

# ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

## Különdíj: Szabó Anna - Anyaseb

Nem tudom, hogyan éltem félszáz évig. Kicsivel tovább is. Állandó bizonytalanságban, kétségek között, súlyos megfelelési kényszerben és mély depressziós fázisokban teltek az évek.

Gondoltam mindenre és hibáztattam mindenkit, főleg a férfit, a társam. Gyakran gyötörtek öngyilkos gondolatok, kerestem a menekülés lehetőségét, abból a megoldhatatlannak látszó életből, amiben voltam. Nem akartam az áldozat szerepét, de mintha az lettem volna. Az egyetlen kapaszkodót a gyerekeim jelentették. Felelős vagyok értük, vagyis nem adhatom fel. Segítséget sehonnan sem kaptam. A férjem világosan látta miben vagyok, de nem tett értem semmit. Sokkal később jöttem rá, hogy nem volt ő közömbös velem, csupán maga is nagyon mély lelki válságban volt, nem volt ereje megmenteni engem.

Aztán volt egy kiemelkedően mély trauma a sok között, ami után szakemberhez fordultam. Akkor már tettem kísérleteket a magam megmentésére. Kezdtem magam önállósítani. Lépéseket tettem az anyagi önállóságom megteremtésére. A pénzem az én számlámon volt, megszűnt a függésem a férjemtől. A saját lábamon kezdtem állni. A trauma nagyon durva volt. Még úgy is, hogy a harmadik gyermekemet betegsége miatt elveszítettem. Abba is belebetegedtem, nehezen dolgoztam fel. Aztán jött az újabb, ami után már éreztem, pszichiáterre van szükségem.

Váratlanul, sokkal korábban érkeztem a nyaralóba, ahol hét közben a férjem nélkülem élt. Ő akkor már nyugdíjas volt. A munkahelyemről elengedtek, sőt, küldtek, menjek a férjem után, kell nekem is a pihenés. Boldog mosollyal léptem be a faházba, ahol a férjemet, a gyerekeim apját, félreérthetetlen helyzetben találtam egy másik férfival. A sok felhozott emlékeket, és később a beszélgetésünk során döbbsentem rá, voltak élményeim, melyek már sokkal régebben megmutatták a párom előttem titkolt életét. Számára én sokkal inkább voltam anya és társ, mint nő.

Három évig rendszeresen jártam a szakemberhez, aki segített feldolgozni ezt az élményt. Azok alatt a beszélgetések alatt minden a felszínre jött. Életem egyik legbölcsebb döntése volt segítséget kérni szakembertől, és befejezni a közvetlen környezetem, barátaim provokálását. Anyaseb. Vannak olyan emberi bajok, melyeket a hétköznapi emberek érteni sem bírnak, bármennyire szeretnek és támogatnak.

Amikor az utolsó beszélgetésen ültem, elhangzott a pszichiáter szájából a következő mondat, melyet ma is gyakran hallani vélek: Azért nem tud a gyerekkoráról érdemben beszélni, mert nem is volt gyerek! Mi, hétköznapi emberek a bántalmazást a verésre értjük. Nem gondolunk arra, nem tudjuk, hogy az érzelmi elhanyagolás, az anya éretlen, vagy közömbös magatartása milyen súlyos sérüléseket okoz.

Gyermekkorban nem tapasztalhattam meg az érzelmi biztonságot, nem éreztem a szeretetet, helyette idejekorán felnőttként kellett élnem, hogy az anyám számára támasz legyek.

# ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

Sokszor érzek hálát, hogy mindezek ellenére mégis diplomás nő lettem, fel tudtam állni. Néha kijön a számon, hogy ha túléltem a gyerekkorom, akkor már nem lehet akadály előttem semmi.

A férjemtől nem váltam el, szeretettel éltem vele haláláig. Nem tudtam rá haragudni, mert ő még nálam is nehezebben küzdött a saját bajával. Ő a gyerekeim volt igazából, a négy mellett az ötödik. Hamar itt hagyott, rákos daganata vitte el. Ápoltam, mindent megadtam, ami emberileg elképzelhető, de képtelen volt a gyógyulásra. Nem tudta kezelni és feldolgozni az identitása gondjait. Veszekedtem vele néha: Ha én megbocsátok neked, te miért nem tudsz megbocsátani önmagadnak?

Valószínűleg vele függ össze az a tulajdonságom, hogy nyílt lettem és nem bírom az elhallgatást és a hazugságokat. Halála után tovább dolgoztam önmagamon, a személyiségfejlődésemen.

Ma már gyógyultnak érzem magam. Végigmásztam sok emeletet az önszeretet, önbizalom, önmagam megismerése során. Naplórírással kezdtem, kiírtam magamból a feszültséget. Figyelek a testemre, a fizikai állapotomra. Sportolok idős korom ellenére is. Nem hanyagolom el a napi rendszeres mozgást. Egészségesen táplálkozok, ápolom a testem. Lelkem számára az egyik legfontosabb a meditáció. Meditációban nagyon sok gyerekkori trauma jött felszínre. Hatvan lehettem, amikor megkérdeztem anyámat, mit gondolt, miből éltem az egyetemi évek alatt? Természetesen, semmi választ nem kaptam. Sőt! A mai napig ápolom és támogatom őket, akik nagyon minimális figyelmet fordítottak rám, amikor pedig kellett volna. Érdekes, hogy a társadalom mennyire érzéketlen, ha nem bűnöző, alkoholista, vagy alulszocializált a szülő, de elhanyagolja, vagy bántalmazza a gyermekét!

Mit adott nekem a betegségem? Sokat. Kivételesen jó a kapcsolatom a gyerekeimmel, mert mind azt fokozottan megadtam nekik, amit én nem kaptam meg. Az érzelmi támogatás, a lelki kapcsolat erős emberré tette őket. Tökéletes emberek lettek minden szempontból. Aztán az erős és független természetem, ami különleges. Minden nap újra és újra elámulok azon, hogy egyedül sokkal jobb az életszínvonalam, mint a férjem életében volt. Aktív vagyok, elfoglalom magam és még sok tervem van a hátralévő életemre.

Ami kimaradt, az persze nagyon fáj. Nincs és nem is volt igazi, szerető párkapcsolatom. Dekoratív nő vagyok, sokkal fiatalabbnak látszom a koromnál, mégis magányos vagyok. A bakancslistámon még rajta van, hogy leszek én is királynő még egy férfi életében, de tudom, hogy ez az, ami kimarad.

Sokat teszek azért, hogy a nőtársaim bátorítsam, ösztönözzem arra, ne adják fel! Soha ne adják fel! Támaszkodjanak arra a belső nőre, aki ott mélyen bennük van, mert a segítség csak onnan érkezik. Nagyon fontos, hogy ha a test betegségére azonnal orvostól kérünk segítséget, a lelkünknek is kell a doktor!

# ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

Blogomban csak erről írok, próbálok mintát mutatni. Nőklubot vezetek, ahol megoszthatják egymással a jó tapasztalatokat, megértést találhatnak. A sorstársaknak óvatosan üzenetek, mert az anya, az általa kapott sebek, mintha tabuk lennének. Naponta látogatom azt a mérgező személyt, aki minimális megértéssel sincs felém. Neki én ma is egy szerencsétlen, naplopó, kripli vagyok.

A nyertes pályázat hangoskönyv formájában is meghallgatható:

**Különdíj: Szabó Anna - Anyaseb**