



MINDIG MÁSHIÁNYZIK

*Egy alaktalan lyukkal
a mellkasomon
születtem,
és mióta az eszemet tudom,
próbálok ráfogni valakire,
hogy ő okozza.
Végtére is csak jobb, ha az ember
tud kötni arcot ahhoz,
kibe hal bele.*

AZ ÉRZÉS UGYANAZ, CSAK AZ ARC MÁSHIÁNYZIK

Amikor először éreztem meg tudatosan azt, hogy beleszakad a szívem valakinek az elvesztésébe, még gyerek voltam. Nem érdekelt, hogy nézek ki, nem foglalkoztam még fiúkkal, az egyetlen dolog, ami számított, hogy amint lehet, mehessek ki a lovakhoz a tanyára. Oda, ahol minden kiszámíthatóbb: az állatok reakciói, a szeretetük, a távolságtartásuk miéértje. Mindezek megtapasztalásáért pedig lelkesen keltem fel hajnalban, hogy abrakoljak, mielőtt még magamat is megetetném.

Az egyéni sajátosságok persze a lovaknál is megvannak: rengeteg tréninggel sem lehet kibújtatni egy állatot a bőréből. Válhat keze-sebbé, szelídülhet, érzékenyebbé válhat, vagy tompulhat némileg, de attól még önmaga marad. Szabadságot ad viszont az, hogy tisztán elkülönül, mi szól rólad, és mi róla. Nem azért bakol, vagyis rúg ki váratla-

nul, mert te idegesítetted fel, hanem mert egy hete nem engedték ki az istállóból. Te pedig nem azért félsz a hátán ülve, mert rossz lovas vagy, hanem mert túl izgága ahhoz, hogy biztonságot adjon. Akkor még nem tudtam, de azóta ráébredtem: ez az emberekre is igaz.

Ebbe a burokba menekültem gyógyulni, nem törődve még semmivel, ami a szerelemhez köthető – amikor ezt az idillt megzavarta egy álom. Az álom arról szólt, hogy beleszeretek valakibe, akit ebből a közegből ismertem. Emlékszem a kötődésre, arra, hogyan válik az, aki addig csak egy volt a sok közül, az egyetlenné, aki számít. Hogyan kezd el olyan természetessé válni az, hogy reagálunk egymás rezdüléseire, mint a ki- és belélegzés egyensúlya. Majd még aznap este, álom formájában jelent meg az is, hogy ugyanezzel az emberrel szakítunk, hogy elveszítem őt. A narrációra nem emlékszem, csak arra a hihetetlen ürességre, amelyet felkeléskor éreztem.

Mi a franc volt ez? – gondoltam lefagyva. Még csak meg sem tetszett senki a valóságban, de már tudom, milyen érzés szakítani. Mennyire igazságtalan, hogy nem lehet nyugtom, legalább itt. Pár napig ebben a sokban jártam-keltem, majd némi idő elteltével a mély szomorúság csillapodott, az érzés azonban sokszor visszajárt még kísérteni, amikor később különböző férfiakba haltam bele különböző okok miatt, mégis annyira hasonlóan.

Néha – racionálisan – tökéletesen tudtam már nagyjából az első öt percben, hogy valaki, akit megismertem, nem lesz jó nekem. Láttam, hogy nem passzolunk, hogy *annyira két különböző része vagyunk egy kirakósnek, hogy mindketten nagyon sérülni fogunk, ha erőltetjük a szoros összekapcsolódást*. Mégis minden veszteségélménynél, amikor kiderült, hogy ez valóban így van, hogy nem tudok már tovább hazudni magamnak vagy neki, úgy éreztem, megszakad a szívem. Ilyenkor úgy tűnt, a világ apró és nyomasztó burokká szűkül össze, amelyben senki és semmi más nem létezik, csak az ő figyelme, az ő jelenléte. Ebben a tudatállapotban állandóan vártam. Egy üzenetet,

egy jelet, egy vallomást, hogy kellek, hogy nem ment el mégsem, akkor sem, ha én kértem erre.

Ez a vágyakozás addig tartott, amíg meg nem kaptam őt. Újra ott volt valaki, aki után mindaddig olyan kétségbeesetten sóvárogtam, aki nélkül élőhalottként léteztem. Ám amint jelen volt, a közelsége néhány pillanat múlva lényegtelenné vált. Ez a két állapot pedig – a valakibe való belehalás és a közöny – szinte pillanatok alatt tudott váltakozni. Amint megerősítést kaptam, hogy ott van, azonnal más perspektívából láttam a világot. Ebből a másik nézőpontból pedig elkezdett piszkálni annak a gondolata is, hogy talán mégsem azzal kellene lennem, akit választottam. Mintha kilátszott volna a haja a paróka alól, amit ráadtam. Ilyenkor gyorsan meg is rémültünk mindketten – hadd hátráljon egy kicsit, hogy legyen újra okom a rettegésre, és ezáltal arra, hogy vele maradjak. Az egyetlen állandó tehát a bizonytalanságom volt. Hol azért, mert nem voltam biztos benne, hogy kellek, hol pedig – ha kellett volna valakinek – azért, mert nem tudtam megnyugodni abban, hogy nekem ő kell.

A szenvedésbe tudtam csak szerelmes lenni, ez volt a máz, amely összetartott másokkal. Sajnáltam magam, hogy mások nem látnak, és közben elfelejtettem, hogy én sem látok senkit. Bár azt hittem, nagyon mélyen szeretek, és valóban nagyon hamar és erősen tudtam kötődni, a szeretetem még nem volt érett, nem volt személyre szóló, sőt, legtöbbször szorongás volt, nem szerelem. Egy előre megírt forgatókönyv volt, amelynek eljátszásához csak egy újabb szereplőt kerestem. Nem nagyon improvizálhattam, én már kiosztottam a szöveget, a fordulatokat. Aztán ott álltam a végén, hogy már megint elbántak velem. Mi-

*Arra reagálok,
aki te vagy,
nem arra, amit
a fejemben
elképzeltem
rólad.*

közben én castingoltam őket. Az egyik kezemmel eltoltam magamtól a belülről emésztő egyedülletet, a másikkal azonban úgy szorítottam, mintha anélkül nem lenne út, nem lenne kapcsolódás.

Érzelmileg elérhetetlen emberekre panaszkodtam, de magam sem voltam elérhető, hiszen nem a valóságban éltem, hanem a saját félelmeim ketrecében. Érzelmileg elérhetőnek lenni nemcsak azt jelenti, hogy tudok a másik negatív érzéseivel kapcsolódni, hogy elmondom, mi van bennem, válaszolok az üzenetekre, vagy hajlandó vagyok elköteleződni, hanem azt is, hogy vállalom: én most veled vagyok itt. Nem a múltam megoldozatlanságait látom rajtad keresztül, hanem téged. *Arra reagálok, aki te vagy, nem arra, amit a fejemben elképzelve rólad.*

AZ ÖNISMERET VÉGELÁTHATATLANSÁGA

Az évek során kitartóan kerestem a válaszokat arra a kérdésre, miért ragaszkodom annyira ehhez a forgatókönyvhöz, miért nem enged ennek a fájdalomnak a szorítása. Néha teljesen kimerültem, máskor dühösen, elégedetlenül, de meg akartam érteni. Úgy untam már ezt a filmet, csak hadd lehessenek egyszer másképp a dolgok!

Visszamentem a gyerekkoromba, a korai traumákhoz, a transzgenerációs örökségemet vizsgáltam, nevelgettem a belső gyermekem, és ezerféle spirituális gyógyítónál is jártam. Mindegy, hogy mi az út, ha jobban leszek tőle, megéri – gondoltam, és lassan el is kezdett összeállni a sok különféle darabból, hogy miről szólhat ez a működésem. A legnehezebb mégis az volt, hogy hiába tudtam egyre többet racionálisan, a minta érzelmi húzóerejének annyi ideig képtelen voltam ellenállni. Tudtam, hogy nem működött volna köztünk. Tudtam, hogy ő csak egy ember a sok közül. Az érzés, amely szorította a gyomrom, mégis ugyanolyan hatalmasnak tűnt. A reménytelenség, hogy nem lesz más, hogy örökké elvesztettem azt, akit szerettem.