

Az arcomon túl – A békés harcos útja a bimax műtéten át

2025 novemberében bizonyos értelemben újjászülettem.

Volt a régi énem, aki egy hibás anatómiába volt zárva, és lett az új, aki egy műtőasztalon, szikék és monitorok hideg fényében kapott második esélyt.

Bimaxilláris műtéten estem át, azon a beavatkozáson, ahol az arc alapjait (az alsó és a felső állcsontot) szabják újra, hogy végre harmóniába kerüljenek egymással.

De ez lehetőséget teremt arra, hogy valami még fontosabb is harmóniába kerüljön: a test és a lélek.

Sokáig csendben hordtam magamban mindazt, amit ez az út számomra jelentett, mire végül papírra mertem vetni. Nem azért írok, mert a történetem egyedülálló, hanem éppen azért, mert nem az. Tudom, hogy sokan bolyonganak ugyanebben a sötétségben, és néha egy apró lámpás is elég, hogy az ember merjen még egyet lépni.

Ez a beszámoló nem orvosi jegyzőkönyv, hanem egy lélek krónikája; valakié, aki megtanult együtt lélegezni a fémmel, a félelemmel, a bizonytalansággal, és végül a megkönnyebbüléssel.

Mert rájöttem valamire. A mechanika megjavítása csak a kezdet. Az igazi munka ott kezdődik, amikor a megváltozott arcodhoz hozzá kell szelídítened a lelkedet is.

Amikor a tükör már nem ellenséget mutat, de neked még meg kell tanulnod barátként odalépni hozzá.

Kezet nyújtani a saját, új képmásodnak.

Sokáig azt hittem, az arcom egy tőlem független, némán viselt ítélet. Mintha valami rejtett bélyeg lenne rajtam, amit én nem választottam, mégis hordoznom kellett, ott volt minden fényképen, minden alkalomban, amikor tükörbe néztem, és visszaköszönt minden gúnyos, megvető tekintetben.

Mindig éreztem, hogy „más” vagyok. A tükör sem hazudott, de a külvilág tekintetei még annál hangosabbak voltak.

Gyerekként nem voltak szavaim arra, mi hiányzik belőlem, csak azt az észrevétlen, mégis fojtogató diszharmóniát éreztem, ami a világ és köztem feszült.

A test néha nem látványosan hibás, nem drámai módon „beteg”, egyszerűen csak nem illeszkedik a megszokott keretekbe. Olyan ez, mintha az ember állandóan egy fél számmal kisebb cipőben járna: létezni lehet benne, csak minden lépés egy kicsit fáj.

És sajnos az emberi természet mélyére valahol belékódolódott a mástól való ösztönös félelem. Én ezt a félelmet egész gyerekkoromban nap mint nap éreztem a bőrömön.

Egy rövid alsó állkapocs kívülről talán csak esztétikai tökéletlenségnek tűnik, belülről azonban funkcionális száműzetés.

Nem tudtam rendesen becsukni a számat; a felső metszőfogaim előreálltak, az alsó fogsorom pedig reménytelenül hátrahúzódott.

A világ, a maga gyermeki kegyetlenségével, azonnal nevet adott ennek a távolságnak: „kapafogú.” „rotás”, „degenerált”, és ki tudja, még mi minden.

Ezek a gúnynevek nemcsak a felszínt karcolják meg, hanem rozsdás szögként fúródnak az ember önképébe, és ott maradnak évtizedekig.

Óvodában és iskolában a szégyen kísérte minden étkezésemet.

Nem volt elég a társaim gúnyolódása, gyakran a felnőttek is dorgálóan, hangosan szóltak rám: „ne csámcsogj!”, „nem igaz, hogy nem tudsz normálisan enni!”, mintha a neveltlenségem, és nem az anatómiám döntése lett volna.

Pedig, ha az ajkaid nem záródnak természetesen, akkor nem rosszul eszel, hanem csak úgy, ahogy a tested engedi.

A gyermeki lélek azonban nem tud semmit a genetikáról, a csontszerkezetről, a pszichológiáról; így inkább önmagát bünteti a „hibáért”.

A légzés sem volt számomra magától értetődő, éltető elem. Inkább küzdelem.

Testnevelésórákon hamar kifulladtam, és a csapatsportok kudarcával megérkezett a bántások második hulláma is: a „lusta vagy”, a „bénázol”, valamint a kirekesztő mondatok: „csak őt ne vegyük be a csapatba”.

A világ ritkán kérdezi meg az elesettől, miért nem bírja a tempót. Egyszerűbb kijelenteni a látszólagos tényeket, belerúgni, és továbblépni.

Sokáig elhittem, hogy velem van a baj, és én is ostromoltam magam, mások helyett is.

A legmélyebb sebet mégsem a gyerekek ösztönös és nyers kegyetlensége ejtette, hanem a felnőttek értetlensége.

Az óvónők és tanítók fegyelmezései akkor, amikor a testem számára fizikai képtelenség volt az elvárt „rend”, majd később az orvosok rutinszerű közönye.

Sokszor úgy éreztem, nem embert látnak a panaszaim mögött, hanem csak egy adminisztratív feladatot, amit le kell tudni.

A valódi probléma és a mögötte húzódó emberi szenvedés láthatatlan maradt.

Hasznavethetetlen tanácsok kísérték végig az utamon: „szedjen fájdalomcsillapítót”, „használjon antibiotikumot”, vagy a végső ítélet: „tanuljon meg együtt élni vele”.

A rutin letudva, jöhet a következő páciens, aztán vége a munkaidőnek.

Idővel kifejlesztettem a magam túlélési stratégiáját és kompenzáltam.

Tudatosan előrefeszítettem az állkapcsomat, hogy a külvilág szemében „normálisabbnak” tűnjek.

Ez a kényszeres mozdulat később reflexszé vált, amely már éjjel sem pihent.

A testem álmomban is dolgozott: rángatózó izmok, feszülő arc, kínzó fejfájások, romló légzés jelezte, hogy a kompenzáció ára túl magas.

És én haragudtam. Haragudtam a gúnyolódókra, haragudtam a vak világra, és haragudtam a saját testemre, amiért cserbenhagyott.

A harag azonban alattomos útitárs.

Amíg benned lángol, igazságosnak érzed. De valójában felemészt. Nem a világot égeti, hanem téged.

Ekkor vált húsba vágóvá számomra a felismerés, Buddha szavai, amelyek egyszer csak pontosabbnak tűntek mindennél: „A harag olyan, mintha mérget innánk, és azt várnánk, hogy a másik haljon meg tőle.”

Hamis ígéretet ad a rendtételre, de valójában csak lassít, beszűkít és gúzsba köt.

A megbocsátás nem volt könnyű, és távolról sem romantikus.

Nem a múltbeli tettek felmentését jelentette, hanem egy józan döntést: nem cipelem tovább ezt a mázsás súlyt.

Nem azért bocsátottam meg, mert ők megérdemelték, hanem mert én megérdemeltem a szabadságot.

Bár nem vagyok vallásos, csak érdekelnek a vallások, mégis mélyen megérintett a jézusi gondolat: „Atyám, bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek.”

Valóban: legtöbbször nem tudják. Nem látják a szavaik súlyát, nem érzik a tetteik mélységét.

Amikor ezt sikerült elfogadnom, nem ők lettek „jobbak”, hanem én váltam végre szabadabbá.

A döntés pillanata pedig (paradox módon) éppen azért volt meghatározó, mert mentes volt minden teátralitástól.

Nem újévkor, nem évfordulón, nem „nagy fogadalom” közepette történt.

Egy teljesen hétköznapi, véletlenszerű decemberi napon, 2024-ben egyszerűen elhatároztam: elindulok.

Ez lett az egyik legfontosabb tanulságom: nem kell várni a „nagy pillanatra”.

A változás sokszor nem ünnepélyes, hanem csendes. Nem harsány, hanem egyszerű.

És talán ezért igaz az is, hogy nincsenek átlagos pillanatok, csak pillanatok, amikről később derül ki, hogy ott fordult meg az életünk.

Elindultam.

Elkezdtem elfogadással és szeretettel tekinteni önmagamra.

Lefogytam közel harminc kilót.

Nem csak a testemet, az életemet is rendbe kezdtem tenni.

És ennek része lett a fogászat is, ami addig az önbizalmam egyik legnagyobb kerékkötője volt.

Egy konferencián megismertem egy lányt, aki megtetszett.

Ott álltam túlsúlyosan, igénytelen külsővel, rossz fogakkal, komoly hátraharapással.

Belül mindig többre tartottam magam ennél, de a tükörben egy idegen nézett vissza rám.

Akkoriban sokszor olvastam társkeresőkön egy mondatot, ami furcsán fájt: „csak a fogad ne legyen rossz...”

Lehet legyinteni rá, lehet cinikusan kezelni, de akkor ez nekem tükör volt. Nem a lányokról szólt, hanem rólam; arról, hogy valami nincs összhangban.

Az ezt követő motiváció ideiglenes volt.

De a fegyelem nem az. A motiváció fegyelemmé vált. A fegyelem szokássá. A szokás pedig az életem részévé.

Egy ponton már nem másoknak akartam megfelelni, hanem a saját ösvényemen haladtam.

A diagnózis felállítása a Kocsis András Fogszabályzó Centrumban volt az első alkalom, amikor úgy éreztem, hogy végre látnak.

Fotók, panoráma, oldalröntgen, 3D-szkennelés, és közben az a modern, tiszta valóság, hogy már nem gyurmával kínozzák az embert, hanem technológiával segítik.

A mérések kimondták azt, amit én egész életemben éreztem: az alsó állkapocs több mint egy centivel rövidebb az ideálisnál, és ezt fogszabályzó önmagában nem fogja „megjavítani”, mert ez nem csak fogállás, hanem csonthelyzet.

A felső állcsont korrekciója is szükséges.

Műtét.

Tegyük a szívünkre a kezünket: az ilyesmit senki sem fogadja ujjongva.

Mégis, furcsa módon felszabadító volt.

Kemény volt látni a számokat, de a bizonytalanságot felváltotta a tudás.

A „valami baj van” ködét felváltotta a „tudjuk, mi az, és van egy biztos, kiszámítható terv” tisztasága.

És közben megéltém azt is, milyen sokat számít az emberi minőség: Kinga, Dorka, Balázs türelme a recepción; Lea precíz munkája; Kocsis doktor átgondolt magyarázatai; Seres doktor nyugodt, magabiztos jelenléte.

Ezt nem promócióból mondom.

Náluk a „minőség” nem reklámszó, hanem alapállapot.

A fogszabályzó felhelyezése az út eleje lett.

Az első falatok furcsák voltak: még egy májkrémes kenyérbe is fájt beleharapni.

A tisztítás rituálévá vált: elektromos fogkefe, szájuhany, fogköztisztító.

Megtanultam, hogy a fegyelem a részleteknél kezdődik. És hogy a gondoskodás nem nagy gesztusokban, hanem apró, ismétlődő mozdulatokban lakik.

A műtét előtt Seres doktor eltávolította az alsó bölcsességfogaimat.

Ez volt az első „nagy próba”.

Helyi érzéstelenítés, gyors, fájdalommentes beavatkozás, pár nap kellemetlenség, és vége.

Emlékszem, utána azt éreztem: ha ez így ment, akkor talán a következő lépés sem mítosz, hanem szakmai folyamat.

A műtétre készülve azonban megjelentek a kételkedők is.

Ők mindig megjelennek: azok, akiknek nincs tapasztalatuk, de van véleményük.

Akik féltésnek hívják a félelmüket, és jó szándéknak a bizonytalanságukat.

„Miért vágsz bele?”

„Mi van, ha rosszabb lesz?”

„Én biztos nem engedném.”

„Fogadd el magad.”

Szerintem, akik ilyesféle műtetre készülnek, legalább az egyik ilyen mondatot megkapták már.

A legfurcsább, hogy ezek a mondatok sokszor nem is rosszindulatból születnek. Egyszerűen csak információhiányból.

A legtöbben elképzelnék valamit, és azt hiszik, az a valóság.

Viszont ez magában hordozza azt a veszélyt, hogy eltántorítanak valakit egy olyan kezeléstől, amire az illetőnek szüksége lenne.

Egy idő után megértettem: mérlegelni persze kell, de nem maradhatok ki a saját életemből mások vélt félelmei miatt.

Nem engedhetem, hogy olyanok határozzák meg az utamat, akik nem járnak azt.

Ilyenkor eszembe jutott az a keserédes megfigyelés: „Húszévesen azzal foglalkozunk, mit gondolnak rólunk mások. Negyvenévesen már nem érdekel. Hatvanévesen pedig rájövünk, hogy valójában nem is gondoltak rólunk semmit.”

És eszembe jutott az a morbid mondat is, amit néha odavetettem, amikor valaki túl magabiztosan riogatott: „Öngyilkossági tanácsot csak olyantól fogadok el, akinek már sikerült.”

Igen, ez egy kemény mondat. De valahol pontos: a végletes félelmeket gyakran azok mondják ki a lehangosabban, akik sosem voltak a közelében sem.

És volt még valami.

Több olyan kétkedő is akadt, aki mindenáron le akart beszélni, majd később, amikor már látta a valóságot, azt mondta: „ez életed legjobb döntése volt.”

Ugyanaz az ember. Ugyanaz a helyzet. Csak közben megváltozott a képzelet és a valóság aránya.

Ez számomra életleckévé vált, nem csak a műtétről: ne a kétkedők hangja legyen a kormány a kezünkben.

A kórházban az ember másképp méri az időt.

Ott még a legmelegebb tekintetű ember is kifehéredik kicsit, mert a felelősségnek súlya van.

De a személyzet kedvessége végig elkísért.

A műtét előtt még viccelődtünk. A humor egyfajta páncélt adott az utolsó pillanatban.

Magából az operációból nem érzel semmit: egyszer csak elvágják a fonalat, és a következő pillanatban a kórteremben ébredsz.

A fények erősek, a világ kissé tompa, és valaki azt mondja: „ne próbáljon köhögni.”

Majd jön Seres doktor, megtapogatja az állad, és annyit mond: „minden rendben ment.”

A mondat egyszerű, mégis olyan, mintha valaki visszaadná a földet a lábad alá.

Az első éjszaka valóban kemény.

Az orrba vezetett csövek miatt jön a légszomj-illúzió: mintha nem kapnál levegőt, mintha a mellkasodon ülnének, mintha egy forró szaunában próbálnál lélegezni.

De kapsz levegőt. Csak a tested másképp érzékeli.

És itt derül ki igazán, mennyi önuralom van az emberben.

Hiába mondják el előre, egészen más hallani róla, és egészen más átélni.

Regina, Betti, János: olyan nevek, amik később nem „személyzet” lesznek, hanem emlékek.

„Akkor ott valaki vigyázott rám.”

Amikor másnap reggel kiveszik a csöveket, a világ kitágul. Hirtelen minden lényegesen könnyebb.

Azt hittem, éhes leszek. Nem voltam.

Napokig nem volt étvágyam. A test minden energiáját a gyógyulásra fordította.

Három nap után hazaengedtek.

A hazatérés utáni hetek a türelem iskolájáról szóltak.

Megemelt matrac, háton alvás.

Az első két hétben az „evések” inkább ivások voltak.

Az összegumizott száj ijesztő bezártságát a szájuhany és a kreativitás oldotta fel: résen keresztül beöntött turmixok, leturmixolt húsleves, paprikás krumpli.

Nem túl étvágygerjesztő, de ha éhes vagy, már nem esztetikázol.

Hat kilót fogytam. Számítottam rá.

A felborult emésztés viszont meglepett: durva székrekedés, amiről kevés szó esik, pedig nagyon is valós része lehet a folyamatnak.

Nem romantikus, de igaz. És ezt is túl kell élni. Ahogy mindent.

A mozgás volt a mentőövem.

A súlyzós edzés várhatott, de a séta már az ötödik naptól a mindennapjaim része lett.

1 km. Aztán 2. Aztán hetente +1 km.

November elején műtöttek, hideg volt, az arcom érzékeny, de egy egyszerű csőszál — egy két-háromezer forintos, kis fekete decathlonos csőszál — nagyobb védelmet adott, mint hinné az olvasó.

A keringés frissítése segítette a regenerációt.

A séta pedig nem csak a testnek szólt, hanem a léleknek is.

Azt üzent: dolgozunk, építünk, megyünk tovább.

A második hét végén lekerültek a fix gumik, és onnantól már én gumiztam.

Eleinte bizonytalanul, aztán egyre magabiztosabban, mintha a testemmel új nyelvet tanultam volna.

Közben figyeltem a vitaminokra, a változatosságra, a C- és D-vitaminra.

Nem azért, mert szentül hittem, hogy egy kapszula megvált, hanem mert ez is gondoskodás: jelzés a testnek, hogy számítász.

A gyógyulás során folyamatosan az arany középutat kerestem.

Nem akartam túlóvatoskodni, mert tudtam: a rendszer akkor tanul meg élni, ha használom.

A rágóizmok pihentek, de egyszer dolgozniuk kell.

Amint lehetett, léptem tovább.

Először levesek tésztával, szétfőtt zöldségek, aztán halak, lasagne.

A hatodik hét körül már ténylegesen rágni kezdtem, nem csak nyomogatni; óvatosan, de valóságosan.

A nagy áttörés számomra Szilveszterkor jött el.

Megittam három sört, és az valami furcsa módon lebontotta a félelmet, a gátlást, az óvatosság görcsét.

Nem „eszközként” használtam, inkább megfigyeltem: elengedtem a feszültséget, és ettem.

Megettem egy fél pizzát.

Nem csak „átcsúszott”, hanem meg lett rágva.

És ott, abban a pillanatban tudtam: visszatértem.

Másnap már csak emlékezni kellett rá — alkohol nélkül — hogy képes vagyok rá, és nem kell félnem.

Közben megértettem azt is, amit sokan összekevernek: a fogak fájdalma nem az állcsont fájdalma.

A fogak hetekig nem voltak terhelve, a fogsabályzó újra dolgozott, a gumik húztak, természetes, hogy a fogak érzékenyek.

De az állcsont... az stabil.

Lemezek, csavarok, egy sziklaszilárd új rend.

A gumizás sokszor nem azért kell, mert „nem tart”, hanem mert az izmokat kell idomítani, a harapást kell vezetni, az új helyzetet kell megtanítani a testnek.

Ma, három hónappal a műtét után, szinte teljesen visszatértem a régi-új életemhez.

A rendszer stabil.

Néha még van furcsa érzés, néha a fogak érzékenyek, néha az ideg folyamatosan „észhez tér”, ami hoz magával némi bizsergést, idegen, gumyszerű érzetet, de ezek már nem fenyegetések, hanem jelek: a test dolgozik, épít, tanul.

És az a pillanat, amikor először haraptam bele valamibe, és láttam a szabályos fognyomot... azt szinte megkönnyeztem.

Míntha valaki egy életem át tartó feszülést oldott volna fel bennem egyetlen mozdulattal.

És közben megértettem a legfontosabbat: nem haragudhatok a testemre.

Ő nem ellenem van. Ő értem van.

Akkor is szolgált, amikor rossz volt a kiindulópont. Akkor is kompenzált, amikor én szégyelltem. Akkor is túlélni akart, amikor én csak eltűnni akartam a képekből.

Ezért, ha valaki most a műtét előtt áll, és tele van félelemmel, csak ennyit mondanék: a képzelet hangosabb, mint a valóság.

A valóság sokkal prózaibb, sokkal emberibb, és sokkal kezelhetőbb.

A gyógyulás türelemjáték, fizikailag és lelkileg is.

De nem rohanunk sehová. A test nem siet, és talán nekünk sem kell.

És még valami: ne a kétkedők hangja vezessen.

Ne azoké, akik sosem jártak ott, ahol te jársz.

A saját életed döntéseit ne add ki mások félelmeinek albérletébe.

Mert sokszor a legnagyobb fordulatok nem hangosak, csak valódiak.

Zárásként mindenkinek csak ajánlani tudom Maxwell Maltz Pszichokibernetika című művét.

A fizikai változás mellett a belső önképünkön is dolgoznunk kell.

A testet meg lehet operálni, az önképet viszont nekünk kell újraírni.

És talán ez a „békés harcos útja” ebben az egészben: kidobni a szemetet, amit évekig cipeltünk. Az önvádat. A mások vádolását. A szégyent. A haragot. A „nem vagyok elég” mondatait.

Kocsis András és Seres László nemcsak az állkapcsomat tették a helyére, hanem lehetőséget adtak egy harmonikusabb, szabadabb életre.

Remélem, hogy az én utam másoknak is erőt ad.

Ne habozzatok, mert a szabadság néha tényleg az arcotok másik oldalán vár rátok.