

Tamás Rita

ÉLJ VÉGRE MAGADÉRT!

Kiút a kiégésből, a kétségbeesésből
és a talajvesztésből

Tamás Rita:

Élj végre magadért! – Kiút a kiégésből, a kétségbeesésből és a talajvesztésből

© Tamás Rita, 2024

Szerkesztő: Illényi Balázs

Borító: Tabák Miklós

A borítófotót Domonkos Tünde készítette.

HVG Könyvek, Budapest, 2024

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Árkos Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-641-7

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Tamás

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gelbert Eco Print Kft.

Felelős vezető: Gellér Róbert ügyvezető igazgató

Tartalomjegyzék

Előszó	7
Április – NEM FORDULOK VISSZA	9
Május – ISMERKEDEM	31
Június – EGYEDÜLLÉT	56
Július – KÉT ORSZÁG KÖZÖTT	73
Augusztus – EGY FILMBE ILLŐ TALÁLKOZÁS	98
Szeptember – BETONT KEVEREK	122
Október – PENGEÉLEN	142
November – SE TOKEN, SE FIZETÉS	165
December – HAVAT LAPÁTOLOK	189
Január – ÍTÉLETIDŐ	216
Február – NÉGYEZER NÉGYZETMÉTER ÖRKÉNNYEL	240
Március – KÉT HELYRŐL RÚGNAK KI	260
Április – ÚJRA TUDOK NEVETNI	285
Köszönetnyilvánítás	311

Előszó

Emlékszem az első értekezletre az egyik rövid életű budapesti napilap sportrovatánál. Már korábban tudtam, hogy munkatársak leszünk Tamás Ritával, és mivel egészen addig nem találkoztunk személyesen, csak lelkes olvasójaként ismertem, kíváncsi voltam, milyen élőben a *Ne pánikolj, sportolj!*-os csaj. Hogy pontosan mik hangzottak el a megbeszélésen, azt már nem tudom, de az megmaradt bennem, hogy mennyire lenyűgözött Rita tudása, tájékozottsága, felkészültsége. A karakán kiállása már ott, azon az első értekezleten. A Covid miatt újabb személyes meetingekre nem került sor, nem találkoztunk többé, de a közösségi oldalakon követtük és figyeltük egymást. Ritkán beszéltünk, leginkább akkor kerestük a másikat, ha valamelyikünk alkotói válságban szenvedett.

Amikor útnak indult Norvégiába, még nagyobb tisztelettel gondoltam rá. Nemcsak azért, mert mindennél jobban becsülöm az aktív és bátor embereket, akik akarnak és mernek is tenni a boldogulásukért ahelyett, hogy belezsibbadnának az önsajnálatba, hanem azért is, mert az országváltása számomra nem meg-

futamodást jelent, épp ellenkezőleg: határozott kiállást az értékrendje mellett.

Nem tudtam, hogy könyvet ír, váratlanul érkezett a felkérés, vajon megírnám-e az előszót. Először csak megdöbbsentem. Aztán, amikor megindokolta, hogy miért én, akkor már el is sírtam magam. Az, hogy valaki ugyanolyan hétköznapi hősnek tart engem, mint amilyennek én őt, az több tiszteletnél. Ott van valami mélyebb kapcsolódás.

Megadtam magam a műnek. Négy estére volt szükségem, közben kicsit terhesnek is éreztem a munkámat, a kötelezettségeimet, amiért megszakítják a könyvélményemet.

Több helyen magamra ismertem, sőt elhangzanak a könyvben olyan mondatok, amelyeket szinte szóról szóra ugyanígy kimondtam vagy leírtam saját magamra vonatkozóan. A szavak által sugallt érzés belemart a szívembe: mennyire kell egyedül lenni ahhoz, hogy az ember el merjen indulni a saját mélysége felé. Milyen lehet a szó szerint fagyos magány a 8-9 Celsius-fokos lakásban, ahol a fűtött fürdőszobapadlón tudnak csak száradni a ruhák. Milyen lehet csúcsintelligens értelmiségiként a takarítói munkát megszakítani egy teljes műszaknyi, nyolcórás hólapátolással. Milyen lehet havat lapátolni úgy, hogy senki nem tudja átvenni a lapátot, hogy nem lehet reggelre hagyni, de estére sem, meg kell csinálni, mert nincs választás.

Milyen lehet úgy bátornak és erősnek lenni, hogy az ember nem is tud róla. Mennyi hónap kell lehullania ahhoz, hogy észrevegye: valójában hegyeket mozgat meg.

Tamás Rita a Norvégiában töltött első évének telén nem hókupacokat pakolt egyik helyéről a másikra, hanem a saját önbecsülését tisztította meg a rá nehezedő tehertől.

És milyen jó nekünk, hogy megéléseit lejegyezte ebbe a könyvbe.

Kőváry Anett

Április

NEM FORDULOK VISSZA

A kocsí rogyásig megpakolva, a kutya a hátsó ülésen liheg, melege van. A klíma nem működik, mert egy helyben veszteglünk. Kétezer kilométerre indultunk, de már Budapestről sem tudunk kijutni. Itt van a pápa, a „nép pápája”, és az egész várost lezárták.

Próbálkoztam több irányba, egyik sem működött. A Böszörményi útnál kiszúrok egy elég magabiztosan navigáló toyotást, utánaeredek. Egy piros lámpánál mellégurulok, letekerem az ablakot, és megkérdem, nem tudna-e kivezetni ebből a csapdából.

– Gyere utánam! – mondja a hatvanas hölgy. És mielőtt nagyon távolinak érezném magamtól korban, beugrik, hogy én is elmúltam már ötven. Ezt valahogy mindig hajlamosak vagyunk elfelejteni. Legalábbis én.

Követem. Ha beékelődik közénk egy autó, félreáll és bevár. Akár az élet, olyan ez az út az idegen segítőmmel. Elém lök az élet egy bosszantó helyzetet, de ezzel egy időben kirendel mellém egy jó lelket is.

A XII. kerület tetején aztán nincs tovább. Egy rendőr állja utunkat. Itt már tényleg nincs más, mint bevárni a vesztegzár végét.

Int, hogy álljak félre, ő is leparkol, kiugrik a kocsiból. Én is kiszállok, az ajtót nyitva hagyom, hogy a kutya kapjon levegőt.

– Hova mész? – kérdezi.

– Norvégiába.

– Nyaralni?

– Nem, kiszellőztetni a lelkemet, és szerencsét próbálni.

– Megértelek – feleli a korát meghazudtolóan fiatalos és élénk nő. – Most nézd meg ezt a hülye lezárást is! Bárki komolyan gondolja, hogy erre szükség van?

Kérdez párat a rendőrtől, de a fiatalember semmire sem tud felelni. Szabolcsból vezényelték fel, csak az utasításokat követi, frissen érkeztek, előre nem lehet látni semmit.

Odamegyek a kutyához, a segítőm is velem tart.

– Milyen fajta?

– Nem tudom, az utcán találták, a bicskei cigánysorról dobták ki vagy szökött meg, menhelyről fogadtam örökbe.

– Jó társ lesz.

– Nem volt kérdés, hogy hozom őt is.

A rendőr int, hogy mehetünk. Errefelé nem vagyok ismerős, mondom a nőnek, hogy az autópálya felé szeretnék menni.

– Kövess! – feleli. – Én másfelé megyek, de kivezetlek odáig, aztán ha intek, fordulj le jobbra. Onnan már megtalálod a felhajtót. Sok szerencsét!

A szokásosnál is figyelmesebben vezetek, két kézzel kapaszkodom a kormányba, és nagyon ügyelek, nehogy szem elől tévesszem. A Farkasréti temető feletti kis utcákban kanyargunk, majd elindulunk lefelé, Budának ez a része már kezd ismerős lenni.

Amikor a letekert ablakon keresztül int a kezével, hogy merre forduljak, egyben integet is.

Két órája indultam el. És most sírom el magam másodszor. Először akkor sírtam, amikor a lányomtól elbúcsúztam.

Ha van bonyolult anya-lánya kapcsolat, akkor a miénk az. Amikor közel van, távolinak érzem. Ha távol van, közelinek. Viták, veszekedések, elköltözések, viharok jellemzik a kapcsolatunkat. És ezzel párhuzamosan nagy összeborulások és hatalmas röhögések.

Nyolc hónapot készültem arra, hogy elinduljak Norvégiába. De az utolsó napokra elfogyott a lendületem. Vagy inkább a szellemi kapacitásom. Az autóba pakolást a lányom vezényelte le. A hatalmas kartonra felírt listáról – én cuccaim, kutya dolgai, útközben szükséges holmik, vészhelyzet esetére előkészített pakk – ő pipálta ki a már kihordott motyókat, és ő tartott irányban engem is.

Közvetlenül az indulás előtt gyengéden magamhoz öleltem. Erős ember. De ahogy magamhoz szorítottam, meglepett a törékenysége. Gyerekként sokat cirógattam, babusgattam. Azután később, mint minden kamasz, ő is hidegrázást kapott a szülői érintéstől. Amikor engedtem az ölelésből, centikre volt tőlem az arca. Láttam, ahogy a szürkés-kék szeme sarkában könnycseppek várnak arra, hogy az első pislogásnál eleredhessenek.

– Azt akarom, hogy boldog légy – szipogta.

– Te pedig vigyázz magadra! Ígérd meg, hogy vigyázol magadra!

A visszapillantó tükörből még láttam, ahogy továbbra is ott áll az út szélén, megtörve, pizsamában, papucsban – és rázza a zokogás.

Az első kanyar segített abban, hogy ne forduljak vissza.

Norvégia messze van. Távolságra, életvitelre és kultúrára is. Gyerekként mindig vágytam Skandináviába, de már akkor is drága volt eljutni oda. Szerettem a földrajzot, és megfogott a fjordok világa, tetszett a svédek szőkesége, a dánok stílusa. Vonzott az egyszerűség, a praktikum, a jó ízlés. Egy gyerek ritkán foglalkozik ilyesmivel, talán a haláláig idealista nagyanyám hatása, illetve

a Jugoszláviában látott kempinges élmények irányították a figyelmet az északiakra.

Fiatalon volt egy álmom. Soha nem mentek jól a nyelvek. Ezért azt találtam ki, hogy ha majd gazdag leszek, sokat fogok utazni, két-három évente országot váltok, abban a két-három évben pedig megtanulom az adott ország nyelvét. Amikor már kellőképpen jól megy, amikor már annyira rögzült a nyelv, hogy továbbállhatok, akkor új célállomást keresek.

Skandináviát, az utazgatást és a nyelvtanulást háttérbe szorították életem történései. Most mégis elindulok Norvégiába.

A magyarországi szakaszon félve vezetek. Ha előzők, lenyomnak, levillognak, hiába haladok én is valamelyest gyorsabban a megengedettnél. De akadnak, akiknek nem elég a száznegyvenszázötven. Feszült leszek. A városban sem könnyű a közlekedés forgatagában épeszűnek maradni, de az autópályán talán még kielezettebb a helyzet, hiszen jóval nagyobb a sebesség.

A szlovákiai szakaszon még fel-feltűnik ez az attitűd, de a cseheknél már túlsúlyba kerül a nyugalom. Még úgy is, hogy több hatalmas zivatar is elkap minket. Előfordul, hogy csak hatvannal tudok haladni. De nem tol és nem villog le senki.

Amikor kitisztul az idő, szívmengető látvány tárul elém. Dombok között vezet az autópálya, toszkán és alpesi hangulat keveredik. Az esőfelhők elvonulásával megmutatja magát az ég valószínűtlenül ragyogó kékje, majd már-már giccsbe fordul a tájkép, ahogy sörhabhoz hasonló felhők vonulnak át a lankás vidéken.

Drezda mellett foglaltam szállást, Ottendorf-Okrillában. Az előkészületek egyik legfontosabb része volt az, hogy merre tudunk megaludni a kutyával. Éppen őmiatta döntöttem úgy, hogy három nap alatt fogjuk megtenni a távot, nem akartam próbára tenni a túróképességét.

A nyolc hónapnyi előkészület sok mindent magában foglalt: norvégtanulás, kinti szállás megtalálása, Revolut-számla-nyitás, magyar bankban devizaszámla-nyitás a norvég koronának, hazai közüzemi szolgáltatókkal elektronikus ügyintézésre váltani, fogorvos, fodrász, gyógyszerek, vitaminok beszerzése, európai egészségbiztosítási kártya igénylése, kompjegy megvásárlása, kutya oltása és féreghajtása, iratai, az én utazási irataim megújítása, diplomáim angolra fordíttatása, céges autóm külföldi használatú engedélyeztetése – angolul is –, a kocsni nemzetközi biztosításai.

A felkészülés fontos része volt az is, hogy egy országos üzletlánc központi raktárába elmentem zöldséget pakolni éjszakánként. Tudtam, hogy Norvégiában eleinte csak fizikai munkát fogok tudni vállalni, megfelelő nyelvtudás híján másra nem lesz lehetőségem. Fel akartam mérni, hogy bírom-e erőnlételeg és lelkileg a fizikai munkát.

Bírtam. Sőt nagyon sokat adott ez a fajta igénybevétel.

Ekkor már huszonkilenc éve foglalkoztam írással. Nem mondom, hogy újságíróként, mert az utóbbi években klasszikus újságírói tevékenységet már nem végeztem, erre az egyre szűkülő mozgástér nem adott lehetőséget. A saját közösségi oldalaimra készítettem tartalmakat, és cégek számára végeztem ugyanezt.

Ez a munka azonban folyamatos készenlélet igényel. Az csak csalóka látszat, hogy az online munka szabadságot ad. Valóban végezhető földrajzilag bárhol, és tényleg gazdálkodhat az ember az idejével önállóan. De a valóság az, hogy ennek a munkának so-sincs eleje és vége. Nem jön el az a pillanat, amikor elégedetten összedörzsölhetem a tenyerem, hátradőlhetek, kikapcsolhatom a gépet, és bezárhatom magam mögött a munkahelyem ajtaját. Mert egyrészt az otthonom a munkahelyem, másrészt, ami az online kommunikáció előnye – bármikor elérhető az ember –, az egyben a hátránya is.