Napló rólam. Múlt, el nem sírt könnyek, fájdalmak, és az írás, ami tudom, meggyógyít. Ennyi, és most minden rendben van már.

Ez az igazi győzelem.

Önhipnózis? Igen. Miért ne?

Majd most sikerül.

Tudatos megfigyelése mindennek, amit érzek, igen… ez a megoldás.

Futottam végre, és közben állt össze a módszer.

Írni, vallani, megfigyelni és megélni, bármit.

Büszke vagyok rá, hogy van bátorságom elindulni.

Három évvel ezelőtt…

Hullámvasút. Napi próbálkozások és bukások.

Remények.

Aztán este, éjjel belebukom. És van a fájdalom és bűntudat reggel. Meg a rossz közérzet.

Néha vannak pillanatok, amikor jól vagyok. Amikor nem fáj sehol. Amikor könnyű a testem.

De ez olyan ritka, mint a fehér holló.

Feszül mindenem, és feszíti a lelkemet az, hogy nem jutok egyről a kettőre.

Olykor jó. Ha egész nap koplalok, ha üres a hasam.

Olyankor jó. De csak olyankor.

Mégiscsak felhívom az ismert pszichológust, aki ad egy időpontot.

Csütörtök reggel nyolc óra.

Reménykedem. Vagyis, teszek egy lépést magam felé.

Időben elindulok, és megérkezem a helyszínre.

Elegáns rendelőintézet Budán.

Bemegyek, bemutatkozom, és megkérdezem, hol találom a Nagyembert.

– Várja önt, doktornő? – kérdezi a portás kedvesen.

– Gondolom! – Mivel nyolcra beszéltük meg.

– Megnézem, itt van-e már – mondja a portás készségesen, és kinéz az udvarra. – Igen, itt a kocsija. Menjen, és szóljon a recepción, hogy megérkezett – igazít el, továbbra is kedvesen.

A recepción többen ülnek, és verik a számítógépüket.

Igen, így kell kinéznie egy Fontos Intézmény előterének.

Köszönök, bemutatkozom, és útbaigazítást kérek, mi a helyi szokás.

Megkérdezem, bemehetek-e, vagy várnom kell, esetleg bejelentkezni a számítógépbe, vagy bemehetek csak úgy, simán.

Időpontom van, a Nagyember is itt van.

Senki nem szól, hogy méltóztassak helyet foglalni, és megvárni, amíg a Nagyember leereszkedik az Olimposzról, és hajlandó szóba elegyedni velem.

Ezért hát azzal a biztos tudattal lépek be a helyiségbe, ami mögött egy ajtón kopogtatva bejutok, hogy orvosként erre jogom van. Sőt még engedélyt is kértem a portástól, és mindenkitől, akit illetékesnek véltem.

Kopogok és belépek.

Ül az asztalnál, személyesen. Olyan, mint a tévében, miért is lenne másmilyen?

Lassan áll fel, előbb befejezi, amit épp csinál. Persze, a Fontos Nagyemberek így szokták. Érezd magad nagyon kicsinek – ennyi ennek a gesztusnak az üzenete.

Miközben halkan elrebegem, ki is vagyok én, azon gondolkozom, miképpen lehet, hogy valaki, aki az emberek lelkét gyógyítja, ennyire híján van az empátiának. Hát azt, hogy nem vagy kedves, azt tudtam, de hogy ennyire nem, az kissé elbizonytalanít.

Azt hiszem, azt kérdezi: – Miért van itt?

Csak – válaszolnám szívem szerint, de kiszolgáltatott helyzetben lévén nem biztos, hogy ez a megfelelő válasz.

Úgy érzem, mindjárt elbőgöm magam. Az a bizonyos jól ismert érzés van a torkomban, ami olyankor szokott lenni, amikor úgy érzem, jogtalanul bántanak.

Felnőtt ember lennék, mindjárt hatvanéves vagyok, csak nem bőgöm el magam rögtön az első öt percben…

Összeszedem magam, és tényszerűen annyit mondok: – Sok éve vagyok bulimiás, anorexiás. Elegem van belőle. Szeretnék meggyógyulni.

Szélesen elvigyorodik: – Na, arra maximum egy százalék esélye van, vagy még annyi se – mondja.

Francba! – ez az első gondolatom, de a szemem sem rebben, vagy legalábbis úgy érzem. – Az pont egy százalékkal több a semminél – válaszolom.

– Maga gyáva – szól a következő, mélyen együtt érző mondat.

Mert te aztán bátor vagy, és főleg melegszívű.

– Az lennék? – kérdezem, miközben egyre nagyobb a gombóc a torkomban, és valami rohadtul fáj a lelkemben.

Kellett nekem idejönni! Na mindegy.

– Avasson már be, miből jött rá erre? – préselem ki magamból a gunyoros felhangon előadott kérdést.

Még szélesebb az arcán a vigyor. – Igenis gyáva, mert Istent játszik – mondja a világ legtermészetesebb hangján.

Hát, kishaver, aki itt az Istent játssza, az biztosan nem én vagyok.

Zsebre dugja a kezét, és előre-hátra himbálja magát a széken.

– Mióta csinálja ezt magával? – kérdezi, és azt látom rajta, élvezi a helyzetet. – Vagy mióta nyírja magát? – És nyomdafestéket nem tűr a kifejezés, amit használ.

Amióta csak parancsolja – válaszolnám csípőből, ha a régi Anduka lennék, meg még azt is hozzátenném: – Rohadj meg, te szadista állat! – De magam is elcsodálkozom rajta, csendesen annyit kérdezek: – Miért is?

– Mert azt teszi, Istent játszik, mert nem veszi figyelembe, hogy csak ember, és meg fog dögleni.

Hibátlan, viszont te is – gondolom, és igencsak érzek némi elégtételt. Hogy lehet valaki ilyen?

– Hány éves maga? – Jön a következő kérdés.

– Mindjárt hatvan – mondom, de ha szeretné, tizenkettő, és ha magának az jobb, akkor száz – cifrázom fejben, persze

közben rendes kislány módjára hallgatok. Ez a hatvan már önmagában is elég gáz. Rákérdezni se nagyon vall jó modorra.

Nahát, meg vagyok félemlítve. A rohadt életbe, ki vagy te, hogy így mersz beszélni egyáltalán? Hol a büdös francban tanultad ezt a stílust? Segítő lennél, orvos, vagy mi a túró, ráadásul egy olyan szakágat választottál, amihez elsődleges lenne a betegek megértése.

Bajban vagyok, épp most adtam elő a bajom, te meg a halálról papolsz. Dögölj meg.

– Nincs sok ideje hátra – így a következő kedves mondat –, és úgy fogja végezni, mint az apja, aki szintén gyáva (újabb nem publikus kifejezést használ) volt.

Hallgatok, leginkább azért, mert nem jutok szóhoz, ami lássuk be, ritkán esik meg velem.

Egy senki, értsd jól, egy valódi felfuvalkodott valaki előbb bedöngöl a földbe, majd leszólja az apámat, és én hallgatok. Akkora a döbbenet bennem, hogy alig kapok levegőt, de valahol a fejem hátsó zugában én, az örök optimista azt gondolom, nem, ez nem lehet igaz. Ez az ember nem ilyen. Ilyen ember, ilyen orvos ugyanis nincs. Ez egy módszer. És elkezd a módszer érdekelni.

– Hogy érzi magát? – szólal meg egészen más hangon emberünk.

– Nem tudom, elég szarul.

Bólint, mint akinek ettől lesz orgazmusa. Talán van is.

– Mióta árulja el azt a valakit, aki valódi önmaga, mióta nem mer szembeszállni az anyjával, mióta bólogat mindenkinek, csak hogy szeressék?

Hallgatok, ez egyre cifrább.

És sajnos… van benne igazság.

– Flagellánsok, tudja, kik azok? – kérdezi.

Így villantunk egyet a műveltségből – gondolom, és mivel csak sejtem, kik is ők, de nem vagyok benne biztos, Opus dei vagy hasonlók köre, olvastam *A Da Vinci kód*ban – Nem, nem tudom – mondom szende arccal. Legyen neked tavasz.

Önelégült mosoly a válasz:

– Az önostorozók – mondja. – Na, ez maga. Istent játszik, nem áll ki saját magáért, p. p. (újból az egyik kedvenc kifejezése, amit a könyveiből már ismerek), mint az apja, és aztán megbünteti magát.

Hurrá! – gondolom –, van még valami? Várom a folytatást. Szerencsére nem kell sokáig várni. Emberünk tapicskol a megalázásban.

– Már ahogy ide betolakodott, az is arról szól, hogy maga egy gyáva, agresszív senki, kolléganő.

Kerekedik el a szemem. De nem akarom megakasztani, mert olyan lelkesen szid, látom, jólesik neki. Ki adott neked diplomát, hogy feljogosítva érezd magad arra, hogy sértegess? Ez van a fejemben, de a kíváncsiság erősebb a felháborodásomnál.

Nem tudom, ismered-e azt az érzést, amikor két párbeszéd zajlik a fejedben. Az egyik a totális elutasítás, a másik, hát azt talán úgy lehet nevezni: rácsodálkozás. Mert minél inkább felháborodom, valami mégiscsak azt az érzést kelti bennem, hogy akár igaz is lehet ez a remek koncepció.

Persze olvastam talán két könyvét is, ott is folyton ez volt a téma, a p.p.-ök, az árulások (nem finom kifejezéssel) és a gerinctelenség, mint minden tünet és baj okozója.

Már mikor olvastam, akkor is ambivalensek voltak az érzéseim.

Mély felháborodás a stílust illetően, és némi bizonytalanság. Valami olyan, hogy jé, talán igaza van.

Élőben azonban sokkal durvább az egész. Komolyan szíven üt a dolog.

Ha színházat játszik, el kell ismerjem, remek színész. Ritkán van olyan, hogy nem tudom, mit kell tennem.

Ülök, mint egy rakás szerencsétlenség, és várom, mi jön még.

Merthogy nincs még vége, az biztos.

Újabb váltás:

– Hogy érzi magát? – kérdezi megint.

Ez hülye, és ezt meg is kellene mondanom, de nem merem.

Nyekergek:

– Nem is tudom. – Pedig utállak, az biztos. Ezt gondolom, de hogy vajon miért nem merem kimondani, csak jóval később jut eszembe. Órákkal a találkozás után.

– Maga egy fáradt öregasszony, és csak azért nem dobtam ki innen, mert… – Hosszú csend, sátáni kacaj, és sose derül ki, miért is nem dobott ki.

Talán mert hízeleg a hiúságodnak, hogy megkerestelek – gondolom, megpróbálva összeszedegetni önbizalmam morzsáit.

Aztán elkezd az ügy valóban érdekelni. Mert olyan durva és bántó, hogy képtelen vagyok felfogni, hogy mindennek ne lenne célja.

Inkább figyelek, merre halad az ügy.

Hallgatok.

Ki vagy te, de főleg ki vagyok én, hogy ezt hagyom?

Lehet, hogy tényleg olyan mélyre jutottam az önutálatban és a megfelelési vágyban, hogy még egy ilyen bántó vélemény is fontos? Erre is csak másnap döbbenek rá.

Hol van az a lány, hová tűnt, és mikor árultam el tényleg, aki az első ilyen megalázó mondatra elegánsan távozott volna? Ez talán egy teszt, hogy meddig nyelek?

Ennyire ki lennék szolgáltatva bárkinek, akiről elhiszem, hogy segíthet?

Nagyon mélyről indul az érzés, és nagyon ismerős, bár régen nem találkoztam már vele.

Na, nehogy már erősebb legyél, te pojáca, mint én. Nehogy már azt hidd, a földbe tudsz döngölni, csak azért, hogy erősnek érezd magad.

Itt valami megint sántít. Nincs ember, aki ilyen gonosz lenne. Nem hiszem el. Ez egy terápiás módszer. És a pasi profi. Vagy legalábbis annak képzeli magát.

Hát, drágám, engem ugyan meg nem eszel.

Mit tudsz te, amit én nem tudok? Játszod itt nekem a nagy megmondogatom doktort. Hát rajtam ne múljon, asszisztálok hozzá.

– Hogy van? – kérdi megint.

– Sehogy – rebegem, még két pillacsapást is mellérakok. Ha már fáradt, öreg és agresszív vagyok, legyen teljes a kép, most az ijedt nyúl is bekerülhet a dicsérő szavak közé. Még makogok is hozzá, ha kell.

Hallgatunk mindketten. Nyúlik a csend.

– Mit akar a fiára hagyni örökségül? – kérdezi hirtelen.

Ahhoz meg éppen mi közöd? De közben vigyorognom is kell, nagyokos, mivel valamit csak tudhatsz rólam, ha tudod, hogy van egy fiam. Mivel én eddig nem szóltam erről.

Nagyon mélyre kell ásnom magamban, de hamar meglelem: én a világon a legjobb voltam valamiben, ez van a fejemben. Te ki vagy, kicsikém, és főleg miben vagy a legjobb?

Mindez átsuhan a fejemen, de nem lesz sokkal jobb tőle semmi.

– Ad még orvosi tanácsokat? – így a következő kérdés.

Nicsak, akkor mégsem vagyok egy bunkó, aki becsörtetett a szentélyedbe, talán mégis kiderül, ki vagyok. Egyre cifrább, és egyre nehezebb megállnom, hogy el ne bőgjem magam.

– Milyen orvos maga? – szól az újabb kedves kérdés, hiteles, vagy csak úgy tesz, mintha az lenne.

Hallgatok. Válaszoljon neked az, akit hitelesnek érzel.

Hosszú csönd. Előre-hátra hintázik a széken, és elégedetten mosolyog. Mint egy macska, aki mindjárt bekapja az egeret, mert már eléggé kifárasztotta. Legyen neked tavasz, engem ugyan be nem kapsz, vagy ha igen, ugyancsak meg fogom feküdni a gyomrodat.

– Írjon egy levelet magának – vált hirtelen témát.

Jaj, erről már annyit olvastam, és olyan röhejesnek tartom. Kedves Anduka. Bocsesz, elárultalak, és bla, bla, bla, köldöknézés orrvérzésig. Csak ennyit tudsz, nagyokos, ezért kár volt idejönnöm.

Újabb témaváltás.

– Mit ír most?

Szuper, szóval azt is tudod, hogy írok. És talán még jobbat, mint te. Sőt jobbat, mint bárki más. Csak tán nem az a bajod?

– Könyvet a gyerekek gyógyításáról – mondom.

– Van hozzá kedve? – kérdezi.

Hogyne lenne, akkor nem írnám – gondolom, de csak bólintok.

– És megy is? – kérdezi.

Ha menne, nem lennék most itt. Akadozik a napom, az életem, és feszít, hogy nem úgy megy, ahogy szeretném.

Durr, jön az újabb saller.

– Akkor miért nem adja vissza?

Mert nem szoktam. Ha elvállaltam, megcsinálom. Általában mindent.

Hogy ennek van-e értelme, megint csak másnap nézek rá.

– Ez megint az egója, és nem maga – mondja.

Szívből gratulálok, Szerényke, nálam ez egybe van építve. Én és az egóm egy testet bitorolunk. Ma még, bár ha hamarosan feldobom a talpam anélkül, hogy bármi értelmeset hagyhatnék a gyerekemre, már ez se tart sokáig. Szegény fiam, kénytelen lesz a pénzzel és a lakással beérni.

Ez tényleg nem normális – állapítom meg magamban. Nála csak én vagyok nagyobb barom, hogy még mindig nem álltam fel.

Várok.

– Szóval írjon egy levelet – de mondom, egy százalék az esélye a gyógyulásra, annyira régi a berögződés, a szokás.

Mit tudsz te, a magad negyvenkilenc évével? Egy százalék nekem, ÉRTED? NEKEM! több mint elég.

– Mennyivel tartozom? – kérdezem.

– Hát, ha már betört hozzám, és nem jelentkezett be a gépbe, ahogy kell, semmivel – mondja nagyvonalúan –, végül is maga is segítő.

Én legalább az vagyok, ellentétben veled, te majom.

Tiltakoznom kellene, de nem teszem.

– Köszönöm – mondom –, elfogadom.

– Hogy van tovább? – kérdezem.

– Azt magának kell tudnia – így az empatikus válasz. Igaz, is elfelejtettem. Én ugyanis el szoktam mondani a betegeknek,

hogy mik a további teendők. Igaz, magam csak egy egyszerű gyerekorvos volnék.

– OK – mondom. Kezet rázunk.

Kikóválygok a szobából, mint egy letaglózott marha. Ülök a kocsiban egy kicsit, aztán elindulok a dolgomra.

Akad, nem kevés.

Valami mégis megmozdul, mert este az jut eszembe, nem lesz igazad juszt sem, és nagyon vigyázva, szépen vacsorázom. Aztán éjjel mégis kimegyek a konyhába – régi reflex sajnos –, de nem történik baj. Eszem ugyan, de nem sokat. Ez is javulás. Örülni kell minden apró jelnek.

Reggel persze az éjjeli evéstől megint hatalmasnak érzem magam. Beletelik tízpercnyi háborúba is, hogy ne vegyek be semmilyen hajtót, csak azért, hogy megkönnyebbüljek. És jutalmul dél körülre jobb lesz a közérzetem is.

És jár a fejem egész nap. Leírom ezt, amit most olvasol, és eldöntöm, megírom a gyógyulásom történetét. Könyvet írok erről. Erről is.

Abbahagytam a dohányzást egyedül, állok a lábamon. Felneveltem a fiamat, orvos vagyok. Valaha sikeresen sportoltam. Van mibe kapaszkodnom. DE, és sajnos ebben igaza van, elárultam magam sokszor. Itt az idő visszatalálni ahhoz a lányhoz, aki voltam, ahhoz, aki hitt abban, hogy neki minden sikerülni fog.

És mert az vagyok, aki, és annyit érek, amennyit, megérdemlem, hogy visszakapjam a hitemet, és egy olyan életet, ami emberhez méltó.

Van dolog, nem kevés, de az mindig jót tett, ha valamivel akadt dolog.

A sült galamb a szájba sose izgatott. Ez viszont nagyon.

És tudom, megcsinálom.