

"A szívünk valószínűleg nem tud a májunkról, pedig mind a kettő csak része annak, ami mi vagyunk"<sup>1</sup>

## Gondos Gergő monológja I.

### Egy emberi jogvédő élettörténete

Nagymamám ágán, anyám ágán családnak egy nagyon régi református család volt. Tulajdonképpen a reformáció magyarországi megjelenésével egyidejűleg alakult ez így, és hagyományá vált, hogy a fiú tagjai a családnak lelkeszi tanulmányokat folytatnak, és utána lelkeszként dolgoznak. Az első világháborúban dédnagyapám, aki gyakorló református lelkeszként dolgozott, meglehetősen szomorú tapasztalatokra tett szert. A háború előtt ő is a manipuláció áldozatai közé keveredett, akik lelkesedéssel fogadták a háborút, és lehetőséget láttak a történelmi igazságtalanságoknak a korrigálására. Aztán egy vasárnapi napon táviratot kapott, amiben értesítették, hogy a fia hősi halált halt a fronton. Ezek után a templomban közölte, hogy elnézést kér, de ő éppen képtelen istentiszteletet tartani, mert hogy nagyon erős kétségei támadtak magában is meg istenben is. Bölcs volt az egyház akkor, mert nem kényszerítették arra, hogy válasszon az istentisztelet további rendszeres megtartása vagy pedig az egyházból való távozás között, hanem egy könyvtárosi állást találtak neki. Itt viszonylag jól érezte magát. Ő volt az, aki a háború alatt orosz katonákkal is találkozott. Az oroszoktól, Szovjetuniótól nagyon erős, szinte zsigeri félelem alakult ki a családban. Így a második világháború után menekülésnek indultak nyugat felé, és kikötöttek egy akkor még meglevő menekült táborban, amit egy segélyszervezet tartott fent. Amikor megérkeztek, akkor már a szervezet azon gondolkodott, hogyan számolja fel a menekülttáborokat, hiszen kialakult a béke. Felajánlották azt, hogy mindenkinek segítenek vízumot szerezni különböző nyugati országokba. Mindez negyvenhét vége felé, amikor már szinte egyértelmű volt, hogy Magyarországon egy kommunista időszak következik. Akkor hirtelen úgy döntött a család, hogy visszajönnek, nem mennek tovább nyugatra. Teljesen irracionális cselekedet volt.

A nyugatos múlt miatt a család a B listának nevezett képződményre került fel, ami mindenféle hátránnyal járt, többek között a Műegyetemre lehetetlen volt, hogy egy B listás fiatalember felvételt nyerjen. Édesanyámnak egyik bátyja, aki meghatározó szerepet játszik majd az én életemben is, villamosmérnök akart lenni kora gyerekkorától kezdve. De egyértelműen közölték a kommunista ifjúsági szervezeten keresztül vele, hogy ne is adja be a jelentkezését, mert esélye nincs, nem is fogják elbírálni. Mivel igen jó tanulmányi eredménnyel bíró fiatalemberről volt szó, ezért nagymamám úgy döntött, hogy mindenképpen tovább kell tanulnia a fiának, és kilincselni kezdett minden egyetemen. Végül az orvosi egyetemen Szegeden, ahol annak idején laktak, azt mondták, hogy ott nem számít a politikai előélet, meg a családnak a listás státusza, egyedül az számít, hogy megfelel-e szakmailag, és ha megfelel, akkor majd az egyetemi ifjúsági szervezeteknek lesz a feladata az, hogy ideológiailag megfelelő nevelésben részesítsék. Megfelelt a felvételi vizsgán, felvették, ideológiailag azonban nem volt hajlandó alkalmazkodni, nem aktív, hanem passzív ellenállást tanúsított, ilyesmikkel rázta le az agitációt, hogy ő még nem elég érett ahhoz, hogy ebbe az irányba lépéseket tegyen. Ez a nagybátyám volt az első, aki pszichiátriainak értékelhető jelenségeket kezdett el mutatni, több öngyilkossági kísérlete volt, ebből egy még kamaszkori. Igazából a komolyabb kibillenések azután jöttek, hogy elkezdett orvosként dolgozni. Amikor belátta azt,

---

<sup>1</sup> Az eredeti interjút Légmán Anna készítette, monológgá Bányai Borbála és Légmán Anna szerkesztette. Eredetileg a Replika 2011/74. számában jelent meg.

hogy ő orvos lesz, pedig villamosmérnök akart lenni, akkor úgy döntött, hogy idegsebész szeretne lenni, mert az agy az olyan, mint egy telefonközpont, tehát van valami kapcsolat a két terület között.

Nekem ami elég korántól központi szerepet játszik az önazonosításomban az az, hogy házasságon kívül születtem. Akkoriban ez még egy lényegesen súlyosabb tényállás volt, mint manapság, főleg abban a környezetben, ahol a gyerekkoromat töltöttem, amit leginkább azzal lehetne jellemezni, hogy a Kádár korszakba átnőtt kispolgári értékrendszer. Édesanyám kamaszkorában nőgyógyászati problémája miatt kivizsgáláson esett át, és ott azt állapították meg, hogy igen picike az esélye annak, hogy teherbe essen, és kihordhassa a gyermeket. Erről tájékoztatták is annak idején, de ez egy szerelmi kapcsolatban mégiscsak megtörtént, és ő úgy gondolta, hogy nem kockáztatja azt, hogy többet ilyen nem eshet meg. Úgy döntött, megszüli engem. Ez igen nagy ellenkezést váltott ki szinte mindenki körülötte. Az ellenmozgalom vezéralakja anyai nagymamám és biológiai apám volt, akik pénzgyűjtésbe kezdtek. A pénz ahhoz kellett, hogy az abortuszt meg lehessen csináltatni. Igazából illegálisan kellett ezt rendezni, és ez meglehetősen sok pénzzel járó művelet volt. A család meg az ismerősi kör többi tagja kevésbé agresszíven, de ugyanezt az álláspontot képviselte, hogy nem szabad megszülni engem. Édesanyámnak egyetlen egy támogatója ez a bátyja volt. Az érzelmi támogatáson kívül villámhárítóként is viselkedett. Amikor nagymamám vagy biológiai apám nagyon erős nyomást próbált gyakorolni anyámra, akkor ő ott volt, és próbálta ezt inkább magára tenni, és anyámat kímélni. Anyám elmondásából tudok arról, hogy ő sokszor már ott tartott a terhessége első időszakában, hogy kapitulál, és akkor mindig a nagybátyám jött és elvonult a nagymamával és ezzel lehetővé tette, hogy anyám kétségbeesésből ne bólintson.

Megszülettem, és hát erről megszületésem után még nem sokat tudtam. Abszolút nukleáris család voltunk, amiben nagymama volt az, aki velem volt a nap huszonnégy órájában, édesanyám egy igen rövid szülési szabadság után visszament dolgozni, hiszen ő volt a családfenntartó, és most még inkább családfenntartónak kellett lennie, hiszen a megszületéssel jelentős mértékben gyarapodott a picike család.

Két és fél éves voltam, amikor nagybátyám öngyilkos lett. Kórházba ment, méghozzá a pszichiátriára, öngyilkossági gondolatokkal. Két hét után, nagyviziten közölték velem, hogy most már nyugodtan hazamehetne, nincs itt semmilyen olyan dolog, ami pszichiátriai ellátást igényel. Ő azonban félt, és ragaszkodott hozzá, hogy szeretne még maradni. Ezt egy hétig csinálta, és egy hét után maga mondta, belátja, igaz van a főorvosnak, szeretne hazamenni. Haza is ment, és másnap reggel felakasztotta magát. A fia találta meg. Ez édesanyámat igencsak megviselte, hirtelen nagyon mély depresszióba esett. Erről halvány, nagyon halvány emlékeim vannak, de nem tudom eldönteni, hogy ezek elsődleges emlékek, vagy pedig másodlagosak. Amire azért emlékszem, az az, hogy amikor hazaengedték anyukámat a pszichiátriáról, akkor egy egészen más ember jött haza. Most már tudom, hogy egy csomó elektrosokkon esett át, és ez a memóriából rengeteg dolgot - legalábbis átmenetileg - törölt. S mivel semmi olyasmire nem emlékezett, ami az én kis hároméves életemben fontos volt, el nem tudtam képzelni, hogy ő az anyám. Az nem lehet, hogy az én anyám ne emlékezzen azokra a dolgokra, amik a legfontosabbak a mi életünkben. Bármennyire is furcsa, ez a dilemma, hogy tényleg az anyám jött-e vissza, vagy pedig egy hozzá nagyon hasonlóan kinéző, de igazából idegen embert küldtek, tizenhat éves koromig nagyon erősen foglalkoztatott, és akkor is úgy sikerült feloldanom, hogy feltettem magamban, hogy tényleg fontos-e ez a kérdés. Alig van emlékem anyámról az első pszichiátriai kezelését megelőző időből, tehát amikor egészen biztos, hogy a szülőanyám volt. Utána minden, amit tőle kaptam, azt attól kaptam, aki hazajött.

Édesanyám ezt követően rendszeresen igen rossz lelkiállapotba került. Egyfolytában ment a tv nálunk, akkor is, amikor nem volt műsor, és akkor sistergett az adás nélküli tévé, ő lánokban szívta a cigarettákat, és időnként ki akart ugrani az ablakon. Ezek azok a darabkák, amikre

emlékszem. A kórházat és az első elektrosokkot követően napi tizenkét-tizennégy órát dolgozott, és mindig vállalt túlórát, hogy legyen annyi jövedelme a családnak, amennyi elegendő. A hétvégéink voltak csak közösek, akkor sokat kirándultunk, együtt voltunk, nagymamátlanul voltunk, és panaszkodhattam neki nagymamáról, és ő megértette az én panaszaimat. Aztán jött valami, és megint hirtelen romlani kezdett a lelki állapota, kórházba került. Ez egy önmagát beteljesítő jóslatként is működött, mert ha picikét is furcsán viselkedsz, akkor ez kétségkívül fölkelte az emberek érdeklődését, és többet kezdenek el foglalkozni veled, és többet beszélnek rólad, mint egyébként, és hogyha ennek a hatására még furcsábban kezdett viselkedni, még jobban gerjedt a dolog. De amikor a televízió is egyfolytában vele foglalkozott és hozzá külön üzeneteket küldött, az nehezen értelmezhető dolog volt. Bár segíteni lehetett rajta azzal, hogy nem kapcsoltuk be a televíziót. Volt, amikor nagymama hívta a mentőket, akik hívták a rendőrséget, volt úgy, hogy saját lábán ment be, azért, hogy megelőzze a rendőri beszállítást. Többnyire elektrosokkolták az első időben, aztán jöttek a gyógyszerek. Általában két-három hétig volt kórházban. Nagybátyámon keresztül meglehetősen sok mindent tudtak a családról, és valószínűleg azért nem kapott sem édesanyám, sem a későbbiekben én Szegeden súlyos diagnózist, mert meg tudták érteni azt, hogy miért akadunk mi rendszeresen ki. A pszichiátriában pszichózisnak azt tekintik, ami érthetetlen. Ha valamit meg tud érteni a pszichiáter, akkor azt nem fogja pszichotikusnak tekinteni, lehet bármennyire is bizarr. És mivel meg tudták anyámat érteni, ezért nem is tekintették pszichotikusnak. A történelemből azt tanulta meg anyám, hogy formailag együtt kell működni a pszichiáterekkel, mert akkor kevésbé brutális lesz a rendszernek a válasza. Egy idő után ez ahhoz vezetett, hogy teljes mértékben függővé vált a pszichiátriától.

Azt, hogy otthon nincsen apa, elég hamar észrevettem. Láttam, hogy a legtöbb családban van mama is meg papa is. Anyám kezdettől fogva mesélt apámról, pozitív dolgokat mondott. Személyes emlékem nekem nem volt róla, egészen tizennyolc éves koromig. Volt egy lendkerekes motorom kis motorossal, amiről tudtam, hogy azt apám adta nekem ajándékba valamikor, de nem emlékeztem magára az ajándékozási aktusra. Mikor tizennyolc éves lettem, akkor apám anyámon keresztül fölvette velem a kapcsolatot, és meghívott egy kávéra Szeged legelőkelőbb kávézójába. Kiderült, hogy ezt szó szerint kellett venni, mert az üdítő italra már nem hívott meg, a kávéat fizette, az üdítő italt én fizettem. Ez nekem nagyon bizarrnak tűnt, de aztán megtudtam, hogy apai ágon sváb családból származom, és ez egy ilyen tipikus sváb attitűd volt, ami mögött most már tudom, hogy nem kell semmi egyéb dolgot feltételezni. Később előfordult, hogy ebédre hívott meg, és akkor az egész ebédet fizette, tehát kulturális különbség volt valószínűleg. Onnantól kezdve viszonylag rendszeresen, havonta - kéthavonta találkoztunk egy-egy kávéra. Ezeken az alkalmakon rendkívül jól el tudtunk beszélgetni politikáról, irodalomról, tudományról, de semmi személyes dimenziója nem lett ennek a kapcsolatnak, igazából mind a mai napig nem tudom, hogy ő kicsoda. Azok a próbálkozásaim, hogy apámmal személyesebb síkra tereljük a kapcsolatot, kudarcot vallottak, és most gyakorlatilag semmilyen kapcsolatunk nincsen, azon kívül, hogy tudom azt, hogy még él, és ő is tudja, hogy én élek. Ami azért érdekes, mert mindenki, aki apámat is ismeri meg engem is ismer, azt mondja, hogy kinézésre egyértelműen apámra ütöttem és nagyon sok egyéb dolog, gesztikulációim, hanghordozásom is hasonlít rá.

Gyerekkoromnak, hat éves koromig vagy hét éves koromig a központi alakja nem ő vagy édesanyám, hanem nagymamám volt, és tulajdonképpen édesanyám olyan klasszikus anya szerepet szinte soha nem tudott betölteni az életemben, ő inkább a megértő pajtás volt. A megértésre pedig főleg ugye nagymamámmal kapcsolatban volt szükség, aki egészen bizarr lény volt. Nagyon korán megöszült, természetes fehér, hófehér haja volt, és nem kellett hozzá használnia semmiféle segédeszközt, hogy művi hófehér legyen. Volt olyan korabeli szomszédasszony, akinek nem volt szép fehér a haja, és kékítővel mosta, hogy szép fehér legyen, s irigyelte nagymamát. Összességében azonban a közvélekedés az az volt róla, hogy

fölnevelt négy gyereket, tisztességben kitanítottatta őket, annak ellenére, hogy elég korán megözvegyült, a család méltóságát őrző, a tűzhely piszkavasát megfelelően használó kispolgári asszonyként jelent meg. Rendet tartott, nagy tisztaságot tartott, tehát naponta négyszer porolta végig az összes kis porcelán mütyürt és hetente mosta a függönyöket. Abban, hogy az ember méltóságát nem valami elvont képződménynek tartom, hanem nagyon reálisan létező valóságnak, nagy szerepe van neki. De ha volt valaki igazán bolond a családban, akkor az nagymamám volt, őt azonban senki nem tekintette bolondnak. Nagyon ellentmondásos lény volt, s volt egy óriási adag túlféltés is az ő viselkedésében. Például lépcsőn egyedül nem járhattam, hanem kizárólag vagy vele vagy édesanyámmal, úgy, hogy fogtam a kezüket. A magyarázat, mert hogy kértem rá magyarázatot, az az volt, hogy annak idején, amikor a háború végén nyugat felé menekültek, akkor valahol Ausztriában a hegyekben találtak egy elhagyatott helyen levő házikót, ahol éjszakára meghúzták magukat a padláson. A padlás az létrán keresztül volt megközelíthető, és édesanyám, aki akkor hat éves lehetett, leesett a létráról, és utána két napig nem tudott megszólalni. Orvoshoz nem mertek menni, és nagymamám akkor nagyon megijedt, hogy itt valami maradandó károsodás lehet, ami hál istennek nem lett. De ő azt a tanulságot vonta le ebből, hogy nagyon veszélyes dolog engedni egyedül a gyereket létrázni, lépcsőzni. Innentől kezdve ez tilos volt. Abból, hogy egyedül nem lépcsőzhettem, az is következett, hogy egészen iskolás koromig gyerekekkel, felnőtt állandó jelenléte nélkül nemigen tudtam játszani. Mivel nagymamám vitte a háztartást, és ezt a feladványt nagyon komolyan vette, ezért túl sok idő nem volt arra, hogy lejöjjön velem játszani. Ennek következtében javarészt a lakásban voltam.

Amikor az iskolát elkezdtem, ez meglehetősen hülye helyzetet eredményezett, hiszen mindig, amikor fel kellett menni az emeletre vagy le kellett jönni az emeletről, akkor meg kellett kérni a tanító nénit, hogy fogja meg a kezemet, és érthető, ha ez a legtöbb gyerekből erős cikizéseket váltott ki. Addigra azonban én már megtanultam azt, hogy a külvilágot, ha akarom, akkor ignoráljam, és a belvilágomat fontosabbnak tartsam. Ezzel próbáltam ezt kompenzálni. Igen hamar kikényszerítettem anyámtól, hogy megtanítsa olvasni, és az olvasás az egy teljesen új világot tárt fel nekem már iskolás korom előtt, oda mindig el tudtam menekülni. Egy olyan világot kreáltam, amelyben biztonságosan éreztem magam, szabadnak éreztem magam, és elfogadhatónak éreztem magam. Ez némileg segített abban, hogy az iskolakezdési sokkot - a lépcsőmászást a tanító néni kézfogásával - valahogyan túléljem.

Nagymamám nagybátyám öngyilkosságát azzal magyarázta, hogy túl okos volt, és levonta azt a következtetést - hasonló módon, mint a lépcsőmászással kapcsolatosan -, hogy nagyon veszélyes dolog okosnak lenni és jó tanulónak lenni. Ő mindenképpen azt akarta, hogy éretlennek nyilvánítsanak az iskolaérettségi vizsgálaton, mert szerinte én gyenge vagyok, anyám viszont mindenképpen azt akarta, hogy kezdjem el az iskolát, meneküljek nagymama totális kontrolljából. Anyám győzött, érettnak minősültem. Utána ment panaszt tenni nagymama, és az iskolaorvos elmagyarázta neki, hogy miért nincs igaza, úgyhogy le kellett nyelnie ezt a békát. De amikor elkezdtem az iskolát, és az első piros pontokat hazavittem, akkor ellentétben a normális meg az átlagos szülői, nagyszülői magatartással, amelyik a fekete pontot ejnyebejnyézi és a piros pontot jutalmazza, ő halálosan megrémült az én piros pontjaimtól, és mindent megtett annak érdekében, hogy ne tanuljak olyan jól. Persze addigra én már kifejlesztettem azt a klassz dolgot, hogy a felszínen, látható módon megpróbálok minimum szinten megfelelni nagymama elvárásainak, de belül pont az ellenkezőjét csinálom. Emlékszem arra a felfedezésre, amikor rájöttem, hogy a nagymama nem tud bennem, a gondolataimban olvasni. Akkortól kezdve hihetetlen örömet leltem abban, hogy a gondolataimban a nagymama ellen cselekszem egyfolytában. Ennek következtében juszt is piros pontokat gyűjtöttem be, és magamban élveztem azt, hogy a nagymamát a gutaütés kerülgeti. Ez aztán be is következett, ami hozott egy nagyon hirtelen felszabadulást számomra.

Másodikos voltam, amikor nagymamám egy napon az iskola végén nem jött értem. Egyébként minden nap jött élém, és akkor együtt mentünk haza. Három percre laktunk az iskolától, az iskolából látszott is a ház, ahol laktunk, mégis elképzelhetetlen volt számomra, hogy egyedül hazataláljak. Hirtelen pánik jött rám, és ezt még ma is át tudom élni, ha visszaidézem az emléket. Egy tanítónő vette észre, hogy valami baj van, és a címemet tudtam, nagymama azt nagyon fontosnak tartotta, hogy én megtanuljam a címünket, úgyhogy így ő haza tudott kísérni. Aztán meg kellett kérnem még arra is, hogy az emeletre is kísérjen fel, mert lépcsőn nem tudok menni. Nagymama nagyon furcsán viselkedett, otthon volt, és a hipós üvegeket rendezgette. Az egyik helyről átrakta a másikra, aztán visszarakta. Azon kívül hihetetlen piros volt az arca, mire édesanyám hazaért a munkából, addigra már lilás volt az arca, mentőt hívtunk, agyvérzés. Innentől kezdve nagymamám egészsége nem tért igazán vissza, benuulásai voltak. Én tanítottam újra írni és olvasni. Ekkor visszaadtam neki egy csomó olyan dolgot, amit ő csinált velem, dolgozatokat írtam, könyörtelenül megkritizáltam az összes hibáját, nagyon gonoszul viselkedtem vele.

Aztán nagymama meghalt, és édesanyám, aki addigra már ilyen forgóajtós pszichiátriai beteggé vált, nagyon megijedt, hogy mi lesz velem, hogyha ő legközelebb pszichiátriára fog kerülni, és ez behajtott egy házasságba, amelyik nem volt jó házasság. Nevelőapám alkoholista volt, aki megint csak egy meglehetősen sajátos élettörténetet élt át, Don kanyarral, szovjet hadifogsággal, halottnak nyilvánítással, egyebekkel. Amikor hadifogságból visszatért, akkor szembesült azzal, hogy a felesége férjhez ment, mert arról tájékoztatták, hogy hősi halált halt a férje, és a gyászév után ő újrَاهázasodott. Ez meglehetősen megviselte nevelőapámat. Még a háború előtt a papájától egy malmot örökölt, ahol molnárkodni akart, de a háború után kuláknak minősült, mint malomtulajdonos, és államosították a malmát. Akkor úgy döntött, hogy elmegy a MÁV-hoz és állomásvezető helyettes lett. Ennek következtében igen jól keresett, és megfogadta, hogy az élet minden örömét élvezni fogja, amiből aztán az alkohol azért egy picikét túl nagy szerepet játszott. Nem volt agresszív, sem édesanyámmal, sem velem szemben, viszont nem volt egy olyan élettárs, vagy olyan partner, aki édesanyám érzékenységét megfelelő módon tudta volna kezelni. Bár nekem utólag az különösen megdöbbenő, hogy tulajdonképpen megpróbálta nagyon védeni édesanyámat, és engem is nagyon szeretett, én viszont elhatároztam, hogy nem engedem magamhoz közel, és nem fogom apámnak tekinteni. Ő ezt tiszteletben tartotta. Nem erőltette magát rám, bár kezdettől fogva felkínált olyan dolgokat, amiket láttam a barátaimnál, hogy apák csinálnak. Például nem tudtam biciklizni, nem is volt sosem biciklim. Megkérdezte, hogy nem szeretnék-e biciklit. Mondtam, hogy az jó lenne, de nem tudok biciklizni. Mondta, ő megtanít. A szokásos módszer volt, bicikli hátába bele egy seprűnyél, és én egészen odáig elfogadtam a segítségét, nem könnyen egyébként, ameddig az első métert meg nem tettem úgy, hogy öneki már nem kellett fognia. Az első méter után hazazavartam, és utána úgy viselkedtem, mintha neki semmi köze nem lett volna ahhoz, hogy megtanultam biciklizni. Egészen nyilvánvaló, hogy akkor sok minden eszembe jutott, de az, hogy megpróbáljam az én viselkedésem az ő szemén keresztül látni, az nem szerepelt ezek között. Az egy jóval későbbi felismerés, tulajdonképpen akkor történt, amikor a majdnem örökbefogadott gyerkőcök nagyobbikát megtanítottam biciklizni. Akkor előjött az emlék, és végiggondoltam, hogy vajon milyen lehetett nevelőapámnak az, amikor ilyen csodálatos módon köszöntem meg neki, hogy megtanított biciklizni. Az iránta érzett féltékenységet azzal racionalizáltam, hogy ha teherbe esik anyám, akkor a nőgyógyászati problémája miatt komoly esélye van annak, hogy meg fog halni, és Józsi bácsinak nincsen joga, hogy elvegye tőlem anyámat, és kitegye a halál kockázatának.

Édesanyám életében tehát megjelent egy másik ember, s a kezdeti féltékenységi időszakok után egy extra adag szabadságom keletkezett, mert hogy meglehetősen sok időt együtt voltak ők ketten. Akkor én teljesen a magam ura lettem. Közben meg kellett tanulnom egy csomó

dolgot, amit előtte nem tudtam, meg kellett tanulnom egyedül lépcsőn járni például, nem lehetett úgy élni, hogy nem tudok. Egyik napról a másikra. De ez hagyj! Édesanyám munkahelye a város másik végén volt, amit hosszú-hosszú utazással lehetett elérni, és egy hét alatt meg kellett tanulnom hozzá kibusozni. Hirtelen a legönállótlanabb gyerekből az osztályban a legönállóbbá váltam, ami nagyon jó és megerősítő érzés volt, bár meglehetősen nagy tempóban kellett ezt a váltást megtenni. Valószínűleg lettek következményei.

Tíz éves koromban már egyedül mentem anyámmal a kórházba is, ami teljes mértékben szabálytalan volt, ugyanis pszichiátriát nem volt szabad gyerekeknek, még kísérővel sem, látogatni. Sose felejttem el, amikor kettesével, hármasával engedték be a látogatókat, kint várakoztak az emberek, és kis csoportokban mehettünk csak be. Természetesen minden ajtó és kapu zárva volt. Jött a férfi ápoló, hatalmas kulcsosomóval, kinyitotta a kaput, bemehettünk ketten, hárman, eljutottunk egy következő hatalmas ajtóig, ahol megint csak egy másik kulccsal kinyitotta és bezárta az ajtót, és távozott. Én végül egyedül maradtam, kinyílt az utolsó ajtó és utána becsukódott az utolsó ajtó, bezáródott. Torkomban dobogott a szívem, mi lesz itt, hát itt vannak a bolondok. Tudtam azt, hogy anyám nem bolond, de a többiek azok bolondok, és iszonyatos félelemben voltam minden egyes látogatásnál. Aztán amikor én találtam magam pszichiátriai osztályon, akkor ugyanez volt. Félttem a betegtársaimtól. Mert hát tudtam, hogy én nem vagyok bolond, de hát ők nyilván azok. Hosszú idő kellett, és nem az első kórházi tartózkodáson történt, mire rádöbbsentem, hogy semmivel nem másabbak ők, mint én vagyok. Amikor megkaptam a pszichotikus minősítést, negatív érzéseket váltott ki belőlem, főleg hogy még mindig bennem volt a bolondokkal szembeni előítélet, és ezen kellett igazából túljutnom ahhoz, hogy most már büszkén tudjam mondani, hogy okleveles elmebeteg vagyok.

Az általános iskolás évek meglehetősen gyorsan végigfutottak, nem nagyon kerestem az emberek társaságát. Nem volt sok barátom, egy - két barátot engedtem meg magamnak, ami összefüggött azzal, hogy úgy ítélt meg, hogy az emberek kiszámíthatatlanok és impulzívok, inkább veszélyesebbek, mint nem, és bár valamilyen szinten érdekelt, hogy miért csinálják azt, amit csinálnak, megpróbáltam magam elzárni ettől. A csillagászat volt az, ami nagyon lekötött, tizenegy éves koromban elhatároztam, hogy asztrofizikus leszek, és ehhez meglehetősen hosszú időn keresztül hűséges is voltam. A gimnázium alatt már egyértelműen tudatosan készültem arra, hogy fizikus szakon folytatom majd egyetemistaként, onnan lehet majd leginkább jól felkészülten asztrofizikát tanulni. Az életemnek a nagy részét kitöltötte ez a készülődés a pályámra, a barátságaim is ennek kapcsán alakultak.

Az iskolában a fizika tanár gyermektelen ember volt, én meg apátlan voltam, nevelő apámat nem fogadtam el apaként, és fizika tanárom is meg én is meglehetősen zárkózott, érzelmeinket nem könnyen kimutató, három lépést tartó emberek voltunk. Elég hamar, első közös évünk végére kialakult egy olyan kapcsolat közöttünk, ami egyértelműen több vagy más volt, mint egy tanár-diák kapcsolat, és erről talán soha explicit módon nem beszélünk, de ez egy ilyen választott apa-gyerek kapcsolatként is működött picikét. A fizika volt a kiinduló pont, de aztán a fizika kapcsán elindult beszélgetések azok rendszeresen elterelődtek olyan kérdésekre is, amikről ő sem beszélt más diákokkal, s nekem eszembe nem jutott volna beszélni egy tanárral, de vele meg eszembe nem jutott, hogy ő tulajdonképpen a tanárom. Sok tekintetben példaképem ő mind a mai napig.

Életem egyik csúcs időszaka az iskola alatt az a két hét volt, amit Zánkán töltöttem egy úttörőtáborban. Az éjszakák jobban megmaradtak bennem, mert világ életemben rossz alvó voltam. Az egyik osztálytársam is nagyon rossz alvó volt, emeletes ágyak voltak, én aludtam alul, ő aludt fölöttem. Nem sokkal előtte tanultuk irodalomból, hogy annak idején a népmese mondásoknál el-el bóbiskoltak a vége felé már az emberek, és a mesemondó úgy ellenőrizte, hogy van-e még közönsége, hogy időnként beleszótt a kontextustól függetlenül a mesébe hogy csont, és akkor azt kellett rá válaszolni, hogy hús. Hogyha jött válasz, akkor még volt, aki

követte a mesét, tehát érdemes volt tovább mondani. Mi éjjel azt játszottuk mindig, nem mondtunk mesét egymásnak, hanem időnként egyikünk, aki még nem aludt, megszólalt, hogy csont, és a másik, ha ébren volt, mondta, hogy hús. Ez időnként hajnali háromig így ment, egyikünk sem tudott jól aludni. Addig én azt gondoltam, hogy egy aszociális gyerek vagyok. Nem gondoltam, hogy antiszociális, de aszociális, az igen. Ez meggyőzött arról, hogy nem vagyok aszociális, csak van egy introvertáltságom, és szeretek határokat húzni, de ennek ellenére a közösség tagja vagyok, és ezt el is tudták fogadni, sőt előbb fogadták el a többiek, mint én.

Közben viszont megindult egy kellemetlen dolog, nagyon csúnya fejfájásaim voltak, amik időnként heti két-három napra szinte lehetetlenné tették azt, hogy tanuljak, vagy hogy bármi intellektuális tevékenységet csináljak. Ennek kapcsán kerültem a pszichiátriai ellátórendszerrel személyesen kapcsolatba, a gyerek ideggondozóban próbálták gondozni a fejfájásomat, aminek az okát nem sikerült megtalálniuk, viszont mindenféle súlyos szorongásos tüneteket azokat találtak, amire benzodiazepineket már tizenegy éves koromtól kaptam. Aztán tizenöt-tizenhat éves koromban úgy döntöttek, hogy kórházi kivizsgálásra lenne szükség ahhoz, hogy kiderüljön, mitől vannak a fejfájásaim, ami meg is történt, és egy krónikus agyvelőgyulladásra diagnosztizáltak, amire nagy dózsisú szteroid terápiát kezdtek. A fejfájásaim igen gyorsan rendeződtek, viszont borzalmas dolgok kezdtek jönni. Én, aki mindig sovány voltam, igen hamar kifejezetten elhízottá váltam, az alacsony vérnyomásom magas vérnyomássá vált, mindenféle csúnya tünetek kezdődtek. Az orvos úgy döntött, hogy meglehetősen intelligens és érett vagyok a koromhoz képest, inkább velem beszéltek, mint anyámmal, aki pszichiátriai kezeléseket alatt állt. Közölte velem, hogy hát készüljek fel arra, hogy ettől a gyógyszertől nem fogok tudni megszabadulni, és hogy ennek nagyon csúnya mellékhatásai vannak. Ez még mindig jobb, mint engedni a gyulladást elhatalmasodni. A mellékhatások között felkészítettek arra, ami egy kamasz fiú számára a legaggasztóbb, hogy férfiasságom az nem lesz, és még azt is mondták, hogy milyen jó, hogy készülök egy olyan hivatásra, ami ki tudja tölteni az ember életét. Ez nem volt annyira vidám dolog, úgyhogy huszonnégy órán belül egy öngyilkossági kísérlettel válaszoltam erre a helyzetre. Nem tudtam elmondani senkinek, hogy mi az, ami miatt tettem, amit tettem, azt gondoltam, hogy eléggé magától értetődő, de úgy tűnik, hogy nem volt eléggé magától értetődő. Súlyos diagnózist nem kaptam, de ekkor áthelyeztek a pszichiátriai bugyorba, és antidepresszánsokkal kibővítették a benzodiazepinjeimet. Szoros ideggondozói kontroll alatt álltam, és főleg a depresszió javítását célzó gyógyszeres kezelést adtak. Innentől kezdve még inkább a csillagászatra vagy az asztrofizikára való készülődés fele menekültem, és tudatosan próbáltam egy olyan életet felépíteni, amiben az egyéb dolgok azok nem, vagy csak marginálisan játszanak szerepet. Egy ideig ez látszólag jól működött.

Gimnázium után felvételiztem az egyetemre. Elsőre felvettek. Az egyetemi évek meglehetősen rosszul indultak, nevelő apám stroke-ot kapott, egy agylágyulás indult meg nála, ami egy igen gyors leépüléshez vezetett. Én elköltöztem Szegedről Budapestre. Kollégiumba nem mertem menni, viszont nagynéném Budapesten lakott, egy viszonylag nagy lakásban, és a gyerekei már a saját önálló életüket élték, tehát nála tudtam lakni. Édesanyám egyedül maradt nevelőapámmal és az ő egyre intenzívebb ápolási szükségletével. Ezzel nem igazán boldogult, úgyhogy egyre gyakrabban került be a szegedi pszichiátriai klinikára, egyre több öngyilkossági kísérletet követett el. Ebben a helyzetben úgy döntöttem, hogy évet halasztok, mindjárt az elején. Nagyon heroikusnak induló vállalkozásnak bizonyult, hogy én majd segítek anyámnak megoldani a feladványokat, aminek az eredménye az lett, hogy hárman három különböző pszichiátriára kerültünk. Először anyám, aztán én. A nevelőapám egyedül maradt a lakásban, s amikor már egészen bizarr dolgokat csinált és majdnem felrobbantotta a házat gázzal, a szomszédok mentőt hívtak.

Több mint egy hónapig semmit nem tudtam anyámról és nevelőapámról. Anyám érdekes módon megerősödve került ki ebből a helyzetből, és elkezdte szervezni az életünket. Nevelőapám egy idősek otthonában kapott helyet, ami nagyon vegyes érzelmeket váltott ki belőlem, de abban a helyzetben semmi alternatívája ennek nem volt. Édesanyám napi rendszerességgel látogatta. Egy-másfél év múlva tüdőgyulladást kapott és meghalt. Én folytattam az egyetemi tanulmányaimat, meglehetősen szélsőségesen ingadozó pszichés állapotban. A realitások világától azt gondolom, hogy sikerült nagyon messzire elszakadnom. Utólag úgy látom, hogy ez a túlélésemet segítő, nem tudatos választás eredménye volt, és tulajdonképpen a fizikusi tanulmányok erre jó lehetőséget adnak, mert lehet abban az ember által kreált fogalmi világban otthonosan élni, mint a fizika. Az évhalasztás után nem mentem vissza a nagynénémhez, hanem kollégiumba mentem, és biztosan szerencsém is volt, de meglehetősen jól viseltem a kollégiumot. Azonban a szteroidok mellékhatása annyira rossz lett, hogy képtelen voltam a tanulmányaimat folytatni, s újabb évhalasztás következett. Végül visszajöttem Budapestre, és egy tanszéken kaptam demonstrátori állást, ott tudtam dolgozni, miközben tanultam. Viszont napi rendszerességgel alacsony vércukorszinttel összefüggő rosszulléteim voltak, s ki kellett hívni mindig a sürgősségi ügyeletet, ami egyértelműen a szteroid megvonás következtében állt elő. Végül Szegeden találtam egy endokrinológust, akivel intenzíven együtt dolgoztunk. Hosszú-hosszú évek alatt, lassan, de biztosan sikerült a szteroidokat elhagyni.

Mindeközben magánéletem az egyre inkább a nulla felé közelített, és a jövőképem is egyre inkább beszűkült, mert azon kívül, hogy valami munkát fogok csinálni, az égvilágon semmi más nem szerepelt benne. Iszonyatosan félttem belegondolni abba, hogy valami más is lehet az életben. Ekkoriban egyre inkább olyan gondolatok kötöttek le, amikről tudtam, hogy mások nagyon furcsának találnák őket, ezért nem is igen osztottam meg senkivel. Édesanyámat sem akartam terhelni vele, ezek megmaradtak nekem, illetve egy bizonyos területét, amit át tudtam vinni a fizikára, azt a diákköri témavezetőmmel megbeszéltem. Az alapkérdés az az időnek az egyirányúsága. Mitől van az, hogy a fizika minden olyan egyenlete, ami a mozgásoknak a lefolyását írja le, az időben megfordítható, tehát a múltat és a jövőt meg lehet az időben fordítani, visszafele is ugyanúgy fognak lezajlani az események, s a világ mégsem ilyen. Lelököm ezt a poharat az asztal széléről, le fog esni, szilánkokra szét fog törni. Ha felveszem videóra és visszafele játszom le, mindenki rá fog jönni, hogy itt visszafele játszom le a szalagot, hiszen nagyon picike az esélye annak, valószínűleg olyan picike, hogy az univerzum élettartama nem lenne elegendő ahhoz, hogy megvalósuljon az a helyzet, mikor a szilánkokból fölpattan és összeáll egy üveg pohárrá. De erre igazából nincsen megnyugtató válasz a fizikában. A válasz az, hogy a termodinamikában kimondunk egy második főtétel nevű állítást, ami viszont sehogy nem következik azokból a mozgásegyenletekből, amik szimmetrikusak, tehát meg lehet fordítani őket. Ez idáig tankönyvi dolog, semmi meglepő és bizarr nincs benne, a bizarr az, hogy nézd meg, kik voltak azok a fizikusok, akik munkásságukból jelentős időt és energiát szenteltek ennek a kérdésnek a tanulmányozására, és nézd meg azt, hogy milyen az élettörténetük. Hihetetlen magas arányú az öngyilkosság közöttük, sokkal nagyobb arányú, mint ami egyébként fizikusok között látható. Ez a kérdés központi kérdéssé vált számomra, hogy milyen összefüggés van az idő egyirányúsága és az ezt kutató fizikusok öngyilkossági hajlama között. Az öngyilkossági hajlamos részét nem osztottam meg a témavezetőmmel, de az idő egyirányúságának a témakörét azt igen, és belementünk egy rendkívül érdekes folyamatba, amibe mind a ketten kicsit belecsavarodtunk. Én kórházba is kerültem, témavezetőm megúsztta, de az ár, amit ő fizetett, az az volt, hogy a tiszta fizikát otthagytta. Én folytattam egy ideig a kórház után tovább a vizsgálódásaim, és egy-két olyan kérdésre jutottam, amire választ nem találtam, de a nagyon nagy mélység érzetét keltették bennem. Számomra megkerülhetetlen és élményszerű tapasztalás volt, de valószínűleg vannak bizonyos biztonsági fékek az univerzumban, amik erős jelzést adnak az



ember számára, ha valami olyan tudás közelébe keveredik, ami talán még túl korai. Az univerzum az olyan nagy térfogatú, hogy az emberek azok szinte jelentéktelen, észrevehetetlen picike kis részét töltik ki, tehát nyugodtan lehet benne bolyongani anélkül, hogy az ember emberre bukkanna. De az ember nincs kiszolgáltatva teljes mértékben ennek a hatalmas univerzumnak, ami emberbarát univerzum, gondolkodásbarát univerzum, ilyen értelemben. Rájöttem, hogy ez veszélyes, nagyon veszélyes, és végül lezártam a kérdést azzal, hogy nem véletlen, hogy akik ebbe komolyan belementek, azok közül nagyon sokan belecsavarodtak. Itt van valami, ami úgy tűnik, hogy az emberiség mai fejlettségi szintje mellett egyelőre nem tanácsos tudás számunkra.

Végül is két évhalasztás mellett elvégeztem az egyetemet, és állást kellett találni. Nem volt túlzottan könnyű, az teljesen egyértelmű volt, hogy Szegeden nem tudok olyan fizikus munkát szerezni, amit én szeretnék csinálni, és Budapesten kívül sem nagyon. Az is egyértelmű volt viszont, hogy anyagilag megoldhatatlan, hogy anyám Szegeden él és vezeti az egyszemélyes háztartását, én pedig elmegyek albérletbe Budapesten. Fel kellett adnunk a szegedi lakást, cserébe szerezni Budapesten egy lakást, s anyámnak felköltöznie Budapestre. Ekkor döbbsentem rá, hogy milyen fontosak voltak a szomszéd kapcsolatok, amik fel sem tűntek addig. Nem voltak azok mély kapcsolatok, de napi szintű rendszeres köszönés, ha valami baj van, akkor a szomszéd odanéz, elemi szintű támogató kapcsolatok voltak. Ezeket elvágva anyám Budapesten egy egészen más közegbe került, s teljes mértékben izolálódott. Én kaptam egy állást, elkezdtem dolgozni, az időm nagy részét kitöltötte a munkám, anyám teljesen magára maradt, a szomszédokkal nem tudott kapcsolatot kiépíteni. Ez néhány év alatt oda vezetett, hogy állandó pszichózisba sodródott, aminek csupa valós alapja volt, bár még én is kezdetben egyértelműen úgy éreztem, hogy a valósághoz semmiképpen nem kötődő pszichotikus jelenségek ezek. Panaszkodott, hogy a szomszédok mindenféle csúnya dolgokat csinálnak vele, és figyelik. Rá kellett jönnöm, hogy ez tényleg így volt, de akkor ezt teljes mértékben figyelmen kívül hagytam. A későbbiekben többször tanúja voltam annak, hogy például a házmester tényleg órákon keresztül állt az ajtóban, ahonnan jól ránk látott, és figyelte anyámat, és rendszeresen gúnyolták a szomszédok, és tényleg megtörtént az, hogy minden házban lakó srác mindenféle módon kibabrált anyámmal, és utána rendkívüli módon élvezték azt, hogy dühös lett. Ha valakiről tudják, hogy bolond, bizonyos értelemben furcsán viselkedik, akkor ez sokakból ki tud váltani ilyen viselkedéseket. Azóta az a kiindulópontom, hogy bármit is mond valaki, azt igaznak kell tekinteni egészen addig, amíg kiderül, hogy nem az. Nagyon gyakran a pszichózisban valami olyasmit tapasztalunk meg, ami megelőzi a verbalitást, és igazából nem lehet jól verbálisan leírni és kommunikálni. Ezért minden verbális kifejezés legfeljebb csak metaforaként tud működni, de ez nem kell, hogy azt jelentse, hogy nincsen valóságtartalma.

Végül egy nagyon komoly öngyilkossági kísérlet után anyám bekerült a baleseti osztályra, életmentő osztályra, és onnan Lipótmezőre. Ez egy óriási sokk volt mind a kettőnk számára. Említettem, hogy Szegeden soha igazán súlyos diagnózist sem ő sem én nem kaptunk, és nem volt egy olyan, hogy ez egy betegség, hanem az volt, hogy ez olyan, mint a hasmenés, ami időnként rátör az emberre, és akkor életveszélyes illetve fenyegető, de hogyha ezen túljutunk, akkor egy ideig megint minden megy a maga útján. Aztán megint jönni fog valószínűleg egy következő hasmenés. Lipóton semmit nem tudtak sem a családi kontextusról, sem a személyről, nem is érdekelte őket, itt azonnal vastagon fogó ceruzával húzták meg a diagnózist, és neuroleptikus kezelésbe fogtak. A forgóajtós rendszer itt is működött, most már nem két-három hetes kórházi kezeléseket voltak, hanem három-négy-öt hónaposak. Akkor életemben másodszor tapasztaltam meg, hogy egy más embert csináltak anyámból, egy alaphelyzetben nagyon fürge szellemű és kreatív emberből lett egy - nem tudok jobb szót rá - egy zombi, és innentől kezdve egy zombival laktam együtt. Nagyon önállóan valaki lett, aki egyfolytában arra várt, hogy valaki majd tereli őt, de olyan szintig, hogy elé rakja az

ennivalót, vagy szól, hogy el kell menni pisilni vagy kakilni. Olyasmire lett volna szüksége, mondta is időnként, hogy valaki megfogja a kezét, megsimogassa a haját, és mondja neki, hogy majd ez jobb lesz, meg semmi baj nincsen, és mindezt határozottsággal. Ebből bizonyos dolgokat csináltam, mert másképp nem működött volna elemi szinten sem az egy háztartásban élésünk, de ezt a majd minden jó lesz című dolgot, azt nem tudtam, mert hogy én is közben egyre fokozódó módon kétségbeesésbe jutottam, és nem voltam meggyőződve arról, hogy ebből bármiféle kiút is lehetséges.

Ekkoriban egy házaspár megkeresett azzal az ötlettel, hogy csinálni kellene egy civil szervezetet, aminek az lenne a küldetése, hogy a szigorúan intézmény alapú magyarországi egészségügyi, pszichiátriai ellátás reformjáért küzdjön, és alternatív szolgáltatásokat, ellátási formákat bevezessen. Őket az motiválta, hogy volt egy skizofrénia diagnózissal élő lányuk, nagyjából korombeli, akinek picikét szerencsétlenebbül alakult az életútja, és lényegében krónikus betegstátuszba került. Az élete abból állt, hogy reggel fölment Lipótmezőre és este ment onnan haza, közben állítólag rehabilitációs munkát végzett. A lipóti rehabilitáció, mint ahogy a magyar pszichiátriai rehabilitáció egésze, nem abban volt érdekelt, hogy ténylegesen rehabilitáljon, hanem hogy minél tovább tartsa benn ugyanazokat a betegeket. Nagyon gyakran éjszakára sem ment haza ez a lány, nem tudom pontosan, miért. A szülők megijedtek attól, hogy mi lesz vele, hogyha ők már nem lesznek. A válasz eléggé elsomorító volt, mert nagyjából a perspektíva az volt, hogy három-négyévi várólista után egy elme szociális otthoni elhelyezést kap, ami nem az volt, amit a szülők szerettek volna a lányuknak. Ez volt az a motívum, ami őket elindította. Én éppen Lipótmezőn vagy édesanyámat látogattam, vagy saját magam voltam ambuláns, nem tudom megmondani, amikor összefutottam ezzel a párral. Elsősorban édesanyám miatt, illetve rá gondolva kapcsolódtam ehhez a kezdeményezéshez, és alapító tagja voltam ennek a családi egyesületnek. A tagok többsége hozzátartozó volt, és igazából én is hozzátartozónak tartottam magam ekkoriban.

Anyám egyre több időt töltött bent Lipótmezőn, és egyre kevesebb időt otthon. Egy kórházi benntartózkodás után nappali kórházi rezsimbe helyezték át, ami azt jelentette, hogy hétköznapokon reggel be kellett menni az osztályra, s este hazajött. Előnye volt, hogy a gyógyszert a kórház adta számára, s hétvégekre is előre kiadták neki a gyógyszerét. Anyám addigra cukorbeteg lett, meg fiatalkorától volt egy meglehetősen komoly szívproblémája. Mindezeket napi szinten kontrollálták, ami megnyugtató érzést keltett bennem. Viszont anyám panaszkodott, hogy teljesen hülyék az orvosai, mert azt hiszik, hogy placebotól meg fog gyógyulni. Ezt megint nem vettem komolyan, megint azt hittem, hogy valami pszichotikus élmény dolgozik emögött, anyám viszont nem hagyta a dolgot annyiban. Hétvégén úgy működött a rendszer, hogy kapott az orvostól egy kézzel írt receptet, amivel a kórháznak a belső patikájába kellett mennie, és arra kiadták neki a hétfégi gyógyszer adagját. Egyszer ügyesen elintézte azt, hogy visszacsente a kézzel írt receptet, hazahozta és megmutatta nekem. Tényleg bizarrul nézett ki, mert a szívgyógyszerének, az inzulinjának, az összes belgyógyászati gyógyszerének le volt írva a neve, s az, hogy hányszor mennyi kell belőle. A lista végén szerepelt egy zöld pirula, háromszor egy. Akkor megértettem, hogy miért gondolja azt, hogy placebot kap, de akkor semmit nem tudtam még a gyógyszerkísérletekről.

Néhány nappal ezután munkából mentem haza, és anyámat halva találtam. A haláleset miatt megindult a közigazgatási eljárás. Igazságügyi kórbonctanon boncolással, ami nagyon furcsa lett, mert hogy teltek a hetek, és nem jött az engedély, hogy temethetem anyámat. Telefonáltam rendszeresen a kórbonctanra, ahol mondták, hogy még mindig várjunk egy kicsit, mert lehet, hogy még kellene szövet a vizsgálatokhoz. Három hónap telt el a halálától odáig, hogy megkaptam az engedélyt a temetésre. Feltűnően gyanúsnak tűnt. Egy volt évfolyamtársam férje ott dolgozott az igazságügyi kórbonctanon biológusként. Tőle kértem, hogy nézze már meg, hogy normális dolog-e az, hogy három hónap eltelik. Mondta, hogy ez

nagyon ritka, nagyon ritka. Aztán megkaptam a hivatalos eredményt a vizsgálatról, amelyik szerint a halál oka, közvetlen oka szívelégtelenség, amit pedig a Melipramin nevű antidepresszánsnak a terápiás dózisonál magasabb dózisban való jelenléte okozott, tehát öngyilkosság. Anyám meglehetősen sokszor kísérelt meg öngyilkosságot, és volt egy stabil, visszatérő mintázata a folyamatnak, ami teljes mértékben hiányzott itt. Ráadásul ezt a Melipramint ő életében nagyon rövid ideig kapta csak a hatvanas években, és akkor éppen a szívbetege miatt ezt leállították. Az egészségügyi könyvébe be is írták, Melipramint nem szabad kapnia szívbetege miatt. Otthon Melipramin a hatvanas évek óta soha nem volt. Ha ehhez valahol hozzájutott, akkor az csak a kórházi osztály lehetett.

Minden nagyon furcsának tűnt, és igen gyorsan életemnek a legmélyebb krízisébe csöppentem bele, olyannyira, hogy képtelen voltam a lakásomat elhagyni. Mikor a bejárati ajtóhoz közelítettem, akkor olyan - nem tudom leírni szavakkal - olyan fizikai állapotba kerültem, hogy lehetetlen volt megfognom a kilincset, és közel menni az ajtóhoz, kinyitni. Volt egy munkám, amit értelmesnek találtam, de ez olyan munka volt, ahol nem tűnt fel az, hogy vannak olyan időszakaim, amikor nagyon furcsa vagyok, vagy nem vagyok jól. Elméleti kutatásokat csináltam kötetlen munkaidőben, és teljesen bevett szokás volt ott, hogy kollegák betelefonálnak, hogy néhány hétig otthon dolgoznak. Egyetlen egy dolog számított, hogy be kellett számolni arról, hogy milyen munkát végzett az ember, és hogyha az megfelelőnek minősítették, akkor a részletek senkit nem érdekeltek. Ez jó volt, hiszen nem akartam nagydobra verni azt, hogy milyen problémáim vannak. Ebben a helyzetben viszont nehézséget okozott, mert hogy senkinek a kollégáim közül nem okozott problémát az, hogy nem bukkanok fel. Mindez nyáron volt, és pontosan nem tudom, de szerintem hetekig tartott, hogy nem léptem ki otthonról. Enni nem tudtam, de ha akartam volna sem tudtam volna, mert hogy nem volt otthon ennivaló.

Egy barátom és tanítványom volt az, aki teljesen véletlenül egyszer csak beállított hozzám. Egy nagyon furcsa humorú, emiatt nagyon kevés baráttal bíró, fanatikusan a csillagászat iránt érdeklődő ember volt ő. Nem azonnal lopta be magát a szívembe, mert hogy először én is csak a csodabogárságait láttam inkább. Barátságunk igazán akkor mélyült el, amikor befejezte a gimnáziumot. Akkor majdnem napi szinten leveleztünk egymással, személyes dolgoktól kezdve a fizikáig, lényegtelen apróságoktól abszolút egzisztenciális kérdésekig szinte mindenről. Ő meglehetősen közelről ismert engem meg édesanyámat is. Tudott a mi pszichiátriai előtörténetünkről, tudott édesanyám haláláról, tudott arról, hogy milyen gyanús ez a halál, és eszébe nem jutott, hogy orvosi segítség kellene nekem. Beköltözött hozzám, és három hétig napi huszonnégy órában velem volt. Tömte belém az ennivalót. Emlékszem, hogy kezdetben beszélt hozzám, és én igazából próbáltam megérteni azt, hogy mit mond, de képtelen voltam odafigyelni rá, amit ő megértett, és nem erőltette a beszélgetést. Közben elfogyott az otthoni gyógyszer tartalékom, és néhány hét után azt kezdtük észrevenni, hogy kezdek kijönni a mélypontról. Egyszer csak rádöbentem, hogy egy jó ideje már nem szedek semmiféle gyógyszert, és jövök kifelé az egészségből. Hihetetlen élmény volt, mert korábban azt nevelte belém a pszichiátria, hogy ez egy olyan biokémiai nyavalya, amire igazából megoldás, gyógyítás még nincsen, csak az állapotot lehet valamilyen szinten menedzselni. A gyógyszerek azok, amik számítanak, és én azon kívül, hogy együttműködök az orvossal, mást nem tudok tenni a saját jobblétem érdekében. Ezt nagyon kényelmes volt elhinni, mert bizonyos értelemben levett rólam minden felelősséget. De most azt tapasztaltam, hogy semmi gyógyszer nem volt bennem nagyon hosszú idő után. Több mint egy, majdnem két évtized után először voltam pszichotróp gyógyszerektől mentes, és egy nagyon mély krízisből viszonylag gyorsan sikerült kijönni, és nyilvánvaló hogy az, hogy a barátom ott volt velem, ebben nagyon fontos szerepet játszott.

A krízisbe kerülésemnek az eleje és a vége ugyanaz az élmény volt. Ehhez el kell mesélnem egy másik barátommal való kapcsolatomat. Három héttel azután, hogy Litvánia egyoldalúan

kikiáltotta a függetlenségét, volt egy fizikus konferencia ott, ami akkor még Szovjetunióként létezett. Nem sok külföldi volt a konferencián, két bulgár, ketten magyarok, meg néhány finn. Az ukrán delegáció teljes mértékben izolálva volt, néhány feltűnően nem fiatal és nem fizikus kinézetű, valószínűleg biztonsági vagy KGB-s ember vigyázta őket. Étkezéseknél is elkülönültek. Gyakorlatilag egyedül az előadásokon lehetett velük kommunikálni, de akkor is szigorú, merev formák között, tehát amikor ők adtak elő, akkor lehetett tőlük az előadásokhoz kapcsolódóan kérdezni, és amikor mások adtak elő, akkor ők kérdezhetek, szigorúan az előadásokhoz kapcsolódóan. Annyi történt, hogy ez az ukrán kollégám a wc-ben megkérdezte tőlem azt, hogy nem érdekelne-e engem az ő személyes feljegyzésgyűjteménye a csernobili baleset utáni egy hónapról. Engem érdekelt, és ennyi volt a kötetlen kommunikációnk az egész tanácskozás alatt. Néhány hónappal később kaptam Új-Zélandról egy vastag borítékot, egy ismeretlen névvel, mint feladóval, aztán megértettem, hogy kollégám biztos volt abban, hogy Kijevből nem tudja elküldeni nekem a feljegyzéseit, mert cenzúrázzák a leveleket. Egy kollegája utazott ki Új-Zélandra valamilyen tanácskozássra, őt kérte meg, hogy postázza nekem ezt. Ő sorkatona volt akkor, amikor a csernobili baleset történt, és kevesebb, mint húsz kilométerre volt a laktanyájuk Csernobiltól. A katonáknak a nagy részét azonnal Csernobilbe vezényelték menteni. Ő azok között volt, akinek az volt a feladata, hogy biztosítsák a laktanya védettségét, és háttérsugárzást kellett rendszeresen mérniük a laktanya területén. Ezeket a mérésadatokat küldte el nekem. Utána aztán kitört Ukrajna függetlensége, levált Szovjetunióról, és az ottani cenzúra talán már megszűnt, vagy senkit nem érdekelt többé Csernobil, vagy mindkettő. Mindenesetre mi rendszeresen levelezni kezdtünk. Mindig vagy szakmáról, vagy pedig Csernobilról levezetünk, személyes dolgokról, családról soha.

Néhány nappal anyám halála előtt kaptam tőle azt a levelet, ami semmi szakmát, semmi Csernobilt nem tartalmazott, nagyon rövid levél volt, az, hogy vigyázz édesanyádra. Ez így önmagában rémisztő volt, s ezek után jött az, hogy édesanyám meghalt. Mély krízisbe kerültem ezt követően, amit az az élmény keretezett, hogy ez a hatmilliárd ember, aki él itt ezen a planétán, az nem hatmilliárd különálló entitás, hanem igazából mi szervei vagy részei vagyunk egy élő entitásnak, csak a mi intelligenciánk annyira korlátozott, hogy ezt nem vagyunk képesek igazából érzékelni. Mint ahogy a szívünk valószínűleg nem tud a májunkról, pedig mind a kettő csak része annak, ami mi vagyunk. És ez nem egy intellektuális gondolatmenetként jött nálam, hanem ez élményként jött, megéltem, hogy én egy vagyok a hatmilliárdból, és ráadásul azt is megéltem, hogy ez a hatmilliárd nem úgy van összehuzalozva ebben a nagy organizmusban, hogy mindenki mindenkivel egyformán, hanem ilyen rendkívül bonyolult, pókhálószerűen, aminek vannak csomópontjai, és vannak olyan csomópontok, amikbe bizonyos emberek vannak behuzalozva, mások meg nincsenek. És ez a kijevi kolléga ez ugyanabba a csomópontba tartozó kis hálóval bír, mint én, és ez tökéletesen megmagyarázta azt, hogy ez a levél ez hogyan jöhetett, meg egy csomó egyéb dolgot is. De akkor nem ez volt a fontos, hogy megmagyarázza, hanem hogy megszűnt a személyiséghatár, felbomlott. És ez nagyszerű dolog, hogy felbomlik, mert szerintem nagyszerű dolog tudni azt, hogy kik vagyunk, és a függetlenségünk, individuális létünk az nagyon relatív, és valójában egy jóval magasabb szintű organizmusnak vagyunk a részei, akik külön-külön is rendelkezünk valamilyen szintű tudattal, de mennyivel magasabb szintű tudat lenne hozzáférhető számunkra, hogy ha rádöbbenénk arra, hogy ennek az organizmusnak vagyunk a részei. Ez nagyon pozitív, de nagyon fárasztó élmény volt. A nagyon gyors kifáradás szerintem felgyorsította azt, hogy inkább a negatív elemek dominálták a válságot. De amikor kezdtem belőle kijönni, a vége ugyanez volt, és a végén az időérzésem nagyon rosszul működött. Én úgy rekonstruálom, hogy hetekig abban éltem, hogy nem az egyéni érzékelésem volt a központban, a tudatom központjában, hanem a hatmilliárdnak az érzékelésében láttam, kicsit kívülről láttam azt, ami alaphelyzetben a központja a tudatomnak. A kifáradással végül elmúlt ez az élmény, és nem jött utána válsághelyzet. Mostanában néha

szeretném, hogyha legalább percekre vissza tudna jönni ez, mert van benne egy nagy adag jó. Néha sajnálom, hogy elmúlt, bár örülök is neki, hogy elmúlt. Nagyon sok sorstársammal együtt a tapasztalataimból kiindulva azt gondolom, hogy a pszichózis az nem feltétlenül egy negatív jelenség, lehet pozitív, vagy lehetnek pozitív aspektusai, és hogyha tudnánk erősíteni ezt, akkor minőségileg más lenne túlélni egy ilyen élményt, mint hogyha csak a negatív oldalát hangsúlyozzuk.

A krízis után nekifutottam anyám halálkörülményeinek feltárásához, és kiderült, hogy akkor, amikor ezt a bizonyos zöld pirulát kapta, azon az osztályon folyt egy placebo és aktív hatóanyag kontrollált kísérlet. Az aktív kontrollanyag az a Melipraminnak a hatóanyaga volt. Nem tudom bizonyítani, de nem találok semmi más magyarázatot arra, hogy ezt a hatóanyagot megtalálták a szöveteiben, minthogy őt, anélkül hogy akár neki, akár nekem szóltak volna, engedélyt kértek volna tőlünk, bevonták a kutatásba, és az aktív kísérleti csoportba került. Azt, hogy terápiás dózisonál valamivel magasabb koncentrációban találtak az anyagból nála, meg lehet magyarázni azzal, hogy mindenféle felszívódási rendellenességei voltak, amikkel szintén kezelték. Egyértelművé vált számomra, hogy nagyon súlyosan visszaéltek édesanyám helyzetével. Bevonták egy gyógyszerkísérletbe, ami hozzájárult a halálához, s ezt csak nehezen tudtam feldolgozni. Ez egy újabb lavinát indított meg bennem, és ismét kitört rajtam a téboly, szó szerint. Viszont ekkor már az a pozitív tapasztalat alapú remény bennem volt, hogy meg fogom én ezt úszni, és ki fogok ebből jönni, és talán egy picikét erősebb is leszek, ha ezt én fogom vezetni, és nem bízom rá ezt egy gyógyszerre meg orvosra. Kicsit nehezebb volt, mert ekkor már megindult a következő félév, és a barátom nem tudott annyi időt velem tölteni, de így is sikerült meglehetősen gyorsan, két hónap alatt kijönni ebből, és visszatérni a normál hétköznaphoz.

Azt gondolom, hogy a szenvedés is meg a boldogság is hozzátartozik az ember életéhez és az, hogy valaki ezt a két pólust intenzívebben éli meg, az nem lehet ok arra, hogy ezt az illetőtől elvegyék, bár megtapasztaltam, hogy azért nagyon fárasztó és zavaró tud lenni, amikor ezek szélsőségesen jelennek meg. Azt is el tudom fogadni, hogy vannak, akik segítségnek tekintik a gyógyszeres tompítást. Én aztán a későbbiekben megtanultam felfigyelni azokra a jelenségekre, amikkel el szokott indulni vagy a hullámhegy, vagy a hullámvölgy, és akkor megtanultam azt, hogy mi mindent tudok tenni annak érdekében, hogy ne legyen annyira szélsőséges, s hogy kórház, gyógyszerek nélkül megússzam. De mikor megindul a kisiklás, akkor nem mindig veszem észre időben, és ha valaki, akiben megbízom, jelzéseket ad, akkor az sokat tud segíteni. Olyan ez, mint amikor örvénybe kerül egy ember, aki nem kapott tréninget arra vonatkozóan, hogy mit csináljon akkor, amikor örvénybe kerül. A legrosszabb, hogy elkezdesz kapálózni. Pedig a kapálózás természetes, ösztönszerű dolog. Ha valami nagyon foglalkoztat akkor, amikor elkap az örvény, azáltal, hogy nem engedem el ezt a dolgot, kapálózni kezdek, és segítek az örvénynek, hogy minél mélyebbre húzzon, és ne jöjjen ki belőle egykönnyen. Míg ha átmenetileg elengedem ezt a dolgot, akkor lehetőségem van arra, hogy az örvényből minél gyorsabban kikerüljek.

Mikor pár éve Bangladesben voltam, részt vettem egy pszichiátriai továbbképző konferencián egy beszélgetésen. A nem önkéntes pszichiátriai beavatkozásokról beszéltünk, és óriási volt a vehemencia, arrogancia és agresszivitás, amit a beszélgetésben részt vevő pszichiáter mutatott, hogy már pedig igenis a pszichiátriai betegeket akarjuk ellenére kell kezelni. Engem nem vettek emberszámba, és a pszichiáter, aki arra is reflektált, amit én mondtam, azt nem nekem tette, hanem a moderátornak mondta. A szünetben, bár én voltam az egyetlen külföldi az egész hatalmas társaságban, velem senki nem beszélt. Ha valaki hozzám szólt, azt is valaki máson keresztül. Ez az élmény annyira intenzív volt, hogy megindított egy lefele menő hullámvasutat bennem, és olyasmiket csináltam, ami fokozta ezt a lefele menő dolgot. Alapvetően pánik helyzetben éreztem magam, otthontól jó messze, mi lesz most velem, rúgkapáltam, és egyre rosszabb lett. Igen hamar eljutottam oda, hogy semmi másra nem

tudtam gondolni, mint hogy milyen nyomorúságos az életem, és az egésznek semmi értelme nincsen, és csupa megoldhatatlan feladvánnyal szembesültem. Elsődlegesen el kellett döntenem azt a kérdést, hogy most akkor hazajövök, vagy maradok. Az első megoldás nyilván lehetővé teszi azt, hogy itthon egy biztonságosabbnak gondolt környezetbe kerüljek, de ugyanakkor egyértelműen annak a beismerése, hogy képtelen voltam végigcsinálni a bangladesi programomat. Ha ott maradok, hiába maradok ott, hiszen képtelen vagyok értelmesen bármit is csinálni. Egyformán lehetséges döntések között forgolódtam, és nem tudtam elengedni a dolgot. Hiába tudtam, hogy el kéne engednem, nem ment. Akkor kellett az, hogy egy barátom emlékeztessen arra, hogy miket tanultam meg, és hogyan próbálom kordában tartani a hullámvasutat. Egyszerűen az, hogy ő tényszerűen előhozta azt, amit én mondtam, meg a példákat, az segített egy picikét eltávolítani magam attól, hogy mindegyik döntés rossz. Végül meghoztam a döntést, hogy maradok, s bizonyos dolgokat visszamondok a tervezett programból, de a többit megcsinálom, s kikerültem ebből a hullámvasútból.

Tulajdonképpen ez a mániás depressziós jelenség ez értelmezhető egy időbeli tériszonyként is. Előre próbálsz nézni az időben és félelmetes szakadék van aközött ahol vagy, és aközött, ahol szeretnél lenni. Tehát az embernek szüksége lehet mindenféle segítségre és támaszra. Iszonyatos tériszonnal élek egyébként. Nincs rá semmi jobb magyarázatom, mint az, hogy egyrészt belém lett nevelve, hogy nagyon veszélyes dolog már a lépcsőn való mászás is, másrészt utána nagyon hirtelen szabadultam fel. A túlféltés nem engedi meg az embernek, hogy hibázzon, nem engedi meg, hogy elessen, és ha az ember nem tanul meg esni, akkor félelmetes gondolat számára az, hogy el is lehet esni, mert tényleg nem tudja, hogy abból viszont föl lehet kelni. Ami számomra ijesztő volt, és nagyon nehézzé tett bizonyos időszakokat, az, hogy időnként szinte szó szerint megszűnt körülöttem a külvilág, nem érzékeltem azt, hanem teljesen váratlanul belekerültem egy másik világba, amelyik nagyon erős, nagyon konkrét félelemmel járt, méghozzá egy olyan fajta félelemmel, amit nem tudok másképpen és jobban jellemezni, mint hogy a következő pillanatban lezuhanok, és nincs esélyem a túlélésre. Ez időnként vizuálisan is megjelent, tehát látom magam, amint egy nagyon magas helyen vagyok, és érzékelem azt, hogy elenged az, ami ott fönt megtart, és kezdek zuhanni. De volt olyan is, hogy nem csak hogy képtelen voltam elhagyni a lakást, hanem az ajtót sem tudtam megközelíteni. Amikor az ajtóhoz közel kerültem, akkor jött ez, hogy éppen valahonnan zuhanni készülök lefelé, ami rossz. Aztán amikor az ember egy forgalmas úton kel át, és hirtelen nem látja az autókat, hanem megy, akkor az is eléggé veszélyes tud lenni, és tényleg isteni szerencsének tartom azt, hogy nem lettem baleset áldozata. Ez volt az, ami számomra a leginkább zavaró volt. A többi látszólag nagyon bolond élmény között volt rossz, és volt jó is.

Amikor anyám halála után évekkal rádöbentem arra, hogy szinte nincs már vér szerinti hozzátartozóm, akkor megkerestem azokat, akik még éltek. Egy nagynénit találtam, akivel nagyon régóta nem volt semmiféle kapcsolatunk. Megkerestem, és nem azt mondtam neki, hogy zuhanásos hallucinációim vannak, mert hogy azonnal megszakított volna velem minden kapcsolatot, hanem azt mondtam neki, hogy ilyen álmaim, rémálmaim vannak. És akkor ő mondott nekem valamit, ami teljesen váratlanul ért. Azt mondta, hogy ezek a rémálmok valójában megtörténtek. Elmondta, hogy hároméves koromig nagyanyám rendszeresen használt engem, arra, hogy anyámat jobb belátásra bírja. Nagyanyám szerint minden áron férjhez kellett volna mennie, hogy legyen apja a gyerekeknek, és anyám nem engedhet meg magának olyasmit, amit rendes emberek, asszonyok megengedhetnek maguknak, például nem járhat szórakozni. Ez olyan mértékű tilalom volt, hogy amikor brigád vacsorák voltak, azokra sem mehetett el. Amikor ezt a szabályt mégis csak megsértette anyám, akkor jött a zsarolás. A zsarolás egyik módja, mondta nagynénim, az volt, hogy nagyanyám a harmadik emeleti ablakon keresztül kilógatott engem, és azt mondta anyámnak, hogy ha nem viselkedik rendesen, akkor a gyerekeit kidobja az ablakon. Amikor ezt meghallottam, akkor egy kisebb

fajta krízis megint csak jött, mert azzal együtt, hogy nagyanyámról megvolt a saját véleményem, és az nem volt pozitív, nagyon nehéz volt elfogadnom, hogy a nagyanyám ilyet csinálhatott. Főleg azért volt nehéz, mert nagyanyám ugye kint már nincs, meghalt, de bennem még van, egy darabja az én vagyok. Nem kívül van egy ellenség, hanem belül van egy ellenség, és az némileg riasztó. Nem is akartam elhinni először ezt a dolgot. Aztán végül megbarátkoztam a gondolattal, de ehhez hozzátartozik az, hogy a megbarátkozást az tette lehetővé, hogy segített magyarázatot adni arra, mi is váltotta ki belőlem azt a fajta mentális működési mintát, ami van. Három személy van bennem, akiknek harmóniában kéne lenni és feloldódni egy valamiben, amire azt mondom, ez vagyok én. Ezt a mai napig nem értem el. Egyik személy az nagyanyám. A másik az apám. Ők ketten abban közösek, hogy egyikük sem akarja, hogy én legyek. A harmadik az anyám, aki meg nagyon akarja, és nem csak nagyon akarja, de az egész élete arról szól, hogy megszüljön és felneveljen engem.

Ezek után kíváncsi lettem nagyanyámra. Nem arra, hogy bennem milyen kép van róla, hanem hogy vajon ki lehetett ő. Egy unokatestvéremnél sikerült rábukkannom nagyanyám fiatal lánykorából származó dokumentumokra, a naplójára például. Kiderült, hogy egy nagyon tehetségesen verselő lány volt, akinek a korai versei Ady hatását hordozzák, de elég gyorsan saját hangot talál. A naplójából az is kiderül, hogy nagyon szeretett volna egyetemre menni, de a család ettől mereven elzárkózik, mondván, hogy egyetemre csak kurvák és arisztokrata nők mennek. Egy tisztességes kispolgári lány nem egyetemre megy, hanem férjhez, és a családi tűzhely oltalmazója lesz. Bizonyos lázadások után nagyanyám beletörődik abba, hogy férjhez megy, és a családi tűzhely gondozója lesz, azonban igazán soha nem tud ezzel a szereppel azonosulni. Kétségbeesetten igyekszik megfelelni az elvárásoknak, nagyon kevés sikerrel. Ez megmagyarázza az összes hülyeségét, amit csinál. Kezdve onnan, hogy anyám létráról leeséséből levonja azt a következtetést, hogy gyerekek egyedül lépcsőn nem szabad járnunk azon keresztül, hogy jó tanulónak veszélyes dolog lenni, rengeteg mindent megmagyaráz. Innentől kezdve nem kellett arra gondolnom, hogy nagyanyám egy természeténél fogva gonosz valaki, akinek nincsenek morális aggályai, hogy az unokáját zsarolásra használja a lányával szemben. Ő maga áldozata volt egy kornak egy családon keresztül. Születésemkor nagymamám látszólag tudomásul vette anyám döntését, de hát ennek hosszú távon negatív következményei voltak, mind édesanyám, mind az én életemre. Azt gondolom, hogy most már meg tudom érteni azt, hogy ő mitől lett olyan, amilyen, és nem kell feltételezni semmilyen rossz szándékot. Valószínűleg jó szándékból tette azt, amit tett, s bár ez nem könnyíti a következményeit a cselekedeteinek, de elősegíti azt, hogy valamilyen mértékben feldolgozzam, és ha a bennem levő elkülönült személyiségek nem is tudnak feloldódni egy többé-kevésbé harmonikus személyiségben, nem vagyok tán annyira kiszolgáltatva ennek a hullámvasútnak.

Mindenek következtében a zuhanással kapcsolatos, korábban hallucinációnak minősített jelenségeim is más magyarázatot nyernek, és akkor tudományos nevet is lehet annak adni, hogy tulajdonképpen mi az, ami nekem van. Egy nagyon késői kezdetű, meglehetősen alapos komplex poszttraumás stressz zavarom van, és én azt gondolom, hogy nagyon sok embernek, aki valamilyen pszichotikus diagnózissal van ellátva, hasonlója van. Ez nem teljesen alaptalan feltevés. Ezért támogatom, hogy minden lelki egészségügyi szolgáltatásnak, ellátásnak trauma orientáltak kellene lennie, azzal szemben, ami ma van, ami leginkább traumatizálónak vagy retraumatizálónak nevezhető. Tegyük fel, hogy egy pszichotikusnak tekintett nő úgy viselkedik, hogy felvetődik a veszélyeztető magatartás, kihívják a mentőt, és a mentő erő alkalmazásával fogja beszállítani. Ez nagyon gyakran abból áll, hogy a leszerelése keretében vízszintes testhelyzetbe kényszerítik és lekötik. Hogyha valaki előtte például szexuális erőszakot átélt, akkor ez nyilvánvalóan egy retraumatizáló élmény. Ami történik, az éppen ellentétes azzal, aminek történnie kellene.

Az anyám halálát követő krízis után egy barátomon keresztül sikerült egy olasz ösztöndíjat kapnom, ami négy hónapra lehetővé tette, hogy kiszakadjak abból a környezetből, amiben minden édesanyámra emlékeztetett. Szakmailag nem mondható sikeresnek, mert szinte semmit nem csináltam, de arra jó volt, hogy ebből a környezetből kiszakadva viszonylag higgadtan és valamilyen értelemben távolságból át tudjam tekinteni és felül tudjam bírálni azt, hogy miről is szól az életem. Ekkoriban nem volt kétségem afelől, hogy a gonosz az létezik és működik a világban, de hogy a jó létezik-e, az bizonytalannak tűnt. Ez a kérdéskör egyre jobban foglalkoztatott, nem tudtam ettől szabadulni. Erre volt válasz a megtérésem, ami egy kis szelíd pofonként jött, emlékeztetve arra, hogy anyám megszült, fölnevelt engem a szél ellenében, hogy a barátom a nyarat velem töltötte, és segített nekem kijönni a mély krízisből, s ráállítani egy egészen új sínre. Ha ezek az ordító példák nem eléggé meggyőzőek számomra, akkor semmi. Innentől kezdve igazából nem értettem, hogy miért nem tudtam korábban elfogadni a krisztusi megváltást.

Olaszországból hazajövén azonban megint csak félni kezdtem, hogy mi lesz, ha megint vissza fogok zuhanni. Akkoriban a gyülekezetben egy fiú kérdezte, hogy nem akarok-e egy kiskutyát, mert most fog majd szülni az ő kutyájuk, és nem tudom, máig nem tudom miért, de igent mondtam. Három hetes lehetett a kutya, mikor hozzám került, és féltem tőle, bármennyire is nevetséges, tényleg féltem tőle. Hazavittem egy szatyorban, aztán kiengedtem, és utána azonnal el is mentem otthonról. Amikor órák múlva visszamentem, akkor sehol nem volt a kutya. Kezdett idegesíteni a dolog, hogy mi van, és végül kiderült, hogy az egyik szekrény alá bújt és remegett. Ez eléggé bizarr volt ahhoz, hogy rádöbbenjek, neki sokkal több oka van félni, mint nekem, ha más nem, akkor a méretkülönbségek azok eléggé nagyok. Aztán bizonyos dolgok miatt muszáj volt megfognom ezt a kiskutyát. Ez olyan élmény és tapasztalás volt, ami nem váltott ki belőlem fizikai rossz érzést, hanem inkább valami jó érzést. Aztán ahogy megszoktuk tiszteletben tartani egymásnak az autonómiáját, az megint csak egy tanulságos és gyógyító hatású jelenség volt. És hát egy csomó humor is volt benne. Beszéltem is hozzá, sőt kiskorában esti mesét mondtam neki, altató versikéket, és nyilvánvalóan nem értette őket, de azt megtanulta és megértette, hogy az esti mese a lefekvésnek egy rítusa. Volt egy ilyen időszak, amikor leült egész messze tőlem, mert már az alvóhelye tájékán ült le hallgatni az esti mesét, de nem akart utána még aludni, és akkor eszembe jutott egy óvodás élményem az ebéd utáni kötelező alvásról. Innentől kezdve mindig azt csináltam, hogy amikor a végére jutottam az esti mesének, akkor becsuktam a szemem. Ő is becsukta a szemét. Akkor kicsit kinyitottam, és láttam, hogy nyitva van a szeme. Gyorsan megint becsukta a szemét, és egy ilyen tíz, tizenöt percig tartó játék volt, mire tényleg elaludt. Tavalyelőtt halt meg, nem tudom másként mondani, mint hogy meghalt. Elaludt, és nem ébredt fel. Azóta is föl- fölébredek éjszakánként, hogy hiányzik az a kis kaparászás, azok a kis zajok, amik őtöle szoktak jönni.

„Amikor volt egy konkrét cél, akkor kiderült, hogy tulajdonképpen a legfontosabb elem az az együttlét”

Gondos Gergő monológja II.

Olaszországból már azzal a belülről élő kényszerítő elhatározással jöttem haza, hogy a fizika mellett muszáj nekem azzal foglalkoznom, hogy hogyan lehetne abból a csapdahelyzetből elmozdulni, hogy egy pszichiátriai betegnek minősítés az egy embernél kevesebbnek minősítés. Erősen megkérdőjeleződött bennem, hogy tényleg segít-e a pszichiátria, és egyértelművé vált, hogy akár segíthet is, de akkor, és csak akkor, hogy ha azt csinálja, amit a beteg akar. Én nem szeretnék abba a hibába esni, amivel vádolom a medikális pszichiátriát. Azzal vádolom őket, hogy úgy tesznek, mint hogyha tudnák, mint hogyha bárki is tudhatná,



hogy mi a pszichózis, és erre építve az emberek életébe mélyen beavatkozó terápiákat csinálnak, ráadásul azt nagyon gyakran nem az illető kérésére, hanem szándéka ellenére. Emlékszem arra, amikor magam feküdtem bent, és egy idősebb hölgy panaszkodott a főorvosnak, hogy nem jól érzi magát, és a gyógyszer, amit kap, nagyon nem jó neki. Akkor üvöltöni kezdett a főorvos, mindenki előtt ott a folyosón, hogy ha ki mer lépni a kísérletből, akkor ki fogja rúgni, és el fog kerülni valami borzasztó osztályra, ahol hálós ágyba fogják majd tenni. Egy csomó hasonló élményem volt. Ez volt az, ami elindított a dolognak az emberi jogi oldala felé, bár akkoriban ezt így nem fogalmaztam meg. Erősen foglalkoztatott az is, hogy rádöbbenem arra, hogy ha a barátom a krízis alatt nem költözik be hozzám, akkor mi lett volna. Neki volt ideje arra, hogy velem legyen, és tulajdonképpen ezen kívül túl sok mindent nem kellett tennie. Ám ez kulcsfontosságú volt abban, hogy kilépjek a krízisből, és életemben először úgy érezzem, hogy nem igaz, hogy ez a nyavalya erősebb, mint én vagyok, és nem igaz, hogy tőlem független. Szerezhetek valamiféle kontrollt felette, és lehetek a saját életemnek az ura. Ha reálisan gondolkodunk, akkor az ember nem számíthat arra, hogy egyetlen egy barát hosszú ideig támaszt képes nyújtani, de hogyha ez nem egyetlen egy embernek a feladványa, hanem sok embernek, akkor ezt meg lehetne csinálni.

Megpróbáltam ebben a családi egyesületben valami ilyen jellegű elmozdulást. Az emberektől való elmeneküléstől és védekezéstől elmozdultam az emberekkel való aktív kapcsolatban lét irányába, és valamiféle izolált, laboratóriumi fizikus világból meglehetősen problematikus élethelyzetek kellős közepébe kerültem, ami nyilvánvalóan az a fajta problémakör volt, amit saját magam is megtapasztaltam, tehát nem egy idegen problémakör. Ha úgy vesszük, akkor nem történt több mint az, hogy tudatosan felvállaltam, ami amúgy eléggé meghatározóan jelen volt az életemben. Volt egy heti rendszerességű klub, ahova egyre több pszichiátriát megjáró ember kezdett el járni, pszichiátria-viseltek klubjaként kezdett működni az egyesületen belül. A német foglalkozások úgy jöttek létre, hogy többen jelezték, szívesen tanulnának németül, többen voltak akik próbálták is ezt, de hagyományos nyelvtanfolyamokon nem igazán tudtak előre haladni, gyógyszer mellékhatások, reggeli nehéz felébredés, vagy egyszerűen csak anyagi okok miatt. És ugyanakkor volt olyan tagunk, aki német tanár szeretett volna lenni, de aztán kitört rajta a pszichózis és ennek következtében tanulmányait soha nem fejezte be. Ez a két dolog itt összetalálkozott. Hasonló módon jött létre a többi tevékenységünk is. Aztán előállt egy olyan helyzet, hogy a törzsgárdánk egyik tagja belekeveredett egy pszichotikus helyzetbe. Ez a társunk megkért két embert az egyesületünkől, hogy találkozzunk az ő jelenlétében a gondozó orvosával, és próbáljuk meggyőzni arról, hogy nem szükséges neki kórházba menni, mert hogy tudjuk számára azt a védettséget biztosítani, ami most kétség kívül szükséges, és hogy napi egy órára sem marad magára, mert amikor a papája éppen nincs otthon, akkor mindig a csoporttal együtt lesz. Az orvosa belevágott ebbe a kockázatos vállalkozásba, és ez egy nagy tanulsággal járó néhány hét volt azok számára, akik ebben aktívan részt vettek, mert be kell vallani, hogy egy heveny tébolyban levő ember, az nem egy könnyű társaság. Rendszeresen emlékeztetni kellett magunkat, hogy mi most ugyan éppen abban a helyzetben voltunk, hogy nem mutattunk hasonló jelenségeket, de hogy mindegyikünk volt már hasonlóban, tehát igazából semmi morális alapunk nincs azt mondani, hogy ő másmilyen, mint mi, csak éppen más szakaszában van a történetének. A társunk számára a legfontosabb szupport, ahogy azt később elmondta, az volt, hogy amikor nem volt könnyű vele, akkor is bevontuk az egyébként zajló tevékenységeinkbe. Most hogy milyen hatékonysággal tudott részt venni a német tanulásban, az nem érdekes, de ő németül tanulni volt ott a német klubban, számítógépet tanulni volt ott a számítógépes klubban, és az elmúlt napok történéseiről beszélni volt ott a kötetlen beszélgetős összejövetelen. Mi erre ráéreztünk, és tudatosan próbáltuk is kerülni azt, hogy túlzottan nagy figyelmet szenteljünk neki. Miközben természetesen ő volt valójában azért a központban, hiszen mi is lámpalázások voltunk, hogy mennyire leszünk képesek ebben az éles helyzetben

helytállni. Néhány hét alatt az igazán zavaró része a tébolynak lezajlott, és az ő számára is, meg a csapat számára is nagyon megerősítő volt ez az élmény, hogy egészen kritikus helyzetben is működni tud egy ilyen dolog. Ezek után sokkal bátrabban mertünk ilyen helyzeteket vállalni, és ekkor jött az a döntés is, hogy elkezdtük reklámozni az egyesületünket, mert egészen addig nem voltunk biztosak abban, hogy több embert be tudnánk fogadni. Akkor úgy éreztük, hogy picikét még nyugodtan nyithatunk.

Aztán nagyon sok esetben megtapasztaltuk, hogy ami működött nálam, a barátom szupportján keresztül, az működik másnál is. Nagyon sok, nagyon komoly pszichotikus krízisbe került sorstársunkat sikerült távol tartanunk egy kórházi kezeléstől, sőt tulajdonképpen orvosi kezelés nélkül sikerült átsegíteni őket a krízisen. A filozófiánk az volt, hogy kell valami konkrét cél, csak az, hogy legyünk együtt, az nem elegendő. De igazából, amikor volt egy konkrét cél, akkor kiderült, hogy tulajdonképpen a legfontosabb elem az az együttlét. Én azt gondolom, hogy felszabadító érzés volt sokak számára, bár nagyon gyakran ez lassan fejlődött ki, hogy itt nem azok a szabályok működnek, itt nem azok az elvek vannak, mint akármilyen más felnőtt gyermekgyógyzóban, ahol előtte voltak. Tehát nincs egy főorvos bácsi vagy néni, aki majd megmondja a tutit, és itt a szabályokat azok alkotják többé-kevésbé demokratikus és transzparens módon, akik éppen felhasználják egymás erőforrásait. Ez hihetetlen élmény volt, hiszen legtöbbször tényleg hosszú évek krónikus beteg szerepe után jutottak el hozzánk, és megtapasztalták, hogy ilyen, mint nálunk, nincs. Kicsit olyan élmény lehetett, mint az egyszerű paraszt bácsi számára az állatkertben a zsiráffal való találkozás, ilyen állat pedig nincs. Nem mindenki tudta ezt elviselni, bizonyos értelemben a szabadság az tényleg nehezen megélhető lehetőség, bár a szabadság elviselése nem a mély vízbe dobást jelentette, mert egymás számára ott voltunk olyan támogatást nyújtó hálóként, amelyik védőpajzsot is jelenthetett, ha ezt valaki használni akarta. Az ellen egyfolytában küzdöttünk, hogy túlvédők legyünk, hiszen ezt tudatosan azért beláttuk, hogy a rendszer egyik hibája az, hogy erősen túlvédő, és a családokban is nagyon gyakran ezt tapasztaltuk meg.

Egészen jól funkcionált ez a tevékenység addig, amíg semmiféle költségvetése nem volt az egyesületnek. Mihelyt az első sikeres pályázatot abszolváltuk, a dolog összeomlott. Nagyon szerencsések voltunk, mert úgy kaptunk egy amerikai szervezettől támogatást, hogy gyakorlatilag bármire költhettük. És akkor a vezetőség - akinek a nagy része hozzátartozóból állt, illetve néhány reform gondolkodásúbb pszichiáterből - úgy döntött, hogy a Lipót régi, már nem használt és romos állapotban lévő konyháját kell felújítani, és nem konyhaként, hanem foglalkoztatóként üzemeltetni. Mi, akik megjártuk a pszichiátriát, és abban a bizonyos klubban rendszeresen összejártunk, meg azt mondtuk, hogy bármit, de nem a Lipóton, és nem egy meglevő pszichiátriai intézményben. A klubfoglalkozásaink sem ott voltak, hanem egy alternatív családsegítőben. Azt mondtuk, hogy rehabilitáció nem fog végbemenni, hogy ha egy bentlakásos vagy pszichiátriai intézmény keretében zajlik az egész, és ez nem csak szimbolikus elhatárolódás volt, hanem ennél mélyebb. Azonban a szavunk nem sokat ért, olyannyira, hogy az elnökség legtöbb tagja hangosan ki is mondta, hogy örülnünk kellene, hogy tagjai lehetünk ennek az egyesületnek, és nem kellene mindenféle megalapozatlan követelésekkel előállnunk. Ekkor döntöttünk úgy, tizenvalahányan, hogy ott kéne hagynunk ezt az egyesületet, mert láthatóan a hozzátartozóknak és a szakmabelieknek az érdeke bizonyos kérdésekben homlokegyenest ellentétes, mint a miénk. Én magam meg kell mondanom, hogy erősen félttem, és nem voltam abban biztos, hogy csupa bolond képes lesz csinálni valami istenit és jót, de meggyőztem magam, hogy a szkepticizmusnak szilárd talajon kell állnia, először ki kell próbálni, aztán majd meglátjuk.

Ilyen módon jött létre a felhasználói egyesületünk, ami az ország egyetlen olyan országos szintű egyesülete volt, aminek a tagsága kizárólag pszichiátriát megjárt emberekből áll, és amelyekben az egymást segítés, önszolgálat mellett az emberi jogi célkitűzés is belekerült, és változatlanul átvettük az ellátó rendszer reformjáért való küzdelmet is. Az emberi jogi

fogalomrendszerben viszonylag jól megfogalmazható, milyen irányú reformot tartok, tartottunk szükségesnek. Egy olyan reformot, ami a tájékozott beleegyezésen alapuló beavatkozásokat hajtja csak végre, amelyik komolyan veszi a pszichózisban levő ember méltóságát, amelyik képes nem csak partnernek tekinteni, hanem partnerként is bánni az emberrel. Életemnek az egyik legszebb és legnehezebb időszaka volt az, amikor ezt az egyesületet kezdtük felépíteni. Ennek a folyamatnak a kapcsán ismerkedtem meg a feleségemmel is, és kötöttünk házasságot. Szimbolikusan egyébként Lipótmezőnek a kápolnájában volt az egyházi esküvőnk, és hát több mint száz, éppen bent ápolt sorstársunk eljött az eseményre. Nagyon intenzív emberi kapcsolatoknak az időszaka volt ez, ugyanakkor be kell vallanom, hogy nagyon fárasztó is volt. Ezek az intenzív kapcsolatok csak úgy tarthatók fent, hogy ha az ember teljes mellszélességgel beleadja magát. Ez egyrészt fárasztó, másrészt nehéz, mert az embert szembesíti a saját problémáival, s én végül arra jutottam, hogy az én kapacitásom az ilyen kapcsolatokban való részvételre korlátozott.

Nagyon hamar a nemzetközi érdeklődésnek is a látómezejébe kerültünk, ami lehetővé tette azt, hogy tanulmányutakon, konferenciákon vegyünk részt. Ilyen módon tájékozódhattunk arról, hogy a világban milyen hasonló törekvések vannak. Több olyan esemény is történt ekkoriban Magyarországon, ami szintén megerősített minket abban, hogy szükség van arra a tevékenységre, amit mi csinálunk. Ezek közül talán a legbotrányosabb a rumi ügy volt. Rum egy Vas megyei község, egy onnan származó skizofrénia diagnózissal élő férfiút hosszú idejű gyógykezelés után hazabocsátottak. A szomszédok már azelőtt értesültek erről, mielőtt az illető hazaérkezhetett volna, és elkezdtek aggódni, hogy mit fog csinálni majd a bolond szomszéd. Mire a fiatal ember hazaért, addigra már értesítették a körzeti orvost és a területileg illetékes pszichiátriai gondozót. A gondozóbéli pszichiáter azt mondta, hogy semmi szükség nincsen arra, hogy ő kimenjen, hiszen éppen hogy hazabocsátották a kórházi kollégái a beteget. A kórházi kollegák sokkal jobban ismerik az állapotát, mint ahogy ő egy néhány perces szemlével erről meg tudna győződni. A szomszédok azonban nem nyugodtak, és elérték azt, hogy a körzeti orvos, aki szintén nem ment ki, kihívta a mentőket. A mentők értesítették a rendőrséget, ami egy bevett dolog, a mentő igénybe veheti a jogszabályaink alapján a rendőrség segítségét. Ez épp az az időszak volt, mikor a rendőrségnek a terrorelhárító részlege megszerveződött, és valamelyik főnök úgy gondolta, hogy ez egy remek alkalom arra, hogy egy éles próbát tartsanak. Ilyen módon a terrorelhárító brigád jelent meg, akik körbevették az épületet, és lefolytattak egy szabályszerű gyakorlatot. Azzal nem nagyon törődve, hogy éppen nem egy terroristáról van szó. A férfiú, aki kezdetben semmi jelét nem mutatta annak, hogy agresszív lenne, néhány óra után, minek utána a terrorelhárítók egyre szűkülőbb körben vették körbe az épületet, természetesen élesre töltött fegyverekkel, kezdett ideges lenni. A dolog odáig fajult, hogy a sufniából előhozta a baltáját, ami az egyetlen nála levő fegyver volt, és felmutatta a rendőröknek, hogy nekem csak ez van. Ebben a pillanatban lőttek. Állítólag a lábába akartak és helyette a szívébe sikerült találni. Meghalt azonnal az úriember. Az igazi vérlázító botrány az az, hogy senki nem felelős a dologért. A katonai bíróság úgy döntött, hogy nagyon apró kis szakmai mulasztások előfordultak, ami azonban bőven magyarázható azzal, hogy éles bevetésre még nem volt módja ennek az alakulatnak, és olyan szintű szakmai mulasztás nem történt, ami bármiféle, akár fegyelmi eljárást indokolna. Meg lehetett ölni egy embert minden következmény nélkül, és ez biztos, hogy nem így lett volna, hogyha az illető nem skizofréniaival élő ember lett volna. Az ombudsman megpróbált valamit tenni, de hát az ombudsman hatásköre meglehetősen korlátozott. Addig sikerült jutni, hogy a parlament emberi jogi bizottsága foglalkozott a kérdéssel, de semmire nem jutottak. A pszichiáter társadalom sem vont le semmiféle következtetést a dologból, nem adtak hangot annak az aggályuknak, hogy nem szép dolog, hogyha megölnek pszichiátriai betegeket. Ez meglehetősen nagy pofonként ért minket, az egyesületet.

Azt gondolom, hogy azok a meglévő, agresszív és violens megnyilvánulások, amiket én nem tagadnék le, hogy vannak, és ilyeneket csinálnak pszichotikus állapotban levő emberek időnként, ezek nem magából a pszichózisból következnek, hanem abból, ahogy a viselkedésükre és az ő létükre a környezetük válaszol. És a rumi történet az nekem ilyen értelemben metafora szintű is. Az agressziót az váltja ki - ha agressciónak nevezzük azt, hogy felmutatja a baltát, és azt mondja, hogy használni fogja, ha rákényszerül - amikor agresszív módon és fenyegetően viselkedik vele szemben a terrorelhárító brigád. Én nagyon sok szélsőséges és lehetetlen helyzetben azt vélem látni, hogy ez az, ami kiváltja az agressziót és eredendően ez az állapot nem kellene, hogy félelmetes legyen. Lehet nagyon kellemetlen, lehet nagyon kellemes, el kell ismerni, lehet nagyon kellemes is.

Az egyesületnek én lettem a vezetője, s egy idő után elkezdtek fokozatosan csökkenteni a szakmával való érintkezéseknek a gyakoriságát és felületét, mert egyszerűen belefáradtam ebbe a dologba. Nem azért, mert azt gondoltam, hogy nem fontos, hogy ilyen érintkezések legyenek, hanem ténylegesen a saját gyengeségem volt, ami ez irányba hatott. Aztán amikor ténylegesen az egyesületből visszavonultam, akkor nagy örömmel fogadtam azt a lehetőséget, hogy innentől kezdve tényleg minimálisra csökkenthetem ezeket az érintkezéseket, hatalmas felszabadulás volt ez nekem. Érdekes volt megnézni, hogy hosszú évek után, amikor Magyarországon elfogadtam egy meghívást egy szakmai rendezvényre, lényegében ugyanazok a szakemberek voltak ott, mint régen. Közben eltelt majdnem tíz év, és az ő gondolkodásukban én az égvilágon semmi változást nem láttam. Mintha egy napot sem töltöttem volna el nélkülük, ott folytatódott a dolog, ahol volt tíz évvel ezelőtt. Ami nem tölt el örömmel, mert tényleg arról szól, hogy hiába voltak, vannak reform törekvések, valahogy azt a hatalmas tehetetlenséget, ami a rendszernek sajátja, nem sikerült legyőzni.

Fordulópont volt az egyesület működésében, amikor az egészségügyi törvénynek az előkészületei kapcsán állást foglaltunk néhány alapvető kérdésben, mint a nem önkéntes pszichiátriai gyógykezelés, a cselekvőképesség, a tájékozott beleegyezés és hasonlók, és az álláspontunkat eljuttattuk az összes parlamenti képviselőnek. Mellékelve hozzá az egyesületnek az ismertető brosróját, ami büszkén azzal kezdődött, hogy ennek az egyesületnek csak pszichiátria viselt tagjai vannak. Lehet tippelni, hogy hány választ kaptunk. Kettő darabot a háromszázvalahány képviselőből. Ez így utólag nem is rossz arány. Akkor minket ez kicsit elkeserített, de meg kellett értenünk azt, hogy ha érdemi hatással akarunk lenni a jogalkotásra, akkor össze kell fognunk másokkal, akiknek a hitelessége a társadalom szemében jobb, mint a miénk. Azt is éreztük ugyanakkor, hogy a kontrollt nem szabad kiengednünk a kezünk közül, tehát nem szabad úgy szövetségeseket keresni, hogy ők a saját elképzeléseiket, a mi érdekünket szolgáló saját elképzeléseiket terjesszék, hanem olyan szövetségesekre van szükségünk, akiket megkérhetünk arra, hogy amit mi akarunk, azt közvetítsék. Ez a felismert szükségesség vezetett a fórum létrejöttéhez, ami éppen azt tűzte ki célul, hogy a pszichiátriát megjárta emberek vezető szerepének elismerésével, de egyéb potenciális szövetségesek, szakmabeliek, hozzátartozók, esetleg kívülállók segítségével próbáljuk meg elsősorban a jogszabályok és a szakpolitikák alakításában való részvételt megvalósítani. A Fórumnak én lettem az első elnöke. Amit csinálok az emberi jogvédelem. Nekem tulajdonképpen igazi választási lehetőségem nem volt. Azt a fajta igazságot, amit megismertem a saját életemen, anyám életén és aztán a mozgalomban megismert sorstársaim életén keresztül, ha nem jelenítem meg, akkor nem tudtam volna tükörbe nézni. Édesanyám halálát nem tudom másnak tekinteni, mint emberölésnek. És tudom, hogy nem ő az egyetlen, akit ilyen körülmények között megölnek. Ezt nem szokás emberölésnek tekinteni. Nagyon kivételes esetben egy ilyen történet talán elérné az etikai vétség megítélését. Ez mélységesen felháborító, ezt harag nélkül tekinteni és megélni azt gondolom, hogy abszolút inadekvát. Hogy ebből a haragból mi következik - hogy megtámadom és nekimegyek annak a főorvosnak, aki megölte anyámat, amire készítés egy időben kétség kívül volt bennem, így

gondosan ügyeltem arra, hogy véletlenül se forduljak elő olyan helyen, ahol ő előfordulhat, vagy sem – az változott bennem. Ekkoriban már átalakult ez a harag egy olyan fajta munkává, ami a pszichiátriai beteg embereken végzett kísérletek teljes jogi szabályozásnak az újragondolását célozza. Ez már egy konstruktív dolog, de ugyanaz a harag van mögötte. És ez a harag ott van, és én azt gondolom, hogy valami nagyon nagy baj lenne velem, ha egyszer arra ébrednék, hogy ez a harag nincs ott.

Elkezdünk egy emberi jogi monitoringot a pszichiátriai betegek otthonaiban. Ami meglepett engem annak idején, az az volt, hogy Magyarországon semmiféle jogszabályi háttér nem biztosította azt, hogy ezt a monitoringot végig tudjuk csinálni. Tehát ők nyugodtan meglehetett volna azt, hogy nem engednek be bennünket ezt a munkát elvégezni. Első körben nem volt olyan intézet, ami ezt tette volna. Természetesen nagyon sok helyen az a benyomásunk támadt, hogy kicsit patyomkin kirándulást igyekeztek számunkra szervezni és szelektíven bizonyos dolgokat akartak megmutatni, más dolgokat pedig nem akarták, hogy lássunk. Az emberi jogi helyzet a pszichiátriai betegek otthonaiban siralmasnak mutatkozott. A hálós ágyak kérdésköre, amivel többször is volt szerencsém foglalkozni, azért került egy időben mozgalmunk zászlajára, mert szimbolikusnak tartottuk, ami jól kifejezi, talán kívülállóknak is jobban érthetővé teszi, hogy mi a rákfenéje az egész pszichiátriának, illetve hogyan hatnak az erőszakos intézkedések, amire a pszichiátriában mód van, az ember méltósága ellen. A hálós ágy egyrészt egy jól meghatározott feladvány, másrészt messze túlmutat önmagán, egy fizikai eszköz és egy szimbólum egyben. A fizikai eszköz is borzalmas, de a szimbólum a fontosabb, mert megtestesíti azt, hogy hosszú időn keresztül természetesnek tartották, hogy az emberi jogok, az emberi méltóság meggyalázásával is lehet úgymond „kezelni” pszichiátriai betegeket. Sokan nem értették, vagy nem akarták megérteni, hogy a hálós ágyak elleni kampányunk nem azért volt olyan hangos, amilyen volt, mert azt gondoltuk, hogy a hálós ágy az egyetlen rossz dolog a magyar elme-egészségügyben, hanem a szimbolikus szerepe miatt. Azt gondoltuk, hogy ha itt sikerül valamilyen eredményt elérni, akkor ennek lehet egy hógolyószerű hatása, amit más területekre is át lehet vinni.

Senkitől nem kaptunk semmilyen szakmai magyarázatot arra, hogy a hálós ágyak miért úgy vannak méretezve, ahogy. Az ideológia a használatukra az volt, hogy tulajdonképpen itt nem korlátozó intézkedésről van szó, hanem védelemről. A betegeket védik a hálós ágyakkal. Nekem ez nem magyarázta meg azt, hogy a hálós ágyak magassága miért akkora, hogy egy átlagos felnőtt nem tud fölegyenesedni benne. Az a néhányszor tíz centiméter különbség, ami azt jelentette, hogy fel tud-e valaki egyenesedni, nem okozott volna semmivel nagyobb balesetveszélyt. Én nem tudtam másra következtetni, mint arra, hogy ha egy ketrecbe berakunk valakit, aki ráadásul az embertől eltérően nem két lábon kiegyenesedve jár, annak a látványa nem vált ki olyan zsigeri szintű rossz érzést és tiltakozó reakciót egy átlagemberből, mint hogyha nyilvánvalóan embert lát egy ketrecben. Az egyik első pszichiátriai betegotthoni látogatásom egy amerikai civil szervezet munkájának a keretében történt. Egy téli koradélután, három óra körül érkeztünk meg az intézetbe. Egy külön épület, ami valamikor valószínűleg istállóként funkcionálhatott, kizárólag hálós ágyakkal volt tele, szám szerint tizenkilencel. Délután három órakor a villany már le volt kapcsolva ebben a nagyon kisméretű, ablakokkal rendelkező külön épületben. Teljes sötétség volt. A tizenkilenc ketrecágyon húsz beteg volt. Ez csak úgy valósulhatott meg, hogy volt olyan ágy, ahol ketten voltak. Közülük többen meztelenül voltak a ketrecben. Azt hittem, hogy edzett vagyok, de ez túl sok volt. Évekkel később mindenféle nyomásgyakorlásokkal sikerült elérni, hogy az újonnan kinevezett igazgató felszámolja a ketrecágyakat. Az önkormányzat pedig közhasznú munkavégzési program keretében biztosított extra munkaerő állományt azoknak, akik hosszú éveket, sőt volt, aki évtizedeket ketrecben élt le. Így azt a nagyon intenzív, szinte a kezét állandóan fogó támogatást meg tudták adni nekik, amire az első időben valószínűleg szükségük lehetett. Ez a szupport akkor is szükséges lett volna, hogy ha az illető

személyeknek semmilyen fogyatékoságuk nincsen. Önmagában az, hogy valaki évekig, évtizedekig egy ketreche van zárva, s utána egy ennél picikét szabadabb világba visszaszokni, az nem egy könnyű dolog. Ahhoz nagyon intenzív segítségre lehet szükség, és ráadásul ezek az emberek, akik ketrechen éltek, előtte általában valamilyen tartós pszichiátriai problémával és vagy még egyéb fogyatékosággal is rendelkeztek.

Az egyik szenior nővére az intézménynek, amikor már huzamosabb ideje ketrecek nélkül működtek, könnyek között vallotta be nekem, hogy annak idején, amikor a munkája elkerülhetetlenné tette, hogy ő személyesen eltöltsön valamennyi időt a ketrec épületben, este nagyon kemény gyógyszereket vett be, hogy tudjon aludni. Ugyanakkor azt is elmondta, hogy amikor fiatal pályakezdő nővérként megjelent ebben az intézményben, ezeket az embereket már rácsos ágyban találta, és elhitte az öregebb szakembereknek, orvosoknak, hogy ezek az emberek rácsos ágyon kívül nem tudnának meglenni, nem lennének, elemi szinten sem lennének biztonságban. Ő elismerte azt is, hogy egyébként sem néztek ki igazán emberi lényeknek, és most így utólag visszagondolva, nem érti, hogyan történhetett ez meg, és megerősítette, hogy minőségileg más a munkalétkör, mióta nincsenek ketrecek. Ez az élmény nekem azért is nagyon fontos volt, mert egészen eddig a pontig hajlamos voltam arra, hogy valamiféle gonoszsgot tételezzek fel azokról, akik rendszeresen megsértik az én sorstársaimnak a méltóságát. Találkozván ezzel a nővérral, arra kellett rádöbbenem, hogy ez nem feltétlenül van így. Lehet, hogy egyszerűen elemi szintű tudatlanság valamint egy teljesen téves szakmai indoktrináció el tud vezetni ehhez a helyzethez, és egy konkrét példát szolgáltat mindez arra, hogy a pokolba vezető út tényleg lehet jó szándékkal kiköveve. Innentől kezdve megengedtem az ártatlanság vélelmét azokkal szemben, akik nyilvánvaló emberjogi sértéseket követnek el. Végül 2004-ben Magyarországon egy miniszteri rendelet megtiltotta a pszichiátriai intézményekben a rácsos vagy hálós ágyak használatát.

Nagyon picike, de látványos eredményeket lehetett elérni egyébként a rendszerben. Például egy falu szélén levő betegotthonban a lakók rendszeres kimenővel rendelkeztek – ami önmagában meglepő volt, mert nagyon sok intézetben ilyen nem volt – de nagyon rossz tapasztalatai voltak a vezetésnek, mert rendszeresen néhányan részegen jöttek haza, nagyon sokan pedig nem akartak kimenni. Kiderült a tréning közben, amit csináltunk a lakóknak s a dolgozóknak, hogy a kimenő időpontja úgy volt megszabva, hogy semmi más akkor a faluban nem volt nyitva, csak a kocsmá. A falu kivételes adottságokkal bírt, mert volt könyvtára, még mozija is volt, ahol hetente kétszer vetítettek filmet, de ezek egyike sem volt nyitva akkor, amikor a kimenő volt. Tehát így aki a kocsmát el akarta kerülni, az nem élt a kimenő lehetőségével, és a passzivitást növelte, és nemcsak azok kötöttek ki a kocsmában, akik oda akartak menni, hanem aki nem akart bennmaradni. Nem volt mit csinálni, ezért ellátogatott a kocsmába. A tréninget követően megváltoztatták a kimenő időpontját, és nagyon pozitív visszajelzések jöttek, mind a lakók, mind pedig a vezetés oldaláról.

A nyelvtudás volt egyébként az, ami kézenfekvővé tette, hogy amikor külföldi érdeklődés mutatkozott irántunk, akkor én voltam könnyen mozgósítható tanulmányutakra, konferenciákra, egyebekre. Nagyon érdekes volt. Rengeteget lehetett tanulni abból, hogy máshol milyen próbálkozások vannak, milyen sikerrel. Egy idő után aztán nem csak tanulóként jutottam el ilyen helyekre, hanem azt gondolták a nemzetközi civil szervezetek, hogy érdemes lenne a mi tapasztalatainkat is másokkal megosztani, hogy abból ők tanuljanak, és egyre nagyobb szeletét a munkámnak ez a nemzetközi szintér vette el. Egy időben már-már úgy látszott, és nemcsak mások mondták, hanem én magam kezdtem ettől félni, hogy eltávolodok azoktól a gyökerektől, amik erre a munkára vezettek. Egyre nagyobb nemzetközi elismertségem lett, egyre ismertebb lettem, egyre több apró, de megfogható siker jelezte a munkánknak az eredményességét, és egy idő után lett egy olyan rossz érzésem, hogy tényleg tudom e hitelesen érzékeltetni és közvetíteni azokat a problémákat, amiket azok a sorstársaim élnek meg, akik sokkal szerencsétlenebb helyzetben vannak. Ekkorra én már évek óta nem

voltam pszichiátriai intézményben páciensként, sikerült a gyógyszereimről tizenvalahány év után leszoknom. Vajon tényleg jó-e, hogy én ezt csinálom, vagy van a dologban valami hiteltelenség? És akkor kiderült, hogy igaz az a mondás, hogy ha egyszer elmebeteggé nyilvánítottak, akkor életed végéig az maradsz, függetlenül attól, hogy ténylegesen hogyan élsz, milyen vagy. A gyanú árnyéka ott van, és ez elegendő ahhoz, hogy úgy kezeljenek.

Ez onnan indult, hogy feleségem és én szerettünk volna gyerekeket, azonban objektív orvosi okokból, nem pszichiátriai okokból, erre nagyon picike esélyünk volt. Egy darabig volt nálunk egy fiú. Úgy került hozzánk a fiatalember, hogy az édesanyja hozta. Ez akkor volt, mikor Erzsí is meg én is foglalkoztunk szabadidőnkben gyerkőcök egyéni fejlesztésével, különösen olyan gyerkőcökkel, akiknek a matek tanulással nehézségeik voltak. Azt gondolom, hogy ebben mi is benne lehettünk, de csupa olyan gyerkőc került hozzánk, akiknek a matek az csak egy járulékos probléma volt, és valami egyéb probléma az sokkal jelentősebb volt. Marcinál azzal jött az édesanyja, hogy az ő fiát autistának nyilvánították, de ezt ő nem hiszi el, és kérte, hogy foglalkozzunk a gyerkőccel heti kétszer háromszor. Marcinak a végtagjai nem fejlődtek ki rendesen. Édesanyja, amikor a születésekor megtudta, hogy a fiának ilyen fogyatékosága van, akkor ezt valamiféle világvége élményként élte meg. Életének központi feladványává vált, hogy korigálja a fiának ezt a fogyatékoságát. A kisfiú egészen picike korától hihetetlen sok időt töltött kórházban, lehet azt mondani, hogy szocializációja kórházban történt. A híres szovjet sebészeti technológiával korigálták a végtagjait, aminek a lényege az volt, hogy időnként eltörték szándékosan a csontot és nagyon lassan nyújtották, másrészt mindenféle korrekciós sebészeti beavatkozásokat végeztek rajta.

Amikor először jött hozzánk Marci, mamástul, akkor én nem voltam még otthon, és mire hazaértem, addigra láttam azt, hogy Erzsí meg a fiatalember a földön ülnek, és legoból valamit építenek, az anyuka meg nézi őket. Nem egészen értettem, hogy mi történik, de hát nem mondtunk nemet. Néhány hét múlva abban a helyzetben éreztem magam, hogy mégiscsak azt kéne mondani az édesanyjának, hogy itt a mi tudásunk elérte a határát, és tényleg nem tudunk semmit csinálni, mert egyszerűen nem sikerült kommunikálni a gyerkőccel. Erzsínek sikerült nem verbálisan bizonyos játékokba bevonni Marcit, de amikor én megpróbáltam verbális irányba terelni a dolgokat, az nem sikerült. Az anyuka azt mondta, hogy nincs semmiféle verbális problémája a gyereknek, de én értettem azt, hogy miért mondták, hogy a fia autista, mert tényleg úgy viselkedett, mint egy nonverbális autista. Egyszer az egyik órára kicsit késve értem haza, és ráadásul ideges is voltam, nehéz napom volt, bármennyire is próbáltam ezt eltitkolni. Marci ezt észrevette, és először a kapcsolatunk történetében, ez több hét után volt már, megszólalt, és közölte, hogy ne idegeskedj, az nem tesz jót az egészségnek. Ez kicsit meglepett. Ezek után már felbátorodott, és engedélyt kért arra, hogy a kutyánkat megsimogassa, majd igazán bőbeszédű lett, és arra is engedélyt kért, hogy minden órán egy picikét a számítógéppel is foglalkozzunk. Ez után az áttörés után már szinte simán ment tovább a kapcsolat kiépítése, és lassan adagolva, főleg tőle, sokkal kevésbé az édesanyjától, összeállt az a kép, hogy az első néhány évében sokkal több időt töltött kórházban, mint otthon. A szovjet gyerekpáciensúra teljesen nemzetközi volt, mindenholnán való gyerekek voltak ott, tehát igazából az anyanyelvi környezet is csak a mamán keresztül volt neki, de hát ő sokkal kevesebb időt tudott a gyerekével tölteni, mint egy szokványos környezetben, és hát a kórházi hospitalizáció minden rákfenéje ott volt. Ez nekem teljes mértékben meg tudta magyarázni azt, hogy miért nem alakult ki megbízható időfogalma a gyereknek, miért nem alakultak ki azok a készségek, amik például egy stabil számfogalom kialakulásához kellene, és hogy miért érzi nagyon nagy bizonytalanságban magát, hogyha más emberek is a látóterében vannak. Nagyon kényelmes és látszólag nagyon biztonságos megbirkózási stratégia volt az, hogy autisztikus viselkedést fejlesztett ki, amiben ő kontrollálta teljes mértékben azt, hogy kivel volt hajlandó kommunikálni és mikor.

Kilenc éves volt, amikor megismerkedtünk, és körülbelül egy év alatt kapcsolatunk eljutott odáig, hogy egyik óra végén, amikor anyukája jött érte, akkor közölte vele, hogy ő nálunk akar lakni. Ez teljesen váratlanul érte az anyukát is meg minket is. Annyiban ésszerű volt a dolog, hogy ők nem Budapesten, hanem valahol a budapesti agglomerációban laktak. Itt Budapesten sikerült egy iskolát találni, amelyik úgy-ahogy befogadta őt, de naponta vidékről bejárni meglehetősen nagy megterhelést jelentett a családnak. Úgyhogy amikor a kérését, ami inkább egy kijelentés volt, többször megismételte, akkor az anyuka is elkezdett gondolkodni, hogy hátha ez az ötlet nem is annyira abszurd. Végül kialakult az a helyzet, hogy egy- másfél évig hétköznapokon velünk volt, míg a hétvégéket illetve az iskolai szüneteket otthon töltötte az édesanyjával. Ez egy nagy élmény volt nekem. Először volt, hogy nem csak egy órára volt pótygyerkőcöm, hanem huzamosabb időn keresztül, bár egészen nyilvánvaló volt, hogy tiszteletben tartottuk az édesanyának az anyai, illetve a szülői helyzetét. Az is teljesen egyértelmű volt, hogy a kapcsolatnak az igazi alakítója Marci volt, az ő kezdeményezései nyomán alakult úgy, ahogyan alakult a dolog. Inkább csak olyan választási lehetőségeink voltak nekünk, hogy mi az, amire nem voltunk hajlandóak, és mi az, amire igen. Nagyon szomorú dolog, nemrégiben hallottam, hogy Marci egy vidéki, reformszelleműnek mondott lakóotthonba került.

Később aztán beadtuk a kérelmet arra, hogy felvegyenek minket az örökbefogadásra vállalkozók nyilvántartásába, és ennek az eljárásnak első lépéseként egy aláírást kellett beszerezni a házi orvosunktól egy formanyomtatványra. A formanyomtatvány tartalmaz egy olyan mondatot, hogy igazolom, hogy nevezett személy nem szenved, és akkor van egy felsorolás, hogy milyen betegségekből nem szenved, és ezek között szerepel az elmebetegség is. Na most ezt sem a feleségem sem én nem írhattuk alá, illetve nem várhattuk el a házi orvosunktól, hogy ezt aláírja, és aztán majd ennek a jogi következményeit viselje, hiszen tudta, hogy mind a ketten érintettek vagyunk. Mi magunk javasoltuk házi orvosunknak, hogy csillagozzuk meg az elmebeteg szót, és lábjegyzetbe írja oda, hogy a kezelőorvosi javaslat mellékelve. Mindketten olyan kezelőorvosi javaslatot kaptunk, amelyik nem csak alkalmasnak mondott minket, hanem kifejezetten javasolta.

Utólag kiderült, hogy ha mi ezzel nem állunk elő, akkor házi orvosunk simán aláírta volna a formanyomtatványt, tehát saját magunknak okoztunk problémát. Ezek után a hivatal megijedt természetesen, és az egyórás pszichológiai interjú helyett kétszer egy napos pszichológiai interjút kaptunk, ahol a dédszüleinktől kezdve az egész családtörténetet el kellett mesélnünk. Utólag bepillantást nyertünk ezekben a dokumentumokba. Több tíz oldalas, angol családregénynek tűnő, rendkívül mély és magvas pszichológiai fejtegetés volt, ami azonban nem foglalt állást abban a kérdésben, amiről megkérdezték, hanem leírja azt, hogy igazából nem tudja megítélni, hogy örökbefogadásra alkalmasak vagyunk-e vagy sem, mert jelen pillanatban annak tűnünk, na de! Visszapillantva nagyon érdekes, hogy önmagában mutat egy másik csoporttal szembeni borzalmas mértékű diszkriminációt ez a pszichológus, aki abban viszont nem kételkedett, hogy súlyos fogyatékos gyerek nevelőszüleiként remekek lennének. Tehát egy nem fogyatékos gyerek örökbefogadását, hát azt nem tudja, de egy átlagos gyereknél valószínűleg sokkal több törődést igénylő, súlyos fogyatékos gyerek nevelőszüleinek gond nélkül megfelelünk. Ehhez hozzátartozik, hogy régebben nálunk lakott Marci, s valószínűleg ez az információ vezette a pszichológust arra, hogy a szakvéleménye ilyen irányba menjen.

Mindezek után meglehetősen hosszú idő eltelt, és feleségem terhes lett. Nagyon megörültünk. Megvallom őszintén, el is felejtettük, hogy ez az örökbefogadási kérelmünk valahol még valószínűleg ott van, és talán lehet, hogy történik is vele valami. Komplikációk miatt, feleségem életét veszélyeztető komplikációk miatt, császármetszéssel meg kellett szülni a babát, aki elvileg, ha rendesen tudott volna fejlődni, akár életképes is lehetett volna koraszülöttként, de nem fejlődött kellő mértékben. Ebben az időben a terhesség alatt



feleségem még neuroleptikumon volt, az ő gyógyszerelhagyásában éppen ott tartottunk, hogy az összes többi gyógyszerét sikerült elhagynia, de ezt még nem. Amikor megtudtuk a terhességet, akkor azonnal megkerestük a kezelőorvost, aki azt mondta, hogy nincs magzatkárosító hatása a gyógyszernek, és bár ő támogatta elvben a gyógyszerelhagyási kísérletünket, de azt mondta, hogy nem biztos, hogy a terhesség időszaka erre a legszerencsésebb. Ha a megvonási tünetek súlyosak lesznek és Erzszi kórházba kerül, akkor egy nagy adag gyógyszerrel próbálják majd a megvonási tüneteket kompenzálni, és az a magzatnak biztosan nem tesz jót. Ez ésszerűnek hangzott. Az orvosi válságállapot, ami miatt a császármetszést végül meg kellett csinálni, az egy nappal azután következett be - és azt gondolom, hogy ez az időzítés nem véletlen - hogy a gyámhivataltól vagy a TEGYESZ-től kaptunk egy értesítést, miszerint örökbefogadásra és kiskorú gyermek háztartásunkban való nevelésére alkalmatlanok vagyunk. Na most ez külön ijesztő volt, mert akkor ugye egy nappal azelőtt, hogy meg kellett volna szülni a gyermekünket, hát az, hogy örökbe fogadásra nem kerül sor, ez nem tűnt aggasztónak, de az, hogy kiskorú gyermek háztartásunkban való nevelésére alkalmatlanok vagyunk, ez ijesztőnek bizonyult.

Én azt gondolom, hogy a válsághelyzet időzítését felgyorsította ez az információ, és az ez által kiváltott pánik. Nem állítom azt, hogy nem következett volna be enélkül is, hiszen a hetedik hónap közepén egy harminc dekánál kisebb magzat egészen nyilvánvalóan nagyon fejletlen, de hogy éppen huszonnégy órán belül következett be ez, az erősen elgondolkodtató. Mikor beállt a krízisállapot, és meg kellett szülnie Erzsinek a babát, és világos volt, hogy nem életképes a baba, akkor az interneten huszonnégy óra alatt több ezer publikációt találtam, amelyik azzal foglalkozott, hogy ezek a gyógyszerek, amiket szedett, nem elhanyagolható százalékban méhlepényi elégtelenséget okoznak, aminek éppen az a következménye, ami a mi babánkkal is történt. Nehéz volt, és ekkor egy rövid pszichotikus epizódba sikerült visszakeverednem, ami teljesen adekvát reakció volt a történésekre, és nem tartott sokáig. Amikor ezek után először mentünk vissza feleségem kezelőorvosához, akkor én vittem egy listát azokról a publikációkról, amiket találtam. Sírva kért bocsánatot, és elmondta, hogy neki a napi orvosi munkája mellett nem jut ideje arra, hogy azon a területen, ami nem közvetlenül az ő szűk területe, szakirodalmat olvasson, viszont évente rendszeresen részt vesz olyan továbbképzéseken, ahol tanították nekik, hogy semmi magzatkárosító hatása nincs a neuroleptikumoknak. Kértem arra, hogy a következő terhes mamának ne mondja azt, hogy nincsen. Ezek után viszont ő még nagyobb bedobással segített abban, hogy Erzszi leszokjon a gyógyszereiről, és teljesen gyógyszermentessé váljon.

Az egyik első dolgunk mindezek után az volt, hogy egy emberjogi szervezet segítségével megfellebbeztük az alkalmatlansági döntést, és akkor ennek kapcsán hozzájutottunk a dokumentumokhoz, amik rólunk születtek. Kifejezetten negatív szakvélemény nem volt, a pszichológusi véleményt mondtam, igazából nem foglalt állást a kérdésben. A környezettanulmány sem mondott definitív véleményt, a legnegatívabb megfogalmazások azok voltak, hogy „életemben ilyen furcsa párt még nem láttam”. Aztán egy másik rész, hogy „abnormálisan sok könyvük van, sokkal több könyvük van, mint konyhai felszerelésük”, ami egyébként teljesen igaz volt. Fellebbezésünk alapja is az volt, hogy nagyon szakmaiatlan környezettanulmány volt ez, és semmi szakmai érv nem került elő a vizsgálat során, ami az elutasítást indokolná. A gyámhivatal illetékes bugyrának a vezetője, aki a döntést meghozta, apologizálta is magát, azt mondta, hogy „nézzék, ha egy pszichológus, aki öt évig tanult pszichológiát, és évtizedek óta szakért örökbefogadási ügyekben, nem tud véleményt mondani, akkor én, aki évekig tűzoltótiszt voltam, és most a gyámhivatalnak vagyok az osztályvezetője, hogy a fenébe tudnék”. Én ezt teljes mértékben akceptáltam. A fellebbezési eljárásban azt kérték, hogy terjesszünk be igazságügyi pszichológusi szakvéleményt, amitől, megvallom őszintén, nagyon féltem. Az emberjogi szervezetnek az ügyvédje arra bízott minket, hogy semmit ne beszéljünk a pszichiátriai múltunkról, annak semmi köze nincs most

ehhez a vizsgálathoz. De nem volt ilyen könnyű, mert nálam az első kérdése az volt a pszichológusnak, hogy „jéé, nem maga írta az ilyen meg ilyen folyóiratba azt a bizonyos cikket?“, a feleségemnél meg az első kérdés az volt hogy „mind a két lába, mind a két karja megvan, nem vak, nem süket, miért van rokkantnyugdíjod?“. Úgyhogy ezek után a titkolózás nem működött jól, viszont ez az ember nagyon tisztességes, ennél picit több, empatikus módon végezte a vizsgálatát, és alkalmasnak talált minket örökbefogadásra. Amikor felvetődött bennem az a kétely, hogy vajon én még mindig jogosult vagyok e magamat elmebetegnek - immár büszkén - nevezni, vagy pedig egyszerűen ezzel visszaélek, hiszen a negatív hatáson én már túl vagyok, azokat túléltem, és azok már igazából nem befolyásolják az életemet, ez az örökbefogadási eljárás egyértelmű bizonyítékot adott arra, hogy dehogy vagyok én ezen túl, soha nem is leszek ezen túl. Függetlenül attól, hogy ténylegesen hogy vagyok, milyen az élekvitelem, ezek keveset számítanak, sokkal többet számít az, hogy az embernek van egy címkéje.

Később majdnem egy évig nálunk volt egy roma testvérpár, és aztán mégsem lett örökbefogadás belőle. De ez egy olyan kérdés, ami egy másik univerzumot nyit meg, és mutatja azt, hogy roma gyerekekkel hogyan bánik a gyermekvédelmi rendszerünk. Nem jól. A két gyerek nem tudott egymásról, meg a hivatalok sem tudtak arról, hogy ők testvérek egészen addig, amíg örökbe fogadhatóvá nem minősítették őket, és akkor egy TEGYESZ-es vagy GYIVI-s kollegának feltűnt, hogy jó, hát ezeknek ugyanazok a szülei. Először a gyerekotthonban látogattuk egy hónapig a nagyobbik gyerkőcöt, amikor eljött az idő arra, hogy egy délutánra, szigorúan kísérő jelenlétében, hozzánk jöjjön. És akkor utána hétvége fél napokat nálunk tölthetett. S az volt a megállapodás, hogy neki kell majd kezdeményeznie azt, hogy éjszakára is nálunk maradjon. Ez a második hétvégi alkalommal bekövetkezett. Amikor eljött az idő, és vissza kellett mennie az otthonba, akkor közölte, hogy nem. Telefonon föl hívtuk az otthont, és ő elmagyarázta, hogy szeretne nálunk maradni. Nem várták, mi sem vártuk, hogy ez ilyen korán bekövetkezik. Ott maradt velünk, és innentől igen hamar jött az, hogy nálunk lakott, hat éves volt ekkor, s utána hozzánk került a kistestvére is, még csecsemőként.

A gyerekotthon, ahol a nagyobbik testvér élt előtte, azt a policy-t követte, hogy kerülték a kérdést, és nem mondták meg a gyerekeknek, hogy ők romák. Az, hogy hogyan segítsük át egy rasszistának nevelt romagyerekek az identitás váltását, hogy ő egy büszke romagyerek legyen, hosszú folyamat volt. Ezen az úton elindultunk, s nem azzal kezdtük, hogy letámadtuk, hogy gyerekek te is roma vagy, hanem egyszerűen megkapták azt a lehetőséget, hogy roma embereket, jó roma embereket, családokat megismerjenek közelről. Ez azonban még inkább fölkelte egy érdeklődést a nagyobbik gyerkőcben, hogy vajon ő kicsoda, kicsoda, és rendszeresen kérdezgetni kezdte, hogy neki miért sötétebb a bőre, mint nekem. Volt, amikor rákérdezett, hogy ugye nem vagyok cigány? És akkor végigbeszéltük, hogy miért, az X bácsiék azok bármilyen szempontból rosszabbak, mint az Y néniék, akik nem cigányok? Odáig már nem tudtunk eljutni, hogy megnyugtató és pozitív módon alakuljon ki ez a válasz nála.

A történet végéről, arról túl sokat nem tudok mondani. Ez a jótékony hatása a rossz mentális állapotomnak, hogy az emlékeim azok meglehetősen nehezen felidézhetőek. Azt tudom, hogy amíg csak szóban kaptuk a felszólítást, hogy vigyük vissza a gyerekeket a TEGYESZ-be, addig ezt obstruáltuk, megpróbáltunk valami átmeneti megoldást keresni. Nem sikerült. Akkor léptünk, amikor táviratot kaptunk, hogy vigyük vissza a gyerekeket, ha nem tesszük meg huszonnégy órán belül, akkor ezt rendőrséggel fogják megtenni. Ez volt az, amit már nem akartunk, úgyhogy visszavittük a gyerkőcöket. Bizonyos értelemben ez volt a legtraumatikusabb életeményem. Ami történt, az valami rémisztő, azt gondolom, hogy minden szereplő számára, mert a két gyerek nálunk összeismerkedett. Nem csak összeismerkedett, hanem szoros testvéri kötelék alakult közöttük. Ezek után a kisebbik

Norvégiában landolt örökbefogadó szülőknél. Innentől kezdve a két gyerek között kapcsolat nem volt. A nagyobbik nem volt hajlandó a biológiai apjával a kapcsolatot fölvenni, de örökbe nem fogadható, mert a biológiai apa rendszeresen kísérletet tesz arra, hogy a gyerekekkel kapcsolatban legyen. Ő hivatásos nevelőszülőknél van, és onnan fog majd életet kezdeni. Ami jó az az, hogy úgy tűnik, kifejlődött benne egy büszke roma identitás tudat. Hogy mennyire sikerült feldolgoznia a dolgokat, azt nem tudom. Azt gondolom, hogy egészen másképpen működik a gyermekvédelmünk egy roma család esetében, mint egy nem roma család esetében. Gyakorlatilag az első lépés a családból való kiemelés és állami gondoskodásba vétel, ami csak utolsó lehetőségként kerül elő egy nem roma család esetében. És ha ez nem rasszizmus, akkor nem tudom, hogy micsoda.

Még az örökbefogadás évében, egy februári napon kaptam egy telefonhívást Amerikából, egy fogyatékosjogi szervezet igazgatójától. Érdeklődött, hogy nem lenne-e kedvem egy emberi jogokat népszerűsítő programban részt venni. A programban olyanok szerepelnek, mint Václav Havel, Desmond Tutu, Elie Wiesel. A projekt vezetője Robert Kennedynek a lánya. Én gyorsan megnéztem a naptáramat, hogy nem április elseje van-e, hát nem az volt, de az ember nem tudhatja, hogy Amerikában mikor van a bolondok napja. Az egész nagyon bizarrul hangzott, de nagyon csábító is volt ugyanakkor, és végül is legfeljebb egy jót nevetünk rajta. Akkor mondta, hogy megadja a telefonszámomat Kerry Kennedynek, és akkor majd várjam azt, hogy jön a telefon. Tíz percen belül jött egy telefon, egy nő bemutatkozott, hogy ő Kerry Kennedy, Robert Kennedynek a lánya, és hogy csinál egy projektet, amiből lesz egy könyv, meg lesz fotókiállítás, meg színpadi produkció, meg oktatási anyag meg minden. És ő is elkezdte mondani, hogy Václav Havel, Desmond Tutu, Eli Wiesel.... És akkor holnapután repüljek Prágába, ilyen és ilyen nevű szállodába, ahol egy Adams nevű fotós le fog fényképezni. Hát mondom, van nekem fényképem, most miért repüljek Prágába? Végül elrepültem Prágába, kiderült, hogy ez a fotós nagyon híres, Pulitzer díjas fényképész volt, akinek a hívneve a vietnámi háborúban készített fotóiból eredt, amik többek szerint komolyan hozzájárultak ahhoz a közelégedetlenséghez és fölháborodáshoz, amelyik végül is rábírt az amerikai politikát arra, hogy kihátráljon Vietnámból.

Washingtonban volt ennek a projektnek a bemutatója az év végén. A projektben szereplő ötvenegy emberi jogvédővel készült interjúból vett részletekből összeállított színpadi produkciót, valamint a portréfotókból készült kiállítást mutatták be, és Clinton elnök, aki az utolsó hónapjait töltötte hivatalában, nyitotta meg a nagy ünneplést. Ez az esemény a kezdete volt egy emberi jogokat népszerűsítő és oktató programnak. Mostanra már több ország középiskoláiban használják ezeket az interjúkat, illetve az azok alapján készített oktatási anyagot. Legnagyobb megdöbbenésemre egy flamand nyelvű középiskolákban használt emberi jogokat oktató tankönyvben is tananyag lettem, ahol a kollegákkal bizarr társaságot alkotunk, merthogy kiegészül a Washingtonban lévő emberek köre néhány már nem élő jogvédővel, mint például Teréz anyával és Martin Luther Kinggel. Ebben az évben volt az, amikor az örökbefogadási folyamatunknak a rövid vidám szakasza volt, és a gyerkőcök hozzánk kerültek, majd télen volt az, hogy a gyerkőcöket vissza kellett adnunk az állami gondoskodásnak. Ez a bemutató néhány héttel azután volt, hogy fájdalmasan búcsút kellett mondani nekik, ami egy nagyon nehéz élmény volt nekem, és nem éreztem magam meglehetősen nagy biztonságban egy ilyen útra. Ezért szerettem volna egy olyan szorongásoldót és antidepresszánt szedni átmenetileg, ami annak idején nálam viszonylag jól működött, és a mellékhatásai elviselhetők voltak. Körzeti orvos nem írhatta fel, úgyhogy elmentem a kerületi pszichiátriai gondozóba, ahol nagyon rég nem jártam már, de természetesen az aktáim azok ott voltak. Az orvost sem ismertem, valószínűleg ő jóval később érkezett oda, mint amikor én utoljára ott voltam. Rengetegen voltak a váróban, mint ahogy az a pszichiátriai gondozókban lenni szokott. Én nem akartam elvenni az időt olyanoktól, akik oda rendszeres gondozásra jártak, ezért a lényegre szorítkoztam, és amikor bejutottam az

orvoshoz, arra a kérdésre, hogy mit akarok, elmondtam, hogy milyen gyógyszert szerettem volna felírni. Arra a kérdésre, hogy miért, megint csak nem akartam hosszan válaszolni, mondtam, hogy mert Amerikába kell utaznom. Arra a kérdésre meg, hogy miért kell Amerikába utaznia, a hosszú történetet rövidre fogván csak annyit mondtam, hogy fontos emberekkel találkozom, többek között Clinton elnökkel. Ezek után megkaptam a receptet, és lementem a patikába. De mielőtt kiváltottam volna, megnéztem, és olyan gyógyszer volt fölírva, amit akut pszichotikusnak szoktak adni. Pszichotikusnak nézett a doktor néni, egy ember, aki Clintonnal találkozik, ez nyilvánvalóan egy pszichotikus téveseszme. A vicc az, hogy tényleg találkoztam Clintonnal, meg találkoztam egy csomó igen érdekes és jó emberrel. Ez volt az egyike azoknak a helyzeteknek, amikor úgy döntöttem, hogy kisebb veszély az, hogyha gyógyszereket szedek. A gyógyszerek, meg a krízis maga is jótékony feledésbe burkolnak egy sor emléket a washingtoni programból. Ha nem kaptam volna fényképeket az eseményről, akkor tulajdonképpen nem lennék benne biztos, hogy ott voltam. Így is olyan a fényképeket nézni, mint hogyha valaki más életéből készült képek lennének. Leginkább úgy rekonstruálom azt, hogy mi történt, hogy másoktól elkaptam információkkal kitöltöm azt a hézagot, ami a memóriámban van róla.

A 2000-es évek közepéig voltam a fórum elnöke, és az utolsó pár évben egyre növekvő válságnak a jeleit észleltem a szervezetben. Azon kívül, hogy észleltem, nem igazán tudtam mit tenni, nem tudtam meggyőzni a kollegákat, hogy rossz irányba kezdünk menni, nem tudtam megváltoztatni ezt az irányt, úgyhogy végül én is aktívan hozzájárultam ahhoz, hogy ne maradjon számomra más lehetőség, mint lemondani. Azt éreztem, hogy nem kapok elég konkrét segítséget a saját sorstársaimtól. A probléma a dolog mögött az lehetett, hogy a fórum tevékenysége túlzottan absztrakt síkon zajlott a legtöbb ember számára és ezen nem tudtam változtatni, emellett a szervezet adminisztratív vezetése és a döntéshozása közötti kapcsolat valamiért megromlott. Ez működési zavarokhoz kezdett vezetni. Még mindig nem tudom világosan különválasztani a személyfüggő részét a strukturális részétől, de tény az, hogy gyakorlatilag a döntéshozó testület hozott döntéseket és az adminisztratív vezetés vagy végrehajtotta azokat, vagy nem. A végeredmény az lett, hogy a fórumnak az egyik vezetője és én közöttem a személyes kapcsolat oly mértékben megromlott, hogy ez mind a mai napig igen erős villámtevékenységekkel jellemezhető zivatarhoz hasonlít, ami időnként éppen szünetel, de bármikor újra kitörhet. Ami nem könnyíti meg azt, hogy bármilyen mértékű objektivitásra törekedve fel lehessen dolgozni a történéseket, aminek a vége az lett, hogy lemondtam. Az új vezetés visszavett olyasmiket, amiket a régi kicsit leadott. Tehát például ismét aktívabban kezdett érintkezni a szakmával, különböző szövetségeseket keresett, hálózatokat próbált maga mellé építeni, a kialakuló közösségi ellátásokkal illetve a nagyon limitált számú klubházakkal rendszeres kapcsolatba léptek. Én ezt egy organikus fejlődésnek látom. De az új vezetés után viszont nem jött egy újabb vezetés. És valahogy én azt várnám, hogy jó lenne, ha jönne a generációváltás. Nem akarok beleszólni a történésekbe, tehát egy nagyon szubjektív és kívülálló nézőpontja az enyém, de minthogyha nem lenne következő generáció, ami picikét aggaszt.

A nemzetközi szintéren ebben az időszakban ért az a megtiszteltetés, hogy az európai ernyőszervezet elnöke lehettem öt évig. Közben elkezdtem dolgozni egy nemzetközi alapítványnál is. Itt lehetőségem volt arra, hogy tovább tudjak vinni egy olyan munkát, ami nagyon izgalmas volt számomra, és amit 2003-ban kezdtem. Ennek az előtörténete, hogy 2001-ben az ENSZ Közgyűlés úgy döntött, hogy felállít egy ad hoc bizottságot azzal a céllal, hogy megvizsgálja annak lehetőségét, hogy fogyatékosággal élő emberek jogait védő, kötelező érvényű nemzetközi emberjogi szerződést alkosson. 2003-ban részt vettem ennek az ad hoc bizottságnak a második ülésén, amelyiken eldőlt, hogy egy ilyen emberi jogi egyezményre szükség van, és elkezdtük kidolgozni ezt az egyezményt. Ez egy hatalmas tapasztalat volt, először történt meg, hogy nem csak beleláltam, hanem részese is lehettem

annak, hogyan készül a legmagasabb szintű nemzetközi jog, és az egészen más, mint amilyen elképzelésem nekem volt erről korábban, sokkal emberibb, az összes erősségével és gyengeségével együtt. Nekem az összes előítéletem idáig arról szólt, hogy hát a másik, a kormányzati oldalon bürokraták vannak, akik napi nem tudom hány órában pénzért dolgoznak, és amikor rendszeresen lehetett látni a két illetve három hetes ülészakok alatt, hogy hajnalig informális tárgyalásokon vettek részt, akkor világosan megértettem, hogy ez nem csak a pénzért történik. A vége felé már tényleg nem lehetett megkülönböztetni semmilyen módon, hogy ki volt egy államnak a hivatalos képviselője és ki volt a társadalmi aktivista. Azért is izgalmas volt, mert az ENSZ történetében először nem az államoknak a képviselői és nem ENSZ diplomataik vitték a prímet ebben a folyamatban, hanem az érintettek szervezetei maguk, a fogyatékossgal élő emberek szervezetei. Lényegében tárgyalópartnerré váltunk ott.

Ez a folyamat nem ment zökkenők nélkül, és érdekes szerepe volt a geometriának is benne. A tárgyalás az ENSZ egyik legnagyobb konferenciatermében zajlott, ami több mint ezer fő befogadására alkalmas, és ezt többé-kevésbé sikerült akadálymentessé tenni. A megfigyelők, vagyis a civil szervezetek eleinte a konferenciaterem falainál foglaltak helyet, az állami képviselők, akik a hivatalos tárgyalók, ők ilyen kis félhold alakú asztalok mögött elhelyezkedő székeken ültek, és bár a terem maga nem kör alakú volt, ilyen körszerű topológiája volt a térnek, és akárhol is ült egy állami képviselő, a falak mentén körbe mindenhol fogyatékos aktivisták ültek. Bármerre is néztek, fogyatékos embereket láttak. Nem tudták megkerülni. Mi voltunk a gyűrű, akik körbevettük fizikailag őket, ha ők ki akartak menni pisilni, kávézni, cigarettázni, akkor át kellett menniük a gyűrűn. Ennek hihetetlen pszichológiai súlya volt. Ezen kívül mind a két elnöke a bizottságnak elkötelezett volt mind a fogyatékos jogok mellett, mind a civil társadalom minél érdemibb részvétele mellett. Egy idő után már nem vetették fel az államok képviselői, hogy legyenek zárt ülések, és menjenek ki a megfigyelők, de nem szólhattunk hozzá, és menetrend szerint 5-6 cikket letárgyaltak az informális plenáris ülésen, és utána összehívtak egy formális plenáris ülést külön, ahol a megfigyelők hozzászólhattak ahhoz az 5-6 cikkhez, ami addig napokon keresztül tárgyalódott. Mikor tárgyalásra került a cselekvőképesség, a személyi szabadság és a nem önkéntes kezelés kérdésköre, akkor hihetetlen stigmatizáló, lealacsonyító terminológiát használtak és mi ott ültünk, ültünk, ültünk, és nem szólhattunk. Akkor megkerestük az üléseket koordináló diplomatát, és mondtuk neki, hogy mi nem akarunk botrányt, az nem érdekünk, de igencsak sérelmesnek tartjuk azt, hogy a minket érintő kérdésekben nélkülünk borzalmasan előítéletes, tényekkel alá nem támasztható téves diskurzus folyik, az egész tárgyalássorozat mottójával ellentétben. A koordinátor délután már formális plenárist hívott össze egy olyan felvezetéssel, hogy az a munkamódszer, amit eddig követtünk, nem tette lehetővé, hogy azt a szakértelmet, ami a civil társadalomban levő kollegák birtokában van, és amit mi nélkülöztünk, szóhoz juthasson. Ennek következtében egy nagyon alacsony minőségű, szakmaiatlan, megalapozatlan, időpocsékoló valami történt. Ezek után észrevétlenül átalakult a munkamódszer és végül kialakult az, hogy egy új cikk tárgyalása az mindig az államok hozzászólóival kezdődött, és amikor nem volt több állami hozzászóló, akkor hirtelen átminősítették formális plenáris üléssé a tárgyalást, és jöttek az addigi megfigyelők. Igen hamar kialakult az a gyakorlat, hogy az utolsó egy vagy két hozzászólást fogyatékkal élő civilek teszik.

A fogyatékossg fogalom ebben a tárgyalássorozatban kezdettől fogva tágabban értelmeződött, mint például a magyar belső jogszabályokban, így a tartós pszichiátriai problémákkal élők is fogyatékossgal élő embernek minősültek. Az egyezmény véglegesítése nem ment egyszerűen. Már három napja folytak a tárgyalások, két egész nap elment arra, hogy egy fikarcnyival közelebb nem kerültünk a konszenzushoz, és a delegációk csak beszéltek, beszéltek. A koordinátor a harmadik napot azzal kezdte, hogy kiváló kollegák,

minden tárgyalás egy bizonyos ponton eljut egy szakaszba, amit úgy hívunk, hogy krízis. Ez a tárgyalás most jutott ide. Elmondta azt, hogy hány nap, hány óra van még hátra az ülés szak végéig, elmondta azt az aggályt, hogy ha most nem születik egyezmény, akkor semmi garancia nincs, hogy véges időn belül lesz belőle valami. Elmondta, hogy hatszáz millió fogyatékos ember figyel most bennünket, és elmondta, hogy ő biztos, hogy nem tudja tovább elnökölni ezt a folyamatot. Elmondta az is, hogy ő az elnöki székéből mindenhova nézve órákat lát, és tudatában van annak, hogy az idő ellen futunk, de azt is tudja, hogy az egyezmény még megcsinálható. De, kiváló kollegák, ha úgy folytatjuk, ahogy önök az elmúlt két napban csinálták, akkor nem. Nem elmondta, megtapasztaltatta az emberekkel a helyzet súlyát. Engedte nekik azt, hogy folytassák, ami addig volt, és utána sokszerűen szembesítette őket azzal, hogy ez így nem megy. Innentől kezdve gyakorlatilag nem volt sem informális plenáris, sem formális plenáris ülés, s az egész a teljes káosz benyomását keltette. A koordinátornak sikerült elérnie, hogy ne kapcsolják ki 6 órakor a villanyt a Konferencia teremben: egész éjszaka nyitva, tessék használni. És az emberek használták. Én emlékeim szerint hajnali 1/2 2- 2 óráig voltam az épületben, és rendszeresen jöttek hozzánk államok és kérdezték, hogyha ezt javasolnák, akkor ez elfogadható-e számunkra. És a koordinátor maga kis mosollyal az arcán járt föl-alá, figyelte, hogy hol milyen csoportok vannak, és mindenkihez volt egy-két jó szava. És így végül megszületett az egyezmény. És szerencsés csillagzatok együttállása miatt Magyarország a világon másodikként akkreditálta ezt az egyezményt. A Központnál ahol dolgoztam az egyik legfontosabb munkaköri feladatom volt ekkoriban, hogy ezeken a tárgyalásokon részt vegyek, így az én elképzelésem és vágyam összetalálkozott ennek a szervezetnek a céljaival. Egészen 2006 végéig, amikor hat évet követően az ENSZ közgyűlés elfogadta a kidolgozott egyezményt, nem csak a munkámnak, hanem mondhatom azt, hogy az életemnek is a központjában ennek az egyezménynek a létrejöttével kapcsolatos feladatok voltak.

Voltak nagyon jó visszajelzések a tevékenységünk kapcsán Magyarországon is. Egy civil rendezvényen a minisztérium egyik munkatársa elmondta azt, hogy amikor először ment konzultációra velünk, és hallotta a mi álláspontunkat, akkor meg volt győződve arról, hogy vagy a Marsról jövünk, vagy pedig nem vagyunk teljesen magunknál. Ahogy az idő haladt előre és egyre több érdemi párbeszédre volt lehetőség, eljutott egy olyan szintre, hogy utólag azt nem érti, hogy miért gondolta annak idején azt, hogy nem ebből a világból valók vagyunk. Azt gondolom, hogy ez elég sok emberre vélhetően igaz. Mi is tanultunk, mert én nem sokat tudtam ezt megelőzően arról, hogy milyen egyéb szempontjai lehetnek valakinek, aki a kormányzat apparátusában dolgozik, azon kívül, hogy természetesen akadályozni akarja a változásokat. Egyrészt meg kellett tapasztalnunk, hogy nem mindenki akarja akadályozni a változtatásokat, ezzel együtt azonban vannak, lehetnek olyan legitim aggályaik, problémáik, amik a mi civil világunkban nem léteznek, de ezeknek a semmibe vételével biztos, hogy nem jutunk előre. Igazából az összes számítógépes szimuláció, amit régebben csináltam, főleg természeti jelenségekre, folyamatokra, az arról szólt, hogy mennyiségben lényegesen több konzervatív, a jelen helyzetet fenntartó erőre van szükség, mint kimotozóra, ellenkező esetben a rendszer elveszti a stabilitását és kétségkívül el fog mozdulni, de annyira szervezetlen, rendezetlen állapotokon megy keresztül, hogy az a társadalomban valószínűleg nem kívánatos. Nagy bölcsesség húzódik meg szerintem a mögött, hogy több konzervatív erőt és elemet lehet látni, mint mondjuk forradalmi. Ha csak változtatást őszintén akarók lennének, akkor annyira bizonytalan esélyű játékban lennének, amiben nem biztos, hogy szeretnék részt venni. De kétség kívül elvárna az ember azt, hogy valamiféle igazságosság eszmény legalább közelítőleg megvalósulhasson.

Ez az időszak jelentőségében számomra csak a felhasználói egyesület első néhány évével hasonlítható össze, és ráadásul egy külön érdekessége azt hiszem az élettörténetemnek, hogy egy olyan ívet tett lehetővé, amelyik a felhasználói egyesületben a teljesen alulról jövő, picike

kezdeményezéstől egészen egy ENSZ emberi jogi egyezmény tárgyalásáig vezetett el. Nagyjából ez volt az az időszak, ami az önazonosításomban egy új lépcsőfokot hozott. Kezdetben voltam az elmebeteg, és ez akkor még nekem is egy nagyon pejoratív dolog volt, utána lettem a pszichiátriai túlélő, aki nyilvánosan, mint okleveles elmebeteg azonosítja magát, de ezt már büszkén, és ehhez most hozzájött az emberi jogvédő, ami valamilyen értelemben egy professzionalizálódást is jelentett. Nagyon fontos benne a „tapasztalatokon keresztül szerzett” szakértelem, és ez olyan, ami senki olyannak nem lehet, aki nem járta meg ezt a részét az életnek. De azért ez önmagában nem elegendő. Itt van egy olyan szakértelem is mellette, ami leginkább egy professzionális szakértelemnek nevezhető. Emberileg is nagyon fontos volt, mert olyan baráti kapcsolatokra sikerült ennek kapcsán szert tennem, ami szerintem nélkülözhetetlen ahhoz, hogy valaki, aki mentálisan érzékeny, viszonylag stabilan tudja az életét élni.

2006-ban egy kis vákuum állt be az életemben, szabályszerűen megvonási tüneteim támadtak attól, hogy nincsenek további New Yorki ülészek, meg nincsenek olyan napi szintű teendők, amik a tárgyalásokkal összefüggésben voltak, s ebből nem volt könnyű átállni arra a sokkal nehezebb, és kevésbé látványos feladatra, hogy hogyan váltják az egyezményes csatlakozó országok aprópénzre ezt az egyezményt, hogyan valósítják meg a részes államokban. Tavaly az a megtiszteltetés ért, hogy csaknem kilencven részes állama az egyezménynek megválasztott az egyezmény nemzetközi monitoringját végző fogyatékosággal élő személyek jogaiért ENSZ szakértői bizottságba. Január elsejétől ennek a bizottságnak a tagjaként is foglalkozom azzal a kérdéssel, hogy mit is csinálnak az államok annak érdekében, hogy a papíron szereplő, nagyon ambiciózus jogok és államokra rótt kötelezettségek a gyakorlatban is megvalósuljanak. Őszintén szólva, nem nagyon gondoltam azt, hogy egy magyar kormányt rá lehet venni, hogy egy magát okleveles elmebetegnek tartó embert jelöljön ebbe a bizottságba, de ez mégis megtörtént. Sőt, a jelölésem és a választások között volt egy kormányváltás, és az új kormánynak meg kellett erősítenie ezt a jelölést, ami szintén megtörtént. Két kormány is föl vállalta ezt a meglehetősen furcsa helyzetet, és több mint negyven állam szavazott a magyar jelöltre, úgyhogy ez akár optimizmusra is okot adhatna. Nem tudom, hogy ez mennyire van így, mennyire nincs, biztos, hogy tíz évvel ezelőtt ez még elképzelhetetlen lett volna idehaza is, meg az ENSZ-ben is.

A jelölésemhez szorosan kapcsolódik, hogy néhány éve augusztus 20-át megelőzően megkeresett telefonon egy ismerősöm és kérdezte, hogy kaptam e hírt. Mondom miről? Hát arról, hogy igen magas állami kitüntetést kapok. Hát nem. Pedig kell, hogy kapjak, de mindig késni szoktak, hihetetlen link egy bagázs, de készüljek fel rá. 19-én este úgy döntöttem, hogy most már teljesen fölösleges készülni. Be kell vallanom, bár nem szívesen vallom be, hogy kis keserűséget éreztem. Úttörő korom óta az első alkalom lett volna, hogy kitüntetést kapok. Mint utólag kiderült, technikai baklövésről volt szó. Bár a kormányülésen jóváhagyták a jelölésemet, azonban az utolsó levelet, amiben mozgósítani kellett volna a köztársasági elnököt, hogy ténylegesen ott vagyok-e a kitüntetettek között, azt elfelejtették elküldeni. Ilyen módon kimaradtam ebből a körből. Viszont december elején jött a telefon, és megkértek arra, hogy a fogyatékosok nemzetközi napjának központi kormányzati ünnepségén legyek ott, mert egy magas állami kitüntetést adnak át nekem. Végül megkaptam a Magyar Köztársasági Érdemrend lovagkeresztjét. És a legmagasabb állami kitüntetés birtokosával kapcsolatban lojalitási kérdéseket fölvetni nem lehet. Ez a kitüntetés, valamint néhány embernek az elkötelezettsége, ha úgy tetszik, a fejjel a falnak menés határáig menő támogatása kellett ahhoz, hogy bekerüljek az ENSZ szakértői bizottságába.

Azt hiszem Mandela mondta egy nagy hatású beszéde után, vagy talán még a beszéd részeként, hogy nem a gyengeségünk és a sikertelenségünk az, ami rémisztő, hanem a hatalom, ami a kezünkben van. És miközben egyértelmű, hogy egy olyan csoport tagja vagyok, akinek semmilyen hatalma, strukturális hatalma nincsen, hiszek abban, hogy igazság

van a mögött, amit képviselünk, és ennek az igazságnak nagy hatalma van. Ha úgy tetszik, akkor ennek az igazságnak igyekszem valamilyen módon szószólója lenni különböző szerepekben. És amikor viszonylag sikeresen tudom ezt a szerepet csinálni, akkor nem én hatok, hanem a mögöttem levő igazság hat, és azért ezt megtapasztalhattam életemben párszor, hogy ennek tényleges hatalma van. Ugyanakkor az én igazságom nem biztos, hogy egy másik embernek az igazsága is, és életveszélyes lenne, hogyha kizárólagosságot kapna ez, miközben én azt hiszem, hogy egy ilyen normatív szinten ez az igazság sokkal átfogóbb. S vannak olyan helyzetek, ez mindig akkor történik, amikor viszonylag tisztán tudok egy igazságot kifejezni, hogy tényleg csak a számot, a hangszalagjaimat használja valaki vagy valami, és olyasmik jönnek ki rajta, amin én is meglepődök, mert valami számomra is új, amit korábban nem fogalmaztam meg, és rácsodálkozom, hogy hogy a csodába jött ez ki belőlem. Nemrégiben Afrikában a pszichiátria használóinak és túlélőinek világkonferenciáján voltam, és odajött hozzám egy kenyai fiatalember. Kifejezte örömét, hogy személyesen is találkoztunk, előtte már e-maileket is váltottunk egymással, tudtunk egymás létéről és munkájáról, és mondta, hogy különösen jó érzés találkozni a mozgalom egyik élő emlékművével. Az első reakcióm a mérhetetlen düh volt, noha tudtam, hogy ő ezt pozitív és szeretetteljes módon mondta. Utána egyszerűen komolytalannak tekintettem a dolgot, megpróbáltam lerázni. Aztán rá kellett jönnöm, hogy tetszik, nem tetszik, de amit mondott, az tartalmaz igazságot, tehát legalább két Gondos Gergő van, az egyik az én vagyok, a másik meg ez a bizonyos élő monumentum. És nem mondhatom, hogy a kettőnek nincs köze egymáshoz. Hosszú ideig azt gondoltam, hogy egyszerűbb azt mondani, hogy az emlékmű nincs. De be kellett látnom, hogy ez egy túl könnyű kibúvó, mert van. Ha vannak emberek, akik úgy tekintik, hogy az van, akkor az van, és az működik, és ezért fontos, hogy az ember ehhez hogyan viszonyul. S ezt az emlékművet csak részben hozza létre ő maga, azok, akik az ő életét és munkáját értékelik, legalább annyira azok hozzák létre. S ha ezt az emlékmű dolgot is humorral tudja az ember kezelni, akkor ez segíthet rajta.

Életem több szakaszra bontható. Az elmebeteg szakasza az arról szólt, hogy megkaptam a diagnózisomat, ami nem túlzottan szép abban a világban, amelyik igencsak előítéletesen kezeli ezt a kérdéskört, és amit félelem és elutasítás motivál. Azt gondolom, hogy nem kell sok ahhoz, hogy az ember magáévá tegye a külvilágnak az előítéleteit, és azzal a furcsa helyzettel szembesüljön, hogy saját magát szemben is megindulnak ezek az elutasító és kirekesztő gondolatok, mikor saját magát a körülvevő emberek szemszögéből nézi. Ez egy olyan címke volt, amit rám akasztottak, de aminek nagyon komoly következményei lettek. S egy idő után annyira magamévá tettem ezt a címkét, hogy ez egyre jobban beszűkítette az életemet. Szinte pavlovi reflexként minden problémámra a pszichiátriától vártam a megoldást, és a pszichiátriai ellátórendszer nagyon készségesen kiszolgáltotta ezt az elvárást egyik oldalról, másik oldalról meg valószínű, hogy ez a feltételes reflex nem is alakulhatott volna ki a pszichiátriai ellátórendszer működése nélkül. A pszichiátriai túlélő időszak az egy visszatérés tulajdonképpen ahhoz a kezdeti gyanúhoz vagy elutasításhoz, hogy nem vagyunk mi olyan értelemben mások, mint ahogy azt rólunk feltételezik. Semmi olyasmi nincsen bennünk és semmi olyasmit nem tapasztalunk meg, aminek az összes eleme ne fordulna elő egy átlagos ember életében. Csak meglehetősen hígán fordul elő egy szerencsés életben. S annak a felismerése, hogy nagyon nagy károkat okozott nekem, ami a pszichiátriában történt velem. Ez már egy olyan identitás vagy címke, ha úgy tetszik, amit saját magam választottam, s egy haraggal indult, ami abból táplálkozik, hogy az ember felismeri, hogy meglehetősen sok időt elvesztett az életéből. Azt gondolom, a harag az soha nem múlik el, ahány sorstársammal beszéltem, akik szintén pszichiátriai túlélőnek azonosítják magukat, ők is azt mondták, hogy ez a harag ott marad, és ez a harag lehet pozitív, vezethet pozitív cselekedetekhez is. Az okleveles elmebeteg kifejezést teljesen véletlenül és spontán módon, emlékem szerint egy Budapesten tartott rendezvényen kezdtem el használni. Egy neves pszichiáter tartott egy



felvezető előadást, amiben rendszeresen az elmebeteg szót használta. Én világosan értettem azt, hogy az ő szájából ez nem jelent semmiféle stigmatizációt, de mégis elgondolkoztam a dolgon, és amikor a kerekasztal beszélgetésben hozzám került a mikrofon, akkor bemutatkozásként teljesen spontán módon az jött ki belőlem, hogy Gondos Gergő okleveles elmebeteg vagyok. Ez néma csöndet váltott ki a kerekasztalnál is és a közönség soraiban is, és akkor rádöbbenem arra, hogyha ezt a címkét én pozitív identitásként meg tudom élni, akkor rendelkezik azzal a sokkoló erővel, ami szükséges ahhoz, hogy ebből a politikailag korrekt langyos állóvízből kikökkentsük egy picikét az embereket, ami nélkül nem indulhat meg semmilyen gondolkodás és párbeszéd.

Én azt gondolom, hogy kétféle fal van. Van a gettófal. A gettófalat mások építik és mások zárnak engem be a gettóba, és a fal nem engem véd, hanem a fallal tőlem védnek meg másokat. A pszichiátriai intézet, az olyan, mint a gettó. Ha megnézzük azt, hogyan kezdődnek a pszichiátriai önszegítő csoportok és szerveződések, akkor azonban nagyon gyakran azt látjuk, hogy ők önmaguk is falakat építenek, és olyan csoportokat szerveznek, olyan tevékenységeket végeznek, amiket csak pszichiátriaiselt emberek látogathatnak. Ez a fal egy másik fal, merthogy ez olyan, mint a városfal, amit a városlakók építenek maguknak, hogy megvédjék magukat a külvilág támadásaitól, és amíg ez a funkciójuk, addig ez jó, és szükséges. De én azt gondolom, hogy ahhoz, hogy egy befogadó társadalmat építsünk, ahhoz feltétlenül szükséges az, hogy ez a városfal ez átjárható fal legyen, s nagyon gyakran nem látom azt, hogy a pszichiátriaiselték mozgalmi ezt az átjárhatóságot biztosítják. Egyre többet szenvedek attól, hogy azt látom, hogy a mozgalom saját maga rekeszti ki saját magát a társadalomból, és egy kétség kívül biztonságos és védett környezetben van, de azt a hatást, amit a mozgalom kezdetétől fogva el akart érni, nem tudjuk elérni, hogyha csak saját magunkkal vagyunk elfoglalva. Szükségünk van olyan helyekre, ahol az ember teljes biztonságban érzi magát és maga szabályozza a falak átjárhatóságát, de szükség van arra is, hogy az ember érintkezzen másféle emberekkel. Hasonlónak látom egy picikét ezt a címkézést is, a mások által rám ragasztott címke az nyilvánvalóan nagyon káros tud lenni, a saját magam címkézésének lehet egy pozitív funkciója, és én a saját életemben ezt megtapasztaltam. De ugyanúgy, mint a városfalak esetében, fel kell ismerni azt, hogy a fal illetve a címke az meghatározott céllal van, és nem szabad, hogy az egész életet elszigetelje. Most egyre inkább szeretem saját magamat emberi jogvédőnek azonosítani.

Voltak, vannak olyan sűrű élethelyzetek, amikor a saját értékelésem eredménye az, hogy nagyon nagy a kockázata annak, hogy esetleg akaratom ellenére egy kórházi kezelés következne. Ilyenkor azt a nem egészen szabad, de tájékozott döntést hoztam általában, hogy átmenetileg gyógyszeres veszek igénybe segítségként. Viszonylag jól fel lehet térképezni, hogy milyen élethelyzetek azok, amik krízist váltanak ki. Persze mindig az ember jobbat vár, és mindig amikor belekerülök, akkor azt gondolom, hogy ilyen helyzet már többet nem fog engem válságba sodorni. De jobb felkészülni arra, hogy ezek a helyzetek igenis krízist tudnak provokálni. Igyekszem ügyelni arra, hogy ne legyek elbizakodott és öntelt, s nem gondolom azt, hogy hihetetlen erős vagyok, és sikerült, ami Münchhausen bárónak nem, kirángattam magam a mocsárból.

Nagyon fontos felismerés volt számomra, hogy mindig van ok. Rengeteg olyan helyzetet lehet mondani, ami oly mértékben hasonlít az eredendő traumára, ami az egész problémának az oka, és egy nagyon erős és élénk újra traumatizáció forrása lehet. Az ember már azt hiszi naivan, hogy a felépülése vagy a gyógyulása útján meglehetősen élen jár, és akkor történik valami, ami ezt az újra traumatizációt megcsinálja, és hát az ember szerényen be kell hogy lássa, hogy valószínű, hogy ez a gyógyulás vagy felépülés ez soha nem válik múlt idővé, ez életünk végéig tartó folyamat lesz. Nemrégem megtapasztaltam ennek egy olyan megnyilvánulását, amit már nem vártam. A munkám részeként tanítottam egy nyári egyetemi kurzuson és az egyik tanártársam az megtestesítette azt a fajta autoritást, amit nagyanyám

testesített meg. Amit mondott, ahogyan mondta, a verbális kommunikációja, nonverbális kommunikációja az mind- mind erősítette ezt, és ráadásul hihetetlenül cinikus és gúnyos módon jelentette ki az ő igazságát, és ignorálta az ettől eltérő véleményeket, nem adta meg a szót azoknak, akikről már korábbi hozzászólások során tudta, hogy nem az ő véleményét fogják erősíteni. Amikor verbálisan arról beszélt, hogy vannak bizonyos pszichiátriai betegek, akkor a szemével mutatta az örült szemeket. Mindez egy hihetetlenül traumatizáló élmény volt az én számomra, ami megindított egy erősödő szorongás formájában megnyilatkozó stresszt bennem. Megtudtam, hogy nem vagyok egyedül ezzel, a kurzus hallgatói között volt több sorstársam, akik a mozgalom nemzetközileg elismert alakjai egyébként, és nagyon hasonló érzéseket váltott ki belőlük ez a tanártársam.

Eljutottam odáig, hogy megpróbáltam valami konstruktív célra felhasználni ezt a helyzetet. Az órán arról beszéltem, hogy a pszichiátriai kezelés az egy személyközi kapcsolat kellene hogy legyen, és ha meg akarjuk érteni azt, hogy a pszichiátriai kezelés a kezelt szemszögéből nézve milyen lehet, akkor nagyon fontos megtudnunk, hogy ez a kapcsolat tipikusan milyen. Mivel az egész osztály ismerte ezt az embert, ennek az előadónak a stílusát használtam fel példaként, hangsúlyozva, hogy itt most nem személyeskedésről van szó. Jól működött ez a megoldás, olyannyira, hogy az óra végén a hallgatók kérték, hogyha tudunk, én és még néhány sorstársam, akkor maradjunk még a nap végén egy picit velük, mert jó lenne beszélgetni mindenféle keretek nélkül. Azt gondolom, hogy az egyik legproduktívabb része a két hetes kurzusnak ez a tervben nem szereplő két-három óra volt, ahol sok olyan kérdést fel mertek tenni a nem érintett hallgatók nekünk, ami valószínűleg a politikai korrektség keretei között nem került volna elő.

A konfliktus személyes részét azt úgy ahogy elrendeztük egymás között később az illetővel, ő bocsánatot kért tőlem. Igyekeztem megbocsátani, de azt nem tudtam elfogadni, amit mondott, hogy reméli, hogy tudom, hogy ez nem volt szándékos. Én azt gondolom, hogy nem volt szándékos az egyén szintjén, de az nem véletlen, hogy ő a WHO-tól kezdve minden nemzetközi tárgyaláson az egyik leggyakrabban használt konzultáns, miközben azok a sorstársak, akik legalább annyi szakmai munkát végeztek, és megvan a személyes tapasztalatuk is, túléltek ilyen helyzeteket, ők nem kapnak hasonló lehetőséget arra, hogy a WHO-nak a szakpolitikájába belefolyjanak. A rendszer részéről ez igenis egy szándékos dolog. S hiába sikerült valami konstruktívat kihozni ebből a trauma helyzetből, nem oldotta meg a bennem levő stresszt, ami tovább fokozódott, és elkezdtek jönni a pszichózis általam ismert korai figyelmeztető jelei. Mindez nem sokkal azelőtt, hogy sok év után újra igazi vakációra indultam volna, amit nagyon vártam. Ez még egy járulékos pánikot is okozott nekem, hogy most hogyan fogok tudni én így útra kelni, hosszú útra egyedül. Aludni már egyáltalában nem tudtam, az időbeni érzékelésem is nagyon rosszul működött, és kezdtek jönni a képek. Végül azt a döntést hoztam, hogy valószínűleg most a kisebbik rossz az, hogyha egy ideig saját elhatározásomból gyógyszereket szedek, mint hogyha akár itthon visznek be vagy az utcáról, vagy nekiindulok az útnak és onnan fognak mentőt hívni. Rivotril nem volt otthon, de Seduxen volt, és nagy erőfeszítéseket tettem, mert számolni is nagyon nehezen tudtam már akkor, és kiszámoltam, hogy annak a dózisének Rivotrilnak, amit legutóbb a pszichiáterem javaslatára szedtem, mennyi Seduxen felel meg. Aztán bementem a munkahelyemre, és hát elmondtam, bár nem kellett elmondanom, egészen nyilvánvaló volt, hogy valami nagyon nagy baj van. Azt is mondtam, emlékszem, hogy elég volt a munkahelyemből, otthagynom. Utána egy emlékem van még, hogy egy kollega, azt nem tudom, hogy kicsoda, nem látom az arcát, odajön hozzám egy kitöltött szabadságos nyomtatvánnyal, hogy másnapról én szabadságon vagyok. Aláírtam, hazamentem, és onnantól kezdve annyi emlékem van, hogy azt a bizonyos mennyiségű Seduxent amit kiszámoltam, azt bevettem. Innentől kezdve nincsen emlékem, tudom, hogy a benzodiazepinek tudnak amnéziát csinálni, ez a mellékhatás, különösen nagyobb dózisban, de nekem soha ilyen

tapasztalatom nem volt még. És mostanra már hosszú évek óta nem volt bennem semmiféle pszichotróp szer, így ugyanaz a dózis sokkal erősebben hatott valószínűleg.

Következő alkalommal, amikor az irodába bementem, pár nappal a tervezett utazásom előtt, kinyomtatni a repülőjegyemet meg egy-két dolgot az utazáshoz, a főnököm már várt, behívtak, és kezembe adtak egy levelet, aminek az aláírója én vagyok, és amiben felmondok és lemondok mindenféle kompenzációról. Ez meglehetősen meglepett, mert valóban elhagyta a számát az, hogy én innen elmegyek, de egészen nyilvánvaló volt, hogy érzelmileg erősen fűtött helyzetben történt ez. Erre első válaszként egy ilyen levelet prezentálni az szerintem magáért beszél. De azt is megtudtam, hogy mi történt közben, amiről nekem nincsen emlékem. Egy munkatársam, az a legfájdalmasabb, hogy egy sorstárs munkatársam, az egyetlen sorstárs munkatársam a munkahelyen, aznap este, amikor szabadságra mentem és bevettem a Seduxent, eljött hozzám, és én fizikailag bántalmaztam. Én akkor is azt mondtam, amit azóta is mondok, hogy én nekem erről emlékem nincsen, de semmi okom kétségbe vonni, hogy ez történt, ha a kollega ezt mondja, nincs jogom ezt kétségbe vonni. A kollega azonnal a történetek után a vezetéshez fordult, akik megkezdték egy eljárást ellenem, s mire a vakációból visszatértem, ezt az eljárást prezentálták számomra. Két fős panelt hívott létre a board, akik interjút csinálnak minden olyan kollegával, akinek bármilyen olyan információja lehet, ami fontos a történet szempontjából. Ők készítik egy jelentést a board számára, aki ezek után eldönti, hogy mi legyen velem. Én a vizsgálat ideje alatt a lábamat nem tehetem az irodába, teljes fizetést kapok, de munkát a munkahely számára nem végezhetek.

Hát hihetetlen nehéz az embernek szembesülnie azzal, hogy csinált valami olyat, amit saját maga mélységesen elítél. Igazából számomra ez a fő probléma, az összes többi az ehhez képest eltölpül. Az összes próbálkozásom arra irányult, hogy valamilyenfajta mediáció jöjjön létre a kollegám és közöttem. Teljes mértékben elutasítottak, s bár kérték a javaslataimat az eljárást illetően, mindent, amit fölvettem, azt indoklás nélkül, érdemi indoklás nélkül elutasították. Kifogásoltam azt, hogy nem tehetem be a lábam a munkahelyemre. Önmagában furcsállottam azt, hogy elvileg ugye nem lehet tudni, hogy igazából mi is történt, hiszen a vizsgálatnak pont az a célja, hogy a tényeket feltárja. Addig, amíg nem lehet tudni, hogy mi történt, addig egy ilyen súlyos intézkedés az nyomós indoklást igényel. Az indok, amit kaptam az az, hogy a vád súlyossága indokolja ezt az intézkedést, ami számomra elfogadhatatlan, hiszen minél súlyosabb a vád, annál szigorúbban oda kell figyelni azokra az eljárási szabályokra, amik a vádlottat megilletik. Kifogásoltam azt is, hogy fel vagyok függesztve. Olyan, minthogyha a szakmaiságom megkérdőjeleződne a munkáltatóm részéről, miközben hogyha az egész folyamatot végignézzük, akkor ez a folyamat tényleg olyasmivel indult, hogy a munkaviszony keretei között történt a nyári kurzuson a későbbi állapotomat kiváltó esemény. Én jeleztem, hogy iszonyatos stresszt indított ez bennem, hiába próbáltam konstruktív módon kezelni ezt az élményt. Sorstársaimtól egyébként, akik hallgatókként voltak ott, e-maileket, köszönő e-maileket kaptam, hogy amennyiben ezt a lehetőséget nem kapták volna meg az órán, akkor valószínűleg sokkal nagyobb gubanc keletkezett volna bennük. Kvázi én itt a terápiás facilitátor voltam, de sajnos Münchhausen báró nem, nem tudtam magam kirántani ebből az egyre jobban mélyülő mocsárból. S egészen addig, míg a nagy baj nem történt, hiába volt már egészen nyilvánvaló, ordítva nyilvánvaló, hogy téboly közeli állapotban vagyok, semmi válasz nem jött a munkáltató részéről. S ez a borzalmas dolog a kollegámmal ez az egyetlen eleme az egész történetnek, ami nem a munkaviszony keretében történt, és nem a munkahelyen történt. Ezt én nem akarom mentségnek tekinteni, az viszont mindenképpen furcsa eljárás, hogy megindul a büntetés akkor, amikor a tények úgymond nem ismertek, és ráadásul a büntetés az egész világon azt a benyomást kelti, hogy én szakmailag nem vagyok alkalmas arra, hogy ennek a szervezetnek dolgozzak. Az első válasz az egész helyzetre, az a helyettem, nevemben megírt, számukra kedvező feltételeket tartalmazó felmondó levél. Ezt én nem tudom másképpen értelmezni, minthogy nagyon jól

jött ez a helyzet, amit remekül fel lehet használni arra, hogy megszabaduljon a szervezet tőlem.

Szakmailag nézve a legsiralmasabb része az egésznek az, hogy amiért ez a szervezet dolgozik, annak az ellenkezőjét csinálja a saját munkatársával. Nagyon sokat beszélünk az ésszerű alkalmazkodásról és megfenyegetjük a kormányokat, hogy ha nem biztosítanak ésszerű alkalmazkodást a pszichoszociális fogyatékosokkal élő emberek részére, akkor ezzel megsértik az ENSZ fogyatékosjogi egyezményt és akkor mi majd fel fogunk lépni. S az elmúlt néhány évben már több, nem pszichoszociális fogyatékosokkal élő kollegámnak kellett elhagynia az intézményt, eléggé csúnya körülmények között, és ezek mindegyikében ott volt az a fajta stressz, amit nem tudtak kezelni. A mentálisan egészségesnek tekintett kollegák mentálisan kritikus állapotba kerültek néhány hónap nálunk eltöltött munkaviszony után, és ilyen körülmények között gyakran úgy kellett távozniuk, hogy nem volt hova menniük. A munkahely menedzsmentje által biztosított munkavégzési körülmények azok olyanok, hogy mentálisan egészséges embereket is krízishelyzetbe tudnak vinni. Ezek az információk nem újak, tavaly volt egy független audit, amelyik megállapította, hogy a menedzsment képtelen menedzselni, a dolgozóknak a munkakörülményei pedig siralmasak. Azon kívül, hogy a board átstrukturálta saját magát, és megfogadta azt, hogy jobban részt fog vállalni a hétköznapi feladányaiból, semmilyen más választ erre nem adott. És az én esetemben ahelyett, hogy megpróbált volna bármiféle lépést is tenni annak érdekében, hogy azt a bizonyos retraumatizációt, ami ezt az egészet elindította, azzal megpróbáljon valamit kezdeni, semmit nem tett, engedte, hogy a dolgok menjenek tovább. A vizsgálat maga meg még több lapáttal ehhez hozzátesz. Még mindig nem tudtam feldolgozni, ami történt, és nem kapok lehetőséget arra, hogy bocsánatot kérjek a kollegámtól, amit vagy elfogad, vagy nem. Az is jobb, ha megtudom, hogy nem tudja elfogadni, minthogy egyszerűen meg van tiltva számomra, hogy vele kommunikáljak. Addig nem is tudom én ezt valószínűleg feldolgozni, semmilyen módon.

Viszont azt gondolom, hogy a nagy baj eljövetele nem meglepő, a meglepő az, hogy csak most történt, és a meglepő az, hogy nem fogyatékos kollegák rövidebb idő alatt elvéreztek. És akkor az a nagy kérdés, hogy mit lehet egy ilyen helyzettel kezdeni. Én amellet tökélttem el magam, hogy a saját részemről megpróbálok maximálisan konstruktív lenni, nem feltétlenül a szervezet irányába. Azt szeretném, hogy ha rá volna kényszerítve ennek a szervezetnek a teljes menedzsmentje, beleértve a boardot is, hogy ne maradhasson következmények nélkül, amit csinálnak, illetve nem csinálnak, a felelőtlenségük, az alkalmatlanságuk, az előítéletes viselkedésük olyan emberekkel szemben, akiknek a jogait elvileg védik. Hiteltelenné vált számomra az egész, hiteltelenné vált az egész. Miközben vannak olyan kollegák, akiket nagyon sokra tartok, és olyan munkát végeznek, ami nagyon fontos, és azt gondolom, arra a munkára nagyon nagy szükség van. Próbálok megtalálni azokat a módokat, hogyan tudom a nyilvánosság előtt felelőssé tenni a menedzsmentet, anélkül, hogy ez káros legyen azokra a dolgozókra, akiknek nincsen felelőssége abban, ahogy a szervezet kezeli ezeket a helyzeteket. Ironikusnak tartom azt is, hogy akkor, amikor a fogyatékosgomból semmi nem jelent meg a szervezet számára, és egy nagyon elkötelezett, meglehetősen alapos és széleskörű tudással rendelkező, nagy nemzetközi elismertséggel rendelkező, olcsó munkaerőt kaptak a személyemben, akkor büszkén hirdették, hogy ráadásul pszichoszociális fogyatékosokkal él. De abban a pillanatban - és nem ez az első pillanat, hiszen kisebb krízisek voltak korábban is, amiknek semmilyen következményei nem lettek - ha bármi a fogyatékosgomból manifesztálta magát, akkor az probléma volt, amivel nem kívántak érdemben foglalkozni, szőnyeg alá söpörték, vagy úgy tettek, mintha nem lenne. És amikor aztán a nagy krízis következik, akkor pedig látványosan megszabadulni tőle. Azt gondolom, hogy alapvetően elszámolták magukat, mert nem gondolom azt, hogy nekem minden áron politikailag korrektnek kellennem, nem gondolom azt, hogy nekem minden áron lojálisnak kellene

lennem. Nekem az az érdekem, hogy a nyilvánosság megismerje ezt a helyzetet, és ez a helyzet nem lenne helyzet anélkül, amit én csináltam, ami szégyenletes és ocsmány dolog, de volt oka. Akit kielégít az a magyarázat, hogy ez az egész azért történt, mert Gondos Gergő az egy eredendő rossz ember, legyen vele boldog. Én azt gondolom, hogyha valaki picit utána néz, hogy az 50 év, ami ezen a bolygón történt velem, miről szól, annak ez semmiképpen nem kielégítő magyarázat, és én ezzel nem azt mondom, hogy egy angyalian jó ember vagyok. Nem vagyok. De egészen nyilvánvalóan nem vagyok ördögien gonosz bűnöző sem. Ha valakit kielégít az a magyarázat, hogy hát elmebeteg, és nem is titkolta, és ők ok nélkül ilyen agresszívek, hát akkor legyen vele boldog.

Megvolt az interjúm a munkahelyemen, és nincsen kétségem, hogy az egész eljárásnak mi lesz az eredménye, ugyanis az teljesen világos, hogy a board meghozta a döntését, és az egész eljárásnak nincsen különösebb értelme. Időnként zsigeri szinten leginkább elrohannék ebből az egész helyzetből, hiszen bármit is teszek, az akarva akaratlanul, de további feszültségeket generál bennem. De ahelyett, hogy megpróbálnám elfelejteni az egészet, gondolkodom azon, hogyan tudnék minimális kárt okozni a kollegáknak, s közben megtenni mindent annak érdekében, hogy a következő áldozat ne következzen be. Óhatatlanul fel kell idéznem a történéseket, ami nehéz, hiszen összefügg magával a traumával. És egészen nyilvánvaló, hogy nem tudnám csinálni barátok és kollegák támogatása nélkül. Nélkülük én azt gondolom, hogy most még valamelyik akut pszichiátriai osztályon lennék. A történetnek egy ilyen visszatérő tanulsága az is, hogy ez egy olyan probléma, amiből valószínűleg nincsen kiút. Nem azt akarom mondani, hogy akár teljes felépülés vagy gyógyulás ne lenne lehetséges, csak azt mondom, hogy ha az emberek tudják rólad, hogy te elmebeteg vagy, akkor nagyon könnyen generálódnak olyan helyzetek, hogy igen könnyen be fogják tudni bizonyítani azt, hogy tényleg elmebeteg vagy, amit soha nem is tagadtál. Látszólag olyan, minthogyha a gyógyulásod, felépülésed és az egész munkád az semmi eredménnyel nem járt volna. Ami nekem most a legnehezebb, arról meggyőzni magam, és aztán másnap megint meggyőzni magam, hogy bár váratlanul ért, hogy életem első erőszakos megnyilvánulásával kísért pszichózis közeli élménye létrejött, ilyen értelemben a legsúlyosabb, ami történt az egész pályafutásom során, azért az nem elvitatható, hogy igen rövid időn belül, mindazokkal a támogatásokkal amik rendelkezésemre álltak, eljutottam oda, hogy a napi szinten újratraumatizáló folyamatban egészen eddig a pillanatig helyt tudtam állni, és valamilyen konstruktív módon próbálom felhasználni ezt az egyébként nagyon szerencsétlen és tragikus helyzetet. Mindez azt bizonyítja, hogy a mentális egészségem, bármit is jelentsen ez, lényegesen magasabb fokú, mint amilyen korábban volt, lényegesen erősebb vagyok és megtanultam olyasmiket az évek, évtizedek alatt, ami hasznos.

Ez egy nagyon érdekes helyzet, mert gyakorlatilag fogalmam sincs, hogy egy hónap múlva milyen egzisztenciális keretek között fogok tudni létezni. Hazudnék, hogyha azt mondanám, hogy nem érdekel, nagyon érdekel, és időnként vannak nagyon nehéz óráim, amik attól nehezek, hogy egyszerűen fogalmam sincsen, és nem érzem úgy, hogy ahhoz lenne most erőm, hogy igazából nagy lépéseket tegyek. Miközben munkám, ha nem dolgozhatok is, rengeteg van, tehát attól nem félek, hogy olyan munka, amit szívesen elvégeznék, és ami megoldásra vár, ne lenne. Az is meglehetősen egyértelműnek tűnik, hogy a témakört azt nem fogom feladni és otthagyni, de minden, ami ezen túl van, az kicsit bizonytalan. Bizonyos értelemben analógnak látom ezt a helyzetet azzal a helyzetemmel, amikor életemet egyre inkább ez a fajta munka töltötte be, de formailag még mindig fizikusként dolgoztam, és abból éltem, hogy napi 4 órát eltöltöttem a kutató intézetben, de dolgozni már érdemben nem nagyon dolgoztam. Évek óta abban a helyzetben voltam akkor, hogy tudtam, hogy onnan nekem mennem kellene, de nem volt meg bennem soha a bátorság, hogy a bizonytalanságba beleugorjak, egészen addig, amíg meg nem szüntették a munkahelyem. Akkor eléggé nagy és nyomós ok volt arra, hogy ezt a lépést megtegyem. Ugyanígy évek óta húzom halogatom már

azt, hogy valami más kereteket találjak a munkavégzésemnek, de úgy tűnik, valami nagy seggberúgás kellett ahhoz, hogy ez ténylegesen realizálódni is tudjon. Ami szintén új élmény, hogy ilyen intenzitással önmagam érdekét érvényesíteni, nem emlékszem, hogy valaha az életben kellett volna.

A hosszú távú projektem, amire sosincs elegendő időm, de majd ha nyugdíjba megyek, akkor szeretnék sok időt szánni neki, az arról szól, hogy hipotézisem szerint nem kevés matematikus és elméleti fizikus azért tudta elérni azt az eredményt, amit elért, mert pszichotikus volt. Általában úgy szokták beállítani a valamilyen tehetséggel bíró pszichotikus embereket, hogy pszichózisa ellenére alkotott. Szerb Antal volt az, aki volt elég bátor József Attila kapcsán leírni, hogy tisztességtelen előnye volt József Attilának, mert belőle spontán jöttek az örültsége miatt azok a képek, amiért egy normális költőnek keményen meg kell dolgoznia. Azt gondolom, hogy ez egy viszonylag korrekt leírása a helyzetnek, de hogy ez nem csak ilyen területeken, mint a művészet, tud működni, hanem a tudományban is. Azt gondolom, hogy nem kellene feltétlenül patológia tárgyává tenni a pszichotikusságot, mert hogy onnantól kezdve csakis olyasmi lehet, amitől meg kell szabadulni és aminek értéke nem bír lenni. Nem tudja a társadalom, hogyan lehetne a tébollyal együtt élni, és mindent megtesz annak érdekében, hogy megszabaduljon tőle. Ami, hogyha látná ennek a pozitív oldalát, picikét kevésbé erős késztetés lenne. Valamilyen zsigeri szintű félelmetesség a tébolyban, el kell ismerni, van, tehát nem teljesen irracionális dolog a félelem, van oka, hogy az a félelem ott van, de nem igazán teszünk semmit annak érdekében, hogy ezen túljussunk.