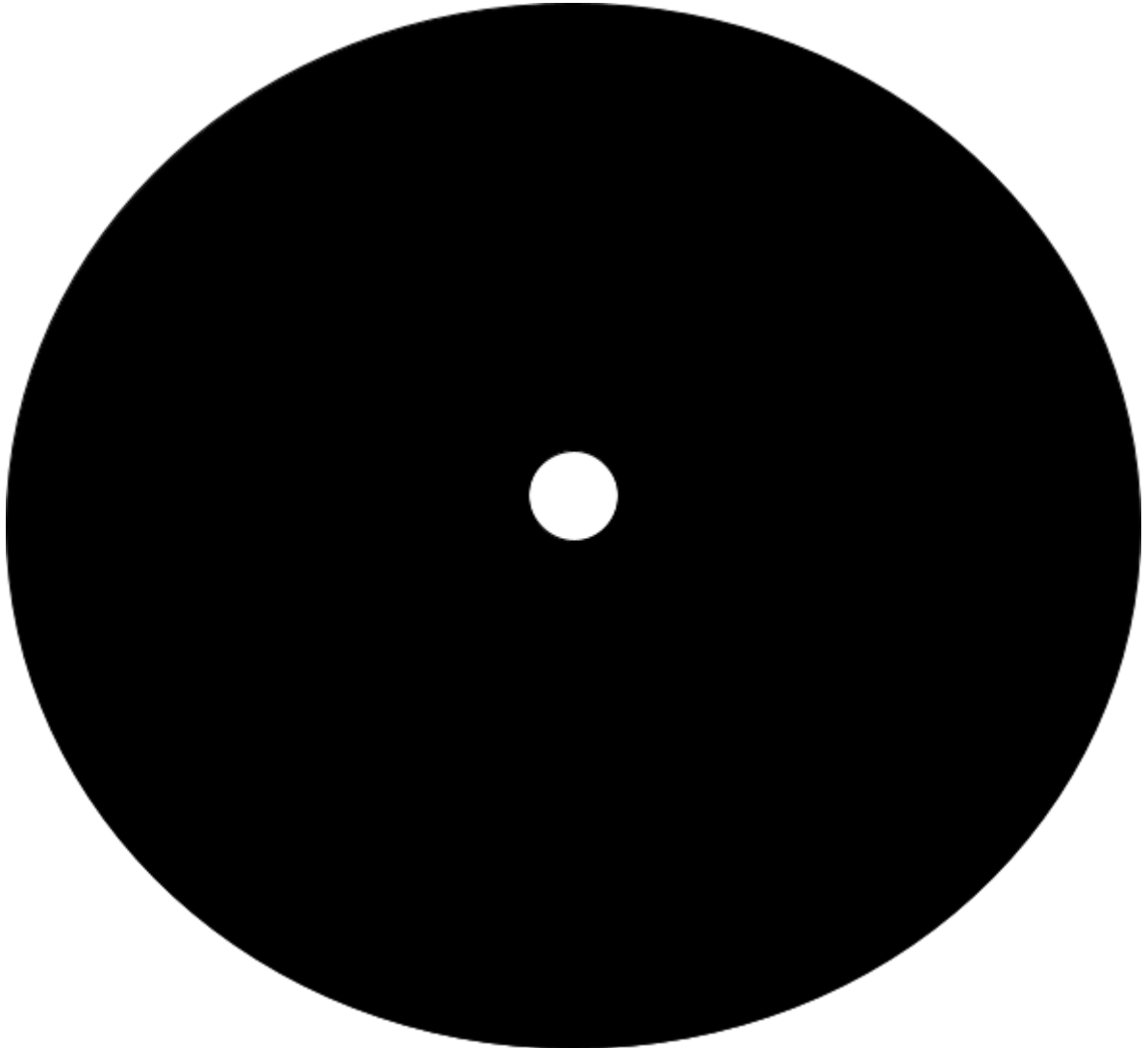


Irodalomterápiás füzetek I.

A MAGÁNY



*„Hajlamosak vagyunk azt hinni,
hogy csak nekünk fáj, és
csak a mi szívünk tört össze;
hogy ilyesmi még soha senki mással
nem esett meg a világtörténelem során
- egészen addig, amíg el nem kezdünk
olvasni. Ez (a könyvek) tanított meg arra,
hogy a kínjaim forrásául szolgáló dolgok
ugyanazok, amelyek összekötnek
mindenki mással, aki él vagy valaha élt
ezen a bolygón.”*

James Baldwin

FUNDAMENTUM

Jelen **Irodalomterápiás füzetek** sorozatunk első számában arra teszünk kísérletet, hogy a külföldön már közismert Mental Health Awareness (mentális egészséget tudatosító) kampányhoz csatlakozva egy komplex irodalomterápiás-ismeretterjesztő kiadványt hívjunk életre.

Karácsony táján, az óév búcsúztatásakor különösen gyakran eszünkbe jut a család, de a szeretet mellett a magányosság fogalma, érzése is. Ezért tartottuk rendkívül fontosnak, hogy irodalomterapeutaként csatlakozzunk a mentális egészség kampányának idejéhez, amely a magány volt, és létrehozunk egy olyan kiadványt, amely erőt nyújthat mindazoknak, akik akár egyedül, akár társaságban magányt élnek meg. Utánanéztünk, milyen általunk kedvelt, ismert, olvasott irodalmi művek foglalkoznak a magány témájával, és a teljesség igénye nélkül összegyűjtöttünk egy csokorra valót azok közül a versek, regények közül, amelyek szívet melengetőek, vagy éppen fájdalmasan szépek.

Klasszikus és kortárs szerzők művei is belekerültek a gyűjteményünkbe, és ami az igazi ráadás: barátok, ismerősök, irodalomterápiás csoportok résztvevői is megajándékoztak minket saját alkotásaikkal, amelyeket a kiadvány végén olvashatnak.

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

„Ne adjuk fel olyan gyorsan a magányt.

Hadd hasítson mélyebbre.

Hadd erjessen és érleljen meg

minket úgy,

ahogyan oly kevés ember

vagy isteni összetevő tudna.”

Háfiz

*„Az egyedülléttel semmi probléma nincs,
de szükségünk van valakire,
aki biztosít minket erről.”*

Honoré de Balzac

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.

*„Magányos vagyok,
és ezen az érzésen nem enyhíthet bárki.
Nem tudom, miért van, de egyesek betöltik
a bennem tátongó űrt, mások viszont
csak fokozzák a magányomat.”*

Anais Nin

A MAGÁNY MEGKÖZELÍTÉSEI

A KSH hazai kutatásában a magányosság kétféle aspektusát különböztetik meg: az érzelmi és a szociális magányosságot. A magányosság minden korosztályt érinthet, mint ahogy azt az egyik, debreceni egyetemisták körében végzett kutatás is tanúsítja¹. Egy másik tanulmányban pedig a gyermeküket egyedül nevelő nők magányosságáról olvashatunk², és arról is készült elemzés, miként segítenek a magányosság csökkentésében az időseknek egy otthonban.³

¹ Pataki Gyöngyvér: Magány és társas élet a Debreceni Egyetem kollégiumaiban. In: Egyetemi élethelyzetek. Ifjúságpszichológiai tanulmányok I. Szerkesztette: Dusa Ágnes Réka, Kovács Klára, Márkus Zsuzsanna, Nyüsti Szilvia, Sörös Anett. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen, 2012.

Letöltve innen:

<https://docplayer.hu/1452069-Pataki-gyongyver-magany-es-tarsas-élet-a-debreceni-egyetem-kollegiumaiban-1.html>

² Monostori Judit: A gyermeküket egyedül nevelő nők és a magányosság 1. szám (2022)

<http://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/korfa/article/view/2839/2729>

³ Vári, Z., Antal, A. P., Csurka, I. B., & Csók, A. C. (2022). Gyakorlati tapasztalatok az időskori magány és izoláció csökkentésére a Szivárvány Idősek Otthonában. Magyar Gerontológia, 14, 125-129.

*„Elmémre sötétség szállt; ezt magánynak
mondhatnám, kívüllétnek. Semmi régi,
ismerős forma... fák, tenger, mezők, ég
kellemes, hagyományos színei...
nem! csak roppant alakzatok, melyek
élőkként jártak-keltek koponyámban,
elmém napját s álmodom mind, mind zavarva.”⁴*

William Wordsworth

“A magányosság a társas kapcsolati háló szubjektíven észlelt minőségi vagy mennyiségi elégtelensége folytán kialakuló kellemetlen élmény, amelyet korábbi kutatások számos testi és pszichés zavarral hoztak összefüggésbe.”⁵ A kutatók a A De Jong Gierveld Magányosság Skála (DJGLS–H) magyar változatát használták a felmérések során, amelyet a tanulmány végén meg is tekinthetnek az érdeklődők.⁶

A magány a betegszabadságok egyik okaként is megjelenik: úgy károsítja az egészségünket, mintha elszívna naponta tizenöt szál cigarettát.⁷ A magány és az egyedüllét közötti egyik legnagyobb különbség, hogy az egyedüllétet mi választjuk. A magány érzése egyéni, egyéni tapasztalatainkon, gondolatainkon stb. alapul. Van olyan, aki minden hétvégén szórakozni jár, mégis magányos. Van, aki mindig egyedül van, mégsem magányos.⁸

*„A magány az én szegénysége;
az egyedüllét az én gazdagsága.”*

May Sarton

Van, aki arról ír, hogy a magány egy olyan alapállapot, amelyet meg kell tapasztalunk, Nem kell harcolnunk a magányosság érzése ellen. Azt is fontos kideríteni, hogy valóban

⁴ Forrás:

https://www.magyarulbabelben.net/works/en/Wordsworth%2C%20William-1770/The_Prelude_-_Book_First_%28det ail%29/hu/27536-Az_el%C5%91sz%C3%B3 - Els%C5%91_k%C3%B6nyv_%28r%C3%A9szlet%29

⁵ Szabó, D., & Szili, I. (2022). A De Jong Gierveld Magányosság Skála magyar változatának pszichometriai jellemzői, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 23(1), 65-94.

Letöltve innen: <https://akjournals.com/view/journals/0406/23/1/article-p65.xml>

⁶ Szabó, D., & Szili, I. (2022). A De Jong Gierveld Magányosság Skála magyar változatának pszichometriai jellemzői, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 23(1), 65-94.

Letöltve innen: <https://akjournals.com/view/journals/0406/23/1/article-p65.xml>

⁷ Bahrami, Sh. H.: Társ a magányban. Önbizalom és lelkierő az elszigeteltség és a magány leküzdéséhez. Budapest, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2020.

⁸ Bahrami, Sh. H.: Társ a magányban. Önbizalom és lelkierő az elszigeteltség és a magány leküzdéséhez. Budapest, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2020.

magányosnak érezzük-e magunkat vagy csak egyedül vagyunk, hiszen a két érzés nem azonos. Az egyedüllét nem jelent mindenképp szenvedést, sőt, gyakran visszavonulunk, mert nyugalomra van szükségünk. Ne utasítsuk el a magányt, hanem éljük meg tudatosan!⁹

Talán egy olyan embernek, aki évek óta egy zord skót vidéken, a legközelebbi bolttól 16 km-re él, elhithetjük, hogy tudja, milyen egyedül lenni. Viszont azt lehet, hogy nem tudja, milyen magányosnak lenni, hiszen különbséget kell tenni a kettő között.¹⁰ Buettler azt állítja, hogy a legfontosabb szempont, ami alapján valaki boldognak érzi magát a munkahelyén, az, hogy van-e ott egy "legjobb" barátja. A munkatársainkkal kialakított kapcsolatunk minősége fontos szerepet játszik abban, hogy mennyire érezzük magunkat magányosnak.¹¹

Elizabeth Lucas, az értelemközpontú pszichoterápia egyik jeles képviselője, Viktor E. Frankl kiváló tanítványa az egyedüllétet, a magányt a logoterápia szemléletéhez illeszkedő módon úgy mutatja be, mint amellyel kapcsolatban az egyénnek van saját döntési joga, szabadsága. Meglátása szerint az a gondolat, hogy az egyedülálló ember „csak félelme” teszi azt, hogy elkeseredik, lehajtott fejjel jár az, aki egyedül marad vagy egyedül van. Véleménye szerint az, aki nem „találja fel” magát egyedül, sokszor panaszkodik akkor is, ha párja van, vagy társaságban van. Összességében azt a tanácsot adja, hogy ne arra várjunk, hogy minket keressenek, hanem mi keressük azokat, akik valóban érdekelnek minket.

Azonban felteszi a kérdést, hogy ki szereti az embert, ha egyedül van, ha szingli. Számtalan ember szeretheti azt a személyt, aki egyedül van. Ajánlja a szemléletformáláshoz a ferencesek imáját: „Uram, segíts nekem, nem abban, hogy engem szeressenek, hanem abban, hogy én szeressek...”¹²

A magányosság és az irodalom összekapcsolásához gyönyörű példa az alábbi idézet, mely ugyan egy konkrét versről szól, de bátran behelyettesíthető bármilyen irodalmi szöveggel, a felhívásunknak eleget tevő alkotóink munkáival is. Ez az idézet adjon erőt és hitet minden magányosságot megélt személynek, és segítsen nekik erőforrásra lelni az irodalmi művekben:

⁹ Schache, Ruediger : Életünk titkos terve. Honnan? Hová? Miért? Édesvíz Kiadó, Budapest, 2011.

¹⁰ Maitland, Sara: Hogyan legyünk egyedül. HVG Kiadó, Budapest, 2015.

¹¹ Buettner, Dan: A hosszú élet titkai - Kék Zónák, ahol az emberek a legtovább élnek. Open Books, Budapest, 2021.

¹² Elisabeth Lukas: Mondj búcsút a kiegésznek! Elkötelezetten, bátran és káros stressz nélkül élni. Ursus Libris Kft., Budapest, 2018.

„A vers magányos. Magányos, de úton van. Aki írja, útitársul adatik mellé. De vajon nem éppen ezáltal jut-e el a vers, tehát már itt, a találkozáshoz, a találkozás titkához? A vers a másik felé igyekszik. Szüksége van erre a másra, szüksége van a találkozásra. Fölkeresi őt és megszólítja. A vers számára azokban a dolgokban és emberekben kap, nyer alakot a másik, melyek, illetve akik szintén a másik felé igyekeznek.”¹³

Paul Celan

Olvasmányok a magányról

FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

Bahrami, Sh. H.: Társ a magányban. Önbizalom és lelkierő az elszigeteltség és a magány leküzdéséhez. Budapest, Édesvíz Kiadó, Budapest, 2020.

Buettner, Dan: A hosszú élet titkai - Kék Zónák, ahol az emberek a legtovább élnek. Open Books, Budapest, 2021.

Donauer Emese (2015): Szükséges-e a magány a Másikkal való találkozáshoz? A magány mint az önmagunkhoz vezető állandóság lehetősége. *HÍD*, 79(9-10), 122-135.

Online elérés: http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/8531/1/hid_2015_szeptember_oktober_donauer_u.pdf

Gógh Edit: Magány, magányosság. Vándor Kiadó, Balástya.

Gyökössy Endre: A magányosság porciója. Szent Gellért Kiadó, Budapest, 2017. Részletek: <https://www.havannacsoport.hu/index.php/karacsonyi-pps/9-blog/1039-gyokossy-endre-a-maganyossag-porcioja>

Lake, Tony: A magány: miért alakul ki és hogyan küzdhető le? Park Könyvkiadó, Budapest, 2003.

Lorenz, Konrad: A civilizált emberiség nyolc halálos bűne. Helikon, Budapest, 2022.

Online elérés: <http://turilaszlo.web.elte.hu/teaching/kemiaalapjai/2016/konrad.pdf>

¹³Az idézet forrása: Kántás Balázs: Áthangolás. Válogatott tanulmányok az irodalomról, művészetről, kultúráról való szabad gondolkodás jegyében. Vár Ucca Műhely Könyvek, 2017.
Elérhető: http://real.mtak.hu/65715/1/ATHANGOLAS_beliv_u.pdf

Lukas, Elisabeth: Mondj búcsút a kiégésnek! Elkötelezetten, bátran és káros stressz nélkül élni. Ursus Libris Kft., Budapest, 2018.

Maitland, Sara: Hogyan legyünk egyedül. HVG Kiadó, Budapest, 2015.

Pál Ferenc: A magánytól az összetartozásig - Szenvedély, elégedettség, biztonság. Kulcslyuk Kiadó Kft., Budapest, 2014.

Peiffer, Vera: Egyedül és mégis boldogan: Hogyan lehet elégedett az is, aki magányos? Édesvíz Kiadó, Budapest, 1998.

Polcz Alaine: Nem trappolok tovább. Jelenkor Kiadó, Budapest, 2008.

Riesman, David: A magányos tömeg. Közgazdasági És Jogi Kiadó, 1983.

Schache, Ruediger: Életünk titkos terve. Honnan? Hová? Miért? Édesvíz Kiadó, Budapest, 2011.

Solymos Mónika: A többarcú magány. Underground Kiadó és Terjesztő Kft., Győr, 2016.

Szalay László Pál: Magány kontra közösség. Sárospataki Füzetek - 12. évf. 1. sz. (2008.)
Online elérés: http://epa.niif.hu/04000/04035/00003/pdf/EPA04035_sarospatagi_fuzetek_2008_1_067-077.pdf

SZÉPIRODALMI AJÁNLÁS – PRÓZA

Atxaga, Bernardo: **A magányos ember** (regény). Patak Könyvek, Leányfalu, 2006.

Balázs Zsuzsa-Kékesi Enikő: **Életteli magány - Hat vallomás**. Ursus Libris, Budapest, 2015.

Berkesi András: **Magány**. Magvető Könyvkiadó, Budapest, 1962.

Csukás István: **A magányos szamovár**. Könyvmolyképző Kiadó Kft., Szeged, 2012.

Gál Sándor: **Első osztályú magány**. (novellák). Pozsony, 1974.

Giordano, Paolo: **A prímszámok magánya**. Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 2017.

Goda Gábor: **Magányos utazás**. (regény) Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 1974.

Hall, Radclyffe: **A magány kútja**. Park Könyvkiadó, Budapest, 2017.

Horányi Károly (szerk.): **Csend kívül, de nem belül**: Kodolányi János levelezése Nyerges Pállal és feleségével 1948-1956. MTA Könyvtár és Információs Központ. Jaffa Kiadó, Budapest, 2017. Online elérés: http://real.mtak.hu/79241/1/Kodolanyi_Nyerges_20171015_u.pdf

Hrabal, Bohumil: **Túlságosan zajos magány**. In: Hrabal, Bohumil: Gyöngéd barbárok. Sztalker Csoport Kiadó, Budapest, 2018.

Ionesco, Eugène: **A magányos**. (regény) Barrus Könyvkiadó Kft., Budapest, 2007.

Kerouac, Jack: **Magányos utazó**. Szukits Könyvkiadó, Szeged, 2000.

Kipling, Rudyard: **A magányosan sétáló macska**. Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó, Budapest, 1989.

Knausgard, Karl Ove: **Magány**. In: Knausgard, Karl Ove: Ősz. Évszakok. Magvető, Budapest, 2021.

Márai Sándor: **Arról, hogy senkire nem lehet számítani** In: Uó: Füveskönyv. Helikon, Budapest, 2022. Online elérés:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:EYW5tlf3lCkJ:https://hauber-karoly.eoldal.hu/file/65/fuves-konyv.pdf&cd=1&hl=hu&ct=clnk&gl=hu>

Marquez, Gabriel: **Száz év magány**. Magvető Kft., Budapest, 1972.

Mensáros Zoltán: **Párhuzamos magányok**. Európa Könyvkiadó, Budapest, 1994.

Molnár Géza: **A magány átkozott szombatja** (egy kisregény, 11 novella). Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 1984.

Picoult, Jodi: **Magányos farkas**. (regény) Athenaeum Kiadó Kft., Budapest, 2017.

Székely Júlia: **A magányosság iskolája**. Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 1975.

Ulickaja, Ljudmila: **Történetek állatokról és emberekről**. Magvető Kiadó, Budapest 2009.

Ulickaja, Ljudmila: **A lélek testéről**. Magvető Kiadó, Budapest 2021.

Vihar Judit (szerk.): **Ezer magyar haiku**. Napkút Kiadó Kft., Budapest, 2010.

Virta, Nyikoláj: **A magány**. Új Magyar Könyvkiadó, 1952.

Vonnegut, Kurk: **Börleszk, avagy Nincs többé magány**. Európa Könyvkiadó, 1981.

Wells, Benedict: **És véget ér a magány**. Geopen Kiadó, Budapest, 2017.

SZÉPIRODALMI AJÁNLÁS – LÍRA

Babits Mihály: Egy szomorú vers

Online elérés:

[Babits Mihály: Egy szomorú vers melyben a költő azon panaszkodik, hogy nincsen barátja. | Nyugat 1908-1941 | Kézikönyvtár](#)

Dsida Jenő: Leselkedő magány:

Online elérés: [Dsida Jenő: Leselkedő magány | Verstár - ötven költő összes verse | Kézikönyvtár](#)

Kosztolányi Dezső: A hosszú, hosszú éjszakán.

Online elérés: [Kosztolányi Dezső: A HOSSZÚ, HOSSZÚ, HOSSZÚ ÉJSZAKÁN | Verstár - ötven költő összes verse | Kézikönyvtár](#)

Kartal Zsuzsa: Kérdés

Online elérés: [Kartal Zsuzsa: Kérdés | ...](#)

Petőfi Sándor: Karácsonkor

Online elérés: [Petőfi Sándor: KARÁCSONKOR | Verstár - ötven költő összes verse | Kézikönyvtár](#)

Pilinszky János: Egy arckép alá

Online elérés: [Egy arckép alá](#)

Pilinszky János: Magamhoz

Online elérés: [Vers a hétre – Pilinszky János: Magamhoz - Cultura.hu](#)

Pisan, Christine de: Magam vagyok és csak magányra vágyom

Online elérés: [Pisan, Christine de: Magam vagyok és csak magányra vágyom \(Seulete sui et seulette vueil estre Magyar nyelven\)](#)

Reviczky Gyula: Agglegény karácsonya

Online elérés: [Reviczky Gyula: Agglegény karácsonya | Verstár - ötven költő összes verse | Kézikönyvtár](#)

Sárosi Árpád: Magam vagyok

Online elérés: [Sárosi Árpád: Magam vagyok](#)

IRODALOMTERÁPIÁS GYAKORLAT

Folytassunk párbeszédet a magányról, legyen a beszélgetésünk témája ez a nehéz érzés. Ennek érdekében megosztjuk a jelen füzet keletkezéséhez kapcsolódó legfontosabbnak érzett gondolatainkat.

A füzetben megjelenő írások irodalomterápiás foglalkozás keretében, vagy a leendő irodalomterápiás foglalkozások előkészítése során születtek aktív terápiás feladatként.

Az instrukció a következő volt:

- Írd le a gondolataidat a magányról!
- Hogyan tudnád megfogalmazni, hogy számodra mi a magány?
- Mit jelent neked a magány?
- Hogyan jelenik meg a te életedben a magány?
- És a legfontosabb: Mit javasolnál egy magányos embernek? Magadnak mit szoktál javasolni?

A formája szabadon választott. Néhány ötlet: asszociációs sor, esszé, szabad gondolatfolyam, rövidebb vagy hosszabb vers.

Plusz ötlet annak, aki rajzolni, festeni szeret: Milyen szimbólummal tudnád ábrázolni a magányt?

Medgyes Melitta (16 év)

A magány egy olyan dolog, amit az emberek próbálnak maguktól távol tartani, ami érthető, hisz félnek tőle. Ki ne félne egy ilyen szörnyű és alattomos dologtól? Magába szippant, megigéz, és sajnos nem egyedül van. Szinte sosincs egyedül. Mindig van vele valaki. Kicsit olyan, mint az a mondásunk, hogy a baj csöstül jön. Ez itt sincs másképp. Depresszió. Talán ez az, ami együtt jár sokszor a magánnyal. A magány viszont, azt hiszem, nem egy konkrét megfogalmazható dolog. Mindig mindenki másképp éli meg. Előfordul, hogy néha úgy éljük át ezt az egészet, hogy közben emberek százai vesznek minket körül. De mi mégis elvesztettek vagyunk, és nem találjuk a helyünket sehol, senki mellett. Ez egy borzalmas érzés. Viszont lehet, sőt, kell is ellene tenni. Ha az ember megpróbál és megtanul nyitni mások felé, újra minden könnyebb lesz. Azzal ha a magánynak vége szakad, derűsebbnek látjuk a világot, és újra reményt kapunk, rájövünk, hogy nem vagyunk egyedül, és minden újra visszaáll a régi kerékvágásba.

Szabó-Nagy Csenge Eszter (16 év)

A Magány

Sokszor az ember fut, együtt tart az árral

Néha mellé lép, elcsúszik s akkor jön el ő: a Magány.

Nem annyira magas, épp csak felém görnyedő
A szeme mint a tükör, bámul, lassan megnyer ő
Nézem benne magam, közben elhagy a raj
Csend és béke honol, kellemes, néma zaj.
Ám mégis csak, nem kéne sokáig így maradnom
Az özönt utol kell érnem, én hozzájuk tartozom.

Táncolva szökkenünk a Magány és én,
Egy szóló keringő, nem érzek egyedül még
Gyengén fogja a kezem és én elábrándozom:
Biztosan fontos-e, hiányzik-e a rajom?

Ám akár az ár, az idő is gyorsan elment
Lassan, fájón lépkedek, Magány húzza a kezem
Rám kapaszkodik, levegőt se kapok
A távolban hirtelen beszéd hangot hallok.
Érzem a reményt, elmosolyodok
De Magány elkezd ordítani, dühöngve morog.
Próbálok, kiáltok a társaság felé,
Tornyosuló szörnyeteg a számra teszi a kezét
Szememet, orromat elszorítja ő
Körbe fog, eltakar, most már hatalmasra nőtt
Félően kérdeznek, de karmaitól nem hallok,
Ketten, mégis egyedül, már csak a Magány és én maradtunk.

Strausz Tünde (53 év)

Magányomban

Magányomban – kitakarítok
magányomban – megöntözöm a virágaimat
magányomban – sétálni megyek
magányomban – teát főzök
magányomban – olvasok

magányomban – írok

magányomban – kedves leszek valakivel

Magányomban megfigyelem, hogy hogyan takarítok, öntözök, sétálok, teázok, mit olvasok, írok és hogy okozott-e örömet a kedvességem. Aztán eszembe jut a saját örömöm. Az elégedettség takarítás után, a szépen fejlődő virágaim láttán. A séta érzékébresztő frissessége. A tea bensőmet átmelegítő forrósága. A lelkemben gondolatgyűrűket indító történet. Az írás általi megnyilvánulás, a szavak világában való barangolás. És ráébredek, hogy az Élet milyen szépen éli mag-át bennem. Magányosan, velem.

Schullerné Kurunci Mónika (46 év)

A magány néha szükséges, ha az ember alkotni szeretne, festeni, de ezt egyedüllétnek lehet inkább nevezni, egyébként nem jó érzés. Társaságban is lehet magányosnak lenni, ha kirekesztenek a körülöttem lévők. Engem az iskolában is kirekesztettek, amikor gyerek voltam és beteg lettem, és cukorbetegséget diagnosztizáltak nálam. Ekkor is magányos voltam, és nagyon rosszul éreztem magam. Ha valaki fogyatékossgal él, mint én is, felteszi a kérdést, hogy miért velem történik mindez. Erre az egyetlen jó megoldásnak azt látom, hogy akármilyen nehéz is, de mosolyogjak, minden körülmény ellenére. Én a magányt az élőlények szemlélésével, a rajzolással, a természetben való gyönyörködéssel tudom gyógyítani. Este a csillagos eget nézni, elmélkedni. A zene jut eszembe: Színezd újra, színezd újra az életet, ha megfakulna.

Ismeretlen szerző (46 év)

A magány számomra egy kétarcú valami. Az egyik arca egy puha, meleg, könnyű, csendes, körülölelő paplan. A másik arca egy metsző hideg, szeles, esős buszmegálló az út mentén.

Csobot Barnabás (26 év)

Visszhang

Cikázó történeteim hallgatod szépen

Neked drágám mindenem elmesélem

Örülök, hogy megismersz ennyire mélyen

Csak ne hallanám a visszhangot éppen

Ismeretlen szerző (43 év)

A magány hideg, sötét, szorongató. Olyan helyzet, amikor az ember úgy érzi, nem tud számítani senkire, nem tudja kivel megosztani a gondolatait, mert nem érti meg senki és nem is érdeklődik iránta senki. Talán nem is akkor a legfájdalmasabb a magány, amikor az ember egyedül van, szerintem még inkább fáj az, amikor olyan emberek között vagyunk, akikről azt feltételeztük korábban, hogy megértene, és mégis meg kell tapasztalnunk, hogy ez nem így van, és ekkor tör ránk a magány érzése. Azt hiszem, nekem az segít a legtöbbet, ha arra gondolok, hogy a magányos embereket összeköti egy dolog - a magány érzése. Ez a tudat, az, hogy tudjuk, más is szenved valahol ugyanígy, ahogy néha mi, sőt, sokan-sokan vannak rajtunk kívül, akik a magánnyal küszködnek, ez tud segíteni abban, hogy fel tudjunk állni és erősebbekké váljunk.

Nulltündér (28 év)

Amikor nem voltam jelen

Társtalan akkor voltam, amikor a másik rám sem nyitotta az ajtót. Olyankor lélekben ezzel a másikkal voltam elfoglalva: elképzelttem, mit csinálnánk együtt, hogyan töltenénk az időt, milyen érzés lenne együtt nevetni vagy együtt szomorkodni, mennyi tréfát kieszelnénk, hány utat bejárnánk közösen, ha nem lennék társtalan.

Az egyedüllét mindig elfogott egy időben, amikor társaságba mentem. Körülöttem emberek kíváncsiskodtak, csacsogtak, egymásra licitáltak fordulatosabbnál fordulatosabb eseteikkel. Ilyenek csak veletek történnek, én másmilyen vagyok - gondoltam magamban. Nem akadt kihez szólnom, mit mondanom. Csak néztem őket, és szerettem volna én is olyan vidám lenni, mint ők. Vajon ők hogy csinálják?

Aztán rájöttem, hogy mások nélkül is csomó mindent megtehetek, remekül töltöttem az időmet olyasmivel, amit szeretek. Magamban is jókat röhögtem, tréfákat eszeltem ki és nagy sétákat tettem kedvenc helyeimen.

A végére kiderült, hogy mindenféle fordulat megtörténik az emberrel, hogy nem is különbözöm annyira másoktól, és hogy egyébként is jó(l) vagyok úgy, ahogy vagyok.

Világ életemben csak akkor éreztem magamat elhagyatottnak, amikor én nem voltam velem, amikor én elhagytam magamat. Azóta igyekszem mindig magamnál lenni.

Juhász Imre (35 év)

A Budavári sikló

Csak vergődött a partvonal mellett, mint a kivetett csuka. Képzavar természetesen, hiszen a csukák a parton vergődnek, a partvonal mellett pedig maximum a focisták, ha nincs jobb dolguk éppen. Ilyen szempontból mégiscsak hasonlított mindkettőre. Sétálgatott és nyalta a puncsos fagylatot. Magasan járt, valahol a Dísz tér környékén, illetve a Budavári siklónál, ja, hogy gondolatban? Talán még magasabban. Ráért gondolkodni. Munkaideje teljesen rugalmas volt, ezért senki sem szedte le a tíz körméről, ha olykor-olykor sétálgatott egy keveset. Valójában igen sokszor tette, az utóbbi időben el volt tévedve, nehezen találta a helyét. Marika kimegyek, majd jövök! Majd. Olyan megfoghatatlanul veszett a messzeségbe ez a majd. Majd valamikor, amikor úgy lesz, ha már nem tudnak nélkülözni, gondolta, akkor majd egyszer visszatérek. Kezemben két gofri lesz, egy az enyém, egy a Marikáé, a kedves portás asszonyé, aki éppen annyira szereti a vanília pudingos töltelékét, mint Ágnes Vanilla József Attila feldolgozásait. Marika is tudta, hogy gofriért megy, nem először ajándékozta meg már a munkaidő kellős közepén, de hát ő ilyen. Egy figyelmes főnök, ugyebár.

Tisza Úr

Tisza úr nem volt költő, csak kedvelte az irodalmat. Nem volt író, ezért az írásra nem különösebben gondolt, de jól megfigyelte, hogy ránézésre egyszerűbb verset írni, mint nem azt. Talált egy pályázatot az interneten, online folyóiratba vártak verseket, rövidebb prózákat, nem volt nevezési díj sem, így hát rászánta magát, egy élete egy halála megpróbálja, veszteni úgy sem veszíthet semmit, legfeljebb nem nyer, bár azért harmincéves irodalomkedvelő karrierjét még ő sem minősíthette előnytelennek. Így igaz, sajnos nem ma kezdtem, gondolta, és rögtön neki is látott a pályamunkának.

Verset akart, klasszikus formában. Téma tekintetében körültekintően járt el. Abból kiindulva, hogy nem lehet tudni, mekkora sikere lesz, úgy kell a témáról dönten, hogy az esetleg a legfelsőbb irodalmi körökben is biztos sikerrel kecsegtessen. Nem állhat oda egy falusi pillanatképpel, vagy egy ipari tanuló mindennapjaival, ezek már unalmas dolgok, jobban szeretne valami mást, nem beszélve arról az ígényről, hogy ha lehet, akkor legyen nemzetközi; tehát a Tisza. Azért döntött emellett, mert már meglévő párhuzamot vélt felfedezni az osztrákok által oly kedvelt Duna, és a régen csak magyar Tisza között, de hogy a történelem úgy folyt, ahogyan a folyó, így ez már internacionálisan is megüti a mércét, szinte ikertestvére nyugati szomszédjának.

A költemény egészen jól sikerült, úgy érezte, már-már remekül. A Tisza ódája címet adta neki. Elmélkedett a kék folyóról, a régi halfogásokról, melyek mint új legendák éltek tudatában és magáról az Alföldet éltető vízről, hiszen enélkül a térség aligha válhatott volna olyan fontos mezőgazdasági területté, mint amilyen ma. Szörnyen szép lett.

De alig küldte el, valamiféle hiányérzet kerítette hatalmába. Nem érezte fairnek egyáltalán. Újra és újra elolvasta, és arra jutott, megtévesztően jó. Kiegészítést érdemel! Magyarázatot. Így hát neki is állt a magyarázkodó levélnek, hogy elnézést, ő tisztában van azzal, nem ilyen színvonalat vártak, teljesen megérti, ha most az első álmélgodás után nem tudnak vele mit kezdeni, ő is érzi azt a szintet, amit megütött, de nem hazudtolhatja meg önmagát, ilyen szakmai tapasztalattal nem tud rosszabbat. A pályázatról vissza is jeleztek, megkapták, köszönik a tájékoztatást, ne aggódjon, majd értesítik.

Nyugodtan tért nyugovóra. Napokig nem gondolt a versre, de egyik éjjel mégis felkelt. Mi van akkor, ha nem értették meg teljesen, amit mondani akart? Nem tolamakodni szeretett volna, csak segíteni a zsűri munkáját. Félreértették biztosan. De mit tehet, már elküldte. Hánykolódott, és reggelig fent maradt. Azon járt a feje, miként engesztelhetné ki a zsűrit, mert akármennyire is színvonalas, amit írt, ha a pályázatosok szakmai tudását ócsárolja, nem várhat semmi jót. Igen, ez biztosan így van. A magyarázó levél csak megbántotta őket, nem kellett volna elküldenem. De hát már nem volt mit tenni.

Ez egész nap zavarta. A vers túl jó lett. Magát is meglepte, mennyire. Sosem próbálta még, nem tudta, mire képes. Jobban belegondolva viszont tényleg bonyolult. Még én sem értettem elsőre, mit miért írtam, honnan értené akkor pár idegen? Azok nem látnak a fejébe, sőt... Még azt sem tudják, kicsoda ő. Ezt mindenképpen tisztázni kell. Kötelessége tájékoztatni őket arról; hány éves, mióta foglalkozik irodalommal, mióta elemez verseket pusztán kedvtelésből, fel kell magát mentenie minden szerencsétlen benyomás alól, amiket a vers és a magyarázkodó levél diszsonanciája okozott a bírókban.

Arra jutott, az a legszerencsésebb, ha szakmai önéletrajzzal áll elő. Ebben aztán összegezheti, mit mióta csinál, eddig miket ért el, hogy folyamatosan felolvasóesteket szervez a faluban, és a nagyobb ünnepeken ő is szaval. Ez már feltehetően megmagyaráz majd mindent. Igaz, eleinte mechanikus műszerésznek tanult, de autodidakta teljesen felfegyverkezett az irodalom minden területén, legyen az irodalomtörténet, vagy műelemzés, egyébként is a kulturális tevékenysége egyáltalán nem hanyagolható el, majdnem hogy színész, nem tehet róla, érzéke van hozzá.

Nem várt ezzel sem, rögtön elküldte. Rá is kérdezett, megkapták-e, mert úgy érezte, mindezt fontos közölnie, nem sikkadhat el, mikor értékelik, ezt mind vegyék figyelembe, sőt, ha gondolják, ő is besegíthet, látott már elég prózát, szívesen kiszortírozza a gyengébbeket. A válaszra egy napot kellett várnia, azt írták, majd értesítik, ne türelmetlenkedjen, el lesz bírálva, segítségre pedig igazán nincs szükség, továbbá levelet se írjon nekik, mert ez igazságtalan a többi pályázóval szemben.

Először kicsit elszégyellte magát, amiért most meg kellett fedni. Valóban türelmetlen volt, de csak segíteni szeretett volna, mindenesetre az üzenet alapján joggal gondolható, hogy a zsűri mégiscsak szakmailag kielégítő szinten áll, és az önigazolásra a továbbiakban nincsen szükség. Még az is lehet, van köztük egy-két nagyobb költő, író, akik mostanában publikálnak, őt ez eddig nem érdekelte, de most már bármi elképzelhető, ha bekerül az irodalmi vérkeringésbe.

Ahogy telt az idő, egyre többet gondolt a versre. Napközben végig az járt a fejében, többször elszavalta, már kívülről meg is tanulta, nem tudta megunni. Nem értette, eddig miért nem próbálkozott versírással, hiszen rendkívül szórakoztató foglalatosság, ráadásul kiterjedt ismereteivel úgy gondolta, több nagyobb jelentőségű költeményt is írhatna. De nem csak a vers izgatta, hanem már a zene is. Sosem járt zeneiskolába, de a tévében sokszor hallgatta az operákat, hangversenyeket, nagyon szerette az Újévi Koncertet, mindig megnézte, és eszébe jutott a Radetzky induló, meg a Kék Duna keringő, hogy milyen párhuzamot húzhatna vele. Annyira illene a Tiszához valamiféle magyarosabb keringő. Már ha van olyan, de ha nincs az sem baj, majd ő ír hozzá, szintetizátora is van, pár éve vette. Így hát nekiállt valamiféle dallamnak, és örömmel vette tudomásul, megy neki. Szép szabályos verssorokat írt, azokra nem is nehéz megtalálni a megfelelő zenét, ráadásul csak egy versszakra kell, a többi ugyanolyan ritmikájú. És valóban, szebb lett, mint mikor még csak vers volt, most már annál sokkal több, egy zenés költemény, nem sok választja el attól, hogy rövidebb szimfóniának nevezze, mert hát ugye majdnem az.

Gyönyörrel teltek a napok. Házimunka közben dúdolta vagy szavalta, attól függően, mihez volt épp kedve, nagyon élvezte azt, hogy egy saját művel került ilyen szoros kapcsolatba. Családja sosem volt, sokáig élt édesanyjával, mikor ő meghalt, azután vállalt közösségi szerepet a faluban, nagyon egyedül érezte magát. De most egy teljesen új tér nyílt meg számára, akárhogy is, családiasabban érezte magát, volt valamije, ami belőle jött, amit szeretett, mintha édesgyermeké volna. A zene is annyira hozzánőtt, hogy leküzdhetetlen vágyat érzett arra, elküldje azt is a pályázatra, elvégre a vers azzal kerek, nem baj, hogy még jobban meglepődnek a bírák, valójában nem hitte, hogy az eddigiekkel tudtak már valamit is kezdeni, egy szimfóniával több vagy kevesebb, igazán nem számít.

A levelére ismét válaszoltak. Azt írták; nem áll módjukban kottákat fogadni, ez nem zenei vetélkedő, prózára és lírára szakosodtak, ennek fényében véleményezni sem tudják, próbálkozzon vele másutt. Beküldés pedig csak interneten keresztül történhet, ezért el ne küldje cd-n a felvett darabot, postacímük magánjellegű, arra nem várnak ilyen anyagot.

Nem zavarta a visszautasítás, a zene tényleg nem pályázati téma, de a kapcsolatot nem szabad engedni kihűlni, a versenyen kívül bármikor konzultálhat a szerkesztőséggel egy esetleges megjelentetésről, vagy felolvasásról, a zene sem elképzelhetetlen, ha biztosítanának számára egy nagyban hasonló szintetizátort, ugyanis ezt nem cipelné szívesen, vonattal kell felmennie amúgy is Pestre, ha hívják.

Azonnal reagált a levélre, elmondta, elvállalná, ha felkérnék a vers előadására, egyébként is jobban szeretné ő, ne hogy valaki olyan szavalja, aki nem érzi át kellőképpen, ez roppant fontos tényező, főleg azoknál, akik először hallják, nem mindegy, milyen tolmácsolásban találkoznak vele először. A szimfóniát pedig szívesen előadja, persze csak szintetizátorral, arra komponálta, roppant szép lesz, csak mondják meg, mikor és hol, ő elég rugalmas, a dolgait majd úgy intézi, hogy felutazhasson két napra. Mindemellé tessék csak elhinni, hogy zenélni sem tanult soha sehhol, régóta hallókészüléke van, autodidakta tett szert zenei ismereteire is, azok minden dicsekvés nélkül megfelelnek a Zeneművészeti Egyetem követelményeinek, épp hogy csak papírja nincsen róla, persze ezen se lepődjenek meg, roppant tehetséges művész, de gondolja, ez már amúgy is kiderült számukra. Az alkotói jogokról pedig önként lemond a művészet érdekében, figyelembe véve korszakalkotó munkásságát, még annak ellenére is, hogy tulajdonképpen csak egy műről van szó. Továbbá ha kell, írásban rögzíti, hogy a Tiszáról írt költeményt és szimfóniát ő írta egyedül, abban más nem segített neki, témája, valamint a dallam nem plágium, emiatt ne aggódjanak, senki sem fog perelni, ezt büntetőjogi felelőssége tudatában jelenti ki, az egész lehet úgy és olyan

magyar amilyen, maximum Bécs majd durrog egy kicsit, de az ugye Budapestet aligha fogja érdeklí.

Tökéletesen összeszedte gondolatait és tökéletesen meg volt elégedve magával. Most már készülhet az új életre, Budapest, Bécs, Berlin, a legkülönbözőbb küldöttségek legkülönbözőbb kérdéseire fog válaszolni. Mikor és hol jutott eszébe, hogy írjon a Tiszáról? Igaz az a hír, hogy nem tanult zenélni? Kinek mondana köszönetet a sikerért? Várhatunk még több hasonló művet is? És ezek mindegyikére szívesen felelne, hogy csak úgy eszébe jutott, valóban nem tanult zenélni, és édesanyjának köszönné leginkább, aki már nem él, és ha Isten is úgy akarja, ír még sok újat, mert témája lenne, sokszor vannak ötletei, valójában csak alkotni akar, a nemzetet felemelni, s ha ez másnak tetszik, hát csak örül.

A napok repültek, a pályázati időszak is lezárult, mégsem várta izgatottan az eredményhirdetést, annak semmi tétje nem volt már számára. Nappal felkelt, este lefeküdt, a tévét is alig kapcsolta be. A faluban ismét felkérték, segítsen a március 15-ei ünnepségben, most nemmel kellett felelnie, be kell mennie a városba, hogy öltönyt vegyen magának, mert akármiben nem mehet az estre, bizonyára lesznek bálozók, neki meg nincs semmije, csak az a fekete csillogó zakó, sajnálja, de nem vállalhat közmunkát, bármikor hívhatják.

Ötvenezerbe került az öltöny, rábeszélésték egy másik nyakkendőre is, azt mondták, illik hozzá, kellett is az új, a régi már túl kifakult, kevés dologgal jutalmazta eddig magát, nem az, hogy sok pénze lett volna, de azért erre futotta, bár a belépőt nem tudta még, mennyibe kerül majd, fellépőknek remélhetőleg ingyenes. Ha már ruhát vett, kellett a cipő is, szép fekete bőrt talált, olasz gyártmányút, ezzel sem garaszkodott, kifizette az árát, meg ne szólja senki, attól, hogy faluról jött, még tudja, mi az illem.

Az eredményhirdetés egyébként késett, túl sok pályamunka érkezett, nem bírják a megadott időpontra feldolgozni az anyagot, de mindenkit értesítenek, ahogyan most is, hiszen az összes jelentkezőnek kiküldték egyenként. Nagyon lelkiismeretesek, állapította meg. Eleinte nem is gondolta volna. Ez a pályázat egészen más, mint a többi, minden levelére választ kapott, egyre nem, de arra már nem is várt, mintha csak olvasnának egymás gondolataiban. A kihirdetés vagy másfél hónappal került arrébb, még a márciusi ünnepség is belefért volna, de már elmúlt, sebaj, jövőre már nagyobb fog szervezni, biztosan alkalmazzák majd Budapesten, sőt a szimfóniát is beleszöheti, ha nem nagy gond, hogy saját művet kell betanítania, róla a beképzeltség legkisebb szikráját sem szeretnék gyűjtani másokban.

A faluban többen tudtak a versről, volt, akinek megmutatta, volt, aki csak úgy hallotta, nem volt titok, mekkora művész él köztük, aki nem tudta, az érezte minden bizonynyal. Egyik

álmában megjelent a tévé, riportot szerettek volna készíteni vele, megnézni, hol lakik. Meg is mutatta, aztán kávéval kínálta őket, jól elbeszélgettek a riportterrel, másokat is megkérdeztek, mások is válaszoltak, aztán azt vette észre, hogy ez már nem álom, nem azért, mert nem kelt föl, hanem mert el sem aludt, a tévé valóban ott volt, bizonyára a pályázatosok mondták el nekik, mekkora tehetség bontakozott ki ezen a távoli helyen, s ha már ott voltak, ragaszkodtak hozzá, hogy feltétlen mutassa meg a szimfóniát, mert a Bécs- Budapest kontraszt őket is érdekli, nem különben a többi embert, aki majd nézi a műsort, és igen hálásak lesznek neki mindenért, amit eddig csinált.

Hirtelen nem is tudta, mitévő legyen, csak most tudatosult benne ez az egész, hogy szeretik. Szívesen szerepel a tévében, a rádióban is, e célra sürgősen felvételt készítettek egy stúdióban, még a szintetizátort is vitték, autóval mentek. Budapest nagy volt, sosem volt ott azelőtt, az ő életéből valahogyan kimaradt, nem kell mindenkinek a fővárosba rohángálni napról napra, sok képeskönyvet látott már, most láthatta élőben is, milyen a Lánchíd, a vár, elvitték a Bazilikába, persze az orgonához nem mert leülni, az túl hatalmas volt a falusihoz képest, ráadásul azon pár regiszter nem is működött, nem úgy, mint ezen, itt már sokan játszottak, nem akart megszegyenülni.

Délután magára hagyták, hadd fedezze csak fel maga a várost, ő nem talált el sehova, egész nap a Duna parton ült, de nem bánta, sütött a nap, szép volt, kapott egy telefont, azt mondták, majd keresik, mikor legyen hol, este a tévébe megy, valami műsorba, biztosan a pályázatosok is ott lesznek, szörnyen nagy népszerűség veszi már körül. Kiderült, hogy az utcán és a parton is többen felismerték, mikor kérdezte, azt mondták, látták egy műsorban, azt a műsort ő is nézte régebben, az elmúlt pár hónapban azonban már nem volt rá ideje, lefoglalta a vers, meg a szimfónia.

Aztán szólt a telefon, legyen a szállodánál fél ötkor, a szállodát tudta, hol van, az is a parton volt, odaért időre, elvitték valahova jó messze, nem hitte volna, hogy egy tévé a város szélén lehet, de biztosan ott van hely stúdióknak, műtermeknek. Este egy nő beszélgetett vele, sok ember volt, nézők, egyikük mosolygott, a másikuk sírt, biztosan nem tudják hová tenni a szimfóniát, ez elég valószínű, mert mikor megkérté, játssza el, többen a könnyeikkel küszködtek, de alapvetően jó hangulat uralkodott. Végül visszavitték a szállodába, másnap pedig utazott haza, elvitték kocsival, jó, hogy vett öltönyt, szüksége volt rá, igazán csinosnak tűnhetett.

Pár napba telt, amíg felfogta, hol volt, mit csinált, hatalmas öröm gyűlt belé, egész nap, mintha repült volna, sőt, nem csak akkor, egész héten. Az eredményhirdetés vészesen közeledett, szemeivel látta már Amerikát, látta, amint a Metropolitan közönsége hatalmas

tapsviharban tör ki, mint valami robbanás hasít át a városon, s akkor már Los Angelesben is tudják, Tisza itt nálunk eljátszotta a Tiszát.

Egyszer ünnepi vacsorát készített magának, vett egy üveg bort hozzá, gondolta, megissza, úgy is régen ivott már, gyertyákat gyújtott az asztalon, ünnepelte magát, mint valami évfordulókör, bár sosem volt még évfordulója, csak ez az egy, ez is csak olyan mondvacsinált, eszébe jutott, hogy három hónapja írta a költeményt. Boldog volt.

Az értesítés ekkor jött meg, azt írták, sajnálják, de nem nyert, köszönik a részvételt, a győztesek nevét a honlapon közlik, üdvözlettel a bírák. Ő a kartámlás széken ült, de a falusi fák már sírtak, a nézők nevetése vad és leplezetlen röhögésbe csapott át, mint a könnyek, amik valójában sosem láttak bűt, a szél nedvesen lehelte arcát, s egy seregnyi ember végeláthatatlan szenvedések árán próbált ember maradni, mert mindenki tudta, az óvodát már hatévesen kijárta, és végtelenül kiáradt a folyó, de mégis milyen kísérteties minden hasonlóság, ott van a gyerek, akire, ha nem szobatiszta, ujjal mutogatna rá, és már menne, de nem lehet, mert az óvó néni megtiltotta és rácsap a kezére, ha megpróbál csúfolni, nevetni, mert annak is van joga, ez csak egy ilyen nap, vagy egy ilyen élet. Mint Attilát fényes dicsőségében fogadj be ó Tisza!

Dr. Berki Zolna

Az igazi, "névtelen" magány

Minden reggel izgatottan készülődött. Törölköző, fürdőruha, a szokásos fürdősapka... ja igen, a papucs, a törölköző. Alig várta, hogy odaérjen az uszodába. Vajon kik lesznek ott, kivel tud majd beszélgetni? Az uszoda volt a nap fénypontja az életében. Nagyon régóta élt egyedül, 15 éve, vagy több. Elmúlt nyolcvanéves, de úszás nélkül nem tudta elképzelni a napjait. Na és igen, ott jókat lehetett beszélgetni, meghallgatták. Most pedig szeretne volna elújságotlani, hogy a fia meg a családja meghívta karácsonyozni. A három unoka már várja. A menyé ugyan lebetegedett, de akkor majd ő főz. 22-én reggel indul, és majd csak 25-én jön vissza a fővárosba. Kivirult, boldog volt.

Este izgalommal csomagolt, hogy reggel időben tudjon indulni a vonathoz. A fia várta a pályaudvaron. Nem sokat beszélt hozzá, de ezt betudta a karácsony előtti készülődés mozgalmasságának. Az unokák a telefonjaikkal voltak elfoglalva, a menyé köhögött, prűszkölt, próbálta hasznossá tenni magát. Korán feküdtek le aludni. Másnap elkezdődött az igazi készülődés. Kicsit elfáradt, leült megpihenni. Délután három órakor a menyé megkérdezte, mikor akar hazautazni. Sokat megélt már, így képes volt rezzenéstelen arccal

válaszolni. Holnap délelőtt - mondta. 24-én, karácsony szent napján felült a vonatra és visszautazott a fővárosba. Szerencsére a mélyhűtőben volt minden, még kenyér is. Alig várta, hogy másnap kinyisson az uszoda és mesélhessen a karácsonyi "élményeiről". Nem panaszkodott, csak közölte a tényeket. És az uszodában volt valaki, aki meghallgatta.

Budapest, 2022. december 28.

IMPRESSZUM

A kiadványt készítették

Brunnerné Berta Nóra
Csorba-Simon Eszter
Horváth Éva
Horváth-Vitéz Éva
Ladányi Ágnes
M. Nagy Emese
Rutkai Zsuzsanna
Szántó Livia Léna

A készítők a Magyar Irodalomterápiás Társaság tagjai

A készítés ideje: 2022 decembere



A magányról szóló alkotásaikkal közreműködtek

dr. Berki Zolna
Csobot Barnabás
Juhász Imre
Medgyes Melitta
Nulltündér
Schullerné Kurunci Mónika
Strausz Tünde
Szabó-Nagy Csenge Eszter
és két névtelen szerző