

Gabikának,
aki az erő, a szeretet és a biztonság forrása

Megtört lendület

„Ha földre döngöl, hiszek akkor is. Mert valamiért meg kell ennek történnie.
S ha a földre döngött, ki is csíráztat majd. Csak kibírni. Csak kibírni.”

(Jókai Anna)

Kezdet és Vég

Minden, ami történt, az életem része; megosztom, de átadni nem lehet. Tíz év, amelyben az ember fizikai, lelki átalakulásába bele van sűrítve minden. Bánat, küzdelem és elfogadás.

A pusztá tények éppoly megrázóak, mint a mögöttük sikoltó kétségbeesés.

33 éves voltam. Már túl a világ-megváltáson, de még innen a megfáradt beletörődésen. Az élet olyan egyszerű volt. Kiegyensúlyozott házasság, biztos egzisztencia, egy gyönyörű, négyéves kislány. Amiktől akkor féltem, ma már tudom, nem kellett volna félni, s ami még várt rám, ránk, az eszembe se jutott.

Az, hogy felnőtt fejjel bárányhimlős lettem, inkább furcsa volt, mint ijesztő. Talán még neveltünk is a „pötyeimen”.

S akkor, egy hét után, egy reggel nem tudtam fölkelni. A lábam nem engedelmeskedett. Feküdtem, de hiába ültem föl, a lendítés, az az egyszerű mozdulat, amellyel földet érnek a végtagjaink, nem ment.

Még csak rémült sem voltam, hiszen a véglegesség, a visszavonhatatlanság még gondolatban sem merült föl.

A házi orvos mozdulata, amellyel felemelte a lábaimat, s ahogyan azok visszazuhantak, inkább mókás volt. Mentőt hívott, s akkor arra gondoltam, mi lesz addig a családommal, amíg én pár (!) napig kórházban leszek.

Vizsgálatok, kérdések és kételyek. Végül mégis eredmény: kiterjedt szakaszon gerincvelő-gyulladás. A bárányhimlő szövődményeként. Ritka, de létezik (én már csak tudom). Mindenki arra gondolt, hogy ez átmeneti, ahogy múlik a gyulladás, úgy tér vissza a mozgás. Ha visszagondolok arra a napra, emlékszem a fáradtságra, a zürzavarra, a vizsgálatoktól való félelemre. De nem emlékszem a rettenetesre, amely csak később jött, amikor a tudatom teljesen felfogta, hogy addigi életem nincs többé. Amikor orvosilag bizonyos lett, hogy soha többé nem mozdul meg a lábam, amikor a lelkem minden reménység és önáltatás ellenére pontosan jelezte, hogy egy új élet kezdődik.

Megindult a harc. A gyógyszeres kezelés, az infúziók, felvételek mindenféle nagy és még nagyobb képfbontású ketyerékkel. Az ismeretlenül való félelem egy idő után megszűnt, mert már semmi sem volt ismeretlen. Orvosok, nővérek, akik velem együtt bíztak a sikerben, s akik velem együtt csüggedtek, ahogy telt az idő.

Nagy dolog a pszichológia. Milyen pontosan ismeri az emberi lélek rétegeit, s milyen pontosan lép életbe minden pszichológiai törvényszerűség, amikor kell. Sokszor olvastam arról, hogy beteg emberek ugyanazokat a lépéseket teszik meg az elfogadásig, de ezt olvasni egészen más, mint megélni. Amikor veled történik ilyesmi, megszűnik a józan gondolkodás, törlődik az elméleti tudás. Marad a saját vívódásod, a saját küszködésed, a saját magányod. Mert egyedül vagy, még akkor is, ha szerető család, jóbarátok és szakemberek állnak melletted. A szíved dörömbölését te hallod, a könnyek a te arcodon törnek utat, az éjszaka lidérces gondolatai a te álmaidat borítják be.

S bármennyire tiltakoztam is, eljött a nap, amikor bele kellett ülnöm a kerekesszékekbe, hogy ne csak annyi maradjon a világból, amennyit az ágyamból fekvé láthatok.

Ekkor, ezen a napon jött el a *kezdet*, a másik életem kezdete, és jött el a *vég*, a régi életem vége.

Könny és mosoly

Amikor véglegessé vált, hogy többé nem tudok járni, hogy az állapotomban nem lesz változás, rehabilitációs intézetbe kerültem. Vittem a zárójelentésemet, amelyben szép latin kifejezésekkel ott állt a kíméletlen valóság. Nem tudtam pontosan, mi is az a rehabilitáció, mit lehet még itt tenni. Az ott lévő emberek már nem betegtársak, sorstársak voltak. Régi és új sérültek, ezernyiféle mozgássérültséggel. *A szenvedés háza*.

Én egyre a régi életemet kerestem. Hiába, mert a testem, a lelkem már nem volt ugyanaz, egy szárnyaszegett madár próbált makacsul újra a felhők közé repülni.

Az itt eltöltött hónapok akkor kegyetlenül nehezek voltak. Ma már tu-

dom, hogy ezek nélkül nem lennék önálló, talán már egyáltalán nem lennék.

Tanulni kellett. Praktikus és emocionális dolgokat. Úlj ki az ágyadból a kerekesszékekbe, és vissza! De lábak nélkül hogyan?

Miért kérnek ilyet? Ennyi erővel akár egy Himalája-expedícióra is elküldhetnék! Az embernek remeg mindene, miközben próbálkozik, izad és fél. Amikor először sikerült, nem voltam boldog, inkább dühös. Én nem akartam ilyen próbatételeket. De ebben az egész történetben nem nagyon volt választási lehetőségem.

Öltözz föl egyedül! De hogyan, mikor nem tudok felállni? Hogy húzzak nadrágot, zoknit, cipőt? Ezt is megtanultam. Először nem öltöztem, hanem dühödten rángattam magamra a dolgokat, ülve, fekvé, ahogy jött. És még ezernyi más trükk. Mint a zsonglőrök a cirkuszban. De itt nincs taps. Viszont lassan rájöttem, hogy minden nap, amikor ügyesebb leszek, az én életem lesz könnyebb.

Azt sem értettem, hogy miért gyötörnek gyógytornával meg egyéb terápiás kezelésekkal. A tornatermet egy nagy kínzókamrának láttam, ahol öncélú, de annál keserveesebb tortúra vár rám nap-nap után. A cél az erősítés, az izmok fejlesztése volt, hiszen a karjaimnak a lábaimat is helyettesíteniük kellett. Lassan ezt is beláttam.

Meg azt is, hogy ez az állapot másfajta, új fegyelmezettséget kíván az embertől. Az egész napos üléstől fel-fekvéseid lesznek, a rossz táplálkozástól az emésztéssel lesz baj, ha ellazsárod a hólyagürítést, fertőzést kapsz stb. És nincs haladék. Tested, amely egy egészen új élethez kénytelen alkalmazkodni, benyújtja a számlát. Rögtön.

Sok embert megismertem ott. Sokféle sors, sokféle feldolgozása a traumának. Éjszakába nyúló beszélgetések, tanulás egymástól. Összekapcsolódott a lelkünk, próbáltunk összekapaszkodni.

Itt mondta egy 21 éves lány: Ne azt nézd, hogy ez az állapot mit vett el tőled, hanem azt, hogy mit hagyott meg! Ezek a szavak csak hosszú idő

után nyertek értelmet, de a mai napig halás vagyok értük.

Eleinte csodálkoztam, hogy 5–10 éve mozgássérült emberek hogy lehetnek ilyen derűsek, kiegyensúlyozottak? Hogy-hogy még élnek, céljaik vannak, szeretnek, örülnek, nevetnek? Ma, amikor ezeket a sorokat írom, éppen tíz éve, hogy lebénultam. És tudok már szeretni, örülni, nevetni is.

Ez az időszak életem meghatározó időszaka volt. Egy út eleje, melyen bukdácsoltam, sokszor elestem, s hogy felálltam újra és újra, a kislányomnak köszönhetem, aki erőforrással mind a mai napig.

Itt történt meg az is, hogy a sok könny mellett felbukkant egy-egy mosoly is, a változás megkezdődött.

Élet az élet után

Amíg kórházban, rehabilitációs intézetben van az ember, a kinti világ nem nagyon érdekli. Csak egy dolog volt fontos igazán, hogy a családom valahogy vésszelje át ezt az időszakot, s hogy én le tudjam küzdeni a naponta elélem tornyosuló akadályokat.

S ahogy hazakerültem, minden nagyon idegen volt. Túl hosszú idő telt el azóta, hogy azon az áprilisi napon megszaktad a fonál. Összecsomóztam, de sima és hibátlan már nem volt többé. Az új helyzet sok változást hozott. Egészen prózai változásokat is. Lakást kellett cserélni, mert a harmadik emelet lift nélkül nem ideális. A bútorok, a tárgyak, mintha ellenségek lettek volna. Minden akadály volt. És megkezdődött a célirányos átalakítás. Az esztétikum a dobogó második helyére szorult, győzött a praktikum. Az ember nem is gondolja, hogy milyen leleményes tud lenni, ha rá van szorítva. Sok mindenről azt hiszi, hogy ezt aztán már végképp nem tudja megoldani. De meg tudja. Ennek azonban ára van. Izzadságos próbálkozás, és bizony, néha egészen alpai káromkodás.

Örültem, hogy otthon vagyok, de szorongtam is, tudok-e majd létezni. A tárgyi feltételek nagyon fontosak, de csak egy részét jelentik az életnek. Körülöttem emberek jöttek-mentek, élték azt az életet, amelytől én távol kerültem. Többé már nem ugrottam fel az asztal mellől, nem álltam lábujjhegyre, ha nem értem el valamit. Figyeltem ezt a világot, s ez a világ ismerkedett velem.

A nagy kérdést azonban a lelkemnek tettem föl. Vajon elfogadnak-e így is? A válasz rögtön jött, csak én nem hittem el. Igen, anya, feleség, barát, testvér, szüleimnek gyermeke maradtam.

A fokozatok persze itt is megvoltak. Az első ijedtség után a lassan kezdett kialakulni a mindennapok rit-

musa. Az első étel, amit én főztem kerekesszékekben, mintha finomabb lett volna. A tanulás a kislányommal, a játékok boldogságos pillanatokat jelentettek. Szükség volt rám, s ez az érzés láthatatlanná, lebegővé tette a kerekesszéket. A családom, a barátok, ismerősök, s mindazok, akik mellettem, mellettünk álltak, ugyanúgy tanultak, akárcsak mi. Hogy ne legyen könnyes a szemük, ha meglátanak. Hogy amit én egyedül meg tudok csinálni, azt ne akarják helyettem megcsinálni. Hogy én ugyanaz vagyok, aki voltam. A lelkem, a személyiségem szabadon szárnyal. A testem van bezárva.

Persze minden nagy változás sok energiát vesz ki az emberből. Egyet azonban összeszorított foggal tudomásul kell venni. Ez mindenkinek nehéz. Sokszor éreztem kísértést, hogy az önsajnálóban megmártózzam, belemérüljek, hagyjam, hogy teljesen körbefonjon. S bizony gyakran nem tudtam ellenállni ennek a kísértésnek. Ilyenkor csak rá kellett nézmem a kislányomra, hogy mérhetetlenül elszégyelljem magam.

Amikor eljöttem a rehabilitációs intézetből, azzal bocsátottak utamra, hogy így is lehet teljes életet élni. Nem lehet. Mert sok a veszteség, sok az akadály. De lehet értelmes életet élni. S én hiszem, hogy ami a testből hiányzik, azt szívvel lehet pótolni.

Az elfogadás, a teljes elfogadás nekem a mai napig nem sikerült. De küszködöm, igyekszem. A tenger már nem nekem zűg, de a nap engem is lágyan végigsimít, s emlékeimben egyre halványulnak annak a másik világnak a képei. S tudom, hogy melyik világhoz tartozom én, s hol kell megőriznem magam.

Most már azt is tudom, hogy van élet az élet után.

Semmi más, csak a szeretet

Képzelnének el egy napot, amikor nagy dolgok történnek. A nap ugyanúgy süt, az emberek élnek az életüket. Mégis van, akinek ez a nap rendkívüli. Úgy érzi, hogy a világ megmozdul, készül valamire, valami rendkívülinek a befogadására.

Egy ilyen napon született meg a kislányom, 15 évvel ezelőtt. A várakozás, a titkokkal teli együttlét 9 hónapja után találkozunk. S én már akkor tudtam, hogy ajándékot kaptam. Olyan ajándékot, amelyre vigyázni kell, amelyet óvni kell.

A kötelék, amely összeköt bennünket, nem hasonlítható semmihez. Átível távolságon, időn, embereken. Mi ketten vagyunk benne: Gabika és én.

Amikor lebénultam, még nem volt 5 éves. Igyekeztünk, hogy a helyzetet félelem nélkül el tudja fogadni. Hogy a könnyekből neki jusson a legkevesebb. Tudom, hogy ez nem mindig sikerült. Mert gyarló az ember, sokszor a számára legfontosabbakra nem figyel. De egy dolgot az első perctől kezdve éreztem. Őt nem érdekelt a fizikai valóság. Ez a kicsi lány félresöpörte a kerekesszéket, egy volt a fontos, hogy így is az édesanyja vagyok, így is vagyok.

A mindennapokat a gyerekek hihetetlen rugalmasságával élte meg. Természetesen voltak nehéz időszakok. Amikor elfogyott a türelem, amikor nem úgy fogtam a kezét, ahogy kellett volna. De hiszem, hogy ő ezt megértette, tudja, látja, hogy a szülei életében ő a legfontosabb.

Gabika hamarabb lett felnőtt, mint a kortársai. Gyermekkorán túl korán véget ért. S ezért még akkor is büntudata van az embernek, ha nem tehet róla.

Gyakran gondolok arra, hogy hol van az elfogadás határa? Egy gyerek mit és hogyan bír el? Nagyon nehéz dolog ez. Hogy úgy nézhess a szemébe, hogy ott békességet és megnyugvást láss, s hogy ezt tükrözze a te szemed is. De ha baj van, légy őszinte, hogy tudja, része az életednek.

Hosszú évek teltek el. Sok minden változott. A férjemmel azóta elváltunk. Gabika az édesapjával él. Életünk újabb próbatétele ez. Mi hárman már nem vagyunk egy család, de az édesapjának is, nekem is Gabika a legfontosabb most is. Nincsenek szabályok, papírra lefektetett időpontok. Vágy van, hogy találkozzunk, s bennem megértés, hogy az ő életét ne nyomjam agyon. Nem biztos, hogy jól döntöttünk, amikor így rendeztük be az életünket. Nem számít, hogy kinek mi a véleménye. Az számít, hogy Gabika ne vesszen el a felnőttek között.



Boldog és büszke vagyok. Mert olyan kislányom van, aki mindig helytáll. Az ő életében sok próbatétel volt. Egészen komoly, sokszor fájdalmas döntésekben kellett részt vennie. De az ő szívében áradó jóság, feltétel nélküli, mélységes megértés van. Az ő biztatása, kitartása sokszor segített.

Isten igazságos. Veszteségeimet kárpótolja Gabikával. S ezért nagyon hálás vagyok.

Minden nehéz élethelyzetben kell egy kapaszkodó, egy támasz. Hiszem, hogy ez mindenkinek megadatik. S ezt felismerni, elfogadni: kegyelem. Én tudom, hogy Gabika olyan gyerek, aki egy felnőtt bölcsességével, egy tündér szelídségével és a világ összes szeretetével áll mellettem. Ezért vagyok biztos benne, hogy bármi érhet már ebben az életben, minden legyőzhető.

Mindig arra törekedtem, hogy irányt mutassak neki. Helyes irányt. Hogy tudja, mi az érték, az igazi érték.

Mert ami igazán összetart, az a szeretet. Semmi más, csak a szeretet.

Isten és én

„...Mikor a lelkem roskadozva vittem,
Csöndesen és váratlanul
Átölelt az Isten.”

(Ady Endre)

Nem tudok többet mondani. Ebben benne van *Isten*, és benne vagyok *én*.

Megnyugodott lélekkel

Önmagamtól is megkérdem, miért írtam le ezt a néhány dolgot. Talán mert ezek a gondolatok bezárva, élettelenül ott voltak a tudatom mélyén, s most így, kiszabadulva, szavakba öntve, segítenek. Nekem és másoknak.

Amikor nekiláttam, tudtam, hogy ez nem olyan lesz, mint egy beszámoló. Talán azért nem, mert az érzelmek túl-áradóak, s az egyes történések nem is olyan fontosak. A részleteknek nincs jelentőségük. Amit ebből a tíz évből meg akartam mutatni, talán megmutattam. A kezdetet, a törést és az építkezést. Olyan ez, mint egy impresszionista festmény. Benyomások, elmosódott vonalak, de a lényeg mégis benne van.

Mindenki másképpen éli meg a nehézségeket. Nincsenek receptek, az ember van és a próbatétel. S győzelem születik, vagy vereség. De ez a fajta győzelem nem jár diadallal. Nem is járhat, mert soha nem végleges. A mindennapokban újra és újra kezdődik a megmérettetés.

Amikor a test működésében zavar keletkezik, a lélek is reagál. Addig ismeretlen, mélyről jövő érzések törnek felszínre, melyeket irányítani kell. Tudatosan törekedni kell arra, hogy ne gyűrjenek maguk alá a negatív gondolatok. Ez iszonyú energiákat emészt fel, de másképpen nem lehet, vagy nem érdemes.

Az első időkben gyakran hallottam, hogy „te erős vagy, ezt is kibírod”. Én nem akarok erős lenni. Ugyanolyan szeretnék lenni, mint bárki más. Ha bánatom van, sírhassak, ha örömöm van, nevetsek.

Biztosan én is változtam az eltelt években: Más a fontossági sorrend. De ez így természetes. Amíg egészséges az ember, ne rettegjen mindenféle csapásoktól, mert úgy nem lehet élni. Bibelődjön csak ma már számomra jelentéktelen problémákkal. Akkor annak van az ideje. Most meg annak, hogy érzékenyen, kihegyezett lélekkel figyeljek.

Amit tanultam, tapasztaltam, már az enyém. Nem így szerettem volna megfontoltabb és talán jobb emberré válni. Túl nagy árat fizettem, de nem volt más választásom.

Amit leírtam, nem szolgálhat tanulságul senkinek. Mert mindenki más. De talán elhiszik nekem, hogy bármekkora legyen is a törés az életünkben, fel lehet állni. Meginog az ember, néha szédül, néha megbotlik, de áll. Nehéz, mintha ólomsúlyt raktak volna ránk, de vinni kell.

Ma már higgadtan tudok sok mindenre gondolni, ami történt velem. Dolgozom, létezem, adok, amit tudok, és elfogadom, amit kapok.

Maradjon ez így, hogy élni tudjak, immár *megnyugodott lélekkel*.

Szvitil Györgyné

Novemberi hangulat

Csütörtökön, óráról az irodába menet, két felhősáv átvonulása közt, egy rövid, fátyolos napsütés idején láttam egy embert. A tenispályák és a MAFC tornacsarnok között, a könnyűszerkezetes büfé előtt ült, egyszerű, fehér műanyag székben, egyszerű, fehér műanyag asztal mellett, a Magyar Tudósok Körútja és a Warga László út sarkán. Az asztalon egy üveg sör, mellette egy negyedébe hajtott napilap. Hatvan körüli, szerény átmeneti kabátba öltözött, sovány, csúnya arcú, hosszú orrú férfi. Nem csinált semmit, csak ült. Nem olvasott, nem ivott a sörből, csak nézett maga elé, kifürkészhetetlen, kissé elégedetlen, de minden keserűség nélküli tekintettel, valahová a BME Informatika épület irányába, talán a fiatal platánokat nézte. Nem volt semmi dolga, nem sietett sehová, megvárta a sör is, az újság is. A szél néha fölkapta, odébsodorta a lehullott leveleket, a férfi alig észlelhető fejmozdulattal követte a forgatagot, aztán visszasüllyedt önmagába. Mintha az életét összegezné, mintha éppen azon töprengene: ennyi volt, ennyi jutott. Nem volt elég, de a semminél több, éppen nem semmi, hogy itt ülhet most, délelőtt, dologidőben az utolsó őszi napsugarakban, telik még újságra, sörre, béke van.

Szombaton reggel melegen sütött a nap kilenc óra tájban, amikor csaknem húsz percet vártam a 12-es buszra a gesztenyés kertben. Néhány lépés a nagy sétány és a szállodai bekötőút közti gyepen a kitakarított, felásott virág-

ágyás felé, és megváltozik a táj. Hatalmas rezgőnyárfák közé állok, a laposan melengető napsugár aranszínűre festi a vastag törzs legaljától a csúcsoig reszkető, leszakadó, földig táncoló leveleket. Tiszta a levegő, tiszta a frissen ásott föld, tisztán látható a háttérben a gesztenyék félig zöld, félig aknamoly-vörös lombja, de a nyárfák aransárga reszketésével semmi nem ér föl. Mintha a Balatont látnám Kenesénél a magasból, amint a kezdődő szél apró hullámokat borzol kékeszöld üvegére. Elhalkulnak a város zajai, megszűnik az olajzabáló robbanómotorok dübörgése, elmaradnak a türelmetlenül tébláboló utastársak, nincs már otthon, lakás, ahonnan jöttem, nincs iroda, tanulás, napi feladat és cél, csak a szellő szárnyán lebegő lombok hullámzása.

Alkonyatkor kijöttem az irodából, fullasztóan levegőtlen volt már odabent. A földalatti garázs bejáratánál, a járdától jobbra, vagy negyven koromfekte varjú sétált, keresgél a nap utolsó sugaraiban. Lustán, tessék-lássék libbent föl egyik-másik, ahogy lassan elsétáltam mellettük. Csöndes őszi idő ült a pályákon, versenyeknek, versenyzőknek, elszánt öngyötrő fakíroknak nyoma sem volt. Mire a megállóba értem, besötétedett. Korán esteledik.

B.E.