

TAPASZTÓ ORSI

Ez nem atomfizika

Útmutató egy jobb élethez

Előszó

Ha anyukám nem hal meg, nekem soha nem lett volna gyerekem.

Hetekig ültem az üres papír előtt, mire le tudtam írni a fenti mondatot. Hiába ez az igazság, hiába tudok már szembenézni vele, és egy beszélgetés alkalmával kimondani, hiába tudom elcipelni, ez nem jelenti azt, hogy ne remegne meg a térdem a súlya alatt.

Ha anyukám néhány évvel ezelőtt nem ment volna el, akkor most jó eséllyel nem szűrődne be a gyerekem csatakiáltása a nappaliból, miközben katonasat játszik az apjával.

Megvan az a duplakazettás magnó, amin ha át akartál ug-rani egy számon, a duplanyilat kellett megnyomni, és az felpörgette a tekerést? Valami hasonló gombot kapott el az életemen Anya halála. Amellett, hogy felgyorsította az életemet, teljesen új mederbe is terelte. Ennek az új meder-nek az egyik állomása ez a könyv.

Tapasztó Orsi vagyok, mentálhigiénés szakemberként dolgozom, tizenhat kutatófizikusként töltött év után váltottam, és folyamatosan bennem van a kérdés, hogy ha



kattintásnyira van ezer módszer, ha tömegek járnak önismereti előadásokra, vásárolnak önismereti könyveket, követnek ilyen tematikájú oldalakat, kisebb vagyonokat áldoznak különböző workshopokra, akkor hol a hiba? Az a rengeteg ember, aki erre pénzt, energiát, figyelmet áldozott – és áldoz, mert ez a könyv is a kezében van –, miért nincs jobban?

Amikor a legjobb barátnőm megkérdezte, hogy mit akarok átadni ezzel a könyvvel, akkor az első dolog, ami eszembe jutott, egy érzés volt. Azt szeretném, ha az olvasó azt érezné a könyv olvasása közben, hogy ott ülök mellette a kanapén, és fogom a kezét. Oké, nem muszáj fogdosnom, de a jelenlétet szeretném, ha érezné. Hogy nincs egyedül. Ezt az érzést pedig sajátélménnyel szeretném átadni.

**Nem a klienseim történeteit hozom példaként,
hanem a saját életemet, mert hiszek abban, hogy
leginkább saját élményeinken keresztül tudunk
kapcsolódni egymáshoz, leginkább ezek tudnak
mélyebb folyamatokat beindítani bennünk.**

Mindannyian pontosan ugyanoda tartunk, csak útközben érhetnek minket olyan behatások, hogy ezt elfelejtjük. A behatások következtében van, hogy jobbnak, különlegesebbnek érezzük magunkat, mint mások, vagy sokkal rosszabbnak, mihasznának, teljes csődtömegnek. Az életünket pedig hajlamosak vagyunk a két végpont közt oscillálva élni.

Ez a könyv azt szeretné elérni, hogy csillapodjon az amplitúdód. Hogy egyre kevésbé ess végletekbe, és közelebb



kerülj a középpontodhoz. Nem arra gondolok, hogy soha semmi ne hasson rád. Arra gondolok, hogy a legintenzívebb érzelmek közt is tudj kapcsolódni a középpontoddal – vagyis valódi önmagaddal.

Ezzel a könyvvel arra is hívlak, hogy lassíts. Tudom, hogy ennél idegesítőbbet nem írhattam volna le ide, főleg ha olyan ember vagy, aki a nap huszonnégyszerében ezerfelé szakad, és tennivalóinak listája minden pillanatban frusztrálja, de kérlek, próbálj átlendülni a kezdeti ellenérzéseken. Legyen ez a könyv annak a lehetősége, hogy amikor olvasod, észreveszed a fejedben pörgő hajcsárt, aki azt akarja veled elhitetni, hogy ez is egy feladat, ami mellett ott éktelenkedik egy üres négyzet, és addig ordít, míg bele nem kerül a zöld pipa. Próbáld megengedni ennek a könyvnek, hogy kísérjen, és próbáld megengedni magadnak, hogy belesüppedj a folyamatba. Nem kell napi ötven vagy száz oldalt teljesítened, sem határidőre befejezned. Semmiről nem fogsz lemaradni.

A lassításban a fejezetek végén (és néha a közepén is) feladatok fognak segíteni, amik lehetőséget adnak arra, hogy jobban összeismerkedj azzal az emberrel, aki valójában vagy. Hasznodra fog válni, ha olvasás közben egy füzet is van melletted, amibe jegyzetelhetsz. Tudod, az önismereti munkából általában pontosan annyit tudunk magunkkal vinni, amennyit beleteszünk – időben, energiában, nyitottságban.

Köszönöm a bizalmad, hogy megvetted ezt a könyvet, és időt szánsz rá, számomra ez leírhatatlanul megtisztelő.



Őszintén remélem, hogy találsz benne olyan gondolatokat, melyek további gondolatokat és érzéseket ébresztenek benned, találsz benne útravalót, és kicsit abban is reménykedem, hogy nem egyszer fogod elolvasni, hanem társad lesz addig, míg szükségét érzed.

Míg el nem kezdesz kapcsolódni a középpontoddal.

Öllelek,

Orsi

Amikor elviselhetetlen fájdalomból születik új élet

Ha anyukám néhány évvel ezelőtt nem ment volna el, soha nem lépjük meg az örökbefogadást, és ezt azért tudom biztosan, mert pontosan emlékszem arra a lelkiállapokra, amiben anyum halála előtt éltem az életem. Éltük az életünket a férjemmel, Leventével.

Ráérünk arra még. És ha nem jön össze? Akkor nem jön össze. Amúgy meg bármikor összejöhet, nincs orvosi akadálya, senki nem érti, eddig miért nem estem teherbe. Nem, a lombik nem a mi utunk, hiába hiszünk a tudományban. De nem is ez a kérdés, hanem hogy akarjuk-e mi ezt úgy tényleg? Olyan jó így minden, kényelmes, nyugodt, a magunk urai vagyunk, ráadásul látjuk a gyerekes barátainkat, és így messziről annyira nem tűnik vidámnak a dolog... Ha ez a szülőség és ez a gyerekvállalás, ahogy azt a környezetünkben látjuk, akkor szülőknek születtünk mi egyáltalán?

Ha anyukám néhány évvel ezelőtt nem ment volna el, valószínűleg addig pörgettem volna a fenti kérdéseket a fejemben, míg végül túl késő lett volna.

