

Szili Hanna Melinda

Egy betegség rövid története

avagy szuggesztiók egy páciens szemévé

A szerző pszichológus hallgató.

A SASOK képzésre benyújtott dolgozat.

Eredeti közlemény

Nyáron tüdőgyulladást kapni egyike azoknak a dolgoknak, amiket meglehetősen nehéz elképzelni, amíg nem próbáltuk. Azon a nyáron viszont, amikor többekkel együtt az egyetemi gólyatáborba mentünk, többen is megtapasztaltuk, hogy sok minden olyasmí megtörténhet, amit nem tudunk elképzelni. Az öt nap alatt a folyamatosan szakadó esőben és a lyukas falú faházakban eltöltött idő utólag, többünkben is maradandó nyomokat hagyott. Kinek-kinek mélyebbeket, vagy felszínesebbeket.

Az én történetem ennél kicsit előbb kezdődött, egy nyári balesettel, aminek következtében a szüleim vidékre kellett hogy költözzenek pár hónapra. A kutyánkat ütötte el egy motoros, ami miatt lebénult és többször műtötték.

Én pedig életemben először egyedül maradtam a pesti lakásban erre az időre, hogy intézzem az egyetemi ügyeimet és ápoljam nagyapámat, amiben szintén nem volt még soha tapasztalatom. A gólyatáborból hazaérkezve így az első dolgom az volt, hogy minden létező megfázás elleni szert bevegjek, amit a reklámokban látni; mert ott másnap már vígan szaladgálnak a lázas anyukák a mezőn. És éppenséggel nekem is valami hasonlóra lett volna szükségem.

Orvoshoz először két hét után mentem el. Leginkább amiatt a tapasztalat miatt, hogy olyasmire is antibiotikumot adtak, amire bőven nem kellett volna még.

A váróterem az emeleten van, ott foglaltam helyet néhány idős nő társaságában, akik inkább *odébb húzódtak*, amikor a köhögésemet hallották. Ezt egyébként megértem, szívesebben mentem volna én is valami olyan helyre ahol nem köhögök senkire. De a váró minden egyes rendeléshez össze van vonva; egy nagy folyosón kell várakozni a háziorvoshoz, a szemészethez, a nőgyógyászathoz, a vérvételhez stb. Szerencsére akkor hamar bejutottam a háziorvoshoz, ahonnan átküldtek a fül-orr-gégészetre.

Ott egy fiatal orvos fogadott. Leültetett az orvosi székbe, és megkért, hogy mondjam el a panaszaimat. Én persze felsoroltam inkább mindent; biztos ami biztos; két hete köhögök, folyik az orrom, fáj az arcüregem, a torkom, és a mellkasom. Megnézte a torkomat és megállapította, hogy be van gyulladva; eddig rendben is volt a dolog. Megpróbáltam visszatérni a többi problémára, például a mellkas-fájásra, de közbeszólt és megkérdezte, most voltam-e gólyatáborban. Nem egészen értettem a kérdést, de megmondtam, hogy igen, így volt. Az orvos erre olyan pillantást vetett rám, mintha ezért rettenetesen szégyellnem kéne magam, és közölte, hogy *akkor tulajdonképpen nincs is meglepve. Ezek után hozzátette, hogy rengetegen jöttek hasonló okokkal már, és talán jobban kéne vigyázni és kevesebbet ordibálni.* Erre inkább nem mondtam semmit. Felírt valami gyógyszert torokgyulladásra, ennek a nevére sem emlékszem. Semmi mással nem foglalkozott, ráadásul úgy éreztem magam, mintha kaptam volna két jól irányzott pofont, mert egy haszontalan gyerek vagyok. Mindezt úgy, hogy esélyem sem volt arra, hogy egyáltalán komolyan vegyenek. Abban a helyzetben, amikor egyébként minden más területen az eddigieknél jóval több érettséget vártak el tőlem, ez úgy hatott, mintha azt mondta volna; ha annyira felelőtlen vagy, hogy magadra sem tudsz vigyázni, akkor semmi másra sem vagy még elég jó.

Felhívtam a szüleimet, hogy elmondjam mi történt, de úgy tűnt, anyukámat nem *nagyon érdeklí a dolog*, inkább *az orvosnak akartak hinni*. Egyébként utólag elég egyértelműnek tűnik, hogy könnyebb volt az egyszerűbb megoldásban bízni. Én viszont biztos voltam benne, hogy nem (csak) torokgyulladásom van, rosszul esett, hogy hülyének néznek és még ki is oktatnak, méghozzá úgy, hogy azt egyszerű sztereotípiákra alapozták. (A gólyatábor az időjárás miatt különösen szolid volt, ami engem illet, én még szolidabb. Tulajdonképpen esténként már 10-től aludni próbáltam, de ebben sem az esőzés, sem a faházak hőmérséklete, sem az, hogy csak hideg víz volt nekem pedig csak vizes ruháim, nem segített.)

Ennek ellenére kiváltottam a gyógyszereket és beszedtem. A torkom ugyan már nem fájt, de még mindig köhögtem. Közben anyukáméknak is több pénzre volt szükségük gyógyszerre és műtetre a kutyának, úgyhogy amikor hetente levonatoztam hozzájuk, csak 2000 forintot kaptam.

Az egyik vonatkozás előtt köhögés közben éles fájdalom nyilallt az oldalamba, és nem tudtam felegyenesedni. Anyukám azt mondta, biztosan beszorult a levegő, úgyhogy mélyeket lélegeztem és nyújtózkodtam, de nem javult. Másnap megint előadások voltak, úgyhogy így voltam kénytelen hazamenni, és reménykedni benne, hogy elmúlik.

Nem múlt el. Ekkor jutottam el megint az orvoshoz. Ezúttal már nem az előző házi orvosom volt ott, hanem egy helyettese; egy körülbelül nyolcvan éves öregember. Mindez talán nem lett volna baj, ha látszik rajta, hogy így is képes még dolgozni, de nem ez látszott. Valószínűleg ő sem volt felkészülve rá, hogy dolgoznia kell és roppant *zavarban volt*, mikor meg kellett hallgatni a légzésemet. Még nekem is világos volt, hogy nem sok mindent hallhatott pólón keresztül. Ezek után elküldtek mellkas röntgenre. Anyukám ott csatlakozott hozzám, de olyan sokáig kellett várni, hogy már csak hét körül tudtam bemenni. Akkor már *negyedik órája vártam* az orvosnál.

A röntgenhez sorszámot kell húzni és fontos esetekben az elkészült képet rögtön felküldik a házi orvosnak, az ő dolga, hogy tovább irányítson. Nekem is azt mondták, hogy menjek vissza azonnal a képpel, így elég aggasztó volt a hosszas várakozás. Rádadásul minden teremben hamar mentek a vizsgálatok a négyből, kivéve abban, ahová én vártam. Órákon át mintha ugyanaz az egy ember lett volna bent. Közben egyfolytában gurulós ágyakkal mászkáltak körülöttünk; azt nem is tudtam kivenni, hogy élő, vagy halott fekszik-e rajtuk. Nyilván a halottakat nem ott tolták volna el a röntgen-váró közepén, de ezen akkor nem gondolkoztam. Nem láttuk, hogy milyen terembe viszik őket, sem azt, hogy honnan. *A teremben nincsen ablak és az egyetlen működő óra sem járt jól*. Ezen kívül bár van egy tévé is, azon a kórházi eszközöket reklámozó rövidfilmek mentek mindenféle bizarrul mosolygó kifehéřített orvosokkal. Az egész durva kontrasztban volt a pultnál álló nővérekkel, akik meglehetősen udvariatlanok voltak és a legtöbbször nem szóltak, hogy újabban sorszámmal kell várakozni. Néhány néni még nálam is több ideje ült ott, mikor végre valaki szólt nekik erről.

A röntgen előtt félmeztelenre kellett vetkőzni, de még úgy sem engedtek be rögtön, egy szekrény méretű szobában vártam. A röntgen asszisztens ezek után rám adta a szükséges ólomkötényt, aztán felszólított, hogy dőljek a táblának. Miután többször sem sikerült a megfelelő testhelyzetet felvennem, a nő nemes egyszerűséggel a derekamnál fogva *nekinyomott a hideg lapnak*. Még mondott valami olyasmit, hogy *a nők mindig azt hiszik, hogy a feneküket kell kidugni*, majd kivonult, hogy megcsinálja a felvételeket. Tulajdonképpen addigra már beletörődtem, hogy úgylis teljesen ostobának néznek (, lehet, hogy az is vagyok), és hogy egy szavam sem lehet. Megkérdeztem, felküldik-e a leletet házi orvosnak, merthogy fontos lenne. Azt mondta, *erre aznap már ne számítsak*, menjek vissza másnap.

Idő közben bezárták az átjárót a kórház többi része és a röntgen-részleg között, így csak kívülről lehetett megközelíteni a rendelőket. Ezért fel kellett öltözni, átmenni két kapuval odébb és ott megint levetkőzni. Időközben be is sötétedett, amire egyáltalán nem számítottam. Visszamentem az orvoshoz és megmondtam, hogy aznap még nem lesz eredmény. Az orvos ekkor megkérdezte, hogy tulajdonképpen hol is fáj, majd megtapogatta az izmaidat és közölte, hogy szerinte reumám van. Amikor ezt mondta, erős kéztetésem támadt, hogy vagy kinevessem, vagy elsírjam magam. El sem tudtam képzelni, hogyan fordulhatott ez meg a fejében. Vissza is kérdeztem, bár elég haszталannak tűnt, mert biztos volt a dolgában. Felírt menta-olajat és fájdalomcsillapítót.

Az egészben tulajdonképpen az a bosszantó, hogy csak a házi orvos küldhet tovább más vizsgálatokra, ezért azzal, hogy ez reuma, a doktor úr sikeresen elhárította azt a feladatot is, hogy ki kelljen találni, hova küldjön. Számomra is megdöbbenő módon egyébként, amikor kézhez kaptam másnap a leletemet, mindent tökéletes rendben találtak. A képet ugyan nem kaptam meg és azóta sem láttam, de a röntgenorvos szakvéleménye az volt, hogy egészséges vagyok. Addigra már kezdtem teljesen elbizonytalanodni a saját ítélőképességemben. Egyébiránt kivételesen a pszichológia-tanulmányaim sem segítettek, a lelet alapján ugyanis arra a következtetésre jutottam (első egyetemi hónapjaim után), hogy bizonyára szomatizálok és kizárólag az én hibám, hogy beteg vagyok. Mivel a fájdalomcsillapító (és gyulladáscsökkentő) enyhítette a legtöbb tünetemet, egyre inkább hajlottam arra, hogy elhiggyem, hogy reumám van, annak ellenére, hogy továbbra is nevetségesnek tűnt. Igaz, inkább magamat kezdtem nevetségesnek érezni, amiért képes voltam összeszedni egy reumát ennyi idősen. Az egyetemen is megpróbáltam inkább viccet csinálni a dologból.

A felírt gyógyszerek körülbelül két hétre voltak elegendőek. Utána egy darabig jobban voltam és mivel még mindig nem nagyon tudtam volna további gyógyszereket kifizetni, arra jutottam, hogy most már magamtól is meggyógyulok. Pláne, hogy végül is csak reumám van.

A fájdalom azonban napok múlva visszatért. Egy héttel később megint az orvosnál kötöttem ki, ahol újból röntgent kértek. Az idős orvost megint leváltották, és amikor elmondtam, hogy ő azt mondta, reumás vagyok, az éppen jelenlévő doktornő és az asszisztens (ő végig ugyanaz volt), *jót nevettek a dolgon*. Én egyáltalán nem találtam viccesnek. Legfőképpen azért nem mert időközben a nagyapámat beutalták a Korányi tüdőkórházba. Korábban találtak daganatot a tüdejében, de mivel nagyapám már 85 éves elmúlt és a daganat nem nőtt, nem foglalkoztak vele. Az ősszel viszont felszaporodott a víz a tüdejében. Az orvosok úgy gondolták, ez a rák következménye, ezért került kórházba. Mivel eddig minden nagyszülőm tüdőrákban halt meg, elkezdtem rettenetesen aggódni. Eszembe jutott, hogy a nagymamámnak szintén azt írta a röntgenorvos a leletére, hogy egészséges a tüdeje. Két hét múlva már nem élt. Nem mertem szólni az orvosnak, mert nem akartam, hogy megint kinevessenek, vagy letorkolljanak. Csak arra hívtam fel a figyelmüket, hogy már lassan három hónapja beteg vagyok, úgyhogy örülnék, ha történne valami.

Az újabb röntgenre még aznap sor került. Megcsinálták a felvételeket, majd kint vártam az eredményre. Nem tudom, pontosan mennyi idő telt el, az óra még mindig nem járt rendesen. Nekem mindenesetre rengetegnek tűnt. A sürgetésemnek hála akkor már a kész leletet vártam. Valamennyi idő múlva megjelent a röntgen asszisztens és a nevemet szólította, ami azért volt különös, mert a leleteket a pulthoz szokták vinni és onnan adják ki. Odamentem hozzá, ő pedig minden bevezető nélkül megkérdezte, hogyan törtem el a bordám. Megfordult a fejemben, hogy csak összecserélték a leleteimet valakiéivel. Mondtam, hogy én erről nem tudok. Akkor a nő *erősen megnyomta az oldalamat*, ami persze pokolian fájt, és azt kérdezte „És ez sem fáj?”. Mondtam, hogy de, de nem csináltam semmit és fogalmam sincsen, hogy történhetett. „*Hát persze*” –válaszolta erre ő, és a

kezembe nyomta a leletet. Mondtam, hogy most már harmadik hónapja köhögök lassan, lehet, hogy valahogy úgy történt. Az asszisztens viszont a fejét rázta és azt mondta, *ez csak durva csontritkulás esetén lehetséges.*

Miközben a háziorvoshoz ballagtam vissza a papírokkal, végig azon gondolkoztam, hogyan lehetséges ez az egész. Két lehetőség adódott; vagy csontritkulásom van, vagy egészen egyszerűen kiesett az a jelenet, amikor bevertem az oldalamat. Megpróbáltam emlékezni, és az egyetlen világos emlékem az volt, hogy ülök a vidéki ház konyhájában és köhögés közben egyszer csak belenyilallt a fájdalom az oldalamba. Nyilván akkor tört el. Akkor viszont csontritkulásom van.

Addigra már teljesen ki voltam készülve. Anyukámék közben hazaköltöztek, mert végül arra a döntésre jutottak, hogy elaltatják a kutyát, apám viszont nem lakott többé velünk. Nem tudom pontosan mi történt az alatt a két hónap alatt. Anyukám viszont folyton a kórházban volt nagypámmal. Úgyhogy jóformán mintha nem változott volna semmi.

A leletet odaadtam a háziorvos asszisztensének és kint vártam. Megint elég sokáig. *Azt hittem, be fognak hívni, de nem tették. Az asszisztens odajött hozzám, fölém hajolt és visszaadta a leletet, ezekkel a szavakkal „A röntgenen árnyék van az egyik tüdőfélben... Ezzel sürgősen menjen át a tüdőgondozóba.”* Ebből három dolgot értettem: van valami a tüdőmben, aminek nem kellene ott lennie, hogy bármi is az veszélyes és most azonnal kezdeni kellene vele valamit, a harmadik pedig hogy az orvosom nem vette a fáradságot, hogy behívjon, vagy ő jöjjön ki hozzám. Vagy mert nem érdekli, vagy mert nem merete megmondani, mi van velem.

Egész hazafelé úton sírtam és biztos voltam benne, hogy én is rákos vagyok. Talán csontrákóm is van, azért tudott eltörni a bordám, amiről melleleg egy szó sem esett. Felhívtam anyukámat, aki megint a kórházban volt; azt mondta, menjek át a lelettel rögtön a tüdőgondozóba.

Úgyhogy megpróbáltam megnyugodni és átmentem oda. A hetedik kerületi tüdőgondozó a bőr-, és nemi beteg gondozóval egy folyosóról nyílik. Ez már eleve rosszul hatott rám, főleg, mikor beléptem a tüdőgondozóba. A csempe színe leginkább a gennyre emlékeztet az amúgy is pocsék neonfényben, és koszosnak is látszott. A külső váróban néhány elhanyagolt külsejű alak ült; azok, akiket nem engedtek beljebb. Átvágtam közöttük és kivártam a sorom az egyetlen apró ablaknál; ahol a nővér egyszerre telefonált három emberrel és beszélt az éppen soron következő pácienssel. A belső váróban inkább a hatvanas korosztály foglalt helyet és folyamatosan köhögtek, ezért nem akartam sokáig ott időzni. Amikor végre sorra kerültem, megpróbáltam gyorsan elmondani, miért jöttem és hogy ha lehet, szeretnék valami közelebbi időpontot. A nővér végignézte a naptárat; a legközelebbi időpont január végén van. Ezek után felnézett rám, és megkérdezte, hogy *így is be akarok-e még jelentkezni...* Kétségbeestem és próbáltam elmagyarázni, hogy de nekem azt mondták, hogy sürgős. Erre nagyjából ugyanaz volt a válasz; ha a január késő, akkor *nem tud segíteni.* Jobb híján beletörődtem; ha azt akarom, hogy foglalkozzanak velem, január végéig ki kell húznom. Anyukámat teljesen felhábortotta, hogy csak január végére kaptam időpontot, arra bízott, hívjam fel megint a tüdőgondozót, hátha valaki más lesz bent. Majdnem egy hétig hívogattam őket, a telefon folyamatosan foglalt volt.

Közben meglátogattam nagypámat, szigorúan csak maszkban, akkor tudtam meg, hogy egy héten belül felviszik a palliatív osztályra. Ettől még betegebbnek éreztem magam.

Egy hét után végül sikerült elérnem a tüdőgondozót. Aki felvette a telefont, már februárt említett. Elmondtam neki is, hogy sürgős lenne. Akkor ő felolvastatta velem, mit írtak a leletre. Elmagyarázni ő sem magyarázta el, mit jelent. Megkérdezte hány éves vagyok, és mikor válaszoltam, így reagált *„Istenem, milyen fiatal még...”*. ...meghalni? Ezek után minden gond nélkül kaptam időpontot

december közepére. Ettől viszont határozottan rettegés fogott el; el sem tudtam képzelni, ezek után mi várhat még rám.

December közepén estére kaptam időpontot. Anyukám eljött velem az orvoshoz. Amikor megérkeztünk, rengetegen voltak a körülbelül hat négyzetméteres váróban. A négyzet alakú helyiségben körben vannak a padok, ugyanaz a rettenetes sárga csempe. Körülbelül hat ember férne el benne normálisan, ennél sokkal többen voltunk. Mi le sem ültünk. Ahhoz képest, hogy a rendelési idő két óra múlva véget ért, el sem tudtam képzelni, hogyan fogunk addigra végezni. Aztán kiderült, hogy sokan csak gyógyszert íratnak. Végül négyen maradtunk az utolsó egy órára. Az időpont, mint mindig, most sem volt mérvadó. A váróban szerencsére többnyire csak asztmagyógyszert reklámozó plakátok voltak, meg egy, amelyik bemutatta a tüdőhörgők keresztmetszetét. Jobb híján azt tanulmányoztam az anatómia vizsgára.

Hat után valamivel mentem be.

És itt történt végre valami jó. A doktornő hihetetlenül kedves volt és mosolygós. Leültetett minket és elmondott mindent, ami addig történt a betegség kapcsán. Mivel már megszoktam, hogy nem kérdeznek tőlem semmit, ráadásul neki kellett megkérdeznie ezeket. De rászánta az időt. Ezek után a leletet is megnézte és hosszan elmagyarázta, mi az, amit ábrázol. Meghallgatta a tüdőm és véroxigént is mért. Azután azt mondta, valószínűleg tüdőgyulladás; hogy volt egy járvány nyár végén, de nem igazán terjesztették a hírt. Másnapra előjegyzett vérvételre; elmondta, hogy az adott kórokozó kimutatásához kell két hét, de hogy így még vissza tudok menni újév előtt és megkaphatom a szükséges gyógyszereket is. Megnyugodtam. Amikor most visszagondolok, külön jó volt, hogy a szokásos borzalmas plakátok helyett egy, bár szintén szörnyű fotókkal illusztrált tabló lógott a falon, „*Gyógyulás egy ritka tüdőbetegségből*” címmel. A bordatörésre ő sem tudott egyébként mit mondani, ez azóta is rejtély. Viszont felírt ő is fájdalomcsillapítót, és egy kezdő adag, nem specifikus antibiotikumot is.

A doktornő viselkedése különösen úgy volt döbbenetes, hogy több hete egyedül rendelt, a kollégája ugyanis megbetegedett. Majdnem háromnegyed órát foglalkozott velem, vagyis a másik három beteggel már rendelési időn túl foglalkozott. Ennek ellenére velük is ugyanolyan mosolygós és türelmes volt. És mivel ő így viselkedett, a páciensek sem bánták, ha kicsit többet kellett várniuk.

Másnap reggel visszamentem vérvételre. A vérvételes nő is nagyon kedves volt, végig beszélgetett velem. A doktornő december 31.-ére *csak nekem* foglalt időpontot.

Igaz, a két hét így sem telt kellemesen. Ráadásul anyukámnak gyanús lett, hogy nagyapám akkor lett rosszabbul, amikor én ápoltam. Rávette az orvosokat, hogy nála is végezzék el ugyanazt a vizsgálatot, amit nálam is. Kiderült, hogy nagyapám szintén tüdőgyulladást kapott. Lehet, hogy tőlem kapta el, de lehet hogy már korábban, hiszen már akkor eléggé le volt gyengülve, amikor ápolni kezdtem. Én mindenesetre biztos voltam benne akkor, hogy az én hibám, senki más nem lehet felelős érte.

31.-én elmentem egy újabb röntgenre. *A doktornő személyesen hívott fel*, amikor megkapta az eredményeket, hogy beigazolódott a feltételezése, de hogy mostantól célzottan lehet kezelni a dolgot és még *megbeszéljük a továbbiakat, amikor megyek*. Néhány fiatal ápoló két tolókoscs névvel versenyt futottak a folyosón és mind hangosan nevettek. Elég bizarr érzés volt az egész a kihalt épületben.

A röntgent átvittem a doktornőhöz. Azt mondta, javultak az eredményeim és valamennyi a tüdőmben lévő vízből is felszívódott. Célzott antibiotikumot kaptam egy hónapra. Mégis büntudatom volt amiatt, hogy én jobban leszek, mialatt nagyapám rosszabbul. A tüdőgyulladás annyira

legyengítette, hogy hiába kapott már rá kezelést, a daganattal együtt esélytelennek tartották a gyógyulást. Ráadásul azzal, hogy szinte már a második héten a palliatív osztályon volt, tőle is elvették a reményt. Így is négy hónappal tovább élt, mint amennyit jósoltak neki. Valószínűleg, ha már az elején kiderül, hogy nem a rák okozta a tüneteinek rosszabbodását, hanem a tüdőgyulladás, még sokkal tovább élhetett volna.

A következő egy hónapban beszédtem az antibiotikumot. Többször visszamentem kontrollra a tüdőgondozóba, és a doktornő *mindig beszélgetett velem* legalább 5-10 percet.

A kezelés viszont teljesen kikészített, pedig kaptam mellé kiegészítő vitaminokat és probiotikumot is. Összeszedtem mindenféle más fertőzéseket is, ami miatt végül nem igazán tudtam már nagyapámat látogatni sem. Ezen kívül hiába volt már jó a röntgenkép alapján a tüdőm, még mindig fájt az oldalam.

Március végére kezdtem végre valójában jól lenni, két héttel az után, hogy nagyapám meghalt. Már a vége felé kezdtem sejteni, hogy addig nem leszek jobban, amíg nagyapám vagy meg nem gyógyul, vagy vége nem lesz az egész történetnek.

Időközben még számos olyan dolog történt, ami nemhogy segítette volna, nehezítette a helyzetet. Ugyanakkor ezek nem olyan események voltak, amik gyakran megesnek, ezért ezeket nem írtam le. A többi viszont, ha nem is ilyen láncolatszerűen, valószínűleg sokakkal megtörténhetett volna, vagy akár meg is történt.

Amikor ezzel a fejjel végig gondolom mik is történtek; látszik, hogy vannak pontok, ahol meg tudtam volna állítani, hogy még jobban rám ijesszenek, vagy erélyesebben ki tudtam volna állni az igazamért és nem hagytam volna, hogy elhittessék velem, hogy a betegnek nincsenek jogai az orvossal szemben.

Ráadásul azt is megértettem, mennyire fontos, hogy magunkért is tegyünk. Az első félévben nem nagyon tudtam senkivel sem beszélni az egyetemen. Azok, akikkel az első héten megismerkedtem, hamar *kerülni kezdtek*, mert nem mentem bulizni velük, pedig mondtam, hogy beteg vagyok, és *nem köszöntek* a folyosón sem. Ennek ellenére sokáig nem tudtam ezt felfogni. Csak a második félévhez közeledve kezdtem én barátokat keresni, és találni, akik ezek után támogattak és kiálltak mellettem.

A legrosszabb a hónapok folyamán az volt, ahogy egyre kevésbé éreztem azt, hogy nálam van a kontroll, és egyre jobban megrendítették a hitemet a saját józan ítélőképességemben. Ez csak akkor kezdett helyreállni, amikor először beszéltünk a tüdőgondozóban a doktornővel. Az után, bár egyáltalán nem tudatosan, elkezdtem jógázni és saját magam által kitalált meditációs gyakorlatokat végezni. Volt itthon egy kazettánk hozzá, amin egy férfihang mondott olyasmiket, hogy „Sikeres vagy”, meg „Neked minden sikerül.”. Ezt nevetségesnek találtam, de kiötlöttem magam számára egy hasonló, biztató szöveget reálisabb célokkal és azt mondogattam. Akkor meglepőnek tartottam, mennyire sokat segített. A második félévben jártam egy olyan kurzusra is, ami az elején elég rossz volt a személyes érintettség miatt. Aztán egyik órán, nem tudom, így történt-e, de én így emlékszem, a tanárnő azt mondta; *próbáljuk ki csak egy napig, milyen az, amikor mosolygunk az emberekre*. Ehhez én már jó ideje úgy éreztem, nincsen erőm, de amikor megpróbáltam, az egészen felszabadító érzés volt, és a hatása is megdöbbentő volt.

Mikor először hallottam a szuggesztiókról, akkor is végiggondoltam ezt a történetet. Tudom, hogy sok szereplő akaratlanul is rontott a helyzeten; mint az a nő, akivel telefonon beszéltem a tüdőgondozóból, vagy a házi orvos azzal, hogy nem hívott be. Az persze továbbra is dühítő, az elején mennyire nem vettek komolyan. Biztos vagyok benne, hogy ha már az elejétől egyenrangú félként

kezeltek volna, ez nem így történt volna meg, ahogy megtörtént. Sok 'mi lett volna ha' van bennem még mindig, de ezeken már csak úgy érdemes gondolkozni, ha tanulni is lehet belőle. És talán lehet. Utólag képes lettem sikertörténetként felfogni ezt a majdnem egy évet. Valahogy úgy, hogy ha ezen túljutottam, akkor bármin túl fogok. És azóta valahányszor erre gondolok ahelyett, hogy szorongással töltene el, inkább erőt ad.