

## Hullámszások

Mindig is imádtam naplót vezetni. Amikor tollat fogtam mindig az járt a fejemben, hogy x év múlva, mikor ezek a lapok az eszmei értékük mellett valami oknál fogva „ténylegesen” is sokat érnek majd és könyvben jelennek meg vajon milyen képet mutatok bennük magamról. Mert amióta az eszemet tudom ez a gondolat minden cselekedetemet, sőt gondolatomat is átszötte. Ami amúgy természetes – szoktam nyugtatni magam – hiszen közösségekben élünk, kit nem foglalkoztat, hogy másoknak mi a véleménye róluk. Valahogy azonban magamnál azt éreztem ennél gátlóbb dolog nincs is... Saját gondolataimban is szinte teljesen megbénított, hogy vajon ezt ki hallja körülöttem, vagy (ahogy ez látszik is kifejezetten racionális típus vagyok...) okés, ha nem is hallja, hisz ez képtelenség, de mit gondolna, ha hallaná. Azt hiszem elsősorban ez az, ami most is arra ösztönözz, hogy írjak. Mert annál a gondolatnál, hogy minden léptedet figyelik csak egy dolog ijesztőbb, az pedig az, ha nem. Ha nem számít mit csinálsz, mert úgyis csak részleteket látnak belőled (jobb esetben). Van abban valami rémisztő, hogy saját magadon kívül soha senki nem fog tudni úgy megismerni; mások csak egy-egy oldaladat, viselkedésedet, képedet látják, holott ez természetes. Nem lehet mindenkinek feltárulkozni, most azért részben mégis erre teszek kísérletet.

5-es koromban vettem rá magam igazán, hogy nekiálljak naplót vezetni, nem mintha előtte nem írtam volna fel minden nagyobb eseményt (egy dolgozat eredménye, osztálykirándulás, első rövid beszélgetésem egy fiúval és még folytathatnám) több füzetbe, de úgy igazán 11 évesen álltam neki írni. Akkor váltottam iskolát, miután kiderült, hogy felvettek a gimnáziumba a sok kis füzetet, amibe addig jegyzeteltem a dolgokat felváltotta az a kis fekete, virágos – irtózatossan menő füzet, ami végül addigi életem egyik legmeghatározóbb évét követte végig.

Ahogy írtam szerencsére felvettek, ráadásul 11. voltam, aki bekerült, így rettenetesen büszkén kezdtem az évet. Vagyis így kezdtem volna, ha nem érzem azt a nyomást, hogy ebben az osztályban nagyon helyt kell majd állnom! A régi iskolában nagyon szerettem mindent, a tanárokat, osztálytársakat, barátaimat; de nem voltam menő... Nem beszélgettem nagyon mással csak a barátnőimmel, és úgy éreztem ez általános iskolában rendben van, de itt ez most már nem babra megy! Gimnáziumban kezdődik az élet, itt lesz majd az első igazi baráti társaságom, szerelmem, innen már csak dolgozni megyek majd később és az már ugye az élet végét jelzi. Így tehát a csendesnapra, ami máshol gólyatábor bepakoltam a leg szuperebb pólóimat és felkészültem, hogy berobbanjak, lenyűgözsek mindenkit. Egyik barátnőimmel mentünk, akit szintén felvettek így kicsit kevésbé volt ijesztő a helyzet, hogy még 30 másik ismeretlennel meg a tanárokkal felszállunk a vonatra és egy teljes hétvégét együtt töltünk.

Erről a hétvégéről csak annyit, hogy első nap ebédkészítésnél (paprikáskrumpli) az osztályfőnökkel és helyettesével pucoltuk a krumplit, ami teljes letargiába taszított, hisz ezek után, hogy fogom megismerni a többieket. Nem is nagyon ismertem meg őket, mármint persze a négy év alatt elvileg mindenkiel beszéltem egyszer, de még erre sem vetnék mérget. A sok kezdeti zűrzavar után kialakult egy kisebb társaság, akikkel jóban voltunk; barátnőmhöz meg hozzám még csapódott három lány. Aztán ahogy az évek során változott az osztály és jöttek-mentek az emberek a klikkeken és az osztályon belül is ez a kis társaság eleinte kibővült, majd lassan elkezdtek kizárni egymást. Emlékszem, egyik barátnőmmel volt is egy ilyen beszélgetés, hogy barátok szeretnének maradni, csak... Mindenesetre a fokozatos leépítések után végül rám is sor került. 8-ban így a második félévben teljesen elveszettnek éreztem magam: nem vártam a szüneteket, hiszen nincs kivel beszélni; nem akartam suliba járni, mert minek; teljesítményem is romlott. Egyetlen egy dolog tartotta bennem a lelket, hogy jövőre az osztályt ketté bontják és új emberek jönnek.

Azt éreztem az első négy év a gimnáziumban katasztrófálisan sikerült, barátaimmal folyamatosan ment a másik húzása, kiközösítése. Egy fiú megtetszett még az első évben és egyszer meg is tartotta nekem az ajtót, de mikor ezt elmondtam egyik barátnőmnek és megkértem tartsa titokban, azzal, hogy megosztotta a többiekkel úgy éreztem teljesen elárultak. Egyedül voltam. A táborokba, ahol jártam többnyire szintén teljesen zárkózott voltam, egytől eltekintve.

Egy kéthetes tanfolyamon vettünk részt másodunokatestéremmel, akivel akkoriban találtuk meg a közös hangot. Egyik barátnője is jött velünk, akivel szintén nagyon hamar megvolt az összhang, így a két hét alatt esténként jó sokáig tivornyáztunk, ezzel nem hagyva aludni másokat. A folyosókon is a mi nevetésünktől zengett minden, a pingpongasztaltól kezdve a konyhán át a nagyteremig. Egyszóval jó harsányak voltunk. Egy hét elteltével be is hívott minket a tanfolyamvezető magához, hogy ez így nem mehet tovább, túl sok panasz érkezett arra, hogy milyen hangosak vagyunk, valamin változtatni kell. Valami változott is, csak nem abban a pillanatban; a tanfolyam hátralévő részében visszább fogtuk magunkat, bár kisangyalok továbbra sem voltunk. Azt hiszem ez választotta szét bennem úgy igazán ezt a teljes (kicsit fékevesztett) önfeledtséget és visszafogottságot, bár nem lenne igazságos konkrét élményhez kötni, tekintve, hogy korábban is ez különítette el az iskolai és családi éneket egymástól.

Tehát az első négy évemben ezek a nagyon intenzív hullámzások abban csúcsosodtak ki, hogy egyedül voltam. Azt éreztem, tudtam, hogy senki sem érthet meg igazán, senki sem figyel rám, nincs, akihez forduljak. Ilyen állapotban vártam tehát a 9-et, hiszen akkor már végképp el kell, hogy kezdődjön az igazi élet! Az érettségiig még meg lesz az első viszonzott szerelem, az új osztályban új barátok várnak majd. Mert ha itt nem szerzek barátokat akkor sehol! Munka, egyetem alatt már csak a teljesítményen van a fókusz, most kell még élnem!

El is indult a következő négy év, amit sokkal visszafogottabban köszöntöttem, mint korábban. Csendesnapon igyekeztem kivenni a részem, csatlakozni a beszélgetésekhez, de valahogy már csak az hajtott, hogy legyen egy-két olyan ember, akivel tudok beszélgetni. Egyik korábbi osztálytársammal, akivel az előző négy év alatt is jobban voltunk meg is találtam ezt a kapcsolódást, így az első pár hónapban eköré alakult ismét egy nagyobb baráti társaság. Hogy érettebbek lettünk és emiatt már nem voltak olyan kipécézések, szivatások, kiközösítések, mint korábban az azonban nekem már nem számított. Bár stabil volt a kapcsolatunk most én voltam az, aki az évek során elkezdte saját magát kizárni és elzárni bármiféle közelségtől.

Ennek most így utólag már nehéz visszaidézni az okát, bár akkoriban mindig oda futtattam ki, hogy korábban sem voltam jól, és bár voltak körülöttem nem éreztem azt, hogy meg tudnék nyílni ezeknek az embereknek. Első öngyilkos gondolatom is 5-ben jelent meg (igaz futó formában, mert nagyon dühös voltam a világra, szüleimre...), így nem ért teljesen váratlanul mikor az a gondolat, hogy nem akarok suliba menni átalakult. Nem akartam felkelni. Nem értettem, hogy mi értelme az életnek, ha ugyanabban a körforgásban vagyunk nap, mint nap. Nem értettem, hogy miért kellett megszületnem, sőt, ha választhattam volna nem akartam volna a világra jönni. Nem akartam élni, ha nincs értelme minek? Meg akartam halni, mert csak ebben láttam értelmet. Csak a halálban éreztem felszabadulást, így le akartam ugrani a hídról, amelyen reggelente átsétáltam az iskolába, hogy picit ki tudjam szellőztetni a fejem és gondolkodni tudjak.

A híd eleinte, mikor sétáltam máshogy jelentette a nyugalmat, mint később. Mindig is szerettem sétálni, gimnázium alatt pedig az órák után kifejezetten jól esett. Később volt, hogy korábban keltem, csak hogy még a becsöngő előtt egy rövid távot megtegyek, mert úgy éreztem, ha ez nincs szétesem. Aztán ezek a séták a hídon ezekkel a gondolatokkal együtt szintén átfordultak. Többé nem csak maga a séta adott nyugalmat, hanem az a felvetés, hogy ha most levetném magam a mélybe minden rendben lenne. Ismét jól tudnám érezni magam és bár a víz alatt hatalmas nyomás nehezedne rám és megfulladnék, ez a mostani eltűnne. Felszívódna és soha többet nem kellene ilyeneken gondolkoznom. Nem érezném magam egyedül. Valahogy minden a helyére kerülne.

Kívülről most váratlannak tűnhet ez a mélység, de ahogy írtam is 3 év alatt ezek a gondolatok szépen lassan belerágták magukat a fejembe és egymásból kiindulva igyekeztek arra buzdítani, hogy adjam fel. Egyszer megfogalmaztam magamnak, hogy a halál érzése valami olyasmi lehet, ahol teljes az ingertelenség, egyszerűen nem történik semmi. Ebben az állapotban én félig benne voltam, mert a külső élményektől teljesen elzárkóztam, csak a belső gondolatok, önmarcangolások maradtak meg. Nem csoda, hogy azt éreztem a teljes halál felszabadító lenne.

Így érkezett el az utolsó éve a gimnáziumnak, melyben elsősorban már az érettségire kellett volna koncentrálnom. Augusztustól úgy alakult egy költözés miatt, hogy pár hónapig nagymamáméknál laktam, tőlük jóval többet lehetett sétálni, ami

egyszerre volt áldás és átok. Viszont náluk a feszesebb hangulat miatt sokkal könnyebben rá tudtam magam szálni a tanulásra. Szeptemberben elkezdtem kidolgozni a tétéleket, mert rettegtem attól, hogy még ez sem lesz elég. Meg fogok bukni és nem viszem semmire. Ahogy teltek a hónapok egyre több mindent dolgoztam ki, több mindenre készültem fel; hetente írtam egy-egy érettségít gyakorlasképp, majd pihenésképp arról fantáziáltam, ha megölöm magam nem kell ezek miatt aggódnom. Akkor nem számít, milyen érettségít írtam volna, nem számít mi lett volna, mert úgyis csak a többiek fejében jelenne meg egy kép, hogy vajon mi lett volna, ha... De persze csak rövid szüneteket engedélyeztem magamnak, hiszen tanulnom kellett.

Bent órákon nagyon nehéz volt koncentrálni, gyorsan elkalandoztak a gondolataim egy szép, nyugodt vég felé. Szünetekben én már sosem mentem oda a többiekhez, kiéhezetten vártam, vajon mások jönnek-e beszélgetni, és ezt palástolva mindig vittem magammal könyvet, hogy olvasással leplezzem magányomat. Ebben az évben ki is tűztem magamnak, hogy 100 könyvet olvasok el (végül ebből a számból 81 lett). Egyszerűen vagy nagyban terveztem a közeli jövőmet (mert érettségim túl el sem tudtam képzelni, hogy felvegyenek egyetemre, vagy, hogy ha jobban leszek dolgozhatok) vagy buzgón kerestem a lehetőségeket minél korábbi halálomhoz.

És végül eljött a hírhedt érettségi. A sok készülésnek végül is lett valami eredménye, hiszen nem teljesítettem rosszul (bár nem is olyan jól, mint néhányan) és fel is vettem az első megjelölt helyre. Ennek nagyjából két másodpercig örültem is, de aztán elképzeltem mi lesz most. A tanévnek vége, a szerezések megvoltak, a bankett szintén volt, és a búcsú az osztálytól csak egy kicsit volt nehéz. Egyetemen már aztán végképp kilépünk a Nagybetűs életbe... Egyesek még odáig is elmennek, hogy azt állítják ezek lesznek életem legjobb évei(!). Hogy őszinte legyek örültem (jó ez erős túlzás, mert akkor ki nem állhattam a gondolatot), hogy még élek. Mégis mit adhat nekem még az élet, nem hiszem, hogy bármi jó történhetne még velem. Saját családom nem lesz, gyerekeket nem is biztos, hogy szeretnék, mert tudom, hogy rettenetes szülő leszek majd. Párom... Mégis ki lenne az, az elvetemült, aki szeretne engem. Barátoknál úgyszintén, az a pár, akit néha még közel engedek magamhoz megvetne, elutasítana, ha tudná, hogy milyen vagyok valójában. Merthogy szörnyű vagyok, nincs bennem semmi jó – érték. Családom nem ért meg, van nagyobb bajuk is, minek foglalkozzanak velem. Karrierem pedig szintén garantáltan nem lesz, legalábbis rendes egész biztosan, ha el is végzem az egyetemet, hogyan tudnék elhelyezkedni, mégis mi lenne az, amihez még értenék is?

Ilyen fantasztikusan pozitív és cseppet sem nyomasztó gondolatokkal, tervekkel döntöttem el, hogy mindegy mi lesz, jobban úgysem lehetek, szóval hadd szóljon... Nézzük meddig bírom. Közben már lassan fél éve jártam a pszichológusomhoz, akivel igyekeztünk valamire haladni (lehetőleg a fény felé, és most nem a halálközeli élmények fényére gondolok), elkezdtem dolgozni. Így az iskola hiánya miatt keletkezett űrt nagyon hamar betöltötte a munka, a túlvállalások, majd szeptembertől az egyetem.

Azóta 3 év telt el, és azt hiszem most ismét ki tudom jelenteni, hogy jól vagyok. Megtaláltam, a hivatásom (bár ez egy elég túlzó fogalom, tekintve, hogy régóta tudom mivel szeretnék foglalkozni, de most már tudom, hogy képes lehetek és leszek is rá), a baráti kapcsolataimban az értéket, a párom, és valamennyire ezeken keresztül, de még inkább ezek előtt önmagammat. Na, ha a hivatás szót túlzásnak és kicsit olcsónak éreztem, akkor ezt pláne... Viszont nem tudom hogyan lehetne máshogy, kevésbé szeleburdin megfogalmazni, hogy harmóniába kerültem önmagammal. Fáj leírni (csak a kifejezések miatt, amúgy egész jó érzés), de az önségítő könyvek, pszichológusi megfogalmazások nem véletlenül használják ezeket a kifejezéseket. Tehát, hogy folytassam végre ismét azt érzem, hogy rendben vagyok. Nem kell megfeszülöm naponta csak azért, hogy eljussak az éjszakáig.

Hogy mi változott, nehéz lenne megint konkrétan megmondani, viszont annak tulajdonítom sok szempontból, hogy belefáradtam a mindennapos küzdelembe és egy nap fogtam magam és három helyre is jelentkeztem dolgozni. Mindhárom helyre felvettek, bár kettő önkéntes munka volt „csak”. Innentől kezdve máshogy dolgoztam a túlélésért, már nem akartam meghalni, de éreztem, ha engedek a tempóból visszaeshetek. Lassan szoktam csak hozzá a gondolathoz, hogy milyen ismét jól lenni. A szabad percekben nem azon kattogni, hogy milyen felesleges is az élet. Nem olyan régen döböntem rá, hogy mennyire nem „normális” az, hogy naponta küzdesz azzal a gondolattal, hogy meg akarsz halni. Azzal, hogy megint megízleltem milyen érzés úgy élni, hogy nem harcolsz ezen a téren magaddal el tudtam engedni ezt a fajta hajrást.

Még messze nincs vége ennek a küzdelemnek, hiszen sajnos egy ilyen időszak nem múlik el nyom nélkül (főleg, ha bele építed valamennyire a személyiségedbe védekezésékképp, ami nem épp ideális, mint tapasztaltam). De azzal, hogy visszaolvastam a korábbi naplót, gyors kis irományokat („agymenéseket”, ahogy hívtam néha őket) az egészen biztos, hogy eljutottam odáig, hogy már nem az életemért, hanem a jóllétemért küzdök, ami azért teljesen más...

Pár éve, egy rövid naplóbejegyzésben feltettem magamnak a kérdést, hogy ha a jövőbe nézhetnék mire lennék kíváncsi – azt írtam 10 évvel később nézném meg saját magam, hogy van-e családom. Mert gyermekeket el tudok képzelni magam mellé (örökbe is fogadnék valakit), szívesen lennék szülő, azonban a párkapcsolatban nem látom magam. Mostanra, mintha ez a mondat átfordult volna. Párkapcsolatban élek, méghozzá olyan szerencsés vagyok, hogy – bár vannak nézeteltérések, de hol nem... – boldogan. Gyerekeket azonban csak jó hosszú önismereti munka és idő után mernék vállalni. Nem tudom jó anya tudnék-e lenni. Ahogy a naplókából ebből is kimaradt a családom. A velük való finoman fogalmazva viharos kapcsolat. Kistestvérem, akit a sok év korkülönbség miatt részben én is neveltem (érzelmi tekintetben legalábbis mindenképp). Anyukámmal való számtalan konfliktus, apukám tisztelete, de egyben lenézése meghunyászkodó természete miatt. Egyszóval úgy érzem a saját és sajnos közvetett tapasztalatokból, hogy inkább nem vállalom gyereket, minthogy ne tudjam

rendesen, egészséges környezetben felnevelni. Mindezek mellett mégis remélem, hogy a jövőben egy harmonikus családom lesz majd.

A család mellett megemlítettem, hogy kíváncsi lennék milyen munkahelyem lenne, ha végzek az egyetemen (már ha ugye felvesznek). Hát most majdnem 3 évvel később nemsokára megszerzem az alapdiplomám, amivel már el tudok helyezkedni. Viszont ezt a kíváncsiság az utóbbi években is megmaradt, hiszen bár a családdal kapcsolatban lesz, ami lesz megoldjuk; munka területén annyi helyen el tudom képzelni magam. Aztán ott van az az ördögi hang, hogy mi van, ha nem leszek elég jó, sehova nem vesznek fel... Mindenesetre nyáron már igyekszem elhelyezkedni valahol még a mester elkezdése előtt, aztán itt is alakul valahogy.

Végül harmadik szempontnak pedig a hitemet írtam: Milyen kapcsolatom lesz Istennel? Erről megint nem sok szó esett a korábbiakban – szintén nem véletlen – mert azt hiszem ez meg a család még olyan terület, ahol rengeteg tisztázatlan kérdés van még bennem. Holott már elég régóta tartom azt a véleményem, hogy ha létezik is valami felsőbb erő, nem fogok tudni hinni benne, mert ha az eddigi „bizonyítékok” nem voltak elegendőek, akkor semmi. Túl régóta érzem azt, hogy kapaszkodóra van szükségünk, így vágyunk istenre, valakire, aki igazságot teremt, kontroll alatt tartja ezt a kiszámíthatatlan világot. Persze ez a vágy önmagában nem zárja ki egyáltalán annak a valaminek a létezését, mégis, valahogy nem tudok megbízni ebben az ismeretlen hatalomban.

Viszont az említett „bizonyíték” mellett nem tudok úgy elmenni, hogy egy pillanatra ne ugorjak vissza a múltba, hiszen hihetetlen meghatározó élmény volt abban a pillanatban. Vallásos családban nőttem fel, ahol bár beszélgettünk ilyen témákról, mégis egész gyermekkorom óta bennem voltak a kételyek-kérdőjelek. Nagyon sokat örlődtem, eljártam ifire, istentiszteletre, mindenféle gyülekezeti helyre, de a Covid bejöveteléig nem éreztem azt, hogy valóban el tudnám fogadni ezt az egész hit dolgot. Karantén alatt úgy döntöttem elkezdem egy év alatt kiolvasni a Bibliát, online órák után esténként tartok magamnak egy kis áhítatot. Szóval választ keresek, amit végre el tudok fogadni. Tartottam is magam, ezekhez az elhatározásokhoz, és nagyjából ez az egy év volt az, amikor ezen a téren végre azt éreztem teljesen biztos pontot találtam. Majd ismét jöttek a „sötét” gondolatok és ez sok szempontból a nyugalmas időszak hirtelen eltörpült, eltűnt a mindennapokban. Az elkövetkezendő években ismét megkérdőjeleztem mindent, visszatért az állandó keresgélés. Egyetem első évében két szaktársam hívott egy dicsőítő estre, amire nagy lelkesem el is mentem, hiszen amellet, hogy kapcsolódást szerezhetek valamilyen erőfeszítést is teszek, hogy visszanyerjem a korábbi hitem. Mint minden ilyen alkalomnál a hangulat és énekek, marha felszabadítóak voltak. Aztán bemondták, hogy aki szeretne hátra mehet és kérhet imádságot, így hátra mentem és kértem, hogy imádkozzanak azért, hogy közelebb kerüljek Istenhez. Egy nálam nem sokkal idősebb lány volt az, aki elkezdett értem imádkozni, eleinte az általános dolgokkal kezdte: hogy köszöni, hogy most itt vagyok; igyekszem utat keresni, valamiféle válaszokat; hogy bármilyen nehéz

is volt korábban meg tudtam csinálni; hogy nem adtam fel és nem bántottam magam. Ennél a pontnál éreztem azt, hogy nem bírom tovább és megállíthatatlanul kezdtek el ömleni belőlem a könnyek. Nem tudta, nem tudhatta, hogy ezekben a napokban is időnként (bár csak ha nagyon kilátástalannak éreztem valamit) eszembe jutottak azok a régi, berögzült, jól ismert gondolatok. Hogy bár már nem akartam véget vetni az életemnek néha úgy éreztem jól esett volna, ha megvágom magam. Azt éreztem, ha ez nem jel, akkor semmi. Azóta jó sok idő telt el és a szkepticizmus visszatért.

Egyszóval a korábban megfogalmazott jövőképben ez a 3 terület volt a legfontosabb és persze ezek most is ugyanolyan fontos szerepet játszanak az életemben. De azt hiszem az elkövetkezendő évekre már nem úgy tekintek, hogy "majd most!", hiszen aká tetszik akár nem egy lehetőségünk van élni és nekem ez a lehetőség (picit választás) már lassan 22 éve tart. Jó sok mindent elrontottam, rengeteg hibát követtem el és nem kevészer a gyengébbik, kevesebb erőfeszítést igénylő utat választottam. De ugyanakkor csináltam jó dolgokat is, amikre büszke lehetek (néha vagyok is, és amiket csakazért sem fogok részletezni, mert most nem számítanak + időnként dicsekedésnek érzem, azt meg nem akarok). Nem tudom mit hoz a jövő, nem tudom hogyan fogok reagálni rá, nem leszek mindig jól és másoknak majd mindig könnyebbnek tűnnek majd a küzdelmei. De az egészen biztos hogy akármilyen is lesz valahogy ki fogok jönni a végén. Remélhetőleg egy jobb, erősebb emberként, hiszen ez lenne a cél vagy mi.