

Kilépni az árnyékból

Bíró Éva

JEGYZET

Ez az írás nem tanács, nem útmutató, és nem is egy újabb „jobb életet” ígérő gondolatmenet. Ez egy megállás. Egy reggeli csésze kávé mellett megszülető felismerés arról, hogyan válhatunk észrevétlenül olyanná, akiké soha nem szerettünk volna. Betegségről, családról, örökölt mintákról és arról a fájdalmas, mégis felszabadító pillanatról szól, amikor az ember először meri kimondani: változnom kell magamért és azokért, akiket szeretek.

Valahogy mindig is szerettem reggelente az ablakban meginni a frissen lefőtt kávémat. Van abban valami varázslatos, mikor az ember csak áll, meghúzza magát a világ mögött, a kezei között szorongatja a kedvenc bögréjét, miközben azt figyeli, ahogy a város lassú ébredése pillanatok alatt zaklatott rohanásba csap át. Ahogy kortyolom az ébresztő forró italt, arra gondolok, hogy a kávé gőzének melegése bennem lüktet majd tovább a nap során, mert ugye mindennek megvan az élete, értelme és célja. Néha egy csésze kávé ébreszt fel bennünket. Máskor meg egy csípős megjegyzés, váratlan mondat, egy illékony pillanat, amitől hirtelen tisztábban látunk.

Mindenki másképp él és gondolkodik az életről. Másképp a csöndről, a rohanásról, a türelemről. És sajnos gyakran másképp az indokolatlan idegességről is. Van, aki a kávéját szürcsöli mély nyugalomban, és van, aki már hajnalban feszül, listákat ír fejben, késik, siet, türelmetlen.

Számomra a kávézás igazi fénypontja az, amikor a téli sötétben a saját gondolataim társaságában fogyaszthatom el. Ezek a percek sokáig menedéket jelentettek. A pillanatnyi jóérzést azonban gyakran kizökkenette a lakásba beszűrődő zajok sokasága. Hol egy türelmetlen dudálás lopott el belőlem valamit, hol sietős léptek visszhangja szivárgott be a csendembe. A világ újra és újra emlékeztetett rá, hogy nincs idő, nincs megállás.

Ma már rutinos kávézó-gondolkodó vagyok. És ezt már nem hagyom. Már mint azt, hogy bármi megzavarjon, kizökkentsen abból a kis belső világból, amit felépítettem magam köré. Tudatosan igyekszem blokkolni a rohanást, pláne mióta beláttam: a saját lelkiállapotomért csakis én vagyok a felelős. Nem a zaj, a körülmények vagy mások.

Pedig nem volt ez mindig így.

Volt egy időszak az életemben, amikor egyik órában idegesen és nyugtalanul, a másikkal hisztisen és ki-

számíthatatlanul válaszoltam a családoknak. Ilyenkor még a szemeim is furcsa szikrákat vetettek – erről nekem fogalmam sem volt –, de akik velem szemben álltak, pontosan tudták, mit jelentenek ezek a pillantások. Megégettem mindenkit, aki túl közel merészkedett.

Ha belegondolok, egészen apró, jelentéktelen dolgokon bosszankodtam. Elpakolatlan ruhákon, amelyek a kanapén heverték, máskor a rendetlenségen, ami napközben beköltözött a gyerekszoba ágya elé. Gyakorlatilag mindenem fel tudtam magam húzni, ami szem előtt volt, akár a munkán, a szomszéd odakozmált krumplipaprikásának szagán, sőt még a hétköznapi fárasztó ismétlődés is.

Tisztában voltam vele, hogy nem viselkedem helyesen, mégsem tettem ellene igazán. Vagy ha mégis, az többnyire annyiból állt, hogy magamnak felmentést adtam, mondván, nehéz időszakon megyek keresztül, megvisel a hormonkezelés, a betegség, a rák. És ezek mind igazak voltak – de nem voltak mentségek.

Aztán egy este minden megváltozott.

Éppen lecsillapodtam, pihenni készültem, amikor a nagyfiam odakuporodott mellém. A hangja halk volt, mintha attól félné, hogy a szavak is fájhatnak.

– Apa ma szomorú volt – suttogetta. – Azt mondta nekünk, hogy mindent megtenne, akár a világot is felforgatná, csak hogy te jól legyél. Hogy elégedett legyél azzal, amid van. És hogy ne légy folyton dühös és mérges mindenre! – erre megfogta a kezem, megpuszilta az arcom.

– Mindannyian szeretünk. Hogyan segíthetünk? – kérdezte, miközben a hangja elcsuklott.

A sötétben nem láthatta, hogy a szemeim megteltek könnyel, a testem kiverte a víz. Abban a pillanatban értettem meg, hogy nem figyelek eléggé – sem magamra, sem rájuk, de még a belső hangomra sem. És talán nem is vagyok olyan erős és pozitív, kiegyensúlyozott, mint hittem vagy hangoztatom. Most biztosan nem!

Rájöttem, hogy az igazi ellenségem nem maga a betegség, hanem valami más, egy régen és mélyen belém ivódott minta, egy anyai örökség, amit akaratlanul is magamban hordozok.

Pontosan azt a viselkedést mutattam kifelé, azt adtam akkoriban tovább a szeretteimnek, amit gyerekként – sőt egész életemben – elutasítottam és tiszta szívből gyűlöltem. Akkor értettem meg igazán, hogy pontosan azzá váltam, aki soha nem akartam lenni. Olyanná, mint az anyám.

Nem tudom pontosan, mi hozta a felszínre mindezt. Talán a betegség miatti ösztönös düh, az is lehet, a testem kimerültsége, vagy egyszerűen maga az élet, de egy felgyülemlett lavinát zúdítottam rájuk. És ez a lavina nemcsak az én napjaimat temette maga alá, hanem az övéiket is, sokszor az örömet és az életkedvet is.

Kisírtam magam. Majd egész éjszaka azon gondolkodtam, hogy eljött az ideje: azokat a pozitív gondolatokat és felismeréseket használjam, amelyeket a jó pillanatokban olyan könnyen előveszek. Meg kellett tanulnom kontrollálni azt, amit a hormonkezelés és a félelem bennem elindít, és ugyan-

akkor meg kellett tanulnom uralkodni az örökségemen.

Mostanában, amikor az ablaküveg mögül figyelem a világot, gyakran visszatér bennem néhány kérdés: vajon mennyi mindent veszítünk el a sietségben és az idegességben? Az örökölt minták és a közösségi média diktálta tempó közepette mit nem látunk meg? Manapság hányszor fordít ember embernek hátat úgy, hogy kilép az ajtón, millió apró örömet maga mögött hagyva – vagy akár egy kapcsolatot, házasságot?

Nem lenne-e érdemes néha megállni? A képernyőt félretenni és igaz önmagunkat megkeresni?

Sokak asztalára minden évben oda kerül az újévi fogadalom is az ünnepi ételek mellé.

Bevallom, én nem hiszek a hangzatos fogadalmakban. Abban viszont igen, hogy az ember egy ponton felelősséget vállal azért, amit továbbad. A szavaiért, a hangjáért, a reakcióiért. Azért, hogy milyen lenyomatot hagy maga után azokban, akiket a legjobban szeret.

Én ezt tanulom. Nem tökéletesen, nem mindig következetesen, de egyre tudatosabban. Figyelem magam, mikor szóval meg bennem a régi hang, mikor venné át a helyét egy megszokás, amit már nem akarok továbbvinni. Ilyenkor megállok. Lélegzem. Választok.

Gyakran gondolok az *Angyalmorzsára*. Egy nagyváradi közösségre, amely daganatos betegeket, hozzátartozókat és győzteseket fog össze. Sokan kérdezték már meg tőlem, mit jelentenek a személyes találkozók. A válaszom az volt: kapaszkodót, csendes megértést. Aztán rájöttem, hogy itt a másik lényeg az, hogy nincsenek

felesleges kérdések és jótanácsok. Itt egyszerűen az emberek csak jelen vannak. A tér megtelik valamivel, amit nehéz szavakba önteni. Nem a fájdalom uralkodik, pedig mindannyian ismerjük. Inkább egy különös, meleg figyelem mutatkozik meg, melyben nem kell erősnek látszani. Nincsenek fontos tárgyak, nincs verseny, nincs benne a levegőben a kérdés: „kinek hol tart az élete”. Csak arcok vannak, lelkek, történetek és az a csendes összetartozás, amelyben az ember végre levegőhöz jut.

Az *Angyalmorzsában* újra és újra megtapasztalom, milyen az, amikor az élet visszaveszi a helyét a félelem és gondok fölött, és rávilágít arra, hogy merjük vállalni önmagunkat. Itt a szeretet nem hangos, nem látványos, csak ott van – tisztán, magától értetődően. Ezek az alkalmak mindig emlékeztetnek arra, hogy a legnagyobb értékek nem különlegesek, csak őszinték. És hogy a gyógyulás néha nem a testben kezdődik, hanem abban, hogy nem vagyunk egyedül, és meglátjuk, miben kell változunk.

A felismerések sokszor halkán érkeznek, egy közösségben, egy tekintetben, egy megosztott történetben, egy gyöngéd mondatban. Elég hozzá megállni, befelé figyelni és elhinni, hogy többek vagyunk annál, amit a rohanó mindennapokban mutatni tudunk. Hogy van bennünk erő, bölcsesség és teljesség – még akkor is, amikor épp nem érezzük.

Azt szeretném, ha ez az év olyan lenne, amelyben merünk jelen lenni egymás életében. Leülni egy csésze kávé mellé, figyelni, hallgatni, beszélgetni. Olyan év, amelyben megtanulunk önzetlenül cselekedni, lelassulni,

félelem nélkül felismerni és finoman, de határozottan határokat húzni önmagunkban. Amelyben könyvet veszünk a kezünkbe a telefon helyett, és lassan, türelemmel levetkőzzük azokat a megszokásokat és örökölt mintákat,

amelyek hosszú időn át észrevétlenül belénk ivódtak, és hasztalanok.

Hiszem, hogy elég egy csendes döntés, hogy ki tudjon bárki lépni abból az árnyékból, amelyben eddig meghúzta magát.

NÉVJEGY

BÍRÓ ÉVA (Nagyvárad, 1979) a kilencvenes években kezdte pályafutását rádiós szerkesztőként-műsorvezetőként, majd a televíziózásban is jelentős tapasztalatot szerzett, később ismét visszatért a rádiózás világába. Néhány éve daganatos megbetegedése miatt háttérbe szorult médiatevékenysége, ugyanakkor azóta elkötelezett bloggerként van jelen a közösségi oldalain. 2025-ben megalapította az *Angyalmorzsza* nevű, daganatos betegeket és hozzátartozóikat támogató nagyváradi közösségi csoportot.



Jónás Péter: *Árnyék-zsilip II.*



Szőke Barbara: Üvegszív