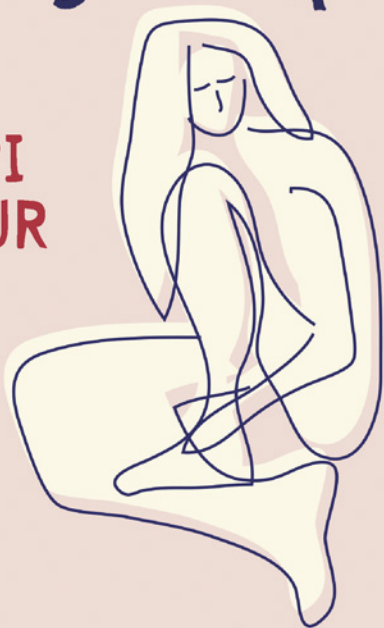


GYÓGYÍTÓ SZAVAK

RUPI
KAUR



finey
selection

#1 *new york times* bestsellerszerző

GYÓGYÍTÓ SZAVAK

Rupi Kaur egyéb könyvei:

tej és méz

a nap és az ő virágai

otthon test

GYÓGYÍTÓ SZAVAK

RUPI KAUR

Első kiadás
Könyvmolyképző Kiadó, Szeged, 2023

Gyógyító szavak

Rupi Kaur irányított írási feladatai
a kreativitás és a gyógyulás elősegítésére

EZ A KÖNYV

TULAJDONA

BEVEZETŐ

A költészet	9
Ki lehet kreatív?	10
Kinek szól ez a könyv?	11
Szabad írás	12
Hogyan kezdtem írni?	13
A stílusom	14
Tippek (mielőtt belevágnál)	16

ELSŐ FEJEZET: fájdalom	19
-------------------------------	-----------

MÁSODIK FEJEZET: szeretet	89
----------------------------------	-----------

HARMADIK FEJEZET: szakítás	153
-----------------------------------	------------

NEGYEDIK FEJEZET: gyógyulás	237
------------------------------------	------------

KONKLÚZIÓ

Szerelmes levél az íróhoz/olvasóhoz	315
Mi következik?	316
A szerzőről	317
Köszönetnyilvánítás	318

A KÖLTÉSZET

A költészet az emberi érzelmek nyelve. Levegő, tűz, víz és föld. A költészet a tüdőnkbe áramló lélegzet. A sóhajok. A hebegések. A költészet az, amikor először leszel szerelmes. És először törik össze a szíved. A költészet éhség. A semmiben függő szavak két száj között, közvetlenül a csók előtt. Az izgalom. A költészet az, amikor akkora kő van a gyomrodban az izgatottságtól, hogy leesik egészen a lábaddig. A költészet a fény, amit magaddal viszel, miután kiástad magad a gyászból. Hosszú beszélgetések az óceán partján. A költészet az első hó télen. A sült süti illata. A költészet szex. Emelkedettség. A veszekedés és a békülés. Az utazás. A történet. Futás és nevetés. Nevetés és futás. A költészet egyetlen ember hatalma és milliárdok visszhangja. A túlélésünk költészet. Az életünk költészet. És azzal zárjuk le, amikor végül leírjuk.

KI LEHET KREATÍV?

Kíváncsiak vagytok rá, mi szomorít el? Amikor valaki azt mondja, hogy nem kreatív.

Vajon hogyan hitettük el milliókkal, hogy a kreativitás olyasmi, ami csak kiválasztott kevesek számára elérhető, miközben az igazság az, hogy az emberek természetüknél fogva kreatívak, és éppen a képzeletünk segített, hogy életben maradjunk évezredek át. A képességünk, hogy összejöjjünk, gondolkodjunk, hogy problémákat oldjunk meg, maga a kollektív kreativitásunk.

Amikor gyerekek voltunk, mind firkálgattunk, rajzoltunk, írogattunk a jegyzetfüzetünkbe. Abban a zseni korban a „kreativitást” még nem valamiféle képességnek láttuk, hanem hétköznapi tevékenységnek tucatnyi más dologgal együtt. Ez a naivitás és gondtalanság tette lehetővé, hogy kockázatot vállalva szabadon alkossunk. Játsoztunk és felfedeztünk a játék és a felfedezés kedvéért. Jelen voltunk. Jól éreztük magunkat.

Aztán ahogy idősebbek lettünk, kicsit kevesebbet rajzoltunk. Mikor felsősök lettünk, a naplónkat már csak porfogónak használtuk. Középiskolás korunkra a legtöbben teljesen felhagytunk az írással és a rajzolással. Hogy is ne tettük volna? Évről évre nagyobb súllyal neheztedek ránk a feladataink. Úgy lekötött bennünket a zsúfolásig telt órarend meg a tanórán kívüli feladatok sokasága, hogy nem sok minden másra maradt energiánk.

Nem csoda, hogy amikor felnőttként új dolgokat kellene kipróbálnunk, már azt mondjuk: „Nem megy. Nem vagyok kreatív.” Ezzel az erővel azt is mondhatnánk: „Félek megpróbálni, mert hátha nem megy, és ha nem megy, akkor hülyét csinálok magamból.” Kezdünk elfordulni mindattól, ami elsőre nem a legjobb színben tüntet fel bennünket.

Hol van ebben a szabadság? Hol a felfedezés? Mindannyiunkban ott él egy gyerek, aki azt akarja, hogy meghallgassák, szeressék és meggyógyítsák. Ki kell engednünk őt játszani.

A kreativitás túlmutat a vásznon és a naplón. Kreatív a tánc is. A takarítás, az esszéírás, a kifogás keresése, hogy miért nem érünk rá elmenni idén a hálaadás napi vacsorára, mind-mind kreatív tevékenység. Szintúgy az, ha rendet rakunk a szekrényben, főzünk, kertészkedünk, a könyvtárban böngészünk. Mind úgy lehetünk kreatívak, ahogyan szeretnénk.

KINEK SZÓL EZ A KÖNYV?

A *Gyógyító szavak* mindenkinek szól, aki szeretne közelebbi kapcsolatot találni önmagával. Irányított írási feladatok gyűjteménye, amit úgy terveztem meg, hogy a belső világunkból merítve feltárhassunk traumákat, szívfájdalmat, szerelmet és gyógyulást. A feladatok azt kérik tőletek, hogy foglalkozzatok a gyengeségeitekkel. Semmiféle írás terén szerzett tapasztalatra nem lesz szükség hozzájuk.

SZABAD ÍRÁS

„Azért írok, mert nem tudom, mit gondolok, amíg el nem olvasom.”

– Flannery O’Connor

Életem egy nehéz időszakában kezdtem el írni. Elindítottam a stoppert, fogtam a tollat, és leírtam az első dolgot, ami eszembe jutott. Kiöntöttem a szívemet a naplómnak, és ettől megkönnyebbültem. Ez a szabad írás segített elindulnom a gyógyulás felé.

A könyvben lévő feladatok mind a szabad írásról szólnak. A szabad írás, vagy más néven „belső írás” lényege, hogy hallgassuk meg önmagunkat, és hagyjuk, hogy a gondolataink szabadon áramoljanak a papírra. Ne aggódj az írás minősége miatt! Az egyetlen cél, hogy gátlások nélkül írj. Miközben szabadon írsz ebbe a naplóba, ne radírozz, ne húzz ki semmit! Ne gondold túl! Csak írj, amíg úgy nem érzed, mindent elmondtál.

HOGYAN KEZDTEM ÍRNI?

Költői utazásom még a gimnáziumban indult, amikor „spoken word” előadásokra vállalkoztam, amikor lehetőségem adódott.

Varázslatos érzés volt a színpadon állni egy mikrofonnal. Életemben először éreztem, hogy élek, és méltó vagyok rá, hogy meghallgassanak. Négy-öt perces verseket írtam, amiket aztán pincékben meg közösségi házakban adtam elő, vagy bárhol, ahová beengedtek.

Mindig azt mondom, hogy 21 évbe telt, mire megírtam az első könyvemet, a *tej és mézet*. Az első művészi projekt, amit az ember életre kelt, ilyen. Összegzése az előtte átélt éveknél. A *tej és mézet* nem úgy írtam – egyszerűen *megettörtént* velem. Minden érzékszervem részt vett benne. A megírását a mai napig életem egyik legkatartikusabb élményeként tartom számon. Néha lehunyom a szemem, és visszagondolok azokra az évekre. 2010-re. 2011-re. 2012-re. 2013-ra. 2014-re. Milyen nehezemre esett akkor kapni. Adni. Érezni. Sérült voltam. Nyílt sebekkel. Folyt a vérem. Akkor először néztem szembe az abúzzsal, amit a testem átélt. Olyan önbizalommal jártam a cipőmben, ami megijesztette a férfiakat körülöttem. Nem tetszett nekik, hogy olyan nyíltan beszéltem a szexuális erőszakról nyilvánosan. Gondolták, így csak még több jár nekem belőle. Szerencsémre egy csapat erős nő körülöttem a felszínen tartott a legsötétebb időszakban is. Nélkülük nem lennék itt. Tőlük kaptam az erőt, hogy írjak, és a helyet, ahol megoszthattam.

A STÍLUSOM

Szeretem azt gondolni, hogy kétféle verset írok. Az első kategóriába a **performanszversek** tartoznak, azaz olyan költészet, ami a színpadon kel életre. Ezek általában hosszabb versek, és eleve előadásra készülnek. A performanszvers történetet sző, és új világba húzza be az olvasót. Számomra ez olyan, mint a zeneszerzés. Amikor pedig előadom a színpadon, az olyan, mintha élő zenét játszanék.

Minden vers lüktetéseiben és szótágokban tör elő belőlem, saját dallama és ritmusa van. Talán azért lehet, mert pandzsábi költészetben nőttem fel, és a pandzsábi kultúrában a versek szájhagyomány útján terjednek. Az egyik kedvenc emlékem gyerekkoromból az, amikor a környékbeli nőket néztem, akik körben állva *giddhát*, egy közkedvelt helyi néptáncot táncoltak, közben pedig *bolíyanokat*, azaz kétsoros rímelő verseket énekeltek. A tánc kínálta azon kevés alkalmak egyikét, amikor a nők úgy gyűlhetek össze, hogy férfiak egyáltalán nem voltak velük. Elengedték magukat, táncoltak, nevettek, boldogok voltak. Ott helyben olyan vicces verseket rögtönöztek, hogy azokhoz foghatót azóta sem hallottam, odaszúrtak a hatalmaskodó anyósuknak, beszóltak a szomszédaiknak, a testvéreiknek, egymásnak. A bolíyanokba olyan erotikus vicceket csempésztek, hogy a földön fetrengtem a nevetéstől. Ebben a biztonságos környezetben minden és mindenki szabad préda volt. A nők itt eresztették ki a gőzt, mielőtt visszatértek gyakran nehéz életükhöz.

Így hát a költészetet mindig is előadásra szánt műfajnak tekintettem, ami a gyógyulásról és a közösség előtti megmutatkozásról szól.

A másik típusba tartozó verseimet úgy hívom, **papírversek**. Ezek leginkább papíron élnek. Hiszem, hogy a papírversek akkor a leghatásosabbak, ha valaki magában olvassa őket. Az, ahogyan a vers vizuálisan megmutatkozik a könyv lapján, fontos szerepet játszik abban, hogyan éli meg az olvasó. Minden elem szántszándékkal olyan. A központosítás használatával vagy elhagyásával egy bizonyos ritmust kölcsönözök a versnek. A sortörések is tudatosak. Ott szoktam új sort kezdeni, ahol a dallamot gondolom kitartani. Esetleg ott vetek véget egy sornak, ahol egy bizonyos szót hangsúlyozni szeretnék.

Bár a papírversek hosszukat és stílusukat tekintve sokfélék lehetnek, előszeretettel kísérletezem a velős, rövidebb szövegekkel. Igyekszem olyan szavakat használni, hogy óriáskígyóként szorítsák el az olvasó szívét.

Ha valakinek éppen megszakad a szíve, vagy valamilyen traumát él át, a valóság nem lassan fedi fel magát, hanem úgy csapódik be, mint egy lövedék, gyorsan és keményen.

Azt szeretném, ha a papírverseim is ugyanezt tennék – ezért olyan lényegre törőek. Az a szándékom velük, hogy gyorsan és keményen csapódjanak be, akár egy metaforikus lövedék.

Minden egyes szavam fontos szerepet játszik. Ha a szerkesztés során találok egy szót, amit ki lehet venni, mert nem szolgál valamilyen célt, akkor kiveszem. Nem akarok a szükségesnél több szót megtartani.

Azért mondom most ezt el nektek, hogy lássátok, hogyan írok, és miért. Nektek nem kell ugyanígy írnotok. Írjatok csak úgy, hogy azt éreztétek, éltek, és megmutatjátok magatokat. Ebben a könyvben rövidebb és hosszabb szövegekkel is kísérletezni fogunk.

TIPPEK (MIELŐTT BELEVÁGNÁL)

- 1) A könyvben minden feladat a szabad írásról szól. Ez azt jelenti, hogy törekedned kell leírni azt, ami először eszedbe jut – ne szerkessz, ne törölj semmit, ne cenzúrázd magadat! Nem számít, hogy annak, amit leírsz, van-e értelme, vagy nincsen. Csak az a lényeg, hogy ne uralkodj magadon, engedd, hogy a tudatalattid vegye át az irányítást.
- 2) A feladatok fejezetekre oszlanak. Ideális esetben az első oldaltól az utolsóig mész végig a könyvön, azonban semmi esetre sem szükséges mindenáron így tenned. Nyugodtan teljesítsd a feladatokat a neked tetsző sorrendben!
- 3) Sok feladathoz adok a kreativitás lángját fellobbantani hivatott tippet. Ez lehet egy kérdés, amire választ várok tőled, de akár egy szó vagy kifejezés is, amivel az írásod elkezdődhet.
- 4) Bizonyos feladatoknál arra kérlek majd, hogy csukd be a szemed, és vegyél pár mély lélegzetet, mielőtt írni kezdesz. Ki ne hagyj ezt a részt! Csináld csak meg! Segíteni fog ellazulni, az pedig segíti a kreativitást.
- 5) Nem kell írónak vagy költőnek lenned, hogy teljes értékű megoldással állj elő ezekhez a feladatokhoz. Csak írnod kell – ez minden.
- 6) Hogy az utasításokat egyértelművé tegyem, azt, amit írsz, versnek vagy írásnak fogom nevezni. Ezek csak címkék, jelenthetik azt, amit te szeretnél.
- 7) A költészet sokkal több, mint amit az iskolában tanultál róla. Garantálom neked, hogy mindenki tud verset írni. A verseidnek nem kell rímelniük, sem versszakokból állniuk. Amikor arra kérlek, hogy írj egy verset, azt várom tőled, hogy légy sebezhető, mutasd meg a nyers érzelmeidet. Ebben a naplóban ez jelenthet egy szót, de akár százat is. Jelentheti azt, hogy versszakokat, de azt is, hogy bekezdéseket írsz. Jelentheti azt, hogy a sorok rímelnek, de azt is, hogy nem. A versírás egyetlen szabálya ebben a naplóban, hogy engedd magadat szabadon írni.

- 8) Ha valamelyik feladat felzaklat, hagyd ki! Akkor nem éri meg megcsinálni. Később még mindig visszatérhetsz hozzá.
- 9) Bizonyos feladatok esetében azt javaslom majd, hogy meghatározott idő alatt végezd el őket. Az időmérés utat mutathat és segíthet is írás közben. Persze ne érezd úgy, hogy a stopper korlátoz! Egyáltalán nem baj, ha túlléped az időt, sem az, ha gyorsabb vagy.
- 10) Ha több hely kell a feladatok befejezéséhez, folytasd nyugodtan az írást a saját naplódban.
- 11) Az első fejezet, a „fájdalom” a traumáról szól. A négy fejezet közül ez fog a leginkább megviselni érzelmileg. Munka közben tarts szüneteket! Úgy fogod találni, hogy akár egy negyedórás feladat is kimerítő tud lenni. Ez teljesen normális. Ha egy traumáról beszélünk, az rengeteg energiát kivehet belőlünk, szóval ne légy szigorú magaddal! Olyan tempóban haladj, amit biztonságosnak és egészségesnek érzel!
- 12) Ezeket a feladatokat ne érezd munkának! Legyenek olyanok, mint egy kilégzés. Csak engedd el magad, és hadd áradjanak a szavak!

ha tudnám milyen
a biztonság igazából
kevesebbszer
omlottam volna
rossz karokba

tej és méz, 21. oldal

ELSŐ FEJEZET
FÁJDALOM

A szexuális és fizikai abúzus indított el először az írás felé. Ez az erőszak olyan mélyre hatolt, hogy teljesen elhallgattatott. Úgy éreztem, nincs hangom, nem tudom elmondani senkinek, mire gondolok, amikor azt mondom, „rossz dolog”.

Aztán úgy 18 éves korom körül elmentem egy új pszichológushoz az iskolában. Az első találkozásunkkor megismertetett a „trauma” szóval. Úgy hatolt belém, akár egy kés. *Trauma*. A pszichológus ezen a néven nevezte az én „rossz dolgomat”. Emlékszem, ahogy némán ültem a kemény bőrkanapén, és nem tudtam, mit mondjak, mert az olyan hétköznapi emberek, mint én, nem élnek át traumákat. A „trauma” olyan szó, amit életveszélyes autóbalesetek esetén használtak, esetleg azokra a borzalmakra, amiket katonák élnek át a háborúban. A második találkozásunkkor azt mondta a pszichológus, hogy PTSD-m lehet – poszttraumás stressz-zavar. Emlékszem, komolyan össze kellett szednem magam, hogy ne forgassam a szememet. Amikor lejárt az idő, elsiettem onnan, és soha többé nem mentem vissza hozzá.

Évekkel később döbbsentem rá, hogy a pszichológus nem egyszerűen nagy szavakat használt. A szexuális, családon belüli, mentális, testi és érzelmi bántalmazás bizony trauma, és ezeknek a traumáknak a túlélői azok közé tartoznak, akiknél könnyen előfordulhat poszttraumás stressz. Úgy lehet, hogy ha valaki ilyen fiatalon és ilyen gyakran él át efféle traumát, azt normálisnak látja, így már gyerekként eltorzul a „normális” világot meghatározó referenciakerete. Ezzel az új információval felvértezve már elfogadtam, hogy lépéseket kell tennem a gyógyulás felé.

Az írás gyorsan ennek a gyógyulási folyamatnak a része lett. Nehéz volt nyíltan beszélnem arról, ami velem történt, így hát a naplómhoz fordultam, mert az írást biztonságosnak éreztem. Ahogy aztán megtaláltam a szavakat arra, amit átéltem, lassan felszabadultam. Így ültettem el az első könyvem, a *tej és méz* magjait.

Ennek a fejezetnek a feladatai a traumát körülvevő különféle témákat tárják fel. A saját tempódban vedd sorra őket! A biztonságod és lelki egészséged legyen az első. Ha úgy érzed, nincsen feltárni való traumád, az nagyon jó. Nem kell hozzá trauma, hogy mélyre ássunk. Nem a trauma határoz meg bennünket. Nem az tesz érdekessé, hanem a *hangunk* és az, ahogyan *használjuk*. Ha némelyik feladatnál arra kérek, hogy egy bizonyos élményre reagálj, ha azonban az nem történt meg veled, találj helyette valami mást! Nem számít, milyen mélységben, de mindenkinek vannak fájdalmas élményei, ezeknek pedig egytől egyig érdemes utánajárni. Engedd játszani a benned élő művészt! Ha csavarnod kell egyet a feladatokon, hogy dolgozni tudj velük, nyugodtan tedd meg! Remélem, hogy az, amit ebben a fejezetben leírsz, megmutatja, micsoda harcos vagy.

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatom veled.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)

1. FELADAT

HOGY NÉZ KI A TRAUMA

1) Csukd be a szemed, és szép lassan vedyél 10 mély lélegzetet!

A tizedik lélegzetvétél után pár pillanatra gondolkodj el azon a szón, hogy „trauma”!

Aztán rajzold le erre a lapra, hogy néz ki a trauma. Amikor csukott szemmel ezen a szón meditáltál, mit láttál?