

Molnár Attila

GBS - A lehetőségek útja

© 2025 Molnár Attila

Borítóillusztráció: Botos Emese-Margit

Fotók: Molnár Attila, Antal Imre

Lektorálás / korrektorálás: Bíró Réka

A nyelvi finomhangolást – a stílust, a lelket és a hangzást – Molnár Sonjának köszönheti.

A tipográfiai kivitelezést Botos Emese-Margit készítette, az író egyedi művészi koncepcióját követve.

Nyomtatás és terjesztés a szerző megbízásából:

Buchschmiede – Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 GroÙbebersdorf

Ausztria

www.buchschmiede.at

– Kövesd a könyvösztnödet!

Kapcsolattartási cím az EU termékbiztonsági rendelete szerint:

info@buchschmiede.at

ISBN Softcover: 978-3-99192-150-9

ISBN E-Book: 978-3-99192-149-3

A mű, annak minden részletével együtt, szerzői jogvédelem alatt áll.

Bármilyen felhasználása a kiadó és a szerző előzetes engedélye nélkül tilos.

Ez vonatkozik különösen a mű elektronikus vagy egyéb módon történő sokszorosítására, fordítására, terjesztésére, illetve nyilvános hozzáférhetővé tételére.

Molnár Attila

GBS - A lehetőségek útja

Ezt a könyvet a St. Pölteni Tartományi Kórház intenzív és neurológiai osztály munkaközösségének ajánlom, valamint a családomnak és a barátaimnak, akik ebben a nehéz időszakban mellettem álltak.

Dieses Buch ist meinen Engeln von der Intensivstation und der Neurologie des Landeskrankenhauses St. Pölten, meiner Familie und meinen Freunden gewidmet, die mir während dieser schweren Zeit beigestanden haben.

I. Prológus

A csendes ütem

Sötét.
A hangok tompák,
mintha egy víz alatti világban lebegnék.
A gépek monoton csipogása hol közelebb,
hol távolabb hallatszik.
Nem tudom eldönteni, hogy ébren vagyok-e,
vagy álmodom.
Megpróbálom kinyitni a szemem.
Nem megy.
Mintha betonba lenne öntve a szemhéjam.
Egy apró résen keresztül beszűrődik valami mesterséges,
hideg fény.
A mennyezet.
Fehér, kopár, mozdulatlan.
Meg akarok mozdulni.
Semmi.
Megfeszítem az ujjaimat.
Vagyis csak próbálom.
A karom nem engedelmeskedik.

Mintha nem is az enyém lenne.
Mintha elváltak volna tőle,
és most egy idegen testbe lennék zárva.
A félelem lassan kúszik végig rajtam, mint a hideg víz,
ami centiről centire ellepi a testet.
Ez egy rossz álom.

Próbálok beszélni.
Egy hangot kiadni.
Bármit.
De nincs hangom.
A szám hangtalan marad.
A tüdőm nehéz, mintha egy kőlap préselné össze.
Hogy kerültem ide?
Ki vagyok én?

A gondolataim zavarosak.
Foszlányokban felvillannak emlékek, amelyek mintha
valaki másé lennének.
Egy futballmeccs.
Egy nevetés.
Egy gyermekkéz a kezemben.
Egy kocsiban ülök.
Szól a zene.
Aztán semmi.
Aztán csak ez a szoba.
Ez az ágy.
Ezek a gépek.
Egy árnyalak közeledik.

Egy nővér.
Arcát maszk fedi, szemeiben nincs felismerés.
Megérint, mintha egy tárgy lennék.
Pulzust mér.
Infúziót ellenőriz, majd továbbmegy.
Nem kérdez semmit.
Nem kérdezi, hogy vagyok.
Nem tudja, ki vagyok.
Én sem tudom.

Milyen érzés kiszolgáltatottnak lenni?
Képzeld el, hogy az elméd működik, de a tested nem engedelmeskedik.
Képzeld el, hogy akarsz kiáltani, de nincs hangod.
Képzeld el, hogy meg akarsz mozdulni, de a tested elárul.
Képzeld el, hogy valaki hozzád ér, de nem tudsz reagálni.
Hogy egy orvos rád néz, de nem lát téged.
Hogy mindenki körülötted él, mozog, beszél, de te nem létezel.
A tested még itt van.
De te magad?

A világ megy tovább nélküled.
Az órák kattognak.
A kórházi folyosókon jönnek-mennek az emberek.
A nővérek figyelnek a műszerekre.Ű
Az orvosok írják a papírokat.
A betegek sóhajtanak, szenvednek, alszanak, gyógyulnak.
Te csak fekszel.

Mozdulatlan.

Némán.

Senki nem tudja, mi jár a fejedben.

Senki nem hallja a kiáltásod.

Senki nem tudja, hogy ordítasz belül.

Ez a kiszolgáltatottság.

Amikor a saját tested börtönné válik, és nem tudod,
hogy valaha kiszabadulsz-e belőle.

Amikor rádöbbsz, hogy az élet, amit ismertél,
egy pillanat alatt eltűnhet.

Amikor rájössz: ez nem egy álom.

Ez a valóság.

És foglalmad sincs, mi jön ezután.

II. Előszó és bevezetés

Életre komponálva

Ha most ezt a könyvet a kezvedben tartod, valószínűleg keresel valamit.

Talán egy történetet, ami inspirál.

Válaszokat egy nehéz időszakban.

Vagy csak kíváncsi vagy, milyen lehet, amikor az életed egy pillanat alatt kicsúszik a kezeid közül.

Bármi is legyen az ok, amiért kinyitottad ezt a könyvet, remélem, találsz benne valamit, ami neked szól.

Ez a könyv az én történetem.

Egy történet a túlélésről.

A kiszolgáltatottságról.

A félelemről és a reményről.

Arról, hogy milyen, amikor egyik napról a másikra elveszted a tested feletti irányítást, és fogalmad sincs, hogy valaha visszakapod-e.

Egy élet két ritmusa

Előtte az élet zajos volt.

Ritmikus.

Lendületes.

Egy mozgásban lévő szimfónia.

Tele dallamokkal.

Ritmusképletekkel.

Váratlan fordulatokkal.

Dolgoztam.

Sportoltam.

Mentem, jöttem.

Építettem a világomat.

Futottam egy meccsen.

Kirándultam a barátokkal.

Nevettem a gyerekeimmal.

Egy mozdulat volt minden.

Egy természetes, magától értetődő mozdulat.

A testem az enyém volt.

Aztán...

A világ elnémult.

A ritmus elhalt.

Mozdulatlanság.

Nem tudtam járni.

Nem tudtam megemelni a kezem.

Nem tudtam beszélni.

A testem már nem az enyém volt.

Gondolj bele.

Egyik nap sétálsz, rohansz, csinálod a dolgaidat.

Másnap már nem tudsz megmozdulni.
Milyen érzés lenne?
Félelmetes?
Szorongató?
Vagy felfogni sem tudnád?

Miért írtam meg ezt a könyvet?

Azt hittem, senki sem értené meg.
Hogy ez egy olyan történet,
amit lehetetlen szavakba önteni.
De aztán világossá vált.
Ez nem csak az én történetem.
Ez a történet azoké, akik küzdenek.
Akik elvesztettek valamit.
Akik meg kellett tanulják újraépíteni önmagukat.
Akik harcoltak – a testükkel, az elméjükkel, a démonjaikkal.
A fájdalommal.
Félelemmel.
Tehetetlenséggel.
A csendben somfordáló kétségekkel.
Saját korlátaikkal.
Ha ez a könyv akár csak egy embernek is segít abban,
hogy tudja, nincs egyedül – akkor már megérte megírni.
Ez nem egy orvosi esetleírás.
Nem egy tanulmány arról,
hogy mi történt az idegrendszeremmel.
Ez egy út.
Az összeomlástól a felismerésig.

A félelemtől a reményig.

A teljes kiszolgáltatottságtól a visszaküzdött mozdulatokig.

Ez egy történet arról, hogy mindig van kiút.

Még akkor is, ha az út a legmélyebb sötétségen át vezet.

III. Kórházi keringő

Az előjáték, a nyitány első hangjai

Januári kedd reggel.
Beköszöntött egy új év.
Semmi különös, semmi rendkívüli.
Az ébresztőóra monoton dallama betöltötte a szobát.
Félálomban nyúltam utána, hogy kikapcsoljam.
A mozdulat természetes volt.
Vagyis annak kellett volna lennie.
De valami furcsa volt.
A kezem nehézkesnek tűnt.
A hátam is fájt.
Egy apró zsibbadás futott végig rajtuk.
Olyan érzés, mintha elaludtam volna.
Nem tulajdonítottam neki jelentőséget.
Mindenki elalszik néha egy végtagot.
Kikeltem az ágyból.
Az első lépés rendben volt.
A második is.
A harmadiknál viszont valami megbillent bennem.
Egy pillanatra úgy éreztem,

mintha a lábamat nem teljesen én irányítottam volna.
Majd elmúlik.
A nap folytatódott.
Reggeli, munka, telefonhívások.
A testem lassan bemelegedett,
a zsibbadás pedig – legalábbis úgy tűnt – eltűnt.

Este – a keringő lassabb üteme

Aznap este még elmentem focizni.
Őrütség?
Lehet.
Az ember,
ha nem akar tudomást venni a teste figyelmeztetéseiről,
hajlamos úgy tenni, mintha minden rendben lenne.
A pályára lépve már éreztem, hogy valami nem stimmel.
A lábaim nehézkesen mozogtak.
Nem volt fájdalom – csak egy fura, kellemetlen érzés,
mintha egy láthatatlan súly húzná őket.
A meccs közben egyszer csak megálltam.
Nem mintha elfáradtam volna.
Nem mintha elbuktam volna egy szerelést.
Egyszerűen nem tudtam tovább játszani.
Nem tudtam, miért.
A többiek odajöttek, kérdezték, minden rendben van-e.
Azt mondtam, igen.
De valójában fogalmam sem volt.
Aznap este, amikor lefeküdtem aludni, már éreztem,
hogy valami nagyon nincs rendben.

A kezem és a lábam is zsibbadt.
Furcsán fáradtnak éreztem magam,
pedig fizikailag nem voltam kimerült.
A testem próbált üzeni.
De én még nem akartam meghallani.

Az ébredés, ami mindent áthangolt

A reggel más volt.
Nem az a más, amit az ébredés varázsa hoz magával.
Nem az, amikor egy kicsit fáradtabb vagy,
vagy elaludtad a nyakad.
Ez egy alattomos más volt.
Már az első mozdulatnál éreztem, hogy valami nem passzol.
Furcsa előérzetem támadt.
Az ébresztőóra egyhangú dallama
lassan átszivárgott a tudatomon.
Félig még álomban tapogatóztam a telefon után,
hogy kikapcsoljam.
De a kezem nehéz volt.
Mintha nem a sajátom lenne.
Egy pillanatig mozdulatlanul feküdtem.
Figyeltem a testemet.
Az ujjaimat meg tudtam mozdítani.
Lassan, vontatottan.
A csuklómat is.
Az egész olyan volt, mintha víz alatt próbálnék mozogni.
Minden lassabb, tompább.
Fárasztóbb a kelleténél.

Felültem az ágyban.
A mozdulat nehézkes volt, de sikerült.
Vettem egy mély levegőt.
Lelógattam a lábaimat az ágyról.
A talpam érintette a padlót.
Hűvös volt.
Felálltam.
Az egyensúlyom bizonytalan volt.
A térdeim gyengének tűntek.
Furcsa gondolat szaladt át rajtam:
ez nem normális.
Hányszor csinálunk meg egy mozdulatot anélkül,
hogyan gondolkodnánk rajta?
A felállás.
A lépés.
A karod emelése, amikor megmosod az arcod.
Most minden mozdulatnak súlya volt.
Minden gesztus nehezebb lett.
A fürdőszobába érve megnyitottam a csapot.
A hideg víz jólesően frissítette fel az arcomat,
de még mindig ott motoszkált bennem az érzés,
hogy valami nincs rendben.
A fogkefe felemelése nehéz.
A mozdulatok nem voltak lehetetlenek,
csak lassabbak voltak,
mintha a testem egy pillanattal később reagálna,
mint kellene.
Mintha a megszokott ritmus megbillent volna.
Az agyam racionális magyarázatokat keresett.

Talán csak elaludtam egy ideget.
Biztosan a tegnapi fáradtság.
Majd elmúlik.

A fáradtság nem ilyen.
A fáradtság elmúlik egy kávé, egy hideg zuhany után.
Ez viszont maradt.
Az öltözés is nehezebb volt a megszokottnál.
A gombokat becsatolni a farmeron –
túlságosan kellett figyelnem.
A cipőfűző megkötése?
Szokatlanul lassú és ügyetlen mozdulatokkal sikerült.
Kicsit minden más volt.
De mennyire más?
És a legfontosabb: meddig lesz így?

A konyhába érve a barátnőm már főzte a kávé.
Félmosollyal pillantott fel rám, majd elkomorult.
Jól vagy?
Kívülről nézve talán semmi sem látszott.
De ő ismert engem.
Tudta, hogyan mozgok, hogyan lépek,
hogyan érintem meg a csészémet.
Most más voltam.
Próbáltam megnyugtatóan biccenteni.
Csak egy kicsit fáradt vagyok.
Leültem a székre.
Szokatlanul óvatosan.
Megemeltém a kávéscsészét,

és akkor tűnt fel igazán: kicsit remegett a kezem.
Nem látványosan, éppen csak annyira,
hogy én észrevegym.
Letettem a csészét.
Ő közben engem figyelt.
Nem kérdezett többet, csak nézett.
Én pedig tudtam, hogy kiolvasta a tekintetemből.
Valami nincs rendben.
A kávé ott gőzölgött előttem.
Ismerős illat, ismerős ízek.
Megszokott módon mi is az interneten kerestük a választ.
Dobott pár betegséget a megadott tünetekre.
Kiválasztottuk betegségek közül a legmegfelelőbbet.
Nevettünk rajta.
Talán be kellene menned az orvoshoz – szólalt meg végül.
Nem feleltem azonnal.
Ezzel kimondtuk volna,
hogy ez több mint egy fáradt reggel.
Helyette újra megfogtam a csészét.
Figyeltem a kezem.
Egy árnyalatnyi remegés, egy hajszálnyi bizonytalanság.
Vettem egy mély levegőt.
Talán igazad van.

A sürgősségi, az első színpad

A csésze még mindig ott állt előttem az asztalon.
A kávé lassan kihűlt, akárcsak bennem a remény,
hogy ez az egész egy múltó állapot.