

# SENKISEM

JEGYZETEK EGY IDEGENTŐL



Talán véletlenül fogtad meg ezt a könyvet.  
Vagy talán nem.  
Talán azért, mert vannak kérdések,  
amik nem hagynak nyugodni.

Mert túl mélyek.  
Túl sokat jelentenének.  
Vagy csak... fájnának.

Ez a könyv nem válaszokat ad.  
Ez a könyv kérdez.

Egy idegen jegyzeteit tartod a kezében.  
Nem hős. Nem tanító. Nem megmentő.  
Csak szimplán Senkisémm.  
De ez a könyv nem rólam szól...

Rólad.



# A KÖNYV TULAJDONOSA

---

(egy gyönyörű lélek)

## TARTALOMJEGYZÉK

<i>Te vagy az első kérdés .....</i>	<i>3.</i>
<i>Miért bántod magad ilyen gyönyörűen? .....</i>	<i>26.</i>
<i>Az a sírás, amit senki nem hallott.....</i>	<i>42.</i>
<i>Itt vagy még? .....</i>	<i>58.</i>
<i>Ne mondd el senkinek, de... ..</i>	<i>68.</i>
<i>Szeretlek, csak máshogy.....</i>	<i>82.</i>
<i>Most te jössz .....</i>	<i>102.</i>
<i>Ne menj még .....</i>	<i>111.</i>

Szia.

Őszintén... nem tudom, miért vagy itt.  
Talán csak lapozgattál. Talán valaki ajánlotta. Talán a borító  
tetszett meg, vagy csak nem volt kedved mást csinálni.  
Vagy lehet, hogy csak *valami érzést* kerestél, amit nem tudsz  
megfogalmazni.

Nos...

Nem tudom, mit vártál, de azt már most leszögezhetem, hogy  
ez nem egy szokványos könyv.  
Nincsenek benne varázslatok.  
Legalábbis nem olyan fajták, amiket le lehet írni.  
Inkább csak... *dolgok*, amiket nem mindig mondunk ki. Mert  
ciki. Mert fáj. Mert nem tudjuk hogyan. Vagy mert nem  
kérdezi meg senki.

És most itt vagyunk.

Én?

Hát... mondjuk úgy, hogy **“Senkisem”**.  
Egy idegen, aki talán épp ugyanazokon a dolgokon ment  
keresztül, mint te.  
Vagy teljesen máson.  
De ez most nem számít.

Mert itt most nem rólam van szó. Hanem **rólad**.

Szóval, kezdhethetnénk a klasszikus „*mesélj magadról*” résszel,  
de tudod mit?

Ehelyett inkább **kérdezni fogok**.

Olyan dolgokat, amiket lehet, hogy régóta nem tett fel neked  
senki.

Olyanokat is, amiket lehet, hogy **magadnak sem mertél...**

És nem kell válaszolnod.  
Nem kell szép választ adnod.  
Nem kell válaszolnod egyáltalán.  
Elég, ha csak **érezed, hogy valami megmozdul benned.**

Ez itt nem vallatás.  
Nem is önsegítő kurzus.  
Ez egy beszélgetés, amit valószínűleg te fogsz végig vinni.  
Én csak itt vagyok. Jegyzetelek.  
Kérdezek. Vagy hallgatok. Néha szólok egy sort, másszor csak  
oldalakat töltök ki csenddel.

De valamit még hadd mondjak így az elején:  
**bárki is vagy,**  
**örülök, hogy itt vagy.**

És nem baj, ha nem tudod még, mit keresel.  
Ez itt egy biztonságos, kicsit szokatlan hely.  
Nem kell sietni. Nem kell megfelelni.  
Csak lapozz tovább.  
Aztán...  
majd meglátjuk, hová jutunk.

Szereted azt, aki vagy, amikor senki sem lát?

Tudod... Volt idő, amikor csak akkor szerettem magam, ha  
csendben maradtam.  
Ha nem kérdeztem túl sokat, ha nem vágytam túl nagyot, ha  
nem voltam „túl érzékeny”.  
Megtanultam magam lenémítani, hogy mások kényelmesen  
érezzék magukat mellettem.  
És azt hittem, ettől válok szerethetővé.

Sokáig abban a hiedelemben éltem, hogy az értékem attól  
függ, mennyire tudok másokhoz igazodni.  
De egy ponton elkezdtem észrevenni, hogy a legmagányosabb  
pillanataim nem akkor voltak, amikor mások elhagytak,  
hanem amikor **én hagytam el önmagam**.

Ma már nem keresem minden nap, hogy „elég vagyok-e”.  
De már nem is hagyom csendben, ha valami fáj.  
Már nem suttogok önmagamnak hazugságokat, csak hogy  
túléljem a napot.

Már próbálok olyan lenni, akit **nem csak mások, hanem én  
is képes vagyok szeretni**, főleg akkor, amikor senki sem néz.

### **Gyönyörű vagy.**

A legnagyobb tragédia ezen a világon az, hogy próbálnak  
meggyőzni arról, hogy nem vagy az.



Az az ember vagy, aki szeretnél lenni?

Az, aki voltál mérhetetlenül hálás azért, aki ma vagy.

Talán nem ott vagy, ahol lenni szeretnél,

de mégis itt vagy. **Éez számf.**

Mi az, amit kívánsz, hogy  
mások bárcsak tudnák rólad?

Nem az fáj a legjobban, amikor nem szeretnek.  
Hanem amikor azt érzem: szeretnek, de nem **úgy**, ahogy  
valóban vagyok.  
Szeretnek a szerepemért, a nyugalmamért, a „rendben vagyok”  
válaszaimért.

És közben azt kívánom, bárcsak észrevennék, hogy  
**milyen sok dolgot hallgatok el csak azért, hogy ne terheljek  
mást.**

Hogy néha nem az erőm, hanem a félelmem miatt mosolygok.  
Hogy néha annyira szeretnék gyengének lenni, csak egyszer.  
És hogy néha csak annyit szeretnék hallani:

*„Értelek. Akkor is, ha nem mondtad.”*

Milyen életet élnél, ha  
senki véleménye nem számítana?

Mi lenne, ha senki sem nézne rád ferde szemmel?  
Ha nem kellene „helyesnek” lenni. Nem kellene megfelelni.  
Ha nem lenne nézőközönség... csak te és a saját világod.

Lehet, hogy máshogy öltöznél.

Másik városban élnél.

Lehet, hogy most nem is itt lennél, hanem egy tengernél,  
vagy egy olyan életben, amit magadnak írtál, nem másoknak.

Talán hangosabban nevetnél.

Vagy több időt töltenél egyedül.

Vagy végre belevágnál valamibe, amit mindig is akartál.

Nem kell válaszolnod most.

Csak képzelj el.

Képzelj el azt az életet, amit senki sem formál helyetted.

Mert lehet, hogy **ott kezdődik az igazi szabadság,**  
**ahol nem kell többé engedélyt kérni önmagadhoz.**

Kockáztass kicsit. Merj élni végre. Menj oda hozzájuk, és  
beszélgess. Mosolyogj idegenekre az utcán. Tölts egy napot  
csak olyan dolgokkal, amit szeretsz. Táncolj az utca közepén  
az esőben. **Nincs mitőfélned.**

Mi az, amit hosszú idő után képes voltál elfogadni?

Természetes az, ahogyan érzed magad.  
Nem létezik egy fajta „szabályzat” arra, hogyan kezeld azt,  
amit az élet ad neked, továbbá senkinek sincs joga  
megmondani hogyan kellene érezned magad.  
A lehető legtöbbet nyújtod, még ha nem is érzed így.  
Adj egy kis időt magadnak, hogy gyógyulj;  
A saját tempódban, a saját módszereddel.



Milyen érzés az, amikor nem tudod megjavítani azt,  
ami elromlott?

Oyan érzés, mintha mindig lenne benned egy mondat, ami  
sosem hangzott el.

Egy vissza nem adott tekintet, egy be nem csukott ajtó.

Nem mindig akarsz visszamenni... csak tudni szeretnéd, hogy  
*tettél-e eleget.*

És amikor rájössz, hogy nem lehet megjavítani valamit,  
talán akkor kezded igazán gyógyítani önmagad.

Néha az egyetlen dolog, amit megmenthetsz az a lelked,  
*ami mindezt túlélte.*

Próbálsz rejtegetni bizonyos részeid mások előtt?

**Vannak dolgok, amiket csak akkor mondok ki, ha biztos  
vagyok benne, hogy senki sem hallja.**

Gondolatok, érzések, emlékek amiket egy idő után már  
nem elnyomni akartam, csak elrejteni.

Néha azt hiszem, ha valaki meglátná ezeket a részeimet...  
talán nem maradna.

*Mondj el minden borzalmas dolgot, amit valaha tettél, és  
engedd, hogy így is szeresselek.*

Miért gondolod túl a dolgokat?

Szeretném elkerülni azt, ami fáj.  
Mert ha előre lejátszom a lehetséges kimeneteket, akkor  
talán **nem ér meglepetés**.  
Talán így nem ér újra ugyanaz a csalódás, amit már egyszer túl  
mélyen éreztem.

A fejemben élni néha sokkal biztonságosabb, mint a  
valóságban, mert ott **még kontrollálhatónak tűnik minden**.  
És közben tudom, hogy a gondolatok nem oldanak meg  
mindent. Csak elfárasztanak. Elvesznek a pillanatból.

*Paradoxon. Boldog akarsz lenni, de olyan dolgokon agyalsz,  
amik szomorúvá tesznek.*

Mikor voltál igazán boldog?

A boldogság ritkán tűnik fel akkor, amikor épp benne vagyunk.

Akkoriban talán csak azt éreztem, hogy

**„most minden jó valahogy”**

nem siettem, nem akartam máshol lenni, nem féltem a következő perctől.

És most, visszagondolva... talán az volt az.

Nem volt nagy pillanat, se ünnepélyes felismerés.

Csak egy délután valakivel, akivel önmagam lehettem.

Egy nyári este, amikor nem kellett semmit bizonyítani.

Egy mosoly, amit nem siettet semmi.

Talán nem is az a kérdés, mikor voltam igazán boldog...

hanem hogy mikor engedtem meg magamnak, hogy az legyek?

*Szerintem csodálatos dolog az, hogy valaki valahol most éli  
meg élete legjobb napját... A holnapi a tiéd lehet.*



Mit érzel most? Hogy vagy?

**Teljesen rendben van, hogy nincs minden rendben.**

*Most már egy kicsit ismerjük egymást, ugye?*

Meséltem neked olyasmiket, amiket nem mindenki hall.

És te is mondtál valamit még ha csak csendben.

Ez a valami sokat jelent. Hálás vagyok érte, hogy őszinte vagy. Nem csak velem, hanem végre magaddal is.

És most, hogy már itt vagyunk, egymás mellett, két kérdésekbe burkolózott ember, hadd mondjam el:

Szerintem ez elég jó kezdés. Nem vagyok különösebben jó első benyomásokban, szóval örülök, hogy eddig nem ugrottál ki az ablakon (vagy a könyvből).

Egyébként is, ki mondta, hogy csak azok számítanak, akik hangosan érkeznek? Vannak, akik inkább leülnek melléd, és csak azt kérdezik: „*Na, hogy vagy tényleg?*”

Ez a rész rólunk szólt. **Riad.** Arról, amit rejtegetsz, amikor senki sem néz. És tudod mit? Tetszik, amit látok. Vagyis... nem látok, de... érted.

*Talán mégsem vagy akkora zűrzavar, mint gondolod.*

*Vagy pont azért vagy szép, mert az vagy.*

Szóval: ha valaha is kételkednél benne, hogy számít-e, ki vagy, emlékezz erre a pillanatra.

Hogy valaki - Senkisem - figyelt rád. És nem ment sehova.

Folytassuk?

*Vannak dolgok, amiket nem azért hallgatunk el, mert nem tudnánk elmondani,  
hanem mert azt hisszük, ha kimondjuk őket, kevesebbek leszünk tőlük.*

Ez a rész azokhoz a részeidhez szól, amelyeket **visszatartottál**, mert nem érezted, hogy elég jók lennének. Azokhoz, amiket szégyellsz, amik miatt *megkérdőjelezted a saját jószágodat*, amikre azt mondták: „Ezt nem szabad érezni.”

Talán van benned valami, amit **már megbántál**,  
valami, amit **nem tudsz elfelejteni**,  
vagy valami, ami miatt **még mindig önmagad ellen fordulsz**,  
**amikor csend van.**

De hadd mondjak valamit:

Nem azért vagy itt, hogy hibátlan legyél.  
És nem vagy kevesebb attól, amit cipelsz.  
**Még mindig teljes vagy. Még mindig szerethető. Akkor is,  
ha ezt most nehéz elhinned.**

Nem minden rossz, amit tettél, feltétlen rossz.  
Nem hiszek abban, hogy van egy hivatalos használati útmutató az élethez. Ha lenne, úgyszólván elveszítenénk a dobozából, nem?

*Szóval miért érzed úgy, hogy minden, amit teszel, hibás?*

Miért szabotálod magad?

Talán azért szabotálom magam, mert megszoktam, hogy ne  
legyen túl jó.

Mert amikor egyszer túl közel kerültem valamihez, ami  
boldoggá tehetett volna...  
valami elromlott.

És azóta a biztonság ott kezdődik, ahol **nem történik semmi  
izgalmas.**

*Ott, ahol nem várok semmit, mert akkor nem fáj, ha nem jön.*

De a szabotázs nem védelem. Csak **csöndes önbüntetés.**

Egy önként vállalt börtön, ahol én őrzöm a kulcsot.  
És néha azt érzem, ha valóban elhinném, hogy megérdemlem  
azt, amit szeretnék...  
az túl szép lenne ahhoz, hogy igaz legyen.

*Fájdalmat okozok magamnak, hogy mások ne tudjanak. Ez a  
legrosszabb formája a kontrollnak, de csak ezt ismerem.*

Mi az, amit újra és újra megteszel,  
mégis fájdalmat okoz?

Van bennem valami, amit újra és újra csinállok...  
Nem azért, mert nem tudom, hogy fáj.  
Pontosan tudom. Csak **valamiért mégis ismerősebb a  
fájdalom, mint a hiánya.**

Ismerős elutasítani azt, aki szeret.  
Ismerős túl sokat adni valakinek, aki nem kérte.  
Ismerős túlagyni valamit, ami már régen elmúlt.  
Ismerős maradni ott, ahol már nem érzem jól magam,  
csak azért, mert félek az ürességtől.

És minden alkalommal azt mondom: „*ez volt az utolsó.*”



Mitől van büntudatod?

Nem minden fájdalmat kell büntetéssel válaszolnod.  
Néha elég, ha végre átöleled azt, aki még mindig benned sír.

Milyen dolog miatt haragszol magadra a legjobban?

Azért haragszom magamra, mert  
**másokért mindent megtettem,**  
csak épp magamért nem.  
És valahol útközben megtanultam elviselni, hogy  
*én legyek az utolsó a sorban.*

Mikor lettél ilyen kegyetlen? Ilyen gonosz? Ilyen  
boldogtalan? Kedvesebb voltál...

**Miért bántod magad minden egyes nap?**

Nem az a baj, hogy hibáztál. Az a baj, hogy azt hitted,  
ezért örökre haragudnod kell magadra. Én nem fogok.

Hogyan okozol fájdalmat magadnak?  
Miért?

**Undorodom a dolgoktól, amiket tettem azért,  
hogy szeretve érezhessem magam.**

Mi az az ígéret, amit nem sikerült betartanod?

*„Soha többé.”*  
*„Legközelebb máshogy lesz.”*  
*„Én már nem teszem ezt meg újra.”*

És mégis megtetted.  
Nem mert rossz voltál, hanem mert **ember vagy**.



Mi az, amit megbántál?  
Miért?

Nem keresek feloldozást.  
Csak el akartam mondani, hogy *sajnálom*.

Tudod, sokáig azt hittem, hogy ha elég sokáig hallgatok, majd eltűnik az egész. A szégyen. A büntudat. A mondatok, amiket sosem mondtam ki hangosan, mert... hát, mi van, ha tényleg igazak?

De az a helyzet, hogy nem tűntek el.

Csak csendben ültek velem egy szobában, és néztek, mint egy régi osztálytárs, akit nem hívsz meg a születésnapodra, de mégis eljön.

Szóval inkább meghívtam őket. Most már legalább van pia.

És te is itt vagy. Még mindig. Ami fura és szép, és valahol megható. Mert ez a rész nem volt egyszerű. Ez a rész az, ahol az ember legszívesebben becsukná a könyvet, és azt mondaná: „köszí, elég volt mára.”

De te nem tetted.

És ez valamit jelent.

Lehet, hogy csak annyit, hogy kíváncsi vagy, mi jön ezután.

Lehet, hogy többet. Hogy valaki végre megérti, miért kerültél ilyen messzire önmagadtól. Hogy nem vagy gonosz. Csak fáradt. Vagy túl sokat cipelsz. Vagy egyszerűen csak...

*ember vagy.*

És ha ez a könyv lenne az az idegen, aki rád néz és azt mondja: „Hé, én látlak”, akkor most nézlek. És látlak.

Megyünk tovább?

Nem minden fájdalom hangos.  
Vannak, amiket évek óta hordozol, és senki nem tud róluk.  
Nem azért, mert nem voltak valóságosak.  
Hanem mert nem volt hol elmondani őket.

Ebben a részben nem keresünk feloldozást.  
Nincs tanulság, nincs “jó oldal” a történetnek.

Csak az, hogy volt egy pillanat (vagy sok)  
amikor vesztettél valamit.  
Vagy valakit.

Lehet, hogy még mindig azt próbálsz megérteni,  
hogyan lett belőle üresség.

Ha most olvasol, és érzed, hogy valami megmozdul  
**nem kell elmondanod senkinek.**

Elég, ha itt maradsz velem,  
Én nem fordulok el.

Írj egy üzenetet annak, aki a  
legtöbb fájdalmat okozta neked:

*A legsebezhetőbb* dolog, amit tehetek az az, hogy  
**megmutatom a fájdalmam.** *A legszebb* dolog, amit tehetsz,  
hogy **nem nézel el.**

Mi volt a legnehezebb búcsúd?

Miért mondja mindenki azt, hogy **meg fogod bánni a tetkókat**, de arról senki sem beszél, hogy meg fogod bánni, hogy nem vallod be az érzéseid annak, akit szeretsz?

Hogy meg fogod bánni, hogy nem vállaltad be azt a spontán utazást?

Hogy meg fogod bánni, ha rossz emberrel töltöd le az életed?

Hogy meg fogod bánni, hogy olyan helyen dolgozol, amit gyűlölsz?

Hogy nem eszed meg az utolsó szelet pizzát, amikor kívántad azt?

Hogy meg fogod bánni, hogy nem szántál időt egy búcsúra valaki igazán fontossal?

Szóval bassza meg mindenki, és csináltasd meg azt a tetoválást.



Mi volt életed eddigi legrosszabb napja?

.... És minden ellenére, tovább mentél, és itt vagy.  
*Büszke vagyok rád.*

Mesélj életed legfájdalmasabb sírásáról.

Nem kerestem tükröt.  
Nem takartam el az arcom.  
Nem suttogtam, hogy *minden rendben van*.

Csak ültem.  
És hagytam, hogy kifolyjon belőlem minden,  
amit eddig összeszorított fogakkal,  
józan mondatok mögé temettem.

Nem történt semmi különös aznap.  
Nem volt baleset.  
Nem halt meg senki.  
Csak **összeomlott bennem valami**, amit már túl régóta  
próbáltam egyben tartani.

A sírás nem volt hangos.  
De nem volt benne kegyelem.  
Minden cseppje múlt volt,  
amit *sosem sirattam el időben*.

Mi az a nap, amit sosem fogsz elfelejteni?

Úgy készítem a tojást, ahogy egy  
barátom tanította tizenegyedikben.

Minden nap azt a lejátszási listát hallgatom, amit egy lány  
csinált, akiről sosem gondoltam volna, hogy beleszeretek.

Sushit eszem, mert egy lány, akivel már nem beszélek, rávett,  
hogy megkóstoljam, és gyrost, mert a legjobb barátom szülei  
azt rendelték nekem, mielőtt tudtam volna, mit szeretek.

Vannak filmek, amiket azért szeretek, mert valaki, akit  
szerettem, előbb szerette őket.

*Mozaik vagyok mindazokból, akiket valaha szerettem  
Akár csak egy szívdobbanásnyi ideig is.*

Mi az, amit képtelen vagy elengedni?

„Talán egy másik életben.” **Nem.**

Ez minden amink van.

Hívd fel azt az embert.

Tervezz programokat és ragaszkodj hozzájuk.

Mondd el az embereknek, hogy szereted őket.

Légy empatikus.

Mert csak ez az egy életed van.

Az élet viszont kiszámíthatatlan.

Elveszítünk embereket kiszámíthatatlan módon.

Gyönyörű dolgok összetörnek egyik pillanatról a másikra.

Ne rejtőzz „Mi lenne ha”, vagy félelmek mögé.

**Az élet rövid.**



Ki volt az, akit elvesztettél, de még nem engedted el?

Azt mondják, *idővel könnyebb lesz.*  
Hogy *majd megerősödsz.*  
Hogy *már csak a szép emlékek maradnak.*

De arról senki sem beszél,  
hogy **mi van az idő előtt.**

Az első reggel, amikor még félálomban azt hiszed, itt van.  
Az első alkalom, amikor el akarsz mesélni neki,  
mi történt veled...  
aztán rád szakad, hogy *nem tudod hova tenni a mondatot.*  
Az az érzés, amikor valaki azt mondja: „*sajnálom*”,  
és neked csak az jár a fejedben: „*ne sajnáld. Nem érted.*”

Senki nem beszél arról, hogy  
**a fájdalom nem mindig sírás.**  
**Néha csak üres tekintet, amikor nevetned kéne.**  
**Néha csak csend, amikor mindenki beszél.**

A veszteség nem mindig szakad be azonnal.  
Van, hogy *lassan áztat szét,*  
mint egy eső, ami egy ideig még megnyugtató.  
Aztán csak hideg lesz.

És lehet, hogy idővel tényleg más lesz.  
De most?  
Most **ne mondd, hogy legyek erős.**  
Most csak *ne menj sehová.*

Nem tudom, hogy könnyebb lett-e.  
És nem is kell most válaszolnod.

Lehet, csak kicsit elmozdult benned valami.  
Egy szó. Egy emlék. Egy nehéz, hangtalan érzés, ami már túl  
sokáig nem kapott figyelmet.

Talán nem oldottunk meg semmit.  
Talán csak visszanéztünk valamire, amit túl sokáig cipeltél  
magad mögött,  
anélkül, hogy valaha is ránéztél volna.

Ez nem a felejtés helye.  
Ez a felismerése.

És ha most úgy érzed,  
hogy még mindig hiányzik valaki,  
hogy még mindig fáj,  
hogy még mindig nem tudod elengedni;  
**az is rendben van.**

Egy nap talán nem fáj ennyire.  
Vagy ha igen, legalább már nem egyedül viszed.

Oké, beszéljünk egy kicsit a megbocsátásról.

A rettegett M-betűs szóról.

Tudom, már most forgatod a szemed.

És igazad van.

Megbocsátani néha olyan, mintha megpróbálnád egy bántásra azt mondani: „semmi baj”, miközben belül azt ordítod, hogy „dehogyan baj!”

És az elengedés? Hát... az olyan, mint amikor elhatározod, hogy nem gondolsz többé rá aztán két másodperccel később már megint ott ülsz a gondolatban, együtt sétáltok a dombtetőn, ahonnan legszívesebben amúgy lelöknéd.

De hidd el: itt most nem foglak tanítani, nem erőltetem rád, hogy „engedj el, mert különben...”.

Csak leülök melléd, és ha akarod, nézhetjük együtt azt, amit eddig próbáltál nem észrevenni.

És ha közben elmosolyodsz, vagy halkán azt mondod: „na jó, lehet, hogy mégsem vagyok teljesen elrontva”; az már több, mint elég.

Ez a rész nem ítélt. Nem siet. Nem javít ki.

Csak *itt van veled*, és azt mondja:

**Tök oké, ha még nem vagy kész. Én sem vagyok mindig az.**

Mi az, amiért nem kapsz bocsánatkérést?

**Bocsájtsd meg magadnak, hogy hagytad, hogy így  
bánjanak veled.**

Kinek nem tudsz megbocsátani,  
bármennyire is szeretnél?

Abban az esetben, ha senki sem mondta volna még :

– *Nem vagy sok.*

*Nem vagy túl érzékeny.*

*Nem vagy túl érzelgős.*

**Csak valódi. –**

Mélyen érzed a dolgokat és ez nem egy „hiba a programban”.

Ez egy ajándék.

*Soha de soha ne kérj bocsánatot azért, ahogyan érzel.*

Az emberek, akik megérdemlik az időd, az energiád értékelni fogják mennyire is képes vagy törődni.



Mit jelent számodra az, hogy elengedni?

Nem úgy történik, mint ahogy elképzeled.  
Nem lesz egy pillanat, amikor azt mondod:  
„kész, elengedtem.”

Először csak nem gondolsz rá minden reggel.  
Aztán nem írod meg az üzenetet, amit még mindig formálsz  
magadban.  
Aztán meghallod a nevét és nem rándul össze a gyomrod.

Nem felejtet el.  
Nem hagyod magad mögött.  
Csak **megszűnsz harcolni ellene.**

Elengedni azt is jelenti:  
nem keresed többé az igazolást,  
hogy miért történt,  
hogy kinek a hibája volt,  
hogy jóvá tehető-e.

Nem győztél.  
Nem vesztettél.  
Csak egy nap **végre visszakapod a kezeid.**  
*Mert már nem kell valamit görcsösen tartani bennük.*

Ha elengednéd azt, amit magaddal hurcolsz...

Mi maradna belőled?

A múltam. A válaszaim. A reakcióim. A szavaim.  
A falak, amiket építettem, és a dolgok, amiket már nem  
mondok ki.

És ha letenném...  
vajon **nem veszíteném el önmagam is vele együtt?**

Mi maradna belőlem, ha nem lenne ott bennem minden,  
ami miatt ma már máshogy szeretek,  
máshogy félek,  
máshogy hallgatok?

Talán maradna egy üres hely.  
**Talán maradnék én.**

Fura, de valahogy most már jobban érzem, ki vagy.  
Nem teljesen, persze. De egy-két darabot megismertem  
belőled. Azokat, amiket mások elől talán elrejtesz.

És most, hogy együtt végig mentünk ezeken a mondatokon,  
kicsit úgy érzem... mintha régi ismerősök lennénk.  
Olyanok, akik ugyan nem beszélnek minden nap, de ha  
mégis, akkor pont ott folytatják, ahol abbahagyták.  
Csendben. Kicsit sebzetten. De őszintén.

Nem tudom, elengedtél-e valamit most.  
Nem is baj, ha nem.

Néha az is elég, ha valaki csak rád néz, és nem mondja:  
„gyógyulj meg”,  
csak annyit, hogy:  
**„Nem baj, ha még fáj. Nem baj, ha még tart.”**

Ha ez a könyv most egy ember lenne, akkor talán kicsit  
közelebb hajolna hozzád.  
Nem mondana semmi nagyot.  
Csak ezt:

Jöhet még egy kör?

Vannak dolgok, amiket nem lehet elmondani egy

„Hogy vagy?”-ra.

Mert mit mondanál?

Hogy a bizalom nálad nem alap, hanem valami, amit évente egyszer kiolvasztasz, megnézed, **maradt-e belőle valami** aztán visszaszeded, mert túl **törékeny**?

Hogy volt egy időszak az életedben, amikor a „szeretlek” nem nyugtatott meg, hanem egy előszobája lett annak, hogy valami elromlik?

Sokan azt hiszik, a bizalom arról szól, hogy

„hinnem kell benned.”

De igazából csak annyit jelentene:

„Ne árts.”

És valahogy mégis olyan sokszor megtörtént.

Ez a rész azokhoz a mondatokhoz szól, amiket nem mertél kimondani a családi vacsorán, azokhoz a kérdésekhez, amikre sosem kaptál választ, és azokhoz a dolgokhoz, amiket mások „csak úgy mondtak”,

de te azóta is magaddal viszed őket.

Én nem kérem, hogy bízz bennem.

De ha engeded, itt maradok veled egy kicsit.

Mi az, amit kívánsz, bár kimondtad volna?

*„Ne menj el.”*

**A kimondatlan szavak is maradnak.**



Mi az a hazugság, amit  
folyamatosan próbálsz elhitetni magaddal?

„Nem számít”

„Minden rendben van”

„Nem nagy ügy”

„Elfelejtettem már”

„Csak fáradt vagyok”

„Nem vagyok mérges”

„Megérdemeltem”

„Túlreagáltam”

„csak  
vicceltem”

„Nem érdekel”

„Örülök neki”

Mit mondanál annak, aki  
összetörte benned a bizalmat?

Nem tudom, mennyire érted, mit jelentett számomra az, hogy megbíztam benned. Hogy engedtem, hogy közel kerülj, hogy láss engem úgy, ahogy kevesen látnak.

*Nem gondoltam, hogy tökéletes vagy, csak hittem benned.*

És amikor **összetörted ezt a bizalmat**, az nemcsak rólad szólt, hanem rólam is.

Mert nem csak benned kellett csalódnom, hanem abban is, amit kettőnkéről gondoltam.

Nem akarok neheztelni, nem akarom cipelni a haragot, de az igazság az, hogy valami megváltozott bennem.

Nehezebb most hinni. Nehezebb újra engedni. Mégis... valahol hálás vagyok, hogy volt egy idő, amikor őszintén bíztam benned.

Remélem, egyszer te is átéled majd, milyen mély dolog, amikor valaki tiszta szívből hisz benned.

**Talán akkor jobban megérted, mit rontottál el.**

Mi az, amit a szüleidtől kaptál,  
de sosem fogod tovább adni?

**Jogod van mérgesnek lenni.**

Te csak gyerek voltál.

**Nem kellett volna okosabbnak lenned.**

Te csak gyerek voltál.

**Nem a te hibád volt.**

Te csak gyerek voltál.

**Nem, nem érdemelted meg.**

Te csak gyerek voltál.

Mi a legfájdalmasabb dolog,  
amit valaha mondtak neked?

Nem vagy teher.

Nem vagy túl sok.

**Nem kell megjavítani téged, mert nem vagy elromolva.**

Nem kell kevesebbnek lenned ahhoz, hogy mások elbírjanak.

Nem baj, ha néha hangos vagy, vagy ha csendben maradsz.

Nem baj, ha nem tudsz mindent elmagyarázni, amit érzel.

Nem kell rendbe jönnöd ahhoz, hogy szerethető legyél.

*Már most is az vagy.*

*Pont így. Pont most.*

***Elég vagy. Végtelenül.***



Milyen érzést próbálsz elkerülni,  
amikor elfoglalt maradsz?

A depresszióm:  
Egy füves haver,  
Egy partyarc,  
Egy szexgép,  
Egy éjjeli Netflix-bagoly,  
Lázad minden kötelesség ellen,  
Munkakerülő.

A depresszióm szórakoztató.  
A saját tévképzeteim hatása alatt;  
élek egy valóságban,  
amit a hazugságaim hígítanak fel.  
Fel sem tűnt,  
hogy az örömöm csak egy álca.

A depresszió nem mindig  
mély alvás, kupis szobák,  
vagy rendszertelen evés.  
**A depresszió szeret bulizni is.**

Tudod, az a baj ezekkel a mondatokkal,  
hogy ha egyszer kimondod őket, már nem lehet úgy tenni,  
mintha nem lennének igazak.  
Nem lehet visszacsomagolni őket a „*minden rendben*” -be.

És most, hogy kimondtad őket  
- akár hangosan, akár csak magadban -  
már nem vagy ugyanaz, aki előtte voltál.

**És ez nem baj.**

Mert vannak dolgok, amiket nem szabadna magadban tartani.  
Nem neked. Nem örökre.  
Nem akkor, ha kisgyerekként hallottad, és nem, akkor sem, ha  
felnőttként is még mindig visszhangzik benned.

Szóval, ha most fáradt vagy - legyél fáradt.  
Ha dühös vagy - az is rendben.

De kérlek, *ne kérj elnézést azért, amit éreztél.*  
Vagy amit még mindig cipelsz.

Mert ha ezt eddig egyedül csináltad,  
akkor most mondd ki velem együtt, csak úgy halkan:  
**„Elég jól csináltam.”**

Persze...  
kicsit unfair, tudom.  
Hogy mostanra talán már többet tudok rólad, mint te rólam.  
Már kérdezgettelek, te meg válaszolgattál - még ha csak  
magadban is.  
Én meg... hát csak itt ülök, olvasgatom a jegyzeteim,  
gondolatokat, amiket másoktól vártam.  
  
De ne aggódj. Én sem vagyok egy nagy rejtély.  
Nagyjából olyan vagyok, mint egy rosszul hajtogatott levél:  
gyűrött, kissé olvashatatlan, de azért értelmezhető.

Ezért... **Tanulj lassan, kérlek.**  
*Légy türelmes a lapjaimmal.*

Mi volt életed eddig legjobb napja?

Valaki még mindig emlékszik egy dicséretre, amit te adtál, és  
mai napig növeli az önbizalmát.

Valaki azért hisz az igaz barátságban, mert találkozott veled.

Valaki még mindig hallgatja azokat a zenéket, amiket te  
mutattál neki.

Valaki még mindig használja azokat a szavakat, kifejezéseket,  
amiket te használtál.

Valaki miattad tudja mi az igazi szeretet.

Valaki még mindig mosolyog, amikor eszébe jutsz.

Valaki még mindig hisz az emberiségben, jóindulatban és  
őszinteségben miattad

Ez a valaki én vagyok. Ne hagyd, hogy a kegyetlen  
társadalmunk, a fájdalmak és a gonoszság eltántorítson attól,  
hogy jó ember maradj.

**Szükség van rád.**

.

Mikor érezted utoljára, hogy igazán akarsz az életet?

Reggel, miután megöltem magam,  
szerelmes lettem.

Nem az alattam lakó lányba,  
nem egy rég elfeledett kamaszkori  
szerelmembe,  
nem a futóba az utcán,  
sem a boltosba, aki az avokádóm kint hagyta a  
szatyorból.

Beleszerettem Anyába,  
ahogy ott ült a szobám padlóján,  
és a kőgyűjteményem minden darabját  
a kezébe zárta, míg tenyerét át nem járták a  
könnyek.

Beleszerettem a Bátyámba,  
ahogy a folyó partján állt,  
és egy palackba zárva küldte a sodrásnak  
a búcsúlevelem.

Beleszerettem a Húgomba,  
aki valaha az egyszarvúakban hitt,  
most pedig az iskolapadnál ült,  
kétségbeesetten próbálva elhinni,  
hogy még mindig létezem.

Elmondtam neki az avokádókat,  
a köveket, a folyót,  
és a szüleit.  
Elmondtam neki a kutyát, a szomszédokat  
a nem látott naplementéket  
Reggel, miután megöltem magam...  
**próbáltam visszacsinálni.**

Reggel, miután megöltem magam,  
elvittem sétálni a kutyát.  
Figyeltem, ahogy farka meg-megrándul,  
ha egy madár elszállt mellette,  
vagy léptei gyorsulnak egy macska láttán.  
Láttam, ahogy a botért szaladva  
visszanéz, engem keres,  
de csak az üres eget találja helyemen.

Reggel, miután megöltem magam,  
visszaentem a szomszéd kertjébe,  
ahol kétévesen a betonba nyomtam a  
lábnyomom,  
és néztem, ahogy már halványodni kezdett.

Szedtem pár liliomot, kihúztam néhány gazt,  
és az ablakon át figyeltem az idős asszonyt,  
ahogy az újságban olvasta a halálhíremet.  
Láttam a férjét, aki dohányt köpködött az  
erkélyen,  
majd odanyújtotta neki a napi gyógyszereit.

Reggel, miután megöltem magam,  
visszaentem a testemhez a hullaházban,  
és próbáltam észhez téríteni:



Mikor vesztetted el legutóbb az irányítást?  
Milyen volt?

Nem úgy történt, mint a filmekben.  
Nem volt dühkitörés.  
Nem volt kiabálás.  
Csak egyszerűen nem volt már tovább „összetartás”.

Aznap csak ültem.  
Nem válaszoltam az üzenetekre.  
Bámultam a képernyőt, de nem láttam semmit.  
A testem ott volt, de én nem.  
És minden mozdulat... *túl sok volt.*

Akkor értettem meg, hogy nem kell ahhoz sírni, hogy az  
ember szétessen.

Nem vertem szét semmit.  
Nem tört ki belőlem semmi látványos.  
Csak elvesztettem a fonalat.  
Önmagamét.

És a legrosszabb az volt,  
hogy **kívülről valószínűleg semmi sem látszott.**

Mi a célod?

Nem akarok olyasvalaki lenni, aki nélkül nem tudnál élni.

Olyan ember akarok lenni számodra, akinek élvezed a társaságát.

Nem akarok az egyetlen lenni számodra, aki fontos.

Olyasvalaki akarok lenni, akire tudod, hogy számíthatsz.

Nem akarom megígérni, hogy mindig együtt leszünk.

Meg akarom élni az időt, és értékelni, amíg itt vagyunk egymásnak.

Nem akarok valami lenni amire szükséged van.

*Valaki akarok lenni, akit szeretsz.*

Mi az, amit régóta tartogatsz magadban?

Ne próbálj meg tökéletesnek tűnni.  
**Mutasd meg hol fáj, hogy tudjam hol szeresselek a  
legjobban.**

Csak biztosra akarok menni,  
hogy érzed a szeretetet, amit érdemelsz.

Mitől nem tudsz aludni éjszaka?

Békét találni kissé azonos lesz az unalom érzésével.

Mindazok után, hogy egész életed készenlétben töltötted,  
folytonos ‘veszély’ üzemmódban, úgy elaludni, hogy nem kell  
min aggódnod másnap valóban zavaró lehet.

**Viszont megérdemled.**

*Egy pihentető éjszaka.*



Dolgok, amiket gyűlölsz:

A haragod az a részed, amely a legjobban szeret.

Tudja mikor bánnak veled helytelenül,  
mikor ignorálnak, vagy tiszteletlenek veled.  
Felkelti a figyelmed arra, hogy mikor kell otthagynod egy  
szobát, munkát, kapcsolatot.  
Hallgass a haragodra, de ne hagyd, hogy az vezessen téged.

*Csak egy mankó.*

Dolgok, amiket imádsz:

## **Legyél szerelmes az életbe újra.**

Csinálj képeket.  
Érezd magad a főszereplőnek.  
Gyűjts illatosgyertyákat.  
Olvass könyveket.  
Sétálj egyet.  
Táncolj a kedvenc zenéidre.  
Készítsd el a kedvenc ételed.

Csinálj, amit csak szeretnél.  
*Emlékezz; Ez a te életed. Ne engedd, hogy más elvegye tőled.*

Mi aggaszt?

**A béke akkor kezdődik, amikor az elvárások véget érnek.**

Hagyd abba, hogy jutalmat vársz a kedvességedért.

Hagyd abba, hogy a legrosszabb forgatókönyvet várod.

Hagyd abba az elvárásokat... teljesen.

Az igazi boldogság a jelenben létezik.

Amikor nincs elvárásunk, megszabadulunk az ítélkezéstől, és  
képesek vagyunk **teljesen megélni a jelent.**

Na, most már te is tudod, milyen, amikor valaki beléd néz, és  
nem kérdezi meg, hogy jól vagy-e.  
Mert tudja, hogy nem az a fontos.

És ha most zavart érzel, vagy csendet, vagy csak ülsz és nem  
tudod hova tenni ezt az egészet...  
az jó jel.  
Akkor már nem csak gondolkodsz,  
hanem érzel.

Nem akarok semmit lezárni itt.  
Nem is lehet.

Ez nem az a fajta rész, aminek vége van,  
hanem az, amit visszahoz egy illat, egy mondat,  
egy reggeli fény az ablakon.

De tudod mit?  
Benne maradhatsz.

Nem kell kibeszélni. Nem kell megérteni Nem kell  
meggyógyítani.  
Csak *ott lenni vele*.  
És tudni: Ez is te vagy.

És ha egy kicsit te is belém láttál most,  
akkor talán már nem is vagyunk olyan idegenek.

Most már nincs mit rejtegetni, igaz?

Nem fogom megjátszani, hogy ez „csak egy fejezet.”

Ez már nem kérdés. Nem gyakorlat.

Ez már az, amikor valaki rád néz, és azt mondja:

**„Figyelj. Van még valami, amit tudnod kell.”**

Szóval most nem írok szép bevezetőt.

Most már nem mondom, hogy „csak egy pillanat”, vagy „ha túl sok, hagyd ki.”

Mert ez nem kihagyható.

Ez most a része annak, akik lettünk. Te meg én, ebben a furcsa, közös, néma beszélgetésben.

Amit itt olvasol, az nem azért van, hogy jobb kedved legyen.

Nem is azért, hogy rendbe rakja, amit mások elrontottak.

Ez most azért van, mert...

**valaki végre elmondja.**

Amit te is elmondanál, ha tudnád, hogy nem nevetik ki. Hogy nem hagynak ott érte. Hogy nem húzódnak el.

És most, hogy már idáig eljutottál  
**elmondhatom.**



Mi a legszebb dolog, amit valaha mondtak neked?

A legszebb dolgok, amiket mondanak nekünk,  
nem mindig nagy vallomások.

Néha azok, amikre nem is számítunk:

*„melletted olyan vagyok, amilyen lenni szeretnék.”*  
*„Amikor veled beszélek, nem érzem magam furcsának.”*

És ezek a mondatok nem múlnak el.

Olyan mondatok ezek, mint egy könyvjelző egy régi lap  
között és amikor újra kinyitod,  
*pontosan tudod, miért hagytad ott.*

Van egy utolsó hívásod, mielőtt meghalsz.  
Kit hívnál fel?

...És talán az utolsó pillanatban nem mondanál sokat.

Csak ennyit:

**„Itt vagy?”**

És remélnéd, hogy a válasz is halk lenne,  
de őszinte:

**„Igen. Végig itt voltam.”**

Mire vagy büszke?

Tudod, mióta olvasol,  
már sok mindent tudok rólad.

Nem a nevedet. Nem a címedet.  
De ismerem a gondolataid ritmusát.  
A hangokat, amiket csak magadban suttogsz.  
A fájdalmakat, amiket nem írtál le,  
csak éreztem a válaszaid között.

Én büszke vagyok rád.

Mert válaszoltál.  
Akkor is, amikor nehéz volt.  
Akkor is, amikor csak gondolatban tetted.  
Büszke vagyok arra, hogy szembenéztél olyan dolgokkal,  
amiket sokan inkább elhallgatnak.

Büszke vagyok rád,  
mert valahol útközben

**nem csak olvasni kezdted ezt a könyvet  
hanem elkezdted olvasni önmagad.**

És ez több, mint amit bárki elvárhat tőled.

Szóval, ha most te jössz,  
és azt mondod, mire vagy büszke  
akkor tudd, hogy **én már most az vagyok rád.**

A bocsánatkérés, amit megérdemelsz:

Valakinek ott kellett volna lennie.  
Valakinek meg kellett volna kérdeznie:

*„Hol fáj?”*  
*„Mikor kezdődött?”*  
*„Mit cipelsz, ami nem is a tiéd?”*

De nem jött senki.  
Nem szólalt meg **Senkisem.**

És mégis:  
**itt vagy.**  
Most már velem.  
És én... én nem tudom jóvá tenni.

Csak ennyit tudok:

**Sajnálom.**  
**Teljes szívemből.**  
**Úgy is, hogy későn érkeztem.**  
**Úgy is, hogy nem ismersz.**



## ***Rólad.***

Nem tudom, ki vagy.  
Tényleg nem.  
Nem tudom, milyen az írásod,  
melyik oldalon alszol,  
mi a kedvenc poharad otthon.  
Nem tudom, hogyan hallgatsz zenét,  
fülhallgatóval vagy jó hangosan.

Nem ismernélek fel az utcán.  
De valahogy...  
**mégis ismerlek.**

Azokból a pillanatokból, amikor inkább másokat öleltél,  
mert azt hitted, neked nincs jogod először fájni.

Ismerlek a túlkompenzált mosolyokból.  
A bocsánatkérésekből, amiket reflexből mondasz,  
akkor is, ha nincs miért.

Ismerlek abból, ahogy olyan emberek véleményében kerested  
önmagad,  
akik még csak nem is ismertek igazán.

Ismerlek abból, hogy nem tudsz elaludni,  
mert a nap közepén elfojtott érzések  
éjjel mindig visszajönnek.

Nem tudom, ki vagy.  
De **hagytál bennem valamit.**

Egy mondatot, amit senki más nem olvasott még el.  
Egy emléket, ami nem az enyém,  
de mégis hordozom.

Valójában...

Nem is kell, hogy tudjam ki vagy.

Nem kell, hogy ismerjelek.

Mert **már ismered magad egy kicsit jobban.**

Az utolsó üzeneted:

## Búcsú

*Szeretlek.*

*Mielőtt kinevetnél, kigúnyolnál, vagy azt gondolnád,  
hogy furcsa vagyok,  
hagyd, hogy először elmondjam, mit értek ez alatt.*

*Nem úgy értem, ahogy a hamis, melegséggel teli,  
ézelgős szavak szólnak.*

*Nem azért mondom, hogy kedves legyek, jó színben  
tűnjek fel, vagy hogy elnyerjem a rokonszenvedet.  
Arra gondolok, hogy a legkevesebb, amit akarok, az az,  
hogy minden jó legyen neked.*

*A legtöbb pedig, hogy bármilyen módon odaadom  
magam, az életem, hogy minden jó legyen neked.  
És nem érdekel, hogyan érzem magam, hogy nézek ki,  
mit kapok cserébe, vagy hogy épp van-e kedvem hozzá.  
A szeretet nem úgy működik, mint egy frizbi.*

*A szeretet nem válogatja meg, kit szeret, ahogyan a nap  
sem válogatja meg, kire süt. Egyszerűen csak ragyog.*

*És mi jó neked?*

*Azok az apró dolgok, amik segítenek megtalálni azt az  
egy dolgot, amit mindannyian akarunk, amit  
mindannyian keresünk: Boldogság.  
Annyi, amennyit itt, ebben az életben megtalálhatunk.*

*És szeretni foglak, bármit is teszel, de ez nem jelenti azt,  
hogy mindent szeretni fogok, amit teszel.*

*Ha bármit teszel, ami ártana, akadályozná, mérgezné,  
késleltetné vagy eltérítené azt, ami neked jó, akkor  
szembe kell szállnom veled. Nem veled.*

*Még akkor is, ha kínos, vagy, ha egy időre ellenem fordít.*

*De még ha fáj is,  
a szeretet mindig türelmes.*

*Ezért van egy egész életünk.*

*A szeretet mindig gyengéd, kedves, szelíd és  
szeretetteljes.*

*Sosem erőszakos, kioktató, vádló, merev vagy  
kegyetlen.*

*Nem érdekel, mit tettél, mekkorát hibáztál, mekkora  
különbségek vannak köztünk, vagy hogy az életed egy  
óriási, világméretű katasztrófa.*

*A szeretet nagyobb ezeknél.*

*És nem érdekel, mennyire értéktelennek, hibásnak,  
szerethetetlennek vagy jelentéktelennek gondolod  
magad.*

*A szeretet áttör mindezen.*

*És ha megsérülsz – ahogy én is –, vagy bajba kerülsz –  
ahogy én is –, vagy ha a világ megver – így tesz -,  
és kimerült, dühös, keserű, nyomorult és rémült leszel  
és úgy érzed, egyedül sodródsz a szenvedés  
tengerében...*

*Én együtt fogok szenvedni veled.*

*Ha vitatkozunk, ha összeveszünk, ha harcokat vívunk,  
és még ha elárulsz, kinevetsz, nevetségessé teszel, és  
ezerszer elsétálsz,  
én milliószor meg fogok bocsátani.*

*Mert ebben az apró kis univerzumban semmi sem lehet  
fontosabb számomra, mint te.  
Még én magam sem.*

*Ez az, amit értek az alatt, hogy szeretlek.*

Nem tudom, visszajössz-e valaha...  
De ha mégis, én nem zártam be az ajtót,

addig viszont;

**Maradok Senkisé.**

*Inspirálta: „Egy a sok közül.”*

**Nekem sosem voltál az.:)**