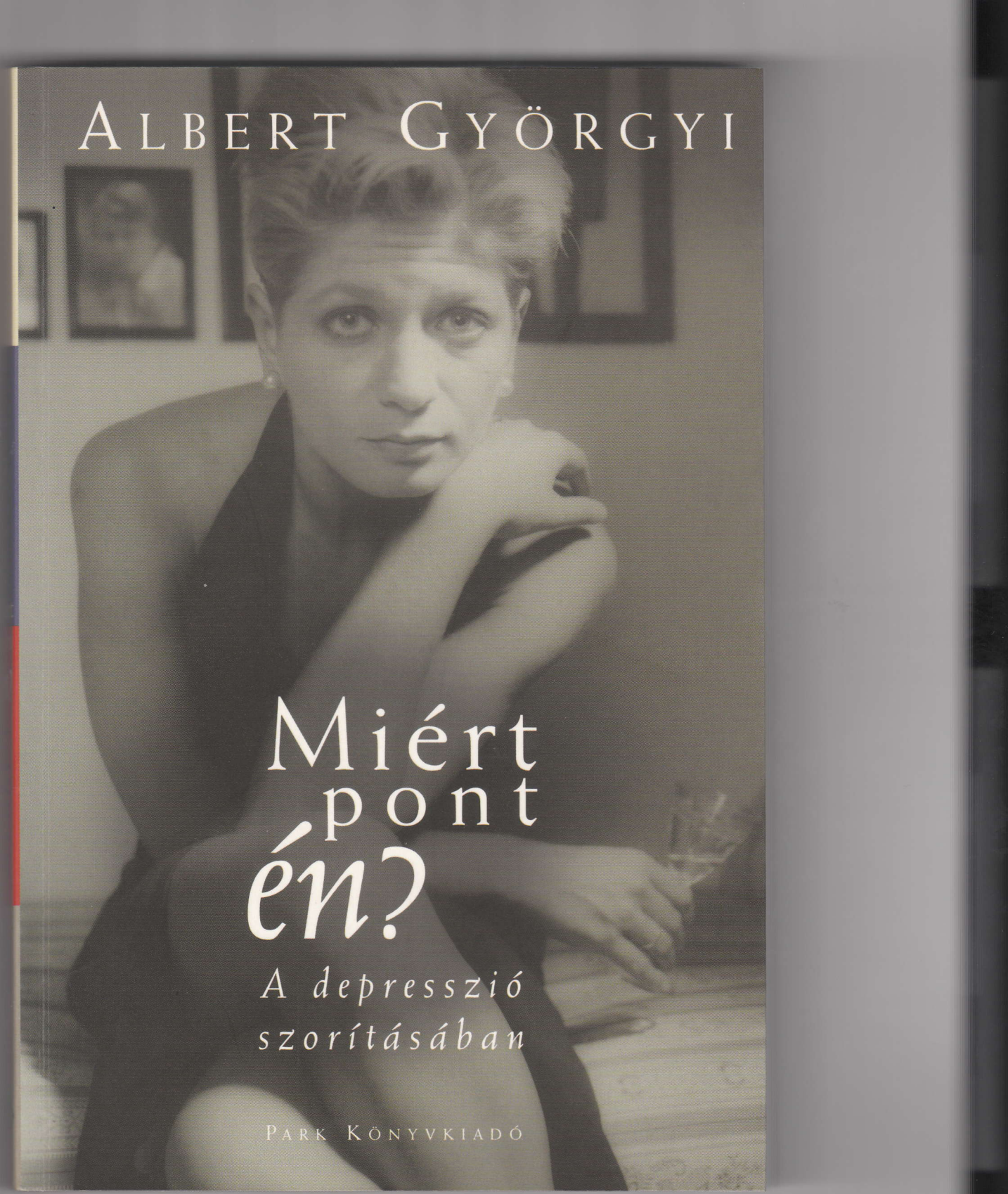




ALBERT GYÖRGYI

Miért
pont
én?

*A depresszió
szorításában*

PARK KÖNYVKIADÓ

A könyv megírásában közreműködött: Nógrádi Gergely
A szöveget szakmai szempontból ellenőrizte: dr. Nemessúri Judit

Az Anatole France-idézetet (20. o.) Szerb Antal, a George Michael-
dalszövegrészeket (114. o. és hátsó belső borító) Eörsi István,
a Deepak Chopra-idézetet (116. o.) Simonyi Béla fordításában közöljük.
Karinthy Gábor versét Karinthy Márton szíves hozzájárulásával idézzük.

A könyvet tervezte: Gerhes Gábor
A címlapon Szebeni András,
a hátsó borítón Diner Tamás fotója látható

© 2005 Albert Györgyi
© 2005 Park Könyvkiadó, Budapest

Felelős szerkesztő: Szalay Marianne
Műszaki szerkesztő: Mező Zsuzsa
Tördelés: Art-And Grafikai Stúdió



In memoriam dr. A. M.

*Valahányszor megpróbálok elképzelni egy tökéletesen
kiegyensúlyozott személyiséget, mindig visszariaszt
a szürkesége.*

J. D. GRIFFIN
kanadai pszichiáter

Előszó

Ha igaz, minden történetnek van valami tanulsága. Az enyémnek bizonyosan. Mert az mégsem lehet tanulság nélkül való, hogy míg odakint az utcákon zenével, tánc-cal, mulatozással köszöntik honfitársaim hazánk Európai Unióhoz való csatlakozását, addig én a Pszichiátriai Klinikán, félelmek hadától ostromolva, félhülyére gyógyszerelve ünneplem a negyvenedik születésnapomat!

Marad számomra a fantázia világa. Behunyom egy percre a szemem, s elképzelem, amint a Duna-parton, a tűzijátékot bámulva állnak az ünneplők. Boldogan mosolyognak, és egymás nyakába csimpaszkodva köszöntik az új kort.

Az ápolónő nem mosolyog. Gépiesen húzza ki karomból a tűt, új fiolát teker a cső végére.

Miért nem mosolyog? Olyan nagyon kellene, hogy mosolyogjon! Egy félmosolyától talán jobb lenne az éjszákám! Arcvonásai fiatalosan elevenek, bizonyára hajlana a kedvességre, ha megkérném. De hisz egész életemben kértem, koldultam: szeretetet, törődést, simogatást.

Szakemberek szerint egy embernek naponta tizenhét érintésre van szüksége ahhoz, hogy szervezetében felszabaduljanak a boldogsághormonok. Tizenhétre?!?

Az ápolónő még egy méltóságteljes pillantást vet az infúzióra, aztán elsuhog hófehér köpenyében. Magamra maradok, ezúttal a démonaim nélkül. Az átkozottak sunyin várakoznak jelenésükre, s rögtön ott ólálkodnak körülöttem, amint múlik kissé a nyugtatók hatása. Nem elég nekik, hogy kíméletlenül leőrölnék egy egész életet, hogy elhamvasztják a lelkem. A visszafordíthatatlanba akarnak kergetni.

Újra elhatározom, hogy nem adom meg magam. Istenem, hányadszor már! Elegem van a tekintetekben lapangó száналombból, a szertartásos és üres „Hogy vagyunk, hogy vagyunk?” kérdésekből, a tapintatos félrenézésekből. Meg hát magamból is, ebből az elhanyagolt, hányásszagú, siralmas figurából.

Mindez persze utópiának tűnik így, szederjes ábrázattal, görcsbe merevedett kötömbként heverve a pszichiátrián, de újra és újra kénytelen vagyok felkavarni múltam állóvizét, mert csak ez tarthat életben. Csak a jövőbe vetett hit adhat erőt a betegségemmel való küzdelemhez, csak egy jobb élet reménye segíthet elviselni az örület agyamban nyüzsgő, ezernyi bogarát. Elviselni a végeláthatatlan éjszakát, a síri csendet.

Petárdák robbannak, kintről behallatszik az öröm, az ujjongás hangja. Ünnepelnek, ünnepelünk. Ők a csatlakozást, én az újjászületést.

Ezen a tavaszon majdnem meghaltam. Nem tudom, hogy azért ittam-e olyan mérhetetlenül sok alkoholt a gyógyszereimre, mert valóban meg akartam halni, vagy azért, mert jólesett egy kicsit nem tudni a valóságról. A kettő azért nem ugyanaz.

Az azonban egészen biztos, hogy a mozgatórugó mindkét „halál közeli” esetben: menekülni *ettől* az élettől! Hi-

szem, hogy – paradox módon – a depressziónak inkább az életigenléshez van köze, nem a tagadáshoz. Mi, depressziósok, ha éppen nem vagyunk betegek, akkor tobzódunk – akár a szélsőségekig – az élvezetekben. Imádunk élni! Ha viszont szenvedünk, ha „lent” vagyunk: elhatalmasodik rajtunk az elmúlás gondolata, a halálvágy. Mindegy, hogy hova, csak el innen. *Innen* el. Akár a pokolra... Örökre.

Hanem hát halálra inni magam, ez nem a legjobb terápia. Valami más után kellene néznem, s ott, a pszichiátria vaságyán is ez jár a fejemben. Hogyan húzhatnám ki magam a fertőből, mint tette ezt Münchhausen báró, saját hajánál fogva, a mocsárból? „Azért vagy ember, hogy uralkodj az érzéseiden! Légy erős, és szedd össze magad!” Ismerős?

Az emberek többsége amúgy is a depressziózt magát tartja felelősnek az állapotáért, sokszor elfordulnak tőle: bolond, nem normális, kiszámíthatatlan, labilis. Elmebeteg. Így hát – ebben az országban, ebben a kultúrában – jobb hazudni. Fogcsikorgatva erőt demonstrálni. Az igen! Az a tökös: nem vállalni a betegséget, nem kérni segítséget. Szerencsére a depresszió nincs úgy az emberre írva, mint más betegség. Nem sántít tőle, csak bezárkózik, ki sem mozdul a lakásból. Igyekszik leplezni a baját, hogy mások ne vegyék észre. Nem olyasmi, amire büszke lehetsz. Sokan azt mondják: kitalált betegség, pedig megélni nagyon nehéz. Talán azt hiszik: magának csinálja az ember. Azt mondják, ezt neked kell megoldanod.

Ami engem illet, igazán szerencsés vagyok. A közvetlen környezetemben sok intelligens, kulturált ember vesz körül: a családom egy része, a barátaim, a férjem, akik tudomásul veszik a betegségemet, és elszenvedik a depresszió rájuk há-

muló következményeit. Mi mást is tehetnének? Aki, akik erre hosszú távon nem képesek: feladták. Rég nem tartanak velem kapcsolatot. Tán jobb is ez így. Mindenkinek.

A társadalom – megkockáztatom – legnagyobb része, köztük okos, tanult, művelt emberek, nem is tekintik betegségnek a depressziót, nem veszik komolyan. Önsajnáltnak, nyavalygásnak, lustaságnak, hisztériának gondolják. Magyarországon a betegség bagatellizálása és társadalmi megbélyegzése jelenti a fő problémát, amiből egyenesen következik, hogy a kór aluldiagnosztizált, és az érintett betegek többsége semmilyen kezelésben nem részesül.

És „bár az utóbbi időben egyre több szó esik – nemcsak szakmai fórumokon, hanem a médiában is – erről a betegségről, a gyógyításról, a kezelések eredményességéről, mégsem csökken az intolerancia. Sőt, nagy valószínűséggel erőteljesebben jelentkezik az elutasító magatartás egy teljesítmény-központú, sikerorientált, a minél nagyobb anyagi jólétre törekvő, állandó versenyhelyzetre kényszerülő társadalomban, amely kevésbé tűri el a gyengébbet, az elesettet.” (Részlet a Magyar Pszichiátriai Társaság XII. vándorgyűlésének állásfoglalásából; 2005. január)

Eközben az egyik hazai szaktekintély, Bánki M. Csaba a 20. század végének korszerű pszichiátriai kutatásait összefoglalva, kollégái többségével egyetemben, vallja: a depresszió nem múltó félelem, idegesség vagy az „idegi” túlterhelés tünete. A depresszió kimutatható agyi működészavar következménye; biokémiai elváltozásokkal jár az idegrendszerben, ezt az orvos minden kétséget kizáróan diagnosztizálja. Betegség, amelyet modern gyógyszerekkel ugyanúgy lehet kezelni, mint a reumás fájdalmat vagy a szívbetegséget.

Ez persze – teszi hozzá dr. Bánki – „nem jelenti a külső, pszichológiai hatások szerepének lebecsülését. Negatív események gyakran provokálnak depressziós állapotot.”

Termetes, fürdőköpenyes asszony jelenik meg a kórterem ajtajában. Mozdulatlanul, egyenesen megáll, hasánál összekulcsolja a kezét. Gyöngéd tisztelettel kutat körbe a félhomályban, bizonyára szóltak neki a betegtársak, hogy fekszik itt valami tévés. Meglát, felismer, jóllehet a sok szenvedés megváltoztatta a külsőmet. Hirtelen ingerültté válik az arckifejezése. Az égre emelve tekintetét csettint, s közben megcsóválja a fejét.

– Sztárok... – legyint megvetően. – Jó dolgukban nem tudják, hogy mit csinálnak.

Mosolyognék, ha tudnék. Inkább elfordítom a fejem. Hallom, ahogy kicsoszog.

Apropó, sztárok! Igen, írni kellene, de nem egy százötvenedik sztárkönyvet vagy önéletrajzot. Nem tartom magam sztárnak, ami szakmám jelenlegi állapotát tekintve talán nem is olyan nagy baj. Önéletrajzi regényt meg az írjon, akinek fordulatokban gazdag, lebilincselően izgalmas élete volt.

Nem akarok panteont! Az illesse a haza nagyjait! Hogy mit akarok valójában?

Őszintén a nyilvánosság elé tární mindazt, amit a legjobb barátjának, négy szemközt se szívesen fed fel az ember. Hogy miért akarom ezt? Egyrészt önző érdekből: öngyógyítás végett. Az írás, az önvallomás eredményes gyógy mód lehet. Nagyon szeretném, ha önmagamon is segíteni tudnék. Ha sikerülne kiírnom magamból az állandósult lelki nyomort.

Másrészt, mint már említettem, állítólag minden történetnek van valami tanulsága. Sőt, egy olyan ember emlékei, gondolatai, akit tizenegy éve tart markában a depresszió, talán reményt, hitet, erőt adhatnak sorstársainak. Hogy rádöbbenjünk végre: ha a betegség többnyire nem is győzhető le, de ketrecbe zárható, akár évtizedekre.

Sokan vagyunk. Csak Magyarországon több mint egymillióan. Szívszorogató belegondolni, hányan gubbasztanak ágyukon ebben az órában is elgyötörtén, ordítóan fájó gondolataik börtönében senyvedve! Hányan érzik úgy, hogy kínjaikra csakis önként vállalt haláluk jelenthet megváltást!

Felelősséggel, segítségnyújtással tartozom, cserébe mindazért, amit éveken át értem tettek az orvosaim, az ápolónők, a szeretteim. Segítséget akarok nyújtani a sorstársaimnak, és az egészségeseknek is. Szeretném, ha e könyv lapjairól valamelyest kiderülne, hogy mi is valójában a depresszió; hogy egyáltalán melyik fajtájánál van esély a gyógyulásra; hogy miképpen lehet kezelni ezt a betegséget; melyek a biztos jelei annak, hogy nem csupán rosszkedvűek vagyunk, hanem sokkal súlyosabb a baj; és hogy milyen praktikákra támaszkodhatunk a túlélés érdekében.

Hiszem és vallom: ha már a sorsom megadta, hogy valamennyire ismert ember legyek, akkor néha, „életbe vágó ügyekben” igenis kötelességem a hangomat hallatni.

A könyv első része komor kalandozás a múltban és tabuk nélküli vallomás a jelenről. Ezt egy – ismert emberekkel és orvosokkal készített – interjúkból álló rész követi a depresszióról. Végezetül kedves kollégám, Nógrádi Gergely faggat a jövőről.

Most egy – viszonylag – jobb, kiegyensúlyozottabb korszakomban vagyok, ezért is tudok és merek írásba fogni. Szorítsanak nekem, hogy legalább arra a néhány hónapra, amíg elkészül a könyv, megmaradjon az erőm, s elkerüljön az érzés, hogy én valójában csupán apró örömekre, de roppant nagy fájdalmakra születtem. Hogy kedvvel és ép lélekkel tudjak írni az engem vissza-visszatérően kízó kórról, amely ha nem is legyűrhető, de idomítható, megszelídíthető, kordában tartható és... igen. Kezelhető.

Az én történetem

Bemutakozunk

Úgy van, bemutatkozunk: én, Albert Györgyi és ő, a depresszió. Néhány éve minden tavasszal randevút adunk egymásnak. Na, azért ez nem annyira vicces. Hisz nem csupán nemtörődömségről, akarathiányról van szó. Mert néha rohamom is van! Mint például most, 2004 egyik áprilisi hajnalán, amikor már nem vagyok képes szenvtelenül túrni a tompa fájdalmat a bensőmben. A hajnal, a hajnalok a legelviselhetetlenebbek. Ordítva ébredek, fojtogat a levegőtlenség, vadul sikoltozom. Gombóc, óriás, öklömyi kődarab a gyomorszájamban.

Árnyként imbolygok ki a fürdőszobába, a vécé fölé hajlok. Öklendezem. Kidagadnak nyakamon az erek, bőgök, mint egy állat. Vizionálok, az éjszaka rémképei kínoznak. Hemzsegő hangyáktól feketéllik a fal, anyám rikácsolva fojtogat, gyereket szorítok egy lavór vízbe, kést forgatok a Férfi gyomrában, minden úszik a vérben...

Megrázkódom. Sugárban spriccel a hányadék a vécékagylóba. Epe és sav, mi lenne más? Hetek óta nem eszem. Meddig, könyörgöm, meddig tart még ez az egész? Hányszor tör még rám a rettegés, a mélységes éj, míg egyszer csak feladom, kiszállok?

Ha leereszkedik a depresszió függőnye, az ember könnyűszerrel átjut az élet és a halál közötti határon.

Eltelik néhány perc, majd rákönyökölök az ülőkére, és valahogy felegyenesedem. A mosdó szélébe kapaszkodom. Körülnézek, nem látom a tablettákat. Tehetetlenül szisszenek fel, nincs erőm megkeresni a gyógyszert. A tükörbe nézek. Csüggesztő látvány az ágrólszakadt külső. Penészzöld arcbőr, ödémás szem, lefittyedt alsó ajak, redős pulykanyak. Hálóingemből kikandikáló, pucér bal vállamon áttetsző a bőr, látszanak alatta az erek. Betegesen sovány vagyok, mintha valamiféle savval marták volna le rólam a nőiességet, és most itt ez a csontváz.

Hogyan jutottam idáig? Mi történt az egykor sugárzó nővel, aki majd húsz éve robbant be a rádiós-televíziós szakmába, s aki – akkor – teljesen új hangot ütött meg az elektronikus újságírásban? Az a szépnek mondott lány fel akarta falni a világot. Nevetett a szeme, lobogott a jókedve. Türelmetlenül, a fiatalság hevesességével várta a kihívásokat. Pörgött, és hagyták pörögni. Tulajdonképpen csak azzal a világsztárral nem beszélgetett, akivel ő nem akart.

És most itt ez a roncs, a mosdónak dőlve.

Egy elaprózott, aprópénzre váltott, igazán soha ki nem teljesedett tehetség kétségbeesett vergődése és kapaszkodása az értelmetlennek tartott életbe.

Mi történt?

Mi történhetett?

Csúfondáros bólintással jelzem a tükörképemnek, hogy a még magam előtt is ügyesen elrejtett gondolatok között azért ott van a válasz. De erről majd később. Egyelőre próbáljunk meg valahogy visszajutni a szobába. Röpké fél óra alatt sikerül. Lehuppanok az ágyra. Aludnom kellene

még egy kicsit, mert a „kegyelmi” háromórányi szundítás a rémálmok miatt csatakosra izzadt lepedőn – amúgy is kevés eséllyel nyújthat elég muníciót egy új naphoz.

Egy új naphoz?

A hányástól ugyan megkönnyebbültem, de végiggondolva a következő húsz órát, bevehetetlen bástyaként tornyosul előttem teendőim sokasága. Ha jól vagyok, gyerekjátéknak tűnik megmásznom a Himaláját. De ebben az állapotban?! Okosabb volna, ha néma, zárkózott idegenként megóvnám magamtól az embereket. Úgyis olyan rettenetesen nehéz elfogadniuk, hogy a depresszió nem holmi nyafka úri hóbot, hanem valóban betegség.

Nem, aludni biztosan nem leszek képes. Már maga a hideglelős vacogás se hagyna. Görcsben a lábszáram, zsibbad a lábfejem. A bal, mindig a bal. Meghalok. Meg akarok halni. Úgy érzem, az életnek semmi értelme sincs számomra. Ennek, így, biztosan nincs. Édes jó istenem! Mit tettem én ellened, hogy így bánasz velem? Mit vétettem?

A távirányítóért nyúlok. Vibrálni kezd a képernyő, valamelyik csatornán ismerős arcra bukkanok. Nézd már, ez nem az Albert Györgyi? Negyvennyolc óra telt el azóta, hogy ezt a riportot elkészítettem, s főműsoridőben egyszer már leadták. És tessék, ezen a hajnali órán most belebotlok az ismétlésébe. De milyen érdekes, az a nő ott a képernyőn valahogy olyan más. Erőtől duzzadó. Sugárzó arccal, heves testmozgással, lelkes buzgalommal teszi a dolgát. Igen, ez a másik véglet. Egyik nap a halálra készülsz, másik nap a világot megváltani. De hova lett mostanra a széles jókedv?

Keletlenül nyúlok a gyógyszeres doboz után.



„Addig tanulmányoztam azt, amit betegségnek szokás nevezni, amíg most már ezeket is úgy tekintem, mint az élet szükségszerű formáit...” – mondja Arisztószsz Anatole France *Thaisz* című regényében. Magam is hasonlóképpen vagyok ezzel. Minthogy nincs orvosi diplomám, természetesen a betegséget csupán laikusként, elszenvedőjeként tudom feltérképezni. Ebbéli minőségemben azonban – ennyi év után – már nemigen van olyasmi, amit ne tudnék róla. Sőt, bizonyára az se meglepő, ha kijelentem: a depresszió az én esetemben is „az élet szükségszerű formájává” vált.

De mi is valójában a depresszió?

Ne várjanak pontos definíciót. Eszemben sincs orvosi szakkönyvet írni, olyanból van már sok-sok ezer. Nem is tudnék. Megpróbálok úgy írni róla, mintha egy barátnőmnek mesélném el egy körüti presszóban, mi is az a depresszió.

A depresszió éppolyan betegség, mint a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség. Figyelem: nem összetévesztendő az időnként mindnyájunknál előforduló (és teljesen indokolt) elkeseredettséggel, rossz hangulattal, szomorúsággal!

Hányszor előfordul, hogy bejön például a munkahelyünkre a kollégánk, mogorván leül az asztalához, mi meg legyintünk: *Na, a Jóska megint depressziós!*

Olyan depi, hogy öngyi lesz!

A depressziós jelző a modern kori szókincs hétköznapi kifejezésévé vált. Olyasmi, mint amikor egy társunkat, aki valamilyen butaságot csinált, elintézzük azzal, hogy *ez hülye...* Vagy amikor a férfira, aki nem kívánja, netán nem élvezi velünk igazán a szexet, automatikusan ráakasztjuk az *impotens* jelzőt.

Ám a depresszió súlyos betegség is lehet, ha nem vesszük komolyan, ha nem kezeljük. Egy megfogalmazás szerint „a depresszió az öngyilkosság előszobája”!

Olyan pokol, amelyből kiszabadulni – akár csak egyetlen napra is – minden fáradságot megér. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint világszerte, évente hozzávetőlegesen 100 millió embernél alakul ki depresszió. Tizenöt éve a negyedik helyen állt a civilizált társadalom számára legnagyobb terhet jelentő betegségek listáján. A prognózis szerint 2020-ra az első lesz.

Élete során minden száz emberből legalább tizenkettő átesik egy súlyos depressziós epizódon. Akadnak azonban, akik tartósan betegek lesznek. A betegség lefolyása hosszadalmas, ciklikus, vissza-visszatérő, sőt az esetek nagy részében egész életén át elkíséri a beteget. Ezért nem mindegy, hogy egy depressziósnak milyen az életminősége a kezelése alatt, és milyen gyakori a visszaesés. Ám a depressziósok közül csak minden harmadik fordul orvoshoz, talán mert nem is tudatosul benne, hogy beteg. Múló rosszkedv, vonja meg a vállát.

Még rosszabb, ha a beteg nagyon is tisztában van vele, hogy nagy a baj, de eltussolja, mert félti az állását, a házasságát, egyáltalán: a renoméját. Bizonyos kultúrákban egyszerűen szégyen panaszkodni, és az e kultúrkörbe tartozók számára az állandó fáradtság, kimerültség és fásultság érzése pusztán a gyengeség jele, ami röstellni való dolog. A mai társadalmak közül csak nagyon kevés engedi meg, hogy az ember gyenge (is) lehessen. Pláne, hogy ezt ki is mutassa!

Korszerű embertípusunk erős, magabiztos, küzdeni szerető és tudó hős. Aki gyenge és elbotlik, elhullik, az

az evolúció áldozata, s nem is érdemli meg, hogy a „győztes csapat” tagja lehessen.

Ugyan ki merné kijelenteni, hogy a legnagyobb erőfitogtatók többsége valójában, a felszín alatt, a leggyávább nyuszi, aki éppen nagy hangjával, duzzadó deltáival és rámenős fellépésével leplezi frusztrációit?

A küzdeni szerető és tudó hősök tehát tarolnak, legtöbünk mégis csendes, ha úgy tetszik, „haszontalan” életet él. Összehúzzuk magunkat, s igényeinket a lehető legszűkebbre korlátozva vágunk neki az élet kihívásainak. Még akkor is, ha legbelül győztesek szeretnénk lenni. Egyszerűen más szerepet osztott ki számunkra a sors. Játsszunk, alakítsunk, akár az erőfitogtatók.

De lehet-e más eredménye, mint a csömör, a rosszkedv annak, ha évekig, évtizedekig el kell tussolnunk valódi énünket? Marad-e bármi is eredeti énünkből, ha a társadalom szerepjátékra kényszerít?

*„Gondoljátok meg: Ezen a világon
nincs senkim, semmim. S mit úgy hívtam: én,
az sincsen. Utolsó morzsáit rágom,
amíg elkészül ez a költemény...”*

– írja József Attila *Ki-be ugrál* című versében élete végén, 1936-ban.

A közelmúltban jelent meg Fliegauf Benedek *Van élet a halál előtt?* című könyve, amelyben a szerző a Kanadában élő magyar pszichológussal és pszichoterapeutával, Feldmár Andrással folytatott beszélgetéseit olvashatjuk. Tanulságos. Ami a legnagyobb hatással volt rám a 65 éves szakember állításai közül, s amivel azonosulni is tudok, az a következő kijelentés:

„A depressziónak a legfőbb oka az, hogy valaki egy szép napon rájön arra, hogy egész életében szerepeket játszott. Halvány gőze nincs arról, hogy ő tulajdonképpen ki valójában, de nem akar többé szerepet játszani, és nem tudja, hogy ekkor mit csináljon. Ez a depresszió. Nem kémiai dolog, egzisztenciális dolog.”

A skizofréniáról egyébként ugyanezt állítja:

„A mai napig senki se bizonyította be, hogy a skizofréniának van valami organikus vagy genetikai alapja... Esetleg a skizofrénia csak egy szó, amit arra használunk, hogy kiszedjük a közösségből azokat az embereket, akikről ha megtudnánk, hogy valójában miért szenvednek, akkor el kellene szégyellnünk magunkat. Vagy az illető családjának, vagy az egész társadalomnak kellene elszégyellnie magát. Hát azért, hogy ne kelljen elszégyellnünk magunkat, sokkal jobb azt mondani, hogy ez egy genetikai probléma vagy ez egy agybaj, és van orvosságunk rá. És akkor senkinek sem kell szégyellnie magát.”

Érdekes gondolat. Persze sokan vitatkoznak vele, egyes szakmai körök pedig egyenesen elutasítják Feldmár elméletét. Mindenesetre, amit a depresszió és a szerepjátszás összefüggéséről gondol, közel áll hozzám.

Ki is vagyok én valójában? Négy évtizeddel a születésem után sem tudom. Önök tudják, kik is valójában?

Biztos, hogy amit magamról gondolok, hiszek, az az igazság? Biztos, hogy egy „okosnak tűnő”, elismert újságíró, egy belevaló csaj vagyok, aki a kiegyensúlyozott harmadik házasságában él, és voltaképp konszolidáltak a hétköznapijai?

Úgy egy évtizeddel ezelőtt, a depresszióm első jelentkezése idején kezdett el gyötörni a kétely: lehetséges, hogy

egész addigi életemben szerepet játszottam? És ha így van, akkor tényleg, mi a fészkes fenét csinálhatnék attól a pillanattól kezdve, hogy erre rádöbbszem? Élni ugyanúgy azt a másik életet? Vagy beleőrülni a gondolatba, hogy születésem óta egy pillanatig se voltam önmagam?

Na már most az alapvetően pozitív beállítottságú, erős lelkületű, magabiztos emberek egy ilyen dilemmánál nem esnek kétségbe. Szépen átgondolják az életüket a maguk ráérős, lassú tempójában, és váltanak. Van bátorságuk váltani. Legfeljebb tévednek. És akkor mi van? Majd váltanak újra.

Mások azonban, mint én is, bepánikolnak: Úristen, mi lesz most? Nem jó nekem már a szakmámban, nem érzem jól magam ebben az országban, kapcsolatban stb. Időtlen idők óta szerepet játszom. Miért? Gyávaságból! Mert nem merek váltani. Rettegek ugyanis a teljes elbizonytalanodástól, az elmagányosodástól. Pedig odabent dörömböl az igény, hogy máshogy kellene élnem.

Na, ha valami, ez aztán okozhat depressziót. De ismétlem, nem a legyűrhetetlenül szívós vagy éppen a világot tompa rendíthetlenséggel szemlélő emberekénél. A pánik, illetve a pánik miatti depresszió persze oldható némi alkohollal. Csak nem megoldható.



Az alkoholt fogyasztó depressziósok, legalábbis eleinte, csupán úgynevezett másodlagos függők. Esetükben az ivás „csak” egy rosszul – vagy sehogy sem – kezelt depressziós beteg öngyógyítási kísérlete. Mivel a depresszió tünetei nagyrészt hangulati tünetek, a betegek könnyebben nyúlnak hangulatjavítókhoz: droghoz, gyógyszerhez, alkohol-

hoz – esetemben az utóbbi kettő kombinációjához. Ez persze gyakran megállíthatatlan lavinát indít el, a beteg ugyanis viszonylag hamar eljut a klasszikus függőséghez. S akkor már lehetetlenség megállapítani, hogy azért iszik, mert depressziós, vagy azért depressziós, mert iszik (mint ismeretes, az alkoholnak kedélyrontó hatása is lehet).

Aztán van úgy, hogy az ember már olyan icipici por-szemnek érzi magát, már annyira nem akar tudni a világról, a környezetéről, hogy vegyíti a hangulatjavítókat. Magyarán: ráiszik a tablettákra.

Saját tapasztalatomból mondom, hogy gyógyszer és alkoholt még a legkilátástalanabb élethelyzetben sem szabad vegyíteni! És nem csak azért, mert károsítja az egészséget, tönkreteszi a májat. Ezzel ugyanis én, amikor éppen depressziós vagyok, csöppet sem törődöm. Hisz ha egyszer úgyis mindennek vége lesz, akkor mit érdekel engem a májam? Hadd szóljon!

Ám a gyógyszer-alkohol koktélnak az az igazán veszélyes, hogy a szerek hatására elveszítem az önkontrollomat, és sokkal kiszámíthatatlanabbá válik a viselkedésem, mint ha csak ittam volna. Ez veszélyes játék, különösen az én szakmámban, ahol eredendően erős, kiegyensúlyozott személyiségre, tökéletes idegrendszerre és megbízhatóságra van szükség.

Negyvenévesen az ember nagyjából tisztában van azal, hogy mennyit bír inni. Mármost hogy milyen mennyiség után képes még felelősen gondolkodni. Sőt ennyi időskorára az is kiderül, hogy az illető szelíd, agresszív, elalvó vagy röhögő ivó. Ám a politoxikomániában (több szer együttes használatában) szenvedő beteg egyáltalán nem tudja felmérni, hogy meddig lesz ura még önmagának.

A gyógyszer és az alkohol kombinálása a kontrollvesztésen kívül más, igen súlyos hatást is eredményezhet. Mert az egy dolog, hogy a tablettára ivó ember, mondjuk, meztelenül táncol az asztal tetején, vadidegnek szeme láttára. De ott az ájulás. Vagy a vizelet, a széklet eleresztése. Vagy a hallucináció, vagy az epilepsziás roham. És aztán a legrémisztőbb következmény, a *black-out*. Így nevezzük a teljes elsötétülést, azaz életünknek azt az öt-tíz óráját, amivel később, az eszmélés után egyszerűen nem tudunk elszámolni. Vagyis fogalmunk sincs róla, mi történt velünk az említett időszakban.

Ami engem illet, ennél félelmetesebbet el sem tudok képzelni. Mégis csináltam. Igen, ittam már tablettára. Nem is egyszer. Sőt idővel rendszeresen. Volt, hogy bár legalisan nem mondhatta a receptet felíró orvos, hogy „Györgyikém, egy üveg sör vagy két pohár bor naponta még megengedett”, de azért tudott róla, és szemet hunyt felette. Tisztességes orvos nem adhatja áldását arra, hogy egy beteg antidepresszívumokra, feszültségoldókra igyon. Ugyanakkor tisztességes orvos mindent megtesz azért, hogy elviselhetőbbé tegye a betege szenvedését. Ráadásul az esetek nagy többségében azért magam is vigyáztam a dózisokkal, s „nem hoztam szegényt” az orvosom fejére. Nem táncoltam például meztelenül egy asztal tetején. Legalábbis nem emlékszem rá...



Könnyített az életemen a „koktélozás”, de – az alkoholhoz hasonlóan – hosszú távon nem ez a megoldás a depresszióra. Ahányszor kijózanodva, tiszta fejjel újra mérlegelni tudtam, mindig leszűrtem a tanulságot: sürgősen klini-

kai kezelésre van szükségem, amennyiben egy kicsi esélyt is szeretnék adni önmagamnak arra, hogy legalább az első nyugdíjamat átvehessem a postástól (aztán már nyugodtan éhen is halhatok belőle).

Egyszer, nem is olyan régen, a következőket nyilatkoztam egy újságírónak: „A depresszióban az a legalatomosabb, hogy váratlanul csap le rád, amikor a legkevésbé számítasz rá. A legmegnyugtatóbb pedig az, hogy egyszer csak elmúlik. Akár magától. Persze, amikor a legkevésbé számítasz rá.”

Ez így is van, de azért amíg „egyszer csak elmúlik, akár magától”, addig is túl kell élni. Ehhez pedig orvos kell.

A súlyos, gyakran kezeletlen depressziós betegek közül 10–15 százalék követ el öngyilkosságot. Más szemszögből nézve: az öngyilkosok 50–86 százaléka depressziós. A modern gyógyszerek, az antidepresszívumok megjelenése óta folyamatosan javulnak a mutatók, legalábbis az orvostársadalom többségének megítélése szerint. De hát egy élet elvesztéséért is kár. Így aztán nem mondhatok mást, mint amit minden depressziósgyanús esetben szajkózok: haladéktalanul forduljanak orvoshoz!

Törődés

Nincs a testnek oly baja, mi ne a lélekben gyökerezne! Ennek megfelelően a lélekről való gondoskodás tán még fontosabb is, mint a testi edzettség. Bár alighanem akkor járunk a legközelebb az igazsághoz, ha úgy fogalmazunk: a kettő nagyon is összefügg, a test és a lélek egymás mankói az egészséghez vezető úton.

Mióta néhányszor megkóstolt az örület és a halál, igyekszem rendszeresen törődni a lelkemmel. Tessék, ezúttal is itt csücsülök a Pszichiátriai Klinikán, az egyik osztályvezető orvos szobája előtt, és hallgatom, amint egy fekete ruhás kis nő, erőltetett örömködéssel a hangjában, egy köpcös férfinak mesél a saját sorsáról.

– Ó, én évekig menekültem önmagamtól – kacag fel hisztérikusan, csak úgy visszhangzik a boltíves folyosó. – De ma már rendben vagyok. Pedig nagyon mélyen voltam ám! Pár hónap alatt harminc kilót fogytam, teljesen elment az étvágyam. Ja, és fél évig szinte egyáltalán nem aludtam. Felkelni az ágyból viszont nem volt kedvem. Na, elmentem a belgyógyászatra, ott csak hümmögtek. Végül idekerültem, a pszichiátriára. Először sírógörcsöt kaptam, mert rém ciki-nek tartottam, hogy lelki gondom van. De most már áldás-

nak tekintem, hogy itt vagyok. Itt emberszámba vesznek, tudja? Itt az a céljuk az orvosoknak, hogy meggyógyuljak. Amikor fél év után először sikerült aludnom néhány órát, azt gondoltam, csoda történt. Oké, persze, még van min dolgoznunk, de én tudom, hogy túl leszek rajta.

A férfi bólogat. Gyermeki tipegéssel ellibeg mellettük egy pizsamás beteg, egymásra mosolyognak a nővel, biccentenek. Nyilvánvaló, hogy a nő korábban feküdt is az osztályon, s onnan ismeri betegtársát.

Távolabb, a lépcsőnél két fiatalember néz farkasszemet. Hosszú percekig görnyedt testtartásban maradnak, egymást bámulva, furcsa fintoiba torzult arccal. Aztán egyszer csak felzokognak, és egymás nyakába borulnak.

– Igen, az egész olyan, mintha elveszítenéd magad – hallom most a férfi hangját.

Ránézek; tűnődve mered maga elé, úgy morzsolja a szavakat.

– Arra azért emlékszel, hogy milyen voltál a betegséged előtt. De nem tudsz olyan lenni. Csak várod, hogy újra saját magad légy, és ne a depresszió határozza meg az életed. Talán ez a legrosszabb.

A nő egyetértően bólogat.

Igen, ők már tudják, mi a baj. Vagy legalábbis túl vannak a betegség felismerésének első nagy megrázkódtatásán. Ám nem könnyű eljutni odáig, hogy tudatosuljon az emberben: depressziós, és törődésre, kezelésre van szüksége. A depresszió jelentkezésétől a depresszió felismeréséig tartó időszak kicsit olyan, mint egy lassú, gyászos séta egy ismeretlen utcán. És e séta néha olyan sokáig tart, hogy az elcsigázott vándor végül meghúz egy ravaszt, vagy átvét egy kötelet a gerendán...

Mégis, mivel gyorsíthatnánk meg a felismerés folyamatát? Mondjuk, azzal, ha tisztában lennénk vele, mire is kell figyelnünk. Például gyanús lehet, ha az ember érdeklődése rohamosan csökken vagy teljesen megszűnik minden iránt, ami korábban örömet okozott a számára.

Ami engem illet, imádok színházba, moziba járni. Ha nem így volna, valószínűleg egészen más foglalkozást űznék. Mivel azt csinálhatom, amiért rajongok, akár a világ legszerencsésebb embere is lehetnék. Csakhogy! Amikor depressziós fázisaim vannak, napokig jószerivel ki sem teszem a lábam a lakásból vagy éppen a kórházból. Nyomaszt az utca forgataga, szorongok, a metró fulladok, és a legnagyobb nyári hőségben is vacog a fogam. Taszít az emberek társasága, és a végtelenségig fáraszt, hogy akár csak köszönnöm kelljen. Én, az egykori *party queen*, depressziósan minden társaságtól viszolygok, és három-négy ember számomra már tömeg.

De tételezzük fel, hogy mégis rákényszerítem magam egy színházi előadásra vagy egy mozira. Hát, sok értelme nincsen. A nézőtéren ülve alig tudok koncentrálni, ami persze jellegzetes depressziós tünet, és a megnézett színdarab vagy film nagy részére nem is emlékszem, mert „nem voltam ott”.

De nem csak a darabok, filmek nagy részét nem tudom megjegyezni. A hétköznapi életben is mindent elfelejtek, úgymint megbeszélte munkáértékeket, időpontot a fogorvossal, baráti találkozót, családi elfoglaltságot. No és mindent elhagyok: kulcsot, riportermagnót, pénzt, igazolványt. Szétzuhanok, szétesek.

Ilyenkor persze jön az unalomig ismételt tipp: Olvass, az majd kikapcsol!

Tipikus jó tanács olyan emberektől, akik – szerencsére – sosem jártak még a démonok birodalmában. Sajnos a depressziós beteg tudata beszűkül, és mindössze azal képes foglalkozni, hogy ott belül valami fáj. „Nagyon fáj.” Csoda, ha semmi sem érdekli?

A depressziótól szenvedő egészen más életet él, mint egészséges társai. Mondják csak, normális esetben mennyi idő feltenni egy kávé? Két perc? Depressziósan örülök, ha egy óra alatt egyáltalán eljutok a kávéfőzőig. Mi csoda tortúra lezuhanyozni, fogat mosni!

Az egészséges élet automatikus cselekedetei alig megoldható feladatokká válnak. Már amennyiben az ember van annyira magánál, hogy úgy az ötödik nap táján végre rá tudja venni magát egy cicamosdásra. Addigra ugyanis már nem a depressziótól, hanem a testszagtól öklendezik.

Régen imádtam plázázni. Kevés nő állítaná az ellenkezőjét. Csámborogni a csillogó kirakatok előtt, megtapintani néhány finom szövésű ruhát, végigszagolgatni a világhírű parfümöket...

Ma nem tudom, mennyit kellene fizetniük, hogy be merjek menni egy bevásárlóközpontba. Egyszerűen fulladok. Az oxigénhiány fóbiájától, a mesterséges fényektől, a zsibongástól.

Más. Ha jól vagyok, imádok öltözködni és enni. Ám ha rám tör a depresszió, ugyanazt a farmert, tornacipőt és pólót hordom, amíg le nem rohad rólam. Na jó, a pólót háromnaponta azért lecserélem. Ugye, most felhördültek? Nem kéne. Ilyenkor sokkal nagyobb gondjaim is vannak a ruházkodásnál. Úgy értem, önmagammal kapcsolatban.

Depressziósan például kivétel nélkül mindig randának és kövérnek tartom magam. A hajam elveszti fényét, és

egyébként egészséges bőröm fakó, zsíros, vízhiányos, pattanásos lesz. A körmeimet tövig, véresre lerágom, kozmetikus felé hónapokig nem nézek, a szőrtelenítésnek már a gondolatára is hideglelést kapok. Igen, visszatartóan ápolatlan vagyok.

Az evés meg...! Már az étel szó hallatán is hányinger kerülget. Ez persze az egyik véglet. A másik, evéssel kapcsolatos depressziós tünet a falánkosság. *Comfort eating*nek, azaz „vigaszevésnek” hívja ezt az angolszász szakirodalom, amitől csökken a feszültség, a szorongás (és aminek eredménye az ún. bánatháj). De nehogy párolt zöldségre, parajfőzelékre meg roston sült halra gondoljanak! Pizza, chips, csokoládé, krémes! Csupa-csupa szénhidrát! Egy csöppnyi vigasz, egy csöppnyi örömforrás a nyomorban.

Aztán itt az alvás. Jó passzban én vagyok a világ legjobb alvója. Ha nem, hiába kínoz állandó fáradtság, képtelen vagyok álomra hajtani a fejem. Amint magamra húzom a takarót, előkúsznak a félelmek, a rossz gondolatok, szorongás a jövőtől, a holnaptól. Később, amint alább-hagy kissé a rettegés, halálos gyöngeséggel merülök álomba, hogy aztán három órával később, általában hajnali négykor, újból folytatódjon a forgolódás, a szenvedés.

Akadnak betegtársaim, akik az alvásproblémát is máshogy élik meg. Ők egyszerűen átalusszák a napot. Délután kettő körül ugyan felébrednek, és fogukat összeszorítva kikászálódnak valahogy az ágyból, mert pisilni azért kell (bár olyan mélydepresszióról is hallottam, akinek még a vécére menéshez sincs kedve, és ott bent végzi el a kisdolgát, vagy pelenkázzák). A másikkal meg az a nagy helyzet, hogy ahhoz enni is kellene valamit. Márpedig a nagy alvók amint végeztek a toaletten,

visszakúsznak az ágyukba, és ott folytatják napi elfoglaltságukat, ahol nem sokkal korábban abbahagyták. Azaz nem nagyon vesznek magukhoz táplálékot.

A nők depressziós tünetei között inkább a hangulatváltozás, az érzelmi hullámlás, az állandó fáradtság-kimerültség, a hirtelen és nagyarányú testsúlyváltozás szerepel. A férfiaknál viszont gyakoribb az alacsony tolerancia küszöb, az ingerlékenység, a szóbeli vagy tettleges agresszió, a dühkitörések, illetve az alkoholba, a túlzott munkavégzésbe, az eszelős sporttevékenységbe való menekülés.

A depresszióra fogékony embernek általában irreális, maximalista, idealizált képe van a világról, amely körülveszi. A kapcsolatairól, a munkájáról, az egész életéről. Egyfajta gyermeki, infantilis, naiv módon, makacsul ragaszkodik egy boldogságképhez. Azt képzei, ha éppen boldogtalan, szomorú, rosszkedvű, akkor az egyenlő a tragédiával, mert az ember boldogságra született. Úgy érzi, ha éppen rosszul megy, az egyenesen végzetes, mert mindig, mindennek jól kell mennie.

Nem veszi tudomásul, hogy az emberek legtöbbször élete leginkább *átlagosan* zajlik, és eszük ágában nincs nap mint nap azon őrlődni, tépelődni, „önmarcangolni”, hogy valójában mi értelme is van az egész életnek, ha egyszer úgyis véget ér. Az emberek többsége *éli* az életét, *megéli* az életet, amelyben vannak jobb időszakok, de gyakran – akár hosszabb időre is – rosszabb ciklusok, tragédiák is, amelyek ugyancsak részei a kerek egésznek.

Egy egészséges ember számára ezek magától értetődő evidenciák, de egy depressziós ezektől sokkal inkább és többet szorong, mint más. Ha rosszul mennek a dolgok

az iskolában, a munkahelyen, otthon vagy a párkapcsolatban, akkor túl akar teljesíteni, meg akar felelni – túlon-túl is –, mert azt hiszi: e nélkül nem szerethető. Továbbá szorong akkor is, ha jól megy minden, mert minden jónak vége szakad egyszer. A depressziós ember a legki-sebb konfliktustól is megretten, és rögtön a legrosszabbra gondol.

A depresszióról mindenkinek (VOX POP, 3. szám, 2003. szeptember) című kiadvány szerint kilenc nagy depressziós tünet ismert. Amennyiben a kilenc tünet kö-zül öt legalább két hétig fennáll, felmerül a gyanú, hogy depressziósak vagyunk.

Íme a kilenc tünet:

- ◆ levert alaphangulat
- ◆ az érdeklődés és az örömszerzés elvesztése
- ◆ hízás vagy fogyás
- ◆ álmatlanság vagy aluszékonyság
- ◆ lelassulás vagy fokozott mozgáskésztetés
- ◆ testi betegséggel nem magyarázható, állandó fáradtság
- ◆ értéktelenségérzés, önvádolás, indokolatlan bűntudat
- ◆ csökkent koncentrációs vagy döntési képesség
- ◆ a halál gondolatával való foglalkozás, öngyilkos-sági terv vagy kísérlet

Drága betegársam, Z. most biztosan vállamra tenné nagy lapátkezét, és szelíd, dörmögő hangján azt monda-ná: Györgyike, ne intézd el ennyivel, körmöld le nekik a Beck-féle depressziós skála rövidített változatát.

Ó igen, mi, betegek már félszavakból is megértjük egymást. Csak annyit mondunk, hogy *Beck-skála*, vagy hogy *egypólusú*, azaz *major depresszió*, esetleg hogy *tűzoltás*, és pontosan tudjuk, mi van terítéken.

Szerepeljen hát itt egy teszt, amolyan szűrővizsgálat céljából. Már az is nagy eredmény, ha valaki elvégzi, mert ez azt jelenti, hogy törődik a lelkével. Ezek ugyanis kicsit komolyabb feladatsorok, mint a női magazinok tesztjei, amelyek kitöltése után esetleg kiderül, hogy farkas vagy bárány típusú szeretők vagyunk-e, s hogy a teszt végered-ményének függvényében hogyan változtassunk a kinéze-tünkön, ha trendi csajok akarunk lenni.

De – és ezt nem okoskodó betegként, hanem személyes tapasztalatok alapján mondom – szeretném leszögezni: a depressziós tüneteket boncolgató tesztek is csupán arra jók, hogy megerősítsék a betegséggel kapcsolatos gyanúkat.

A depresszió diagnózisának felállításához mindenkép-pen pszichiátriai, pszichológiai szakvélemény szükséges! Íme tehát a Beck-féle depresszióskála rövidített változata:

Karikázza be az önre leginkább illő választ az alábbiak szerint:

1. Egyáltalán nem jellemző

2. Alig jellemző

3. Jellemző

4. Nagyon jellemző

Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt. 1 2 3 4

Semmiben sem tudok dönteni többé. 1 2 3 4

Több órával előbb ébredek, mint szoktam,
és nem tudok újra elaludni. 1 2 3 4

Túlságosan fáradt vagyok ahhoz,
hogy bármit csináljak. 1 2 3 4

Annyira aggódok a testi, fizikai panaszok miatt,	
hogymásra sem tudok gondolni.	1 2 3 4
Semmi munkát nem vagyok képes ellátni.	1 2 3 4
Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen,	
és a helyzetem nem fog változni.	1 2 3 4
Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.	1 2 3 4
Állandóan hibáztatom magam.	1 2 3 4

Értékelés:

Ha legalább 19 pontot ért el, a depresszió gyanúja komolyan felmerül.

26 pont vagy afeletti érték esetén mindenképpen szakorvosi, pszichológiai konzultáció szükséges.

(Forrás: Kopp M.-Skrabski Á.: *Magyar lelkiállapot*. Végeken Alapítvány, Budapest, 1992)

Z. most alighanem elégedett lenne. Ha élne. De nem ismerte föl időben a betegségét. És az orvosok sem. Évekig hitték, hogy szimulál. Nem biztos, hogy tudatlanságból. A depressziót sajnos nem mindig egyszerű diagnosztizálni, mert a lehető legellentmondásosabb tüneteket produkálhatja. Csupán az emésztési zavarok például okozhatnak hasmenést, állandó puffadást, székrekedést, émelygést vagy gyakori hányást is. Ilyenkor a szakember elküldi a különböző rendelésekre a páciens, de a vérvételek, tükrözések, ultrahangos és röntgenvizsgálatok egyre csak negatív leleteket eredményeznek. Hisz a baj a léleknel van.

Orvos legyen a talpán, aki rájön, hogy, mondjuk, a mackós, mindig mosolygós, bumfordi Z.-nek azért van székrekedése, mert elveszítette a munkahelyét.

Z. egy kora őszi hajnalon ugrott ki nyolcadik emeleti lakása ablakán. Túl későn kezdett, kezdtek törődni a lelkével.

Sok(k)

Bizony, *sok* a depresszió típusainak száma. S bizony, *sokk*, amikor kiderül, hogy betegek vagyunk.

A lány, aki épp kilép az orvosi szobából, papír zsebkendővel itatja fel könnyeit sírástól vörös szeméről. Lehuppan a fekete ruhás nő helyére, aki eközben belibben az ajtón.

Nem nagy művészet kitalálni, hogy a lánnyal az imént közölték a lesújtó hírt: depressziós. Magam is emlékszem a saját életemből erre a megrendítő pillanatra, így odahajolok a lányhoz, és megkérdem tőle, hogy segíthetek-e valamiben. Megrázza a fejét, de nem szólal meg. Attól félhet, hogy újra hangosan elsírja magát. Kusza és ijedt gondolatok kavarghatnak a fejében, reszkető kezében kényszeresen gyűrögeti a zsebkendőt.

Hogy milyen az első találkozás a már orvosilag is alátámasztott depresszióval?

Sokban nem különbözik a későbbi „randevúk” érzelmi palettájától.

Depressziós időszakaimban butának, tehetségtelennek és feleslegesnek tartom magam, aki csak teher és nyűg a környezete számára. Egy élősködő féregnek, akit

bele kellene taposni a földbe, mert értéktelen és értelmetlen a léte. És akinek tulajdonképpen sosem szabódott volna megszületnie.

Ezeknek a gondolatoknak, érzéseknek persze nemigen van közük a valósághoz, de épp ez a depresszió egyik lényeges tünete: a beteg torz képet lát magáról, s képtelen objektíven szemlélni a jövőjét, a kinézetét, egyáltalán, mindent.

A beszűkült, valóságtól távoli gondolkodásmódon, a sötét világlátáson már egy viszonylag rövid, 4-6 hetes gyógyszeres kúra is segíthet valamelyest. Ez még nem egyenlő a gyógyulással, de legalább megtörténik az első, legsürgősebb mozzanat: a tűzoltás. Ahogy mondani szoktuk, a tűzoltás hatására a sötét vagy jobb esetben szürke gondolatok lassan „kifakulnak”, majd fokozatosan visszatérnek a színek az ember életébe, még ha nem is a rózsaszín az első.

A lányt kissé elkábítja életének nagy változása. Tekintete bizonytalan, nagyokat nyel, de legalább már tudja, miért volt néha olyan elviselhetetlenül nehéz számára az élet. Egyszer csak a zsebébe nyúl, s négyrét hajtott papírlapot húz elő. Széthajtogatja. Ha jól emlékszem, ugyanígy csücsültem évekkkel ezelőtt egy másik orvosi szoba előtt, és szintén ájuláshoz közeli állapotban hajtogattam ki az orvosi szakvéleményt. Az ember ilyenkor arra vágyik, hogy bár ne kellene elolvasnia az ítéletet, bár képes lenne félretenni azzal: „Majd holnap!” Hisz akkor még nyerhetne egy nyugodt napot. Mert még a bizonytalanság is jobb a biztos rossznál. Gondolja ő.

Pedig azzal, hogy megállapítást nyer a betegség, végre esély nyílik az életminőség javítására. És azt hiszem, hogy ez a remény nyitja ki és olvastatja el a depresszió áldozataival az orvosi szakvéleményeket. Mert

mire az orvosig eljut a beteg, addigra már nincs benne tiltakozás, nincs benne ellenkezés. Csak segítséget vár.

De szembesülni a bajjal így is sokkoló. A lány, miután végez az olvasással, zsebre vágja a papírlapot, nagyot sóhajt, feláll, és elindul a kijárat felé. A hirtelen nevet kapott szerencsétlenség és a kezelésektől való félelem mázsás súlyként nehezedik a vállára.

Legalább sejthetném, hogy a depresszió melyik típusától szenved! Hisz annyiféle létezik, és nem mind életre szóló! De hát ezt biztosan tisztázta odabent a doktor úrral.

Ha már itt tartunk, érdemes pár szót ejtenünk e betegség típusairól is. Íme néhány változat: kamaszkori, felnőttkori, fényhiányos, bipoláris, ciklikus, premenstruális, reaktív, endogén, organikus, mániás, valamint a disztímia, azaz a viszonylag enyhe, de kezelés nélkül akár élethossziglan is eltartó, krónikus lefolyású depresszió. Az orvosok többsége ehhez a betegségcsoporthoz sorolja még a különféle szorongásos-fóbiás-evési rendellenességekben szenvedőket, akiknek körében igen gyakoriak a depressziós tünetek. A depressziós betegek gyakran szoronganak, vannak kényszeres gondolataik, fóbiáik is; tüneteik között gyakori az étvágytalanság vagy az indokolatlan fáradtság.

Ismétlem, távol álljon tőlem, hogy szakkönyvet akarjak írni, de azért talán nem haszontalan, ha erről az oldalról is megvizsgáljuk a démonok birodalmát.

A kamaszkori depresszióról például majdnem minden szülő tudna mesélni. A kamasz világlátás jellemzője a befelé fordulás, a zárkózottság, az élet nagy kérdéseinek boncolgatása, a tépelődés, a szorongás, a „világmegváltás”. Az efféle tünetekre persze könnyen rá lehet legyinteni: „Ugyan, majd kinövi a kölyök!” De egy szeretetteljes,

bizalmas szülő-gyerek kapcsolatban nem szabad a dolgot ennyiben hagyni, és a „Mindened megvan, mégis mi bajod lehetne?!” típusú közhelyekre apellálni. Könnyen előfordulhat ugyanis, hogy a „kamaszpanaszok” mögött tényleg nagy baj rejlik. Teljesítménykényszer, állandó meg(nem)felelés, szorongás a vizsgáktól, a felvételiaktól. De az is lehet, hogy mindössze egy szimpla szerelmi bánat. Amelybe viszont a mi – amúgy áldott jó – gyermekünk belehal. Vagy például mindannyian olvastunk már kiskamaszokról, akik a rossz bizonyítványuk miatt szöktek meg otthonról.

Ahogy mi, felnőttek, sokfélék vagyunk, úgy a gyerekek, a kamaszok sem egyformák: vannak érzékenyebbek és sebezhetőbbek. A hazánkban publikáló neves szakemberek szerint a kamaszok többsége tényleg kinövi a „depit”, azaz esetükben valóban csupán életkori sajátosságról van szó. Azért figyeljünk oda rájuk, amíg lehet.

Azt hiszem, a fényhiányos depresszióról tényleg volna mit mesélnünk egymásnak, nem igaz? A huzamosabb fényhiány még az egészséges emberek tűrőképességét is próbára teszi. El lehet képzelni, mit jelent ez egy beteg számára! Évtizedekig ezzel magyarázták a skandináv országok meglehetősen riasztó öngyilkossági statisztikáját. Sokunk számára a mi mérsékelt égövünkön is kevésnek bizonyul a fény, de odafönt, északon fél évig sötétben élni...! Nem csoda, hogy a tél közeledtével a tehetősebb skandinávok lélekszakadva rohannak a déli országok felé. Hiába volt például az Öböl-háború idején életveszélyes hely az izraeli Eilat, finnekkel volt tele a Vörös-tenger partja. Inkább vállalták a háborús veszélyt, mint az otthoni depressziót.

Tévhitekkel ellentétben, a jelenségnek egyáltalán nem a nap melegéhez, hanem a nap fényéhez van köze. Nemhiába tanácsolják a manapság egyik legdivatosabb szakma, a wellness szakértői, hogy akár mínusz 20 fokos hidegben is menjünk levegőre, ha szikrázik a nap. Ugyanis a sugara generálják agyunkban azokat a folyamatokat, amelyekről jól érezzük magunkat.

Emlékeznek még a napi tizenhét érintésre? A napsugarak is simogatnak bennünket. És ugyanúgy boldogsághormonokat (dopaminokat, opiátokat) szabadítanak fel bennünk, mint a kedvesünk vagy a barátaink simogatása. De a fény a szemünkön, a retinánkon keresztül jut a szervezetünkbe. Ezért felesleges – a depresszió szempontjából – október elejétől március végéig bantu négereké grilleztetnünk magunkat a szoláriumokban. Arról meg igencsak lebeszelnék mindenkit, hogy tágra nyílt szemekkel bámuljon a szoláriumcsövekbe. Az esetleges végeredményről írjon inkább Stephen King.

Ma már a legtöbb uszodában-fürdőben van egy olyan, a nap sugarait imitáló fénycső, amelybe hetente egyszer-kétszer kell az előírásoknak megfelelően bele nézni, úgy novembertől februárig. Sőt, ma már házi használatra is lehet ilyen csöveket vásárolni, így jó eséllyel meg lehet úszni a téli, fényhiányos depressziót. És hogy miképpen bizonyosodhatunk meg arról, hogy fényhiányos depressziónk van?

Ó, ennél mi sem egyszerűbb: úgy, hogy tavasztól őszig kutya bajunk!

Nem így a tavaszi depressziósoknak. Én is sokáig télen szenvedtem a beteg lélek őrzítő látomásaitól, aztán úgy öt éve minden megváltozott. Nagy fricska a sorstól,

hogy míg az emberek többsége már alig várja az első napsugarat, a fényt, a föld friss szagát, a tavaszi virágok színekavalkádját és illatárját, a madarak boldog csiripelését, addig mi a tavasz beköszöntétől zuhanunk vissza depressziónk sírboltjába.

Épp csak bekukkant a márciusi nap az ablakunkon, és arra ébredünk: „A francba! Megint itt van.” Ezt a típusú depressziót bátran nevezhetjük ciklikusnak, hiszen kisebb-nagyobb biztonsággal megjósolható, hogy az év, sőt az évszak melyik szakaszában érkezik meg hozzánk. Különös lesz, amit írok, de ez a kiszámíthatóság nem is olyan rossz. Így ugyanis legalább fel lehet készülni arra, ami következik.

Szögezzük hát le bátran: a mendemondával ellentétben a depresszió nem kizárólag a sötét, téli hónapok betegsége.

Ugyanez érvényes az öngyilkosságra is. Azt hihetnénk, többek között a média sugallatára, hogy a legtöbb ember télen, és főképp karácsonykor dobja el az életét. Az igazság az, hogy semmivel sincs több öngyilkos a szeretet ünnepeinek idején, mint máskor.

Dr. Rihmer Zoltán pszichiáter egy tanulmányában az öngyilkosság rizikófaktorait elemezve megállapítja, hogy az öngyilkosság sokkal gyakoribb tavasszal, illetve nyár elején.

Ki érti ezt?

Van aztán egy fajtája a lélek betegségeinek, amelyet még az egyébként a depressziót úri hóbortnak tartó, rideg erkölcsű és korlátolt gondolkodású polgártársaink is kitűnően ismernek: a mániás depresszió. Pedig egy fél évtizeddel ezelőtt készült felmérés szerint ez a depresszió egyik legkritikább formája. Talán azért került át könnyeb-

ben a köztudatba, mert mindkét nemet egyforma arányban sújtja (éljen a nőemancipáció!), míg például az egy-pólusú, azaz major depresszió minden életfázisban majdnem kétszer gyakoribb a nőknél (ó, szent patriarchátus!).

A mániás depresszió levert, depresszív fázisok és indokolatlan feldobottságtól áttelekesített időszakok váltakozása. Ez utóbbi a mániás állapot, amely bár szinte ártatlannak tűnik (különösen a depressziós fázishoz képest), mégis számtalan veszélyt hordoz. Ilyenkor a betegek túlköltekeznek, rengeteget fecsegnek, hangosan és gyakran minden kontroll nélkül véleményezik a környezetüket, embertársaikat, az életet. Erre az állapotra mondja a pesti szleng, hogy „sok a csávó”. Mániás fázisában az ember beéri három óra alvással, ennek ellenére úgy érzi, hogy akár a Gellért-hegyet is arrébb tudná tolni. Pörög, bolondos, s bár ez néha nagyon szórakoztató tud lenni a környezetére számára, a túlpörgetettség következménye lehet a totálisan lenullázott bankszámla is.

Mert a felfokozott lelkiállapotú ember számára teljesen természetes, hogy például mindjárt öt pár cipőt kell vennie ugyanabból a fajtából, és hogy rögtön fel kell szállnia az első Londonba induló gépre, hogy elérhessen egy esti színházi előadást a West Enden.

Szép számmal akadnak olyanok is, akik ilyenkor szexuálisan kihívóan viselkednek, és boldog-boldogtalanul ágyba ugranak. Egy kicsit a szalonspicchez hasonlít ez az állapot, amikor az ember helyes, édes, kedves, akár vonzó is lehet, de azért hónapokig még szalonspicesnek se jó lenni.

Talán ennyi is elég, hogy lássuk, milyen sokszínű és bonyolult betegségről van szó. És akkor még nem beszél-

tem a kifejezetten nőket sújtó depresszív betegségekről, például a menstruáció előtti szindrómáról vagy a szülés után fellépő laktációs pszichózisról. Igazságtalanul bár, de logikusan mi, nők adunk „nagyobb támadási felületet” a betegségnek. Hormonszintünk folyamatos hullámlása a serdülőkortól a klimaxig kiszolgáltatottá tesz bennünket a depresszióval szemben.

Például melyikünk pasija ne rettegett volna már előre a nehéz napoktól? Mire ér majd haza? Hiszti, sírógörcs, a lakás feldúlva... Amerikában például volt egy nő, akit első fokon életfogytiglanra ítélték, mert késsel leszúrta a férjét. Másodfokon azonban csak tíz évet kapott, mert az ügyvédje bebizonyította, hogy a gyilkosság idején menstruáció előtti szindrómában szenvedett, s ez befolyásolta tettét. Ez a magyarázat jócskán közrejátszott abban is, hogy a nő mindössze hat év után kiszabadulhatott.

Miért?

A lánnyal később is találkoztam a klinikán. Tulajdonképpen hamar megbarátkozott a betegségével, bár az is igaz, hogy a depressziója nem a legsúlyosabb típusúak közé tartozott. Ettől függetlenül állandóan ott dörömbölt benne a kérdés, hogy *miért*. Miért alakult ki nála a betegség, miért jutott odáig, hogy kedélyjavítókat és nyugtatókat kelljen szednie?

Volt, hogy hangosan tette fel a kérdést, és én vele együtt igyekeztem kibogozni a múltat, hátha rábukkanunk valami fontos momentumra, élményre, emlékre, amely elvezethet bennünket a válaszhoz.

Kutatások sokasága próbálja megérteni a depresszió mozgatórugóit, ám az orvostudománynak ez a területe mind a mai napig kissé homályos. Makacsul tartja magát például az a feltételezés, hogy a depresszió egyik fő oka valamilyen mély, feldolgozatlan gyerekkori, családi trauma. Sőt egyes szakemberek szerint a problémák már az anyaméhben elkezdődhetnek, ha traumatikus a terhesség, ha az anya és a magzat kapcsolata nem harmonikus.

Ott van aztán a veszteségélmények sora. Épp a napokban került a kezembe egy amerikai lap olvasói levele. Egy

asszony írta, aki három hónap leforgása alatt eltemette az édesanyját, az édesapját, majd autóbalesetben elveszítette a férjét és két kisgyermekét is. Ezt túlélni...! Tudják, mit írt neki vissza az újság „nagyon okos” munkatársa? „Asszonyom, bár önnek most nagyon nehéz, de gondoljon bele, hogy Auschwitz traumáját is túléltek az egykori foglyok, és hogy a karácsonyi délkelet-ázsiai szökőár után is újraépítették életüket a szeretteiket elvesztő gyászolók.”

Hát igen, egy éppen depresszióban szenvedő embernek ilyen példákat felhozni, és azt várni, hogy ezek jelentősége majd elgondolkodtatja és elhomályosítja a saját fájdalmát, nagy tapasztalatlanságra vall. A szökőár nagyjából annyira érinti meg a szeretteit elvesztő asszonyt, mint a rosszul evő gyereket a jól ismert szülői kijelentés: „Edd meg, ami a tányérodon van, mert Etiópiában éheznek a gyerekek!”

Egy szeretett ember elvesztése, egy válás vagy egy haláleset tehát ugyancsak kiváltója lehet a depressziónak. „Lehet”, írom. Mert bizony nem minden embert tesz beteggé a gyász. Nem mindenki lesz depressziós egy haláleset vagy egy szerelmi csalódás miatt. És itt elérkeztünk a „Miért?” kérdésre adandó válasz lényegéhez. Azaz: Miért lesz valaki depressziós? Azért, kérem szépen, mert fogékony rá. Ilyen egyszerű az egész.

Érhet téged a világ legnagyobb traumája, ha egy vállrándítással, na jó, néhány elmorzsolts könnyecseppel, oké, egy-két borzasztóan keserű nappal, héttel túlteszed magad rajta. De ha fogékony vagy a betegségekre, ha a genetikai „térképed” erre predesztinál, akkor egy gúnyos pillanat miatt is a pszichiátrián köthetsz ki. Egy depresszióra fogékony személyiség bármelyik pillanatban átlépheti az egészségesnek mondható állapot és a betegség határát.

Másként dolgozzuk fel hát a bennünket érő negatív (és pozitív) élményeket. Ismerek olyan idős embereket, akik megjárták Mauthausent, ennek ellenére ma a világ körül utazgatnak, és imádnak tengerjáró hajókon ücsörögve trópusigyümölcs-koktélt szürcsölni. És olyan embereket is ismerek, akiket ugyancsak a mauthauseni haláltáborba hurcoltak, majd akiktől később, miután visszatértek és családot alapítottak, esti meseként éveken át azt hallgatták a gyermekeik, hogyan vágta őket mellbe egy SS-tiszt a beva-gonírozáskor, és ma is minden második szavuk a szelektálással, az elgázosítással kapcsolatos.

Van, akinek nem jól működik a veséje. Másnak a gyomra fáj mindig. Megint másnak ízületi problémái vannak, ezért hamar elfárad a gyaloglásban, és nem lehet vele hosszú külföldi városnézésre menni. Olyan is akad, akinek az idegrendszerével vannak gondok. Ha úgy tetszik, az agyával. A depressziónak ugyanis ez a szerv a forrása. Olyan betegség, amely kimutatható biokémiai elváltozásokkal jár az ember idegrendszerében.

Az idegrendszerünkben, amely összes életfolyamatunkat irányítja, akár a légzésünkről, akár a szív működésünkről, akár a viselkedésünkről vagy a hangulatainkról van szó.

Agyunkban sok tízmilliárd idegsejt található, amelyek feladata információk gyűjtése, ezek feldolgozása és továbbítása. Az idegsejtek közötti információáramlás kémiai vegyületek, hírvivő molekulák segítségével történik. A kép-let igen egyszerű: ha zavar áll be az idegsejtek közötti információáramlásban, akkor pszichiátriai betegség alakulhat ki az egyénnél. Például skizofrénia. Vagy Parkinson-kór, Alzheimer-kór. Esetleg depresszió.

Merüljünk még mélyebbre a témában az okokat keresve? Jó, de csak egy kicsit!

A depresszió kialakulásának hátterében a szerotonin, a noradrenalin és a dopamin nevű hírvivő anyagok megváltozott működése áll. A betegség tehát agyi működészavar következménye. És vannak olyan emberek, akik sajnos fogékonyabbak az ilyen típusú idegrendszeri biokémiai elváltozásokra.

Arról van szó tehát, hogy az *elme* beteg?

Hm... igen, tulajdonképpen arról.

Akkor tehát a depressziós: elmebeteg?

Igen és nem. Feltétlenül nem abban az értelemben, ahogyan azt a köznyelvben használni szokták. Mert, ugye, amennyiben valaki nálunk elmebeteg, akkor – hajrá előítéletek! – kórházba való, közveszélyes, gyilkosságra és önpusztításra hajlamos.

Ha tehát jól értem – merthogy tulajdonképpen önmagam számára is először foglalom össze betegségem lényegét –, bár a negatív életesemények gyakran provokálják a depressziós állapotot, azért elsősorban biológiai téren dől el a sorunk, azaz hogy betegek leszünk-e a traumáktól vagy sem.

Miközben e sorokat írom, eszembe jut az egyik öreg és imádni való barátnőm, aki sosem érti, miért kell egy betegség okain filozofálni.

– Minek olyan nagy feneket keríteni mindennek? – szegezi nekem újra és újra a kérdést. – Az ember megbetegszik, kezelik, oszt kész. Évekig tépelődni azon, hogy miért lettél beteg? Marhaság! Hát nem mindegy, miért? Ne kutasd az okokat, gyógyulj!

Egyébként sok minden elképzelhető, ha egy betegségnek tudjuk az okát, amennyiben az okok megszüntet-

hetők. Pszichiátriai betegségeknél ez egy kicsit bonyolultabb, hisz látszólag nem sokra megyek vele, ha bebizonyosodik: felnőttkori depresszióm javarészt gyerekkori traumáim következménye. Vagy talán mégis kezdhetek valamit a jövőmmel, ha szakember segítségével elemzem, feltárom, ne adj' isten, feldolgozom a múltat? Lehet-e ezt egyáltalán? Feltétlenül föl kell-e dolgoznom ahhoz, hogy elengedjem a fájdalmait, amelyek – többek között – a depressziót generálják? Vagy szembe kell néznem azzal, hogy vannak feldolgozhatatlan, utólag sem megoldható problémák? Akkor viszont *ezzel* a ténnyel kell megbarátkozni, *ezt* kell elfogadni, hogy el tudjam engedni démonjaimat, akik társammá szegődtek egy évtizede.

A depressziót sokan tartják az érzékeny emberek betegségének. Ha pedig így van, akkor nagyon is helyénvaló a tépelődés. Hiszen tapasztalataim szerint épp az önmarcangoló típusokból lesznek a legkönnyebben depressziósok, akik megbetegedve csak még tépelődőbbé válnak. Így aztán nagyon is helyénvaló, ha én mint depressziós a betegségem okát keresem, és legalább annyira izgat, hogy mi váltotta ki, mint hogy miképpen lehetne kikászálódni belőle.

Igenis, „büntinek” érzem a depressziómat, ezért is kutatom vadul, hogy hol és mit rontottam el. És botorul azt hiszem, hogy ha megtalálom a kiváltó okokat, véget érhet a büntim.

Úgy vettem észre, hogy az elmúlt öt évben gyakrabban estem vissza, és egyre nehezebben vergődtem ki a mocsárból. Ezzel arányosan nőtt a büntudatom is. Kellemetlenül érintett, hogy nehézséget okozok a körülöttem élőknek, ugyanakkor kifejezett büntudatom nem ezért volt. Sokkal

inkább azért, mert tudtam, hogy újra és újra csalódást okoz nekik. A férjem, a barátaim, a szeretteim annyiszor elhitték már, hogy végre sikerül túl lennem ezen az egészen...

Miközben attól rettegek, hogy rossz kislánként megint lecsúszom, és végleg szétzilálom a legalapvetőbb emberi kapcsolataimat is, ami persze vajmi keveset enyhít a szorongásaimon.

A magyar társadalom nagy része igencsak erősíti a depressziósok bűntudatát. Önsajnálatnak, nyavalygásnak, urambocsá', lustaságnak tekinti az „úri betegséget”.

Amikor a kilencvenes évek elején először lettem depressziós, még a Magyar Rádió belső állományába tartoztam. Hivatalosan tehát betegállományba kellett mennem. Az akkori munkaügyis kolléganő nagyon szeretett, és kezét tördelve kérte, hogy az orvosi igazolásomat ne a pszichiátriai osztályról vigyem, inkább írjon ki a háziorvosom. Úgy gondolta, nem lett volna szerencsés egy olyan dokumentumot iktatnia a nagykönyvbe, amelynek pecsétjén rajta van a pszichiátria szó.

De említhetném egyik szakmabeli barátnőmet is, aki inkább kivett két hónap fizetés nélküli szabadságot, mint hogy betegállományba vonuljon a depressziójával.

– Félek, hogy megbélyegeznek, sőt akár el is veszíthetem a munkám – súgta oda nekem futtában a Rádió büféjében.

Nem könnyű, na. Hányszor, de hányszor kaptam meg kollégáktól, főnököktől, de akár családtagoktól is: „Egy ilyen fiatal, csinos, tehetséges lány, aki jól keres és boldog házasságban él, hogy lehet depressziós?! Hát a hülye is látja, hogy hiszti! Jó dolgában nem tudja, hogy mit csináljon! Úri passzióból pszichiáterhez jár. Majmolja az ameri-

kaiakat, akiknél egyenesen sikk a lélekdokinál ücsörögni. Hija, ha valakinek erre is van pénze!...”

És akkor ne legyen bűntudatom? Ne szorongjak?

Szorongok. És bűntudatom van. És imádom a férjem, mégis depressziós vagyok. Ismétlem: a depresszió az agyi működés zavarának következménye. Alapvetően egy orvosilag feltérképezhető biokémiai folyamat áll a háttérben. Ez okozza, hogy valaki, akinek amúgy semmi oka sem lenne rá, elveszti az életkedvét, és a halálra készül.

Kérem, ne ítéljék el a depressziósokat! Éppúgy nem tehetnek róla, hogy erre a betegségre fogékonyak, mint ahogy a cukorbeteg sem a diabéteszre, vagy a dagadt betegek a rákra való hajlamukról. Inkább figyeljenek rájuk, segítsék őket, mert a depresszió valóban az öngyilkosság előszobája. És az ember olyan könnyen bekap 15–20 altatót...

Miért én?

*Sohasem törekedtem arra,
Hogy a tömeg előtt tetszést arassak;
Ami nekik tetszett,
Ahhoz én nem értettem.
Amit pedig én tudtam, messze volt az ő látókörüktől!*

Epikurosz

Persze, ahogy azt Móricka elképzei! Albert Györgyi kitalálja, hogy leül, és csípőből megírja a történetét! Úgy hiszi, szinte maguktól gördülnek majd ki a mondatok a keze alól, mert hát végül is minden ott van a fejében, csak le kell körölni. És akkor jön a pofára esés. Hogy nem is olyan könnyű a saját életünkről írni. Sőt, nincs is annál nehezebb, már amennyiben igazán őszinték akarunk lenni.

Írni fontos. Egy alkalommal a már nagybeteg Mezei Mária azt üzenté Latinovitsnak, hogy írni kell, az a valami. A színjátszás a mulandóság művészete, amint a rádiós, a tévés munka is viszonylag hamar az enyészeté lesz.

Egyik betegtársam, a bombázó külsejű Anikó is mindig írni akart. Elképesztően okos nő volt, de – emlékszem – majd belebolondult, amikor közölték vele, hogy súlyos

depressziós, és hogy valószínűleg élete végéig gyógyszerelésre szorul. Ez a magas intellektusú nő, aki egy nagyvállalatot irányított és vagy két tucat saját fejlesztését szabadalmaztatta a találmányi hivatalban, egyetlen szempillantás alatt atomjaira hullott.

Az egyik percben még selymesen fogta körbe mézszőke haja csinos pofikáját, és borostyánszínű szeméből magabiztosság sugárzott. A másik percben, betegségéről értesülve, szánavas emberi ronccsa aszalódott, s arca sápadt félholdként sárgállott zilált szalmahaja alatt. Két sírógörcs között riadtan pihegett a pszichiátria folyosóján, miközben félpercenként ideges rángás futott végig a testén.

Nem telt bele három hét, és már alig ismertem fel a lelki viharok tépázta, hamuszürke ábrázatok között. Ült az egyik kórteremben egy rozszant ülőalkalmatosságon, oldalt élettelenül lógtak le a karjai. Azt mondta, írni akar. Illetve mutogatta, mert garatreflexe már nem nagyon volt, annyiszor dugta le a kezét a torkán. Hánytatta magát, mert felszedett néhány kilót. És egy cégvezetőnek, ugye...

Szóval papírt meg tollat kért tőlem. Meg egy papírvágó ollót is, de azt nem vittem. Hogy miért tőlem? Ami azt illeti, akadt ugyan egy pipogya férje, de Anikónak már a betegsége előtt is minden pillanat keserű önmarcangolás volt, hogy megéri-e tehetős, de idősödő, gyenge akaratú urára áldozni fiatal életét. Most pedig, hogy „kimondták rá az ítéletet”, tökéletesnek érezte a pillanatot a szakításra, és ezt közölte is a párjával.

Más ismerőse nem volt. Ahogy mondani szokták: a zsenialitással az a baj, hogy magányossá teszi az embert.

Anikó írni kezdett, önmagáról. Hónapokig nem esett szó közöttünk a készülő anyagról, de egy decemberi estén

eszembe jutott, hogy amennyiben szorgalmasan rótt a papírokat, bizony már igencsak terjedelmes lehet az anyag. Rá is kérdeztem, hogy hol tart, azzal a titkolt szándékkal, hogy ha ő is úgy akarja, közösen kiadót keressünk az írása megjelentetéséhez. Magam is fontosnak tartottam, hogy valaki „testközelből” tudósítson a depresszióról.

Kérdésekre aggodalom és zavar jelent meg nagy, őzbarna szemében. Nyilvánvaló volt, hogy nem jutott messzire az emlékezésben, de hogy bele sem kezdett, az azért letaglózott. Mit mondhattam volna? Megértettem.

Be kell vallanom, nem könnyű őszintének lenni. Egyrészt senkit sem akarok megbántani. Ha lehet, még azt sem, aki megérdemelné. Másrészt az önsajnálatnak még a látszatát is szeretném elkerülni, holott képzelhető, hogy a magunkról, a betegségünkről való írás milyen szenvedéssel járhat, hisz újból és újból feltépjük a régi sebeket. No, erre találtam én ki azt a nagyon jó érvet, amellyel az Előszóban már előhozakodtam: az írás számomra terápia is.

De önámítás volt azt hinni, hogy kamaszos elszántsággal csak lehuppanok a számítógép elé, és máris folyik belőlem a szó. Maradjunk annyiban, hogy miközben a fejezet elkezdését megelőző órákban azon gondolkodtam, meddig is szabad elmennem az önvallomásban, egyszer csak azt vettem észre, hogy feltört a tenyerem. Ugyanis mindvégig görcsösen kapaszkodtam az asztal szélébe, ahogy a gyermekek markolásszák éjszakai félelmükben ágyuk korlátját.

Na jó, nekidurálom magam!

Tavaly nyáron Batiz András vendége voltam az RTL Klub *Fókusz Plusz* című műsorában. András akkor még a kereskedelmi csatorna egyik vezető arca volt, témánk pe-

dig mi más is lehetett volna, mint a betegségem, amely akkoriban meglehetősen nagy publicitást kapott a sajtóban. Április végétől gyakorlatilag két hónapig kórházban voltam, és mint tudjuk, a nyár uborkaszezonnak számít a médiában. Sehol egy induló valóságshow, a szappanoperák hősei is a tengerben áztatják megfáradt tagjaikat, szóval kapóra jött Albert Györgyi és az ő kálváriája.

András már a beszélgetés elején megjegyezte, hogy egyetlenegy olyan pszichológiai terápiáról sem tud, amely a beteget az első beszélgetésen ne a gyerekkoráról faggatná. Hogy akkor mit válaszoltam, arra már nem nagyon emlékszem, de ma egy érdekes történet jut eszembe a kérdésről.

Az egyik első pszichiáteremnek, aki még a kilencvenes évek elején kezelt, elmeséltem egy epizódot a gyerekkoromból. A történetet a nagymamám gyakran és büszkén emlegette a családi összejöveteleken annak példaként, hogy már egészen kicsi gyerekként is milyen értelmes kislány voltam.

– Györgyike! – kezdte mindig a nagymama. – Csak két éves voltál, és én vigyáztam rád. Leültettelek a kis sámlira, és azt mondtam neked: A nagymama most elmegy a piacra, de siet vissza, addig maradj itt szépen, játsszál a macival meg a babával, nemsokára jövök! És, Györgyikém, tényleg nem mozdultál!

A történetből csupán az maradt ki, hogy nagymamám több mint egy óra múlva tért csak haza. Összefutott a piacon ezzel-azzal, trécselt, alkudozott a kofákkal, szóval elment az idő. És amikor hazaért, ugyanott és ugyanúgy talált, ahol és ahogy hagyott. Csendben ücsörögtem a sámlin, egy hang, egy könny nélkül.

Mondom, ez a sztori úgy került a családi legendáriumba, hogy én milyen érett gyerek voltam. Együtt emlegették azokkal a „csodaszámba menő” tényekkel, hogy már kilenc hónaposan megtettem első lépéseimet, tizenhárom hónaposan beszéltem, másfél évesen pedig szobatiszta voltam.

Dr. D., a pszichiáter némán hallgatta végig a történetet, aztán csendesen csak ennyit kérdezett:

– Györgyi, tudja maga, hogy mit jelent egy kétéves gyereknek egy egész órát mozdulatlanul végigücsörögni, ráadásul egyedül?

Gyászosan kongtak az elhangzott szavak. Azonnal világossá vált számomra, hogy itt messze nem egy csodaszámba menő történetről van szó. Sőt! Így, az évek távából nagyon is ijesztő volt az egész.

– Tudja, mi lett volna természetes? – folytatta dr. D., amikor látta, hogy megkukultam. – Ha az ötödik percben elkezd sikítani, ordítani, bömbölni. Félnie kellett volna egyedül, kétségbeesetten sírnia a nagymamáért!

Csak ültem, és nagyokat nyeltem, nehogy elbőgjem magam. Hát persze! Már akkor jó kislány akartam lenni! Már kétévesen fontosabb volt számomra, hogy megfelelek az elvárásoknak, mint hogy kiadjam az érzelmeimet, és úgy viselkedjek, akár egy normális kétéves.

– De... de miért? – dadogtam izgatottságomban.

Dr. D. csillapítani kezdett.

– Talán nem akart csalódást okozni a felnőtteknek, Györgyi – mondta.

– De hát... miért nem?

Dr. D. nagyot sóhajtott.

– Bizonyára a szeretet miatt. Maga nagyon vágyott a szeretetre, és ezért jó kislánként viselkedett. Egy egész

órán át mozdulatlanul ült egy sámlin, csak hogy le ne szidják. Sőt, hogy megdicsérjék!

A pszichiáter szavai nyomán emlékek rohantak meg kisgyermekkorom távoli messzeségéből. Mozdulatok, szavak, hangsúlyok. Gyorsan elkészöntem dr. D.-től, mert egyedül akartam lenni, hogy gondolkozzam. Beültem egy kávéházba, mélangé-ot rendeltem.

Nem volt kérdéses, hogy világleletemben mohón vágytam a szeretetre. Persze az eszemmel mindig is tudtam, hogy ez a felfokozott szeretetvágy kiszolgáltatottá tesz.

A dr. D.-vel tett felfedezés hatására kissé bosszúnak éreztem magam, mint amikor valamiféle kellemetlen hírt kap az ember. Ugyanakkor egy csapásra más megvilágítást kaptak az életem különböző mozzanatai. Például azonnal világossá vált, hogy a lehető legrosszabbul választottam szakmát. Hisz riporterként, műsorvezetőként az ember jócskán kap hideget-meleget, de inkább hideget. Ha emlékeztem nem csal, az elmúlt két évtizedben egyetlen jó kritikában sem volt részem. Ennek fényében, felfokozott szeretetvágyemre tekintettel, óriási hiba volt médiamunkásnak állnom. A kritikusok vagy egyes szakmabeliek negatív véleménye persze nem tett rögtön depresszióssá, még ama földbe-dorongolás sem, amelyet az akkor legolvasottabb napilap tévékritikusa ejtett meg az elhíresült Oscar-gála-közvetítem után. Viszont jól elrejtettem őket lelmem legmélyebb zugában, s ott fortyogtak éveken keresztül, hogy egykor majd vadul sisteregve törjenek felszínre, mint tűzhányóból a láva.

De térjünk vissza Batiz András felvetésére. Úgy gondolom, tévedés azt állítani, hogy minden pszichés probléma gyökere a gyerekkor. Ismerek olyan depressziósokat, akik felhőtlen, szeretetteljes családi életre emlékeznek. És

olyan egészségeseket, akik a legelképesztőbb múltbéli tragédiák után is ép lélekkel élik felnőttkorukat.

Az én gyermekkoromat „sem érheti gáncs”. Szereteten nem szenvedtem hiányt, s a szüleim házassága kétségtelenül szerelmi házasság volt, noha apám szülei nem voltak elragadtatva fiuk választásától. Hogyan is lehettek volna, amikor anyám még szinte gyerek, mindössze 17 éves volt az esküvője idején. Anyám szülei viszont egy hang nélkül tudomásul vették lányuk döntését, és ha hinni lehet a családi fámának, igencsak kitettek magukért a lakodalmon.

A repeső, elragadtatott lányt bódulttá tette a friss házasság édes bűvölete, s már a nászéjszakán teherbe esett apámtól.

Innentől aztán kissé kifakulnak az élénk színek. Önálló lakás híján szüleim kénytelenek apám szüleihez költözni, egy kétszobás tanácsi lakásba. Hogy miért nem anyám – toleránsabb – szüleihez mennek? Egyszerű a válasz: anyám húga, a 13 éves Kati még otthon lakik, és így lehetetlenül kicsi a lakás.

Pedig talán még így is az lett volna a jobbik választás, ha anyai nagyszüleimhez költözik az ifjú pár. Anyám és anyósa között ugyanis már az első napon elkezdődtek a viták, és aztán hosszú évekig dúlt az elviselhetetlen csatározás, rányomva bélyegét anyám terhességére, majd az én gyerekkoromra is.

Ennél azonban sokkal lényegesebb, hogy szilárd meggyőződéseim szerint anyám nem *tudatosan* akart engem, hanem ha már úgy maradt velem, megtartott. Nincs jogom ítélkezni felette, de azt hiszem, túl fiatal és éretlen volt az anyasághoz. Spontán és felelőtlen döntés volt megszülnie.

Veszekedésekkel, viharokkal, sírógörcsökkel, el- és visszaköltözésekkel tarkított terhessége alapvetően meghatározta a méhében fejlődő magzat jövőjét.

Napra pontosan kilenc hónappal az esküvő után, 1964. május 9-én jöttem a világra. A nagy eseményre tekintettel csitultak valamelyest a családi harcok. Anyám, aki a Csepe-li Vasmű laboránsa volt, nagyon hamar visszament dolgozni, rám pedig nagyanyám vigyázott. Anyámat ki nem állhatta, de engem imádott. Fura, ugye? Ők rendületlenül gyűlöltek, de ha rólam volt szó, azonnal ellágyult az arcuk.

Arcok... Láttam képeket apám sugárzó arcáról, amint büszkén és boldogan tart a karjában. Nagyapám is, akitől amúgy mindenki rettegett a családban, átszellemült arccal ringat az ölében egy régi, megsárgult fotón. Haláláig a kedvenc unokája voltam.

A gond csak az, hogy a fénykép egy folyamat kimerevített pillanata, s ha elkészül a felvétel, azonnal megy tovább az élet. De milyen élet?!

Nagyon hamar megtanultam, hogy szerethetem én a családtagjaimat teljes szívemből, és ők is engem: ha ők nem szeretik egymást, alattomos játékokra kényszerülök! Manipulálnom, hazudoznom kellett, hogy mindenki szája íze szerint beszéljek, viselkedjek. Odaült mellém nagyanyám, és feltette a létező legkegyetlenebb kérdést:

– Kit szeretsz jobban, engem, vagy anyádat?

– Téged – mondtam neki.

Anyámmal ugyanígy kellett játszanom. Féléves lehettem, amikor nagy dérrrel-dúrral hazaköltözött a szüleimhez. Míg a nagyszüleim és a dédmami körülöttem sürögtek-forogtak, anyám napokig dúlt-fúlt, vadul fújt az anyósára. És sírt, nagyon sokat.

Miután visszaköltöztünk, apám húga is megjelent a férjével, így aztán hosszú ideig heten éltünk az apróska lakásban.

Jóval később, egy átlagos óvodai napon észrevettem, hogy anyám pocakja gömbölyödik. Én hatéves voltam, ő pedig hat hónapos terhes. A mai napig teljesen természetesnek tartja, hogy nem beszéltek meg velem a kistestvér érkezését.

– Még jó, hogy engedélyt nem kellett volna tőled kérnünk, hogy gyerekünk legyen! – csattant föl, akárhányszor megkérdeztem, miért nem mondták meg nekem, hogy testvérem lesz.

Egy ismerősöm szerint nincs miért haragudnom anyámra, mert a szülés az asszonyok kötelessége ezen a Földön.

Mivel a szülés kérdése érzékenyen érint (a későbbiekben kiderül majd, miért), ezért ezúttal nem csapom le az ismerősöm által magasra ütött labdát. Tegyük fel, elfogadom, hogy így van. Hisz hogy is gondolja Csicsikov a *Holt lelkek*-ben? „...e Földön minden embernek vannak kötelességei, amelyeket teljesítenie kell mindenütt, minden zugban, bármilyen körülmények között, minden akadály, minden nehézség ellenére is...”

Oké, nem is ezzel van bajom. De hát nem lehetett volna odahajolni hozzám, megsimogatni a fejem, és megkérdezni: „Györgyikém, mit szólnál, ha lenne egy kistestvéred?”

Túlérzékeny vagyok? Lehet. De nekem ne mondja senki, hogy nem a szülők felelőssége, milyen lesz a gyermekek egymással való kapcsolata!

Hogy a miénk milyen lett a húgommal? Gyermekeként csapnivaló, felnőttként pedig semmilyen. Tizennyolc éve nem beszélünk egymással.

Nem akarok úgy tenni, mintha nem fájna. Elviharzik mellettünk az élet, és mi Andreával oda se bagózunk egymásra. Semmi közöm ahhoz az emberhez, akihez a legtöbb közöm kellene hogy legyen. Még azt sem tudom, hogy ez csak nekem fáj-e ennyire.



Andrea születése után egy héttel kezdtem az első általánost. Anyám – addigra érettebb, tapasztaltabb, nyugodtabb lévén – összehasonlíthatatlanul ügyesebben foglalkozott a csecsemővel. Apámmal is összeccsiszolódtak már, úgyhogy nem nagyon volt más dolguk, mint hogy a kisbájukra figyeljenek.

Nekem azonban nagyon kevés jutott a figyelmükből. Egy hatéves gyerek minden terhével baktattam a suliba, miközben tulajdonképpen épp akkor vesztettem el a szüleim figyelmét, amikor a legnagyobb szükségem lett volna rá.

Tisztában vagyok vele, hogy más családoknál, más gyerekek esetében is gyakran ez a helyzet, ha új baba érkezik. Csak hát emlékeznek: az érzékenység, a fogékony-ság! Túlérzékenységem miatt elég nehezen viseltem, hogy magamra maradtam.

Kifelé persze mindez nem látszott, hisz fogamat összeszorítva igyekeztem megfelelni. Egyedül írtam meg a leckémet, példás volt a magatartásom és a szorgalmam, csupa ötös ragyogott az ellenőrzőmben. Azt akartam, hogy ne legyen velem gond. Hogy szeressenek. Hogy jusson nekem is valamicske a húgom felé áradó szeretetből.

Ma, amikor a dolgok letisztultak, s az összefüggések megvilágosodtak, biztonsággal kijelenthetem, hogy a betegségem valahonnan onnan, a hatvanas évek közepéről-

végéről eredeztethető. Az okokat pedig élete delén már könnyedén felsorakoztatja az ember:

– anyám zaklatott állapota a velem való terhessége idején, később az állandó konfliktushelyzet, költözködés, rumli, a biztonság hiánya;

– a kisgyerek számára feldolgozhatatlan kérdés, hogy ha én mindenkit szeretek és ők is engem, akkor ők egymást miért nem;

– és hát az érzés, hogy húgom születésekor elárultak, mert nem osztották meg velem érkezésének hírért, illetve hogy tulajdonképpen azért kellett a szüleimnek még egy gyerek, mert én, minden erőfeszitésem ellenére, nem voltam nekik elég jó.

Rémes, hogy egyedül kell leereszkednem a múlt „mély-séges mély kútjába”. Hogy nevetséges képtelenségnek hat már az ötlet is egy-egy tisztázó beszélgetésre. Pedig ma már tét nélkül cseveghetnének a történetekről. De nem megy.

Könnyű volna azt mondani, hogy nem akarom felzaklatni a szüleimet. Hisz mit is tisztázhatnék tetova szemű, fáradt arcú anyámmal vagy sokat betegeskedő apámmal?

Az igazság azonban az, hogy az elmúlt években hiába tettem, tettünk több kísérletet is a múlt tisztázására, ezek a próbálkozások egytől egyig csúfos kudarcba fulladtak, következményük pedig általában hónapokig tartó mosoly-szünet vagy kínos diplomáciai csend lett. És mindennek vajmi kevés köze volt a gyermeki tisztelethez.

Nem kétséges, hogy én is hibás vagyok a kudarcokban. Ha tétek nincsenek is, azért ma sem sajognak kevésbé a régi sebek. Lehet, hogy rosszul kérdeztem, hogy már eleve támadásnak hatott a kíváncsiságom. Vagy hogy egyszerűen elfogadhatatlannak tartottam a vála-

szukat, mert az indokaik az én gondolkodásmódom és világlátásom szerint elfogadhatatlanok voltak. Képtelen voltam az ő fejükkel gondolkozni. És viszont.



A húgom egyéves volt, én épp elvégeztem az első osztályt, amikor a Külügyminisztériumban dolgozó apám 1971-ben megkapta első kiküldetését Indiába.

Más gyerek talán izgalommal csomagolt volna, az új élmény iránti égető kíváncsiságtól hajtva. Én azonban szörnyű csapásként értem meg, hogy mennem kell, s úgy éreztem, hogy valami pusztító szellem végleg feldúlta a megszokott kis életemet. Elszakadni a biztonságot jelentő, imádott nagyszülőktől és az addigra megszokott és megszeretett iskolás barátaimtól, ez maga volt a pokol.

S hogy mi várt Újdelhiben? Forróság, idegen szagok, verejtékes emberek kavalkádja, fullasztóan poros utak, csontsovány kéregető gyerekek, leprások, lázrózsás arcú tüdőbajosok, bizonytalanság.

Napokig sírva mentem haza az iskolából, ahol én voltam az egyetlen európai, ennek megfelelően hosszú ideig a kétfejű borjú szerepét alakítottam: volt, aki kifejezetten azért zarándokolt át egy másik iskolából, hogy megbámuljon. Megint egyedül voltam, ezúttal egy vadidegen ország közepén, amelynek a nyelvéből egy kukkot sem értettem. Anyámék egész nap dolgoztak, a húgomra egy dada vigyázott.

Ezek után némileg meglepő lehet a kijelentés, mégis így van: Életem legboldogabb éveit töltöttem Indiában! Két hónap múltán folyékonyan beszéltem angolul, indiai pajtásaim elfogadtak, és a szakácsunk a tenyerén hordozott. Meg akartam állítani az időt.

Az idő nem állt meg, lejárt a kiküldetés. Öt év után hazajöttünk. Újabb sírás-rívás, elszakadás, és hát egy rettenetesen nehéz itthoni visszailleszkedési időszak. Az iskolában oroszórán F. tanár úr kéjesen így nyitott: „Angolul tudunk, mi? Csak oroszul nem!”

Másfél év után újra úton voltunk: Líbiába költöztünk. Aztán Nigéria következett, s az egyetemi éveimig gyakorlatilag egyik országból vándoroltunk a másikba.

Mielőtt bárki irigyelni kezdene a pezsgős fogadásokkal és koktélparkettákkal színesített külszolgálati életért, szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy családunk a rendszerváltás előtt tartózkodott külföldön. Abban az időszakban, amikor a diplomáciai külképviselet fajtogató, belterjes, intrikákkal átszőtt világa arról szólt, hogy a magyar kolónia tagjai egymást figyelték meg, s azt lesték, hogy miért lehetne odahaza feljelenteni a másikat.

Ennek megfelelően kamaszkoromat a szülői szigor uralta, nehogy szálkák legyünk a munkatársak szemében. Az iskolaidőn túl csak nagyköveti beleegyezéssel találkozhattam az osztálytársaimmal, a fiúzás pedig teljességgel ki volt zárva.

A külképviseleti alkalmazottak, így apámék is, féltették az állásukat, s inkább képmutató életet éltek, mint hogy kockáztassák az esetleges hazarendelést.

Csak egy a bökkenő: a fiatalságom legszebb éveit el ezzel a képmutatással.

Úgyhogy azért irigyeljenek, amiért valóban irigyelni lehet: a nyelvtudásért, a világlátásért, a különböző népcsoportokkal, nemzetiségekkel való együttélés eredményezte liberális gondolkodásmódot.

De irigykedés közben ne feledjék el, hogy a költözések

miatt máig nincsenek igazi gyökereim, nincsenek gyerekkori, kamaszkori barátaim, és amíg élek, kilógok majd az itthoni közegből, ezért voltam és vagyok sokszor magányos. És talán ezért is mentem nagyon fiatalon férjhez. Tartozni akartam valakihez. Biztonságra vágytam.

Alig egy évvel azután, hogy hazatértünk Nigériából, és elkezdtem az egyetemet angol-történelem szakon, anyakönyvvezető elé álltam Bélával. Húszéves voltam.



Bélával még Lagosban ismerkedtem meg, ahol magyar külkereskedőként járt hivatalos úton. Majdnem húsz évvel volt idősebb nálam, mégsem hagytam magam lebeszélni a vele való házasságról. Nem érdekelt, hogy egy többszörösen elvált embert szemeltem ki férjemül. Az sem, hogy a lánya alig fiatalabb nálam. Menekülni akartam. Menekülni otthonról. És életemben először önmagamnak megfelelni.

Meg aztán... kár tagadni, hogy örültem szerelmes voltam. És bár négy év után, beteges féltékenységi jelenségek és rendszeres ütlegetések után csúfos véget ért a házasságunk, mindent, amit tudni vélek szerelemről, testiségről és szexről, tőle tanultam.

Házasságunk utolsó fél évében pszichiátriai kezelés alatt álltam, melynek vége felé öngyilkosságot kíséreltem meg. Az volt a második próbálkozásom a Bélával töltött időszakban. A gyógyszer-túladagolás utáni kezelés alatt volt időm töprengeni, s bár akkor még nem voltam diagnosztizált depressziós, az már amatőr öngyilkossági kísérleteimből is nyilvánvaló volt, hogy képtelen vagyok normális emberként kezelni az életem konfliktu-

sait, kríziseit. Azaz a végén mindig oda lyukadok ki, hogy fenébe a gyógyszerekkel: egyetlenegy igazi megoldás a halál. Tizenegy éve dolgozom azon, hogy ezt más-hogy higgyem.



Mi jött a válás után? Nyolc zsúfolt, munkával és sikerekkel teli év. Lakásom nem volt (Bélánál maradt a közös), de igazából így volt klasszikus a szingli életmód. Egyik albérletből a másikba költöztem. Egyszer valahol azt mondtam, hogy Friderikusz Sándor után talán én laktam a legtöbb helyen Budapesten, és nem túloztam. Azokban az években hússzor váltottam lakást.

Ha India volt életem legboldogabb szakasza, akkor az a nyolc év volt a legkiegyensúlyozottabb idő az életemben. Futott a szekér, a csapból is én folytam. A Reggel, Mozi Top10, Reggeli csúcs, a Stúdió Berlini, Cannes-i, Velencei Filmfesztivál-adásai, majd később a Nap-kele, a Múza.

Akkoriban szerettem a tavaszt. Szerettem azokat a heteket, hónapokat, amikor még ritka a fák lombja, s az ágak között barátságosan simogatják arcunkat a nap meleg sugarai.

Szerettem, hogy véget ért a tél, mert a kitavaszkodás egyben a szerelem fellobbanását is jelentette. Kézen fogva bókászni ebédidőben Szentendre belvárosának csendes, félreeső utcáin; összeölelkezve bámulni egy tenger fölé kitüremkedő szikláról a mélyben mormoló, sötétkék vizet; házi baracklekváros palacsintát enni egy falusi verandán, és közben azt játszani, hogy egy pillanatra sem veszed le a szemed a párodról; önkívületben szeretkezni az éjszakai

Balatonban, miközben a langyos hullámok újra és újra a derekadhoz csapódnak...

Nyolc év, nyolc tavasz, és legalább ennyi szerelem. Az egyikből majdnem eljegyzés lett! Három férfivel pedig titkos szerelmet ápoltam, minthogy házasságban éltek.

Az egyik, az utolsó kapcsolatom második házasságom előtt, ma már tudom, ideális férjem lehetett volna. Érettebb volt, tapasztaltabb, és nagyon szeretett. De tisztában voltam vele, hogy nem hagyná ott a családját miattam. Ezért aztán én tettem meg a fájdalmas lépést, 1993 januárjában.

Annak az évnek az áprilisában – mikor máskor, mint tavasszal? – találkoztam Gáborral. Április 3-a volt, és a szemébe tekintve, mintha tükörbe néznék, megláttam magam. Találkozásunk a mai napig hatóan változtatta meg az életemet. Soha nem látom már úgy a világot, mint annak előtte. És, ha úgy tetszik, Gábornak köszönhetem a férjemet, Andrást, aki igaz társam, s akivel kiegyensúlyozott, viharmentes házasságban élek. Csendes, magunknak szóló, nem kirakatboldogságban.

A sors iróniája, hogy három héttel a Gáborral való megismerkedésem után előkerült a „férjnek való” nagy szerelem. Felesége egyik napról a másikra elhagyta őt és a gyerekeiket. Találkozhatnánk-e, kérdezte. Későn. Már mást szerettem. Gábor iránti szerelmem mindent elsöpört és érvénytelenné tett, amit addig az életről és az értékekről gondoltam. Három hónap múlva összeköltöztünk. Hat hónap múlva diagnosztizálták nálam először a depressziót.



Szóval, itt voltam én, aki már a pályám elején is két végén égettem a gyertyát. Egyetemistaként napi tizenhat órát dol-

goztam, majd akkor szálltam ki a gyerekfejjel kötött házasságból, amikor mások még csak a szüzességüket veszítik el. Szüleim újra külföldön éltek, én pedig egyedül, magányosan sodródtam a szerelmek tengerén, de amitől mások összeropantak, abból én erőt merítettem. Folyton azt mondogattam magamban: majd én megmutatom. Egykori férjemnek akartam bizonyítani? Kollégáimnak? A szüleimnek?

Majd nyolc év után egy férfi tükörszeme elrabolt imádtott újságírástól. Nagy Ő? Kár, hogy elcsépelt a „nagyőzés”, mert Gábort valóban életem nagy szerelmének éreztem.

Csak hogy illúziókat kergettem. Azzal áltattam magam, hogy nem vagyok egyedül. Elkábította lelkemet a mámor, a reménykedés és a csalárd öröm, miközben minden csókkal, minden öleléssel csak nőttön-nőtt a magányosságom.

Aztán egy nap szertefoszlott az álom, lelepleződött a Nagy Hazugság: Gábor engem csak gyerek nélkül akart!

Mit tehettem: megtartása érdekében újból és újból megöltem szerelmünk gyümölcsét.

És ezzel lábujjhegyen, lassan, lélegzetemet is visszafojtva nekiindultam a mélybe vezető lépcsőnek. A második gyilkosság után, egy lázas hajnalon, megjelentek előttem a démonok. Üvöltve döngette a vihar a bejáratú ajtót, és én elkeseredett dühvel szidtam magam. Lelkem elnehezedett, mintha hirtelen telepakolták volna bánattal, s iszonyodva, undorral ráztam a fejem.

Reggel nyolc órakor már a pszichiátrián feküdtem.



Mielőtt 1993-ban, huszonkilenc éves koromban jelentkezett volna nálam a „látható sötétség” (ahogy a dep-

ressziót a betegségtől szintén szenvedő William Styron, a *Sophie választ* írója nevezte), csupán két dolog miatt szorongtam. Az egyik rémem az öregedés volt, de ezt a félelmet nagyon régről ismertem. Már kislányként, egy vasárnapi ebéd alkalmával kijelentettem, hogy fiatalon akarok meghalni, mint Marilyn Monroe, mert utálok, hogy az ember idősen ráncos és magatehetetlen lesz.

A másik: félttem az egzisztenciális bizonytalanságtól, holott ez abban az időben, amikor agyonfoglalkoztattak a szerkesztők, erősen eltúlzott aggodalomnak tűnt.

Ám a második abortuszom után hirtelen mindentől szorongani kezdtem, s őszintén szólva alig tudtam elhinni, hogy ennek a szörnyűséges tudatállapotnak a közvetlen előzménye egy meg nem született gyermek.

Előzménye, és nem oka, írom. Hiszen egy tényező önmagában kevés a betegség kialakulásához. Inkább az a jellemző, hogy egy traumatikus élmény, egy megrázkódta-
tás az utolsó csepp a pohárban.

Gábor nem akart gyereket. Nem tőlem nem akart: egyáltalán nem akart. Volt már neki kettő az előző házasságából, s itt húzott egy vonalat. Becsületére legyen mondván, ezt már az első randevúnkon leszögezte.

Eleinte igyekeztem meggyőzni arról, hogy számára is milyen fontos volna egy közös baba. Ám képtelen voltam ki-
robbantani abból a fixa ideájából, hogy ő csapnivalóan rossz apa, és sosem volt igazán alkalmas a szülői feladatokra. Ezt marhaságnak tartottam, mert pontosan láttam, hogyan vigyázott két – ma már felnőtt – fiára, hogyan beszélgetett és játszott velük. Erre jött azzal a valóban megdönthetetlennek tűnő érveléssel, miszerint hogyan is képzelhetem őt alkalmasnak az apaságra, amikor két gyermekét pont a velem való

kapcsolat miatt hagyta el. Akkor persze előhozakodtam a szokásos replikával, hogy nem a gyerekeitől vált el, hanem a házasságát bontotta fel. És így tovább.

Meddő vita volt, na. De mondom, eleinte azért próbálkoztam. Aztán elfogyott a luft, és megvontam a vállam. Két okból is ráhagytam a dolgot. Egyrészt sosem voltam várandós, így aztán fogalmam sem volt, mibe egyezem bele, amikor ígéretet teszek Gábornak arra, hogy ha úgy maradok, nem tartom meg a gyereket. Másrészt azt gondoltam, hogy most ugyan Gábor ágál a babavállalás ellen, de egészen másképp beszél majd, ha meglátja az ultrahangos felvételt.

Naiv elképzelés volt, tudom, de ezzel elrendezettnek véltem az ügyet.

Hanem a sors nem érte be ennyivel, hanem figyelmeztetett: *Barátocskám, ilyen könnyen azért nem úszod meg! Kész helyzet elé állítalak, aztán akkor légy nagylegény!*

Első együttlétünkkor megfogantam. Életemben először.

Alapvetően becsületes embernek vélem magam, bár ez manapság nem nagy erény. Természetes volt, hogy tartom az egyezségünket, és elvetetem Gábor gyermekét.

Azért az se mellékes, hogy Gábor a válási procedúrája közepén volt, s épp a fiaival igyekezett az új helyzethez igazodó, harmonikus kapcsolatot kialakítani. Én magam sem tartottam volna okos dolognak az amúgy is nehéz helyzetben lévő gyerekeket egy kistestvér érkezésének hírével sokkolni.

A műtétet egy belvárosi kórházban végeztettem el. Utána áttoltak a lábadozóba, ahol két középkorú asszony lócsogott érdektelenebbnél érdektelenebb dolgokról. Gondolom, a sokadik abortuszuk után voltak, mert az egész elintézték egy legyintéssel. Mintha csak szórteleníteni ug-

rottak volna be a sarki kozmetikushoz. Egy alkalommal megpróbáltak bevonni a beszélgetésbe, de kelletlenül elhárítottam a lehetőséget. Igazi taplónak tarthattak, és némi sértődöttséggel a hangjukban folytatták a csevegést. Pedig ha tudták volna, mit élek át...!

Magam is megdöbbsentem rajta, milyen iszonyatos lelki fájdalmat okozott számomra a beavatkozás. Kiderült, hogy én, akinél liberálisabban gondolkodó ember nemigen akad, s aki melldöngetve vallom, hogy ha egy nő úgy dönt, hogy nem szüli meg a gyermekét, azt ne kövezzék meg, hanem igenis fogadják el a döntését, egyszóval én, a nagy toleráns, a saját abortuszélményemet gyerekgyilkosságnak fogtam fel! Potyogtak a könnyeim, mert éreztem, kétszeresen is öltem: a kisbabám mellett a szerelmünket is meggyilkoltam. Igen, pontosan tudtam, hogy elvetetni a magzatot, amely első szerelmeskedésünkéből fogant, ez egyben a kapcsolatunk végének a kezdetét is jelenti. Már csak az volt a kérdés, hogy meddig haldoklik a szerelmünk, a házasságunk.

Az öt évet sem érte meg.



Gábor hatalmas csokorral érkezett a műtét után. Ha egy csipetnyi keserű gúnnyal fűszerezhetem e fájdalmas történetet: olyan levertség volt az arcán, mintha valóban a gyermekünket gyászolná, s a sírjára hozná a virágot.

Valahogy nem volt ínyemre a tettettett együttérzés, de ösztönösen reszkette a kapcsolatunk megtartásáért, igyekeztem elfogadónak mutatkozni. És persze erősnek. Azzal áltattam magam, hogy az abortusznak racionális magyarázata van.

Később, a többi beavatkozás esetén ezt már nem mondogathattam magamnak. Inkább nem beszéltem a beavatkozásokról, olyannyira, hogy Gábor nem is tudott róluk. Miért? Azért, mert lélekben ugyanaz a kétéves kislány maradtam, akit otthagytak a sámlin, hogy viselkedjen jól. A házasságomban is meg akartam felelni. Úgy akartam viselkedni, ahogy Gábor elvárta tőlem, nem pedig az ösztöneim, a vágyaim, a saját akaratom szerint. Inkább hazudtam. Magamnak is.

Azt mondtam, hogy én sem akarok gyereket, és hogy nekem is az a jobbik megoldás, ha a nőgyógyászat hentespadjára fekhetek.

Hazudtam, szerepet játszottam, mert féltem, hogy elveszítem a férjemet. Csakhogy ez nem tarthatott örökké. Emlékeznék Feldmár vélekedésére, mely szerint a depresszió az az oka, hogy az ember egy szép napon rájön: mindaddig csak szerepet játszott?



Megeshet, hogy a kedves olvasókban is felmerül az abortuszaimmal kapcsolatban leggyakrabban feltett két kérdés: Miért nem védekeztünk, s miért nem tartottam meg legalább egy babát, akár Gábor akarata ellenére is?

A kérdések lényegében helyénvalók és jogosak, amint remélhetőleg a válaszaim is azok lesznek.

Akkor először a védekezésről. Az első kaparás után kialakult depresszióm miatt az orvosok semmilyen hormonális fogamzásgátló készítmény szedését nem tanácsolták. Mint közölték, ezek a szerek előidézhetik a depressziós állapotot, vagy éppen súlyosbíthatják a már „aktív” betegség tüneteit.

Itt van aztán a gumi óvszer. Felvilágosult nőként öt

abortuszra kényszerültem a 20. század végén, holott ma már, ugye, a tehén farka mellett is tudják, hogy a koton azért komoly védelmet ad.

Ne kapjanak a szívükhöz, de a védekezésnek ez a fajtája föl se merült a házasságomban. Tapasztalatom szerint a magyar férfiak többsége, tisztelet a kivételnek, a védekezést automatikusan a nő problémájának gondolja.

Meglehet, hogy az AIDS fenyegetettségében felnőtt új nemzedékek számára magától értetődő a *safe sex*, azaz a gumi óvszer használata, de az én generációm valahogy szemérmesen kezeli ezt a kérdést. A házasságomban például erről még csak szó sem esett. Ez persze túlmutat a védekezés problémáján, s az első percben vészjelként kellett volna felfognom. Ha ugyanis már a kapcsolatunk elején képtelenek vagyunk egy ilyen intim kérdést megbeszélni, vajon milyen közel juthatunk egymáshoz a jövőben?

Nem volt mit tenni, fölhelyezték a spirált, dacára annak, hogy az elfogadott szemlélet szerint ezt általában minimum egy szülés után javasolják. Fölhelyezték, nem egyszer, nem kétszer. Hiába. Újra és újra teherbe estem. Sokat tapasztalt nőgyógyászm, dr. R. széttárta a kezét:

– Nyuszikám, mi a női testhez, a fogamzáshoz, a terhességhez, a szüléshez értünk. A női lélek azonban egy másik tartomány. Te tudat alatt annyira akarsz gyereket ettől a pasitól, hogy föltehetek én neked akárhány spirált, akkor is teherbe fogsz esni. Ne kínozzunk téged tovább...

A közelmúltban egyébként ismét eszembe jutottak dr. R. tudatalattimmal kapcsolatos szavai, csak éppen, faramuci módon, egy ellenkező előjelű folyamat kapcsán. Mostani férjemmel, Andrással többször is próbálkoztunk – mesterséges úton is – a megtermékenyítéssel,

de nem jött össze. És ma már egyre kevesebb esélyt látok arra, hogy valaha is sikerüljön.

A szakemberek szerint ez azért van így, mert képtelen vagyok kizárni agyamból a meggyőződést, hogy én életem során csak egy férfitől eshettem teherbe. Attól az egyetlenegtől, aki nem akarta.

Tabletta, óvszer, spirál tehát kilőve. Van még egy lehetőség, ami az angolszász országokban ma már bevett szokás: ha egy férfi úgy érzi, hogy nem akar több gyereket, bevonul egy tízperces ambuláns műtetre, és elkölteti magát. Gábor olyannyira nem akart újabb gyereket, hogy elé merészkedtem a felvetéssel: Mi lenne, ha...?

Elfehéredett.

– Csak nem képzeled, hogy képes volnék ilyesmire, amikor egy injekciótól is elájulok! – horkant föl.

Így történhetett meg, hogy egy szép napon várandósan vittek be a pszichiátriára (igen, a magzatom és a depresszióm között volt összefüggés), ahonnan kiadtak két napra a nőgyógyászatra, abortuszra. Klassz, mi? Egy depressziós nőt szállít a taxi a pszichiátria B épületének földszintjéről öt kerülettel odébb, kaparásra.

Emlékszem, ahogy a műtét után kifosztva-kiégve, az altató utóhatásaként kiszáradt szájpaddal vártam, hogy Gábor értem jöjjön, és visszavigyen a Balassa utcába – épp nem volt próbája. Orromat nekinyomtam kórházi szobám ablakának, s lestem, hogy mikor látom már meg a kis piros Suzukinkat, a „család autóját”. Nyirkos február volt, azt hittem, a pára folyik végig az üvegre tapasztott kezemen. A könnyeim voltak.

Most pedig arról, hogy miért nem tartottam meg legalább egy babát. Könnyű volna olyan racionális okokkal

takarózni, mint például Gábor már említett két fiának érdekei, vagy hogy nem sokkal a megismerkedésünk után Gábor édesanyjáról kiderült, hogy halálos beteg, s ez a tény, érthetően, minden mással szemben elsőbbséget élvezett a párom fontossági listáján, így az enyémen is.

Az igazság azonban az, hogy botorság erre fogni a küretek sorát. Tisztában vagyok vele, hogy ha egy nő igazán vágyik egy gyerekre, akkor az akarátát tűzön-vízen keresztülviszi. Akár lesz apja a gyereknek, akár nem. Akkor is, ha egzisztenciális szempontból bizonytalannak érzi a jövőt.

De amikor ezt írom, egy egészséges nőre gondolok, kiszámítható reakciókkal, ésszerű logikával.

Annak azonban, aki, akár minden alap nélkül, nap mint nap attól retteg, hogy nem szeretik eléggé és hogy elhagyják, beszűkül a tudata. Egy ilyen nőnek parancs a férje akarata. S valljuk meg, egy ilyen nő nem is tudna egyedül felnevelni egy gyereket!

Szent meggyőződése, hogy két felnőtt úgy teszi tönkre az életét, ahogy akarja, de egy gyereknek már a születése előtt eldönteni a sorsát nem tisztességes. Azzal azonban, hogy valami tisztességes-e, vagy sem, csak egy abnormalisan működő elméjű ember törődik. Egy épelméjű ember tesz a tisztességre, de még a becsületre is, ha az életéről, a boldogságáról van szó.

Én, aki egykor az oroszán erejével küzdöttem a szakmámban az újabb és újabb sikerekért, ebben a létemet meghatározó ügyben gyáva nyúlként megfutamodtam. Pedig majdnem mindennél jobban vágytam egy gyermekre. Majdnem, írom, mert volt egyvalami, amire még egy saját babánál is jobban vágytam: a férjem szeretetére.

Hiba volt.



Alig értettem, mi történik velem. Álltam a bágyadt szeptemberi napfényben, közel a Rialtóhoz, és megmagyarázhatatlan rosszkedv uralkodott el rajtam. Itt voltam, az 1993. évi Velencei Filmfesztiválon, és mindent, ami azelőtt boldogságot és sikerélményt jelentett, most szükséges rosszként, teherként éltem meg.

Már a reggeli felkelés is egy tortúra volt, s valósággal iszonyodtam a gondolattól, hogy egyáltalán ki kell tennem a lábam a szállodából. A napfény, a Lido, a tenger, a sztárok, a filmek mind-mind hidegen hagytak. A kora őszi színorgia ellenére mindent szürkének láttam. Percenként kivet a víz, folyamatosan rázott a hideg.

Rosszuléletemet már nem lehetett eltitkolni a kollégáim előtt. Mereven és sértődötten végeztem a munkám, amikor pedig leállt a felvevőgép, szüntelenül kötözködtem a rendezővel és az operatőrrel. Azért imádkoztam, hogy minél előbb visszamehessek a szállodai szobámba, pedig ott egy csapzott nő várt rám az előszobai öltözőtükörben, fonnyadt bőrzacskókkal a szeme alatt és ujjnyi repedésekkel az arcán.

Gábor pazar szőlős kacsával várt haza. Velencéről akart hallani, a filmfesztiválról, az itáliai őszi. Akadozva kierőltettem néhány érdektelen történetet, miközben ímmel-ámmal turkáltam a kacsát.

A következő napokban egyre sűrűsödtek azok az események, amelyek a normális gondolkodásmód szemszögéből elszörnyedésre adhattak okot. Délután háromig például tökéletesen funkcióképtelen voltam. Katatón állapotban hevertem az ágyon, s igyekeztem úgy szervezni a programjaimat, hogy kora estig ne kelljen kitenni a lábam a lakásból. Este tíz felé, mikor Gábor az előadása után ha-

zajlott a színházból, már csak rossz álomnak tűnt a reggeli halálvágy. Hajnali egy óra tájt pedig, amikor lefeküdtünk, már nem is hittem, hogy baj van.

Reggel öt körül aztán kezdődött minden előről.



Kínzó fejfájások gyötörtek, de hiába vizsgáltak tetőtől talpig, nem találták meg a levertségem okát.

December 3-án léptem ki a Magyar Rádióból. Ez az úgynevezett első médiaháború idején történt, és a Csúcs-Nahlik-korszak akkorra már olyan mélyrepülést produkált a Bródy Sándor utcában (meg a Szabadság téren), hogy a jóérzésű embereknek felborult agyi biokémiai folyamatok nélkül is állandósult a rosszkedvük.

A kisbabám után tehát azt is elvesztettem, ami a férjemmel való találkozásig a legtöbbet jelentette számomra: a szakmámat.

Fiatalon, az egyetem után kerültem a Rádióhoz, s a Reggeli Krónikában, illetve a Petőfi zenei műsoraiban sugárzott angol-amerikai sztárinterjúkkal hívtam fel magamra a figyelmet, az azóta elhunyt Charlie Coutts, illetve Forró Tamás és Göczey Zsuzsa bábáskodása mellett. Rövid idő után nem akadt olyan műsor, amelynek kulturális, szórakoztató részében ne szólaltam volna meg, s csak idő kérdése volt, hogy mikor kezdek el szerkeszteni és műsort vezetni. Hamarosan mikrofon elé ülhettem a kor legendás műsoraiban, az Ötödik sebességben és a Reggeli csúcsban (köszönet érte Béres Lászlónak és Ördögh Csillának!), majd a Calypso Rádióban is (B. Tóth László, neked is köszönöm!).

A sikerrel együtt persze megérkezett az irigység, a rosszindulat, a féltékenység is. Emlékszem, egyik első te-

lefoninterjúm után, amelyet Gregory Peckkel készítettem, habzó szájjal jelentettek föl a Rádió vezetésénél a telefon-számla miatt. Mégis mit gondoltak, hány fillérből lehet megúszni egy hollywoodi exkluzívot?! Egy másik esetben a Rádió akkori New York-i tudósítója fordult sértetten a vezetéshez, mert anyagot merészeltem készíteni Arthur Millerrel – Budapestről! Pedig ez az ő kompetenciája, hisz ő van kint, dühöngött. Mit felelhettem a támadásra? Hogy volt rá négy éve, miért nem tette?

Elgondolkodtató egyébként, hogy se Peck, se Miller halálakor nem jutott eszébe a Rádió illetékeseinek, hogy a hangarchívumban lapuló egykori riportjaimból bejótsszának legalább egy kis részletet. Letudták a szomorú eseményt egy száraz bejelentéssel. Jellemző...

Visszatérve a feljelentésekre, a bepanaszolásokra: ma már ezek az ügyek piszlicsáré semmiségeknek tűnnek. Mivel azonban én nem ebben az országban szocializálódtam, akkoriban elhúltan és csalódottan tapasztaltam, hogy munkáimra, riportjaim új hangvételére nemhogy büszke nem volt a Rádió, de egyenesen szekáltak miatta. Hadarsz, énekelisz, vetették a szememre. Egyszer azt mondtam szégyen, közelmúltban elhunyt kollégámnak, Kolozsi Bélának (akit szintén hasonlókért piszkáltak): „...pont azt akarják bennünk megváltoztatni, amitől mások vagyunk!”

Elegáns volna eljárásanom, hogy politikai okokból hagytam ott a Rádiót 1993-ban, de szó sincs róla. Nem voltam hős, csupán egy szimpla karakán csaj, akinek még a gondolattól is felfordult a gyomra, hogy a közvetlen főnökétől kezdve a Csúcs-vezetőkig olyan közepszerű figurákat kell szolgálnia, akik más, korrektebb és felvilágosultabb országokban a rádió portájáig se merészkedhettek volna.

Az utolsó szalmaszál az volt, amikor az osztály vezetőjétől írásbeli figyelmeztetést kaptam, mert íróasztalom „nem felel meg a közszolgálati rádió szellemének”! Magyarul: rumli volt rajta. Ezen ma már tényleg röhögök (valószínűleg egy épeszű kívülálló akkor is érzékelte a groteszk történet abszurdításának helyzetkomikumát – Esterházy Péter például szó szerint bemásolta az osztályvezető figyelmeztetését az *Élet és Irodalom* glosszapályázatára, s megnyerte a második díjat, amelyből elvitt a Rádióhoz közeli, legendás Múzeum kávéházba vacsorázni), de akkor fölháborítónak tartottam, hogy távollétemben, a portáról elkért kulccsal, az osztályvezető a szobámban kotorászott. Fogtam magam, vettem a munkakönyvemet, és továbbálltam.

A karakánság mögött azonban újabb veszteség és fájdalom lapult. Igenis fájt, hogy zokszó nélkül elengedtek, sőt örültek, hogy megszabadultak tőlem. És az is fájt, hogy azóta sem hívtak vissza az állományba. Volt ugyan egy-két felkérésem, de ezekből az utolsó már vagy nyolc évvel ezelőtti.

Visszatértem az eredeti szakmámhoz, és angolt kezdtem tanítani. Felnőtteknek, hajnalban. Közben folyamatosan és rohamosan fogytam. Naná, nem ettem. Vagy ha igen, kihánytam. Karácsonyig bírtam.

Az ünnep rémálom volt. Gábor 26-án játszott, én pedig haldokló édesanyjával töltöttem az estét. Gyógyszereit még délelőtt kiváltottam, azok a tabletták tették halál előtti fájdalmát elviselhetőbbé. Azt hittem, megbolondulok.

Szilveszterkor Gáborral otthon voltunk, kettesben. Akár még szép is lehetett volna, de én már a falat kapartam fájdalomamban. Hogy mim fájt? Fogalmam sincs. Bár-

csak lett volna gyomorgörcsöm, vagy vágták volna le a karomat tőből, akkor legalább tudom, hogy mi és miért szagat! De így csak fetrengtem a földön, és azt nyüszítettem, hogy meg akarok halni. Gábor sírni kezdett.

Január 2-án némán csomagoltam. Úgy döntöttem, kórházba fekszem, mert egyre valószínűbb volt, hogy tényleg magam ellen fordulok, csak hogy végre megoldjam már ezt a kibíratatlan helyzetet. Egy utolsó ösztön azt súgta: hátha van kiút ebből az egészsézből. Hátha egyszer megint jó lesz élni.



A súlyos depresszióval küzdő ember egy nap arra ébred, hogy nincs mire tovább várni: nem ússza meg kezelés nélkül a betegséget. Ha ilyenkor van még benne annyi életösztön, hogy végigcsinálja a tortúrát, akkor össze kell kapni a legszükségesebbeket, és haladéktalanul be kell vonulni a pszichiátriára.

A 21. században persze nem lenne szükséges a kórházi kezelés, hisz járóbeteg-rendeléssel és otthoni ellátással kiváltható lenne a hosszú intézményi lábadozás. Ennek azonban legfontosabb előfeltétele a hazai pszichológiai kultúra fejlesztése volna. Nemcsak a lakosság körében, hanem a gazdasági-politikai döntéshozók körében is.

Ma a hangulatzavarral küzdő beteget hipp-hopp magába szippantja az egészségügy automatizált gépezete, például azért, mert az átlagos szakellátás keretei között egy betegre 7-8 perc jut az optimális 30 helyett. S mivel hazánk EU-csatlakozása óta fiatal orvosok tucatjai hagyják el Magyarországot az itthoni fizetésük tízszereséért, a helyzet egyre romlik. Mégis, személyes tapasztalataim alapján állítom, hogy akik – eddig – itthon maradtak, kevés kivé-

tellemel kimagasló szinten, lelkiismeretesen végzik munkájukat, holott sem a körülmények, sem a betegek hozzáállása nem mondható európainak.

Én is rettegtem azon a téli reggelen, amelyen – hosszú vergődés után – csomagolni kezdtem. Öt órán keresztül tartott egy pizsamát, egy fogkefét és egy dezodort összeszedni. A budai kórházban, ahova Gábor vitt be autóval, voltak annyira tapintatosak, hogy rémes állapotomat látva nem maceráltak tb-kártyával, személyi igazolvánnyal, adószámmal. Megmutatták a szobámat, és diszkréten magunkra hagytak Gáborral, hogy elbúcsúzhassunk egymástól. Ketten voltunk a háromágyas szobában: egy kopaszra borotvált fiatal lány és én. Nagy öröömre sikerült egyedül kibogoznom és lehúznom a cipőmet. Belezuhantam az ágyba. Megkönnyebbültem, mert a mászás felelősség végre lekerült a vállamról. Nem voltam többé életveszélyben, nem tudtam ártani magamnak, nem kellett többé magamra vigyáznom; vigyáztak rám mások.

Az is megnyugtató, hogy Gábor szintén biztonságban tudható, és nem kellett rettegetve hazatérnie nap mint nap próbáról és előadásról, hogy vajon épp mi fogadja otthon.

Nem túlzok, ha azt állítom, hogy a döntések súlyától szabadulva mindjárt jobban lettem kicsit.

Két napig aludtam.

Mielőtt bárki bennfentesként bólogatni kezdene, hadd oszlassak el egy tévhitet: a depresszió kórházi kezelése nem abból áll, hogy az embert altatják. Nyilván szükséges, hogy viszonylag kipihent legyen a beteg, máskülönben nem sok értelme van megindítani a kezelést. De az altatás nem szerepel a gyógymódok között.

A kezelőorvos kijelölése, a gyógyszeres beállítás, illet-

ve a hasonszórú betegekkel való találkozás csoportterápián vagy a büfében, én ezeket tartom a leglényegesebb lépéseknek a gyógyulás felé vezető úton. Rám például mindig nagy hatást tett a betegtársaimmal való beszélgetés. „Aha-élménynek” nevezzük azt a reakciót, amikor az egyik beteg mesél a kórságáról a másiknak, mire a másik rávágja: *Aha!* Vagyis pontosan érti, hogy miről van szó, mert ő is átélte már. Aztán ott van a hüledezés terápiás hatása is! Az embernek persze mindig a saját baja a leg-súlyosabb, de komoly gyógyító hatása van annak, ha döbbenet szembesülünk azzal, hogy egy-egy betegtársunkhoz képest a mi bajunk mennyire semmiségnek tűnik.

A kislányról, aki első kórházi szobatársam volt, kiderült, hogy súlyos depressziós és anorexiás. Ráadásul csapós anorexiás volt, azaz úgy akarta lejjebb és lejjebb nyomni a súlyát, hogy mély vágásokat ejtett a testén, mert úgy hitte, a sebeken keresztül kifolyó vér „súlyával” is kevesebbet mutat majd alatta a mérleg.

Amikor mindezt megtudtam, szégyellni kezdtem magam az én „operettbetegségem” miatt. De nem a lány volt az egyetlen súlyos eset a környezetemben. Olyan is feküdt az osztályon, aki a földszintről ugrott ki, öngyilkossági kísérlet gyanánt – jó sáros lett szegény a januári latyakban –, és olyan is, aki a vécéláncra kötötte fel magát, majd kirúgva maga alól a vécészsébe állított kis sámlit, lehúzta a klo-tyót, és bokáig állt a vízben. Igazán nem akarok senkit nevetéssé tenni, de ahogy az életnek vannak tragikus momentumai, úgy a halál közelségének is vannak komikus epizódjai.

Egy másik alkalommal a folyosónkon feküdt egy Auschwitzot túlélő bácsi, akinek emlékeztetkiesése volt, s

néha keverte az idősíkokat. Az ebédet tálaló ápolónő egy, a koncentrációs táborban örömmel kegyetlenkedő kápóra emlékeztette szegényt, és az egyébként ártalmatlan, kedves idős bácsi visszakézből akkora pofont adott a nővérnek, hogy szegénynek a mai napig csönghet a füle.

Furcsa egy hely a pszichiátria. Hiába követ el a páciens örültséget, nemigen vonható érte felelősségre, hisz épp azért van a pszichiátrián, mert nyaktól fölfelé nincs nála rendben valami. Nem akarok horrorisztikus vagy gyomorforogató történeteket mesélni, hisz a kórház átlagos, nem éppen kirívó eseményei is tökéletesen jellemzők a pszichiátriai osztályok életére.

Egyik vasárnap délben a klinika illetékesei úgy gondolták, hogy a húsleves és a kakaós csiga ideális löncs lesz a hétvégén ott rekedt betegeknek. Döntésük – hogy úgy mondjam – nem vívta ki az egyik férfi beteg tetszését, aki egész egyszerűen a saját fejére öntötte a levest. Potyogott a hajából a cérnametélt, a sárgarépa meg a zeller. Mire az ápolók rendbe tették, megérkezett a kakaós csiga. *Szar!* – adott hangot a véleményének, majd levizelte a süteményt.

Szép kritika a közellátásról. Súlyos betegsége miatt megértettük a páciensét, de be kell vallanom, kicsit azért irigyeltük is. Ő ugyanis kifejezhette a véleményét. Vajon miért kell ahhoz félcédulásnak lennünk, hogy őszintén elmondhassuk, amit gondolunk?

Említést kell tennem arról is, hogy médiaszereplőként azért valamivel problematikusabb befeküdni egy kórházi kezelésre, mint ha a kutya sem ismeri az embert. Évente-másfél évente kell bejelentkezni a klinikára, és általában egy-két hétig tart, míg rendbe hoznak. Ilyenkor az első két nap rendre arra megy rá, hogy *igen, én vagyok az Albert*

Györgyi, *tényleg én vagyok az, és igen, tényleg én is beteg vagyok.* Aztán jön a tippmix: vajon az életben nézek-e ki rosszabbul, vagy a tévében? Majd a betegársak sopánkodni kezdenek, hogy milyen szörnyen festek, és hogy egy ragyogó nőnek képzeltek, nem ilyen nyúzott roncsnak.

Végül jön a legfárasztóbb közjáték, amikor boldog-boldogtalan elkezd szívességet kérni. Például: *Van nekem, kérem, egy unokahúgom, az olyan jól rajzol, kérem, nem lehetne valamelyik laphoz elhelyezni?* Vagy: *Mióta itt bent vagyok, tetszik tudni, teleírtam egy kis füzetet mindenféle szöveggel, főleg dalszövegekkel. Össze tudna hozni engem a Geszti Péterrel?*

Azért tolakodó betegből van a kevesebb. A többség nem szívja a vérem, sőt hálás, mert megnyugtatta a jelenlétem. Úgy gondolja, hogy ha én, a médiaszereplő is lehetek depressziós, akkor neki igazán nincs félni- vagy szégyellnivalója a betegsége miatt.



Úgy érzem, Gáborral való házasságomban elsősorban én kötöttem kompromisszumokat. Persze lehet, hogy helyesebb volna ezeket *hazugságoknak* nevezni. Mindegy, a lényeg, hogy hamarosan meglett a várható következményük. Sokan már a házasságkötésünkkel megmondták, hogy vészterhes frigy a miénk, de ki hisz azokban a szent pillanatokban a károgoóknak?

Pedig oly sok lehetetlen és abnormális dolog vattázta ki már az elején a kapcsolatunkat, hogy abból tisztán kellett volna látnom a tragikus véget. Az első hónapokban például nem láthattam Gábor gyerekeit. Édesanyjuk nem engedte, hogy találkozzam velük. Így aztán Gábor, aki, ugye, a

szakítása után hozzám költözött, egy héten többször is kikelt mellőlem az ágyból reggel hatkor, felöltözött, és elment a volt feleségéhez, hogy együtt reggelizzen a fiaival, majd óvodába-iskolába vigye őket. Máskor, ha Gábor magával hozta a fiait, s a gyerekek ott is aludtak nálunk, egyszerűen elmentem otthonról. Külföldön élő apámék üresen álló lakásában töltöttem az éjszakát, a Duna másik partján.

Ám 1995 nyaráról van egy még cifrább történetem, amelyből egyértelműen kiderül: nem az volt életem legnagyobb hibája, hogy hozzámentem Gáborhoz, hanem hogy vele maradtam.

Apám kint dolgozott Tel-Avivban a követségen, gondoltuk, elvisszük Gábor fiait egy izraeli nyaralásra (akkorra már engedett irányomban a mamájuk, s találkozhattam a srácokkal). Sőt Gábor édesapja és annak felesége is velünk tartott, így aztán egész kis turistacsoporttá terebélyesedtünk.

Akkor már túl voltam az első abortuszokon, és két éve tombolt a betegsége. Izraelbe 38 kilósan érkeztem, súlyos anorexiásan. Az étkezésem egy hánytatásból, egy marék gyógyszerből és néhány korsó sörből állt. Összeszűkülte szemmel néztem Gábor életvidám, viháncoló gyermekeit. Minden egyes kacajuk tördöfés volt a szívembe. Folyton az járt beteg elmémbe, hogy itt élvezi az életet ez a két boldog gyerek, miközben én a saját magzataimat megöltem! És egyszer csak bevillant egy kényszerképzet, amely aztán nem hagyott nyugodni. Úgy éreztem, be fogom lökni ezt a két gyereket a tengerbe. Igen, be kell löknöm őket a vízbe, hogy megfulladjanak.

Természetesen sohasem tettem volna ilyet, de épp ettől kényszerképzet a kényszerképzet. Hogy rettegni kezdesz attól, ami sosem történhet meg.

Én azonban betegesen féltem tőle, hogy egy váratlan pillanatban tényleg belököm a srácokat a vízbe. Annyira szorongtam, hogy még aznap leültem apámmal beszélni. Arra kértem, hogy a kapcsolatait felhasználva tetesse át a repülőjegyemet egy korábbi járatra. Így is történt. Szerencsére. Másnap reggelre ugyanis már kész idegromcs voltam. Hiába volt kint 35 fok, veszettül rázott a hideg.

– Gyere velem haza! – kapaszkodtam anyámba. Elhűlve nézett rám.

– És akkor ki főz apádra?

Az, hogy Gábor is hazakísérhetne, fel se merült. Előző este ugyanis mindketten kijelentettük, hogy egyikünk se bírja így tovább, és jobb, ha végleg búcsút mondunk egymásnak. Ettől persze még elkísérhetett volna, legfeljebb utána visszarepül a gyerekeihez. De aznap reggel kirándulni ment apjáékkal a Genezáreti-tóhoz.

Apám beültetett a kocsiba, és... tudják, ki kísért még ki a repülőtérré? Úgysem fogják elhinni! Gábor két fia! Amikor lehajoltam hozzájuk, hogy elbúcsúzzam tőlük, a nagyobbik remegő hangon kérdezte:

– Ugye a baba miatt?

Megcsókoltam, a kicsit is, és apámra támaszkodva fellépkedtem a repülőgéphez tolt lépcsőn. Odabent leültettek, bekötöttek, s egy orvos leszedált. Apám kért egy takarót, nem bírta nézni a vacogásomat. Megölelt, és elbúcsúzott.

Bal kezemmel egész úton a nyakamban lógó Dávid-csillagba kapaszkodtam.

Pesten egy külön kisbusz jött értem a repülőhöz. Oda-kint kolléganőm és barátnőm, Ördögh Csilla várt rám, s száguldott velem a kórházba.

– Szakítottunk – nyöszörögtem.

Csilla nagyot sóhajtott. Nem hitt nekem. Sajnos igaza volt. Amint a házasságkötésünkön károgoóknak is igazuk lett. Bár Izrael után ismét kibékültünk Gáborral, amint teltek a hónapok, egyre több veszekedés jellemezte a kapcsolatunkat. Lassan megindult az elhidegülés. Különköltöztünk, aztán újra össze; magunk se tudtuk, hogy lenne a jó. Sehogy se volt jó. Sötét, sunyi, aljas ügyek következtek, mindenki megcsalt mindenkit, majdnem mindenkivel. Hazudtunk magunknak, hazudtunk egymásnak. Hol jobban, hol rosszabbul viseltük a felszarvazást. Én például Gábor egy nyári forgatás alatt történt röpkeliezónja miatt újabb kísérletet tettem az élet eldobására. Felvágtam az ereimet egy bőrvágó ollóval.

Nem jött össze.



Lehet, hogy Gábornak ezt a félrelépését a körülmények miatt tűrtem nehezebben a többinél. Egy színésznővel áldozott a testi szerelem oltárán, aki történetesen jó barátnőm volt. Én mutattam be őket egymásnak; korábban, bár mindketten a magyar színésztársadalom prominensei voltak, még nem találkoztak.

Bizonyára az sem esett túl jól, hogy épp akkor került sor a futó kalandra, amikor kórházban voltam. Gábor a színésznőnek panaszkodott az állapotomról, s a panaszáradat alakult kölcsönös „megértéssé”.

Amikor kiderült, kész dráma és teatralitás a budai kislakásunk: a menyasszonyi csokrom a kukában landolt, a selyemsantung, elefántcsont színű ruhámat miszlikre szabdaltam, és felgyújtottam a hajópadlón.

– Hidd el, Györgyi, semmi sem történt közöttünk! – hívott fel később a színésznő.

– Késő... Gábor bevallotta – mondtam halkan.

– Jó, de akkor is végig téged szeretett!

Fél év múlva a színésznő főszerepet játszott a Gábor által rendezett előadásban, de már nem volt mitől félnem: veszettül szégyellte magát a történetek miatt.

S hogy mi a sztori – igencsak tanulságos – vége? Gábor ma már sehol sincs, mi azonban ismét jóban vagyunk a színésznővel. És nem ő az egyetlen „visszanyert” barátnőm.



Az utolsó gyermekünk már magától elment, 1996-ban. Úgy beszélnek, egy baba érzi, hogy hova nem szabad megszületnie. Negyedszerre 1997 késő nyarán költöztem el a férjemtől. Decemberben elváltunk. Búcsúajándékkul Kertész Imre *Kaddis a meg nem született gyermekért* című regényét kaptam tőle...



Abban az évben indultak Magyarországon a kereskedelmi tévécsatornák, igyekeztem magánéletem romjai közül a munkába menekülni. Többedmagammal a vadonatúj tv2 nem annyira új arcai lettünk. Egy mozimagazint szerkesztettem és vezettem, mellette felkértek a reggeli magazin vezetésére. Én meg elfogadtam a felkérést. Bravó! Újabb bizonyíték az önismeret tökéletes hiányára! Egy cicababát, egy igazi édes háziasszonyt kerestek a *Jó reggelt, Magyarország!*-hoz. Na most én se cica, se baba, se házi, se asszony nem vagyok, édesnek meg utoljára három hóna-

pos koromban tartottak, amikor gügyögve örültem egy mézeskalácsszívnek. Mégis belementem. Azt hittem, lesz erőm és szakmai hitelem keresztülvinni a saját elképzeléseimet. Nem volt. Hozzávetőlegesen hat hetet töltöttem a csatornánál.

Szép kis cőresz: tönkrement a házasságom, gyerekem nem született, állásom nem volt. Egy ilyen helyzet a depresszió iránt nem fogékony embert is a padlóra küldi, igaz?

Ekkor történt meg a nagy váltás: 1998 márciusának közepén bekopogott lelkem ajtaján a tavaszi depresszió. Ma már úgy jelzi a hangulatállapotom a tavasz közeledtét, mint az ízületi panaszosnak a fájdalmai a hidegfrontot.

Valahogy elvegytettem 1999 őszéig, amikor is megismertem harmadik és reményeim szerint utolsó férjemet, Andrást.

András borkereskedő. Istennek hála, az égvilágon semmi köze a színházi és a médiavilág cirkuszához. Kedves, barna hajú, őzszemű, jó humorú, kiegyensúlyozott fiú, akit szerintem békedíjjal kellene kitüntetni, mivel engem változatlanul nem könnyű tolerálni, tekintve hogy a betegségem továbbra is makacsul tartja magát.

És itt újból fölmerül a kérdés: ha szeretek Andrással lenni, ha tűrhető rendszerességgel munkám is van, ha sikerült rátalálnunk a világ legnyugodtabb városkájára és otthonára, s ha mindketten közösen szeretnénk a nagy álmot, egy kisbabát, akkor, mégis, miért nem jó nekem?

Miért éreztem magam hasznavehetetlennek az ezredfordulón? És miért voltam tényleg hasznavehetetlen?

Hasznavehetetlenül

Nem állítom, hogy ha megláttam egy babakocsit, s benne egy édes, cuppogó gyermeket, azonnal sírhatnékam támadt. Mégis, valahol mélyen ott kesergett bensőmben az asszony, aki anya lehetett volna, de akinek lassan le kellett számolnia azzal, hogy valaha is szülhessen. S mi másnak érezné magát egy nő, mint hasznavehetetlennek, ha nemcsak a szakmájának nem kell, de a nők legfőbb „kötelezettségének” (amely egyben leghőbb vágya) sem tud eleget tenni?

Második válásom után két rémületes év következett. Képtelen voltam fölcusúdni az újabb csalódás kábulatából, de annyira azért eszemnél voltam, hogy tartsam magam a válásomkor tett fogadalmamhoz: férfit jó ideig látni sem akarok. Ugyan, hol voltam már én, aki 22 évesen, éppen csak túl az első válásán, szerénytelenül elmondhatam magamról: alig van olyan jó pasi a városban, akivel ne lett volna, hogy úgy mondjam, kölcsönös konszenzuson alapuló, élvezetes kapcsolatom? Legtöbbjük ma a művészvilág, a média, a politika vezéralakja, s már rég nem emlékeznek rám, vagy nem túl kényelmes rám emlékezniük. Más kérdés, hogy én sem keresem őket. Ma már úgyis csak a munkáért tenném, de itt még azért nem tartunk.

Említettem már: nem csak mint nő kerültem padlóra. Bár az újságírószakma megrendelői továbbra is elismerték képességeimet, valójában egykori tehetségemnek és szívósságomnak már csak nyomai voltak felfedezhetők bennem.

Megbízhatóságom is a múlté lett, betegségem miatt nem egy felkérést kényszerültem lemondani, gyakran az utolsó előtti pillanatban. Mindezt én magam is cserbenhagyásnak ítéltam meg, de nem tudtam mást tenni. Hirtelen rám törő pánikrohamaim miatt még a rutinfeladataimnak se voltam képes eleget tenni. Már rég nem arról volt szó, hogy alighanem sosem teljesezhet ki a bennem megbúvó tehetség, hanem hogy maholnap nem lesz mit ennem.

Kétségbeesetten kapaszkodtam az amúgy értelmetlennek tartott életbe, míg nem belefáradtam a kilátástalannak tűnő küzdelembe, és ismét megpróbáltam eldobni magamtól. Immár harmadszor.

Mégis, mi lehet az, ami könnyebbé teszi az elviselhetetlen létezést a depressziós számára? Persze, a gyógyszerek. De hát míg hozzájuk jutsz! Elmész, felíratod, kiváltod, nem elég erős, újat íratsz fel, kiváltod, mellékhatása van... Nem, ez általában túl hosszú és bonyodalmas procedura egy szenvedő számára. Míg eljut az orvosig, a gyógyszerárig, oldania kell valahogy a feszültséget. Erre pedig köztudottan az alkohol a legalkalmasabb.

Az égetett szeszből tulajdonképpen már néhány deci is megrészegeti a lelket és elbódítja az elmét. Kár, hogy sosem bírtam. A pezsgőből azonban többnyire kiskanállal kevertem ki a szénsavat, hogy minél többet tudjak inni belőle. És a bort is gyakran hívtam segítségül, hogy feledjem a rideg valóságot.

Az alkohol percekben belül felszívódik, s hatására megnyugvás árasztja el a depressziós embert. Míg mások a vérüket felpezsdítendő kortyolnak a borospohárból, addig a magamfajtnak éppen hogy nyugalmat hoz az ivás. Normalizálódik a szívdobogás, a pulzus lassul, s felszívódik a gombóc a torokból. A kanadai költő-énekes, Leonard Cohen egy rádióinterjúban azt mesélte nekem, hogy a fellépések előtt mindig meg kell innia egy konyakot, különben nem tudna szembenézni a közönséggel. Elismerem, egy pohár ital valóban segíthet. Az azonban már veszélyes, ha valaki függővé válik, s csupán valamely tudatmódosító szerrel, nyugtatóval, piával, droggal képes ellátni a munkáját.

Nálam egy idő után a teljes kontrollvesztést jelentette az „összeszedem magam” állapot. Ugyanis a kilencvenes évek második felében rákaptam a koktélozásra (emlékeztetül: gyógyszer és alkohol együtt!), és már nem volt elég egy hosszúlépés ahhoz, hogy flitteres, csillogó ruhában, vampoosan hátradobva a selyemsálam a közönség elé lejtsek egy bál vagy egy estély háziasszonyaként. Ehhez akkor már legalább két üveg bor és a gyógyszereim kombinációja kellett, csak úgy tudtam túl lenni a pánikon, s voltam képes kiállni a közönség, a kamera, a mikrofon elé.

A legolcsóbban akkor úsztam meg a „doppingolást”, ha szerető-tisztelő barátaim, kollégáim, főnökeim még időben észrevették, hogy gáz van, és nem engedtek a nyilvánosság elé. Megesett, hogy egész egyszerűen visszarángattak a kulisszák mögé, vagy leráncigáltak a színpadról. Ha viszont nem vették észre a bajt...

Az ilyesminek futótűzként híre megy a városban. Rövidesen azt kellett tapasztalnom, hogy a megrendelők szét-

tárják a karjukat, és nagyon őszintén közlik: Györgyi, maga ugyan nagyon tehetséges nő, de megbízhatatlan.

Érthető: ki akarna kockáztatni egy koncertet, egy díjátadó gálát a műsorvezető labilis lelki- és leromlott fizikai – állapota miatt?

Lehorgasztott fejjel kezdtem járni, és szaporán, fuldokolva lélegeztem. Időnként, ha jobban voltam, megengedtem magamnak néhány gyöngécske próbálkozást munkaiügyben. Az volt a rosszabb, ha megbíztak valamivel. Bár ha emlékezetem nem csal, a BNV sajtófőnökeként nem lehetett rám panasz. Igaz, ősz volt, szóval az év egyik világosabb időszaka.

Világosabbnak kellett lennie, ha egy szó nélkül belemen-tem, hogy a barátnőm invitálására fellátogassak a Várban megrendezett borfesztiválra. Egész pontosan, volt azért néhány szavam hozzá, szokás szerint az utolsó pillanatban.

– Bocs, Mari, de hullafáradt vagyok. Most jöttem haza a BNV-ről – hívtam fel mentegetőzve.

– És?

– És inkább nem mennék, ha nem gond.

– Mi van?

– Ömlik rólam a víz, semmire sem vágyom jobban, mint egy jó puha ágyra.

– Györgyi, ez szemétség! Megállapodtunk abban, hogy megyünk!

Lelkiismeret-furdalásom lett. Az égre emeltem a tekintetem, és megadóan közöltem, hogy ott leszek a megbeszélt időpontban és helyen.

Később gyakran gondoltam arra, hogy ha Mari a telefonban azt mondja: „Rendben, Györgyi, dőlj le aludni, nem olyan fontos az egész...”, akkor sosem ismerem meg a mostani férjemet, és könnyen lehet, hogy ma már nem is élek.

András borkereskedő. Mivel a Tokajira specializálódott, hátul, a desszertboroknál várta az érdeklődőket a fesztiválon. Összeakadt a tekintetünk. Megkínált egy pohár borral.

– Kösz, nem – hárítottam el. – Nem szeretem az édes borokat.

– Higgye el, ízleni fog – biztatott.

Sóhajtottam. Átvettem a poharat, és kortyoltam a borból. Nem ízlett. Annál inkább a fiatalember mosolya. Maradtam mellette, megittunk két üveggel a Tokajijából. Elrepült vagy három óra, és mi beszélgettünk, beszélgettünk, beszélgettünk. Végül szabadkozva felkelt, hogy bocsássak meg, de bontania kell a sátrat. Bólintottam, a kezemet nyújtottam. Azt mondta, várjak, elkísér a taxiállomásig. Mikor odaértünk, elővett egy névjegyet, és a hátuljára felírta a mobiltelefonja számát. Hazaérve azonnal feltárcsáztam.

– Halló, itt Albert Györgyi!

– Itt pedig Györffy András. Szervusz.

– Szia. Csak azért hívtalak, mert nem voltam benne biztos, hogy nem egy kamu számot írtál a névjegyedre.

Jellemző hozzáállás, ugye? Baromira túltengtem az ön-bizalomtól...

Andrással nagyon szép hónapjaink voltak, de eszembe se jutott, hogy esetleg hivatalossá is tehetnénk a viszonyunkat. Először is tíz évvel fiatalabb nálam, s a kapcsolatunk elején tulajdonképpen folyton azon járt az eszem, hogy mi lesz, ha jön egy ifjabb és szebb nő, és hogy szabad-e magamhoz kötni egy férfit, akinek valószínűleg sosem szülhetek majd gyereket. Aztán meg oly sokszor megégettem magam, hogy már nem sok kedvem volt közel ülni a tűzhöz.

De röviddel a megismerkedésünk első évfordulóját követően történt valami, ami után nem volt kétséges, hogy fe-

leségül kell mennem Andráshoz. Máltán pihentünk, s egy öböl partján ücsörögve néztük a tengerben fürdőzőket. Magam is kedvet kaptam hozzá, hogy megmerítkezzem, de Andrást nem hívtam, mert tudtam, hogy bár tud úszni, amint eltűnik a talaj a lába alól, megszűnik a biztonságérzete.

Mivel jól úszom, ezért egészen a bójáig tempóztam. Hirtelen haragoszöld lett a víz, s a hullámok taraja pengeként szántotta végig a tükörsima felszínt. A fürdőzők vadul igyekezni kezdtek kifelé. Én is azok között voltam, akik megéreztek a bajt, és a sekélyebb rész felé indultam. Később mesélték, hogy a partról akkor már látni lehetett: valahol bent, a messzeségben a tenger nyolc-tíz méteres magasságba emelkedik, s a hatalmas víztömeg elindul a part irányába.

Két perc múlva elértek hozzánk az őrző hullámok, s körbesodort bennünket a hirtelen kialakult, szédítő örvény. Ebben a pillanatban megláttam egy testes német turistát, amint kétségbeesetten csapkodva próbált a víz színén maradni. Közben hörögve levegő után kapkodott, és utolsó erejével nyüszítette: *Hilfe!*

Valahogy odaevickéltem a szerencsétlenhez, ám ekkor hatalmas hullám emelkedett ki előttünk a vízből, s mint egy óriási, falánk állat, benyelt bennünket a szájával. Mikor újra a felszínre kerültem, nem láttam a németet. Mérgebemben üvöltve a vízbe csaptam. Egyszer csak felbukott mellettem, és krákogva megmarkolta a vállamat. Belém nyilallt a fájdalom, de igyekeztem tartani magam. Ahol felsértette körmével a bőrömet, szüntelenül mardosott a sós víz. Nyögve a part felé fordítottam, és akkor megfagyott ereimben a vér. Andrást láttam a bokáig érő vízben befelé evickélgni. Mindenki menekült a partra, ő pedig jött, rendületlenül, szemét előreszegezve.

– Ne gyere! – üvöltöttem. – Maradj ott!

De ő csak jött, egyre mélyebbre, majd amikor a mellkasáig ért a víz, egyetlen mozdulattal elrúgta magát. El is kapta rögtön az áradat, s taszajtott egyet rajta. Elmerült, de mindjárt fel is bukkant. Eszeveszetten igyekeztem felé, csak hát közben az alélt német hörögve nyomott a mélybe, így próbált meg a felszínen maradni. Szerencséje volt. A víztömeg a hátára kapta, és szó szerint kiröpítette a sekélyesbe. Zihálva feküdt a kavicsokon, talán maga se hitte, hogy élve kijuthat ebből a pokolból.

Ami engem illet, vészesen fogyott az erőm. Ráadásul egy visszaverődő hullám elkapta Andrást, és az így kialakult tölcsérben forгатni kezdte a testét. Berúgtam magam az örvény közepére, elkaptam a karját. Belém kapaszkodott, vadul tempózni kezdett. Hiába. Együtt merültünk a mélybe, mintha lefelé húztak volna láthatatlan kezek. Torkon ragadt bennünket a haláltól való szorongás, s a sós víz erős sugárban zuhogott a torkunkon keresztül a gyomrunkba.

„Itt a vége!” – fogalmazódott meg bennem. Aztán egyszer csak vad morajlással kihajított bennünket a víz az örvény közepéről. Túléltek. Zokogva botladoztunk a partra, és egymást ölelve zuhantunk a fövényre.

Aki nem volt ott Máltán abban a szörnyű viharban, annak a számára bizonyára erőtlén érvelésnek hat, hogy a férfihoz, aki begázol értünk a háborgó tengerbe, feleségül kell menni. Mégis ezt mondom.

András később elárulta, hogy azért indult el hozzám a hullámok közé, mert ha én elmegyek, akkor neki sincs miért maradnia.

Az esküvőnkön Mari barátnőm volt a tanúm. Végül is neki köszönhettem Andrást.



– Mentők, tessék!

– Tiszteletem, Györffy András vagyok.

– Üdvözlöm, uram, ma még nem vittük a Györgyikét!

Ez a párbeszéd, ami máshol, máskor akár kabarétréfának is beillene, 2004 tavaszán több ízben lezajlott férjem és az Országos Mentőszolgálat között. Bizony, András mellett sem hagytak békén a démonok, pedig harmonikusabb nem is lehetett volna a házasságunk.

Fogalmam sincs, hogy valójában mikor kezdődhetett a legutóbbi, leghosszabb ideig tartó depressziós epizód, amelynek utóéregzéseit ma is érzem. Talán 2003 tavaszán. Ami biztos: 2002 őszétől olyan korszak kezdődött az életemben a szakmámat illetően, amilyenről mindig is álmodtam. Ám amiről utólag kiderült, hogy meglehetősen távol állt az elképzeléseimtől.

Akkortájt indult a Magyar Televízió délutáni talkshow-ja, az *Élesben*. Neumann Gábor főszerkesztő három kollégám, Fiala János, Obersovszky Péter és Szombathy Pál mellett engem kért fel a műsor moderálására. Már jó ideje nem tévéztem rendszeresen, tehát eleve volt bennem egy jó adag szorongás, ráadásul nem nagyon volt tapasztalatom a műfajban. Korábban kulturális műsorokban, délelőtti magazinok szerkesztésében-vezetésében vettem részt, s ma már tudom, hogy a vitatkozó, konfrontatív műfaj nem igazán az én kenyerem. De ahhoz, hogy erre rájöjjek, ki kellett próbálnom az *Élesben*.

Nem voltam botrányosan rossz. Épp csak erős közepes. Még ez se lett volna tragédia, bár meggyőződése, hogy valamit vagy a legjobban, vagy sehogy sem szabad csinálni (jó kis depressziós hozzáállás ez is, hisz miért kellene

mindig, mindenben a legjobbnak lenni – és frusztrálódni attól, ha nem sikerül?).

Azt hiszem, a teljesítménykényszernél, a megfelelni vágyásnál fontosabb, hogy az ember legalább próbálja meg jól érezni magát abban, amit csinál. És én ezt már a műsor indulásakor se mondhattam el magamról. A műsor startja előtt, a próbafelvételek idején csúnya vírusos szemfertőzést kaptam, emiatt egy hónapig nem állhattam kamera elé. Szerintem idegi alapon jött ki rajtam a fertőzés, mintha azt akarta volna jelezni a szervezetem, hogy nem szabadna belevágnom ebbe az egészbe.

Később, amikor csatlakoztam a többiekhez, nemcsak hogy nem éreztem jól magam a műsor készítése közben, de halálosan féltem az adások előtt. Rettegtem attól, hogy nem leszek elég jó. Valóban hamar kiderült, hogy nem vagyok csapatember. Én egyedül tudok a legjobban dolgozni, és azt a fajta egyszemélyes felelősséget élvezem is. Ilyen például egy film vagy egy fesztivál sajtó- és PR-munkálatainak az irányítása. Olyan projektek, amelyek esetében ritkán és keveset szólnak bele az ember munkájába, s igazából csak egy számít a végén: az eredmény. Azaz hogy hány cikk, riport, televíziós interjú, internetes megjelenés népszerűsítette az eseményt. Az is az igazsághoz tartozik, hogy egyre kevésbé vonzott a képernyős megjelenés. Sokkal jobban fárasztott a rákészülés, mint tíz évvel korábban: hogy mindig rendben legyen a frizurám, ápoltságom, tartsam a súlyomat, és így tovább. Már hiányzott belőlem a lelkes exhibicionizmus.

A legnagyobb tragédiát mégsem az jelentette, hogy nem éreztem jól magam egy beüvöltözős műsor vezetője-

ként, vagy hogy egy órán keresztül kellett eltüntetnem a szemem alól a kialvatlanság mély árkait. Az igazi baj az volt, hogy nem tudtam mit kezdeni a helyzettel. Oda kellett volna állnom a főszerkesztő elé, meg kellett volna köszönnöm a lehetőséget, megmondani, hogy bocs, tévedtem, és kalap-kabát. Ehhez képest mi történt? Kezdődött a szokásos szorongás, a jókislánykodás, és ahelyett, hogy felálltam és véget vetettem volna az örökös stresszelés okának, elkezdtem szorongásoldókat dobálni a számba, majd szép lassan, csendben iszogatni rájuk.

Istenem, már látom is magam előtt a kedves olvasót, amint rázza a fejét, és közben ezt kérdi félhangosan: *De miért?!*

Kérdezd meg az alkoholistától, miért iszik, miért nem hagyja abba! Ugye, milyen haszontalan? Hisz a szenvedélybetegség is betegség. És a mutogatós, aki gyermekekre les az iskola előtt? Miért folytatja visszataszító tevékenységét? Mert beteg.

A társadalmi normák megtartása könnyű azoknak, akiknek elméjében sosem támad egészségtelen gondolat.

Ittam hát a gyógyszerekre, s egy alkalommal olyannyira bekoktélóztam, hogy egyszerűen képtelen voltam megcsinálni a műsort. Bár az *Élesben* élő adás volt, akkor, egy többnapos ünnep miatt, felvételtől ment volna. Szerencsére. Az illetékesek, nagyon okosan, nem engedtek kamera elé, s az eset miatt kikerültem a stábbból. Egyszerre éreztem szégyent és megkönnyebbülést.

Nem sokkal később, 2003-ban óriási megtiszteltetés ért. Jordán Tamás, a Nemzeti Színház újonnan kinevezett igazgatója felkért a teátrum sajtószóvivőji posztjára. Megint a régi történet. Egy olyan óraműpontossággal működő gyárba, mint a Nemzeti Színház, egy magamfajta nem tud beillesz-

kedni! Képtelen naponta bejárni a munkahelyére. Nem azért, mert lusta, vagy mert nem szeret dolgozni. Egyszerűen másképpen létezik, mint az emberek többsége. Erre megint hamar rá kellett döbbernem, de ismét csak a hárítást, a „majd csak lesz valahogyan”-t választottam ahelyett, hogy felálltam volna. Persze hogy menetrendszerűen jött a kötélozás, s aztán, szintén menetrendszerűen, a kórházi kezelés. Mindezt megfejttem a szokásos tavaszi depresszióval és egy szerencsétlen balesettel. A székesfehérvári pályaudvaron, miközben leszálltam a vonatról, egy agyérgörcs következtében eszméletemet veszítettem, s arccal a peronon végeztem. Legalábbis agyérgörcsre gyanakodtak az orvosok, mert biztosat sosem tudtak mondani.

A lényeg: kiszámíthatatlan kollégaként vonultam be a Nemzeti vezetésének köztudatába, s alig fél évvel a színház indulása után felmondólevelet találtam a portán.

Ha voltak is sikereim az ott eltöltött fél év alatt, ezekre ma már kevesen emlékeznek, és nincs is jelentőségük. Az azonban elgondolkodtató, hogy az egyre nyilvánvalóbb problémák láttán se kérdezte meg senki: „Mi a gond? Segíthetünk?” Pedig fél évvel korábban még esküdtek rám! Igen, tudom, az ország első színházáról van szó, és nem egy kisdédóvóról. Másra kellett az energiák.

Csak hát, ugye, egy kis emberség... Hisz néhány héttel korábban maga az igazgató invitált be az irodájába, hogy személyesen közölje: elégedett a munkámmal, így képzelte el az együttműködést. Ráadásul még a Gáborral töltött évek idején kialakult közöttünk egyfajta cimboraság, sőt családi barátság, így aztán elvárhattam volna, hogy ha valami baja van velem, leüljünk egy kávé mellé, és megbeszéljük.

Ehhez képest a gazdasági igazgató telefonált, hogy ha

amúgy is a Nemzeti felé járok, ugorjak már be a portára az elbocsátó szép üzenetért. Hívását akkor kaptam, amikor az agyérgörcsömből felépülve éppen kifelé csoszogtam a kórházból.

Nem haragszom az igazgató úrra. Finoman fogalmazva: hagyta magát befolyásolni, ahelyett hogy a saját érzéseire hallgatott volna. Nincs baj, azóta is találkoztunk néhány-szor. Kicsi ez az ország a haraghoz, a sértődéshez. Mondjuk, ha összefutunk, kerüljük egymás tekintetét. Az ilyesmi már fel sem tűnik. Ebben az országban olyan sokan járnak lehajtott fejjel, mert valamiért szégyellik magukat...

A Nemzeti Színház sorsát ma a sajtóból figyelem. Társulatának drukkolok, de az épületnek azóta a közelébe se tudtam menni.

Még abban az évben, azaz 2003 szeptemberében, kora őszi bulgáriai pihenésre utaztam egy közeli ismerőssémmel. András is külföldön volt, egy borkiállításon, így hamar ráálltam az utazásra. Kint, a tenger partján megfogadtam, hogy ha hazajövök, véglegesen eldöntöm: vagy iszom, vagy gyógyszert szedek. Tisztában voltam vele, hogy a kettő nem megy tovább együtt. Akkor már egyszerűbb lett volna, ha kimegyek Rákosrendezőre, és ráfekszem a sínekre.

Szeptember 29-től hét hónapon át egy speciális tablettá segítségével meg tudtam állni, hogy egy korty alkoholt se igyak. A gyógyszert Szilágyi János barátom ajánlotta, s egyszerűen tilos volt ráinnom, máskülönben az életemmel játszom. Ugyanazt a hatóanyagot tartalmazta, mint a súlyos alkoholisták testébe épített kapszula.

Ismét elkezdtem rendszeresen dolgozni, mégpedig Lukin Ágnes szerkesztő-rendező kollégám hívására. Akkoriban ő volt az egyetlen, aki kitartott mellettem.

Tavaly februárban úgy hozta jó sorsom, hogy a Rajkó-zenekar tolmácsaként és a turnéjukról tudósító újságíróként visszatérhettem Indiába, gyerekkorom paradicsomába. Majdnem három évtized után! Hogy milyen volt újra találkozni a gyerekkorommal? Lehetett volna jó is. De nem volt az. Már az első napon kiderült, hogy álmodkat kergettem. Ez az India már nem az az India, ahol felnőttem és boldog voltam. Egykori szakácsunk, a valamikori helyes, mokány fiatalember, sírva ölelt át. Öregember lett belőle. A házba, ahol harminc évvel korábban laktunk, nem engedtek be, mert ma egy elit óvoda működik benne. Azt hittem, a szívem szakad meg. Az emlékeimben élő gyerekkori paradicsom nem létezett többé, s ezt rettenetesen nehezen dolgoztam föl. Mintha a gyerekkorom lett volna az utolsó szalmaszál, amelybe depressziós időszakaimban kapaszkodhattam.

A férjem szerint hazatértemkor kezdődött életem legszörnyűbb éve. Megint itt volt a tavasz, amely az indiai út traumájától felerősödve visszakergetett az alkoholhoz. Hanyagul félredobtam a „csodatablettát”, s hét hónapos önmeztartóztatásom egy szempillantás alatt semmivé lett. Vadul pofoztam magam, miközben sírásba csukló hangon dadogtam: „Nesze, nesze, térj már észhez!” Szívemben ismét felébredt a világ elleni engesztelhetetlen gyűlölet, és újból ott álltam a dilemma előtt: nem mehetek kórházba, mert elvégzendő feladataim vannak, ámde képtelen vagyok ellátni a feladataimat, mert orvosi kezelésre szorulok.

Hát persze hogy be kellett volna feküdnöm! Kilenc éve kezeltek már ugyanazon az osztályon, szinte mint a családtagjukat ismertek az orvosok. Mint mindig, most is

összeraktak volna tíz nap alatt egy intenzív infúziós kúrával, aztán mehet tovább a verkli. Nem feküdtem be. Inkább bementem a legközelebbi éjjel-nappaliba egy vasárnapi ATV-s adás után, vettem egy üveg pezsgőt és egy rozét, hazavonatoztam vidéki otthonunkba, és egy ültő helyzetben lehajtottam mindkét üveggel.

András külföldön volt. Elterpeszkedtem a szőnyegen, és még büntudatot sem éreztem. Mint az a fogyókúrázó, aki egy hosszú és kínkeserves diéta után egy este nekiesik a frizsidernek, és mindent felfal.

A szakemberek szerint az efféle botlás, vagy ahogy ők nevezik, „kirándulás”, érthető és megbocsátható, ha utána az illető azonnal visszatér a diétájához-kúrájához.

Ehhez már nem volt nekem erőm! Olyannyira, hogy április végére bekerültem a pszichiátriára. Nagy szeretettel és sűrű fejcsoválással fogadtak. Kissé későn jöttem, mondták, de most már legalább biztonságban vagyok. Ja. Gondolták ők. Az osztály ugyanis, ahol feküdtem, úgynevezett nyílt osztály volt. Vagyis bizonyos szabályok között el lehetett hagyni a kórházat. A páciens jelezte, hogy mikorra várható vissza, aztán megkapta a gyógyszerét, és mehetett. Mentem is, egy fél napra. Bekoktélózva vittek vissza. Egy percre se tagadtam, hogy meg akartam halni. Ilyenkor az ember nem gondol a szeretteire, az orvosaira, ez a legönzőbb állapotok egyike. Semmi sem számít, csak hogy legyen már vége, minél hamarabb.

Mondanom sem kell, az orvosaim nem voltak elragadtatva. Gondolom, ilyenkor egy orvos mérhetetlen csalódottságot, sőt szomorúságot érez. Végül is az, hogy egy betegük öngyilkosságot kísérel meg, valahol kudarcot jelenthet számukra. Ez még akkor is így van, ha akadnak

olyan erős szuicid hajlamú páciensek, akiken csak nagyon kis eséllyel lehet segíteni. Aki tényleg meg akar halni, az meg is fog, tartják. Az én öngyilkossági kísérleteim azonban inkább a figyelemfelkeltést szolgálták. Kétségbeesett segélykiáltások voltak. Ordítás, hogy baj van. Persze ezt csak utólag látom ilyen világosan, akkor, ott, abban a pillanatban valóban el akartam dobni magamtól az életet. De amint kitisztul a fejem, azonnal ott dübörög bennem a kérdés: Vajon tényleg a halál az elképzelhető legjobb gyógy mód a bajaimra?



Az orvosom többször figyelmeztetett, hogy az ital ijesztően megváltoztathatja az ember személyiségét. Alapvetően tisztességes emberek például elkezdenek hazudozni, manipulálni, csak hogy italhoz jussanak. Így voltam ezzel én is. Naponta többször is kijártam a kórházból a közeli kocsmákba. Olyan ivókba, ahová egyébként sohasem tenném be a lábam. Mindezt tettem gyógyszerekkel telepumpálva. Istenem, ha azt valaki lefilmezte volna, ahogy nyögdecselve felhúrom a cipőm a pucér lábamra, ráveszem a kabátom a hálóköpenyemre, és bizonytalanul elindulok lefelé a kórház lépcsőjén! Biccentek a portásnak, aki nyers mozdulattal visszaint. Nem hülye, tudja, hogy nem az Anna-bálba megyek. Nézi pucér, pizskafává fogyott lábszáramat, aztán visszamélyed az újságjába.



A kórházhoz legközelebbi kricsmi legfőbb vonzereje a tapintatban rejlett. Senki sem kérdezte, honnan jöttem, miért villan ki fehér hálóingem széle a kabátom alól, miért vannak

tűnyomok a kezemen (mielőtt bárki félreértene: az infúzió helyéről beszélek!). Néha feltűnt egy-egy tolakodó, de kérdéseik főképp a tőlem esetlegesen rendelhető szexuális szolgáltatások árára vonatkoztak. Közöltem velük, hogy eltértek, és szűrcsöltem tovább a penetránsan rossz kocsmai lőrét. Előfordult, hogy erre dühükben kiverték kezemből a poharat, de közel a teljes lerészegedéshez (vagy nevezzük inkább kómának, mert hogy gyógyszerekre ittam) nem nagyon rázott meg a durvaság. Csupán a kiömlő bor miatt lett könnyes az arcom, mert majd meghasadt a szívem a pocskolás láttán. Ilyenkor körülöttem a többi betegársam szemérmesen lesütötte a szemét (nem én voltam az egyetlen kiránduló a kórházból).

Nem nagyon emlékszem a kocsmai figurákra, de a pokol tornácának őre, a kocsmáros alakja máig elevenen él bennem. Földszíni arca olyan merev volt, mintha márványból faragták volna. Sosem kérdezett semmit, csak töltötte a kannás bort, és elém tolta a poharat. Teljes diszkréciót biztosított a vendégeinek... Ez a diszkréció akár órákra is ott fogott az apró, füstös helyiségben.

Egyszer odaült hozzám egy nyakigláb, csupa csont nő, és reszketve-dadogva elmesélte az életét. Mit mondjak, egy középkori rémregény ehhez képest maga volt a *Micimackó*. Durva anya, a lányát megerőszakoló apa, a közös gyereket megfojtó férj... folytassam? A nő valamikor szép lehetett. Olyan részletességgel elevenítette föl egyre szaporodó testi bajait, hogy még én pirultam el a hajam tövéig. Végül megkérdezte, hogy kifizetném-e a fröccsét. Bólintottam, mire felállt, végigsimította az arcom, és egyenesen a szemembe nézve azt mondta:

– Azért téged sajnállak, kislány. Jobb életet érdemelnél!

Egy hónap múlva mondták, hogy elvitte a rák. Két hét alatt. Már nem volt olyan szerve, amelyiken ne találtak volna áttétet.

◆

Kórházi életem ezúttal egészen rövid ideig tartott. Ugyanis lebuktam. És az osztályom íratlan szabályai szerint ha kiderül, hogy kezelés alatt piálsz, menned kell.

Felmerülhet a kérdés, hogy egyáltalán miért hagyhatuk el mi, betegek a klinikát. Miért nem kapcsolnak le bennünket a kijáratnál?

Az a helyzet, hogy ha valaki saját akaratából kéri a kórházi felvételét, elvileg bármikor távozhat. Mindazonáltal a kezelés kezdetén köttetik egyfajta egyezség a kórház és a páciens között. Ezt hívjuk keretnek, azaz egy bizonyos házirend megtartásának. Tehát a beteg megérti és elfogadja a kórház elvárásait, szabályait, és kizárólag a keretek adta lehetőségek között éli kórházi életét. Talán nem meglepő, hogy e lehetőségek között nem szerepel a kezelés alatti kocsmalátogatás. Márpedig ha a beteg nem tudja a kereteket tartani, távoznia kell az intézményből. Így jártam én is. Kilencévi harmonikus együttműködés után búcsút kellett intenem a Klinikának, ahol betegségem során a legtöbb segítséget kaptam, s ahonnan általában többé-kevésbé gyógyultan távoztam.

◆

Betegebben eljönni egy kórházból, mint ahogyan bekerültem? Minimum aggasztó.

Vannak adatok arra vonatkozóan, hogy a depresszió az esetek 20 százalékában magától is elmúlik. Csak az a kérdés, benne vagyok-e a 20 százalékban, illetve ha

igen, akkor mennyi szenvedés és mennyi idő után múlik el a betegség.

Miután csődöt mondtam mint kórházi beteg, maradt a reménykedés, hogy a 20 százalékban vagyok. És a koktélozás, mert valahogy azért el kellett viselnem az életet. Ennek persze folyamatosan emelnem kellett a dózisát, mert a szervezetem egy idő után hozzászokott az adott mennyiséghez.

Egy alkalommal túl nagyot emeltem a dózison. Elvesztettem az eszméletem, a férjem talált rám. Másnap külföldi útra indult volna. Kétségbeesetten telefonált az állandó orvosomnak. Sajnos ő nem tudott segíteni, hiszen a kórházi szabályzat szerint a beteg, aki nem tartja be a kereteket, nyolc hónapig nem térhet vissza az épület falai közé. Mindenesetre azt tanácsolta Andrásnak, hogy hívjon mentőt, és vitessen el a körzetünkhöz legközelebb eső kórház pszichiátriai osztályára. Így történt. Egy óra múlva már a megfigyelőben, ismertebb nevén a zárt osztályon voltam. András könnyes szemmel szorongatta a kezemet. Többet nem tudott tenni értem. Hamarosan elaltattak. Tulajdonképpen én kértem. Féltem, hogy ha ébren hagynak, újra magam ellen fordulok.

◆

Két nap után bóbiskolásra váltottam a mélységes alvásból, s egyre kisebb dózisban kaptam a nyugtatókat meg a méregtelenítőket. Végül egy időskori elbutulásban szenvedő néni ébresztett fel, amint sűrű hűmmögések közepette kegyerret keresett az éjjeliszekevényemben. Viszonylag hamar érte jöttek, hisz napi huszonnégy órán keresztül figyelték monitorokon az osztályt. Néhány nappal később, a nyílt

osztályon már nem volt plafonra szerelt kamera. Voltak viszont az addiktológiai osztályról átlátogató páciensek, akik hajlandók voltak egy ismert feszültségoldó antiepileptikum hivatalos árának sokszorosát kifizetni a mi osztályunk betegeinek. Erre ittak rémesebbnél rémesebb olcsó szeszeket. Előlük menekültem a csoportos foglalkozásra, ami alól ugyan ismertségem okán felmentettek, én mégis leültem a többi beteg közé. Még öt perc sem telt el, hogy leültem, mikor nekem esett egy ötvenes nő.

– Az ilyen elkényeztetett sztárok, mint maga, csak foglalják a helyet az igazi betegek előtt! – rikácsolta. – Úgyis dugig van pénzzel, húzzon el egy magánklinikára!

Nem válaszoltam, csak kikéredzkedtem az osztályról. Másnap lett volna egy több hónappal korábban leegyeztetett vidéki munkám, erre hivatkoztam az éppen ügyeletes fiatal orvosnőnek.

Sosem jutottam el a vidéki városba.



Délután értem haza, tökéletesen ártalmatlannak tűnt az este. Ám felhívott a barátnőm, Gabi, hogy nem lenne-e kedvem találkozni vele és inni valamit.

Könnyen pálcát törhetnék felette, hogy ugyan minek invitált iszogatni, amikor pontosan tudta, mivel küzdök. De nem hibáztatom, mert nekem kellett volna nemet mondanom. Ehelyett elmentem vele dorbézolni, s két óra múlva, miután emberes mennyiségű szesszel leöblítettem a töméredek gyógyszert, kómába estem.

Gabi a bűntudattól remegve értesítette 400 kilométerre dolgozó férjemet, ő pedig telefonon érte utol a nőgyógyászatot, hogy azonnal rohanjon oda hozzám. Hogy miért

őt? Mert őt ismerte, hozzá volt telefonszáma. Ájultan feküdtem a kanapén, mire az orvos pánikba esett, és értesítette a szüleimet. Apámék vidéki nyaralójukból téptek a fővárosba, közben megérkezett egy másik barátnőm, Judith is, aki már igen sokszor húzott ki a sárból, szóval rendesen állt a bál. Szegény anyámékkal addig se volt rózsás a viszonyom, a betegségemmel meg csak a még nagyobb zűrt hoztam rájuk, anyám legalábbis így fogta fel. Korábban többször is szégyenteljesnek, s rá nézvést rendkívül kellemetlennek nevezte a viselkedésemet, holott ő, mint tudjuk, mindig mindent megtett értem.

A mentőautó már magától odatalált hozzánk, de most az ismert budapesti „öngyilkoskórházba” indult velem.

Hogy ki kísért el erre a nagyon nehéz útra? Jó kérdés. Természetesen senki. Hogy kinek kellett volna elkísérnie? Szerintem a szüleimnek. De nem tették. Később azt mondták, az állapotomat látva nagyon összetörtek. Legalább annyira, mint az étkészlet vagy az a fél tucat pohár, amelyet egy órával korábban, hisztériás rohamom közepette, módszeresen a falhoz vagdostam.

Judith takarítani kezdte a romokban álló lakást. Gabi anyámék feldúlt lelkét vette kezelésbe. Velem pedig rohant a mentő a kórház felé. Krízishelyzetben, infúzióra kötve, mesterségesen lélegeztetve. Egyedül hagyva.

Nincs bennem indulat. Ilyennek fogadom el a szüleimet. A maguk módján biztosan szeretnek. Én persze másképp képzelem a szülői szeretetet. De ez nem őket minősíti.

Bizonyára bennem van a hiba.



Másnap átszállítottak az „anyakórházam” megfigyelőjébe. A fiatal doktornő kétségbeesetten rohant be hozzám, én pedig majd a föld alá süllyedtem szégyenemben. Becsaptam őt, eljátszottam a bizalmát. Vidéki munka, mi?

Nincs mit szépíteni: két héten belül másodszor kerültem zárt osztályra. Szenvedtem a betegségem miatt, de ezúttal talán még fájóbb volt a mardosó önvád. Már nemcsak a munkaadóim, a betegtársaim és a szüleim, de az orvosaim is ferde szemmel néztek rám, amin egy cseppet sem csodálkozom.

Igazi hasznavehetetlen koloncnak tartottam magam. De hogyan is érezhettem volna másképp, amikor 2004 tavaszára gyakorlatilag állandó megbízás nélkül maradtam. A noteszembe beírtak alapján visszaidézve öt hónap alatt több mint negyven korábban elvállalt munkát, felkérést, szereplést mondtam le. Szinte mindennaposak voltak a bocsánatkérő telefonok, amelyek alkalmával a legátlátszóbb hazugságokra hivatkoztam, mint például influenza, haláleset, ám ez mind szalonképesebbnek tűnt annál, mint hogy bevalljam: súlyos szorongásos rohamom van, s amikor a feladatot elvállaltam, még bíztam benne, hogy a munka idején rendben leszek.

Maradt az a néhány cikk, amit otthon is megírhattam, de hát erre építeni az egzisztenciát, a jövőt...?

Pedig a jövő az eddig megvalósulatlan lehetőségek tárháza. A jövőért érdemes élni, túlélni. Nálam persze a jövő egyenlő a reménykedéssel. Hogy egyszer jobb lesz, könnyebb lesz.

De vajon mennyire megalapozott ez a remény? Nem hiú ábránd-e, hogy egyszer majd ismét hasznosnak és boldognak érezhetem magam?

Remény

Ha én nem állok ki magamért, ki más?
Talmud

Reménytelenül irigykedem a többi emberre. Ha legalább csak sejthetnék, mekkora kincs van a kezükben azzal, hogy egészségesek! Persze az ilyesmivel nem foglalkozunk, ha működik a gépezet. Csak akkor kezdjük értékelni az erőt, ha hirtelen gyöngék és bágyadtak leszünk. Seb-tiben éljük a mindennapokat, oda se bagózunk az igazán fontos dolgokra, aztán egyszer csak megjelenik a Végzet, és egy betegség nevezetű golyószóróval szétlyuggatja az életünket: ra-ta-ta-ta-ta-ta!

És akkor végre olyan dolgok válnak fontossá, amelyek valóban számítanak. Meghalljuk a hangokat, amelyekre nem volt fülünk az elégedettség morájában. És ha szerencsénk van, marad még időnk arra, hogy valóban úgy éljünk, ahogy mindig is élnünk kellett volna.



„Ezen a tavaszon majdnem meghaltam. Nem tudom, hogy azért ittam-e olyan mérhetetlenül sok alkoholt a

gyógyszereimre, mert valóban meg akartam halni, vagy azért, mert jólesett egy kicsit nem tudni a valóságról. A kettő azért nem ugyanaz.”

Emlékeznek, ugye? A csatlakozás ünnepén, 2004 tavaszán, a Pszichiátriai Klinikán, félelmek hadától ostromolva, félhülyére gyógyszerelve, a negyvenedik születésnapomat ünnepezve!

András késő este ért Pestre, a kórházba, némán pakolta ki a gyümölcsleveket és a kekszeket a fehér éjjeliszekrényre. Halálsápadt volt. Mikor végzett, odahúzott az ágyam mellé egy ülőkét, és megfogta a kezem. Hallgatunk. Nagyon jól tudtunk együtt hallgatni. Beszélgetni sok mindenkivel képes az ember, de hallgatni csak nagyon kevesekkel.

Megcírógatta az arcom, amivel, mint mindig, most is kicsikart tőlem egy félszeg mosolyt. Sajnáltam, hogy ennyi fájdalmat okozok neki. Ugyanakkor ott álltam, jobban mondván feküdtem nyakig a depressziómban, igazán hatásos gyógymód nélkül, és tudtam, tennem kell valamit, mielőtt végleg elsüllyedek a mocsárban.

– El kell mennem egy kicsit – szólaltam meg halkán.

András arca felderült. Épp egy spanyolországi borfesztiválra készült, így kézenfekvő volt a válasza:

– Szuper, gyere velem!

– Egyedül – mondtam neki, és megszorítottam a kezét.

Néhány hét múlva Görögországba utaztam. Hol más hol lehetett volna esélyem visszatalálni az alapvető emberi értékekhez, mint az európai kultúra bölcsőjében? Különben is, Görögországban mindig boldog voltam, legalábbis úgy emlékszem.

Több ezer hellén sziget közül Kósz-t választottam. A

sziget Hippokratész szülőhelye, aki először vallotta, hogy a testet egészében kell kezelni, és nem a szerveket külön-külön. Hippokratész abban a kijelentésében is úttörő volt, miszerint bár ugyanazt a gyógymódot alkalmazzuk több, azonos kórban szenvedő páciensnél, a betegek eltérően reagálhatnak a kezelésre. És hát ő volt az első gyógyító, aki megingathatatlanul vallotta, hogy a gondolatok és érzelmek nem a szívből, hanem az agyból erednek.

Kósz maga volt a csoda. Szőlőskertek, sültek illata, olajsűrűségű vörösbor, a tenger tarajos hullámai. Egy perzselő délutánon elzarándokoltam Apolló fiának, Aszklépiosznak a szentélyéhez, akire azért csapott le Zeusz villámmal, mert visszahozta a holtakat az életbe. Szóval elmentem Aszklépioszhoz, a gyógyulás istenéhez, és egyszerre felszakadt belőlem a zokogás. Nem túlzok: órákon át folytak a könnyeim, a közelben sétálgató turisták rémülten nézték, amint szipogva ingatom a fejem. Eszembe ötlött, hogy egykor, Indiában, nem sokkal azelőtt, hogy hazaköltöztünk volna, ugyanígy ültem egy kövön, a nap melegében fürdetve arcom, s úgy ízleltem a gyerekkor édességét. Tudtam, hogy előttem a jövő, hogy minden lehet még, amit csak szeretnék.

Ezt az érzést szerettem volna újra megtalálni. Elhessegetni a gondolatot, hogy a jövő végleg bezárult, s hogy egy olyan sínen gurulok, amiről nem fordulhatok le, mert egyszerűen csak ehhez a sínhez van kerekem. Ha letérek róla, végem. Igen, így is végem, hisz a sín nem jó irányban halad, de talán lehet még egy-két szép állomás az úton.

Egyszer s mindenkorra le kellett küzdenem a hasznavehetetlenség gondolatát éppúgy, mint az öregedéstől való félelmem miatti állandó szorongásomat.

Alkonyodni kezdett, lassan simogató nyugalom áradt

szét bennem. Felálltam, megérintettem a több ezer éves köveket. Az eltűnt idő mementói néhány nagyon fontos órával ajándékoztak meg. Lenéztem közöttük a mélybe, ahonnan délután felcplattam. Úgy éreztem, az az út volt az én Kálváriám, s itt, a szentély tövében megváltásra lettem.

És akkor tudatosult bennem, hogy az egyetlen esélyem az emberi életre: a hit.

A szüleim nem neveltek istenhívőnek. A zsidó vallás áll hozzám a legközelebb, tradícióit tartom is, azzal együtt, hogy a buddhizmusból és a hinduizmusból több tanítást is elfogadok. De hinni mindeddig nem hittem. Hogy is hihettem volna? Azokkal az emberekkel, gondolkodókkal, filozófusokkal tudok a leginkább azonosulni, akiknek a holokauszt után kételyeik lettek, „kétségbeestek”, mondván: ha van Isten, miért hagyta, hogy engedhette meg Auschwitzot? A legnagyobb csoda számomra, hogy a mai napig milliók hisznek Benne, imádkoznak Hozzá, és kéréseiket megírják, majd elküldik Neki a Siratófal repedéseibe dugott fecniken... A Siratófal, ahová a pápa is elment imádkozni...

Bennem, főleg a betegségem óta, egyre gyakrabban merül fel – nagyon leegyszerűsítve fogalmazva – az, amin órákat, a kórházi ágyon napokat töprengtem: ha van Isten, akkor miért van ennyi szenvedés a világon? „Ha Jézus él és jól van, / Akkor John & Elvis hogy lehet halott?” (George Michael)

Ám Kőszon megérintett a hit. Nem egyértelműen az istenhit, hanem egy nálunk, földönfutóknál hatalmasabb erőben való bizakodás. De hát mi másban is bízhatnék, mint egy metafizikai őserőben, ha a kézzelfogható, valóságos dolgok nem segítettek rajtam?

Elindultam lefelé a hegyről. Mire a tengerhez értem, egészen besötétedett. Körülöttem egyetlen nagy sziklavonulat volt a part, odafönt roppant kötömbök csipkézték a szélét. Az járt a fejemben, hogy milyen egyszerű volna fel-sétálni, behunyni a szemem, és...

Igen, két út állt előttem: eldobom az életem, vagy hinni kezdek.



Szeptember 9-e az öngyilkosság megelőzésének napja. Hogy szükség van-e ilyen napra? Az Egészségügyi Világszervezet 1997-es jelentése szerint a világon mintegy 800 000 öngyilkosságot regisztrálnak évente. Ez a szám 2020-ra átlépheti a másfél milliós határt.

Ami bennünket, magyarokat illet, nem állunk túl jól, noha 1984 óta látványosan csökkent az öngyilkosságok száma, amire világszerte felfigyeltek.

De még így is: százezer emberből évente harmincan vetnek véget önkezüikkel az életüknek. Az öngyilkosok 65-75 százaléka férfi. A férfiak egyébként gyakrabban választanak drasztikus módszereket, amelyek az életben maradás esélyét szinte kizárják.

Okok? Társadalmi zűrzavar, létbizonytalanság, alkoholfogyasztás... depresszió! Az öngyilkosságot elkövetők 70 százaléka szenved a depresszió valamely formájában. Más oldalról megközelítve: szakemberek szerint a kezeletlen depresszió akár az ötven-százszorosára növeli az öngyilkosság kockázatát.

Én – eddig – hatszor kíséreltem meg öngyilkosságot. Elrettentő adat, igaz? Ugyanakkor biztató is, mert a statisztikák szerint 10-15 kísérlet esik egy befejezett öngyilkos-

ságra. Úgyhogy, már bocs a fekete humorért, de bőven van még időm – és lehetőségem.



Görögországba, minő véletlen, az Egyesült Államokban élő indiai orvos-filozófus, Deepak Chopra könyvét vittem magammal, amelynek címe *Az élet hét törvénye*. Azon az estén, amelyiken egészen közel kerültem a hithez, ezt olvastam Chopra művében:

„Akár tetszik, akár nem, minden, ami e pillanatban történik, a múltban hozott döntések gyümölcse. Sajnos választásaink jó része nem tudatos, és emiatt nem is gondoljuk azokat döntéseknek – pedig azok.”

Nehéz és csak keveseknek sikerül előre fölmérni egy-egy döntésük következményét, következményeit, és hogy később el tudják-e viselni azokat. Vannak az erősek, akik azonnal fölállnak, megrázzák magukat, és mennek tovább az életben. És vannak, akik tépelődnek, szomorkodnak, marcangolják önmagukat, és belebetegsznek saját önismeretük hiányába. Nem vagyunk egyformák. Egyikünk sem jobb vagy rosszabb, mint a másik. Csak... más.

Hm. Ennek bizony nem sok köze van Istenhez. Én mégis hajlok rá, hogy elfogadjam. Mint mondtam, nem egyértelműen a Mindenhatóban hiszek. Helyette viszont annyi minden másban. Például abban, hogy visszájára tudom fordítani az elmúlt években rólam kialakult előítéleteket. Hogyha őszinte vagyok, s nem játszom többé szerepet, végre kiderül az emberek számára, hogy a sprőd, erőszakos, nagyképűnek tűnő médiaszemélyiség mögött egy esendő, szeretetért ácsingózó gyerek lapul.

Hiszek abban is, hogy ha tíz év múlva mesélnem kell

önmagamról, csupa jót mondhatok majd az érdeklődőknek. Például azt, hogy unalmasabb életet élek, mint tíz évvel korábban. Meg hogy van egy kis PR-cégem, amely sajtótanácsadással, különböző médiamunkákkal foglalkozik. És persze azzal is szeretnék majd eldicsekedni, hogy végre elolvastam azokat a könyveket, amelyekre annyi éven át nem volt időm, vagy éppen hiányzott az érdeklődésem.



Mi, magyarok, cukorkaként dobáljuk be szánkba a fejfájás-csillapítókat, az emésztést elősegítő görcsoldókat, a nyugtatókat, az antibiotikumokat. De valamilyen érthetetlen oknál fogva megmakacsoljuk magunkat, amikor a hangulatunkat javító, stabilizáló gyógyszerek merülnek fel alternatívaként. Miért? Talán félünk tőle, hogy ezek az antidepresszívumok tartósan módosítják a tudatunkat? Vagy hogy függővé válunk a tablettáktól?

De hisz ezeket a gyógyszereket hosszú kutatómunka során úgy fejlesztették ki, hogy biztonságosan és eredményesen lehessen alkalmazni őket! A gyógyszert ellenző szakemberek mégis azt sugallják, hogy a pszichiáterek, a gyógyszergyártók és -forgalmazók nyomására, sokszor indokolatlanul előnyben részesítik a gyógyszeres kezelést, így teremtve a készítményeknek folyamatos piacot.

Személyes tapasztalatból mondom, hogy ezek a szerek nem tudnak hatni az értelemre, a jellemre vagy a lelki beállítottságra, és semmiképp sem tudják átírni az egész agy programozását! De... Akár életet is menthetnek! Én például már sehol se lennék, ha csak ötven évvel is előbb születek.



Csillagok ragyogtak a fekete égbolton, valahonnan szirtaki hangja szólt. Hosszú idő óta először történt, hogy semmi fontosra nem gondoltam. Apartmanom teraszáról láttam a part fakó fehér kavicságyát, s mélyen beszívtam a tenger sós leheletét. Hirtelen nagyon hiányozni kezdett András. Tudtam, hogy már hazaérkezett Jerzből. Felhívtam.

- Szia, mizújs? – kérdezte.
- Semmi. Hiányzol.
- Te is. Hogy vagy?
- Azt hiszem, jól. Nem: *tudom*, hogy jól.
- Örülök neki.
- Arra gondoltam, áttetetem a jegyet.
- Korábbra?
- Szerinted?
- De jó! Gyere!

A repülőn a légiutas-kísérő hölgy alkohollal kínált. Nem kértem. Tisztában voltam vele, hogy a most következő napok, hetek, hónapok végleg eldöntik sorsomat. Sikerül-e mosollyal, jókedvvel és életigenléssel legyőzni az évtizede bennem élősködő férget, amely negyvenéves koromra tönkretette feszes bőrömet, s alattomos lassúsággal felmorzsolta a lelkemet.

Eltökélt voltam. Nem kerestem többé, kihez fordulhatnék kétségbeesett kiáltásaimmal. Nem kutattam többé, miért keserít meg minden, amit csinálok, amit tapasztalok, amit látok. Megöleltem Andrást a repülőtéren, és azt mondtam neki:

– Írni fogok! Megírom, mi történt velem. Kiírom magamból az elmúlt évek kínjait.

Láttam, hogy meghökken, de azért örül. Másnap vett

nekem egy új billentyűzetet a számítógéphez, a régin már beragadtak a betűk a klaviatúrára borult tejeskávéktól.



Igazság szerint eredetileg az orvosom ajánlotta, hogy írjak. Fejcsóválva mondta:

– Györgyi, a maga önpusztítása iszonyatos energiákat emészt fel. Miért nem öli ezt az elképesztő melót valami hasznos dologba? Miért nem ír például könyvet? Maga tud írni, használja ki a képességét! Vezesse le az energiáját az írással, és adja is ki, amit lekörmöl! Írja ki magából a betegségét, a szorongásait!

Milyen érdekes, hogy bár más betegársamnak én magam ajánlottam, írjon, az eszembe se jutott, hogy én is leülhetnék a számítógép elé.



A nyár utolsó napján leírtam az első három mondatot:

„Ha igaz, minden történetnek van valami tanulsága. Az enyémnek bizonyosan. Mert az mégsem lehet tanulság nélkül való, hogy míg odakint az utcákon zenével, táncal, mulatozással köszöntik honfitársaim hazánk Európai Unióhoz való csatlakozását, addig én a Pszichiátriai Klinikán, félelmek hadától ostromolva, félhülyére gyógyszerelve ünneplem a negyvenedik születésnapomat!”

– András, ide tudnál jönni?

Mögém állt, elolvasta.

– Folytasd! – mondta.

Úgy tettem. Most virágvasárnap van, s röviddel 2005 húsvétja előtt boldogan és büszkén jelenthetem: Jól vagyok, és már tíz hónapja nem fáj az élet.

Nem iszom. Most ugyan mondhatnám azt, hogy ezt csak pokoli kínok árán tudom megvalósítani, de nem így van. Tudják, így visszagondolva, az ital mindentől megfosztott, ami kedves volt számomra.

Mióta letettem a poharat, alábbhagyott az ideges feszültségem. Sőt, az idejét se tudom, mikor hozott ki piszlicsáré dolog a sodromból.

Aztán fogytam. Igen, a pia felpuffasztott, s csinos kis túlsúlyt okozott, most pedig biztató és barátságos számot mutat a mérleg. S csak nevetek a gondolatra, hogy volt idő, amikor legszívesebben négy-öt doboz gyufának a fejét oldottam volna fel egy pohár vízben és ittam volna ki a (vélt vagy valós) kövérségem miatt.

Itt van aztán a tablettáim sora. Bármily hihetetlen is, de sikerült a gyógyszeradagomat a lehető legkisebbre csökkenteni! Nem szedek szorongásoldót, nem szedek altatót, nem szedek nyugtatót, csupán napi egy antidepresszívum maradt, amelyet az orvosom javaslatára még megtartottam. Lassan eldobtam a mankóimat, és újra a saját lábamon járok.

Az alvással is problémám volt korábban. Ma már kitűnően alszom. Ha rajtam múlik, éjfél előtt ágyban vagyok, és reggel hét-nyolc felé magamtól ébredek.

Van azonban két momentum, amelynek mindennél jobban örülök.

Először is, végre sikerült függetleníteni magam olyan dolgoktól, amelyekhez semmi közöm, amelyekre nem lehetek befolyással. Nem is oly rég például még szörnyen fel tudott zaklatni, ha esni kezdett az eső. És majd belehaltam, ha két percet késett a megrendelt taxim. Manapság, ha teljesen magamra maradnék egy poros,

elhagyatott kis faluban, akkor is csak mosolyognék, mint akinek csiklandozzák a talpát. És felugranék az első arra kóricáló lovas kocsira – amely bizonyára átvinné a szomszédos poros, elhagyatott kis faluba.

A másik rendkívül üdvöztető fejlemény, hogy tudok dolgozni. Sőt akarok is! Tulajdonképpen 1993 óta először érzek igazi szakmai ambíciót. És nagy örömömre ezt ki is tudom elégíteni. Újra ott tartok, hogy kézzől kezére adnak a megbízók, s hogy újra bizalmuk van irántam a szakmabelieknek.

Szóval rendben vagyok, ha hivatalosan még nem is nyilvánítanának gyógyultnak. Ahhoz ugyanis három év tünetmentesség szükséges. Ám talán sikerült elengednem a betegséget, és alighanem ez a legfontosabb lépés a gyógyulás felé vezető úton.

Néhány hete egy onkológus ismerőssémmel beszélgettem, aki igen különös és fontos gondolatokat osztott meg velem. Azt mondta például, hogy a gyógyulás szempontjából hihetetlenül fontos, van-e a betegnek célja vagy nincs. Akar-e élni vagy sem.

Ennek a könyvnek a második felében többek között egy Sándor Erzsivel készült interjú is olvasható, amiből kiderül: Erzsí súlyos kórral küzdött, de a gyermekei miatt nem engedhette meg magának azt a luxust, hogy meghaljon.

Nekem is csak akkor lehet esélyem az életben maradásra, ha valóban *akarok* élni!

Itt és most be kell vallanom valamit. Nem volt nehéz akarnom az életet, ugyanis ennyi év után eljutottam arra a pontra, amikor egyszer csak végtelenül unni kezdtem a depressziót. Ráuntam az állandó rosszullétre, rá-

untam arra, hogy örök program legyek a szeretteimnek, hogy állandó rettegésben tartsam azokat, akik a bajban fogták a kezem. Nincs mit szépíteni rajta: könnyen lehet, hogy ha nem fog el a tökéletes unalom, még mindig a démonaimmal játszadoznék.

Így azonban szinte könnyedén jutottam el az elhatározásig: az nem lehet, hogy legyőzzön a betegség! Viccesen azt kezdtem mondogatni magamnak, hogy tényleg nem érdemes meghalnom, mert bár végre sikerülne a nagy álmom, és címlap lehetnék a *Story* magazinban (félcímlap? Naaa, légyszil!), legendává azért nem lennék. Talán elővenné a királyi tévé a sosem sugárzott Madonna-interjúmat, aztán csókolom. Úgyhogy nem egy nagy biznisz a halál.

De félretéve a viccet: amikor először sikerült elérnem, hogy nem az izgatott, a világ mit gondol rólam, hanem az, hogy én mit gondolok a világról, akkor tudtam, hogy nyert ügyem van.



Ma, amikor szabadulni látszom a depresszió szorításából, már nem izgat a kérdés: Miért pont én? Nem kiáltok fel kapaszkodót keresve: „Segítség! Belehalok!” Sok mindent másképp látok.

Nem ámítom többé magam; elfogadom, hogy nem lehet gyerekem. Gábort se vádolom már, bár tudom, hogy – egyvalamit kivéve – minden másképp alakult volna, ha beleegyezik abba, hogy közös babánk szülessen.

Hogy mi az az egyvalami? Az, hogy elváljunk. Végül ugyanis egészen biztosan elhagyott volna. Miért pont én lettem volna a kivétel?

Anyámékat se vádolom már keserű dühvel. Nemcsak

azért, mert nem elegáns, sőt megmosolyogtató negyvenen túl a szüleinket tenni felelőssé önsorsrontásunkért, hanem azért is, mert igyekszem kerülni a konfliktusokat. Rájöttem, hogy ha haragban állok valakivel, az az én lelkiállapotomra van elsősorban hatással. Nem éri meg háborúzni.



Húsvét van. A kisvároson, ahol élünk, ünnepi hangulat lesz úrrá. Mindenki felveszi a legszebb ruháját, és templomba siet. Mi Andrással sétálni indulunk az alig sarjadó lombok alatt. Zacsót lóbálok a kezemben, hátha találok néhány kavicsot vagy nagyobb követ, amellyel tovább szépíthetem a sziklakertet. Néhány nappal első közös otthonunkba költözésünk után még mindig tart a ház és a kert csinosítgatásának eufóriája. Eddig mindig hozzám költöztek a pasik, vagy nagy ritkán én hurcolkodtam hozzájuk. Ez az első alkalom, hogy *együtt* teremtettem ott-hont valakivel.

Friss szél csap az arcunkba, szemerkélni kezd az eső. András gyorsan egy ház kapujának fedezékébe húz. Még épp időben, mert egyik pillanatról a másikra futó zápor kerekedik. Némán élvezzük, amint a levegő megtelik az ázott föld tavaszszagával.

Beszélgetések

Sándor Erzsi

„Könnyelmű luxus lett volna, ha meghalok.”

Színésznőként kezdte a pályát. Major Tamás egykori legendás osztályában végzett, többek között Básti Julival és Máté Gáborral együtt. A színpadot 1992-ben hagyta el Kecskeméten, ahol nem tudott és nem is akart tovább dolgozni az újra megválasztott igazgatóval. Az volt a terve, hogy amíg nem változnak az idők, kislánya nevelésének szenteli idejét, aki születése óta nem lát. Miután azonban, ahogy Erzsi fogalmaz, „nem volt leosztott embere senki-nek”, soha többé nem tért vissza a színpadra. Mint mondja, akkoriban nem volt divat, hogy az ember telefonáljon a saját érdekében.

Az élet úgy hozta, hogy Erzsi közös házban, sőt közös emeleten lakott a Magyar Rádió egyik vezető szerkesztőjével, Ránki Júliával, aki munkát ajánlott neki a Petőfi rádió akkor induló műsorában, a *Zene-szóban*. Első interjúja egy Pozsonyi úti virágbolt vezetőjével készült arról, hogy a rózsák és a hortenziák mellett ugyan miért tart egy golyóálló mellényt is a kirakatában. Az anyag robbant, és Erzsi egy szempillantás alatt nagyon sikeres lett.

A kilencvenes évek elején tehát elindult újságírói karrierje, s már külsősként bekerült a Rádióból kirúgottak elit csapatába, a 168 Óra újságíró-szerkesztő gárdájába. Minden szépnek látszott, ám lassan gyülekezni kezdtek feje felett a viharfellegek. Házasságának vége lett, ott maradt két gyerekkel, egzisztenciális szorongások közepette. Jött egy szerelem, ám a férfi nő volt, és ezen nem is állt szándékában változtatni. Három évig tartott a kapcsolat, amelynek kudarcát Erzsi sokáig nem tudta megemészteni.

Két évvel a szakítás után meghalt az édesanyja, s bár addigra már negyvenéves is elmúlt, Erzsi úgy érezte, teljesen árva lett. Édesapját utoljára az ő születésének napján látták, amikor is a jó nevű orvos disszidált Amerikába. Sosem érdekelte itthon hagyott családja.

A számtalan traumának, a felgyülemlett feszültségeknek, szorongásoknak, csalódásoknak nem maradt el a következménye: Sándor Erzsine 47 éves korában rákbetegséget állapítottak meg.

Túlélte. Ma, három évvel a szörnyű kór megjelenése után szebb, mint valaha. Legalább tíz évet letagadhatna a korából. Hogy miért beszélgettem vele? Mert ő is küzd, küzdött a depresszióval. És mert rendkívül fontosnak érzem, hogy elmondja: egy halálos betegséget is túl lehet élni, ha van miért és kiért.



– *Meg tudod határozni a depressziód okait?*

– Az egyik legfontosabbnak a szakmai csalódást, a kiábrándultságot tartom. Nem a színésznői álmainra gondolok, inkább a szakmám elvesztése miatt érzett gyászra. Talán ha találtam volna egy olyan helyet, szerkesztőséget,

műhelyt a mai magyar elektronikus sajtóban, ahol el tudtam volna képzelni az életemet, könnyebb lenne a gyász-munka.

– *Nem lehet, hogy a tény, miszerint a magyar színjátszás köszöni szépen, de jól megvan Sándor Erzsine nélkül, mégiscsak hozzájárult a betegségedhez?*

– Nem, és alapvetően még csak keserűség sincs bennem a szakmámbeliekkel szemben. A volt színészkollégáimat például a mai napig nagyon szeretem. Ugyanúgy, mint régen. De őszintén megmondom, kevéssel cserélnék közülük. Sőt azt hiszem, senkivel sem. Az is igaz azonban, hogy ugyanazokat a rendezőket utálom, akiket régen. Ráadásul ugyanazért.

– *Mert nem adtak neked szerepet?*

– Ugyan! Rengeteg olyan rendezőt szeretek, aki annak idején nem adott nekem szerepet, és ma sem gondolkodik bennem, noha tudja, hogy létezem. Előző kérdésedre visszatérve, sosem tulajdonítottam a személyemnek akkora jelentőséget, hogy a kérdés bennem úgy merüljön fel: Meg tudnak-e lenni nélkülem vagy sem? Nekem csakis és kizárólag mentálisan hiányzik a színház. Tehát mióta nincs, nem tudok üvölni, ordítani, magamról megfeledkezve fetrengeni, mert nem találom ehhez a közeget. Ez hiányzik. Nagyon szeretnék habzó szájjal kiabálni a színpadon, mert az olyan jó is tud lenni. Ugyanakkor az is rögtön eszembe jut, hogy lent ül egy izgága alak, aki rám szól, hogy ne álljak, hanem üljek le, és hogy inkább jobbról jöjjenek be, ne balról, aztán inkább mégis álljak fel, és mégse jobbról jöjjenek be...! Nem, én ezt már nem bírnám. Azonnal hazamennék. De néha az is eszembe jut azért, hogy mi van, ha már nem vagyok tehetség?

Azt hiszem, az a legnagyobb baj, hogy 40-50 éves korukra a színészek, különösen a férfiak, eljutnak odáig, hogy fogalmuk nincs, miért csinálják ezt a pályát. Nem lehet komolyan venni egy olyan férfit, aki negyed hétkor azon aggódik, hogy milyen az alapozója! Erre azért az intelligensebbje rájön, és elkezd rendezni. Mert akkor elhiszi, hogy mégiscsak nála van a volán. Nemrég eszembe jutott, hogy talán érdemes volna könyvvé gyúrni az általam összeírkált színészportrékat. Elővettem az anyagot, és megdöbbenem: sokkal több színésznőről írtam, mint színészcsoportról! Hogy miért? Mert az én vagyok. A színésznők kiszolgáltatottsága és áldozathozatala még mindig közelebb áll hozzám.

– *Az újságírói sikerek se feledtették a színpadot?*

– De, ideig-óráig. Addig, amíg a szerkesztőséget színháznak néztem. Gondolj csak bele, a *168 Óra* nevű lapnál az alapításkor és még egy darabig főszereplő voltam. És direktorné is. A státusom kimerítette a first ladység szerepkörét, és bár mint minden kezdő first lady, néha nagyon hülyén viselkedhettem, azért sok embernek mentettem meg az életét abban az időben. Akkoriban újságok szűntek meg, tele voltam munka nélküli baráttal. Nem beszélve a szerkesztőségbeli bérharcokról! Úgy működtem, mint egy egyszemélyes szakszervezet. Rémes lehettem, de jó szándékú.

– *Egyszer elhívtak téged egy televíziós talk-show válogatására. Alig fél évvel később egy volt színházi kolléganődet láthattad viszont a szerepben. Azóta már őt is leváltotta egy nálánál legalább tizenöt évvel fiatalabb volt szappanopera-színésznő... Vajon miért nem kellettél? Miért nem te kellettél?*

– Már azt sem értettem, miért hívtak el. Nagy szükségem

lett volna a pénzre, azért vállaltam a válogatást. De mindig tudtam, belehalok, ha megkapom a műsort, annyira utálom azt a műfajt. Nem is nekem való. Nehezen vagyok kordában tartható, különösen most, hogy öregszen. Nem vagyok helyes, már nem vagyok formálható, és legfőképpen nem bírom már a rengeteg harcot, amelyet sok-sok emberrel kell megvívni egy ügyért – amelyben ráadásul eleve nem hiszek. Például utálnék annyira keveset törődni egy témával, annyira felszínesen, mint amennyit egy délutáni talk-show megenged. Semmiféle kielégülést nem okozna a színvonala, egyenesen szégyellném. A rádió azért áll jól nekem, mert azzal el lehet „molyolni”. Elmegyek, felveszem az anyagot, visszamegyek, megvágom, leadják, szóval van rá idő. Nem is találkozom más emberrel magamon és a riportalanyon kívül. Ezt szeretem. Csendben dolgozni. Épp ezért ment csodaszámba, hogy meghívtak vendégnek a *Heti Hetesbe*, ahol mindenki, Hernádi Juci, Verebes, Gálvölgyi is azon volt, hogy jó legyek. És jó is voltam. Erre én, naiv marha, azt hittem, hogy ez az RTL Klubnak is fontos. Használnak és érdeklém őket. Hiszen alapvetően mégiscsak egy műsorkészítő lennék. De ez egyáltalán nem érdekelte őket. Sőt egy idő után én sem. Rádiósként nem voltam fontos. Ők is csak klónokat akarnak, amolyan cse-reszabatos tévéseket. Olyanoknak engedik meg, hogy legyenek valamilyen, akik egy másik közegben már voltak valamilyen. Például színházban, rádiókabaréban, kereskedelmi rádióban. A *Heti Hetesbe* egy idő után, minden pozitív visszajelzés ellenére, mégse hívott újból a producer, pedig őt még kedvelem is. Ez, mondjuk, meglepett. De hát ami számomra evidencia, miért kellene, hogy más számára is az legyen?

– Számodra az is evidencia volt, hogy Tomi fiad nem lát, pedig hetekig a szakemberek se vették észre.

– Már a születésekor tudtam, hogy baj van. Ránéztem, és azonnal láttam, hogy nincs pupillareflexe. Szerintem a csecsemőorvosnak is látnia kellett, de nem szólt. Tisztában volt vele, hogy nem tud rajta változtatni, meg hogy előbb-utóbb úgymint kiderül. Minek terhelje magát. Tomi 17 napos volt, amikor szóltam a férjemnek...

– ...aki orvos volt...

– ...igen, hogy nézze már meg a gyerek szemét. Péter előbb „ugyan-ugyanozott” nekem, de aztán megnézte. Rögtön berohant a Rókus Kórházba, hogy konzultáljon a kollégáival. Én meg? Lefeküdtem az ágyamra, és úgy éreztem, soha többé nem tudok felkelni. Egyszerűen nem bírtam ráállni a lábamra. Fekve hívtam fel anyámat, hogy a gyerek minden valószínűség szerint vak. Anyám váratlanul összeszedetten kezdett el viselkedni, és pattogó parancsszavakban adott utasításokat: Fölkelsz! Kávét iszol! Megfogod a gyereket! Beteszed a kocsiba! A férjed után mentek a Rókusba! Megmondod neki, hogy ott vagy! Együtt vizitek a gyereket az orvoshoz! Fölálltál már?! Megittad már?!... És ez így ment. Beültem a kocsiba, és onnantól rendben voltam. Az anyám viszont belepusztult. Soha többé nem tudtam vele beszélni Tomiról, mert azonnal elkezdett bőgni. A gyerek jelenlétében is. Tudnod kell, hogy addig anyámmal kiváló volt a kapcsolat. Akkor azonban valami eltört. Pusztán abból a szeretetből, hogy megszakadt értem a szíve. Nem tudta feldolgozni, hogy „fiatal éveimet majd így kell leélnem”. Ezzel a beteg gyerekkel. A legelképesztőbb változatokkal állt elő, hogy mégis hogyan szabadulhatnánk meg Tomitól. Később mindig poénszin-

ten emlegettem ördögi terveit, de voltak pillanatok, amikor szerintem brutálisan komolyan gondolta, amit mondott.

– Egy ilyen élethelyzetre nem lehet felkészülni. Marcangoltad magad? Kínoztad magad azzal, hogy miért pont az én fiam vak?

– Ezeket a kérdéseket nem lehet feltenni. Csak azokat, amelyek ezek után jönnek. A főiskolán, színinövendékként azt tanultam Majortól, hogy minden szituációnak $n+1$ megoldása lehet és van. Tehát mindig azon kell és szabad csak gondolkodni, hogy hol a kijárat. Tomi esetében az első menekülési útvonal a remény volt: hátha mégis lát majd egyszer. Aztán szép lassan megtanultuk a betegséget, megtanultunk vele együtt élni. Meg aztán... ha ötösöm lenne a lottón, akkor is megkérdeznéd: „Nem gondoltál arra, hogy miért pont veled történt?” A lottóötösnek speciel pont akkora lett volna az esélye az életemben, mint Tomi ritka betegségének. Állítólag Kínában hatszáz ilyen kisgyerek él. Akkor mi a kérdés? Hogy miért pont Tomi, és nem egy hatszázegyedik kínai gyerek? Ebbe csak beleőrülni lehet.

– Erre ment rá a házasságotok?

– Sokkal korábban kezdődtek a zűrök. Mindig nagyon szerettük egymást, de a házasságunk nem szerelmi házasság volt. Az én férjemnél helyesebb, kedvesebb, édesebb, jópofább, szórakoztatóbb ember nincs a Földön. Csak éppen ami egykor jó megoldásnak látszott, azaz hogy mi ketten az idők végezetéig együtt legyünk, mégsem lett jó megoldás. Nagyon jó barátok voltunk, úgy kellett volna hagyni a kapcsolatunkat. Mi azonban összeházasodtunk. De a dolog nem működött. Semmilyen szinten. Ilyen egyszerű. Egy idő után aztán a férjemmel való kapcsolat élet-

veszélyessé lett számomra, szerintem ugyanis a betegségem is emiatt kezdődött. Követhetetlen üzleti ügyei voltak, olyannyira, hogy a végén már nem lehetett tudni, ki esik majd be az ajtómon, és ki követel tőlem bármit. Ekkor már Péter nevének a pusztá említésére, vagy ha csak rá gondoltam, elkezdtem fulladni. Aztán amikor kezdte jól érezni magát a házasságunkon kívül, aminek persze törvényszerűen be kellett következnie, egyszerűen nem értettem, miért nem szólt. A mi házasságunkat nyugodtan abba lehetett volna hagyni. Nem volt mit folytatni rajta.

– *De ha ilyen egészségesen gondolkodsz, akkor elvileg te és a rák sosem találkozhattatok volna, már ha elfogadjuk az úgynevezett stresszelméletet, azaz hogy részben a lefojtott feszültségek felelnek a daganatos betegségekért.*

– Ez egyfelől igaz, másfelől azonban ekkorra már összesűrűsödtek a gondok az életemben. A rákban benne volt a Tomi körüli trauma, a szorongások, a fájdalmak. Benne volt a házasságom lezárása is. Aztán a rádiós huzavonák, ami számomra nem arról szólt, hogy megbecsülnek-e vagy sem, hanem arról, hogy meg tudunk-e élni belőle hárman, a gyerekek meg én, vagy sem. Benne volt még a betegségemben anyám halála, illetve az a hároméves szerelem is, aminek annak idején erőből lett vége. Vége kellett hogy legyen, mert mindketten alkalmatlanná váltunk a további közös életre. Utólag rádöbbsenem, hogy tulajdonképpen egy energiovámpírral éltem együtt, aki hihetetlen módon szívta le az erőm, amortizált. Rengeteg energiám ment rá a kapcsolatunkra.

– *Említetted, hogy már a férjed nevének említésére fulladtál. Ennek volt köze a betegségedhez?*

– Igen. Tulajdonképpen kitaláltam magamnak egy betegséget, amelyik fulladásos halálhoz vezet. És mindentől fulladtam, amit nem tudtam lenyelni, megemészteni. Anyámat például a mai napig nem tudtam elsíratni, képtelen vagyok kezelni a halála okozta traumát. Talán az sem véletlen, hogy miután ő non-Hodgkin-szindrómában halt meg, nekem is Hodgkinom lett. Egy gyalog Hodgkin, non nélkül. „Választottam” egy ugyanolyan betegséget, mint az anyámé, csak az enyhébbik változatát. Szintén bele szoktak halni, de kevesebben. S minő véletlen: a tüdőm körül, illetve mögötte fejlődött ki egy tenyérnyi daganat! Szóval már biológiai okot is „kreáltam” a fulladáshoz.

– *A kutatások szerint, ha a szorongásainkat, feszültségeinket (idetartozik a depresszió is) nem oldjuk, akkor egy idő után csökken az immunrendszerünk ellenálló képessége, és kiszolgáltatottak leszünk a daganatos és keringési betegségeknek is.*

– A pszichés folyamatok valóban rendkívül fontos szerepet játszanak egy betegség kialakulásában. Amint a gyógyulásban is. Ez olyannyira igaz, hogy amikor 2001-ben megkezdődtek a kemoterápiás kezeléseim, szinte azonnal javult az állapotom. Ennek kifejezetten pszichés okai voltak. Úgy éreztem, hogy minden sejtmet, amelyik fertőzött volt, kiölte a kémiai beavatkozás. Szinte láttam magam előtt, ahogy a kemó elégeti a beteg sejteimet, s helyettük újak növekednek, amelyekben már nincs benne az előző mérgező csomag. Ha egy orvos hallaná ezt a magyarázatot, szörnyülködne, hogy milyen hülyeség, amit mondok, meg szakmaiatlan. De szerencsére nem vagyok orvos, így aztán mondhatom, amit és amiben hiszek. Nekem ez jött be.

– *Érdekes, hogy bár a betegséged valószínűsíthető okait felsoroltad, mégsem vádolsz senkit.*

– Végző soron az én rákomhoz nekem van közöm. És ezt komolyan így is gondolom.

– *Anyukád halála előtt egy nappal a volt szerelmed megfosztott a munkádtól, csak hogy otthon, a házasságában ne legyen balhé. Azt hiszem, nekem itt elszakadt volna a cérna. Sosem gondoltál arra, hogy bedobd a törülközőt?*

– Akkor majdnem bedobtam, de anyám másnap meghalt, és nem maradt már bennem több fájdalom. Később, a betegségem kezdetén is volt egy pillanat, amikor eszembe jutott, hogy talán jobb volna abbahagyni ezt az egészet. Kiléptem a röntgenből, és a leletek tüdőrákra utaltak. Márpedig a tüdőrákban csak egyféle forgatókönyv létezik. Leültem a folyosón, és végiggondoltam a helyzetem: jó, akkor most meghalok. De szeretnék úgy meghalni, hogy ne fájjon. Ám hamar elhessegettem a gyors és viszonylag fájdalommentes halál lehetőségét. A lányom ugyanis akkor 16, a fiam pedig 13 éves volt.

Az első tiszta gondolatom az volt, hogy el kell válnom. Akkor már annyira rettegtem a férjem üzleti ügyeitől, hogy a gyerekeket jogilag mindenféleképpen le akartam választani az apjukról. És noha Péter kiváló sebész, a betegein kívül képtelen bárkiért is felelősséget vállalni. Nem azért, mert rossz ember. Egyszerűen ilyen. Ilyennek született.

Egyszóval gyámot kellett szereznem a gyerekeknek, akiket nem bízhattam az apjukra. Amikor itt tartottam, rádöbbsentem, hogy a hátralévő rövidke időben ezt képtenség lesz levezényelnem. Csupán egyféleképpen gondoskodhatom igazán jól a gyermekeimről: ha életben mara-

dok. Ha nem lettek volna gyerekeim, akkor ma már nem élnék. Udvariasan meghaltam volna. Most mondd, mi van akkor, ha az ember nincsen? A jó sincs persze, de az a sok szörnyűség sincs többé.

Így aztán életben maradtam. Könnyelmű luxus lett volna, ha meghalok.

Keresztes Ildikó

*„Nem szeretnék megváltozni.
Még akkor sem, ha így nehezebb.”*

Cserháti Zsuzsa temetésén – Rácz Katit és Pál Évát, a Neoton egykori énekesnőjét kivéve – senki sem volt jelen a szakmabeli kortársnői közül. A fiatalokat Zsuzsa tanítványa, Fehér Adrienn és Keresztes Ildikó képviselte, aki „csak” tisztelője volt az elhunyt énekesnőnek.

Ildikó kiváló tornász volt Romániában, egészen a válogatottságig vitte, majd édesanyjával áttelepültek Magyarországra. A nyolcvanas években a Rózsaszín Bombázók együttes énekesnőjeként lett ismert, majd szólókarrierbe kezdett. Hasonlították már Tina Turnerhez és Janis Joplinhoz, Oláh Ibolya, a kirobbanóan sikeres Megasztár I. második helyezettje pedig őt nevezte meg példaképének.

Keresztes Ildikó számos prózai szerepben is látható volt. Színésznőként az egykori Arizona Színházban kezdett, ma a soproni Petőfi Sándor Színház, illetve a budapesti Ruttkai Éva Színház előadásaiban lép fel.

A törekeny énekesnő másfél évtizede kiegyensúlyozott párkapcsolatban él Kicska Lászlóval, az Edda basszusgítá-

rosával. Mind szakmailag, mind magánéletileg tehát harmónia lengi körül. De akkor vajon mi baja lehet?

Depressziós. Csakúgy, mint a nagynénje.



– *Miért jöttél el Cserháti Zsuzsa temetésére?*

– Lelki közösséget éreztem Zsuzsával, aki nyilván nem tudta feldolgozni, hogy túl az ötvenen is újra és újra bizonyítani kell a különböző percmemberkének. Miközben a papírzsebkendő- (használat után eldobható) sztárok fennhéjázva járkáltak a kiadók folyosóin, addig Zsuzsának szüntelenül vizsgáznia kellett. Ugyan meddig még? És kik előtt?

A halála után gyakran hívtak a tévékbe nyilatkozni. Nem mentem. Hisz mit lehet erről az egészeről mondani? Ráadásul nem voltam napi kapcsolatban Zsuzsával, az utóbbi időkben tán ötször ha találkoztam vele. Az egyik utolsó tévéfelvételére engem küldött el maga helyett. Már nem tudott fellépni. A műsor után felhívott, megköszönte, és gratulált, hogy milyen jó az új lemezem. Egyszer hosszan beszélgettünk telefonon, és győzködött, hogy legyen gyerekem, mert csak annak van értelme. Amikor meghalt, épp kint voltam Erdélyben. Egy bárban ültem, és röhögcséltem a barátaimmal. Egyszer csak jelzett a mobilom, SMS-t kaptam. Megírták, hogy Zsuzsa nincs többé. Nem akartam elhinni. Napokig nem tudtam magamhoz térni. Emlékszem, jöttem hazafelé, és megálltam Ady házánál, Nagyvárad és Kolozsvár között. Volt a közelben egy templom. Bementem, és meggyújtottam Zsuzsa emlékére egy gyertyát. És akkor belém hasított a felismerés: ha van valami, amit Cserháti Zsuzsa örököl

hagyhatott nekem, az csakis a figyelmeztetés lehet, hogy sose legyen fontosabb a szakmám, mint az életem. Mert nem éri meg. Nem éri meg feláldozni magad, és nem éri meg beledögleni. Sem anyagilag, sem erkölcsileg nem kifizetődő, és szobrot sem emelnek neked.

– *Mikor észlelted magadon először a depresszió tüneteit?*

– A második lemezem feléneklése előtt, 2001 tavaszán már tudtam, tudtuk, hogy valami baj van. Nem vagyok egy orvoshoz járó típus, de akkor nem volt mit tenni. A párom már korábban is észlelte, hogy gáz van, kívülről nézve nyilván előbb feltűntek a hangulatváltozásaim. A betegséget kiváltó trauma alighanem az volt, amikor egy pécsi hakniból hazafelé jövet elütöttem egy kutyát. Teljesen kiborultam. De hiába vesztettem el az eszem, tisztában voltam vele, hogy hamarosan megkezdődnek a második albumom felvételei, és nem lehet halasztgatni, váratni a stábot. Ha pedig nem csinálom meg az albumot, ki tudja, mikor lesz rá megint lehetőségem?

Szóval iszonyatos nyomás nehezedett rám, a magamnak és a bennem bízó embereknek való bizonyítás kényszere, de éreztem, hogy orvosi segítség nélkül képtelen vagyok végigcsinálni a stúdiómunkát. Így aztán a gázolás másnapján elmenten egy orvoshoz, akit egy ismerősöm ajánlott. Elmondtam, mit érzek, mire megkérdezte, hogy szedtem-e erre valaha gyógyszert. Közöltem, hogy nem.

– *Mik voltak a tünetek?*

– Folyamatosan sírógörcsök gyötörtek, remegtem, nem tudtam enni, semmi sem okozott örömet. Eközben bármennyit aludtam is, mindig olyan fáradt voltam, hogy össze akartam esni. Így aztán többnyire csak ültem az ágyban, és ha éppen nem bőgtem, akkor néztem a falat.

A végén már alig mertem kimenni a lakásból. De nem is érdekelt a világ. Tulajdonképpen semmi sem érdekelt. Én, aki egyébként újságfüggő vagyok, ré se bírtam nézni egy újságra vagy könyvre. A zene pedig kifejezetten zavart. Engem, az énekesnőt! Hiába, nem bírtam egy CD-t föltenni! Képtelen voltam bekapcsolni a rádiót, a tévét. Nem léteztem, na. Csak vegetáltam.

A párom nélkül ma már nem élnék. Rajta kívül mindenki értetlenül állt az állapotom előtt. A szakmabeliek hisztinek vették, és azzal nyaggattak, hogy egy énekesnő nem lehet ilyen nyafka, mert egy idő után az összes munkáját elveszíti. A barátaim pedig, akik szeretnek, azt nem értették, hogy nekem, akinek mindene megvan, siker, tehetség, magánéleti boldogság, szóval nekem vajon mi bajom lehet. A végén már anyámmal se tudtam beszélni. Csörgött a telefon, én meg úgy éreztem, hogy ha föl kell vennem, meghalok.

– *A pszichiáter kimondta, hogy depressziós vagy?*

– Nem emlékszem pontosan. Mindenesetre amit felvázolt, mármint a pszichoterápiát, arra azonnal nemet mondtam, mondván, nekem erre nincs időm. Mindig azt gondoltam, hogy azok járnak pszichológushoz, akik nem tudják kibeszélni magukból a gondjaikat. Na, ez rám nem jellemző. Nekem aztán éjjel-nappal be nem áll a szám. Szóval a beszélgetősdire ráztam a fejem, de minden másra hajlandóságot mutattam, mert akkor már katasztrófális állapotban voltam. Azonnal jobban akartam lenni, mivel úgy éreztem, ha még egy napig így kell szenvednem, felvágom az ereimet.

Az orvos felírt egy antidepresszívumot, és elmondtam, hogy reményei szerint hozzávetőlegesen két-három héten

belül elkezdem majd érezni a változást. Ez be is következett, és úgy véltem, hogy neki tudok ugrani a második lemeznek. A környezetem rendkívül türelmes volt velem, igyekeztek ideális feltételeket teremteni számomra. Az első nap azonban egy olyan stúdióban dolgoztunk, ahol azelőtt még soha. Rögtön pánikrohamot kaptam, elment a hangom, és azt mondtam, én itt ezt nem tudom megcsinálni. A párom megkérdezte, hogy próbálkozzunk-e egy másik stúdióval, hátha ott inkább biztonságban érzem magam. Bólintottam. Végül egy szobában énekeltem fel a lemezt, ahol valamelyest visszanyertem a biztonságérzetemet. A munkát nagy nehezen, a gyógyszer segítségével végül két hét alatt sikerült elvégeznem. Megkönnyebbültem, hogy túl vagyok rajta, és kicsit megnyugodtam.

Nem sokkal később azonban megint rám tört a roham. Mint később kiderült, valószínűleg azért, mert ahogy végeztem az első üveg orvossággal, és kicsit jobban voltam, abbahagytam a szedését. Alig telt el pár hét, kezdődött minden elölről. Akkor persze nem tudtam, hogy a legnagyobb hibát követem el, amit csak lehet, ha idő előtt felhagyok a gyógyszereléssel. Megint haldokoltam, és lelki szemeim előtt már meg is jelent a kép: ott fekszem letakarva egy kocás pléddel, amint tolnak a proszektúra felé.

Újabb szakemberkeresés következett. Az új orvosomnak olyan kisugárzása volt, hogy az első perctől megbíztam benne. Mindent elmeséltem neki töviről hegyire, mire rám nézett, és megingathatatlan bizonyossággal közölte, hogy ez bizony depresszió. És hozzátette, hogy olyan stádiumban vagyok, amelyben a betegségből gyógyszer nélkül már nem lehet kijönni.

Ezúttal hat hétig kellett szednem a tablettát, mire érezni

kezdtem a hatását. Fél évig abba se hagytam a gyógyszerelést. Lassan változni kezdett körülöttem a világ. Addig úgy éreztem, hogy egy szürke ködfal van köztem és a környező világ között. Most pedig ez a köd lassan felszakadozott. Apránként visszajöttek a színek, az illatok, az ízek.

– *Hogy tudtál közönség elé állni a betegséged idején?*

– Miután elütöttem a kutyát, három fellépésem is volt. Egyszerűen nem mondhattam le a koncerteket, mert ott volt a zenekar mögöttem. Cserébe a fiúk nagyon megértően viselkedtek. Virágot hoztak, napszemüvegben toltak fel a színpadra. Kítették a lelküket, azt sem tudták, mi-
ben segítsenek, mert látták rajtam, hogy egyszerűen nem vagyok ebben a világban. Én pedig azt mondogattam magamban, hogy ha össze is roppanok, ezt a három koncertet végig kell csinálnom. Később ugyan kihagytam egy időszakot, de rettegtem, hogy híre megy, milyen rossz állapotban vagyok, és nem hívnak majd többet. Így aztán nem nyúlhatott túl hosszúra a lábadozás. Viszonylag hamar visszatértem a színpadra, de a reflektorfényben állva rengetegszer éreztem pánikot. Szorongtam, hogy elmegy a hangom, elfelejtem a szöveget, összeesek, leesek a színpadról, elájulok. Folyamatosan kerülgetett a sírás.

– *Mint művész, alapvetően elégedetlen vagy magaddal?*

– Igen, folyamatosan csatázom önmagammal, állandóan kritizálom a teljesítményemet. De nem szeretnék megváltozni. Még akkor sem, ha így nehezebb.

– *Azt mondják, hogy a depresszió az érzékeny emberek betegsége.*

– Lehet. Csak az a helyzet, hogy én az örökletességet lényegesebb oknak gondolom. A családomban volt ilyen beteg: édesanyám húga évekig szenvedett a depressziótól.

De én is csak most jöttem rá, hogy tulajdonképpen ez a betegség kínozza. Gyermekeként csupán azt láttam, hogy rengeteget szenved, nyűglődik. Akkor még nem nevezték a baját depressziónak, csak nagy bőszen nyugtatózták, sokkolták. Őt kétségtelenül nagyon érzékeny embernek ismertem meg. Nem sikerült az első házassága, nem sikerült a második házassága... Annyira emlékszem még gyerekkoromból, hogy állandón piszkálták: „Mitől vagy te fáradt? Miért alszol mindig?” A depressziója idővel alkoholizmusba torkollt. Még él, hatvanéves. Érdekes módon, miután a nagyanyám meghalt, sokkal kiegyensúlyozottabb lett. Maga szabja meg a saját határait, az élete szabályait.

– *Mennyire tudtál beilleszkedni Magyarországon? Itthon vagy?*

– Nem tudtam teljesen beilleszkedni, mind a mai napig. Megszoktam, de ezzel az erővel egy kicsit tovább is mehettem volna. Egyszer Londonban megkérdezték, hogy van-e már lemezem Angliában. Nem tudtam, hogy sírjak-e vagy nevessek. Magyarországon akkor még lakásom és telefonom se volt. Csak Ausztriáig kellett volna elmennem. Nem kétséges, boldogulni tudtam volna a két lemezzel, ami mögöttem van, és azzal a slágerrel (Nem a miénk az ég...), amelyet mára minden magyar rádióállomás ronggyá játszott.

– *Mi jut eszedbe először, ha a környezetekben kimondják a depresszió szót?*

– Az, hogy nincs ennél alattomosabb betegség. Az érzés, hogy nem kellek ennek a világnak, mert nem vagyok elég jó, felemészti a lelket. E betegség szenvedő alanyaként azonban azt is megértettem, hogy ha az ember lelki feladja, egyben fizikailag is feladja. Szerintem ez történhetett Cserháti Zsuzsával is, aki ugyan hivatalosan egy

belgyógyászati betegségben halt meg, valójában azonban előtte már lelkileg is felkészült az elmúlásra.

Amikor megtudtam, hogy depressziós vagyok, szép lassan elkezdtem felgöngyölíteni a szálakat. A diagnózis előtt két évig folyamatosan beteg voltam: egyik torokgyulladásból ki, a másikba be. Ha épp nem torokgyulladással kínlódtam, akkor fölfáztam, vagy állandóan fáradt, álmos voltam, de úgy, hogy közben komoly alvászavarral küszködtem. Emlékszem, elmentem egy kivizsgálásra, ahol kiderült, hogy a laborleletek alapján semmi bajom sincs.

Na most, annál frusztrálóbb dolgot el se tudok képzelni, hogy miközben folyamatosan rosszul érzed magad, a képedbe vágják: „Asszonyom, magának az égvilágon semmi baja!”

Én azt mondanám azoknak, akik már hosszú ideje nyűglődnek testi bántalmakkal, de semmit sem találnak náluk, hogy menjenek el a hozzájuk legközelebb eső pszichiátriai gondozóba. Ott ugyanis könnyen kiderülhet, hogy a testi tünetekkel tulajdonképpen egy lelki problémát fejeznek ki.

– *Most hogy vagy?*

– Amióta fegyelmezetten szedem a depresszió elleni gyógyszert, újra tudok örülni, nevetni. Persze vannak rosszabb napjaim, hisz kinek nincsenek, de az utóbbi években nem voltam beteg. Ám fontosnak tartom megjegyezni, hogy én nagyon meg akartam gyógyulni! És ez a hit és akarat igenis kell hozzá. Elkezdtem rendszeresen mozogni, a mozgás ugyanis köztudottan úgynevezett boldogsághormont termel. Pláne egy volt válogatott tornásznál! Egyébként sok élsportoló lesz hangulatbeteg, miután abbahagyja a pályafutását. Gondolj bele, egyik nap még kétszer három-

órás edzéseken veszel részt, másnap meg már semmit se mozogsz. Ez sokkolja a szervezetet. Olyan, mint a drogelvonnás.

Szóval ma már mindent megteszek a depresszió kivédéséért. Ha például csak egy kicsit is kisüt a nap, akármi-lyen hideg van is, kimegyek a levegőre sétálni. És kifejezetten keresem-kutatom az örömforrásokat.

Végül mindenkinek csak azt tudom mondani, hogy ne várja meg a mélypontot! Ne szenvedjen feleslegesen, ne kínozza magát. Ha csak a gyanú árnyéka is felmerül, hogy depressziós lehet, forduljon orvoshoz. Sok felesleges fájdalomtól kímélheti meg magát – és a környezetét.

Détár Enikő

„Egyszer csak úgy éreztem: nem tudom kontrollálni magam.”

Enci talán megengedi, hogy vállaljuk egymás korát: egyidősek vagyunk. Ő először a Vidám Színpadon vígjátékokban, zenés darabokban szerepelt, aztán a Rocksínház csapatához került, ahol igen sokféle karakterű szerepet énekelhetett-játszhatott el. Kisebb-nagyobb megszakításokkal mintegy tizenkilenc-húsz éve játszik a Madáchban, és az utóbbi pár évben kifejezetten jól érzi ott magát. Két éve vezeti az RTL Klub *Találkozások* című magazinját, emellett időnként szinkronizál is (nekem például most már örökre ő marad Barbra Streisand magyar hangja). Férje Rékasi Károly. A színész házaspárnak két gyermeke van: a 16 éves nagylány, Gigi, és Zsebi, azaz a hároméves Zsigmond.

Zsigmond vállalása azért volt nagy döntés, mert Gigi születésekor Enikő rendkívül rossz lelkiállapotba került. A várandós kismamák rettegnek, ha azt hallják, hogy laktációs pszichózis, és egyszerűen nem értik, hogyan lehetséges, hogy valaki, akinek egy szülés után a legboldogabbnak kellene lennie, a legboldogtalanabb lesz.

Enikővel való beszélgetésünkéből kiderül, milyen fontos, hogy időben megtaláljuk a számunkra ideális orvost. Ehhez persze óriási szerencse (is) kell, csakúgy, mint ahhoz, hogy olyan türelmes, támogató család álljon mögöttünk, amely a nehéz pillanatokban is biztosít a szeretetéről és a segítségéről. Enikő úgy érzi, elsősorban két orvosnak tartozik köszönettel és hálával: dr. Nagyőszy Józsefnek és dr. Vanyó Évának.



– *Ma már elfogadott tény, hogy egy fájdalmas élmény is kiválthatja a depressziót. Sajnos én sohasem tapasztalhattam meg, mivel jár egy szülés, de az anyukák visszaemlékezései alapján igen fájdalmasnak vélem. Ez azonban fizikai fájdalom. A lélek szempontjából nem is lehetne euforikusabb érzés annál, mint hogy életet adunk. Hogy jön ide a posztinatálisnak, azaz szülés utáninak nevezett depresszió?*

– Amikor megszületett a lányom, valóban eufóriás hangulatba kerültem. A baba gyönyörű volt, tejem is volt elég. Ráadásul Nyíregyházán szültem, ahol a férjem akkoriban játszott, és persze kivételeztek velem a kórházban. Huszonnégy éves voltam, fiatal, egészséges. De a szülőágyon kiderült, hogy császármetszésre van szükség. Bevallom, ez már eleve bántott. Korábban kitaláltam magamnak egy eszményképet, a tökéletes anya ideáját, aki szülés után két perccel visszanyeri az alakját, miközben természetesen szoptat. Iszonyú megfelelési vágy élt bennem, elsősorban a saját magam által felállított ideált illetően. Ehhez képest hat óra vajúdás után közölték, hogy elkerülhetetlen a császármetszés. Nehezen éltem meg, hogy én, a nagy magyar anya nem tudtam megszülni egy gyereket. Az is rosszul

esett, hogy a gyerekem „csak” 2400 grammal jött a világra. A kivételezett helyzetem is bántani kezdett: legalább olyan rosszul érintett a túlzott gondoskodás, mintha egyáltalán nem törődtek volna velem. Talán, hogy ezt ellensúlyozzam, zsömléért rohangu a büfébe a többi császárosnak – frissen műtve. Végül beindult a tejelválasztás, amitől a hatvanas mellemből kilencvenes lett. Két nővér fejt két oldalról. Akkor már kifejezetten pocsekul éreztem magam.

– *Mi történt, amikor hazaértetek a babával?*

– Olyan volt, mint a mesében. A 28 négyzetméteres lakás a Színészházban kitakarítva várt, a vázában Kari virágcsokra pompázott, az étel megfőzve illatozott a fázékban. És akkor, az első este hihetetlen őszinteségi roham tört rám. Kari nem tulajdonított neki túl nagy jelentőséget, hisz tudta, hogy érzelmileg túl vagyok fűtve. A következő este ugyanez történt. És egyszer csak úgy éreztem: nem tudom kontrollálni magam. Hogy olyan dolgokat csinállok, amiket nem én akarok, hanem valaki más, aki kívülről irányít. Ez már a betegség biztos jele volt. A depresszió ezen fajtájánál már-már sokszerű hormonális változás megy végbe a kismama szervezetében a terhesség alatt, majd a szülés után.

– *Nem féltél attól, hogy kárt teszel a gyerekekben?*

– Utólag még a gondolatba is beleborzongok, hogy mi minden történhetett volna, ha valós cselekedetekké válnak azok a kényszerképzetek, amelyek kísértettek. De később a férjem és Éva, a kezelőorvosom is tagadta, hogy ártani akartam volna a kicsinek. Igazság szerint rengeteg mindenre nem emlékszem. Abban azonban biztos vagyok, hogy mondtam olyasmit, amit az ember egészséges állapotában nem mond. Nyilván tettem is olyan dolgokat.

– *Hoznál egy példát?*

– Őszintén szólva, ezekből nem sok mindent szeretnék megosztani a nyilvánossággal. De hogy értd: egy téli estén például egy szál óriási férfiingben rohantam le az utcára. Kari mindig is két lábbal állt a földön, és egy-két dolgot már átélt velem. Tudta, hogy nem egy átlagos lányt választott párjául, de ez már neki is sok volt. Viszont látta, hogy ez nem egyszerű hiszti, hanem valami sokkal komolyabb dolog. Fogta a kicsit, bebugyolálta, és bevitte a csecsemőosztályra. Utána visszajött értem. El kell mondanom, hogy bár ujjongó örömet éreztem Gigi születésekor, ez az érzés halálfélelemmel párosult. Kari a mai napig azt mondja, hogy attól tartott, kárt teszek magamban. Szóval visszajött értem, és bevitt a kórházba. A szülészetre. Ott azért nagyjából tudták, hogy mi a bajom.

– *És hogy szólt a diagnózis?*

– Laktációs pszichózisom van, mondták. Nem sokkal később átvittek a pszichiátriára. Furcsa, álomszerű képeim vannak azokból a napokból. Rémlik, hogy Kari vitt az ölében. Ez már egy jó emlék. Jó érzés volt, nyilván az injekcióktól, amiket kaptam. Összesen egy hónapot voltam bent, ebből két hétig altattak. A második két hétben írogattam, rajzolgattam. Olyasmiket, amiket nem mutatnék meg a serdülő lányomnak még ma sem.

– *Egyszer megmutatod neki?*

– Majd ha felnőtt lesz. Beszélni már beszélünk róla. Egyébként egy csomó dologra emlékszem a pszichiátriáról, persze csak foszlányokban. Például feküdt mellettem egy lány, akinek meghalt a kisbabája. Mind a ketten ugyanazt a tej kiválasztást gátló gyógyszert kaptuk.

– *Ki vigyázott a kislányodra, amíg kórházban voltál?*

– Kari és az édesanyja. Az én anyukám és Kari húga is besegítettek egy-egy hétig. Kellett a segítség, mert Kari mindennap bejárt hozzám.

– *Abban az egy hónapban láttad a kislányodat?*

– Nem. És állítólag nem is kerestem. Az biztos, hogy amikor kiengedtek, és hosszú idő után először találkoztam Gigivel, furcsa kis lénynek láttam. Teljesen idegen volt a számomra. Mindenki szépnek tartotta, kivéve engem. Én csak a tejallergia nyomait vettem észre a bőrén. Miközben mindenki jót akart nekem, úgy éreztem, az egész világ az ellenségem. És hogy mindenki mindent jobban tud, mint én. Nullának, senkinek éreztem magam.

– *Orvosi segítség?*

– Évával, az orvosommal rengeteget beszélgettem arról az időszakról, az érzéseimről, és ő sok mindenre igyekezett rávezetni. Később a legjobb barátóm lett, a lelki társam. Elmeséltem neki, hogy milyen csórók voltunk, hogy mobil akkor még sehol sem volt, vonalas telefonra is hiába vártunk, hogy egy berendezetlen, ismeretlenül kicsi kelenföldi lakásban éltünk, egy roncsautóval jártunk, és hogy Karival csak a hétvégeken találkoztunk, mert ő vidéken játszott. Valójában semmi sem indokolta, hogy megtartsam Gigit, és a színházban se gondolták jó ötletnek, hogy belevágok, rögtön a főiskola után. Közben próbáltam dolgozni, pénzt keresni. Öt hónapos terhesen még modellkedést is vállaltam. Párizsban léptünk föl, és persze hogy a Lafayette Áruházban vettem babakocsit, kiságyat az ötnapi munkával keresett pénzből. Én akkor ezt élveztem, csak utólag mondom, hogy szegény kislányom, mi mindent élt át, amikor még meg sem született.

Éva azt mondta: olyan sok gondom volt egyszerre, hogy az lett volna a csoda, ha nem tör ki a szervezetemben valahol a betegség.

– *Éva kezelt téged a depressziód idején. Mit szólt, amikor sok-sok évvel később elmondtad neki, hogy 37 évesen ismét várandós vagy?*

– Amikor még haboztam, hogy megtartsuk-e, akkor voltak aggodalmai. Miután azonban eldöntöttük, hogy kell nekünk ez a kis jövevény, mert ajándék az élettől, és lehet, hogy nekem már ez az utolsó esélyem a szülésre, akkor Éva azonnal azt mondta: azt kell tennem, amit jó-nak látok. Azzal is biztatott, hogy Gigi és Zsigmond között olyan sok év telt el, olyan sokat változtam, értem, fejlődtem, hogy biztos benne, nem lesz semmi gond. De ha mégis, akkor mellettem van, mellettem lesz. Első utunk Zsigmonddal a kórházból hozzá vezetett. A sors kegyetlen iróniája, hogy fél évre rá Éva meghalt. Leukémiás volt. A legjobb barátnőm, sors adta nővérem, emberi példaképem akkor ment el, amikor a kisfiam megszületett. Ha nincs Zsigmond, biztosan összeroppanok.

– *Mikor tudtál a lányoddal először beszélni arról, ami az életének első hónapjában történt?*

– Mindig őszinte voltam vele, de sosem mondtam neki többet, mint amennyire kíváncsi volt. Igen, sokat beszélgettem vele élete első hónapjáról, és bizonyára még sokat is fogok. Erről azért nem akarok többet mondani, mert Gigi nem szereti azt a fajta médiacirkuszt, amelyikben mi élünk. Nem szeret a nyilvánosság előtt szerepelni, és ezt megpróbáljuk tiszteletben tartani.

– *Azóta gyakran volt depressziós időszakod?*

– Volt már olyan, nem is egyszer, hogy kezdtek jelent-

kezni a tünetek. Legtöbbször olyankor, amikor nagyon sok teher volt rajtam. És noha sok erőt meríték Kariból, a gyerekekből, Éva emlékéből, mégis magamnak kell összeszednem magam. Néha megpróbálom elképzelni, hogy Éva mit mondana, az is segít. Mint például idén tavasszal, amikor ismét kórházba kerültem, mert túl sok munkát vállaltam. Negyven év után az embernek már tudnia kellene, mennyit bír. Ugyanakkor épp egy negyvenéves nő retteg attól a legjobban, hogy belépett abba az életkorba, amikor egyre kevésbé foglalkoztatják. Így aztán túlvállal.

– *Mit tanácsolnál sorstársaidnak? Vagy azoknak, akik szülés előtt állnak, és félnek?*

– A legfontosabb, hogy oldják a szorongásukat. Tudomásul kell venniük, hogy vannak olyan dolgok, amelyekről nem tehetünk. A legtöbbet akkor szenvedtem a depressziótól, amikor komoly erőfeszítesembe került megfelelni azoknak az elvárásoknak, amelyeket a külvilág támaszt általában a kismamával szemben, illetve én magam támasztottam önmagammal szemben. Ezt a legnehezebb legyűrni. Hogy mindig, mindenkor meg akarjunk felelni mindenkinek. Én nem tudtam szoptatni, de ma már azt is el tudom fogadni, ha valaki nem akar. Csak magadnak és a gyerekednek tartozol elszámolással. Azt tudnám még vigasztalni mondani, hogy ez egy olyan betegség, amelynek léteznek hatékony gyógyszerei. Ezek viszonylag hamar enyhíthetik, majd meg is szüntethetik a laktációs pszichózist. Attól még jó anyák vagyunk és leszünk, hogy a betegségünk miatt az első időkben esetleg nem tudjuk gondolni a picit. Azért kell minél előbb meggyógyulnunk, mert a baba visszavár. Szüksége van és lesz ránk. Még nagyon sokáig. És ezt éreznünk, tudnunk kell.

Karinthy Márton

*„Apám, Cini depressziós volt, mint ahogy nagyapám,
Frici is hajlamos volt rá.”*

Karinthy Márton, a Karinthy Színház alapító igazgatója-rendezője, Karinthy Frigyes unokája és Karinthy Ferenc fia *Ördöggörcs* címmel 2003-ban jelentette meg 800 oldalas családregejét. Ebből, többek között, azt is megtudhattuk, hogy édesapja, Cini súlyos depresszióban szenvedett.

Marci könyve egy nyári délutánon, 2000-ben kezdődik.

„Iszonyatos dolog történt ma velem. Felébredtem délutáni álmomból, összekuszáltan, zavarodottan. Hirtelenjében nem tudtam, mit is csináljak, mi a dolgom...

Csak azt éreztem, hogy a halálfélelem lesz úrrá rajtam. Őrültként rohangu a szobában fel-alá, hogy szabaduljak a kényszertől: tennem kell valamit. Leugrani az emeletről, fejemet szétloccsantani vagy a falba verni, vagy más ehhez hasonló borzalmat, egy rajtam kívül álló erő akaratának engedelmeskedve.”

A leírtak alapján arra a következtetésre jutottam, hogy Karinthy Marci is depressziótól szenved. Amikor leültünk beszélgetni, és megpendítettem előtte a véleményem

nyemet, megrázta a fejét. Elárulta, hogy a könyvben leírt eset után felhívta Várady doktort, a család orvosát, aki Cinit is kezelte, és az megnyugtatta, hogy nem depressziós, „csak” idegileg kimerült.



– *Mi történt pontosan azon a bizonyos nyári napon?*

– Jogos volt a depressziógyanúd. Azon a délutánon valahogy feltolult bennem minden, ami addigi életemben nyomasztott: a szorongásaim, a kudarcaim, a reménytelenség és a családi génekkel való szembesülés. Azokban az órákban engem is utolért a rémület, amely korábban mindenkit megkínzott már a családomban. Az ördöggörcs. Két ellentétes érzés kavargott bennem. Valami feszített, ki akart törni belőlem, csak nem találta a kitörés helyét és formáját. Ugyanakkor feneketlen űr tátongott bennem, és attól féltem, hogy megsemmisülök. Olyan érzés volt, mintha mélyen, belül az agyamban lett volna egy piszkos szalvétta, amit hiába próbálok kihúzni onnan, egy-két foszlány mindig bent marad. Fulladtam az érzéstől, hogy nem tudok szabadulni tőle: sem akkor, sem soha. Csak ha szétverem a fejem.

– *Akkor döntöttél úgy, hogy megírod a könyved?*

– Biztos, hogy annak a délutánnak nagy szerepe volt a döntésemben, noha ezek a rossz érzések több mint húsz éve gyűltek bennem. A „roham” után beálltam a hideg zuhany alá, mert úgy éreztem, csak az segít. Hozzáteszem: a családban, a Karinthyknál mindig is fontos volt a víz szerepe. Nemcsak apám lételeme volt, már Frici is röhögve mesélte a gyerekkoráról, hogy minden reggel a hideg vízbe mártózással kezdődött.

Ha jól tudom, a víznek, az úszásnak a mai napig fon-

tos terápiás hatást tulajdonít az orvostudomány, így a pszichiátria is. De visszatérve a könyvre: bár az írás nagyon sokat segített az érzelmeim feldolgozásában, a motívációk között az az alapvető emberi vágy is szerepelt, hogy hagyjak magam után valami maradandót. Merthogy a színházcsinálás azért mégsem az.

– *A könyv központi figurája a nagybátyád, Gábor, aki súlyos beteg. Nem tartottál attól, hogy nem lesz szakszerű a betegségének leírása?*

– Nem, mert nem orvosi szakkönyvet akartam írni. És noha valóban Karinthy Gábor a könyv apropója, a központi figurája mégsem ő, hanem én vagyok. Ugyanis az írás végén egyértelművé vált, hogy bármit mesélek is a családról, valójában mindig rólam van szó. Egy kicsit úgy voltam vele, mint te a saját könyveddel. Arra a kérdésre, ugye, hogy „No, hogy van a depressziód?”, lehetne akár egy három-négy mondatos közhellyel is válaszolni. De lehet egy könyvet is szülni róla, amelynek írása közben mélyen belemész igazi élet-halál kérdésekbe. Nyolcszáz oldalas családrege-nyem az önmagammal való viaskodás eredménye.

– *Két felmenőid betegségét elemzed részletesen: nagybátyádét és Ciniét. Tulajdonképpen mi volt a bajuk?*

– Apám, Cini egészen biztosan depressziós volt, mint ahogy nagyapám, Frici is hajlamos volt rá. Frici felesége, Aranka pedig mániás depressziós volt. Ő szülte az apámat.

Cini féltestvére, Gábor ilyen szempontból akár szerencsésebbnek is mondható, mert ő „csak” Fricitől örökölt pszichiátriai betegségre hajlamosító géneket. Anyja, Judik Etel, a kor ismert színésznője volt, s tudomásom szerint tökéletesen egészséges.

Ám hogy mi volt a konkrét baja Gábornak, ebben mind

a mai napig bizonytalan vagyok. Leginkább skizofrénnak gondoltam (gondoltuk), de a közzétett orvosi dokumentumok szerint ma már az autizmust sem lehet nála kizárni. Én arra hajlok, hogy Gabi úgynevezett borderline volt. Ez a kifejezés a személyiségzavar egy súlyos formájára utal, ahol a beteg lelkiállapota érzelmi végletek között mozog, nem ritka az impulzusok váratlan kirobbanása. Az egyik pillanatban például udvariasan kezét csókol, a másikkban agresszívan az embernek ront. Ő ilyen, olykor pedig végletesen katatón állapotban volt, mégpedig húsz éven át, egészen a haláláig.

– *Könyvedből mégis valahogy azt vélem kiérezni, hogy betegsége ellenére mintha Gábor lett volna a legboldogabb az összes Karinthy közül.*

– Gábor elvonult az emberek közül, önként vállalta a stigmatizációt. Se jólétet, se szerelmet-szexet nem kapott, egyáltalán, semmi olyan örömforrásban nem volt része, amelyben apámnak viszont igen. Sokat szenvedhetett, nem véletlen, hogy úgy is ismerjük, mint a bánat hercegét, a bánat költőjét. Ám én úgy vélem, boldog volt, vagy legalábbis nem volt boldogtalan. Hangsúlyozom, ez a „boldogság” a saját keretein belül értendő, ott fenn, a Benedek-villa szobájában, a maga által megteremtett világban, rendszerben. Mintha egy másik bolygón élt volna. Volt benne valami megfoghatatlan, angyalszerű. Magányos volt, de talán nem is volt szüksége társakra a mindennapokhoz. Ahogy nevetésre sem az elégedettséghez.

– *Apádról viszont olyan kép maradt fenn, mint aki folyton viccelődik, életvidám, harsány, kicsapongó, a nők kedvence, a társaság középpontja. Alighanem az utolsó ember volt, akiről bárki azt gondolta volna, hogy depressziós.*

– Pontosan ez az életdrámája. Utólag persze könnyű bölcsnek lenni, de hidd el, hogy a rá olyannyira jellemző teli szájjal való nevetést, a jópofa, néha közönséges hangoskodást valójában sohasem éreztem adekvátnak. Mindig úgy gondoltam, hogy ezzel a feltűnően kitörő jókedvvel valamit leplez – meglehet, nem tudatosan. Hogy mi zavart ebben a fene nagy hangoskodásban, azt akkoriban se tudtam megfogalmazni, de kétségtelenül irritált. A *Naplójából* persze kiderül, hogy esténként, amikor a nagy viccelődésekből hazatért, megírta a szorongásait. A társasági életben való tobzódása, az exhibicionizmusa inkább menekülés volt. Menekülés a magánytól, hisz Cini nem szeretett és nem is tudott egyedül lenni. Szerintem félt az egyedüllétől.

– *Valóban, emlékszem, a Naplójában, két-három napos leányfalui magány után azt írja, alig várja, hogy anyád utánamenjen.*

– Pedig neki ott is kiterjedt baráti társasága volt. Cini-ben rendkívül erős volt a vágy az állandóságra, a biztonságra. Pont ellentéte volt Gabinak, aki magányra született, és abban talált harmóniát.

– *Apád vallásos volt?*

– Nem.

– *Lehetett az az egyik oka a depressziójának, hogy túl sokat tépelődött az élet értelmén? És hogy többnyire arra a következtetésre jutott, hogy igazándiból semmi értelme a létezésünknek?*

– Ebben a kérdésben meg kell különböztetnünk két síkot. Az egyik általános síkon kezeli a kérdést, azaz hogy az élet általánosságban mégiscsak értelmetlen. Ezzel úgy-ahogy meg lehet békélni, különösen egy filozofiku-

sabb alkatú embernek. Másfelől azonban, ha valaki ezt továbbviszi és lebontja a saját életére, amiről ugyanezt gondolja, hát az már egy bonyolultabb történet. Annak bizony tragédia is lehet a vége, és Cini-ben volt hajlam az ilyesfajta önmarcangolásra.

Apám halála óta egyébként több válasz is született a kérdésre, hogy mi lehetett a depressziója oka. Én ezek közül két verziót tartok elfogadhatónak. Az egyik, hogy egy holokauszt utáni, zsidó identitását veszített család tagjaként Cini-nél betegséget eredményezett a múlttól való folyamatos menekülés, annak letagadása, lefojtása. Apámnak se módja, se mersze, se lehetősége nem volt visszatalálni a gyökereihez. Ez tehát az egyik verzió. A másik is egy trauma fel nem dolgozottsága, amelynek alapja az ötvenes évek bűneivel való szembenézés elmaradása. Ami persze apám egész nemzedékének a sara. Apámék hamar rájöttek a hazugságokra, az embertelenségekre, mégsem mondtak nemet a rendszer képtelenségére. Ez az „elintézetlenség” könnyedén indukálhatta a depressziót.

– *Én egy harmadik választ is megkockáztatnék a kérdésre, hogy tulajdonképpen miért is szorongott Cini. A Naplóban többször is megjelenik az egzisztenciális félelem.*

– Igen, ez nagyon jellemző volt rá. Állandóan sóhajtozott anyámnak, hogy „Mi lesz holnap?”, meg hogy „Mi lesz, hogyha már nem lesz fontos az irodalom, miből fogunk élni? Mit csinálunk, ha elfogynak a vésztartalékaink?” Megjegyzem, nem tudom, hogy ma mit mondana, szegény...

– *Apád a kor ünnepelt írója, foglalkoztatott szerzője volt. Nem sok realitása lehetett a félelmeinek.*

– Pontosítsunk: ez szorongás volt, és nem félelem. Márpedig a szorongást a depresszió aránytalanul felna-

gyítja, hisz épp ez a betegség egyik legjellemzőbb tünete. Aztán fontos megemlítenem azt is, hogy Cini az utolsó tíz évében attól szenvedett a legjobban: nincs miről írni, ő legalábbis már nem nagyon tudott témát. Hogy ez vajon oka vagy következménye volt a betegségének, számomra is talány, de kétségtelenül így volt. Az pedig egyértelműen a depresszió jele, hogy a nagy ziccert kihagyta: hiába készült rá, sosem írta meg Karinthy Frigyes. Nem tudott szembesülni az apjával.

Mindehhez hozzájött az öregedés, híres macsóságának fokozatos megkopása, majd elvesztése, illetve – és ez megint csak az én elméletem – a családi elintézetlenségek, „elkenések”. Mire gondolok? Például a Gabi állapotával kapcsolatos kérdésekre. Mégis mennyire okolható Gabi betegségéért a mostohaanyja, Aranka, aki – többek egybehangzó véleménye szerint – gyűlölte őt? És Frici vajon miért nem tudta ezt a kapcsolatot befolyásolni? Ott van aztán Aranka furcsa élete, ellentmondásos személyisége és szörnyű halála a koncentrációs táborban... Aranka és Cini már-már vérfertőző szellemi viszonya, hisz Cini inkább Aranka fia volt, mint Fricié... a testvérek közötti különös kapcsolat is ködös... Szóval nem kis munka feldolgozni mindezt, ha egyáltalán lehetséges. Ám ha kísérlet sem történik rá, hogy megszabadulj a defektusaidtól, és inkább egyfajta lefojtást választasz, akkor miért volna elképzelhetetlen, hogy ebbe bele lehet betegedni?

Hangsúlyozom azonban, hogy ezek az okok csak ki-robbantottak egy egyébként genetikailag kódolt hajlamot. Könnyen lehet, hogy ha valaki nem hajlamos a betegségekre, akkor ezeknek a mázsás terheknek a hatására sem lesz depressziós.

– *Cinin látszott is a betegség?*

– Látod, ez egy rendkívül érdekes kérdés. Mármint hogy valaki hagyja-e látszódní a betegségé tüneteit. Nagyanyám, Aranka például a depresszív fázisaiban szó szerint eltűnt a világ szeme elől. Egyébként végzett pszichiáterként maga is tökéletesen tisztában volt vele, hogy mire számíthat mint „gyakorló” mániás depressziós. Ám ő hihetetlenül erős ember volt, csak győzni tudott. Éppen ezért sosem beszélt a depressziójáról, és nem is hagyta, hogy bárki lássa betegen. Ilyenkor elvonult, begyógyszerzte magát, és aludt, amíg „el nem múlt” a hullámvölgy. A mániás fázisban aztán elemében volt, a világ pedig a lábai előtt hevert. Furcsamód a jó tulajdonságai, úgymint megértés, empátia, segítőkészség, inkább a másik, a „csöndesebb” fázisában jellemezték.

Cinin azonban néha látszott, hogy nincs rendben a világgal. Olyankor klasszikus tünetei voltak. Minden szét-esett körülötte. A rend, a rendszer, amely azelőtt az életét, a napjait irányította, nem volt többé. Minden megszűnt, ami előtte örömet okozott neki: sodródott az árral.

– *Apád depressziója is kétpólusú volt, azaz a hullámvölgyek és a világmegváltó szakaszok követték egymást?*

– Igen, de nála a ciklusok egy napon belül váltakoztak. Ahogy meséltem: nappal, társaságban, színház után, bulikon jól volt, vagy legalábbis úgy látszott. De ha este, ott-hon látták volna az ismerősei! Belesápadt, annyira szorongott. Élete vége felé aztán annyira elhatalmasodhatott rajta a betegség, hogy egyre többször nyúlt alkoholhoz. Elkezdett rendszeresen inni. Egy idő után már reggel is ivott. Hogy pontosan mikor kezdődött nála a piálás, azt nem tudni, mert kitűnő volt a mimikrije és a szerepjátszá-

sa. Amikor megjelent a *Napló*, anyám döbbenetesen konstata: „Marci! Cini tulajdonképpen már a halála előtt húsz évvel is ivott!” Apám tehát húsz évig volt alkoholista. Húsz éven át minden napja egy koporsószőg volt az életében. És bár hihetetlen, de igaz: ezt sem anyám, sem én nem vettük észre! Csak a legvégén jöttünk rá, amikor már szabályosan alkoholbeteg volt, és fél korty után olyan rosszul lett, hogy le kellett feküdnie.

– *Mégis, hogyan lehet ennyi időn át titokban tartani az ivást?*

– Csak egy példa: reggelente nagyon erős Odol szájvíz-szaga volt. És? Ettől, ugye, még nem gondolnád, hogy iszik? Akkoriban úgy hittem, a nőknek szeretne tetszeni azzal, hogy finom a lehelete. Dehogy! A szeszszagot akarta leplezni.

– *Valójában akkor ő is győztes típus volt, aki hazudta a szépet, a jót, csak ne látsszon gyengének.*

– Cini sem tudott veszíteni. A legegyszerűbb társasjátékban sem. Anyám néha inkább direkt hagyta nyerni, csak hogy el ne rontsa a kedvét. Ha sportról volt szó, még attól sem riadt vissza a cél, mondjuk, egy gól érdekében, hogy az szabálytalanul essék. Be kell vallanom, apámnak ez a tulajdonsága nem tetszett. Ez a „győzni, bármi áron”.

– *Cini nagyon szeretett menni, világot látni. Nem egyfajta menekülés állt a rengeteg utazás hátterében?*

– Nem. Egészen más. Tudod, mit szeretett a legjobban az utazásban? Hazajönni! Már amikor csomagolta a bőröndjét, akkor is az járt a fejében: milyen jó lesz arra hazajönni, hogy amíg ő távol volt, minden probléma megoldódott.

Amúgy, ha engem kérdezel, azt gondolom, hogy a dol-

gok nagy része idővel magától is megoldódik, nem kell ahhoz elutazni. Ezt persze az emberek nem hiszik el.

– *Apád halálát végül a depresszió egyik szövődménye, az alkoholizmus, illetve annak testi következményei okozták, nem?*

– Az őt kezelő orvos, dr. Várady Géza egyértelműen a depressziót jelölte meg okként, míg Párizsban élő addiktológus unokaöcsém, Dani a leletek alapján egyértelműen az alkoholizmusnak és a májcirrózisnak tulajdonította apám halálát. Dani szerint ezt az orvosok valószínűleg tapintatból nem akarták megmondani anyámnak. Merthogy az alkoholizmus szégyellendő. Gabi esetében is az volt a hivatalos verzió, hogy szívbeteg, na jó, esetleg az, hogy „idegi alapon” beteg. A skizofréniát sosem említették, én legalábbis nem emlékszem rá.

– *Marci, van benned harag apád gyengesége miatt?*

– Megvallom, amikor Cinin elhatalmasodott a kedvetlenség, mi a családon belül nagyon haragudtunk rá. Micsoda gyenge ember, mondogattuk, miért nem rázza meg egy kicsit magát? Miért nem úszik szinte már soha, miért nem jár már vízilabdázni, amit régen imádott, és ami biztos rendbe hozná?

Ma már röstellem a dolgot. Csak a halála után megjelent *Naplójából* tudtam meg, hogy mennyit szenvedett.

Frenreisz Károly

*„Egy hosszú út csupán az élet, amelyen mindannyian
végigballagunk.”*

Frenreisz bátyja, Latinovits Zoltán 1976. június 4-én, 45 évesen veszítette életét. Párja, Ruttkai Éva sosem hitte el, hogy Latinovits szándékosan választotta a halált. Az emberek azonban úgy gondolták, hogy a karizmatikus színész maga döntött a sorsáról, amikor vonat elé vetette magát. Akkoriban számos mendemonda keringett Latinovits betegségéről: örült volt, egzaltált, skizofrén...

Frenreisz Károly eloszlatja a kételyeket. Mint mondja, a Színészkirály kétpólusú, úgynevezett mániás depresszióban szenvedett. És minden kétséget kizáróan öngyilkosság okozta halálát.



– Apátok ugyan különböző, de Latinovits Zoltán, Bujtor István és te is ugyanattól az anyától születtetek. Istvánnal tehát édestestvérek vagytok, míg Zoltánnal féltestvérek voltatok. Érződött a különbség?

– Nem. Nagyon bensőséges volt a kapcsolatunk Zolival.

Azt hiszem, én voltam nála a kedvenc. Sokszor eljött a koncertjeimre, izgult értem. Amikor rossz passzban volt, a betegsége miatt, és az egész világot gyűlölte, engem akkor is fenntartás nélkül elfogadott. Nagyon szerettük egymást.

– Mikor jelentkeztek Latinovitsnál a depresszió tünetei?

– Fiatalon, már egyetemista korában utaltak jelek arra, hogy gond van. Építésznek készült, és olyan tehetségesnek tartották, hogy ott akarták tartani tanársegédnek. Ő azonban úgy érezte, képtelen megcsinálni a diplomamunkáját. Már akkor is jellemző volt rá, hogy amikor „fönt” volt, elkezdett pörögni, amikor meg „lent”, akkor ült otthon két-három hónapig. Olyankor képtelen volt a munkára. Meg kellett várni, amíg ebből az állapotból lassan kijött, és utána ment tovább az élet úgy, mint addig. Tulajdonképpen a köztes időszakokban érezte magát a legjobban. A depressziós állapotot ugyanis nem azonnal váltotta a mániás fázis, a kettő között volt egy hol rövidebb, hol hosszabb, de teljesen kiegyensúlyozott szakasz. Olyankor normális mederben folyt az élete.

– Lehet tudni, hogy kitől örökölhette a betegsége való hajlamot?

– Az édesapjától, egy lecsúszott dzsentritől, akinek egykor Dél-Magyarországon, a Bácskában voltak birtokai, de azokat egytől egyig elkótyavetyélte. Jóképű fiatalember volt, édesanyám kamasz lányként teljesen belehabarodott. Amikor Zoli megszületett, anyánk még csak húszéves volt! Rövidesen el is vált a férjétől, s ennél a pontnál Zoli apja eltűnt a család látószögéből. Annyit azért tudunk az elbeszélésekből, hogy rá is jellemző volt a kedélybetegség. Még annyit a familiáris „ügyeinkről”, hogy anyánk néhány év múlva feleségül ment dr. Frenreisz István kardiológus-belgyógyászhoz, aki nekünk Bujtor Ist-

vánnal édesapánk, de Zolit is saját fiaként nevelte. István tizenegy, én tizenhat évvel vagyok fiatalabb Zolinál.

– *Akkoriban még nem álltak rendelkezésre azok a korszerű gyógyszerek, amelyekkel ma megkönnyítik a depressziósok életét. Latinovits Zoltánt hogyan kezelték?*

– Nem tudnám megmondani, mit szedett. Volt azonban két orvos az életében, akikben vakon hitt. Egyikük, dr. Haitsch Emil, a Róbert Károly körúti kórházban dolgozott, és édesapám barátja volt. Hozzá járt Zoli a betegsége elején. Egy vele való beszélgetés mindig fontos volt a bátyám számára. A másik szakember, aki később kezelte, dr. Pertorini Rezső, a Völgy utcai kórház akkori vezető orvosa. Ő is nagy hatással volt Zolira. Szemmel láthatóan javult az állapota, ha túl volt egy Pertorinivel való beszélgetésen.

– *A színházi és a filmes szakma mennyire volt toleráns Latinovits betegségével?*

– Amikor Zoli „lent” volt, úgy érezte, hogy azokat a szerepeket sem képes eljátszani, amelyeket előtte már százszor jól eljátszott. Volt olyan, hogy három hónapig nem tudott színpadra lépni. Ezt biztosan nem volt könnyű elfogadniuk a színházcsinálóknak, a filmeseknek, de hát nem volt mit tenni. Így aztán a produkciók létrehozásakor be kellett kalkulálni Zoli betegségét az őt éppen akkor foglalkoztató színházi vagy filmes vezetésnek.

Nehéz dolog ez. Van egy tündökletes színész, akivel be akarod mutatni az adott darabot, de ennek a tündökletes színésznek kiszámíthatatlan az állapota. Két lehetőség van: vagy nem szerződted, és egy kevésbé jó színésszel oldatod meg a feladatot, vagy a Színészkirályt hívod, és vállalod a kockázatot, hogy esetleg várnod kell, amíg rendbe jön. Mivel Zoli tényleg borzasztó tehetséges volt, a színházak

különböző műsorterv-átszervezésekkel, beugrásokkal, a filmek forgatási szünetekkel igyekeztek kibekkelni a bátyám rossz periódusait. Kénytelenek voltak, minekutána sok színházi előadás és számos film kifejezetten rá volt építve.

Még valami. Dacára annak, hogy akkoriban keveset tudtak erről a betegségről, mégis azt mondom, sokkal emberségesebben, megértőbben álltak hozzá. Nem vagyok meggyőződve arról, hogy ezeket a gesztusokat ma megtennék. Még egy Latinovitsnak sem, holott szerintem nyilvánvaló, hogy a bátyám betegségének is része volt a zsenialitásában. Vallom, hogy ha ő egészséges, akkor sosem válik mérföldkővé a magyar színháztörténetben.

– *Sokan emlékeznek úgy Latinovitsra, mint nehéz, problematikus emberre.*

– Igen, voltak allűrjei. De ezek a tehetségtelenség iránti intoleranciájából fakadtak. Álma egy eszményi színház létrehozása volt, ahol a legutolsó epizód szerepet is egy őstehetség játszotta volna. A feszültségek, amelyekre egykori kollégái emlékezhetnek, abból adódtak, ha valakivel szemben, akit nem tartott alkalmasnak, elvesztette a türelmét. És mivel szókimondó volt, ezt nem is rejtette véka alá. Hozzáteszem, a repertoárjában minden lehetséges embertípus szerepelt, a kenyérre kenhető cimborától az őrjöngve szitkozódó elmebajosig. Egyébként a magánéletét illetően sem volt ez másként.

– *Egyik nagynéném, Illés Vera a Vígszínház vezető fodrása. Már akkor is ott dolgozott, amikor bátyád a társulat tagja volt. Vera azt mondja, hogy dacára Latinovits rossz hírének, ő például sosem tartott tőle. A Színészkirályra nem volt jellemző, hogy lefelé rúgott volna. Sőt egy fodrászt, egy kellékest sokszor jobban tisztelt, mint a színész kollégáit.*

– Mondom, a tehetségtelenséget nem bírta elviselni. Egy kiváló fodrászt nyilván tisztelt, és nem bántotta volna meg semmi pénzért. Egyszer, egy átivott éjszaka után, egy sarki kiskocsmában találtam rá, ahol szeneslegényekkel fröccsözgetett. Már messziről hallottam a hahotázásukat, Zoli tökéletesen értette a nyelvüket. Ilyen értelemben abszolút nyitott volt.

– *Latinovits a depressziója miatt ivott?*

– Ez bonyolult. Az elején buliból ivott. Amikor lekerült a Debreceni Csokonai Színházba segédszínésznek, jó barátságba került egy – akkor még – Hoffmann Géza nevű (később Hofi Gézaként ismertté lett) segédszínésszel. Gyakran elmentek az Aranybika Szálló bárjába mulatni. Egyik este, amikor a zongorista ahhoz a dalhoz ért, hogy „Egy hosszú út csupán az élet, amelyen mindannyian végigballagunk”, s annak is a refrénjéhez, miszerint „Nincs egy lyukas vasunk, így él a vagabund”, akkor fölálltak, és meghajoltak felé. Nagyon tudtak mulatni. A későbbiekben Zoli már csak azokban az időszakokban ivott, amikor pörgött, tehát a mániás fázisokban. Olyankor nagyon keveset aludt, keveset evett, és állandóan mehetnékje volt. Kényszeresen, mindig mennie kellett valahova. Tehát az alkoholt nem úgy használta, mint sok depressziós, hogy ha megiszom két féldecit, attól jobban leszek, és oldódnak a szorongásaim. Sőt, amikor depressziós volt, örültünk, ha egyáltalán ásványvizet vett magához.

– *Hogyan érzékelték a környezetében élők, hogy egyre súlyosbodott a betegsége?*

– Eleinte években lehetett mérni a fázisok váltakozásait. Volt olyan, hogy egy depressziós fázis után két évig semmi baja sem volt. Később azonban rövidülni kezdtek a ki-

egyensúlyozott, normális időszakok a depressziós és a mániás fázisok között, így aztán folyamatosan közeledtek egymáshoz a rossz fázisok, mígnem egyszer csak összeérttek. Akkor már be kellett vinni a kórházba altatókúrára. Leszedálták, nyugtatták.

– *Hogyan értesültél a haláláról?*

– Lengyelországban turnéztam a Skorpió együttesel, amikor üzenték, hogy Zoli öngyilkos lett...

– *Biztos, hogy öngyilkos lett?*

– Igen, ebben száz százalékig biztosak vagyunk. Sajnos Zoli halála után egyesek mindenféle mendemondákkal megpróbálták a pletykaújságok szintjére vinni a dolgot, kitaláltak mindenféle egyéb alternatívát, nem kímélve családunk élő tagjait sem. Sajnos mindenhol léteznek ilyen hiénák, akik egy ember halálából remélnék sok pénzhez jutni. Könyvet jelentetnek meg Zoliról olyanok, akik gyűlölték, meg hasonlók. Mindenki gondoljon arra, akire akar... De visszatérve: a hír hallatán azonnal megszakítottuk a turnét, és rohantam haza. Amikor megérkeztem, apám keserűen csak annyit mondott: „Fiam, egy ilyen élet után sajnos egy ilyen halál dukál.” Valóban, a bátyám élete rettenetesen zűrzavaros volt. Olyan gazdag és változatos, izgalmas és elrettentő, hogy én magam se tudtam volna őt elképzelni, amint „ágyban, párnák közt” haldoklik. Nem illett volna bele a Latinovits-képbe.

– *Édesanyátok ma, 95 évesen is jó egészségnek örvend. Miképpen próbálta feldolgozni a fia elvesztését?*

– Ezt nem lehet feldolgozni. Nem lehet feldolgozni, hogy egy szülő temeti el a gyereket. Négy hónap telt el a bátyám halála után, amikor először el tudott menni Zoli házába. Akkorra valamelyest stabilizálódott az idegállapo-

ta, de a látogatás miatt azonnal visszaesett. A mai napig összerendezem, ha elmegy egy vonat a balatonszemesi ház mögött, és a masiniszta megnyomja a dudát.

– *Régóta foglalkoztat a kérdés, engeddd meg, hogy most feltegyem: Sosem fordult meg Latinovits fejében, hogy családot alapítson, gyereket vállaljon?*

– Élete utolsó évében, amikor Ruttkai Évával megrendült a kapcsolatuk, és Zoli elkezdett más nőkkel is találkozgatni, egyre többet foglalkozott ezzel a kérdéssel. Az sosem derült ki számomra, hogy miért nem lett gyereke, családja, de... én azt hiszem, tudat alatt attól félt, hogy a gyerekei esetleg örökölnék az ő betegségeire való hajlamát. S hogy a sors milyen „alapos” rendező: Zoli öngyilkosságával meg is oldódott a probléma. Megszakított egy láncot, s ezzel megszabadította saját lehetséges és valós családját egy átoktól és egy újabb esetleges tragédiától.

Pozsgai Zsolt

„Hat nő, hat szerelem és hat öngyilkossági kísérlet.”

Szécsi Katival, a tragikusan fiatalon elhunyt énekes, Szécsi Pál nővérével egy ideig kifejezetten jó kapcsolatban, már-már barátságban voltam. Sokat beszéltünk Pali életéről, a depressziójáról, és én szívből tiszteltem és tiszteltem Katit, ezt a tiszta, erős asszonyt, aki mindvégig kiállt a testvére mellett.

Három éve fölmerült, hogy film készül az énekes életéről, mégpedig Szécsi Kati *Palika* című könyve alapján. A terv csupán terv maradt, hogy miért, rejtély. Kati megváltoztatta a telefonszámát, és eltűnt a világ elől. Elérhetetlen volt, még a közös ismerőseinknek is. Márpedig nagyon szerettem volna, ha beszél az öccséről a könyvében. Hetek, hónapok hasztalan kutatása után megtudtam, hogy az Aranytíz Színházban bemutatják Pozsgai Zsolt darabját, amelyet Paliról írt Szécsi Kati könyve alapján. Felkértem hát Zsoltot a közvetítésre, s üzentem vele Katinak, hogy szeretném fölkeresni, megadná-e a telefonszámát. Másnap Zsolt közölte, hogy Kati kérésére nem adhatja ki a számot. Se nekem, se másnak. Nem ér-

tettem, mi történt. Gondoltam, a premieren biztos ott lesz Kati, s ha török, ha szakad, odamegyek hozzá, és megkérdézem, megbántottam-e valamivel.

Amikor meglátott, kiszaladt arcából a vér. Sietősen biccentett, aztán „Ne haragudj, a családommal vagyok” mondattal faképnél hagyott.

Ilyen még nem esett meg velem. Szomorú voltam. Sejtettem, hogy sértettség lehet a háttérben. Amikor kútba esett a Paliról szóló film, akkor Kati az egész világra megharagudott. Azóta is elzárkózik a nyilvánosság elől. Működnek az életösztönei, védi magát és az övéit. Megértem.

Pali történetéről azonban nem akartam letenni, mert szinte minden vele kapcsolatos momentum tanulságos lehet a depresszióban szenvedő sorstársak, de az egészségesek számára is. Nem beszélve arról, hogy egy ország hiszi azt, már mindent tud egykori bálványáról. Ez tévedés, amire Pozsgai Zsolttal készített interjúm a bizonyíték.



Az előadáshoz készült műsorfűzetben ezt olvasom tőled:

„Hat nő, hat szerelem és hat öngyilkossági kísérlet.

Palit és Katit szüleik korán magukra hagyták, a későbbi sztárénekes nevelőotthonok lakója volt, mígnem a véletlen a manökenpályára sodorta. Innen kezdve élete megállíthatatlanul haladt előre a népszerűség felé, de a szeretethiánya maradt.

Az énekes elkeseredetten kapaszkodott mindenkibe, aki elfogadta a szeretetét, ám annál nagyobb lett a csalódása, amikor visszaéltek vele. A darab hat szerelem története, kezdve a lengyel manökentől egészen a híres színésznőig, Domján Editig. Közben kibontakozik egy szeretni való sors és egy korszak. Szécsi örömei, kudarcai.”

– Akik jegyet váltanak az előadásra, egy sztár magánéletébe kukkanthatnak be?

– Sem a „magánélet”, sem a „sztár” kifejezést nem tartom ideálisnak Szécsi esetében.

– A temetőben mindig friss virág van Pali sírján. Harminc évvel a halála után! Imádják a dalait, szívesen idézik fel legendás alakját. Mi hát Szécsi, ha nem sztár? A darabod pedig elsősorban a szerelmeiről, a csalódásairól, a megpróbáltatásairól szól. Mi ez, ha nem magánélet?

*– Én nem hiszem, hogy egy ilyen embernek, mint Szécsi Pál, volt vagy lehetett klasszikus értelemben vett magánélete. Már a hangjában, az éneklési módjában is benne volt az egész sorsa. Ezért is nem helyénvaló az ő esetében a manapság használatos, agyonkoptatott „sztár” kifejezést használni. A sztár távoli csillag, elérhetetlen bálvány. Szécsi azonban mindenki családtagja volt. A hatvanas-hetvenes években voltak olyan színészek, írók, énekesek, akik valamitől magukon viselték-cipelték az összes többi ember sorsát. Hogy mire gondolok? Amikről például Szécsi énekelt, azok nem csinált vagy elképzelt élmények voltak, hanem a megélt valóság. Ráadásul a valóságos élmények hiteles hangon szólaltak meg, Szécsi Pál ugyanis hiteles ember volt. Olyasvalaki, akihez az embereknek közük volt. Mindegyik embernek. Én például egy Szilágy nevű faluban nőttem fel, és tisztán emlékszem, amint nyolcévesen, az asztalon állva, torkom szakadtából éneklek *Két összeillő ember* című slágerét. A Palika iránti szeretet múlhatatlan és nem korfüggő: a mai lázadó kamaszok se tekerik el a rádiót, ha Szécsi Pálslágert hallanak. Inkább fölhangosítják.*

Szécsi tehát nem olyan ember volt, akinek magánélete lehetett volna. Vegyük például a kor másik nagy jelensé-

gét, a Záray-Vámosi házaspárt. Nekik volt egy szép magánéletük és volt egy művészetük. A kettőt okosan szét tudták választani. De nem is érzel a dalaik mögött tragikus sorsszerűséget! Korda György, Koós János és a többiek is kiegyensúlyozottan élnek a mai napig. Én Szécsit kivenném ebből a körből. Ez az ember nem itt volt. Itt élt közöttünk, de nem volt köztünk. Nem véletlenül próbált meg elmenni külföldre, nem véletlenül élte az életét úgy, ahogy élte. Elvágódott, más akart lenni, miközben mi, többiek mind olyanok akartunk lenni, amilyen ő volt. Szerettünk volna úgy bánni a nőekkel, ahogyan ő tette. De – borúlátó kamaszként – az öngyilkossági kísérleteinek leutánzása is megfordult a fejünkben. Csak míg mi fantáziáltunk, ő meg is tette az utolsó lépést.

– *A darabban mennyi a fikció és mennyi a valóság?*

– Egy dokumentumokra épülő szépirodalmi műnél fontosak az adatok, a személyek, az események, a helyszínek, de azért a szerző szabad kezét kap a stilizálásra, a színezésre. Közben figyelembe kell venni az alkotásra kiválasztott műfaj sajátosságait, illetve a szerző korának követelményeit. Egy példa: a barát, Laci alakja több barátból van összegyúrva. Képtelenség lett volna mindegyiket felvonultatnom a darabban. Esetemben egyébként Szécsi Kati könyve volt a leghitelesebb forrás. Úgy éreztem, az ő írása mutatja meg leginkább Szécsi Pál életterét, a személyiségében lakozó tragikumot.

– *Szécsi Pál életét örökre meghatározta az édesanyjához fűződő viszonya. Ez megjelenik a darabban?*

– Hogyne. Egyébként az én nagyon személyes – és nem tudományos – magyarázatom szerint minden embernek van egy ősanyakomplexusa, csak míg a nők ezt

ki tudják heverni, a férfiak nem. Talán mert egy nő képes továbbadni az anyaságot. Nem tudom... Mindenesetre már-már közhelyszerű, hogy Pali szinte betegesen kötődött a nőkhöz, s hogy az összes kapcsolata tragikusan végződött. Szerintem a magánéleti kudarcai visszavezethetők az anyjával kapcsolatos veszteségélményhez, amely nyilván feloldhatatlan traumát jelentett számára.

– *Gondolom, jóképű és népszerű énekesként nem jelentett számára túl nagy gondot partnert találni.*

– Más megszerezni egy hölgyet, és más megtartani. Palinak az első mindig sikerült, a második azonban... Egyrészt mindig nagyon szerencsétlenül választott. Férjes asszonyok, barátok feleségei, végzetszerű nők stb. Eleve reménytelennek indult kapcsolatok. Aztán ha meg-meglátta is egyikben-másikban a lehetséges harmóniát, békét, egyszerűen nem hitte el, hogy neki is sikerülhet. Hogy valóban sikerülhet. Hisz a belső békétől egyszer már megfosztották, ráadásul a legfontosabb nő vette el tőle a harmóniát: az anyja. Valószínűleg, amint közel került a boldogsághoz, megijedt. Nem hitte el, hogy ez neki jár, hogy megérdemli, és rettegett, hogy elveszíti. Inkább maga dúlta fel a harmóniát, csak hogy még véletlenül se kelljen elveszítenie.

– *Tipikus depressziós tünet egy kezdődő kapcsolatnál: már az elején szorongsz, hogy vajon meddig tart a boldogság. És még bele se merülsz igazán a szerelembe, de máris gyászolod.*

– Nem depresszió-szakértő vagyok, hanem író. De úgy látom, hogy a depresszív emberek valamiért félnek kapni. Ezzel szemben folyamatosan adni akarnak, mert azt hiszik, hogy ettől lesznek szerethetők. Majd nem értik, hogy a fo-

lyamatos áldozatkészségük és önzetlenségük ellenére miért éri őket mégis olyan gyakran csalódás, visszautasítás.

– *A legtöbben ma sem értik, miért lett öngyilkos az a Szécsi Pál, akit egy ország hordozott a tenyerén. Mégis, mit akarhatott még, kérdezik az emberek.*

– Ne keressünk logikát, ne keressünk ésszel magyarázható indokokat. A rációnak itt nincs szerepe. Ha valakit szeretnek, attól az még kitűnő viszonyban lehet a halállal. Azt hiszem, legbelül egyáltalán nem érdekelte Szécsi Pált a közönség rajongása. Talán el sem jutott a tudatáig, hogy milyen sokan szeretik. Nézd meg az archív felvételeken a mosolyát, amikor tapsolnak neki. Szomorú mosoly. Lehet, hogy gondolatban már másutt járt. Pedig frenetikus volt, amit a színpadon csinált. Ha ezeket a dalokat bárki más énekli, egyszerűen nem léteznek.

– *Más lehetett Szécsi halálhoz való viszonya, mint a többi emberé?*

– Pali az életét szerintem csupán átmeneti állapotnak tekintette. Ő és a sorstársai valahogy mindig akkor haltak meg, amikor kellett. Ma sem tudjuk elképzelni, mi történt volna, ha életben maradnak. Domján, Latinovits, Szécsi...

– *Az a fajta előadó-művészet, amit Szécsi képviselt, csak fájdalomból születhet?*

– Hát persze. Hogyan máshogy? És ha ennyire érzékeny és szenvedélyes vagy, a más fájdalmát is a magadénak érzed. Pali az utolsó szerelmétől, Domján Edittől meg is kapta a végzetes receptet fájdalmainak megszüntetésére. Domján nem látta, hogy ugyan hová mehetne még onnan, ahol akkor tartott az életben, a pályán. Átsétált hát egy másik állapotba. Paliban meg mi fogalma-

zódott meg? Megyek utána! Megyek utána, mert csak egy másfajta helyzetben tudunk egyggyé lenni.

– *Mit gondolsz, miért próbálta meg annyiszor eldobni az életét, és miért pont 1973. május 1-jén sikerült neki?*

– Ez egyfajta játék volt. Játék halállal és élettel. Ha az ember játszhat az élettel, a halállal miért ne? Főleg ha úgy érzi, hogy a lényegnek vége van. Miért ne lehetne abbahagyni, ha az ad békét?

Payer András

„A temetésén ötezer ember sírt egyszerre. De már késő volt.”

Palinak nem csupán pályatársa volt Payer „Öcsi” András, de zeneszerzőként olyan számokat írt neki, mint például a *Gedeon bácsi*, a *Mostanában hosszabbak az éjszakák* vagy a *De akkor már hol leszek én?*



– Milyen volt a kapcsolatot Szécsivel?

– Palika a barátom volt, majdhogynem testvéri kapcsolat volt közöttünk. Bármikor följöhetett hozzánk, anyukám is nagyon kedvelte őt. Közel laktunk egymáshoz, ő a Rózsadomb alján, mi meg a tetején.

– Hogyan ismerkedtetek meg?

– Pali manöken volt, tulajdonképpen az első számú férfi modell az országban. Gyakran találkozhattunk exkluzív divatbemutatókon, ahol én már dalokat, ő pedig férfikollekciókat mutatott be. Arra már nem emlékszem, honnan jött az ötlet, hogy ő is megpróbálkozzon az énekléssel, mindenesetre tény, hogy első sikerét az Eszperantó Fesztiválon (!) érte el az egyik dalommal (*De akkor már*

hol leszek én?). Itt hívta fel magára a figyelmet, és innen válogatták be a Táncdalfesztivál előadói közé, ahol valószínűleg robbant az általa előadott *Csak egy tánc volt* című Vadas-Varga-szerzemény.

– Mikor vetted észre rajta először, hogy túlérzékeny, gyakran labilis ember?

– Tudtam róla, hogy egyszer már megkísérelt öngyilkosságot, amikor válnia kellett a gyönyörű, szőke lengyel feleségétől. Közös munkáink során jobban megismerve rájöttem, hogy hatalmas szíve van, de talán érzékenyebb is, mint egy átlagember. Szeretetéhsége kielégíthetetlen volt. Ám a krízisek akkor mélyültek el, amikor hatalmába kerítette őt az alkohol. Szerintem altatót is szedett olykor-olykor, az italozással párhuzamosan. Ez nagy hiba, mert mindkettő – nagy mennyiségben – külön-külön is életveszélyes, hát még együtt. Hiszen ilyenkor közbelép a szinergizmus, azaz a szerek egymás hatását kiszámíthatatlanul felfokozzák. Pali nem az a fajta piás volt, akivel meg lehetett állni egy pohár sör után, hiszen alapelve – „mindegy, hogy mit iszunk, csak ártson” – arra determinálta, hogy válogatás nélkül mindent összevissza és nagy mennyiségben igyon. A színpadon akkor volt a legjobb, ha előadás előtt csak ásványvizet ivott, hiszen a belső tűz nála a génjeiből fakadt, mindenféle segédeszköz nélkül.

– Tulajdonképpen miért alkoholizált?

– Azt hitte, hogy ő is akkor lesz nagyfiú, ha úgy iszik, mint a többiek. Abban is van igazság, hogy az első pohár után oldódtak a gátlásai, szorongásai, ezért úgy vélte, hogy csak az alkohol segítségével tud laza és kötetlen lenni. Ezzel nem is lett volna semmi baj, csak amikor átbillent, akkor a csúszda tízszer olyan hosszú ideig tartott, mint a felszálló ág. És

mégis: az oldódásért vállalta a csúszdát. Kibillent a ritmusból.

Egy olyan ember, aki nap mint nap az érzelmeivel dolgozik, többnyire már alapjáraton labilisabb, mint egy „civil”. Palinak meg aztán állandóan parázslottak az idegei, folyton izzott. Hogy miért ivott? Levert hangulat miatt, feszültségoldás miatt. Itt volt egy pasas, aki úgy nézett ki, mint egy olasz filmszínész, és halálosan gátlásos gyerek volt. Mondok egy példát. Lent voltunk nyáron a Balatonon, egy központi ORI- (Országos Rendező Iroda) műsor keretén belül. Hofi, Koós, a kor sztárjai, Füred, Siófok, egy szezonban ötven előadás. Mi már reggel nyolckor mentünk ki a strandra csajozni, kivéve Palikát. Szerintem nemcsak az anyakomplexus miatt udvarolt idősebb nőknek, asszonyoknak, hanem azért is, mert a társaságukban csökkentek a gátlásai.

– *Milyennek láttad a kapcsolatot Domján Edittel?*

– Szerelmük hajnalán volt egy közös fellépésünk Palival Debrecenben. Az Aranybikában szálltunk meg, és bár a mai árakhoz képest olcsó volt a telefon, Pali mégis egyheti gázsiját trécselte el Edittel. Minden éjszakát végigtelefonáltak, nagyon komoly volt az egymáshoz való ragaszkodásuk.

– *Ha így imádták egymást, akkor mi volt az a kötődésüknél is nagyobb erő, amely miatt Domján eldobta az életét?*

– Túl Edit szakmai gondjain, illetve azon, hogy reménytelennek látta a jövőjét, azért le kell szögeznünk: két ilyen idegrendszerű ember nem biztos, hogy jól tesz egymásnak. Nem biztos, hogy erősítik, építik egymást. Egy űrt csak egy olyan ember tud betölteni a másik ember életében, akinek van miből betöltenie, nem pedig olyan, akinek ugyanolyan űr van a sajátjában.

– *Az orvosok vajon miért nem tudtak segíteni Szécsin?*

– Csak akkor találkozott orvosokkal, amikor azok már az életéért küzdöttek, mégis az első adandó alkalommal kiszökött a kórházból. Nem mintha igazán meggyógyult volna, csak egyszerűen nem vett tudomást az állapotáról.

– *Mesélj egy kicsit részletesebben Paliról!*

– Naiv, esendő, őszinte gyerekként, mindig megmondta, ha valami nem tetszett neki. Éltető, lelki oxigénként vágyott a baráti szeretetre, amit sokszor nem kapott meg. Sokan kihasználták, és sokan éltek a jóhiszeműségéből. Olyan romlatlan volt, mint egy ötéves gyerek. Egyáltalán nem értett például a pénzhez, nem tudott szerződni. Egyszer több nőnap rendezvényen kellett föllépniük, és ő egy úgynevezett pausale szerződést írt alá, ami azt jelenti, hogy egy fix összegért annyi fellépést kellett csinálnia, amennyit mondanak neki. Ez idáig rendben van, de azt azért nem hiszem, hogy rajta kívül bárkivel meg tudták volna tenni, hogy hajnali ötkor egy kricsmiben kelljen énekelnie nőnap rendezvény címén.

Egy jó sztorinak, egy jó estének, egy jó dalnak minden esetben ujjongva örült. A *Gedeon* bácsiért például majd megőrült. Nem is csoda, azonnal elkapta a fonalat. Nagyon sokan próbálták azóta elénekelni, de senkinek se sikerült igazán. Meg kell hallgatni, ő hogyan csinálta! Végigrohögte az egész nótát, miközben kiválóan énekelt. A dal különben úgy született, hogy írtunk neki egy lemezt *Tárd ki ablakod!* címmel, amin nem volt egyetlen svungos nóta sem, csak csupa líra. Az utolsó pillanatban S. Nagy István kitalálta, hogy kell szerezní valami bohókás nótát is. Eszébe jutott, hogy van egy Schlezinger bácsi nevű fodrász a Gellértben, akinél sorban állnak a csajok, na, azt ír-

juk meg Palinak! Eredetileg az is volt a nóta címe, hogy *Schlezinger bácsi*, de a Hungaroton nem fogadta el. Így lett Gedeon. Mindenesetre Szécsi imádta, hogy végre bohózkodhat egy kicsit.

– *Mi volt számodra az első intő jel a barátoddal kapcsolatban?*

– A disszidálása az akkori NSZK-ba. Itthon csúcson volt, imádták. Egyszerűen megmagyarázhatatlan volt a döntése. Akkor ütött szöget a fejembe, hogy baj van Pali valóságérzetével. Hogy nem érzi, nem érti vagy nem hiszi el, mennyien szeretik. De ez nem érdekelte. Csalódott a szerelmében, és bánatában elment. Itt hagyott egy ilyen karriert, csak mert egy nő nem egészen olyan volt, amilyennek elképzelte. Elképesztő, ugye? Ráadásul azt hitte szegény, hogy ott kint is le tudja majd másolni az itthoni karrierjét. Ebből persze semmi sem lett. Inni kezdett, kocsmai verekedésekbe keveredett, egy kikötőben a matrózok majdnem halálra verték. Aztán valahogy visszacsempészték az országba, amit csak a tehetségének és a népszerűségének köszönhetett. Bárki mást leültettek volna, ha ilyen priusszal vissza meri dugni az orrát.

– *Hogyan alakult az élete a hazatérése után?*

– Gyakorlatilag ott folytatta a karrierjét, ahol abbahagyta. Legalábbis látszólag. Csak közben „három végén” égette a gyertyát. És onnantól fogva borítékolhattuk, mi lesz a vége. Mindenki tudta, hogyan végzi majd Pali, csak azt nem, hogy mikor történik meg a tragédia. Én például két nappal a halála előtt találkoztam vele, és semmit sem vettem észre. A temetésén ötezer ember sírt egyszerre. De már késő volt.



A Pozsgai- és a Payer-interjú után tudomásomra jutott, hogy Fodor János 1996-ban készített egy beszélgetést a Magyar Rádióban Szécsi Katival, amelyben Kati az öccsére emlékezett. Kollégám nagyvonalú hozzájárulásával részleteket közlök az ott és akkor elhangzottakból, szó szerint idézve Kati szavait.

A beszélgetést hallgatva-olvasva újra felvetődtek bennem az engem is gyötrő kérdések:

Milyen törést okozhat az ember életében az elutasítás, különösen ha az édesanyja utasítja el?

Milyen fontos egy óvó, védő család, egy biztonságot adó testvér?

Milyen felelősséget, türelmet, megértést, teherbírást követel egy depressziós a családjától, a barátaitól?

És milyen fontos a környezet, az emberek, akik körülveszik a beteget, illetve milyen társat, barátokat rendel mellé a sors?

*Részletek a Szécsi Katival készült
rádiós beszélgetésből*

„Akkor, amikor Edit halálát megtudtam, akkor az első az a rettenetes ijedelem és fájdalom volt, aztán a következő lépés, hogy segítenem kell a testvéremnek, akit ez a hír nyilvánvalóan nagy fájdalommal fog érinteni, és egy olyan emberről van szó, aki már többször megkísérelt öngyilkosságot addig is. Elrohantam a testvéremhez, akit aztán a Kálvária téri ideggondozóban helyeztem el orvosi tanácsra. És akkor, amikor Pali lábadozni kezdett, mert az első napokban altatták, és amikor kommunikálni lehetett vele, akkor sokat beszélgettünk. Megpróbáltam neki megmagyarázni, hogy az ember ugyan felelős minden tetteért, de azt nem tudhatja, hogy az esetlegesen nagyon súlyos következményekkel járhat a másik részére. És ezzel tovább kell tudnia élni.”

„A Kálvária téri kórházban én megnyugtatónak találtam Pali állapotát. Bíztam az ottani orvosokban, hogy nem fogják őt kiengedni. Ennekem pedig a zsebemben lapult a repülőjegy, ami karácsonyra szólt, amikor is az 56 óta nem látott édesanyámat meglátogathattam volna. Ezt Edit halála miatt elhalasztottam. Hittem Palinak, amit nem lett

volna szabad, hittem abban, hogy vigyázni tudnak rá. És január 17-én elrepültem Amerikába. Pali kijött a kórházból, és kiment Németországba, az akkori Nyugat-Németországba, és onnan fölhívott az édesanyámnál telefonon, Los Angelesben. Mint egy kisgyerek. »Ha te ott vagy anyánknál, aki után mi állandóan vágyódtunk, mert 56-ban búcsú nélkül hagyott itt bennünket, tizenéves gyerekekként, akkor én is jönni akarok.« Az édesanyám épp nem volt otthon, de azért én már láttam ott egy-két nap alatt, hogy ez így nem lesz jól, és kértem Palit, hogy másnap újból hívjon fel. Elmondtam édesanyámnak, hogy Pali Németországban van, és szeretne kijönni. És az édesanyám azt mondta nekem, hogy ő nem azért jött el több ezer mérföldre Budapesttől, hogy a kölykei utána jöjjenek. Pali másnap felhívott, és tudtam, hogy én ezt nem mondhatom el a testvéremnek, akiről tudtam, hogy milyen nagyon vágyódik az édesanyja után, és inkább maradjon egy kielégítetlen szép vágy benne. Ezt nem lehetett elmondani. Ezeket a szavakat...”

„Én februárban jöttem haza, ő valamivel később: tépetten, kopottan, nem egészen józanul, egy taxival a Rákóczi téri lakásba. Pénz nélkül, és nem tudta, hogy hogyan került haza Németországból.”

„Amikor hazajött, akkor egy nagyon zaklatott és általam kevésbé ismert időszak következett. Foszlányokat tudok, egyrészt tőle, másrészt a hallottakból. Rendőrségi kihallgatások, amikor is meg kellett magyaráznia, hogy hogyan került külföldre... Nem tudtam, képtelen voltam visszafogni őt...”

„Május 1-jén történt. Tudtam, hogy Pali a *Felvonulók kérték* című műsorban szerepelni fog. És nekem mindig nagyon fontos volt, hogy lássam, amikor szerepel. És vártam. Aznap éjszakára kellett mennem dolgozni. Fél tízig tudtam várni, és bizony morgolódva mentem el otthonról, hogy nem volt szerencsém, mert csak később került rá sor. És bementem a munkahelyemre, ahol is egy telefon-üzenet várt: egy szabadnapon lévő kolléganőm keresett engem, akit én visszahívtam, és aki elmondta, hogy a barátja egy taxis, aki azt hallotta, hogy Szécsi Pált baleset érte. Mondtam: lehetetlen, ez valami félreértés, mert Palinak éppen nem volt autója. Biztos így hárítottam. Közben dolgoznom kellett: pincérnő voltam egy körúti eszpresszóban, és nem tudtam, hova forduljak. Pali telefonszámát hívtam, az nem válaszolt... Aztán másfél óra múlva, amikor mindennel próbálkoztam már, hirtelen eszembe jutott X.-ék telefonszáma. Kirohantam a Körútra, ahol egy dupla telefonfülke van, vagy legalábbis volt. Felhívtam X.-et, hogy mit hallottam... Szépen hagyta, hogy végigmondjam, s aztán lakonikus rövidséggel közölte velem, hogy végre sikerült Palinak az, ami annyiszor nem.”

S z e m t ő l s z e m b e

Nincs olyan ember, aki a lelke mélyén ne vágyakoznék – akármilyen haloványan és bizonytalanul – a fájdalom s a betegség után, amelytől megszabadult már. Azoknak, akik intenzíven és hosszasan szenvednek, a valószínű gyógyulásuk miatti fatális veszteségre kell majd gondolniuk. Amikor a fájdalom lényünk részévé válik, akkor meghaladása: veszteség, és lehetetlen, hogy ne sajnálkozzunk miatta. Azt, ami a legjobb bennem, a szenvedésnek köszönhetem; de azt is, amit az életből elvesztettem.

Emil Cioran

Dr. Nemessúri Judit

„...egy pszichiátriai beteg, aki ugyanúgy nem tehet a tüneteiről, mint a cukros, óhatatlanul is megterheli a környezetét.”

Nemessúri doktornő 2004 őszéig a Semmelweis Egyetem Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinikáján az Ambulanciát vezette. Ma már főként magánrendelésen fogadja a betegeket. Tíz éve a kezelőorvosom, s ő a könyv szakmai lektora is. Éppen ezért hozzá fordultam azokkal az orvosi kérdésekkel, amelyekre nem vagy csak részben tudom a választ. Az interjúból kiderül, hogy a hangulatbetegségre való hajlam genetikai okokra is visszavezethető, hogy a depresszió nem arisztokratikus „sztárbetegség”, és talán ami a legfontosabb: akarnunk kell meggyógyulni, különben nincs esélyünk kikászálódni a gödörből.



– Mikor jutott arra a következtetésre az orvostudomány, hogy a depresszió valójában az agy biokémiai betegsége?

– Már a pályám elején, huszonöt évvel ezelőtt is komoly vizsgálatok folytak az agyi anyagcserével kapcsolatban, az utóbbi 10-15 évben pedig egyértelműen bebizo-

nyosodott, hogy elsősorban a szerotonin és a noradrenalin (agyi anyagcseretermékek) működési zavara felelős a depresszió kialakulásáért.

– *Melyek azok a külső körülmények, amelyek esetleg stimulálhatják ezt a biokémiai zavart?*

– Rengeteg tényező járulhat hozzá bármelyik betegség, így a depresszió kialakulásához is, ezek közül sokat ismerünk. Az biztos, hogy a depresszió kialakulásában hol kevesebb, hol több szerepet játszik a genetika. A külvilág ingereire testünk a legtamadhatóbb, ha úgy tetszik, a leggyengébb pontján reagál. Márpedig az egyénenként változó, kinek melyik szerve a legtamadhatóbb. Van, aki a külső hatások miatt keringési betegségben szenved, mást gyomorfekély vagy éppen depresszió kínoz.

A betegségre való hajlamosításban szerepet játszik a modelltanulás is. Vizsgálatok bizonyították, hogy a fejfájós anyáknak gyakran a gyermekük is fejfájós felnőtt lesz. Hisz a kicsi éveken át azt látja, hogy anyja nyűgös, nyomogatja a homlokát, kapkodja a tablettákat.

Nem lehet elvonatkoztatni a speciális élethelyzetektől sem. A valós kilátástalanság, a perspektívátalanság például kétségtelen „melegágya” lehet a depresszióknak. Nemrég olvastam egy érdekes cikket arról, hogy Németország keleti részén, tehát az egykori NDK területén sokkal magasabb a depressziósok, az alkoholisták száma, mint az egykori Nyugat-Németországban.

– *Közismert, hogy vész helyzetben, háborús körülmények között nagyon ritka a depresszió. Miért?*

– Miért van az, hogy a súlyos gyomorfekélyben szenvedő katonáknak a háborúban, a lövészárokból magától meggyógyul a betegségük? A háborúhoz hasonló kritikus

helyzetekben teljesen ki vagyunk szolgáltatva a körülményeknek. Tudomásul vesszük tehát, hogy életünk a szerencsén múlik, és semmiféle ráhatásunk sincs a sorsunkra. Ilyenkor – paradox módon – a feszültség megszűnik.

– *Igaz-e az, hogy az intellektualitás is lényeges tényező a depresszió kialakulásában? Azaz hogy a betegség tulajdonképpen értelmiségi betegség?*

– A depresszió nem intellektuális betegség, nem a kiválasztottak betegsége, nem művészbetegség. Hogy mégis így hiszünk, csak azért lehetséges, mert a híres emberekről sokkal többet hallunk-olvasunk, ezért inkább szem előtt van az esetleges betegségük.

Nem hiszek abban, hogy egy érzékeny ember azért érzékeny, mert depressziós, vagy azért depressziós, mert érzékeny. Olyan ember is lehet érzékeny, művészi hajlamú, aki sohasem lesz depressziós. Önt például, Györgyi, egyáltalán nem predesztinálja a betegségre a fogékonyság, az érzékenység, amely amúgy szakmájának mozgatórugója.

Megkockáztatom, hogy – a közhiedelemmel ellentétben – a művészetet nem a depresszió táplálja, hanem bizonyos művészeti ágaknál, a zenében, a képzőművészetben, a táncban az önkifejezés módjainak egyenesen gyógyító hatása is lehet. Ezt a felismerést egyébként alkalmazzuk is a különböző művészeti terápiákban.

A depresszió demokratikus betegség. Nem az arisztokraták vagy a művészek kiváltsága. Sajnos, mondom én, mert akkor sokkal kevesebb lenne a betegünk. Készültek vizsgálatok vidéken, kis falvakban is, s ezek bebizonyították: nem igaz, hogy a városokban nagyobb a depresszió előfordulásának aránya. Sőt! A vidéki falvacskákban picit rosszabb, azaz ezer egészséges emberre ott több beteg jut.

Csak az ottani depressziósok nehezebben jutnak el a szakkezelésre. Rengeteg ember iszik ott is rendszeresen és sokat, ám sokszor depressziós állapot rejlik az alkoholizmusuk mögött. Egy vidéki kis faluban is ritkán fordulnak orvoshoz panaszaikkal az emberek, inkább az italhoz nyúlnak. Így oldják a szorongásukat. Nem is beszélve arról, hogy bizonyos mennyiség után az alkohol együtt jár a gyors elalvással, amely mélynek tűnik ugyan, valójában azonban nem éppen pihenést nyújtó alvás. Mégis, ezen a téren az antidepresszívumok nem tudják felvenni a versenyt az itallal.

– *A depressziósoknak van munkája, otthona, szereti a partnere, szép, fiatal, okos, és mégsem érzi jól magát a világban. Ön mit szokott mondani a pácienseinek, amikor azok rossz állapotuk miatt értetlenkedve felkeresik?*

– Mit mondok? Megpróbálom elmagyarázni, hogy az endogén (vagy major) depresszió igenis betegség. Az agy anyagcserezavara áll a tünetek hátterében, ami akkor is kialakulhat egy adott személynél, ha történetesen éppen ötöse lett a lottón vagy Nobel-díjat kapott.

Ennek ellentéte a régebben endoreaktív depressziónak ismert betegség, amely valamilyen hatásra – például veszteségélmény, haláleset, gyász, válás következményeképpen – jelenik meg. Tehát a betegben megvan ugyan a depresszióra való hajlam, de maga a betegség csak egy fájó, negatív életesemény hatására bukkan fel.

És olyan fajtája is van a depressziónak, amely pszichés traumák sorozata következtében alakul ki, holott a páciens eredendően nem hajlamos a depresszióra.

Az mindhárom fajtában közös, hogy amikor kialakult a betegség, akkor már minden esetben ki lehet mutatni

az agyi anyagcsere-termelés bizonyos alulműködését. Éppen ezért mindegyik esetben lehetséges, hogy gyógyszerrel javítsunk az állapoton.

– *A közelmúltban a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetének munkatársa, Szendi Gábor pszichológus megjelentetett egy tanulmányt A depresszióipar címmel, amelyben főleg Amerikában publikált esetekre és kutatásokra hivatkozva megkérdőjelezi az antidepresszívumok hatékonyságát. Önnek mi erről a véleménye?*

– Kétségtől igaz, hogy az antidepresszívumok piaca óriási, s gyakran ütköznek az üzleti érdekek. De azt állítani, hogy a depresszió gyógyszerei – megfelelő diagnózis és orvosi ellenőrzés esetén – nem hatékonyak, ez egyszerűen vicces. Az elmúlt évtizedek statisztikái azt mutatják, hogy hála a gyógyszeres kezeléseknek, az öngyilkosságok száma például csökkent.

– *Nagyjából ismerem a nézeteit a szenvedés természetrajzáról. Ön azt vallja, hogy a depresszió olyan betegség, amelynek bizonyos fajtája előbb vagy utóbb magától is meggyógyul. Addig is enyhíti a szenvedést az antidepresszívumok sora. Igen ám, de akadnak, akik úgy vélik, hogy agyunk reakciói nem véletlenek, s a biokémiai folyamatokba tilos külsőleg beavatkozni. Mondok egy példát: meghal az anyám, én pedig gyászolom, szomorú vagyok, napokig búskomor. Ebben az esetben is kapjunk be egy-két pirulát?*

– Szubjektív véleményem szerint, akik ma a gyógyszerellenes nézetet képviselik, leegyszerűsítik és néha kiélezik a helyzetet. A tudomány ugyanis ma még nem áll azon a szinten, hogy a „Gyógyszerrel vagy anélkül?” kérdésre egyértelmű igennel vagy nemmel tudjon felelni. Az én anyukám a közelmúltban halt meg. Nem tudtam aludni. Elég

hosszú ideig szedtem altatót, mert ettől a szomorú eseménytől függetlenül tovább kell élnem, dolgoznom, el kell látnom a gyerekeimet. Ez nem azt jelenti, hogy ne szenvedtem volna, vagy hogy a mai napig ne fájna nagyon. Ezt a fajta fájdalmat különben sem lehet gyógyszerrel elmulasztani. De a mindennapi létezéshez szükségem volt rá, hogy eleget aludjak, ehhez pedig altatót kellett szednem.

Ilyen esetekben egyébként másoknak se javasolnám az antidepresszívumot. Viszont az altatók megkönnyíthetik a mindennapokat, modern formáik nem addiktívak, azaz nem lehet rájuk szokni, könnyen el lehet hagyni őket.

Egy depressziós beteg azonban, aki reggel nem képes magát kivonszolni a vécére, nem képes megmosakodni, felöltözni, magához venni legalább néhány falat ételt, nem tud dolgozni, egészen más eset. Nála, orvosi eskümhöz híven, köteles vagyok a szenvedést enyhíteni. Több száz éve az orbáncfű kivonatából készült tea fogyasztása után megtapasztalták, hogy csökkenti a szenvedést. Ezért akkoriban ezt használták (mind a mai napig kapható gyógyszertárakban, bioboltokban). A modern antidepresszívumok „csak” annyival jobbak, amennyivel előbbre tart ma a tudomány.

– Véleménye szerint Magyarországon miért tartják magukat makacsul az előítéletek a pszichiátriai betegségekkel szemben?

– Bár az utóbbi években tán több szó esett a pszichiátriai betegségekről, hosszú ideig szinte nem is vettek ezekről tudomást. Az egészségügynek ez a területe sokáig még az orvosi egyetemen sem volt tananyag. Magyarországon a második világháború utáni társadalmi berendezkedés egy ideig még a létezését is tagadta ezek-

nek a betegségeknek. Később, az 1960-as években ez a hivatalos elutasító nézet valamelyest enyhült, de a pszichoterapeuták igazából csak a hetvenes évek vége felé jöhettek ki úgynevezett belső emigrációjukból. Előítéleteink általában azzal kapcsolatban vannak, amit nem ismerünk. Amiről semmit vagy keveset tudunk. Vagy rosszul. A pszichiátriai betegségeket évtizedekig súlyos ólomajtó zárta el a magyarok elől.

Biztos adataink vannak arról, hogy a más betegségekkel orvoshoz forduló páciensek legalább 30 százalékának pszichiátriai betegsége is van. Vagy csak az van, testi tünetekkel álcázva! Ehhez képest míg belgyógyászatot három évig tanítanak az egyetemen, pszichiátriát csak egy évig. Amikor én voltam egyetemista, fél év jutott a pszichiátriára. Tehát nemcsak a laikusok, de az orvosok sincsenek igazán otthon a témában.

– Némiképpen megkülönböztetést is érzek a betegségem miatt. Erős Antónia például évek óta bátran vállalja cukorbetegségét, amiért elismerik. Sok cukorbeteg ember példaképe, akik őt látva hisznek abban, hogy diabéteszüik ellenére is teljes, sikeres életet élhetnek. Ugyanakkor itt vagyok én, a felvállalt depressziómmal, és hát az én megítélésem valahogy egészen más, ha értem, mire gondolok.

– Sokkal összetettebb?

– És akkor finoman fogalmazott, doktornő!

– Ha a cukros betartja a fontos életvezetési tanácsokat, és beadja magának a napi inzulinadagját, akkor a betegsége semmilyen hatással sincs a viselkedésére, a munkaképességére. Minden körülmények között lehet rá számítani, kiegyensúlyozott színvonalon képes megfelelni a családi és munkakövetelményeknek. Ezzel

szemben egy pszichiátriai beteg, esetünkben egy depressziós személy, aki ugyanúgy nem tehet a tüneteiről, mint a cukros, óhatatlanul is megterheli a környezetét. A hangulatbeteg, szorongó ember tünetcsoportja nem hagyja érintetlenül a munkahelyi kollégáit, a családtagjait, a barátait. Az ilyen beteg hol munkaképes, hol nem, de az állapota semmi esetre sem kiszámítható.

– *Jól tudom, hogy ön szerint könnyebb az intelligensebb pácienseket gyógyítani?*

– Még ezt sem állítanám. Az igaz, hogy egy eszes embernél jobb az esély az intellektuson keresztül való hatásra, nagyobb haszna van a felvilágosító munkának, a tanácsadásnak. Könnyebben meg lehet nyerni a beteget az együttműködésre. Másfelől viszont a nagyon egyszerű betegeket azért könnyű kezelni, mert ők ritkán akadékoskodnak, és általában feltétel nélkül végrehajtják az orvos utasításait. Ha például azt kéri tőlük a szakember, hogy mozogjanak egy kicsit, mert a sportolás örömet okoz, ők nem állnak elő mindenféle kifogással.

– *De én nagyon lusta vagyok.*

– Na látja! Különben ezt cáfolom, mert az az ember, aki ha jól van, úgy és annyit tud dolgozni, mint maga, egyáltalán nem lusta. Ám ha maga nem tud, nem akar tenni a gyógyulása érdekében, akkor itt meg kell állnunk, mert ez esetben azt kell gondolnom, hogy valamiért ragaszkodik a tünetcsoportjához, ragaszkodik a szenvedéshez. Elképzelhető, hogy – analitikus értelemben – több haszna van a betegségből, mint amennyire szenved tőle. Megszabadítja bizonyos felelősségvállalástól, társadalmi kötelezettségvállalástól, munkától. Ez persze az ön részéről nem egy tudatos, szándékos döntés.

Rejtő Jenő *Csontbrigádjának* légiósai – emlékszik? – fönt vannak a rekkenő hőségben egy magaslaton, ahonnan nem lehet lejönni. Aztán amikor végül le lehetne jönniük, akkor nem akarnak. Nekik ez van, ez az övék. És vannak, akik ott maradnak. Örökre.

Dr. Raffai Jenő

„Mit érez a nem kívánt gyermek? Engem nem szeret senki, minek vagyok a világon, nekem nincs helyem a világon, minek élek, az egésznek semmi értelme stb. Mintha csak egy felnőttkori depresszióban szenvedő embert hallanánk, igaz?”

Örökletesség... rémisztő kilátások, évtizedekig tartó aggodás: vajon mit kaptunk a génjeinkben felmenőinktől? Ott rejtőzik-e a sejtmagban, a DNS-ben a rák, amely elvitte nagyszüleinket? Vagy a szívbetegség? Az elmebaj? A vérzékenység?

De: nem a betegséget örököljük, hanem a betegségre való hajlamot! S a pszichiátriai esetek egy részénél ugyan ez a helyzet. Súlyosabb vagy enyhébb „kiadásban”, de mégiscsak a „családban maradnak”. Elvileg a legtávolabbi rokoni ágról is örökölhetjük a hajlamot, akár olyan unokatestvértől, akiről nem is tudunk.

Ez azonban csak az egyik komponense a betegség kialakulásának. És a jelentőségét is nagyban befolyásolhatják különböző tényezők. Például hogy egy adott személynek milyen volt az érzelmi élete közvetlenül a szü-

letése után, vagy csecsemő- és gyerekkorában. Sőt a folyamat már a fogantatás pillanatában elkezdődik.

Dr. Raffai Jenő, aki dr. Hidas György mellett a *Lelki köldökszinór* című könyv szerzője, magzati pszichológiával és pszichiátriával foglalkozik. E tudományág lényege, hogy feltérképezze: egy kisbaba fogantatásának körülményei, valamint életének első kilenc hónapja az anyaméhben mi mindent befolyásol későbbi lelki fejlődésében.

A két pszichiáter ma már tekintélyes nemzetközi karriert tudhat a magáénak, s a jövőben nemzetközi kurzusokon oktatják majd elméletüket, illetve annak alkalmazását.



– Mivel foglalkozik egészen pontosan?

– A magzat lelkiállapotával és az anya-magzat kapcsolattal. Kettejük lelki folyamata ugyanis nem választható el egymástól.

– Érdekes, hogy ezzel egy férfi szakember foglalkozik, nem pedig egy nő.

– Ha hiszi, ha nem, én is az anyaméhből jöttem a világra. Ám félretéve a tréfiát: 1983-ban Újpesten kezdtem a gyerekpszichiátrián, ahol gyermekekkel és serdülőkkel foglalkoztam. Az analízisek során lassan felbukkantak magzatkori élményeik, majd létrejött az a helyzet, amely megfelelt az anyaméhbeli állapotnak, vagyis annak, amikor a testérzések dominálnak. Ebben a regresszív állapotban egyszer csak kibontakozott a prenatális, tehát születés előtti történetük. Kiderült, hogy sok pszichózisnak, mentális zavarnak az anyaméhben van a gyökere.

Arra is rájöttünk, hogy a születés előtti élet nyelve a testérzés. A csecsemők ezeken az érzéseken keresztül

jelzik az anyaméhen belüli állapotuk minőségét, így reagálnak az őket ért hatásokra. Ha ez így van, akkor a várandós kismamáknak meg kell tanítani, hogyan észleljék és értelmezzék a babájuktól érkező jeleket. Így rendkívül fontos kapcsolat jöhet létre anya és magzat között.

– Egy alkalommal ön kijelentette, hogy egészen más életre számíthatnak a mindkét szülő által várt és tervezett gyerekek, mint egy olyan baba, akit csak az egyik szülő akar, vagy aki esetleg szexuális erőszakból fogant.

– Rengeteg kutatásnak volt alapja a két nagy csoport: a nem kívánt és a kívánt gyermekek összehasonlítása. Az eredmények ismeretében megállapítható, hogy a kívánt gyerekekhez képest a nem kívántak csoportjában később háromszor annyi a problémás viselkedés, az öngyilkossági kísérlet, sőt a befejezett öngyilkosság is. A csecsemőhalálozás aránya is nagyobb a nem kívánt babáknál. Aztán olyannal is volt dolgunk, aki, mintha érezte volna, hogy nem várják túl nagy lelkesedéssel, egyszerűen nem akart kibújni a mamájából. A szülésnél két kezét a feje előtt tartva, eleve védekezve, nagy nehezen bújt csak ki.

Egy másik példa az érzelmek különleges hatására: az apa nem akarja a gyereket, válással, szakítással fenyegetőzik, amennyiben az anya megtartja a babát. Spontán vetélés következik be, mert – és ez halálosan komoly – a magzat nem akar a kapcsolat útjába állni!

A vizsgálatok szerint a legrosszabb fejlődési mutatókat azok a babák produkálják, akik konfliktusos, állandó stresszel terhelt kapcsolatba születtek. Náluk még azok a csecsemők is jobban fejlődnek, akiket egyedül, párkapcsolaton kívül hordott ki az anyjuk, de viszonylagos békeségben, nyugalomban.

És tudja, mi a legnagyobb tragédia? Az, hogy a nem kívánt gyermekek sorsa újra és újra ismétli önmagát. A szülők ugyanis ezekben az esetekben később is mindenért a kicsit hibáztatják, leginkább saját elrontott életükért meg a kudarcukért, és a gyerek ezt a mintát viszi tovább a felnőttkorába. Megismétli a saját csemetéivel, amit vele csináltak a szülei. Generációkon át tarthat ez a tragikus folytonosság.

Vegyük például az ön esetét! A szülei nagyon fiatalon kerültek össze, s az édesanyja szinte azonnal teherbe esett. Végül is örültek önnek, várták, de éppen a fiatalságuk, a tapasztalatlanságuk miatt talán túl korán érkezett meg hozzájuk. Anyja terhességének idejére esett az összecsiszolódás, a pohárcsörömpölés korszaka, az após-anyós probléma. Ez az eset beletartozik abba a csoportba, amely a vizsgálatok során a legrosszabb mutatókat produkálta. A baba mindent énközpontúan él meg. Úgy képezi le a negatív külső hatásokat, mintha mindez miatta történne.

Tapasztalataim szerint, ha valaki nagyon fiatalon akar gyereket vállalni, igencsak meg kell fontolnia a döntését. Hosszú folyamat, míg valaki gyerekből szülővé tud érni. Általában még a húszas éveik közepén járók sem jutnak el a végére, nemhogy az ifjabbak. Öröm egy gyerek születése, ugyanakkor olyan nehézségekkel és gondokkal jár, amelyek igencsak próbára teszik egy fiatal pár életét, s könnyedén összeroppanhatnak egy kapcsolatot.

– Ha már én vagyok terítéken, folytassuk egy kicsit: hat évvel később megszületett a húgom. Anyámék akkorra összecsiszolódtak, ráadásul olyan élethelyzetbe kerültek, hogy le tudtak válni apám szüleiéről. A második baba akarva-akaratlanul már az anyaméhben is kedvezőbb körülmények között fejlődhetett.

– Nyilvánvaló, hogy az ilyen esetekben a kistestvérnek sokkal jobb sora lesz. Olyan szülőkkel találkozik, akik jobban oda tudnak figyelni a szükségleteire, a vágyaira, s nem csapódik le rajta annyi feszültség. Ám az elsőszülött gyerek helyzete ezzel nem lesz könnyebb: azonnal érzékeli, hogy a testvére sokkal kiegyensúlyozottabb életkörülmények közé érkezik, több figyelmet és más bánásmódot kap, mint amilyenben neki volt része. Ilyenkor kezdődnek azok a fantáziajátékok, mint például hogy ő nem is az igazi gyereke a szüleinek.

Az ugyan enyhítheti a helyzetet, ha az elsőszülöttet szeretik a nagyszülők, de a gyereket az anyja szülte, és kilenc hónappal többet töltött vele, mint bárki mással. Már magzati korban meg tudja különböztetni egy másik személytől. Ez egy archaikus, mély, ősi bevésődés. A magzat, a csecsemő, a kisgyerek az anyjától várja, hogy az igényeit, a vágyait beteljesítse.

– *Mennyiben lehet oka a felnőttkori depressziónak egy magzati vagy csecsemőkorban történt eseménysorozat?*

– Az anya, aki rosszul érzi magát a bőrében, általában hangulatzavaros gyermeket szül. Ez tehát oka lehet a felnőttkori depressziónak. A másik a nemkívánság. Mit érez a nem kívánt gyermek? Engem nem szeret senki, minek vagyok a világon, nekem nincs helyem a világon, minek élek, az egésznek semmi értelme stb. Mintha csak egy felnőttkori depresszióban szenvedő embert hallanánk, igaz?

– *Akárhányszor szóba hoztam a szüleim előtt a betegségem lehetséges eredetét, kategorikusan cáfolták a feltételezésemet, miszerint engem ők valójában nem akartak. Kijelentették: azt, hogy nem várt baba voltam, csak én találom ki, ők igenis akarták, hogy legyenek.*

– Nem ismerem az édesanyját, de általánosságban azt kell mondanom, egy anya valószínűleg el is hiszi, amikor húsz, harminc, negyven évvel a születése után kijelenti, hogy igenis akarta a gyermekét. Az emlékezet megszépítő jellege, az énvédő funkció mind-mind befolyásolják azt, hogy ma hogyan él bennünk a múlt. Amit az édesanyja manapság mond magának, az valószínűleg a jelenlegi lelkiállapotát tükrözi. Vagyis: ő most tényleg örül magának, és valóban úgy érzi, hogy mindig is akarta magát. De ha belegondol, hogy egy tizennyolc éves gyereklány mit érezhetett, amikor úgy maradt...

– *Meddig okolható egy szülő a gyermeke felnőttkori depressziójáért?*

– Ebben az ügyben már felesleges elővennie az édesanyját. A felelősségre vonástól sem neki, sem önnek nem lesz jobb. A szülők helyett a terápia segíthet. Az ember összefog az analitikusával, egy érzelmileg kívülálló szakemberrel, és végigmegy a konfliktusos élményein, elfojtásain.

A terápia előrehaladtával, ideális esetben, a páciens észreveszi, hogy elkezd másképp gondolni az anyjára. Nézetem szerint ezt nem lehet megúszni, noha tudom, hogy egy terápia több évig is eltarthat, ráadásul anyagi vonzatai is vannak. De magának még mindenképpen érdemes volna belevágni. Mennyi idős is...?!

Dr. Mester Péter

*„... a szüleidet például a betegségeddel bünteted.
Azzal, hogy akármit csinálnak, amíg élnek,
van egy beteg gyerekük.”*

Több mint fél évtizede nem találkoztam belgyógyász barátommal, Péterrel. Akkoriban az egyik napilap orvosi rovatát vezette, ma a madridi Orvostudományi Egyetemen dolgozik. Nyári szabadsága alatt hallott egy velem készült rádióinterjút, amelyben a betegségemről beszéltem. Felhívott telefonon. Szerinte az egész „depressziós-dim” marhaság, mert teljesen más a baj.

Nem értek egyet vele, de elgondolkodtató, amit mond.



– Szóval szerinted én nem is vagyok depressziós?

– Várj egy kicsit, kezdjük az elejéről. Függetlenül attól, hogy a leggyönyörűbb, legharmonikusabb gyerekkora van-e az embernek, vagy maga a pokol veszi körül odahaza, végeredményben két irányba indulhat el. Az egyik a romboló, destruktív, a másik az építő, konstruktív irány. Miként lehetséges például, hogy tisztességes, be-

csületes szülőknek bűnöző lesz a csemetéjük? Vagy hogy egy mániás depressziósnek nem lesz beteg a gyereke?

Az emberek a velük született genetikai és biokémiai csomagból származó energiát – az egyszerűség kedvéért fogalmazok így – rosszra is, jóra is tudják fordítani. Ezt persze nem tudatos döntésként kell elképzelni, hanem az őket érő genetikai, agyi-biokémiai, pszichikai, családi szocializációs és még ki tudja, milyen hatás következményeképpen.

Meglátásom szerint te például megmaradtál pusztítóromboló gyereknek, ami azért teszi különösen nehézé az életedet, mert ennek a destrukciónak a bumerángthatásától épp te magad szenvedsz a legjobban. Tombolsz, rombolsz, toporzékolsz, másokba belerúgsz, amit aztán idővel jól vissza is kapsz. Nemcsak a külvilágot akarod és tudod megsemmisíteni, hanem az is téged. Azaz: saját magadat pusztítod. Elismerem persze, hogy az önpusztítás, az önsorsrontás az egyik leggyakoribb depressziós tünet. Mert hova vezet, hova vezethet egy ilyenfajta személyiség viselkedése? Oda, hogy hosszú, szívós, kitartó munkával mindenkit elmar magától, ott marad egyedül, izoláltan, barátok, család, munka nélkül, és ebbéli magányában tovább gyűrüzi a depresszió alattomos spirálja. Szorongás, létbizonytalanság, önértékvesztés. Betegség, kórházból ki, kórházba be, gyógyszerek, gyakran alkohol és az egyre mélyebbre süllyedés a kilátástalanságig. Az persze más kérdés, hogy egy felnőtt, értelmes ember, amilyen te is vagy, miért reked meg érzelmileg egy kisgyerek szintjén. Miért haragszik a világra, a szüleire, az életre egy negyvenéves nő, úgy, ahogyan csak az ötévesek szoktak? Ennek feltárása a pszichoterápia feladata.

– Tulajdonképpen úgy véled, hogy én magam választottam ezt a betegséget?

– A rádióműsorban úgy fogalmaztál, hogy „van neked az a kis depressziód”, amit – ha nincs rá szükséged – felteszel egy polcra, és akkor jól vagy. Pontosabban akkor teszed fel, amikor jól vagy, de ha frusztráció, súlyos stressz, komoly konfliktus ér, leveszed onnan. Míg más elmegy futni, megeszik egy finom sütit, jól kibőgi magát, kipanaszkodja magát a barátnőjének, kiönti a szívét a szerelmének, te a depresszióval „kezeled” magad. Megtanultad könyvekből, hogy mik a tünetek, amiket persze produkálni is tudsz. Ez ad neked komfortérzést. Ebben érzed jól, sőt ebben érzed biztonságban magad. Egy kicsit olyan vagy, mint a színésznő, akire mindig az egzaltált, őrült, skizofrén, depressziós figurákat osztják, mert ebben a szerepkörben a legjobb, és ezek a szerepek állnak neki a legjobban. Azt azonban nem tudom megállapítani, mennyire része immár a személyiségnek a depresszió, mennyire merevedtél bele ebbe a szerepbe, mennyire tudnál megújulni. El akarod egyáltalán engedni a betegségedet?

– Viccelsz? Miért ne akarnám? Ha egyetlen kívánságom lehetne, akkor...

– Várj, ez megint az illedelmes, jól nevelt válasz. Gondolj bele, mennyivel könnyebb egy konfliktus idején a depresszióba menekülni. Lekerül a felelősség a válladról, hisz beteg vagy. Nem kell gondolkodnod, cselekedned, teljesítened, mert beteg vagy. Feladatok, felelősség nem kérhető számon rajtad, mert beteg vagy.

– Jó, de akkor miért nem szív- és keringési rendellenességet vagy epeproblémákat „választottam magamnak”?

– Például mert nem ebben az országban szocializálódtál. Az angolszász egészség-betegség kultúrának pedig ma már szerves részét képezik a hangulatbetegségek: a depresszió, a pánik, a kényszer, a fobia. Egy átlagos magyar ember számára a jobban hangzó betegségek jönnek be. Hasnyálmirigy-gyulladás. Vakbélgyanú. Gégeödéma. Ezekkel a betegségekkel igazán nem lehetne megbüntetni azokat, akik valamikor vélt vagy valós sérelmeket okoztak neked. Igen, hiába vonod össze a szemöldököd, a szüleidet például a betegségeddel bünteted. Azzal, hogy akármit csinálnak, amíg élnek, van egy beteg gyerekük. Minden alkalmat megragadsz arra, hogy emlékeztess őket: tönkretették az életedet. Ezt nehéz lenne, mondjuk, egy hasnyálmirigy-gyulladással kivitelezni.

– Említetted vonzódásomat az angolszász, az amerikai kultúrához. De akkor miért nem a „Keep smiling/Have a nice day!”-es vonulathoz vonzódom? Miért James Deanhez, Jim Morrisonhoz, Janis Joplinhoz, Marilyn Monroe-hoz, Kurt Cobainhez, akik idő előtt mentek el? A mítoszokhoz, a legendákhoz?

– Azért, mert benned is megvan a vágy arra, hogy legenda légy. Az ehhez vezető legrövidebb út pedig, ha cinikus akarok lenni, a korai, magunk által választott halál. De, és emiatt ne bántódj meg, ezek az emberek művészek voltak, és a művészetükkel már a haláluk előtt maradandót produkáltak, alkotói hagyatékukat és emléküket pedig csak megerősítette, hogy fiatalon és önmaguk dobták el az életüket. Neked viszont még sok dolgod van a Földön. Talán még bele sem fogtál abba, amiért valójában itt vagy. Lehet, hogy minden, ami eddig veled történt, csak előtanulmány az életed lényegéhez,

ami most kezdődik. Talán. Majd meglátjuk. Mindenesetre számodra a legnagyobb kihívás, hogy visszatalálj önmagadhoz, és hogy összhangba hozd az érzelmeidet az intellektusoddal. Meg kell találnod az életcélodat, mert tíz évvel ezelőtt minden lényeges mozgatórugót elvesztettél.

Túl rövid az élet ahhoz, hogy megkeserítsük betegséggel, rombolással. Hamar vége van az egésznek. Hamarabb, mint hinnénk. Akkor meg legalább élvezzük, amíg tart. Nem gondolod?

És most ... ?

*Beszélgetés a kötet szerzőjével,
Albert Györgyivel*

„Fájna, ha az emberek nem szeretnék ezt a könyvet.”

Tizenkét éve depressziós. Nyolc éve ismerem. Szétszórt, de nem flegma. Fanyar, de nem kegyetlen. Érzelmes, de nem dagályos.

Most megírta fájdalmasan őszinte könyvét, s mint mondja, mióta kitette a pontot az utolsó mondat végére, sokkal jobban boldogul az életben. Gyöngéden, alázatosan, óvón beszél a kötetéről, ahogyan az anyák szoktak gyermekükről. Szavaiban néha még ma is csipetnyi szomorúság és öngúny érezhető, de hol van már az az idő, amikor önmaga ellen fordult. Élni jobb, hisz mindig van remény, s ma már ő is úgy véli, a halálnál rosszabb semmiképp sem történhet vele. Az meg előbb-utóbb magától is eljön.

Tizenkét éve depressziós. Nyolc éve ismerem. Most tünetmentes, amit elsősorban ennek a könyvnek köszönhet.

Kedvenc kávéházában találkozunk. Nyoma sincs régi zavartságának.



– „Épp csak bekukkant a márciusi nap az ablakunkon, és mi arra ébredünk: A francba! Megint itt van” – írod a könyvedben. Idén is előjöttek a „démonaid”?

– Hál’ istennek nem. Úgy tűnik, ezt a tavaszt megúsztam, 1995 óta először! A könyv írása valóban terápiás hatással volt rám. És a megjelentetése is, mert hát nagyon szégyellném magam, ha a június eleji könyvbemutatóra nem lennék oké.

– És mi van a bemutató után? Kiengedsz, mint egy luftballon? Nem veszélyes az?

– De. A bemutató után bármi lehet. Most doppingol az izgalom, ha úgy tetszik, egészségben tart. Tudod, olyan ez, mint amikor a sprinter hosszan készül arra a néhány másodpercre, amíg az olimpián a százas döntő tart. Lefutja, beérkezik a célba, aztán hirtelen vége szakad a felfokozott lélekállapotnak. Egy depressziós számára az ilyesmi veszélyes játék.

– Várj egy picit: te most is beteg vagy? Ha beszélgetsz valakivel az utcán, akkor azt mondod: „Kedves Józsi, tudod, mi, depressziósok ezt így meg így szoktuk”?

– Igen. Depressziós vagyok. Tünetmentes, de beteg. Miért mondanék mást? Ráadásul, a tudomány mai állása szerint, ez már életem végéig így marad. Oda kell figyelnem a gyógyszerekre, és akkor egész jó kis életet élhetek.

– Szóval még lehet belőled öregasszony?

– Lehet. Bár nem szeretném megérni azt a pillanatot, amikor pelenkát tesznek alá. Amúgy tele vagyok reménnyel és életigenléssel. Évek óta nem éreztem ilyen tettekreedséget, ilyen eufóriát. És bár a könyvbemutató után biztosan jókora úr lesz bennem, azért az írással töltött hónapok tényleg felvérteztek a démonok ellen. Most

elég erősnek érzem magam ahhoz, hogy életem hátralévő részét megússzam pszichiátriai kezelés nélkül.

– Mennyire adtad ki magad a könyvben?

– Rettenetesen és kíméletlenül. Másokról azonban szordínóval meséltem. Az az igazság, hogy senkit sem akartam megbántani.

– Kikről beszélsz?

– Például a volt férjeimről. Vagy a szüleimről.

– Úgy gondolod, hogy keményebben is írhattál volna rólok vagy a velük kapcsolatos emlékeidről?

– Igen. De valahogy még mindig azt érzem, hogy talán van egy utolsó utáni lehetőség a békülésre, egymás megértésére. És a durvább történetekkel vagy a nyersebb fogalmazással felégetném az összes hozzájuk vezető utat. Itt vannak például a szüleim. Nem egy barátom panaszkolta, hogy ha ki tudná kaparni az anyját meg az apját a sírból, és újrakezdhetné velük az életet, biztosan nem hagyná, hogy acsarkodás és ellenségeskedés terhelje a kapcsolatukat.

– „Anyámékat se vádolom már keserű dühvel” – írod az utolsó fejezetben. Valóban így van?

– Így. Ez persze nem jelenti azt, hogy együtt töltöttük volna a karácsonyt. Távolról sem ideális közöttünk a viszony, de én valahol a lelkem mélyén még bízom abban, hogy ez a helyzet egyszer megváltozik. Annak ellenére, hogy néhány dologról homlokegyenest ellenkezően gondolkozunk, és nekem még mindig fájnak a sebek.

– Van, amit az ember nem bocsát meg a szüleinek?

– Embere válogatja. Vegyünk egy példát, minden indulat nélkül! Tizenhat éves vagyok, van már cicim, menstruálok, szóval kezdem öntudatos, felnőtt nőnek érezni magam. Már meg merem kockáztatni, hogy saját véleményem-

nyem legyen, így aztán közlöm a szüleimmel, hogy márpedig én nem akarok elmenni a követség szilveszteri partijára, ahol a karót nyelt külügyesek között kellene jópofiznom. Apám összevonja a szemöldökét, és akkora tenyerest mér a bal fülemre, hogy a jobb füleмен spriccel ki a vér. S hogy miképpen reagál erre az anyám? Rám ordít: „Hagyd már abba, fejezd már be!” Bizonyára akad olyan ember, aki erre csak legyint, és már aznap túlteszi magát a történteken. Nekem azonban negyed század után is fáj.

– *Apád pofonja?*

– Ugyan! Apámnak rég megbocsátottam. De hogy az anyám nem állt mellém...! Ebbe ma is belehalok egy kicsit.

– *Meghívod őket a könyvbemutatóra?*

– Nem. Most, a bemutató közeledtével minden napom azzal telik, hogy számba veszem, kit is kellene meghívnom az eseményre. Barátokból, haverokból, kollégákból és egyes családtagjaimból már egy végeláthatatlan listát állítottam össze. De anyámék nem szerepelnek rajta, és ez egy percig sem volt kérdéses számomra. Azt gondolom, ők bizonyára azok között lesznek, akik megsértődnek majd a könyvem olvastán. Ahogy a második férjem, Gábor is. Nem küldök neki meghívót, már csak azért se, mert a kötet borítóján azoknak a Szebeni András-képeknek az egyike látható, amelyek miatt sokadszorra is szétköltöztünk. Az édesapját és a nővérét meghívom, de miért kellene kellemetlen helyzetbe hoznom a volt férjemet? Meg aztán úgyse jönne el. A szakításunk után felhívtam a születésnapján, sőt karácsonykor is, de mindig határozottan elutasított, mondván: 1997. december 10-e, azaz a válásunk kimondása óta nekünk az égvilágon semmi közünk egymáshoz. Ehhez tartom magam.

– *Pedig a borítófotón, ha elmosódottan is, az ő fényképe látható mögötted. Ez akár szimbolikus is lehetne.*

– Nézd, könnyen lehet, hogy a depresszióm egy olyan nyugodt és megértő férfi mellett is kijött volna, amilyen a mostani férjem, András. De Gábor mellett szinte törvényszerű volt a betegség megjelenése. Ha úgy tetszik, ő volt a legnagyobb hatással az életemre. Még akkor is, ha András mellett éltem meg életem legboldogabb pillanatait.

– *Mégpedig?*

– Ha emlékszel, a könyvben leírom, hogyan fuldokoltunk Máltán a háborgó tengerben. Szóval volt két-három másodperc, amikor ő már kijutott az örvényből, én azonban még pörögtem az árral. Láttam, hogy visszafordul értem, de már biztonságban van. És akkor melegség töltötte el a szívemet. Gergő, én alapvetően nem szeretem magam! Komolyan! De akkor, ott, hogy kilöktem Andrást az életbe, és küzdöttem azért, hogy én is életben maradhassak őérette... szóval akkor ott szerettem magam. Igen... életemben először. Sosem éreztem nagyobb boldogságot annál.

– *András látta már a könyvet?*

– Még nem. A bemutatón látja majd először, ez közöttünk a hallgatóságos megállapodás.

– *Számít, hogy mi lesz a véleménye?*

– Nagyon is. Mi összetartozunk.

– *Elfogadott téged a családja?*

– Igen. Sajnos az édesapja már nem él, de egy városban lakunk az anyukájával, és kitűnő közöttünk a kapcsolat. Karácsonykor összejön az egész család, az ország minden részéről érkeznek a rokonok. András családja mindenkit olyannak fogad el, amilyen. Még engem is.

– *Mi újság a húgoddal? Ő kap meghívót?*

– Á, nem! Tizenennyolc éve nem beszéltünk egymással. Gondolod, hogy eljönne?

– *Örölnél neki?*

– Nem hiszek a csodákban. A húgommal való kapcsolat egy megoldhatatlannak tűnő probléma. És hiába hessegetem el újra és újra a kérdést, hogy miért is nem vagyunk mi jó testvérek, a probléma az idő múlásával egy cseppet sem veszít a jelentőségéből. Van olyan „élményem”, amely ma már nem kavar fel, pedig jóval durvább, mint amit a húgommal kapcsolatban valaha is említhetnék. Amikor például kiborítottam a lecsót az első férjem fehér szőnyegére, Béla üvöltve felpattant a tévé elől, bele nyomta a fejemet a kiömlött ételbe. Majd elvágta a telefonzsinórt, kikapcsolta az áramot, és negyvennyolc órára bezárt a lakásba. Nem jelentettem fel, mert a megalázott nők többségének jó szokása szerint magamat tettem felelőssé azért, hogy ezt a „drága embert” kihoztam a sodrából. A mai eszemmel persze rohannék a rendőrségre, de számomra az egésznek már nincs jelentősége. A húgommal kapcsolatos legkisebb fájdalmam is jobban hat rám, mint az első férjem embertelen brutalitása. Nagyon rossz, hogy Andrea nincs nekem. Pedig legyőzhetetlen párost alkotnánk, ugyanis ami az ő erőssége, az az én gyengeségem, és fordítva. Ha együtt alapítanánk meg azt a PR-céget, amelyről a történetem vége felé, a jövőt latolgatva írok, akkor miénk lehetne a világ.

– *Neki is szól a könyved?*

– Igen, ahogy mindenkinek. Annak is, aki része (volt) az életemnek. Annak is, akit érdekel Albert Györgyi sorsa. Vagy aki nem tudja, miért rossz a hangulata évek óta.

Vagy aki nagyon is tudja, miért, de mindeddig szégyellt vagy nem mert segítséget kérni. És nem utolsósorban azoknak, akik hozzátartozóként élik át a depressziót.

– *Sok pénzt fogsz keresni a könyvvel?*

– Nem akarok álszent lenni, hiszen én is pénzből élek. De nem ez volt az elsődleges szempont. Ha nem hoz nekem sok pénzt ez a könyv, nem esem kétségbe. Ha viszont sikertelen lesz, azt azért megkönnyezem. Fájna, ha az emberek nem szeretnék. Még akkor is, ha elsősorban öngyógyítás céljából írtam meg.

Nógrádi Gergely

Tartalom

Előszó	7
Az én történetem	15
<i>Bemutakozunk</i>	17
<i>Törődés</i>	28
<i>Sok(k)</i>	37
<i>Miért?</i>	45
<i>Miért én?</i>	52
<i>Hasznavehetetlenül</i>	90
<i>Remény</i>	111
Beszélgetések	125
<i>Sándor Erzsi</i>	
<i>„Könnyelmű luxus lett volna, ha meghalok.”</i>	127
<i>Keresztes Ildikó</i>	
<i>„Nem szeretnék megváltozni.</i>	
<i>Még akkor sem, ha így nehezebb.”</i>	138
<i>Détár Enikő</i>	
<i>„Egyszer csak úgy éreztem:</i>	
<i>nem tudom kontrollálni magam.”</i>	147
<i>Karinthy Márton</i>	
<i>„Apám, Cini depressziós volt,</i>	
<i>mint ahogy nagyapám, Frici is hajlamos volt rá.”</i>	154
<i>Frenreisz Károly</i>	
<i>„Egy hosszú út csupán az élet,</i>	
<i>amelyen mindannyian végigballagunk.”</i>	164

Pozsgai Zsolt	
„Hat nő, hat szerelem és hat öngyilkossági kísérlet.”	171
Payer András	
„A temetésén ötezer ember sírt egyszerre. De már késő volt.”	178
Szemtől szembe	187
Dr. Nemessúri Judit	
„...egy pszichiátriai beteg, aki ugyanúgy nem tehet a tüneteiről, mint a cukros, óhatatlanul is megterheli a környezetét.”	189
Dr. Raffai Jenő	
„Mit érez a nem kívánt gyermek? Engem nem szeret senki, minek vagyok a világon, nekem nincs helyem a világon, minek élek, az egésznek semmi értelme stb. Mintha csak egy felnőttkori depresszióban szenvedő embert hallanánk, igaz?”	198
Dr. Mester Péter	
„...a szüleidet például a betegséggeddel bünteted. Azzal, hogy akármít csinálnak, amíg élnek, van egy beteg gyerekük.”	204
És most...?	209
Beszélgetés a kötet szerzőjével, Albert Györgyivel	
„Fájna, ha az emberek nem szeretnék ezt a könyvet.”	211
Köszönöm	221

Köszönöm

Köszönetemet szeretném kifejezni az alábbiaknak: Almásy Marianne, Avar Katalin, Barabás Mari, Bernáth Bea, Bernáth László, Bokor Gabi, dr. Bulucz Judit, B. Tóth László, †Charlie Coutts, Csorba Rozsi, Deutsch Tamás, Erdi Sándor, Esterházy György, Fodor Éva, Forró Tamás, dr. Füredi János, Gellért András, Gonda Judit, dr. Görgényi István, Göczey Zsuzsa, GUSTO (Babucs Ágoston, Jánki András, Béres Emese és a lányok) és a törzsvendégek: a „geng”, Gyürke Kata, Hovanecz Zoltán, Juhász Anna, Kárpáti Tamás, dr. Kassai Farkas Ákos, dr. Kávássy Bea és Born Ádám, †Koloszi Béla, Kovács Felícia Flóra, Körtvélyesi Erzsébet, Korpás Kriszta és Till Attila, Kovács Gábor és Pataki Ági, Margittai Ági, Marton László, dr. Nagy Szilvia, Neumann Gábor, Németh Anikó (MANIER), Ördögh Csilla, Révész Anna, Sándor Pál, Sarlós András, Sárközy Erika, Sas Tamás és Csikesz Judit, Scottie Sargent, Szarka Klára, Szayly Annamária és Szayly József, Szegvári Katalin, Szekeres Dénes, Szilágyi János, Szombathy Pál, André Szóts, Tolmár Kata, Tóth Zsuzsa (AÉB), Turcsányi Sándor, dr. Unoka Zsolt, Vendég Gabriella, Vidák Györgyi, †Zentai Mari

Külön köszönet a családomnak: az elengedőnek és a befogadónak. Ibi-nek utólag, mindig és örökké. Arádi Antóniának és Mikeházi Szilviának a visegrádi revitalizálásért és a rózsajelért. Bodzsár Istvánnak a Teréz-anyuért. Börcsök Enikőnek a szeretetteljes megértésért és mosolyáért. Dr. Czikajló Gyulának és dr. Czikajló Gyuláné Táborosky Györgyinek az át-dumált éjszakákért, a citromos vízért, a megasztáros estéért (Gergőnek is), a Fábry-show-s csüörtötkért, a műgrén elleni injekcióért és azért, mert rávettek, hogy 41 évesen azért mégiscsak illene megtanulni vezet-ni. Eörsi Istvánnak, George Michael szövegeinek gyönyörű magyar fordításáért. Hatvani Attilának, valamint Láng Zsuzsának a feltétlen lo-jalításért. Kopper Juditnak és Sólyom Andrásnak a pesti héderelésekért és a balatoni nyarakért. Kordos Szabolcsnak a szakmázásért, a párizsi belga sörözésért és a centrálbeli pezsgőzésért. Lukin Ágnesnek a munkáért. Is. Máté Gábornak 1993. április 3-ért. Máté Lajosnak a „Csülkö-sért”, a közös sörö(zése)kért és a sztori(záso)kért. Máté Verának, férjé-nek és gyerekeiknek a békés családi összejövetelekért: háborúk idején is.

MGP-nek – MGP-ért. Molnár Krisztiánnak, hogy öcsém helyett öcsém. Ja, és a hajamért is... Parti Józsefné Marikának a heti segítségért. Dr. Ruff Györgynek az évekért. Rangos Katalinnak az ötletért. Sipos Zitának a testi-lelki kezeléseikért, a (le)ápolásokért és 2001. január 13-a, 12 óráért. Székely Ferencnek a bennem való hitéért. Szebeni Andrásnak és Diner Tamásnak azért, hogy – emlékezetükben is – megőrizték a képemet. Szinovszki Magdinak a hűségéért. Szűcs Péternek a pulsatilla grandisért és a rock and rollért. Vágó Istvánnak és Vágó Juditnak az irántam érzett elfogulatlan elfogultságukért. Vándor Ágnesnek és Réz Andrásnak, akik kitartottak mellettem akkor is, amikor már kevesen. Vezér Évának a szakmai szolidaritásért és a tőlem való eltántoríthatatlanságért. Vinczellér Shielának, Paller Ferencnek és Paller György Eriknek a hosszú, hű barátságért. (Here's to a never ending story!) Vasárnapi barátaimnak – Andy Prest, Breckl „Jana” János, Fekete „Tibike” Ernő, Königer Miklós, Kulka János, Mattyasovszky Bence, Muskát „Musi” László, Papp „Sanya” Sándor, Plethl Zoltán, Rába „Roli” Roland, Sebesi „Iska” István, Valázsik „Papa” Lajos – az elfogadásért, a véd- és dacszövetségért. Wágner „Tomi” Tamásnak és Bognár Évának a „reggelikért”. Dr. Zséli Jánosnak a pontos, precíz diagnózisért, a szigorért és az ultimátumért.

Hálás köszönet a kiadómnak és igazgatójának, Rochlitz Andrásnak, hogy volt bátorsága vállalni a témát és engem; a könyvben nyilatkozó barátaimnak és orvosoknak; a könyv szakmai lektorának a tíz év kezelésért; az ajánló sorokat íróknak: Erős Antóniának, Garas Dezsőnek, Gálffi Lászlónak és Geszti Péternek; Pataki „patakiag@petofi.radio.hu” Ágnesnek, valamint Csernai Judithnak és Márk Ivánnak.

De a legnagyobb köszönet a férjemet, Györffy Andrást illeti, aki nélkül ma nem lennék életben.

A szerző



Albert Györgyi az, aki. Ezért (is) szeretem. A könyve is olyan, mint ő. Van humora, van stílusa. Vagy elfogadod, vagy megszereted. De félttem is őt, mert Örkény szavaival élve: „Túl vagy a nehezén – most jön a neheze.”

GÁLFFI LÁSZLÓ

Az életben mindannyian szerepeket játszunk. A beteg ember azonban nem szerep. Ott végre önmagunk vagyunk, és szembesülhetünk a hazugságainkkal. Ha Györgyi tanul a betegségéből, többé nem veszíti el önmagát.

ERŐS ANTÓNIA

Imponáló Györgyi bátorsága, hogy bele mer nézni ebbe a mély kútba. Amikor önmagáról vall, nem téved a tolla. Tanulságos, izgalmas írás.

GARAS DEZSŐ

Györgyivel egy napon születtünk. Tesóvá fogadtuk egymást. Mégsem tudtam, milyen pokol az élete, ahogy azt se, hogy ilyen jól ír. Ideje jobban odafigyelni rá. A betegségére is, a tehetségére is.

GESZTI PÉTER

www.parkkiado.hu

2500 FT


PARK
KIADO

ISBN 963 530 267 3



9 789635 302673