

„Megbecsülni az életet”

A skizofrénia homályos, szorongással átítatott fogalom társadalmunkban, amit leginkább az edukáció hiánya, az ismeretlentől való félelem és a média közvetítette hatásvadászat okoz, és jóval kisebb mértékben fakad a betegségben érintettek valódi megnyilvánulásaiából. Nekik – ahogyan interjúalanyom is kifejezte – „elég nagy büntetés az élettől” maga a betegség, amit a külvilág felől érzékelt idegenkedés vagy indulat tovább súlyosbít. Sőt, sokszor ők is csak akkor szembesülnek a megbélyegzett betegség létezésével, ha már benne vannak. Akár egy olyan, sajnos túl gyakori mintázat résztvevőjeként, mikor a skizofrénia szerhasználat következtében alakul ki.

Így kezdődött interjúalanyom, Böbe betegségstörténete is, és folytatódott tíz évnyi küzdelemmel, amiben tagadás és útkeresés, mélypont és felépülésre való törekvés egyaránt szerepelt.

Jelenleg az Alapítvány Your Self Centrumának lakója. Harmadik éve, hogy beköltözött, és mára már „túl van a nehezen”. Erős, fiatal és a humorra is fogékony nőt látok magammal szemben, aki megtalálta azt a hivatást, amit szeret, és aki minden nap tudatosan törekszik a pozitív gondolkodásra, és a kiegyensúlyozottság, belső stabilitás megteremtésére.

Félúton: Hány éves korában derült ki a betegsége?

○ **Böbe:** 21 éves voltam, mikor nem meghatározott skizofréniaival diagnosztizáltak. Nekem akkor még voltak függőségeim, és nem tudtam

különválasztani a szerhasználat hatását a skizofrénia tüneteitől. El sem akartam hinni, hogy skizofrén vagyok, hiszen nem is hallottam még róla. Az orvosok sem mondták, csak a zárójelentésen olvastam a diagnózist.

Akkor másfél évre teljesen leszédáltak, csak azt nem tudtam, hogy miért teszik ezt velem. Most már tudom, hogy olyan állapotba kellett kerülnöm, ahol megszűnnek

a hangok, hogy innen a hangok nélkül hozhassanak vissza engem. Most már tudom, de akkor nagyon rossz volt, hogy nem világosítottak fel a betegségemről, csak adták a gyógyszereket, és nem tudtam, hogy mire!

Ezután megjártam még egy-két intézményt, de nagyobb lépéseket nem tettem azért, hogy megértsem a betegségemet és komolyan vegyem. A gyógyszereket sem szedtem rendesen, mindig kihagytam valamit. Sok év telt el úgy, hogy megpróbáltam lerakni a gyógyszereket és lejönni a szerről.

Félúton: Hogy tudott végül mégis lejönni a szerekről?

○ **Böbe:** Már évekkal az ide kerülésem előtt letettem a szert. Ez úgy történt, hogy másfél-két évig nem szedtem a gyógyszereket, és nagyon rosszul voltam. Hallucináltam, ami erősebb volt,

„Eljutottam arra a pontra, hogy szükségem van segítségre, mert ezek a hangok erősebbek nálam, és nagy befolyással vannak rám.”

mint a drog utáni vágyam. Úgy voltam vele, hogy „Még egy kis hallucináció, ne!..”

Félúton: Hogyan került hozzánk, a Your Self Centrumba?

○ **Böbe:** Megijedtem, hogy, bár már rég nem használtam szert, mégis megvannak a hangok. Ezt a kettőt nehéz volt összeraknom. Akkor már elég nagy nyomás alatt voltam, azzal a tudattal, hogy én tényleg beteg vagyok. Eljutottam arra a pontra, hogy szükségem van segítségre, mert ezek a hangok erősebbek nálam, és nagy befolyással vannak rám. Egy rossz érzés is volt bennem, hogy valami történni fog velem, ha még egy napot segítség nélkül töltök el. Felkerestem ezért az első kórházat, ahova be tudtam menni. Ez Győrben volt. Itt kaptam gyógyszert, pár napig kezeltek, utána hazaszállítottak a lakóhelyemre, és az ottani kórházban ismét beállították a gyógyszereimet. Ezután három hónapig voltam egy addiktológiai rehabilitációs központban, ahova a függő múltam miatt kerültem. Majd a nővéremmel és a bátyámmal kerestünk bentlakásos rehabilitációs helyet Pest környékén, ahol már a skizofréniámmal foglalkoznak, és nem a függőségemmel. Így kerültem ide.

Félúton: Milyenek voltak az első benyomásai?

○ **Böbe:** Hát én elég csendes voltam, és igazából féltem attól, hogy hogyan fogok viszonyulni a többiekhez. Teljesen

új volt, hogy idegenekkel lakom együtt. De igazából ők is hasonló betegséggel rendelkeznek, mint én, és ez érdekelt, figyeltem és kezdtem megismerni őket. Egy év kellett körülbelül hozzá, hogy azt mondhassam: „Rólad már tudok valamit, és téged azért kedvellek, mert ilyen vagy.”

Félúton: Tehát egy év kellett, hogy megtalálja itt a helyét.

○ **Böbe:** Igen, és az elején az is nagyon nehéz volt, hogy akkor még küzdöttem a skizofrén tünetekkel. Az egyéni terápiák nagyon sokat segítettek, mert itt el tudtam mondani, hogy milyen téveszméktől szenvedek, és a terapeutám kérdezgetett, hogy „Ezt hogy is látom? És ha bekövetkezik, akkor annak mi lesz a következménye, és az reális-e?”

Félúton: Ezzel választotta el a valóságot a téveszméktől?

○ **Böbe:** Igen. Igazából ezeket ki is kellett magamból beszélni, mert ez felhalmozódott, felgyűlt bennem. És a skizofrén énem kibeszélésével elgyengültek, eltűntek a téveszmém. Mint mikor egy hegy sík területté válik. Vagy mikor sebeket kenünk le, és azok begyógyulnak.

„Igazából ők is hasonló betegséggel rendelkeznek, mint én, és ez érdekelt, figyeltem és kezdtem megismerni őket.”



Félúton: Nagyon érdekes, és jó ezt hallani. Az élet más területein mi történt Önnel a beköltözése óta? Úgy hallottam, már dolgozik is.

○ **Böbe:** Igen, dolgozom, kertészként.

Félúton: Ennek mi volt a folyamata?

○ **Böbe:** Kitaláltuk a terapeutámmal, hogy mi lenne, ha tanulnék valamit, és közösen gondolkodtunk, hogy mi is lenne jó. Van itt egy kiskert, amit én gondozhattam, és mikor meglátogattam a családomat, nekik is segítettem a kertben. Igazából régebben én mezőgazdasági

iskolában tanultam, csak nem szereztem meg a szakmát, így a kertészeti képzés jónak tűnt. Akkor nagy nehezen, de találtunk egy hétvégi iskolát, mert hétköznap csoportokon kell részt vennem, amikről nem is akartam hiányozni. Olyat választottunk, ami képesítést is ad, azaz olyan tudást szerzek vele, amivel újra be tudok illeszkedni a kinti világba. Minden második hétvégén oktatás volt, és félévente vizsgáztunk. Nagy léptékkal haladtunk.

Félúton: Sikerült minden vizsgája?

○ **Böbe:** Igen. Meg tanultam is rájuk. Problémát okozott viszont, hogy tanulás közben sokszor elkalandoztak a gondolataim. Nehezen tanultam, és féltem, hogy nem fogok majd megfelelni a vizsgákon.

Félúton: Hogyan tudott mégis túllépni ezen az akadályon?

○ **Böbe:** Hangos olvasással, zenehallgatással. És ha észrevettem, hogy megint elkalandoztam, visszamentem és újraolvastam. Lassabban ment így a tanulás, de igazából sikerült, és tudom, hogy valamennyi tudást is szereztem vele. Ha kimegyek az utcára, már tudom,

volt, mintha egész nap tanultam volna, de valójában dolgoztam, és a vizsgára is jobban fel tudtam készülni.

Félúton: Milyen egyéb vágyai, milyen céljai vannak?

○ **Böbe:** Ez: hogy olvashassak, tanulhassak. Ha visszanézek az életemre, olyan sok kihagyásom volt: kimaradt

„Mintha az lett volna a szándéka,
hogy meghalljam magamat,
hogy figyeljek magamra.
Mert valamit közölni akarok,
és igazából magamhoz szólok.”

hogy milyen fajta fákat, növényeket látok, hogy hogyan kell vágni, gondozni vagy ültetni őket.

Félúton: A képesítés megszerzése után azonnal elhelyezkedett?

○ **Böbe:** Igazából még le sem raktam a vizsgákat, de már találtam magamnak egy munkahelyet, mert kíváncsi voltam, hogy milyen lenne munkával hasznosítani a tudásomat. És az volt ebben a jó, hogy amiket tanultam, rögtön tudtam alkalmazni is, és további tudást szereztem hozzájuk. Olyan

majdnem tíz év a betegségem miatt! Nagyon szeretem a munkámat, és ehhez kapcsolódó más képzést is elvégeznék a későbbiekben. Például, ha idősebb leszek, szeretnék virágkötő lenni. Most még igényem van a mozgásra, szeretek kint lenni hidegben, melegben is. De idősebb korban talán már fáradtabb leszek, és nem lesz kedvem ilyen nagy fákat ültetni, vagy hajlogatni. Szívesen tanulnék virágkötést, de nagyon sok más lehetőség is van: ott vannak a dísnövények, a zöldségek, gyümölcsök, a szőlő, ami mind külön ágazat.

Félúton: Mondta az interjú elején, hogy nehezen fogadta el a betegségét. Mit gondol most róla?

○ **Böbe:** Hát, fiatalon nagyon nehéz volt, mert nagy lemondással járt. Mikor kirepültem otthonról, hatalmas energiával, lendülettel mentem bele az életbe. És nehéz volt megélni, hogy itt vagyok 22 évesen, és leszedálnak másfél évre.



„A skizofrénia igazából elfordított valóság. Bár ezzel meg is mutatja a társadalomnak, hogy az ember nem mindent érthet meg a világból, és hogy nem csak egy nézőpont lehetséges.”

Borzasztó érzés volt, hogy visszafogják a nagy lendületemet, amivel a világba indultam.

Félúton: Most is nagy lendület van Önben, hiszen említette is, mennyire szereti a mozgást, a friss levegőt. Most már el tudja fogadni, hogy gyógyszert kell szednie?

○ **Böbe:** Most már más. Úgy érzem, már túl vagyok a nehezen, és örülök neki, hogy van gyógyszer a skizofréniaira. Arra is gondoltam, hogy ha keresnének skizofréniasokat gyógyszerkutatásokhoz, szívesen részt vennék, és így hozzájárulnék ahhoz, hogy jobban megismerjék és kezeljék ezt a betegséget... Egyébként,

minden nap egyre egyszerűbb, de a betegség maga nagyon nehéz. Olvastam valahol, és így is van, hogy a földi pokol az a kín meg szenvedés, amivel ez jár. Reggel felkelsz, és az első gondolatod, hogy „beszól”. Mondja a dolgokat neked, hogy „Csináld ezt, csináld azt!”, és az van benned, hogy milyen ostobaság, mégsem tudod leállítani. Próbálsz elmagyarázni, hogy nem normális, nincs alapja, nincs logikája. De, mintha egy lejátsszót bekapcsoltak volna, nem hallgat el. Ezt csak az tudja elképzelni, aki benne van.

Félúton: Ez nagyon nyomasztó lehet.

○ **Böbe:** Igen. Nekem volt olyan feladat, hogy írjam le, amiket hallok, és ahogy írtam, írtam, mintha elgyengült és visszavonult volna, mintha megkönynyebbült volna, hogy meghallgatom őt. Mintha az lett volna a szándéka, hogy

meghalljam magamat, hogy figyeljek magamra. Mert valamit közölni akarok, és igazából magamhoz szólok.

Ez másfél évvel ezelőtt volt körülbelül, és onnantól kezdve ritkábbak lettek a hanghallások, meg kevésbé indulatosak. Igazából az érzés volt heves, amivel jártak, de mikor leírtam őket, akkor akár még jó szándékúnak is tűntek.

Félúton: Utalt rá, hogy fontosak Önnek az itteni csoportok. Mit tud kivenni belőlük? Milyen előnyeit látja a csoportoknak?

○ **Böbe:** Önismeretben nagyon sokat segítenek, meg a másik megismerésében is. Minden nap előrébb jutok általuk egy lépéssel. Mikor ide kerültem, teljesen másképp viselkedtem, mint ahogyan most. Azóta nyitottabb lettem, és például felkavar, ha valaki azért vádolja magát, mert pszichiátriai betegként sokszor van rossz hangulata.





Félúton: Tehát megerősödött Önben az empátia?

○ **Böbe:** Igen. És az az érzés is, hogy nem vagyok egyedül. Nem gondoltam

volna, hogy más is tud olyan mélyen lenni, mint én. És rossz nagyon, hogy létezik ez a betegség, mert tényleg egy elég nagy büntetés az élettől. A skizofrénia igazából elfordított valóság. Bár ezzel meg is mutatja a társadalomnak, hogy az ember nem mindent érthet meg a világból, és hogy nem csak egy nézőpont lehetséges.

Félúton: Ez további kérdéseket ébreszt – például, hogy miben segítheti az embert a skizofrénia? Akár egy másfajta szemlélet kialakításában?

○ **Böbe:** Például igen. Megbecsülni a Földet, a társadalmat, magunkat... Ha ki is szorul a társadalomból az ember, mégis megtanulja jobban megbecsülni az életet.

Félúton: Talán a közösség erősítheti ennek a megélését is. Hiszen itt meg tud másokat hallgatni, szorosabb emberi kontaktusok vannak...

○ **Böbe:** Gondolkodtam is azon, hogy ha kikerülök innen, akkor hogyan fogom kibírni nélkűlük? Hozzánóttünk egymáshoz, és én nagyon örülök nekik, és hogy velük lehetek. Olyan sok pozitívumot tudnak nekem adni, és jó azt látni néhányuknál, hogy lehet szenvedés nélküli is a skizofrénia. Ebben szerintem nagyon sokat számít a tudás: ha a skizofrén mondjuk utánaolvas, hogy mit is jelent a betegsége. Talán én is azért érzem magamat jobban, mert sokat olvasok. Például arról is, hogy miért van nekem büntudatom. Miért kínozom magam, hiszen el sem követtem jóformán azt a bűnt? És azzal, hogy megértem, hogy ez a betegségem egyik tünete, enyhül a büntudatom is.

„Olyan sok pozitívumot tudnak nekem adni, és jó azt látni néhányuknál, hogy lehet szenvedés nélküli is a skizofrénia.”

Félúton: Mennyire elégedett most a mindennapjaival?

○ **Böbe:** Ember vagyok, tele hibákkal, ezt érzem is, látom, meg tudom is. És annyira hozzászoktam, hogy minden napom egy harc. Most ezt kell túlélni, és lehet, hogy holnap is hasonló dolgokat fogok átélni, mert vannak olyan napok, vagyis igazából órák, amikor nehéz.

De valamilyen szinten azért elégedett is vagyok, és van, hogy úgy tudok lefeküdni, hogy jól érzem magam, és jókat tettem, vagy megkapható, szívem mellesleg pillanatokat éltem át.

Félúton: Mi ad erőt Önnek? Mi segíti?

○ **Böbe:** Mások megismerése. Engem nagyon érdekel, hogy például a munkatársaim hogy vannak: hogy csinálják, ha boldogok, és ha nem boldogok, akkor miért nem azok? És nagyon kíváncsi vagyok az élettörténetükre is. Hogy miért ezt a szakmát választották, mit szeretnek csinálni szabadidejükben, hogy állnak hozzá az élethez... És hát töltekezni tudok a napfényből, de abból is, ha esik az eső. A természetből.

Fontos számomra az olvasás és mozgás is. A sport sokat segít abban, hogy tisztábbak legyenek a gondolataim. Régebben nagyon sokat aerobicoztam, meg bicikliztem, futottam. Tavaly szeptember környékén pedig elkezdtem jógázni, és decemberben hozzátettem az aerobicot is. A járvány miatt [a 2020-as koronavírus-világjárvány – a szerk.] most abba kellett hagynom mindkettőt, pedig jó volt.

Az is érdekes, hogy mielőtt bekerültem volna ide, vegetáriánus voltam. Ez a betegségem egyik tünete volt, egy kényszer, amivel rávettem magam, hogy csak nyers zöldségeket egyek, főzés nélkül. Szeptember óta viszont megint eszem húst.

„Próbálják meg pozitívan látni a világot, és forduljanak kifelé: hallják meg a madarakat, az autók zaját.”

Félúton: Vannak-e egyéb tapasztalatait, tanácsai azok számára, akik skizofréniával küzdenek?

○ **Böbe:** Szedjék a gyógyszert, és ne igyanak alkoholt. Ne cipeljék magukkal a haragjukat, inkább fejezzék ki, rakják le, akár valami vicces módon. Hiszen a harag jön, de el is szállhat. Vannak persze negatív élmények, érzések is, de ilyenkor próbáljanak arra törekedni, hogy valami jót cselekedjenek. Ha a gondolataimat nem is tudom irányítani, de cselekedettel valamennyire ellensúlyozni tudom őket.

Nagyon fontos a skizofréneknél, hogy minden nap legyen valami céljuk. És úgy menjenek ki az utcára, vagy sportolni, sétálni is, hogy azzal céljuk van: mit akarnak ezzel erősíteni vagy a háttérbe szorítani? Próbálják meg pozitívan látni a világot, és forduljanak kifelé: hallják meg a madarakat, az autók zaját. És tudják, hogy van hova nyúlniuk, van segítségük.

Készítette: Sziráki Mariann
pszichológus

