

A realitás művészete

A világ rohan. Több inger ér minket egy nap alatt, mint múlt században egy egész polgári családot egy élet során. Az információ áradatként zúdul ránk, és mi önként lépünk bele ebbe a sodrásba. Azt hisszük, hogy ha egy pillanatra is megállunk, elsodor minket az áramlat. A kényszeresség és a nyomás vált normává, és közben észrevétlenül halványul az emberi lét esszenciája. Egykor az élet a tapasztalásról, a pillanatok megéléséről szólt, ma azonban mintha egy végeláthatatlan verseny részesei lennénk, ahol az értékünket az határozza meg, milyen gyorsan, milyen hatékonyan és milyen látványosan haladunk előre.

A normák lassan elkorcsosultak, és feledésbe merül az a nemigen elhanyagolható szempont, hogy mind emberek vagyunk, nem pedig gépek, amelyek optimalizált működésre és állandó termelékenységre vannak programozva. A lélek nem algoritmusok mentén működik, nem lehet teljesítményarányosan mérni, mégis egyre többen érzik úgy, hogy ha nem hajtanak megállás nélkül, akkor értéktelenné válnak mert mindenki le hagyja őket. A közösségi média torz tükröt tart elénk, ahol az élet nem más, mint gondosan szerkesztett képkockák sorozata - mindennek hibátlannak kell látszania, minden mosolynak őszintének, minden sikernek könnyedén elértnek.

Bármennyire tragikusan hangzik, az élet rossz, nehéz, nyomasztó és sivár. De ugyanakkor az élet csodálatos, felemelő és szívet melengető is. Az ellentétek nem ellentmondások, hanem egymásba fonódó színek egy hatalmas vásznon, amelyet mi magunk festünk tele tapasztalatokkal. Ha elfogadjuk, hogy a boldogság nem a fájdalom hiánya, hanem vele együtt létező, akkor kitágul a világunk. Nem egy kalitkában vergődünk, ahol görcsösen kapaszkodunk az öröm törékeny illúziójába, hanem szabadon mozgunk az érzések teljes spektrumán.

A szomorúság, a félelem és a szorongás nem kudarcok, hanem állapotok, eszközök, amelyek változásra ösztönöznek, új perspektívát mutatnak. Ha sosem vagyunk szomorúak, honnan tudnánk, milyen a boldogság? Ha soha nem félünk, hogyan érezhetnénk meg a magabiztosság erejét? Ha sosem reszketünk a bizonytalanságtól, hogyan önthetne el minket a diadal pátosza, amikor legyőzzük a félelmeinket?

Merjünk belemerülni a bánatba, hagyjuk, hogy a negatív érzések elöntsenek minket, éljük meg őket ugyanolyan természetességgel, mint a boldogság pillanatait. Mert az érzések nem az ellenségeink, hanem útjelzők. Csakhogy ezt a természetes mechanizmust is meggyengítette már a közösségi média és a kifelé mutató kényszere.

Középiskolában nagyon fontos a gyerekeknek rajzot tanulni és pénzügyet, de azért nem lenne rossz egy „hogyan lehetek boldog” óra. Az erkölcsstan egy izzadságszagú próbálkozás bevezetni a gyerekeket a társadalmi normákba és a közösségben való viselkedésbe, de mit ér egy olyan tudásegység, amelynek része az egyén, ha az egyén még azt sem tudja, hogy ő milyen normák szerint szeretne élni, vagy hogy milyen eszközei vannak arra, hogy jobban megismerje saját magát?

De ne is foglalkozzunk ilyen badarságokkal. Végül is általános iskolában nyolc év áll rendelkezésedre, hogy elsajátítsd az alapvető szociális készségeket - mi sem egyszerűbb. Kivéve, persze, ha kisebbséghez tartozol, ha beszédhibás vagy, ha túl jól tanulsz vagy éppenséggel túl rosszul, ha nincs meg a legújabb Nike cipőd, ha szorongó és csendes vagy és nehezen illeszkedsz be, ha a szüleid szegények, ha súlyproblémáid vannak vagy eltérő a külsőd, magasságod vagy ha más nemi identitásban találsz meg önmagad.

Van, aki úgy nő fel, hogy az alkohol szaga az otthoni levegőben mindennapi. Anya imbolygó lépteire pedig apa összeszorított foga a válasz vagy cigarettafüst lebeg a nappaliban. Legalább mielőtt a gyerek beleszívna az első rendes cigarettájába kipróbálja a passzív dohányzást is, már kész veterán lesz. És amikor elfogy az utolsó korty vagy szál, jön a vihar. Vannak azok a szülők, akik a gyerekeiken keresztül akarják kiteljesíteni a saját múltbéli céljaikat, amiket fiatalkorukban nem sikerült elérni, ezzel teljesíthetetlen elvárásokat alkotva. Vannak azok, akik becsméréssel, kritikával török össze a gyermeki énképet, amíg az végképp torz tükörképpé nem válik ezzel azt sulykolva, hogy soha nem lesznek elég jók, amit valószínűleg csak egy nagyon jó terapeuta fog tudni rendbe rakni vagy a legkeményebb kábítószerrel elnyomni. Vannak, akiket a saját családjuk sosem hallgatott meg. Így már korán azt tanulják, hogy az ő szavuk, az ő létezésük talán nem is számít. Aztán egyre halkabban beszélnek, mígnem elhiszik, hogy talán jobb is, ha csendben maradnak.

Többek között ők válnak a bántalmazók céltáblájává. Mert mindig lesz valaki, aki „mellöttük áll” - csak épp verbális és fizikai bántalmazás formájában - mert minden elnyomotthoz kell egy elnyomó. Van, akit az apja ver otthon, mert egyszerűen rossz napja van, így hát az iskolában ő maga válik az agresszió eszközévé, a saját fájdalmát továbbörökítve. Van, akit sosem szerettek igazán, és ez a szeretethiány forró, csillapíthatatlan frusztrációként tombol benne. És persze ott vannak a szülői minták: amikor az egyik szülő az erőszakon keresztül érvényesíti az akaratát - mert minden elnyomotthoz kell egy elnyomó csak itt az elnyomott és egyben az áldozat a gyerek és a másik szülő lesz. Sok esetben ezek nem teljesen a szülők hibái, hiszen ők is csak kárvallottjai egy rossz szülői attitűdnek. Ebből is látszik, hogy senki sem születik rossznak. A bántalmazás tanult viselkedés. És van, aki kinövi, van, aki továbbadja, de akinek szerencséje van és egy nagy adag elhatározása, idővel rátalál az önismerethez vezető útra.

Azonban előfordul, hogy valaki képtelen a változásra - és itt nem csupán a bántalmazásról van szó, hanem bármilyen személyiségbeli megrekedésről, berögzül rossz mintákról vagy érzelmi éretlenségről, akkor előfordul, hogy a szerepek felcserélődnek és nekünk kell felnőnünk túl korán és mi leszünk a felnőttek a saját apánk vagy anyánk helyett. Ez a fordított gondoskodás gyakran csendben történik, de mély nyomot hagy: nemcsak felelősséget veszünk át, hanem elveszítünk valamit a gyermeki létből is, amit soha nem kapunk vissza. Ideális esetben a szülő gondoskodó, felelősségteljes, védelmező, és utat mutat, hogy mi gondtalanságban, szeretetben és érzelmi biztonságban nőhessünk fel, de ehelyett egyre több a hanyag, önreflexiót messziről kerülő, esetleg függőségekkel küzdő „felnőtt” - így nekünk nemcsak a saját életünket kell menedzselnünk, hanem még a szüleinkét is. Gondoskodjunk a háztartásról és a testvéreinkről, intézzük a bevásárlást, legyünk kis pszichológusok, akik bölcs tanácsokkal látják el őket az élet nagy dolgairól. Persze a kölcsönös támogatás csak akkor él, ha éppen van kedvük vagy idejük foglalkozni velünk - mert ugye legyünk megértőek, felnőttnek lenni nem könnyű és szegények mindig fáradtak. Nekünk meg ugyan mi bajunk lehet? Hiszen még fiatalok vagyunk...

És igen tényleg fiatalok vagyunk... Nem kellene a jövőnkön aggódnunk vagy azon rágódnunk, hogyan teljesíthetnénk jobban vagy azon agyalnunk, hogy milyen mértékben kellene lemondanunk a saját igényeinkről az érzelmi teher és a felelősség oltárán, amik nem is a mi dolgaink lennének.

Csak ki kellene menni a többiekkel focizni. Hosszasan beszélgetni. Szivatni egymást - de csak addig, amíg mindenki nevet. Iskolából hazafelé biciklizni. Kacsaköveket hajigálni a vízbe, és megnézni, kié megy messzebbre. Építeni egy bunkert a fák között, botokkal vívni csatákat, és sárdarabokkal dobálózni, mintha azok kézigránátok lennének. Húsleves enni mamánál majd,

palacsintát. Izgatottan várni a Mikulást. Megfogni annak a lánynak a kezét, és büszkén újságolni a srácoknak, hogy megtettük. Csak egy kicsit... egy kicsit még gyereknek lenni.

Vagy... maradhatunk a TikTokon, ahol elhisszük, hogy nem vagyunk elég szépek. Hogy egy tíz éves kislány már nem kócosan és maszatosan rohangál az udvaron, hanem a telefonja kamerája előtt próbálja megtalálni azt a szöveget, amelyben a legelőnyösebben fest, persze sminkben, amit egyes felnőtt entitások túlszexualizálással vagy molesztálással díjaznak, de persze ezzel csak az a céljuk, hogy megelőzzék náluk a vashiányt, hiszen ilyenkor előszeretettel előkerülhetnek a pengék és az önbántalmazás. Van, akit az osztálytársai piszkálnak azért, mert teltebb vagy éppen túl vékony, ekkor jöhet a koplalás és a zokni dugdosása a melltartóba, mert ezek mindent megoldanak. Hiszen hogyan is tudnánk beszélni a sérelmeinkről, ha azt senki nem tanította meg nekünk, hogyan is kell? Egy kisfiú már nem bottal vív csatákat a parkban, hanem azon gondolkodik, hogyan lehetne elég menő a többiek szemében, hogy elfogadják és ezért milyen maszkokat hordjon magán.

Ami nem öl meg, az megerősít, ugye? Akkor miért ne stresszelhetnénk már most azon, „ha nem tanulsz jól, kukás leszel”? Mintha azzal bármi baj lenne. És ha valami nem megy, akkor visszamaradott vagy. Szó sincsen arról, hogy valószínűleg csak nem tetszik vagy nem érdekel az az adott tárgy vagy dolog, de másban éppen kiemelkedő lennél és zseni. Állj be a sorba, felejtse el az egyéniséged, és hamar mondd le az álmaidról, mert azoknak semmi értelme, és még pénzt sem tudsz velük keresni.

Amúgy is, mikor lenne időd álmodozni, hiszen a siker titka az időbeosztás, nem? Egy tizenkét évesnek igenis legyen heti három edzése, zeneórája, külön tanára és úszása, mindez precízen megtervezve egy táblázatban. Ha még szerencséje is van, kap egy kis szülői nyomást ajándékba. Majd a gyermeki játék lassan elértéktelenedik a produktivitás oltárán, de legalább már vannak céljaid... pontosabban a szüleid céljai. Mellette kezd kialakulni az identitásod és az értékrended - már ha van hozzá elég akaraterőd és érettséged, hogy önerőből elindulj ezen az úton. Mert, lássuk be, manapság ez már inkább a szerencsén múlik. Ha olyan családba születtél, ahol támogatnak, hálás lehetsz, de sajnos nem mindenki ilyen szerencsés. A mai gyerekek már azt látják, hogy önmaguknak lenni kockázatos, hogy a világ ítélkezik, hogy nem elég szeretni valamit, azt jól is kell csinálni, hogy nem elég létezni, be is kell bizonyítani, hogy érdemesek a figyelemre. És amikor elvárások, jegyek, külsőségek és megfelelési kényszerek között sodródunk, vajon mennyi marad meg abból a tiszta, őszinte, gondtalan gyermeki létből, aminek oly természetesnek kellett volna lennie?

Majd megcsináltad a felvételit. Valószínűleg fogalmad sincs, mit akarsz csinálni az életben, és hogy az a pár számjegy mit is jelent hosszú távon. De legalább megírtad - ha nem is magadért, hát a szüleidért.

Most ott állsz, izgatottan.

Már-már egész felnőttnek érzed magad.

Kár, hogy közben megjelennek az első pszichoszomatikus tüneteid. Kár, hogy egyre mélyebben gyökereznek benned az önértékelési problémák, hogy egyre nagyobb elvárásokat támasztanak feléd és egyre magasabbak az elvárásaid vannak magaddal szemben.

Legalább felvettek egy jó gimnáziumba és ott van a többi eredményed is.

A szüleid büszkék.

Bár nem sok idő maradt gyereknek lenni...

De legalább minden összejött, ugye?

Vagy tegyük fel

Megcsináltad a felvételit. Nem készültél rá különösebben. Minek is? Eddig is mindig úgy alakultak a dolgok, hogy valahogy túlélted. A tanárok már rég lemondtak rólad, a jegyeid nem voltak elég jók, de kit érdekelt? Erősebbnek lenni, hangosabbnak lenni, félelmet kelteni - ez működött. Amíg te irányítottál, addig legalább nem kellett azon gondolkodnod, hogy mi lenne, ha egyszer te lennél a célpont.

Most ott állsz, izgatottan.

Már-már egész felnőttnek érzed magad.

Körbenézel, és látod, hogy azok, akiket régen megfélemlítettél, már nem félnek tőled. Már a vélt barátaid is elhagytak. Mert mindig ez a vége, nemigaz? Majd az emberek egy idő után rájönnek, hogy nem kell félniük. És amikor nincs kit bántani, amikor nincs senki, aki kisebbnek érzi magát melletted, akkor hirtelen már te is csak egy gyerek vagy és még a gimnáziumba sem vettek fel. Addigra már eltűnt benned valami. Valami, amit talán nem is értesz teljesen. Egy kis üresség. Egy kis bizonytalanság. Egy kis félelem attól, hogy mi lesz, ha kiderül, hogy te sem vagy több, mint bárki más. Hogy nincs igazi hatalmad, csak az a szerep, amit mások kényszerítettek rád, majd te kényszerítetted saját magadra - mert minden elnyomotthoz kell egy elnyomó, csak most éppen te nyomtad el saját magadat. Egy olyan kereszteződéshez értél, ahol el kell döntened, hogy a kudarcokat és a bántásokat át tudod-e alakítani tapasztalattá és tanulsággá, és hajlandó vagy-e változtatni annak érdekében, hogy ki tudj törni a nyomás alól és kiállj magadért. Most először tűnik fel, hogy a bántás nem tett boldoggá. Csak tompította azt a fájdalmat, amit mindig is éreztél. És most, hogy az eddig működő hierarchiád összedőlt körülötted, először érzed igazán: valami más kell. Talán ez az első vágy, ami tényleg a tiéd.

És ez hozhatja az első igazi olyan döntést, ami igazán te vagy.

Majd elkezdődnek a csodálatos gimnazista éveid. Ó, a mai középiskolások! Az a generáció, amely egy Reels-videó hosszánál tovább képtelen koncentrálni. A világ összes tudása ott lapul a zsebükben, de egy röpdolgozat előtt még mindig a "Petőfi élete röviden" keresőkifejezést püfölik be a ChatGPT-be. Lehet, hogy ezáltal az agyuk a gyors és instant megoldásokra lesz huzalozva, ami kívülről úgy tűnhet, mintha kivesszék belőlük a problémamegoldó képességét. Azonban nekik is szembe kell nézniük bizonyos kihívásokkal és nehézségekkel.

A középiskolában már nem feltétlenül a családi háttér határozza meg a helyed a hierarchiában, hanem az, hogy milyen mintákat tettél magadévá és milyenek a szociális készségeid. Higgyétek el, a középsulis társadalmi berendezkedés sokszor sokkal bonyolultabb és kegyetlenebb, mint egy Trónok harca epizód - csak itt nem a trónért megy a versengés, hanem a figyelemért és az elfogadásért.

Megjelennek a komplexebb baráti kapcsolatok, amelyek már nem csupán azon alapulnak, hogy egy osztályba írtak be titeket, hanem az azonos érdeklődési kör és a közös problémák is összekötnek titeket. Egyre erősebbé válik a közösséghez való tartozás vágya. Jobb esetben ezt egy művészeti ág, egy sport vagy egy hobbi által találod meg: elkezdessz sakkozni, szakkörökre járni, esetleg megszereted a tanulást. Rosszabb esetben jön a fekete bakancs és a hatalmi jelképek, vagy bekerülsz egy manipulatív, bántalmazó közösségbe, akik másokon élősködnek és másokat bántanak. Esetleg egy elzüllött társaságban találod magad, ahol a droghasználat és az alkoholfogyasztás

normalizálása zajlik. Semmi sem fogható egy jó kis éjszakába nyúló összejövetelhez, ahol az unalom, a kíváncsiság és a csoportnyomás kézen fogva táncolnak a morális lejtő alján. Itt mindenki önmagát keresi - vagy legalább valamit, ami egy estére elfeledteti, hogy keresni kéne. És amikor már tényleg „igazi” szórakozásra vágysz, jöhetnek a drogok. De vigyázz, hiszen mind tudjuk, hogy az ördög személyesen tekeri a jointokat a pokol mélyén! A fű, ez a démoni növény, amely - figyelem - ha egyszer beleszívsz, garantáltan hajléktalan jazz-zenész leszel két héten belül. Bezzeg az alkohol - az igazi nemzeti kincs! A családbarát gyilkos. Ő nem okoz bajt, legfeljebb némi májcirrózist, pár összetört kapcsolatot, széthullott családot meg néhány bezúzott kirakatot. De hát, ami nem öl meg, az megerősít, nem igaz? Egy kis pálinka az orvost távol tartja, a papot és a koporsót kevésbé. Azonban sem a fű, sem a pia nem fog boldoggá tenni. Egyik sem megoldás.

A gimnáziumi évek alatt a párkapcsolatok is új szintre lépnek. A tizenéves szerelem már nem csupán egy ártatlan kézfogás és egy lopott csók a folyosón - egyre többen keresik a komolyabb kötődést, ami viszont teljesen új kihívásokat hoz magával. Az első komoly szakítások, a féltékenység, az elköteleződés vagy éppen annak hiánya mindenkit érint valamilyen módon.

Ezzel párhuzamosan a szexualitás kérdése is egyre fontosabbá válik, viszont az ehhez kapcsolódó felvilágosítás sokszor elavult vagy egyáltalán nincs. A legtöbb fiatal számára az internet és a pornó az elsődleges információforrás, ami hamis elvárásokat és torz képet alakíthat ki. Hiszen, ha valami igazán éretten és árnyaltan képes felkészíteni a fiatalokat a szexualitásra, az egy 3 perces, full HD-s jelenet, amit valami tetovált Joe bácsi rendezett egy garázsban. A Pornhub vált az elsődleges szexualitás oktatási platformmá. Egyébként a pornófüggőség ugyanolyan súlyos, ha nem súlyosabb, mint az alkohol- vagy drogprobléma. Az iskolai oktatás, ha foglalkozik is a témával, legfeljebb a megelőzésre és a védekezés fontosságára és a nemibetegségekre tér ki, valamint a biológiai folyamatokat magyarázza el, de arról már alig esik szó, hogy a pornó mennyire káros és hogy a szex nemcsak egy technikai aktus, hanem érzelmi, mentális és testi élmény is egyben. Fontos lenne arról is beszélni, hogy mindenkinek a saját tempójában kell haladnia, és az sem tragédia, ha valaki később veszti el a szüzességét. A társadalmi nyomás miatt sokan érzik úgy, hogy ha egy bizonyos korig nem volt még tapasztalatuk, akkor lemaradtak valamiről, pedig ez egyáltalán nem igaz. De miért kéne több minőségi és szerteágazóbb felvilágosító óra, ami kitér a technikai dolgokra és a lelki, érzelmi háttérre egyaránt? Legyen inkább 23 olyan töltelék tantárgyad, amelyeket soha nem használsz majd az életben - az a lényeg.

És persze ne felejtsük ki a tanárokat sem - azokat, akik szerint a frontális oktatás nemcsak hatékony, hanem valóságos pedagógiai csodafegyver. Mert mi is lehetne motiválóbba, mint amikor valaki negyvenöt percen keresztül egyetlen gesztussal közli: „Most én beszélek”. De ne legyünk igazságtalanok - vannak köztük olyanok is, akik tényleg próbálnak kapcsolódni, megérteni minket, sőt, néha még azt is megkérdezik, hogy vagyunk. Na, őket különösen becsüljük és szeretjük.

Aztán ha mindez a rendszer, társadalmi nyomás és megfelelési kényszer nem volt elég a szülők rendszerint hozzád vágják, hogy „bezzeg nekünk már házuk volt a te korodban”. Na persze. Meg volt VHS meg Trabant meg lakáshitel 12 forintért. Azt elfelejtik megemlíteni, hogy akkor egy szakmával vagy egy érettségivel is tisztességesen meg lehetett élni. Az infláció és az árak növekedése pedig nem haladta meg drasztikusan a bérek növekedését és nem kellett egy lakás árához egy fél emberöltőnyi fizetés. Ma már csak úgy tudsz szerezni sajátot, ha vagy örökölsz, vagy startupot alapítasz, amit megvesz a Google. Vagy esetleg ráírsz a Mikulásra és elmondasz három imát.

És ha mindezt valaki még véletlenül lazán is venné, netán megpróbálná nem stresszelve leélni a diákéveit, ott a rendszer gondoskodik róla, hogy gyorsan visszazökkentsen a valóságba: van négy vagy öt évod végigvonzolni magad a tantárgyakon. Természetesen már az első naptól azt sulykolják, hogy mindjárt itt az érettségi, és ennyi időd van eldönteni, mivel szeretnél foglalkozni az elkövetkezendő életedben - szeretnél-e felsőoktatásba menni, vagy jobban fekszik a munka, esetleg valamelyik szakma. „Dönts! Pályaválasztás! Pontszámok! Felvi!” Közben te még csak próbálsz eldönteni, mit egyél a menzán, és hogy hova tűnt a kedvenc tollad.

A mai gimnazistáknak zsonglőrként kell egyensúlyozniuk a tudás, a tehetség, a megfelelési kényszer és az önkeresés törekeny gömbjeivel, miközben a világ egyre gyorsuló ritmusával próbálnak lépést tartani. Ez a folyamatos szerepváltás és az elvárások hulláma egy fárasztó tánc, amelyben a legnagyobb kihívás önmaguk megőrzése marad.

Ha elmész egyetemre, majd aggódhatsz azon, éppen melyik szakma tűnik el a következő öt évben. Az is lehet, hogy amit most tanulsz, az mire végzel, már teljesen elavult lesz, és helyette kitalálnak egy másik szakot, amely sokkal specifikusabb és modernebb. Ha példás diplomát szeretnél, szinte lehetetlen mellette dolgozni. De ha te pont melózol, és közben nyomod az egyetemet is, akkor nagyon büszkék vagyunk rád, és kitartást kívánunk, próbáld meg nem kiégni. Ha van valamilyen mentális problémád - mondjuk személyiségzavar, pánikzavar vagy pánikbetegség, hangulatzavar, depresszió, vagy csak egy kis szorongás -, akkor gratulálok pluszban szintet léptél a neheztetett túlélők kategóriájában. És hogy még izgalmasabb legyen a dolog mindezekkel együtt kell funkcionálnod és teljesítened.

Lavírozz az állapotod, a bizonytalan munkaerőpiac és az egyre irreálisabb társadalmi követelmények között. A világ azóta húsz sebességi fokozattal előrelépett - amely látszólag végtelen lehetőségeket kínál, azonban sok esetben a túl sok lehetőség visszajára fordul: túlhajszolás lesz belőle, vagy lehetetlen elvárások saját magunkkal szemben, és a realitás eltorzulása, ami egyre több bizonytalanságot hordoz. Mindezek összessége, valamint a jövőt fenyegető globális krízisek láthatatlan súlyként telepednek a serdülők lelkére.

A mai fiatalok persze próbálnak boldogulni ebben a kaotikus világban, ahol mindenki azt várja el tőlük, hogy egyszerre legyenek szorgalmasak, céltudatosak, társadalmilag tudatosak és önállóak, természetesen közben mosolyogjanak is. Majd, amikor elérik a céljaikat kemény munkával és kitartással, akkor végre ők „anyuci meg apuci büszkeségei” és akkor hirtelen mindent nekik köszönhetnek hiszen minden támogatást megkaptak, Ja, hogy közben megoldatlan traumákat és érzelmi hiányokat cipelnek magukkal? Kit érdekel, elvégre volt tető a fejük felett. Bőven elég kell, hogy legyen, nem?

Mégis, ez a generáció más. Nyitottabb, érzékenyebb, és egyre kevésbé hajlandó hallgatni. Mernek beszélni a mentális egészségről, felismerni, ha segítségre van szükségük, és kezdik megérteni, hogy az önmaguk felé fordított figyelem nem gyengeség, hanem erény. Ez a realitás művészete.

Mert az igazi erő nem abban rejlik, hogy minden terhet némán viselünk, hanem abban, hogy merünk kérdezni, beszélni a problémáinkról, változni és fejlődni. Azonban sok esetben az emberek úgy vannak vele, hogy sokkal egyszerűbb erőfeszítés nélkül, egy-két tablettá beszédésével csillapítani a szorongásukat, mint bejárni egy hosszú önismereti utat, amely során saját erőből tárhatnák fel a szorongásaik okát és saját útjukat. Csak haragszanak a világra. Majd újra és újra

beleesnek ugyanabba a hibába és vég nélkül hibáztatnak másokat. Mert a kormány a hibás, hiszen nem biztosít elég mentálhigiénés támogatást. A szülő a hibás, mert rossz mintákat adott át. A tanár a hibás, mert nem tanított semmit. A gyerekkor a hibás, mert onnan gyökerezik minden problémám. Tudod mit? Lehet, hogy ezek tényleg problémák, de nem kell, hogy végleg meghatározzanak téged. Ne arra pazarold az energiád, hogy kinek a hibája, hogy az vagy, aki. Inkább arra koncentrálj, hogy kivé akarsz válni. Nézz vissza fél évvel ezelőttre - látod a fejlődést? Látod, mennyit erősödtél? Mert én látom. És baromira büszke vagyok rád.

Az elutasítás és a tagadás nem lehet alapja semmilyen konstruktív fejlődésnek. Ezzel szemben az elfogadás annál inkább, hiszen az egy higgadt és elemző tudomásul vételt jelent - a valóság tisztelét. És van egy jó hírem: ha eljutottál idáig, ha képes vagy felismerni mindezt, akkor gratulálok, barátom! Már ráléptél arra az útra, amely a valódi boldogsághoz és önbeteljesedéshez vezet.

Most itt fekszem a pszichiátrián egy baromi jó terápián és haladok a saját kis utamon, a 19-es szobában. Éjfél van, és az udvaron lévő sárga lámpa pont látszik az ablakomból. Egészen jó hangulatot áraszt, ahogy ott pislákol, most jó érzés írni. Hallgatom a falak kattogását, és azon gondolkodom, hogy van-e egyáltalán értelme leírnom ezt az egészet. Kicsit reménykedem, hogy eljut olyan emberekhez, akik egyes aspektusokkal tudnak azonosulni, hátha egy kis időre legalább nem fogják magukat egyedül érezni.

Kérdezhetsz, hogy honnan fakad ez a rengeteg magvas és kétséget nem kizáró, szerteágazó, elbűvölő gondolat. A válasz egyszerű: rengeteget figyeltem. A világot, az embereket, az idő múlását, az érzések finom kiteljesedését. Már egész kiskoromban tudtam, hogy engem rettenetesen foglalkoztat az élet és minden, amit magába foglal, legyen az jó vagy rossz. Nem csak sodródni akartam, hanem megélni a legapróbb rezdüléseket is, és kihozni belőle a lehető legtöbbet. Aztán belépett a képletbe a bánat és a végtelen szorongás. Ahogy teltek, múltak az évek, rájöttem, hogy hajlamos vagyok belesüppedni a melankóliába és a szomorúság toxikus ölelésébe, majd ez a mérgező kapcsolat kezdett egyre otthonosabb lenni - ez sokaknak ismerős lehet a párkapcsolataikban - és megtanultam kialakítani a komfortomat ezekben az érzésekben.

Egy alkalommal a pszichiátrián az egyik orvos azt mondta nekem:

„Figyeljen, magának gyógyszert javasolnék. Ezzel jelentősen javíthatnánk az életminőségén.”

Életminőség...

Könyörögtem én már esténként azért, hogy bár ne kelnek fel reggel, mert annyira nem bírom már. Volt olyan időszak, hogy hetekig nem bírtam kimenni a saját szobámból, mert rettegtem, mikor lesz újra pánikrohamom. Amikor az öngyilkossági vonalat hívtam, de ne azért, hogy lebeszéljenek vagy a vigasz miatt, hanem hogy ne legyek egyedül. Amikor a szívverésem a halántékomban éreztem, zsibbadt mindenem, közben alig láttam a könnyeimtől, és rettegtem a haláltól. Amikor egyáltalán nem voltam benne biztos, hogy nekem élnem kell, hogy érdemes vagyok-e a szeretetre. Amikor a kórházi szobám volt a legkomfortosabb hely a világon. Amikor kést szorítottam a saját nyakamhoz, és néztem, ahogy az a kis cseppnyi vér lecsurog a mellkasomig. Amikor egy program közben, ahol csak ki kellene kapcsolódnom, körülöttem mindenki beszélget és nevet, én meg csak azon

gondolkodom, hogy lehetek ilyen magányos. Amikor minden egyes reggel egy újabb viaskodás magammal, hogy miért is kell ezt folytatnom.

Hát ez volna a rossz életminőség?

Súlyos? Kétségtelen. Tragikus? Talán. Sajnálatra méltó? Esetleg.

De számomra ez maga az élet értelme.

A trauma nem velünk történik, hanem bennünk, ezért sem részletezem a saját miértjeimet - mindenki saját magához mérten szenved, és kisebb túlzással lehet, ami egyeseknek egy átlagos szerda délután, valakinek az maga a pokol. Viszont, ha megtanuljuk őket jól kezelni, akkor sokkal közelebb vihet önmagunkhoz. Ez nem egy szenvedéstörténet, hanem a megváltásé. Ha nem lettek volna pánikrohamaim, akkor nem kezdtem volna el kutatni a szorongás természetét, ami sokszor a mai napig nagyon jól jön. Ma is vannak nehéz napjaim, de ha rám tör a pánik, már nem roskadok össze alatta. Ha soha nem lettek volna halállal kapcsolatos gondolataim, valószínűleg soha nem kezdek el írni, hiszen a szorongásomon keresztül az írás terápiává vált, és a kedvenc hobbimmá is. Az írásból terapia, a szorongásból művészet, és a művészetből gyógyulás lett. A fájdalmaim megtanítottak figyelni másokra, felismerni a szomorúság rezdüléseit mások arcán, és megérteni... igazán megérteni, mit jelent együtt érezni. Emellett teljesen jól érzem magam egyedül is és nem riadok vissza attól sem, hogy egyszemélyes programokat tervezek magamnak és általában még sikeresnek is érzem magam. Én azért ezt nem mondanám rossz életminőségnek. Gyakran megbélyegzik a mentális állapotokat, amelyek eltérnek az általánostól, betegségként tekintenek rájuk - pedig szerintem sokszor nem az a megoldás, hogy ezeket mindenáron kezelni próbáljuk gyógyszerekkel, hanem inkább az, hogy megtanítsuk az érintetteket, hogyan élhetnek együtt velük, és hogyan érthetik meg, kezelhetik helyesen önmagukat, de elnézést elkalandoztam. Legyen elég ennyi rólam, inkább térjünk vissza a következő életszakaszunkhoz, ami a felnőtt lét, vagy valami olyasmi.

Nekem egyelőre még nem jutott ki belőle annyira sok, hiszen csak pár éve léptem be a nagykorúság mezejére. Sokáig azt hittem, hogy a felnőtté válás egy átjáró a végtelen lehetőségek közé, de, amikor beléptem, valami furcsa üresség és képmutatás fogadott. Kiveszett mindenkiből a játékosság, az idealizmus és átvette a helyét a ridegség, amit rosszabb helyeken komolyságnak csúfolnak. Ez lenne a felnőtttség? Ez lenne az élet?

Hát válaszod az életet.

Válaszd az iPhone-t, a 4K streamelést, az instant kaját és a TikTok-recepteket. Válaszd a mesterséges intelligenciát, amely előbb a munkádat veszi el és a kreatív gondolkodásodat, majd megírja helyetted a búcsúleveledet. Válaszd a mindfulness-t, a jógatanfolyamot, és fizess havi díjat azért, hogy megtanulj lélegezni. Válaszd a FOMO-t, az ADHD-t, a képernyőid által adagolt dopamint. Válaszd az instant kielégülést, a lájkokat, a kommenteket, a „te ezt megérdemled” illúzióját. Válaszd az algoritmust, a személyre szabott elidegenedést. Válaszd a metaverzumot, ahol az avatárod boldogabb nálad. Válaszd az állandó összehasonlítást, válaszd a filtert, válaszd az instant sikert és a Influenster-karriert.

Válaszd a mentális egészség világnapját, aztán felejtse el másnapra. Válaszd a reggeli podcastot arról, hogyan legyél produktív, miközben minden reggel késésben vagy. Válaszd a munkát, amely reggelente hányingerrel tölt el. Válaszd a kimerülést, mert legalább akkor van mentséged nem

érezni semmit. Válaszd azt a világot, ahol a szorongás már nem érzés, hanem alapértelmezett beállítás. A stressztűrés már nem egy tanulási folyamat, hanem elvárás, és ahol a lélek már rég nem tudja, hol kezdődik és hol végződik a maszk, amelyet rákényszerítettek...

De mi van, ha nem ilyen életet szeretnék? Mi van, ha azt választod, hogy ma nem teljesítesz. Csak vagy. Magaddal foglalkozol. Érzel. Nem vagy tökéletes, csak ember, de legalább próbálsz. És ez bőven elég. Mi lenne, ha megállnál? Mi lenne, ha nem érdekelnének mások elvárásai? Mi lenne, ha nem csak túlélnél, hanem megélnél, és közben nem gondolkodnál azon, hogy épp mennyi időt „pazarolsz”?

Mi lenne, ha elegend lenne abból, hogy úgy kell érezned magad, mint egy startup, amely nem termel elég hozamot? A tested nem projekt. A lelked nem Excel-tábla. Mi lenne, ha egyszer csak azt mondhatnád: „fáradt vagyok” - és nem kellene hozzá magyarázat. Nem kellene hozzá szabadkozás. Válaszd, hogy fontosabb a valóság, mint a visszajelzés.

Válaszd, hogy hibázol. Hogy újrakezded. Hogy nem vagy késztermék.

Válaszd, hogy végre nekiállsz foglalkozni a mentális állapotoddal.

Válaszd, hogy te végre más leszel, mint a szüleid.

Válaszd azt, hogy ma nem akarsz mindent megoldani.

Válaszd az életet!