

## Tisza Kata: Akik nem sírnak rendesen. Scholar kiadó 2017

Addig csak éltem, ahogy tudtam. Futott velem az élet, spontánul, áramlatszerűen. Csináltam, amit gondoltam. Aztán eljött a nap, amikor már számos életút vizsgálatán túl voltam. és akkor eldöntöttem, hogy nem szeretnék úgy élni többé, ahogyan az életvégről tekintve megtanultam – önfeladással és elfojtással, a társadalmi elvárások szerint, kiszolgáltatottan, kínban, büntudattal és szégyennel. .... azon a napon eldöntöttem, beszélni fogok, 9. o

*Nagy kérdés, hogy honnan, miféle elvárások jönnek, milyen vonatkoztatási csoportjai van az embernek. Milyen erős a kötődése ezekhez, mennyi a hasonlóság-ellentétesség a csoportok értékrendje között.*

Fojtogatás közben lehet-e szeretni, vagy lehet-e szeretkezés közben fojtogatva lenni, s ha igen, kb. meddig mehet ez így... 13. o. *A fojtogatás gondolom azt jelenti, hogy rád telepszik, bezár önmagába....*

Mindegy mit mond, csak jelen legyen, gondolta az egyik. Mindegy mit mond, csak hagyjon békén, gondolta a másik. 16. o. *Ez már a vége egy kapcsolatnak. Számomra felfoghatatlanul messze van.*

**A nő a semmivel babrált.** Nézzük csak, hányféle semmim volt már – kezdte szortírozni a semmiket a vágódeszkán. Van a csöndes, szép, békés, szomorú semmi. nem fáj, nem mar, nem éget. Egyenletesen eloszlik, hordozható. Van a sivár, átfagyott, dermedt semmi, ami bús, komor, barlangszerű, és utána további semmik valószínűsíthetőek. Van a kínzó, kétségbeejtő, hisztérikus semmi: ez friss, izgága, eleven hús és inszomniás<sup>1</sup> várakozással teli. Van a dühödt semmi, ami akar, de nem tud. Van az unott, ami tudna, de nem akar. Aztán van a valami előtti semmi. A tudatlan, visszafogott. Vagy a tudatlan, hencegő, ami nagyjából ugyanaz, csak más az iránya. Aztán van a minden után is egy semmi. Az a vérző, lángoló, sírva üvöltő. A visszavágó, vadul sóvárgó, sebzett semmi. Közvetlenül áll a minden után, ezért öl és önpusztít is egyben. Van még az átmeneti semmi. Hol jön, hol elmegy, néha kicsit mar, csíp, szúr, de már háziállat, nem fullaszt, nem fojtogat, nem rángat. Még nem simogat. Az átmenet utáni semmi a megállapodott, megfontolt, ráérős semmi. Ez a mindenen túli, végső semmi testetlen, nyugodt és precíz semmi. Ez a semmi olykor már szelíden örül is az elmúlás kegyelmének, nem éhezik. Fölé áll az elmúlásnak, és innen bármit, bármikor semmivé alakíthat. kihajol az ablakon egy ködös vasárnap délután, és elszáll, mint a füst. 21-22. o. (Egész szöveg) *Hiányérzetek leltára.*

Minden percben hiányzik az, akinek láttalak. 25. o. Ez sokszor előjön a könyvben. *Amikor először látom, még csak egy vázlat, amit a képzeletem egésszít ki. Kicsit olyan, mint amikor meglátjuk*

---

<sup>1</sup> Álmatlanság

*magunkat egy sötét lépcsőház üvegfalán. Aztán a kép lassan átalakul a valóságos személyiség képévé.*

Szerettem, amilyen a sötétben vagy. ... Hiányzik az önfeledtség hangja, a leghátsó fiókból, amit kihúzni engedted egykor. 27. o. *Hasonló*

Szakáll túl szerelmes lett a lányba, nem is merete megkeresni soha utána. Azóta senki sem feküdt úgy többé semmilyen nyárban, semmilyen hotelszobában. ... Csak a lány szája, egyetlen álom, ez volt a szabadság. egyébként meg legális a boldogtalanság. 29-30. o.

*( Hol vannak a nagy futások az erdőben, a kunyhóépítések, kis tapasztott tűzhely, ebédfőzés, az eső sem esik be. Hol a kora reggel végigúszott hosszú tó, az olvasmányok, nagy felismerések, kísérletek, megjavított kerékpárok, hol a sok kisebb szabadság, kisebb szerelem? Van persze olyan helyzet, amikor az ember lát egy fekete hajú nagylányt, tudja, hogy egy nagyfiúval jár, NB2-es középcsatárral, tudja, hogy munkásnő, hogy össze kell házasodjanak, gyerekek, hogy semmi értelme odamenni hozzá. Voltak már szép barátnői, lesznek is még, mindez végigvillan benne, nem érti, miért érzi a torokszorító görcsöt, csak nem fogja elsírni magát? Nem sírja el, de felnöttebbé vált egy fokkal, tudja, hogy vannak olyan álmok, amik nem teljesülhetnek. )*

Trükközöm a nyelvvel, fájdalom helyett kint használok, ha nagyon kell, a tartalom bennreked magában, a kimondhatatlanság fogságában.... Nyissunk szekrényt az érzéseknek., mellette a gondolatok is elférnek. Külön polcra az álmok kerüljenek. Piros cetlivel szerepelnek, amelyek a gyerekkorból jönnek, sárgával az irreálisak, kékkal a megvalósíthatók, zölddel az elhalaszthatók, barna jut a bizonytalanoknak. Polcot kapnak a vágyak is: tiltott, vagy engedélyezett rajtuk a jelölés. A tiltásoknak külön alcsoportja: törvény tiltja vagy a kultúra, netán az iskola vagy az óvoda, senki sem, csak a házasságban, netán ott sem, csak az agy. Polcot nyitnék a szorongásnak, a félelemnek, és a pániknak. Itt megszerezni elég nehéz, de ha már megfogod, a szemedbe is néz. körformába az alakatlan, négyzetbe a rémálmok, háromszög a fóbiáké, rombuszjel a paranoiának. A remény is egy álom lehet, csak a léptéke eggyel kisebb, ki mer már álmodni, talán hinni, vagy remélni tud. És így tovább szortírozni, a rosszakat sem kiiktatni, tapogatni és megszagolni, estére eljutni a tervekig. Kapjon szót a düh, a harag és a tehetetlenség is. És hagyni kéne egy kis helyet a tévedésnek, az időnek külön fiók kellene, külön rekeszek a fejlődésnek. A nehézségek másik csapat, az akadályoknak is kell a hely, a delphoi jósdá falára, amit írtak, nem hiába. ismerd meg önmaga: ez volt az első lépés. urald magad: ez a kísértés. 50-51. o. *Az urald magad bizonyos élethelyzetekben ( Biciklivel zúg le a csoport hatvannal a hegyről) nem kísértés, hanem életvédő reflex. Bizonyos tiltott vágyaknak pedig időre van szükségük, hogy átlopózhassanak a legális polcra.*

Hogy nem érzem magam egyedül biztonságban, az a szocializáció átka. Ebből táplálkozik az esetlegesség csapdája. Mikor az egyén vákumba kerül, felértékelődik az első szembejövő emberi hang. Feldíszíti majd minden vigasszal, azon a ponton önmagának látja. 75. o.

**gyűlnek** az életbenmaradásaim percenként egy életbenmaradás ez csak a gyász még nem a halál 116. o.

Nem szeretném a végtelent veled

Súlya kibíratatlan érzés lehet

Én inkább egy végest szeretnék

Csak ami szabad az lehet szép 118. o

**Az egyik rendelő** tele volt megalapozatlanul szerelmesekkel. A másokban a megalapozottak voltak de ők nem voltak szerelmesek. 154. o.

Bármilyen legyen a nő, csak ne legyen szép, mondogatta neki az anyja, teljes gyermekkorában. A szép nők csalnak, hazudnak, kifosztanak fiam, nem jó velük kezdeni... egy nem tetsző nővel a fél életét lehúzta. A nő mellette egyre csak hervadt. Nem tetszik a férfinak, a nő érezte, tudta. Boldogtalansága ráült a biztonságra, és a közepes nő egy napon megcsalta. Megcsalta egy közepes férfival, aki a nőt csodaszépnek látta. A nőt kinyitotta a boldogsága, szép nővé vált egy csapásra. 167. o.

A nőnek nem tetszettek csak a Pilinszkyre emlékeztető férfiak. Velük viszont az volt a baj, hogy nem engedték közel magukhoz, olykor egy-egy üzenetet, ha írtak. Igaz, azok ütősek voltak. A férfiak, akik közel engedték, nem hasonlítottak Pilinszkyre. A nő inkább a magányt választotta. Volt néhány viszonya, de mind távoliak. Szó nélkül szerették ezek a férfiak, hangtalanul. A mélypont ünnepélye, gondolta a nő. 183. o.

Örömterápiát tartott Szakáll a magánrendelőjében. Titokban üzte, mert még nem szabadalmazták a módszert. Körben ültek, szemüket lesütve, magukat mind a gyerekkorba képzelve, a játék hevébe. A pillanatot keresték, az öröm pillanatát. Ott megállították a filmet, és mindenki kinagyította a képet a fejében És nézte sokáig, hosszasan, csöndben nézte, míg elő nem jöttek belőle az érzések, vágyak, élő képek. A képekben ott bujkált a gyermek. A gyermek, aki később kétségbeesett felnőtt lett. És ott elidőztek a gyerekekkel. Hagyták, hogy beszéljen. Hogy csak beszéljen, beszéljen, és mondjon el mindent. Ezúttal nem szólaltatták meg a türelmetlen szülőket, a rendreutasító tanítónőket, az

osztályt, amely kiröhögte. Csak a gyerek mondanivalója volt fontos. Türelemben, csöndben, odafigyelésben. Mire vágyott a gyermek, miről álmodott, hogyan nevetett, milyen kérdéseket tett fel, mit tervezett, mi érdekelte. Erről beszélt sokat a gyermek, amíg a felnőtt fel nem ismerte magát benne. Akkor összeismerkedtek, és egymással kezdtek beszélgetésbe. Ránézett a felnőtt a gyerekre, és a gyerek is a felnőttre. Volt akinek sírt a gyereke, és olyan is, akinek a felnőttje. A sírás illik az örömben. Sírással kezdődik és ér véget sokak öröme. Akkor értjük magunkat meg. 188. o. ( *Teljes szöveg*) ( *Vajon tudunk gyermekként beszélni egykori élményekről? Nádas Péter gyermekként, vagy felnőttként beszél róluk?*)

És akkor eljön a nap, amikor összeadódnak a fájdalmak. A telítődés pontja. Amire azt mondják mások, hogy „de eddig olyan jól bírta”! ( *Mészöly Miklós utolsó hónapjai?* )

. Akarod tudni, hogyan baszik ki veled a tulajdon agyad? Például, lejátszok neked egy dalt, amit mondjuk akkor hallottál, amikor a nagymamád gyerekkorodban vigyázott rád. Akkor ő kalácsot süttött neked és kedves volt hozzád, a szobában a kalács illata keveredett lágy szavakkal. Eltelt vagy harminc év is azóta. De te meghallod a dalt, és érzed az illatot, hallod a szót. Nincs már sehol az a nagymama. Mégis! Te érzed, és jó érzés. Meg fog emelni kicsit. Es ha én leszek az, aki betettem neked a dalt, legyen bár egy hülye picca, akkor is úgy véled majd hogy jó az illatom és kedves vagyok. Ez az agyunkban élő archetípusok hatalma. A szerelem, mint illúzió, él az agyban. A hozzá társított képekkel, amelyek vagy emlékek, vagy kulturálisan konstruált kollektív képek. Tehát a szerelem puha, meleg, jó szagú, bor, mámor., kín, de mégis jó, felemel, persze el is ejt, de azt törli a vízió olykor, érzem, ahogy elkap, ringat, inspiratív, katartikus, organikus, a kép, igen részletes. Belép valaki a szobába, aki akár lehetne opció. Ha te .épp várakozásban vagy, beindulhat ez a képgyártási folyamat. Már szinte érzed is az illatát, hallod a hangját, simít, visz magával. Az illető talán még meg sem szólalt, ki se tátotta a száját, nem tett érte semmit, de te máris hálás vagy neki. Pedig mindez tebenned történik, ő szerencsétlen meg ártatlan.

És akkor beindul a vágyakozás, a várakozás, ami a maga légüres terét kitöltve ezeket a képeket tovább generálja, és ha kellően felduzzasztotta, akkor aligha lehetséges megállni. Kábé úgy kezeled a másikat, mintha megéltél volna már vele egy potenciális szerelmet. Az agy sokszor idealista, a valóságot próbálja közelíteni a képéhez, tehát nem is idealizmus ez a saját szempontjából, hanem csupán konzervativizmus, ragaszkodik önmagához, ahhoz, amit elképzelt. Ha jön egy ellentmondás, azt törli, tagadja s megy tovább a magának megálmodott úton, egészen addig a pontig, ahonnan már nem lehet tovább tagadni. Ez általában egy nagyobb pofon, amit már nem tudsz magadnak megmagyarázni. Es akkor jön a gyász, amikor az elveszett szerelmet siratod. Ami végül is nem is létezett. És ott marad benne, de egy hittel kevesebb lesz. Ami komoly veszteség, mert vele megy a kalácsillata lágy szó, a simogatás, meg az egész cucc a levesbe. És ha ez sokszor történik meg kor a belső kép megváltozhat. El lehet jutni oda, hogy ez a kép száraz és fagyos, a fájdalommal egy lényegű, kinek mi a fájdalom. Sőt, van, aki eleve innen indul majd. Ahonnan jön, ugye. Volt-e nagymamája, satöbbi. Na most, ha ez a kép eleve hideg, az ugyanolyan konzervatív marad. Hiába jössz te melegen be a szobába, nagyon hosszú idő kell, hogy a

kép a másik fejében felmelegedjen. Siratjuk hát az elveszett kalácsot, az illatot, az érintést, a megértést, a szót, akkor is, ha az sosem volt. Az agy árnyékban is vet fényt, meg fényben is árnyéket. 192-194. o. ( Teljes szöveg)

Ha elmész a végéig, oda, ahol neked van véged, és ott nem állsz meg, hanem visszafordulsz, akkor a vég kiindulópont lesz. 221. o ( Teljes szöveg)

# Facebook

[2017. december 24.](#) ·

Az ember úgy van összerakva, hogy ha nevetnie kell, nevet, ha sírnia kell, sír, ha gyászban van, gyászol. Ha nem teheti meg valamelyiket, mert tiltják, megvetik, kinevetik, kigúnyolják, megszégyenítik, büntetik érte, akkor elfojtania kell. Az érzéseink elfojtása boldogtalanná és beteggé tesz minket. Az emberhez méltó egyetlen állapot a szabadság, amikor sírsz, ha sírnod kell. Ha nevetni akarsz, megteheted. Ha pedig gyászidő van, akkor szabadon gyászolhatsz. Ez az életben maradás lehetősége. Hogy követjük a saját belső jelzéseinket, és nem a pusztító kényszert. Szabad karácsonyt mindenkinek, ha nevetős, akkor nevessetek, ha sírós, akkor hadd folyjon a könnyetek, ha gyászos, akkor gyászolni kell, a legfontosabb, hogy igaz legyen!

[2017. december 22.](#) ·

A poszttraumás stressz fogalmát ismertem már régen, de a poszttraumás növekedését explicit módon először a mesterdiplomám alatt hallottam, egy opcionális gyászfeldolgozás kurzuson. Ott tudatosult, hogy lehet tanulni egy betegségből, fejlődni egy veszteségből, többé és jobbá válni egy sérelmet, egy mérhetetlen fájdalmat, csalódást követően. Amennyiben az ember nem hal bele, persze. Rájöttem akkor, hogy én mindig is ezt tettem: megpróbálni kilábalni szar helyzetekből úgy, hogy abból épüljön valami más, erősebb, értékesebb. A könyveim is erről szóltak, bár nem tudtam akkor még ezt ilyen pontosan megfogni. Ezen a kurzuson ráébredtem a jelenség jelentőségére, hogy ennek van neve, és hogy ez tulajdonképpen maga az élet, és annak egy magasabb minőségre vitele. Mert azt nem tudjuk elérni, hogy soha senki ne basszon ki velünk, vagy ne kapjunk valami durva betegséget, vagy ne haljon meg valaki, akit szeretünk. De hogy megtanuljunk ezzel együtt élni, és jól, hogy ez a veszteség ráébresszen minket arra, hogy mennyire sebezhetőek vagyunk és magányosak, hogy mennyire rövid és esetleges lehet az élet, hogy mennyire méltatlan körülmények közt vagyunk képesek eltölteni, milyen lényegtelen dolgokért szaladunk, és milyen fontosakat hagyunk elmenni, satöbbi. Tehát a fájdalmat követően nyerhetünk egy új szemet, amellyel nézve a világ másnak tűnik, mint előtte, és elengedsz könnyebben dolgokat, és jobban értékeled azt, amid van, és jóra szeretnéd használni, és megélni szeretnéd a saját jószágodat. Azt szeretnéd mondani és megélni, hogy te jó vagy, szerethető, és ehhez néha el kell menni onnan, ahol voltál. Mert ott ez már nem volt lehetséges. És akkor jött egy betegség, egy figyelmeztetés, egy brutál csalódás, hogy megmutassa, ez itt nem jó neked, tehát másfelé menj. A beletörődés nem hoz növekedést. De a helyzet megértése, elfogadása, és az addigiakon való változtatás hozhat. Kiszálltam a médiából, mert annyira nagyon utáltam, és lett két gyermekem, ami végtelenül jobb lett, mint azelőtt valaha bármi is az életemben, például. Megutáltam egy szakmát, ott hagytam, tanultam helyette egy másikat, amiben jobban érzem magam sokkal. Át tudom adni mindazt, ami velem történt, másoknak. Tudom használni analógiákra a megértést, és tovább tudom vinni, fejleszteni. Elmentem például egy módszerspecifikus pszichológiai szakképzésre, aminek légkörét annyira rettenetesen előítéletesnek és oldschoolnak találtam, hogy úgy éreztem, még füldugóval se leszek képes elkerülni a visszafejlődésemet. Eljöttem onnan, rátaláltam a coachingra kínomban, amivel szemben meg én voltam bigottul előítéletes. Megtanultam integrálni a módszert az addigi tudásomba, társítani a személyiséggemmel, és megtapasztalni a hatékonyságát. A praxisban operálni a poszttraumás növekedés jelenségével: hogy lehet egy válásból érzelmileg nyerni, ami gyakorlatilag feltámadást jelent a halál után. Hogy lehet egy karrierválságból úgy építkezni újra, hogy megtaláld azt, amire igazán vágynál,

figyelve önmagadra. Ugyanezt alkalmazom az öregedéskutatásra: megtalálni a veszteségekben a nyereséget. Nem naiv tagadásával a bajoknak, hanem éppen együtt azok kimondásával. És végül a szálak összeérnek, béke van, mondhatod nyugodtan: rúgjanak ki onnan, ahonnan ki kell rúgniuk ahhoz, hogy végre magamra találjak!

## Facebook

Senki más embernél nincsen válasz a te életedre. Ezt ki kell mondani, még ha fájó is. De nézhetjük úgy is, hogy micsoda felszabadító erő is lehet ez. Nem kell mást követni, nem a más igényeinek kell megfelelni, ami végül önelvesztéshez és keserűséghez vezet. Nincs olyan ember, aki meg tudja mondani neked, hogy mit csinálj, és ha van ilyen, akkor az nem segítség. Mert amikor majd nem lesz, akkor újra bajban leszel. Egy másik ember, egy másik életből, egy másik történettel, más gondolatokkal és más érzésekkel és más helyzetekkel hogyan is tudhatna jobban bármit nálad, a saját helyzetedre vonatkozóan? Ha te nem tudod, mire vágysz igazán, és mi lenne jó neked, akkor ki tudná? Elsősorban tehát önmagaddal kell megismerkedned, kicsit jobban, kicsit mélyebben. Honnan jöttél, ki vagy, mi az örökséged, ebből mi a terhed, és mi az erőforrásod, hogyan működsz, és hogyan akadályozod saját magad ebben a működésben, mások miként akadályoznak, és hogyan juttathatod el magad önmagadhoz méltósággal? Ki tudhatná mindezeket jobban nálad? De ha a hited elveszik, akkor nem fogod tudni többé, és kiszolgáltatottá válsz. Amikor szeretnek, hinni kezdesz magadban, és a hited az, ami ösztönöz a cselekvésre. Ez visszafelé is érvényes teszt, ha elbizonytalanodtál: hisznek benned, hiszel magadban? Akkor jó helyen jársz. Nem hisznek, és te sem hiszel, akkor változtatnod kell. A jó segítség nem abból áll, hogy valaki lediktálja neked a saját válaszát, mert az nem rólad szól újra. A jó segítő figyel, ért, hallgat, kérdez, megerősít. Megerősít abban, hogy halld a saját hangodat. Merd meghallani a bánatodat, a dilemmáidat, a vágyaidat. Ebben az egyetlenegy életedben, ami itt és most korlátozottan van. Valaki, aki hisz benned, valaki, aki mellett megpillantod és te is elhiszed magad. Valaki, aki mellett elindulsz. Te magad. A saját irányodba.

Facebook ©

2018

### [Január 1.](#)

Az a megfigyelésem általánosságban, hogy aki boldog, az a hétvégéket várja. Aki boldogtalan, az a hétköznapokat. Aki semmilyen, az már nem akar semmit sem. Aki bár a hétköznapokat akarja, ott még jó munkával mozdítható a mérleg a hétvégék javára is. Akinek a napok már mind egybefolytak, ott sokkal nehezebb meló van. Szeretem a januárt, a legjobb időszak munkára. Igazi méregtelenítő a hatása azoknak, akik beleállnak.

A sérülés azt jelenti, hogy torz szeretetdefinió került a rendszerbe, ami olyasmiket jelenthet, hogy a gyerek életében a szeretet összemosódott a félelemmel, a bántalmazással, az érzelmi zsarolással, veréssel, elhagyással, állandó hangos szóval, autoriter követeléssel, utasítással, büntetéssel és nyomasztó elvárással, negatív minősítésekkel, hazugsággal, fullasztó, görcsös, kisajátító ragaszkodással, miegymással. A gyermek nincs érzelmi biztonságban következképp, és ezt

kompenzálnia kell. Leegyszerűsítve, két módon alkalmazhatja a tanult képletet. Vagy úgy próbálja magát stabilizálni, hogy talál embereket, akiknek a rajongására hajt, azokat bebolondítja, amire szüksége van, azt kiszedi belőlük, csontig kifosztja őket érzelmileg, majd egy mozdulattal kikukázza és továbbmegy. Tehát tartós kötődésre képtelen, neki a másik ember nem társ, hanem egy kiaknázható élelmiszerzsák, amit felzabál. Utána szadisztikus módon vágja el, mert ezt hozza ki a karakteréből a sérülése. A másik verzió, akinek a sérülés a karakterét állandó adakozásra készíti, annak reményében, hogy végre egyszer szeretve lesz. Ez a karakter sokszor görcsösen fog kapaszkodni a szarba is, nehezen válik le, gyötrődik, magát hibáztatja, még többet ad, a teljes önfeláldozásig, és végül belerokkan.

A szexualitás, és azon belül különösképp a női szexualitás, az időskori szexualitás, valamint az azonosnemű szexualitás, tabutéma a társadalomban, szégyen, büntudat és számos előítélet övezi. Beszélünk róla orvosi környezetben, pornóiparban, prostitúcióban, bűnügyben, káromkodásban. Ami kimarad: az a mindennapi megélése éppen. Ez is a kultúra álszentsége. Miközben a szexualitás az élet része, a teljesség része, egészségmegőrző tényező, életminőségjavító tényező, és mint rész az egészben, az identitásunkat meghatározó tényező is lehet, tehát, semmi nem indokolja például, hogy tabusítsuk, tiltsuk, rejtegezzük, gyerekeinket nyílt kommunikáció helyett titkolózásra neveljük.

A kultúra álságosságából fakadóan sokan nincsenek tisztában a saját szexualitásukkal, ami széles skálán mozog amúgy is. Nem tudják mennyire fontos ez nekik vagy sem, mik az igényeik, hol vannak a határaik, a kíváncsiságuk, a kreativitásuk, satöbbi. Valid az is, hogy valakit ez a téma kevésbé érdekel, funkcionális elemként kezeli, szükségletkielégít vagy az sem, ahogyan az is, hogy valakit ez éltet, feltölt, magas szintre viszi, a szabadsága kifejezése, örömforrás, irodalom, flow, költészet. Valid bármi, ami nem ölt erőszakos formát és a partnerrel kölcsönös és kényszermentes örömforrás. A bigottéria az szalvétahajtogatás és nem szex.

Ez egyenesen oda vezet, hogy sokan a szexualitást elfojtják, és párválasztásukban nem tulajdonítanak neki szerepet: összeházasodunk, hitelt felveszünk, lakást felújítunk, szülünk, aztán majd csak lesz valahogy. Aztán persze nem lesz. Nem mérik be, hogy van-e összhang ebben: intenzitásban, gyakoriságban, mélységben, tartalomban, formában, kommunikációban. Például betapasztják-e a szádat, ha te szex közben megszólalsz, vagy igénylik és ez kölcsönös kísérőelem. Részbe a terápiás szexnek, amiről már írtam, miszerint érintés és beszéd által alapsérülések kerülnek a legbizalmasabb intimitásban korrekcióra. Ezekkel az egyének sokszor önmagukban sincsenek tisztában, nemhogy a másikkal, aztán néhány év múlva azon kapják magukat a legnagyobb büntudat közepette, hogy más emberek után vágnak, irtózatosan, miközben házasságban élnek. Márpedig nem bűn a vágy. A megvalósítás kerete nem mindegy azonban. Élethazugságot gyártok-e belőle és a másik embert ignorálok, félrevezetem, vagy transzparensten kommunikálok: Béla, nem jó a szex, találjunk ki valamit. És akkor vagy kitalálunk, vagy elengedjük egymást, ami a humánus út, vagy hazudunk és fogva tartunk, ami az önző és embertelen egyszempontú megoldás.

Tehát igenis van olyan, hogy szexuális inkompatibilitás, és én hiába akarok legjobb szívvvel együttélni a forró véremmel egy bambán maga elé bámuló, szexuálisan totálisan érdektelen



emberrel, meg fogok örülni tőle. Vagy hiába szeretnék kísérletezni, ha ő rám szól, hogy misszionárius pózban kussoljak. Netán nevetségessé tesz, netán elveszi a maradék önbizalmam. Megcsal, tagadja, a falat kaparom kínomban, de ha én megtenném, megölné. Büntet utána és bosszút áll, mert a házasságot összekeveri a hatalmi rendszerrel. Ezek a történetek a falak közt mindennaposak: férfiaknak legitim, nőknek halálbüntetés jár. Inkább keseredjenek meg, fonnyadjanak el, a lábukon is száradjanak el, kit érdekel. Hibának tartom, tévedésnek az alacsony szintű szexkulturális kommunikációt, hogy nem beszélünk ennek diverzitásáról, hogy nem képezi részét az önismeretnek, hogy ez a rengeteg elfojtás sokkal károsabb formáihoz vezet a nyílt vállalásnál. Ugyanennek a jelenségnek másik pólusa, az önismeret hasonló hiánya, amikor valaki semmi mást nem néz a partnerben, csak a szexualitást, és arra alapozza a kapcsolat egészét, amiben gyakorlatilag két idegen ember él együtt és esetleg gyereket nevel egy hosszú távon ugyanúgy és totálisan széteső rendszerben, amit nem értékrendbeli és érzelmi összhang tart egyben, hanem csak a testi szükséglet. Nemi erőszakot elkövetni az erőszak aktív formája, teljesen egyértelműen. Házasságot kötni valakivel, majd teljes mértékben figyelmen kívül hagyni annak szexuális igényeit, a nemi erőszak inverze, passzív erőszak, amiről nem beszélünk. Ugyanakkor elég fontos lenne tisztázni hol húzódnak szexuális határaink, és ezt eszközként használni, akár megvonásként, kontrollgyakorlásra vagy manipulációra érzelmi-fizikai visszaélés. Amikor életre szóló döntést hozunk nem ártana futni egy tisztázó kört önmagunkban erről is, sok nyomorúságot spórolnánk meg magunknak és a másoknak direktben, közvetve pedig a gyerekeinknek és szeretteinknek.

A leghevesebb ellenérzést a gender-jellegű posztjaim váltják ki, vagy a genderkérdéseket feszegető fiktív szövegeim, ami pontosan ugyanígy történt 15 éve is, csak akkor nem értettem a háttérmechanizmust. Az ellenállás a legkevésbé kulturált érvelés, sokkal inkább te ostoba kurva, és akkor ezzel el is van intézve a diskurzus.

Ha megfigyeljük, az ellenérzés összefügg egy mélykonzervatív attitűddel, ami alatt én nem feltétlen politikai irányultságot értek, sokkal inkább a gondolkodás mélystruktúráját, ami áthatja a teljes személyiségrendszert. Még akkor is, ha az illető a felszínen éppen liberálisnak vallja magát, vagy azért, mert valójában nem ismeri az adott értékrendet, vagy nem is érdekli, csak magára rántja a cédulát, mert úgy véli, bizonyos értelmiségi körökben attól ő menőbbnek fog látszani. Írtam már róla, hogy az emberek politikai motivációi a legritkább esetekben valami magasztos és kristálytisza elhivatottságból táplálkoznak.

Szóval a gondolkodás konzervatív volta azt jelenti, hogy teljes zárt rendszerben mozgunk, ami le van szögezve, az le van szögezve, és azt általában ő maga szögezte le. Más perspektívák beengedése szinte lehetetlen a rendszerbe, a gondolkodás teljesen egyoldalú, mert abba a görcsös tételbe kapaszkodik, miszerint rendnek kell lenni! A rend az legtöbbször hatalmat jelent, tehát egy meglévő rendszer fenntartását, amiben megvan, hogy ki az úr a háznál, és kussol mindenki más. Ezt romantikusabban nevezhetjük hagyománytisztételnek, de valójában lófaszt, itt egyszerűen egy

autoriter világgép áll a háttérben, ami nem nagyon tűr kilengést. Valószínűleg a félelem miatt, ezt ismeri zsigerszinten, ez ad műbiztonságot, azaz külsőt, mert belső nincs, és iszonyú indulatot mozgósít, ha te másképp veszel levegőt. Egy ilyen emberrel együttélni konkrét rémálom, mintha a falnak beszélnél, mert sosem fogja érteni, hogy alapvető emberi szabadságjokért kell mellette iszonyú erőfeszítésekkel küzdeni. Olyan jogokért, amik neki alpból járnak, és ha őt fosztanak meg, felháborodva őrjöngene, de egy másik embernek ezt legnagyobb természetességgel kell eltűrnie, mert ha nem, az már "hiszti" lesz, feminista szar, és akkor olyan megtorlást kapsz, hogy attól koldulsz. Tehát a genderkérdés nem véletlenül került letiltásra, hiszen ez az, ami a teljes hatalmi struktúrát átítatja. Így lehet fenntartani egy mélységesen igazságtalan, egyenlőtlen rendszert, ahol igenis az erősebb kutya baszhat csak, a gyengébbet elhallgattatjuk, az erő pedig azon múlik, hogy mire osztunk több előjogot. Magyarul: a genderkérdések tudatosítása bomlasztaná a meglévő hatalmi struktúrát, mert kikezdi az egyik embernek a másik fölött gyakorolható hatalom jogát, mikro-, makro- és mezoszinten egyaránt.

Azt szokták mondani, hogy a gyermekek kegyetlenek. Miközben a gyermekek kegyetlensége nem számít kegyetlenségnek, hiszen a személyiségük nincs azon a fejlettségi szinten, hogy megjelenne az empátia, a tetteinknek másik emberre való következményeinek a mérlegelése, így aztán a gyermek teszi, ami eszébe jut, és nem nézi, hogyan hat a másakra. Ez egy gyereknél fejleszthető, tanulási szakaszban van, remélhetőleg mire felnő, megtanulja.

A genderkérdés elutasítása az a társadalmi méretű gyermeki attitűd, ami nem jutott el a személyiségfejlődésben oda, hogy más emberek szempontjait is bevegye a nagyképbe, hogy reflexiót és önreflexiót gyakorolna, hogy fejlődne és belátásra jutna, tehát végeredményben kegyetlenséget eredményez, a meglévő erőszakrendszert kívánja megerősíteni ezáltal úgy, hogy láthatatlanná teszi az ellenállást. Nagyjából a kisgyerek művi akadályozása a fejlődésben, aki azt hiszi, ha a törött vázát berugdossa az ágy alá, akkor az nincs is.

„Trükközöm a nyelvvel, fájdalom helyett kint használok, ha nagyon kell, a tartalom bennreked magában, a kimondhatatlanság fogságában.” Vesd össze: "Szavaink csak bennsők mélytengerében élnek, felszínre bukva szétrobbannak, miként mélyről hozott halak." ( Kőrmendi Lajos)

Facebook 2018. júl. 18

Van még fontos üzenet, amit át kell nektek adnom, azokon kívül, amiket rendszeresen nyomok, hogy a tévedés nem szégyen, része a fejlődésnek, elkerülhetetlen, és van lehetőség újrakezdeni, önmagunkkal megbékélni, túlélni és újjászületni. Van lehetőség mintázatot korrigálni, játszmaentes, szabad, emberhez méltó életet élni, amelyben minden az, aminek látszik, amiben nem vagyunk tökéletesek, persze, de mégiscsak közelebb állunk önmagunkhoz, és saját magunk legmagasabb értékéhez. Tehát nem úgy viselkedünk, egy rendszer részeként, ahogy utáljuk saját magunk, hanem úgy, ahogyan önmagunkat a leginkább szeretni tudjuk.

Ezeket a belső és külső utakat bejárhatjuk egymagunk, akár egyedül, akár szakmai, baráti támogató segítséggel. Tehát a legtöbb, amit elérhetünk az, hogy már ne kelljen úgy élnünk, ahogyan NEM akarunk. Ez a része a saját felelősségünk, amibe beleállunk, hogy elérjük, hogy azon az életen változtatni tudjunk, amit nem szeretünk. Az a része azonban, hogy úgy éljünk, teljes mértékben,

ahogyan szeretnénk, mondjuk egy ideális, harmonikus és szimmetrikus társkapcsolatban, az már nem rajtunk múlik kizárólag. Rajtunk csak annyi múlhat, hogy kiszálljunk abból, ami méltatlan, és oda fejlesszük önmagunkat, ahol méltók lehetünk egy szeretettelibb újra. De hogy ez valójában meg is történhessen velünk, vagyis találkozzunk egy olyan emberrel, aki rezonál arra, akik mi vagyunk, és akire mi is tökéletesen rezonálni tudunk, mintha csak saját, legbensőbb önmagunk volna, és a kettőnk rendszere tartalmilag is stabil, sokrétű és gazdag, valamint formailag is tápláló, vagyis kölcsönös és egyensúlyozott lehessen, ez már sajnos nem rajtunk múlik. Ezt nem tudja generálni semmilyen segítő, sem kártyavető, ez a része már, nem is tudom min múlik, és folyamatosan ezen gondolkodom, azt írnám, hogy Istenen, ha teljes meggyőződéssel tudnék hinni benne, vagy a jószerencsén, vagy a gondviselésen, vagy a csillagok állásán, ha ebben volna a hitem, vagy a karmán, ami azt jelenti, hogy kiérdemelhető a jó a világban kemény munkával. Ezeket nem tudom, tényleg. Ezekre nincs tudományos magyarázatom, és beletörődtem, hogy nem is magyarázható.

Megengedtem egy ajtót, ami a csoda, mondjuk, a transzcendens, az intuíció, az égi adomány keveréke, nem tudom minek nevezem, ami egyszer csak ott teremhet az életedben, amikor erre készen állsz, és melléd tesz egy embert, aki pont úgy szeret, ahogy neked jó lesz, és akit te is éppen úgy szerethetsz, hogy az neki a lehető legjobb legyen, mert semmi mást nem tehetsz, csak ezt. És ez egészen egyszerűen vagy megtörténik, vagy nem. Tehát nem űzhető és nem hajszolható, nem kereshető és nem provokálható, nem sürgethető és nem lassítható, nem csinálható vele semmi. Magaddal csinálható az, hogy megteszel mindent, hogy fogadóképes lehess, miután letettél minden terhet, ami akadályozott ebben. Amikor ez megvan, a fennmaradó időben, nem tehetsz mást, mint elkezded magadat és a világot a lehető legjobban befogadni és szeretni ahhoz, hogy ezt tudd majd nyújtani annak, akit talán még egyszer a sorstól ajándékba kapsz. Az egyszer biztos, hogy nem köthető kompromisszum. Szeretni nem lehet kompromisszumból. Szeretni igazán csak tisztán és magától értetődően lehet, önmagáért. Úgy, ahogyan van, meztelenül, egy másik embert, teljes elfogadással, mindenféle megváltoztatási szándéktól mentesen, mindenféle megfelelési kényszertől mentesen, a legtermészetesebb, legegyszerűbb és legerőfeszítésmentesebb kapcsolódásban, ahol valami olyan sosemlátott erő szabadul fel a pusztán egymásra nézésben, egymáshoz érésben, mindenfajta külső körülménytől függetlenül, hogy az valami olyan érték lesz, ami mindennél többet ér, és felkelti azt a teljesen spontán vágyad, hogy megbecsüld és értékeld, és odafigyelj, és ápd és óvd és védj, és megtegyél érte mindent, és végtelenül hálás legyél. Megtegyél a másikért mindent, a kapcsolatért mindent, és saját magadért azért, hogy a lehető legjobban szerethess, mert a saját jólléted a másiké is, a másik jólléte a tied, és az egymás maximális jólléte a rendszert erősíti. Tehát oly módon válik a másik a legbensőbb identitásod részévé, hogy fájdalma a te fájdalmad, öröme a te örömed lesz, és semmiféle hierarchikus verseny nincs köztetek, csak a teljes együttműködés és egymás erősítése. Ez teljes paradigmaváltás lesz minden addighoz képest, és azt érzed, hogy egész életedben erre vártál, és bármennyire is hihetetlen, ez mégiscsak lehetséges. Nem jó akarsz lenni, eszeveszetten, hanem egyszerűen csak jó leszel.

Azt hiszem, ezt szerettem volna elmondani. Hogy van ilyen, létezhet. A halál után, a hitetlenség után, az elengedés után, egyszer csak. Nem tehetsz semmit. Csak megállsz, felnézel, és ott áll. És VAN. És magától történik. És azt érzed, hogy a helyére kerül minden, hogy volt a harminchét évédnek értelme, hogy az nem lehetett, hogy úgy érjen véget egy élet, hogy nem ismerhetted meg, milyen az, amikor a gyerekeiden kívül is, valódi önátadással szeretsz és viszonszeretnek.

## Szeptember 6., 14:23

Nehezen megy. Kérni kell. Nem érti. Várni kell. Bizonytalan. Majd eldönti, nem tudja. Megsértődik, bocsánatot kérsz, kiengesztelődik, semmiségen, aztán újra. Fáradsz, megy az energia, azt se tudod mire, de mindig van valami fennakadás. Rosszul érzed magad, büntudatod van, kevésnek érzed magad vagy soknak. De semmiképp se megfelelőnek. Innen tudod, hogy egy kompromisszumban vagy. Ami idővel csak egyre rosszabb lesz. Tátongó úr lesz, fojtogató szakadék, a rendszer robbanásra kész. Nem kell kérni. Érti. Tudja. Biztonság van. Odafigyelés. Minden egyértelmű. Nyugodt mindkét fél. Nincs erőfeszítés. Természetes az együttműködés. A nyelv azonos. Senki se vár többet a másiktól, mint amennyit ad. Mindenki jól érzi magát a bőrében. Nincsenek sértődések, játszmák, nagy bocsánatkérések, állandó büntudatok és érzelmi visszaélések. Nyugalom van, közelség, bizalom és együttműködés. Helyedre kerültél.

## Szeptember 10., 18:24

Már nem is tudom pontosan, olyan 2-3 évvel ezelőtt, 8 év közösségi és nyilvános lét szüneteltetését követően gondoltam egy merészet és Té Kata néven a fb-ra léptem. Először annyira elszédültem az infónihilt követő infóáradattól, hogy rögtön le is szálltam. Aztán csak visszatápaszkodtam, és k.b. öt ismerőssel belevágtam valamibe, amit csak zsigerileg éreztem, de még nem tudatosodott mi az. És a nevemet se mertem használni, de az olvasók száma nőtt napról napra, és ezzel együtt én is bátorodtam. Egy nap csak egy mondat tört föl, nagyon mélyről, majd kettő, és egyre több, aztán százan, majd ezren lettünk. Egyre szabadabbnak éreztem magam, egyre lelkesebbnek, egyre több visszajelzés érkezett, egyre inkább belemelegedtem. És akkor a szellemet a palackból kiengedtem és keverni kezdtem: tudományt, irodalmat, embert, nőt, testet és lelket. És csak dőltek a szövegek, megállíthatatlanul, mintha egy könyvtár szabadult volna el a fejemben. Olyan érzés volt, mintha évek óta visszatartottam volna a hugyozást mondjuk, de egyszer csak elengedtem. Olyan szabadnak éreztem magam, mint soha: elengedtem minden tltást, minden szarozást, minden hülyepicsázást, és úgy éreztem, mégiscsak ez az én dolgom, hiszek benne, és aki ennek útjába áll innen, az örökre elveszített. Így is lett. Aztán stílusosan ledobott a fb, elfelejtettem a jelszavam, alá kellett vetnem magam egy identitásigazoló folyamatnak, hogy visszanyerjem a profilomat, és amikor visszatérhettem, akkor bevállaltam a saját nevemet. Onnan kezdve visszajöttek a régi olvasók, és az újak meg akkor szembesültek tk és kata té ugyanaz a személy, de már nem érdekelt többé, hogy a gondos inkognító véget ért. Elindult a [#dare](#) mozgalom, közösséggé szerveződünk két év alatt az emberi méltóságért. Két könyv született ezen a felületen, sok barátság szövődött, sorstörténeteket osztottunk meg, egymást erősítjük, azóta is, minden egyes nap. Vállalva a tévedéseinket, a gyengeségeinket, és erősséggé alakítva elfogadjuk és fejlesztjük itt együtt egymást és önmagunkat. Ezt a posztot ma azért írtam, mert elértük az ötezres baráti kör fölötti tízezres követői tábor, ez egy mérföldkő. Szeretném megköszönni nektek, mindazt, amit együtt, közösségként hoztunk létre! Ezek ti vagytok: tizenötezer ember hisz az emberek közti egyenrangúságban, abban, hogy változásra van szükség, mert nemcsak, hogy lehet másképpen, hanem mert így élni tovább már nem volna lehetséges!

# Tisza Kata: Ledózeroltam a régi identitásomat

2017. április 27. [Rostás Eni](#)

Fekete borító hússzínű betűkkel, rajta koporsót idéző elosztó, a konnektorok helyére akár csecsemőarcokat is képzelhetnénk, a kábel szív- és koponyaalakban gubancolódik. A teljes életút végigvonul Tisza Kata *Akik nem sírnak rendesen* című könyvének borítóján (Kárpáti Róbert munkája – a szerk.), az emberélet csomópontjainak megjelenítése pedig egyáltalán nem véletlen. Tisza 2007-ben döntött úgy, hogy kiszáll az irodalomból. Tudományos karriert kezdett, ám szociálpszichológiai tanulmányai során nemcsak a saját múltjával sikerült megbékélnie, de választott témája ismét az irodalom felé fordította. Beköltözött a fejébe a férfi és a nő (így, csupa kisbetűvel, meghagyva a lehetőségét, hogy bárki magára ismerjen bennük), akik „egy állandó önkereső, kiútkereső, válságszerű állapotban szenvedve” más-más perspektívából kezdték vizsgálni ugyanazokat a kérdéseket – szerelmet, elfojtást, gyászt, magányt. Kettejük szenvedését a tudomány hangján megszólaló, de nagyon is emberi terapeuta, Szakáll analizálja, aki számos különböző asszociációra ad lehetőséget a Kékszakállú hercegtől Sigmund Freudig. Történetük néhány Facebook-bejegyzésnek indult, ám egyre több pozitív visszajelzés kaptak, és végül megtöltöttek egy egész kötetet. Tisza Kata a párkapcsolaton belüli és kívüli frusztrációról, akár erőszakról, az ingerküszöböt simán átlépő ageizmusról és az általános iskolások bölcsességéről beszélt nekünk, és azt is elárulta, mivel vette el az élet egy olvasója a negatív kommenteknek: „Nem lehet mindenkinek tetszeni, nem vagy te Nutella.”

**Mekkora félelem van benned a visszatéréssel, a fogadtatással és azzal kapcsolatban, hogy újra íróként kell szerepelned?**

Eléggé szorongok, mégiscsak tíz év kimaradt. Amikor tavaly elindult ez a történet, még nem volt benne, hogy kötet és visszatérés lesz belőle.

**Hogyan indult?**

Iskolás lett a lányom, és az iskolában hallott először arról, hogy az anyja valaha írt. Aztán hazajött, és elmesélte, hogy azt beszélik, híres író voltam, de ő rögtön mondta, hogy ő erről nem tud. Elő kellett állnom egy olyan válasszal, amivel meg tudok békélni. Az utóbbi években, ha véletlenül felismert a zöldséges, görcsbe rándult gyomorral rohantam ki az üzletből. Próbáltam valahogy kimenekülni a saját valamikori szerepemből. Mindig a közönség szeretett, a kritika megosztó volt velem. Ezt főként annak köszönhetem, hogy sok más műfajban is megjelentem, és nem láttam át, hogy a magyar elég kis piac ahhoz, hogy össze-vissza ötvözzem a különböző műfajaimat. Rám feküdt a saját sztereotípiám, a fiatal lány meg egyebek.

Amikor elkezdtem válaszokat adni a lányomnak, ő egyre inkább elképedt, és megkérdezte, hogy miért hagytam abba az írást, ha annyira szerettem. Ő volt a legfontosabb reflexióm. A másik szála a történetnek, hogy körülbelül nyolc éve vizsgálok életutakat, mert alapvetően az öregedéssel akartam foglalkozni, ám az életútban mindig ugyanazok a nagy csomópontok bukkantak elő - születés, halál, válás, veszteségek, gyász. Jártam nyugdíjasklubokban, megfigyeléseket végeztem, mélyinterjúkat vettem fel, és egy nagyon sűrű anyag gyűlt össze a fejemben. Amikor eljött az a pont, hogy disszertációt kellett volna írnom, úgy éreztem, képtelen vagyok szabályokba fogalmazni azt az iszonyatos érzésmennyiséget, ami ezzel a munkával generálódott bennem. Ugyan minden reggel leültem, hogy tudományos publikációt fogok írni, de egyszer csak nagyon mélyről elkezdtek kipattanni ezek a mondatok. A kutatási témámba vágtak ugyan, de hasonlítottak a régi irodalmi korszakomra, és egészen más regiszteréből törtek elő a lelkemnek.

### **Ezek a mondatok aztán felbukkantak a Facebook-oldaladon.**

Évekig nem voltam jelen a Facebookon, de mivel a gyerek iskolájának összes információja ott volt, újra visszakerültem. Először csak álnéven, öt ismerőssel, nagyon óvatosan, nehogy beszippanjon a közösségi háló. Leírtam azt az egy darab, sűrített mondatot, aztán másnap már mertem kettőt, és hihetetlenül pozitív és erősítő visszajelzések kezdtek rá jönni. Kiadóktól, barátoktól, olyanoktól, akikkel korábban együtt dolgoztam, akár a kritikusaimtól is, akik régen el sem olvastak, mert azt gondolták, hogy ha a tévében szerepelek, akkor biztos csak hülyeséget írhatok. Azzal a képpel a fejemben szálltam ki ebből az egészből, hogy engem nem szerettek és valamit nagyon elrontottam, de amikor elkezdtek megtalálni a múltból, az olyan volt, mintha egy hatalmas álomból ébredtem volna. Ha voltak emberek, akiknek fontos volt, amit csinálok, akkor miért vezekelek? Három hónap alatt száz egyperces novella jött össze. Az elején még küzdöttem ellene, és azt mondogattam, hogy holnaptól tényleg nekifogok a doktorimnak, aztán egy ponton megadtam magam, és nem viaskodtam, nézzük meg, mi lesz ebből.

### **A kislányodnak elmondtad, hogy újra írsz?**

Elkezdtem neki felolvasni azokat, amikről úgy éreztem, számára is érthetők. Nagyon tetszettek neki, ráadásul oda-vissza hatottak, mert mondta, hogy az ő feje is tele van történetekkel. Akkor még nem tudott írni, ezért elkezdte diktálni, én pedig lejegyeztem, amit mesélt. Mind fantasztikusan eredeti. Egymást erősítettük ebben az alkotófolyamatban.

### **Említetted, hogy először az öregedést kezdted kutatni, amihez szervesen hozzátartozik az ageizmus, vagyis az életkor alapú előítélet és diszkrimináció. A fiatal lány mint sztereotípiát egy tőről fakad az idősök kirekesztésével.**

Ez a jelenség másik oldala; valahol a szexizmus és az ageizmus keresztmetszetében vagyunk. Az én esetemben számos egyéb tényező is közrejátszott, elkezdhetjük boncolgatni, hogy hányféle szimbólumot hordozok a holokauszt-túlélő nagyapámmal és az erdélyi menekültstátuszommal. Azt sem láttam át, hogy ha nem képviselem elég tisztán és egyértelműen egyik oldal érdekeit sem, akkor mindenki számára zavaros figura leszek, ráadásul még be is megyek hülye tévéműsorokba, ahol aztán abszolút nincs kontrollom a kontextusra. Ebből következett, hogy már senkit nem érdekelt, hogy valójában mi a fő

profilom, ami teljesen érthető. A szociálpszichológiai tanulmányaim során megértettem, mi az, hogy előítélet, diszkrimináció, hogy milyen folyamatnak váltam az áldozatává, mi az, amit elkerülhettem volna, mi az, ami mindenképpen megtörtént volna, és ez egy csomó mindent helyre tett bennem. Rájöttem, hogy nem gyűlölhetem azt, hogy szerettem írni, akármilyet is írtam. 23 éves voltam, akkor az volt a perspektívám, úgy tudtam megragadni a realitást. A műsorokba kár volt bemenni, ma már nem is megyek be, és ennek tíz éve.

**Ha az *Akik nem sírnak* felől vizsgáljuk az előző könyveidet, akkor azt fogjuk látni, hogy pontosan ugyanarról írsz, amiről mindig: a társas kapcsolatok minőségéről és problematikájáról. Nagy különbség viszont, hogy most tudományos, pszichológiai keretbe helyezed a történeteidet.**

Szerintem ez a kulcsa az egésznek. Ugyanarról beszélek, amiről eddig is, de már egyáltalán nincs szükségem arra, hogy leírjam azt a szót, hogy szex, vagy vázoljam az aktust, ami mindig csak felület. Ez a könyv most sokkal durvább dologról szól, mint a szex: a lélekről szól és a társadalomról. Ugyanakkor persze a nyelv is más, a stílus is más, a megközelítés is nagyon más: egyéni és rendszerszint is ütközik, több a perspektíva, szimbolikusabb és tömörebb a képi világ. Nagyon érdekes visszajelzés volt, hogy amikor kivettem az első történetet a Facebookra, az olvasók egy része nevető emotikont nyomott, a másik része szomorú lett vagy dühöngött. Elkezdtem gondolkodni, hogy akkor ez a történet vicces, szomorú vagy felkavaró-e, és rájöttem, hogy mindegyik egyszerre, attól függően, hogy az olvasó hol tart éppen a saját életében, vagy hány rétegben nyílt neki meg a történet.

**Az új szövegeidet pszichoprózáként definiáltad. Kicsit olyan, mintha egyéni terápiát csináltál volna a pszichodráma csoportfoglalkozásaiból a kötetben.**

Egyértelmű volt, hogy pszichológiai háttértudásra épülő, de mégiscsak irodalmi szövegeket írtam. Ezt a kettősséget fejezi ki a pszichopróza elnevezés. Igazság szerint nem érdekel, hogy mi lesz a verdiktje az irodalmi szelektorokon keresztül. Sokkal relevánsabb visszajelzés, ha megszólítja az embereket, belső munkára készíti őket, elindít bennük valamit. Nekem már az is öröm, hogy csináltam valamit, amit szerettek, és nem gyűlöltem meg magam a végére, amit a gyerekeimre hagyhatok. Szinte mindegy, a kritika mit tud kezdeni vele. A gyerekeim miatt mondom, hogy szinte, mert nem akarom, hogy nagyon kicsinálják az anyjukat. Én elbírom, de már nem vagyok egyedül.

**Ha már pszichoprózákat, felmerül a kérdés, hogy ki a páciens és ki a terapeuta?**

Az, hogy én megírtam a könyvet, csak az egyik fele a melónak. Fontos, hogy aki olvassa, épp milyen életfázisban van, mennyire nyitott arra, hogy más perspektívákat is befogadjon a sajátján kívül, mennyire hajlamos az önreflexióra. A pszichológusszakma is pozitívan jelzett vissza: bevitték a szövegeket csoportterápiára, és remekül működtek, erős önreflexiókat indítottak el. Tehát a könyv az, amire használják.

**Az előző könyveidnél gyakran felmerült a túlzott referencialitás vádja, leegyszerűsítve: mindent te éltél meg, amiről írsz. Ennél a kötetnél ilyesmi szóba sem jöhet, mert bár említve van például a romániai gyerekkor, rengeteg különböző nézőpontból vizsgálsz egy adott szituációt. A Bevezetést viszont egyértelműen referenciálisnak éreztem; olyan mintha magyarázkodnál azért, amiért visszatértél. Miért gondoltad úgy, hogy szükség van magyarázatra?**

Valószínűleg meg akartam előzni azt a fajta előítéletes fogadtatást, amiben már volt részem korábban, és egy kicsit tudományos keretbe akartam foglalni a történeteket, hogy ne úgy olvassák őket, mintha engem hagyott volna el az apám, vagy az én anyám lépett volna félre. Minden sztori rajtam ment keresztül, úgyhogy bizonyos helyzetekben én is jelen vagyok, de a nő mellé bejön a férfi, a gyerek, a szülők, a társadalom, a tudomány hangja. Ha bárki meg akarja tudni, hogy mit gondolok a világról, az emberi kapcsolatokról, min mentem keresztül az elmúlt 36 évben, vagy épp milyen érzelmi állapotban vagyok, annak elég értő módon elolvassnia a könyvet. Gyakorlatilag semmi titkom nem marad, de kódot azt már nem adok hozzájuk. Továbbá, úgy vélem, egy progresszív irányban nem az a kérdés, hogy mit gondolt a költő, hanem, hogy mit gondol mindezen kérdésekről az olvasó.

Az egyik alapproblémám, hogy mindig büntudatom van, amikor jót kapok. Azt gondolom, hogy nekem nem jár, hogy nem érdemlem meg, hogy imposztor vagyok. Ez nagyon mély történet, sokat dolgozom vele. De a könyv esetében minden egyes dolog, amit adni tudok, megtérül, épp azáltal, hogy fogadják. Annyi szeretetet és megerősítő visszajelzést kapok, hogy még életemben nem voltam ilyen flowállapotban. Persze jön (sok) negatívum is, különösen a Könyvfesztiválon dedikálásért kígyózó sor akasztotta ki a szakma egy részét, de ez sajnálatos módon sosem a szövegnek, hanem a személyemnek szól, női és egyéb származási attribútumaimnak. De közben látom, milyen hatása van a szövegeknek, az olvasók elviszik magukkal, dolgoznak vele, a szakma nagy része most inkább már támogat. Egy rettenetesen öngyötrő mélypontról álltam fel, azt gondoltam, hogy nincs jogom megszólalni, és minden szar, amit csinálok. Aztán megpróbáltam egy szűz területen, a tudományos életben; direkt felvettem a férjem nevét, és évekig nem mondtam ki az egyetemen a saját nevemet. Ledózeroltam a régi identitásom, és új időszámítás indult.

### **Miért épp az öregedést választottad kutatási témául?**

Kicsi volt a lányom, amikor beiratkoztam interkulturális pszichológiára. Heti egy napot voltam az egyetemen, az összes többin otthon ültem a gyerekekkel. Amikor elkezdtem tudományos irányba építkezni, nem láttam, hogy mi lesz a vége, de tudtam, hogy kell egy tisztes polgári foglalkozás. Nemcsak úgy szereztem új diplomát, hogy megtanultam a leckét és levizsgáztam ötösrre, hanem a legutolsó sejtemet is megvizsgáltam, értelmeztem, önreflektáltam. Amikor eljött a kutatás ideje, nem írtam a zsidóságról, mert nem akartam elemezni magam, nem írtam gendertémában a nők elnyomásáról, mert az is rólam szólna, és nem írtam a határon túli magyarokról sem. Elkezdtem gondolkodni, hogy melyik az a terület, ami még nem volt tematizálva a magyar szakirodalomban a szociálpszichológia területén, de iszonyú fontos. Mindig is izgatott, ha magányos idős embert láttam az utcán, és az is, hogy van-e bármilyen értelmes társadalmi szerep ma egy idős ember számára, hogyan élhető meg ez az időszak magas életminőségben. Ők is ugyanolyan marginalizált csoport, mint a többi, amiről a rasszizmussal kapcsolatban beszélünk. Amikor először felvettem, hogy mi lenne, ha ezzel foglalkoznék, (mindenki) volt, aki sokkot kapott, hogy mit akar egy ilyen fiatal lány valamivel, aminek ráadásul releváns magyar szakirodalma sincsen. Mondtam, hogy nem baj, tudok angolul. Kutattam, fordítottam, aztán doktoranduszként tanítottam is az egyetemen.

Miközben azt hittem, hogy egy rajtam teljesen kívülálló csoportot vizsgálok objektív kutatóként, rá kellett jönnöm, hogy nincs olyan, hogy én fiatal vagyok, ők meg öregek. Mindannyian egy csoport vagyunk, más-más szakaszában az életnek. Az időnek igen sokrétűek a dimenziói. A cigányozás, a zsidózás vagy a szexizmus ma már a legtöbb helyen eléri az ingerküszöböt, egy magára valamit is adó médiafelület nem követi el ezeket, de az



öregedés még mindig simán átjut az ingerküszöbön. Például, ha egy színésznőnek kipakolják a fotóját, rámutatva, hogy itt szőrösödik, ott hájasodik. Az emberi méltóságába van gázolva egy olyan természetes folyamat alapján, mint az öregedés. Aminek ráadásul mind részesei vagyunk, hacsak meg nem halunk.

### **Vagy ott a másik véglet, amikor egzotikumként kezelik az időseket.**

Ennek az egésznek a háttérében a terrormenedzsment elmélete áll. Kulturálisan nem vagyunk felkészülve a halálra, nincsenek rítusaink. Ha meglátsz egy idős, beteg embert, akkor a látvány akaratlanul is elindítja benned az egzisztenciális szorongást. Rájössz, hogy ez veled is megtörténhet, nem lehetsz benne biztos, hogy lesz nyugdíjad, hogy bárki is támogatni fog. Ezt a nagyfokú szorongást nem tudod kezelni, ezért azt mondd, hogy vele ugyan megtörténhetett, de veled nem fog. A sztereotípiáknak és az előítéleteknek van egyfajta énvédő mechanizmusa: ha különálló fajként, egzotikumként kezelsz egy csoportot, akkor védve érzed magam. Teszed ezt ahelyett, hogy beleállnál a problémába, ami ugyan rövidtávon sokkal szorongatóbb, de esélyt adna, hogy megoldást találj a kérdésre. Az ageizmus arról szól, hogy félünk az öregedéstől, a haláltól és a bizonytalanságtól, és ezt csak úgy tudjuk megoldani, ha stigmatizálunk másokat.

Amikor elkezdtem vizsgálni az életutakat, arra a nagyon egyszerű konklúzióra jutottam, hogy a leginkább az határozza meg egy idős ember életminőségét, hogy ki mellett öregedett meg, kivel élte le az életét, milyen az emberi kapcsolatainak a minősége. A munka kompenzatorikus hatással bírhat, ám ez átsapathat menekülésbe. A kutatás során azt vettem észre, hogy tulajdonképpen újra a kapcsolatokat elemzem, csak más eszközökkel.

### **Az ageizmus fakadhat abból is, hogy nem akarunk olyanná válni, mint a saját szüleink?**

El kell végezni egy nagyon kemény és kegyetlen szembesülést. Mit hoztam magammal, mi az, amit reflexszerűen csinálok, pedig nem akarom. Amikor megszülettek a gyerekeim, úgy gondoltam, az a legjobb, ha mindent megadok nekik, aztán rájöttem, hogy ez egyáltalán nincs így. Hiszen akkor ők is azt tanulják meg, hogy mindig csak adni kell, belemenni például elnyomó kapcsolatokba, ahol csak szolgálod a másikat, és a saját identitásodat teljesen megszünteted. Meg kellett állnom egy pillanatra, és találni valamit, ami örömet okoz. Csak akkor lehetsz kiegyensúlyozott és elég jó anya, ha megtalálod a magad örömeit, és a gyerekeidnek is ezt tanítod. Az én anyám ezt soha nem csinálta. Nekem igenis meg kellett küzdenem azért, hogy egy héten egyszer bemenjek az egyetemre, mert először önzésnek gondoltam, és büntudatom volt miatta. Le kellett meccselnem magammal, hogy ezt a lányaimért is csinálom, hogy modellértékű szülő lehessen számukra, és ne egy olyan, aki frusztráltan ül otthon reggeltől estig.

### **Az írás segít legyőzni a frusztrációt?**

Nagymértékben. De nem is az írás maga, hanem inkább a múlt és a jelen találkozási pontja és megbékélése az írásban, az, hogy ezt az egészet én már megküzdöttem. Most csak az zavar kicsit, hogy hiába éreztem, hogy vége van a könyvnek, abban a pillanatban, amint odaadtam Tibinek (Babiczyk Tibor, a kötet szerkesztője), újra megjelent a fejemben a nő és a férfi, és tovább mondták a magukét. Úgy éreztem, hogy a legfontosabb történetet kihagytam, a legfontosabb mondatot nem írtam bele, és nem definiáltam eléggé, hogy mit jelent rendesen sírni. Tibi erre annyit mondott, hogy nem kell túlmagyarázni, az egész könyv erről szól, aki

akarja, úgyis érteni fogja, és inkább kezdjem el írni a következőt, ha már kinyílt az ajtó. Anyám szerint, aki lelkes olvasóm, olyanok ezek a sztorik, mint egy nagyon erős fájdalomcsillapító. Naponta maximum egyet szabad bevenni belőlük, és egész nap kitart a hatás. A cím az utolsó pillanatban jött, és akár az is lehetett volna, hogy Bevezetés a sírásba, mert ez az alapfilozófiája a kötetnek, sírás alatt a traumafeldolgozást értve. Többen, akik nem merészkedtek odáig, hogy átengedjék magukon a szöveget, aggódva írták, hogy miért nem vidámabb témákkal foglalkozom.

### **Mi a válaszod nekik?**

Hiszek abban, hogy a gyengeségeink rejtegetése sokkal gyengébbé tesz minket annál, mint amilyenek valójában vagyunk. Nem lehet röhögni sírás nélkül; ha nem sírtad el a magadét, minden röhögés egy tünet lesz. Szembesülni kell, feldolgozni, ami rövidtávon nagyon fáj. Az öröm hosszú távon jön. Bennem hatalmas életszeretet van, de sokat kellett dolgoznom érte. Alapvetően kritikai realistának tartom magam. Hiteltelennek érezném, ha vidám dolgokról írnék. Lehet, hogy ez a társadalmi elvárás, de nagyon nem ott tartunk jelenleg.

## **Teljes idézetek**

### **Tisza Kata: Akik nem sírnak rendesen. Scholar kiadó 2017**

Addig csak éltem, ahogy tudtam. Futott velem az élet, spontánul, áramlatszerűen. csináltam, amit gondoltam. Aztán eljött a nap, amikor már számos életút vizsgálatán túl voltam. és akkor eldöntöttem, hogy nem szeretnék úgy élni többé, ahogyan az életvégről tekintve megtanultam – önfeladással és elfojtással, a társadalmi elvárások szerint, kiszolgáltatottan, kínban, büntudattal és szégyennel. .... azon a napon eldöntöttem, beszélni fogok, 9. o

Fojtogatás közben lehet-e szeretni, vagy lehet-e szeretkezés közben fojtogatva lenni, s ha igen, kb. meddig mehet ez így... 13. o.

Mindegy mit mond, csak jelen legyen, gondolta az egyik. Mindegy mit mond, csak hagyjon békén, gondolta a másik. 16. o.

**A nő a semmivel babrált.** Nézzük csak, hányféle semmim volt már – kezdte szortírozni a semmiket a vágódeszkán. Van a csöndes, szép, békés, szomorú semmi. nem fáj, nem mar, nem éget. Egyenletesen eloszlik, hordozható. Van a sivár, átfagyott, dermedt semmi, ami bús, komor, barlangszerű, és utána további semmik valószínűsíthetőek. Van a kínzó, kétségbeejtő, hisztérikus

semmi: ez friss, izgága, eleven hús és inszomniás<sup>2</sup> várakozással teli. Van a dühödt semmi, ami akar, de nem tud. Van az unott, ami tudna, de nem akar. Aztán van a valami előtti semmi. A tudatlan, visszafogott. Vagy a tudatlan, hencegő, ami nagyjából ugyanaz, csak más az iránya. Aztán van a minden után is egy semmi. Az a vérző, lángoló, sírva üvöltő. A visszavágyó, vadul sóvárgó, sebzett semmi. Közvetlenül áll a minden után, ezért öl és önpusztít is egyben. Van még az átmeneti semmi. Hol jön, hol elmegy, néha kicsit mar, csíp, szúr, de már háziállat, nem fullaszt, nem fojtogat, nem rángat. Még nem simogat. Az átmenet utáni semmi a megállapodott, megfontolt, ráérős semmi. Ez a mindenén túli, végső semmi testetlen, nyugodt és precíz semmi. Ez a semmi olykor már szelíden örül is az elmúlás kegyelmének, nem éhezik. Fölé áll az elmúlásnak, és innen bármit, bármikor semmivé alakíthat. kihajol az ablakon egy ködös vasárnap délután, és elszáll, mint a füst. 21-22. o. (Egész szöveg)

Minden percben hiányzik az, akinek láttalak. 25. o.

Szerettem, amilyen a sötétben vagy. ... Hiányzik az önfeledtség hangja, a leghátsó fiókból, amit kihúzni engedték egykor. 27. o.

Szakáll túl szerelmes lett a lányba, nem is merte megkeresni soha utána. Azóta senki sem feküdt úgy többé semmilyen nyárban, semmilyen hotelszobában. ... Csak a lány szája, egyetlen álom, ez volt a szabadság. egyébként meg legális a boldogtalanság. 29-30. o.

*( Hol vannak a nagy futások az erdőben, a kunyhóépítések, kis tapasztott tűzhely, ebédfőzés, az eső sem esik be. Hol a végigúszott Szelidi tó, hol a sok szabadság, szerelem. )*

Trükközöm a nyelvvel, fájdalom helyett kint használok, ha nagyon kell, a tartalom bennreked magában, a kimondhatatlanság fogságában.... Nyissunk szekrényt az érzéseknek., mellette a gondolatok is elférnek. Külön polcra az álmok kerüljenek. Piros cetlivel szerepelnek, amelyek a gyerekkorból jönnek, sárgával az irreálisak, kézzel a megvalósíthatók, zölddel az elhalaszthatók, barna jut a bizonytalanoknak. Polcot kapnak a vágyak is: tiltott, vagy engedélyezett rajtuk a jelölés. A tiltásoknak külön alcsoportja: törvény tiltja vagy a kultúra, netán az iskola vagy az óvoda, senki sem, csak a házasságban, netán ott sem, csak az agy. Polcot nyitnék a szorongásnak, a félelemnek, és a pániknak. Itt megszerezni elég nehéz, de ha már megfogod, a szemedbe is néz. körformába az alakatlan, négyzetbe a rémálmok, háromszög a fóbiáké, rombuszjel a paranoiának. A remény is egy álom lehet, csak a léptéke eggyel kisebb, ki mer már álmodni, talán hinni, vagy remélni tud. És így tovább szortírozni, a rosszakat sem kiiktatni, tapogatni és megszagolni, estére eljutni a tervekig. Kapjon szót a düh, a harag és a tehetetlenség is. És hagyni kéne egy kis helyet a tévedésnek, az időnek külön fiók kellene, külön rekeszek a fejlődésnek. A nehézségek másik csapat, az akadályoknak

---

<sup>2</sup> Álmatlanság

is kell a hely, a delphoi jósdá falára, amit írtak, nem hiába. ismerd meg önmaga: ez volt az első lépés. urald magad: ez a kísértés. 50-51. o.

Hogy nem érzem magam egyedül biztonságban, az a szocializáció átka. Ebből táplálkozik az esetlegesség csapdája. Mikor az egyén vákumba kerül, felértékelődik az első szembejövő emberi hang. Feldíszíti majd minden vigasszal, azon a ponton önmagának látja. 75. o.

**gyűlnek** az életbenmaradásaim percenként egy életbenmaradás ez csak a gyász még nem a halál 116. o.

Nem szeretném a végtelent veled

Súlya kibíratatlan érzés lehet

Én inkább egy végest szeretnék

Csak ami szabad az lehet szép 118. o

**Az egyik rendelő** tele volt megalapozatlanul szerelmesekkel. A másikkban a megalapozottak voltak de ők nem voltak szerelmesek. 154. o.

Bármilyen legyen a nő, csak ne legyen szép, mondogatta neki az anyja, teljes gyermekkorában. A szép nők csalnak, hazudnak, kifosztanak fiam, nem jó velük kezdeni... egy nem tetsző nővel a fél életét lehúzta. A nő mellette egyre csak hervadt. Nem tetszik a férfinak, a nő érezte, tudta. Boldogtalansága ráült a biztonságra, és a közepes nő egy napon megcsalta. Megcsalta egy közepes férfival, aki a nőt csodaszépnek látta. A nőt kinyitotta a boldogsága, szép nővé vált egy csapásra. 167. o.

A nőnek nem tetszettek csak a Pilinszkyre emlékeztető férfiak. Velük viszont az volt a baj, hogy nem engedték közel magukhoz, olykor egy-egy üzenetet, ha írtak. Igaz, azok ütősek voltak. A férfiak, akik közel engedték, nem hasonlítottak Pilinszkyre. A nő inkább a magányt választotta. Volt néhány viszonya, de mind távoliak. Szó nélkül szerették ezek a férfiak, hangtalanul. A mélypont ünnepélye, gondolta a nő. 183. o.

Örömterápiát tartott Szakáll a magánrendelőjében. Titokban üzte, mert még nem szabadalmazták a módszert. Körben ültek, szemüket lesütve, magukat mind a gyerekkorba képzelve, a játék hevébe. A pillanatot keresték, az öröm pillanatát. Ott megállították a filmet, és mindenki kinagyította a képet a

fejében És nézte sokáig, hosszasan, csöndben nézte, míg elő nem jöttek belőle az érzések, vágyak, élő képek. A képekben ott bujkált a gyermek. A gyermek, aki később kétségbeesett felnőtt lett. És ott elidőztek a gyerekek. Hagyták, hogy beszéljen. Hogy csak beszéljen, beszéljen, és mondjon el mindent. Ezúttal nem szólaltatták meg a türelmetlen szülőket, a rendreutasító tanítónőket, az osztályt, amely kiröhögte. Csak a gyerek mondanivalója volt fontos. Türelemben, csöndben, odafigyelésben. Mire vágyott a gyermek, miről álmodott, hogyan nevetett, milyen kérdéseket tett fel, mit tervezett, mi érdekelte. Erről beszélt sokat a gyermek, amíg a felnőtt fel nem ismerte magát benne. Akkor összeismerkedtek, és egymással kezdtek beszélgetésbe. Ránézett a felnőtt a gyerekekre, és a gyerek is a felnőttre. Volt akinek sírt a gyereke, és olyan is, akinek a felnőttje. A sírás illik az örömből. Sírással kezdődik és ér véget sokak öröme. Akkor értjük magunkat meg. 188. o. ( *Teljes szöveg*) ( *Vajon tudunk gyermekként beszélni egykori élményekről? Nádas Péter gyermekként, vagy felnőttként beszél róluk?*)

És akkor eljön a nap, amikor összeadódnak a fájdalmak. A telítődés pontja. Amire azt mondják mások, hogy „de eddig olyan jól bírta”! ( *Mészöly Miklós utolsó hónapjai?* )

. Akarod tudni, hogyan baszik ki veled a tulajdon agyad? Például, lejátszok neked egy dalt, amit mondjuk akkor hallottál, amikor a nagymamád gyerekkorodban vigyázott rád. Akkor ő kalácsot sütött neked és kedves volt hozzád, a szobában a kalács illata keveredett lágy szavakkal. Eltelt vagy harminc év is azóta. De te meghallod a dalt, és érzed az illatot, hallod a szót. Nincs már sehol az a nagymama. Mégis! Te érzed, és jó érzés. Meg fog emelni kicsit. És ha én leszek az, aki betettem neked a dalt, legyen bár egy hülye picse, akkor is úgy véled majd hogy jó az illatom és kedves vagyok. Ez az agyunkban élő archetípusok hatalma. A szerelem, mint illúzió, él az agyban. A hozzá társított képekkel, amelyek vagy emlékek, vagy kulturálisan konstruált kollektív képek. Tehát a szerelem puha, meleg, jó szagú, bor, mámor., kín, de mégis jó, felemel, persze el is ejt, de azt törli a vízió olykor, érzem, ahogy elkap, ringat, inspiratív, katartikus, organikus, a kép, igen részletes. Belép valaki a szobába, aki akár lehetne opció. Ha te .épp várakozásban vagy, beindulhat ez a képgyártási folyamat. Már szinte érzed is az illatot, hallod a hangját, simít, visz magával. Az illető talán még meg sem szólalt, ki se tátotta a száját, nem tett érte semmit, de te máris hálás vagy neki. Pedig mindez tebenned történik, ő szerencsétlen meg ártatlan.

És akkor beindul a vágyakozás, a várakozás, ami a maga légüres terét kitöltve ezeket a képeket tovább generálja, és ha kellően felduzzasztotta, akkor aligha lehetséges megállni. Kábé úgy kezeled a másikat, mintha megéltél volna már vele egy potenciális szerelmet. Az agy sokszor idealista, a valóságot próbálja közelíteni a képéhez, tehát nem is idealizmus ez a saját szempontjából, hanem csupán konzervativizmus, ragaszkodik önmagához, ahhoz, amit elképzelt. Ha jön egy ellentmondás, azt törli, tagadja-s megy tovább a magának megálmodott úton, egészen addig a pontig, ahonnan már nem lehet tovább tagadni. Ez általában egy nagyobb pofon, amit már nem tudsz magadnak megmagyarázni. És akkor jön a gyász, amikor az elveszett szerelmet siratod. Ami végül is nem is létezett. És ott marad benne, de egy hittel kevesebb lesz. Ami komoly veszteség, mert vele megy a kalácsillata lágy szó, a simogatás, meg az egész cucc a

levesbe. És ha ez sokszor történik meg kor a belső kép megváltozhat. El lehet jutni oda, hogy ez a kép száraz és fagyos, a fájdalommal egy lényegű, kinek mi a fájdalom. Sőt, van, aki eleve innen indul majd. Ahonnan jön, ugye. Volt-e nagymamája, satöbbi. Na most, ha ez a kép eleve hideg, az ugyanolyan konzervatív marad. Hiába jössz te melegen be a szobába, nagyon hosszú idő kell, hogy a kép a másik fejében felmelegedjen. Siratjuk hát az elveszett kalácsot, az illatot, az érintést, a megértést, a szót, akkor is, ha az sosem volt. Az agy árnyékban is vet fényt, meg fényben is árnyékot. 192-194. o. ( Teljes szöveg)

Ha elmész a végéig, oda, ahol neked van véged, és ott nem állsz meg, hanem visszafordulsz, akkor a vég kiindulópont lesz. 221. o ( Teljes szöveg)

## Facebook

[2017. december 24.](#) ·

Az ember úgy van összerakva, hogy ha nevetnie kell, nevet, ha sírnia kell, sír, ha gyászban van, gyászol. Ha nem teheti meg valamelyiket, mert tiltják, megvetik, kinevetik, kigúnyolják, megszégyenítik, büntetik érte, akkor elfojtania kell. Az érzéseink elfojtása boldogtalanná és beteggé tesz minket. Az emberhez méltó egyetlen állapot a szabadság, amikor sírsz, ha sírnod kell. Ha nevetni akarsz, megteheted. Ha pedig gyászidő van, akkor szabadon gyászolhatsz. Ez az életben maradás lehetősége. Hogy követjük a saját belső jelzéseinket, és nem a pusztító kényszert. Szabad karácsonyt mindenkinek, ha nevetős, akkor nevessetek, ha sírós, akkor hadd folyjon a könnyetek, ha gyászos, akkor gyászolni kell, a legfontosabb, hogy igaz legyen!

[2017. december 22.](#) ·

A poszttraumás stressz fogalmát ismertem már régen, de a poszttraumás növekedését explicit módon először a mesterdiplomám alatt hallottam, egy opcionális gyászfeldolgozás kurzuson. Ott tudatosult, hogy lehet tanulni egy betegségből, fejlődni egy veszteségből, többé és jobbá válni egy sérelmet, egy mérhetetlen fájdalmat, csalódást követően. Amennyiben az ember nem hal bele, persze. Rájöttem akkor, hogy én mindig is ezt tettem: megpróbálni kilábalni szar helyzetekből úgy, hogy abból épüljön valami más, erősebb, értékesebb. A könyveim is erről szóltak, bár nem tudtam akkor még ezt ilyen pontosan megfogni. Ezen a kurzuson ráébredtem a jelenség jelentőségére, hogy ennek van neve, és hogy ez tulajdonképpen maga az élet, és annak egy magasabb minőségre vitele. Mert azt nem tudjuk elérni, hogy soha senki ne basszon ki velünk, vagy ne kapjunk valami durva betegséget, vagy ne haljon meg valaki, akit szeretünk. De hogy megtanuljunk ezzel együtt élni, és jól, hogy ez a veszteség ráébresszen minket arra, hogy mennyire sebezhetőek vagyunk és magányosak, hogy mennyire rövid és esetleges lehet az élet, hogy mennyire méltatlan körülmények közt vagyunk képesek eltölteni, milyen lényegtelen dolgokért szaladunk, és milyen fontosakat hagyunk elmenni, satöbbi. Tehát a fájdalmat követően nyerhetünk egy új szemet, amellyel nézve a világ másnak tűnik, mint előtte, és elengedsz könnyebben dolgokat, és jobban értékeled azt, amid van, és jóra szeretnéd használni, és megélni szeretnéd a saját jószágodat. Azt szeretnéd mondani és

megélni, hogy te jó vagy, szerethető, és ehhez néha el kell menni onnan, ahol voltál. Mert ott ez már nem volt lehetséges. És akkor jött egy betegség, egy figyelmeztetés, egy brutál csalódás, hogy megmutassa, ez itt nem jó neked, tehát másfelé menj. A beletörődés nem hoz növekedést. De a helyzet megértése, elfogadása, és az addigiakon való változtatás hozhat. Kiszálltam a médiából, mert annyira nagyon utáltam, és lett két gyermekem, ami végtelenül jobb lett, mint azelőtt valaha bármi is az életemben, például. Megutáltam egy szakmát, ott hagytam, tanultam helyette egy másikat, amiben jobban érzem magam sokkal. Át tudom adni mindazt, ami velem történt, másoknak. Tudom használni analógiákra a megértést, és tovább tudom vinni, fejleszteni. Elmentem például egy módszerspecifikus pszichológiai szakképzésre, aminek légkörét annyira rettenetesen előítéletesnek és oldschoolnak találtam, hogy úgy éreztem, még füldegóval se leszek képes elkerülni a visszafejlődésemet. Eljöttem onnan, rátaláltam a coachingra kínomban, amivel szemben meg én voltam bigottul előítéletes. Megtanultam integrálni a módszert az addigi tudásomba, társítani a személyiséggel, és megtapasztalni a hatékonyságát. A praxisban operálni a poszttraumás növekedés jelenségével: hogy lehet egy válásból érzelmileg nyerni, ami gyakorlatilag feltámadást jelent a halál után. Hogy lehet egy karrierválságból úgy építkezni újra, hogy megtaláld azt, amire igazán vágynál, figyelve önmagadra. Ugyanezt alkalmazom az öregedéskutatásra: megtalálni a veszteségekben a nyereséget. Nem naiv tagadásával a bajoknak, hanem éppen együtt azok kimondásával. És végül a szálak összeérnek, béke van, mondhatod nyugodtan: rúgjanak ki onnan, ahonnan ki kell rúgniuk ahhoz, hogy végre magamra találjak!

## Facebook

Senki más embernél nincsen válasz a te életedre. Ezt ki kell mondani, még ha fájó is. De nézhetjük úgy is, hogy micsoda felszabadító erő is lehet ez. Nem kell mást követni, nem a más igényeinek kell megfelelni, ami végül önelvesztéshez és keserűséghez vezet. Nincs olyan ember, aki meg tudja mondani neked, hogy mit csinálj, és ha van ilyen, akkor az nem segítség. Mert amikor majd nem lesz, akkor újra bajban leszel. Egy másik ember, egy másik életből, egy másik történettel, más gondolatokkal és más érzésekkel és más helyzetekkel hogyan is tudhatna jobban bármit nálad, a saját helyzetedre vonatkozóan? Ha te nem tudod, mire vágysz igazán, és mi lenne jó neked, akkor ki tudná? Elsősorban tehát önmagaddal kell megismerkedned, kicsit jobban, kicsit mélyebben. Honnan jöttél, ki vagy, mi az örökséged, ebből mi a terhed, és mi az erőforrásod, hogyan működsz, és hogyan akadályozod saját magad ebben a működésben, mások miként akadályoznak, és hogyan juttathatod el magad önmagadhoz méltósággal? Ki tudhatná mindezeket jobban nálad? De ha a hited elveszik, akkor nem fogod tudni többé, és kiszolgáltatottá válsz. Amikor szeretnek, hinni kezdesz magadban, és a hited az, ami ösztönöz a cselekvésre. Ez visszafelé is érvényes teszt, ha elbizonytalanodtál: hisznek benned, hiszel magadban? Akkor jó helyen jársz. Nem hisznek, és te sem hiszel, akkor változtatnod kell. A jó segítség nem abból áll, hogy valaki lediktálja neked a saját válaszát, mert az nem rólad szól újra. A jó segítő figyel, ért, hallgat, kérdez, megerősít. Megerősít abban, hogy halld a saját hangodat. Merd meghallani a bánatodat, a dilemmáidat, a vágyaidat. Ebben az egyetlenegy életedben, ami itt és most korlátozottan van. Valaki, aki hisz benned, valaki, aki mellett megpillantod és te is elhiszed magad. Valaki, aki mellett elindulsz. Te magad. A saját irányodba.

Facebook ©

2018

23

## Január 1.

Az a megfigyelésem általánosságban, hogy aki boldog, az a hétvégéket várja. Aki boldogtalan, az a hétköznapokat. Aki semmilyen, az már nem akar semmit sem. Aki bár a hétköznapokat akarja, ott még jó munkával mozdítható a mérleg a hétvégék javára is. Akinek a napok már mind egybefolynak, ott sokkal nehezebb meló van. Szeretem a januárt, a legjobb időszak munkára. Igazi méregtelenítő a hatása azoknak, akik beleállnak.

A sérülés azt jelenti, hogy torz szeretetdefiníció került a rendszerbe, ami olyasmiket jelenthet, hogy a gyerek életében a szeretet összemosódott a félelemmel, a bántalmazással, az érzelmi zsarolással, veréssel, elhagyással, állandó hangos szóval, autoriter követeléssel, utasítással, büntetéssel és nyomasztó elvárással, negatív minősítésekkel, hazugsággal, fullasztó, görcsös, kisajátító ragaszkodással, miegymással. A gyermek nincs érzelmi biztonságban következképp, és ezt kompenzálnia kell. Leegyszerűsítve, két módon alkalmazhatja a tanult képletet. Vagy úgy próbálja magát stabilizálni, hogy talál embereket, akiknek a rajongására hajt, azokat bebolondítja, amire szüksége van, azt kiszedi belőlük, csontig kifosztja őket érzelmileg, majd egy mozdulattal kikukázza és továbbmegy. Tehát tartós kötődésre képtelen, neki a másik ember nem társ, hanem egy kiaknázható élelmiszerzsák, amit felzabál. Utána szadisztikus módon vágja el, mert ezt hozza ki a karakteréből a sérülése. A másik verzió, akinek a sérülés a karakterét állandó adakozásra készíti, annak reményében, hogy végre egyszer szeretve lesz. Ez a karakter sokszor görcsösen fog kapaszkodni a szarba is, nehezen válik le, gyötrődik, magát hibáztatja, még többet ad, a teljes önfeláldozásig, és végül belerokkan.

A szexualitás, és azon belül különösképp a női szexualitás, az időskori szexualitás, valamint az azonosnemű szexualitás, tabutéma a társadalomban, szégyen, bűntudat és számos előítélet övezi. Beszélünk róla orvosi környezetben, pornóiparban, prostitúcióban, bűnügyben, káromkodásban. Ami kimarad: az a mindennapi megélése éppen. Ez is a kultúra álszentsége. Miközben a szexualitás az élet része, a teljesség része, egészségmegőrző tényező, életminőségjavító tényező, és mint rész az egészben, az identitásunkat meghatározó tényező is lehet, tehát, semmi nem indokolja például, hogy tabusítsuk, tiltsuk, rejtegezzük, gyerekeinket nyílt kommunikáció helyett titkolózásra neveljük.

A kultúra álságosságából fakadóan sokan nincsenek tisztában a saját szexualitásukkal, ami széles skálán mozog amúgy is. Nem tudják mennyire fontos ez nekik vagy sem, mik az igényeik, hol vannak a határaik, a kíváncsiságuk, a kreativitásuk, satöbbi. Valid az is, hogy valakit ez a téma kevésbé érdekel, funkcionális elemként kezeli, szükségletkielégít vagy az sem, ahogyan az is, hogy valakit ez éltet, feltölt, magas szintre viszi, a szabadsága kifejezése, örömforrás, irodalom, flow, költészet. Valid bármi, ami nem ölt erőszakos formát és a partnerrel kölcsönös és kényszermentes örömforrás. A bigottéria az szalvétahajtogatás és nem szex.

Ez egyenesen oda vezet, hogy sokan a szexualitást elfojtják, és párválasztásukban nem tulajdonítanak neki szerepet: összeházasodunk, hitelt felveszünk, lakást felújítunk, szülünk, aztán majd csak lesz valahogy. Aztán persze nem lesz. Nem mérik be, hogy van-e összhang



ebben: intenzitásban, gyakoriságban, mélységben, tartalomban, formában, kommunikációban. Például betapasztják-e a szádat, ha te szex közben megszólalsz, vagy igénylik és ez kölcsönös kísérőelem. Része a terápiás szexnek, amiről már írtam, miszerint érintés és beszéd által alapsérülések kerülnek a legbizalmibb intimitásban korrekcióra. Ezekkel az egyének sokszor önmagukban sincsenek tisztában, nemhogy a másikkal, aztán néhány év múlva azon kapják magukat a legnagyobb büntudat közepette, hogy más emberek után vágynak, irtózatosan, miközben házasságban élnek. Márpedig nem bűn a vágy. A megvalósítás kerete nem mindegy azonban. Élethazugságot gyártok-e belőle és a másik embert ignorálok, félrevezetem, vagy transzparensten kommunikálok: Béla, nem jó a szex, találjunk ki valamit. És akkor vagy kitalálunk, vagy elengedjük egymást, ami a humánus út, vagy hazudunk és fogva tartunk, ami az önző és embertelen egyszempontú megoldás.

Tehát igenis van olyan, hogy szexuális inkompatibilitás, és én hiába akarok legjobb szívvvel együttélni a forró véremmel egy bambán maga elé bámuló, szexuálisan totálisan érdektelen emberrel, meg fogok örülni tőle. Vagy hiába szeretnék kísérletezni, ha ő rám szól, hogy misszionárius pózban kussoljak. Netán nevetségessé tesz, netán elveszi a maradék önbizalmam. Megcsal, tagadja, a falat kaparom kínomban, de ha én megtenném, megölné. Büntet utána és bosszút áll, mert a házasságot összekeveri a hatalmi rendszerrel. Ezek a történetek a falak közt mindennaposak: férfiaknak legitim, nőknek halálbüntetés jár. Inkább keseredjenek meg, fonnyadjanak el, a lábukon is száradjanak el, kit érdekel.

Hibának tartom, tévedésnek az alacsony szintű szexkulturális kommunikációt, hogy nem beszélünk ennek diverzitásáról, hogy nem képezi részét az önismeretnek, hogy ez a rengeteg elfojtás sokkal károsabb formáihoz vezet a nyílt vállalásnál. Ugyanennek a jelenségnek másik pólusa, az önismeret hasonló hiánya, amikor valaki semmi mást nem néz a partnerben, csak a szexualitást, és arra alapozza a kapcsolat egészét, amiben gyakorlatilag két idegen ember él együtt és esetleg gyereket nevel egy hosszú távon ugyanúgy és totálisan széteső rendszerben, amit nem értékrendbeli és érzelmi összhang tart egyben, hanem csak a testi szükséglet.

Nemi erőszakot elkövetni az erőszak aktív formája, teljesen egyértelműen. Házasságot kötni valakivel, majd teljes mértékben figyelmen kívül hagyni annak szexuális igényeit, a nemi erőszak inverze, passzív erőszak, amiről nem beszélünk. Ugyanakkor elég fontos lenne tisztázni hol húzódnak szexuális határaink, és ezt eszközként használni, akár megvonásként, kontrollgyakorlásra vagy manipulációra érzelmi-fizikai visszaélés. Amikor életre szóló döntést hozunk nem ártana futni egy tisztázó kört önmagunkban erről is, sok nyomorúságot spórolnánk meg magunknak és a másoknak direktben, közvetve pedig a gyerekeinknek és szeretteinknek.

A leghevesebb ellenérzést a gender-jellegű posztjaim váltják ki, vagy a genderkérdéseket feszegető fiktív szövegeim, ami pontosan ugyanígy történt 15 éve is, csak akkor nem értettem a háttérmechanizmust. Az ellenállás a legkevésbé kulturált érvelés, sokkal inkább te ostoba kurva, és

akkor ezzel el is van intézve a diskurzus.

Ha megfigyeljük, az ellenézés összefügg egy mélykonzervatív attitűddel, ami alatt én nem feltétlen politikai irányultságot értek, sokkal inkább a gondolkodás mélystruktúráját, ami áthatja a teljes személyiségrendszerét. Még akkor is, ha az illető a felszínen éppen liberálisnak vallja magát, vagy azért, mert valójában nem ismeri az adott értékrendet, vagy nem is érdekli, csak magára rántja a cédulát, mert úgy véli, bizonyos értelmiségi körökben attól ő menőbbnek fog látszani. Írtam már róla, hogy az emberek politikai motivációi a legritkább esetekben valami magasztos és kristálytisza elhivatottságból táplálkoznak.

Szóval a gondolkodás konzervatív volta azt jelenti, hogy teljes zárt rendszerben mozgunk, ami le van szögezve, az le van szögezve, és azt általában ő maga szögezte le. Más perspektívák beengedése szinte lehetetlen a rendszerbe, a gondolkodás teljesen egyoldalú, mert abba a görcsös tételbe kapaszkodik, miszerint rendnek kell lenni! A rend az legtöbbször hatalmat jelent, tehát egy meglévő rendszer fenntartását, amiben megvan, hogy ki az úr a háznál, és kussol mindenki más. Ezt romantikusabban nevezhetjük hagyománytisztételnek, de valójában lófaszt, itt egyszerűen egy autoriter világkép áll a háttérben, ami nem nagyon tűr kilengést. Valószínűleg a félelem miatt, ezt ismeri zsigerszinten, ez ad műbiztonságot, azaz külsőt, mert belső nincs, és iszonyú indulatot mozgósít, ha te másképp veszel levegőt. Egy ilyen emberrel együttélni konkrét rémálom, mintha a falnak beszélnél, mert sosem fogja érteni, hogy alapvető emberi szabadságjokért kell mellette iszonyú erőfeszítésekkel küzdeni. Olyan jogokért, amik neki alaptól járnak, és ha őt fosztanak meg, felháborodva őrjöngene, de egy másik embernek ezt legnagyobb természetességgel kell eltűrnie, mert ha nem, az már "hiszti" lesz, feminista szar, és akkor olyan megtorlást kapsz, hogy attól koldulsz. Tehát a genderkérdés nem véletlenül került letiltásra, hiszen ez az, ami a teljes hatalmi struktúrát átítatja. Így lehet fenntartani egy mélységesen igazságtalan, egyenlőtlen rendszert, ahol igenis az erősebb kutya baszhat csak, a gyengébbet elhallgattatjuk, az erő pedig azon múlik, hogy mire osztunk több előjogot. Magyarul: a genderkérdések tudatosítása bomlasztaná a meglévő hatalmi struktúrát, mert kikezdi az egyik embernek a másik fölött gyakorolható hatalom jogát, mikro-, makro- és mezoszinten egyaránt.

Azt szokták mondani, hogy a gyermekek kegyetlenek. Miközben a gyermekek kegyetlensége nem számít kegyetlenségnek, hiszen a személyiségük nincs azon a fejlettségi szinten, hogy megjelenne az empátia, a tetteinknek másik emberre való következményeinek a mérlegelése, így aztán a gyermek teszi, ami eszébe jut, és nem nézi, hogyan hat a másokra. Ez egy gyereknél fejleszthető, tanulási szakaszban van, remélhetőleg mire felnő, megtanulja.

A genderkérdés elutasítása az a társadalmi méretű gyermeki attitűd, ami nem jutott el a személyiségfejlődésben oda, hogy más emberek szempontjait is bevegye a nagyképbe, hogy reflexiót és önreflexiót gyakorolna, hogy fejlődne és belátásra jutna, tehát végeredményben kegyetlenséget eredményez, a meglévő erőszakrendszert kívánja megerősíteni ezáltal úgy, hogy láthatatlanná teszi az ellenállást. Nagyjából a kisgyerek művi akadályozása a fejlődésben, aki azt hiszi, ha a törött vázát berugdossa az ágy alá, akkor az nincs is.

„Trükközöm a nyelvvel, fájdalom helyett kint használok, ha nagyon kell, a tartalom bennreked magában, a kimondhatatlanság fogságában.” Vesd össze: "Szavaink csak bennsők mélytengerében élnek, felszínre bukva szétrobbannak, miként mélyről hozott halak." ( Kőrmendi Lajos)

Facebook 2018. júl. 18

Van még fontos üzenet, amit át kell nektek adnom, azokon kívül, amiket rendszeresen nyomok, hogy a tévedés nem szűnyeg, része a fejlődésnek, elkerülhetetlen, és van lehetőség újratekinteni, önmagunkkal megbékélni, túlélni és újjászűlni. Van lehetőség mintázatot korrigálni, játszamentes, szabad, emberhez méltó életet élni, amelyben minden az, aminek látszik, amiben nem vagyunk tökéletesek, persze, de mégiscsak közelebb állunk önmagunkhoz, és saját magunk legmagasabb értékéhez. Tehát nem úgy viselkedünk, egy rendszer részeként, ahogy utáljuk saját magunkat, hanem úgy, ahogyan önmagunkat a leginkább szeretni tudjuk.

Ezeket a belső és külső utakat bejárhatjuk egymagunk, akár egyedül, akár szakmai, baráti támogató segítséggel. Tehát a legtöbb, amit elérhetünk az, hogy már ne kelljen úgy élnünk, ahogyan NEM akarunk. Ez a része a saját felelősségünk, amibe beleállunk, hogy elérjük, hogy azon az életen változtatni tudjunk, amit nem szeretünk. Az a része azonban, hogy úgy éljünk, teljes mértékben, ahogyan szeretnénk, mondjuk egy ideális, harmonikus és szimmetrikus társkapcsolatban, az már nem rajtunk múlik kizárólag. Rajtunk csak annyi múlik, hogy kiszálljunk abból, ami méltatlan, és oda fejlesszük önmagunkat, ahol méltók lehetünk egy szeretettelibb újra. De hogy ez valójában meg is történhessen velünk, vagyis találkozzunk egy olyan emberrel, aki rezonál arra, akik mi vagyunk, és akire mi is tökéletesen rezonálni tudunk, mintha csak saját, legbensőbb önmagunk volna, és a kettőnk rendszere tartalmilag is stabil, sokrétű és gazdag, valamint formailag is tápláló, vagyis kölcsönös és egyensúlyozott lehessen, ez már sajnos nem rajtunk múlik. Ezt nem tudja generálni semmilyen segítő, sem kártyavető, ez a része már, nem is tudom min múlik, és folyamatosan ezen gondolkodom, azt írnám, hogy Istene, ha teljes meggyőződéssel tudná hinni benne, vagy a jószerecsén, vagy a gondviselésen, vagy a csillagok állásán, ha ebben volna a hitem, vagy a karmán, ami azt jelenti, hogy kiérdemelhető a jó a világban kemény munkával. Ezeket nem tudom, tényleg. Ezekre nincs tudományos magyarázat, és beletörődtem, hogy nem is magyarázható.

Megengedtem egy ajtót, ami a csoda, mondjuk, a transzcendens, az intuíció, az égi adomány keveréke, nem tudom minek nevezzem, ami egyszer csak ott teremhet az életedben, amikor erre készen állsz, és melléd tesz egy embert, aki pont úgy szeret, ahogy neked jó lesz, és akit te is éppen úgy szerethetsz, hogy az neki a lehető legjobb legyen, mert semmi mást nem tehetsz, csak ezt. És ez egészen egyszerűen vagy megtörténik, vagy nem. Tehát nem űzhető és nem hajszolható, nem kereshető és nem provokálható, nem sürgethető és nem lassítható, nem csinálható vele semmi. Magaddal csinálható az, hogy megteszel mindent, hogy fogadóképes lehess, miután letettél minden terhet, ami akadályozott ebben. Amikor ez megvan, a fennmaradó időben, nem tehetsz mást, mint elkezded magadat és a világot a lehető legjobban befogadni és szeretni ahhoz, hogy ezt tudd majd nyújtani annak, akit talán még egyszer a sorstól ajándékba kapsz. Az egyszer biztos, hogy nem köthető kompromisszum. Szeretni nem lehet kompromisszumból. Szeretni igazán csak tisztán és magától értetődően lehet, önmagáért. Úgy, ahogyan van, meztelenül, egy másik embert, teljes elfogadással, mindenféle megváltoztatási szándéktól mentesen, mindenféle megfelelési kényszertől mentesen, a legtermészetesebb, legegyszerűbb és legerőfeszítésmentesebb kapcsolódásban, ahol valami olyan sosemlátott erő szabadul fel a puszta egymásra nézésben, egymáshoz érésben, mindenfajta külső körülménytől függetlenül, hogy az valami olyan érték lesz, ami mindennél

többet ér, és felkelti azt a teljesen spontán vágyad, hogy megbecsüld és értékeld, és odafigyelj, és ápolj és óvd és védj, és megtegyél érte mindent, és végtelenül hálás legyél. Megtegyél a másikért mindent, a kapcsolatért mindent, és saját magadért azért, hogy a lehető legjobban szerethess, mert a saját jólléted a másiké is, a másik jólléte a tied, és az egymás maximális jólléte a rendszert erősíti. Tehát oly módon válik a másik a legbensőbb identitásod részévé, hogy fájdalma a te fájdalmad, öröme a te örömöd lesz, és semmiféle hierarchikus verseny nincs köztetek, csak a teljes együttműködés és egymás erősítése. Ez teljes paradigmaváltás lesz minden addighoz képest, és azt érzed, hogy egész életedben erre vártál, és bármennyire is hihetetlen, ez mégiscsak lehetséges. Nem jó akarsz lenni, eszeveszetten, hanem egyszerűen csak jó leszel.

Azt hiszem, ezt szerettem volna elmondani. Hogy van ilyen, létezhet. A halál után, a hitetlenség után, az elengedés után, egyszerűen csak. Nem tehetsz semmit. Csak megállsz, felnézel, és ott áll. És VAN. És magától történik. És azt érzed, hogy a helyére kerül minden, hogy volt a harminchét évédnek értelme, hogy az nem lehetett, hogy úgy érjen véget egy élet, hogy nem ismerhetted meg, milyen az, amikor a gyerekeiden kívül is, valódi önátadással szeretsz és viszonszeretnek.

### [Szeptember 6., 14:23](#)

Nehezen megy. Kérni kell. Nem érti. Várni kell. Bizonytalan. Majd eldönti, nem tudja. Megsértődik, bocsánatot kérsz, kiengesztelődik, semmiségen, aztán újra. Fáradsz, megy az energia, azt se tudod mire, de mindig van valami fennakadás. Rosszul érzed magad, büntudatod van, kevésnek érzed magad vagy soknak. De semmiképp se megfelelőnek. Innen tudod, hogy egy kompromisszumban vagy. Ami idővel csak egyre rosszabb lesz. Tátongó úr lesz, fojtogató szakadék, a rendszer robbanásra kész. Nem kell kérni. Érti. Tudja. Biztonság van. Odafigyelés. Minden egyértelmű. Nyugodt mindkét fél. Nincs erőfeszítés. Természetes az együttműködés. A nyelv azonos. Senki se vár többet a másiktól, mint amennyit ad. Mindenki jól érzi magát a bőrében. Nincsenek sértődések, játszmák, nagy bocsánatkérések, állandó büntudatok és érzelmi visszaélések. Nyugalom van, közelség, bizalom és együttműködés. Helyedre kerültél.

### [Szeptember 10., 18:24](#)

Már nem is tudom pontosan, olyan 2-3 évvel ezelőtt, 8 év közösségi és nyilvános lét szüneteltetését követően gondoltam egy merészet és Té Kata néven a fb-ra léptem. Először annyira elszédültem az infónihilt követő infóáradattól, hogy rögtön le is szálltam. Aztán csak visszatápaszkodtam, és k.b. öt ismerőssel belevágtam valamibe, amit csak zsigerileg éreztem, de még nem tudatosodott mi az. És a nevemet se mertem használni, de az olvasók száma nőtt napról napra, és ezzel együtt én is bátorodtam. Egy nap csak egy mondat tört föl, nagyon mélyről, majd kettő, és egyre több, aztán százan, majd ezren lettünk. Egyre szabadabbnak éreztem magam, egyre lelkesebbnek, egyre több visszajelzés érkezett, egyre inkább belemelegedtem. És akkor a szellemet a palackból kiengedtem és keverni kezdtem: tudományt, irodalmat, embert, nőt, testet és lelket. És csak dőltek a szövegek, megállíthatatlanul, mintha egy könyvtár szabadult volna el a fejemben. Olyan érzés volt, mintha évek óta visszatartottam volna a hugyozást mondjuk, de egyszer csak elengedtem. Olyan szabadnak éreztem magam, mint soha: elengedtem minden tiltást, minden szarozást,

minden hülyepicsázást, és úgy éreztem, mégiscsak ez az én dolgom, hiszek benne, és aki ennek útjába áll innen, az örökre elveszített. Így is lett. Aztán stílusosan ledobott a fb, elfelejtettem a jelszavam, alá kellett vetnem magam egy identitásigazoló folyamatnak, hogy visszanyerjem a profilomat, és amikor visszatérhettem, akkor bevállaltam a saját nevemet. Onnan kezdve visszajöttek a régi olvasók, és az újak meg akkor szembesültek tk és kata té ugyanaz a személy, de már nem érdekelt többé, hogy a gondos inkognitó véget ért. Elindult a [#dare](#) mozgalom, közösséggé szerveződünk két év alatt az emberi méltóságért. Két könyv született ezen a felületen, sok barátság szövődött, sorstörténeteket osztottunk meg, egymást erősítjük, azóta is, minden egyes nap. Vállalva a tévedéseinket, a gyengeségeinket, és erősséggé alakítva elfogadjuk és fejlesztjük itt együtt egymást és önmagunkat. Ezt a posztot ma azért írtam, mert elértük az ötezres baráti kör fölötti tízezres követői tábor, ez egy mérföldkő. Szeretném megköszönni nektek, mindazt, amit együtt, közösségként hoztunk létre! Ezek ti vagytok: tizenötezer ember hisz az emberek közti egyenrangúságban, abban, hogy változásra van szükség, mert nemcsak, hogy lehet másképpen, hanem mert így élni tovább már nem volna lehetséges!

## Tisza Kata: Ledózeroltam a régi identitásomat

2017. április 27. [Rostás Eni](#)

Fekete borító hússzínű betűkkel, rajta koporsót idéző elosztó, a konnektorok helyére akár csecsemőarcokat is képzelhetnénk, a kábel szív- és koponyaalakban gubancolódik. A teljes életút végigvonul Tisza Kata *Akik nem sírnak rendesen* című könyvének borítóján (Kárpáti Róbert munkája – a szerk.), az emberélet csomópontjainak megjelenítése pedig egyáltalán nem véletlen. Tisza 2007-ben döntött úgy, hogy kiszáll az irodalomból. Tudományos karriert kezdett, ám szociálpszichológiai tanulmányai során nemcsak a saját múltjával sikerült megbékélnie, de választott témája ismét az irodalom felé fordította. Beköltözött a fejébe a férfi és a nő (így, csupa kisbetűvel, meghagyva a lehetőségét, hogy bárki magára ismerjen bennük), akik „egy állandó önkereső, kiútkereső, válságszerű állapotban szenvedve” más-más perspektívából kezdték vizsgálni ugyanazokat a kérdéseket – szerelmet, elfojtást, gyászt, magányt. Kettejük szenvedését a tudomány hangján megszólaló, de nagyon is emberi terapeuta, Szakáll analizálja, aki számos különböző asszociációra ad lehetőséget a Kékszakállú hercegtől Sigmund Freudig. Történetük néhány Facebook-bejegyzésnek indult, ám egyre több pozitív visszajelzés kaptak, és végül megtöltöttek egy egész kötetet. Tisza Kata a párkapcsolaton belüli és kívüli frusztrációról, akár erőszakról, az ingerküszöböt simán átlépő ageizmusról és az általános iskolások bölcsességéről beszélt nekünk, és azt is elárulta, mivel vette el az élet egy olvasója a negatív kommenteknek: „Nem lehet mindenkinek tetszeni, nem vagy te Nutella,”

## **Mekkora félelem van benned a visszatéréssel, a fogadtatással és azzal kapcsolatban, hogy újra íróként kell szerepelned?**

Eléggé szorongok, mégiscsak tíz év kimaradt. Amikor tavaly elindult ez a történet, még nem volt benne, hogy kötet és visszatérés lesz belőle.

### **Hogyan indult?**

Iskolás lett a lányom, és az iskolában hallott először arról, hogy az anyja valaha írt. Aztán hazajött, és elmesélte, hogy azt beszélik, híres író voltam, de ő rögtön mondta, hogy ő erről nem tud. Elő kellett állnom egy olyan válasszal, amivel meg tudok békélni. Az utóbbi években, ha véletlenül felismert a zöldséges, görcsbe rándult gyomorral rohantam ki az üzletből. Próbáltam valahogy kimenekülni a saját valamikori szerepemből. Mindig a közönség szeretett, a kritika megosztó volt velem. Ezt főként annak köszönhetem, hogy sok más műfajban is megjelentem, és nem láttam át, hogy a magyar elég kis piac ahhoz, hogy össze-vissza ötvözzem a különböző műfajaimat. Rám feküdt a saját sztereotípiám, a fiatal lány meg egyebek.

Amikor elkezdtem válaszokat adni a lányomnak, ő egyre inkább elképedt, és megkérdezte, hogy miért hagytam abba az írást, ha annyira szerettem. Ő volt a legfontosabb reflexióm. A másik szála a történetnek, hogy körülbelül nyolc éve vizsgálok életutakat, mert alapvetően az öregedéssel akartam foglalkozni, ám az életútban mindig ugyanazok a nagy csomópontok bukkantak elő - születés, halál, válás, veszteségek, gyász. Jártam nyugdíjasklubokban, megfigyeléseket végeztem, mélyinterjúkat vettem fel, és egy nagyon sűrű anyag gyűlt össze a fejemben. Amikor eljött az a pont, hogy disszertációt kellett volna írnom, úgy éreztem, képtelen vagyok szabályokba fogalmazni azt az iszonyatos érzésmennyiséget, ami ezzel a munkával generálódott bennem. Ugyan minden reggel leültem, hogy tudományos publikációt fogok írni, de egyszer csak nagyon mélyről elkezdtek kipattanni ezek a mondatok. A kutatási témámba vágta ugyan, de hasonlítottak a régi irodalmi korszakomra, és egészen más regiszteréből törtek elő a lelkemnek.

### **Ezek a mondatok aztán felbukkantak a Facebook-oldaladon.**

Évekig nem voltam jelen a Facebookon, de mivel a gyerek iskolájának összes információja ott volt, újra visszakerültem. Először csak álnéven, öt ismerőssel, nagyon óvatosan, nehogy beszippanjon a közösségi háló. Leírtam azt az egy darab, sűrített mondatot, aztán másnap már mertem kettőt, és hihetetlenül pozitív és erősítő visszajelzések kezdtek rá jönni. Kiadóktól, barátoktól, olyanoktól, akikkel korábban együtt dolgoztam, akár a kritikusaimtól is, akik régen el sem olvastak, mert azt gondolták, hogy ha a tévében szerepelek, akkor biztos csak hülyeséget írhatok. Azzal a képpel a fejemben szálltam ki ebből az egészből, hogy engem nem szerettek és valamit nagyon elrontottam, de amikor elkezdtek megtalálni a múltból, az olyan volt, mintha egy hatalmas álomból ébredtem volna. Ha voltak emberek, akiknek fontos volt, amit csinállok, akkor miért vezekelek? Három hónap alatt száz egyperces novella jött össze. Az elején még küzdöttem ellene, és azt mondogattam, hogy holnaptól tényleg nekifogok a doktorimnak, aztán egy ponton megadtam magam, és nem viaskodtam, nézzük meg, mi lesz ebből.

### **A kislányodnak elmondtad, hogy újra írsz?**

Elkezdtem neki felolvasni azokat, amikről úgy éreztem, számára is érthetők. Nagyon tetszettek neki, ráadásul oda-vissza hatottak, mert mondta, hogy az ő feje is tele van történetekkel. Akkor még nem tudott írni, ezért elkezdte diktálni, én pedig lejegyeztem, amit mesélt. Mind fantasztikusan eredeti. Egymást erősítettük ebben az alkotófolyamatban.

**Említetted, hogy először az öregedést kezdted kutatni, amihez szervesen hozzátartozik az ageizmus, vagyis az életkor alapú előítélet és diszkrimináció. A fiatal lány mint sztereotípiát a töről fakad az idősök kirekesztésével.**

Ez a jelenség másik oldala; valahol a szexizmus és az ageizmus keresztmetszetében vagyunk. Az én esetemben számos egyéb tényező is közrejátszott, elkezdhetjük boncolgatni, hogy hányféle szimbólumot hordozok a holokauszt-túlélő nagyapámmal és az erdélyi menekültstátuszommal. Azt sem láttam át, hogy ha nem képviselem elég tisztán és egyértelműen egyik oldal érdekeit sem, akkor mindenki számára zavaros figura leszek, ráadásul még be is megyek hülye tévéműsorokba, ahol aztán abszolút nincs kontrollom a kontextusra. Ebből következett, hogy már senkit nem érdekelt, hogy valójában mi a fő profilom, ami teljesen érthető. A szociálpszichológiai tanulmányaim során megértettem, mi az, hogy előítélet, diszkrimináció, hogy milyen folyamatnak váltam az áldozatává, mi az, amit elkerülhettem volna, mi az, ami mindenképpen megtörtént volna, és ez egy csomó mindent helyre tett bennem. Rájöttem, hogy nem gyűlölhetem azt, hogy szerettem írni, akármilyet is írtam. 23 éves voltam, akkor az volt a perspektívám, úgy tudtam megragadni a realitást. A műsorokba kár volt bemenni, ma már nem is megyek be, és ennek tíz éve.

**Ha az *Akik nem sírnak* felől vizsgáljuk az előző könyveidet, akkor azt fogjuk látni, hogy pontosan ugyanarról írsz, amiről mindig: a társas kapcsolatok minőségéről és problematikájáról. Nagy különbség viszont, hogy most tudományos, pszichológiai keretbe helyezed a történeteidet.**

Szerintem ez a kulcsa az egésznek. Ugyanarról beszélek, amiről eddig is, de már egyáltalán nincs szükségem arra, hogy leírjam azt a szót, hogy szex, vagy vázoljam az aktust, ami mindig csak felület. Ez a könyv most sokkal durvább dologról szól, mint a szex: a lélekről szól és a társadalomról. Ugyanakkor persze a nyelv is más, a stílus is más, a megközelítés is nagyon más: egyéni és rendszerszint is ütközik, több a perspektíva, szimbolikusabb és tömörebb a képi világ. Nagyon érdekes visszajelzés volt, hogy amikor kivettem az első történetet a Facebookra, az olvasók egy része nevető emotikont nyomott, a másik része szomorú lett vagy dühöngött. Elkezdtem gondolkodni, hogy akkor ez a történet vicces, szomorú vagy felkavaró-e, és rájöttem, hogy mindegyik egyszerre, attól függően, hogy az olvasó hol tart éppen a saját életében, vagy hány rétegben nyílt neki meg a történet.

**Az új szövegeidet pszichoprózáként definiáltad. Kicsit olyan, mintha egyéni terápiát csináltál volna a pszichodráma csoportfoglalkozásaiból a kötetben.**

Egyértelmű volt, hogy pszichológiai háttértudásra épülő, de mégiscsak irodalmi szövegeket írtam. Ezt a kettősséget fejezi ki a pszichopróza elnevezés. Igazság szerint nem érdekel, hogy mi lesz a verdiktje az irodalmi szelektorokon keresztül. Sokkal relevánsabb visszajelzés, ha megszólítja az embereket, belső munkára készíti őket, elindít bennük valamit. Nekem már az is öröm, hogy csináltam valamit, amit szeretek, és nem gyűlöltem meg magam a végére, amit

a gyerekeimre hagyhatok. Szinte mindegy, a kritika mit tud kezdeni vele. A gyerekeim miatt mondom, hogy szinte, mert nem akarom, hogy nagyon kicsinálják az anyjukat. Én elbírom, de már nem vagyok egyedül.

### **Ha már pszichoprózák, felmerül a kérdés, hogy ki a páciens és ki a terapeuta?**

Az, hogy én megírtam a könyvet, csak az egyik fele a melónak. Fontos, hogy aki olvassa, épp milyen életfázisban van, mennyire nyitott arra, hogy más perspektívákat is befogadjon a sajátján kívül, mennyire hajlamos az önreflexióra. A pszichológusszakma is pozitívan jelzett vissza: bevitték a szövegeket csoportterápiára, és remekül működtek, erős önreflexiókat indítottak el. Tehát a könyv az, amire használják.

**Az előző könyveidnél gyakran felmerült a túlzott referencialitás vádja, leegyszerűsítve: mindent te éltél meg, amiről írsz. Ennél a kötetnél ilyesmi szóba sem jöhet, mert bár említve van például a romániai gyerekkor, rengeteg különböző nézőpontból vizsgálsz egy adott szituációt. A Bevezetést viszont egyértelműen referenciálisnak éreztem; olyan mintha magyarázkodnál azért, amiért visszatértél. Miért gondoltad úgy, hogy szükség van magyarázatra?**

Valószínűleg meg akartam előzni azt a fajta előítéletes fogadtatást, amiben már volt részem korábban, és egy kicsit tudományos keretbe akartam foglalni a történeteket, hogy ne úgy olvassák őket, mintha engem hagyott volna el az apám, vagy az én anyám lépett volna félre. Minden sztori rajtam ment keresztül, úgyhogy bizonyos helyzetekben én is jelen vagyok, de a nő mellé bejön a férfi, a gyerek, a szülők, a társadalom, a tudomány hangja. Ha bárki meg akarja tudni, hogy mit gondolok a világról, az emberi kapcsolatokról, min mentem keresztül az elmúlt 36 évben, vagy épp milyen érzelmi állapotban vagyok, annak elég értő módon elolvassnia a könyvet. Gyakorlatilag semmi titkom nem marad, de kódot azt már nem adok hozzájuk. Továbbá, úgy vélem, egy progresszív irányban nem az a kérdés, hogy mit gondolt a költő, hanem, hogy mit gondol mindezen kérdésekről az olvasó.

Az egyik alapproblémám, hogy mindig büntudatom van, amikor jót kapok. Azt gondolom, hogy nekem nem jár, hogy nem érdemlem meg, hogy imposztor vagyok. Ez nagyon mély történet, sokat dolgozom vele. De a könyv esetében minden egyes dolog, amit adni tudok, megtérül, épp azért, hogy fogadják. Annyi szeretetet és megerősítő visszajelzést kapok, hogy még életemben nem voltam ilyen flowállapotban. Persze jön (sok) negatívum is, különösen a Könyvfesztiválon dedikálásért kígyózó sor akasztotta ki a szakma egy részét, de ez sajnálatos módon sosem a szövegnek, hanem a személyemnek szól, női és egyéb származási attribútumaimnak. De közben látom, milyen hatása van a szövegeknek, az olvasók elviszik magukkal, dolgoznak vele, a szakma nagy része most inkább már támogat. Egy rettenetesen öngyötrő mélypontról álltam fel, azt gondoltam, hogy nincs jogom megszólalni, és minden szar, amit csinállok. Aztán megpróbáltam egy szűz területen, a tudományos életben; direkt felvettem a férjem nevét, és évekig nem mondtam ki az egyetemen a saját nevemet. Ledózeroltam a régi identitásom, és új időszámítás indult.

### **Miért épp az öregedést választottad kutatási témául?**

Kicsi volt a lányom, amikor beiratkoztam interkulturális pszichológiára. Heti egy napot voltam az egyetemen, az összes többin otthon ültem a gyerekekkel. Amikor elkezdtem tudományos irányba építkezni, nem láttam, hogy mi lesz a vége, de tudtam, hogy kell egy



tisztos polgári foglalkozás. Nemcsak úgy szereztem új diplomát, hogy megtanultam a leckét és levizsgáztam ötösre, hanem a legutolsó sejtetet is megvizsgáltam, értelmeztem, önreflektáltam. Amikor eljött a kutatás ideje, nem írtam a zsidóságról, mert nem akartam elemezni magam, nem írtam gendertémában a nők elnyomásáról, mert az is rólam szólna, és nem írtam a határon túli magyarokról sem. Elkezdtem gondolkodni, hogy melyik az a terület, ami még nem volt tematizálva a magyar szakirodalomban a szociálpszichológia területén, de iszonyú fontos. Mindig is izgatott, ha magányos idős embert láttam az utcán, és az is, hogy van-e bármilyen értelmes társadalmi szerep ma egy idős ember számára, hogyan élhető meg ez az időszak magas életminőségben. Ők is ugyanolyan marginalizált csoport, mint a többi, amiről a rasszizmussal kapcsolatban beszélünk. Amikor először felvettem, hogy mi lenne, ha ezzel foglalkoznék, (mindenki) volt, aki sokkot kapott, hogy mit akar egy ilyen fiatal lány valamivel, aminek ráadásul releváns magyar szakirodalma sincsen. Mondtam, hogy nem baj, tudok angolul. Kutattam, fordítottam, aztán doktoranduszként tanítottam is az egyetemen.

Miközben azt hittem, hogy egy rajtam teljesen kívülálló csoportot vizsgállok objektív kutatóként, rá kellett jönnöm, hogy nincs olyan, hogy én fiatal vagyok, ők meg öregek. Mindannyian egy csoport vagyunk, más-más szakaszában az életnek. Az időnek igen sokrétűek a dimenziói. A cigányozás, a zsidózás vagy a szexizmus ma már a legtöbb helyen eléri az ingerküszöböt, egy magára valamit is adó médiafelület nem követi el ezeket, de az öregezés még mindig simán átjut az ingerküszöbön. Például, ha egy színésznőnek kipakolják a fotóját, rámutatva, hogy itt szőrösödik, ott hájasodik. Az emberi méltóságába van gázolva egy olyan természetes folyamat alapján, mint az öregedés. Aminek ráadásul mind részesei vagyunk, hacsak meg nem halunk.

### **Vagy ott a másik véglet, amikor egzotikumként kezelik az időseket.**

Ennek az egésznek a háttérében a terrormenedzsment elmélete áll. Kulturálisan nem vagyunk felkészülve a halálra, nincsenek rítusaink. Ha meglátsz egy idős, beteg embert, akkor a látvány akaratlanul is elindítja benned az egzisztenciális szorongást. Rájössz, hogy ez veled is megtörténhet, nem lehetsz benne biztos, hogy lesz nyugdíjad, hogy bárki is támogatni fog. Ezt a nagyfokú szorongást nem tudod kezelni, ezért azt mondd, hogy vele ugyan megtörténhetett, de veled nem fog. A sztereotípiáknak és az előítéleteknek van egyfajta énvédő mechanizmusa: ha különálló fajként, egzotikumként kezelsz egy csoportot, akkor védve érzed magam. Teszed ezt ahelyett, hogy beleállnál a problémába, ami ugyan rövidtávon sokkal szorongatóbb, de esélyt adna, hogy megoldást találj a kérdésre. Az ageizmus arról szól, hogy félünk az öregedéstől, a haláltól és a bizonytalanságtól, és ezt csak úgy tudjuk megoldani, ha stigmatizálunk másokat.

Amikor elkezdtem vizsgálni az életutakat, arra a nagyon egyszerű konklúzióra jutottam, hogy a leginkább az határozza meg egy idős ember életminőségét, hogy ki mellett öregedett meg, kivel élte le az életét, milyen az emberi kapcsolatainak a minősége. A munka kompenzatorikus hatással bírhat, ám ez átcsaphat menekülésbe. A kutatás során azt vettem észre, hogy tulajdonképpen újra a kapcsolatokat elemzem, csak más eszközökkel.

### **Az ageizmus fakadhat abból is, hogy nem akarunk olyanná válni, mint a saját szüleink?**

El kell végezni egy nagyon kemény és kegyetlen szembesülést. Mit hoztam magammal, mi az, amit reflexszerűen csinállok, pedig nem akarom. Amikor megszülettek a gyerekeim, úgy gondoltam, az a legjobb, ha mindent megadok nekik, aztán rájöttem, hogy ez egyáltalán nincs

így. Hiszen akkor ők is azt tanulják meg, hogy mindig csak adni kell, belemenni például elnyomó kapcsolatokba, ahol csak szolgálod a másikat, és a saját identitásodat teljesen megszünteted. Meg kellett állnom egy pillanatra, és találni valamit, ami örömet okoz. Csak akkor lehetsz kiegyensúlyozott és elég jó anya, ha megtalálod a magad örömeit, és a gyerekeidnek is ezt tanítod. Az én anyám ezt soha nem csinálta. Nekem igenis meg kellett küzdenem azért, hogy egy héten egyszer bemenjek az egyetemre, mert először önzésnek gondoltam, és büntudatom volt miatta. Le kellett meccselnem magammal, hogy ezt a lányaimért is csinálom, hogy modellértékű szülő lehessen számukra, és ne egy olyan, aki frusztráltan ül otthon reggeltől estig.

### **Az írás segít legyőzni a frusztrációt?**

Nagymértékben. De nem is az írás maga, hanem inkább a múlt és a jelen találkozási pontja és megbékélése az írásban, az, hogy ezt az egészet én már megküzdöttem. Most csak az zavar kicsit, hogy hiába éreztem, hogy vége van a könyvnek, abban a pillanatban, amint odaadtam Tibinek (Babiczyk Tibor, a kötet szerkesztője), újra megjelent a fejemben a nő és a férfi, és tovább mondták a magukét. Úgy éreztem, hogy a legfontosabb történetet kihagytam, a legfontosabb mondatot nem írtam bele, és nem definiáltam eléggé, hogy mit jelent rendesen sírni. Tibi erre annyit mondott, hogy nem kell túlmagyarázni, az egész könyv erről szól, aki akarja, úgyis érteni fogja, és inkább kezdjem el írni a következőt, ha már kinyílt az ajtó. Anyám szerint, aki lelkes olvasóm, olyanok ezek a sztorik, mint egy nagyon erős fájdalomcsillapító. Naponta maximum egyet szabad bevenni belőlük, és egész nap kitart a hatás. A cím az utolsó pillanatban jött, és akár az is lehetett volna, hogy Bevezetés a sírásba, mert ez az alapfilozófiája a kötetnek, sírás alatt a traumafeldolgozást érte. Többen, akik nem merészkedtek odáig, hogy átengedjék magukon a szöveget, aggódva írták, hogy miért nem vidámabb témákkal foglalkozom.

### **Mi a válaszod nekik?**

Hiszek abban, hogy a gyengeségeink rejtegetése sokkal gyengébbé tesz minket annál, mint amilyenek valójában vagyunk. Nem lehet röhögni sírás nélkül; ha nem sírtad el a magadét, minden röhögés egy tünet lesz. Szembesülni kell, feldolgozni, ami rövidtávon nagyon fáj. Az öröm hosszú távon jön. Bennem hatalmas életszeretet van, de sokat kellett dolgoznom érte. Alapvetően kritikai realistának tartom magam. Hiteltelennek érezném, ha vidám dolgokról írnék. Lehet, hogy ez a társadalmi elvárás, de nagyon nem ott tartunk jelenleg.