts egy bizonyos ideig állandó kapcsolatban kell lenned valakivel, hogy kiismerd. Ezért lehet az, hogy pincérnőként dolgozom, rövid ideig ismerem az embereket, és arra a rövid időre szeretem őket, úgy mint senki mást, de ha több ideig lennének az életemben tőlük is félnék, vagy féltém volna, mert kezdem úgy érezni, hogy egy bizonyos mértékig meggyógyítottam magamat, de ezt is önerőből, vagy olyan emberek segítségével akik rövid ideig voltak az életemben. Az viszont tény, hogy nincs kellő segítség nyújtva az ilyen embereknek, sem az oktatásban nem tudják (legalább is középiskolám befejeztéig ez így volt) felismerni és kellőképpen eljárni akkor, ha egy gyermek bántalmazott családban van és esetleg eljut odáig, hogy megpróbáljon segítséget kérni, sem egy átlagos felnőtt sincs tudatában annak, hogy mit tegyen, ha tudomást szerez ilyenről, a gyerekekről meg ne is beszéljünk, náluk a „közösítsük ki”, mert fura a bevált „segítségnyújtás” tisztelet a kivételnek. Persze, nem haragszom már senkire, mert a haraggal nem tudok segíteni magamon, mások segítségére meg már nincs szükségem olyan szempontból, hogy kimentsenek abból a helyzetből, mert az már elmúlt. Felnőttként, ha nem analizálnék túl mindent (valamire mégiscsak jó ez a működés) és hittem volna az első pszichológusnak vagy az első orvosnak akikhez fordultam és elkezdek nyugtatót, antidepresszánsokat szedni akkor behódoltam volna a rendszernek. A rendszernek amiben szüleim nőttek fel, amiben megnyomorultak amiben nem kaptak lehetőséget a gyógyulásra (nem, nem csak az én szüleim lelki sérült, abuzív szülők, szinte mindenkié akik valamilyen szempontból elnyomást éltek át) és amiben tovább öröközték belém ezeket a sebeket, ha ezekre a sebekre nem gyógymódot keresnék, hanem különböző pótszereket használnék elnyomásra akkor tovább támogatnám azt

a rendszert a rossz irányba haladás felé, vagy rossz úton maradásban, ami ezeket okozta bennem, közvetve.

---

Bár azt hiszem a minimum karakterszámot nem teljesítettem és kissé összezsápoltnak is érzem ezt az írást (bár imposztorszindrómás jeleim is vannak, nem gondolom, hogy ez most az) mégis úgy döntök, hogy elküldöm, ha másra nem is, talán kezdetnek jó lépés lesz a perfekcionizmusom gyógyítására kiadni valami tökéletlent a kezemből. De ezt meg vajon nem a bennem lévő kisgyerek akarja-e megint így? Szeretve lenni akkor is, ha nem elég jó?

Akárhogy is, ebből a sok önboncolgatásból vagy gyógyulás vagy beleőrülés lehet, de azt hiszem nem kell bizonyítanom a túlagyalásomat, mert önök is tapasztalni vélik.

Tehát most érkezünk el oda, hogy röviden említést teszek az életemről. Végül mégis úgy döntöttem, hogy a részleteket kihagynám, és csak szárazon leírom, de csak mert ahhoz, hogy érezni tudják amit én és a hozzám hasonlóak éreznek, önöknek is egynek kell lenniük azok közül akik hasonlókat éltek át, ez esetben viszont nem kell magyaráznom, mert úgyis tudják, ha pedig nem éltek át hasonlókat akkor soha nem is fogják megérteni, tehát feleslegesen írnám le.

Édesapám alkoholista, aki vert minket és különféleképp bántalmazott, édesanyám pedig annyira kikészült (vagy már alaptól ilyen ember volt?), hogy depressziós, instabil emberré vált, aki különböző mániákba menekült. Közben néha irigykedett rám amikor valami jó történt velem az életben és megpróbálta elrontani, elhíttetni velem, hogy véletlen volt és nem érdemeltem meg és egyebek, az irigység főként akkor volt, amikor apám épp adott nekem egy kis figyelmet és nem neki. Viszont apám kedvességge és figyelme is általában abból fakadt, hogy szeretett volna tőlem valamit, ezeket elég gyorsan összeraktam, már kisgyerekként. A mamám volt az egyetlen aki hit nekem és látta miről beszélék, egyszer megpróbált segítséghez fordulni, de apámék elbagatelizálták a gyermekvédelmi központ szemében annyival, hogy a mama cukorbeteg ezért nem tudja mit beszél, ne higgyenek neki. Hogy a gyermekvédelmisek miért nem vizsgálták ki jobban nem tudom, de azt igen, hogy ezek az események odáig vezettek, hogy nem tudtam többé biztonságos helynek érezni a világot. Egy harctérré vált ahonnan nincs menekvés. Onnantól, hogy tizenhét évesen elköltöztem otthonról ezek a harcok visszhangjai pedig átkerültek a fejembe, így nem szűntek meg, csak a tér bővült ahol zajlanak. A mindennapos elnyomás megszűnt, de így az életben maradásért kell küzdeni, dolgozni, gyógyulni hol tudnék itt helyet találni tanulásnak és karrier építésnek? Megpróbálkoztam a színművészetivel, Újvidéken, fel is vettek, de az annyi időt vesz igénybe, hogy lehetetlen mellette dolgozni és lakást fenntartani. A vicces az egészben, hogy nem is emiatt hagytam ott, hanem, mert nem fogadtak szívélyesen az osztálytársaim, nem voltunk egy hullámhosszon, fura voltam nekik, nem értettek, de szerintem meg sem próbáltak megérteni ez pedig baromi rossz érzés volt. Mármost ne tessék félre érteni, nem ez a rossz érzés volt az oka annak, hogy kiíratkoztam, sokkal rosszabb dolgokat éltem túl ennél, hanem az, hogy emiatt rosszul éreztem magam és nem tudtam saját magamat jobb kedvre deríteni. Egy színészt pedig az különbözteti meg egy átlagos embertől, hogy tudja irányítani az érzéseit, de én nem tudtam megváltoztatni

azt, hogy rosszul essen a flegmaságuk, ezért alkalmatlannak éreztem magam a színész egyetemhez és úgy éreztem szivességet teszek azzal, ha elmegyek. Csak sokkal később jöttem rá, hogy nem azért iratkoztam be, mert tudtam ezeket, hanem ott kellett volna megtanulnom, csak elvettem magamtól ezt az esélyt. Innentől pedig visszatértem a pincér szakmához, amit tizenöt éves korom óta dolgozok. Most ott tartok a jövőt illetően, hogy úgy érzem egyre jobban megy egyszerre egy dologra fókuszálni és nem mindent akarni rögtön. Kezdetnek megnyugodni, gyógyulni, majd anyagi javakat teremteni ahhoz, hogy tovább tudjak tanulni, ha Isten is úgy akarja. Mindenekelőtt azonban itt lenni a mostban és nem hagyni semminek, hogy megfosszon a jelenemtől, még a túlzott gyógyulni akarás és tökéletessé váláson való törekvés sem, mert talán ez is egy traumából fakadó védekezés, próbálni sebezhetetlenné válni miközben valahol csak minden sejtemmel biznom kellene és hagyni, hogy megtörténjen az élet és arra vigyen amerre vinnie kell.

Fáradt vagyok.