

A close-up photograph of a person's hands holding a lit sparkler. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The person is wearing a blue, textured sweater. The background is dark and out of focus, with some other sparklers visible in the distance.

urban:eve

ÍGY
ÁLLTAM
FEL A
PADLÓRÓL

13 IGAZ TÖRTÉNET

Előszó

Az élet nem habostorta.

Mint minden közhelyben, ebben is van igazság. Mégis, megszépítendő a valóságot a legtöbben hallgatnak arról, hogyha valami nehéz. Hátha akkor könnyebb lesz. Vagy szégyellik, hogy ők sem tökéletesek.

A végeredmény szempontjából mindegy, ez az ő dolguk. Ami viszont már minket is érint, hogy a folyamatos szépítés eredményeként amikor mi megyünk át egy nehéz időszakon, hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy csak mi vagyunk olyan „szerencsétlenek”, „pechesek”, „gyengék”, hogy velünk ez történik.

Pedig nem vagyunk egyedül. Teljesen emberi és normális padlón lenni. Hibázni. Nem látni a kiutat.

Megkértem az olvasóimat, hogy meséljenek arról, milyen élmény volt eddig a legnehezebb az életükben – és hogy hogyan álltak fel belőle. Az ő történeteik közül válogattam ebbe az összeállításba.

Történeteik legyenek inspirálóak, adjanak erőt, reményt a folytatáshoz!

Mielőtt azonban belekezdünk, egy fontos szempont.

Nem azért osztom meg ezeket a történeteket, hogy bántsd magad, vagy alábecsüld a saját nehézségeidet.

Igen, lesz olyan a történetek között, amiben keményebb dolgokról lesz szó, mint amin te most átmész. És ugyanúgy lesz köztük olyan is, amiről úgy gondolhatod: *á, ez semmi az enyémhez képest!*

De ez nem verseny.

Senkinek a problémája nem „picsogás” – másé sem, a tiéd sem. Ha valaki egy életszakaszt válságnak él meg, senki nem tagadhatja meg tőle ezt az érzést. A másik oldalon pedig nem segít, ha azzal „motiválsz” magad, hogy szorítsd össze a fogaidat és erőltess a vigyort az arcodra.

Ahogy a történeteket olvasod, inkább azt a gondolatot erősítsd magadban, hogy *ha nekik sikerült, nekem miért ne sikerülne?*

Jó olvasást (& kitartást) kívánok,

Farkas Livia

urban-eve.hu



Gabi története

Frissen felvett egyetemistaként a harmadik héten, Budapesten, a metrón kilopták a táskámból a pénztárcámat, benne az összes ballagási pénzemmel. Nem voltunk gazdagok, a kevéske pénzt (10 ezer forintot) a nagyszüleimtől kaptam, és egész nyáron semmire nem költöttem, hanem az egyetemre tartogattam. A pénz kéthavi kollégiumi díj befizetésére lett volna elég.

Akkor derült ki, hogy a szüleimnek semmiféle terve nincs, hogy miből fizessék az egyetemet. Borzasztó érzés volt, jó tanuló voltam, tehetséges matekból, mindenki a továbbtanulásomra készült. Én pedig ezt láttam az egyetlen menekülési lehetőségnek otthonról. Apám alkoholista volt, gyötörte az egész családot, a veszekedések, cirkuszok mindennaposak voltak mióta az eszemet tudom, és persze minden pénzt elivott, sorra eladogatott mindent.

Az, hogy vissza kell mennem a szüleimhez és esetleg örökre ott ragadok, számomra katasztrófának tűnt. Haza kellett mennem, az egyetemen halasztanom kellett. De úgy éreztem, hogy a halasztás csak játék a szavakkal, ez végleges. Meg akartam halni, és ezért tettem is.

Egy év múlva több pénzzel, új pénztárcával és több tapasztalattal nekivágtam újra.

Ekkor kezdett körvonalazódni egy B-terv. Végül nem haltam meg – egy évet maradtam otthon, munkalehetőség nem volt, a családi pótlékot és a gyerekvédelmi támogatást gyűjtöttem. Egy év múlva több pénzzel, új pénztárcával és több tapasztalattal nekivágtam újra.

Másodjára sikerült. És az egy évvel későbbi kezdés olyan ismeretségeket hozott (azóta is), amik nem lettek volna (vagy nem így alakultak volna), ha nem egy évvel később kezdem az egyetemem. Az életemben ez egy olyan perturbáció volt, ami a mai napig hatással van rá. Pozitívan tartom a mérleget.

Eljött a B-terv ideje! Van B-terv? Nincs, de az ideje eljött!
Ez a kedvenc idézetem az egyik kedvenc sorozatomból, a Csillagkapuból.

Az elmúlt években az egyik könyvemben találtam egy tízezrest (nem ugyanazt). Valószínűleg beletettem és elfeledkeztem róla. Mivel nem hiányzott, úgy érzem, talált pénz. Visszakaptam.

Bogi története

A tökéletesnek hitt kapcsolatomról kiderült, hogy csak egy felfújott lufi, egy álomvilág. Majdnem 8 évet voltam együtt egy fiúval (most 25 éves vagyok), akiről azt hittem, vele fogok megöregedni. Aztán jött a hidegzuhany: úgy érzi, már nem szeretem őt és nem teszem már boldoggá. Majd a végén egy bazi nagy megcsalás.

Darabjaira hullott az életem. Úgy éreztem, hiába a 2 diploma, a szuper állás, hiába halad az élet arra, amerre szeretném, belehalok a fájdalomba és a veszteségbe. Azért éltem meg kudarcként, mert hirtelen lett valami az életemben, ami nem úgy alakult, ahogy én az elterveztem, amit nem tudtam irányítani. Magamat hibáztattam, és azt hittem, már soha többé senki sem fog szeretni, és nem is vagyok érdemes más szeretetére. Borzalmas volt. Tényleg azt hittem, hogy kinyílik alattam a föld és én elsüllyedek, és vége mindennek.

Nem szabad arra várni és elvárni egy másik embertől, hogy ő tegyen boldoggá! Először azt kell megtanulnom, hogyan tudom saját magam boldoggá tenni.

A család, a sport, a barátokkal töltött idő segített. Elkezdtem olyan dolgokat csinálni, amiket azelőtt soha: extrém sportok, random kalandok, festegetés, stb.

Továbbá számot vetettem magammal és az életemmel: mit rontottam el én, mit tanulhatok az esetből, mi a tanulság (ha van egyáltalán...). És megpróbáltam elhinni, hogy nem minden az én hibám, és az élet megy tovább! Fel kell állni és menni előre, különben az élet elmegy melletted. Az is segített, hogy tudatosan kerestem mindenben a jót és a szépet. Igyekeztem mindennek meglátni a jó oldalát. Nem azt nézni, mi az, ami nincs, hanem mi az, amim van.

Ma már tudom, hogy egyedül is boldogulok, és egyedül is érek egy egészet. Nem szabad arra várni és elvárni egy másik embertől, hogy ő tegyen boldoggá! Először azt kell megtanulnom, hogyan tudom saját magam boldoggá tenni.

Senkinek nem hittem el, amikor azt mondta, adjak időt magamnak, elmúlik a fájdalom. Vagy legalábbis enyhül. Pedig így van! Én hiszek abban, hogy minden okkal történik. Ha visszatekintek 5-10 év múlva erre az esetre, már tudni fogom, mi az, amit az élet ezzel tanítani akart. Vagy legalábbis remélem.

Dorka története

Meghalt a kisfiam. Az én hibámból. Nem vettem észre azonnal, hogy eltűnt mellőlem, illetve abban a hitben voltam, hogy épp a családom figyel rá. Megszokott, ismerős helyen voltunk, ezért nem is idegeskedtem. Kerestük, de senkinek nem jutott eszébe, hogy a tónál lehet. Túl későn találtuk meg.

Nem tudom leírni, mit éreztem. Először majdnem összeomlottam, majd észbe kaptam, hogy éleszteni kell. A mentősök még 2 óra hosszat küzdöttek érte.

Nem hibáztatott senki. Keve az 5. gyermekem volt, tapasztalt anya vagyok.

Vigasztalt a tudat, hogy Polcz Alaine-t olvastam sokat és tudtam, mit ajánl a halott búcsúztatáshoz. Végigcsináltam mindent, ravatalt, mosdatást, öltöztetést, elbúcsúzást. Csak tartogattuk a karunkban sokáig. Utólag tudtam meg, hogy szerencsém volt, hogy a mentősök megengedték, hogy hazavigyem és lehetőségem volt erre. A rendőrök hívták csak ki később a halottszállítókat és kiakadtak, hogy nem mi hívtuk.

De már tudom, hogy jól tettem. Hogy ezt épp így kellett csinálni.

Megtanultam, hogy semmi nem állandó, hogy a pillanatra figyeljek.

Minden barát és ismerős vigasztalt (kivéve a rokonaim, ők nagyon negatívak). A rendőrség hivatalos eljárása is megviselt, de kiderült, hogy a nyomozó sem vádol semmivel, csak rutinból meg kell csinálnia. Csak ültem és sírtam napokig. Nem tudtam dolgozni, összekevertem a dolgokat, nem tudtam, hogyan kell megfőzni egy tésztát, nem tudtam lehajolni, mert elszédültem, nem tudtam vezetni, átmenni az úttesten, félttem, hogy elütnek. Azt gondoltam, hogy a nyugalom segít nekem, ezért kiiktattam mindent, ami megterhelő. Meg kellett engednem magamnak, hogy csak keveset végezzek, lassan, stresszmentesen. Így nem kellett gyógyszert szednem. Nagyon tompa voltam. Aztán véletlenül találkoztunk egy másik házaspárral, akikkel ugyanez történt. Ugyanígy, ugyannyi idős kisfiukkal, pár héttel a mi esetünk után. Nagyon megnyugtató volt a megerősítés, hogy senki nem hibázott, sajnos van ilyen az életben, és nem mindig értjük meg az okokat pontosan. Innen tudtam már biztosabban felállni.

Később egy ismerős így fogalmazott: a kisgyerekes létben az az egyik legfárasztóbb, hogy megpróbáljuk életben tartani őket, pedig a gyerekek gyakran feszegetik a határokat. Csak az első néhány évet kell átvészelni, utána jobb lesz.

Megtanultam, hogy semmi nem állandó, hogy a pillanatra figyeljek, arra, ami épp van, mert nem biztos, hogy lesz következő.

Megtanultam, hogy jobban figyeljek az érzéseimre, a fáradtságomra, hogy képes legyek ellátni a dolgomat.

Megtanultam, hogy ne ragadjak bele nehéz élethelyzetekbe, ahol ennyire túlfáradok (nem volt már jó a kapcsolatunk az édesapjával).

Megtanultam, hogy kire számíthatok és kire nem.

Ha beszélhetnék az akkori önmagammal, ezt üzenném neki: *A dolgok néha megtörténnek. Nem vagy hibás, te is majdnem meghaltál gyerekként kétszer is.*

Mindent túl lehet élni. Minden megerősít, ami velünk történik. Mindennek megvan a tanulsága. Mindennek szerepe van a sorsunkban.

Innen szép felállni.

Ő. története

Ha az élet legnagyobb kudarcáról van szó, a gyerekem apjával levő kapcsolatomból elégé esélyes az aranyéremre.

Távkapcsolatként kezdtük, 23 éves kis naív tudatlan tapasztalatlan csitri voltam még... Egyetem után azonnal összeköltöztünk. Vagyis kiköltöztem hozzá külföldre, és hipp-hopp ki is bővültünk egy kicsi lánnyal.

Szépnek-jónak ígérkezett, de mint utólag rájöttem, csak ekkor kezdtem igazán megismerni. Igazából már egész gyorsan ráébredtem, hogy nem fog ez jól működni, de akkor már megvolt a lányunk, én egy idegen országban, a családomtól távol, barátok és munka nélkül, a nyelvet épphogy beszéltem, és még az anyósom is leírhatatlanul borzalmasan bánt velem.

Jártam ilyen-olyan terápiákra, családterápiára (bár főként egymagam), kifejezetten nőknek valóra, elkezdett érdekelni a pszichológia, több ezernyi facebookos motivációs oldalt kezdtem el követni... Próbáltam jobbra fordítani a helyzetet, de hát kettőn áll a vásár.

Egy szép napon megláttam egy motiváló képet ezzel a szöveggel: *If it's important to you, you will find a way. If not, you will find an excuse.*¹ Elég minimalista volt, fekete alapon fehér szöveg, semmi cicoma, talán emiatt az egyszerűség miatt is, de valahogy nagyon betalált, szinte felébredtem.

Soha egy pillanatra sem fordult meg a fejemben, hogy feladjam, hiszen a lányomnak szüksége van rám.

Rájöttem, hogy ha 3 év alatt nem sikerült nála változást elérnem, ha akkor sem nő fel, akkor sem szerez rendes munkát, miután gyereke születik, akkor soha. És hogy ha én nem változtatok drasztikusan, annak nagyon súlyos következményei lesznek, márpedig se a pszichiátrián, se börtönben nem akartam kikötni. Így elkezdtem tudatosan barátokat keresni, spórolni, befejezni a nyelvtanulást.

Lassan 4 éve, hogy szétköltöztünk, ő hazaköltözött a szüleihez, azóta is ott lakik. Főleg az eleje iszonyatosan nehéz volt, egy év alatt ötször költöztem, a kis összespórolt pénzemet is teljesen feléltem, volt, hogy ételre is alig jutotta, és csak azért tudtam munkába menni, mert a hónap végéig volt érvényes a bérletem.

¹ *Ha elég fontos neked, találsz megoldást. Ha nem, akkor találsz kifogást.*

Soha egy pillanatra sem fordult meg a fejemben, hogy feladjam, azt sem tudom, az milyen lenne, ez a lehetőség egyszerűen nem létezik, hiszen a lányomnak szüksége van rám.

Még pont időben kaptam munkát egy nagyon jó cégnél, azóta is ott dolgozom. Sikerült ilyen-olyan baráti társaságokat is megismernem, és ha minden jól megy, egy (max. két) éven belül elsőkezes lakásom is lesz.

Sok mindent tanultam, és talán még most sem fogalmaztam meg mindent. De a teljesség igénye nélkül: ennek köszönhetően ébredtem rá, hogy senki sem felelős a saját boldogságomért, csak én. Hogy ha valamit akarok, akkor nekem kell létrehoznom, másoktól nem várhatok el semmit. Valamint hogy ha a poklot már megjártam, és túléltem, akkor bármilyen helyzetet kibírok, bármit megoldok! :)

Higgy önmagadban, többet érsz, mint gondolod! Nem te vagy a hülye!

Kajakos története

Felébredtem a komából, kb. egy hét után, és nem éreztem a lábaimat. Rácsaptam a takaróra és éreztem, hogy megvolt, de nem tudtam megmozdítani. 17 éves voltam. Orvosi felügyelet mellett, tévedésből, két héten keresztül túladagolták a gyógyszert. Orvosi műhiba, hanyag gondatlanság volt.

*Ha megyek, akkor
én síelni is fogok.
Kész volt a terv.*

Rajongásig szeretek síelni. Rájöttem arra, hogy ha én még síelni akarok, akkor ahhoz mennem kell.

Bő két hétbe telt, amíg rájöttem arra, hogy hogyan menjek. Rájöttem arra, hogy ha én a lábaimat egymás elé teszem, akkor abból lépések lesznek, és a lépésekből "menés" lesz. Ha megyek, akkor én síelni is fogok. Kész volt a terv. Ma már síelek, és az életszeretetem ragad mindenkire.

Azóta bármilyen feladat előtt állok, mindig elemire bontom az odavezető utat. Lépésekre. Működik.

Anita története

Életem legnagyobb kudarca az volt, amikor egy jó átlagú diplomával kikerültem egy nívós magyarországi egyetemről, és alig bírtam elhelyezkedni a szakmámban. Rendelkezem egy második "féldiplomával" is, tanulmányi versenyekre jártam, aktívan részt vettem az egyetemi közösség életében.

Nagy nehezen végül találtam egy állást, ami viszont olyan rosszul fizetett, hogy alig bírtam fedezni belőle a lakbért és a számlákat. Kajára is alig maradt pénzem. A koktélcseresznye a tejszínhab tetején pedig az volt, hogy a munkáltatóm a próbaidő lejárta előtt pár nappal indoklás nélkül felmondott nekem, szakmailag teljesen indokolatlanul.

Ez volt az a pont, amikor tökéletesen magam alá zuhantam. Igazságtalannak éreztem a munkahelyem döntését, hiszen én mindent elkövettem, hogy jól teljesítsek, és rengeteget túlóráztam is.

*Az élet minden,
csak nem sima
- de ettől még
lehet
csúcsszuper!*

Azelőtt sosem ért ekkora kudarc, minden aránylag simán ment. Most, ha visszatekintek, inkább azt mondanám, hogy

pont az volt a "nem normális" időszak az életemben, amikor minden simán ment. Az élet minden, csak nem sima - de ettől még lehet csúciszuper!

Végül a családom, az akkori lakótársam és a saját magamba vetett erős hitem segített átvészelni a helyzetet. Az eset után már kicsit tisztábban láttam, és rájöttem, hogy:

1) én ebben a történetben minden tőlem telhetőt megtettem,

2) nem jött el a világvége,

3) *shit happens.* :)

Néha minden igyekezetünk ellenére az ellenkezője történik annak, amire éppen ezerrel gyúrunk. Megesik. Tanulni kell belőle es tovább dolgozni, hogy a jövő jobb legyen. Akkori önmagamnak azt üzenném, hogy "legyél sokkal lazább es megbocsátóbb saját magaddal szemben, és ne ostorozd magad, amikor Te mindent elkövettél a siker érdekében. Ez is csak egy állomás az életben, még ha nagyon fájdalmas is.

Lili története

Sokáig azt hittem, hogy valami nagyon el van romolva bennem és az a legfontosabb feladatom, hogy megjavítsam. Ez viszont nem sikerült, de kicsit sem.

Tizenkét évesen volt az első nagy pánikrohamom, senki sem értette, hogy mi van, de legkevésbé én. Kamaszos hiszti, önfegyelem hiánya, elkényeztetettség, lustaság, túlérzékenység, ezek voltak a lehetséges okok.

Jó ideig én is úgy gondoltam, hogy ez így van, hisz, hogy máshogy lehetne. Megpróbáltam erőt venni magamon újra és újra, hogy leállítsam a szorongást és végre elkezdhessem élni az életem.

Meggyőződésemm volt, hogy meg tudok gyógyulni csak rajtam múlik. Természetesen minél erősebben próbáltam nem szorongani, nyitott, vidám, fesztelen lenni, annál komolyabb problémáim lettek. Hatalmas csalódást okozott, hogy nem vagyok képes fegyelmezni magam, úgy viselkedni, ahogy azt kellene. A külvilág elég keveset tapasztalt mindebből, igyekeztem a lehető legjobban leplezni, hogy baj van. A legtöbb rokonomnak, barátomnak mai napig fogalma sincs róla (ezen azt hiszem, lassan változtatni szeretnék).

Évekig kínoztam magam azzal, hogy minden áron meg akartam gyógyulni valamiből, amiből nem lehet. Fel sem merült, hogy szakemberhez forduljak (szüleim kitértek volna a hitükből), így éveken keresztül egy teljesen hamis elképzelésem volt arról, hogy miért reagálok mindenre ennyire intenzíven.

Rengeteg nagyon rossz megjegyzést és tanácsot kaptam, amikor valahogy mégis feltűnt valakinek, hogy hajlamos vagyok dolgokat "túlreagálni". Ilyenkor jött az önvád, hogy miért nem hoztam rendbe még magamat, miért nem sikerült legalább lepleznem X vagy Y előtt a dolgot.

Igazából engem az internet mentett meg, amikor is pár évvel ezelőtt felfedeztem a mentális egészségről író blogokat és YouTube csatornákat. Teljesen letaglózott, hogy van arra szó, amit átéltem (vagyis a pánikrohamra) és a szorongás is egy ismert fogalom (korábban azt sem tudtam megnevezni, csak egy amolyan átfogó rossz érzésként tartottam számon).

Persze itt is találtam sok félrevezető, ostoba tartalmat, még egy ideig próbálkoztam a mágikus pozitivitás erőltetésével, aztán szép lassan letettem róla. Rengeteg mindent elolvastam, utána jártam a dolgoknak, amiket nem értettem. Nem igazán tudom, hogy mikor kezdtem egy kis bizalmat megszavazni magamnak, de lassacskán beláttam, hogy rossz úton járok.

Beláttam, hogy nem meggyógyulnom kellene, arra törekednem, hogy kiirtsam a szorongást teljes egészében és átalakuljak egy mindig boldog, életvidám, sikeres teremtéssé, akinek a szüleim is szerettek volna tudni. Az én feladatom nem az volt, hogy újjáépítsem a személyiségeimet az alapoktól.

*Hihetetlen
felemelő volt
kedvesnek lenni
magamhoz.*

Nagyon megtetszett azoknak az embereknek a gondolkodásmódja, akik végtelen szeretettel és megértéssel tudtak magukkal

szemben viselkedni, azt hiszem azért, mert én évekig erőszakosan szerettem volna helyrehozni magamat. Mivel gyengeségnek titulálták az érzékenységeimet, logikusnak tűnt az erős fegyelmezés mint megoldás, csak hát ugye a gyakorlatban nem ment.

Hihetetlen felemelő volt kedvesnek lenni magamhoz. Elkezdtem megértő lenni. Ha nem mertem elmenni egy programra, nem az jutott eszembe, hogy a kedvtelen természetemmel minden épeszű embert elfogok üldözni magam mellől, hanem az, hogy rendben, ha nem akarsz, nem kell, csak nézzük meg, hogy pontosan miért is nem, stb.

Apró lépésekkel kezdtem el kilépni a komfortzónámból: ha úgy éreztem, hetekig nem akarok kilépni, hát nem tettem.

Úgy tűnhet, hogy az örült fegyelmezésből a totális engedékenységbe csaptam át, de ez nem így van. Olyannyira hiányzott az érzékenységem felé tanúsított megértés, hogy amikor végre megkaptam valakitől, végre fellelegeztem.

*Végre őszintén
törekedni
akartam, hogy
megcsináljak
dolgokat, amik
kényelmetlenek,
mert fejlődni
akarok.*

Végre őszintén törekedni akartam, hogy megcsináljak olyan dolgokat, amik kényelmetlenek, mert fejlődni akarok. Ha hibázok, nem kell az önvádtól rettegnem. Persze minden nem jött rendbe. Még mindig gyakran rettegek, van, hogy egész nap görcsben áll a gyomrom, mert örülten félek, hogy mindent elveszítek, amim van, vagy, hogy miattam megy majd tönkre a felkészületlenségem vagy felelőtlenségem miatt. Vannak borzalmas napjaim, és sokszor érzem azt, hogy nem haladok előre, semmivel sem lett jobb az évek során.

Ez azonban nem igaz. A rossz napokat átvészelem és elfogadom, hogy sokszor nincs energiám semmihez, mert önmagam ápolgatása felőrli minden erőmet. De nem bánom, mert tudom, hogy csak úgy fog tudni működni az életem,

hogya kezelem a tüneteimet. A hozzáállás, amivel most csinálom, pedig boldogabbá tesz, mint valaha.

Sokkal, de sokkal megértőbb lettem, jóval türelmesebb másokkal, illetve elhivatott abban, hogy segítek ahol tudok. Tulajdonképpen minden, ami ma vagyok, azoknak a

*Minden, ami ma
vagyok,
azoknak a
kudarcoknak az
eredménye,
amiket átéltem.*

kudarcoknak az eredménye, amiket eddig átéltem és mivel most boldogabb vagyok azzal, aki vagyok, mint valaha, ez mindenképpen megérte. Ha könnyebben ment volna, nem erősödök meg ennyire.

Légy türelmes magadhoz, próbálj meg saját magad barátja lenni. Nincs veled baj és nem kell megjavítanod magadat. Nem kell várnod senkire sem, aki megment, mert nem lesz katartikus megmenekülős pillanat. Mindig az leszel, aki vagy, de lassan megtanulod, hogy ez hogyan ne akadályozzon meg abban, hogy megtedd mindazt, amit szeretnél. Akármilyen formában szenvedsz, közben valamiképp erősödsz is. Persze, ez sovány vigasznak tűnhet, de sosem tudhatod, hogy térül majd meg, mikor jön jól, vagy kinek tudsz így segíteni. Ha már egyszer így van, legalább legyen belőle valamilyen előnyöd is.

Kaméleon története

Hiába teljesítettem 110%-ot egy kemény projektben több mint egy évig, akkor se kaptam ezért semmilyen elismerést, amikor kértem. Úgy láttam, jó munkát végzek, mindent megteszek, és a felettesem is ezt mondta. Mégsem volt elég ahhoz, hogy a vezetőség oldaláról is legyen ennek valamilyen visszaigazolása.

*A düh végre
adott akkora
lendületet,
hogy meg
tudtam lépni
ezt, pedig már
elég régóta
halogattam.*

Egyértelművé vált, hogy nem éri meg erre a helyre ennyi energiát fordítanom. Először kiborultam, aztán vettem egy nagy levegőt, és felmondtam. A düh végre adott akkora lendületet, hogy meg tudtam lépni ezt, pedig már elég régóta halogattam, és ha ez nem így történik, valószínűleg halogatom tovább.

Néha hiába teszek meg mindent és állok ki magamért, annak se lesz meg feltétlenül a várt eredménye. A nagy váltáshoz néha nem árt egy nagyon negatív esemény, ami kényszerít. Persze ettől akkor és ott nem lesz könnyebb, de utólag már látszik az eredménye.

Le története

Érettségi után volt. Pszichológus szerettem volna lenni, 11 éves korom óta, oda is jelentkeztem, máshova nem. Kitűnő voltam a középiskolában. Egy cseppet sem ideális családban voltam, így egy magániskolában kötöttem ki akaratom ellenére. Az iskola 9. osztály végén elveszítette a működési engedélyét, onnantól kezdve huzavona volt az egész középiskola. Megoldották, hogy együtt maradjon az osztály és ugyanazok a tanárok taníthassanak minket.

Két év alatt két különböző iskolában vizsgáztunk, hogy meglegyen az év végi bizonyítványunk. Az utolsó évre egy másik iskolába kerültem, ami szintén alapítványi volt. Mivel totál máshogy tanítottak, főleg matekból, de a többi tárgyból is, mást vártak el a tanárok az érettségin. Négy éven át voltam kitűnő. Az új suliban is az voltam, de nem voltam elég jó. A tanárok is pikkeltek rám, így közel sem lett elég a pontszámom a pszichológiára.

Összeomlottam. A családom katasztrofális, így nem is nagyon törődtek az érzéseimmel, „csak járjak egyetemre”. Főlöskégesen jártam egy félévet magyar szakra, de semmi közöm nem volt hozzá, így a vizsgaidőszak felénél

abbahagytam. Elvégeztem egy felnőtt képzést, és egy OKJ-t is. De egyiket sem éreztem, hogy hasznos lett volna.

Sok tervem volt, de nem mertem bevállalni semmit sem, mert féltem, mi lesz.

Szerettem volna dolgozni menni, de a család nem engedte, helyette ezeket a hasztalan tanfolyamokat végeztem. 6 éve érettségiztem, de kb. 1 éve sikerült rájönnöm, hogy egyrészt a pszichológus szakma nem nekem való, másrészt pedig nagyon nehéz volt a régi osztálytársaim képeit látni. Látni, hogy azt tanulják, amit szeretnek, volt, aki azt tanulta (külföldön!), amit én szerettem volna (amikor általánosban előálltam a pszichológiával, ez az osztálytárs azt mondta, hülyeség). Övön aluli ütés volt.

Még mélyebbre süllyedtem az önmarcangolásban. Ráadásul céltalanul egy szál érettségivel, nulla önbizalommal, rettegéssel telve álltam, nem csináltam semmit, mert könnyebb volt, hogy eltartanak. Ma is. Sok tervem volt, de nem mertem bevállalni semmit sem, mert féltem, mi lesz. 6 év. 6 év kellett ahhoz, hogy beteljen a pohár. Elkezdek munkát keresni, miközben rettegek attól, hogy el kell küldenem a semmitmondó önéletrajzom. Rettegek az interjúktól. De elég

volt! Rettegtek életem végéig, de akkor az életem nem halad előre. Vágyaim vannak! Nagy vágyaim és ezért tenni is kell.

Sokat segített, hogy haladtam az önismeretemmel, sokat fejlődtem ez idő alatt. Kitartóan keringnek a fejemben a terveim, vágyaim. Ezek közül a legfontosabb motiváló erő számomra, a leendő családom. Mindent meg akarok teremteni számukra, ami nekem nem adatott meg, ezért fejlődöm.

Megtanultam, hogy képes vagyok tovább lépni, tudok másként tekinteni az irigyelt dolgokra. Rájöttem, hogy nem vagyok alkalmas erre a hivatásra, de a felismerésnek és az önismereti munkának hála tudom, mit szeretnék csinálni.

Kezdj el dolgozni! Fedezd fel a kompetenciáid, a határaid. Semmi sem elég rémisztő ahhoz, hogy elvegye az életed feletti irányítás jogát tőled, sem pedig a képességét. Menj tovább, próbálkozz, máshogy nem haladsz előre.

A kedvenc motiváló mondatom ez: *Légy az a felnőtt, akire gyerekként szükséged lett volna.*

GN története

20 évesen elhíztam. Mint minden másban, ebben is maximalista és naiv voltam előtte. Azt hittem, velem ez sosem történhet meg, hiszen ismerem a testemet, a szokásaimat, és amúgy is nincs kedvem ilyenekkel foglalkozni. Fent hordtam az orrom, és kicsit lenéztem a túlsúllyal küzdőket, mondván: rajtuk múlik, és én sosem tudnék eljutni idáig.

Aztán stressz-evő lettem, kaja-függő lettem, és a végén már szinte csak az volt az öröm, ha ehettem valamit. Ami meg is látszott, masszívan.

Akkor lendültem át igazán, mikor már nem dühből akartam fogyni, nem lázadtam és utáltam a testem. Elfogadtam magamat és, hogy magam miatt jutottam el idáig, de már nem ostromoztam a régi hibáimért magamat állandóan. Következetes voltam, mert már az egészségemet is féltettem.

*Akkor
lendültem át
igazán,
mikor már
nem dühből
akartam
fogyni, nem
lázadtam és
utáltam a
testem.*

Nem haragudhatunk magunkra a régi hibáinkért. Egyensúlyt kell tartani az alázatosság és az között, hogy kiállunk magunkért. Ha szépen lassan hagyunk magunknak időt, hogy teljesen őszinték legyünk, a megoldás minden problémára elő fog kerülni. Ez nehéz.

Igazából mindig is tudtam, hogy mi a megoldás, csak féltem megállni és szembenézni a jelenlegi helyzettel. Légy őszinte saját magadhoz - ez a kulcs. Hozzá tartozik a történethez, hogy végig tudtam, hogy mit kéne csinálnom, hogy lefogyjak, de mikor kényszerítettem magamat, és ostromoztam, akkor nem ment. Mikor szeretettel bántam magammal, akkor elkezdődött a folyamat, és most már nagyon jó belenézni a tükörbe.

Mamutfenyő története

Pályázatot nyújtottam be, és egy rossz célterület választása miatt elbuktam 1,5 milliárd forint támogatást.

A következő munkám elvégzése segített felállni, aminél már sokkal körültekintőbb voltam, minden apró betűt elolvastam. Sokkal fókuszáltabban dolgozom azóta. Megtanultam tisztességesen bocsánatot kérni.

Ne aggódj, mindenből fel lehet állni, az újabb kihívás keresése segít, és higgy az emberek jóindulatában. Ha emberélet nem múlik rajta, akkor megoldható a probléma!

*Ha
emberélet
nem múlik
rajta, akkor
megoldható
a probléma!*

Ef története

Számomra az volt nagy kudarc, hogy lényegében halálosan féltem a kudarctól.

Régi, gyerekkori vágyam volt az, hogy Cambridge-ben tanulhassak, így középiskolai éveimben is folyamatosan az volt a szemem előtt, hogy én majd az érettségi évében oda jelentkezem. Aztán annyira féltem az egésztől, attól hogy az emberek mit fognak majd ahhoz szólni, ha esetleg nem sikerül, és hogy mindenki arról fog beszélni, hogy túl magasra tettem a lécet, végül az utolsó pillanatban úgy döntöttem, hogy nem adom be a jelentkezésem.

Utána minden egyes nap úgy keltem fel, hogy "mi lett volna ha megpróbálom...", és ezen rágódtam heteken keresztül. Végül az ELTE-n kezdtem el az egyetemet, nem éreztem jól magam ott. Valahogy folyamatosan ez volt bennem, hogy én nem itt szeretnék lenni. Fontos a történetben megjegyezni, hogy Oxbridge-be nem lehet jelentkezni alapszakra, ha már egy másik egyetemen elkezdted a képzést, legalábbis a 'nagykönyvben' ez van írva. Gondoltam egyet, elkezdtem levelezni az egyetemmel, megkérdeztem őket, hogy van-e mégis valami módja annak, hogy jelentkezzek.

Mindig azt gondoltam, hogy csak akkor lehet szép és jó minden, ha úgy csinálom a dolgokat, ahogy mások elvárják tőlem.

Kiderült, hogy van. Az egyetem első évében előlről kezdtem az egészet, és úgy döntöttem, hogy megpróbálom. Már egy éve ide járok, és nagyon boldog vagyok.

Nagyon sokáig úgy éreztem, hogy "ilyet nem lehet", nem lehet az, hogy én otthagyjak egy egyetemet, amit már elkezdtem. Nagyon sok társadalmi berögződésem van, mindig azt gondoltam, hogy csak akkor lehet szép és jó minden, ha úgy csinálom a dolgokat, ahogy mások elvárják tőlem. De szerintem fontos az, hogy aki sikeres lett a végén, az általában nem ezt a kikövezett utat járja végig, az igenis nagyon kanyargós. És ez így van rendben. Én itt is elmondtam mindenkinek, hogy nem, én nem tavaly érettségiztem, elkezdtem már egyszer egy egyetemet, amit otthagytam.

Akkor nagyon bántam, hogy nem próbáltam meg jelentkezni, de utólag azt nem bánom, hogy 1 évet jártam más egyetemre is. Bár nem élveztem, de olyan embereket ismerhettem meg, akiket amúgy nem tudtam volna.

Radnóti története

Majdnem tönkretettem a házasságom egy viszony miatt. Több mint tíz éve történt. 30 éves voltam, naiv, éretlen, tapasztalatlan, pedig már gyerekeink is voltak. Egyszer csak szerelembe estem egy teljesen méltatlan emberrel. Utólag visszagondolva teljesen érthetetlen az egész. Évekig tartott. Egy napon az egésznek véget vettem. Elmondtam a férjemnek. Szörnyű volt.

Bocsánatot kértem. Nagyon erősen akartam rendbe hozni a kapcsolatunkat. Nem "tettem túl magamat rajta", hanem minden nap próbáltam aktívan tenni a házasságomért. Egy idő után a férjem tiszta szívvel megbocsátott. Nem azt mondta, hogy kezdjük újra, hanem azt, hogy folytassuk ezt a mi csodálatos, értékes, érdekes közös életünket. Olyan, mint egy színes darabkákból álló mozaik. ha messziről nézzük: egy egységes, szép kép, ha közelebb megyünk, láthatóak a fekete, homályos részletek is. A mi életünk, vállaljuk, hogy ilyen.

Elmentem egy évekig tartó önismereti képzésre, hogy jobban megértsem magamat, a körülöttem élőket. Arról a bizonyos magunkhoz való türelmes, elfogadó hozzáállásról itt a blogon olvastam. Forradalmian új gondolat volt.

*Arról a
bizonyos
magunkhoz
való türelmes,
elfogadó
hozzáállásról
itt a blogon
olvastam.
Forradalmian
új gondolat
volt.*

Én azt hozom otthonról, hogy szépen, fegyelmezetten, „példamutatóan” kell élni, nem csak úgy „összevissza”. Mindent mindig okosan, precízen, pontosan. Ehhez képest, amit tettem, óriási bukta volt magam előtt. Most próbálom megélni azt, hogy ami történt, megtörtént, de tovább lehet

menni, fel lehet állni, nem kell elpusztítani magamat sem szó szerinti, sem átvitt, önmarcangolós értelemben. Van tovább.

A férjemmel közös életem a legnagyobb kincs az életemben. Hogy a szerelem elmúlik, de ami kettőnket összeköt, az több ennél. Hogy a szégyen pusztít. Hogy a túl szigorú hozzáállás önmagamhoz pusztít. Érdeemes kitartani egymás mellett. A lángolás elmúlik, de van, ami örök. Akivel összetartozol, arra vigyázz nagyon. Beszéljétek meg a problémákat. Szabad gyengének lenni, szabad sírni, szabad megmutatni magadat úgy igazából. Nem kell mindig fegyelmezetten viselkedni. Mondd ki, amit érzel, elfogadhatóak a negatív érzések is.

Nagyon nehéz lecke ez mindkettőnknek, de úton vagyunk és együtt. Köszönöm, hogy kiírhattam magamból.