

KATONA FRUZZSINA



Szabadulás
az evészavarok
fogságából

HARC AZ ÉLETÉRT FALATRÓL FALATRA

Kossuth |

KATONA FRUZZSINA

HARC AZ ÉLETÉRT
FALATRÓL FALATRA

KATONA FRUZZSINA

HARC AZ ÉLETÉRT FALATRÓL FALATRA

Szabadulás
az evészavarok
fogságából

KOSSUTH KIADÓ

SZERKESZTETTE
Mirkó Anna Regina

BORÍTÓ
Horváth Zsuzsa

BORÍTÓKÉP
a szerző magángyűjteményéből

ISBN 978-963-544-016-0

Minden jog fenntartva

© Katona Fruzsina 2020

© Kossuth Kiadó 2020

Előszó

Gondolkodtál-e már azon, hogy „*miért?*”

És azon, hogy mennyi *miért* kérdése lehet az embernek?

Egy évben?

Egy hónapban?

Vagy akár csak egyetlen napon?

Miért ezt a ruhát vettem fel? *Miért* dolgozom itt? *Miért* őt szeretem? *Miért* olvasom ezt a könyvet? *Miért* pont én?

Vajon többségben vannak-e azok a *miért* kérdések, melyekre idővel megkapjuk a választ, azokkal szemben, melyek egy életen át megválaszolatlanok maradnak?

Én hat év után találtam meg a legnehezebb *miért* kérdéseimre a választ, melyek ezek voltak: *Miért* vagyok beteg? *Miért* én?

Szívből remélem, hogy e könyv a gyógyulás eszköze lehet azon sorstársaim számára, akik mindennapjaikat a betegséggel osztják meg, és segítséget nyújthat a megértésben azoknak, akiknek evészavarral küzdő van a közvetlen környezetében.

Már csak egyetlen *miért* kérdésre nem kaptam választ ez idáig.

Miért nem beszélünk az egyik leghalálosabb pszichés betegségről, az evészavarról?

Első falat



Budapest–Balatonboglár–Róma

*„Nem azért nem merjük, mert nehéz,
hanem azért nehéz, mert nem merjük.”*

LUCIUS ANNAEUS SENECA

A diagnózis

Anorexia nervosa, azaz ideges étvágytalanság

Súlyos testsúlyvesztéssel járó evészavar.

Alaptünetei: súlynövekedéstől való nagyfokú félelem, téves testkép kialakulása, a beteg legalább 15 százalékos testsúlyvesztése, nőknél menstruáció hiánya. A beteg nincs tudatában betegségének.

Bulimia nervosa, azaz farkaséhség

Falásrohamokkal, majd önsanyargató folyamatokkal (túlzásba vitt edzés, önhánytatás, túlzott koplalás, hashajtószedés) járó evészavar.

Alaptünetei: A betegnél rendszeresen (többször, mint heti kétszer) jelentkezik túlevés, majd ezt követően a nagymértékű kalóriabevitel miatt különböző módszerekkel próbálja szabályozni saját testsúlyát. Aggodalom a testsúlynövekedés és a testalak megváltozása miatt. A betegnél kialakult betegség-tudat.

Felvételi dátum: 2015. 12. 07. 10:27

Elbocsátás dátuma: 2015. 12. 31. 10:27

Epikrízis:

A 22 éves páciens egy éve kezdődő kevert típusú anorexia nervosa, kényszeres jegyek és depresszív tünetek miatt került felvételre. Felvételi laborból mérsékelt hyperkalaemia emelhető

ki, mely két hónappal korábbi laborban is szerepelt már. EKG-n csúcsos T-hullámok ábrázolódnak. Belgyógyászati konzílium a hyperkalaemiát táplálkozási eredetűnek véleményezte, akut teendőt nem indikált, kezelése végére káliumszintje normalizálódott. Bennfekvése során étrendje a terápiás szerződésben foglaltak szerint alakult, kognitív sémafókuszú csoportpszichoterápián, kommunikációs és mozgáskommunikációs csoportokon, kreatív relaxációs foglalkozásokon vett részt, valamint egyéni szupportív terápiában részesült. Terápiája során testképzavarára rálátás alakult ki, maldaptív sémáit felismerte, azok azonosításra és kognitív technikák alkalmazásra képessé vált, testsúlya kezdeti visszaesése után fokozatosan gyarapodni kezdett, hangulata és érzelmi stabilitása javult. Kontrollált körülmények között a kereteket sikerrel tartotta, ám a kimenő során kerettartási nehézségei adódtak. Farmakoterápia bevezetését mérlegeltük, majd a beteg kifejezett kérésére és a tüneti javulást látva eltekintettünk tőle. Osztályon tartózkodása során bal oldali n.peroneuscomm lézióra derült fény, mely vélhetőleg a jelentős fogyással hozható összefüggésbe, neurológiai konzíliuma 2016. 01. 04. 17h-ra.

Továbbiakra nézve ambuláns pszichoterápia folytatása feltétlenül javasolt, e célból keresse fel korábbi gondozóorvosát! Családterápia megkezdése szintén mérlegelendő. A páciens kifejezett kérését és részlegesen kompenzált állapotát figyelembe véve előjegyeztük a 2016. 02. 01-jén induló pszichoterápiás turnusunkra.

Alkalmazott terápia: Fresubin 2x1, B-komplex 2x1.

Felvételi dátum: 2016. 02. 01. 10:14
Elbocsátás dátuma: 2016. 03. 24. 15:00

Epikrízis:

A 22 éves páciens egy éve kezdődő anorexia nervosája kapcsán került ismételten felvételre, osztályunkon folyó csoportos kognitív-séma terápia folytatása céljából. Első vizsgálatakor felszínre került, hogy a decemberben osztályos kezelése során nyert 2 kg-os gyarapodását újra elvesztette. Továbbá étkezés-sel kapcsolatos kényszeres rituálék, markáns kontrollálási igény volt explorálható. A megszorító diéta pater felé való büntető funkciójáról bár verbálisan lemondott, azonban a csoportos működése során több alkalommal felszínre tört édesapja irányába táplált indulat. Osztályos kezelése során súlya hullámzó, valamint ismét fogyni kezdett, a terápiás szerződést megszorításokkal kényszerültünk kiegészíteni, mellyel kezdetben opponált, átmenetileg (2 napig) pszichotikus szintű koartáció miatt mitigárált dózisú olanzapin kúrát (2,5 mg) alkalmaztunk, melyre regressziója elmúlt, vitális szorongása megszűnt, verbálisan megközelíthetővé vált, ekkor séméit sikerült újra átbeszelnünk. Ezt követően ismét gyarapodni kezdett, szubjektíve ezt sikernek élte meg, korábbi működését átkeretezte.

Aktuális súlya: 46,8 kg. BMI: 16,19kg/m²

Közvetlen veszélyeztető magatartásra utaló tünet nincs, bekerüléséhez képest állapota javult, határozott kérésére emittáljuk. További szoros pszichoterápiás kontroll szükséges. Ezt a beteggel részletesen átbeszéltük, dr. Túry Ferenc javaslatára családterápia megkezdése is szükséges.

Javasolt

/alprazolam/ T. Xanax SR este 0,5 mg. – ennek fokozatos elhagyása javasolt gondozói kontroll mellett.

Ez voltam én

Ez voltam én. Két papírlap. 399 szó. Leírva. Formálisan, töltelék nélkül. Semmi mellébeszélés, csak meztelen szavak, feketén-fehéren.

Xanax, rivotril, antipszichotikum, közepesen súlyos depresszióval kevert szorongás, szociális izoláció, hashajtó, kalória, mérleg, testsúly, anorexia nervosa, bulimia nervosa. Szavak, melyek nélkül nem tudtam élni, melyek nélkül nem léteztem. Melyek meghatározták a mindennapjaimat és a hangulatomat, azt, hogy hogyan élek, hogyan viselkedem másokkal és hogy mások hogyan viselkednek velem. Szavak, melyek akarva-akaratlanul beleolvadtak a mindennapjaimba és láthatatlanul formáltak át, megváltoztatva a szokásaimat, a személyiségemet és a kapcsolataimat. Szavak, melyek lassan, de biztosan formálódtak át számokká, majd kódokká, melyek azt jelezték, hogy milyen betegségben szenvedek. Anorexia nervosa: F5000, kevert szorongásos és depressziós zavar: F4120, bulimia nervosa: F5030.

Már nem az a lány voltam, akit a barátai a középiskolából ismertek, aki velük lógott az órák után, aki az osztály szerves részét képezte, akinek nagy baráti társasága volt és aki szerette a sportot, szeretett nevetni, bulizni és táncolni. Egy lány voltam a Balassa utcai pszichiátrián, a szerencsés húsz fő egyike, aki megkezdhetette a pszichoterápiás kezelését. 2015 december hetedikétől – kis megszakítással – 2016 március huszonegyedikéig élvezhettem a pszichiátriai osztály kényelmét és nyugalalmát.

Az intézményben eltöltött idő nem volt olyan rémisztő, mint amilyennek elsőre hangzik. Sőt, olykor biztonságot adott a négy sárga fal és a rácsok, melyek a szoba ablakaira voltak erősítve, jelezvén, hogy drága barátom, ez bizony a világtól elkülönített erődítmény.

Nyugalmat találtam a szobám falára felakasztott napraforgóvirágot ábrázoló képet nézve és a hatalmas barna ajtóknak is, melyek elzártak minket, betegeket a külvilágtól. Ahogy elzárt az a hatalmas, kovácsoltvas kilinccsel nyitható ajtó is, melynek küszöbét először 2015. december hetedikén léptem át és amelyet véglegesen 2016. március huszonegyedikén csuktam be magam mögött. A két papírlappal a kezemben. Melyeket szeretnék most, biztonságos távolságban a történetektől bővebben kifejteni.

Már túl késő volt...

Első megérkezésem a Balassa utcába igen színpadiasra sikeredett. Bár soha nem állt távol tőlem a színészet, a színjátszás, azt hiszem, ezzel az igencsak élethűre sikeredett alakítással, az anorexiás lányéval, átvehettem volna a legjobb színésznőnek járó Oscar-díjat.

A fehér bőröndöm négy kereke 2015 decemberében, Mikulás után egy nappal gurult be a Balassa utca 6-os szám alatt található Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika földszinti szárnyába. A bőröndöt anyukám húzta, mellette suhantam én, könyörögve neki, hogy ne hagyjon ott, ne engedje el a kezem most. Az életemre esküdöztem, hogy meg tudok és meg fogok változni, bármit megeszem, csak forduljunk vissza, menjünk haza és beszéljük át a dolgokat.

De már túl késő volt, túl sok időt töltöttem saját testem és gondolataim ketrecébe zárva, túl messzire tévedtem a gyógyulás útjától. Eltévedve bolyongtam a depresszió erdejében, mely tele volt tüskés bokrokkal, melyeknek ha nekimentem felsértették a bőrömet, a sebek pedig egyre mélyebbek lettek, egyre fájdalmasabbak, és nem hegedtek be.

Folyt a könnyem, miközben próbáltam lépést tartani anyukám már-már rohanó tempójával. Azon a napon nem smin-

keltem, nem volt rajtam szempillaspirál, nem takarta alapozó csontos arcomat, nem volt pirosító sem, mely kiemelte volna az arcom természetes pírját. Piros szoknyámban és fekete felsőmben megálltam a nővérpult előtt, könnyeimen át alig láttam az előttem álló nővért.

December hetedike volt, hideg és zord volt az idő. Gyűlöltem azt a napot, kórházastól mindenestül. Utáltam, hogy a családom és a barátaim megpróbálták tőlem elszakítani azt az egy dolgot, melyet magaménak gondoltam: a teljesítményemet, a szépségemet, az egyetlen igaznak vélt barátomat: az anorexiát. Azt gondoltam, hogy mindenki féltékeny a külsőmre, a soványságomra, féltékeny a kitartásomra és arra a sok áldozatra, melyet meghoztam azért, hogy így nézzek ki. Irtózatosan dühített a gondolat, hogy nem én irányítom az életemet, nem én szabom a feltételeket.

És dühített az a gondolat is, hogy igazuk lehet abban, hogy haldoklom. És az dühített a legjobban, hogy az eddig szikla szilárdnak vélt hitem a testképemben megingott, elvesztette egyensúlyát és jobbra-balra lengedezett.

Kicsivel később már egyedül ültem a tizenhármas szoba pótágyán. Anyukám órákkal azelőtt köszönt el tőlem, testvérem levelét szorongattam a kezemben és sírtam.

Később rájöttem, hogy azokban a napokban, amikor a kórházi ágyat nyomtam, két kalitkába is be voltam zárva. A testem abba, melyet az épület hatalmas ajtajának vaskilincse nyitott, a másik pedig egy, e valóságban nem létező kilincs volt, mely a lelkemet, az elmémet tartotta bezárva. Ennek kulcsa pedig nem a kórházban volt, nem is otthon, Balatonon, nem az orvosoknál, sem az ápolóknál és nem is a családomnál vagy a barátaimnál. Azt a kulcsot magamban kellett megtalálnom.

Az első éjszakám borzalmas volt. Mindentől és mindenkitől rettegtem, nem tudtam, mire számítsak és abban az időszakban a kiszámíthatatlanság volt számomra a legnagyobb

ellenség. Nem tudtam, hogy a velem egy szobában fekvő emberek vajon milyen mentális betegséggel küzdenek. Skizofrénia, pszichózis, paranoia. Szavak, melyeket nem sokkal a befekvésem előtti napokban olvastam. Szavak, amelyekről félttem, sőt rettegettem. Szavak, melyeknek a jelentését nem ismertem, de negatív hangzásuk egyfajta gátat alakított ki bennem.

Az ágyamon feküdtem, hajnalodott már, egy percet sem aludtam azon az éjszakán, nyitott szemmel feküdtem egész éjszaka. A matracom alatt a deszka, mely merevítőként fogta össze fekhelyemet, kicsit sem alkalmazkodott a testem vonalához, így a gerincoszlopom kiálló csigolyái szinte átszúrva a matracomat beleütköztek a fadeszkába. Emiatt nem tudtam háton aludni, csak az oldalamon. Magzatpózban hallgattam Michael Bubble karácsonyi lemezét a december hetedikéről nyolcadikára virradó éjjelen.

A sötétség nagyon nehezen fordult át hajnali szürkületbe és lassan, nagyon lassan kelt fel a nap. Legalább olyan lassan, mint amennyire lassan ismertem be magamnak, hogy beteg vagyok, hogy beteg az elmém és a lelkem. Ott voltam harmadmagammal a folyosó utolsó szobájában, mindenki aludt, csak én voltam ébren. Nyitott szememmel pásztáztam a kórterem mennyezetét, majd szemem megállt a barna ablakrács rései között. Meredtem a kórház hátsó kertjére.

Terápiás szerződés

Nem egészen 24 órája voltam elzárva, és már égetett a vágy, hogy lelépjek. Egy éjszaka bőven elég volt, gondoltam. Felnőttem, megrémültem, abba akartam hagyni a gyerekes viselkedést. Azt gondoltam, egyetlen éjszaka elég volt ahhoz, hogy megváltozzak. Löketet adott ahhoz, hogy kést, villát, kanalat ragadjak, és megtegyem az élet egyik alapvető dolgát: egyek.

Reggel nyolckor volt a reggeli. Mármint „reggeli”... Csinos ruhába öltöztem, kimentem a kantinba – mely egyben a pszichoterápiás foglalkozás terméül is szolgált –, elvettem a reggeli ételadagomat, leültem az asztalhoz, kibontottam a zacskót. Meglepetés. Zsömle. Nem is egy, hanem kettő. Vaj. Remek. Hús. Annál is jobb. Ültem és néztem. Néztem a zsömlét és számolgattam: szénhidrát, zsír, só, cukor, víz. Ötvenhét kalória, vagy ha szerencsés vagyok, akkor kevesebb. Kettő van belőle az már száztizennégy, plusz a vaj, ami körülbelül húsz kalória, na meg persze a feltét. Az átlagos sonka száz grammjában száz két kalória van. Ebben biztos több van, gondoltam, ránézésre is sósnak és ízetlennek tűnt. Nem mertem hozzáérni a reggelihez, úgy gondoltam, hogy az ételek pusztá érintésével is kalóriákat vihetek be. Hízni nem akartam. Úgy gondoltam, hogy ha egyszer újra elkezdek enni, annak csak egy következménye lehet: mérhetetlen elhízás, kontrollvesztés a súlyom felett és persze az étkezés felett. Azt hittem, ha újra megkóstolom az általam tiltottnak kikiáltott ételcsoportokat, mint amilyen a szénhidrát, a cukor vagy a zsír, nem fogom tudni megállni, hogy ne egyek többet. Így teljesen elhagytam őket. Akkor már jó ideje nem éreztem éhséget, elfelejtettem, milyen íze van egy kocka csokinak, a húslevesnek, a rántott húsnak vagy a kedvenc sütimnek. Nem kívántam semmit, nem éreztem hiányt az étkezéseknél. Minden ilyen vágyat eltemettem magamban és több réteg földdel fedtem be.

A gyógyulás során az egyik feladatomban az volt, hogy rétegről rétegre kiássam ezeket az eltemetett érzéseket és szabadjára engedjem őket. Szabadjára engedjem újra az éhségérzetet, a kíváncsiságot, az ízek iránti kíváncsiságot. Szabadjára engedjem az olyan motorikus mozdulatokat, mint amikor egy kiadós vasárnapi ebéd után a hasunkat simogatjuk, jelezve a jóllakottságot, vagy amikor megnyaljuk, majd összeszorítjuk ajkainkat egy gusztusos desszert látványára.

Azonban azon a napon, december nyolcadikán, még egy réteg földdel temettem be ezt a ládát. Felpattantam az asztaltól és a kórterembe siettem. Nem akartam tovább nézni, ahogy betegársaim számolás nélkül falják magukba a több száz kalóriát, nem érdekelve őket, hogy milyen húsból készült a felvágott. Képtelen voltam nézni és hallgatni a fogak nyitódását-záródását, és azt a hangot, mely annak a reflexnek a kísérőhangja, melynek során miután az őrlőfogak elvégezték feladatukat, a gégefedő elzárja a légcsövet és a rágás következtében termelődő nyál az ételt a nyelőcsövön keresztül a gyomorba juttatja. Egy reflex, melyet én megtanultam koordinálni. Undorodtam az evés pusztá nézésétől is és még nagyobb undort éreztem akkor, amikor bizonyos időközönként nekem is végre kellett hajtanom.

Az első dolgom a testvérem és az anyukám riasztása volt. Sírva hívtam fel őket, hogy most azonnal jöjjön valaki értem. Fenyegetődzve utasítottam őket, hogy amennyiben ezt nem teszik meg, akkor az egy hónapos kezelés után még alacsonyabb testsúlyt fogok elérni. Nem hatott rájuk semmi, sem a hiszti, sem a sírás, sem a szépen kérlelés. Kétségbe estem. Azt tudtam, hogy a kórházban csak egyféle étel van és egy órám van az elfogyasztására. Ha nem ettem meg, akkor nem volt másik opció, nem tudtam kiváltani két almával és egy joghurttal az étkezéseket. Attól féltem, ha nem eszem, akkor egyszerűen fognak és felraknak az egy emelettel feljebb található zárt osztályra, mondván, önvészélyes vagyok.

Ezek a gondolatok cikáztak a fejemben akkor is, amikor belépett egy magas, fiatal orvos a szobámba. Magasabb volt nálam. Bemutatkozott, elmondta, hogy ő lesz a kezelőorvosom és a következő órákban vizsgálatokon fogok átesni, a nap második felében pedig összeállítjuk a terápiás szerződésemet.

Egészen addig nem tudtam, hogy mit is foglal magában a terápiás szerződés fogalma, azonban azt reméltem, hogy így

talán visszakerülhet az irányítás hozzám, újra én szabhatom a feltételeket. Eldönthetem, hogy mely feltételeket teljesítek zokszó nélkül és melyek lesznek azok, melyeket már gondolati szinten is elutasítok. Alig vártam, hogy újra magam irányítsam a cselekedeteimet, gondolataimat és vágyaimat.

Elérkezett a délután, a „tárgyalás” időpontja, addigra összegeztem a gondolataimat, hogy mi az, amit nyújthatok akkor, ha bizonyos feltételek adottak lesznek, ha bizonyos feltételeket teljesít a kórház. A hízás gondolatát kizártnak tartottam, csakúgy, mint az étkezési szokásaim megváltoztatását. Szerettem volna ugyanúgy és ugyanazt enni, amit és ahogy otthon is. Percre pontosan ugyanakkor szerettem volna a reggelit, ebédet és vacsorát elfogyasztani, ugyanabból a tálból, ugyanazzal a kanállal, amivel otthon. Kizártnak tartottam bármilyen antidepresszáns rendszeres szedését. Mérlegre pedig minden nap reggel hét órakor szerettem volna állni, feljegyezni a mért számot, a statisztikai számítások miatt.

Ott ültem, a terapeutámmal szemben, egy üres szobában. Beszélt hozzám, de alig hallottam, amit mond. Könnyben úszó szemekkel meredtem a papírra, amelyen az volt olvasható „Terápiás szerződés”. Nem hittem el, hogy két napja még senki nem korlátozott engem, azt tettem és ettem, amit csak szerettem volna. Nem engedtem senkinek, hogy részese legyen ennek a betegségnek, az én betegségemnek. Most pedig valaki meg akarta mondani, hogy mettől meddig mit kell csinálnom, hogy hogyan, mennyit és mit kell ennem, hogy mit tehetek és mi az, amit szigorúan tilos tennem. Menekülni szerettem volna, messze onnan a Balassa utcai pszichiátriáról, messze a családi problémáimtól is, olyan messzire, hogy az egész betegséget kívülről szemlélhessem. Csak arra tudtam gondolni, hogy mi lesz így velem, mi lesz a felépített világgal, mi lesz az anorexiás Ginával, aki a maga ura volt, aki kitűzött maga elé egy célt és elérte azt, sőt, túl is teljesítette. Attól fél-

tem, hogy ez az intézmény az orvosokkal és az ápolókkal egy szempillantás alatt elveszik és megsemmisítik azt, ami vagyok.

Úgy éreztem, hogy nem fogom tudni teljesíteni a tőlem elvárt feladatokat. Aztán feltettem magamban a kérdést: miért én ülök itt? Biztos van valaki, akinek sokkal nagyobb szüksége van erre a kezelésre. Hiszen nem is vagyok beteg. 46 kilogramm, na, ne vicceljünk már, az nem is kevés. Csak még két kiló mínusz és befejeztem. Ezeket a mondatokat mondogattam magamban egymás után, amikor is egyszer csak elhallgattott a velem szemben ülő tárgyaló fél és anélkül, hogy kifejtettem volna gondolataimat, a délelőtti folyamán felépített pontjaimat, a papír alájára bökött tollával és csak annyit mondott: „itt kell aláírnia”.

Megdöbbsentem. Az egész olyan volt, mintha egy rémálom lenne, amiből nem tudok felébredni. A szemem megtelt újra könnyel és a könnyeimen keresztül szemléltem a frissen nyomtatott papírt a nevemmel, úgy, mint amikor valaki a párás ablaküvegen át próbál kitekinteni a téli tájra, de nem látja tisztán a fákat, a bokrokat, csak egy fehér pacát lát fekete foltokkal. Elmosódott betűket és szavakat láttam.

A szerződés tulajdonképpen nem volt más, mint retorziók, megvonások és korlátozások összessége.

Ott és akkor azt kívántam, hogy bassza meg az összes itt dolgozó, az orvostól a takarítóig beleértve, akik létrehozták ezt a modern börtönt a hatalmas barna ajtajaival, az élére vasalt fehér lepedőivel és a terápiás szerződéseivel. Hogy bassza meg az is, aki az akarja, hogy itt maradjak és végigcsináljam ezt, ezt a kiképzőtábor, ezt a hónapot, amitől azt várják, hogy átfőrmálja a gondolkodásmódomat és a személyiségemet.

Úgy éreztem, hogy könnyebb volt betenni engem a pszichiátriára, mintsem megpróbálni együtt élni velem, velem, az új Ginával, aki 46 kilogramm. Aki minden napját pontosan ugyanúgy tölti el, ugyanabban az időpontban eszik és ugyan-

azt, ugyanazokkal az evőeszközökkel, ugyanabból a tányérból. Aki mindig ugyanakkor edz, megszállottan takarít és tartja rendben a környezetét, akinek nem fontosak a baráti és családi kapcsolatai, akinek minden gondolata és cselekedete az étkezés, a kalóriaszámlálás körül forog – és aki képtelen ellátni magát a korának megfelelő módon.

Ezekkel az érzésekkel és gondolatokkal írtam hát alá a szerződésemet. Rá kellett jönnöm, hogy itt nem lesz elég a szóbeli ígéretek tömkelege, kezdve a „Majd holnaptól eszem” manipulatív mondattal, mellyel otthon tökéletesen kontroll alá tudtam vonni a környezetemet. Ez egy írásos, dátumozott, egy oldalas íromány volt arról, hogy betartom az orvosi utasításokat, a napi háromszori étkezés során LEGALÁBB az ételmennyiség felét elfogyasztom, napi két tápszert iszom annak érdekében, hogy vissza tudjam építeni az elsorvadt vázizomzatomat, részt veszek minden foglalkozáson, napi másfél liter folyadékot iszom, nem kínozom magam önhánytatással, használjak beszédésével vagy napi edzésekkel. Ezen a ponton jött a számomra legsarkalatosabb pontja a szerződésnek: HETI FÉL KILOGRAMMOT HÍZOK. Ha ez nem történik meg nem hagyhatom el a kórház területét „eltávra”, amit szinte minden beteg igénybe vehet, amikor nincsenek foglalkozások. Ez hétvégeente 12 kórházmentes órát jelentett.

Lehetetlennek láttam teljesíteni a feladatot, testem minden porcikája tiltakozott az étel mennyiségének növelése ellen. Bár energiaszegény étrendet kaptam, ami azt jelentette, hogy továbbra is két alma és 35 gramm zabpehely volt a reggeli – ezen nem voltam hajlandó változtatni és úgy kapaszkodtam ebbe, mint az utolsó reménysugarba, ami segíthet túlélni ezt a 30 napot – ebédre párolt zöldséget és párolt csirkemellet ettem, vacsorára pedig két alma és 75 gramm natúr joghurt volt a menü. Ennyit voltam hajlandó elfogyasztani. Persze, ennek a mennyiségnek a felét is csak nyögvenyelősen tudtam legyűr-

ni a torkomon – úgy éreztem, hogy beadtam a derekam. Hogy most már mások diktálnak és azt eszem, amit ők akarnak. Az étel elfogyasztásával oda lesz az akarat és a kitartás, minden falatban ezt láttam. Próbáltam nem feladni magam teljesen és ellenállni a mások akaratának. Az egyik ilyen próbálkozásom az volt, hogy minden étkezést 60 perces rituálékká fejlesztettem. Úgy gondoltam, hogy ha lassan eszem, akkor az étel megrágása talán eléget annyi kalóriát, amennyit beviszek.

Üresnek éreztem magam, nem tudtam, ki vagyok és nem emlékeztem arra a Ginára sem, aki egykor voltam. Minden alkalommal, amikor tükörbe néztem, olyan érzésem volt, hogy valaki más uralja a testemet és más néz vissza rám.

Szerencsésnek mondhattam magam, hiszen mindennap meglátogatott valaki a Balassa utcában. Ilyenkor az épület alsó szintje megtelt egy kicsit a külvilág zajával, melegséget hozott a vasrácsokból és a hatalmas ajtókból sugárzó ridegségbe.

Nem lehettem elég hálás azoknak, akik ebben az időszakban megpróbálták a felszínen tartani, akik a hónom alá nyúltak és húztak fel a mélységből. Minden egyes „szia” és „hogy vagyra” úgy tekintettem, mint az életmentő mellényre, amit utánam dobtak a viharos tengeren. Az imákat pedig, amit értem mondtak, próbáltam mélyen magamba szívni és nem engedni, nem engedni, hogy a bennem lévő szomorúság, kétség és reménytelenség elszívja és elragadja tőlem még ezt is.

Ahogy haladtam előre a kilátástalanság szomorúsággal kövezett útján, úgy hagytam hátra barátaim nagy részét. Hagytam őket lemorzsolódni, hagytam őket tovább lépni, hagytam őket elmenni. Úgy gondoltam, hogy nem érthetik meg azt, amin keresztül megyek. Elmondani pedig, hogy mi történik, ugyanolyan nehéznek és reménytelennek tűnt, mint amilyen nehéznek és reménytelennek tűnt önmagamnak is bevallani. Hogyan is érthetné meg ezt olyan valaki, aki nem tudja, milyen az, amikor egy testtelen érzés a hatalmába kerít, magával ragad

és legyőz? Minden egyes ilyen csata, melyet önmagam gonoszabb énjével vívtam, borzalmasan nehéz volt. Könnyörögtem, hogy legyen vége, üvöltöttem, addig kiabáltam, míg nem kezdett vérezni az orrom, ameddig csak kiabálni tudtam, ameddig a hangszálaim nem adták fel és nem halkultam el néma zokogásban. Akkor csak úgy voltam, léteztem, mint egy darab semmi, egy darab hangtalan lény a nagy üres térben. Egyedül. Könnyörögtem embernek, Istennek és minden létező és nem létező teremtménynek, hogyha látja a szenvedésemet, ne kínozzon tovább, vessen véget ennek az érzésnek, engedjen örökre megnyugodnom. Altasson el éjszaka és ne ébresszen fel másnap reggel. Így amikor egy-egy ilyen rohamot követően kinyitottam szememet, felnéztem a plafonra és érzékelttem, hogy ez a könnyörgés nem talált halló fülekre, gúnyosan köszönetet mondtam, amiért újra átélhetem majd azt az érzést. Azt az égető és kegyetlen érzést, mely a fekete színre hasonlít. Amely mélyen a mellkasomból tört fel és terjedt szét az ereimben, eljutva minden végtagomhoz, minden izülethez és sejthez, minden izomcsoporthoz és csonthoz, fel egészen a fejembe, egészen az agyamhoz – mely érzést az orvostudomány egészen egyszerűen depressziónak hív.

De hogy lehet ezt az összetett dolgot egyetlen szóval kifejezni? Egyetlenegy szó nem mutatja meg, milyen ez az érzés. A francba is. A büdös francba. Különben is, ha akkor azt mondtam volna valakinek, hogy depressziós vagyok, akkor mi változott volna? Egy szó nem írhatta volna le azt a kint, amit akkor megéltem, azt a kint, amin keresztülmentem.

Így maradt a némaság a barátaim és a családom felé. Elengettem azokat, akik menni akartak, akik úgy gondolták, túl sok ez nekik, túl sok így látni engem, vagy túl sok energiát kellene befektetni egy olyan barátságba, ami nagyon is egyoldalúvá vált.

És így maradtak meg nekem néhányan. A legközelebbi rokonaim, és néhány barát, egy kezemen meg tudtam számolni őket. A barát, aki beugrott hozzám iskola után, vagy aki napi újságot hozott nekem, hogy tudjam, hányadika van. Az, aki vidékről járt fel hozzám, aki látogatási idő után öt perccel ment el. Aki minden nap eljött hozzám, aki a diplomavédése alatt is végig velem volt, aki megpróbálta úgy alakítani az életünket, megpróbált úgy főzni és azt mondani, ami nekem jó volt. Aki imát mondott értem, vagy aki velem színezt a folyosón.

És akik miatt ott voltam a modern börtönben.

Ezek mind ők voltak, ők hősnek hittek és erősnek. De én nem voltam sem hős, sem erős. Ők tettek engem azzá. Azok az emberek, akik velem maradtak, akik nem engedték, hogy feladjam, akik végig fogták a kezemet, akik miatt nem lehetett feladni és elmenekülni. Akik miatt életben maradtam. Mind egytől egyig hozzájárultak ahhoz, hogy tovább csináljam, hogy tovább meneteljek ebben az útvesztőben, mert reményt adtak, hogy megtalálom a kiutat és magam mögött hagyom az étkezési zavar labirintusát.

Aláírtam a terápiás szerződést. És hogyan jutottam ideig? Hogy jutottam el abba az állapotba, mely szükségessé tette egy ilyen szerződés aláírását? Nem rövid történet...

Amiben addig hittem, illúzió volt...

Az, hogy érzelmileg labilis lennék, soha nem tagadtam. Azt hiszem, ezt már egészen kicsi koromtól éreztem magamon, persze nem csak arról van szó, hogy a filmek végén sírtam-e vagy sem. Egy kicsit mindig úgy éreztem, hogy más érzelmi frekvencián működöm, mint a többi, velem egyidős gyerek. Pillanatok alatt változott a hangulatom és ha a komfortot felváltotta a diszkomfort érzése, akkor az addig mosolygós

kislányt felváltotta a durcás, hisztis, gyakran dührohamokat produkáló kislány. A szüleim, nagyszüleim időnként kénytelenek voltak egy pohár vizet zúdíítani a nyakamba, volt, hogy többet is.

Ahogy nőttem, úgy tudatosult bennem, hogy a düh érzete párosul egy másfajta – talán – sokkal rosszabb érzellemmel, a szomorúsággal. Például egy rosszul sikerült dolgozat – később vizsga –, egy csalódás bárkiben és bármiben előhozta ezt. Nálam a kétségbeesés egyet jelentett a szomorú én megjelenésével.

Azt gondolom, hogy a szomorúság érzete mindaddig teljesen helyénvaló, míg nem válik belőle rendszer, mely meghatározza a mindennapokat. Mert akkor már nem szomorúságról vagy szomorú periódusról beszélünk, hanem depresszióról.

2015-öt írtunk, február közepét. A pontos dátumra nem emlékszem, valószínűleg a tudatalatti énem így próbálja eltemetni a rossz emlékeket. Azt a pillanatot, melytől a szomorú hangulat nemhogy mindennapos, de mindenperces lett az életben és a közeli családtagjaiméban is.

Aznap reggel hét óra körül hirtelen kivágódott a szobám ajtaja, testvérem viharzott be rajta. Levegő után kapkodva, értelmetlen szavakat mondott egymás után. Akkor keltem fel, még kótyagos voltam a tegnapi esti késői lefekvéstől, arcomon a párna lenyomatával hunyorogtam. Szememet résnyire tudtam csak kinyitni. Ahogy sikerült testvérem kapkodó szavaiból kiszűrni, mit is próbál mondani nekem, fülem csöngeni kezdett, és forogni a világ.

Akkor hirtelen felébredtem, az álomosság egy szempillantás alatt tűnt el, kipattantak szemeim. Minden kimondott szavának éreztem a súlyát a karomon, a vállamon, Minden kiejtett szó súlyos teherként nehezedett rám. Egy szót ismételtettem magamban akkor: VÉGE. Vége mindennek, vége a tökéletes

balatoni gyerekkornak, az emlékeknek, a szeretetnek, mindennek. Vége az életnek.

Vége egy házasságnak, egy családnak, ami pár órája tökéletesnek és sérthetetlennek tűnt. Vége.

Testvérem meglátta apánk telefonján a felvillanó üzeneteket, ő sem akart hinni a szemének. Én sem.

Minden, amiben addig hittem, hittünk, illúzióknak bizonyult. Egy történetnek, mely meg sem történt velem, egy olyan történetnek, melyet valahol hallottam vagy olvastam. Távolinak és hamisnak tűnt.

Hogy hol siklott ez ki, azt naivitásom miatt nem láttam. Túlságosan gyerek voltam. De megtörtént, hallottam, láttam. Ott volt minden leírva, „feketén-fehéren” egy asztalon felejtett telefon képernyőjén.

„Szerető karjaidban”, „Jól éreztem magam”. Mondatok, amelyek beleégtek a retinámba. Mondatok, amelyeket soha a büdös életben nem fogok, nem is tudok elfelejteni.

Kurva szavak, utáltam őket, mindet. A jelentésüket, a hangsúlyukat, azt, ahogyan íródtak. Minden egyes betűt utáltam ezekben a mondatokban. Egytől egyig. Két mondat az egész, és két mondat egy teljes életre megváltoztatott engem, másokat, életeket dúlt fel.

A bizonyíték tehát megvolt. Testvéremmel a telefont szorongatva először téziseket gyártottunk, miért nem lehet ez igaz. „Ugyan, ez csak vicc. Biztos valaki csak hülyéskedik. Ez nem lehet igaz”. Mondatokat ismételve ültünk egymással szemben a konyhaasztalnál. Elménk még megpróbált minket visszarángatni a gyermeki énkünkbe ezekkel a kijelentésekkel, de akkor már túl késő volt. Minden elbaszódott. Felnőttünk egyetlen reggel alatt. Egy kibaszott telefon miatt, egy rohadt emberi tulajdonság miatt, amit úgy hívnak: önzőség.

Önzőség, mely arra készíti egy felnőtt férfit, hogy az addigi életét feladja és a házasságból való kilépésül a megcsalást vá-

lassza. Hogy a pillanatnyi hév, a fellángolás vagy teljesen mindegy, minek hívjuk, tönkretegyen egy, kettő, három, négy, öt életet, egyszerre. Önzőség, hogy másra nem, csak saját magára gondolva engedjen a csábításnak, a gonosz egyik legfőbb fegyverének.

Csend lett. Ültünk egymással szemben és csak bámultunk magunk elé. Csend lett nem csak körülöttünk, de bennünk is. Megnémultunk. A kétségbeesés megdermesztette a levegőt és megnémított bennünket is. Egyikünk sem értette, hogyan lehetett nem észrevenni, hogy darabokra hullt egy házasság és egy családi élet. Nem értettük, hogyan lettünk ennyire vakok, hogy nem vettük észre a tisztán láthatót, azt, ami az orrunk előtt ment végbe. Azt a dolgot, amit olyan nehéz eltitkolni.

Emlékek tömkelege árasztott el. Emlékek, amelyek egy boldog család boldog perceit idézték fel. Balatoni nyarak, erdélyi kirándulások, születésnapok, karácsonyi fadíszítések, vacsorák. Mind-mind előjöttek. Folyamatosan és megállíthatatlanul keringtek a fejemben. Olyan érzés volt, mintha egy videókazettát tettünk volna be a lejátszóba, melyet nem lehet megállítani. Hiába nyomtam meg a stop gombot, az csak nem akar engedelmeskedni.

Testvéremre néztem, szemem megtelt könnyel, torkomban éreztem a szomorúság keserű ízét. Éreztem, hogy a szívem megszakad. Akkor értettem meg igazán, mit is jelent, ha valakinek megszakad a szíve. Fizikailag éreztem, a mellkasomban, éreztem azt az égető, nyilalló érzést.

A nagy szembesítés után hárman, anyukámmal ültünk a nappaliban. Becsapottnak és üresnek éreztem magam. A legfájóbb érzés a tehetetlenség volt. Mit lehetett volna tenni egy olyan helyzetben? Megváltoztatni nem lehet a múltat, bármilyen fájó is ezt tudomásul venni.

A perceket órák, az órákat napok és a napokat hetek váltották fel. Minden monoton volt és lassú, napjaink a tanácsalanság és a szégyenkezés jegyében teltek. Nem akartuk és nem is tudtuk másokkal megosztani azt, ami velünk történt. Mégis, minden beszélgetésben és szemkontaktusban a sajnálatot véltem felfedezni. Úgy éreztem, hogy a világ összeesküdött ellenünk és már mindenki tudja a kimondhatatlant, azt, amin most a családommal keresztülmegyünk. Úgy éreztem, hogy összesúgnak a hátunk mögött, megbélyegezve minket az együttérzőnek szánt pillantásokkal, az együttérző mosolyokkal, a száj elé emelt kezekkel, amiket a szemem sarkából láttam.

A balatoni városban, ahol éltünk, hamar elterjedt a történet, a mi történetünk. „Megcsalta”. „Elhagyta”. „Összetört”. „Összeomlott”. Ezeket a mondatokat lehetett hallani a kisboltban, ahol gyümölcsöt, zöldséget vettünk, a Balaton-parti kávézóban, ahová jártunk, a munkahelyeken, a házak udvarában.

Az idő múlásával a szégyenérzet és a szomorúság egyre mélyebben meggyökerezett bennem. Majd az idő begyógyítja a sebeket, szokták mondani. Hogyne... Három év távlatából már látom, hogy ez lehetséges, az idő tényleg gyógyír lehet a lelki sebekre, azonban ez függ attól is, hogy milyen mély az a bizonyos seb. Az enyém három év alatt indult el a gyógyulás útján. Három év alatt hegesedett be.

De akkor kilátástalannak tűnt, megélni a következő napot is.

Egyetemi tanulmányaimat és a pesti nyüzsgő életet feladva hazaköltöztem. Két kisfiúra vigyáztam napi rendszerességgel és a helyi önkormányzaton vállaltam mindenféle munkákat. Kezdtém eltávolodni önmagamtól és barátaimtól is. Azt gondoltam, hogy ha sikerül lekötöm gondolataimat munkával, akkor könnyebb lesz elfelejteni az elmúlt hónapok rossz eseményeit és az otthoni nyugodt környezetben meggyógyulok és a depresszióm elmúlik. Próbáltam eltemetni magamban a ke-

serűséget és bánatot. Eltemetni munkával és nem gondolni rá. Ez azonban nem sikerült. Eltemettem ugyan, de nem oldottam meg. A depresszió ugyanúgy fojtogatott, mint azelőtt. Amikor egyedül voltam, nem tudtam másra gondolni, mint arra, hogy minden megváltozott.

Anyukámat és testvéremet sajnáltam és minden alkalommal, mikor rájuk néztem, ez a fojtó érzés még erősebb lett.

Akkor még próbáltam küzdeni az ellen, ami akkor már egyértelműen körvonalazódott. Úgy tudnám leírni a folyamatot, mint egy hatalmas vihar keletkezését, mennydörgéssel, jégesővel és szélviharral. Mint amikor a madárcsicsergős nap-sütötte erdő elhallgat a vihar közeledtével, a távolban már észre lehet venni a villámlást és hallani lehet az ég morajlását és látni, ahogy a mélykék-fekete felhők közelednek. A levegőbe szagolva pedig már érezni az eső illatát. Azonban a pusztításra nem lehet felkészülni, nem lehet felkészülni és előre felmérni a vihar okozta károkat.

Gina és Ginácska

Nem a családban történt félrelépés volt az a pont, amikor először kezdtek gyülekezni a fellegek a fejem felett. Egész kicsi korom óta kicsit instabil voltam lelkiileg. Gyakran és néha hirtelen váltotta egymást a boldogság és a szomorúság érzése. És mindig maximalista voltam. Próbáltam kiszakadni abból, hogy folyton összehasonlítsanak ikertestvéremmel és próbáltam kilépni a kistestvér státuszából. Nagyszüleim – talán túlságosan – szeretve óvó karjaiból és abból, hogy én vagyok GinácsKA, a kistestvér, akire figyelni kell, mert leesik a fáról, ha felmászik rá, eltöri a kezét, ha elesik, és kitöri a fogát, ha fogócska közben ellökik.

Vidékre való visszaköltözésemmel ugyanaz a gyermeki Ginácska lettem ismét, mint mielőtt kiszakadtam otthonról.

Visszakerültem ugyanabba a környezetbe, ahol még mindig az a kislány voltam, akire vigyázni kellett, csak most az elesést és kéztörést felváltotta az, hogy „jaj, szegény kislány elveszítette az apukáját és ebbe tönkre fog menni”. Közben mások nem gondoltak arra, hogy anyukám a férjét, a társát veszítette el és hogy volt mellettem még valaki, aki szintén elveszítette az apját, és akit ugyanannyira érintett ez a történet, mint engem.

Hazaköltözésem egyik oka – a pszichiáterek szerint – a családfői feladatok átvétele volt, az, hogy levegyem a terhet anyukám és testvérem válláról. Ebben lehet valami, hiszen két munkahelyem volt, de utólag azt gondolom, hogy azért, hogy legyen hová elmenekülni a gondok és gondolatok elől. De nem találtam a kiutat így sem. A vihar vészesen közeledett felém, egyre közelebről hallottam a mennydörgést és egyre sötétebb lett az ég.

Apukám akkori gyerekes viselkedése csak olaj volt a tűzre, ami egyáltalán nem jelentett könnyebbséget az elvesztésének a feldolgozásában. Ide-oda ingázott, megjelent, majd eltűnt. Minden egyes megjelenésével felkorbácsolta az indulatokat és érzéseket. Legalább ötször jött vissza hozzánk, hogy aztán egyik napról a másikra köszönés nélkül pakolja össze – vagy pakoltassa össze anyukámmal – a bőröndjét, mi pedig reggel már csak a hült helyét találtuk. Ilyenkor az a bizonyos seb újra és újra felszakadt. Nem volt ideje hegesedésre, gyógyulásra, mert ezek az időszakok túl gyakran váltották egymást. Így az elhagyást, az elhagyottság érzését újra és újra át kellett élnünk.

A csalódás mérhetetlen nagy volt, nem csak az apában, de a férfiban és az emberben is. Azt hiszem, akkor tudat alatt csalódtam az összes férfiban, az összes apában és az összes emberben. Általánosítottam. Ha egy valaki képes volt ezt megtenni, akkor ez bármikor és bárkivel megisméltődhet.

Teltek a napok, a hetek és a hónapok. Monoton, egyhangú lett a világom. Egyedül éreztem magam és azt éreztem, hogy

sem a külső, sem a belső világomra nem vagyok hatással. Gyászoltam, gyászoltunk mindannyian. Úgy tekintettem apámra mint aki meghalt. Úgy éreztem, hogy azon a bizonyos napon, amikor kilépett az ajtón háttal fordítva nekünk, nem csak fizikailag hagyott el, de lelkileg is.

A gyász magával rántott engem is és a környezetemet is. Nem kívántam az ételt, apránként elkezdtem leadni a kilókat. Kialakítottam egy napi rutint, ami a kora reggeli futással kezdődött. Felszabadító érzésként hatott rám a mozgás reggelenként, úgy éreztem, hogy megtaláltam a terápiát a fájdalomra. Kidolgoztam a mozgás mellé egy diétát, próbáltam szigorú lenni magamhoz és ahogy kezdett a tél tavaszba fordulni, úgy cserélhettem le ruháimat két számmal kisebb méretre. Úgy éreztem, hogy megtaláltam egy olyan dolgot a kaotikusnak vélt életemben, amit meg tudok csinálni, amit én irányítok, ami másoknak is feltűnik és a befektetett idő és energia megtérül. Egyre több helyről hallottam és kaptam pozitív visszajelzést és egyre jobban tetszettem magamnak is. Egyre jobban tetszett az a Gina, aki a tükörből visszanezett. Bár a családi problémáink nem oldódtak meg, de találtam egy olyan hobbit, egy olyan elfoglaltságot, melyben összpontosíthattam és levelezhettem azt a sok gyűlöletet.

Mert hogy akkorra már a szívem és a testem megtelt ezzel az érzéssel. A gyűlölettel. Akkor talán ez volt a helyes reakció. Voltaképpen a szomorúság fájó helyét kitöltötte egy erőteljesebb érzélem: a gyűlölet. Igaz, sokkal több energiabefektetést jelent gyűlölni valakit, mint érezni a hiányát, így ez inkább önvédelem volt részemről, olyan segítség, mely megóvott attól, hogy felemésszem magam. Hogy megállítsam a szüntelenül érzett szaggató érzést a mellkasomban és a szívemben.