

Mély levegő

Pihegve mászom meg a harmadik emeleti kicsi, dohos padlásszobába vezető lépcsőt. Voltam már jobb formában is - állapítom meg magamban önkéntelenül és megpróbálok visszagondolni az utolsó alkalomra, amikor testmozgásra szántam magamat. Nem éppen tegnap volt. A lépcső tetejére érek, kifújom magam, majd a vállammal belökve az ajtót belépek. A szobámban többnyire rend van, eltekintve az ablakon betűző utolsó napsugarakban táncoló porfelhőktől. A szőnyeg feltekerve, pont ahogyan az előző éjjel hagytam, a szoba közepén egy egész alakos tükör árvalkodik.

A falakon számtalan képeslap, poszter és fénykép. Képek egy idilli grillpartiról, némelyiken én is ott állok, vigyorogva, barátok gyűrűjében, látszólag rendkívül megelégedve magammal. Rock albumokat ábrázoló poszterek, néhány régi rajz, egy másolat Kandinszkij nyolcas számú kompozíciójáról, megerősítve a szobába lépőkben, itt egy valódi művészetkedvelő lakik, nem valami tudatlan laikus. A fal mentén könyvespolc, rajta számtalan könyv, köztük stratégiai helyeken kiállított Bergson- és Camus-kötetek, némelyik teljesen érintetlen. Tüzetesen, nem minden megvetés nélkül szemlélem ezt a hivalkodó gyűjteményt.

A szoba közepére állok, átlépve a felgyűrt szőnyeget. Megszemlélem magam a tükörben, gondolok egyet, törökülésben letelepedek elé. Egy ideig kotorászok a zsebemben, míg az ujjaim rá nem tapintanak a kis papírdobozra. „Szokjon le most, hogy tovább élhessen szerettei körében” – ez áll rajta fenyegető, fehér betűkkel. Kirázok belőle egy szálát, gyengéden a fogaim közé szorítom. Kicsit idegesen öngyújtó után kutatok a földön, az ujjaim végre rátalálnak, a számhoz emelem, majd jön a megnyugtató kattanás, és az apró láng szinte azonnal belekap a cigaretta végébe. Mohón beleszívok, és fülelek. Halk sercegés hallatszik a padlásszoba félhomályában. Becsukom a szemem és a tükörképemre fújom a füstöt, szinte látom magam előtt, ahogyan szétterül a sima felületen és egy pillanatra ködbe — szinte feledésbe — merül az arcom.

Néhány hete az egyetemről hazafele jövet rá akartam gyújtani, mintegy megszokásból. Ezerszer elvégzett művelet volt ez, a tökéletességig fejlesztett, szinte szertartásos mozdulatsor, álmomból felriadva sem tudtam volna másképp csinálni. Előkotortam a zsebemből egy szálát és rágyújtottam. Valami azonban nem volt rendjén. Mintha minden mozdulatom, amelyet száz meg száz alkalommal eljátszottam már, idegen lett volna tőlem. Talán nem a szám megfelelő szögletébe dugtam a cigarettát? -ráncooltam össze a szemöldököm. Talán nem úgy fújom ki a füstöt, ahogyan szoktam? Talán, -- torpantam meg, ledermedve –talán nem is úgy dohányzom ahogy kellene? Talán soha nem is tettem? Akkor elhessegettem a gondolatot, azonban az érzés nem múlt el. Az elkövetkező napokban a helyzet csak súlyosbodott, látszólag visszavonhatatlanul kiestem a régi rutinból. Akár azok, akik egy karambol után képtelenek lábra állni, tehetetlenül figyeltem, ahogy egyre inkább elvesztem a kontrollt saját magam felett. Elkecseregettem a kutattam az emlékezetemben, mikor történt az én karambolom?

Most a nikotintól kissé kábultan kutatom a tükörben visszaköszönő, idegen mozdulatokat. Újra nekifutok, megpróbálok elkapni azt a régi, ismeretlenné fakult ritmust. Mély levegő. Beszív. Benntart. Kifúj. A tükörben nem magamat látom, csupán a karambolban szétszóródott, első ránézésre emberi testet alkotó alkatrészeket. Elmélkedő, réveteg szemeket, széles orrot, jobb orrcimpájában vékony ezüst karika, láthatóan ráférne egy alapos tisztítás. A nyári fesztiválok pogózását idéző karcolásokkal tarkított, vastag keretes szemüveget és pengevékonyságúra összeszorított száját látok, amelyet néha-néha belülről felszakít egy nyelv, hogy megnedvesítse a dohányzástól kicserepedett ajkakat. Finoman felhúzott szemöldököket, amelyek első pillantásra

barátságos arckifejezést kölcsönöznek a tükörben visszaköszönő arcnak. A kezemet figyelem, enyhén remegve közelít a számhoz, a mozdulat inkább görcsös, mintsem természetes, nyoma sincs benne annak a hanyag eleganciának, amivel mindig is szerettem volna magamat azonosítani. Régen rájöttem már, hogy a tükörben vagyok a legkevésbé önmagam. Vannak, akik társaságban játsszák meg magukat. Mások rosszabbak és magukat akarják becsapni. Ez itt nem én vagyok -gondolom magamban, megbizonyosodva arról, amit már napok, hetek, talán hónapok óta sejtettem, arról, hogy valaki más fújja a füstöt odaát.

Az első cigarettát a második követi. Meggyújtom, a számhoz emelem, belélegzem a füstöt, de megszorul a torkomban. Kontrollálhatatlan köhögőroham fog el, fojtott hangon káromkodva levegő után kapkodok. Kilenc hónapja már, hogy elköltöztem otthonról. Akkoriban nem tulajdonítottam különösebb jelentőséget a változásnak. Megpakoltam néhány bőröndöt a ruháimmal, becsomagoltam néhány nagyobb jelentőséggel bíró könyvet és már úton is voltam. Jól tudtam, jó ideig nem térek haza. Utazás közben az ember gyakran érez megmagyarázhatatlan hiányérzetet. Betettem-e végül a hajszárítót? Nem felejtettem-e otthon a kedvenc nyakkendőmet? Kilenc hónapja megérkeztem és berendezkedtem, a hiányérzet azonban nem szűnt meg. Valamit végérvényesen otthonfelejtettem.

Egy dohos, elviselhetetlenül meleg padlásszoba, a többi lakóval közös konyha, egy apró, koszos fürdő. Ezekre a terekre szűkül az életem. Már az első itt töltött napomon rájövök, hogy nem tudtam mire vállalkoztam. Főzni ugyanis sosem tanultam meg. Úgy döntök valami egyszerűvel, tojásrántottával kezdem a kulináris ismereteim kitérítését. Az első alkalommal mind a négy tojás beleég a serpenyőbe. Ezen őszintén megrökönyödök, valamiért azt feltételeztem, hogy a tojáshoz hasonló folyadékok nem tudnak megégni. Három ezt követő próbálkozás hasonló kudarcba fullad, de az ötödik rántottámat már emberi fogyasztásra alkalmasnak minősítem. A hússal még nagyobb bajban vagyok. Félek ugyanis, hogy egy esetlegesen nyersen maradt daraboktól borzalmas gyomorrontást kapok, így eleinte minden szelet húst szándékosan odaégetek. Úgy gondolom, az egyetlen elfogadható garancia arra, hogy az étel teljesen átsül az, ha a hús kérge szénné ég.

Szépen lassan azonban, lépésről lépésre megküzdök a mindennapi életben felmerülő kihívásokkal. Idővel még újbarátokra is szert teszek. Egyiküknek hatalmas, Franz Kafkát ábrázoló tetoválás éktelenkedik a felkarján. Első találkozásunkkor mintegy véletlenül felgyűrődik az ingujja és láthatóvá válik az író arcképe. Kissé félredöntött fejjel, kíváncsian lesi a reakciómat. Elismerő kifejezést erőltetek az arcomra és visszanyelem a véleményemet arról, hogy szerintem mit gondolna Kafka az őt ábrázoló tetoválásról. Egy másik alkalommal kocsmába megyünk, két barátom összeverekedik, tátott szájjal figyelem a jelenetet, de nem avatkozom közbe. Később külön-külön mindketten hozzám fordulnak, elkeseredetten hajtogatják, hogy a másik a hibás. Nagylelkű vagyok, megadom nekik, amit kérnek, mindkettőjüket megerősítem az igazában, és részrehajlás nélkül szidom elfőttük a másikat, úgy sejtem ezt is várják el tőlem, mert elégedetten csillogó szemmel helyeselnék a szavaim hallatán. Olykor szórakozottan bólogatok egy beszélgetésben, amelyben valaki azt ecseteli szenvedélyes beleéléssel, hogy miért és mi módon kéne a nőket megfosztani politikai jogaiktól. Megint máskor megjátszva szörnyülködök egy megcsalás történetén, pusztán azért, mert ez tűnik az egyetlen helyes reakciónak. Néha már titkolni sem próbálom az érdektelenségemet, de ennél sokkal aggasztóbb, hogy úgy tűnik, ez őket egyáltalán nem is érdekli. Olykor elgondolkodom. Valóban barátság ez, vagy csak egy sekélyes, kényszeres kölcsönhatás, ami abban a megingathatatlan bizonyosságban gyökeredzik miszerint az ember nem élhet másként, csak társas lényként?

A figyelmem visszatér a kis padlásszobába, a tükör elé, rájövök, hogy egy ideje már egy teljesen leégett csikket szorongatok. Hezitálás nélkül újabb cigarettáért nyúlok. A mozdulat görcsös, idegen, az alak a tükörben a fejét csóválja, lesütöm a szemem. Hosszú ideje, valahányszor egy beszélgetésben erre terelődik a téma, a szüleim válását követő néhány hónapot jelölöm ki, mint életem legrosszabb időszakát. Egy szeptemberi reggel jut eszembe, olyan volt, mint bármely másik szeptemberi reggel azelőtt. A hozzávetőleges idillt azonban figyelmeztetés nélkül megtöri a nappaliban felhangzó ordítózás, szopora lépteket hallok, majd hirtelen kirobban a szobám ajtaja és rám zúdul az igazság. Mindkét fél elém tárja az ügyét, tisztán emlékszem, a „szerető” szó többször is elhangzik, ahogy a „ne túlozzunk” és a „sosem törödtetek velem igazán” kifejezések is nagy népszerűségnek örvendenek. Egy ideig még élvezem is, hogy erkölcsbíróként tetszeleghetek. Felváltva török pálcát a szüleim felett, mennydörgő hangon ítéletet hirdetek, megmérem a bűneiket és könnyűnek találtnak. Később változik a műsor. Költöztetőautók a ház előtt, penészes péksütemények a kenyértartóban, elkeseredett próbálások a házasság újraélesztésére, last minute repjegy Tenerifére. A szobámban eddig sosem látott lányok adják egymásnak a kilincset, egyiküknek még azt is mondom, könnyes szemekkel, „szeretlek”, csak azért, hogy kicsikarjam belőle ugyanezt a vallomást, csak hogy pár hónappal később egy félreeső padon a Klauzál téren beismerjem ezt neki és vele együtt saját magamnak. Hajnalok hajnalán részegen sírva fakadok egy Gödöllőre tartó S80-as személyvonaton, a barátaim tehetetlenül és kissé tartózkodva figyelik, ahogy egy rongyos, hatszor újrarahajtogatott papírzsebkendőbe fújom az orromat. Nyolc kilót fogyok és érdektelenül turkálók a villámmal a vacsorámban. Naplót vezetek és látszólag örömet lelem abban, hogy töltőtollat használok és finom levélpapírra vetem a gondolataimat. Gyászról és gyerekkori asztmarohamokról beszélek a pszichológusommal. Álmomban a szüleim megerőszakolnak. A nappalok és az éjszakák egybefolyanak, nem tudok aludni, ingerlékeny vagyok, tele kérdésekkel és mégis – üres.

Aztán egyszer csak vége van. A konyhapult tiszta, a kenyértartóban penésznek híre-hamva sincsen. Nyugodtan, megszakítás nélkül alszom végig az éjszakákat. Édesapámmal színházba meg vacsorázni járunk, kérdés nélkül segítek neki berendezkedni az új lakásba. Édesanyám vezetni tanít, hétvégénként túrázni járunk a Mátrába. A tragédia hétköznapivá silányul, belesüpped a mindennapok monotonitásába. Éjszakánként már nem tartanak fönt erkölcsi dilemmák a hűségről. Rádöbbenek, már nem számít kinek volt igaza, talán soha nem is számított.

Negyedszer nyúlok a cigarettásdobozért. A mozdulat még mindig természetellenesnek hat. A dobozra egy elsorvadt, fekete tüdőt nyomtattak, elrettentés gyanánt. Emlékszem, eleinte ezek a képek még elő is idéztek bennem némi aggodalmat. Mostanra érzéketlenné váltam irántuk, ma már kívül esek az elsorvadt tüdők hatáskörén. A TikTokon néha vonatszerencsétlenségekből összevágott összeállításokat nézek. Az egyik videón egy híd omlik össze, a rajta haladó vonat legalább húsz métert zuhan, mielőtt földet érne. A kommentelők egymást túllícitálva költik a durvábbnál durvább vicceket a katasztrófákról. Némelyiken én is elmosolyodom. Az egyetem folyosói palesztin gyerekek megégett holttesteivel vannak kiplakátolva. Azon kapom magam, hogy már pislogás nélkül sétálok el mellettük, néha rájuk sem nézek, szinte már el is felejttem, hogy egyáltalán ott vannak. Bizonyos gyógyszereken fel van tüntetve egy javasolt mennyiség, ha ennél többet fogyasztunk belőlük, veszítenek a hatékonyságukból. Néha elgondolkodom, vajon hány összeégett holttestet kell látnom egy nap, hogy a megfelelő reakciót váltsák ki belőlem és vajon mennyivel lépem túl az ajánlott napi bevittet?

Máskor videón nézem, ahogy egy vegán aktivista a nagyüzemi húsiparról beszél. Sorra villannak fel a képek a kikelés után szinte azonnal ledarált, „nemkívánatos” kiscsibékről, a tenyéryni méretű karámokról, ahol száz meg száz tehén álldogál apatikusan és a koncentrációs táborokat idéző sertéstelepekről. Tojást reggelizek és tejet iszom mellé, esténként gyakran sertés- vagy marhahúst vacsorázom. Hiszen mindenki pontosan így tesz – bizonygatom magamnak, és a legcsodálatosabb, hogy ez tényleg megnyugtató, valóban nem érzek egy szemernyi lelkiismeret-furdalást sem.

-Talán, ha hinnék valamiben – szokott néha az eszembe ötleni -, valami felsőbb hatalomban vagy célban, talán akkor végre feltámadna a lelkiismeretem, vagy legalább tudnám mihez viszonyítani az értékeimet. Katolikus háztartásban nőttem fel, minden vasárnap templomba jártam, mégsem éreztem magam igazán vallásosnak. Mégis, tizennégy évesen egy keresztény táborban, ahova csak azért mentem, mert tudtam, a lány, aki akkoriban tetszett szintén ott lesz, kiálltam a tábortűzhöz és elmeséltem a „megtérésem” történetét. Még most is elmosolyodom az emlék hatására. Néha elgondolkodom, hogy valóban hittem -e akkor, akár csak egy pillanatig is, vagy csak az akkoriban kontrollálhatatlannak tetsző szereplési vágyam megnyilvánulása volt ez a kérésélettű hitbuzgóság.

Néha még rám tör a hinni vágyás, ilyenkor szinte rögeszmésen kutatom a Bibliát, a Koránt, a tibeti halottaskönyvet, akár Szabó Pétert is, meg akarok térni, hinni akarok valamiben, *bármiben*, vak hittel, szinte fanatikusan, csak hogy valamilyen, *bármilyen* megerősítést nyerjek. Megint máskor okkult könyveket bújok, gyertyákat akarok venni az Ikeában, pentagramot rajzolni zsírkrétával a padlómra, akár a filmekben, de végül ijedten meghátrálok a feladattól – belém hasít a félelem, mi lesz, ha mégis sikerrel járok? Mit teszek, ha minden látszat ellenére mégiscsak van a világon valami természetfeletti?

Észre sem veszem és már az ötödik szálat tartom a kezemben, de hiszen nem is csak tartom, szinte kapaszkodom belé. Az arc a tükörben ijedten bámul vissza rám, szinte rettegve. Elöttem vádló ujjakként meredeznek az elnyomott cikkek, mintegy síremlékként tanúskodnak megannyi kudarcba fulladt próbálkozásról. Tizenkilenc év alatt megtanítottak összeadni-kivonni, verset elemezni, szerves kémiai vegyületeket osztályokba sorolni és felületi gradienst számolni, de soha senki nem árulta el, hogyan tartsam a cigarettát, és most az egész életemben felhalmozott tudásomat elcserélném arra, hogy valaki megszánjon, lehajoljon hozzám, az ujjaimat a megfelelő pozícióba igazítsa, a szám megfelelő szögletébe helyezze a cigarettát, és megdicsérjen, jó munkát végeztem. Előfordulhat, hogy nem létezik egyetlen helyes mód, egyetlen nemzetközileg elfogadott dohányzási formula. Én csak annyit tudok, hogy az én formulám helytelen, hibás és a tükörből visszaköszönő idegen minden alkalommal megerősíti bennem, ez nem is lesz másképp sohasem.

Alkonyodik. Az apró padlásszoba szinte teljes sötétségbe borult. „Minden mindegy” alapon hatodjára is rágyújtok. Azt hiszem beteg vagyok. Vagy leszek. Sokszor azt hiszem haldoklom. Éjszakénként néha felébredek és úgy dobog a szívem, mintha ki akarna ugrani a helyéről. Kikapintom a pulzusomat és minden dobbanás után visszatartott levegővétellel várom a következőt, rettegve attól, hogy hiába várok rá. Ilyenkor légzésgyakorlatokat csinálok. Mély levegő. Beszív. Benntart. Kifúj. Naponta diagnosztizálom magam a legkülönbélebb betegségekkel. Idén voltam már influenzás, de kolerás, sőt, tífuszos is, volt már vakbélgyulladásom és szívritmuszavarom. Máskor tumorra gyanakszom, múlt héten még a ragadós száj- és körömfájás tüneteit is felfedeztem magamon. Egy rozsdás szög látványától is

tetanuszos leszek. Vannak, akik a francia Riviérára vágyakoznak, mások esetleg a Kanári-szigetekre. Én olykor egy négyszer négy méteres, fehér csempékkel beborított, klórszagú, defibrillátorral felszerelt kórházi szobába vágyakozom szenvedélyesen, huszonnégy órás orvosi ügyelettel a közvetlen közelemben és segélyhívó gombbal az éjjeliszekrényemen.

Esténként néha görcsösen dobok az ujjaimmal a térdemen, rettegve attól, hogy átadjam magam az elalvásnak. Eljátszom a gondolattal, hogy lefekszem és többé nem ébredek fel. Ezt elfogadhatatlannak tartom. Exbarátnők kontaktjait pörgetem a telefonom névjegyzékében, abban reménykedve, hátha némi önzetlen szánalmat éreznek irántam. Akadozva, enyhén zihálva gyónon meg nekik a legújabb diagnózisomat, tudatában annak, hogy a vonal másik végén megértő fülek hallgatnak. A rám összpontosuló figyelem többnyire megnyugtat, hálálkodva leteszem a telefont és álomra hajtom a fejem. „Jobban érzed magad?” -olvasom másnap reggel a telefonom kijelzőjén, összeráncolom a szemöldököm és szégyennel vegyes beletörődéssel kitörölöm a beszélgetést.

A padlásszobában teljes a sötétség és már nem tudom kivenni magam a tükörben. A sötétbe meredek, arra, amerre a tükörképemet sejtem és a doboz után tapogatózom. Megrökönyödve veszem tudomásul, hogy már csak egyetlen szál maradt. Meggyújtom. Eszembe jut az az Andersen-mese a kis gyufaáruslányról, érzem, hogy halvány mosolyra húzódik a szám. Mély levegő. Beszív. Benntart. Kifúj. A tükörben halványan egy utolsót villan a cigaretta lángja ahogy utoljára beleszívok, majd hagyom, hogy az utolsó parázs is lassan a földre hulljon. A tükör elsötétül, a helyiségre túlvilági csend borul. Egyedül maradok a szobában.

Kisvártatva feltápászkodom, villanyt gyújtok, A lábaim teljesen elzsibbadtak, a hátam sajog. Szárazan köhögni kezdek, erős émelygés fog el, a tekintetem önkéntelenül a megtépázott, üres dobozra nyomtatott elsorvadt tüdőre vándorol. a fogorvosi rendelőket idéző éles, fehér fény bántja a szememet. Bizonytalanul állok a lábamon, feltehetőleg a nikotintól, a fejem mégis tiszta. Megmagyarázhatatlan módon mintha megkönnyebbültem volna. A szemem kezd hozzászokni a fényhez, sűrűn pislogva fordulok körbe, a pillantásommal szándékosan kerülve a tükröt. A könyvespolchoz lépek, végigfuttatom a kezem a könyvek gerincén.

Talán holnap majd megint feltekerem a szőnyeget, öngyújtó után kutatok, leülök a tükör elé és figyelek. Talán egyszer már-már úgy fog tűnni, mintha nem is valaki más fűjné a füstöt odaát. Addig néha kitapintom a pulzusom, Jób könyvét lapozgatom, megnézek néhány vonatbalesetet a TikTokon. Rántottát főzök, sörözni járok a barátaimmal, cigarettáról cigarettára gyújtok. A folyamat kiegészül, átalakul, a ritmus megmarad. Mély levegő. Beszív. Benntart. Kifúj.