

Irodalomterápiás füzetek II.
A SZORONGÁS



Kalotainé Berta Bea: Szorongás

„A szorongás az ember szívében depressziót okoz, de egy jó szó boldoggá teszi.”

(Példabeszédek 12:25)

IMPRESSZUM

A kiadványt készítették

Baranyai Andrea
Barsi Nikoletta
Dr. Béres Judit
Brunnerné Berta Nóra
Horváth Éva
Jakobovits Kitti
M. Nagy Emese
Rudolf Panka
Szántó Livia Léna

A készítők a Magyar Irodalomterápiás Társaság tagjai.

Kiadja: Magyar Irodalomterápiás Társaság, Dunakeszi, 2023. december



Köszönjük, hogy szorongásról szóló alkotásaikkal közreműködtek:

Bagdács Zsuzsa, Bakonyi-Tánczos Vera, Bokros J. Erzsébet, Bolda Anna, Fekete Dániel, Finszter Anna, Forrai Zita, Heinemann Ildikó, Jakab Zsófia, Juhász Zsuzsanna, Kalotainé Berta Bea, Kiss Renáta Szintia, Kocsis Nikolett, Kovács-Lázók Nikoletta, Nimueh, Pál Eszter Noémi, Simonváros Katalin, Smidhoffer Eszter, Szajkó Mária, Szél Felícia, Szőnyi Patrik István, Tamás Tünde, Tankó Andrea, Tóth Evelin Dorka, Valamilyen Gusztáv, Zsámboki Réka

TARTALOMJEGYZÉK

<u>IMPRESSZUM</u>	<u>2</u>
<u>ELŐSZÓ</u>	<u>5</u>
<u>A SZORONGÁS MEGKÖZELÍTÉSEI</u>	<u>6</u>
<u>OLVASMÁNYOK A SZORONGÁSRÓL</u>	<u>7</u>
<u>FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT SZAKIRODALOM</u>	<u>7</u>
<u>LINKGYŰJTEMÉNY</u>	<u>8</u>
<u>SZÉPIRODALMI AJÁNlás FELNŐTTEKNEK</u>	<u>9</u>
<u>A SZÖVEGLELŐ CÍMŰ KÖTET AJÁNlásAI</u>	<u>10</u>
<u>GYEREKEKHEZ SZÓLÓ MŰVEK</u>	<u>10</u>
<u>IRODALOMTERÁPIÁS GYAKORLAT</u>	<u>12</u>
<u>PRÓZA</u>	<u>12</u>
<u>Bagdács Zsuzsa</u>	<u>12</u>
<u>Bagdács Zsuzsa</u>	<u>13</u>
<u>Bokros J. Erzsébet</u>	<u>14</u>
<u>Bolda Anna</u>	<u>15</u>
<u>Heinemann Ildikó</u>	<u>18</u>
<u>Jakab Zsófia</u>	<u>19</u>
<u>Juhász Zsuzsanna</u>	<u>19</u>
<u>Kalotainé Berta Bea</u>	<u>22</u>
<u>Kiss Renáta Szintia</u>	<u>26</u>
<u>Kocsis Nikolett</u>	<u>27</u>
<u>Név nélkül</u>	<u>29</u>
<u>Nimueh</u>	<u>30</u>
<u>Smidhoffer Eszter</u>	<u>31</u>
<u>Szajkó Mária</u>	<u>32</u>
<u>Tamás Tünde</u>	<u>34</u>
<u>Tamás Tünde</u>	<u>36</u>
<u>Tankó Andrea</u>	<u>38</u>
<u>Tóth Evelin Dorka</u>	<u>38</u>
<u>Valamilyen Gusztáv</u>	<u>39</u>
<u>Valamilyen Gusztáv</u>	<u>42</u>
<u>LÍRA</u>	<u>48</u>
<u>Bakonyi-Tánczos Vera</u>	<u>48</u>
<u>Fekete Dániel</u>	<u>49</u>
<u>Finszter Anna</u>	<u>50</u>
<u>Forrai Zita</u>	<u>50</u>

<u>Juhász Zsuzsanna</u>	<u>51</u>
<u>Juhász Zsuzsanna</u>	<u>52</u>
<u>Juhász Zsuzsanna</u>	<u>53</u>
<u>Kovács-Lázók Nikoletta</u>	<u>54</u>
<u>Pál Eszter Noémi</u>	<u>55</u>
<u>Simonváros Katalin</u>	<u>56</u>
<u>Szél Felícia</u>	<u>58</u>
<u>Szőnyi Patrik István</u>	<u>59</u>
<u>Zsámboki Réka</u>	<u>60</u>

ELŐSZÓ

Az **Irodalomterápiás füzetek** sorozatunk második számában arra teszünk kísérletet, hogy a külföldön már közismert Mental Health Awareness (mentális egészséget tudatosító) kampányhoz csatlakozva, a tavalyihoz hasonló komplex irodalomterápiás-ismeretterjesztő kiadványt hívjunk életre idén is.

Az elmúlt évben karácsony környékén jelent meg az első irodalomterápiás füzetünk, melynek témája a magány volt. Rendkívül fontosnak tartottuk, hogy irodalomterapeutaként csatlakozzunk a mentális egészség kampányához idén is, amelynek fókuszában ebben az évben a szorongás állt. Szerettünk volna létrehozni egy olyan kiadványt, amely erőt nyújthat mindazoknak, akik akár egyedül, akár társaságban szorongást élnek meg.

Utánanéztünk, milyen általunk kedvelt, ismert, olvasott irodalmi művek foglalkoznak a szorongás témájával, és a teljesség igénye nélkül összegyűjtöttünk egy csokorra valót azok közül az olvasmányok közül, amelyek szívet melengetőek, vagy éppen fájdalmasan szépek. Klasszikus és kortárs szerzők művei is belekerültek a gyűjteményünkbe, és ami az igazi ráadás: irodalomterápia iránt érdeklődők, jelenlegi vagy volt csoporttagok is megajándékoztak minket saját alkotásaikkal, amelyeket a kiadvány végén olvashatnak.

Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani az írások szerzőinek, akik névvel vagy név nélkül, de hozzájárultak az irodalomterápiás füzet létrejöttéhez, és beleegyeztek abba, hogy alkotásaikat közzétegyük, illetve irodalomterápiás csoportokban is olvassuk, használjuk.

A mentális egészség kampánya során a szervezők arra bátorítják az egyéneket, hogy kapcsolódjanak egymáshoz történeteik megosztásával, illetve az egész éven átívelő programokon való részvétellel annak érdekében, hogy minél több ember számára egyértelművé váljon az üzenet: a mentális egészség különösen fontos része általános egészségünknek.

A SZORONGÁS MEGKÖZELÍTÉSEI

A szorongás az egyik nagyon gyakori mentális probléma, ami a hétköznapokban sokunk számára tapasztalható. Irodalomterápiás füzetünk célja az, hogy lehessen a témáról beszélni, és a beszélgetésekben részt vevő személyek megélhessék, hogy más is küzd hasonló problémával (Szily, 2022). Ez természetesen nem jelenti azt, hogy bagatellizálni kell a nehézségeket, hiszen rendkívül fontos, hogy időben észrevegyük magunkon a szorongás jeleit (World Mental Health Report, 2022).

A serdülőkorral a szorongásos zavarok felnőttkori formái is megjelennek: a pánikzavar, az agorafóbia, a generalizált szorongás (Rudkin, 2021). A szorongás súlyos funkcióromlást tud okozni a fiatalok életében, ezért nagyon fontos, hogy ez megbeszélhető téma legyen már a körükben is. A funkcióromlás jelentheti a tanulási, koncentrációs nehézségeket, alvási, táplálkozási problémákat is (Strell-Zimonyi, Kovács & Miklósi, 2020).

A szorongásnak, a depresszióhoz hasonlóan, számtalan könnyen és kevésbé egyértelműen azonosítható jelei vannak, melyek mind testi tünetekben, mind érzelmi, gondolkodási és viselkedéses tünetekben megnyilvánulnak, tetten érhetők (Szondy, 2023). A gondolkodásunk beszűkül szorongás esetén, negatívan látjuk a helyzeteket, mintegy egy szürke szűrőn keresztül.

Ahogy az egyik csoporttagunk mondta: „a szorongás egy hülye filter”, ami minden képünkre rákerül. Könnyebben látjuk magunkat is értéktelennek, tehetségtelennek, nem szerethetőnek, mint amikor nem szorongunk kóros mértékben. Kevésbé kockáztatunk, nem merünk társaságba, új emberek közé kerülni, minden kihívást messze elkerülünk. Ezek és még számtalan tünet mutathatja, hogy kezdenünk kell a helyzettel valamit (Brewer, 2021).

Ha esetleg kórházi kezelés alatt állunk valamilyen betegségből kifolyólag, akkor is oda tud settenkedni a depresszió és vele kart karba öltve a szorongás, és ez a kombináció rendkívüli módon vissza tudja vetni a felépülést. Tehát abban az esetben is kell a lelki egészségünkkel is foglalkoznunk, ha egy fizikai betegség gyötör (Kótyuk, 2022).

OLVASMÁNYOK A SZORONGÁSRÓL

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT SZAKIRODALOM

Borbély Zsuzsa: Szorongás szócikk. In: Béres Judit et al.: Szöveglelő. Szerk. Németh Luca Anna. Libertine Könyvkiadó, Budapest, 2023.

Brewer, J.: A szorongás feloldása. Hogyan jussunk ki az aggodalom és a félelem csapdájából az idegtudomány eredményeivel. Ursus Libris Kiadó, Budapest, 2021.

Juhász Bettina, Miklós Andrea, Pető Dorina: Mélylevegő Projekt: **Elmerülő** (vonatkozó részek). Libertine Könyvkiadó, Budapest, 2022.

Juhász Bettina, Miklós Andrea, Pető Dorina: Mélylevegő Projekt: **Öntöző** (vonatkozó részek). Libertine Könyvkiadó, Budapest, 2022.

Kótyuk, E. : Kórházi Szorongás és Depresszió Skála. In: Horváth, Zs., Urbán, R., Kökönyei, Gy., & Demetrovics, Zs.(szerk.): Kérdőíves módszerek a klinikai egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban. 428–432. o. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2022

Rudkin, A.: Mi jár a kamasz fejében? Gyakorlati gyermekpszichológia mai szülőknek. HVG Könyvek, Budapest, 2021

Strell-Zimonyi, F., Kovács, A., Miklósi, M.: A szociális szorongás zavar a fejlődépszichopatológia tükrében. Neuropsychopharmacol Hung 2020; 22(3): 91–100. Online elérés: 2023. december 28-án: <https://tinyurl.com/229zhu6y>

Szily Nóra: Félelem, szorongás, pánik. Hogyan találjuk meg a kiutat? HVG Könyvek, Budapest, 2022.

Szondy Máté: Mi lesz, HA ... ?! Útmutató a hatékony szorongáskezeléshez. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2023.

World Mental Health Report: Transforming mental health for all. World Health Organization (ed.). 2022. Letöltve: 2023. december 28-án: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

LINKGYŰJTEMÉNY

A Mélylevegő Projekt kapcsolódó Instagram-posztjai:

[A szorongás a barátod?](#)

[Szorongás – amit látsz és amit nem](#)

[Gyakori tévhitek a szorongásról](#)

[Ezeket érdemes megjegyezned a szorongásról](#)

[8 tünet, amiről nem gondoltad, hogy a szorongás jele lehet](#)

[Mit tegyek, ha előnt a szorongás?](#)

[Próbáld ki ezeket, amikor előnt a szorongás](#)

[Társas szorongás és introverzió](#)

[Amikor a látszat csal: a magasan funkcionáló szorongásról](#)

[Így néz ki a szorongás egy párkapcsolatban](#)

[Kevert szorongásos és depresszív zavar](#)

Takács Dalma wmn.hu-n megjelent sajátélményű írásai:

[Hiszem, hogy a velem született szorongás nem hiábavaló!](#)

[Így enyhítheted zenével a szorongásodat: dalok és tippek, amik segítenek kapcsolódni önmagadhoz](#)

[Itt az idő, hogy végre tabu- és stigmamentesen beszéljünk a szorongásgátló gyógyszerekről](#)

SZÉPIRODALMI AJÁNLÁS FELNŐTTEKNEK

Bukowksi, Charles: **A kezdő**. Trubadur Kiadó, Budapest, 2015.

Csehov, Anton Pavlovics Csehov: **6-os számú kórterem**. In: Anton Pavlovics Csehov: A 6-os számú kórterem és más írások. Holnap Kiadó, Budapest, 1994.

Dragomán György: **Húsleves**. In: Dragomán György: Oroszlánkórus. Magvető Kiadó, Budapest, 2021. Online elérés: <http://gyorgydragoman.com/?p=40>

Fehér Klára: **A bőrönd**. In: Fehér Klára: Nem vagyunk angyalok. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. Online elérés: <https://mek.oszk.hu/02400/02494/html/03.htm#cim57>

Fehér Klára: **Új ruha**. In: Fehér Klára: Nem vagyunk angyalok. Háttér Kiadó, Budapest, 2002. Online elérés: <https://mek.oszk.hu/02400/02494/html/03.htm>

Fekete István: **A bizonyítvány**. In: Sárgaréz patkók. Lazi Kiadó, Szeged, 2007.

Flatland, Helga: **Egy modern család**. Prae Kiadó, Budapest, 2021.

Gary, Romain (Ajar, Émile): **Salamon király szorong**. Park Kiadó, Budapest, 2014.

Gavalda, Anna: **Együtt lehetnénk**. Magvető Kiadó, Budapest, 2013.

Gavalda, Anna: **Édes életünk**. Magvető Kiadó, Budapest, 2014.

Gavalda, Anna: **Életre kelni**. Magvető Kiadó, Budapest, 2017.

Gavalda, Anna: **35 kiló remény**. Magvető Kiadó, Budapest, 2009.

Háy János: **Ne haragudj, véletlen volt (szükségnapló)**. Európa Könyvkiadó, Budapest, 2020.

Háy János: **Pünkösöd**. Index.hu, 2021.

Online elérés: <https://index.hu/kultur/tarca/2021/05/24/punkosod/>

Kálmán Gábor: **A világ legvidámabb embere**. Kalligram Kiadó, Budapest, 2020.

Kálmán Gábor: **Gépház**. In: Szép versek 2010. Szerk. Péczely Dóra. Magvető Kiadó, Budapest, 2010.

Mäki, Anna Maria: **Zárt helyek igézete**. Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest, 2008.

McCann, Colum: **Levelek egy ifjú íróhoz**. Jelenkor Kiadó, Budapest, 2022.

Móricz Zsigmond: **Égi madár**. In: Móricz Zsigmond válogatott novellái. Szépirodalmi Kiadó, Budapest, 1988. Online elérés: <https://mek.oszk.hu/01500/01502/html/01.htm#8>

Pearson, Allison: **Csak tudnám, hogy csinálja**. Gabo Kiadó, Budapest, 2002.

Saint-Exupéry, Antoine de: **Citadella**. Lazi Kiadó, Szeged, 2015.

Online elérés: <https://mek.oszk.hu/00300/00382/html/>

Skåber, Linn: **Ma négykézláb akarok járni**. Scolar Kiadó, Budapest, 2021.

Szabó T. Anna: **Szabadulógyakorlat**. Magvető Kiadó, Budapest, 2021.

Varga Domokos: **Kölyökkóstolató**. Hét Krajcár Kiadó, Budapest, 2018.

Visky András: **Kitelepítés**. Jelenkor Kiadó, Budapest, 2022.

A SZÖVEGLELŐ¹ CÍMŰ KÖTET AJÁNLÁSAI

Backman, Fredrik: **Hétköznapi szorongások**. Animus Kiadó, Budapest, 2022.

Chbosky, Stephen: **Egy különc srác feljegyzései**. Alexandra Kiadó, Budapest, 2015.

Csehov, Anton Pavlovics: **A csinovnyik halála**. In: Csehov, Anton Pavlovics: Drámák és elbeszélések. Európa Könyvkiadó, Budapest, 2010.

Fehér Boldizsár: **Nem nagy ügy**. Magvető Kiadó, Budapest, 2022.

Fitzgerald, F Scott: **A nagy Gatsby**. Trubadúr Kiadó, Budapest, 2022.

Honeyman, Gail: **Eleanor Oliphant köszöni, jól van**. Ventus Libro Kiadó, Budapest, 2017.

Hornby, Nick: **Egy fiúról**. Európa Könyvkiadó, Budapest, 2013.

Hornby, Nick: **Pop, csajok, satöbbi**. Helikon Kiadó, Budapest, 2018.

Pooney, Sally: **Normális emberek. 21. Század** Kiadó, Budapest, 2020.

GYEREKEKHEZ SZÓLÓ MŰVEK

Al Ghaoui Hesna: **Félj bátran**. Bookline Könyvek, Budapest, 2019.

Al Ghaoui Hesna: **Holli, a hős**. Open Books, Budapest, 2023.

Al Ghaoui Hesna: **Soha ne add fel: mese arról, hogyan győzd le az akadályokat**. Open Books, Budapest, 2023.

¹A Magyar Irodalomterápiás Társaság tíz tagja (Bálint Lilla, Dr. Béres Judit, Berta Beáta, Borbély Zsuzsa, Fekete Edina, dr. Matuszka István, Novák Szilvia, Rudolf Panka, Szakács Emília, dr. G. Tóth Anita) által írt tematikus olvasmányajánló gyűjtemény 2023-ban jelent meg a Libertine Könyvkiadónál, Németh Luca Anna szerkesztésében.

Huebner, Dawn: **Mit csináljak, ha túl sok a para? Útmutató gyerekeknek a szorongás leküzdéséhez.** Könyvmolyképző Kiadó Kft., Budapest, 2016.

Innes, Shona: **A játszótér olyan, mint a dzsungel.** Budapest, Pagony Kiadó, 2023.

Lite, Lori: **A Vidra-öböl.** Budapest, Kulcslyuk Kiadó, 2022.

Mézes Judit: **Vigasztaló mesék.** Pécel, Katica Könyvműhely, 2016.

Pajalunga, Lorena: **Dinomeditáció.** Budapest, Good Life Books, 2022.

Vadadi Adrienn: **Ákos óvodába megy.** Budapest, Pagony Kiadó, 2023.

IRODALOMTERÁPIÁS GYAKORLAT

(beküldött saját írások)

PRÓZA

Bagdács Zsuzsa
ALGORITMUS

Ki tiltja meg, hogy elmondjam, mit vettem hazafelé menet?

Ülök az elektromos negyvenhatoson, pörgetem a feedet a telómon. Füles a fejemen, de nem a szokásos trackeket, legyen Discovery Mode. Erre feldob egy hirdetést: Vegyél egy mély levegőt! Antiszmog Grey Monday akció! Csak ma éjfélig! Na ja, levegőt. Mondjuk a konzerves medveszar meg a celebfiing óta semmin nem csodálkozom. És még meg is veszik. Sokszor azt gondolom, az emberiség tényleg megérett a pusztulásra. Amúgy meg azt jósolják, a mi unokáinknak már majd a vízért meg a levegőért kell küzdeniük. Hát, az enyéimnek biztos nem. Ha így haladok, a globális népességnövekedés mérsékléséhez duplán hozzájárulok, amennyiben létezik krónikus szüzesség általi elhalálozás. És mér ne létezhetne. Öt éve a covidról meg a háborúról se mondta volna meg senki, hogy megtörténhet, és tessék.

Inkább el is teszem a telefonom, úgyis kifolyik már a szemem. Kibambulok. Már besötétedett, az utasok neonsápadt arca visszatükröződik az ablakban. Sok unott, kiégett zombi. A velem egyidősek is. Ahogy elnézem, én is.

Basszus, ott ül mögöttem. Az új csaj az A-ból. Szerencsétlent ma kétszer is kigúnyolták digitális kultúra fakton, ahova együtt járunk. Először a neve miatt. Ilma. Szerintem szép. Másodjára meg amikor a tanár megkérdezte, mi az, ami körülvesz minket, mindenhol ott van, nem látszik, mégis meghatározza az egész életünket, és ő az felelte, hogy Isten. Pukkadozó röhögés, persze megint Mira meg Nara szórakoztak a legirritálóbban, Lara is próbált lépést tartani velük, csak azt se vágta, min kellene vihogni. Ilma feje majdnem olyan vörös lett, mint a haja. Mire Edvárd, a tanár (akit a háta mögött mindenki csak Edinek meg Diginék hív) elintézte annyival, hogy a tantárgy jellegéből adódóan valami másra gondolt. Így az én tippem se jött be, pedig már a nyelvemen volt, de gyorsan visszazívтам. Aztán elképzelttem, ahogy ráfújom Ilmára, hogy elmúljon a pirossága, de a szeplőparazsaktól tüzet fog a haja, és végül a szeme kékjéből kell vizet merni, hogy eloltsam a lángokat. Digi észreveszi, hogy teleportáltam, így nekem szegezi a kérdést: György, maga szerint az online vásárlási szokásaihoz szabják a hirdetéseket, vagy épp fordítva, a hirdetések hatására veszi meg azt, amit? Nem sikerül egy értelmes mondatot kinyögni, közben eszembe jut a magyaróra is, számon tarthatják, mit telefonoztam. Erre lemondóan átveszi a szót, és egy könyvről kezd magyarázni nekünk, valami...

Basszus, lehet, észrevett? És azt is, hogy őt nézem? Terelésképp visszabújok a telefonomba, megnyitom azt a hülye hirdetést, csak tűnjek nagyon elfoglaltnak. Keresztapám (mert apám ilyenről sosem beszélt velem) mindig azt mondta, hogy csajozni egyszerű, csak venni kell egy nagy levegőt, meg kell szólítani, a többi megy magától. Hát, én még bejelölni se mertem, ő meg szerintem azt se tudja, ki vagyok. Kiss György. Zsinórban a hetedik, nagyon eredeti. Ha feldobná a facebook a nevem, se mondana neki semmit. Közben már be is

tettem a friss hegyi levegőt a kosárba, XXL-es kiszerelem, a kártyám adatai automatikusan kitöltődtek, és egyszer csak pittyeg a telóm. Küldött egy friend requestet. Hát persze, közeli eszközök. Kösz, algoritmus! Rápillantok a tükörképére, elmosolyodik. Ekkor megszólal valami egészen különös a fülemben, ránézek a kijelzőmre. Pink Floyd: Breathe.

Bagdács Zsuzsa Nemszuperanya

Miután a még kéjgázos fejével ráeszmélt, hogy már soha többé nem lesz nem-anya, Kiss-Kovács Kata két évet töltött GYED-en elsőszülöttével. Ennek a két évnek a felénél már nem bírta nem számolgatni a napokat, az egyes napok egyes óráit, valamint a még hátralevőket. Az alvással töltött órákat viszont inkább nem számolta, ahogy azt sem, hányszor kelt föl éjjel. Nem hitt azoknak, akik azt mondták, de hát olyan gyorsan eltelik, élvezd ki! Nem tudta élvezni. Nem érezte többnek magát azoknál a kortársainál, akik a magukról, vagy a régi, vagy az új pasijukkal készült tökéletes nyaralós fotóikat posztolták, még ha tisztában is volt azzal, hogy csak vágyott valóságuk egy kimerevített pillanatára várnak lájkokat. Nem gondolta úgy, hogy a szülés, a gyermekágy és az elmúlt egy év során átéltek kiteljesítették volna a női princípiumát. Nem olvasott, csak egy trendi nevelési könyvet, azt sem végig. Nem ment se babástul, se egyedül babamasszázs, babaúszás, babajóga, babaelsősegély, babaimmunizálás vagy más baba-mama tanfolyamra. Nem feltétlen azért, mert semmi kedve nem volt, hanem vagy mert nem tudta nem féltetni a gyereket, vagy nem bírtak időben odaérni, vagy csak nem volt rá energiája. Ahogy a mosipeluzozásra sem. Pedig még csak nem is főzött. Az anyós főztjét viszont nem volt képes jóízűen enni. Meg másét sem.

Nemhogy nem hízott, fogyott, de azt sem irigylésre méltó módon. Nem tudott együttérzéssel, sorstársként tekinteni a többi anyára. Nem tudta nem összehasonlítani magát velük, miközben azt sem akarta, hogy más anya hasonlítsa magát őhöz. Fogalma sem volt, hogy más anya is pont azzal küzd, mint ő. Egy idő után nem nevetett már a vicceskedős insta- és facebook anyákon.

Sem. Viszont sosem titkolta, hogy hiányoznak neki a felnőtt beszélgetések. Nem tudott nem fájni, hogy ha nagy ritkán egyedül ment valahova, bármely ismerős legelső kérdése mindig az volt: hát a gyerek? Nem állt az élére semmilyen mozgalomnak: se a BLW, se a szabad szoptatás, se a huncizás elveivel nem tudott egy az egyben azonosulni. Nem hitt már a hosszas szoptatás eredményeiben, nem akart kitartani, nem mondogatta magának: ez is meg fog térülni később. (Egyedül az erőszakmentes szülés mozgatta meg, de az meg túlságosan is. Nem volt ereje feldolgozni saját szülésélményét.) Nem is voltak elvei. Céljai se, legalábbis olyanok nem, mint visszanyerni a szülés előtti alakját X időn belül, vagy elvégezni egy képzést, amíg otthon van a gyerekekkel. Nem volt több célja, mint túlélni a napot. Az első születésnapra nem vonultak fotóstúdióba (egyébként sem tett föl képet a gyerekekről soha, és nem azért, mert nem szerette, hanem pont azért, mert igen), Pinterestről lelesett szülinapi tortát sem sütött, és a nagycsaládot sem csődítette össze a jeles, ám az ünnepelt által már rövidtávon sem emlékezetes eseményre. Hálát még érzett, ha örömet nem is. Nem tudta felidézni, mikor volt utoljára könnyed, felszabadult. Nem sikerült elhessegetni a szégyent, hogy a férjével sem tud hogyan kapcsolódni. Este, a napi rutinon kívül nincs miről mesélnie neki, ami meg kikívánckozna, arra szavai nincsenek. Amit pedig a férje mesél, azt nem képes

féltékenységgel meg kell hallgatni. Nem is nőkre féltékeny, hanem az autonómiájára. Neki már a teste sem a sajátja, s hogy nem kívánja még valakivel megosztani, talán nem is csoda. Nem is. Csőd. És nem tudta hova tenni a büntudatot, amiért az anyaságát így éli meg. Nem tudta, hogy nem szűnt meg létezni. Nem tudta, hogy mindez elmúlik.

Bokros J. Erzsébet

És akkor eszembe jut...

A belgyógyászatnál állok, a papíromat már beadtam, tudnak rólam. Csak várnom kell kicsit – mondta az asszisztens – mert még előttem is behívnak valakit. A hivatalos rendelési időnél korábbi időpontban. Nem baj, a lényeg, hogy a következő én leszek.

És ekkor eszembe jut a kávé. Hogy vajon lekapcsoltam-e otthon alatta a tűzhelyet? Váratlanul és alattomosan tör elő a gondolat, és már kezdem is érezni a hatását. Hirtelen nagyobbat dobban a szívem (vagy csak úgy tűnik), a torkom kezd összeszorulni. Hogy is volt? – erőltetem az emlékezést, de csak az van meg, hogy rátekerem a kávéfőzőre a tetejét, és felteszem a tűzhelyre. Az nincs, hogy miután lefőtt a kávé, le is vettem.

Nem, nem akarok erre gondolni. Lekapcsoltam a tűzhelyet. Rutinból. Lehet, hogy nem figyeltem, de a rutin. Miért ne kapcsoltam volna? Nyugalom.

És ha mégsem? Ha a sietség miatt ott maradt a főző a felkapcsolt tűzhelyen? Akkor már biztosan lefőtt a kávé. Ha lefőtt, akkor forró az egész, már nincs benne víz alul, csak hevül, fel fog robbanni. Mennyi idő kell ehhez? Elég tíz perc, amióta nem vagyunk otthon? A gyerek már a suliban, én meg itt, de csak pár perce, tulajdonképpen még hazaszaladhatok megnézni, mi a helyzet. Itt lakom egy utcányira.

Nem, dehogy megyek, micsoda hülyeség. Ezért elrohanni. Nyilván lekapcsoltam, le szoktam.

És ha nem?

Elképzelem, hogy gyorsan hazaszaladok. De hát hogy? Most, hogy mindjárt behívnak? Hagyjak itt csapot, papot? És ha pont akkor szólnak? Bár, tulajdonképpen, vécére is mehetnék, nem? Az körülbelül ugyanannyi idő. Csak körülbelül öt perc. Ennyi, és nem több. Hazaszaladok, lekapcsolom a tűzhelyet (ha még nem robbant fel, és nem lángol a konyha), aztán már jövök is vissza. Az ilyen idős emberekkel úgyis sokáig beszélgetnek odabent.

Nem gondolkodom tovább, fogom a kabátomat – a sálamat azért tüntetőleg ott hagyom a kórházi folyosó egyik padján, a belgyógyászat előtt.

Rohanok. Le a lépcsőn, aztán a másik lépcsőn, majd az utcán, kanyarodok a ház felé, még áll, nem robbant fel, lángokat sem látok kicsapni az ablakon.

Miközben szaladok, azért beugrik. Melyik is volt az legutóbbi hasonló eset? A kandalló? Amikor szombaton (!) hajnali 5-re állítottam az órát, hogy még az előre beprogramozható, magától induló kandalló elindulása előtt haza tudjak szaladni, hogy megnézzem: be van-e csukva a kandalló ajtaja. Mert ha nincs, akkor gond lehet az indítással, akkor esetleg elindul a gép, de kipattoghat a szikra, vagy ha véletlenül becsukódik indulás után az ajtó, akkor durranás lesz, és ki tudja, hogy az mekkora lehet? Egyszer előfordult, ráadásul akkor otthon is voltam, és észrevettem, hogy nincs visszacsukva az ajtó, közben indít a gép, és amikor gyorsan becsuktam az ajtót, csak egy nagy durranást hallottam – de végül is minden ment tovább. Talán a nyomáskülönbség. Igen. Az lehetett.

És ha ez lesz? – gondoltam akkor éjjel is, amikor a kedvesemet már nem akartam fölkelteni, nem, éjjel mégsem szaladhatok haza, hozzám, azzal, hogy „jaj, nem tudom, hogy becsuktam-e a kandalló ajtaját”? Persze, a kedvesem hülyének fog nézni, de hajnalban mégiscsak más, talán. Talán megérti, nem tart teljesen örültnek. Akkor sem tudtam aludni egész éjjel. Amikor végre sikerült, valahogy akkor is beugrott, hogy mi lehet, mi lesz, ha nyitva van az ajtó: durranás, senki nincs otthon, a tűz kijön a kandallóból, átterjed a bútorokra, onnan a szobákra; hamarosan az egész ház lángokban áll. A szívem ilyenkor dobog és szorít, minden egyes gondolatra, visszatérően. Aztán elkezd zsibbadni a bal karom is – nyugalom, tudod, ez csak az, és nem amaz. Nyugalom, lélegezz: 1-2-3 be, bent tart, 4-5-6-7-8 – ki. Megint. Lassan.

Vagy csak négyet be, négyet ki. Nem, ez nem jó, ez nem hatékony. Így megy ez reggelig, vagyis hajnali 5-ig, néha alvás, néha félálom, néha ébrenlét, rettegéssel. Vége 5 óra, kíváncsorgok az előtérbe, felöltözöm, beülök a kocsiba, hazamegyek, belépek – és látom, hogy a kandalló ajtaja csukva. Jó. Nem baj, lehetett volna nyitva is. De biztosan jól be van csukva? Megnézem, rendben. Mehetek vissza.

Ez volt, ez jut eszembe, miközben futva odaérek a kapuhoz, és már arra gondolok: ha belépek és kávészag terjeng, akkor óvatosnak kell lenni, nehogy pont akkor robbanjon, amikor bemegyek.

Ránézek a kinti lámpára a bejárati ajtó fölött, és eszembe jut az, amikor néhány hete hosszas vívódás után a szomszédot hívtam föl este 8 után szintén a kedvesemtől azzal: ugyan, nézze már meg, hogy lekapcsoltam-e a lámpát...? A megengedettnél erősebb égő van benne, így ki tudja mi lesz, ha égve marad. A fejemben hamar kész a forgatókönyv: beleolvad a lámpa a foglalatba, kiüt a tűz, aztán átterjed az egész házra – mindez egy égő miatt, mert én égve hagytam a lámpát... A gondolatra jön a szívdobogás, -szorítás, menetrendszerűen, mintha valami rettenetes, visszafordíthatatlan dolog történe. És történhetne is, persze. Persze?

Nyitom a bejárati ajtót – semmi. A folyosón át a konyhába látok, szemből szinte vakít az ablak. Sem kávészag, sem tűzhelyen pattogó kávéfőző nincs. Azért odamegyek, megnézem: lekapcsolva a tűzhely, lehúzza a kávé.

Indulhatok is vissza, mintha mi sem történt volna.

Mintha el sem mozdultam volna a belgyógyászat elől...

Bolda Anna

Tükörkép

Ott volt hát a városban, melynek neve Tiberias. Azóta, hogy nagybátyja először felvetette az utazás gondolatát, majd megerősítette a meghívást, éjjel-nappal ez foglalkoztatta. Péter feledhetetlen élményt ígért neki meglepetésekkel, és azt, hogy nem fogja megbánni. Benő hitt neki, mert ő olyan volt számára, mint egy második apa, s egyben a legjobb barátja is. Nem melleleg szakképzett lélekbúvár. Nem nézhette tovább unokaöccse sebzettségét, és próbált segíteni a szorongása leküzdésében. A terápiáról annyit mondott, hogy szembe kell néznie a félelemmel, ami ledönti, és minden viszolygása ellenére bele kell menni abba a helyzetbe, amitől addig a félelme elriasztotta. Benő nem értette pontosan, hogy mit takar ez, de mióta belement, és igen-t mondott, izgalommal vegyes nyugtalanság kerítette hatalmába.

Középiskolában sosem ment be elsőnek vizsgázni, mindig a másodkézből szerzett információkra épített. Nem volt semmiben kezdeményező, csak kitaposott ösvényen járt.

Kikérte mások véleményét, igyekezett tanulni mások hibájából. Csoportos kirándulásakor nem mászott fel a vár csúcsára, hanem sereghajtóként figyelte, hogy biztonságos-e a feljutás.

Óvatos volt, félt a bizonytalantól. Előre tudni akarta, hogy mikor, mire számíthat. Eljött, mert nem akarta, hogy a múlt réme nagy, fekete madárként beárnyékolja a jelenét, és megfossa egy reményteljes jövőtől. Elege volt az átélt kudarcokból, és végre ÉLNI akart.

Testi-lelki kikapcsolódásra, gyógyulásra vágyott. Ma a városban néztek körül, mely a Tiberiás-tó nyugati partján található. A tó több mint 200 méterrel a tenger szintje alatt fekszik.

Olyan érzése volt, mintha az időben menne visszafelé ezzel az utazással. Az óvárosban bárók, éttermek, üzletek, szórakozóhelyek váltották egymást. Múzeumok, művészeti galériák, amott extrém sportpark. Mind a felhőtlen időtöltés színterei. A Városközpontban hőforrásokra épült római fürdő, melynek láttán, mint egy áramütés, ideges remegés futott végig Benő testén.

Mindegyik hotel udvarán medence, fürdőzőkkel. Ahogy ott állt abban az idegen városban, és mereven nézte az egyik medencét, úgy érezte, mintha a feltörő emlék csak az imént történt volna meg vele. A víz látványa egy gyermekkori élményt hívott elő benne, mely olyan sokszor kísértette, és szorította satuba a szívét.

A strandon ült a medence szélén, mikor három nagyfiú állt meg mögötte.

– Tudsz úszni? – kérdezte a legnagyobb. Benő mindig őszintén kimondta, amit gondolt, és az igazságon sem lamentált sokat: – Nem – válaszolta akkor is, és rossz érzése támadt. Egyetlen mozdulattal belökték a Csak jó úszóknak! – táblával jelzett medence vizébe. Kéz- és lábakkal kapálózott, sok vizet nyelt, prüszkölt, és alig tudott kikecmeregni. Azt hitte, nem éli túl. Azóta kerülte a vizet, főleg, ha az nagy kiterjedésű, mint a medence, folyó, tó vagy tenger.

Állt, mint akinek gyökeret eresztett a lába, és tágra nyílt pupillákkal bámulta a medencét, mintha az a lidérces jelenet ma történt volna.

– Megéheztem – zökentette ki Péter bátyja. Gyere, mutatok valamit! – A halpiacra mentek. Frissen sült hal illata lengte be a környéket.

– Amint látod, itt nem csak venni, de enni is lehet. Ezeket a halakat egyenesen a Tiberiás-tóból fogták ki. Holnap hajnalban megnézzük a halászokat.

Miután jóllaktak, rövid sétát tettek a tóparton. A part mentén a keresztyén vallás emlékei fogadták őket: a tizenkét tanítvány elhívása, Hegyi beszéd, csodálatos halfogás, Jézus a vízen jár, a tenger lecsendesítése. Leültek egy padra, Benő kérésére távolabb a vízparttól. A fiú nézte a hegyek karéjában szétterülő tavat. Olyan szél fúj, mely kedvezett a vízi sport szerelmeseinek. Közepes erősségű hullámok csapkodták a partot szegélyező sötét, magmás kőzetet. Placcs, placcs. Ettől a hangtól erősebben kezdett verni Benő szíve. A szörfözők, vitorlázók, vízisízők színes mezeinek, sapkáinak kavalkádja lenyűgöző látványt nyújtott.

Placcs, placcs. Benő úgy érezte, nem jutott elég oxigén a tüdejébe, készletét érzett, hogy felálljon és távozzon.

Másnap korán keltek, még napfelkelte előtt, hogy megnézzék a halászokat. Páratlan élményben volt részük. Oszlott a sötétség, halvány pír jelent meg az ég alján, majd a látóhatár mögül hirtelen a napkorong egy vékony szelete bukkant ki, élénkpirosra és narancssárgára

festve az égboltot. A Nap nemsokára a maga teljes valójában megjelent. Ahogy az eget elöntötte ez a földöntúli ragyogás, úgy áradt szét Benő lelkében a hála és az áhítat érzése.

Irigyelte a halászokat, akik naponta átélték ezt a csodát. Közben a halászhajók egymás után érkeztek a parthoz a gazdag zsákmánnyal. Műanyag ládákban ezüstösen csillogott a halak pikkelyes teste. A fogást a parton szortírozták, mielőtt eladták.

Benő és nagybátyja visszamentek a szállodába reggelizni. Reggeli után nagybátyja felolvasta neki a csodálatos halfogás történetét. – Evezz a mélyre! – mondta Jézus Péternek, aki társával egész éjszaka halászott, mégsem fogott semmit. Ám Jézus szavára mégis kivetette a hálót, amely szakadozott a bőséges zsákmány alatt. Csak segítséggel tudták kivonni a partra.

Benőnek tetszett a történet, és nem tudta megmagyarázni miért, de nyugalom kezdett beköltözni a szívébe.

A nap folyamán a város nevezetességeit járták körbe, majd délután pihentek. Egyszer csak hallották, hogy feltámadt a szél.

– Menjünk le a tóhoz! – indítványozta Péter. Benő nem rajongott az ötletért, mert tudta, hogy most valami nagyon kemény dolog következik. Megnézik a tavat. Szembenéz a félelmével. Placcs, placcs, mintha a szíve adta volna ki ezeket a hangokat, mintha nyelőcsöve már most tele lett volna vízzel, kaparni kezdett a toroka. Lementek a partra, fedezékbe húzódtak. A sötét felhők, mint sűrű füstgomolyagok borították az eget. A hegyekből lezúduló szél viharos ereje meghajlította a fákat, citrusokat, felkorbácsolta a vizet. Letörött faágak hullottak a vízbe. A szilaj hullámok könyörtelenül egymást verték, toronymagasra hágtak, dübörögve a parti kövekhez csapódtak, és mint egy óriás haragja, beborították a partot.

Benő megnémult a hatalmas víztömeg láttán. Tüdeje összetapadt nejlonzacsckóra emlékeztette, nyirkos lett a tenyere, úgy érezte, most minden kapaszkodóról lecsúszna a keze. A tó dühösen morajlott, az elemek, mint megvadult, korbáccsal hajtott, tajtékozó állatok, tomboltak.

Elképzelte magát a vízben, amit nem tud irányítani, és amitől nem tud szabadulni. Egész teste verejtkben úszott. Tagjai elzsibbadtak, hányinger kínozza. Érezte, hogy a szorongás átveszi teste felett az uralmat, és ő kezd összeomlani, mint egy rongybaba. Könnyekben tört ki, keserű ritmus dübörgött a fülében. Szinte érezte, hogy a lábába hínár kapaszkodik, hogy húzza le a mélység, és ő egyre távolabb kerül az égtől.

– Neeee! – üvöltötte.

Nagybátyja erősen megfogta a karját, ő pedig örült, hogy senki nem alázta meg, nem kellett szégyenkeznie, mert nem volt más szemtanú.

Nem tudta, hogy kerültek a szállásra, csak arra eszmélt, hogy a zuhany alatt áll, és meleg víz permetezi a bőrét. Percekig folyatta magára a vizet, mely kellemes lepelbe vont, és némileg megnyugtatta. Péter elolvasta A vihar lecsendesítése történetét. A tanítványok rettegetek, mert életveszélyben voltak. Az ádáz vihar papírcsónakként dobálta a hajót, s már-már elsüllyedtek, mikor az alvó Jézust felébresztették. – Hallgass! Némulj el! – csak ennyit mondott, és nyomban elült a vihar. Ő nagyobb mindennél.

Másnap a csendesebb partot keresték fel. A víz sekély volt, néhány méterre be lehetett sétálni.

Most itt áll, szemében szikrát vet a tó. A víz szelíden nyaldossa a partot és a lubickolók lábát.

Apró hullámok fodrozódnak és sülnek ki a parti köveken. Lehajol, farkasszemet néz a tükörképével. Az ijedt szempár, melyben bizonyos mértékű elszántság is tükröződik, állja a tekintetét. Majd egyszer csak távolodni kezd, lassan, mint a vízbe hullott őszi falevél, ahogy feláll, és úgy nézi önmaga tükröződését tovább a partról. Míg elképzei, hogy tükörképe egyetlen karcsapásokkal, vidáman szeli a vizet, miközben egyre közelebb jut a túlparthoz, abban a pillanatban tudja, hogy valami megváltozott benne.

Heinemann Ildikó

A pöttyök

-Ez nem lehet igaz, már megint egy pötty! – mutatta a nő a férjének a karját.

-Aha, Édesem, látom, mutasd csak a másik kettőt, hadd hasonlítsam össze őket, hogy különböznek-e egymástól! Szerintem, fel kellene hívni az orvosodat. Ez már a harmadik ugyanolyan pötty a bal karodon, ami két hét alatt kijött.

-Te engem nem veszel komolyan! És mi van, hogyha valami borzasztó kiütésem van? A múltkor sem vetted komolyan, hogy hasmenésem van, és látod, hogy lefogytam.

A nő nagy sebbel-lobbal otthagyta a férjét. Bement a hálósobába, és összeszedte az ágyneműjét, és elindult a lépcsőn felfelé. A férje utánament, de a nő megfordult, összehúzta a szemöldökét és sírva mondta a férjének:

-Nem is alszom veled. Akiben ennyi együttérzés sincs, és csak kigúnyol, azzal én nem alszom együtt.

A férj üres tekintettel bámult a picike és vékony asszonyra, a nő pedig az ágyneművel megindult a padlástérbe, hogy az egyik volt gyerekszobába fészkelje be magát. Befeküdt az ágyba, magára húzta a paplant, lekapcsolta a villanyt, és megpróbált aludni. De a pöttyök nem hagyták nyugodni. Álmában az egész testét kiütés borította, a piros és hólyagos fekélyek égetően viszkettek. Mentőautó rontott be szirénázva az udvarukba, maszkot viselő mentősök szaladtak be a házba, fel az emeletre, megálltak az ágyánál és vizsgálgatták jobbról balra, balról jobbra. Meghallgatták a szívét, megmérték a vérnyomását, tüzetesen megnézték a kiütéseit.

-Asszonyom, nincs mit tennünk. Adhatunk fájdalomcsillapítót, kenőcsöt is írhatunk, hogy enyhüljön a viszketése, de ezzel a vírussal szemben tehetetlenek vagyunk. Legyen türelmes! Majd néhány nap múlva kiderül, hogy le tudja-e győzni a betegséget vagy sem. Visszahúzták a nőre a pizsamát, megigazították rajta a takarót és távoztak. Az asszony a saját üvöltésére ébredt:

-Nem hagyhatnak itt. Jöjjenek vissza!

Felült az ágyban. Patakzott róla a víz. Koromsötét volt a szobában, és a nő hiába meresztgette a szemét, nem látott semmit sem. Olyan csend volt, hogy hallotta a saját szívverését. Felhúzta a lábát és megölelte magát. Lehajtotta a fejét a térdére és megborzongott a hidegtől.

Kinyílt az ajtó és lábujjhegyen besettenkedett a férje. Leült mellé az ágyra, és magához húzta a feleségét. Megcírógatta a fejét és megpuszilta az arcát.

-Ne haragudj, holnap elmegyünk az orvoshoz és megvizsgáltatjuk a bőrödét.

Csak most gyere le és aludjunk együtt.

A férfi felnyalabolta a feleségét, és levitte a lépcsőn. A nő átölelte a férje nyakát és hagyta, hogy a férfi betegye a hitvesi ágyba, és bebújjon mellé. Szuszogásuk betöltötte a szobát.

Jakab Zsófia

Gondolkodás az iskolában

Érzem, hogy megint itt van. Ő, akit nem szoktam nevének nevezni. Nem Voldemorra gondolok, hanem a Szorongásra. Éppen fizika órában van, és érzem, hogy újra itt van. Az idő lassan telik, mintha az is csak arra várna, hogy újra előjöjjön AZ a bizonyos dolog. Kár, hogy nem lehet órán telefonozni, pedig most úgy írnék a lengyel barátnőmnek.

Az idő továbbra is csiga lassan telt. Én ezt nem hiszem el. Mikor lesz már vége? Mikor tudok megnyugodni?

Miközben ezen töprengtem, ráeszméltem, hogy most nem szorongok. De ez hogy lehetséges? Hisz tisztán éreztem a jelenlétét. Hogy lehet, hogy nem gondoltam túl most semmit? Hogy lehet, hogy mégsem jött rám a szorongás. Hisz egész túlgondoltam. Lehet, hogy már semmi bajom? Lehet, hogy csak egy futó rossz érzés volt ez az előbb? De hiszen ez nem lehet. Vagy mégis? Talán csak hirtelen meggyógyultam? Vagy a gyógyszerek segítettek? De ez nem lehet. Nem szedek gyógyszereket. Na várjunk csak. A tanárnő néz engem!

Gyorsan válaszoltam a tanárnőnek. Huh, ezt megúsztam. Szóval a szorongásra visszatérve. Nem értem. 2 hónapja folyamatosan szorongok mindenféle butaságon. Ma meg még semmit se gondoltam túl. Lehet végre elmúlt? Mondjuk az lehetséges. Hiszen elterelem a gondolataimat, járok pszichológushoz, és remek barátaim vannak. Miközben folytattam a töprengést, kicsengettek. Megindultam a folyosón a másik terem felé, és hirtelen olyan magabiztos lettem.

Wow! Végre legyőztem a szociális szorongásom-gondoltam magamban. Olyan jól érzem magam a bőrömben. Örülök, hogy végül nem adtam fel. Megérkezek a terembe,

és teljes boldogsággal kezdek beszélgetni osztálytársaimmal. Hogy hogyan győztem le hirtelen a szorongást? Nem tudom. Hittem benne, hogy képes vagyok legyőzni.

Juhász Zsuzsanna

Ébredés

Elvonultak a felhők délutánra s mintha hirtelen felfúvódtak volna a levegőmolekulák a kert bokrai fölött. A párálló koraest szinte opálössz cseppfolyósodott. Azután lassan kiélesedtek a tuják pikkelypókhálói, a rebarbarák óriás lapátjai, a nyestetlen babérbokor körül a kontúrok, mintha valaki beállította volna a fókuszot. A záport követő csend elmúlóban volt, s újabb és újabb nesz, dallamos füttyögés, ágropogás kezdett Anna puha szuszogásába vegyülni. A terasz összesimult a kerttel és mélyen benyúlt a zöldellő pázsit hepehupái közé. Vaskos gerendákból ácsolt tető védte, amelyre minden oldalról felfutott valamilyen zöldellő lobonc. Itt-ott vadvirágok színezték és lágyították a fűzöld monotóniát, a kert végét zabolátlan cserjesávok jelezték. Anna elszunnyadt, miközben az esőcseppek földre érkezését figyelte. Most ő is ébredezni kezdett. A nagy fonott fotel akkor sem eresztette, mikor ébersége már visszatért. A csésze után nyúlt, de a kesernyössé hűlt teától csak felidéződött a reggeli

rosszulléte. Felsőhajtott s megpróbált kikászálódni a nádfonatok öléből, miközben a papucsai után tapogatózott. A padló finom meleget gőzölt, úgy érezte, mintha kelő tésztába lépett volna. Imbolyogva indult befelé, s menet közben tekintetével végigsimogatta a komódra ültetett fényképeket. A legkedvesebbet egy hófehérre pácolt fenyőkeretben őrizte. Nekitámaszkodott a komód vastag szegélyének, amely barázdát vájt a párnás hús rózsaszínjébe. Igen, megült a puha női hāj a hasa alján. Ezt utálta a legjobban, amikor egy-egy aktívabb időszak után a megereszkedés diszkrét melankóliája elragadta. A konyhában még mindig a bútorokon ült a főzés illata, a fehér szekrényeken alig szikkadt meg az étel gőze. Két kanállal ha evett a cseréptálba dermedő főzelékből. Undorodva lökte most is arrébb, majd hirtelen mozdulattal a lefolyóba öntötte az egészet. A teafőző felé nyúlt, de megtántorodott, s éppen, hogy elkapta az konyhapult rücskös szélét. Remegő térdekkel, minden erejét összeszedve készített egy mentateát magának. A csésze jólesően ült meg tenyerében, a forró kortyok átmelegítették s felélénkítették kicsit.

Maga elé tette a kedvenc fényképet, s újra belemerült a látványba. Erdőnek támaszkodó nyári lak előtt nevetett össze egy asszony, egy férfi és egy kislány. A tűző nap visszaverődött mosolyukon, összekapcsolódásuk mélysége plastikussá varázsolta az életképet. Szinte kidomborodtak a fényét vesztett fotópapírból. Újból és újból végigsimította ujjjaival a kedves alakokat. Felvillant előtte az a nyár, az utolsó, amikor még részese lehetett valaminek. Ők ketten,

Ádám, a szerető férj és Panni, a mindig derűs, angyali kislány keretbe próbálták terelni állandóan visszatérő szétesettségét. Belülről fakadó, égből diktált parancsra tehették, soha el nem bizonytalanodva, mintha előírták volna számukra, hogy támaszai legyenek. Anna mindent megpróbált, hogy időnként hegynek tartó életkedvét ne hasogassa újra és újra foszlányokra a gonoszul és alattomosan felgomolygó üresség. Ez az üresség nem a vágyott összesimulás volt a világgal, hanem egy sötét lyuk, szűkülés a mélyben, amelynek nedvesen fölé meredő, töppedő falai viaszos undokságot lehettek köré. Nagyon messze, fenn pici körmaszatként észlelte a fényesedést, a többiek kacagását és feléje áramló szeretetét. De azután a nyár után sejtről sejtire vesztette el önmagát, s amikor széteső darabkáit már rövid időre sem tudta összeterelni, akkor a külvilággal való törékeny kapcsolata is lejegesedett és széttöredezett. Ádám és a kislány sokáig bejártak hozzá, eleinte minden hétvégén. Azután látva tehetetlen elsodródását, lassan feladták, s egyre ritkábbak lettek a vasárnapi látogatások. Panni azóta már férjhez ment és valahol New York környékén lett részese az amerikai álomnak. Ádám eltűnt. Amikor Anna újra érzékelné kezdte a külvilág vibrálását maga körül, amikor újra hallani kezdte a zsongás és zsibogás, az élet természetes, velejáró neszeit, amikor kómaszerű, mély kábulatából ráeszmélt asszonyi energiáira, addigra Ádám feladta.

Mint akit mély álomból rántott vissza testébe a hirtelen ébredés, összerázkódott. Belekortyolt a már hűlő teába, plédjébe burkolózott és visszaült a teraszra. Szerette hallgatni a lassan nyugovóra térő kert zenéjét. Minden hangnak megvolt a maga sora. A szöszmötölés a fűben, az alacsonyabb ágakra iparkodás nesze, a veréb vircsaft fokozódó lármája a tuják belsejében, majd a múlás, csendesség és nyugalom szimfóniája. A hangokkal lassan a fények is elhaltak. Először a cserjebokrokra ült szürkülő felhő, ami egyre falánkabban falta fel a kertben bukdácsoló naplementét, hogy azután sötét katonáival a teraszt is birtokba vegye. Anna ilyenkor még kinn maradt egy darabig az éjszínű kert ölelésében és a feketeséget

kémlelte, mintha egyfolytában arra várna, hogy valaki, számára fontos egyszer csak felbukkan és kilép a sötétből.

A másnap reggel egy pillanatig úgy tűnt, hogy jól indul. Ébredés után felkúszott hozzá a takaró alatt valami régen nem érzett, meleg csiklandósság, amely teljesen kitöltötte. Pár percig

ha tartott ez a régről ismerős, de mindig tovareppenő jó érzés. Máskor, ha így indult a nap, utána mindig nagyobb volt az étvágy, élénkebbek a reggeli színek a terasz körül, feszesebbek a mozdulatok. Most az elillanással erőinek maradéka is elsodródott. Mikor felült a franciaágyon és a deszkaperemen lelógatta lábát, mintha finom homok folyt volna le belül, nem hagyva maga után mást, csak sajgó hiányt a bőr alatt.

Reggelit készített, s igyekezett nem tudatosítani magában hányingerét. Hetek óta kínozza gyomrának be-beremegő vibrálása, mintha dróton rángatott izomkatonák gyakorlatoztak volna hasa mélyén. A vállba felsajgó, azt szinte átszakító tördőfés volt, hogy elmaradt. Ami mindig megjelent, az a fémes bevonat a szájüregben, ajkainak felduzzadó pirossága és a halált félés nyakszirttől induló felfelé áramlása.

Egy kávé t engedett meg magának minden héten, annak ellenére, hogy utána órákig tartott, amíg felkavart gyomra megnyugodott. Ezt a kávé azonban nem lehetett kihagyni. Ehhez fel kellett öltözni, meg kellett fészükdödni s végig kellett autózni a folyóparti kisváros zajos főutcáján. Mindig ugyanabban a kávézóban ült le a macskaköves, zsúfolt téren a templommal szemben. A picike kis helyiség a könyvesbolt és virágos közbe furakodott. Nyáron vidám ernyők pötytyöztek a kirakatüveg fényét visszaverő térkő egyhangú fényét. Ilyenkor mindig odakinn ült a krémszínű kanapén s mohón figyelte a délelőtti jövés-menést.

Ma majdnem nem indult el. Olyan sodró lendülettel éledt benne újra és újra a savanykás rosszullet, hogy tanácstalanul toporgott a háromajtós ruhásszekrény előtt. Végül, hosszú percek után kiválasztott egy világoszöld egybeszabottat, drapp kardigánt terített vállára és elszántan elhagyta a házat.

Szokott helye üresen fogadta. Bágyadtan lehuppant s tettett élénkséggel üdvözölte az ismerős pincérnőt, aki kérés nélkül hozta a krémes kapucsínót. Ahogyan szokta, a tér felé fordult, hogy beigya a mozgó, élő emberek látványát, hogy belemerüljön a zsongás andalító melódiájába. A megszokottságot azonban most fel-felvillanó foltok zavarták meg, ideges hullámlás futott át a téren, megremegetve a fölötte ellustuló levegőt.

Szorító fájdalom kezdett dereka tövétől felfelé áramlani, ami korai indulásra készítette.

Közelebb húzódtott az asztalhoz, hogy belekapaszkodva egyenesítse ki sajgó hátát. Mielőtt a mozdulatba kezdett volna, kezei lehullottak ölébe, s önkéntelenül kiegyenesedett a krémszínű fotelpárnán. Két asztallal távolabb őszes keretbe foglalt, napsütötte arcból kivilágó kék szempár ejtette foglyul. A férfi diszkrétén, de áthatóan nyílt tekintettel figyelte. Anna észrevétlenül fűzte fel magát a pillantás aranyfonalára. Érzékelte, szinte látta a kettejüket összekötő sűrű fényből szőtt szálát. Alatta s felette összetömörödött a levegő, s inkább a két tömörség közötti rés volt észlelhető. Abban a keskeny csatornában átfutott Anna egész élete, nem is értette, pár röpke másodperc alatt végigrobogott vele emlékei gyorsvonata, s mikor átért a túloldalra, az őszes úr asztalához, onnan is intenzív impulzusokban áradt felé a képek sokasága. Látta őt csecsemőként anyja karjaiban, kisfiúként a patakparton kóborolva, lövészárokból sárnyosolyán könnyezni és célozni, látta, ahogy vöröset és szökét csókol, majd maga is kisedet dédelget boldogan. Látta puha hanton térdepelni, s kórházi ágyneműben álomba szenderedni.

Felálltak mind a ketten és szó nélkül egymás felé indultak. Ekkor tudatosult Annában, hogy nem kellett az asztal szélébe kapaszkodnia, hogy a lopakodó rosszullét visszavonult, hogy arca kisimult, vállai kinyíltak és lábaiban erő éledt. Így képzelte oly sok órán? Ez után sóvárgott lázálmos hajnalok összegyűrt ágyneműibe csavarodva? Ezt kiáltotta ki az erdőn sort álló, terebélyes tölgyek közébe? Ezt vallotta be lassan önmagának és végül Ádámnak?

Szépsége most szinte kirobbant világoszöld ruhájából. Felizzott körülötte a levegő s finom színekkel festette meg. Látása kiélesedett, távoli finom illatok kúsztak orrába, nevetésre készítette az érzékek felbolyduló kavalkádja.

Mikor elérték egymást, a tenyerek összesimultak, az ujjai egymásba kapcsolódtak. Álltak és egymást nézték. A másodpercek percekké dagadtak, az idő úgy folyta körbe őket, mint sodró patak a benne született törmelékszigetet. Az idő áramán kívül érzékszerveink lekapcsolódnak, s elemi érzékelésünket, valódi emlékeinket nem zavarják meg többé. Anna szemei most nyíltak rá a világra, fülei most hallották meg a szót, millió kérdésére a válaszok most érték el őt. Felébredt.

-Elkéstél, már nincsen szükségem rád – mondta a férfinak, s vissza sem nézve, lányos lendülettel az autója felé vette az irányt.

2019

Kalotainé Berta Bea

Fénysugarak – szeretettel, neked

Csodagondolatokat tartasz a kezekben, kedves Olvasó. Ezek és még sok-sok hasonló gondolat kísérik az én utamat, segítenek át-, túl-, és megélni; vagy éppen átevezni a nehéz szakaszokon, ezekkel segítem kedveseimet, ha épp nekik a nehéz...

Először érdemes mindet átolvasni, az is lehet, hogy rögtön megtetszik valamelyik: írd be a naptáradba, tedd ki a hűtőre, legyen veled egész nap! Vagy kiegészítheted még a saját gondolataiddal! Később használd úgy, mint egy „varázskönyvet“: válassz ki egyet, amelyiken megakad a szemed. Pontosan az az üzenet lesz a megfelelő útravaló!

Fogadd szeretettel, és váljék boldogulásodra!

Színház az egész világ

Az élet egy színház, a szereplők mi vagyunk. A színdarabot már rég megírták. De a rendező kegyes: ha elfelejtjük a szöveget, improvizálhatunk. Vagyis: akár egy szóval megváltoztathatjuk az előjelet, változtathatunk, és elindulhatunk a jó irányba! Tegyük meg!

Töltődj!

Töltsd fel magad energiával! Séta az erdőben vagy a parkban, egy forró tea, egy jó könyv, minden jó, ami jót tesz neked!

Hibák

Hibázni kell, hibázni fontos: minden kudarcból tanulunk, és egyre ügyesebbé, erősebbé válunk. Ahogy mondani szokták, csak az nem követ el hibát, aki nem csinál semmit. Türelem, legközelebb már könnyebb lesz!

Fejlődés

Mindig van mit tanulni, mindig van mire rácsodálkozni! A felfedezés, a felismerés öröme csodálatos!

Csak pozitívan

A gondolatainkat saját magunk alkotjuk. A negatívokon is csak mi tudunk változtatni! Nézőpont kérdése az egész: ha szépnek akarom látni a világot, hirtelen szép is lesz. A pohár is lehet félig tele, nem igaz?

Mondd ki!

Az el nem mondott szavak, ki nem mondott gondolatok rakódnak, gyűlnek, akár egész addig, míg lelkileg, fizikailag is problémát okozhatnak. Legyen valaki, akinek elmondhatod, akiben megbízol, aki meghallgat!

Összhatás

Ne vessz el a részletekben! Az egészet nézd!

A felhők felett mindig kék az ég

Ha most sötét fellegek takarják el az eget, gondoldj arra, hogy minden vihar véget ér, és most is, valahol fent, a magasban, kék az ég és a Nap is ragyog. Hamarosan eloszlanak a viharfelhők, és újra szikrázóan kék lesz az ég!

Lapozz!

Fogd a kezébe a képzeletbeli könyvet, és lapozz egyet! Ha kell, csapj rá még tíz oldalt!

Minden okkal történik

Minden történés, találkozás okkal történik az életünkben. Még ha most nem is értjük, miért történt vagy mi értelme van ennek, később megtalálod az okokat, mindennek meglesz a „miértje“.

NE legyél tökéletes!

Senki és semmi sem tökéletes. Neked sem kell!

Koronát igazít, megy tovább!

Megbotlottál? Semmi baj! Felállni, koronát megigazítani, húzd ki magad, gyerünk tovább!

Kitartás

A legfontosabb: soha ne add fel! Hiszel valamiben? Igazán akarod? Akkor tarts ki, és küzdj tovább!

Tanulás

Mindenből és mindenkitől tanulhatunk valamit.

Nyitottság

Légy nyitott az újdonságokra! Mennyi élményben lesz részed, ha elkészítesz vagy megkóstolsz egy különlegességet, megismerkedsz számodra ismeretlen kultúrákkal, tájakkal, emberekkel, vagy utána nézel annak, amire már rég kíváncsi voltál! Légy nyitott! Rengeteg kaland vár rád!

Gyermeki lélek

Mindegy, hány évesek vagyunk, valahol, a lelkünk mélyén mindannyiunkban ott lakozik a gyermeki énünk. Hintázz, rakd össze a terepasztalt, öltözz be farsangkor, építs homokvárat a gyerekekkel, készíts Betlehemet karácsonyra, megannyi lehetőség kicsit újra „gyerekek lenni“!

Légy türelmes

Másokkal szemben. Ez érthető, a türelem nagyszerű erény! De önmagadhoz is! A túl nagy vagy elérhetetlennek tűnő elvárások nem fognak egyik napról a másikra megvalósulni! Idő és türelem!

Lásd meg a szépet!

Lássuk meg a hétköznapi apró örömeit! Megannyi szépség és pirinyó boldogság ölel körül minket! A langyos eső, virágzó gyümölcsfák vagy szállingózó hópihék - lássuk meg a szépet, hiszen, ami a szemet gyönyörködteti, az a lelket is boldogítja!

Múlt, jövő, jelen

Építkezz a múltból, éld a jelent, teremtsd a jövőt!

Légy büszke!

Sikerült? Túl vagy rajta? Megcsináltad? Akkor légy büszke magadra!

Változtass!

Amin tudunk, változtassunk! Amin nem, azt fogadjuk el, építsük be az életünkbe.

Nem vagy egyedül!

Sok ember küzd hasonló élethelyzettel, problémával, mint amiben most te vagy. Vedd fel a kapcsolatot ilyen személyekkel, merítsetek erőt egymásból!

Volt már ez?

Lehet, hogy hasonló problémával szembentéztél már életed során. Akkor hogyan oldottad/oldódott meg? Új élethelyzet állt elő? Ilyen még nem volt veled? Akkor nem csoda, ha most összezavarodtál, és bizonytalan vagy! Légy türelmes önmagadhoz, és dolgozz a megoldáson legjobb tudásod szerint!

Kérj segítséget!

Nem megy egyedül? Kérj segítséget! Ha már nem elég a családi, baráti kör, fordulj szakemberhez!

Mérlegelj!

Döntés előtt állsz? Mérlegelj! Szó szerint! Fogj egy lapot, oszd el kétfelé egy függőleges vonallal. Egyik oldalon álljanak a „mellette“ szóló érvek, a másik oldalon az „ellene“ gondolatok (vagy pozitív-negatív). Teljesen őszintén sorakoztasd fel az érveket! Melyikből lett több? Merre dől a mérleg?

Légy hálás!

Mindenért, ami jó az életedben!

Mi a gond?

Ha sikerül megfogalmazni, mi az, ami aggodalommal tölt el, az első lépést már meg is tetted! Vedd kézbe a dolgokat, próbáld megoldani a problémát!

Higgy!

Bármiben, ami segíthet és jót tehet neked!

Sport, hobbi

A kikapcsolódás, az értelmesen eltöltött szabadidő, az alkotás öröme észrevétlenül tesz jót a léleknek!

Humorral töltődj

Humorérzék nélkül elég nehéz..neved sokat, a nevetés a legjobb orvosság!

Múlt, jelen és jövő

A múlt már csak emlék. Terheit ne cipeld! Ami elmúlt, azon már nem tudunk változtatni.

A „most“ pillanatait éled. Éld meg! A jövő még nem jött el. Ezért nem érdemes sokat aggódni miatta: nem tudunk mindent befolyásolni.

Engedd el!

A dédelgetett negatív gondolatok az idő múlásával egyre súlyosabbá, terhelőbbé válnak. Ez nemcsak a léleknek, a testnek sem jó! Engedd el a rosszat, lépj tovább!

Van megoldás!

Olyan még sosem volt, hogy valahogy ne lett volna! Most is lesz valamilyen megoldás!

Zene

A zene gyógyír. Léleksimogató. Énekelj, hallgass zenét, táncolj vagy ha tudsz hangszeren játszani, játszd le a kedvenc darabod.

Olvass!

A könyv az egyik legjobb kikapcsolódás. Olvass minél többet!

Ajtók

Ha egy ajtó bezáródik, kinyílik egy másik. Hallottad már ezt? Rengeteg lehetőség rejtőzik minden ajtó mögött, élj velük!

Szívből kívánom, hogy találj meg a Te ajtóidat!

Kiss Renáta Szintia

A fogadóvacso

Újra rám nehezedett.

Súlyával nyomta lelkemet, a lélegzetem szaporább lett. Úgy ölelt, mintha az élete múlt volna rajta, én pedig csak könnyedén átkaroltam magamra húzva a terhét. Nem tudtam mi miatt jött el újra, de én vagyok az egyetlen, aki segíthet számára megtalálni a megnyugvást, miközben ő is enyhítheti a lelkemből fakadó tombolást.

A késő novemberi időjárás nem járt melengető érzéssel, de éppen megfelelt arra, hogyha megkérdezik mennyire is vagyok rideg legbelül, akkor csak megmutassam az időjárást ennek definiálására. Körülöttem kezdtek gyülekezni, az emberek arcára volt írva az izgatottság a ma esti program közeledtével. Átnéztem mindenkin, hátha kiszúrom a barátaimat, akik miatt még én is elegáns öltözetben várom a mosolyokkal teli képmutatás fogadóvacsoráját. Többiek nem érkeztek még meg, viszont a kapuk nyílásával a tömeg egyszerre indult meg, hogy végre ne kint kelljen várniuk a beharangozott csodát. Megvártam, míg eltűnnek a színtérről, majd magam is megindultam a bejárat felé, hisz a kinti idő már nem volt alkalmas arra, hogy bárkit is megvárjak.

Bent elfoglaltam a helyem a nevemmel ellátott széknél, figyelemmel kísértem végig a vendégek arckifejezéseit, próbáltam legalább egy olyan személyt találni, aki ugyanúgy próbálja színlelni a jókedvet az ingyen ételfogyasztás érdekében. A tervem kudarcra jutott, hisz különös okból a meghívottak tényleg lelkesedéssel néztek elébe a mai vacsorának. A barátaim még mindig sehol sincsenek, szóval egy apró sóhaj kíséretében próbáltam túlélni a nap hátralevő részét. Ahogy az emberek sokasodtak, a légtér egyre apróbbá zsugorodott, ebből kiutat keresve talákoztam ismételten vele, akinek a nevéből még a torkom is összeszorul, mégis melegséggel tölt el jelenléte. Nem is tudom mikor is ismerhettem meg, de évek óta ott van velem életem fontosabb eseményein, rajtam keresztül próbálva megélni a pillanatokat. Most sem tudom eldönteni, hogy örömmel vagy haraggal fogadjam megjelenését, de addig se egyedül kell szembenézniem az előttem lévő vendégsereggel. A vacso

meghívást és ugyanolyan sietséggel hagyták el a termet, mint ahogy beértek. Miután az utolsó vendég is elhagyta a helyszínt, magam is megindultam az utcára.

Még mindig a nyakamba loholt. Egy percre sem hagyott magamra, igyekezett a saját énképére festeni az egész est folyamán. Sokkal fagyosabb volt, mint máskor, de ez lehet csak az időjárás miatt tűnhetett így. Csöndben figyeltem az ég rikító sötétségét, hallgatva az esti élet nyüzsgését. Gondolatok megjelentek, amiknek se kezdete nem volt, se vége, talán értelmük se, viszont nem hagytak nyugodni. Úgy tűnhettek, mintha nem is az én gondolataim lennének, csak a látszatát akarják annak kelteni. Kicsit ki is rázott a hideg tőle. Tudtam jól, hogy ez ezzel jár, mégsem akartam a távozását, mivel utána csak az üresség fog tátongani körülöttem. De valahogy nem is akartam, hogy maradjon, hisz ki akar úgy létezni, hogy önmagát eldobva élje a saját elrontott hasonmását? Még jobban rám nehezedett, szorosabban ölelt, éreztem a levegőhiányt testének súlyából adódóan. Tudtam, hogy el kell utasítsam, akármennyire is fájó nemet mondani annak, aki végig akarja kísérsni az utamat, de már a pusztja jelenléte megtévesztő, miközben még magam se tudom, hova szeretnék jutni.

Óvatosan eltaszítottam magamtól megindulva egy teljesen ismeretlen irányba. Nem akartam tudni, mi történik velem, és mikor jön vissza újból, csak azt, hogy most nem akarok vele törődni. Hideg járta át testemet, de most már nem tűnt annyira elviselhetetlennek, mint eddig.

Kocsis Nikolett

A doboz

(a valóság peremén ülve kitalált történet, ami sokunkkal megtörténhet)

Kerülgetem össze-vissza, évek óta ezt a hatalmas dobozt. Porlepte, szürkés, a sarkain fekete penész. Ami benne van, általában a legváratlanabb pillanatban megmozdul, de ennél több nem történik. Emlékszem a pillanatra, mikor először kinyílt. Teljesen lefagytam a rémülettől, kezem-lábam remegett, pedig épp mentem volna egy fontos találkozóra. A doboz fedele egyszer csak kicsapódott, és erős húzást éreztem hátrafelé, aminek képtelen voltam ellenállni.

A következő percben pedig ott ültem emellett a lány mellett, aki mintha csak az ikertestvérem lett volna. Hamuszürke arc, beesett szemek, elnyűtt ruhák, és többnapos fésületlen haj. A hangjában páni félelem, ahogy megszólalt:

- Ne menj kérlek! Ne hagyd magamra! Félek egyedül. Mi van, ha útközben baleset ér vagy valami még rosszabb történik? Hisz annyi rossz történet már eddig is, neked nem volt elég??

- De miért pont most tartasz vissza? Épp mennem kellett volna egy fontos találkozóra, történetesen olyasvalakivel, akit szerintem neked sem ártana megismerned – kezdtem kicsit dorgáló hangon, aztán a lány arckifejezését látva elszégyelltem magam, és a következő mondatomban már igyekeztem fordítani a dolgokon.

- Mire lenne szükséged? Meddig maradjak veled?

- Nem tudom...fogalmam sincs...egyszerűen csak maradj- mondta halkan és kétségbeesetten.

Közben persze folyamatosan azon gondolkodtam, hogy tudnám őt biztonságban itt hagyni, és elindulni végre a tervezett dolgomra. Abba már bele se gondoltam, hogy megint mennyire kellemetlen ez a helyzet, és hogy hogyan fogom kimagyarázni.

- Mit szólnál, ha most azt mondanám, hogyha elengedsz, akkor mikor hazaértem, hozok Neked valami szépet? Na?

- Mit hoznál mégis?

- Azt még én sem tudom pontosan, de biztosan találok valami neked valót, aminek örülnél. Áll az alku?

A lány valamelyest megnyugodott, én pedig kihasználva a csendet, kiléptem mellőle, és sietve, még mielőtt netán újra megismétlődnének az előbb történetek, elindultam. A nyakamba csak úgy zúdult az eső, és a város zaja egészen eltompult a fénylő tócsákba hulló cseppek hangja nyomán. A találkozóra rendben odaértem, és elmeséltem, miért késtem. Megértésre találtam, így végképp megnyugodhattam, hogy minden és mindenki rendben van.

Az állomásra érve örültem, hogy behúzódhatok a fedett peronra. Siettem, fáradt voltam, ezért jólesett kicsit nekidőlni a műanyag borítású tartóoszlopnak. Ekkor akadt meg a tekintetem egy frissen írt fekete firkán: „*Az öröm mindig segít rajtunk, akkor is, ha teljes a sötétség; mert a sötétséget elűzi a fény.*”

Ismerős volt ez a mondat, és szinte azonnal tudtam, hogy az egyik kedvenc regényemből való. Éreztem, hogy ez azért is jött most szembe, hogy ez lehessen, amit hazaviszek magammal. Így is tettem. Elővettem egy cetlit, felvém rá a sorokat, majd hazaérve megkocogtattam a dobozt.

A lány szó nélkül kinyúlt a cetliért, elvette és visszahúzta magára a dobozfedelelet. Ebből sejtettem, most inkább nem szeretne beszélgetni velem. Talán most jól van. És az idézet is jót fog tenni neki.

Napok is elteltek ezután, a szokásos rendben, dolgoztam, tettem-vettem, míg egy délután épp a bevásárlóközpontban válogattam az avokádók közül, amikor megszörrent a telefonom.

- Halló! Siess haza, gyorsan! Nagyon fáj, nagyonfáj... és én annyira tehetetlen vagyok – szolt a lány hangja a vonal túlvégéről.

- Rendben, kérlek, tarts ki, nemsokára hazaérek! – azzal fizettem és sietős léptekkel hazafelé vettem az irányt. Útközben egy kis fehér kutyust láttam szaglászni az egyik oszlop körül, és se közel se távol nem volt körülötte senki. Ahogy mellé értem, megszaglászott engem is, és sietős lépteim ellenére követni kezdett. Egészen hazáig kísért, be a házba, egész a dobozig. Ott aztán megállt kicsit távolabb és figyelte az eseményeket.

A doboz nyitva volt, a lány összehúzta magát benne egészen kicsire. Körülötte régi fényképek, és régi füzetek amiket a fiókomból vehetett elő.

- Miért nincs már az ami volt? Miért van halál, miért a gyász, miért maradnak félbe a dolgok? – kérdezte, és én hirtelen rájöttem, mi fáj neki ennyire.

- Tudod, van, ami elkerülhetetlen. Érzem, hogy nagyon rossz neked is, amik történtek, de... nézd...ma nem vagyunk egyedül. Vendégünk van...– azzal odahívtam a kutyust, aki a hangomat hallva készségesen szót fogadott. Ugrált, csaholt körülöttünk, mígnem a lány arcára mosoly feszült a szokásos szomorúság helyett, no meg az enyémre is...

A lány ezután már sűrűbben nyitotta ki a dobozát, s bár próbáltam rábeszélni, hogy váljon meg tőle, nem akart. Arra kért, még hadd maradjon kicsit, hisz annyira nehéz lenne egyik

pillanatról a másikra csak úgy kihajítani. Értsem meg, nem lehet. Így hát inkább tovább folytattam neki a jó dolgok gyűjtését, bár szerencsére egyre kevesebbszer hívott. Sőt, egy alkalommal ő kért meg, hogy adjak neki festéket, ecsetet, máskor meg kölcsön kérte azt a könyvet, amiből az idézet is való, vagy épp verseskötetet vett be magának a polcra.

Ahhoz már hozzászoktam, hogy napokig nem láttam egy-egy ilyen után, de mostmár hónapok is eltelték a szokott rendben, mire egyszer csak újra behívott maga mellé a dobozba. A hangjában nem volt nyoma kétségbeesésnek, a külseje rendezett és kifejezetten kellemes volt, alig ismertem rá, de tetszett, amit láttam. Ahogy beléptem a dobozba, csodálkozva néztem szét.

A doboz falain körben színes rajzok, minták, cetlik, és szépen formált szövegek voltak, nem győztem gyönyörködni bennük. És ott volt egy hatalmas, tiszta, fényes tükör is az egyik falon, amiben a lány elégedetten mosolyogva nézte magát.

- Köszönöm! – mondta a lány.

- Mégis mit? – kérdeztem vissza zsigerből.

- Hogy kitartottál mellettem – és megölelt, ahogy azelőtt még soha senkit, én pedig szívbeli örömmel viszonztam. Olyan rég vágytam már rá...

Név nélkül

Szorongás

Minden vasárnap késő délután kezdődik, elalvás előtt a legnehezebb. Tárgyat a félelmeimnek mindig találok, orvosként ez könnyű. Mindenki túlélte a hétvégét? Általában igen, de a nagy számok törvénye alapján azért előfordult már, hogy pénteken még a vérnyomás csökkentőkről egyeztettünk, de a hétfői kontrollon már nem jelent meg a páciens. Felesége hiába várta a vasárnapi ebéddel, csak napnyugtakor találták meg a kocsijában, órák óta halott volt már.

Mikor reggel, rendelés előtt egyeztettem az asszisztensemrel telefonon az aznapi teendőkről, a hangjából pontosan tudtam, hogy baj van. Először nem akarta telefonba közölni a hírt, de ebben engem nem lehet átvenni. „Kit öltem meg már megint?” Teszem fel a kérdést. Tudom persze, hogy nem én öltem meg, hanem a 30 év dohányzás, a kezeletlen vérnyomás és cukorbetegség, és igen tudom, hogy végül mindig ez a vége, pontosabban mindegyikünkénél ez a vége, mégis olyan nehéz ezzel szembesülni, és olyan nehéz nem magamat okolni, amikor váratlanul, minden előjel nélkül következik be valaki halála.

Azt gondolom, hogy a fentiek alapján teljesen adekvát a vasárnap délután elkezdődő szorongásom, azonban, ha jobban belegondolok, ez gyerekkorom óta így van. És nem csak a vasárnapoktól szorongtam világeletemben, hanem a január elsejétől, szeptemberi tanévkezdésektől, az érettségi utáni időszakától. Elgyászolom az előző hetet, az előző évet, nyarat, elgyászoltam a gimnáziumi éveket.

Aztán, ahogy elkezdődik az új hét, nagyon gyorsan felveszem a ritmust, megszűnik a szorongás, mindennek újra van értelme. Pontosán, ahogy Nádasdy Ádám írja a Maradni, maradni című versében:

Az átzuhanás, az megterhelő.
Ilyenek: az elalvás, a fölébredés,
a megszeretés, a meggyűlölés;
amikor vendégek várhatók,
a boltban a tanácstalan álldogálás,
hogy házigazdává átalakuljak;
a vendégség után pedig a bútor,
mert vissza kell tolni megint privátba.
Ezek a nehezek. Amikor maradok,
az jó: az alvásnak mestere vagyok,
és ébren lenni nagyon szeretek.
Boldog vagyok, ha sok a vendég, és ha van
szerelmem, illetve ha nincs.
De átzuhanni egy beállításból
egy másikba, az összekuszál.
Maradni szeretnék, mindig maradni:
ha ébren vagyok, élesen figyelni,
ha alszom, mélyebb gödörbe leásni;
magányos levesporokat fölönteni,
vagy élettársi szennyest kotorászni.
Átzuhanni: az fáj. A változás
szűk száján átcsúszni, az horzsolás.

Ebben az utolsó két sorban pedig valahogy feloldódik a szorongásom. Nem vagyok egyedül.

A változás szűk száján átcsúszni nem csak nekem horzsolás. Tulajdonképp teljesen érthető és normális. És vélhetően az emberek nagy része is pontosan ugyanígy szorong a hétfőktől, csak nem gondolják túl a dolgokat és röviden annyit mondanak, mint Garfield: „utálom a hétfőket”.

Nimueh

[Az ajtóhoz értem...]

Az ajtóhoz értem. Úgy érzem, szétfeszülök belül, nem merek benyitni. Végigveszem ismét, hogy mit mondjak, végigveszem az összes elképzelt jelenetet, amit lejátszottam a fejemben. Megfogom a kilincset, a fejem zakatol, a gondolataim kuszák, a bensőmet mintha szorongatná egy láthatatlan kéz. Elengedem, és hátrálok. Elmegyek. Nem lépek be. Hazamegyek. Majd írok nekik, hogy ne haragudjanak, de közbejött valami. Elnézést kérek mindenkitől, aki rám várt. Csalódottak lesznek, de talán megértik. Néhányan.

Nem. Nem tehetem meg. Bemegyek. Újra az ajtóhoz lépek. A pánt megfeszül a vállamon. Lehunyom a szemem. Nagy levegő. Nyugi. Végigvettük már. Végigcsináltam már több tucatszor. Menni fog még egy. Még egy nagy levegő, aztán kipattan a szemem. Hol vagyok?

Oké, megvan. Nagy levegő. Ha kinyitom az ajtót, ezek a gondolatok itt maradnak, az ajtón kívül. Ott várnak rám. Emberek, akik számítanak rám. Akik miattam vannak itt. Minden rendben. Nem hagyom cserben őket. Nem tehetem. Minden porcikám azt kívánja, bárcsak otthon lehetnék, egyedül. Én alkotó vagyok, visszahúzódó. Nem a nyilvánosságra és nem emberek tízezreinek - millióinak - a figyelmére vágytam. Át kell lépnem ezt a küszöböt. És ha megtettem, akkor tudom, hogy nem fogom megbánni.

Nagy levegő. A kilincsre teszem a kezem. Lehajtom a fejem és hallgatózom. Már visszszámolnak. Hamarosan elhangzik a nevem. Megigazítom a vállamon a gitár pántját, hogy véletlenül se ütközzön bele az ajtóba. Újra és újra megpróbál maga alá gyűrni a félelem. Aztán meghallom a nevem. Most. MOST! Mennem kell. Utolsó gondolatom, hogy mi van, ha elrontom? Aztán az izmaim szinte akaratom ellenére mozdulnak, és lenyomom a kilincset, kinyitom az ajtót. Ahogy futok felfelé a nyolc lépcsőfokon, megcsap a kiabálás, a nevemet skandálják. Fél pillanat és meglátom azt a sok ezer embert, aki most csak miattam jött ide, és tudom, hogy nem lesz semmi gond. Nem hagytam cserben őket, ahogy legutóbb.

Smidhoffer Eszter

Elég jó vagyok?

Talán nincs is – vagy nagyon kevés – olyan ember, akinek ne jutott volna eszébe a fenti kérdés. Elég jók vagyunk? Vajon elfogad a környezetünk, a családunk, a társunk úgy, ahogy vagyunk? Annyi kétség és szorongás van bennünk, hogy felsorolni is hosszú lenne a lista. Ám a legfőbb kérdés, hogy valóban érdemes ezen aggódnunk, rágódnunk? El kell fogadni, hogy bármit is teszünk, mindenkinek sosem leszünk elég jók, mindig lesz olyan személy, aki talál rajtunk fogást, kritizál, át akar formálni. Az természetes, hogy valamelyest alkalmazkodnunk kell embertársainkhoz, ám azt soha ne hagyjuk, hogy mások miatt megváltozzon az alapszemélyiségünk. Ettől vagyunk azok, akik. Ez tesz minket egyedivé és különlegessé. Nem sorozatgyártott, idomított robotok vagyunk, hanem érző, értő emberek. Ehhez sajnos, nem sajnos, hozzájárul az otthonról hozott, örökül kapott puttonyunk, melyet életünk végéig hordozunk magunkkal. Ezzel együtt kell helyt állnunk az életünkben, elfogadva, hogy van ez a csomag, a részünk. Ezt elfogadva átkonvertálhatjuk magunkban a puttonyunk terhet olyan hozadékká, mely segít jobban megismerni önmagunkat, múltunkat. Azzal, hogy tisztába kerülünk a csomagunk tartalmával, tudjuk, mire hogyan reagálunk, így tehetünk is a rossz szokások, beidegződések ellen. Ne higgyünk annak a belső hangnak, ami a gyengeségeinket olyan tényként tálalja, mintha nem lehetne másképp. Igenis elég jók vagyunk, szerethetők, különlegesek és képesek vagyunk fejlődni, változtatni az élethez, szituációkhoz való hozzáállásunkon. Ne kételkedjünk folyamatosan magunkban, hanem higgyük el, hogy azokkal az emberekkel kell lennünk, akik megbecsülnek, szeretnek minket és nem akarnak megváltoztatni valaki mássá. Akiknek nem vagyunk elég jók, azokkal nincs dolgunk, ne tartózkodjunk a közelükben, hisz már csak a jelenlétük mérgezően hat ránk. Olyan emberekkel vegyük körül magunkat, akik észreveszik az élet napos oldalát is, nem csak az árnyékban élnek. Ennek megfelelően mi is törekedjünk meleg, örömteli, vidám kisugárzásra, melynek közelében szívesen tartózkodnak mások is. Akik másokkal elégedetlenkednek,

negatívkodnak, magukból indulnak ki. Azt az üzenetet közvetítik embertársuk felé, ami belőlük hiányzik, mintha tükör előtt mondanák saját monológjukat. Tehát nem ránk irányul a negatív üzenet, hanem csak minket talál célba.

Szajkó Mária

A lángocska

Ritkán van olyan, hogy nem tudok mit mondani, de néha előfordul. Nem is igazán jó megfogalmazás ez, inkább Isten azt helyezte a szívemre, hogy jobb, ha most csendben hallgatok, mert ezzel többet tehetek, mintha a számat jártatnám.

Ismerem azt a helyet, ahol most a barátom van. Elég sötét, nyirkos, mély és fájdalommal teli. Nem lehet látni a kiutat. Nemhogy a kulcsot nem találja az ember, még az ajtót sem látja. Nem tudja merre induljon. Az elkeseredés szaga még elviselhetetlenebbé teszi a helyet. Menekülne, de nem tudja merre. A félelem, hogy a következő lépés csak még mélyebb helyre viszi, csak elszívja a megmaradt apró kis parázs elől az oxigént, így lángra sem lobbanhat a tűz, mely világosságot adna ezen a nyomasztó, lélekgyilkos helyen.

Hogyan kerül ide az ember?

Azt hiszem, ott legbelül mindannyiunkban ég egy pici láng, mely néha csak pislákol, de ha jól tápláljuk, hatalmas tábortűz is lehet belőle. Ez a kis láng, velünk születik és sok minden befolyásolhatja, hogy mi lesz belőle. Ez a kis láng az, ami visz minket előre, ami mindent mozgat. Azt hiszem, Isten gyújtja bennünk, amikor megszületünk. Sokáig sérthetetlen, de néhányan, akik hozzáférést kaptak, nem biztos, hogy jól táplálják ezt a lángocskát. Nem hiszem, hogy lehet őket hibáztatni ezért. Talán ők sem ismerték még fel saját fényüket, talán az ő lángjukra sem a megfelelő „fát” dobták.

Úgy képzelem ezt az egészet, hogy ég a kis „gyertyánk” odabenn. Akik közel állnak hozzánk, egész hamar melegeghetnek mellette, de néha-néha, egy-egy botláskor, egy-egy feszült pillanatban kiborul a víz a pohárból és egy-egy csepp eléri a kis lángocskát. Minél többször történik ez meg, annál jobban elkezdjük félteni és akaratlanul is óvni, mert ott, mélyen, legbelül tudjuk, milyen fontos ez a fény.

Tudjuk, hogy egész életünkben szükségünk van rá. Búrát nem tehetünk rá, mert levegőre van szüksége, így inkább falakat emelünk köré, hogy megóvjuk. Eleinte elég egy alacsony fal, hiszen azért vannak, akik egy kis olajat csepegtetnek, egy „jó fát” dobnak rá, de ahogy egyre többen és többen hozzáférnek és valami elkezd veszélyeztetni ezt a lángot, be-berakunk egy-egy téglát. Aztán történik valami. Valami, amit egy nagyobb fuvallathoz tudnék hasonlítani, ami az eddigieknél sokkal jobban veszélybe sodorja fényünket. Valami, amitől azt hisszük, megsemmisítheti. Megijedünk és mit teszünk? Gyorsan megmagasítjuk azt a falat, ami védi. Ezután már egy kis szellő is elég, ami emlékeztetni fog minket az előző nagy fuvallatra és még pakoljuk, még magasítjuk, és egyszer csak, már mi magunk sem látjuk. Pedig lehet, a kis szellő csak táplálta volna, de annyira félünk, annyira óvjuk, hogy már semmit nem engedünk a közelébe inkább. A kis lángocska, a nagy falak között lassan parázssá válik. A fal másik oldalán érezzük ezt, tudjuk, hogy még ott van, tudjuk, hogy újra lángra kéne lobbantani, de akkor le kell bontanunk a falakat. Erre pedig nem vagyunk képesek. Így lesz sötét körülöttünk. Nem látunk semmit, csak a félelmeink húznak minket egyre lejjebb. Dementorként repkednek körülöttünk, ha találunk is egy kis apró örömet,

azonnal felzabálja egy újabb félelem, mely talán nem is mostani, de mégis ott ragadt a sötétségben emlékeztetni, miért is vagyunk most ott.

Tudjuk, hogy tenni kéne valamit...tudjuk, hogy ez így nem jó, hiányzik valami. Érezzük, hogy még parázsluk a lángocska és dolgozunk vele. Érezzük, hogy fel kell lobbantanunk, de a félelmek megkötöztek minket. Tehetetlenek vagyunk, gyűlöljük ezt az egészszet, magunkat, szabadulnánk, segítséget várunk, és magányt találunk csak. Azt hisszük, senki nem szeret, ezért nem segítenek. Nem áll mellénk senki, mindenki ellenünk van, mert nem vagyunk szerethetőek. Mert rosszak vagyunk és ezért senkinek sem vagyunk fontosak.

Most értettem meg csak igazán, hogy Isten miért helyezte a szívemre azt, hogy legyek csendben. A lángocska miatt, ami most a barátomban parázs.

Emlékszem, amikor én voltam ezen a helyen, mennyire szabadulni akartam, és milyen mélységeket éltem meg. Senki nem segíthetett, míg el nem értem a legmélyebb pontot. Hatalmas fájdalmakat, melyeket nemcsak mások okoztak nekem, még én is besegítettem. Amikor már nem volt tovább, amikor már azt hittem, most vége, eszembe jutott a kis lángocska. Ahhoz, hogy kijussak a sötétből, szükségem volt rá. Elhatározást kellett hoznom, hogy mit szeretnék. Maradok ott és megvárom, míg végleg kihuny a tűz, vagy lebontom a falakat. Én úgy döntöttem, elég! Fényt akarok!

A fal lebontásától is félttem, attól is, hogy mit találok odabenn, de már nem volt más lehetőség. Ahogy elkezdtem leszedni a téglákat, minden téglán volt egy felirat. Ezek a feliratok megértést adtak a félelmekhez, így azok szép lassan távolodtak. Lassan szedtem le a nagy téglákat, némelyiket hosszú ideig csak néztem, hogy megértsem az üzenetet, de végül lebontottam a falat. Megértettem, hogy nem is kellett volna a falat felépítenem, hiszen ez a lángocska a megoldás. Ez, amit én óvni akartam, ez engem óv. Miattam, nekem ég.

És egyszer csak ott volt.

Még mindig izzott: a parázs.

Megtört szívvel ültem mellé, mégis mosolyogva. Kezem fölé tartottam, hogy érezzem még a melegét, és még süttött egy kicsit. Majd jött egy szellő, és a parázs újra lángra lobbant. Bevilágította a sötétséget és elégette a félelmeket. Elégetett mindent, amitől én óvni akartam.

Ma már tudom, hogy ez a láng mindannyiunkban ott van. Ez vezet minket, ezzel találunk önmagunkra. Ez a láng az első, isteni szeretet, mely feltétel nélküli. Amely úgy szeret minket, ahogy vagyunk. Azért, mert vagyunk. Sokáig tartott, míg megértettem, ezt a lángot Isten védi bennünk. Ez a láng soha nem alszik ki, ez mindig izzik, bárhogy is próbáljuk elnyomni, védeni, eloltani. De nekünk, magunknak is fel kell ismernünk és hagynunk kell égni. Sőt! Meg is kell pakolni, hatalmas tábortűz lehet belőle, amikor mi is feltétlen bizalommal fordulunk Isten felé. Ez a tűz pedig, terjedhet is!

Terjednie is kell! Egyikünkről másikunkra! Sok-sok tábortűzek legyünk, akik bevilágítják egymás és a világ sötétjét. Most, csendben kellett lennem. A barátomnak meg kell hallania saját izzó parázsának hangját és el kell kezdenie lebontani a falakat. Bármennyire is szívesen segítenék neki, én nem tehetem meg helyette, hiszen a téglák üzeneteit csak ő fogja érteni. Sokat beszéltem neki Istenről. Ismeri a félelmeimet és ismeri a bizonyosságaimat. De a döntést, hogy elindul-e lebontani a falakat, neki kell meghozni. Én már csak annyit tehetek, hogy mellette leszek, amikor kéri, és imádkozom azért, hogy megtalálja a saját lángocskáját!

Tamás Tünde

Palkó párna

A Lázár fiúk egyáltalán nem a szelídségükről voltak híresek. Sőt, mondhatni hírhedtek voltak.

Állandóan ették egymást, és ha nem egymással bakalódtak, akkor biztosan kiszemeltek valakit, akibe bele lehetett kötni: mert volt sapkája vagy sem, mert rájuk nézett vagy sem, mert egyszerűen csak az útjukba került. Édesanyjuk iszonyatosan el volt keseredve, hiszen nem értette, mi történik a fiaival. Anya és Apa soha nem veszekedtek, igaz keveset is beszélgettek, mert Apa sokat volt távol. Munka, munka, munka. De közöttük mindig békesség volt. Csak a fiúk balhéztak állandóan, még otthon is.

Most szótlánul ültek egymás mellett. Dermedten. Csendben. Csak a műszerek zakatolása törte meg a csendet. Palkó mozdulatlanul feküdt a kórházi ágyon, csak a lepedő alig látható emelkedése jelezte, hogy a gyermek lélegzik. Négyéves volt. Egyik percről a másikra összeesett, és napokig senki sem tudta, mi baja. Aztán kiderült. Agyhártyagyulladás. Valószínűleg a kullancscsípés okozta, amit nem is vettek észre sokáig. A füle mögül vették ki a kullancsot néhány nappal azután, hogy lementek a gáthoz úszni.

Palkó érkezése teljesen váratlanul érte őket. Amikor Anya bejelentette, hogy testvérük lesz, csak néztek rá meredten, faarccal, „Anya, ez most komoly?” De egyáltalán nem úgy tűnt, mintha Anya viccelt volna. Sőt! Anya arca ragyogott, és a fiúk valamit megéreztek a kisugárzásából. Valami megmagyarázhatatlan, szokatlan érzés lett úrrá rajtuk, még zsörtölődni is elfelejtettek.

Pedig lelkük mélyén, nagyon mélyen, még a hideg is kirázta őket attól a gondolatától, hogy testvérük lesz. Örs tizennégy éves volt, Laci pedig kicsivel több, mint tizenkettő. Te jó ég, mit fognak szólni a suliban? Majd biztosan jókat röhögnek majd rajtunk a srácok! Aztán nem így lett.

Sokáig nem is mondták senkinek, úgyis kiderül, mert ha Anya pocakja nőni kezd, akkor úgyis egyértelmű lesz. Anya a suliban dolgozott a titkárságon, mindenki ismerte és persze szerette. Anyát mindenki szerette, ő is szerette az embereket. Talán ez zavarta a srácait!

Lányt vártak, vagyis Anya. Azt gondolta, talán Örs és Laci is jobban elfogadják majd, ha lány lesz, mert a lányokat szeretgetni, dédelgetni, óvni kell. Ha húguk lesz, akkor majd vigyázni fognak rá, és talán a veszekedéseik is gyérülnek majd. Aztán nem így lett.

Megszületett Palkó. Nem volt koraszülött, de majdnem, kicsi de formás, kreol bőrű de szőke. Gyönyörű baba. A srácok alig merték megérinteni. Mikor Anya hazament Palkóval a kórházból, a srácok mondás nélkül segítettek neki becsucolni a kisszobába, ahová anya Palkóval számított néhány hétre behúzódni, amíg a kicsi megszokja az otthonlétet. Az első hetek csendben teltek, és a fiúk is kezdték megszokni, hogy csendesebben létezzenek otthon. Egy idő után Anyának már nem is kellett szólnia, hogy csendesebben, a fiúk maguktól takarékos üzemmódra kapcsolnak.

Az ötödik hét után kezdődtek a sírós napok. Hol az éjszakákat bömbölte át Palkó, hol nappal zendített rá, és senki sem tudta lecsitítani. Anya babusgatta, simogatta, ölbe vette, de mindhiába. Néhány csendes perc után Palkó megint sírni kezdett.

Először Laci merte ölbe venni, pedig ő volt a fiatalabb. Örs csak bámulta a szokatlan kettőt, és először le akarta hurrogni öccsét, megszívatni, de valahogy nem jöttek a megszokott piszkálódások a szájára. Csak bámulta a testvéreit kikerekedett szemekkel. És egyszer csak elkérte tőle, hadd vegyem ölbe én is. Palkó nem hallgatott el, de hangja mintha vesztett volna az éléből. Örs lassan leült vele a kanapéra, finoman a kicsi feje alá tette a családi párnát, és úgy babusgatta, simogatta a kicsit.

A párna tette-e vagy a nagytesó keze melege, Anya sem tudta megmondani, de Palkó elcsitult.

És attól kezdve a párna mindig ott volt a kicsi közelében. Ha lefektették az ágyikójába, a feje fölé tették a családi párnát, és Palkó lassan-lassan álomba ringatta magát. Néha addig taszigálta magát a kiságy bütüje felé, amíg a párnába bele nem túrta magát.

Attól kezdve a párna a Palkóé lett. Pedig a párnát mindenki szerette. Még a Palkó születése előtti karácsonyra hozta az angyal. Kézzel varrott párna volt a földszínek minden árnyalatában, apró virágos, csikos, pöttyös, erezetes mintájú darabokból, középen a család, Anya, Apa, Örs és Laci, mint azon a fényképen a hűtő oldalán, ami akkor készült róluk, amikor az Almási barlanghoz kirándultak.

Anya sokszor olvasott délutánonként a párnát ölelve, de Apa is vette ölbe filmnézéshez. Örs és Laci inkább dobálták egymást vele, de titokban, mikor senki sem látta, ők is ölelték magukhoz, olyan anyaszagú volt.

Palkó annyira hozzánőtt a párnához, hogy ha álmában megpróbálták kivenni a párnát a kiságyából, akkor felsírt. Úgyhogy többé nem próbálták kivenni. Mikor már ülni tudott, kezdte a kezével mutogatni a párnán lévőket, és Anya ismételte: Anya, Örs, Apa, Laci. Még beszélni nem tudott, de pontosan ki tudta fejezni, hogy mikor kire mutat. Mindenki jókat szórakozott rajta.

Amikor Palkó először megkérdezte, hogy ő hol van a párnán, Anyának elakadt a lélegzete, hirtelen azt sem tudta mit feleljen. Aztán persze elmagyarázta, hogy a párnát még akkor kapták Fruzsi angyaltól, amikor ő még meg sem született, de a kicsi tovább kérdezősködött: És mikor hoz Fruzsi angyal Palkó párnát? Anya kereste Fruzsi angyalt, de ő már nem lakott a városban, és Anya nem talált rá.

Mikor Palkó rosszul lett és elájult, rögtön kórházba vitték. Ott derült ki, hogy valószínű kullancscsípés okozta a bajt. A doki azt mondta, hogy mindent megtesznek a kicsiért, de ez a néhány nap válságos. Ha ezt túléli, és magához tér, akkor van remény.

Anya állandóan a kórházban volt mellette. Apa néhányszor váltotta, aztán Laci is jelezte, hogy besegít. Örs inkább otthon ült, bújta a világhálót. Apa meg-megdorgálta, hogy igazán segíthetne, de nemigen lehetett vele szótérteni.

Aztán a tizedik napon Örs megjelent a kórházban egy natúrszínű papírtasakkal a kezében. Leült Anya és Laci mellé. Szótlanul ültek egymás mellett. Dermedten. Csendben. Aztán Örs kivette a Palkó párnát a papírtasakból: Anya, Apa, Örs, Laci és középen Palkó, mint azon a képen, amikor már ötösből mentek az Almási barlanghoz kirándulni. Berakta finoman öccse mellé, gyöngéden a karjai közé. És ültek tovább dermedten, csendben. És egyszer csak megszólalt a kicsi: "Palkó párna."

Tamás Tünde

Szeptemberi szellő

Palkó hirtelen ébredt. Egyszeriből. Ez szokatlan volt, mert általában percekig tart, míg teljesen magához tér. De ez a mai nap más, mint a többi. Gombócot érzett a gyomra tájékán, nyugtalanító, feszítő gombócot. Furcsa volt a félhomály is, hiszen az elmúlt napokban, mire felébredt, már sütött a nap. Hiába! Szeptember Apó már otthonosan sétálgat a környéken, és minden nap hozzáfest egy-egy tenyérnit sötétségpalástjához.

„Milyen korán van!” Kinyitotta az ablakot. Ködös félhomály szitált a ház körül. „Ma szép idő lesz, éppen ilyen különleges naphoz illő.” Egy-kettő felöltözött, és arra gondolt, van ideje még szaladni egyet, mielőtt az évnytóra indul, attól majd biztosan enyhülni fog a szorongása. A kert végéből egyenesen az erdőbe lehetett érni, ahol a jól ismert, kitaposott ösvény várta. Mikor nagyiékhoz jött nyaralni, ezt szerette a legjobban, ezt a szabadságot, amit az ösvény közelsége kínált. Apával rengeteget járták az erdőt otthon is, hiszen vadór, és gyakran elkísérte egy-egy lesre. De otthon mindig sokat kellett gyalogolniuk, míg kiértek az erdőre. Itt nagyiéknál egészen más volt, itt egy lépés ki a kertből, és már benn is volt az erdőben, az ő drága, kedves erdejében.

Mikor megtudta, hogy nagyiékhoz költöznek, rettenetesen megörült, mert egyből az jutott az eszébe, hogy bármikor kimehet kedvenc fáihoz: a sudár bükkhöz az első kanyarodónál, a terebélyes, odvas, vénséges tölgyhöz a tisztáson, ahol egy mókus család is lakik. Aztán, amikor átköltöztek rájött, hogy nagyon fognak hiányozni a srácok: Zozi az örökmozgó, akivel a legjobb hátvédek voltak a csapatban, Joci, aki folyton mókázott és megtanította, hogy kell a térképről puskázni földrajz teszten. És persze az oszi, akivel akkorákat kirándultak, hogy „felkunkorodott a vége”.

A keze már a kilincsen volt, mikor apa hangja kibillentette révedezéséből:

- Járunk egyet?

Palkó bólintott. Hónapok óta nem jártak az erdőn apával. Az apa balesete óta. Mióta leesett a magasles létrájáról, mert egyik éjszakai lesen nem vette észre a korhadt létrafokot. Most már jobban van, de a bal lábát még mindig húzza. Ezért is kellett idejönniük nagyiékhoz. Apa hónapok óta nem dolgozik, nem tud még kimenni az erdőre, és a ház körül sem győzi egyedül a munkát, anya meg nem bírja. Nagyiék tudnak segíteni, és akkor sem maradnak egyedül, amikor apának gyógykezelésre kell mennie. Ilyenkor anya is elkíséri két-három napra. Panna, a nővére már tizenhét éves, Gyuszkó, a bátyja pedig tizenöt, de anya nem szereti, ha teljesen magukra maradnak. Pedig mondták neki, hogy ne aggódjon, ellesznek egyedül is, amíg apával gyógykezelésen vannak, de anya hallani sem akart erről. A nagyok végül is nem bánták a költözést, mert ők már amúgy is a gimnáziumba járnak, és nekik mindegy volt, mert úgyis ingáznuk kell. Tíz km-rel több, meg se kottyán. De Palkónak egyáltalán nem volt mindegy. Új hetedik, új osztálytársak, új oszi. Olyan oszija soha nem lesz, mit Domi bá!

Szótlanul ballagtak apával az ismerős ösvényen. Palkó hallgatott, mert legszívesebben szaladt volna, de nem akarta apát megbántani, így hát csendesen sétált mellette. Rettenetesen zavarta, hogy apa olyan nehezen és lassan jár, hogy a lába annyira merev, mintha egy darab fa lenne. És ez folyton arra emlékeztette, ami történt. Ő talált apára. Azon a reggelen, mikor apa nem jött haza, utánament, mert azt hitte, hogy elhúzódott a sarvasles, és legalább ő is elkap

belőle egy kicsit. Aztán rátalált apára. És akkor azt hitte, hogy meghalt, és annyira még életében nem félt semmitől, mint akkor. Most örülnie kellene, hogy ennyire is lábra állt.

Sokáig az is bizonytalan volt, hogy egyáltalán megmarad-e a lába. Nagyon szerette apát, de folyton attól rettegett, hogy elveszíti, annyira beleégett az a reggel.

Apa hallgatott, mert nem tudta mit mondjon. Érezte, hogy Palkót nagyon bántja valami ott legbelül, de gondolta, kivárja, amíg a fiú szólal meg. Sejtette, mi játszódik le a fiában, mekkora viharok dúlnak benne, de azt nem gondolta, hogy a félelmei még a viharoknál is erősebbek.

Szótlanul ballagtak egymás mellett. Az ösvény elég széles volt mindkettejüknek. A kora reggeli félhomály mintha már világosodott volna, de még mindig nedvesen és szürkén kavargott körülöttük a reggel. Lassan derengeni kezdett a tisztás, és az öreg tölgy is körvonalazódni látszott. Mikor odaértek, mégis apa törte meg elsőként a csöndet.

- Gyere csak, fiam! Mássz fel a fára, a mókusodú melletti ágra!

Apa bakot tartott, hogy Palkó könnyedén elkaphassa a legalsó ágat, onnan aztán könnyűszerrel tovább tudott kapaszkodni. Hányszor felmászott már rá, még egyedül is!

- Az odú közelében, balkézre tapogasd meg egy kicsit a fa törzsét! Érzel valamit?

- Mit kellene éreznem?

- Csak tapogass, majd meglátod!

És akkor Palkó egyszer csak valami mást érzett az ujjai alatt, valami fémesen hideget. Teljesen beleolvadt a kéreg redőibe. Mintha a fa magába olvasztotta volna. Eddig soha nem vette észre, pedig hányszor felmászott már ide az odúhoz!

- Tudod mi ez? – kérdezte apa. Egy patkó. Annyi idős lehettem, mint te most, mikor belevettem a fába. Keresztapámtól kaptam, ő kovácsolta nekem még ötéves koromban. Azt mondta, szerencsét hozó patkócska. És én elhoztam ide, és rászögeztem az öreg tölgyre, hogy ő vigyázza a szerencsém. És én biztos vagyok abban, hogy az erdő mindenütt őrzi a szerencsém, bármerre is járok. Akkor is megőrzött, ... és épp te jöttél utánam. Ez a patkócska hozzon ezentúl neked is szerencsét! Itt és bárhol is jársz ebben a világban.

Palkó megilletődve nézett apára. Aztán a patkót simogatta. Kellemes bizsergés járta át. Egy titok tudója lett, és valami azt súgta, hogy ő az egyetlen, aki erről tud. Hálásan nézett le apára, mert most először érezte, hogy nagyfiúnak tekinti.

Fürgén ereszkedett le, és átölelte apát. És abban a pillanatban hálás volt, hogy együtt jöttek ki az erdőbe, és már azt sem bánta, hogy nem tudott szaladni. Érezte, amint a gombóc belső szorítása alábbhagy, és a nyugtalansága is kíváncsi izgalommá szelídül.

- Elkísérsz az évnnyitóra? – kérdezte apát.

- Hát persze, fiam.

Elindultak hazafelé. Az új iskoláról és osztálytársakról csacsogtak egész úton. Az erdő egyre barátságosabban ölelte körbe őket, a szeptemberi szellő pedig az utolsó ködfoszlányokat is eloszlatta.

Tankó Andrea

A szorongás alakzatai

A szorongás egy nagy lufi. Szúrnám, de nem pukkan, a szája elkötve, mégis pulzál. A szorongás a mindennapi kenyér. Inkább ne add meg – ma se, holnap se.

A szorongás a gyomromban született. Gyomorideg – azt mondta egy füvesasszony, miközben a gyomorszájam masszírozta. Van és mégisincs. Szervtelenül szervtelen. Lappang, kocogtatja azokat az idegeket, hogy véletlenül se téveszthessem szem elől.

A szorongás a hajléktalan emberek artikulálatlan fájdalma az aluljáró körül. A szorongás a cigány asszony, aki inkább lány, de biztosan anya már, lányanya, mi sem egyszerűbb, a szorongás ő, akit kidobtak a kutyák elé, kéreget, közben a hasát simogatja, tudatos vagy ösztönös, nem tudom, de jelzés – segíts. A szorongás a félrenézés, amikor odajönnek hozzád áldásokkal, majd átkokkal, csak egy kenyérré válót adj. A szorongás a puja, aki piszkos és mindig fázik, decemberben zokni nélkül húzza a gumicsizmát, csillog a szeme, a betegségtől vagy a ragaszkodástól, nem tudom. A szorongás a lány a buszon kék monoklival, a szorongás férfi a buszon, odajön vagy sem, a szorongás a kulcsom a zsebemben, ha sötétben megyek haza, bárhol is legyen az a haza, bármilyen csendes legyen a környék, a szorongás a hamarabb érjek oda, a szorongás az összes megfeszített érzékszerv, ha.

A szorongás a tömeg, ahol színtelennek érzem magam. És láthatatlannak. Ez a mindenkori láthatatlanság-érzés dübörög a gyomromban, nekifeszül az idegeknek, kódolja az élményt és fut tovább, csörgedezik az erekben. A szorongás a félsz, hogy elhagynak. A szorongás a még egy kanál étel, mikor éppen csontsoványra fogyasztom magam és közben nő az önbizalmam – a ruha már nem muszáj bokáig érjen, a kocogó csontokat nem kell eltakarnom. A szorongás a hangzavar, amiben nem találom az enyémet. A szorongás az idő, folytonos macska-egér, kergetőzés vagy párbaj, általában nem kellemes, mindig elkésni vagy soha oda nem érni, költőnők szorongása és az enyém, hogy fiatal anyuka nem, de egyáltalán anyuka, jó igen-e. A szorongás nő.

A szorongás egy nagy lufi – puffadást okoz. Pulzálása nem szűnik, szúrnám, de nem pukkan. Elreptetni sosem sikerült, de a gyomorideg kitapintható, szervtelen marad, mégis létezik. Ha megnyílik a szája, ereszt kicsit, majd visszazár, ereszt, majd visszazár. Pulzálása ritmikus, ma már van, hogy utolérem és elkapom, még mindig nem enged, de tudom, hol születik, hol tombol.

Tóth Evelin Dorka

Én és a szorongás

Reggel szól az ébresztő, kinyomom. Felkelek, felöltözöm. Lassan utánam kúszik és a tükörbe nézve látom, érzem, hogy belém csimpaszkodott. Mint egy parazita, élősködik rajtam és én cipelem a terhét minden nap.

Az emberek nem látják őt, nem is akarnak megszabadítani tőle, csak én tudok a potyautasról. Együtt kilépünk az ajtón, gondosan bezárjuk, és lassan kibattyogunk a buszmegállóba. A tömegközlekedés az egyik kedvence. Nyakamba kapaszkodik és halk érces

hangján suttog. Győzköd, hogy a fiatal fiú azért néz, mert ronda vagyok és a néni a kosárral azért, mert túl rövid a szoknyám. Én pedig elhiszem, pedig nincs is rajtam szoknya, a kedvenc hosszú nadrágomban indultam útnak.

Telnek a napok, ugyanaz a rutin és egyre nehezebb a teher, amit nap, mint nap cipelek. Elkészülök, kilépek az ajtón, amit gondosan bezárok és kicammogok a buszmegállóba. A buszon a fiú szerint ronda vagyok, a néni szerint rövid a szoknyám, de most van ott valaki, akit eddig nem láttam. Róla is suttog, de ezúttal nem hiszem el, mert azok a szemek minden gondolatot elárulnak, és nem tartanak csúnyának, nem hiszik, hogy rövid a szoknyám, kócos a hajam. Azoknak a szemeknek tetszem, és ahogy ezen tűnődöm, mintha kicsit könnyebbé válna a teher.

Valamilyen Gusztáv

Ragadd meg a holnapot

Ott ültél a macskával az öledben, ahol szoktál, a kopott JYSK-es kanapén nézted a kopott esti utcát, amin emberek sétáltak valahonnan valahová a fényreklámok és a diszpléjek előtt, és a macska nemrég abbahagyta a dorombolást, már békésen aludt, a füle csücske és az egyik első mancsa meg-megrándult, ahogy szaladgálásról álmodott egy kevésbé épített környezetben. Közös volt bennetek, benned és a macskában ez az álmodozás. A rutinos nézelődő a hónap ismeretében a járókelők számából le tudja vezetni, hogy a hét melyik napja van. Hétfőn például alig kolbászolnak az utcán, kedd és csütörtök az értelmiségi fiataloké, pénteken előkerülnek azok, akik majd csak lesznek értelmiségiek, meg akik már nem annyira fiatalok, és szombat-vasárnapra szinte csak az utóbbiak maradnak. A kor változik, és ez is jól nyomon követhető annak a Károly körúti lakásnak az ablakából, ami másfél szobás, mert minek nagyobb, ez is főleg a macska miatt van ekkora. Az emósok egy időben szinte besötétítették a körutat, aztán megfogyatkoztak, divatjuk múlt, leérettségiztek, lediplomáztak, lenyugodtak és letelepedtek. Mielőtt a gyerekeik árasztanak el a környéket, még jönnek a lumberszexuális szakállú kamaszok, akiből az elején a favágók masszívusa még hiányzik, de lassan felnőnek a stílushoz, ők is érettségiznek satöbbi, kár most ezen így tételesen végigmenni. Megtetted már ezerszer, elhisszük neked!

Úgy volt megcsinálva a franciaerkélyes szoba, hogy ne nagyon lehessen belátni, fikuszok és könnyezőpálmák takarták az ablak nagyobb részét. Ettől elég sötét lett, de biztonságot adott. Hogy kifelé mégis lehessen látni, a kanapé egészen az ablak elé volt tolvá, a szobának háttal, így a növények között három-négy irányba is nyílt némi kilátásod. De ez hülyeség, mondta anyád is, meg apád is, hogy így tenni be a kanapét, hátha vendéged jön, kislányom... Nem jön, mondtad, és rádhagyták. Nem értettek, sem most, sem korábban. Fura lány; csinos, de fura, így mondta apád a rokonoknak (akikkel tök régóta nem találkoztál), mintha a kettő között kellene lennie valamiféle logikai kapcsolatnak. Végül is. Akárkit megkaphatna, gondolta anyád is, de nem merte mondani. Sose volt annak jó vége.

Ilyenkor te is érezted a feszültséget, hajjaj, te érezted csak igazán. Milyen vékony az a mezsgye, sőt borotvaél, ami elválasztja a kényelmetlen, de békéssé erőltetett együttlétet a kirobbanó veszekedéstől. Milyen szar az is, gondoltad, hogy arra kell gondolni, hogy menjenek már haza. Hogy hiába szereted őket, ha nem hagynak élni, és ha nem hagynak élni, ezt nem tudod elmondani nekik. Pedig öregszenek már, ki tudja, mi lesz, és az mikor történik

meg. Az idő eléggé véges.

Tételmondatokkal zártad naplód bejegyzéseit, amibe feljegyezted az utcán látottakat. Például, hogy „Sose volt annak jó vége”, vagy hogy „Az idő eléggé véges”. Egyszer meg azt írtad, hogy „A sínek, tudom, a Múzeum körúton összeérnek, egyszer majd megnézem”, de a második tagmondatot előbb kihúztad, aztán újra odaírtad fölé. Ebben a naplóban bontakozott ki az életed. A körút majd’ minden estéje dokumentálva volt benne, és erről tudtad – hiszen tételmondatként egyszer ezzel zártad aznapi bejegyzésedet –, hogy „Ez a napló irracionális”. Neked ez volt az életműved, ez a dokumentálás volt az életed.

Szeretnél volna lemenni az utcára te is, ha nem is minden nap. Mármint nem töltöttél volna minden napot az utcán, de minden nap azt gondoltad, hogy néhány napot ott töltenél, mondjuk hetente. Szeretted az ilyen kissé talányos fogalmazásokat is, amiknek a pontos megértése másnak fejtörést okoz. (Mert addig sem kérdez.) Úgy is voltál vele, hogy majd lemégy. Ehhez kell egy jó alkalom, klappolnia kell több dolognak, így például az időjárásnak, a hét megfelelő napjának kell lennie (kezdésnek egy késő tavaszi, esetleg kora nyári szerda egész jó), kell még aztán kedv, hangulat, egy úti cél, meg valaki.

Nos, valakikkel nem álltál túl jól. Régi valakikre emlékeztél, egyre halványabban, akikkel valamikor jártál ide-oda, aztán meg már kevesebbet, végül semennyit. A valakik egy ideig hívtak, aztán nem hívtak többé. Ezért egyszerre éreztél akkor hálát és dühöt: hálás voltál, hogy békén hagynak, és dühös voltál, mert valami fenyegető, baljós sugallat azt üzenté, zsákutcába gyalogoltál, és egyre inkább egyledül maradsz benne.

Nem, nem önszántadból mentél abba a nyomorult utcába, hanem sodródtál. Mert amikor még akkor volt, amikor a valakikkel valahová mentetek időnként, akkor egyre gyakrabban támadtak rossz érzéseid, félni kezdtél például a részegektől és a kapualjakban megtörténhető nemi erőszaktól, aztán a nagykörúti kocsmák higiéniája sem tűnt a legtökéletesebbnek, ráadásul egyszer csak elkezdted hülyén érezni magad táncolás közben, tuti, hogy mindenki rajtad röhög, ezen a sportmelltartó sem segített. Így kezdtél el kimaradozni, kikoptál a frissdiplomás társaságból. Kevéssel utána kezdődött, hogy a békavész is rossz érzéseket keltett, de olyan megfogalmazhatatlanokat, hogy ha lettek volna még azok a valakik, akkor sem tudtad volna elmondani nekik. Abban az időben indult fogyásnak a tér; a korábban szinte érintésközben lévő helyek – gondoljunk itt akár csak a Pázmány piliscsabai campusára, a Kamaraerdőre vagy a Naplás tóra, hogy ne is menjünk le a Balatonig – meg kívül kerültek rajta (a téren), kívül a szűkülő eseményhorizontodon. A folyamatosan táguló világegyetemben, úgy érezted, te vagy az egyetlen, akinek és aminek a környezete folyton zsugorodik. De azért kitartóan tervezted, hogy majd akkor a jövő héten már tényleg, elmégy meg minden, addig pedig elképzelted, hogy elmégy. Amíg nem volt rossz elképzelné is. Amikor már az volt, akkor nem azt képzelted, hogy elmégy, hanem hogy egyből ott vagy.

Ott lenni valahol, ahol rég nem voltál, nem volt könnyű, hiszen halványultak az emlékeid. Az emlékezésben nagyon fontosak a részletek, a nüanszok: apró tárgyak, koszfolatok, karcok, életérzések, illatmorzsák, színárnyalatok. Ezek egyre koptak, és sorra jöttek azok az alkalmak, amikor egy-egy ilyen helyről úgy érezted, nem is akarod többé odagondolni magad, mert már nem volt olyan, nem volt meg az a sajátossága, meghittsége, szellemisége, ki tudja, mije, ami akkor megvolt, amikor ténylegesen ott voltál. Szinte rá sem ismertél már ezekre a helyekre. Közben meg tovább szűkült az a tér, egyre biztosabbnak tűnt otthon lenni. De a Csengery utcában nehéz otthon lenni, olyan, mintha egy kőbányában kellene otthon lenni, ezért három

év rákészülés után elhatározta, hogy elköltözik. Hát ezt az érzést nem kívánta senkinek, huszonnyolc évesen feladni mindenedet, mármint a kis bérelt lakást, mindent az utolsó szögig összepakolni, kivéve talán a piperecuccokat és egy szett ruhát, dobozokba, és várni, hogy mi lesz. Kik azok, akik másnap jönnek költöztetni, mit fognak csinálni, mi fog elveszni, minden befér-e majd az új lakásba, jönni fog-e a tulaj, és még száz másik kérdés gyötört, de végül megcsináltad: akkor költöztél át a Károly körútra.

Grafikusként távmunkába tudtál vonulni, ez szerencse volt, hiszen már nem tudtál bejárni dolgozni, vagy legfeljebb úgy, hogy a buszról, amivel tizenegy megállót kellett menned, két-három alkalommal is leszálltál, mert nem bírtál rajta maradni. Nem nem akartál, hanem nem bírtál. Levitt a lábad. Az a mindig blézerekbe öltöző MLM-es csaj a negyedikről azt is hitte, hogy a harmadik megálló közelében dolgozol, mert ott már rutinból leszálltál inkább mindig – pont azért, mert láttad, hogy látnak, és nem akartál magyarázkodni, hogy miért nem mindig szállsz le. Na mindegy. (Ez volt sok naplóbejegyzésed záró tételmondata egyébként.)

Szóval az idő előrehaladtával nagyjából a lakásra szorult össze a tér, plusz a közeli boltok néha, napközben. A macskának az is előnye volt, hogy kellett neki venni enni, vele nem tehetted meg, amit magaddal, hogy nincs „kedved” lemenni kajáért, inkább nem eszel, meg Netpincér. Még a WMN-en olvastad egy cikkben, hogy a magadfajtanak kell növény vagy macska.

Az a fontos, gondoltad gyakran, gyakorlatilag mindig, amikor *nem* mentél el valahová, hogy majd el fogsz. Majd el fogsz tudni. Pont most még nem, de majd legközelebb. Van még idő, fiatal vagy. Csak egy kicsit legyen jobb, múljon ez a gyomorgörcs, vagy félelem, vagy mi a csuda. Még csak huszonkilenc vagy, nincs még veszve semmi. Még csak harminc vagy, még nem késő. Még csak harmincegy vagy, semmi vész, még épp időben vagy. Úgyis akkor érdemes párkapcsolatot kezdeményezni, ha rendben vagy magaddal, nem a másik feled keresed, és majd utána már minden fog menni, a két-három gyerek meg jönni.

Negyvenkét évesen is hiszed még ezt, és talán eddig nem is tudtad, de nincs már más választásod, mint ezt hinni, miközben nézed az utcán az ismeretleneket. Vágysz oda, de félsz tőle, már nem tudod, miért; csak azt tudod, hogy el fog múlni. Még beleférhet. Jó, nem volt kapcsolatod tizenakárhány éve, nem is szexeltél, de mindened működik, toleráns vagy és jólelkű, nem fogsz magadra maradni, gondoltad.

Annyi csak, hogy az este hátralévő része nem teljesen szokás szerint fog telni. Kapni fogsz majd egy üzenetet egy chatcsoportban: egy középiskolai osztálytársad, aki fiatalon szült, meg fogja osztani a lánya szalagavatós videójának a linkjét, és unalmodban, félig öntudatlanul rá fogsz kattintani. Először egy mélyről törő morajlást fogsz érezni, amikor klasszikus rockhymuszok szólalnak meg, és olyan legendává, egyben közhelyessé vált sorokat fognak énekelni, hogy “végül arra jöttem én a világra, hogy elhiggyem azt, hogy nem vagyok hiába” – mind ismerjük az ilyeneket. Közben nézed a hormonoktól duzzadó, tűzben égő szemű fiatalokat, a kis felnőttkezdeményeket, és nem fogod érteni, mi az a rázkódás, egészen addig, amíg a könnyeid ki nem gurulnak majd, mint valami kis gyöngyök, csilingelve, és próbálsz visszanyomni őket, de hasztalanul, és a macska is dorombol neked újra, te meg szinte kapaszkodsz a bundájába, közben “madarak jönnek, madarak jönnek, halálesőt permeteznek”, ami terád is rád hull, és realizálsz, hogy ezek itt a veled egykorú valakik gyermekei, hogy most már az ő idejük jön, és te lemaradtál a... miről is...? Nem fogod tudni vagy nem fogod merni kimondani a súlyos felismerést, hogy: az életről. Ezért vágjuk is itt el a filmet!

Másnap majd felkelsz, a szokásosnál is jobban szeretgeted a macskát, fáradtan kávéfőző, eszedbe jut az előző este, elmerengsz, és arra gondolsz, hogy nem fogsz felelőtlenül kattintgatni mindenféle linkekre, meg hogy most már tényleg, egyszer majd le fogsz menni legalább az utcára, kezdetnek jó lesz, csak klappolnia kell több dolognak, így például az időjárásnak, a hét megfelelő napjának kell lennie, kell még aztán kedv, hangulat, egy úti cél, meg valaki.

Hát nézd, te tudod, meddig mondogatod még magadnak, hogy ma ma van, holnap meg csak holnap lesz, de tényleg elég szar már az a kanapé, szóval remélem, egyszer tényleg megragadod a holnapot.

(Budapest, 2023.)

Valamilyen Gusztáv

Duplakomfort

A cigit igazgatta a porcelán hatású, sötétkék hamutartó kis vájátában folyamatosan és elszántan, pedig ő is látta, hogy nem lesz úgy, ahogy szeretné, mert eléggé remegett a keze. Állandóan kissé ferdén állt, mint egy mini távcső. Nézegette hosszasan, olvasgatta a feliratot rajta, amit nyilván jól ismert. Most ezzel próbálkozott, hogy igazgatja, nézegeti, de a lehető legtovább nem gyűjtja meg, csak elképzeli. Vannak ezek a napok, amikor ebbe kapaszkodik, a cigibe, legszívesebben úgy markolná, mint a buszon a kapaszkodót szokás, de akkor szétmállik a keze között az, amibe kapaszkodna. Gyengéden kell szorosan markolni, valami ilyesféle paradoxonba önthető ez, tehát hogy ő maga szoros markolásnak érezze, de a cigi gyengédnek, mégis meg tudja kapaszkodni ebben a vékony dohány- és papírtekercsben. Milyen fura kis kapaszkodó vagy te – gondolta –, egyszerre segítesz és ártasz. Már vagy negyedjére villant fel a telefon, biztosan Alex írt, folyamatosan írkal a ReMate chatjén, a végén le lesz tiltva –mosolyodott el magában. Pedig! Pedig egyszerűbb lenne a helyzet. Az online társkeresésben az a jó – morfondírozott gyakran Ria –, hogy ki lehet lépni a virtuális térből, amikor be kéne lépni a fizikai térbe. A fizikai tér ugyanis iszonyatos tud lenni, ahogyan némelyik beszélgetés, némelyik randi is. Tök felesleges.

Egy Bátorfi-kötet hevert előtte, keményfedeles, szinte fekete-fehér borítóval, benne valami szürrealizmusba oltott szocreállal, mint egy igazi Mayer-regény, alatta néhány fokkal elforgatva pedig egy Busho a maga életbölcösségeivel. Ebből szokott szemezgetni a beszélgetéseibe, meg ebből szokott posztolni, hogy ne kelljen gondolkodni, mert az néha nagyon fárasztó, és úgyse vezet eredményre az se, amit gondolkodással próbál kivitelezni ebben a közegben; de egyébiránt közhelyesnek tartotta, mármint Bushót. Emellett volt a kék hamuzó, amellet a telefonja, utánuk a kopott parketta, aztán az ablak párkánya, ami felett porszemcséket szemlézett a késő délutáni napfény. Mivel ősz van, ez egy hidegebb délután, de nem csak ezért hideg, hanem mert ő is hűti hangulatilag, az idegességével. Ja, igen, a Bátorfi-Busho alatt, a kisasztal polcán volt a Valeriana, abból mindig volt ott, be is kapott gyorsan még két szemet. Úgy számolta, hogy egy olyan 50 perce van még az indulásig, tehát most praktikus bevenni az utolsó két esemény előtti tablettát, ahogy magában nevezni szokta. Tehát kábé 50 perc, addig elszív két cigit, illetve el nem szív két másikat, így nagyjából 10 perces közökre tudja osztani a maradék időt. Hasmenése 30 perce nem volt, 60-nál tartotta

biztonságosnak – már amennyire ez a szó általános, köznap jelenségét esetében be tudja tölteni – az indulást. Lehetne addig még mit csinálni egyébként, de tudta, hogy nem fog tudni. Ha megpróbálta valamivel elterelni a gondolatait, folyamatosan arra gondolt, hogy most terelnie kell a gondolatait. A Bátorfi is ezért van csukva, hiába írt rövidprózákat, nem lehetett azokra koncentrálni ilyenkor, és ha mégis megpróbálta olvasni, folyamatosan azt látta a papíron, hogy „Tereld el a gondolataidat az indulásról”. – Hát köszi, Bálintkám – gondolta – hát köszi, írhattál volna mást is. – Milyen fura, hogy a feszültség szinttől függ, hogy mit látni egy papíron, hogy mit olvasni a sorokban, és mit közöttük.

Pakolgatni kezdte a kis bizbaszokat a könyvespolcon, de mivel ennek se sok értelme volt, abbahagyta. Kicsit éhesnek érezte magát, de már mindegy, ezen most nem tud segíteni, azon segíteni legfeljebb az indulás előtti 60. percig lehet, de praktikusabb annál is korábban, különösen ténylegesen kifejlődött osmoticus diarrhea esetén. Majd nem tudja, mi lesz, majd kibírja valahogy, talán este tízre hazaér, esetleg kilenc körül már, ha úgy alakul, rá mer próbálni egy zsömlére, vagy ami hasonló egyszerűt kapni lehet este Dilaszeg belvárosában. Kábé semmit, ezt tudta, de ilyenkor elhessegette, arra ráér majd este kilenckor ráésmélni.

Mert egyébként meg vágyott színházba, és nem is csak a Tarkány Gizella Circus előadásaira, hanem a fent említett Mayerről elnevezett Mayer Asztrik Színházba is. Sőt, hát igazából a Mayerbe szívesebben ment volna – igaz, csak egy kamaradarabra a kisszínpadra –, mert azért jóval kulturáltabb, tisztább, mint a Gizellának helyt adó koszlott épület. Ezt nem merte felvetni, hogy inkább a Mayerbe menjenek, mert félt, hogy akkor viszont egy rendes kétfelvonásosra akarja vinni Alex, ami kész katasztrófa, ott kétszer kell túlélni mindent, a Gizellában viszont eleve csak egyfelvonásosok vannak. Azért is próbálgatta a cigit, ezt a nézős verziót, mert úgy kalkulált, hogy ha 80-90 perc körül van egy darab, akkor ha az alatt nagyjából ötször teszi meg, hogy nemrágyújt, akkor az ki is adja a játékidőt. A telefonján – ahogy most ötödjére le is ellenőrizte – beállította az emlékeztetőket 19:15-re, 19:30-ra és így tovább 20:30-ig, hang nélkül, csak rezgőre. Ha elég gyors, nem fog zavarni senkit, de így tudja mérni, hogy mennyi van még hátra, csak annyit kell mindig megjegyeznie, hogy hányszor rezgett eddig.

Még olyan 40 perc volt indulásig, ami alatt az előző két bekezdést ismételtette párszor, aztán a biztonság kedvéért elment a toalettre, tényleg utoljára ellenőrizte, hogy van-e a neszszerében néhány Valeriana és néhány hasfogó, amit éppen talált, és nem is tudva, hogy milyen örülten jól nézett ki, de tudva, hogy mennyire reszketett, végül valahogy kitámolygott a Wakler utcai lakásából.

Nem a Tarkány Gizelláig kellett ám mennie, mert Alex ragaszkodott hozzá, hogy előtte igyanak egy kávét az Őszintében, ezért előbb a Láter-térre kellett tehát elzötykölődnie a villamoson. Ez konkrétan 5 megálló, nagyjából 7 perc, esetleg 8, ha pirosat kap a Münchener útnál, plusz ugye kibandukolni a megállóba, meg a végén betiplizni az Őszintébe, cakkompakk 15 perc, azt ki lehet húzni egy levegővel. Így kalkulált, és így is tett, tényleg úgy nézett ki, mint aki egyszer sem lélegzett ezalatt; pedig de, pici, szapora kapkodásokkal lendítette túl magát minden másodpercen és minden méteren. Az Őszintébe egyáltalán nem szeretett volna menni színház előtt, meg sehova se, de érezte, hogy nem tud értelmes indokot felhozni. Legalább civilizált hely civilizált mosdóval, cserébe majd nézi, ahogy mások esznek és isznak, Alexnek meg majd mond valamit, vagy akkor kér egy ásványvizet, esetleg egy

pogácsát. Vagy véletlenül feltüntetve, de direkt olyan sütit kér, amiben nem feltűnő módon, de egyértelműen van tejtermék, aztán akkor laktózintoleranciára tud hivatkozni, az is jó lehet egynek. Ez lett a terv, ezt a villamoson sikerült kigondolnia, amitől egy picit nyugodtabb is lett – igaz, jóllakottabb nem. Leszállt, gyorsan berohant a mosdóba, hátha még nem érkezett meg Alex, aztán a megbeszélte üzlet közelében megállt, hogy megpróbálja kitalálni, melyikük az. Utálatos volt ez a része minden első találkozásnak, azért mégiscsak volt esélye, hogy egy tök más ember bukkan fel, mint akire számítani lehetett, és akkor ott mi van? Hogy lehet abból kijönni egyáltalán valahogy? Ezen pörgött, a gondolataiba merülve, vészforgatókönyveket lapozgatva, amikor megszólították:

– Ria?

*

Ez a furcsa udvariaskodás, ez az esetlen esendőség minden első találkozás bája, vagyis nem, pont azt látjuk, hogy nem mindenkinél, mert van, akinek ez nem bája a találkozásnak, hanem a baja. Ahhoz képest egészen jól sikerült, a zavart mosolyok, a tétova mozdulatok a pláza folyosóján, a tömegben hozzájuk súrlódó nagy bevásárlószatyrok sietős lifegése elvezette őket az Őszintébe. Találtak egy asztalt egészen a sarokban, leültek, és mire eligazgatták magukat a székeken, fel is bukkant a pincérlány.

– Azt hiszem, én csak egy ásványvizet kérek – mondta Alex, és Riára nézett – ha nem haragszol.

Riának hatalmas kő esett le a szívéről, de fontos volt, hogy ezt ne mutassa, ezért a lehető legsemlegesebb, visszafogottan vidámnak hatónak hitt hangján válaszolt:

– Jaj, ne hülyéskedj, miért? Egyébként én is!

– Biztos?

– Persze-persze!

– Vagy kérjek mást?

– Ne, nem! Mármost hogy, amit szeretnél, azt kérj!

– De te kérhetsz mást is!

– Tudom, persze, de jó lesz így, köszi! – és egyben a pincérlányra is rámosolygott, hogy lezárja ezt a kissé kényelmetlen párbeszédet. Merthogy ez tök jól sikerült, örült is neki nagyon, hogy nem kell magyarázkodni – a párbeszéd azért volt kényelmetlen, mert félt, hogy végül annyira megszánja Alexet, hogy mégis valami olyat kér, amit nem is akar, mert látszott a srácon, hogy kínlódik, mintha azt gondolná, hogy ő azt gondolja róla, hogy nincs pénze másra. Nyugi, súgta a belső hangja magának, és ezt próbálta sugározni Alex felé is.

Alex tényleg kényelmetlenül érezte magát, és erre előre készült, de még ahhoz képest is rossz volt, mint mindig. De hát ezen túl kell lenni, gondolta, most mit csináljon? Mivel nem érezte még meggyőzőnek magát, magyarázkodásba menekült.

– Az az igazság, hogy pár kollegával kiugrottunk munka után egy hambi-kóla vonatra, és tök tele vagyok – kezdte, pedig kopogott a szeme az éhségtől, hiszen most fél hat van, ő pedig valamikor négy körül evett néhány biztonságosnak ítélt kétszersültet. A kétszersültre egész gyerekkorában azt hitte, hogy hús, valamiféle szárított sonka. Mennyivel ideálisabbnak képzeletben a világot a gyermek, mint amivel a felnőtt élje később szembesül, csodálkozott rá keserűen, amikor először látott életében ilyen ételt. Ugyanakkor ez az étel egyfajta

megmentőjeként lépett fel, ettől még sosem volt semmi baja. Fontos volt, hogy legkésőbb az indulás előtti 60. percben egyen, de inkább egy kicsit korábban, mert a feszültséghez a vékonybél termeli a hormonokat, márpedig ha a vékonybél beindul, ott a beltartalomnak maradása nem sokáig van. Így jött az ötlet, hogy majd azt fogja mondani, hogy volt egy előre nem látható, és le sem mondható random kajálás, akkor hátha nem lesz fura, hogy kávézóba hívja Riát, de még kávé sem iszik. Amúgy ivott volna, ha otthon van, de így nem, innen még át kell menni a Tarkányba, ott kivárni a kezdést, aztán kivárni a darabot, és utána meg ki tudja, mit tartogat még az este, fontos stabilnak lennie, és fontos, hogy ne a zsigereire kelljen koncentrálnia, hanem Riára tudjon figyelni, elvégre úgy elbűvölte ez a lány, hogy az elmondhatatlan.

– Igen, ismerős – válaszolta Ria mosolyogva, és azt csak magában tette hozzá, hogy mások elmondásaiból, illetve nagyon régi saját emlékeiből ismerős, mert amióta vannak ezek a hasi gondok, ahogy a családban jótékonyan vélt eufemizmussal nevezik a generalizált szorongását, azóta ilyenre nem mert vállalkozni. Mert volna egyébként kedve, ha hozzá közelebb szervezik, de mindig a Filantári negyedben gyűltek össze, egyszerűen azért, mert az volt trendi. Közben lopott sóvár pillantásokat vetett a másik asztalon kupacba rendezett pogácsákra.

Alex ugyanezeket a pogácsákat leste ugyanilyen lopott pillantásokkal, és próbált úgy nyelni nagyokat, hogy kívülről ne látszódjon. A férfiaknak ez nehezebb, az ádámcsutkájuk azonnal elárulja őket, ezt leplezendő elég gyorsan kortyolgatta a vizét.

– Gyakran jársz a Gizellába? – kérdezte Ria, mert relatív gyakorlatlansága ellenére is tudta, hogy mindig a nők oldják meg az ilyen helyzeteket.

– Ah, pffü, hát – hápogott meglepetten Alex, és úgy csinált, mintha csuklana egyet – nem is tudom, mi számít annak – folytatta, de gyorsan rájött, hogy ez így nem jó, a végén még mond egy mérőszámot Ria, és akkor minden kiderül. – Mármint úgy értem, hogy néha-néha, vannak darabok, amiket szívesen nézek. És te? – zárta gyorsan kérdéssel a választ, mert az előny annál van, aki kérdez.

– Ó, én nem túl gyakran. Én sokat olvasok, csomó filmet is nézek, már művészfilmekre gondolok főleg, de valahogy színházba ritkábban jutok el – összegezte Ria, hogy négy éve nem mert elmenni se a Tarkányba, se a Mayerbe (pedig mindkettőben volt Bátorfi-darab is műsoron), meg nagyjából sehová, ezért otthon kénytelen dekkolni, és csak a könyvek meg a filmek maradnak neki.

Innentől kezdve már egész jól elbeszélgettek az olvasmányélményeikről, és még azt is meg tudták tárgyalni, hogy Busho egy irtó nagy pojáca, de jót lehet röhögni rajta, hogy hányan komolyan veszik a közhelyes bölcsességeit. Hat után kicsivel meg már indulni kellett, hogy időben odaérjenek.

Egyszerre léptek ki az Őszintéből, és egyszerre gondoltak rá, hogy a biztonság kedvéért muszáj volna mosdóba menniük, így hát egyszerre szólaltak meg:

– Nem baj, ha beugrom a mosdóba?

*

Az úton Alex igyekezett Riára terelni a figyelmét arról a képről, ami az álmaiban és az utcán jártában is gyakran felbukkant benne: hogy lényegében minden ember egy tömlő,

tulajdonképpen olyan, mint egy giliszta, hogy felül bemegy valami, amit megeszik, és ki tudja, mikor, milyen hirtelen tör ki a másik végén, miközben fenyegető, idegőrlően lassú perisztaltikus mozgást produkálva hömpölyög végig benne. Ebben a képben az volt érthetetlen, hogy ezek a mások hogy tudják mégis szabályozni, hogy az utóbbi esemény hogyan és mikor történjen meg, és az volt frusztráló, hogy a jelek szerint valahogyan tudják, és ő ezt a tudást már nagyon rég elvesztette. Ő rettegett, hogy ez a tömlő bármikor kinyílhat, és szinte csodálta azokat, akiknek nem.

Háromnegyed hétkor be is léptek a Tarkány Gizella Circus épületébe, és miközben éppen Bátorfiról, meg erről az egész szubkulturális körről – Pisztráng versei, a dilaszegi zenekarok, például a saját bevallásuk szerint kierkegaardi értelemben vett punkot játszó Oltatlan Mész új számai stb. – beszélgettek nagy beleéléssel, mindketten vacogtak. Megint ez az őszi idő, gondolták, de tudták – egymástól külön-külön –, hogy az előttük álló közel két óra hozza ezt a sarkvidéki hideget, és azt most muszáj valahogy kibírni, mégpedig úgy kibírni, hogy közben élvezzék, lássák, befogadják, és aztán témává tegyék a darabot; de minél előbb fel kell keresni a mosdót, feltérképezni, és vagy megnyugodni, hogy rendben van, vagy ha nincs, akkor legalább némi felkészültséggel rémülni halálra, így a belépést követően egyszerre szólaltak meg:

– Nem baj, ha beugrom a mosdóba?

*

Ahogy végeztek a mosdóban, kézmosás közben mindketten arra gondoltak, hogy szívesen megkérdeznék a másikat, hogy minden rendben van-e, de mindketten úgy döntöttek, hogy inkább mégsem kérdeznek semmit, mert a végén még nekik is válaszolniuk kell rá. Kéztörlés közben a tükörbe néztek, és a tükörben a fáradt tekintetükbe. Istenem, elképesztő, milyen szigorú fegyelem kell ahhoz, hogy laza legyek, hogy milyen végtelen fárasztó frissnek tűnni, hogy milyen nehéz könnyűnek lenni – mondták maguknak, hozzátéve, hogy de ezt most meg kell csinálni, ezt most ki kell bírni, és itt belegondolták megszólításnak a saját nevüket, hát még az Oltatlan Mészt is ismeri, mit ismeri, szereti, mekkora jószág már, mi ez, ha nem közös hullámhossz? Ráadásul annyit jár mosdóba, mint én, és így végül is nem is olyan ciki!

Hét órakor nyíltak ki az ajtók, és az emberek szinte megrohmozták a nézőteret, ahogy az érkezési sorrendes előadások előtt lenni szokott, hogy minél jobb helyre üljenek. Alex és Ria viszont csak a sorok szélén érezték magukat némi biztonságban, ezért az ajtónyitás előtt mindketten próbálták véletlenszerűen tűnő módon úgy terelgetni magukat és egymást, hogy amikor az ajtó kinyílik, teljességgel elképzelhetetlen legyen a másíknak felvetni az ötletet, hogy igyekezzenek. Nos, hát ez sikerült is, elvégre mindketten ezt készítették elő, még ha nem is tudtak egymás szándékáról, és tényleg szélen, magasságban valahol a nézőtér közepén találtak helyet.

– Jó ez, vagy keressek bentebbi helyet? – kérdezte Alex, és minden reményét abba vetette, hogy Ria nemleges választ ad.

Ria egy pillanatra megijedt a kérdéstől, reflexből azonnal széles mosolyt öltött, és lehuppant a közepesen kényelmetlen székre, nehogy Alex tényleg másik helyet keressen. – Pont jó!

– Ok! – könnyebbült meg Alex.

A maradék öt perc ígérkezett a legnehezebbnek, innen már nem lehet kimenni, de még nincs elkezdődve. Ahhoz már csend van, hogy elnyomja a belső szirénát, de mivel társaságban vannak, egyfajta csendes, meditatív állapotba sem tudnak kerülni, amivel mintegy átlebegik ezeket a végtelen hosszú perceket. A feszengés közben Ria rájött, hogy még nem halkította le a telefonját, ezért elővette, benyomta, és megjelent a zárolási képernyő, rajta Scott Doherty a Jégcsákányok csillogásából. Alex felismerte, és mivel neki is ez volt az egyik kedvenc filmje, szinte felujjongott. Ria mosolyogva rápillantott, közben behúzta a feloldómintát, és mielőtt lehalkította volna, Alex meglátta, hogy a Ébresztőóra app van nyitva, és legalább 6 riasztás van beállítva, 19:15-től negyedóránként. Ria elkapta ezt a tekintetet, és lelepleződése ijedelmében villámsebessen kutatott valami hihető magyarázat után, de Alex megelőzte.

– Én 20 perces közökkel szoktam – súgta a csendesedő nézőtérén, és szinte észrevétlenül megérintette Ria karját. – Kapcsold csak ki, majd mindig jelzek neked.

*

Folyamatosan könnyebbültek meg, és az előadás végére felszabadulttá váltak, ugyanakkor hullafáradtak is voltak. Bár igyekeztek nem mutatni, már tudták. Mennyivel könnyebb így, gondolták, és fáradtan felnevettek, szinte egyszerre:

– Nem baj, ha beugrom a mosdóba? – kérdezték egyszerre, de már felszabadultan. Hirtelen két ismerős szempár nézett egymásra. Még mielőtt elindultak a mosdók felé, Alex azt súgta magának:

– Ha esetleg úgy alakul, én ígérem, hogy két fürdőszobánk lesz.

(Budapest, 2023.)

LÍRA

Bakonyi-Tánczos Vera

a tojás

két banánhoz két tojás
és két kanál liszt
milyen egyszerű recept
és mégis, századszor is
fellapozza, nem is érti
mintha egy fekete lyukba
valami alaktalan szorongás
dehogyan is alaktalan
banánpalacsinta-alakú

azt mondta, hogy pedig
létezik petra-alakú úr,
ő pedig beledobálta magát
ebbe a fekete lyukba,
valamilyennek lenni,
mindenfélének lenni,
fellapozható receptkönyvet írni
hátha egyszer petra-alakú
palacsintát akar sütni
a bizonytalan emlékezet

mindig kis izgalom, mint
vérnyomásmérés előtt
ahogy feltöri a tojást
beleszalad az ujja vajon
egyben marad-e a héja
ragacsos lesz-e a keze
tisztá maradhat-e a pult
igen, nem, igen, nem
a tésztából szedegeti
az apró tojánhéjdarabokat

reccsen a valóság tojánhéja
a férje féltékeny fantáziái
úgy folynak végig rajta,
mint tojáslé a konyhaszekrényen
s rádermednek, ragacsos
már minden porcikája,

tehetetlenül áll és nézi
a sötétségtől szellemképes
tükörré vált konyhaablakot

az a szellem ott én vagyok,
gondolja kezét törölgetve –
egy tojáslébe dermedt,
petra-alakú úr
banánpalacsinta alakú
szorongásai fölött

Bakonyi-Tánczos Vera

[Kitárult az ajtó...]

Kitárult az ajtó. A küszöbön állok.
A tágas ég alatt messzire ellátok.
A tágasság agyonnyom, levegőt sem kapok.
Leülök. Az ajtófélfának támaszkodok.

Odabent az otthon, az ismerős árnyak.
Odakint rám nem tudom mik várnak.
Tán egy másik otthon. Talán a magány.
Lobot vet a nap a szemközti ház falán.

Holnap. Igen, holnap elindulok talán.

Fekete Dániel

[A legutolsó pillangóvá válni]

A legutolsó lépés pillangóvá válni
Hogy a legutolsó legyen a legújabb első
Minden reggel újra irányba állni
Szavakat húzni, mint elkopott felsőt

Megállni szétesni és megállni tagadni
Valahol középen hinni tovább,
Átkarolni a csendet és irányba állni
Minden reggel újra menni tovább

Legutolsó lépésként meglépünk egy elsőt
Szakadatlan csak felfelé szállni
Hátrahagyva könnyzáport és záporosót
Megtanulni pillangóvá válni

Finszter Anna

A belső ellenség

Mint vulkánból a pusztító
láva, tör elő belőlem a szorongató
érzés, oly váratlanul kerít hatalmába,
amilyen drámai hirtelenséggel lecsap
a pusztító tornádó, pillanatok alatt
átveszi felettem az uralmat, a mellkasomra
mázsás súlyként nehezedő láthatatlan
ellenség, összetett természete
nehezíti a vele szembeni küzdelmet,
veszedelmes rivális, nem látható,
nem hallható, alakját képtelenség lenne
papíron ábrázolni, mikor meglátogat magával
hozza két társát, a félelmet és a tehetetlenség
fojtogató érzését, kedvelt áldozatai az
alacsony önértékeléssel rendelkezők,
alattomos, pontosan tudja, mi a személyes
gyenge pontom, ráerősít az emócióra, nincs helyem
a világban, érzem, tévúton járok, mikor önmagammal küzdök,
az ég felé kiáltok, de nem kapok választ, mégis
naponta harcolok ellene, kifelé tekintek,
igyekszem megélni minden egyes boldog percet,
célom sokszor homályos, lépteim bizonytalanok,
mégsem adom meg magam a mocskos fenevadnak,
ha belső démonom szorongat, mélyen beszívom
az éltető levegőt, majd szép lassan kifújom, a zene
nyugtató hatását kihasználva, hagyom, hogy a művészet
szép lassan elhallgattassa a bennem lévő szörnyet,
tollat ragadok, írok róla, kissé nehezen
szép lassacskán, de halványodik
most már tudom, nem vagyok egyedül.

Forrai Zita

Dermedt szalvéta a szélben

szaladok előled,
időnként fennakadni
egy bokron,
hogy érnél utol,
talán jó lenne.

fogd meg a csücsköm,
talán jó lennék
szendvicset csomagolni
pultot letörölni.

Talán jó lenne
a réten megteríteni,
oda
kinyúlni a napon

vissza
pulton, tányéron
és nem szorítana
sírás belül -

ázott papírjaim
az íróasztalon -
elszorított kiáltás.

talán a mandulám gyulladt
és a láz
nemcsak egy szám a hőmérőn.

Nem vagyok más, mint puha szövet
csomagolni, törölni.

Lágy zenét kapcsolj,
talán jó a könnyű álom.
meséld el a második tíz évet
jó - előre - talán menni fog.

Juhász Zsuzsanna
Sehol és mindenhol

Eltévedtem magamban, árnyat vetek falamra,
lelkem drótján lépkedek, csigaházban billegek,
mosolyomat foltozom, tejüvegem kormozom,
sóhajommal ébredek, feslenek a fellegek.
Kiugrottam magamból, hűlt helyemben kavargok,
szívem súlya kezemben, dallam koldul fülemben,
mélységemben apadok, gerincemen kaptatok,
angyalszárnnyal tépkedek, lidércfényvel festenek.

Bezuhantam magamba, lejtöm ívem darabja,
keletemen felkelek, átzubogok teremen,
kifaragom alakom, tükröződöm tavamon,
hideg csókot lehelek, riannak a jéghegyek.
Széttérültem magamban, mag leszek a talajban,
Buborékban ébredek, önmagamban veszteglek,
Foltom terül zsákomon, szemezgetem mámorom,
Belakozom egemet, vad viharom szendereg.
Eggyé váltam magammal, gyertya gyúl az ablakban,
Ráeszméltem hol vagyok, felettem a csillagok,
Nyújtózkodom, s elérem, begyűjtöm a fényüket,
Nap vagyok és hold leszek, mindenséget kergetek.

2016 /2023.

Juhász Zsuzsanna
Kitalálok

Egy újabb nap lüktet a homlokomon, s
érezem, ahogyan az ér pulzál és
húzza, húzza a pulzusom
lassan az egekbe,
mintha maratont futottam volna, pedig
csak kiléptem az utcára.
Szemem elé kapom a kezem, mert
visszaverődik az aszfalt és
tűzet okád rám, amitől
felforrósodom, s
gerincemen lefut az első csepp, majd
lassan a többi is.
Felszállok a buszra. Valamelyikre.
Annyian voltak a megállóban, hogy
nem maradt számomra máshol tér.
Azt sem tudom, hová visz.
Az ablak mellett jó, mert
a kifelé bámulással
le tudom választani magam.
A végállomás a városon túl van, most
már látom, de kell szállnom és
csak toporgok a fordulóban. Ez
már olyan vidékies környezet
kiserdővel a megálló mellett.
A fák köze aranylik, mert újra
ősz lett, fura érzés kerít hatalmába,

visz a lábam, bebotorkálok, s
levéldarabok tapadnak a
cipőmre, mert
éjjel esett és
fényesen ragad minden.
Pici tisztásra érek,
félelmetesen szokatlan, de
már szikkad a pulóverem és nem
vibrál a szemhéjam.
Szoktak jönni mások is, mert
látom a kitaposott foltokat a padok körül, de
most csak én vagyok itt.
Meg én.
Mert szemben ott ülök magammal. De
ez csak kicsit furá.
Magamra nevetek. S
könnyű leszek, mint a tölgylevél, amit
az élénkülő szél felrepít, s
csak pörgeti, pörgeti, mielőtt
lágyan leteszi a fűbe.

2023.

Juhász Zsuzsanna

Hajnali ima

Fájdalom, mi foltban elterül,
Falon játszó kifakult fény,
Pázmákban rám vetül.
Lent kocsi zúg tova,
Letapad tegnapom
Lisztfinom pora
Torkomon.
Ablakom
Kinyitnám, hova
Üres út menekül
Lassan hígul a tér
Fényessége szétterül
Ezüstkék érmék szemén
Mosolyában mindentudás ül.

2016.

Kovács-Lázók Nikoletta

Haikuk

zsúfolt nap után
fejem öledbe hajtom –
hadd legyek gyerek

nyugtalan a fény
napok óta nem talál –
magamban vagyok

romos ház előtt
álomkép ringatózik –
ottfelejtették

a legszebb mesék
női testre íródnak –
stigmák és hegek

régi kimonón
összetört szirmok szúrnak –
még anyámé volt

lehúz a tenger
talpamnak feszül a mély –
lenn is én vagyok

kagylóba zárva
dül-fül a viharos szél –
kívül mosolygok

nem hagy nyugodni
ajtót nyitok magamra –
gyermek kuporog

Pál Eszter Noémi

PLACEBO

Mint egy romlásnak indult bölcsességfogat,
úgy vágtam fel darabokból darabokba,
s műtöttem ki minden apró részét,
– mi egykor te voltál bennem – , önmagamból.

Az elején úgy tűnt, az önműtét halálos.
Az érzéstelenítő itt nem hatásos.
Minden apró szilánkod a húsumba vájt,
hazudnék, ha azt mondnám, nem fáj.

Fájtál és égettél,
folyton csak kerestél.
Így nem volt rá garancia,
hogy ezúttal nem lesz műtéti hiba.

Sok idő kellett, míg a seb
hegesedni kezdett,
s már-már
olyan érzés lett,
mintha soha nem is
lett volna ott semmi.

Vagy mégis?

A nyelvem akkor miért tér
néha vissza
a kitaposott útra,
eltűnt idők nyomát kutatva
újra és újra?

Miért fáj, ami már nincs ott?
Mint egy sebzett pont.
Mintha még valami ott lenne.
Mintha még ott lennél.
Mintha még ott lennék.

De megtanultam a leckéd.
Ebből a bölcsességből
többé nem kérnék.

2023

Simonváros Katalin

Jelenlét 7 létrafoka,
Avagy egy megoldási lehetőség...

Ítékezés-mentes élet.
A türelmem fontos részlet.
Kíváncsiságom már ragyog.
BIZALOMMAL hitet adok.
Könnyedén telnek a napok.
Elfogadom, amit kapok.
Engedem azt, ami nem kell.
Újat teszek szeretettel.

...

1. Ítékezésmentesség

Járom utam, nagy szemekkel.
Tele vagyok érzelmekkel.
Bármit teszek, tapasztalok.
Ítélet nélkül fogadhatok.
Megélem a pillanatot.
Sok-sok csodát tapasztalok.
SZABADON, szépen engedem.
Áradjon a szeretetem.

...

2. Türelem

Számít az, hogy hogyan kérem.
MINDEN ITT VAN idejében.
Mindegy, mit mondanak mások.
Mindig türelmesen várok.
Időt adhatok magamnak.
Fontos, hogy nyugodt maradjak.
Társam az éber figyelem.
Egyensúlyt hoz a türelem.

...

3. Kíváncsiság

Csak figyelek ide-oda.
Körül vesz millió csoda.

NYITOTT VAGYOK, meg is látom.
Én építem a világot.
Tudásvágyam engem épít.
Körülöttem mindent szépít.
Testem-lelkem erőt merít.
A felfedezés lelkesít.

...

4. Bizalom

Mindig bizalommal élek.
Egyre kevesebbet félek.
Önmagamra hangolódom.
Örömmel kapcsolódom.
Érzem, testem egészséges.
Tudom, BÁRMI LEHETSÉGES.
Jó barátom a bizalom.
Velem van minden utamon.

...

5. Könnyedség

Könnyeden telnek a napok.
Most is SZÍVEMRE HALLGATOK.
Megérzésem is segíthet.
Mindig jó kedvre deríthet.
Magamhoz őszinte vagyok.
Szeretettel adok-kapok.
Változásra készen állok.
Szél szárnyán szabadon szálllok.

...

6. Elfogadás

Ami épp van, elfogadom.
Lehet akár esős napom.
Másképp nézem, másképp látom.
KISZÍNEZHETEM világot.
Szenvedek, ha ellenállok.
Ha elfogadom, megállok.
A döntés a kezemben van.
Már érezhetem jól magam.

...

7. Elengedés

Hátamon a csomagom.
Ha nem kell nekem, lerakom.
Szabad lehet, elengedem.
Hisz már nem támogat engem.
Lehetőség... elfogadom.
Ajkamon a legszebb dalom.
Elfogadás, elengedés.
Befogadás, EMELKEDÉS.

Szél Felícia

Támogató versike (ünnepi) szorongóknak

Nem baj, ha szétreped.
Nem baj, ha túl kemény.
Nem baj, ha leragad.
Nem baj, ha nem élmény.

Nem baj, ha foltos.
Nem baj, ha csorba.
Nem baj, ha elszakadt.
Vagy ha nem egyforma.

Nem baj, ha túl kevés.
Nem baj, ha túl sok.
Nem baj, ha elfogyott.
Nem baj, ha nem is volt.

Nem baj, ha eljön.
Nem baj, nem jön.
Nem baj, ha nincs is kedved.
Nem baj, ha végre elmegy.

Nem baj, ha sírsz.
Nem baj, ha kiakadsz.
Nem baj, ha félsz.
Nem baj, ha elfáradsz.

Nem baj, ha utálod.
Nem baj, ha kívánod.
Nem baj, ha többet adsz.

Nem baj, ha megtiltasz.

Nem baj, ha kizárod.

Nem baj, ha kitárod.

Nem baj, ha nem hívott.

Nem baj, ha leírod.

Nem baj, ha felborult.

Nem baj, ha ott sem volt.

Nem baj, ha kicsit csak úgy van, ahogy.

Kicsit pont úgy, ahogy te akarsz.

Szónyi Patrik István

Ballagó

hallgató vagy-e a ballagónak?
erkölcsi színónima a cselekvőre
viszonzod baktató mozdulatait,
mint pénzt lopta vevőre

hallgasd, ahogyan csattanok
magamból vetített ívekre
nem figyelem a haragot
ki is köpöm a hamis ízeket

érettségi vagyok, a szeretetemre,
a rideg sós könnyekre
megvédem a hallgatót,
s ballaghat kinek mennie kell

feltámasztom az ígét, fel az emeltre
tetemes könyveket hagyok magam körében

meg akarok könnyebbülni kedvesem karjában:
hogy teremtmény lehet az, ki átment farkastörvényen
átszárnyalhatok poklon, magasra, a mennyekbe
de visszahúzzon, mikor újra szükségét leli bennem

s újra szükségem van az írásra, az olvasásra, a megnyert politikára:
hogy élhetem emberöltő életem
egy megviselt országban.

Zsámboki Réka

Holnap

Szívemből vérző naplemente csorog,
belém hal a domesztikált alázat lénye,
a közöny éles fogakkal rám vicsorog,
hogy a meghunyászkodót széjjel tépje.

A sötét ölének öblös erdeje beterít,
puha, meleg bundaként rejt magába,
egy árnyékfolt csak a fal, nappal bekerít
és szűkölő prédaként ejt fogságba.

Ébredszik a még alvó, szelíd vadállat,
rókalelkem már az éjben sompolyog,
indulhat végre a nemes vadászat,
az ösztön hajt és mélyről felmorog.

Szalad a kósza vágy fürge kis lábain,
sűrű párában kavargó illatok után,
át a rengetegen, s kétségek ormain,
majd megpihen egy irgalom-mohán.

A remény, mint felcsillanó szempár
küld titokzatos üzenetet a Holdnak,
s ott lesz az éjben rejtőző fényár
a mélyben, bármit is hozzon a holnap.