

# Ébredés három felvonásban

## *Egy: Kezdetben*

Ha azt állítanám, mindig tudtam, más vagyok, mint a többiek, egyszerre mondanék igazat s hazudnék. Csöppnyi koromtól kilógtam a sorból, afféle különc, csodabogár voltam már az óvodában is. Alapjában véve komolyabb és fantáziadúsabb voltam a többi kisgyereknél. Gigászi ívű történeteket találtam ki, órákon át érdeklődéssel tanulmányoztam bármilyen, képekben gazdag ismeretterjesztő könyvet, a természetfilmeket pedig a meséknél is jobban szerettem. Voltak más apró jelek is, amik már akkor súgdosták halkán a fülembé, igen, eltérsz az átlagtól, de nem csak ebben, ám gyermeki eszem talaján ez nem tapadt meg, hogy is tudott volna, hisz fogalmi rendszereit nem ismertem, hallani se hallottam róla. Nem tulajdonítottam jelentőséget annak, hogy ódzkodtam attól, lány csoporttársaim megpusztiljanak, ellenben a fiúk közelségét nagyon is jó néven vettem.

Tudatában voltam valamilyen értelemben vett másságomnak, s ez a személyiségem origójává kezdett válni úgy, hogy tartalma kicsit mindig változott. Kezdetben (mondjuk életem első tíz-tizenegy évében) kizárólagosan a tudás, jó magaviselet, állatvilág ismerete köré szerveződött. Én voltam az eminens mintadiák, akire sohase kell rászólni, mindig ötöst ír, rengeteget olvas, ismer minden létező állatot, szavalóversenyekre jár, nem verekszik, nem beszél csúnyán, szorgos és csendes. Épp ezért fájt, ha igazságtalanul vádoltak csínytevésével, vagy ha valaki tájékozottabbnak bizonyult nálam állattani kérdésekben. Az első „csapások” nagyon emlékezetesek voltak, belém égtek. Mai napig görcsbe szorul a gyomrom, ha ötösnél rosszabb jegyre van kilátásom – pedig már az egyetemi padot koptatom, ahol jól tudjuk, a kettes a mennyiség, a többi csak minőség. Ám lassan (évek alatt) tompulni kezdett a sajtó, mert újabb és újabb dolgok kerültek az identitásom szívkamrájába. A „jógyerek-mintától” nem tudtam teljesen megszabadulni, az ebből fakadó megfelelési kényszer még sok nehéz pillanatot szerzett nekem, de erről majd később. Most azt beszélem el, mi újdonságok szívárogtak be az egyre repedező falak közé, miként indult változásnak a különcségtudatom tartalma.

Úgy tizenegy-tizenkét esztendősen lehettem, mikor néhány osztálytársam (élükön egy különösen rosszindulatú főkolompossal) kipécézett magának, és szekálni kezdtek. Főképp szóban inzultáltak, a lehető legváltozatosabb módokon aláztak meg s gúnyoltak ki, igyekeztek nevetségessé tenni bimbózdni kezdő férfivá válásom, leszólni azért, amiben jó vagyok (tanulás), s amiatt, amiben ügyetlen (sport). A legrosszabb az egészben az volt, hogy senki, még a tanárok se tettek semmit – rendre annyit feleltek, ha szóba hoztam, hogy „mindenkinek cipelnie kell a maga keresztjét.” Az osztályból egy-két ember időnként kiállt mellettem tessék-lássék, de többnyire behunyták a szemüket, vagy együtt röhögtek a szekálókkal. Rögzült bennem, hogy nem érdemes segítséget várnom, depláne kérnem, hisz azzal kifejezem a gyengeségemet. Jobb, ha elfedem érzéseimet – így is tettem.

E diszkomfortos helyzet az énképemre is egyre súlyosabban rányomta pecsétjét. Az addigi pozitív különcségtudatból magányos kívülállóság-érzet lett; önbizalmam megfogyatkozott, s mivel kortársaim közül senki se erősített meg abban, hogy értékes vagyok, a kapcsolódást meg (mint bármely kamasz) velük, köztük kerestem, elkönyveltem, hogy furcsa vagyok, nem kedvelnek, s a legjobban akkor járok, ha észrevétlen maradok.

E tényezők is hozzájárultak, hogy „lekövetlen elektronjaimat” oly módon foglaljam le, ami nem igényli mások társaságát, véleményét. Kapóra jött, hogy egy szavalóversenyen mesészenen kidiszított füzetet kaptam az első díj mellé, s amint azt megláttam, elhatároztam, ebbe verseket fogok írni. Rövid szösszenetek voltak ezek, inkább mondókák, rigmusok állatokról, növényekről, melyeket illusztráltam is. Nagyon élveztem az alkotófolyamatot, lett egy menedékem, ahova a szekálók elől vissza tudtam húzódni. S az se meglepő, hogy az „óvóhely” falai hamar tágulni kezdtek: verselés mellett regényírásba is belefogtam.

A fantázia világában abszolút szabad keztem kaptam az úri bosszúra, melyet maximálisan kihasználtam. Zaklatóim mindegyikéről ellenszenves, undok karaktereket mintáztam, egytől-egyig keserves sorsra szántakat. Évekkel ezen első szárnypróbálgatás után látom már, első regénykezdeményemnek (tudat alatt) ez volt fő célja, a megtorlás, visszavágás mindazoknak, akik gúnyoltak, bántottak. Ez úgy vélem, azzal is igazolható, hogy nem sokkal azután hagytam félbe, s kezdtem bele egy másik műbe, miután a főkolompos addig hergelt, míg végül nekirontottam, s a rövid, de tartalmas verekedés során ő maradt alul, onnantól pedig belátta, ha akarom, meg tudom magam védeni, jobban teszi hát, ha békén hagy.

Miután ő felhagyott a bántással, a többiek is elcsitultak, írói bosszúm okafogyottá vált. Igaz ugyan, hogy kicsit periférián lévő, habókos különként tartottak számon, s néha élcelődtek rajtam, de ezek már nem voltak durvák, se rendszeresek, illetve kezdtem tudatosan elhatárolódni tőlük, nem akartam vegyülni velük, így a véleményük se érdekelt. Ennek oka a már emlegetett „jógyerek-mentalitásom” volt, vagyis általában a külvilág felé irányuló megfelelési kényszer – a társadalom szerint az okosak és jók közé „kell” tartoznom, különben mit gondolnának rólam? Ebbe a jellembé pedig nem fér bele semmi olyasmi, amit a „rosszfiúk” csinálnak, vagyis azok az osztálytársaim, akikre gyakran kell rászólni, rondán beszélnek, szexuális tartalmú utalásokat tesznek a lányokkal kapcsolatban.

Vissza az íráshoz. Az első regénytöredéket félbehagytam, de újabbakba rendre bele-belekezdtem, miközben a versírást is folytattam. Ez utóbbit igaz, majdnem három évre félretettem, miután egy irodalmi lap szerkesztője, akinek megmutattam édesapám által, nem tudván, hogy a szösszenetek szerzője nettó tizenhárom éves, gyerekesnek, egysíkúnak nevezte őket, s jól elvette a kedvem az alkotásnak ezen ágától. A regénykezdeményeket nem is serénykedtem megmutatni senkinek; magamnak írtam, s a fióknak. Az alapkonceptió mindegyiknél hasonló volt, de valahogy a felé túl egyiknek se jutottam. Abba viszont nem hagytam. Nekikezdtem ötször, hatszor, míg végül (már gimnáziumban) elkapott az isteni szikra, lánggra lobbantotta a szellemi gyúelegyet s megszületett az első olyan regény, melyet be is fejeztem. Sok mindent beleépítettem a korábbi történetekből, így azok se vesztek el teljesen. Egy iskolai versíró versenyen felbuzdulva pedig a költészet mezejére is visszamerészkedtem, s ahogy egyre többet tanultam irodalomból, úgy váltam egyre bátrabb kísérletezővé. Szép lassan kezdett átalakulni az identitás-origóm ismét, s ezúttal igen tartósan: elsődlegesen író-költő lettem, ez határozott meg; az írás, a művek, amiket alkotok. Ez olyannyira megcsontosodott bennem, hogy a mai napig esszenciális fontosságú része az énképemnek, stabil pont a viharos világban. De természetesen nem az egyetlen. S mire eljutottam odáig, hogy e sok, itt-ott ellentmondásos szegmens békébe kerüljön egymással és a világgal, hosszú, fájdalmas utat kellett végigjárnom. Ennek kezdete pedig az volt, hogy felismerjek magamban valamit, ami régóta bennem volt, a kezdetektől, de nem vettem róla tudomást.

### *Kettő: Identitászavar*

A mai napig magam elé tudom idézni a napot és órát, mikor majdnem tizenhét évesen rájöttem (vagy pontosabban fogalmazva, beismertem magamnak), hogy a fiúkhoz vonzódok. Kezdetben ugyan biszexuálisnak véltem magam, de a hosszú önismereti utazásom egy pontján (s ezt már nem tudom pontosan, mikor) felülbíráltam. De kezdjük az elejénél.

Utaltam rá, hogy már óvodában sem igényeltem a lányok testi közelségét, sőt, néha kifejezetten zavart. Ez kisiskolás, majd kamaszkoromban erősödött – innen visszapillantva világosan látszik, akkor nem ismertem csak be magamnak. Bár érzelmileg kötődtem egy-két lányhoz, ez sokkal inkább volt plátói vágyódás a szeretet után, mint valódi vonzalom. A testi kontaktus s pajzán dolgok sosem érdekeltek velük.

Nem úgy a fiúkkal. Furcsán izgalmasnak találtam a testnevelés tanórák előtti átöltözést, mikor majdnem meztelenül álltunk egymás előtt. Kamaszkorba lépve kifejezetten vártam, hogy „fiús dolgokról”, a testi változás adta új lehetőségekről beszélgessek más sráccal – mennyivel

más volt ez, mint a „rosszfiúk” pajzán és trágár megjegyzései a lányokról. Tizennégy-tizenöt éves korom környékére pedig erősen kialakult bennem a fiúkkal való fizikális érintkezés vágya. A szimpla kézfogástól az átkaroláson át az ölelkezésig – igényeltem ezeket, csak kérni nem mertem, mert éreztem, nem valószínű, hogy mindenki osztja ezt a kívánságot, mi több, ez fura, „normális” ember nem akar ilyesmit.

E ponton tartom érdemesnek megjegyezni, hogy mélyen vallásos katolikusnak neveltek, egyházi általános iskolába jártam, s buzgó hívő voltam akkoriban. Ebben a szemléletben és környezetben a melegség fogalmának létezését is elnyomták. Olyannyira, hogy gimnazista voltam, mikor tisztába jöttem e kifejezéssel, addig legfeljebb valami titokzatos tartalmat kötöttem az erre utaló szavakhoz, melyek semmi jót nem ígértek. Csoda, hogy későn ébredtem rá személyiségem e szegmensére?

Ám hiába tudtam a fogalmi kereteket, magam előtt még tagadtam. Ennek következménye pedig az lett, hogy olyan fiúkkal barátkoztam, akikbe valójában fülig belezúgtam, s emiatt egyoldalú, fájdalmas, terhes kapcsolatokba kerültem.

Két srác (időben egymás után) lett a „legjobb barátom” s törte össze a szívemet, mire beismertem magamnak, mit éreztem valójában irántuk. Az egyikük általános iskolai osztálytársam volt, nyolcadik legvégén lettünk jóban. Igyekeztem segíteni neki a tanulásban, rengeteg időt szántam arra, hogy foglalkozzam vele, s cserébe nem kaptam jóformán semmit; miután elballagtunk, pár hét alatt lerázott, többé nem beszéltünk. A „megürült helyre” épp akadt jelentkező: egy új osztálytársam. Ez a barátság is hasonló felállásban nézett ki: én öltem bele több energiát. Gyakori szokása volt, hogy ignorálta az üzeneteimet, megszegte ígéreteit, hantázott, sumákolt. Sőt: két nyáron is elkövetett valamit, amivel mélyen belém karmolt, hosszú évekre traumatizált. Kétszer tűnt el minden magyarázat nélkül egyik napról a másikra (modern szóval: *ghostingolt*), nem válaszolt se üzenetekre, nem vette fel a telefont, személyes találkozásról meg ne is álmodjunk. Utólag mindkétyszer fellengzős magyarázatot adott, melyeket (bár eszem tiltakozott) zokszó nélkül elfogadtam; érdekelt engem, hogy a szemembe mondta, szerinte szerelmes vagyok belé, s ő így nem akar barátkozni, mert gyengének fogják tartani a többiek; vagy másodszer az, hogy szakított vele a barátnője, s annyira fájt neki az egész, hogy elfelejtkezett rólam, inkább az unokatestvéreivel itta végig az egész nyarat házibulikban és szórakozóhelyeken; köptem magasról arra, mit mond, csak kapjam vissza, mert nélküle túl magányos lennék.

Biztos kevesen értik, miért bocsátottam meg, miért nem küldtem el a csudába. Ennek oka az akkori személyiségem. Mint említettem korábban, kialakult bennem egyfajta megfelelési kényszer a külvilág felé, mely együttjárt azzal, hogy mások visszaigazolására volt szükségem ahhoz, hogy elégedett legyek magammal. Képtelenné váltam egymagamban, függetlenül keresni a boldogságot, szórakozást. Mindig kellett mellém „valaki”, akit bevezethetek a világomba, s akivel eldicsekedhetek, hogy milyen remek barátom van. Szeretetéhség gyötört, csillapíthatatlan vágy, mely maga alá rendelt minden mást. Miért vált ily dominánssá s uralkodott bennem évekig, nem tudtam megfejteni azóta sem.

Még egy tényező közrejátszott a megbocsátó lelkületemben, a vallásosság. Akkoriban úgy gondoltam, ha akár a legkisebb bűnt követem el, egy aprót vétek a Szentírásban fogaltak ellen, könyörtelen és gigászi büntetésre számíthatok. Az Úr ostorcsapásának láttam kapcsolati kudarcaimat, az ignorálásokat, családi perpatvarokat. A büntető Isten képe lebegett előttem, aki kíméletlen porosz pedagógusként, vaskemény ütleggel akar engedelmes bárányává formálni. Ez azonban nem sikerült. Egy ponton (sok őrlődés, kínlódás, kétely után) hátat fordítottam a vallásnak – óriási szerencsémre még azelőtt, hogy melegségemre ráébredtem.

Életem első tizennégy évében nem kerültem komoly konfliktusba a hitemmel. Meghallgattam a kedves hittantanárok szavait, eljártam misére, gyónni, ministrálni. Az egész teljesen természetes volt, tettem, mert ezt tanultam, mert mindenki ezt tette. A változást a nyolcadik évfolyam hozta, amikor a helyi pap lett a hitoktatónk. Ő egész más módon közelítette

meg a hitet, mint az addigi tanárok. Az addigi jóságos, megbocsátó istenatyácska képét lemosta a falról, s helyére mázolta a mindent látó és tudó, szigorú, kérlelhetetlen, a legkisebb botlást is százszorosán megtorló Úr képét. Ennek az istennek nem lehet ellentmondani, nincs helye vitának vele, se alkudozásnak; ott a gyónási felkészülést segítő könyvecskében a sok kíméletlen kérdés (*Nyíltan védted-e hitedet? Érintetted-e magadat parázna szándékkal? Segítettél-e embertársadon, amikor lehetőséged volt rá?*), melyekre ha nem az elvárt választ adta az ember, jaj neki, jön a megtorlás. Félig gyermek lelkekre oly hatással volt az az egy év, hogy teljesen átformálódott a vallással való viszonyom, de nem jó irányba. Egy toxikus apa-fia kapcsolattá vált, melynek szenvedő alanya voltam, a kisgyerek, aki bármit tehet, nem lesz elég jó, mert ha lelkét kiteszi, dolgozik, serénykedik, szolgává alacsonyodik, az az elvárt minimum, de ha egyet botlik, például tomboló hormonjainak engedve nem vár a testi örömmel a házasságig, hosszas szenvedés jut osztályrészül.

Eltorzult a világszemléletem. Nekem az emberek, s ezáltal Isten cselédjének, lábtörlőjének kell lennem, kiszolgálni mindenki kívánságait, ha nem akarok itt a földön lelki szenvedést, s odaát ördögöktől hemzsegő poklot. Ezért hát bárki kért tőlem segítséget, nem mertem visszautasítani, a paráznaságnak már a gondolatát is igyekeztem kiirtani magamból, ha valaki bántott, még én kértem bocsánatot, hogy miért létezem rossz helyen, s így tovább. S természetesen nem tudtam mindig tökéletes teljesítményt nyújtani (hogy várható el például egy kamasztól, hogy ne is gondoljon a szexre?), így rendre „elbuktam”, s az azok után bekövetkező negatív eseményeket ezek büntetésének láttam. Ebből kifolyólag szenvedtem és utálni kezdtem magam. Konstans szenvedésben és önutálatban tengődtem a végére.

Mint minden viharos kapcsolat, ez is hirtelen ért véget. Eljutottam arra a pontra, ahol tudtam, nem mehet így tovább, mert belerokkanok. Ha szó szerint megtartok mindent a Szentírásból, s ennek az Istennek élek, szenvedni fogok, ha viszont egyszerűen elfogadom egy Bibliától független Isten létét, s önkényesen „mazsolázok” a szabályok közül, hogy melyiknek érzem kötőerejét, s melyik dőreség, kijátszom a rendszert. S nem csak érzelmileg éreztem egyre destruktívabbnak a vallást, a ráció szférájában is kezdtem megkérdőjelezni az Isten létezését.

Mélyen magamba néztem, feltettem a kérdést: hiszek Istenben? Szükségem van a szabályaira, hogy boldog életet éljek? Mit ad hozzá az életemhez? A válaszok: nem, nem, semmit...

Sokáig nem mertem elmondani a családomnak, tartottam tőle, hogy nem értenék meg. Félelemem alaposnak bizonyult. Nem éreztem még késznek magam a nagy beszélgetésre, ám egy iskolai pályázaton helyezést elért versemből ki lehetett következtetni, hogy nem vagyok már az a buzgó, hithű katolikus, aki korábban. S ők kikövetkeztették.

Kristálytisztán emlékszem arra a családi ebédre. Apám szegezte nekem a kérdést, mely oly váratlanul ért, hogy hirtelen nem tudtam rá mit felelni. Végül hebegve-habogva, töredelmesen beismertem, hogy több, mint másfél éve nem hiszek Istenben. Erre a válasza annyi volt, hogy felállt, miközben fejét ingatva azt suttogta: „El kell vonulnom kicsit. Ez hatalmas sokk. Fel kell dolgoznom.” El is vonult, s jó szokása szerint egy kerek hétig nem szólt hozzám, levegőnek nézett, de oly mértékben, hogy a köszönésemre se felelt, mikor hazaérve üdvözöltem. S mikor a rákövetkező vasárnapon a családi ebédnél anyukám megpróbálta rávenni, hogy kommunikáljon velem, felcsattanva, erélyesen sorolta, mennyire csalódott bennem, hogy képzelek ilyen bűnös gondolatot. Fáj, de nem érdekelt. Nem kíváncsi voltam vissza az áldatlan állapotok közé. A sors gonosz iróniája, hogy az egyik szenvedésből szabadulás egy másikat hozott: ez a nézetbeli különbség oly mély sebet tépett az apámmal való kapcsolatomban, mely a mai napig nem gyógyult be – sőt, a coming outom után tovább mélyült, tályogosodott.

Ekkor ugyan tudtam már magamról, hogy a fiúkhöz vonzódok, de látva, mekkora port kavart e (szerintem) kisebb súlyú bejelentés, nem mertem ledobni a második atombombát. Titkoltam hát, mélyen hallgattam e vágyaimról, s arról depláne, hogy (szerencsésen túllépve második reménytelen legjobb barát-szerelmemen) regisztráltam egy melegrandi-weboldalra, s

elkezdtem sráccokkal ismerkedni. Ennek persze ára volt, hazudnom kellett olykor-olykor, hová megyek valójában. S néha nagyon rosszul sülték el ezek az esetek.

A legfelkavaróbb, melyről a mai napig nehezen beszélek, az első „igazi” randevúhoz kötődik. Alapvetően kellemes délutánt töltöttem el a sráccal a Margit-szigeten, ám ekkor még egyáltalán nem ismertem a budapesti tömegközlekedést, így mikor lekéstem a Nyugatiból induló vonatot, s láttam, a következővel jóval később érnék haza, mint ahogy (iskolai önkénteskedésre hivatkozva) szüleimnek mondtam, s fogalmam se volt, merre, hogyan menjek, kétségbeesésemben felhívtam apámat, aki mikor rájött, hogy hazudtam neki, „Oddd meg magad.” közléssel letette a telefont, s anyukámnak is megtiltotta, hogy értem jöjjön, segítsen nekem (ezt akkor hallottam a telefonon átszűrődni, mikor őt hívtam zihálva, zaklatottan, s gyorsan útba igazított, melyik metróval merre, hogyan menjek). Pánikba estem, sebtében búcsúztam el a fiútól, követtem anyum utasításait, s oly szorító gyomorgörccsel tartottam haza, hogy azt hittem, belepusztulok. Buszom se volt, sötétedni kezdett, gyalog vágtam neki az útnak. Apám végül félúton felvett kocsival, de ebben se volt sok köszönet, szót nem szólt hozzám, majd mikor hazaérve megpróbáltam elmagyarázni, miért nem mondtam igazat (annyit ekkor is ferdítettem a sztorin, hogy lánnyal találkoztam, csak szégyelltem, hogy randioldalon ismerkedem), ám erre felelete az volt, hogy (az akkor hatéves öcsém füle hallatára) ordibálni kezdett velem s a többi családtaggal. Tombolásának lényege az volt, hogy egy utolsó senki vagyok, megérdemlek minden csapást, ami ér és érni fog, elhagytam az Istent, rendben, akkor legyenek a Sátán játékszere, őt nem érdekli, szenvedjek csak, magamnak választottam, különben meg ateistát meg se kéne tőrnie a házában, szóval amint betöltöm a tizennyolcat, fel is út, le is út, addig pedig semmilyen programra nem mehetek, csak az iskolába s onnan haza, ami koncertjegyem és hasonlóm van, azonnal hirdessem meg online, adjam el, mert oda se mehetek. Mikor a kegyetlen szavak súlyát s az egész helyzetet nem bírva tovább könnyekben törtem ki, rámvöltött, hogy legyenek már férfi, viseljem a tetteim következményeit, ha nagylegény voltam eddig, ezután is legyenek az és fogjam be a számat. Majd elviharzott, s napokig levegőnek nézett.

Biztos azt gondolja most mindenki, aki ezt olvassa, hogy gyűlölöm őt ezért. Pedig nincs így. Haragszom rá, amiért az egész családra zúdította dühét, nem csak rám, akire irányult. Sajnálom, hogy nem tudta úgy kezelni a gyermeke felnevelését és megváltozását, valamint kisebb-nagyobb botlásait, ahogy kellett volna. Fáj, hogy itt, s későbbi pontokon is megmutatták a tettei, hogy jobban örülne egy heteroszexuális, enyhén konzervatív gondolkodású, hithű katolikus, családalapítási szándékú fiúnak, mint egy vallástól elforduló, szabadelvű melegnek. Haragot, sajnálatot és fájdalmat a mai napig érzek, de gyűlöletet nem. Mind emberek vagyunk, hibázunk, vannak kicsinyességeink, amiken nem tudunk túllépni, bárhogy próbálkozunk. Megbocsátottam neki ezeket – de remélem, képes lesz még változni, s egy nap teljesen megért, elfogad, a megromlott kapcsolat pedig visszaáll legalább hasonlóvá, mint egykor.

Végül a történet ezen ága nem ért tragikus véget. Apám nem sokkal ezen eset után egy orvosnál tett kényszerű látogatás során megjárta az egészségügy s a tömegközlekedés kálváriáját, melynek tükrében átértékelt a kirohanását. Megbánta, bocsánatot kért, s igyekeztünk elfelejteni az egészet. Persze jobb volna, ha nem kéne mit elfelejteni, de a kárenyhítés is jobb a semminél.

Mindeközben csillapíthatatlan szeretetéhésem nem apadt el, táplálékra (kapcsolatra) vágyott. Összejött egy-két randevú, de egyik fiú se tett rám mély benyomást, a legtöbb pedig már az online beszélgetések során eltűnt az éterben. Fontos lépés volt viszont, hogy szép lassan elkezdtem „előbújni” a környezetemben lévőkhöz: a legközelebbi barátaimnak, húgomnak, unokatestvéremnek. Ők abszolút támogatóan fogadták, s ezen felbátorodva egy hangyányit kevésbé tartottam attól, hogy szüleim előtt is színt valljak. Azt terveztem, hogy az első olyan randi után mondom el nekik, amelyiknél úgy sejtem, ebből kapcsolat lesz.

Az ominózus pillanat bő fél évvel a kiabálós incidens után érkezett el. A srác nem volt ugyan álmaim ideálpasija, de ki a kicsit nem becsüli, a nagyot nem érdemli. Olybá tűnt, lesz folytatása,

így másnap nagy bátran szüleim elé álltam, s színt vallottam. Hiába az addigi coming outok adta bátorítás, rettentően izgultam, olyannyira, hogy a krémlevest, melynek megmelegítésével bíztak meg, odaégettem, így paprikássá tettem az alaphangulatot. Nem is mertem ebéd közben felhozni a témát, utána somfordáltam vissza, s mondtam el, mi a helyzet. Szívem a torkomban dobogott, térdem remegett, nehezen tudtam beszélni. Meglepetésemre (akkor legalábbis) jobban fogadták, mint a hitehagyást. Nem támadtak nekem, nem merültek hallgatásba, nem értetlenkedtek. Igaz, a későbbiekben több ízben tettek olyan megjegyzést, sugallták azt gesztusaikkal, hogy nem igazán fogadják el a melegségemet. Abban a percben ezt előre nem láttam, csak megkönnyebbültem, hogy túlvagyok rajta. A sors újabb rossz tréfája, hogy a kapcsolat nagyjából három hétig tartott – mondhatni, feleslegesen vittem véghez az egészet.

S lelki életem ezután se vett tartósan jó irányt. Minden emberi kapcsolatomban nehézségekbe botlottam. Volt legjobb barátom *ghosting*olása miatt nehezen bíztam meg az emberekben, árulást sejtettem minden programlemondásban, túl könnyen sülyedtem apátiába, mely egy idő után állandó kísérom lett, elképzelhetetlennek tartottam nem ezen a szemüvegen keresztül nézni a világra. Gyanakvó, sértődős természetem kemény próba elé állította a barátságaimat.

Emellett sorozatos szerelmi csalódások kínoztak: egymás után többször szerettem bele olyan srácokba, akik nem tudták viszonzni, s ezek tartós letargiába löktek. Minden alkalommal elhatároztam, eddig s ne tovább, végeztem a szerelemmel, nem fogom kergetni többé – de rövidebbel azután újra belehabarodtam valakibe. A reménytelen epekedésen túl két rövid, néhány hétig-hónapig tartó kapcsolatot is hozott ez a korszak, a gimnazista kor vége s az egyetemi életszakaszom kezdete. Intenzív, egymást váltogató érzelmek jellemeztek, a felhőtlen boldogságból a teljes mélabúba zuhantam.

Mindezeket megkoronázandó, szüleimmel is dökögös volt a kapcsolatomban. Nehezen fogadták el melegségemet, melyet pedig egyre jobban szerettem volna nyíltan vállalni, de elutasító, sokszor fájó megnyilvánulásaik mellett nem mertem.

Vágytam, kerestem, üttem a szerelmet, mások társaságát; központi eleme volt ez létszemléletemnek. Úgy éreztem, változtatnom kell, mert ha nem oldom meg ezt a kiskorom óta rám akaszkodó problémát, hogy a külvilágtól teszem magam függővé, ahhoz mérem magam s attól várom a boldogságot, előbb-utóbb kiégek, megkeseredek, érzelmileg tönkremegyek. Megoldást kerestem, s találtam egy irodalomterápiás csoport képében

### *Három: Jelenlét*

Az irodalomterápia lényege, hogy versekkel, novellákkal, könyvekkel, írásgyakorlatokkal és ezekhez kapcsolódó más feladatokkal keressük meg a problémák gyökerét, elemezzük az aktuális élethelyzeteket, kutatunk ezekre megoldást, s igyekszünk jobban megismerni magunkat. Szakképzett pszichológus vezeti a 8-10 fős csoportot, melyben jó esetben hamar bizalmas légkör alakul ki.

Szerencsére én kiváló pszichológust találtam, akihez remek csoport verődött össze. Kétszer öt alkalommal, mindkétszer kicsit mással a fókuszban vettem részt foglalkozás-sorozaton, s ezek során lassan, de alaposan megváltoztam. Az első „etap” során a módszer volt a legfontosabb, amit elsajátítottam: hogyan ássak magamba, lokalizáljam a problémák forrását, ismerjem fel a viselkedési sémáim eredetét. Óriási előrelépés volt – mindaz, amit eddig itt leírtam, ennek köszönhetően tudatosult bennem ilyen mélységekben. Világosabban láttam magam és addigi életutamat, mint korábban bármikor.

Ez azonban nem volt elég. Láttam immár a gondok eredetét, de megoldást nem találtam rájuk. Ebben segített a második irodalomterápiás kör, valamint egy azzal párhuzamos olvasásélmény.

Évek óta halogattam ennek a regénynek az elolvasását. Egy közeli ismerősöm álnéven írt szerzeménye, címe Hétköznapi történet. Azon túl, hogy irodalmi remekmű, komoly filozófiai-

önismereti vonal kap hangsúlyos szerepet benne. A főhős ugyan más problémákon megy keresztül, ám a séma, amit megtanul, az életfelfogás, amit elsajátít, nemhogy megtetszett, de akarva-akaratlanul belém szívárgott.

A dolog lényege két szóban: itt vagyok. Nekiállhatnék hosszasan fejtegetni, mit jelent ez pontosan, de úgyse tudnám visszaadni úgy, ahogy a szerző teszi regényében. Maradok annál, amit én leszűrtem belőle.

Jelenlét. Az adott pillanatban százszázalékosan ott lenni, megélni, átérezni minden terjedelmét, megemészteni, elraktározni – szép és rossz élményeket is. A vidám pillanatokban nem azon agyalok többé, mit szólna X. Y., ha itt lenne, milyen jó lenne egy másik srác kezét foga részt venni az eseményen, hanem élvezni ott és akkor és úgy. A rossz érzéseket pedig abban a pillanatban teljes terjedelmükben befogadom, átmosom magamat velük, majd ahogy jöttek, eldobom őket, nem hagyom, hogy hosszán rám telepedjenek.

Tudatosság. Felismerni a sémákat, lokalizálni a destruktív érzéseket, s mint egy rákos daganatot, finom szikevágásokkal kimetszeni. Ezt teszem: ha észreveszem, hogy úrrá lesz rajtam a búskomorság, mely oly ismerős, hogy mint egy drogosnak, szinte jóleső érzés megfürdeni benne s duzzogni napokon át, tudatosítom magamban, és szándékosan háttérbe parancsolom ezeket a gondolatokat. Az esetek többségében jól működik.

*Carpe diem.* Nem a jövőbeli boldogságot hajszolni, hanem a jelenbelinek örülni. Kiszálltam az önkéntes mókuserékből, nem hajszolom többé a szerelmet – megtalál, ha akar, addig pedig annyi egyéb tennivaló vár még.

Énidő. Egyedül lenni, s így jól lenni; nem másokra várni a programokhoz, hanem kiélvezni, amit csak lehet a jótékony magányban. Nem várok arra többé, hogy mindig mindenhova valakivel menjek. EGYMAGAM IS ELKEZDTEM IDŐT TÖLTENI, túrázok például minden hónapban egyszer – a természet és én, semmi más. Elképesztően relaxáló.

Ez a lelki mélységeket és magasságokat felölelő utazás volt ébredésem csúcspontja. Ezek után sokkal tisztábban látom és értem magam, mi miért történt. Nem állítom, hogy minden lelki gondom egy csapásra elmúlt, s tökéletesen boldog vagyok. Hazudnék. Most is bőven kínoznak félelmek, nehézségek. A melegségem felvállalása ezek közül az, melyen jelenleg is dolgozom. Egyre erősebben vágyom arra, hogy nyíltan, stílusomban, beszélgetések során, az élet minden lehetséges helyzetében vállalhassam, ne kelljen takargatnom. Sokat változtam azóta, hogy ráébredtem a melegségemre, mostanra nem csak elfogadtam, de személyiségem fontos szegmensévé lett. Van még hova fejlődnöm, tény, ám ez az önéletrajzi írás hatalmas előrelépés. Soha korábban nem mondtam ki, nem írtam le ilyen nyíltan, ilyen (feltehetően) tág kör előtt, idegeneknek: meleg vagyok. Izgulok persze, hogy milyen visszhangja lesz, de azzal nyugtatom magam: nem számít, mások mit mondanak, én itt vagyok már, azon a helyen, ahol megbirkózom a nehézségekkel.

Nem tudom, mit tartogat a jövő. Egy azonban biztos: úgy akarom megélni, hogy nem rejtegetem magam, tudok az lenni, aki vagyok. Meleg író-költő. Mindkettő egyszerre, anélkül, hogy viszályba kerülnének egymással. Anélkül, hogy bármikor viszályba kerülnék magammal. Mert aki ismeri magát, s békében van azzal, amit lelke rejt, boldog ember. A többi pedig csak hab a tortán.