

### *Egy-éjszakás kaland*

Január elején hirdették ki, hogy lehet jelentkezni balatoni csapatépítő tréningre és budapesti 3x2 napos képzésre. A program EU-s támogatással valósul meg, bárki jelentkezhet.

Az esélytelenek nyugalmával jelentkezett a budapesti képzésre, végig sem gondolta igazán. Sem azt, hogy ez a családját hogy érinti, sem azt, hogy túl szürke senki ő ahhoz, hogy a kiválasztottak között legyen. Majd pont őt fogják hat napig etetni-itatni négycsillagos szállodában, ugyan már. De Budapest! Három estén is ott sétálhatna a Duna partján...

És egyszer csak megérkezett az értesítés, hogy ő is tagja az egyik csoportnak. Két hét múlva már indultak is.

Azon szerencsések között volt, akinek még a közlekedéssel sem kellett bajlódnia, mert kolléganőivel autóval utazhatott. Útközben találgatták, mit is takar vajon a műhelymunka, mit fognak csinálni, talán agyagoznak, kézműveskednek?

Azonos megyéből, de különböző járásokból érkeztek a kollégák. Nem mindenki lelkesedett érte úgy, mint ő, aki ajándéknak tekintette. Tetszett neki a foglalkozások többsége, a Kulturális Értéktérítő Műhelymunka kifejezés itt főleg a stressz kezelésének lehetőségeit takarta. Jó kis közösség alakult ki, az ellátásra sem lehetett panasza. Kedves kis szobatársa lett, s vacsora után nekivághatott az esti Budapestnek. Csak a séta érdekelte, a Duna, a hajók, a villamosok, a kivilágított gyönyörű főváros.

A második kétnapos képzésre egy hónap múlva került sor, ugyanabban a hotelben, nagyjából azonos menetrenddel. Este még a vacsorát is kihagyta, hogy több ideje legyen sétálgatni.

A harmadik, egyben utolsó képzésre márciusban került volna sor, de a koronavírus járvány miatt töröltek minden folyamatban levő rendezvényt. Az új időpont szeptember elejére esett, az új helyszín pedig egy gyönyörűen felújított hotel, szemben a Margit-szigettel! Lelki szemei előtt már látta saját magát a szép nyárvégi estében sétálni a szigeten, megállni a hidakon és gyönyörködni akár órákig.

Az első meglepetés, az új hotel elkápráztatta. Ízlésesen berendezett, kellemes környezet, a teraszról ráláttak a Dunára. Az időjárás is pártjukat fogta, tiszta, napos, meleg idő volt. A járványhelyzet miatt úgy szervezték a képzést, hogy a személyzetén kívül gyakorlatilag csak az ő csoportjuk volt a hotelban. Minden tekintetben pozitívabb, oldottabb lett a hangulat. Átismételték a korábbi négy nap anyagát, beszélgettek, kire milyen hatással volt az elmúlt néhány hónap, a veszélyhelyzet, mi minden történt a szűkebb és tágabb környezetükben ezzel kapcsolatosan. De a fő téma a stressz kezelés volt, és annak technikái, lehetőségei. Tanultak néhány azonnali, hatékony, gyakorlati technikát is.

Elérkezett a várva várt szabadidő. Vacsora után, már sötétben 6-8 ember indult útnak a Margit-sziget felé. A terv az volt, hogy a Margit-híd felől közelítik meg a szigetet, s azon végigsétálva, az Árpád-hídon át térnek vissza a hotelbe. A Margit-híd közepén, a „korona” előtt már csak hárman maradtak, a fotózással sok idő eltelt, de a következő zöld jelzésnél ők is elindultak a gyalogátkelőn a sziget felé.

S ekkor megtörtént a baj. A villamossíneken megbotlott, s hiába próbálta visszanyerni az egyensúlyát, hatalmasat esett. Bal térdével érkezett az akadálymentesítés céljából rücskösre betonozott járdarészre, arra a térdre, amit már háromszor műtöttek és csavarok tartják. A földön csúszott tovább, hasát az övtáska zúzta meg, míg végül megállapodott a járdát lezáró korlát alatt. Óráknak tündek a másodpercek, agyában száguldoztak a gondolatok, miközben teste mozdulatlanul feküdt a járdán. Fel tud állni vajon? Mekkora a sérülések? A hasát is ötször műtötték, hasfala szinte nincs, épp, hogy gyógyulnak lett nyilvánítva... Kolléganői segítségével talpra állt, majd percekig lihegett a korlátba kapaszkodva. Próbált tenni néhány lépést. Sikerült. Elöntötte a hála. A jelek szerint nem tört csontja, nem vérzik, és a forgalom sem indult meg, amíg a földön feküdt. A túloldalra érve szólt a kolléganőinek, menjenek nyugodtan, nem akarja elrontani az estéjük, ő haza fog jutni, de a lányok nem hagyták magára. Bár az ijedségtől még mindig remegett, próbált viccelődni, amikor a szökőkútnál találkoztak a többiekkel. A gyönyörűséges látvány fél órára elvarázsolta, de amikor véget ért a zene és a színes vízsugarak tánca, nyugtalan lett, mielőbb haza akart jutni. Elindultak a sziget belseje felé, kolléganői beültek egy italra az egyik kerthelyiségbe.

S ekkor ő úgy döntött, elindul hazafelé – egyedül. Még egy órát biztosan nem bír itt ücsörögni, de nem akarja a többiek szórakozását sem tönkretenni, így is sokat tettek érte.

Néhány lépés után maga mögött hagyta a lampionos sétányt, ösztönösen tartott abba az irányba, amerre az Árpád-híd felhajtóját sejtette. Sietett, ahogy csak sérült testétől kitelt. Már nem tartotta olyan jó ötletnek otthagyni a társait. Bízott benne, hogy hamar kiér a hídra, de az út nem akart véget érni, a keskeny és sötét ösvények újabb és újabb kereszteződésbe torkolltak. Tudta, hogy a sziget nem olyan nagy, hogy eltévedhetne rajta, mégis érezte, hogy a félelem egyre inkább a hatalmába keríti. Egyedül volt, idegenben, sérülten, éjszaka. Miről is szólt ez a képzés? Stresszkezelés. Ez a gyakorlati modul. Sport - az megvan, már levegőt is alig kap, úgy siet. Megnézte a telefonján a térképet, a kis kék pont megmutatta a pillanatnyi helyzetét. Miért is gondolta, hogy pár perc alatt kiér? Miért nem nézte meg, mielőtt útnak indult? Jött egy busz, azt követte, legalább nem tekereg összevissza. Hangokat hallott maga mögött, megszorozta a lépteit, nem szeretett volna senki idegennel találkozni. Elkezdett



imádkozni. Talán még soha ilyen őszintén nem imádkozott. „Uram, segíts meg, vezess haza, ha én innét épségben hazajutok, soha többé nem indulok el egyedül sehová....” A hídra érve kicsit megnyugodott, látni vélte a hotelt körülölelő park fáit. A hídról egyetlen helyen lehetett lemenni, a széles út a Népfürdő utcába torkollott. Közvetlenül a partra sehol nem tudott lemenni. Haladt tempósan, amerre ösztönösen a partot sejtette, de az csak nem tűnt fel előtte. A térkép szerint is jó irányba haladt, de a tízemeletesek véget nem érő dzsungelében egy idő után elfogta ugyanaz a kétségbeesés, mint a sziget fái között. De bármennyire is elveszettnek érezte magát, mégis racionálisan, megoldásokat keresve tudott gondolkodni.

Rosszul döntött, amikor az eredeti útitervet követve, a sziget belseje felé indult, és nem nézte meg a térképen, hol is áll pontosan. Ha visszafordul és azon az úton megy haza, amerről jöttek, végig egyértelmű, biztonságos, forgalmas úton mehetett volna.

Büszkesége nem engedte, hogy taxit hívjon az első utcanévtábla alól. Egy szórakozóhely előtt fiatalok álltak, megkérdezte tőlük, jó irányba halad-e. Megerősítették, ettől erőre kapott. Végre meglátta a hotel épületét, ám ahogy odaért a kerítéshez, a kaput zárva találta. Csak nem az utcán kell töltenie az éjszakát, amikor végre célba ért? Megkerülte az épületet, úgy emlékezett, van másik bejárat is, azt nyitva találta. A szobájába lépve leroskadt az ágyra: KÖSZÖNÖM, URAM!

Nagyon örült, hogy ezen az éjszakán nincs szobatársa. Megnézte a sérüléseit. Nyílt seb nincs, látható durva elváltozás nincs, csak a zúzódások, lila foltok és a fájdalom. Lelkében a végtelen hála, a megkönnyebbülés, fejében a kavargó gondolatok. Büszke volt magára, hogy megcsinálta! Tulajdonképpen teljesítette a tervét, amire hónapok óta készült.

Próbálta feldolgozni, mi történt, de nem talált racionális magyarázatot az esésre. Cipője sportos, kényelmes, az nem lehetett a megbotlás oka. Nem sietett, nem is volt figyelmetlen. Miért pont ez a két sokszor műtött, kritikus terület sérült, de úgy, hogy sehol máshol egy apró horzsolás sincs? Úgy, hogy épp csak tanulságos legyen, vegye komolyan, de ne legyen maradandó károsodás? Egyre biztosabb lett benne, hogy az esemény sorsszerű és kivédhetetlen volt, és pontosan így kellett történnie, ahogy történt. Felismerte, hogy ez a néhány óra szimbolizálta az életét. Nemcsak azokra a területekre hívta fel a figyelmet, amik sérültek, hanem arra is, hogy a kritikus pillanatokban mindig egyedül van, magára utalva, de arra is, hogy a Gondviselés megóvjá és rávezeti a megoldásra.

Másnap úgy ment le a reggelihez, mintha mi sem történt volna. Senkinek nem árulta el, min ment keresztül az éjszaka. A délelőtti ragyogó napfényben a sziget és a pesti utcák újra hívogatóan csábítottak sétára.