

CSONTOS ÉRIKA

MI AZ, HOGY VÉLETLEN?

Beszélgetés Bélával, egy felépült, előzőleg „paranoid skizofréniával” diagnosztizált tapasztalati szakértővel

A budapesti Hanghalló Önsegítő Csoportnak két éve ad otthont a budapesti Ébredések Alapítvány. A csoportot egy hozzá tartozó és két tapasztalati szakértő, Béla és Iván vezeti, akik segítenek a többieknek a felépülésben. Dr. Harangozó Judit pszichiáter jóvoltából Béláékkal együtt részt vehettem egy különleges kurzuson: Ron Colamen „hanghallós” workshopján. Ront több mint 20 évvel ezelőtt, huszonéves korában megjelenő destruktív akusztikus hallucinációi miatt „skizofréniával” diagnosztizálták. A hagyományos kezeléstől zombinak érezte magát – és nem múltak el a hanghallásai sem. A pozitív fordulat akkor következett be, amikor kilépett a hagyományos terápiából, és egy szociális munkás javaslatára csatlakozott egy hanghalló csoporthoz. A csoportban feltérképezték az életében a traumatikus előzményeket, amelyek összefüggtek a „hangok” tartalmával. Eldöntendő kérdések segítségével párbeszédbe elegendtek a hangokkal. Ron tapasztalati szakértőként ma egy kis skót szigeten, a Felépülés Házában fogadja az érintetteket, akik e módszer segítségével rendkívüli hatékonysággal gyógyulnak. Bélával készült interjúnkban Ron kurzusának tanulságait is megbeszéljük.

– *Nagyon pozitív fejlemény, hogy tapasztalati szakértő lettél, és másoknak segítesz. Neked kell érezned, hogy milyen mélységig akarod a saját történetedet megosztani. Hogyan kezdődött ez a dolog a hangokkal?*

– Legelőször 2004. januárban voltam orvosnál. Akkor még kijártam rendszeresen hajóra, pincér voltam. Óceánjárón, 8–9 hónapos szerződésekkel. Lakást szerettem volna venni, ez volt a motiváció. Nem is volt semmi gond az első három szerződés alatt. 2004 januárjában két szerződés közt, amikor itthon voltam, összeestem, állítólag idegösszeroppanásom volt, és akkor édesanyám bevitt a házi orvoshoz. Ő javasolta, menjek el egy pszichiáterhez X. városba.

– *Akkor már voltak hangok?*

– Azt hiszem, igen, de inkább idegi kimerültség volt, nagyon rossz állapotban voltam: szorongás, félelem. Meg fájtak a gondolataim. Amikor gondolkodtam, fájt, nagyon le voltam épülve. Utána voltam még egy másik orvosnál, Pesten, a Klinikáknál, ott kaptam ezt a diagnózist, hogy „paranoid skizofrénia”. Fiatal hölgy volt, megkérdezte, hogy hallottam-e hangokat. Mondtam, hogy egyszer

vagy kétszer. Egyből azt mondta, hogy „skizofrénia”. Jó, akkor ebbe beletörődtem, fel sem fogtam, nem érdekelt. Kimentem még egy szerződésre...

– *Mi történt a pszichiátrián?*

– Félórás beszélgetés volt, semmi más.

– *Adott egy diagnózist. És utána? Visszahívott?*

– Lehet, nem emlékszem már.

– *Gyógyszert írt fel?*

– Erre sem emlékszem. De az X városi pszichiáter írt nekem antipszichotikumot, azt elkezdtem szedni, de abbahagytam. Utána kimentem hajóra, akkor fél szerződés után a kinti orvos hazaküldött, mert látták, hogy valami baj van.

– *Ez miben nyilvánult meg?*

– Volt, amikor elkezdtem sírni.

– *Miközben vitted ki a tányérokat?*

– Nem, akkor nem. Látták rajtam a többiek, mondták is, hogy nem vagyok ott. Tehát nem voltam teljesen lelkileg ott. Elküldtek az orvoshoz, az meg hazaküldött. Elvittek a szüleim a Péterfy Sándor utcai pszichiátriára. Ott a pszichiáter már a régi diagnózisok alapján járt el, hogy ez „paranoid skizofrénia.” Őneki volt egy olyan ötlete, hogy lehet, hogy örököltem. Egy hétig voltam ott, nagy szenvedés volt ez az egy hét. Nem is tudtam, miért vagyok ott, akkor még nem fogtam fel ezt az egészet... Nem tudtam, mi történik velem. Persze írtak fel gyógyszert.

– *Antipszichotikumot? Antidepresszánt?*

– Igen, igen, de előtte, azt hiszem, egy hétig voltam a Nyíró Gyulában is. Onnan meg elküldtek a Péterfybe.

– *Miért küldtek el?*

– Még akkor füves cigiztem. Ez 2004 táján volt. Szóval átkerültem a Péterfybe, ott más oldalról közelítették meg. 2005 májusában kimentem Angliába, szedtem egy darabig a gyógyszert. Rendes volt az orvos, mondta, hívjam föl bármikor, ha valami baj van... Akkor ott abbahagytam a gyógyszert.

– *Mert jól voltál?*

– Hát nem. A gyógyszertől nem éreztem jól magam, abbahagytam. Annyira kiütött, hogy létezni nem tudtam. Szedált.

– *Talán túl magas volt a dózis?*

– Lehet. De azóta, amióta gyógyszeresen kezelnek, 50 kilót híztam. 26 éves koromig 80 kiló voltam. Most vagyok 36 éves.

– *Próbáltál ez ellen valamit tenni?*

– A mindennapjaim erről szólnak szinte. Annyit el tudtam érni, hogy nem növekszik a súlyom. Tudatosan, akarattal próbáltam fogyni, az sem jött össze. Aztán próbáltam taktikázni, hogy nagyon lassan, de biztosan fogyjak.

– *Valami testmozgást be tudsz illeszteni?*

– Amikor a szüleimnél vagyok otthon, általában mindig segíték a kertészházban. Kerti munka, fűnyírás, kukoricatörés, kapálás, az mindennapos szinte. Jó, itt van már a tél, nincs annyi meló.

– *Az antipszichotikumot a mellékhatások miatt hagytad el, vagy ezt így nem lehet ennyire konkrétan mondani?*

– Azt tudtam, hogy nagyon rosszul érzem magam, és abbahagytam két hónap múlva. Mondtam is az orvosnak, a Péterfy Sándor utcainak. Felhívtam telefonon Angliából, és utána úgy dolgoztam. Nagyon jó munkahelyem volt, szeretek, megbecsültek, de 2006. február–március körül – ez hosszú szenvedés vége volt – egyszerűen úgy döntöttem, nem megyek be dolgozni, mert annyira rosszul voltam, hogy mondtam, haza kell jönnöm, el kell mennem orvoshoz. Úgy éreztem, annyira szét vagyok esve gondolatilag meg fizikailag, annyira meg vagyok terhelve, hogy szinte már sétálni is nehéz.

– *Nem volt-e előzőleg a munka nagyon megterhelő? Azt képzelem, egy ilyen hajón nem 8 órát dolgoznak.*

– 12-öt, 14-et.

– *Keveset aludtatok?*

– Igen, az is nagyon kikészített. Biztos közrejátszott.

– *Mások ezt hogy bírták? Nem szenvedtek?*

– Dehogynem! Volt olyan, nem is egyszer, hanem sokszor, amikor ott voltam második-harmadik alkalommal, hogy jöttek az újoncok, és mentek haza egy hét után. Sokan. Luxushajó volt, 14 emeletes. Háromezer utas, és 1000–1500 fő a személyzet. Kihasználták az ember erejét.

– *Mikor volt szabadidő?*

– Reggel 6-kor keltünk, akkor volt egy-két óra, három óra. A *day off*, a szabadnap azt jelentette, hogy reggeliztetés után 9-től vacsoráig szabadok vagyunk. Délután 4-kor el kellett kezdeni készülődni, 5-re fölment az ember az étterembe, elrendezte a dolgokat, az asztalát rendbe rakta, és este 6-kor kezdődött a vacsora. Jöttek a vendégek, este 11 körül lett vége, akkor tudtunk elszabadulni az étteremből.

– *Nem féltél, hogy baleset történik az óceánjárón?*
– Nem igazán, mert akkora a hajó, hogy meglátja az ember, és biztonságérzete van. Olyan biztonsági előírások vannak! Minden héten egyszer két órán keresztül azt gyakoroltuk, hogy ha megszólalt a sziréna, hova kell mennünk mentőmellényestől. Egy szituációt képzeltünk el, baleset esetén két percen belül mindenkinek a helyén kellett lennie. Persze volt olyan, hogy fölcsapott a hetedik emeletig a hullám. Néha tengeribeteg lettem... Amúgy nem féltem. Olyan vízzáró ajtók vannak a tenger alatt, hogy ha beömlik a víz, le lehet szigetelni az egyik részt.

– *Mennyit lehetett a világból látni?*
– Vagy előre tervezett magának az ember, hogyha, mondjuk, megállunk Alaszkában ennél és ennél a kikötőnél, akkor, ha gyorsan benevezünk egy túrára, lehet, hogy elvisznek bálnanézőbe. Lehetett néha utakat szervezni, ami belefért abba a reggel 9-től délután 4 óráig tartó időbe. De volt, amikor csak ebédelni mentünk ki.

– *Akármilyen óriási ez a hajó – neked, gondolom, egy konkrét helyen kellett lenned, illetve a konyha és az étterem között ingáztál. Ez nem volt egyfajta bezártságélmény?*
– Dehogynem, alig vártam, hogy kimehessek a nyitott fedélzetre. Voltak ablakok mindenhol, csak nem lehetett kinyitni. Vacsora után, meg általában este 6 után már úton volt a hajó, és akkor kimentem a fedélzetre, kiszellőztettem a fejem... Ez az egész rossz állapot a hajón kezdődött, az öt szerződésből a negyedikben. Az 2003-ban volt. Akkor volt egy barátnőm itthon, de kimentem, és rendkívül rosszul éreztem magam. Mert hiányzott. E-mailezni persze lehetett, meg telefonálni.

– *Csak az nem ugyanaz, mint ha veled vagy.*
– Igen, hát persze. Az akkor nagyon kikészített, az biztos. Ahogy hazajöttem abból a szerződésből, utána kezdődtek el a hangok is. Összeadódott minden, szerintem az volt az utolsó csepp a pohárban, hogy ő itthon maradt, én meg kimentem. Ő is próbált felvételizni a hajóra, csak nem vették fel. Aztán hazajöttem, végül is nagyon rossz állapotban voltam... Végül én mondtam, hogy hagyjuk abba, ő akkor nem értette meg, hogy mi van velem. Meg apám is ellenezte a kapcsolatot, vele is konfliktusba kerültem. Szerinte a barátnőm miatt kerültem ilyen állapotba.

– *Mennyi ideje ismertétek egymást?*
– Talán két éve, de közben én voltam kétszer nyolc hónapot úton. Tartottuk a kapcsolatot, amikor a hajón voltam, meg itthon, akkor együtt voltunk. Olyan két év, ha volt. Szóval nem értette, mi ez, mi folyik velem. Én sem értettem, aztán menekülésképpen szakítottam vele, mert csak rosszabb lett volna szerintem.

– *Azt képzelem, ha én hallanék először egy ilyen hangot, megijednék.*
– Volt olyan, ami teljesen úgy hangzott, mintha állna valaki ismeretlen mellett, de mégsem volt ott senki, és mégis, mintha kívülről jött volna a hang.

– *Mit mondott?*

– Volt egy-két ilyen jellegzetes, ami nagyon emlékezetes. Volt, amikor itthon voltam, azt mondta egy hang, „Istennek bárcsak tíz ilyen katonája lenne”. De később inkább ilyen belülről jövő, belső hangok gyötörtek.

– *Erről nem akarsz részletesebben beszélni?*

– Az a baj, olyan sok volt, hogy nem tudom, most melyiket. Vagy tíz különféle hang volt, és egyszerre beszéltek hozzám. Úgy teltek a napjaim, hogy folyamatosan hangokat adtak, tehát állandóan.

– *Mintha több rádióadó szólna?*

– Igen.

– *Ha mondjuk, három ember ide bejönne, és mind a három egyszerre beszélne hozzám, akkor nem énteném őket külön-külön. Hangzavar volt?*

– Igen, olyasmi. Néha ki tudtam szűrni egyet-egyét, amin elgondolkodtam.

– *Milyen jellegű volt?*

– Parancsoló, kritizáló, analízáló. Elemezte a viselkedésemet. Állandóan. Ha jobb lábbal léptem, akkor az volt a baj, azt elemezte, hogy miért a jobbal lépek.

– *Egyes szám második személyben, hogy „Béla, miért jobb lábbal léptél a bal után?”*

– Volt olyan is. Meg olyan is, hogy egyes szám első személyben, hogy „de hülye vagyok”. Az úgy hangzott, mintha én mondtam volna magamnak. De nem én mondtam, ezért kicsit megkavart. Bunkóságnak tűnt az egész, hogy szívát a hang. Tök úgy jött le, hogy ez most tényleg szívát engem.

– *Ez az Isten katonája pozitívnak hangzik, nem?*

– Félelmetes volt a hang, de amit mondott, az pozitív volt. Néztem a tévét, egyedül voltam, és egy éles hang azt mondta – teljesen, mintha ott állt volna valaki mellett: „Hé, figyelj, Béla!” És akkor jó, oké, mondtam neki magamban, hogy figyelek. Akkor mondta, „Bárcsak Istennek tíz ilyen katonája lenne!” És elindultam egy ilyen hülyeségen, akkor azt hittem, hogy tényleg Isten katonája vagyok, és szereznem kell még kilenc ilyen. Társaságban mindig arra figyeltem, hogy valaki mond-e nekem valamit tudat alatt, tehát jelez-e, hogy ő is Isten katonája. Ó, hát én Isten-bolondot csináltam magamból. De aztán szerencsére kitisztult az agyam. Hála az égnek, hogy ezeket úgy el tudtam gondolni, hogy ezek tévhitiek voltak, téveszmék...

– *Várjál, még ott tartunk, hogy ez egyáltalán kialakult. Mennyi időbe telt, amíg erről valakinek mertél beszélni? Ki volt az, és hogyan reagált?*

– Akkor erről senkinek nem tudtam beszélni. Olyan félelemben voltam, azt sem tudtam, mi történik velem. 2006-ban, amikor hazajöttem Angliából, Y. városba kerültem a pszichiátriára, zárt osztályra is... Akkor már nagyon rosszul voltam. Hazajöttem, nem mertem elmenni sem a szüleimhez, sem a bátyámhoz, hanem három vagy négy napig kóvályogtam az utcán este.

– *Miért nem mertél elmenni?*

– Nem akartam erről beszélni, biztos azt mondták volna, hogy az ital meg a füves cigi. Részben igazuk is volt. Nem voltam alkoholista, de minden este 3–4 sör. De inkább a füves cigitől volt. Az utcán kóvályogtam. És akkor megtaláltak a szüleim. A tesóm munkahelye körül mászkáltam, szerintem a tesóm szólt nekik. Végül ők elvittek Y. városba, a pszichiátriára. A szülőfalum nincs messze Y.-tól. Ott voltam három hónapig zárt osztályon. Ott viszont sok minden megfordult az agyamban, szerencsére jó dolog, meg a szüleim is mondták, hogy vagy abbahagyok minden káros szenvedélyt, vagy nem mehetek haza. Ők azt gondolták, hogy ez a marihuána miatt van.

– *Én is olvastam, hogy sokkal veszélyesebb lehet, mint gondolnánk. Néha pszichotikus tüneteket okoz. Miért kellett zárt osztályra vinni?*

– Mert amikor bevittek a szüleim, akkor az orvosnak is olyan dolgokat mondtam: ezeket az összeesküvés-elméleteimet, hogy engem lehallgatnak.

– *Mert volt egy ilyen része is?*

– Igen, az is sokáig tartott.

– *Akkor tulajdonképpen a saját akaratodból kerültél be, nem kényszerrel? Vagyis a szüleiddel megbeszélve?*

– Igen.

– *A hangokkal kapcsolatos volt, hogy téged lehallgatnak, vagy attól független?*

– A hangokkal is, persze. Azt hittem, azok a hangok, akik lehallgatnak, azok beszélnek hozzám.

– *Beküldik valahogy a fejedbe őket?*

– Igen, meg akkor már ott voltak a földönkívüliek, Isten, angyalok.

– *Földönkívüliek is voltak?*

– Azokat is beképzelttem, persze, hogy irányítják a Földet meg a bolygókat.

– *Akkor képi része is volt, nem csak hang? Vagy csak elképzelted, hogy a hangot egy földönkívüli sugározza?*

– Igen, igen. Volt, amelyiket a földönkívüli mondta, volt, amit az angyal, volt, amit az ördög, volt, amit az Isten, volt, amit esetleg halott szellemek...

– *Volt-e sci-fi olvasmányélményed vagy film, ami nagy hatással volt rád?*

– Például a *Mátrix* című film. De nem akkor volt ijesztő, amikor megnéztem, hanem később, amikor rossz állapotba kerültem, mert akkor a *Mártix*hoz hasonlóan úgy éreztem, mintha a világ csak kitaláció lenne.

– *Ismerősök hangján is beszéltek a hangok? Vagy többségében ilyen-olyan ismeretlen lények beszéltek hozzád?*

– Sokszor hallottam édesapám hangját, ami úgy jellemző volt.

– *Az milyen jellegű volt?*

– Kritizáló.

– *Többnyire mind kritizálók voltak? Az angyal is?*

– Igen.

– *Akkor honnan tudtad, hogy angyal?*

– Nem is tudom, társult hozzá egy kép, egy fantázia így belül néha. De amúgy abban igazad van, hogy az angyalok általában jóindulatúnak tündek. Lehet, hogy emiatt is gondoltam, hogy angyalok.

– *Az ördög negatív volt?*

– Igen. A földönkívüli meg tudományos.

– *Mondjuk, mit mondott az ördög, ha ez így megfogható, mi volt a fő iránya?*

– Nem is tudom. Ezek ilyen vallásos dolgok...

– *Te vallásos vagy eleve?*

– Tartozom egyházhoz, keresztény katolikus, de nem gyakorlom...

– *A szüleid hívők?*

– Nem, nem. Édesapám szülei voltak adventisták, meg édesapám négy testvére mind adventista volt, szombatistáknak is hívják őket. Hasonló a zsidó valláshoz egy kicsit, hogy nem esznek disznóhúst. Apám egyedül nem volt adventista, meg anyukám sem. Anyukám más. Ők katolikusok. Tehát nem voltunk különösen vallásosak, nem jártunk templomba, csak néha. A sógorom tiszteletes egy vallási közösségben. Szerinte a hanghallás az ördög befolyása.

- *De nem voltál ateista sem...*
- Foglalkoztatott az Isten, persze. Isten léte. Sokszor gondoltam Istenre, amikor nehéz helyzetben voltam a hajón, meg a hit is foglalkoztatott. Lehet, ezekből a vallásos dolgokból jött az ördög, az angyal.

- *Most a valláshoz hogyan állsz? Templomba járó vagy?*
- Nem. De valamennyire hívőnek gondolom magam. Katolikus vagyok. Szoktam Istenhez beszélni, így magamban, jót is, rosszat is.

- *Ő is benne volt a hanghallásban?*
- Volt olyan is, hogy azt hittem, Isten szól hozzám.

- *Férfi hang volt?*
- Azt hiszem. De női hangot is hallottam. Az a hang, hogy „bárcsak tíz ilyen katonája”, női volt. És egyszer a hajóban, a tengeren egy nem nélküli, semleges hangot hallottam: „Azért, mert hazudtál a barátnődnek, meg fogsz halni!” Nagy félelmet keltett.

- *Hogyan értelmezed most?*
- Elfojtott érzések kifejezése volt. A büntudatomat fejezte ki, mert hazudtam a barátnőmnek. Saját érzéseinket ismerjük meg a hangokkal. A leggyakoribb érzelmi kiváltó okok: stressz, büntudat, bizonytalanság, traumák, érzelmi elakadások, heves érzelmek, céltalanság, gyász, tehetetlenség, értelmetlenség, düh. A hang fele a saját mérgem.

- *A tudományos érdeklődéseddal kapcsolatban miért pont földönkívüli jött?*
- Akkor olyan dolgokon gondolkodtam, hogy esetleg az agyhullámoknak, tehát a gondolatnak is van egy bizonyos frekvenciája állítólag, és hogy lehetséges-e gondolattal egy magnót bekapcsolni. Amikor már a hanghallás volt, gondolkodtam ilyeneken, miért történnek velem ilyen furcsa dolgok, hogy néztem a magnót például, és akkor kikapcsolt. Tehát azt hittem, valahogy manipuláltam a magnót, de nem erről volt szó. És hogy a földönkívüliek vajon tudják-e befolyásolni az ember gondolkodását? Akkor rengeteg ilyen hülyeségen gondolkodtam.

- *Amikor a szüleidnek beszéltél erről, mert valakinek csak el kellett mondani, megjedtek?*
- Igen. Úgy teltek el évek, talán addig, amíg ide nem kerültem az alapítványhoz, hogy ők ezt nehezen kezelték. Szégyellték is, és amikor ott voltam velük, elég nehezen értették meg egymást. Az akkor nagyon rossz helyzet volt. Amióta ide járok, most már tök jó a kapcsolat.

– *Ugorjunk vissza, 2006-hoz, amikor a zárt osztályon voltál Y. városban, és fölmerült, hogy esetleg a marihuána katalizálta ezt az állapotot. Nem okozta, de mondjuk, rásegített. Amikor kijöttél, elhatároztad, hogy nem iszol, nem szívsz. Mi történt? Munkaképes lettél?*

– Á, nem.

– *Eltartottak a szüleid?*

– Igen.

– *És nem volt kapcsolatod lánnyal.*

– Akkor nem.

– *Különösen nehéz lehetett.*

– Nehéz. Otthon laktam a szüleimnél. Azt mondták, megszakítják velem a kapcsolatot, ha nem hagyom abba az ivást meg a füvezést. Akkor fordult meg bennem minden, hogy ők sokkal fontosabbak, mint a füves cigi meg a pia. Úgyhogy elhatároztam, ez 2006 volt. 2010 végén, még két hónapra rászoktam a sima cigire, utána abbahagytam. Tehát végül is nyolc év, 2006 óta. 2010 óta megint eltelt négy év. De arra jó volt az a két hónap cigizés, hogy rájöttem, tényleg nem fogom még egyszer azt a hibát elkövetni, hogy megint rágyújtok két hónapig. Tehát az sima cigi volt, nem füves.

– *A zárt osztályon volt valamiféle pszichoterápia?*

– Nem. Bejött hozzánk néha vizitelni, reggel, meg azt hiszem, délután, vagy estefelé egy-egy orvos, kérdezték, hogy vagyunk, mi van velünk.

– *Tehát csak gyógyszerelés volt?*

– Rosszul mondom, volt, amikor a zárt osztályról kimentünk, hetente egyszer volt egy terápiaszerűség. Bent voltunk tízen betegek, és két hölgy, azt hiszem, pszichiáter, meg szociális munkás, azokkal volt egy kis kötetlen beszélgetés, ki hogy érzi magát, ilyenek. Volt festészet is.

– *De azzal konkrétan, hogy milyen az életed, nem foglalkoztak? Ennek a tartalmával, hogy milyen hangokat hallasz?*

– Ja, nem igazán.

– *Utána mi történt? 2006 és 2010 között hogyan jutottál el Harangozó Judit-hoz, a Hanghalló Önségítő Csoporthoz?*

– Amikor otthon voltam a szüleimnél, volt kisebb-nagyobb munkám, 2007-ben három vagy négy hónapig Z. városban egy elektrotechnikai üzemben voltam tolmács. Az is nehéz volt, azt is otthagytam. Megtudták, mi a bajom, és végül azért hagytam ott.

- *Hogyan tudták meg?*
- Úgy, hogy elmondtam.

- *Megijedtek?*
- Nem tudom.

- *A hanghallást vagy a diagnózist mondtad?*
- A diagnózist. Lehet, hogy nem is ők ijedtek meg, inkább én utána. Nem kellett volna elmondani, mert utána nagyon kellemetlenül éreztem magam. Nem az elején mondtam el, hanem két hónap után.

- *Másként bántak veled? Vagy csak te gondoltad?*
- Valószínűleg meg sem vártam, hogy időt adjak arra, hogy másként gondoljanak rám. Részben amiatt is hagytam abba, mert tolmácsnak vettek föl, és az jól is ment, de aztán be akartak fogni biztonsági őrnek is. Le kellett volna tenni a biztonsági őr vizsgát, de nem tettem le, mert egy csomó pénz lett volna, meg elmondtam, mi bajom van. Ez volt 2007-ben. Aztán otthon voltam a szüleimnél. Azt kihagytam, végül is ez is fontos, szerintem, hogy 2006 óta az OPNI-ban is voltam, most jut eszembe.

- *Mint bent fekvő, vagy csak bejártál?*
- Mint bent fekvő voltam egy hétig, mert ahogy X. városból hazaértem három hónap után, volt egy öngyilkossági kísérletem. Egy hétig voltam az intenzíven a Péterfyben a toxikológián.

- *Gyógyszerrel?*
- Igen... Egy hétig intenzíven voltam, utána átvittek az OPNI-ba, ott állították be a gyógyszert, a Risperdál injekciót. Azóta rendszeresen járok orvoshoz, rendszeresen vagyok gyógyszerelve, ötfajta antipszichotikumot kipróbáltam, és 2011 óta kapom a Leponexet meg az Asentrát. 2006-tól meg végig Risperdál injekciót kaptam. És akkor ott járunk a történetemben, hogy 2008. Utána 2009. szeptembertől 2009. decemberig – csomó évszámot mondok, nem? Nem tudom, lehet-e követni? Szóval decemberig leadtam 50 kilót, és örültem, minden tök jó, végre kereshetek munkát. És akkor öngyilkos lett az egyik barátom. Kész voltam. Gondoltam arra, hogy kéne egy orvos nagyon, de pénzem nem volt rá. Kezdtém kutakodni az interneten... És felhívtam az Alapítványt, Harangozó doktornővel beszéltem. Mondta, jöjjenek be. Volt, mikor a szüleim is itt voltak velem. Úgyhogy utána így.

- *Tehát őhöz kértél egyéni terápiára?*
- Igen, de előtte voltak próbálkozásaim magánpszichológusokkal meg magánpszichiáterekkel. 5–6 alkalom után mindegyiket ott hagytam, mert drága is volt, meg úgy éreztem, nem haladtunk semmit előre. Végül ide kerültem, itt meg

nagyon haladtunk. Hetente jártam ide rendszeresen. 2010 márciusában fölköltöztem Pestre, albérletbe. A tesóm állta az albérletet. Ez azért nagyon sokat segített. Azért költöztem föl, hogy be tudjak járni. A másik ok az volt, hogy nem jöttem ki a szüleimmel, főleg édesapámmal. Akkor még nem voltam ilyen jó állapotban, úgymond. És meghalt előtte a barátom, amit mondtam, hogy öngyilkos lett 2009. decemberben, és január–február–márciusban még elvoltam a szüleimmel, de elhatároztam, hogy följövök. Végül, amikor följöttem, munkahelyet akartam keresni, de sehova nem vettek föl ezzel a diagnózissal. Olyan helyekre adtam le a jelentkezést, ahol megváltozott munkaképességűt kerestek. Az volt a baj, hogy azt írták a papírra, nem vagyok terhelhető érzelmileg. Az összes munkahelyen az volt az indok: nem vesznek föl, mert nem vagyok terhelhető. Sok munkahelyen az volt az indok, hogy ilyen fiatalon skizofrén, tehát akkor az már eleve olyan... Skizofrént nem vesznek fel. Tehát biztos volt bennük előítélet.

– *Pincérként próbáltál elhelyezkedni?*

– Volt, amikor a Tescóba jelentkeztem mindenesnek, árufeltöltőnek. Akkor azt akartam, hogy legyen egy könnyű, terápiás munka, bejárok 4–5 órára. Lesz egy kis pénzem, és szépen felépítem magam. De nem sikerült egyik munkahely sem.

– *A Tescóban is lett volna olyan lehetőség, hogy megváltozott munkaképességű?*

– Igen, felvettek volna ezzel a skizofrénia diagnózissal, csak ne lett volna ott, hogy nem vagyok terhelhető. Akkor jelentkeztem a CBA-ba. Volt, hogy portásnak jelentkeztem, máskor felszolgálónak. A Roosevelt téren van a Four Seasons, és több szálloda. A francia Sofitel és a Grand Hotel. Bementem mind a három helyre. Nem kerestek, nem volt felvétel, csak úgy bementem, hátha fölvesznek. Leadtam az önéletrajzomat mindenhova. De itt nem írtam bele a diagnózist! És a Four Seasonsba fel is vettek volna pincérnek. De mondta a személyzeti főnök, hogy ők csak rendezvényekre keresnek felszolgálót. Az ilyen rendezvényeket úgy kell elképzelni, hogy reggel 6-kor elkezdünk felteríteni egy hatalmas terepet, és ott vagyunk másnap reggel 6-ig. Ez huszonnégy órás munka. Mondtam, ezt én sajnos nem tudom vállalni.

– *Megfordultál vagy öt kórházban, legalább öt, pszichiáternél, pszichológusnál, ötféle gyógyszert kipróbáltál, és egyik sem tűnik úgy, hogy igazán előrevitt volna. Miben volt más Harangozó Judit közelítése?*

– Ő egyrészt a kommunikációt tanította: hogyan kell kommunikálni családon belül és máshol, hogy elkerülje az ember a stresszt. Ez nagyon stresszcsökkentő, ha jól kommunikál az ember. Másrészt ő volt az egyetlen, aki azt mondta, nem baj, ha vannak hangok. Ha jó a hang, az nem baj! Ez már önmagában nagyon nagy öröm volt a számomra! Meg volt olyan, hogy behoztam a doktornőnek újságokat. Ott volt rajta egy színész, és az volt odaírva, hogy Katinka beszélget az elhunyt nagymamájával. Ez a Cseke Katinka a *Jóban Rosszban* sorozatból. Egy ilyen kis

duci hölgy. A másikban meg a Rúzsza Magdiról írták, hogy hisz az angyalokban, és beszélget a meghalt nagymamájával, valami ilyesmit olvastam. Kérdeztem a doktornót, hogy önekik miért nem skizofrénia a diagnózisuk?

– *Jogos!*

– A főorvos asszony nem is ellenkezett, hogy ez hülyeség, rágalom, vagy mit tudom én. Tök jó volt, ahogyan ehhez hozzáállt. Azt állította, nem baj, ha az ember hangokat hall, ha nem akadályozza, ha működőképes az ember. Minden ember hallott már hangot az életében... Beszélgetett a szüleimmel is. Engem befogott egy itt dolgozó pszichológushoz, Myrtilhez, terápiára. Rendszeresen jártam hozzá. Egy héten itt voltam négyszer is, ami nem volt terhelő, mindig jöttem órákat beszélgetni.

– *Jót tett?*

– Nagyon jó volt. Myrtiltől hallottam egy pár dolgot, ami addig eszembe sem jutott, hogy például „összefüggésbe hozok valamit valamivel”. Mintha valaki nekem szólna vagy látná a gondolataimat – és ő azt úgy fogalmazta meg, hogy „összefüggésbe hoztam”. Ez valahogy jó hatással volt rám, megértettem jobban. Tehát előtte nem tudtam jól kifejezni magam: ha valaki rólam beszél, akkor én azt összefüggésbe hozom a saját gondolataimmal. Valahogy én nem fogalmaztam meg ezeket a dolgokat magamban. Akkor sötétség uralkodott, de utána kitisztult...

– *És kevesebb lett a hang?*

– Igen.

– *Most is vannak még?*

– Van, előfordul.

– *De nem állandóan?*

– Nem, nem.

– *Tudnál példát mondani?*

– Előfordult, hogy egy hang angolul szólt hozzám „sophisticated”.

– *Ezt hogyan értelmezted? Eleve több jelentésű a szó.*

– Kikerestem szótárból. Azt hiszem, azt jelenti, hogy művelt, kifinomult. Utólag az a következtetésem: hogy lehet, hogy ezek rám jellemzőek? Akkor nem következtettem semmire. Egy másik alkalommal, amikor a strandon készültem fürdeni, egy gúnyolódó hang azt mondta: „submarine” – tengeralattjárónak nevezett a testsúlyom miatt.

– *Kié volt?*

– Nem tudom, semleges hang lehetett. Akkor arra gondoltam a medencére, vízre nézve, hogy milyen jó lesz mindjárt belemerülni. Akkor mondta ezt a hang.

– *Az már elmúlt, hogy sok hang szól hozzád egyszerre?*

– El. Annyi, hogy ez általában belőlem jön. Rájöttem, hogy akkor jön a hang, amikor stresszelek. Valahogy így élem az életem. Egész jó életet lehet úgy élni, ha ismerem a határait, és hogy mi okoz nekem stresszt. Vannak hülye dolgaim, néha stresszelek apróságokon, hogy nem mostam meg rendesen a kezem. Akkor jön egy hang.

– *És mit mond? Hogy nem mostad meg a kezed?*

– Általában belőlem jön. Magamat kritizálom, hogy „figyelj már oda, nem mostad meg rendesen!”.

– *Mit csinálsz, ha nagyon kritikus a hang?*

– Én is mindig elmondom a véleményem, megjegyzést teszek. Kiállok magamért.

– *Hol is tartottunk az élettörténetedben?*

– 2011-ben megint bekerültem a Balassa utcába egy hónapra. Akkor dohányoztam két hónapig, szerintem az is közrejátszott. És 2011-ben rosszabb lett a közérzetem. Akkor még nem voltam olyan jó állapotban, mint most, és két vagy három hónapig dohányoztam, nem voltam jól, végül a doktornő beküldött, de én is kértem, hogy menjek be, azt hiszem. Ott voltam egy hónapig, majd megint hazakerültem a szüleimhez. Ami szerintem nagyon sokat segített: akkor döntöttünk úgy Harangozó doktornővel, hogy a Risperdal injekciót lecseréljük tablettára. Az 2006 óta volt, az OPNI-ban adták. Az depot injekció volt, kéthetente be kellett jönni, és beadták.

– *Az miért volt rossz?*

– Nem volt semmi előrehaladás az injekcióval. Az is könnyített a helyzetemen, hogy nem kellett bejárni kéthetente, Egy másik antipszihotikum lett, a Leponextől jobban lettem, azt még mindig szedem. De azóta vagy háromszor már csökkenttük az adagot.

– *Nem lettél rosszabbul a csökkentéskor?*

– Egy átmeneti időszakban, körülbelül egy hónapig rossz volt, átmenetileg feszült voltam, kicsit zavart, de utána megszoktam.

– *Hogyan lett belőled és Ivánból tapasztalati szakértő?*

– Harangozó doktornő ötlete volt, mert látta rajtunk, hogy a felépülés útján vagyunk. Először összehozott egy találkozót az egyik hozzátartozóval, Leventével, 2012 tavaszán. Azóta tartjuk a kapcsolatot. Akkor ők kitalálták a főorvosasszonnyal, hogy legyen csoport, ami el is indult. Levente lett az első Hanghalló Önségitő Csoport vezetője. Akkor még csak egy páran voltunk, 8–10-en. A főorvosasszony tanácsára Levente olvasta a könyveket, amiket a *Hearing Voices* mozgalom adott ki. Például *Az 50 fölépüléstörténetet*. Sokat lefordított belőle, Ivánt és másokat is bevonva. Tartotta a kapcsolatot egy pár emberrel, akik a könyveket írták – és a külföldi hanghallós szervezetekkel. Utána a csoportvezető ösztönözt engem, hogy írjam meg a fölépülésem történetét. Ösztönöztük a csoporttagokat, hogy mindenki írjon magáról, hogy valahogy elinduljunk, aztán neki is összeállt a kép, hogyan kéne csinálni. Láttuk, hogy ez a módszer jó, használ. Minden csoport alatt jegyzeteltünk, mi történt, Iván is, Levente is, majd hárman összefésültük az emlékeztetőt, és a következő csoport előtt mindenkinek kiküldtük e-mailen. Közben beindul a székesfehérvári hanghalló csoport, ez egy újabb lehetőség lett, hogy tapasztalati szakértőként segítsek. Aztán beindult Szegeden is egy csoport. Azóta egész jól érzem magam. Az utolsó csoportüléseket már felváltva vezettük Leventével.

– *Neked mi jelentette magaddal a legfőbb gondot?*

– Az érzéseim kezelése. Azt kell megtanulni, hogy megértsük az érzéseinket. A hangokkal magának mindenki mindent elmond, megtanultam, hogyan lehet a hangokkal tárgyalni.

– *És hogyan?*

– A hangoknak üzenete van, „dekódolni” kell őket. Összefüggésbe lehet hozni az életünkkel. Ki kell állni magunkért, ha kritizál a hang. És eldöntendő kérdéseket kell neki feltenni, ha kritizál. Például, ha azt mondja: „lusta vagy” akkor azt kell neki mondani, hogy: „én, aki napi 5–8 órát a kertben dolgozom, én vagyok lusta?”.

– *Te sokat dolgoztál az alapítvány érdekében is...*

Igen. Sikerült Ron Colemanékat is Skóciából elcsalni ide, hogy csináljanak workshopot a hanghalló módszerből. Ron nem semmi munkát csinál, ugye, ott egy kis skóciai szigeten, a Felépülés Házában. Aztán a Hanghallók Világnapja szeptember 13-án van, mindegyiken ott voltunk. Előadást tartottunk. Itt voltak a WHO-tól is a minisztériumban, oda is elmentünk a csoport képviselőiben. Ott is angolul mondtam el pár dolgot. Nemcsak mi voltunk, hanem több szervezet képviselői. Valaki az autisták intézményeiből jött. Mindenki elmondta a baját, hogy tudnak-e ezzel valamit tenni, vagy esetleg kapunk-e valami támogatást. Én még bejártam a doktornőhöz külföldi medikusokkal – akik ide járnak egyetemre – beszélgetni is.

- *Az, hogy másoknak segítesz, tanácsot adsz a csoportban, milyen érzés?*
- Elég izgalmas.

– *Ebből volt, gondolom, sikerélményed is?*

– Volt, bár eleinte nagyon sokat idegeskedtem ilyeneken, hogy jövök én ahhoz – tanácsot adni?! Nehogy valaki félreértse. Tudom, hogy milyen az ember, amikor ilyen kiszolgáltatott helyzetben van, meg érzékeny. De úgy érzem, hogy 2012 óta, amióta ezt csináljuk, megtanultam beszélni finoman, okosan...

– *Azt mesélted Ron Coleman workshopján – ez nekem nagyon tetszett –, hogy van, akinek Skype-on adsz tanácsot. Az hogy jött?*

– Az anyukája volt itt az illetőnek egy csoporton. Odajött hozzám, hogy van egy lánya, tudnék-e neki segíteni. Az első három alkalommal elmentem személyesen. Utána Skype-on tartottuk a kapcsolatot a lánnyal.

– *Miket kérdeztél tőle?*

– Először apró dolgokat, hogy mit csinál, milyen örömei vannak az életben, meg ilyenek. Ugye, amik alapdolgok. Aztán bonyolultabbakat. Mesélte ő is, hogy összefüggésbe hoz sok mindent mindennel. Becsapja valaki az ajtót az autóban, lent a parkolóban, akkor azt hiszi, hogy ez neki szól. Figyeli az embereket, gesztikulál valaki, azt hiszi, hogy valaki célozni akar rá, utalni valamire. Akkor mindig elmondtam a saját tapasztalataimat, nekem is volt ilyen, ez meg fog szűnni, meg „rájössz majd, hogy ez nem így van”. Biztattam, mozduljon ki otthonról, meg általában. Panelban laknak, és bezárkózott, fél kimenni, azt hiszi, róla beszélnek az utcán. Mondtam neki, nem így van, ez csak tévhit.

– *És elfogadta?*

– Nem nagyon, még nem igazán. De most ott tart, hogy gyógyszert váltott neki a doktornő, és jól érzi magát. Legutóbb abban maradtunk, hogy most ne keressem. Ő keres majd, hogyha akar.

– *Minden egyes ember más eset. Lehet kötni a hangokat konkrét személyekhez, de előfordul, hogy valaki nem tudja azonosítani a hangokat élő személy hangjával – legfeljebb annyit, hogy férfi vagy nő, felnőtt vagy gyerek hangját hallja, és annak destruktív vagy támogató a jellege.*

– Az egyik férfi, aki sokat jár a csoportba, folyton hallja, hogy ő Isten fia. Ezt is különféleképp lehet értelmezni. Lehet úgy, hogy nagyon nagy önbizalma van. Lehet úgy, hogy fontosnak érzi magát. Vagy nagyon vallásos. Szóval több oldalról meg lehet közelíteni.

– *Te is ott voltál mind a két napon Ron Coleman workshopján. Adott-e valami újat neked az ő saját története?*

– Például az, hogy ő már több mint húsz éve nem szed gyógyszert, és hall még hangokat. De már csak hármat a húsz helyett.

– *Vagyis lehet ezzel együtt élni.*

– Igen. A Harangozó főorvosasszony is megállapította, hogy Ron Coleman is szembenézett a saját a hangjaival, hogy miért vannak neki. Tetszett, ahogy Ron elmagyarázta, hogyan vannak ezek a büntudatrétegek, így bent az ember lelkében.

– *Ami nála megoldódott – mert én azt vontam le Ron Coleman szavaiból, hogy nem a hanghallás a baj önmagában, hanem azok az érzelmek, amiket a hangok...*

– Kiváltanak?

– *Részben. Meg bizonyos érzelmek kibeszéletlenségei okozták a hangokat, legalábbis nála. Ő szexuális abúzus áldozata lett gyerekkorában, amit az ismerős pap követett el rendszeresen, tehát volt egy konkrét trauma. Az apja pedig verte. Ő konkrét személyek hangját hallotta, például a papot: „Te vagy a bűnös!” Meg az édesapját, hogy „semmirekellő vagy”. A te hangjaid elvontabbak. Édesapádon kívül volt-e konkrét személy hangja?*

– Nem nagyon.

– *Ron Colemannál az előzmény egy súlyos trauma volt, pláne, hogy egy olyan ember követte el, akiben megbízott. És mások nem hitték el, hogy ezt művelte vele. A pap ráadásul azt sulykolta Ronnak, hogy ő a bűnös. Ron tulajdonképpen akkor tudott az egészszel megbirkózni, amikor mikor érzelmileg is átélte, hogy ő nem felelős azért, ami történt vele, hiszen gyerek volt. Ron és a felesége ismertettek egy módszert: mintegy ki kell tenni az érzelmet a székre.*

– Én egy szörnyet tettem ki, a *Ghostbusters*-re hasonlított. A film szellemirtóról és szellemekről, szörnyekről szól, akik rettegésben tartják a várost. A szörnyek zselés, zöld, csöpögő masszának néznek ki, mintha rohadnának, mint én, belül. Ez most elég rosszul hangzik... Szóval a módszer: ki kell tennünk egy mellettünk lévő üres székre képzeletben a félelmünket és jellemezni, hogy néz ki és mire hasonlít. A *Ghostbusters* a félelmet jelképezte, ami mardossa, felőrli az embert. Az egy belső méreg, ami elpusztítja az embert, ha hagyja magát. Egyrészt a megbélyegzés... aztán eleve az, hogy milyen világban él az ember, tehát sok mindenről nem beszél. És maga az állapot, ami tüneteket okoz, hogy ronccsá teszi az embert, ha hagyja magát. Nem akarok hülyeséget mondani...

– *Annyira jókat mondasz végig, nekem nagyon tetszik. Érteni vélem.*

– Jó, jó, tényleg gondolkodni kell ezeken a dolgokon. Engem sokáig marcangoltak ezek az érzések, ezek a tévhitek. Amikor a hangok világában éltem, én

is úgy éreztem magam, mint az a lány, hogy rólam beszélnek az utcán. Az egy teljesen másik dimenzió, az valami nagyon szörnyű.

– *De most úgy tűnik, teljesen kijöttél.*

– Mostanában úgy érzem, hogy igen. Remélem így marad.

– *Ez hasonlítható ahhoz az állapothoz, ami az egész előtt volt? Vagy ez ahhoz képest is egy másik állapot?*

– Nem teljesen ugyanolyan.

– *Milyen pozitívumai vannak? Mert biztos vagyok benne, hogy a szenvedés által tanultál valamit magadról.*

– A kitartást, szerintem. Önismeretet. Valahol sokkal jobban megismertem magam. Analizáltam magam éveken keresztül.

– *Min változtattál az ivás és a füvezés abbahagyásán kívül?*

– Tudatosabban élek. Megtanultam úgy élni, hogy ne stresszeljek, hogy tudjak lépni fontos helyzetekben. Ha mennem kell dolgozni, akkor rá tudom venni magam.

– *Jelenleg van munkád?*

– Most nincs, de folyamatosan keresek.

– *Ha jól értettem, ezekkel a Harangozó Judit által tanított kommunikációs módszerekkel most jobb a szüleiddel a kapcsolatod?*

– Jobb. És ebbe a javulásba belejátszik a hanghalló módszer is.

– *Apád kemény volt veled?*

– Ő szigorú volt mindig. Fizikailag nem, csak szóban. Volt, hogy csúnyán megbántott, de amúgy nagyon jóakarátú, csak megmondja az őszintét. Valamikor túlzásba is viszi. Volt terror, lelki terror, így őáltala. Szeretett irányítani minket, de van jó oldala is, és mostanában jó a kapcsolatunk.

– *Már nem akar folyton irányítani?*

– Nem. Úgy vettem észre, hogy amióta kezdek helyrejönni, ő is máshogy áll hozzá, pozitívabban. Amikor kamaszok voltunk, én meg a bátyám, akkor terror amiatt is volt, hogy ne térjünk rossz útra. Mert akkor kezdtem füves cigizni, italozás, meg ilyenek. De én is sokat változtam, nagyon figyeltem, hogy jó legyen a kapcsolatunk, és miattam is volt rossz. Biztos, hogy én is közrejátszottam.

– *Volt-e más, ami megviselt?*

– Elkerültem otthonról 14 évesen kollégiumba Pestre, az is trauma volt. És amikor bátyám ott hagyott minket – ő öt évvel idősebb. Otthon maradtam egye-

dül a szüleimmel, tök szar érzés volt. A kollégiumban is szívattak rendszeren. Tízfős szobába kerültem, rajtam kívül mindenki ismerte a másikat. Egy helyről valók voltak, azt hiszem, Nyíregyházáról. Rossz volt az idegen környezet, és ott nem tud annyira az ember aludni sem. Mikor lefeküdtem és becsuktam a szemem, húzgálták a fülem, a hajam, pöckölték az orrom. Nagyon sok este sírtam. Végül ez úgy lett megoldva, hogy elkértem magam egy másik szobába, és ott tök jó társaság volt. Amúgy a középiskolában, ahova jártam, az osztálytársaim tök jók voltak, nem szívattak. Általános iskolában is volt két-három srác, aki próbált szívadni. Én nagyon érzékeny voltam, a bogáncsot beledobták a hajamba, meg ilyenek, és nem tudtam mit csinálni. Valahogy megmondtam a magamét nekik szerencsére.

– *Mikor volt az első hanghallásod, hány éves voltál?*
– Középiskolás koromban. Éppen a kollégiumi társaim gúnyolódása válthatta ki.

– *Milyen jellegű volt?*
– Az első „hangos” hang 15–16 éves koromban lehetett, egy hangos dуда-hang volt, mikor pihentem az ágyamon a kollégiumban.

– *Féltél?*
– Nálam változó volt ez. Amikor gyerekkoromban hangokat hallottam, nem tulajdonítottam ennek különösebb jelentőséget. Nem jelentkezett félelem. Akkor még nem voltak „hangos” hangok. Amikor 10 évvel ezelőtt az állapotom kritikus lett, a hangoktól való félelmem nagyon felerősödött. Később a gyógyszerek csökkentették a félelmet, majd megtanultam kezelni a hangjaimat, a téveszméket.

– *Most már úgy beszélsz róla, hogy volt egy olyan időszak az életedben, amikor téveszméid voltak. Ezek szerint rálátsz, hogy ezek csak voltak. És megszűntek? Hogy figyelnek, követnek, az az érzés teljesen megszűnt?*

– Nem teljesen szűnt meg... de egyre inkább kezd megszűnni. Itt nagyon nagy hangsúly van nálam a véletleneken, hogy valami véletlenül történik, vagy sem. Ezen gondolkodtam. Tehát ha valaki rólam beszél, az véletlenül beszél rólam. Azt akarom kihozni ebből, hogy vannak téveszmék, és én azokat is átgondoltam. Például nálam számok is voltak: a 66, a 77, a 88, a 99, és mindegyik mást jelentett. Spirituális számok. Voltak téveszméim, hogy mit tudom én, 18:48 volt az idő, az nekem arra utalt, hogy akkor nézzek rá az órára, amikor 18:48 van, mert én is egy ilyen 1848-as szabadságharcserű ember vagyok. Tehát ilyenek. Szám-misztika. Utána már bonyolítottam ezeket, a 77-hez kötöttem a földönkívülieket, 66 persze az ördög, 88 az Isten. Angliában sokszor úgy vásároltam, hogy a számla végeredménye 88 legyen. Meg sokszor véletlenül is az lett. Aztán a 99, az volt a főnök, a legnagyobb kommunikátor, tehát a beszélőkéje neki volt a legjobb. Hogy ő már tudja tartani a kapcsolatot a földönkívüliekkel is. Ha megláttam,

hogy jön egy autó, és a rendszáma 999, tudtam, hogy az rám vonatkozik. Azt jelentette, én képes vagyok beszélni a földönkívüliekkel.

– *Ez elmúlt?*

– Nem teljesen. Ezt úgy fogadtam el, hogy átgondoltam ennek a spirituális oldalát is, hogy mi van, ha tényleg én egy ilyen képességű ember vagyok. És akkor átgondoltam racionális ésszel is, hogy ez most lehetséges-e, logikusan. Átgondoltam mind a két oldalt. Nem lehet azt állítani, hogy nincsenek földönkívüliek, mert lehet, hogy vannak. A lényeg, hogy valahogy ezt tudni kell elrendezni az agyunkban. Valahogy józan ésszel rájön az ember. Nekem szerencsém volt, mert ahogy leszoktam a káros szenvedélyeimről, akkor jöttem rá ezekre. Valahogy megvilágosodtam, hogy vannak ilyen téveszmék. Ebből a dimenzióból ki lehet jönni. De nem szabad elvetni azt sem, hogy – lehet, hogy hülyén hangzik – ha hallok egy hangot, adok tíz százalékot annak, hogy lehet, valaki tényleg mondja ezt most nekem. Nem lehet a földönkívüliekről meg Istenről sem azt állítani biztosan, hogy nem léteznek.

– *Vagyis nem kell a dolgok spirituális dimenziójára eleve azt mondani, hogy nem is létezhetnek?*

– Sokat kell gondolkodni, aztán rájön ilyen kulcsdolgokra az ember, miről hogyan vélekedjen. A spirituális oldaláról is, meg az ésszerű oldaláról is. Valahogy ki lehet zárni a spirituális oldalát, hogy „na most itt van egy angyal”. Persze tölem lehet, hogy vannak angyalok, ki tudja.

– *Ha most kimennél az utcára és látnál egy 666-os rendszámot, nem gondolnád azt, hogy az ördög üzen valamit neked, mert már rálátásod van? Jól értem?*

– Lehet, hogy átgondolnám, hogy mi van, ha üzenne. Ezt valahogy úgy érzi az ember...

– *De nem borítana ki?*

– Egyáltalán nem. A kulcsszó szerintem a véletlen. Tehát meg tudja tanulni az ember, mi az, hogy véletlen. Tíz éve kezdődött nekem ez, és én nyolc évig abban a világban éltem, hogy nem volt véletlen.

– *Hihetetlenül fontos, amit mondasz!*

– Szerintem is. Örülök, hogy ezt így meg tudtam neked fogalmazni! Utána rájöttem, hogy van véletlen. Amikor már kezdett elhatárolódní egymástól a két világ, ez a két dimenzió, azóta fel tudom fogni véletlennek. Szerintem a véletlenhez köthetők a téveszmék is, hogy belelátanak a fejembe... Mert hogyha olyan téveszméd van, hogy valaki rólad beszél, akkor az emberben lepörög egy olyan, hogy ez most hozzám beszél, akkor biztos van valami oka. Aztán rájön az ember, hogy ez most nem hozzám beszél...

- *Van valami hullámmása az egésznek, ahogy a stresszel van összefüggésben?*
- Igen.

- *Ne válaszolj, ha nem akarsz, azon csak átsiklottunk, hogy volt egy öngyilkossági kísérleted.*
- Az 2006 júniusában volt. Nem találtam az egész életemet, azt gondoltam, hogy nem lesz munkám, beteg vagyok, el vagyok hívva – akkor mindent túldramatizáltam. Bevettem egy csomó gyógyszert, antipszichotikumot főleg, vagy kétszáz darabot. Egy hétig voltam az intenzíven.

- *Ki talált meg?*
- Annyi erőm volt még – ez otthon volt –, hogy utolsó éber pillanatomban mondtam, hogy bevettem egy csomó gyógyszert. Utána nem emlékszem semmi-re, egy hét múlva ébredtem föl.

- *Ezt anyukádnak mondtad?*
- Igen, és azt hiszem, édesapám is hallotta. Utána mesélték, hogy mi történt, jött a mentő, elvittek. Először X. városba, utána a Péterfy toxikológiára. Ezzel is azt értem el, hogy legalább többet nem fogom megcsinálni. Lehetett volna már jó párszor, de rájöttem, van kiút.

- *Kik voltak, akik ebben a felépülésben, Harangozó doktornőn kívül melletted álltak?*
- A bátyám anyagilag és lelkileg támogatott. A szüleim is, mert a gondok ellenére mindig mellettem voltak, támogattak mindenben. Van egy-két barátom, aki támogat... és itt az alapítványban mindenki.

- *Végigolvastam rengeteg felépüléstörténetet, amelyek fel vannak töltve az Alapítvány honlapjára. Te olvastad őket?*
- Nem mindegyiket.

- *Úgy tűnt, hogy a pszichiáterek sok esetben, ahogy nálad is, nem igazán tudtak az élményekkel, a hangok tartalmával mit kezdeni.*
- Volt olyan, aki megkérdezte, mit jelentenek ezek a számok, amiket az előbb elmondtam. Volt, hogy bementem, elmondtam a bajomat, és akkor mondta, hogy aha, aha, igen, igen, fölírta a receptet, és kész, jöttem is el... Én az Isten, földönkívüliek, angyalok, emberek összefüggésére kerestem az állapotom elején a választ. Ez azt is jelenti, hogy kerestem a helyemet a világban. Amikor Istenről gondolkodom, ezt mindig összekapcsolom a földönkívüliek létezésének lehetőségével.

– *Feltűnt nekem a felépüléstörténeteket olvasva, hogy az évek elteltével, a felépülés során az érintetteknek újfaja identitástudatuk lett.*

– Igen.

– *A felépülés nem azt jelenti, hogy visszatérsz a zűrök előtti életedhez, énedhez.*

– Nem, mert szerintem annyit változik az ember. De amúgy ez nagyon nehéz kérdés, mert mindig várja az ember, hogy mikor találja már meg önmagát. Én is vártam, vártam, hogy mikor találom már meg önmagam. Aztán rájöttem, hogy évek alatt. Valószínű, hogy nem tudok már ugyanolyan lenni. Táplálkozom a régi énemből, de most már a saját utamat járom.

– *Mit emelnél ki a felépülésedben, ami hátráltatott, és ami segített?*

– A megbélyegzéstől elmegy az ember hite. Az egy ilyen „a világ összefogott ellenem érzés”. De az utóbbi 10 évben, a diagnózissal kezdve kezdtem kiállni magamért, nemet mondani rá, és a magam útját járni. De nem kell feltétlenül konfliktusba kerülni, lehet okosan... Arra kell gondolni, mennyivel gazdagodsz a gyógyulással. Legyünk büszkék arra, hogy így is képesek vagyunk sok mindent megcsinálni. Mindig van kiút. A megbélyegzésről: előbb ismerjenek meg, aztán ítélkezzenek. Nem vagyunk bolondok.

– *Lenne-e még valami, amit föltétlenül el akarnál mondani?*

– Hinni kell magunkban. Egy ilyen érzés vezet mindig engem, és azt követem, aszerint élek. Sokszor megijedtem, hogy jó-e ez az út, amin járok, és úgy néz ki, hogy jó. Úgyhogy a hit, a bizalom, nagyon sokat számít.

– *Nemcsak az istenhit, hanem a magadban való hit?*

– Igen, a magamban való hit. Meg bízni a másokban. Ezek nagyon fontosak, meg hogy szeretet legyen, meg kapaszkodók, az élet kapaszkodói. Ha nincs is olyan nagy kapaszkodó, de apró kis kapaszkodók legyenek, mert ha ez van, hit, meg szeretet, meg remény, akkor pozitív az ember...

– *Vannak-e konkrét, megfogható célok, amiket kitűztél magad elé?*

– Például lakásvásárlás. Egy önálló otthon.

– *Van realitása?*

– Igen, mert van félretett pénzem, és a szüleim segítenének, a bátyám is szerintem. Pesten vennék valamit. Szeretek önálló életet élni.

– *Nyitnál a pincérségen túl valami más felé? Tolmácsolás?*

– Afelé is, aha. Az jó lenne.

– *Felsőfokú nyelvvizsgád van?*

– Nincs, ez az, hogy le kéne tenni valamilyen nyelvvizsgát.

- *Milyen szinten lehetsz?*
- Azért nem olyan nagy a szókincsem. De igen, az lenne jó, bele a közepébe.
Elhatározás kérdése.

- *A workshopon volt Ronnak egy kérdése, hogy mi lenne a vágyad, ha nem kellene a pénzzel törődni?*
- Elmennék hajóra, mint vendég. Kipróbálnám a másik oldalt.