

Átlagos csütörtök délután van: a kollégium folyosója kiürül, mindenki hazafelé tart, én meg készülődöm a munkába. Tripla eszpresszót iszom a gyerekkori kiscicás bögréből, valahogy még mindig ez az egyetlen tárgy, ami végigkísért a különböző otthonok között. A naptáramat nézegetem: ZH-időpontok, műszakok és tennivalók színes kereszttüze. És ott van egy apró bejegyzés, amit majdnem észre sem veszek: jövő héten van a születésnapom. A huszadik.

Húsz év. Egy kicsit soknak tűnik ahhoz képest, amennyinek érzem magam, és kevésnek ahhoz képest, hogy mennyi mindent cipeltem eddig. Néha olyan, mintha nem is kamaszkorom lett volna, hanem egy hosszú előszoba a felnőtté váláshoz. Kimaradtak belőle a klasszikus gyerekcsínyek, a titkos bulik, a világvége szerelmek. Helyettük fegyelem volt, megfelelés, meg az, hogy „milyen érett vagy a korodhoz”. Mintha mindig egyvel előrébb kellett volna járnom, miközben néha csak hátra akartam volna lépni egyet. De nem volt rá idő.

Egy évvel ezelőtt még ilyenkor gimnáziumba jártam, és akkoriban „csak” az érettségi miatt izgultam. Azóta minden egyes ZH-ra és vizsgára egyre nagyobb és nehezebb mennyiségű tananyagot tanulok meg pár ébren töltött éjszaka alatt, kávé, energiával, zacskós leves és persze Lana Del Rey társaságában.

És itt jön képbe az első, bár az összes többihez képest elenyésző, de egyébként jelentős problémám: a maximalizmus, szétszórtsággal fűszerezve. Még érettségi előtt elmentem egy szakemberhez, aki ADHD-t állapított meg nálam. Meglepődtem? Nem. Mindenki más igen, és nem hittek nekem? Abszolút. Egész általános iskolában kitűnő tanuló voltam, a tudásszomjam kielégítése éltetett. Aztán átkerültem egy, a környékünkön elitnek számító nyolcosztályos gimnáziumba, és itt indultam el lefelé a lejtőn. A sok „menő” lány között a magam egyszerűségével, de velük szembeni összetettséggel sosem illettem közéjük, és nem is akartam. De mindenki más is próbált valamilyen elvárásnak megfelelni. Láthatóan vagy láthatatlanul.

Az egyik lány az osztályból egy idő után szinte észrevétlenül kezdett eltűnni. Nem csak fizikailag. Egyre csendesebb lett, egyre vékonyabb, egyre távolabb. Nem beszélt róla senki. Talán azért, mert nem tűnt rendkívülinek. Az algoritmusok képei között ez lett a normális. A közösségi médiában látható világban a „kevesebb” gyakran érték. Kevesebb kiló, kevesebb étel, kevesebb hang. Azóta máshogy nézek egy-egy történetre vagy posztra. Néha a csend az, ami igazán beszél.

Az úgynevezett iskolai „közösségi hétvégéken” és egyéb társaság-összekovácsoló eseményeken, ahol elvileg képzett szakemberek jöttek segíteni osztályközösségünk alakulását, még jobban kiemelték az én és pár másik „fura”, szerintem különleges, és nem a tömegbe illő diák diverzitását, ami még nagyobb szakadékot képezett köztünk és az osztály többi tagja között. Ezzel gyakorlatilag ellehetetlenítve a szocializációs lehetőségeinket, hiszen amint elkezdett valaki a „menők” közül időt tölteni velünk, rögtön ő maga is a „fura” kategóriába került. Lehet, hogy ez volt kiindulópontja az alaptalan szociális szorongásomnak? Igen és nem. Azóta már szerencsére megtanultam büszkén viselni egyéniségemet.

Na de milyen is volt az élet ADHD-val, miközben próbálok érvényesülni az oktatási rendszerünkben? Az agyamat egy nagy kapacitású laptophoz hasonlítanám, amin legalább húsz ablak van megnyitva. Egyiken zene szól, másikon a határidőnaplóm kavarog, közben podcast, recept, és egy felugró YouTube-videó is becsúszik. Mindezek mellett kellene figyelnem, de néha már azt sem tudom, melyik ablakban vagyok. Emiatt sokszor vágok mások szavába, amit bunkóságnak tartanak, pedig csak olyankor vagyok lelkes és érzem magam biztonságban az adott ember mellett. Ha szorongok, akkor viszont csendben vagyok. Sajnos sokszor nehezen tudok effektíven tanulni, és sok mindent elfelejtek, vagy késve adom le a beadandókat. Nehéz, hiszen emiatt lustának vagy érdektelennek tartanak, pedig nagyon is maximalista vagyok, csak a sok párhuzamosan futó gondolat között valahogy elvesznek ezek.

Szerintem sokan vannak ezzel így a korosztályomban. És ez nem kéne, hogy problémaként vagy betegségként legyen felfogva, hiszen ez csak másfajta idegrendszeri működés eredménye, és megfelelő módszerekkel akár szupererőként is használható. Én például szeretem, hogy egyszerre rengeteg dolgot tudok csinálni, így egész produktívan tudom tölteni a napjaimat.

2020 március 13-a volt. Teljesen tisztán emlékszem az esti félhomályban, a szüleim hálósobájának nyomasztó krémszínű falai között, ahogy a híradót nézzük. Disztópiába illően hihetetlennek tűnt, hogy egy járvány miatt karantént rendeljenek el. De miután letelt az első hét, és még mindig nem mehettem iskolába, habár kicsit sem hiányzott az akkori osztályom, egyre jobban realizálódott bennem a szituáció valósága. Rossz általános egészségi állapotom és szüleim féltése miatt a lovamat az edzőmhöz költöztettük, hogy még miatta se kelljen kilépnem a házból. Így családomon kívül tényleg senkivel sem találkoztam hetekig, ha nem hónapokig. Habár a közeli erdőben rengeteget sétáltam és egy-két barátommal telefonáltam, egy idő után kezdtem magányom árnyékába zuhanni. Tanulmányaim romlottak, amiért mentális állapotom mellett erősen okolható volt a rendszeren ki nem alakult online oktatási rendszer, ahol tanórák nélkül csak véget nem érő önálló munkát igénylő beadandó feladatokat kellett teljesítenünk. Ekkor kezdett el egy-két tanárom aggódó vagy segítő szándékú üzenetek helyett bukással fenyegető e-maileket küldeni, csatolmányban megadva az igazgatóval és anyukámmal, habár tudatában voltak annak, hogy nehézségeim vannak. Lovam hiánya és megszokott életem napirendjének felborulása szinte összeroppantásra képes súllyal telepedett rám.

A második hullám vége után májusban visszaengedtek minket az iskolába és feloldották a karantént. Én eddigre visszatornáztam az átlagomat, de valahogy mégis maradandó nyomot hagyott bennem tanáraim megjegyzései: „sose leszel elég jó ehhez” és „így semmire sem fogod vinni az életben”. Elég inkonzisztensnek tartottam, hogy egy egyházi iskolában, a nézetek mellett, amiket tanítottak nekünk, hogy hogyan viselkedjünk egymással, így bántak velem és még jópár olyan diáktársammal, akiknek szülei nem utaltak havonta olyan magas tandíjat, mint a magániskolákban.

Idő kellett, mire megértettem, hogy nem velem van a baj. Hogy nem én vagyok túl sok, hanem a rendszer túl kevés. Mert ahogy visszanezdek az elmúlt évekre, egyre világosabban látom, milyen könnyen képes széttörni az oktatás azokat, akik nem illenek a sablonba. A nyolcosztályos elitgimik, ahol papíron az értelmiség új generációját nevelik, a valóságban sokszor egyformára vágott tökéletességet várnak el. És sem a különcöt, sem a neurodivergens diákokat nem tudják befogadni.

A társadalom felnőttek hívja a túlélő gyerekeket, akiket korán kényszerítenek teljesítményre, fegyelemre, megfelelésre. A maximalizmus az érzékenység válasza a rendszerrel szemben: ha nem illesz be, legalább legyél „jó” tanuló, szorgalmas, csendes. Csak ne zavarj. Csak ne kérdezz. Csak ne látszódj túl erősen.

És ha ADHD-d van? Akkor biztos nem is igaz. Ha nem vagy hiperaktív, akkor csak „túlérzékeny” vagy. Ha jó tanuló vagy, akkor meg pláne nem lehet veled gond, legalábbis a rendszer szerint. Ez a fajta láthatatlan diagnózis-delegitimizálás különösen súlyos, mert nemcsak a társak, hanem sokszor a pedagógusok részéről is érkezik. Hiszen egy „kitűnő” gyerek nem lehet „problémás”. A rendszer nem az embert, hanem a teljesítményt nézi. És azt is csak akkor, ha tökéletes.

2020 tavasza pedig nemcsak az iskolák bezárásáról szólt. Hanem arról, hogy egyik napról a másikra megszűnt a külvilág, és vele együtt minden kapaszkodó is. Az online oktatás? Valójában egy önálló túlélőtábor volt. Órák helyett PDF-ek. Segítség helyett fenyegetések. És miközben a tanárok elvárásokat küldtek, a diákok szépen lassan elkezdtek eltűnni. Ki mentálisan, ki fizikailag.

Azt hittük, csak egy kis szünet, de valójában ez volt az első repedés a rendszer falán. Kiderült, hogy a magyar oktatás nem tud mit kezdeni azzal, ha a diák szenved. A magány nem mindig hangos. Van, amikor krémszínű falak között történik, csöndben, napokon át. És van, hogy a tanáraid is csak akkor veszik észre, hogy baj van, amikor már a bukás küszöbén állsz. Vagy akkor sem

A szeretet nélküli fegyelmezés nem támogatás. A határidők nem motiválnak, ha közben belül darabokra hullasz. A Covid nemcsak a társadalmat bénította le, hanem egy egész generáció mentális stabilitását is. És a rendszer ezt végignézte. Karba tett kézzel.

Bár igazán vallásos sosem voltam, de amit az egyházi iskolában kaptam, az még inkább eltaszított a vallás gyakorlásától. A 91 éves dédnagymamám esküszik rá, hogy a Biblia ismerete és a hittanórák szükségesek a jó értékrend kialakításához. Én azonban úgy érzem, hogy a legtöbb kegyetlenséget és embertelenséget éppen a keresztény emberektől kaptam. Mindennap próbálok a jót cselekedni, mások segítségére lenni, viszonzás elvárása nélkül. Számomra mindez belülről fakad. Nem szükséges, hogy egy könyvre hivatkozzak a cselekedeteim miatt. Nem kellene csak azért jót tenni, mert várunk valami jutalmat a végén. A Biblia azt tanítja, hogy mindenkit el kéne fogadni és szeretni, mégis a keresztény emberek sokszor a legelőítéletesebbek és elutasítóak velem szemben.

A legnagyobb kegyetlenségek nem azoktól az emberektől jöttek, akik hit nélkül éltek, hanem azoktól, akik Bibliával a kezükben prédikáltak a jóságot. Az igazi hit nem abban rejlik, hogy eljárunk misére, hanem abban, hogy emberségesek vagyunk, akkor is, ha senki sem látja. Ahelyett, hogy valódi támogatást és szeretetet kaptam volna, amit a vallás szerint adniuk kellene, inkább a képmutatás lett a tantárgy, a kirekesztés pedig az osztályközösség. Mert kérdeztem. Mert nem illetem bele abba a steril, jólnevelt keresztény idillbe, amit papíron hirdettek, de amit a valóságban a pénz és a társadalmi státusz irányított.

Soktényező döntés eredményeképp végül a következő évet új iskolában kezdtem, ami, habár hosszan és nehezen, de el tudta velem hitetni, hogy nem kell minden nap a tanároktól és az osztálytársaimtól megfelelésben rettegve töltenem mindennapjaimat. Végre kialakult bennem egy kép, hogy milyen az egészséges barátság, és talán levetkőztem a maximalizmusomat egy szinten, visszanyerve a motivációm.

Találkoztam olyanokkal, akik nem „fejlesztani” akartak, hanem elfogadni. Az igazi barátság nem versenypálya. Nem az határoz meg, hány pontot értél el vagy milyen márkás a cipőd, hanem hogy ki marad ott melletted akkor is, amikor nem vagy erős. És ezek az emberek azok, akik tényleg számítanak. Akik vissza tudják adni azt, amit a rendszer elvett: az önbizalmat, a nyugalmat, az emberi hangot.

3 év múlva végül szép eredményekkel érettségiztem, és több egyetemre is beadtam a jelentkezésemet, habár a preferenciámról egyáltalán nem voltam biztos. Végül úgy döntöttem, hogy „a sorsra bízom”, és pontszám szerinti csökkenő sorrendben küldtem be a végleges jelentkezésemet, mondván, majd a pontjaim meghatározzák a végső helyemet. Mindezek tudatában vártam az eredményt a pontváró bulin, azon az emlékezetes füledt nyári estén.

Amikor megláttam a kivetítőn, hogy egyetlen ponton múlt, hogy az első helyen megjelölt egyetemre vegyenek fel, nagyon ambivalens érzések fogtak el. Először sírtam, bár erről talán részben a rozé is tehet, amit már addigra megittunk, de aztán az ismeretlen lehetőség felfedezése nyugtatott meg. És lassan egy év távlatában visszatekintve rájöttem, hogy az első helyen lévő intézményt csak presztízse miatt jelöltem, de ott igazán sosem lettem volna boldog. Ezzel ellentétben, a fővároshoz közel, de természetközeli és családi egyetemre járhatok, magas oktatási színvonallal, és mindennek tetejében még a lovamat is magammal tudtam hozni. Így igazából gyerekkori álmomat váltottam valóra, sokáig ezt nem is realizálva.

Miközben az iskolai évek tele voltak bizonytalansággal és megfelelési kényszerrel, volt valaki, aki ebben az egész zűrzavarban stabil pont maradt számomra: a lovam, Donit.

Az egyik legmeghatározóbb pillanat az életemben az volt, amikor őt megkaptam. Mindig is a versenyzés volt az álomom, de olyan szintekre jutottunk el együtt, amit senki sem tartott volna valószínűnek. Beleértve engem is. Nehéz volt a gimnáziummal összeegyeztetni az edzéseket: hajnalban keltem, hogy még az órák előtt el tudjak menni lovagolni, a versenyhétvégéken pedig a hosszú autótutakon próbáltam tanulni. Minden egyes belefektetett óra megtérült. Elképesztő eredményeket értünk el, és azon túl, hogy szakmailag is rengeteget fejlődtem, emberileg is hihetetlenül sokat adott nekem ez a sport. Megtanított alázatra, kitartásra, szavak nélküli kommunikációra. És talán legfőképpen a feltétel nélküli szeretetre, a legtisztább formájában.

Sajnos egy ló tartása komoly anyagi teherrel jár. Az egyetem elkezdésével ennek fedezése teljes mértékben rám hárult. Bár már előtte is sokat dolgoztam, mostanra ez különösen nehezzé vált, és sokszor elkap a kétségbeesés. Éjszakai műszakokat vállalok, mert azok egy kicsivel jobban fizetnek, napközben pedig előadásokra járok. Vannak hetek, amikor viszonylag jól bírom, de előfordul, hogy a kimerültségtől sírógörccsel ülök fel az első vonatra, csak hogy otthon másfél órát aludjak az aznapi óráim előtt.

Valószínűleg ezt sokan nem értik meg. De Doni minden egyes ébren és munkával töltött órát megér. Lassan hat éve van velem, és ő az, aki értelmet ad a mindennapjaimnak, aki segített azzá az emberré válnom, aki ma vagyok. Az utolsó erőmmel is ki fogok tartani mellette.

Tisztában vagyok vele, hogy ez az időszak csak átmeneti. Egyszer majd találok jobb munkalehetőséget, és biztosabb anyagi háttérrel. De jelenleg ez a realitásom, és ebben a realitásban ő a kapaszkodóm.

Ilyen szoros napirend mellett jelenleg nincs időm párkapcsolatra. Aminek jelenleg örülök, hogy nincs, habár egy hosszú és meglehetősen kacifántos út vezetett el ehhez a magabiztos szingli érzéshez. Valahogy sosem érdeklődtek irántam túlságosan a fiúk, vagy lehet, hogy csak én nem vettem észre a jeleket, pedig külsőmből próbáltam mindig a lehető legtöbbet kihozni. Az is lehet, hogy komoly párkapcsolataim hiányának oka, hogy egy narcisztikus apával nőtem fel. Így az, hogy én is elkövetem anyá hibáit, vagy túlságosan elfogadó és megbocsátó jellemem miatt egy bántalmazó kapcsolatban ragadok kialakított bennem egy távolságtartást a fiúk felé. Amióta eszem tudom, nagyon mély érzéseim vannak, és talán túlságosan is törődő típus vagyok. Én ilyen kapcsolatra vágytam, ilyet kerestem, de nem nagyon találtam olyan fiút, akivel tudtam volna ilyen mély érzelmi szinten kapcsolódni és tovább látott volna a testemnél. Arra vágytam, hogy megjelenésem mellett a gondolataim, nézeteim, kreativitásom és egyéb belső tulajdonságaim legyenek elismerve. Értsen meg és fogadjon el engem valaki úgy, amilyen igazán vagyok, és ne kelljen álarcok mögé bújni. Teltek a tinédzser éveim, és még mindig nem találtam ilyen fiút. Majd egy pár évvel ezelőtti nyári estén, egy hosszú gondolatmenet során végül ráébredtem, hogy nem muszáj csak közöttük keresgélnem. A heteronormatív világ, amiben élünk, na meg persze az említett sznob gimnázium, aminek erősen konzervatív keresztény látásmódja ránk erőltetése miatt mégcsak fel sem merült bennem, hogy van más lehetőségem. Mindig is nyitott voltam, és az intellektualitást és a személyiséget értékeltem egy emberben, így ráébredtem, hogy nem szükséges eleme számomra egy boldog párkapcsolatnak a partnerem ellenkező neműsége. Nehéz folyamat volt, mire szexualitásomat elfogadtam, és még nehezebb volt, hogy ezt másokkal is megosszam. De ahogy elképzeltem azt az alternatív jövőképet magamban, ahol reggel feleségem mellett kelek fel cicáink társaságában békésen, végül sikerült megbékélnem magammal. Naivan azt hittem, a saját nememmel való randizás majd biztos más lesz, hiszen mégiscsak nők, és nem a felszínességet és a testemet akarják majd. Nem is gondolhattam

volna hibásabban.

A nőkben van egy bizonyos fifka és ravaszág, amit hittem, csak a férfiakkal való randizás során használnak, legalábbis ez nálam így van. De sajnos ebben is tévedtem. A nagyranytott szemeket, tág pupillával és ártatlannak tűnő tekintettel, kis pilla rebegetéssel fűszerezve a legnagyobb hazugságokat voltak képesek mondani nekem. Lehet, mások szerint szexista gondolkodásmód, nekem inkább eddigi tapasztalataim és talán a magamból való kiindulás, de ha egy férfit kaptam hazugságon, abban reménykedve, hogy ágyba bújhat velem, meg sem lepődtem, sőt egyenesen erre számítottam. De a saját nememtől nem ezt vártam. Hogyan jutottam mégis erre a belátásra?

Romantikus szempontból két említésre méltó lány volt eddig az életemben. Az első, szerelemnek nem nevezhető, de fellángolásnak mindenképp: a kollégiumi szobatársam gyerekkori legjobb barátnője. Elég sok közös óránk volt, és szó szerint éjjel-nappal a mi szobánkban volt. Ő volt az első olyan ember, aki megértette a mélyebb részeimet, olyanokat, amiket másoknak, még ha akarom, se tudom teljesen megmutatni. Legalábbis akkor még ez igaznak és őszintének tűnt, talán sosem fogok rájönni, hogy kapcsolatunk folyamán változott valami köztünk, vagy végig csak tehetségesen használta a kétszínűség fegyverét ellenem, megtalálva pajszomon a réseket, így manipulálva engem. Aztán itthagya az egyetemem, és engem is. Belefáradtam a rejtvényei fejtegetésébe, és a folyamatos bizonytalanságba. Magyarázatot sosem kaptam tőle, hiszen üzeneteimre sem válaszol már. Számomra jól ismert kopogását még mai napig várom ajtómon, de azt már sosem fogom neki kinyitni.

Miután regisztráltam randiappokra, mert a nőekkel való ismerkedés az offline világban mindig is nehezebb volt számomra, viszonylag gyorsan matcheltem egy lánnyal. Bár elsőre nem tűnt úgy, hogy szoros vonzalom alakulhat ki köztünk, mégis adtam neki egy esélyt, mert úgy éreztem, érdekes személyiség. Az első randikon gyorsan kiderült, hogy sok közös gondolatunk és témánk van, de egyúttal feltűntek az eltérések is.

A lány valóban érdeklődött irántam, és úgy éreztem, hogy talán egy komolyabb, mélyebb kapcsolat is kialakulhat. Azonban hamar rá kellett jönnöm, hogy más típusú kapcsolódásra vágyunk. Míg én inkább a fokozatos, természetes érzelmi és intellektuális összhangot kerestem, ő inkább a gyorsabb, impulzív kapcsolódásokat preferálta, amelyek fizikai szinten alapultak. Próbáltunk alkalmazkodni egymáshoz, de egyre inkább világossá vált, hogy nem találjuk meg a közös alapot.

Nekem fontos volt, hogy megismerjem a másik gondolkodásmódját, vágyait, félelmeit. Úgy éreztem, hogy egy kapcsolatnak akkor van értelme, ha mindkét fél elmélyül benne. Ő ezzel szemben gyorsabban akart közelebb kerülni hozzám, a fizikai vonzalmat helyezve előtérbe. Az ellentétek, bár nem voltak rosszindulatúak, egyre inkább határokat szabtak a kapcsolatunknak. Egy idő után egyértelművé vált, hogy inkább különböző elvárásaink vannak a kapcsolódásról.

Bár végül ő szakított velem, én már hamarabb éreztem a köztünk lévő inkompatibilitást. Ő talán új élményekre vágyott, miközben én a valódi, tartós intellektuális és érzelmi kapcsolódásra. A kapcsolatunk röpké megtapasztalása végül segített tisztábban látni, hogy nem minden kapcsolatnak kell ugyanolyan irányba fejlődnie. És azt, hogy az elvárások és igények egyénenként jelentős különbségeket mutathatnak. Ez nemcsak egy személyes csalódás volt, hanem egy újabb tükör: mennyire mélyen belénk kódolták a szerepeket, még akkor is, ha más utat keresünk.

A romantika egy társadalmi színház, ahol a szerepeket kiosztották még azelőtt, hogy megérthettem volna, én milyen darabban vagyok. A heteronormatív díszlet szűk volt, az elvárások köbe vésettek: nőknek kiosztott szerep legtöbbször: legyél szép, legyél kívánatos, de ne túlzottan. A férfié: hódíts, birtokolj, legyél erős. Még akkor is, ha nem vagy az. És ha valaki nem akar színpadra állni ezekben a szerepekben? Akkor vagy nem kap szerepet vagy

statisztává degradálják.

A heteronormatív rendszer nemcsak azt mondja meg, hogy kit szerethetsz, hanem azt is, hogyan kell szeretni. Sőt: mikor, milyen sorrendben, milyen tempóban. Egy bizonyos ponton túl már nem is rólunk szól a kapcsolat, hanem arról, hogy teljesítjük-e a társadalmi forgatókönyvet. De mi van azokkal, akik nem férnek bele? Akik nem akarnak gyors érzelmeket, gyors szexet, gyors elköteleződést, csak hogy valaminek látszódjanak? Akik nem a szerephez keresnek partnert, hanem emberhez kapcsolatot? Az ilyen emberek rendre kiíratnak a darabból.

A társadalom nem a mélységet díjazza, hanem a látványt. Nem a törődést, hanem a sztorit. És aki nem hajlandó úgy tenni „mintha”, az hamar „túl érzékeny”, „túl zárkózott” vagy „túl bonyolult” lesz. Pedig lehet, hogy csak nem akar újra olyan szerepbe lépni, ahol a végén úgyis leesik a díszlet, és csak a hazugság marad a színpadon.

Az identitásom nem egy címke, hanem egy folyamat. Mégis mindenki skatulyát keres: mintha az érzéseim csak akkor lennének érvényesek, ha egy jól ismert szóval lehetne rájuk mutatni. De én nem meghatározni akarom magam, hanem megélni. Nem a nemhez vonzódok, hanem a jelenléthez, a lélekhez. És ha ezt nem tudod címkézni, attól még igaz.

Az online ismerkedés inkább piac, mint párbeszéd. A legtöbben nem kapcsolódni akarnak, hanem visszajelzést: arról, hogy kíváncsiak, érdekesek, elég jók. De egy találat nem intimitás. Csak egy illúzió.

És ha valaki nem illik a megszokott szerepekbe, nem viseli a megszokott címkéket azzal nem tudnak mit kezdeni. Pedig lehet, hogy nem ő a zavaros. Lehet, hogy csak nem akar beférni egy dobozba, amit mások építettek. És ha ez túl sok, akkor nem én vagyok túl bonyolult, hanem a világ túl egyszerű.

Szüleim házassága már évekkel ezelőtt megromlott. Bár hivatalosan elváltak, a mai napig együtt élnek a húgom miatt. Nem vagyok egyedül a helyzetemmel: a barátaim közül is sokan küzdenek párkapcsolati problémákkal, amelyek gyökerei gyakran a gyerekkorban, az otthon látott egészséges kapcsolati minták hiányában keresendők. Én szerencsére viszonylag korán felismertem, hogy mindez hatással van rám: sokszor olyan kapcsolatban látok lehetőséget, amelyek valójában nem előnyösek számomra. Azóta rengeteg pszichológiai könyvet és tanulmányt olvasok a témában, hogy felismerjem azokat az embereket, akik csak kihasználnának. És ami talán még fontosabb, hogy jobban megismerjem önmagam, fejlődjek, és tisztábban lássam, mire is vágyom valójában. Fiatal vagyok még ilyen kijelentésekhez, de ahogy múlik az idő, és egyre több embert ismerek meg, úgy mélyül bennem az érzés, hogy ritka az, aki valóban lát. Nem azt, amit mutatok, hanem azt, ami mögötte van.

De ezek a szerepek nem a semmiből jönnek. Valahol tanultuk őket. Valaki valamikor kimondta őket először. A legtöbbet nem is a saját szavainkkal mondjuk, csak tovább visszük azt, amit mi is kaptunk. Mert a kapcsolódás nyelvét sokszor nem tanítják meg, csak másoljuk azt, amit láttunk. Még akkor is, ha fáj.

A szeretetet sokszor törött nyelven örököljük. Olyan emberektől tanuljuk, akik maguk sem kapták meg igazán. Nagypám pofonjai apám szavaiként csattantak rajtam, és sokáig azt hittem, hogy így működnek a dolgok. Így lesz az ölelésből kontroll, a törődésből félelem, a közelségből büntudat. És ha nem vigyázunk, ezeket adjuk tovább, még akkor is, ha közben jót akarunk.

A generációs traumák nem mindig ordítanak. Néha csak annyit mondanak: „ne hisztizz”, „nincs idő erre”, „légy hálás, másnak rosszabb”. És így lesz belőlünk egy felnőtt gyerekekből álló nemzedék, akik bocsánatot kérnek az érzéseikért. A kapcsolatban azt keressük, amit ismertünk. Nem azt, amire szükségünk lenne. Ezért ismétlődnek a minták, a

bántás, a menekülés, a hallgatás. Mert amit otthon tanultunk, az nem szeretet volt. Csak annak a hiányát tanultuk meg túlélni.

Nagyon sok minden áll még előttem. Változások, fordulópontok, amiket most még csak sejteni tudok. De az elmúlt év megtanított rá, hogy akármi is jön, képes vagyok alkalmazkodni.

Olyan helyre kerültem, és olyan emberré váltam, amire egy éve még csak nem is gondoltam volna. Talán pont ez a legjobb bizonyíték arra, hogy nem mindig baj, ha nem tudjuk előre az útvonalat. Ha túrázni megyek, ritkán választom a kijelölt utat. Inkább csak érzem, merre van az irány és elindulok. Néha kanyarogva, máskor toronyiránt. És eddig mindig eljutottam oda, ahová akartam. Talán az életben is ez lesz az egyetlen biztos módszerem: menni a magam útján, akkor is, ha nincs minden centire kimérve. Az irány előttem van, de útvonalat nem terveztem.

Szeretnék eredményesen lediplomázni, és megtalálni a komfortos, de mégis engem fejlesztő közeget a munka világában. Szeretném megismerni a jövőbeni partneremet, és lehetőleg megházasodni is. Ezt nem feltétlenül a szülőházamban képzelem el. Nem azért, mert nem szeretném, hanem mert mindig is úgy éreztem, és éreztették velem, hogy az kivet magából engem. Sosem éreztem otthonomnak ezt a helyet, de legfőképpen a hely sem érzett magáénak engem.

Pár hónapja fogalmazódott meg bennem először tisztán, hogy szeretnék gyereket. De egyre gyakrabban teszem fel magamnak a kérdést: milyen világba hoznám őt? Egy olyan jövőbe, ahol az ég kékje már csak emlék lesz, ahol az eső savas, a levegő szűrt, az élelem drága és kevés. Egy olyan világba, ahol a képernyők ragadják el a gyerekkort, és az emberek egyre ritkábban néznek egymás szemébe, csak profilokra, státuszokra, reakciókra. Ahol a figyelem érték, de senkinek nincs ideje odaadni. Ahol a természet nem partner, hanem túlélő. Azt mondják önzőség nem szülni. Én azt mondom vakmerőség az, ha nem nézünk körül előtte. Nem azért bizonytalanodom el, mert nem akarok adni magamból valakinek, hanem mert nem vagyok biztos benne, hogy ez a világ alkalmas lenne rá. Mert egy gyereket nem a szeretet hiánya tart távol, hanem a jövő kilátása.

De ennek eldöntése még ráér az egyetem és az első pár év munkám után. Addig is azon leszek minden erőmmel, hogy megteremtsem azt a közeget, ahol már az én családom biztonságban és boldogan élhet. Ha kell, akkor annak az árán is, hogy elhagyjam az országot.

Amikor majd egyszer visszagondolok a tinédzser éveimre, nem a kudarcokra vagy a küzdelmekre fogok először gondolni. Hanem a naplementékre, amiket a lovam hátán láttam. Azokra a narancsszínű estékre, amikor a világ lelassult, és csak a paták ritmusa hallatszott a fák között. Ahol nem kellett szólni semmit, és mégis minden a helyén volt.

Ott lesz bennem az is, amikor egyik versenyem végén a dobogó tetején álltam. A nap már alacsonyan járt, a por még lassan szállt a levegőben, és a pálya csendes volt. Tapsoltak, sokan is. De egyik arc sem volt ismerős. Nem volt ott senki, aki tudta volna, honnan indultam, mennyibe került ez az egész nekem. A korán kelések, a fagyos reggelek, amikor a lovam lehelete párát húzott a box előtt, gyakorlás, a pontosság, a kontroll. A díjlovaglás nem látványos sport. Nincs benne célvonal, nincs benne ugrás. Csak apró mozdulatok, finom kérések, és egy kapcsolat, amit nem lehet siettetni. A győzelem sem hangos. Inkább olyan, mint egy belső biccentés: tudod, hogy megcsináltad. És ezek a pillanatok maradtak velem. Nem azért, mert mások látták, hanem mert én láttam őket.

Kevesebb, de annál inkább igazi baráttra tettem szert, akiket semmiért nem cserélnék el. A bulik és szórakozások mellett velük a csendes programok is teljesek voltak, és tudom, hogy mellettük önmagam lehetek. A nyaraimat és az iskola utáni óráimat munkával töltöttem. Nem volt könnyű, de tudtam, hogy miért csinálom. A keresetem nagy részéből a lovamat tartottam el, ami maradt, abból élményeket vettem. Abból a pénzből utaztam, abból vettem

koncertjegyet, abból indultam el. Egyedül. Ezek az utak nem csak kikapcsolódások voltak, hanem valami, amit magamnak teremtettem. Amikor egy új városban sétáltam, vagy élőben hallottam a kedvenc dalomat, nem csak boldog voltam, hanem büszke is. Mert tudtam, hogy minden lépés mögött ott voltam én. A munkám, az időm, a döntésem, hogy elindulok.

Talán nem volt mindig könnyű. Volt, hogy egy győzelem közben voltam a legmagányosabb. Máskor meg egy elveszett hétköznapi végén éreztem először, hogy élek. Nem úgy jöttek a válaszok, ahogy vártam. Nem akkor voltam erős, amikor annak kellett volna lennem, és nem azok hiányoztak, akikről azt hittem, hogy fognak. De valahogy mégis ide jutottam. Nem terv szerint, csak ösztönből, kapaszkodva, néha kicsit belebicsakolva a világba. És most már nem hiszem, hogy mindig tudni kell, merre tartunk. Elég, ha nem futunk el magunktól.

Talán tíz év múlva tényleg beleérek abba, akivé most még csak próbálok válni. És ki tudja, lehet, hogy az már épp elég lesz. *Vagy talán mindig is az volt.*