



Koncz Erzsébet

**Lélekhasadás**  
naplóregény

CyberBooks Kiadó  
2004

**FELNÖTTEKNEK!**

all rights reserved

Koncz Erzsébet

# Lélekhasadás



naplóregény

e-book

# ELŐSZÓ

\*\*\*

## „CÍM NÉLKÜLI”

*Először ez lett volna a cím. Cím helyett... Mert...* Igazából semmi jót nem tudtam kitalálni. Amibe ezt írtam otthon, az egy kicsi zöld füzet, aminek ezt a címet adtam: Kicsiny zöld füzetke. De mivel a címnek tükröznie kéne azt, amiről szól, lehetne ez: Napló jellegű. Vagy köszönő jelleggel csak ennyi: HELLO.

Szóval válassz egy neked tetszőt! Vagy ne.

\*

*Lehetnének itt rajz jellegű dolgok is.* Amikkel próbáltam kúrálni magam, mert még régen azt mondták, hogy tehetséges vagyok. Pedig csak arról volt szó, hogy akkor még nem tudtam máshogy kifejezni magam, csak rajzolással. Utána megtanultam írni, meg fogalmazni. Azóta szavakkal könnyebben kifejezem magam, mint képekkel.

Sajnálom, hogy nem tudtam teljesíteni szüleim egy nagy kívánságát, hogy festő legyek, vagy grafikus. Talán sikerült volna, ha nem tanultam volna meg beszélni, írni, olvasni...

De így azért mégis jobb, nem?

\*

*A kiadóm szerint kellene ide* egy „előforduló szavak, kifejezések magyarázata”. Amíg én teljességgel bele voltam/vagyok merülve külön szlenget tartalmazó világomba, észre sem vettem, hogy a „más világban élők” esetleg nehezen értelmezhetik ezt a nyelvet.

Nem teszem abc-sorrendbe a szavakat, ha nem haragusztok meg érte, mert azt már áltsuliban is utáltam. Olyan sorrendben lesznek, ahogy szerepelnek az írásomban...

\*

## **Tessék:**

**THC:** Ez a marihuána hatóanyaga. Béke veletek! Peace!

**Alkesz:** Az *alkoholista* szó rövidítése. Olyan, mint a *palacsintának* a *palesz*.

**Kékhálál:** Szerintem ezt a windows használók jól ismerik, bár nem akarok ebbe beledumálni, mert nagyon analfabéta vagyok a gépekhez, csak még annyit, hogy ez az, amikor kék lesz a képernyő, és az égvilágon semmire nem reagál a számítógép. Nagyon bírtam „szeretni” az ilyen!

**Borderline:** Személyiségzavar. Ilyen vagyok. Most nem ecsetelném az összes tünetét, mert tulajdonképpen erről szól az egész írásom.

**Bura:** Egy weboldal, hozzá tartozó fórummal. Keressétek fel, ha kíváncsiak vagytok!

**Csopi, depi, öngyi...:** Rövidítések. (csoport, depresszió, öngyilkos...), szoktam így beszélni. Egyik kedvencem a *gyümijogi* (gyümölcsjoghurt).

**Műhely:** Ez egy csoportfajta Tündérhegyen, a pszichoterápiás kórházban.

**Bulímia:** Az a fajta evészavar, amikor az ember nem tud ellenállni brutális faláskényszerének, majd rájön, hogy meg fog hízni, ezért szándékosan kihányja.

**Lógus, áter:** Pszichológus, pszichiáter.

**Falcolás:** Önmegsebzés, nem szuicid szándékkal.

\*\*\*

**2003**

Hello. 2003. Április 27-e van. 20 éves vagyok, és most jutottam el odáig, hogy leírjam az életemet másoknak. Nem azt az életemet, amit '83. február 15-e óta művelek, hanem, amit én élek, legeslegbelül csak én, és amiről nem nagyon tudom, hogy tényleg jól gondolom-e, vagy csak az én „beteg” elmém kalandozásai. Remélem, jutok is valamire ezzel. Tulajdonképpen amiért ehhez most hozzáfogtam az az, hogy rádiós interjúkban híres emberektől folyton az én gondolataimat hallom. Kicsit önzés? NA ÉS? Engem előbbre visz, nem? Lehet, hogy másokat is. Vagy egyszerűen csak megismernek. De lehet, hogy megutálnak. És akkor mi van? Ellenségeim és pártfogóim most is vannak, legfeljebb egy kicsit többen lesznek. Úgy tűnik, mintha lenne egy csomó önbizalmam, nem? Hát egyáltalán nem. Megmondom őszintén, nem az az önbizalom, ha tisztában vagyok a képességeimmel. De még az sem, ha úgy érzem, van egy feladatomban ebben az életben. Tehát, hogy mi az önbizalom, azt a rák tudja! Vannak erre mindenféle definíciók, de azt is csak ember találta ki...

Valószínűleg hipnotizőrre lenne szükségem, hogy megtudjam, mikor csalódtam az emberekben. De egy biztos: már gyerekkoromban jobban szerettem állatokkal játszani, mint babákkal. Most is ugyanez van, csak élőben. Nem tervezem, hogy gyereket, férjemet, családom (stb.) lesz. Nekem csak állataim lesznek. Na erre mondta a volt pszichológusom, hogy régen valamiért elfordultam az emberektől. Hogy miért csak „volt” pszichológusom? Mert már többet ártott, mint használt. Csak a sulit meg a munkát erőltette. ERŐLTETTE. Mintha ezzel meg lehetne oldani valamit. Lófaszt. (Bocs, egy barátomtól tanultam.) De a lényeg, hogy beszélgetéseinkből egy idő után már nem tudtam többet tanulni. Ezt a sorsom által felkínált iskolát kijártam. (Fujj, ez nyálasan hangzott!) A párok kapcsolatok is ilyenek, nem? Ha már nem tudunk egymásnak többet nyújtani, hát lépünk ki belőle. Egyikből sem kerülünk ki vesztesen, akárhogy alakul. A sorsunk azért állít minket mindenféle jó, vagy rossz helyzetbe, hogy tanuljunk belőle. Mindegyik egy iskola.

Este fél tíz van. Nagyon korán van még. Bagoly típus vagyok. Félek, hogy nem fogok tudni aludni már megint. No nem baj, legalább alszom délig. Ez az, amiért SOHA nem fogok nappali tagozatos suliba járni, és munkát sem ilyet választok. Este tízkor még nincs olyanom, hogy késő van és aludni kell. Nekem, ha reggel kilencre vagy tízre (neadjisten 8-ra!) kéne beérnem valahova, az olyan, mintha egy „normális” embert éjfélkor felráznának legszebb álmából, hogy menjen be hajnali kettőre. Ez az, amit SENKI nem szokott megérteni, pedig nem vagyok ezzel egyedül. De akkor miért nem találkozom ilyenekkel, mint én??? RÁK TUDJA!

\*

Hétfvégén marihuána-nap lesz a Vörösmarty-téren. Megnézem, csak félek a sok hozzá nem értő reakciójától. A marihuánát mindig összekeverik a többi (TÉNYLEG!) veszélyes droggal. Múltkor láttam egy drogprevenációs konferencia reklámját: az összes kábítószer egy ártalmatlan kenderlevéllel szimbolizálták. ☹ Ezt nem kéne engedni! A kender kevésbé árt, mint az alkohol, csak kevesen tudják. Annakidején még politikai okok miatt terjesztették el, hogy a marihuána veszélyes, mert félték, hogy a katonák, akik használták, túl békések lesznek tőle, és elmegy a harci kedvük.

„A császár meztelen” című könyvben olvastam. Mindenkinek el kellene olvasnia! Még egy olyan „kísérletet” is olvastam benne, hogy majmokkal öt percen keresztül 63 (!) szál cigarettányi THC- t lélegeztettek be. Ezek után a majmok elpusztultak, így próbálták „bizonyítani”, hogy káros a marihuána. DE még azt is írták, hogy nem a THC-től haltak meg a majmok, hanem egyszerűen megfulladtak, mert öt percig nem kaptak levegőt, továbbá hihetetlen mennyiségű szén-monoxidot lélegeztek be. Véleményem: 63 szálat még két év alatt sem szívok el. Most akkor mondjuk azt, hogy az evés káros, mert ha megeszem tíz perc alatt két heti kajámat, akkor meghalok?!?! Sok hülye ember!!! A hajamat tépném ilyenkor.

*„Ez itt marihuána. Én szívom, és ez normális dolog.”*

( Brian Preston: Fűbolygó)

Teljesen egyetérték velem. Őszintén elárulom, én is fogyasztom alkalmanként. Semmilyen rossz, vagy hosszú távú hatással nincs rám. És nem érzek ellenállhatatlan vágyat egy következő adagért. Ja, és semmilyen más drogot nem fogyasztok! Nem népszerűsíteni akarom. Csak próbálom levenni a vaskalapot sok ember fejéről. Kevés vagyok hozzá? De legalább a lelkiismeretem nyugodtabb lesz.

\*

A családalapítás az én nagy ellenségem. Januárban végre találtam barátokat. Olyanok voltunk, mint egy család, nagyon jól éreztem magam velük. Erre most mindenki felszedett egy barátnőt, én meg egyedül maradtam. Persze, egyértelmű, hogy a párjával többet foglalkozik az ember, mint a barátjával, megértem. Csak belegondoltam, mi lesz hosszútávon. A barátaim társat találnak maguknak. Először csak sima párkapcsolat. Azután élettársi viszony, esküvő, gyerekek stb. Aztán már a saját családjukkal kell törődniük, csak arról fog szólni az életük. Én meg csak akkor nem maradnék egyedül, ha ugyanerre a pályára állítanám az életem. FUJJ!!! SOHA! Eddig is utáltam a gyerekeket. Rettenetes hangot tudnak kiadni magukból, és annyira nyüzsögnek. Törődni is kell velük, és én azt nem csinálnám soha szívesen, mert törődésre *nekem* van szükségem. A párkapcsolatokból is elegendem lett egy jó tíz évre. Csak baj van belőle. A barátságot sokkal tartósabbnak gondolom, mint a szerelmet. Úgy látom a szerelem csak biokémia egy aktuális célemlerre kivetítve. Ez úgy hangzott, mintha még nem lettem volna szerelmes, ugye? Hát pedig voltam, és nem is kicsit, de kinőttem belőle. 13 éves koromtól éppen csak 18-ig tartott, majdnem teljesen reménytelenül. Ezt most nem részletezném. Akkor még egy kicsit máshogy vélekedtem a családról és a gyerekekről.

Egy egészen kicsikét (elégé) szomorú vagyok. Egyedül fogok maradni, ha nem találok olyan felfogású barátokat, mint én. Sokat panaszkodom? Na és? Az is kell. Aki pedig erre azt mondja, hogy sajnáltatom magam, az elmehet a fenébe!!! A rokonaim mondogatták ezt előszeretettel. Meg azt, hogy ha rossz kedvem van, maradjak otthon a négy fal között, mert megmérgezem a hangulatot. Továbbá azt is mondták, hogy másoknak van okuk a szomorúságra, nekem nincs. Én utálom ezt hallani, mert akkor még amiatt is büntudatom lesz, hogy én „ok nélkül”

„jogtalanul” vagyok szomorú. Az meg a másik, hogy nálam a rosszkedv legkevésbé jön külső hatásra. Szóval nekem ahhoz nem kell ok, hogy szomorú legyek. Így születtem, vagy belém nevelték. Erre majd még visszatérek. Mindenesetre mindenféle kapcsolatot meg akarok szüntetni a rokonaim egy részével. Nem tehetek róla, hogy azok. Nem akartam.

\*

Tegnapelőtt összevesztem a legjobb barátommal, mert figyelmeztetni akartam, hogy a barátnője, aki tipikus plázalány, az orránál fogva vezeti. Szegény srác meg teljesen odavan érte, és annyira nem látja a lány viselkedését, pedig olyan nagyon egyértelmű. Teljesen félreértette a baráti figyelmeztetésemet. Azt mondta, hogy bántottam, megaláztam, kigúnyoltam és lelkileg terrorizáltam. Nekem nagyon fájt, hogy így érezte. Hát miért akartam volna bántani?! A legjobb barátom. Csak fel akartam nyitni a szemét. Nagyon sajnálom, hogy így alakult. Most megint barátok nélkül maradtam. Ha belegondolok, nekem nem is lesznek hosszú távú barátaim soha, a már említett „elcsaládiasodás” miatt. Szomorú.

\*

Éjjel fél három van, és mivel nem tudok még aludni, úgy érzem, kell csinálnom valami hasznosat. Na most kezd erőltetetté válni az írás. Gondolom, látszik is. Elég kár, ez még kevés. De legalább elálmosodtam. Megyek is aludni. Jó éjszakát mindenkinek!

\*

Apró csodácska: Valami rettenetes szeretethiányt éreztem az előbb. A rádióból megkaptam a választ: hordjunk magunknál achát-követ, mert akkor olyanok fognak körülvenni minket, akik szeretnek. Lehet, hogy hülyeség. Nem tudom, hogy miben higgyek. Végül is nem lehet ezt tudományosan magyarázni. Más szempontból pedig, ha ilyet közzéteszek, egy „kicsit” megváltozna a baráti köröm. Miket beszélek?! Nincs is nekem olyanom. Csak egy-két ember kerülne, akiket szeretek. Viszont olyanokat vonzanék, mint én. ÉS NEM AZT AKAROM??!!?!? Dehogynem. Csak most még nincs elég erőm elengedni azt az egy-két embert, akik úgy csinálnak, mintha a barátaim lennének.

Most gondolkozom, leírom-e kicsit magánjelleget gondolataimat. Mi baj lehet belőle? Túlságosan megismernek? Netán ciki? NA ÉS? A valóságshow-k nem ugyanezek? Csak ők egy más médiumot választottak, hogy megmutassák magukat országnak-világnak. Nekem is van igényem erre, de úgy gondoltam, nem állok be a sorba. Én ezt a médiumot választottam. Igazából rajzolnom kéne inkább, mert régen azt mondták, hogy tehetséges vagyok, és sok évig rajzoltam.(Ezt már kifejtettem

egyszer.) Nagyon sokszor csak a büntudat vitt rá, hogy rajzoljak valamit. Egy kicsit sajnálom. A szüleim is nagyon szerették volna, ha valami ilyesmi pályára lépek. Megmondom őszintén, hogy én is. De az valahogy nem jön így. Mindenesetre köszönet Bandy bácsinak!

Most jut eszembe, hétvégén voltam marihuána-tüntetésen. Kár lett volna kihagyni. A füvesek nagyon békések voltak. Az ellentábor agresszivitása miatt oszlatta fel a rendőrség az egész rendezvényt. De a tv-ben mutatott színpadnál lévő dulakodásból semmit nem lehetett érzékelni hátrébb. Szóval sokkal békésebb volt, mint ahogy a híradóból lejött. Béke veletek! Megyek aludni.

\*

Voltam ZK ballagáson. (ZK= a volt sulim) Jó volt, habár tartottam tőle. Nem akartam egyedül menni, mert féltem, hogy nem tudok majd mit kezdeni, de nem jött velem senki. Utána egy sráccal még jó néhány órát beszélgettem. Jó haver lenne, de sajnós ő másban reménykedik. Ez annyira meglátszik rajta. Úgy utálom ezt!!! Pedig nagyon jól tudja, hogy nekem nem kell társ, csak barátok. A fenébe, hogy nem lehetnek soha barátaim!!!

\*

Irkálok-firkálok így éjfél után, mert még nincs alhatnékom. Ebédidőben születtem. Vajon ennek van köze ahhoz, hogy ilyentáiban szoktam ébredezni? Egész iskoláskorom alatt nem tudtam megszokni azt az életmódot, hogy reggel kelek, este fekszem.

Jut eszembe, kibékültem azzal a sráccal, akivel múltkor összeveszttem. Ez jó. De már máshogy viszonyulok ehhez az egészhez. Lehet, hogy ez kellett. Sőt!

Még irkafirkálnék, ha nem akadtam volna el. Így hát megpróbálkozom az alvással. Pá! Még valami: tegnap hallgattam megint a kedvenc beszélgetős műsoromat a rádióban. Volt benne egy fiú, aki hajléktalan, verseket ír, kiadja és eladja. Továbbá egy szál hátizsákkal, kétszáz forinttal a zsebében, autóstoppal járja a világot. Annyira irigylem! Olyan nagyon szeretnék én is autóstoppos túrára menni, de egyedül nem merek. Ha pedig mondom valakinek, olyan furcsán néznek rám. Vajon miért? ☺

\*

Irkálok-firkálok, hogy teljen a füzetem. Kezd uncsi lenni, pedig kb. két napja tudtam volna jókat írni, csak nem volt időm. Kb. ilyeneket, hogy nagyon rossz kedvem van és mindenki szerint pesszimista vagyok. Pedig csak realista. Nem egyedül én látom úgy, hogy a világ elszaródott, hanem a világ **tényleg** elszaródott. Aki ezt nem látja,

az a homokba dugja a fejét. Na jó, nem. Továbbá az emberek nem értik, vagy félreértik amit mondok, és ez nagyon elkésérítő, ha belegondolok, hogy egész életemben ez vár rám. ☹ Inkább napról napra kellene élnem.

\*

Manapság egyre több a link ember. Nem vesznek komolyan másokat, és ezzel azt érik el, hogy őket sem fogják komolyan venni. Van egy elképzelésem a linkségről: pl. X megígéri Z-nek, hogy felhívja. De X nem hívja fel Z-t, mert a kevés önbizalma miatt nem gondolja, hogy Z tényleg várja a hívását. Ennyi. A volt barátom is ilyen, és én is. Volt egy nagyon kedves tanárom a lovastúrás suliban. Amikor leestem a lóról és alig tudtam járni, ő kísért kórházba, és ott volt velem kb. este kilencig. Aztán miután otthagytam a sulit, mondta, hogy majd hívjam fel. Ez volt karácsony előtt. Hát azóta sem hívtam, mert nem gondoltam, hogy tényleg szeretne velem beszélgetni. Így most elnézést kérek Józsi bácsitól. Tulajdonképpen úgy jöttem el onnan, hogy csak halasztok egy évet. De utána rájöttem, hogy ez csak azért kellett, hogy megkönnyítse a döntést. Azt, hogy el tudjak jönni onnan. A *muszáj* és a *nem bírom* harcoltak egymással minden egyes nap. Ezt senki sem értette meg.

Az előbb az édességfüggésem ellen küzdöttem, de győzött. Próbáltam megállni. Hogy telepakoljam az arcom sütivel. Még egyszer sem sikerült. Ez olyan, mint a drogfüggőség. Komolyan szenvedek miatta. Nem vicc. ☹ Most megyek tornázni, mert büntudatom van a sok süti miatt.

\*

*Elnézést, van valakinek egy kis önbizalma, kölcsön? Nekem kell. Mert az enyém elfogyott. Ilyen hülyeséget: ÍRNI?!?!? ÉN?!?!? Valaki kíváncsi lesz rá???? FENÉT! Ez csak terápiás jelleggel bír. Égessen magam azzal, hogy közreadom?!*

A valóságshow-król jut eszembe, hogy mindenki szerint szennyműsor, meg, hogy milyen dolog kukkolni másokat. Hát erre én azt mondom, hogy ez a pár hónap, amit ők bent töltenek olyan, mintha az élet egy nagy szakaszát felgyorsítanák. Ezáltal frankón lehet látni mindenféle társadalmi szerveződést. Én ezért nézem, és nem azért, mintha perverz kukkoló lennék.

\*

Irkálok mindenfélét összevissza, ami eszembe jut. Mindenféle összefüggés nélkül. Pl. most az iskoláimra gondoltam. Kettőt otthagytam azért, mert HSP (highly sensitive person) vagyok. A harmadikat csak azért nem hagytam ott, mert az egy „inkubátor” volt. Az ottani tanárok segítettek nekünk, és örültek a sikereinknek. Én mégis utáltam. Mint utóbb rájöttem, csak magamat utáltam, ezt vetítettem rá a sulira (is). Nem mintha most szeretném magam. Nem valamilyen tulajdonságom miatt

vagyok rosszban magammal, hanem ez egy érzés befelé. → Ez meg egy üzenet a volt szobatársaimnak, akik ezt nem értették meg.

\*

Ígértem, hogy visszatérek ahhoz a részhez, amikor írtam, hogy depressziósan születtem, vagy pedig belémnevelték. Hát inkább nem térek vissza. Csak annyit mondanék, hogy ne nagyon mondogassátok gyerekeknek büntetésül, hogy „SZÉGYELLD MAGAD!”, mert tényleg szégyellni fogja magát, és nem kis ideig. Én húsz éve szégyeltem magam még azért is, hogy vagyok.

\*

Egy csomó ember szerint fiú és lány között nem lehet barátság. Engem ez nagyon elszomorít. Nem csak úgy mondom, hanem tényleg.

Nagyon utálok itthon lenni. Na jó, azért ennek is van jó oldala: kialakul, hogy én hogyan NEM fogom csinálni. Az én lakásom milyen NEM lesz. De már nagyon régóta szeretnék egyedül lakni. Még jó, hogy heti három napon nincs itthon senki. Viszont én igen, és fordítva jobb lenne. Úgy értem, ha én mennék el otthonról...

Baszott egy rossz kedvem van már megint, és azt utálok a legjobban, amikor azt mondják rám, hogy jókedvű vagyok. A depresszió nem arról szól, hogy lefelé görbített szájjal jövök-megyek, és még véletlenül sem tudnám elmosolyogni magam. NEM ERRÓL SZÓL. Mosolyoghatok, szétröhöghetem a belem, elbulizgatok, de közben EGYÁLTALÁN NEM ÉRZEM JÓL MAGAM. Főleg utána mégrosszabb.

\*

A netfüggőségről gondolkodtam. Azért, mert ha lenne itthon internet, biztos, hogy az időm jelentős részét chat-eléssel tölteném. Az ilyenekre mondják, hogy netfüggő. Szerintem tévesen, merthogy a saját példámból kiindulva, nem *magáért az internetért* neteznék, hanem azért, hogy beszélgethessek másokkal. Az már mellékes, hogy nem személyesen, hanem az interneten keresztül. De ez semmiképpen nem virtuális. Nagyon is élő. Akkor lenne virtuális, ha magával a számítógéppel „beszélgetnék”. Tehát nem is netfüggésről van szó, hanem a társaságihiány kielégítéséről.

Most vonult el egy csapat krisnás az ablak előtt. Tök jó volt, énekeltek meg doboltak. A Szigeten is volt egy krisnasátor. Kicsit irigylem őket, annyira nyugodtak és jófejek, de azért nekem nem jönne be az életmódjuk.

\*

Rettenetes látni, hogy az emberek mennyire nem őszinték saját magukhoz. Én is ilyen voltam, de mintha felébredtem volna. Főleg akkor rossz ezt látni, ha az ember közeli hozzátartozója ilyen. Ez is elszomorít, mint az, hogy sokak szerint nincs fiú-lány barátság. Szerintem van. Vagy csak szeretnék hinni benne. De nem sokáig, ha még sokan mondják nekem, hogy nincs.

Minél jobban ismerem magam, annál inkább látom, hogy mennyire nem. ☹ Akkor meg mi értelme van mindennek?

Igen nagyon szomorú vagyok, és még azt is elfelejtettem, amit le akartam írni. De ma ismét megerősítettek az elkeseredettségemben. Hogy maradhatnék így életképes?

\*

A ROHADT KIBASZOTT KURVA ÉLETBE!!!!!! Meg akartam csináltatni az útlevelemet, mert megyünk Ausztriába egy barátunkhoz. Volt rá egészen pontosan négyezer forintom. Csakhogy a személyim is lejárt, és ahhoz, hogy legyen útlevelem (4000-ért), csináltatnom kell egy személyit háromezerért. Így hát nem megyek a barátaimmal. Azok miatt a kibaszott papírok miatt!!! DÖGÖLJÖN MEG, AKI KITALÁLTA!!!

\*

Újabb szomorúság: Egy csomóan azt hiszik, hogy amíg az ember gyerek, vagy fiatal, addig nincs az égvilágon semmi gondja. DE IGENIS VAN!!! Egy hároméves kisgyereknek éppen olyan nagy gond, ha a nagymacira nem megy rá a kismaci ruhája, mint egy negyvenévesnek az, hogy hogyan fogja eltartani a családját. Mindenkinek megvannak a saját gondjai, csak az emberek szeretik rangsorolni ezeket. Egyre szomorúbb leszek. És nagyon félek attól, hogy nem fogok tudni minden nap bejárni nyolcra (!) Sós-kútra. Nem is attól félek, hanem attól, hogy ezt nem fogják nekem megérteni. Szeretném, ha tudnák, hogy mennyit szenvedek, és hogy nekem (meg minden HSP-nek) mekkora erőfeszítésembe kerül az, ami másnak természetes. Szeretném, ha megbecsülnék ezt az erőfeszítést.

Rossz a növényeknek. Élőlények, mégis teljesen tehetetlenek. Ha bántják őket, az égvilágon semmit sem tudnak tenni. Nem védhetik meg magukat. FENÉBE! NÖVÉNY VAGYOK.

\*

Vannak olyanok, akik még mindig nem látják a különbséget a hétköznapi depi és a valódi szenvedős betegség között. Ők az *ugyan-már-szedd-össze-magad* emberek. Csak ezt tudják mondani. Ők még nem éltek át ilyet, ezért szentül hiszik, hogy önerőből is ki lehet kecmeregni ezekből. Nekik üzenem, hogy **NEM NEM NEM NEM!!!** Segítség nélkül nem. Ők még nem éltek át ilyet. Nem tudják, hogy ez milyen. Nem tudják, milyen mértékű ez a kibírhatatlan szenvedés. Ismerem azt az állapotot, amiből önmaga is összekaparhatja magát az ember, és ismerem EZT is. A kettőnek semmi köze nincs egymáshoz.

Mindenki elvárja, hogy kurvára tökéletes legyek. De hogy legyek, amikor egyre inkább veszem észre, hogy senki sem az. Így kitől tanuljak? Szépen lassan mindenkiben csalódom...

\*

A többséggel ellentétben én szeretem az alkeszeket meg a drogosokat. Úgy gondolom, ők is túl sokat láttak ebből a kibaszott világból, ezért kezdtek valami agyromboló tevékenységbe. Az, hogy szeretem őket még nem azt jelenti, hogy helyeslem, amit csinálnak, hanem inkább megértem őket. Ők sokkal reálisabban látják az életet, mint az átlagember. Szeretek mindenkit, akinek van valami baja. Ők legalább tudják, milyen az, amikor valaki kurvára kibaszottul szenved, nem fizikai fájdalomtól. Sajnos a többség hajlamos azt hinni, hogy ami nem kézzelfogható, konkrét fájdalom, az nincs is. Na ilyenekkel inkább nem szeretnék többet találkozni. Netán ha TE is közéjük tartozol, segítek, hogy megérts. Képzeld el, hogy nincs bőröd! Le vagy nyúzva teljesen, ezért bármi, ami hozzádér, iszonyú kegyetlen fájdalmat okoz. Még a ruhád is, ami rajtad van. Képzeld el, hogy így bőr nélkül megbotlasz és elesel. Fáj, ugye? Aztán odamennek hozzád felsegíteni. Megmarkolják a bőr nélküli karodat. Ordítani tudnál. Fáj még a simogatás is, pedig jót akarnak. Fáj még egy porszem is. Rossz volt? Én ilyen vagyok. Ezzel együtt próbálok meg életben maradni, és ezzel nem vagyok egyedül. Sokan vannak még így.

\*

Hihetetlen, hogy egyszerűen nem lehet hozzájutni egy pszichiáterhez. Ha az ember eltöri a lábát, vagy elüti egy autó, rögtön jön a mentő és elviszi kórházba. De ha semmi látványos baja nincs, „csak” szörnyű belső szenvedéseket él át, ami kurvára hátrányosan befolyásolja az életét, akkor **MIÉRT KELL HÓNAPOKAT VÁRNI A SEGÍTSÉGRE???** Megmondom miért. Mert a köztudatban még mindig az él, hogy amit nem látunk, az nincs. Mert nem megfogható, nem konkrét. Akkor most, ha bátrabb lennék, fel kéne vágnom az ereimet, mert úgy egyből bevinnének a kórházba, és kapnék azonnali segítséget. Ez a megoldás?!?! Ezt kell csinálnom ahhoz, hogy észrevegyék: **hülyék! Bajban vagyok, és nem tudok hónapokat várni!!! BASSZA MEG AZ EGÉSZSÉGÜGY!!!** Talán, ha elérhetőbbé tennék a szakembereket, lehet, hogy nem lenne ennyi öngyí!

\*

Mindjárt a füzetem végére érek. Pedig ez még kevés. Tíz A4-es oldal nyomtatva. Viszont az elejére ki kéne tenni egy sárga karikát, benne 16-os számmal. A csúnya kifejezések miatt. Egyébként nem szoktam csak úgy csúnyán beszélni. Így fejeztem ki magam, mert így esett jól. Tanultam, hogy a káromkodás nem más, mint szóagresszió. Inkább szóban vagyok agresszív, mint máshogy. Jobb, nem?

\*

Nemrég elkezdtem járni egy lovardába. Ingyen lovagolhatok annak fejében, hogy majd a gyerektáborokban segítek. Mekkora lehetőség! Csak az a baj, mint ilyenkor mindig, hogy nem bírom. Nem tudok hatkor kelni, és nem értek szót az ottani emberrel. Nagyon nagy kihívás, erőfeszítés, fájdalom, amikor oda kell mennem. Tök szar: ma felmerült bennem, hogy jobb volna nem menni többször. Ez mindig így kezdődik. A fenébe! ☹

\*

Hát hülye vagyok én?! Ingyen lovagolhatok és nem megyek be?!?! Hát igen, úgy tűnik. Nem voltam képes bemenni, mert nagyon fáj, ahogy ott látják az életet. Mosolyognom kéne, hogy ne fertőzzem meg a környezetem hangulatát. De nem tudok!!! Nagyon fáj. Nem tudok bemenni. Ez mindig így van.

Nem akartam dobni ezt a lehetőséget, de nem vagyok képes bemenni. Szeretnék kórházba menni egy időre, hogy mindennap foglalkozzanak velem, és elmúljon ez a szarság. De nem mehetek, mert jönnek a táborok három héten keresztül. Három hét korán kelés + gyerekek + meg nem értés. Nem bírom. De muszáj, ezért lovagolhatok. De nem bírom. De muszáj. De nem bírom.

Kórházba akarok menni, hogy segítsenek nekem, **most**.

Jól jönne egy baleset, hogy ne kelljen bemennem táborba. De velem soha nem történik semmi. A legnagyobb balesetemnél is csak egy hónapig alig tudtam járni. Legutóbb pedig hanyatt esett velem a ló, de kurvára nem lett semmi bajom, csak annyi, hogy még nem tudok futni.

Mi legyen? Nem tudom. Nem tudok bemenni, de nem lehetek link. Nem tudom, nem tudom, nem tudom... Valami történjen már! Mindig csak húzódik minden. Legközelebb hétfőre derül ki valami. A tábor kezdetére. GÁZ. Rázós lesz. Gyerekek, meg minden. JUJJ !!!

Most akarok kórházba menni! MOST MOST MOST !!!

\*

Rám valahogy minden fordítva hat, és fordítva működöm. Fordítva látom a világot. Van olyan ember, akinek a szervei fordítva helyezkednek el. Tükörkép. Jobb oldalon van a szíve, ilyesmi. Nos szerintem én is ilyen vagyok, csak nem fizikailag, hanem belül. Gondolkodásilag. Elég szar. Mindig más voltam, mint mások. Emiatt mindig rosszul éreztem magam. Nem maga a különbözőség zavart, hanem az, hogy egyedül éreztem magam ezzel. Senki nem ért(ett) meg.

Valaki segítsen nekem! **FÁJ**

Tudom! Tudom, tudom, hogy nem ilyeneket kéne irkálnom, de így próbálom egy töredékét kiadni magamból. EZ KELL. Hiába próbálok mosolyogni. TÖK SZAR. Főleg utána. Attól úgyse lesz jobb, hogy mosolygok. Csak mondja mindenki, de nem ér semmit. Mint ahogy nem ér semmit az érzékeny fogakra való fogkrém, az Algopirin, az altató tea meg még egy csomó minden más sem.

Tizenegy óra sincs még. (este). És most? Aludni kéne? Jó vicc. Bevettem a vacsi-Tegretolomat, mégsem tudok aludni. Pedig a doki erre adta. Na meg hangulatstabilizálásra. Hogy ne legyek annyira hiperérzékeny. Erre kíváncsi leszek. Hogy hogyan hat majd rám, akire még három Andaxin sem. Immunis vagyok a nyugtatókra. Kezdetől az voltam, nem tudom, miért. Hajjaj...

Grafomán hajlamaim buzdítanak, hogy írjak még. De mi a fenét? He? Régebben ilyenkor megcsináltam pár matekfeladatot, csak úgy az irkálás kedvéért. Most nem tudom, miért nem. Lusta vagyok? Vagy mi a rák? Dehogyan nem tudom! Nem lusta: depi, vagy miafene. Valami ilyesmi. Van sejtésem róla egyébként, hogy mi a bajom konkrétan. Csak még magamban tartanám, mert ha most itt elkezdenék öndiagnosztizálni, az eléggé hipochonder jellegű lenne.

Az édes macskám nem megy nélkülem aludni, úgyhogy bemászom az ágyamba.

Na pá!

\*

Úgy szeretnék valakivel beszélgetni. Ilyenkor jó a chat. De azért azt se lehet reggeltől estig. Na meg nem tudok normálisan netezni, mert a gépemre mindig rájön a „kékhalál”. Igen nehéz megállni, hogy ne rohanjak folyton az internethez. Valami mindig eszembe jut: ingyenSMS-t küldeni, vagy e-mail-t, vagy megnézni, jött-e levelem, válaszolt-e nekem valaki a fórumban...

Annyira hiányzik valaki. Beszélgetőtársak.

\*

Péntek van. Három nap és világvége. GÁZ. Nem akarok visszamenni a lovardába, csak majd miután meggyógyultam. Akkor már képes leszek rá, talán. De most még nem. Baleset kéne. De kizárt, hogy a hétvégén történik velem valami. Az öngyihez pedig nincs elég bátorságom, úgyhogy ez is kizárva. Tulajdonképpen nem is lenne szükségem ezekre, éppen elég ok a saját pszichonyavalyám, csakhogy ezt a társadalom nagy része még nem fogadja el. Sajnos. Önmagammal szemben még egy kicsit én sem. ☹

Ordítani szeretnék, mert belülről valami kurvára ki akar jönni. Ma elhívott egy ismerősöm strandra, de nekem óriási kihívás lett volna „normális” emberekkel találkozni, így hát nem mentem. (de nem is értem volna rá). Aztán meg felhívott egy régebbi ismerősöm. A régi társaságomból. (nem is volt igazán a társaságom). Néhanéha elhívnak magukkal, de én le szeretnék csatlakozni róluk teljesen, mert ők is „normálisak”. Hogy mi a baj velük? Hát az, hogy ők egészen más szemszögből nézik a világot, és egyáltalán nem megértőek, meg egy kicsit érzéketlenek is. De a lényeg, hogy NEM ÉRTENEK MEG. És tök szar, mert én le akarok róluk csatlakozni, ők meg olyan kedvesek, ezért még el sem küldhetem őket a fenébe. Hát hogy lehet mosolyogva „szakítani” egy társasággal? Vagy bárkivel. Így?

- *Bocsi, nem akarok többet találkozni veletek. Hi-hi ☺*

Hülyeség!

\*

Szeretnék lovagolni. És? Megvan rá a lehetőségem. Ingyen van, kaptam szekrényt, amiben tarthatom a lovasuccaimat, és rendkívül kedvesek. Kell ennél több? IGEN! Az kéne, hogy meggyógyuljak. Hogy ne legyek ilyen hiperérzékeny. Mert így nem bírom elviselni azt a kedvességet, a koránkelést, meg azt, hogy ott nem értenek meg. De ők mindent megértenek, vagyis inkább jóindulatúak, csak nagyon különbözik a világnézetük az enyémtől. És ez fáj. Emiatt nem tudok bemenni. Ezt senki sem érti meg. Csak azok, akik ilyenek, mint én.

Micsoda??? Miket írok??? Faszágokat. De nekem egy fokkal jobb lesz tőle. Nem, egy fokkal nem. Csak azt hittem.

Ezt a lovardás dolgot már amúgy is leírtam párszor. Nem azért írtam le megint, mert hülye vagyok. Hanem, mert már megint ezen gondolkodtam. Mert nagyon aggaszt. már megint a *NEM BÍROM* és a *MUSZÁJ* harcolnak egymással. Ezt annyira utálok. Vajon hányszor lesz még ilyen? Amíg meg nem gyógyulok, addig. De hát még el sem kezdtek kezelni...

\*

Olyan rossz most minden. Mi az, hogy *most*?! Ó istenem! Ha csak *most* lenne rossz... Úgy érzem, most különösen. Rossz érzésem van. Nem olyan előérzet, vagy mi a rák, hanem csak úgy. Agyam szerotoninszintje csak úgy száguldozik lefelé.

Azért nem akarok „normálisakkal” találkozni, mert mindig csak olyanokat kérdeznek, hogy dolgozom- e már, miért hagytam ott a sulit, miért nem járok másikba, miért nem vállalom addig is munkát. Hát persze, hogyne! Hogy tudnék ekkorát lépni? Örülök, ha eljutok Tündérhegyre gyógyulni. Majd utána jöhet a sulis munka meg minden.

Holnap kéne mennem a lovastáborba dolgozni. Hatkor kelek. Hogy hogyan, azt nem tudom.

\*

Szükségem van tükrökre. Na nem olyanra, amibe bele kell nézni. Szükségem van mások visszajelzéseire, mert csak azokból tudom megítélni magam, hogy milyen vagyok. Nekem nincs akkora hatalmam, hogy ezt megmondjam.

Tornáznom kéne, hogy ne legyek olyan lötyedt, de semmi erőm / kedvem hozzá. Mások szerint nem is vagyok lötyedt. Annyira szerintem sem, de lehetnék jobb is. Néha (gyakran) annyira tudom utálni magam. Hatalmas téglák vannak a vállamon, meg a nyakamon. Hogy tudnék így tornázni?

Szabályosan fáj, amikor a holnapra gondolok. ORDÍTANI AKAROK. Negyed tizenegy van, még csak. Még nem tudok aludni! Hogy hozzá lehet szokni??? Mindenki ezt mondja. BASSZAK MEG! Nem értik. Engem elrontottak! Softverhibás vagyok! Nem tudok hatkor kelni. Nekem az még az éjszaka közepe. Még a borzasztónál is rosszabb. Brutálisan sokkoló. mintha kettévágnának egyetlen hirtelen csapással. Vagy mintha üvegből lennék és összetörnének. Fájdalmas. Ólomból van minden porcikám és húz lefelé. Nem bírom. És ne mondja nekem senki, hogy meg lehet szokni. Ők meg tudják szokni, mert ők - ilyen szempontból - átlagemberek. Elmehetnek a fenébe. Nem tudnak semmit. Homokszemek a sivatagban. Nagyképűen hangzik? Aki szerint igen, az se tud semmit. Nem az elvégzett egyetemek számítanak. De nem is az, ami „kívülről” történik vele életében. Hanem az, ami a fejében történik. Hiába élt meg már a gyakorlatban egy csomó mindent. Sokkal tapasztalatlanabb, mint azok, akik foggal-körömmel küzdenek azért, hogy egy kicsit kevesebbet lássanak ebből a kibaszott világból (drogosok, alkeszek, borderline-ok stb.).

Reggel tök szar. Milyen reggel? Hajnalban. Sőt. Szóval amikor sikerül kikerülnöm az ágyból egy iszonyatos sokk hatására, akkor olyan, mintha egy szellem lennék. Vagy csak egy test. Nem tudom, de valami nagyon nincs összhangban. Bárcsak ki tudnám fejezni, hogy nekem ez milyen!

\*

Kurvára kibaszottul fáj. Úgy a mellkasom táján, de nem fizikailag. Ilyenkor állandóan az jut eszembe, hogy jó lenne (jól esne) egy hatalmas kést belevágni, hogy ne fájjon. Vagy ne *az* fájjon. Hülye! Hát akkor fájna csak igazán! Jó-jó tudom. De nem úgy. Egyébként úgyse fogok ilyet csinálni, csak gondolok rá. De tuti nem tennék ilyet. Már írtam erről (is).

Vajon mi lesz holnap? Ez amolyan költői kérdés volt. Eléggé félek a holnaptól. Nem úgy általában a holnaptól, hanem konkrétan attól, ami lesz. Azért magyarázok egyébként ennyit, mert rohadtul utálok, ha félreértenek. Márpedig engem szinte mindig félre szoktak érteni. Ez azért nem jó, mert a környezetem a tükör, és ha ők nem igazi képet kapnak rólam, akkor a tükör torzul.

\*

Elegem van!!! Kurvára elegem van!!! Abból, hogy nem értenek meg. ELEGEM VAN!!! Baszottul fáj!!!

Azt hiszem, nyavalygásból túlteljesítettem. Na és? Inkább kinyavalygom magam papíron. Így legalább mindenkit el is küldhetek a fenébe.

Lassan megy az idő nagyon. De csak ilyenkor, amikor sietnie kéne. Mi a rákot csináljak? Minden olyan rossz. Persze lenne mit csinálnom, de minek? Minden annyira szar. Utálok. Aggaszt, mi lesz holnap. Nem bírom←→muszáj. Minden percem erről szól. Minden pillanatom. Csak július kilencedikén lesz találkozóm a dokimmal. Jézusom!!! Mikor lesz az még?!?!

Éhes is vagyok, de este már nem szoktam enni, mert az extra hízlaló, ha utána lefekszik az ember.

\*

Túl vagyok azon a bizonyos hétfőn, amitől annyira félttem. Reggel muszáj volt vennem kakaócsigát meg capuccinót, hogy kárpótoljam magam. Tulajdonképpen más azt mondaná, hogy simán ment minden. De nekem kínszenvedés. Csak tudnám, miért! A lovardás pali azt mondta, hogy ne érezzem kötelességemnek azt, hogy bejárkáljak, mert vannak elegen. Jó, jó de szerintem illene minél többször odatolnom a képemet. Ezért lovagolhatok. Ne érezzem kötelességemnek? Ha ez ilyen egyszerű lenne! Hát akkor boldog lennék. Micsoda??? Nem is boldog akarok lenni, hanem nyugodt. Szeretnék végre nyugodt lenni. Nem akarok több aggodást!!! Mindig van aggodnivaló. Utálok.

Hú, kezdek nagyon fáradni. Pedig mindjárt lesz a kedvenc beszélgetős műsorom.

Na ezt meg miért írtam le??? Úgyse érdekkel senkit. Na mindegy. ☹

\*

Aki nem eszik meg mindent, az el van kényesztetve??? Micsoda??? Ez egy kicsit egyoldalú nézőpont. Én élvezetből eszem. Miért szerezzek magamnak rossz élményt, azzal, hogy olyat eszem, amit utálok? Mi értelme lenne???

Utálok mindent!!! De egyébként nem, csak az indulatok törnek ki belőlem. Attól félek rohadtul, hogy most szedem a Seropramot meg a Tegretolt, amik elég jók, és pont akkor kell visszamennem a dokihoz, amikor már hatni fognak a bogyók. Na és a lényeg az, hogy ha a bogyók hatni fognak, már nem vesznek fel a kórházba. Nem arról van szó, hogy kórházmániás lennék, vagy mi, hanem én azt akarom, hogy mindennap foglalkozzanak velem.

Egyre sűrűbben van olyan érzésem, hogy a szokásosnál nagyobb empátiával áldott meg a sors. Ez rossz, mert érzem mindenki fájdalmát. Mit csináljak ezzel??? Valaki segítsen!!! De szakember, mert mástól valahogy nem tudom elfogadni. Viszonoznám és nem tudom. Mint a lovardás esetben. Hogy fogom én mindazt viszonozni? Lennék már nyeregkésztítő! Vagy lennék inkább beteg. Akkor maradhatnék itthon a következő két héten. Nálam ez ilyen védelmi rendszerként működik. Csak kicsit késik. Ha valamitől nagyon kivagyok, vagy valamit nagyon nem akarok, akkor őszintén szeretnék beteg lenni, és az leszek. De később, mint azt szerettem volna. Meg aztán az elmúlt évben nagyon sokat voltam beteg, pedig nem is akartam. Elromlott a rendszer.

Egy gigantikus masszírozást szeretnék.

\*

Tök gáz! Nem tudom folytatni ezt a lovastábori segédkezést. Pedig számítanak rám. Hogy fogom ezt megmondani? Nem tudok alkalmazkodni az ottani élet- és gondolkodásmódhoz. Annyira kedvesek, és én most bunkó leszek velük. Pedig nagyon szívesen segítenék. De tényleg. Eddig az volt a bajom, hogy nincs mit segítenem. Hát most van, de nem vagyok rá képes. Nem vicc. Igazán hülyén hangzik, de tényleg ez van. Szomorú. Iszonyú ciki. Hogy beszéljek egy olyan emberrel, akivel nem beszélek egy nyelvet? Na ebben kicsit sok volt a szóismétlés. De hát nem vagyok író, vagy mi, attól, hogy most írok. Ez csak megbocsátható, nem? Hanem?

Ordítanék a belülről jövő fájdalomtól. Földhöz csapkodnám, vagy késsel szétszaggatnám magam, hogy ne fájjak.

\*

Valamiért nem jó az internet. Pedig a bura.hu-n biztos írtak nekem, és most nem tudom megnézni és válaszolni. Hogy ez milyen frusztráló! Hiányoznak a Burás ismerőseim. Sms-t sem tudok írni annak, akinek kéne. Ez nem jó!

Egyébként ma is itthonmaradtam, gondoltam, legyen egy jó napom. Jobb napom. "jó" nem igazán szokott lenni. Nem is tudom, mikor voltam jól utoljára. Ezért utálok azt a kérdést, hogy "hogyan vagy?" UTÁLOM!!! Én nem fogom rávágni udvariasságból, hogy "köszönöm, jól", mert egyáltalán nem vagyok jól, és nem is köszönöm, mert utálok. De ezt mások nem tudják, sajnós.

Bárcsak tudnám, hogy milyen vagyok! Folyton próbálok megtalálni magam, de mindig csak másokra akarok hasonlítani. Persze tudat alatt, mert én amúgy senkire NEM akarok hasonlítani. Olyan akarok lenni, mint én. De az milyen? Miért nem ezt tanítják az iskolákban? Mindenki elmehet a fenébe!!!

Lassan már mindenféle emberi kapcsolat kihívás lesz számomra. Nem kihívás, ez nem olyan jó szó rá. Ez olyan optimistán hangzik. Fújj. Rosszabb annál. Nehezemre esik bárkivel is találkoznom. Tökmindegy, hogy egy jóbarátom, haverom, bátyám, vagy egy vadidegen. Nehezemre esik és fáj. Fogok még valaha olyanokkal találkozni, akik megértik ezt?

JÉZUSOM! Hogy jutottam idáig?! Megbeszéltük a barátaimmal, hogy ők lemennek focizni és én addig futok ott velük. le is mentem, de ott olyan rossz volt. Voltak ott ilyen tizenévesek, és ez zavart. Mondtam, hazamegyek. Mondták a barátaim, hogy vettek nekem édességet. (direkt nekem ☺ ) de ettől olyan nagyon rossz lett, így hát hazajöttem. Mindenki kurvára rendes velem és én itt lófaszokodom. Utálok magam. Mindenki jó hozzám és én nem tudom viszonzni. Azért jöttem haza, mert nem tudtam volna elviselni azt a jóságot. Legjobb lesz, ha nem is találkozom velük többet. Akkor nem tudnak hozzám kedvesek lenni. Te jó ég! Hogy lehetek ekkora fasz?!

Utálok, ha elszáll az internet. Főleg csetelés közben, mert akkor a beszélgetőtársam azt hiszi, hogy leléptem.

\*

Voltam ma a lovardában. Rohadtul félttem tőle, hogy fogom megmondani, hogy otthagynom a szarban tíz kisgyerekekkel a táborban. De ők a világ legkedvesebb emberei! Hogy még ebédeljek ott? Még pólót is kapok?? És mindezt még ők köszönik meg nekem??? Nem győzök hálálkodni. De tényleg. Csak el tudnám fogadni ezt a rengeteg jóindulatot! Na de hányszor írom le ezt is?! Nem tudok már mást. Hülye lány, minek írsz, ha nem tudsz?!

\*

Jujj. Bizonyos hangok fájdalmat okoznak. Mármost kintről jövő hangok.

Basszák meg a buszsofőrök!!! Nem volt apróm, és ezért nem volt képes megmondani, hogy hol van az a megálló, amit keresek. Enyhén fel vagyok dúlva! Azért volt velem ilyen ellenséges, mert nem volt apróm! Basszameg!!!

Naneeeeeee! Hát nekem mindig ki kell fogni a vonaton egy kisgyermekes családot? Az én gyerekfőbiámmal? A hangjuk a csontomig vág, mint egy éles kés. Szerencsére azért jó is volt ma. Az én édes drága jó nagymamám.

Mielőtt valaki aztmondaná, hogy egy nyavalygós, hisztérikus, pesszimista liba vagyok, azzal közlöm, hogy VALÓBAN ÍGY élem meg a dolgokat, ahogy leírom. Semmit sem nagyítok rajta. De ezt úgysem érti meg egészséges ember. Miért is fáradozom?

Közben meg a gyerekhangok folyamatosan ostromolják az idegeimet. Sikeresen. Mindjárt odamegyek és kitekerem a nyakát. Persze nem, csak jó volt leírni. Fájdalmas a gyerekeket látni. Nézni, ahogy viselkednek. ÉN IS ILYEN VOLTAM????? Jujj. Mennyi fájdalmat okozhattam a szüleimnek?! Te jó ég!!!

Na tessék, most meg sír! (mármost a vonaton lévő emberpalánta) Ez azért már mégiscsak sok!

Eléggé félek attól, hogy nem fogom tudni elmesélni a dokinak, hogy mi a bajom. Nem tudom neki elmondani azt a szenvedést, és nem érti majd meg. Alul fogja becsülni a problémámat!!! NEM AKAROOOOM!!!!

Nem kéne erre gondolnom.

-Gyerünk, gondolj valami másra! Gondolj már másra!!! Na gyerünk!!! Mi lesz már??!! MONDOM, GONDOLJ!!!!

-HAGYJÁÁÁÁL! NE KIABÁÁÁÁLJ VELEM!!!!

*Kedves hallgatónk, "Én és magam" című műsorunkat hallották.*

Ezt csak kitaláltam. Szerencsére nem kiabálnak hangok a fejemben. Ismerek ilyen embert. Rohadt egy dolog lehet.

Iszonyú, amikor elmegy mellettünk egy másik vonat. mintha végighorzsolódnék valami érdes betonfalon. Úristen! Attól a gyerektől rosszulleszek. Jó lesz már leszállni. Hogy mennyit lehet írni a vonaton?! Nem is gondoltam volna.

\*

Utálok ezeket a visszaszoríthatatlan rosszkedvrohamokat. Amit most éppen egy olyan dolog okoz, amit nem dokumentálnék. Ez is szar. Mármint, hogy nem írhatom le. Nemsokára megyek vissza az áteremhez (pszichiáter). Na az lenne még a hab a tortán, ha nem fogadna. Merthogy időpontom az nincs mára. Csak két hét múlva. Ilyen hülyeséget!!! És addig dögöljek meg? Vagy mi? Erről is már írtam, de nem győzöm hangoztatni!!!

Erős vágyat érzek arra, hogy az egész levél Seropramot bekapkodjam. De nem azért, hogy ártson, éppen ellenkezőleg. Türelmetlenségéből. Pedig tudom jól, hogy attól nem lesz jobb. Sőt. Szóval nem fogom bekapkodni az egész levél Seropramot. Csak vonz. Mert annyira lassan intéződik minden. Olyan sokat kell várni arra, hogy megfelelő kezeléshez hozzájussak. És addig csak szenvedek! Ki az, aki ezt megérti végre? ORDÍTANI AKAROK! ORDÍTANI AKAROK!!!

Bárcsak el tudnám mondani a dokinak, hogy mi a bajom! BASSZAMEG. Nem a doki, hanem csak úgy. BASSZAMEG! Félek, hogy erősödni fog ez az antidepi zabálós dolog. Mármint a vágy erre. De nem halálvágyból, hanem, hogy elmúljon ez a szarság!!! Pedig tudom, tudom, tudom, hogy attól nem múlna el. És mégis.

Fájnak a külső hatások. Nem tudok már találkozni a barátaimmal. NEM AKAROM EZT!!! NEM NEM NEM!!!! MÚLJON MÁR EL!!!

Aggódok kurvára. Amiatt, hogy el tudjam mesélni a dokinak ezeket. Mert nem olyan egyszerű ám. Dehogy! Csak tudnám, mi benne a nehéz! Nem tudom. De mégis olyan nehéz. A francba! Hogy jutottam idáig?! Jól el vagyok cseszve! Szar dolog ez. Utálok. Nyugodjak már meg! Na! UTÁLOM MAGAM.

Tiszta vicc, mindjárt rosszulleszek annyira aggódom.

\*

Na, voltam a “mindenható” dokinál. De nem volt idő semmire. Két nap múlva mehetek vissza, ír nekem beutalót a Tündérhegyre. Én kértem, hogy írjon. Azt mondta, most nyáron nem könnyű ott, mert mindenki szabadságra járogat. ☹ kurvájó.

És még szégyellem is magam, amiért odatolakodtam időpont nélkül. Nem tudtam elmondani, amit akartam. Nem volt idő. Szerintem szerdán sem lesz, mert csak a papírért megyek be. Most várhatok szombatig. Fenébe, hétfő van.

\*

Most nem tudom, böggjek-e, vagy ordítsak. Azok miatta bizonyos nem dokumentálható dolgok miatt. Na majd jól kidumálom magam a cseten. Még talán annyit, hogy egy olyan jól elbaszott (diszfunkcionális) családba tudtam beleszületni,

amiben nem is lehet mást, mint egy apakomplexus után mindenféle személyiségzavarokba belecsusszanni. Például most mindenki azt mondja, mennyire lefogytam. Ma reggel 55 kiló voltam (a 173 centimhez) , azelőtt 60 körül. Érdekes, nekem ugyanolyan, mintha még mindig 60 kiló lennék. Vagy még több. Inkább még több. Még a végén anorexiás leszek. Ok, miért ne? Egy zavarral több vagy kevesebb... tökmindegy!

Húúúúú, baromira elfáradtam a csetelésben. Abban is el lehet. Főleg amikor már az ötszázadik ember nyitja rám a kis privát ablakocskát. És kurvára utálok, ha nem hisznek nekem!!! Lehet, hogy rohadthülyén hangzik, de sokszorosan megbántva érzem most magam. Mit csináljak? SENKI NEM ÉRT MEG. Valami hozhatna már enyhülést. Fújj, ez is milyen nyál mondat volt. Miért ilyen nehéz? A rohadt életbe! Nem tudok élni. Nem tudom, hogyan kell. Olyan, mintha nem is szeretne senki. Senki nem ért meg. Elhagyva érzem magam. Ma olyan sokan megbántottak. Azzal, hogy nem értettek meg, és nem hittek nekem. Most meg be akarnék menni Tündérhegyre, és ez több problémával jár, mint amennyit megold. ☹ Egy csomó mindent mesélni, vizsgálatok, labor... jujj, nagyon félek a tütől. Aztán bekerülök egy teljesen új közegbe. Teljesen egyedül. Mi lesz velem?

Hajhaj... Bármennyit is nyavalygok így papíron, mégsem sikerül kiírnom magamból. Csak gyűlik, gyűlik, gyűlik... Rossz napom volt ma.

\*

Na most aztán tényleg elment az a maradék önbizalmam is az írástól. Már mint a közzétételétől. Amiatt, amit tegnap olvastam: jól ír, nem ír jól, nyavalygós, nyálas, giccses... MI VAN???

Hát nem elég egyszerűen csak írni? Simán, ami jön? Jó, jó, tudom, hogy nem elég, ha az ember bestsellert akar produkálni. Akkor kell hozzá valami tehetségféle is. Vagy pedig tanulni. De én nem a könyvesboltok polcaira szánom ezt. Nem is tudom, hogy hova. De biztos, hogy nem a világ megváltása céljából kezdtem neki. Na ebből csak annyit akartam kihozni, hogy mindenki nézze el nekem, ha nem sikerül túl jól. Ok?

\*

Ma még nem ettem édességet. Jézusom! Mi lesz most? Állandóan csak ennék. ÉDESET. Megőrülök, ha nem jutok csokihoz, vagy sütihez!!! Na, vége az ebédnek. És most? Mi lesz? Elég szar, hogy csak az evés idejére létezem.

Tegnapelőtt játszottam a cicámmal, és véletlenül megkarmolta a csuklómat. Nem fáj, meg semmi, csak pont úgy néz ki, mint egy öngyilkos kísérlet. Még a végén azt fogják hinni holnap a Tündérhegyen, hogy felvágtam az ereimet..

Hogy fogom én elmesélni holnap, hogy mi a bajom?! Persze úgy kéne, hogy senki ne értsen félre.

*Nézem az eget... a holdba markolok...*

*Érzem a szelet... rohanok...*

*A szélben lengő hintában élve meghalok.*

Na ez meg honnan jött? Csak úgy eszembe jutott. Most találtam ki.

\*

Na voltam. Meséltem. Jó volt. Felvettek. Mármint Tündérhegyre. Csütörtökön megyek is. A legjobban az sett, ahogy vártak a Burán. A neten: *“Nem is mondd, hogy mi volt? És most nem látunk másfél hétig?”* Édesek! Nagyon-nagyon szeretem őket..

Egyébként pont azon gondolkodtam én is, amit a fórumban olvastam: a depi csak gyűjtőfogalom. Az összes lelki betegség kísérőjelensége. Olyan, mint a fizikai betegségnek a láz.

A divatról dumálnak a rádióban. Mármint a “trend” fogalmáról. “ Mi lesz a divat két év múlva? “ Hát milyen kérdés ez? Valaki előre meg tudja ezt határozni? Szerintem a divat az jön. Lesz. Csak úgy. Nem pedig valaki megmondja, hogy márpedig jövőre az egész társadalomnak ez és ez fog tetszeni.

\*

Lényegében véve unatkozom. Pedig lenne mit csinálnom. De semmi kedvem hozzá. Hallgatom az angol kazettát, az legalább hasznos. Nem is tudok odafigyelni rá! Hála istennek vége! Na ennek így sok értelme volt.

Írtam már a fogyókúráról? Én nem tudom. Nem nagyon olvasom már vissza magamat. De most akkor írok róla. Mindenki szerint, ha az ember fogyni akar, akkor szigorúan tilos mindenféle süti, meg édesség, és sanyargatják magukat, estleg koplalnak. A zöldségek kellene, persze. DE semmiről nem kell lemondani! Én mostanában megállás nélkül fogyok, szépen lassan. (Bár mindenki szerint sürgősen lenne.) Szóval mindent eszem, amit szeretek. Ez azt jelenti, hogy egy csomó édességet is. Mindennek van kalóriaértéke, ezeket csak számolgatni kell, és nem nagyon eszem többet 1500 kalóriánál. Ennyi az egész. Persze, mindenkinek más jön be.

Basszus, most annyira szarul vagyok. Bárcsak el tudnám mondani, hogy miért! Na nem azért nem tudom, mert annyira kínos, vagy valami. Neeeeeem. Még

megfogalmazni sem tudom. De utálok magam ezért!!! Megdöglöm. A fenébe!!!  
UTÁLOM UTÁLOM UTÁLOM

Annyira fontos, hogy mindenki szeressen! De el sem tudom fogadni ezt tőlük! Ha meg nem szeretnek, akkor az a baj! Hogy a fenébe van ez??? Szeretnek-e egyáltalán? Vagy nem? Sosem tudom eldönteni.

\*

*“A megbocsátást nem abban az értelemben kell értelmeznünk, hogy eltűrjük egy másik ember nekünk nem tetsző viselkedését, hanem abban, hogy helyesbítjük azt a bennünk kialakult téves elképzelést, miszerint az illető ártott nekünk.”*

Olvasom egy internetes cikkben. Részben egyetértek vele. De szerintem nyugodtan bevallhatom magamnak, hogy az illető ártott nekem. A megbocsátás abból áll, hogy a nekem való ártásból származó haragom nem ér annyit, mint az illető maga. Tehát egy harag miatt nem érdemes feláldozni őt.

Olvasnám tovább ezt a “szeretet útja” dolgot, de áthallatszik a szüleim beszélgetése. (veszekedése) ☹️ Hogy lehet így olvasni? Pedig pont azért nem megyek zuhanyozni, hogy ne halljam őket tisztán. Mármint a fürdőszobából, ami éppen ott van mellettük.

\*

Olyan furcsa dolgokat szoktam álmodni. Például tegnap egy nagy vérző seb voltam, valaki simogatott és ez fájt. Aztán szoktam még olyat is, hogy törött villanykörtéket szedek ki a számból. Hülyeség, ugye? De a fogaim is rendszeresen össze-vissza törnek álmomban.

\*

Tündérhegyen vagyok. Végre. Nem hittem volna. Azt mondták, várjak, hogy vége legyen valami nagycsoportnak. Vártam is. Egy fél óra múlva mindenki rohant ki sírva a csoportról. Mi volt itt? Gyilokparti? Na, fantasztikus. Mint az, hogy nem tudok írni. Azt hittem, itt majd lesz miről. Fáj a fejem. Mondták azt is, hogy írjak egy önéletrajzot. De mi a rákot írhatnék bele, amikor velem egész eddigi életemben nem történt semmi? Na nem úgy semmi. De nem voltak az életem folyamán egetrengető traumák. Még nem egetrengetőek sem. Csak úgy simán depis vagyok. Meg még valami más is, de diagnózist itt sem osztogatnak ajándékba. Azt gondolják, hogy ezzel ártanak? Vagy mi?

Valami történhetne már. Elég uncsi. Tornázni nem tudok, mert fáj a fejem. Úgyhogy csak írok, írok...

Hiányoznak a Burás ismerőseim. Annyira szeretem őket!

Egyébként ne gondolja senki, hogy ez a Tündérhegy egy elmegyógyintézet. Neeeeem. Itt a legtöbben szorongással, depivel vagy pánikkal jöttek ide. Amúgy teljesen normálisak. Csak ők is kétszer álltak sorba, amikor az érzékenységet osztották.

Olyan rossz. Nem is tudok mást írni, csak azt, hogy rossz. Egyre szarabbul írok. Fújj, nyál az egész. KI AKAROM ORDÍTANI MAGAM!!! Kívülről egészen jókedvűnek nézek ki. Na ezt inkább abba kéne hagynom.

\*

Hmm... Önéletrajz...Próbálok, próbálok. Hogy hangzana mondjuk ez:

*Nem lesz izgi, mert semmi érdekes dolog nem történt velem, ami a depimet okozhatná. Ha csak nem az, hogy 1983 február 15-én megszülettem, pedig nem akartam. Aztán jártam oviba, suliba, mindezt Százhalombattán, miután elköltöztünk Szekszárdról három éves koromban.*

*Az általános iskola nyolcadik osztályában már eléggé lázadó típus voltam. Előtte viszont nagyon csendes. Általános sulit után Kaposvárra mentem tanulni. Itt belovagló lettem volna, ha nem hagyom ott, a kollégium meg egyebek miatt. Pesten újrakezdttem a szakközépiskolát. A Zöld Kakas Líceumban. Ide kb. olyan érzékenységgű diákok járnak, mint én. Utáltam ide járni, de aztán rájöttem, hogy tulajdonképpen magamat utálok, és ezt vetítem rá mindenre. Itt le is érettségiztem.*

*Ezután egy lovastúra-vezető iskola felé vettem az irányt, mert mindenem a lovak (mégsem tudok megmaradni a lovardákban). Ezt a sulit is otthagytam. Két hónap után. Leginkább a túlérzékenység és a depi miatt, meg amiatt, hogy egyáltalán nem kaptam visszajelzést a tanulmányi eredményeimről. (pedig nekem létfontosságú)*

*Az iskolám otthagynak óta kizárólag csak szakembert keresek. Na meg közben otthagytam egy hostessmunkát: boltban kóstoltattam, de a második nap már nem voltam képes felkelni hatkor.*

*Egy lovardás munkát is otthagytam, mert a lovardás pali nem tudta elviselni, hogy nem csattanok ki az életörömtől, és folyton meg akart változtatni. Nem tudott mást mondani, mint "szedd már össze magad"*

*Ennyi történt 20 évem alatt.*

*Mellesleg a szüleim most válnak.*

Bejött hozzám egy Burás lány! ☺ JUJJ DE ÖRÜLÖK!!!

\*

Na ne mááá! Mindenki aludni megy délután? Hogy lehet délután aludni? És én most mit fogok csinálni? Jézus! Hogy szétesett az írásom! Nagyon csúnya!

Ez így nem jó. Ez az állapot. Én nem vagyok ilyen nyugodt, csevegős, vigyorgós. Csak itt bent vagyok ilyen. De azt akarom, hogy kihozzák belőlem. Azt, hogy előjőjön és kijőjön. Az ordítás, sírás, meg a törés-zúzás.

GÁZ. Innentől már csak magamat tudnám ismételni. Az eddigi nyavalygásaimat. Az meg mire jó?

\*

Ez a nő kikészít. Tökéletes hipochonder. Olyan gyámoltalan. Tőlem várja a gyámolítást. De én nem vagyok erre alkalmas. NEM. Milyen jó, hogy itt beszél hozzám, én meg róla írogatok. Hi-hi-hi. Remélem, nem fog beleolvasni.

Úgyis csak két hétig lesz itt. Hálisten.

\*

Na voltam nagycsopin. UTÁLOM a *“lejár az időnk”*-et, meg egy csomó minden mást is!!! Ez a *“lejár az időnk”* olyan, mint a sorozatok, amiknek vége lesz a legjobb résznél, hogy majd kíváncsian folytassuk. UTÁLOM!!! így bennem marad egy csomó minden. Felfüggesztve. De legalább tudok írni. Csak ezt mások nem hallják. És így tökhülyének látszom. Ez az egész, ami folyik a csoporton, egy koncentrátum. Ez most bánt. Határozottan bánt. Csak ne akarnék ennyire bizonyítani!

Voltam műhelyen is. Elég indulatos tudtam lenni. MICSODA??? Nem lehet átölelni egymást??? Nekem annyira kell, hogy valaki átöleljen! Azért nem lehet, hogy ne oldódjon meg egy öleléssel a probléma, hanem kerüljön kimondásra, és tanuljuk meg kezelni. Ennyi erővel akkor már sírni sem lehetne, mert azzal kiadom magamból és megnyugszom.

Megöl az unalom. Én azért akartam ide bejönni, hogy mindennap foglalkozzanak velem. Ez nem jó. Hogy fogok így meggyógyulni? Itt jön egy nővér. Bárcsak beszélgetne velem! Vagy lenne mindennap egyénim! Na ezzel is jól beégttem. Mondta a nővér, hogy Klárát keressem meg az irodájában, és én a terapeutámra, Erikára asszociáltam hirtelen. Örültem is, hogy beszélünk. Aztán egy betegársam meg is kérdezte, hogy *“Klára a terapeutád?”* mondtam, nem, hanem Erika, de még ekkor sem esett le nekem. Aztán fölmentem Erika irodájához és vártam. Majd utánam jött egy másik betegársam, hogy Klára lent vár engem, és valamit félreértettem. Iszonyatoosan nagyon ciki volt!!! Azóta is szégyellem magam.

\*

Igen. Rájöttem. Nem akarom, hogy elhagyjanak. Félek attól, hogy elhagynak!!! Mikor mondhatom el ezt egy orvosnak??? Nem "egy" orvosnak. Az *orvosomnak*. Az enyémmnek. Szomorú vagyok és dühös. Azt hiszem, ez a heti fél óra egyéni beszélgetés csak a biztonságérzet fenntartására szolgál. De akkor jól elszúrták, mert nekem baromira nincs biztonságérzetem. Sőt. Fájdalmas a felismerés: Ennek a heti fél óra egyéninek csak placebóhatása lehet.

Rájöttem: régen is mástól vártam az önbizalmam erősítését, mert magamtól nem tudtam. Ilyenkor azt bizonygattam, hogy mennyire rossz vagyok ebben vagy abban, és azt vártam, hogy meggyőzzenek az ellenkezőjéről. Akkor szoktam le erről, amikor egyszer valakitől nem azt a választ kaptam, amit vártam. Hanem ezt: "Igen? Úgy gondolod, hogy ebben rossz vagy? Akkor csinálj valami mást."

Azt mondta egy terapeuta, hogy a *mi munkánkkal*, és az *ő segítségével* fogunk meggyógyulni. Én nem érzek magamban annyit, hogy egy kis segítséggel meg tudjam magam gyógyítani. ☹

\*

Nyavalygás, nyavalygás, nyavalygás... mondaná egy egészséges. Egy depisnek ez nem nyavalygás. Ki kell adni valahogy. Fújj, micsoda közhelyek! Na jó, őszinte leszek magamhoz: ezeket csak azért írtam le, hogy előkészítsem a következő nyavalygásrohamot: Szomorú vagyok, csalódott, és még nemtommi...

Mosolygok mindenkire, mert úgy érzem, viszonznom kell a kedvességüket. Mi ez? Álarc? Vajon meddig bírom viselni? Mi lesz utána? Miért nem tudok olyan lenni, mint otthon? Kitombolnám magam, meg ordítanék. Hmm... Hogy miért nem tudok olyan lenni? Mert akkor nem szeretnék! AZT AKAROM, HOGY SZERESSENEK!!! De hát szeretnek, akkor miért nem tudom elfogadni? Talán félek, hogy elveszíthetem őket, és hogy ezt megelőzzem, közel sem merem engedni magamhoz.

Mi az, hogy ÉN? Ilyen nincs is. Mindig olyan vagyok, akivel éppen beszélgetek. Vagy pedig olyan szeretnék lenni, akit éppen látok és jól néz ki.

\*

Éjfél múlt. Nem sikerült még elaludnom, ezért kijöttem írkalni az aulába. Pedig tíz után nem is lehetne. Az a baj, hogy ilyen esetekben délelőtt aludnék 11-ig legalább. Bánom is én, hogy lekésem a gyógyszerosztást, vagy a reggelit. A bogyómat később is megkapom, enni is lemegetek később. Viszont kilenckor nagycsoport lesz. Azt nem akarom lekésni, mert annak terápiás hatása van. Állítólag. Vajon a nővérek alszanak ilyenkor? Az emeleten mozgást hallok. Sejttem, hogy ki az. Nem nővér. Megdöglöm, olyan álmos vagyok. Mégsem tudok aludni. Nem hat már a Tegretol. Három hét alatt hozzászoktam volna? Hmm... furcsa hangok jönnek fentről. Mit

csinál vajon? Fáj a torkom. Naneeeeee. Már csak egy mandulagyulladás hiányzik! Elég hideg van idekint az aulában. Mi a rákot csináljak? Hogy fogok így nyolckor kelni? De gáz! Jöhetne már a reggel. Fél egy múlt.

Fél kettő. Közben olvastam valami tiniújságot. Vajon kié lehet? Nem is fontos. Holnap elvileg kirándulni megyek délután. Na azt megnézem, hogy fogok kirándulni pár óra alvás és egy nagycsoport után! Meg kéne próbálkoznom az alvással. Csak az a baj, hogy semmi sem garantálja azt, hogy ha bemegyek, akkor aludni is fogok. Hú de baromira fázom. Merthogy közben két betegtársammal kimentem, amíg ők dohányoztak. cigiszagú lettem. Fúj. Utálom.

Az aggaszt rohadtul, hogy itt ugyan van egy terapeutám, de ha innen kimegyek, akkor már nem járhatok hozzá, és akkor mi lesz? Nincs egy biztos pont!  
Csak rohadt cigiszagom lett. Két óra múlt. Meddig tart még ez az éjszaka?

\*

Annyira nagyon akarom, hogy szeressenek. Néha észreveszem, hogy szeretnek, de nem elég, nem elég, nem elég... Ha pedig látom, hogy valaki mást is szeretnek, akkor úgy érzem, hogy engem már nem is.

\*

Hát ez a nagycsoport nagyon gáz volt! Végre le tudtam venni ezt az iszonyú "mosolygós álarcot", amit felvettem magamra, hogy szeressenek. Végre olyan tudtam lenni, amilyen vagyok belülről: ordító, böngős..., vagyis nem tudtam teljesen olyan lenni, mert nem is ordítottam, csak indulattal megmondtam a dokinak a véleményem. És erre mindenki nekem jött. Aztán elkezdtem bögni. Végre! Bögttem volna még tovább, ha nem jönnek oda hozzám vigasztalni, de ha már vigasztalnak, úgy érzem, tartozom nekik annyival, hogy abba hagyom. Szóval olyan jó lett volna kibőgnöm magam, meg ordítani, és bögni, bögni, bögni... Még mindig, és egyfolytában. Mondjuk azért vagyok itt, hogy ez kijöjjön, és utána megtanuljam kezelni. Miért támadt rám mindenki? Másfél hete vagyok itt! Ennyi idő után mi a rákot várnak tőlem??? Teljesen természetes, hogy így reagáltam! És reagálnék így még ezután is! Le akarom venni ezt a rohadt álarcot!!! Azt akarom, hogy ne legyen rá szükségem!!!

Mindenki kérdezi, hogy jobban vagyok-e. NEM, NEM NEM!!! Miért lennék jobban??? NEM VAGYOK!!! AZÉRT VAGYOK ITT!!! NEM VAGYOK JÓL!!! ORDÍTANI AKAROK!!! MEG BÖGNI!!! SOKAT!!! Törődjenek már velem is!!! De szar!!! Legszívesebben hánynék! De még azt sem tudok. Mint ahogy nem tudom szétvagdosni a kezem. Pedig most milyen jó lenne! Agyon akarom verni magam. Földhöz vágni. Addig, amíg szanaszét nem törik a koponyám. Meg minden egyes csontom. Nem is akarom megölni magam, csak bántani. Büntetni. Csak tudnám, miért. Le kéne vágni a fejem. Jézusom! De szarul vagyok! És senki sem veszi észre!

Nem látszik. Nem tudom mutatni kifelé. Ha pedig mutatom, akkor bántó visszajelzéseket kapok.

\*

Nem bírom elviselni mások problémáit!!! **NEM NEM NEM**

Hát ez nem jön be ordítás helyett. Nem jó. Még ugyanúgy tudnék ordítani, dűlni, aztán meg bőgni, nagyon sokáig. Anélkül, hogy bárki is mondaná, hogy ne sírjak már. Miért ne sírhatnék??? A rohadt életbe!!! A sírás csak “tünet”. Ha abbahagyom, nem jelenti azt, hogy jobban érzem magam. Sőt. A sírás okozója még megmarad.

\*

Na, frankó: megint alig tudtam elaludni éjjel. Azt hittem, ez a Tegretol hatni fog. De csak arra jó, hogy korán felébredek tőle.

Nem akarok ismerni senkit!!! Nekem ne segítsen senki!!! De mégis!!! Szeressen mindenki!!! Rosszul vagyok!!! Nem tudom, mi a bajom. Semmi konkrét. Nincs semmi bajom, de közben minden bajom van! Miért nem tudok ilyenkor hisztizni??? Jajj, de jó lenne! Csak az tart vissza attól, hogy keresztülrohanjak az üvegfalon, hogy nekem kéne kifizetnem utána. A FENÉBE!!! Még arra sincs pénzem, hogy bántsam magam! Még el sem mondhatom ezt másoknak, mert megijeszteném őket. UTÁLOM!!! Utálok itt lenni. Nem is foglalkoznak az emberrel. Utálok mindenkit. Senki nem ért meg. Itt bent ugyanolyan szar, mint kint. Kedvesek hozzám, és nekem ezt viszonznom kéne. De nem tudom máshogy, csak mosollyal. Már megint ez a mosoly. BŐGNI AKAROK!!! Legyen már egy óra! Menni akarok műhelyre! Jó lenne, ha ott ki tudnám bőgni magam. Miért nem tudom megtenni azt, ami belülről jön?!? Ordítani, hisztizni, mindenkit elküldeni a fenébe, betörni az üveget... Fáj a mosoly. De büntudatom lesz, ha nem mosolygok rá arra aki rámnéz.

\*

Legszívesebben egész nap feküdnék. Csak akkor jön az érzés, hogy meghízom. Pedig semmi kedvem ám mozogni. Döglenék egész nap. Senki nem látja, milyen szarul vagyok. Döglenék egész nap, de anélkül, hogy bármelyik betegársam megpróbálna felvidítani. Azt hittem, itt majd lehetek szomorú, anélkül, hogy ez bárkit is zavarna.

Ma már nem lesz semmi foglalkozásom, és annyira korán van még. Fél négy. Atyaúristen! Holnap is csak nagycsoport, aztán semmi. Lehet, hogy lesz egyénim. Mondjuk mára is azt mondta, hogy lehet, és nem volt. Megint kezdem azt érezni, hogy nem foglalkoznak itt az emberrel. Nagy szar az egész! Régebben több egyéni volt egy héten állítólag. Miért változott meg? Olyan, mintha csak a csoport

gyógyítaná magát. Sikertelenül, persze. Az orvosoknak itt csak placebószerepük van. De rám nem hatnak. ☹

Hm-hm... A csoport gyógyítja magát. Jó vicc. Nem bírom már sokáig elviselni ezt a rengeteg problémát. Mindenkit pátyolgatni. Hát mi vagyok én?! De közben meg büntudatom lesz, ha valakit otthagytok a fenébe. Pedig az lenne jó, ha nem érdekelné az, ha mindenki utálna, akkor tombolhatnék, mindenkit elküldhetnék a fenébe, nem kellene mosolyognom, és ezek után nem kéne félnem attól, hogy nem fognak szeretni.

\*

Olyan szívesen átpréselődnék egy kicsi lyukon. Azért, hogy fájjon, és törjön össze minden csontom. Hogy csinálják az öngyilkosok? Jó-jó, tudom, hogy hogyan, de honnan van nekik annyi bátorságuk hozzá? Ha meg tudnám csinálni, biztosan kapnék segítséget. Tiszta vicc az egész: bent vagyok egy pszichoterápiás kórházban, és még itt sem kapok szakembertől segítséget. **ROSSZUL VAGYOK!!! BASSZÁK MEG!** Ezzel próbálom helyettesíteni a kiabálást. De nem jó.

El tudnám viselni ezt az egész napi punnyadást, ha nem aggódnék az elhízás miatt. Jesszus! Hogy szétesett az írásom!

\*

Elküldenek egy jófej srácot, pedig nem is csinált semmit, csak őszinte volt. Mondta régebben is, hogy mindig ő szívtá meg, ha segíteni akart másoknak, meg, ha rendes volt. Csak úgy kidobják! Pedig még nincs befejezve a terápiája. Hát mi van itt, hogy csak úgy kidobnak valakit??? Akkor kik jöhetnek ide??? Ha az embernek van egy öngyilkos gondolata, vagy valami viselkedési zavara, rögtön elküldik haza, vagy egy másik kórházba. Most ez a srác is csak abban erősödött meg, amit eddig tapasztalt: ő húzza a rövidebbet, ha segít. Mi van itt??? Mi ez az egész, amit csinálnak??? Ezek után még bízzak abban, hogy jó helyen vagyok itt? Nekem nem ezt mondták mások erről a helyről. Az ő elmondásuk szerint minden megváltozott itt.

Utálok. Úgy beleütnék ököllel abba tükörbe ott. És a szilánkok szanaszét vágnák a kezemet, és folyna a vérem...

Folyamatosan az a késztetés van bennem, hogy szanaszét verjek mindent egy baltával, mindenkit ordítózva elküldjek a fenébe, belerohanjak az üvegajtóba, mindeközben nagyon bögnék, és az üvegajtós dolog után pedig csupa vér lennék. Úgy szétvagdosnám a kezem, de mit szólnának a többiek? Vagy lenyelném a hajszelés tubusomat, annak jó éles a sarka, vagy mindegy, csak fájjon. Inkább fizikailag fájjon, mint érzelmileg.

\*

A francba! Ha ezt tudom, haza se jövök! Jönnek hozzánk gyerekek! A bátyám jöhet, őt szeretem. De nem akarok senkivel sem találkozni!!! Nem hiába nem találkozom az itteni barátaimmal sem! Nem akarom, hogy mosolyogva megkérdezzék, „hogya vagy?” NEM VAGYOK JÓL! A ROHADT ÉLETBE!!! NEM NEM NEM !!! Nem akarom ezt!!! Hova menjek? Nem akarok beszélni senkivel! Jajj, most mit csináljak? A fenébe! Itt vannak! Behúzódok a szobámba. Itt jó lesz. Nyílik az ajtó. JÉZUSOM!!! Ok, a bátyám az. Beszélek vele. Amikor beszélek valakivel, olyan furcsa lesz. Mindig olyan vagyok, mint akivel éppen beszélek. De ez mindig így volt, csak azt hittem, természetes. De nagyon rossz, mert így nincs ÉN. Jézusom, gyerekhangok!!! NEEEEEEEEEEEEEE!!! Most már mehetnének, mert készülődöm kéne, és így nem tudok kimenni a szobámból, ha itt vannak. Meg a macskám miatt is aggódok. Mindenkitől fél, és ilyenkor behúzódik a szekrény mögé, szegény. Nem elég, hogy mindig itt hagyom őt napra, még ez is. Úgy aggaszt, hogy nem tudok jó életet biztosítani neki.

\*

Még ilyen! Kell történnie valami rendkívüli esetnek, ha vissza akarok jönni hétvégén korábban! Ezt a hülyeséget! Én ezt nem tudtam! Emiatt volt is egy vitám a nővérral. Még hogy én nem tudom, mi az a pszichoterápia! Meg nem látom, hogy ez egy közösség! Csak azért, mert nem gondoltam, hogy ha belépek a nővérszobába, rögtön azzal kell kezdenem, hogy mi az a rettenetes trauma, ami miatt nem tudtam otthonmaradni!!! Hát persze, hogy ezek után ajtót csapkodok, meg sírok!!! Utána meg olyan kedves volt velem a nővér. De miért? Meg sem érdemlem! De ha nem jön be a szobámba, akkor összeroppantottam volna a kezemmel a poharamat, de egy kézzel nem tudtam. Este pedig szokás szerint nem tudtam elaludni. Egy óra körül kiültem megint egy kényelmes fotelbe. Aztán kaptam egy altatót. Nem hittem, hogy segít, de olyan kellemesen ellazultak tőle az izmaim. Csak az a baj, hogy még most is baromi kába vagyok, pedig mindjárt ebédidő.

Nahát, ennek a nőnek is pont most kellett visszajönnie! A fenébe!!! Nehezen viselem őt. És csak néz, csak néz, csak néz... HAGYJA MÁR ABBA! NA!

\*

Szeretnék kicsi gyerek lenni. Egy kislányka. Szeretnék megint hinni a szüleimben, az orvosokban meg másokban is. És szeretném azt hinni, hogy mindenhatóak. Meg azt is akarom, hogy törődjenek velem.

Annyi mindent akartam írni, hogy most nem tudok semmit. A FENÉBE!!! Mit akartam írni??? Nem tudom!!! AKURVAÉLETBE!!!

\*

Mondta egy lány, hogy ha színházba megy, nem ül lámpa alá, mert fél, hogy ráesik. Én direkt keresem az ilyen helyzeteket. Amikor jöttem a busszal, elég vadállatul vezetett a sofőr, és gondoltam „De jó, mindjárt baleset lesz, és akkor beleesem abba az üvegtáblába, ami mögé leültem.” De azt nem akarom, hogy másoknak bajuk legyen. Csak nekem. Azt akarom, hogy fizikailag fájjon és ne érzelmileg. Mindjárt elalszom. Ez még mindig az esti altatótól van? Kéne menni ebédelni, de nem vagyok ilyenkor még éhes. Egy óra van. Korán van. Meg azért sem akarok enni, mert nem mozgok egész nap semmit, és jön az az érzés, hogy hízom, minden egyes falattól. Jajj, de lassan megy az idő! UTÁLOM!!! Miért nem lehetek egyedül a szobában? Tudom a választ, ez csak költői kérdés volt. Egyedül akarok lenni, mert egyrészt tornázni kéne, másrészt össze akarom roppantani a kezemmel a poharamat. Sajnálom a poharat, de azt legalább nem kel kifizetni, ha eltöröm.

\*

GÁZ: ha valaki már régen adta jelét, hogy szeret, akkor én úgy érzem, hogy már nem. Főleg, ha közben másnak is adott szeretetet. Ezért nekem folyamatosan kell az, hogy mások éreztessék a szeretetüket velem, különben elvész, és ezzel együtt én is.

Ezt most le kell írnom, mert most jutott eszembe: Volt tavaly olyan, hogy megettem egy csomó mindent, és utána persze jött a büntudat, hogy meghízom, és ki akartam hányni, de én még ezt se tudom. Egyszerűen nem tudtam hányni, pedig tényleg megpróbáltam. Ha sikerült volna, azóta bulimiás lennék, mert tuti, hogy nem hagytam volna abba.

Most meg bejött ez a nő, hogy haragszom-e rá! Felfordulok!!! Nem haragszom, meg is mondom neki. Továbbra is csak néz, csak néz... Mondom, nem haragszom, de még mindig néz! Felrobbanok!!! Menjen már a fenébe!!! Ő az a típus, akinek semmit nem kell csinálnia ahhoz, hogy idegesítsen. Nem bírom. De mások sem. Ez egy kicsit megnyugtat. De én dühöngeni akarok!!! Anélkül, hogy megvigasztalnának! Sose hagynak dühöngeni!!!

Szétvagdosnám a kezem, csak félek, hogy akkor elvinnének másik kórházba ☹ Basszák meg! Mi ez? Nyári tábor? VALAMIT CSINÁLNOM KELL, KÜLÖNBEN NEM TUDOM, MI LESZ!!! MEGÓRÜLÖK!!! SZÉTVEREK MINDENT!!!

\*

Ha nem hagyja abba a beszédet, odamegyek, és agyonverem! Úgyse verem agyon, csak szétfeszít az indulat!!! És emiatt valamit szét kell vernem. Muszáj lenne! De nincs rá lehetőségem. Ki kéne mennem zuhanyozni, de akkor mindenki, aki látta az

előbb, hogy ideges voltam, rám fog szállni, hogy jól vagyok-e, meg hogy mi volt a baj... Mi az, hogy „mi VOLT a baj?” SZÉTVEREK MINDENT!!! DE NEM LEHET!!! Szégyellem is magam a többiek előtt pedig itt nem kéne. UTÁLOM!!! UTÁLOM MAGAM!!! MEG MINDENT!!! ELEGEM VAN!!! Szétvet az indulat!!! Valami kihozhatná már, mert nem bírom! Valaki bosszantson fel, hogy ki tudjam tombolni magam!!! Megőrülök!!! Mit csináljak most??? A francba!!! Az előbb kifogyott a tollam is. Két hétig írtam vele. Ennyit írtam volna? Mindegy. Úgyis mindent utálok!!! És úgyis szégyellem magam mindenki előtt. És elegendem van!!!

Még csak negyed 11. Este. EZ GÁZ. Ebből megint nem lesz elalvás. Közben meg félek a holnaptól, és a holnaputántól, meg az azutántól... NEM AKAROM A HOLNAPOT!!! Nem akarom, hogy megkérdezzék tőlem, hogy mi volt a bajom!!! NEM!!!

Ezek a baromi heves indulataim annyira rángatnak, hogy egészen elfáradtam estére. De nem úgy, hogy tudjak aludni, és nem is fizikailag. Hanem inkább elegendem van. Sok volt ez a nevetés. Fárasztó volt. Szeretnék megnyugodni. Ugyan nem sikerült kitombolnom magam, de már elfáradtam. Ilyenkor már nem mehetek be a nővérszobába, pedig szeretnék beszélni vele. Aggódok. Este annyit nevettem egy lánnyal és közös ismerősünkkel, aztán jöttem be az épületbe, még mindig nevetve, és a nővérek olyan furcsán néztek rám. Összenéztek aztán mosolyogtak, de nem úgy kedvesen, hanem, nem tudom, de rossz volt.

\*

A műhelyvezető szerint nem azok vagyunk, amik a gondolataink, cselekvéseink, megnyilvánulásaink... DE AKKOR MI??? Ha leválasztom ezeket mind, nem marad semmi! Akkor nem is vagyok!!! Ezt tényleg nem értem.

\*

Végre tudok bőgni, meg ordítani, és csapkodtam is. Végre sikerült! Nem, ez nem jó szó. Végre kijött! Csak szégyellem magam, mert az egész ház hallotta az ordításaimat. Holnap meg mindenki odajön majd hozzám, hogy mi volt ez. Meg, hogy jobban vagyok-e már. Most pedig sírok, de olyan jó, mert már nem feszít belülről az indulat. Sokkal jobb. Nincs már bennem düh, de nem is lenne hozzá erőm. Csak sírnék még mindig, mert most egy kicsit abba hagytam, de remélem, átmeneti. Az bizony.

Szeretnék kicsi lenni, együtt a szüleimmel otthon lenni, és szeretni őket. Ezt szeretném. És úgy érzem, mindent elrontottam. Ez nagyon fáj. Még annál is jobban. Nem akarok ilyen lenni. Mindenkinek fájdalmat okozok vele. Főleg a szüleimnek. Kicsi akarok lenni és újrakezdeni mindent. Hogy tehetném jóvá, amit elrontottam? Mindent eldobtam magamtól. Pedig annyi mindent kaptam. Hogyan tegyem jóvá? Sírok, sírok... Olyan jó. Jön egy nővér. Azt mondja, az orvos üzeni, hogy kaphatok egy altatót, ha kell. Látványosan nem érdekli, hogy bőgök. El is megy. HOGY

TEHETI EZT?!?! Csak így itthagyj! Bőgök tovább. Bemegyek. Próbálok aludni. Nem megy. Háromnegyed kettő, kimegyek egy altató bogyóért mégis. Ott ül a nővér, ez jó, akkor nem kell felébresztenem. Egyáltalán nem is érdekli, amit mondok neki! Mindjárt visszaroohanok a szobámba sírva! Jól van, most már kedvesebb, hoz nekem vizet is. Szépen lassan el is alszom.

Sokkal jobb.

\*

Hú, milyen frusztráló, amikor beszélgetek valaki olyannal, aki egyszerűen nem hagy szóhoz jutni! Ez így nem is beszélgetés! Csak ő beszél, én pedig reagálnék, de nem hagy, csak beszél, beszél, beszél...

\*

Hihetetlen, hogy milyen kedvesek tudnak lenni néhányan! Kimondhatatlanul! Nagyon-nagyon! Még annál is jobban! Ilyenkor legszívesebben bántanám magam. Ha más nem bánt, akkor majd én. Mindjárt a fejembe szúrom a tollamat. Úgyse tudnám megtenni. Sajnos. Semmi ilyenre nem vagyok képes. Olyan nagyon kedvesek! Hogyan viszonzhatnám?!?! Hogyan??? Mit csináljak, hogy ne bántsam meg őket??? Hogyan viselkedjek? Jajj, de fáj!!! Miért ilyen kedvesek velem? Mivel szolgáltam rá? ? ? ? ? ? ? ?

Mivel kéne összekarcolnom a kezem? Muszáj, mert nem bírom ki. Valami testi fájdalmat muszáj okoznom, mert anélkül megőrülök. Nem élvezhetem a kedvességet büntetés nélkül. Büntetem magam, de fogalmam sincs, miért.

Rájöttem valamire előbb, de nem írtam le rögtön, és most már nem is tudom, mit akartam. De egy kicsit tudom. Valami olyasmi, hogy mindig kell kapaszkodni valakibe, de leginkább mindenkibe, és hogy a terapeutámmal is olyan a viszonyom, mint bárki mással, meg a szüleimmel is. És ez rossz. Olyan, mintha szerepet játszanék. De nem is olyan. Inkább nem tudom elfogadni a kedvességet. De ezt már írtam. Haragszom magamra, amiért ilyen vagyok. Nem akartam. De az a fájdalmas, hogy biztos én akartam, csak nem tudtam. Így mindenkinek fájdalmat okoztam. Főleg a szüleimnek. Én csináltam ezt ☹

\*

A franc! Miért kerültem ebbe a szobába???

Előzmények: Elküldtek egy nőt a szobánkból, és most a többiek félnek tőle, mert fenyegetőzik. Én is megijedtem először, de megnyugtattott a terapeutám, hogy ez egy jelentéktelen nő. Csak annyira félnek tőle, hogy átragad rám is. Úgy utálok. Ezen

problémáznak, én meg aludnék! Ha felnőtt emberek így félnek, akkor én mit csináljak? Körülbelül így hatnak rám. Most már aludnék!!! A fenébe!!! Hát mi van itt??? Bolondok háza.

\*

Ezt a hülye délelőttöt! Sütni akartam palacsintát, és véletlenül eltörtem egy tojást. Ezen annyira kiborultam, hogy elkezdtem csapkodni meg rugdosni az ajtót. Aztán nem sikerült a palesz, pedig teljesen úgy csináltam, mint máskor. Ezen elkezdtem sírni, hogy nekem semmi sem sikerül, és már egy egyszerű palacsintát sem tudok megcsinálni. Apukám megkérdezte, hogy megpróbálhatja-e ő, én pedig ráordítottam, hogy „NEEEM” és bögttem tovább. Ezek után büntudatom volt, amiért így viselkedtem apukámmal. De aztán sikerült a palesz, és tele is pakoltam vele magam. Most emiatt van büntudatom ☹.

\*

Felnézek a Bura fórumára, hátha írtak nekem pár sort. 17:44-kor írtam. Az utolsó bejegyzés: 18:03. Jajj, de jó!!! ☺ Biztosan válaszoltak nekem! De örülök!!! Megnézem! A franc! Másik topicba írt. Nem nekem. Nem az én hozzászólásomra reagált. ☹ De szomorú vagyok! Meg csalódott is. Jajj, de fáj! Itt ülök már mióta és még mindig nem válaszolt nekem senki. Pedig most már meg kéne mozdítanom azt a lötyyedt tehén-combomat. Híztam legalább öt kilót a palacsintától, ha nem többet. Na jó, nem is híztam, csak úgy érzem. Egyébként az utóbbi időben fogytam is a mérleg szerint, de azt biztosan az izmaimból veszítettem, mert zsírból nem, az biztos.

Írjon már nekem valaki!!! A fenébe!!! Hova tűnt mindenki?

Szánalmas, hogy milyen kétségbeesett kapaszkodással próbálok szeretetet kicsikarni valakitől. Mindegy, hogy kitől. MINDENKITŐL. Közben pedig pont az ellenkezőjét csinálom: elriasztok mindenkit, vagy pedig én magam akadályozom meg, hogy bárkivel bármilyen kapcsolatba lépjek. Nem vagyok túlságosan normális. De akkor legalább azt tudnám, mi vagyok!

\*

Rossz látni olyanokat, akik nem alkalmasak a gyereknevelésre. Főleg, ha... főleg. Ugyebár... ezt nem írom le. Ja, hogy én is ilyen vagyok? Hát persze, hogy ilyen! DE LEGALÁBB NEKEM NINCS GYEREKEM!!! ÉN MEGTEHETEM, HOGY ILYEN VAGYOK, MERT NEKEM NINCS GYEREKEM!!! !!!

\*

Este háromnegyed tizenegy van, de úgysem tudok aludni, és nem nyugszom addig, amíg le nem írom ezeket. Hmm... ha nem szállna ki azonnal a fejből... Mondjuk az egyiket nem írhatom le, mert olyan. A másik pedig az emberi kapcsolataimról szól. Hogy hogyan érzem magam, ha bárkivel elkezdek beszélgetni. Mindkettőnk egy lándzsa köt össze, aminek mindkét végén nyíl van, és a beszélgetés után bennem marad a nyíl vége és fáj.

Hát most reggel fejeztem be ennek a gondolatnak a leírását, mert este bezavart a nővér a szobámba. Mondjuk ez a dolga. De ha kint hamarabb elálmosodom, mint az ágyon fekve, a plafont bámulva, akkor miért baj az? Jó, tudom. Azért, hogy fel tudjunk kelni reggel hétkor. Hajnali hétkor. Na ez meg a másik: Miért kell hétkor kelni, ha nyolctól kilencig mindennel kényelmesen el tudok készülni? Erre is megkaptam a választ: Mert vannak lassúak, és hogy ők is el tudjanak készülni reggel. Na, frankó ☹. Hol van itt az egyénre szabás??? Ja? Hogy ilyenről nem is volt szó? Az más. Még azt is megkaptam, hogy ez a legnagyobb problémám! Jó vicc. Felvesznek valakit ilyennel, hogy nem tud korán kelni? Régebben is mindig kaptam olyan megjegyzéseket, hogy „EZ a legnagyobb problémád? Jó neked.” NEM! NEM EZ A LEGNAGYOBB! CSAK MÉG EZ IS BÁNT! MÉG EZ IS!!!

Amúgy bánt most még egy csomó minden. Mondjuk az, hogy a nővérek azt hiszik, hogy egy lánnyal egyszerre borulunk ki mindig, és emiatt rossz hatással vagyunk egymásra. ☹ PEDIG NEM! De ezt hiába magyaráznám. Most is hiába írtam le. Van fontosabb is. Például, van most egy konfliktus a szobánkban, ami nagyon bántja az igazságérzetemet, és azt akarom, hogy mindenki lássa az igazságot, és erről visszajelzésre lenne szükségem, mert anélkül megrendülök még saját magamban is. Ez olyan rossz. Minden olyan könnyen elbizonytalanít. (vagy mégsem?) Nem vagyok olyan erős, hogy magamtól biztos lehessenek magamban. Na ezt jól megmondtam. Mindegy. Csak nagyon fáj. A szűrős levelű növényvel akartam összekarmolni a kezemet, hogy az fájjon inkább. Az egyik betegársam állította le. Annyira aranyos volt. De jobb lett volna, ha nem teszi, mert sírtam volna tovább, és karmolászta volna még a kezemet. Még mindig kell, hogy fájdalmat okozzak magamnak, mert nagyon fáj, hogy nem látják az igazságot. Vagy lehet, hogy látják, de akkor miért nem mondják? Na meg az, hogy tegnap szobacsoporton szerintem egész jól viselkedtem (visszanyeltem a kitörni készülő dührohamomat), de senki nem mondta, és én már azt se tudom, hogyan viselkedtem. Másoknak kell megmondaniuk, hogy milyen vagyok, mert nekem nincs akkora hatalmam.

Még azt akartam leírni, hogy amikor beszélgetek valakivel, akkor olyanná válok, mint ő. Nem vagyok én. Nem vagyok olyan erős, hogy legyek. Mármost, nem vagyok olyan erős, hogy beszélgetés közben megtartsam önmagam.

Hát ettől a dilibogyótól aztán tényleg igazán rosszul vagyok! Az előbb majdnem elájultam a teraszon, előtte meg foggal-körömmel küzdöttem az ébrenmaradásért. Mindegy, végülis nem rombolok. Ez jó.

Írkálnék, rajzolgatnék...de mit? Most nincs semmi. Csak ismételni tudnám a nyavalygásaimat. De minek?

## NEM AKAROM A HOLNAPI NAGYCSOPORTOT!!!

Azt mondták nekem a kicsopin, hogy nálam a dührohamok a spontán reakciók helyett vannak. Ez zavarosan hangzik így, mert nem írtam le az előzményeket, de amúgy tökjó és igaz is.

## NEM!!!

Ez csak úgy kijött, nem vonatkozik semmire. Bizonyára van bennem egy jó nagy adag ellenállás. De mi ellen?

Csak el ne felejtsem, hogy mit akarok holnap mondani a dokinak. De már el is felejtettem.

\*

Olyan sokan kérdezik, hogy használ-e a terápia, és hogy gyógyulok-e már, de ennyi idő alatt nem lehet meggyógyulni, és nem is érzem jobban magam. Csak van egy olyan érzés bennem, hogy ha ennyire érdeklődnek, akkor már nem illik rosszul éreznem magam. Pont ugyanúgy, mit a vizsgálatnál. Ez olyan rossz.

Hmm. Ötvenöt kiló vagyok. Mindenki azt mondta, hogy fogytam, amióta bent vagyok, de én nem látom. Mindenképpen ötvenöt kiló alá kell mennem. Csak ne szeretném annyira a sütitket. Majd letornázom.

Csináltam reggeli után anyukámmal kókusz gombit, és muszáj volt megennem párat. De most hiába tornázom, nem segít. Nem múlik el a rossz érzés. Jövő héttől aktív fogyókúra következik ☹.

\*

A franc! Hogy mennyire korán van még! Este tizenegy. Hogy lehet ilyenkor aludni?! De már kezdem unni, hogy mindig kijövök írkalni ide. Olyan egyedül vagyok

Ma mindenki azt mondta, hogy ki vagyok virulva és nyugodt vagyok, meg biztos jó volt a hétvégém, stb. pedig csak ki voltam sminkelve, és ők még nem láttak engem így. Mondtam is nekik, de ők csak azt mondták, hogy nincs is rajtam egy kiló vakolat, és akkor is nyugodt az arcom... bla, bla, bla. De hát ez nem is a mennyiségtől függ!!! Mármint nem attól nézhet ki jól valaki, mert van rajta egy *kiló* vakolat. Szóval rossz volt, hogy nem látszott rajtam az, hogy elegendem van.

\*

Múltkor elmesélték nekem, milyen gyakorlatot csináltak műhelyen: hanyattfekvés, az egyik kezünket a mellkasunkra tesszük és figyeljük, mit érzünk. Én kipróbáltam és semmit sem éreztem, viszont szoktam a szegycsontomat masszírozni, és akkor érzek olyat, mintha felszakadna valami és ki akarna jönni a torkomon keresztül. Vajon mi az?

Kezdek éhes is lenni. Fél hatkor vacsiztam. Hogy lehet fél hatkor (délután) vacsorázni?! Itt minden olyan korán van! Az ebéd is fél tizenkettőtől fél egyig. Én kettő körül szoktam. Mondjuk lemehetnék kettőkor ebédelni, de előfordult, hogy nem volt már ebéd. Végül is mi van akkor? Annyival kevesebbet hízom. Még jól is jön. Valaki mászkál fönt. Vajon ki az? Nem is fontos.

Ez a bogycó, amit arra kapok, hogy ne verjem szét a házat, nem is jó. Csak letompít baromira, de ha valami felhúz, ugyanolyan dührohamot kapok, mintha be se vettem volna.

Most van a Sziget. Hmm... de jó lenne ottlenni.

Volt otthon megint egy rossz dolog. Én csináltam. Megint felkaptam a vizet egy semmiségen és ütöttem-vágtam az asztalt. Tuti, hogy fájdalmat okoztam a szüleimnek. Ez meg nekem fáj. Nem akarom bántani őket. Mindent elrontok. Miért nem hat már a gyógyszerem?! Aludni akarok!!! Napközben ragad le a szemem, de direkt nem alszom, hogy este tudjak, este pedig nem tudok. Hát hogy lettem én kitalálva??? Mondom, hogy softverhibás vagyok!!! Lenne már reggel! Reggelizni akarok!

\*

Utálok, ha nem vagyok én!!! Utálok magam ezért!! Mindig olyanná válok, mint akivel beszélgetek!!! Utálok ezt!!! A kiscopin pedig olyan, mintha ott se lennék. Elszállok. Vagy nem tudom. Néha visszacsöppenek. Elgondolkozom, de olyan mélyen, mintha ott se lennék. Csak részletekben emlékszem a kiscsoportokra.

Most meg mindjárt elalszom a Risperdaltól, de utálok ezt is! Ittam már multivitaminos pezsgőtabit meg capuccinót is de nem segít. FEL AKAROK ÉBREDNI!!!

Nem bírom, ha ennyire kedvesek velem, mert akkor mindig össze kell karmolnom a kezemet, hogy fájjon. Mivel érdelem ki, hogy ilyen kedvesek??? Hogyan viszonzhatnám???

Kezdek éhes lenni. Nem baj, legyek csak éhes. Szenvedjek csak nyugodtan, ÉHES VAGYOK!!! De nem ehetek. Kell, hogy szenvedjek! Különben sem szeretem a

káposztás tésztát. Mondjuk tudnék mást enni helyette, de nem akarok. De igen. De nem.

Hát ezt már tényleg nem bírom. Miért szeretnek? Amúgy meg mindig azért sírtam, hogy szeressenek, most meg ez a bajom. Nem tudok mit kezdeni azzal a nagy szeretettel, amit kapok! Nem tudok vele mit kezdeni!!! Nem tudom hogyan viszonzni!!! Ezért most össze kell karmolnom a kezem. **ÖSSZE KELL KARMOLNOM A KEZEM!!!**

Miért mondja mindenki, hogy jobban nézek ki? Miért mondják, hogy gyógyulok? **ÉN EZT MIÉRT NEM ÉRZEM???** ÉN NEM ÉRZEM EZT!!! DE NEM ÁM!!! NEM VAGYOK JOBBAN!!! MINDENKI FOGJA FEL!!! Talán azt gondolják, hogy ha már itt vagyok egy hónapja, akkor kötelességem gyógyulni? DE ÉN NEM ÉRZEM MAGAM JOBBAN!!! **BASSZÁKMEG!!! BASSZÁKMEG**

\*

Tök jó, vagyis nem ez jó, csak érdekes: azért kontrollálom annyira az étkezésemet, mert az érzelmeimet és az indulataimat nem tudom. Vajon miért van bennem olyan késztetés, hogy ezt mindenkivel tudassam? Tudja meg mindenki, hogy mi a bajom, azért, hogy tudjanak hozzám viszonyulni. Jó, tudom, úgyse az én bajommal fognak foglalkozni. Na mindegy. De már megint olyan jó lenne fájdalmat okoznom magamnak. Már megint? Még mindig.

Mikor lesz már weboldalam?!?! Azt akarom, hogy mindenki ismerjen meg!!!

**FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ FÁJ**

Én ne ismerjek senkit, csak mindenki engem. Na persze tudom, hogy ez lehetetlen. Ezt csak érzelmileg szeretném így. Tudom, hogy rosszul érzem. Nagyon jól tudom!

Egy undorító rohadt szemét vagyok, amiért kiabáltam a szüleimmel hétvégén!!!

\*

Annyira frusztráló, ha egy nővér nem hagy szóhoz jutni! Ez a specialitásuk. Tegnap dühöngtem egy csomót és beszélgettem velem a nővér, de mivel hozzászóltam volna és nem hagyott, ezért dühöngtem még. Most biztos mindenki fél tőlem, amiért dobáltam a székeket és úgy ordítottam, ahogy csak nagyon ritkán otthon. Szégyellem is magam kellően. Megint külön kellett aludnom. Ez mire jó? Mondták, de hát amíg alszom, úgyis mindegy, hol vagyok. Egyébként ott nem is tudok normálisan aludni. Tegnap nem tudtam írni sem, mert nem volt nálam a füzetem ☹.

Odarendeltek negyed tizenkettőre a Klárához, én ott is voltam, de várnom kellett kb. öt percet, amivel nem lett volna semmi baj, ha mondják, hogy várnom kell. De így már kezdtem elbizonytalanodni magamban. „Lehet, hogy nem is 11:15-re hívott?”

„Lehet, hogy félreértettem valamit?” „Lehet, hogy nem is hívott, csak én képzeltem be?” Mindig így vagyok ezzel.

Egyébként az is eléggé frusztráló, hogy megmondják, mi az ebéd, de tutibiztos, hogy más lesz. Azért rossz, mert rákészülök, hogy hú, de finom, és akkor csalódás, ha nem az van, márpedig sosem az. Hú de zavaros. Pedig én tudom, mit akartam elmagyarázni. Még egyszer elolvasva nem is olyan zavaros. Inkább én vagyok az.

Azért akarok mindig közbeszólni azonnal beszélgetések közben, mert ha nem tudok, akkor aktualitását veszti. Hát ezért. Nagycsoporton jöttem rá.

Jézus! Mit mondtam egy betegtársamnak! „Magunknak csináltuk a bajunkat” Ez úgy történt, hogy ő mondta, hogy nem azok vannak itt bent, akiknek kéne, és azok vannak kint, akik ilyené tettek bennünket. Erre mondtam én, hogy nem mások tettek minket ilyené, hanem mi magunk. Mondjuk ezen el lehetne gondolkodni. Az én esetemben például szépen lassan az évek során rám ragadt egy kommunikációs zavar. Ki mennyire „hibás” ebben? Van-e egyáltalán „hibás”?

\*

Ez a műhely gáz volt. Ki is rohantam. Tudom, hogy nem kellett volna, szégyellem is magam ☹, még egy ilyen, (hogy nem kimondom, hanem megcselekszem) és elküldenek. Nagyon kell vigyáznom. Annyi minden kavarg a fejemben, hogy semmit nem tudok leírni. Ebből nagyon nagy feszültség szokott lenni, ami aztán kitör. Nem egy problémám van, amivel foglalkozni kell, hanem egy csomó. Mindegyikkel kéne foglalkozni, és nem tudom, hogy előbb melyikkel. Pici, apró kis problémácskák, de nagyon nagy a jelentőségük. Senki nem ért meg! Ez borított ki műhelyen. Senki nem érti meg: attól, hogy tudom, hogyan kéne éreznem a dolgokat, még nem fogom úgy érezni. Ezt miért nem érti meg senki??? Attól, hogy látom, hol van az a seb, még nem fog begyógyulni!!! Tudom, hogy rosszul érzem, amit érzek: túl nagyok fogok fel minden érzelmet. És azt is tudom, hogyan kéne. DE ETTŐL MÉG NEM TUDOK ÍGY ÉREZNI!!! TUDOM, MILYEN LENNÉK GYÓGYULTAN, DE ETTŐL MÉG NEM LESZEK GYÓGYULT!!! ÉRTSE MÁR MEG VALAKI!!! Hú de nagyon ideges vagyok attól is, hogy ötszázmilliószor el kell mondanom a problémámat, mert mindig másvalakivel beszélek róla. Annyi minden aggaszt.

El sem tudom sorolni. És szégyellem magam, amiért kijöttem a műhelyről ☹.

Valamit kéne csinálni. Tollasozni, de senki nem akar. Akkor tornázni, de mindig alszik valaki a szobában. Akkor pedig meg fogok hízni. A fenébe. Nem akarom ezt. Nem tudok tornázni! Pedig kéne. Miért nem tollasozik velem senki?! De mondjuk jobb is, mert a tollasozás is egy kapcsolat, és az is olyan nehéz. Jaj de szomorú. Hiába írom ki ezeket, nem lesz tőle jobb. Miért nem értik meg ezt sem???

Alig van erőm tornázni. Most mi lesz? Inkább kedvem nincs hozzá. A fenébe! Rajzok inkább.

Baromi feszült vagyok! Próbáltam sétálni, de sokan voltak ott és csak növelte a feszültséget. Beszélgettem inkább a nővérel. Jól fejbevagott ez a bogó! Kilenc óra, de mindjárt elalszom. Ez azért nem olyan rossz dolog, mert tegnap is lefeküdtem tíz előtt és hajnali hétkor felébredtem KIPHENTEN. Alig tudok így írni. Így betépve, mármint a gyógyszerek által. Holnap sokat fogok rajzolni. Megyek sétálni is. Mindent, csak ne legyen dühkitörésem. Mindjárt elalszom.

\*

Úgy utálok, ha a többiek nem látják rajtam, hogy milyen vagyok belül! Mert csak mosolyogni tudok, és ezért már azt hiszik, hogy gyógyulok is! Ezt a hülyeséget! NEM ÉRZEM JOBBAN MAGAM ATTÓL, HOGY MOSOLYGOK!!! Az érzéseim ugyanúgy rángatnak!!!

Utálok játszani magam!!! UTÁLOM!!! De az is baj, ha olyan vagyok, amilyen vagyok.

Vége a reggelnek. Most mi lesz? Olyan sokára lesz még ebéd! Nem vagyok éhes, csak kéne valami. Az se biztos, hogy finom lesz. És akkor az egész egy rossz élmény. Az olyan, mintha nem is lenne ebéd. Mintha meg lennék büntetve. Pedig engem nem is büntettek ételmegevonással. Inkább örültek, ha ettem.

\*

A fenébe! Már a nővérek is kezdik ezt a „hogyan vagy” dolgot. „rossz-e kimondani, hogy jól van?” Mégis mi alapján döntenek el *ők*, hogy *én* hogyan érzem magam? A mosolygásból? Abból, hogy milyen gyakran kérek kimenőt? Vagy mi a rákból??? Nem szeretek ilyet kijelenteni, hogy jól vagyok, mert ez annyira törékeny! Nem érzem jól magam, akkor miért mondjam, hogy igen? Ez nagyon letört engem. Most legszívesebben összevissza szurkálnám, meg vagdosnám a kezem egy nagy késsel. Az alkaromat, aztán a nyakamat, utána a mellkasomtól a hasamig, hogy ne fájjon lelkileg, hanem inkább az fájjon. **FÁJ**

Nem szeretem a „hogyan vagy” kérdést. NEM SZERETEM. **NEM NEM NEM**

Senki nem ért meg!!! **MIÉRT???**

**UTÁLOM!!! UTÁLOK MINDENT!!! AKKORIS!!! MINDENT  
UTÁLOK!!! SENKI NEM TUD MEGÉRTENI!!! MINDENKI  
ELMEHET A FENÉBE!!! A KURVA ÉLETBE!!! EBBEN A**

**KIBASZOTT VILÁGBAN SENKI NEM TUD MEGÉRTENI!!!**

Azt is tudom, hogy ha a világgal van bajom, akkor nekem kell megváltoznom, mert könnyebb magamat megváltoztatnom, mint a világot. HÁT EZT MEG KI MONDTA??? MINDJÁRT MEGYEK ÉS MEGVÁLTOZTATOM A VILÁGOT!!! Biztos könnyebb, mint magamat! Az egész világ vonuljon be ide Tündérhegyre, és változzon meg! MOST AZONNAL! NEM ÉRZEM JÓL MAGAM!!! **NEM!!!** Ezek után kinek mondhatom el, ha már a nővérek sem hiszik??? NEM VAGYOK JÓL, BASSZAMEG! Ez nem elég ☹, valakivel tudatnom kéne. Oda se merek már menni a nővérhez. Mit mondanék neki? „Nem vagyok jól, de nem tudom, hogy miért”? Tudom is mi lenne a válasz: „Gondolkozzon el rajta.” Jó vicc. Szarság ez az egész! Szar az élet!!! Minek vagyok itt? Úgyis meghalok egyszer. Arra a hatvan évre minek gyógyuljak meg?! Egyébként nem is tudom magam elképzelni gyógyultan. Annyi ilyet ☹ kitennék legszívesebben, de az már stílushiba lenne. Mondjuk úgy is van egy csomó stílushibám. Szóval ☹☹☹☹☹...

Nem esett jól nekem ez a kijelentés a nővértől, amiről beszélek fél órája. NEM ESETT JÓL! **FÁJ!!!** Össze kéne karmolnom a kezem. De még egy „megcselekvés” és repülök innen. Oda kéne menni a nővérhez, de úgysem tudnám elmagyarázni, hogy mi a bajom, és az további feszültséget szülne, amit nehéz lenne lenyelni. Akkor most mi a fenét csináljak??? Legszívesebben a tollat szúrnám keresztül a kezemen. Mindjárt ébresztenem kell az egyik szobatársamat. El ne felejtsem. Még mindig fáj!!! Nem múlik el!!! Még mindig fáj!!! A fenébe! Múljon már el!!! Próbálok kiírni magamból, hogy ne gyűljön össze, de nem jó. Most haragszom arra a nővérré, amiért nem ért meg! Pedig már meg is kedveltem előtte. Ez is olyan törékeny. Mármint a másokhoz való viszonyom. Mindig csalódnom kell másokban. Vagy kellemesen, vagy nem, de mindig csalódom, állandóan, folyamatosan. Egyéneként többször. ☹

\*

Elmentem a többiekkel a Normafához, mert már nagyon sétáláshiányom volt, de olyan rosszkedv jött rám, hogy ahogy odaértünk, fordultam is vissza egyedül. Nem akartam emberek között lenni, meg nem akartam látni, hogy mindenki rétest eszik, nekem pedig nem volt pénzem. Húsz perc alatt visszaértem, nem tudom mi van ezen fél óra. Az a baj, hogy ha visszaérnek, meg fogják kérdezni, hogy **jobban vagyok-e már. UTÁLOM !!!** mondtam már, hogy utálok? Egyébként vannak olyan pillanatok, amikor jól érzem magam. De ezek szó szerint pillanatok. Úgy, mint minden más. Minden csak pillanat. Nekem csak pillanataim vannak. Nem áll össze egy egészé ☹. Egyedül akarok lenni. A francba, hogy ebben a rohadt házban nem lehetek egyedül!!! Nem akarok beszélni senkivel! Nővérré sem, mert nem tudnám elmagyarázni neki, amit akarok. Jesszus! Rondábban írok, mint bármikor!

Vajon miért találták azt ki, hogy ha egy probléma verbalizálódik, akkor enyhül? És vajon mekkora lehetett annak az embernek a problémája (ami már attól enyhült, hogy kimondta)?

Jajj neeeeeee! Visszajötték!!! NEEEEEEEEEE!!!

Most egyedül vagyok, összekarmolhatnám a kezem, de nem szabad megcselekednem semmit, beszélnem kell róla. De ezt nem értik meg: HIÁBA BESZÉLEK, ÍROK... teljesen hiába. Félek, hogy ki fog belőlem törni. A legjobb lenne, ha ma már nem találkoznék senkivel. NEM AKAROK SENKIVEL SEM BESZÉLNI!!!

NEM AKAROK EMBEREK KÖZÖTT LENNI NEEEEEEEM!!! Mindenki annyira idegesít!!! Mit csináljak ezzel? NEM AKAROK BESZÉLNI!!! Fáj a beszéd. FÁÁÁÁJ!!! Nem akarok ismerni senkit, mert akkor nem kéne senkivel sem beszélnem. Nem szólna hozzám senki. Ordítani akarok, de tudom, hogy nem lehet. Mindenkitől azt a tanácsot kapom, hogy írjak. Jó vicc! AZT CSINÁLOM, BASSZÁKMEG!!! A második füzetem telik be nem sokára, de NEM SEGÍT. NEM NEM NEM!!!

\*

ELEGEM VAN!!! HAZA AKAROK MENNI!!! A KURVA ÉLETBE!!! ELEGEM VAN EBBŐL A KIBASZOTT HÁZBÓL!!! HAZA AKAROK MENNI!!! Nem is haza, csak el innen!!! Tudtam, hogy ez lesz!!!

Na, beszélgettünk. Egy kicsit jobb. Itt mindenki mindent félreért. Ez a specialitásuk. Biztosan ez sem véletlen. Bent is ugyanazokat a problémákat állítom fel, mint kint.

Muszáj lenne valami fájdalmat okoznom magamnak, muszáj. Nem bírom elviselni a kedvességet sem. Azt akarom, hogy annyira tarkón vágjanak egy baseballütővel, hogy lerepüljön a fejem. Kár, hogy nem vagyok kutya. Akkor szanaszét rágnám ezt az ablakkeretet itt. Az előbb, amikor ültünk kint az asztalnál, ott volt egy kés, és olyanom lett, hogy összeszurkáljam vele a kezemet, csak sokan voltak. Pedig erős vágyat éreztem erre. Szükségem van arra, hogy fájdalmat okozzak magamnak. Akár itt a szobában. Miért is ne? Miért ne venném le ezt az álarcot? Tudják meg mások is, milyen szarul vagyok!

Hát amit ma írtam, az nem kevés. Ennyi jött ki belőlem. Ez jó.

Tegnap olyan jó volt, hogy aznap is volt egyénim, és jó volt a tudat, hogy másnap is lesz. És most rossz, mert tudom, hogy holnap nem lesz. És tudom, hogy „és”-sel nem kezdünk mondatot, de nekem tetszik.

Kimennék még a többiekhez, de szégyellem magam, amiért az előbb berohantam a szobámba sűrű káromkodás közepette.

Vajon, ha antipszichotikumot kapok, az azt jelenti, hogy pszichotikus vagyok? Ezt meg kell kérdeznem majd.

Nem tudok kimenni, mert szégyellem magam. A fenébe! Mindig ilyen helyzetekbe keverem bele magam!

Most nagyon úgy érzem, hogy töből levágnám mind a két karom, és mégis olyan csevegős, mosolygós vagyok kifelé. **UTÁLOM EZT!!! UTÁLOM UTÁLOM UTÁLOM.** Szeretnék nem félni attól, hogy ha nem mosolygok vissza valakire, akkor biztosan nem fog szeretni, vagy meg fog bántódni. Ha **TUDOM**, hogy ettől nem kéne félnem, akkor miért félek mégis, és miért nem tudom ledobni ezt az átkozott álarcot? Mindenki mondja nekem, hogy ez így nem jó. De hát **TUDOM! TUDOM, A ROHADT ÉLETBE! VALAKI SEGÍTSEN MÁR NEKEM!** Tegnap megint össze kellett karmolnom a kezemet. Szégyellem, hogy megint nem sikerült az ígéretem: nem megcselekszem, hanem kimondom. De tegnap már sikerült megállnom, hogy becsapjam az ajtót! Ez jó. Bennem volt nagyon, hogy felkapjak egy fotelt és földhözvágjam, ki is mondtam. **DE EZ NEM SEGÍT!** Berohantam a szobámba és annyira becsaptam volna az ajtót, de nem csaptam.

\*

Ha valaki mondja, hogy kedvel engem, akkor nekem egy feladat lesz fenntartani utána is ezt az érzést benne. Azt, hogy kedveljen. Ez már egy nehéz feladat. Pedig tudom, hogy semmit az égvilágon nem kéne tennem, mert, ha egyszer már megkedvelt, akkor csak és kizárólag ugyanolyannak kéne maradnom, mert *olyannak* kedvelt meg, amilyen *akkor* voltam. Ezt mind tudom. És mégsem tudok olyan lenni. Ezek mind érzések. Más az, amit érzek, és más, amit tudok!!! **EZT SENKI SEM ÉRTI MEG!!!**

Most olyan rossz érzésem van, mert amikor lementem az ebédlőbe, ott volt egy lány, aki bulímiás, és éppen evett, és nem tudtam, mi a teendő ilyenkor. Ennek az az előzménye, hogy mondta mindig, hogy ezt nagyon abba akarja hagyni, **DE** nem szereti, ha segítünk neki. Akkor mit kell csinálni ilyenkor? És ezt el akartam mondani két betegtársamnak azonnal, de nem tudtam, mert mást tartottak fontosabbnak. Ez nagyon fáj. És utána az frusztrált nagyon, hogy mondtam volna még, de ők is beszéltek, ezért nem tudtam rögtön elmondani. Úgy éreztem, mindjárt felrobbanok! A kiscsoport is rossz volt. Semmit nem tudtam hozzászólni a témához, de egyre feszültebb lettem. Csak tudnám, mitől. Azt se tudom, miért vagyok én abban a csoportban. Mindenkinek a férjével van a gondja. De végiggondoltam, és a többi kiscsoportban sem érezném jól magam. De azt sem tudom, hogy miért ebbe a szobába kerültem. Csak idősek vannak. Na jó, nem olyan idősek, de én vagyok az egyetlen fiatal. Már nem bírom ezt a szobát. **NEM BÍROM!!! ELEGEM VAN!!!** Azt se bírom elviselni ha ilyen kedvesek velem! (kb. 8629-szer írom ezt is le). Azt szeretném, ha a nyakam köré tekeredne egy kötél, és jól összehúzódna. Vagy egy kés szanaszét szaggatna! **EZT AKAROM!!! MOST!!!**

\*

Múltkor, amikor ordítottam egy nővérrel, kirohant a szobámból, mert azt hitte, hogy megverem. Hát akkor beszélhetnék arról, hogy miért keltett benne olyan érzést, hogy megverem, ha nekem ez eszembe sem jutott. Ha-ha.

\*

Egyik reggel mosolyogva ébredtem fel, mert az egyik szobatársamnak volt egy jó beszólása. Ebből arra következtetett egy másik szobatársam, hogy meggyógyultam a gyógyszeremtől, és elkezdett sírni, hogy neki is ez a gyógyszer kell, ő is meg akar gyógyulni. Még egy ilyen szobát!

\*

Hú de elegendem van már a rajzolásból!!! Azért, mert régen jól rajzoltam, most meg csak hülyeségeket tudok! Nem tetszik, amiket rajzolok. Régen jobbakat csináltam sokkal. Ez egy csalódás ☹ !!!

Nem hoztam törülközőt ☹. És már nem mehetek haza érte ☹. Most egy lepedő lesz a törülközőm. A francba !!! Ez a hülye feledékenységem!!!

Tudom már, mi a baj! Anyukám nem volt ma otthon. Ha otthon lett volna, (ha gondoskodik rólam, mint kicsi gyerekről) nem felejték otthon semmit. Ezért fáj ez ennyire, nem is a törülköző miatt.

\*

Úgy ennék még valamit. Most vacsoráztam. Többet is, mint kéne: két vastag szelet kenyeret. Most meg fogok hízni. De úgy kéne még valami! Most legszívesebben úgy habzsolnék, mint a bulimiások, de sajnos nem tudom kihányni utána, és még többet híznék. Ha ki tudnám hányni, akkor most habzsolnék sokat, például olyan túrókrémet (amire ráfogják, hogy kőrözött), és lent van a konyhában. Utána édességet, és még édességet, még, még, még... Valami annyira hiányzik! Ezért mindent akarok!

Unatkozom... megőrülök!!! Odaültem tévét nézni a többiekhez, de NEM BÍROM AZT A NŐT!!! Úgyhogy visszaültem ide a kedvenc fotelembe. De így nem látom a tévét. Nem vagyok én tv függő, csak ha már úgyis unatkozom, és úgysem olyan műsor lesz benne, amitől elhányom magam, akkor miért ne?

Nem vagyok jó kedvemben, de nem megyek oda a nővérhez, mert nem értené, amit mondok. Ez tovább idegesítene. Nem akarok beszélni senkivel. Idegesít az ő beszédük is. Idegesítenek a hangok. Zavar az a rohadt tv! HANGOS! Már megint annyi mindenről kéne holnap beszélnem. És lesz egy nagyon veszélyes műhely! Jézusom! Akkora a káosz a fejemben, hogy nagyon! Nagyon bánt ez a törülközős dolog, és szeretném minél hamarabb helyrehozni. Olyan rossz! És ma már csak rosszabb lesz. Nem akarok bemenni ebbe a szobába! Nagyon zavar a zaj, de nem mehetek oda nővérhez ezzel!!! Úgyis felidegesítene!!! Most mit csináljak???

Beszéltem a nővérral. Annyira aranyos! Nagyon akar segíteni. De nekem ettől rossz érzésem lesz mindig, mert akkor úgy kell csinálnom, mintha már hatna a segítsége. Mondta, hogy tollasozzak valakivel, én mondtam, hogy jó ötlet, de nem egészen, mert az is egy kapcsolat, és az is olyan nehéz. Erre szólt az éppen arra járó fiúnak, hogy tollasozzon velem, én meg olyan zavarba jöttem, hogy nagyon. Annyira nehéz ez. Hogy viszonyuljak hozzá annyira, hogy ne értse félre a baráti közeledésemet, de ne is tűnjön úgy neki, hogy távol tartom magam tőle? Ezeket soha nem tudom. És mindig mindenkivel olyan nehéz. Tollasozni egyébként jó volt, de most megint azt érzem, hogy megőrülök! Bent írkálok a szobámban, de minek? Kimenjek? Nem merek, mert félek, hogy valaki felidegesít. Most különösen zavar mások hangja. Hú, de félek a holnaptól, a francba! Elegem van nekem már ebből az egészből!!! UTÁLOM!!! Nem tudok elviselni semmit!!! ELEGEM VAN!!! Miért fáj, ha kedvességet kapok???, MIÉRT? MIÉRT? MIÉRT? Miért fáj minden???, Lelkiismeretfurdalásom van amiatt is, hogy itt vagyok ezekkel az öreg csajokkal, ahelyett, hogy az anyukámmal lennék. „LELKIISMERETFURDALÁS” ezt a hülye szót!

\*

Benézett a nővér, hogy jobban vagyok-e. Mennyire édes! Hogyan viszonyozhatnám ezt neki???

Ha valaki nem néz rám, amikor a szobának jó éjszakát kíván, akkor nekem nem is kíván, ugye? És akkor engem már nem is szeret? Egyébként én sem szeretem őt, mert múltkor volt egy nem szimpatikus megnyilvánulása. De azért ő engem szerethetne. Ő nővér, én meg nem. Neki ez a dolga, nekem nem. Egyébként tudom, hogy ez hülyeség.

Eszembe jutottak még álmaim: Az egyik, hogy mindig betörnek hozzánk. A másik, hogy meg akarok szökni valamilyen intézetből. Még egy van: lépcsőházban vagyok és félek. Ezek rendszeresen visszatérnek.

Most meg a párkapcsolataim jutottak eszembe. Nem is az a feltétel, hogy tetsszen nekem az illető, hanem az, hogy törődjön velem. Mindenki kéne, aki törődik velem.

\*

Ha valakinek adok, úgy érzem, mintha törlesztenék valamit. Ezért mindig többet kell adnom, mint kapnom, akkor áll helyre az egyensúly.

\*

Most hiába ettem meg egy egész tányér mákos tésztát, (vacsira nem is szoktam ilyesmit) muszáj még ennem nápolyit. Ettem. Jesszus, meg fogok hízni! De valamit még kéne ennem.

Hú de kínoz ez az érzés:

KELL NEKEM←→NEM LEHET

Ez olyan, mint a :

MUSZÁJ←→NEM BÍROM

\*

Nem tudok hova menni! Kint olyanok ülnek, akikkel nem beszélek szívesen, lent az ebédlőben pedig nézik azt az idióta sorozatot! Ez a tea, amit ittam olyan rossz volt, hogy nagyon! Már csak ezért is kéne ennem valamit!!! Itt beszélek a betegtársaimnak, és meg se hallják!!! NEM VELEM FOGLALKOZNAK!!! NEM VELEM FOGLALKOZNAK!!! FOGLALKOZZANAK VELEM!!! NEM BÍROM!!! KIABÁLNI AKAROK!!! ÉN LEGYEK FONTOS, NE MÁS!!!

HÍZOM! JAJJ NEKEEEEEEM!!! HÍZOOOOOOM!!!

\*

Elegem van! ELEGEM VAN BASSZAMEG!!! Minden rohadt dologból elegendem van!!! Egyrészt nem tudtam elmondani nagycsoporton, amit akartam, másrészt amit mondtam, olyan idiotán fogalmaztam meg, hogy teljesen máshogy jött ki, mint ahogy akartam ☹. Ebből van elegendem!!! Meg abból, hogy nincs törülközőm, és tegnap sebesre tollasoztam a kezemet! És nincs zsepim se! Holnap reggelig ki kell bírnom kb. tizenöt darab zsepivel! Hogy lehet ezt bírni?!?! NEM BÍROM MAGAM!!! UTÁLOM MAGAM!!! Most jól leégtem mindenki előtt, azzal, amit mondtam, mert hülyén fogalmaztam meg! UTÁLOM MAGAM!!! JAJJ, NEM MÚLIK EL EZ A HÜLYE ÉRZÉS!!! EZT A SZOBÁT IS UTÁLOM!!! **UTÁLOM!!!** EGYEDÜL AKAROK LENNI!!! Mindenki nevetgél!!! UTÁLOM EZT IS!!! Zavar,

hogy mindenki nevetgél!!! Zavar a hangjuk. **ZAVAR!!!** ZAVAR A HANGJUK!!! **NEM BÍROM!!!** Szégyellem magam baromira! Amiért nem tudtam normálisan elmondani nagycsoporton, amit akartam. **SZÉGYELLEM MAGAM!!! NEM BÍROM!!! NEM BÍROM EZT AZ ÉRZÉST!!!**

Azt se szeretem, ha ez a nővér van, mert vele nem szimpatizálok, és így nincs biztonságérzetem.

\*

**KÁVÉT AKAROK INNI!!! BASSZÁK MEG!!! KÁVÉT AKAROK INNI, DE NINCS PÉNZEM!!!** Nincs törülközőm se, zsepim se, wc papírom se, édességem se, most faltam be mindet. Holnap mi lesz édesség nélkül??? Jézusom!

Undorító vagyok. Undorító rohadt disznó. Csak hízom a sok zabálástól. Nem csinálok mást, csak édességet zabálok. Undorító vagyok.

Mindenki csak issza a kávéját!!! **NEKEM IS KELL!!! AKAROK INNI EGY CAPUCCINÓT!!! BASSZÁK MEG!!!**

Annyira idegesít mindenki! Nem bírom elviselni a nevetésüket. Meg a beszélgetésüket sem. **ZAVARNAK A HANGOK!!! EGYEDÜL AKAROK LENNI!!! CSEND LEGYEN!!!** Mindjárt műhely, a rohadt életbe. Nem akarom, hogy hozzám szóljanak!!! Nem akarom, hogy beszéljenek mások!!! **NEM AKAROM HALLANI!!!** Jézusom, itt van ez a nővér!! **NEM BÍROM!!! NE SZÓLJON HOZZÁM SENKI!!!** ← Egy ilyen táblát kéne a nyakamba akasztanom. Nem bírom a hangokat, nem bírom. Felrobbanok. Meg kéne ölnöm magam. Komolyan. Nem bírom.

## **KI AKAROK SZÁLLNI !!!**

Mindenki segíteni akar nekem. Nem bírom!!! Nem merek bemenni a szobába, mert segíteni akarnak nekem!!! Nem akaroom!!! Annyira kedvesek, most mit csináljak? Nem tudom ezt elviselni! **NEM TUDOM ELVISELNI !!!** Nem tudok viszonzni ennyi kedvességet!!! Mondta egy betegársam, hogy ad nekem csokit, és pénzt automatás gyümölcslére. De én nem is gyümilevet akarok inni, hanem capuccinót, az meg a másik, hogy egy csoki nem is elég. De ezt már meg sem mondhatom neki, mert annyira kedves! Egyébként műhelyen mondtam el a problémámat, onnan tudja most majdnem mindenki. De el sem akartam mondani, nehogy adjanak utána. Hát akartak. De már a gesztus is fájdalmat okoz. Nem tudom elviselni ezt a kedvességet. Mit csináljak vele? Nem tudom viszonzni!!! **ORDÍTANI AKAROK !!!** szétszakad a szívem!!! Valami mást kéne csinálnom, mert mindjárt megőrülök. De nem akarok odaülni a többiekhez. Azért jó lenne, ha valaki beszélgetne velem.

Megdöglöm. Ki akarok szállni ebből a szarságból. Jó lenne nem létezni többé. Egyszerűen csak vége. Hmm... ha ez olyan egyszerű lenne!

Hol van a másik nővér vajon? Csak az van, akit nem szeretek? Naneeee! Megnyugvást jelentene tudni, hogy van még egy. Oda kéne mennem a többiekhez, mert egyedül meg lehet örülni. Az ember megőrül egyedül a gondolataival.

\*

A rohadt életbe! Nem volt tejeskávé a reggelihez!!! A francba! Most meg lent hagytam a müzlimet a hűtőn, pedig már tegnap mondták, hogy vigyem fel. Most mehetek le érte! Amikor bementem másodszer az ebédlőbe, köszöntek nekem megint. Ez az jelenti, hogy először észre sem vettek! Basszák meg!!! Most meg írni akarok, és ez a nő itt beszél hozzám! HAGYJA MÁR ABBA!! NEM BÍROM EZT A SZOBÁT!!! MINDEN IDEGESÍT!!! MEG AKAROK HALNI!!! Meg akarok halni, hogy ez ne legyen!!!

A fenébe! Menni akartam zuhanyozni, és már volt bent valaki, ezért leültem várni, és amikor kijött az előző, szépen besétált előttem valaki!!! Most meg itt dumál nekem ez a nő!!! Hát ilyen nincs!!! HAGYJA MÁR ABBA!!! NEM BÍROM EZT A SZOBÁT!!! NEM BÍROK SEMMIT!!! MEG AKAROK HALNI!!! Minden idegesít!!! Nem bírom!!! A fenébe! Miért nem merem megölni magam?!! Ki akarok ebből lépni! NEM AKAROM EZT!!! Ez a srác pedig állandóan füttyöl. MI A FENÉNEK??? BASSZAMEG!!! NEM BÍROM A HANGOKAT!!! **CSENDET AKAROK!!! MEGŐRÜLÖK!!!** Miért olyan könnyű másoknak kapcsolatban élniük? Nekem ez olyan nehéz. Menekülök előle. Nehogy valakivel kontaktusba kelljen kerülnöm! **DE MIÉRT?** MINDENKI ELMEHET A FENÉBE! Most unatkozom. Leírtam, amit akartam, és most unatkozom. Holnap napos leszek. Utálom a naposság előtti időszakot, mert olyan nagyon stresszes!

\*

ANNYIRA ELEGEM VAN!!! MEG KELL DÖGLENEM!!! NEM BÍROM!! MEG AKAROK DÖGLENI!!! UTÁLOK MINDENT!!! ORDÍTANI AKAROK!!!  
**NEM BÍROM**

UTÁLOM A „LEJÁRT AZ IDŐNK”-ET!!! UTÁLOM!!! MOST TÖBŐL LEVÁGNÁM A KEZEM!!! ÉS MÉG NAPOS IS VAGYOK!!! ROHADJON MEG MINDENKI!!! **NEM AKAROK BESZÉLNI!!!** UTÁLOM EZT A SZOBÁT!! UTÁLOK MINDENKIT!! MAGAMAT IS!!! HÁNYNI AKAROK!!! VISSZA AKAROK JÖNNI SZOMBATON, DE NEM TEHETEM MEG APUKÁMMAL!!! !!! ☹

\*

Ez a hülye kalauz úgy becsapta az ajtót, hogy cseng a fülem tőle! Legszívesebben levágnám a fejét egy késsel! Nem, inkább az enyémet. Hogy tudnám ezt túlélni??? Én nem is vagyok való ebbe a világba! NEM TUDOM TÚLÉLNI!!! NEM TUDOK ITT ÉLNI!!!

Az előbb láttam egy aranyos kis hidat a vonatból. Pont olyat, mint a mesekönyvekben. Ezért megint rájött a „jajj de szeretnék kicsi gyerek lenni” dolog. Akkor jöttem rá, hogy azért szeretnék kicsi lenni, mert abban időben még jóban voltak egymással a szüleim. De persze nem csak ezért. Hanem, hogy mindenki szeressen, csakúgy.

\*

MIVANMÁR??? EZ NEM IGAZ!!! Ki kellett dobnom egy adag müzlit, mert nem jó a tej, amit ráöntöttem!!! ☹

Most meg nem működik a Bura fórum! Már megint!!! MI VAN A VILÁGGAL???

\*

Hát ilyen nincs! Ezt a könyvet már sokadszorra kezdem olvasni, de mindig le kell tennem. Valami nem jó benne. Most újra hagyjam abba? De én nem szeretek egy könyvet félbehagyni, mert fájdalmat okoz. Azt se tudom, hogy ha elkezdenék más könyvet, nem lenne-e ugyanez. A fenébe! Nem tudok olvasni!!! Ha félbehagyom, olyan, mintha nem szeretném ezt a könyvet. Pedig nagyon szeretném elolvasni. Kavarognak a fejemben a gondolatok! A francba!!! Nem én irányítom az agyam, hanem az agyam irányít engem!!! Ez vicces, hát ennek így kell lennie. DE AKKOR IS ROSSZ!!! a fejem egy káoszhalmoz! Nem akarom abbahagyni a könyvet, mert fájdalmat okoz, de nem akarom tovább olvasni sem!

Fájdalmat kell okoznom magamnak, de már nem elég a hullámcsattal való karcogatás ☹. Dühös vagyok!!! Hogy tudnék kilépni ebből a hülye stresszes világból???

**KI AKAROK LÉPNI BELŐLE!!!**

Már az unalom is idegesít! MEGŐRÜLÖK!!!

\*

Előkerült egy régi rajzom. Hmm... milyen jó. Régen ilyen jókat tudtam rajzolni, mert eszembe sem jutott, hogy én ezt esetleg nem tudhatom. Most folyton az van a fejemben, hogy „mi van, ha nem sikerül?” kb. kamaszkorom óta van ez.

Azt hiszem, ez a leghosszabb hétvégém. A leghosszabb két napom. Szívesen visszamennék már szombaton Tündérhegyre, de nem tehetem meg a szüleimmel. Pedig visszamennék. Amennyi dührohamot visszafojtottam a héten, azt most mind bepótoltam itthon ☹.

Kéne még sütit enni. De már tele van velem a hasam. Akkora, mintha terhes lennék. De akkor is kéne még sütit enni. Minden egyes süti mégegyet követel maga után. Hogy fogom én ezt mind letornázni?! SÜTI, SÜTI, SÜTI, SÜTI, SÜTIIIIIII... szenvedek. De jó lenne, ha állandóan hallanék konkrétumokat a betegségemmel kapcsolatban! Nem elég, ha egyszer mondanak valami bizonytalant. Folyamatosan kéne, hogy ne vesszen el, és konkrétabb megfogalmazásban. Világosan.

\*

Utálok magam, amiért még hányni sem tudok! Direkt azért mertem sokat enni, mert azt gondoltam, majd kihányom. Most mi lesz? Meghízom. Viszont a próbálkozás elég hangos volt. Tuti, hogy kihallatszott. Emiatt most nem merek kimenni a szobámból, pedig már hívtak. Legjobb lenne elmondani nekik. De az is olyan ciki. Vagy mondjam el a nővérnek? Mit csináljak? A fenébe! Egy csomó sütit megettem! Nem lett volna szabad! Ha tudom, hogy nem fogom tudni kihányni, nem ettem volna ennyit! De ciki! Nem merek kimenni. Tuti hallották, amit csináltam. A francba, miért kell ilyen helyzetekbe kevernem magam?! Holnaptól tényleg fogyókúráznom kell! A francba ezzel a holnappal! Mindig csak „holnaptól”! Sosem tudom betartani rendszeresen. Ha belegondolok, kb. 16 éves koromtól fogyókúrára élek. Ehhez képest egy csődtömeg vagyok! Már régen el kellett volna fogynom. Utálok ezt. Irtóatosan nagy a hasam. **UTÁLOM MAGAM!!!**

Legalább hashajtóm lenne! Vagy lenne itt egy szobakerékpár, amire most felülnek egy-két órára, aztán pihennék kicsit, majd újból felülnek rá, és nem kéne félnem attól, hogy meghízom. Most örületesen feszít a hasam belülről kifelé. Telepakoltam sütivel. Menjek oda a nővérhez? Mit mondanék neki? És ő mit mondana nekem? Teljesen hülyeség. Kint biztos mindenki tudja, mit csináltam az előbb. De nem sikerült. **MEG FOGOK HÍZNI!!!**

Undorító vagyok. A fenébe! Itt karmolászom a kezemet, ez a nő meg most jött be. **MEG NE KÉRDEZZE, HOGY MILYEN VOLT A HÉTVEGÉM!!!** Megdöglöm, annyit ettem. Amúgy mennyiségre nem is ettem sokat, csak nekem sok. Bár csak bejönne a nővér, akkor nem kéne kimennem. Bár, már beszélni sincs kedvem. Minek? Utálok itt lenni. Állandóan kapcsolatban kell lenni mindenkivel. Olyanokkal is, akiket utálok.

Odamentem a nővérhez. Úristen most mégrosszabb. Totál hülyének nézett! Most bögnék, ha tudnék! Tudtam, hogy semmit sem fog tudni mondani! De szar! Jézusom! Megdöglöm. Többet sose megyek a nővérhez!!! Sokkal rosszabb!!! **A KURVA ÉLETBE!!!**

Sokkal rosszabb lett! Ez az egész ház egy nagy szarság!!! **UTÁLOM!!!**

Mindenkit utálok! Nem tudom elvágni a kezem, mert itt vannak a szobában. Kimehetnének már! Na végre! Sírás helyett elvágtam a kezem. Azért jobb lett volna sírni.

\*

Három napja nem írtam. Kiürültem?

\*

Utálok azt, hogy ha nem tudom leírni, amit akartam, akkor már nem is tudom. Minden annyira bonyolult. Nem csak az van a fejemben, amit leírok ide, meg amit elmesélek a terapeutámnak, hanem még nagyon sok minden, és nagyon bonyolult dolgok, amiket nem tudok elmesélni, vagy leírni, mert annyira összetettek.

\*

MICSODAAAAA???

Nem lehet kimenni innen egyedül? Hát ez borzasztó! Hogy fogok futni? És ha a bátyámmal akarok találkozni, akkor is vigyek magammal valakit?! Nem tudok napirendre térni e fölött! És állítólag nekem erről még tudnom is kellett volna! Mármost arról, hogy nem lehet egyedül kimenni. Én meg nem tudtam! A fene essen bele, hogy soha nem lehetek nyugodt!!! Valami mindig van, amin aggódni kell!

\*

Szerintem ez az egész gyógyulás dolog nem igaz. Nincs gyógyulás, nem leszünk jobban, csak megtanulunk együtt élni a betegséggel. De ez így nagyon fájdalmas élet. Minden annyira elkészerítő! Egyre elkészerítőbb. De lehet, hogy mindig is ilyen volt. Nem tudok elaludni! És alig látok írni itt a félhomályban. Ők meg ott beszélgetnek a fényben. Hol itt az igazság? Mindjárt felfordulok. Mostanában nem érzem magam túlságosan jól. Hányingerem van, néha nem tudok enni, néha pedig zabálnék, és akkora a hasam, mint egy ház. Ha nem lennék szűz, tuti azt hinném, hogy terhes vagyok. Holnap is annyi mindent kell mondanom a terapeutámnak. Hogy tartsam mindet fejben?

Utálom a horkolást. Mint egy ütvefűró, úgy vág bele a mellkasomba. Azt is utálom, ha sok ember egyszerre nevet, mert rámszűdul a nevetés, és összenyom.

Megettem egy joghurtot müzlivel és keksszel. Mekkora hülyeség volt! Ha tudnám, kihánynám. Egyáltalán nem esett jól ☹.

\*

Megint több napja nem írtam. Kiürültem. Mivel már csak a saját hülye nyavalygásaimat tudnám ismételni, azt hiszem, abba kell hagynom. Hello.

u.i.: Befejeztem az írást. Ez egy kicsit fáj. Mit fogok csinálni ezután?

Ezt még le kell írnom, most jutott eszembe: Azért is szeretnék gyerek lenni, mert úgy érzem, valamit nem jól csináltam akkor. Elrontottam. Nem voltam jó kislánya a szüleimnek, és be szeretném pótolni.

\*\*\*

**2004**

Zsike nem hagyja abba...vagyis inkább folytatja. Mert abbahagyta 2003 augusztusában, mert nem jutott eszébe épkezláb leírni, mégkevésbé közzétennivaló gondolata. Egyébként is a memóriám olyan, akár egy alzheimer-kórosé. (Ezt a szót nem tudom, hogyan kell írni.)

*Most olvastam el a barátnőm naplóját, (olyan, mint az enyém, csak sokkal jobb), és bőgtem rajta egy sort, de ebből azt akartam kihozni, hogy most egy nagy lökést kaptam ahhoz, hogy kibírjam evés nélkül, mert NEM akarok átlagos súlyú lenni. Egyáltalán; átlagos nem akarok lenni. Csont és bőr akarok lenni, elfogyasztani magam.*

Egyébként több, mint egy hete fáj a fejem, a torkom, meg a fülem, és olvastam, hogy ezek akár a fehérvérsejtszám süllyedésének is lehetnek a tünetei, aminek azért áll fent a veszélye, mert Tegretolt szedek (mellékesen megjegyzem, az égvilágom semmit nem ér), viszont fehérvérsejtszám süllyedést okozhat, ezért kéne rendszeresen vérvételre járni, de én iszonyúan félek a tütől, és amíg nem mondja nekem senki, hogy járjak, addig én el nem megyek magamtól. Szóval lehet, hogy nem csak borderline vagyok, meg bulímiás hanem hipochonder is. De ez csak vicc, mert attól még nem hipochonder valaki, hogy félti az egészségét. Mellesleg mi a faszért féltem az egészségem????? Hát nem meg akarok döglenni?! Hát dehogynem! Akkor meg direkt jól jön egy kis fehérvérsejtszám süllyedés, ami mellesleg halálos. Kössz Isten! © Mióta könyörgöm ezért! Hogy végezze el helyettem a természet, mert nekem nincs elég bátorságom hozzá. Lehetséges egyébként, hogy azért vagyok mostanában fizikailag egyre szarabbul, mert nem eszem. De ilyen esetben inkább fogyni szokás, nem? Vajon mi a fenéért ragaszkodik a szervezetem minden egyes zsírsejtjéhez? olvastam, hogy akkor van ilyen, ha olyan drasztikus fogyókúrát folytatunk, amiben mindenféle zsírfélét megvonunk magunktól, tehát még tejet, meg vaját sem, meg semmi ilyet nem fogyasztunk. De én vevelem a tejet, és a napi két szelet kenyereimre is teszek margarint, felvágottat, sajtot, ilyesmit. Szóval nem értem. Lehet, hogy pszichoszomatikusan ragaszkodom a zsírpárnáimhoz.

\*

Ezt egyik éjjel írtam:

*Alkoholizmusom: Ez amolyan „kultúralkoholizmus”. El tudom végezni a teendőimet, a mindennapiakra gondolok, és tudok suliba is járni, egészen egyszerűen arról van szó, hogy néhanapján (kb. hetente egy-kétszer) kívánom az alkoholt. De nagyon. Vagyis nem magát az alkoholt, hanem, ami ezzel jár: jó időben kiülni a Margit szigetre, és átadni magunkat a megváltó tudatmódosulásnak. Ilyenkor megiszom egy üveg vörösbort. De sosem egyedül. Egyedül nem iszom, mert ha berúgok, akkor többszörösére nő a kommunikációs igényem.*

*Rég írtam már a naplómbe. Nem volt miről. Most van. Ki tudja, meddig. Ami eddig történt velem: Tündérhegyről átküldtek a Thalassa házba, mondván, ott biztos tudnak nekem segíteni, valójában arról volt szó, hogy nem akartak velem foglalkozni a dühkitöréseim miatt, nehogy szétverjem a házat. A Thalassa házban csak egy hétig maradtam, nem bírtam tovább azt a személytelen légkört. Egyébként már írtam róla a Burán, még egyszer nem írom le, mert már el is meséltem párszor, és unom.*

*Tündérhegyre most nagyon haragszom, amiért nem vettek vissza. Nagyon-nagyon hiányzik. → még egy csík a karomon. Semmi baj, nekem tetszik.*

*Elég nagy gázban vagyok: Kitaláltam, hogy mit adok karácsonyra mindenkinek, de nem találtam olyat a boltokban. Na most mi a lófasz lesz??? Mondtam ezt Apukámnak, és csak annyit tudott mondani, hogy találjak ki valamit. Jóvicc!!!! Hát nem azon vagyok???*

*Írkálok a füzetembe azzal a tollal, amit még Tündérhegyen kaptam az első terapeutámtól. Azok voltak a szép idők... A mostanihoz képest mindenféleképpen. HIÁNYZIK!!! Semmit sem tehetek érte. Le van kötözve mindkét kezem. Mindent megtettem, amit megtehettem. Nem akartam hazudni. Ezért nem nyertem most. Kurvajó ☹. Kéne még egy üveg bor. Elakadtam. VALAKI SEGÍTSEN!!! ELAKADTAM!!! Persze. Ez mindig így van. Ha nem iszom, nem tudok írni. És tudom jól, hogy balfaszságokat írok, és hogy az égvilágon senki nem kíváncsi rá, de én azért írok. Mégiscsak. Mert miért ne?! Mert nem akarok aludni, nehogy arra ébredjek fel, hogy hányok a piától. Undorító, tudom. EZT kell elfogadni. Nem tudok alkalmazkodni? Lehet. SENKI SEM TANÍTOTT MEG RÁ!!! És még Tündérhegyről is kidobtak. Hát akkor hogyan/kitől tanuljam meg, hogyan kell élni? Nem tudok élni. Nem tudom, hogyan kell. Valaki segítsen!!! Én csak azt kérem, szeressetek! Tőletek ezt kérem. Valami feljebbvalótól meg azt, hogy ezt a szeretetet képes legyenek elviselni. És akkor már gyógyult is lennék. Na ez egy kissé elhamarkodott kijelentés volt. De én már nem tudok semmit. Lassan kezdek visszazökkenni a valóságba. Vérem alkoholszintje lefelé tart. Hogy a rák egye meg! Kéne még egy üveg bor... kitudja meddig.*

Ezt egy vörösboros estémen írtam, amikor „ivócimborám” már hazament, és én még egy kicsit be voltam rúgva, és írogatnom kellett, mert éppen volt miről.

\*

Valamit bele akarok karcolni a karomba. Már benne van az, hogy BORDER, DEATH, I HATE MYSELF, mit írjak még? Vagy egy jó nagy vágást csinállok. De ahhoz most nincs kedvem, mert túl sok vérrel jár. Meg akarok döglenni!!! Valaki öljön meg, mert én nem tudom magam! Nem akarok rajzolni sem. Csak be akarok menni egy kórházba, hogy védve legyek. Aztán kijönnék, majd újra be, és így élném le az életem. Egy abszolút vesztes vagyok. Szégyellem magam. Mindenért. Azért, hogy vagyok. Milyen jó lenne egyszer csak eltűnni. Aztán csak terjedne a hír, hogy Zsike öngyilkos lett. És nem lenne többé semmi. Végre. Szerintem engem amúgy is mindenki szánalmasnak tart. Egyszerűen nem hiszem el, hogy engem lehet szeretni. Nem hiszem el. Mégis mit szeretnének rajtam, a szánalmasságomat?

Kidudorodik az ér a csuklómon. Jó lenne elválni. Majd egyszer. Azt akarom, hogy elvigyen a rák. Aztán a naplóból, meg az ismerőseim elmondásából csináljanak egy filmet. Hű, de nagyképű voltam! És akkor mi van? Leszarom. Akkor is ezt akarom, és kész. Az a megérzésem, hogy nem érem meg a 30-at. Remélem, beválik. Addig még van 10 évem. Ennyit még kihúzok valahogy. Akár pszichiátriákon. Be akarok rúgni!!! Tetszik, nem tetszik, alkesz vagyok. De mikor leszek már anorexiás? A

bulimiáról lemondtam inkább. Abból elég volt, és nekem nem kellenek olyan fogak, mint a bulimiásoké. Én csak olyan vékony akarok lenni, mint egy anorex. 50 kiló elég lesz. Kezdsnek. Mikor leszek már 50 kiló???

\*

Szomorú vagyok. Totálisan elcsesztem az életemet. Kórházról kórházra járok, mintha remélnék tőlük valamit. Kétségbeesetten. Kezdem azt hinni, ami ellen mindig hevesen tiltakoztam, hogy CSAK MAGAMRA SZÁMÍTHATOK. ☹

*„Tovább nem ámitom magam,  
nincsen, ki megsegítsen,  
nem vált meg semmi szenvedés,  
nem véd meg semmi isten.”*

/Pilinszky/

Nem tud segíteni sem az áter, sem a lógus. Senki. Ez túl bonyolult ahhoz, hogy bárkinek is képes legyek elmagyarázni, annyira, hogy megértse. Mindig azt mondják nekem, „Vedd már észre, hogy mit csinálsz!” Hát most észrevettem. Elszomorító. Megnyugtató lenne tudni, hogy hány évem van még hátra. Néha az jut eszembe, nem lehetne-e ezt az egész betegséget letenni. Egyszerűen nem csinálni tovább, és vége. Beteg vagyok egyáltalán? Van egyáltalán olyan, hogy betegség? SZOMORÚ VAGYOK!!! És egyedül. Írok inkább sms-t. 23:30 van. Holnap hatkor kelek. Az sem érdekel, ha nem alszom egész éjjel. Sokkal könnyebb ébren maradni, mint felébredni. Erre már rájöttem.

Valaki megtaníthatna élni. Valaki megmutathatná, hogyan kell. Én nem tudom. Nem tanítottak meg rá. Inkább ezt kéne tanítani az iskolákban, mint a matekot, meg ilyeneket. Élet. Ez az igazi túlélőshow, nem a Survivor. Segíthetne az őrangyalom. Ha van. Most megmutathatná magát. De jó lenne, ha valaki megmondaná nekem, mit kell tennem. Sose tudom, mi a helyes. Melyik a helyes út? Asszem, meg akarok halni. FÁÁÁÁÁÁÁ

Éjfél van. Most máson gondolkoztam, és elfelejtettem, mit akartam írni, de még mindig szomorú vagyok.

*„Hello, hello! Én a régi vagyok! Vissza kellett jönnöm hozzád és lehet, hogy itt ragadok. Hiszed vagy nem, egyszer hazajutok, nem látsz majd többé, hiányozni fogok. Szóra váltanám a gondolatot, de félek, hogy nem érdekel, sajnos nem állnak össze a mondatok, én nem ide jöttem, nem ezt akartam, reményt kaptam csak az útra, én az örök átutazó, hiszen minden bűnöm megbocsátható.”*

/Ákos/

\*

Rájöttem. Én akkor érzem jól magam, ha nem érzem jól magam. Ez most egy csendes szomorúság, amiben jól érzem magam. Nem szeretnék most ezen változtatni.

Nézem a kézfejemem az eret. Úgy felválnám a bőröm, hogy kilátszódjon az ér!  
Ááá... inkább olvasok.

\*

Mindjárt két óra. Éjjel. Nem vagyok álmos, vagy ilyesmi. Most olvastam el a Zabhegyezőt sokadszorra. Bírom a dumáját a srácnak. Asszem, én is olyan vagyok, mint ő. Tényleg nagyon hervasztó ez az egész rohadt élet. Tényleg nagyon hervasztó. De, hogy tudom, Holdent is hervasztotta, így egy kicsit elviselhetőbb.

Csak tudnám, hová tartok!

*„Merre tartok? Sodor a folyó. Merre tartok? Visz a hajó...  
Hol kapok választ: mi vár a parton,  
Mondd, honnan érkezem, és miért utazom?  
Merre tartok? A gyerekek útján. Merre tartok? Mi az irány?  
Bájos az arcuk, - játék csak harcuk,  
Nem adnak választ ők, hogy Claude hova jut...*

*...Merre tartok? Hajszol a szívem. Merre tartok? Hol a helyem?  
A sorsom mit rejt? Ad-e majd választ, hogy miért létezem, és miért tűnök el? ...*

*...Merre tartok? Megyek a ködbe. Merre tartok? Az orrom után...  
A sorsom mit mond? Ki figyel énrám, ki bújtat el majd, ha vár a halál?*

*Ha majd vár a halál... ' miért élhatsz, miért? Miért halsz meg, miért?  
Szólj, mondd, hogy miért? Meddig még? Mondd, hogy miért? Meddig még?  
Mondd, hogy miért? ”*

Ezt muszáj volt leírnom ide, mert annyira beleillik a képbe. Amúgy a Hair magyar változatából van.

Csak lenne egy vékonyka szál a külvilággal.

\*

Eltartott egy jó ideig, mire rájöttem, hogy nem lovakkal kell foglalkoznom. Úgy értem, nem ennek kell lennie a hivatásomnak. De ha ezt pár évvel előbb mondta volna nekem valaki, tuti, hogy nem hiszek neki, hülyének néztem volna, és elbögtem volna magam. De azért hagytak bennem nyomot a lovak. Így leszek nyeregkészítő. Lehet, hogy ezért kellett az a sok lovas év, hogy ez kialakuljon.

\*

Egyszerűen megelégedéssel tölt el, ha elvágom a kezem. Olyan érzés, mint amikor rajzoltam egy jó képet régen. Olyan, mint egy alkotás. Én csináltam. Büszke vagyok rá. De képet alkotni túl sokan tudnak. Vagdosni meg azért nem annyira.

\*

*„Én megtehetném, és mégsem teszem.  
Csak tervezem, csak épphogy fölvetem.  
Játszom magammal, ennyi az egész.  
Siratni való inkább, mint merész.*

*Bár néha félek, hátha eltemet,  
A torkomig felömlő élvezet.  
Mi most csak fölkérődző förtelem,  
Mi lesz, ha egyszer mégis megteszem?”*

/Pilinszky/

Mi lesz, ha egyszer mégis megteszem??? Bárcsak megtehetném!!! De nem hagyhatom itt a macskámat. Ha ő nem lenne, megtenném. Azt hiszem, a gyógyszereim semmit sem érnek. SEMMIT!!! MEG AKAROK DÖGLENI!!! Nem vállalom ezt a gány életet! Csak tudnék belőle kilépni. Nem létezni többé!

ÁÁÁÁÁ...

Próbálok valami búcsúlevélfélét összekaparni, hátha az segít. De nem megy. Azt hiszem, én nem is hagynék hátra búcsúlevelet. Minek? Semmi hangulatom szokásos dolgokat leírni. Más meg nem jut eszembe. Milyen lehangoló!

NEM AKAROM EZT AZT EGÉSZ ÉLETET!!! NEM AKAROM!!! NEM VAGYOK RÁ ALKALMAS!!! NEM TUDOK ÉLNI!!! NEM TUDOM HOGYAN KELL ÉLNI!!!

AIN'T GOT NO LIFE!!! AIN'T GOT NO MIND!!! AIN'T GOT NO MIND!!!

\*

*„Emlékszel rám?  
Vajon kísérsz-e még szemeddel, mikor nem is látom?  
Vagy a hangokkal a képek is halnak?  
Talán a lépteim koppanása is egyre halkabb,  
És a letaposott fű is lassan újra sarjad.”*

Forrás: <http://members.chello.hu/gloomy/demeter.htm>

\*

Azért is kell vagdosnom, hogy érezzem, hogy vagyok

Néha úgy lennék színész, de nem játszanék el mindent, csak veszekedős, balhézós, ordibálós jeleneteket. Mondjuk, ha az igazi színészeknek nincs kedvük balhézni, akkor én beugranék, és én lennék a balhé-dublőr. Akkor végre kiélhetném magam. Végre

legálisan balhézhatnék. Talán ez az egyetlen, ami igazán szívesen lennék. Mint a Zabhegyezőben Holden, aki srácfogó szeretne lenni a rozsföldeken. Azóta mindenkitől megkérdezem, hogy lenne-e srácfogó a rozsban, és olyan jól szórakozom rajta. Tényleg! Te lennél srácfogó a rozsban?

\*

Azt hiszem, otthagynom a terápiát, mert nem akarok meggyógyulni. Úgy érzem, együtt tudok élni a borderline személyiségzavarommal. Nem akarom elengedni, mert ez az enyém, ez én vagyok. Abbahagyom a gyógyszereimet is, mert semmi értelme, és abból a pénzből inkább veszek éhségcsökkentőt. Aztán, majd ha már nem bírom, visszamegyek a lógusomhoz.

Szeretek szenvedni. Tegnap nagyon fáradt voltam, és az helyettesítette a szenvedést, és ezért nem akartam kinyírni magam. Szeretek szenvedni.

„SZAKADJ SZÍV, SZAKADJ!”

/Elizabeth Wurtzel: Prozac-ország/

Szenvednem kell. Ez éltet. Kb. egy hete üres vagyok. Nem tombolnak bennem az indulatok. Végülis ezt akartam, nem? NEM! NEM ÍGY! ÉN NEM EZT AKARTAM! Érzéseket akarok!!! Bőgni, nevetni, szenvedni, dühös lenni, szétröhögni a belem. De most csak szomorú vagyok, és üres. És fáj.

„Kifosztva elhajítanak, mit talpig tépett zsákot...”

/Pilinszky/

Talpig tépett zsák vagyok. Így nem érek semmit. Nincs lelkem. LELKET AKAROK! SEGÍTSÉG! NEM TALÁLOM A LELKEM! VALAHOL ELHAGYTAM!

\*

Csak amiatt tör ki a frász, hogy nem tudom, mi leszek, ha nagy leszek. Vagyis tudom, éppen ez aggaszt: hajléktalan politoxikomán. Annakidején olyan frankón kitaláltam, mivel akarok pénzt keresni, de szépen lassan rájöttem, hogy nem vagyok rá alkalmas. Erre se, arra se, amarra se...

Szívesen lennék „antimodell”, akinek nem szépnek kell lennie, hanem minél rondábbnak. Lefogyok csontig, megnövöszttem a fekete hajam, az arcom kifehéritek hullafehérré (csak találnék már végre bőrfehéritő krémet), és karikás, fáradt, nyúzott szemeket festek magamnak, mint a heroinfüggőknek van, és úgy fogok kinézni, mint a halál! Összevagdalt kezekkel. Ilyen igazán szívesen lennék. Azt hiszem, ha így haladok, ilyen is leszek, csakogy ezért nem fog fizetni nekem senki.

Nekem tulajdonképpen nem arra kellett a lógus/áter, hogy segítsen, hanem, hogy visszaigazolja a betegségemet, és ezáltal engem.

\*

Ebédelnem kellett bakker! FŐTTKAJÁT!!! Ezzel csak az a baj, hogy Apukám annyira finom kajákat tud csinálni, hogy képtelenség belőle keveset enni. Most megint nem akarok főttkaját enni egy hónapig legalább. LE-KELL-FOGYNOM!!! Jó lenne, ha valamelyik barátom elhívna inni, mert akkor ki tudnám hányni. Piálás után mindig könnyebb hányni. Van egy üveg vörösborom, meg egy pezsgőm, de egyedül nem iszom. Bakker, azt hittem, már leszoktam a hányásról.

\*

Na írok, csak hogy csináljak valamit, mert megőrjít az unalom. Most éppen nincs olvasnivalóm. Írnivalóm sincs, az a baj. Nálam szarabb alakot még nem láttam. Nincs egy rohadt szakmám, nem tudok egyetlen idegen nyelvet se, nem vagyok képes dolgozni, se tanulni... mi a fenéből fogok megélni? Az életem egy hatalmas kérdőjel.

23:45. Korán van még, nem akarok aludni, mert ha most elalszom, holnap túl korán ébredek, és több időt kell kibírnom ebédig, mert én csak ebédelek, és az is csak egy tál müzli, vagy két szelet melegszenya. Na meg rengetek kávé. Annyira várom a reggelt, hogy ihassak kávé! Kár, hogy én csak ilyen idiótaságokat tudok írni, mert ez nem érdekel senkit. Különben is bekaphatja mindenki! Most ilyen hangulatom van. Úgy szeretném eltörni a kezem, vagy a lábam! Vagy mindegy, csak legyen valami bajom. Törjem magam össze egy balesetben, vagy szabdalja szét az üveg az éppen belerohanó öklömet. Hmm... mindjárt hozom a pengém. Csak az a baj, hogy fáradt vagyok. És éhes. Ilyenkor nincs kedvem a vagdosáshoz. Elöttem az egész éjszaka, és nem tudom, mit csináljak. Netezni már nem tudok, mert ahhoz vissza kéne kapcsolni egy gépet a nappaliban, ami zúg, mint állat, és ott alszanak a szüleim. Szóval ez ugrott. Olvasnivalóm nincs, de ezt már mondtam is. Írnivalóm se sok, ezt is mondtam. Én hülye! Gondolkozom. Nem azon, hogy mit csináljak, hanem az egész eddigi életemen. Arra próbáltam rájönni múltkor, hogy mi az, amire büszke lehetek. Hát bakker, csak az jutott eszembe, hogy saját magamnak vágom a hajam. Erre tényleg büszke vagyok. Fodrásznak mégse mennék. Magamnak még megcsinálom olyanra, amelyet én akarok. De hogy másnak, olyanra, amelyet ő akar... ha már egyáltalán felfogom, hogy milyen akar. Szóval fodrász se leszek. Visszatérve az előbbi témára, még büszke vagyok egy-két régi rajzomra, meg írásomra. Továbbá olyan dolgokra, amikre nem kéne. Például a karomon lévő vágott csíkokra. Az evészavaromra. A borderline személyiségzavaromra, arra, hogy kilógok a sorból, és még csak eszembe sem jut, hogy beilleszkedjek egy olyan társadalmilag meghatározott egyenvalamibe, ami... (huhh, ebből hogy fogok kijönni?) na mindegy. Szóval antiszociális is vagyok. És még ezt is büszkén viselem.

Egyébként felhagytam a gyógyszereim szedésével is, mivel egy kicsikét sem hatottak rám. Floxetből annyit szedtem, amitől más már fetrengett volna a hányingertől, én meg meg sem éreztem. A Floxet elvileg antidepi, és bulímia elleni szer, én mégis folyton ki akarom nyírni magam, és visszaszoktam a zabálást követő hányásra is. Jó, mi?

VALAKI MENTSEN MEG!!! Ez jutott most eszembe. Nem tudom, honnan jött. De hát én magam vagyok, aki megakadályozza, hogy megmentsenek. Holnap megyek

utoljára a Nap utcába terápiaira. Kicsit fáj otthagyni a pszichológusom, annyira rendes, meg jó fej.

Annyira szükségem lenne már ReDuktorra. Éhségcsökkentő. Remélem nem lesz kibaszott drága. Ha igen, akkor maradok a Stadalax hashajtónál. Az se rossz, egész jól lemegy tőle a hasam. Ami egyébként olyan undorítóan néz ki, mintha terhes lennék. Undorító, tényleg. Nekem elhiheted. Na ez meg a következő kényes témám: ha nem hisznek nekem. Iszonyatosan kegyetlenül be tudok dühödni olyankor. Mert igyekszem minél inkább őszinte lenni. Legeslegelőször magunkkal kell őszintének lennünk, és azután már másokkal is sokkal könnyebb lesz.

Szeretem az éjszakát egyébként. Csak az enyém! Tündérhegyen ilyenkor kiültem az aulában egy fotelbe és írogattam. Ott készült a naplóm nagy része. Egyedül voltam, de jó értelemben. Ilyenkor nyugodtan írhattam, vagy olvashattam. Persze örültem volna, ha éppen arra jár egy nővér és látja, hogy nem alszom, mert akkor legalább beírja a naplóba, (amiben amúgy is sokat szerepeltem), vagy belémtöm egy altatót, amitől olyan kellemesen ellazultak az izmaid, és elaludtam tőle, csak másnap nem bírtam magamhoz térni.

Nézem a kézfejem. Hiányzik még róla egyetlenegy cigielnyomás. Akkor lesz teljes az alkotásom. Már vagy huszadszor tépem le a kezemről az egyik legnagyobb sebet. Készítést érzek rá. Kezdek fáradni így fél egy után. De akkor sincs kedvem aludni. Az ilyenhez kedv kell, különben az egész egy nagy szar. Jobban örülnék, ha legalább fél öt lenne. Közelebb lennék a reggelhez, ezáltal a kávéhoz. Ilyenkor nem iszom, nem a koffein miatt, mert ebben az instant kávéban nem sok van, hanem mert abban is van némi kalória, és ha utána lefekszem, az extra hízlaló.

Ááá... ki kell vennem az egyik fülbevalómat, mert nagyon basztatja a fületem. Pedig tetszik. Kicsi ezüstsínű levélke. (Kivételesen nem kenderlevél.) Ha már itt tartunk, a füvezéssel asszem felhagyok. Nem úgy hat rám, mint régen, hogy kellemesen békés vagyok, és szétröhögöm a belem. De még azt se lehet mondani, hogy hozzászoktam, mert ahhoz túl ritkán szívtam. Maradok inkább a vörösbornál.

Szarakodik a torkom. Nem fáj, hanem ilyen hülye kaparós. (Pedig nem is sorsjegy ☺) Tegnap elszopogattam négy darab Septofortot, mert rákattantam az ízére, másnapra meg a szemem alatt csupa piros pötty lett. Ma már csak kettőt szopogattam el, de a torkomat mintha nem vette volna figyelembe. Viszont legalább finom, és még cukor sincs benne.

Na, asszem bevágom a szunyát, mert már tényleg kifogytam az írivalómból.

\*

A tököm tele van az időjárással! Egész délelőtt kurvajó idő van, és amikor pont elindulok, akkor kezd el szakadni az eső. Az esernyőt meg utálom, mert hülyének érzem magam egy tárggyal a fejem fölött. A hajzseléssel is a tököm tele van, mert minden egyes rohadt hajzselére ráírják, hogy extra erős, de valójában egy nagy szar, mert csak olyan, mintha bevizeztem volna a hajam, viszont nem tart semmit. Én pedig nem azért zselézem a hajam, hogy látsszon, hogy *be van zselézve, mert én milyen egy*

*menő csaj vagyok, látjátok?* Szóval nem ezért, hanem hogy valami hordható hajszerkezetet kreáljak abból a szőrhalmazból, ami a fejemre nőtt.

Basszus, nem elég hogy alapból rondán írok, most még a vonat miatt sem lehet normálisan írni. Beültem egy dohányzó kocsiba, mert itt legalább van hely, és nem kell a velem szemben ülő képét bámulnom, és ő sem bámulja az enyémet.

Zoli előbb hívott, hogy találkozzunk. Még örülnék is neki, ha nem lennék csurom víz, és nem lenne ilyen elbaszott kedvem a kibaszott döntésképtelenségem miatt. Mondta Zoli, hogy vigyem az üveg bort, amit múltkor vettünk, és nem ittuk meg, de már későn szólt. Pedig jó lett volna. Bár nem tudom, szeretnék-e most inni. Nem vagyok hozzá elég éhes. Az akkor jó, ha éhes vagyok, hogy minél kevesebb piától is már be lehessen rúgni.

\*

Szóval, most itthon vagyok Zolival. Ő már alszik. Én még nem, mert a vörösbor hatása még tart. Éjfél múlt. Holnap elvileg kilenckor kelünk, mert neki haza kell mennie korán. Na, arra kíváncsi leszek. Szívesen írogatnék most a Burára, de ki van kapcsolva a netes gép Apukámnál, és nincs pofám bekapcsolni, mert zúg, mint állat.

Kapni fogok Wellbutrint, csak a lógusom még megbeszéli egy másik dokival. Ez egy újabb antidepresszívum a sok közül, meg bulímiára is adják. Ha ez se jön be, nem fogok szedni semmit. Én már most se akartam, hanem vettem volna inkább éhségcsökkentőt, de a lógusom szerint a Wellbutrin lesz a nyerő. Na majd meglátom. Mindenesetre nem hagytam abba a terápiát.

Na ezt meg mi a fenének írtam le??? Azt hiszem, hozom a pengém. Zoli úgyis alszik már. Áááá... tök fasz vagyok már megint! Utálok magam!!! UTÁLOM MAGAM!!!

*„Nem gyűlöli úgy a rab a tömlőcét,  
Hol örökös a végtelen sötét,  
S magába rogyva ordít társtalan,  
Mint ahogy én utálok önmagam!”*

/Kosztolányi/

Egyébként is jobban járnék, ha vagdosás helyett rajzolnék inkább, mert korán kell ébresztenem Zolit, és ha be lesz ragasztva a kezem, az ciki lesz. De azt se tudom, mit rajzoljak. Kétségtelen, hogy jobban rajzolok, mint írok, bár csak fordítva lenne!

Alig merek elaludni, mert félek, hogy behányok álomban. Hallom, ahogy az édes macskám eszik. Imádom őt! De még mindig nem tudom, mi leszek, ha nagy leszek. Eleve el vagyok cseszve. Nem szeretek józanodni. Holnap hogy a rákba kelek kilenckor??? Szédülök, mint állat. Én hülye alkesz!

\*

Rohadt dolog tejszínhabot hányni. Ráadásul ma már másodszor. Nem a múltkori bor miatt, mert az már tegnapelőtt volt. Én miattam. Én csináltam. Lerohadok ettől az írástól is, annyira baszottul nem tudok írni.

Meg itt van ez a rohadt rendőrségi ügyem. Ugyanis még télen betörtem egy ablakot a postán, mert bedühödtem, és két sorban álló nagydarab fasz lefogott, és addig tartottak lenyomva a földön, amíg ki nem jött a rendőrség, de a rendőrök azt mondták, hogy nem lesz ebből semmi gáz, mert van papírom a személyiségzavaromról. Most mégis kaptam egy levelet, hogy be kell mennem a Honvéd kórházba igazságügyi orvosszakértői vizsgálatra. BASSZÁKMEG!!! Ettől is most úgy lerohadtam, hogy ezt leírtam. Depressziós vagyok. Na ezt most jól esett leírni.

\*

Fekszem az ágyamon, mert másra nem vagyok képes, annyira fáj a fejem, meg hányingerem van, és mintha lázas lennék, de a lázmérő szerint nem vagyok, mint ahogy a mérleg sem képes tudomásul venni, hogy gyakorlatilag fogyókúrán élek már nem is tudom, mióta. Pedig le kell fogynom. Naivan azt hiszem, ha vékony leszek, és tetszeni fogok magamnak, akkor biztosan másoknak is. A reggeli két Saridon elég gyorsan hatott, és bazijól éreztem magam tőle két órán keresztül, aztán visszatalált hozzám a hányingeres fejfájás. Nem tudom, hogy a fejfájástól van hányingerem, vagy a sok Saridontól, mivel időközben bevettem még kettőt.

Le akartam írni egy fontosat, de már megírtam levélben, és akkor olyan hervasztó mégegyszer ugyanarról szövegelni.

Azért végülis jó, hogy a lógusom rá tudott beszélni, hogy folytassam a terápiát, mert így legalább „csinálok valamit”. Viszont amiért ma nem bicajoztam, érzem, ahogy rakódik le a zsír a combomra, de nem tudom rávenni magam a mozgásra, mert rosszul vagyok. Elolvastam a régi naplóm. Hát ezerszer jobb.

Annyira elront mindent ez a postás ügyem! Egyszer csak előjön a gondolat, és nem hagy nyugodni! Nem tudom, mi lesz. Annyira félek!!! De most nem kéne ezzel foglalkoznom. Addig még meg fogom beszélni a lógusommal és ő meg fog nyugtatni. Remélem, Anyukám kért ma reggel másik időpontot, mert azt lehetik, hogy odamegyek hajnali nyolcra. Előbb meg valami nyugalomfélét éreztem: körülnéztem a konyhában, és mintha utoljára néztem volna körül. Olyan búcsúzásféle volt ez. Jólesett. Csak az a baj, hogy ezek a kellemes pillanatok szó szerint pillanatok. Aztán megint rájött a postás ügyemmel kapcsolatos aggodás. Aggodás a köbön. Ha nem hinnék a pokolban, és nem szeretném ennyire a macskám, már rég kinyírtam volna magam. HALLJA MINDENKI??? ÉN IS AZ ÖNGYILKOSOK TÁBORÁBA TARTOZOM!!! Valaki vigyen el a mennyországba! Azt hiszem, ez a mostani életem egy büntetés, amiért az előzőben öngyilkos lettem, és most úgy kell kibírnom itt, hogy megint ki akarom nyírni magam, de nem lehet, és neheztésképpen körülöttem mindenki meg akarja magát ölni, hogy megérezzem, és átéljem mindazt, amit én tettem azokkal, akik szerettek engem, és elveszítettek. Örültségnek hangzik ez. Örült vagyok.

\*

Szokás szerint megint nem tudok elaludni. Egy óra lesz tíz perc múlva. Úgy visszamennék Tündérhegyre! Ilyenkor kiülnék egy kényelmes fotelbe, és ott írogatnék. Mászkálnék napközben a kutya-mamuszomban, döglenék a fotelben, kiülnék a teraszra beszélgetni, nem ennék, rajzolnék, olvasnám a Zabhegyezőt, a Prozac-országot, az Üvegburát, ülnék álmosan nagycsoporton, mennék éhesen műhelyre, szenvednék kiscsoporton, dühöngenék egyénin, sorbaállnék reggel és este gyógyszerért, szedném a saját éhségcsökkentőmet és titkóban Stadalaxot, bögnék, innám az automatás capuccinót, vágnám a pofákat, véresre tollasoznám a kezem, nevetnék, unatkoznék, tornáznék a tükrös teremben, balhéznék, vagdosnám pengével a karom, gyűlölnék és szeretnék, jókat zuhanyoznék, innám a reggeli tejeskávét, bentmaradnék hétvégére, sokáig aludnék reggel, későn mennék aludni... mi van még? Utaznék a 28-ason, kirándulnék a többiekkel a Normafához, szomorkodnék, dühös lennék, néha elégedett, stresszelnék a naposságtól, földhözválnám a poharam, csapkodnám az ajtókat mérgemben, kirohannék csoportról, ha valaki, vagy valami feldühít, ennyi mindent csinálnék Tündérhegyen. Szeretnék visszamenni. Nézném magam a tükörben, ahogy reggelente zselézem a hajam, mosogatnék, terítenék, sms-eznék, telefonálnék (persze, csak ha hívnak, mert nekem telófóbiám van.), nem vennék be hízlaló gyógyszert, vagy ha igen, akkor éhségstrájkot tartanék.

\*

Tökjő! ☺ Megtaláltam ezt a füzetem, amibe a legutóbbi sulimban írtam. A pszichológia jegyzeteimre direkt ráfirkáltam jó nagy, vastag betűkkel, hogy I KILL MYSELF!!! Hátha észreveszi a pszicho-tanárom, de túl pancser volt ehhez. Még mindig nem vagyok álmos, viszont éhes vagyok nagyon. Ki kéne fejlesztenem egy technikát, amivel le tudnám győzni. Már arra is gondoltam, hogy lenyelek egy csomó vattát, mert azt nem lehet megemészteni, hanem a gyomorban marad, és akkor soha többé nem lennék éhes, de ez örülség. Meg az nem is jó, ha nem vagyok éhes soha, mert úgy sokkal jobb enni, ha ki vagyok éhezve. Ezért akarok szedni éhségcsökkentőt, és akkor legalább én szabályozom az éhségemet. Aggaszt, hogy most nem alszom, vagyis, hogy nem most alszom, mert az elkövetkezendő két éjjel nem lesz rá lehetőségem, mert korán kelek. És hogy ebből mit akartam kihozni, fogalmam sincs. Ja, tudom. Szóval Tündérhegyen ismét jobb helyzetben lennék, mert ott tökmindegy, ha nem alszom egész éjjel, mert ott dögölhetek egész nap, és akár alhatok délig is, ha épp nincs nagycsoport aznap. Attól félek, hogy túl fáradt leszek, amikor holnap korán kell kelnem, és bazirossz kedvem lesz, meg akkor is, ha megyek szombaton fél tízre pszichológushoz, és talán még le is mondom, mert annyira fáradt leszek. Ettől félek. Szóval megpróbálkozom az alvással, hátha most már sikerül. De remélem, akkor legalább alszom délig, hogy kevesebb maradjon a naptól. Este úgymégy megyek teázóba teázódni. Az legalább jó lesz. Na pá!

\*

Na, sikerült megint elszaródnia a kedvemnek. Az utolsó pillanatban tudtam meg, hogy a bátyám mégse jön az Apukámmal + barátnőjével való találkozóra. Ennek mi a faszért kell mindig így lennie?! Mindig mindenki mindent lemond, és persze, hogy az

utolsó pillanatban! Annyira nagyon szar kedvem van, és így már nem akarok elmenni, de amikor Apukám kérdezte, akkor azt mondtam, hogy akarok, mert akkor még akartam is. Az állomás felé még a fejemben volt egy csomó minden, amit le akartam írni, de már lövésem sincs róla, hála a „kurvajó” memóriámnak. Így most csak ilyen baromságokat tudok írni. Mindjárt le kell szállnom a vonatról, és ez annyira iszonyatosan nagyon-nagyon fárasztó lesz! Bárcsak megszűnnék!!! Most! Ebben a pillanatban!

\*

Hát nem sikerült. Mármint megszűnni. Sikerült viszont plusz háromszáz kalóriának lecsusszannia ☹. Basszameg. Hogy leszek így 50 kiló?

Gyűlölöm, hogy mindig megszívom. Ha találkozom van valakivel, és pont úgy jönne ki a vonat, hogy vagy odaérek sokkal előbb, vagy kések egy csomót, akkor én mindig inkább odamegyek sokkal előbb, mint hogy elkéssek, de a másik fél egyszerűen halálbiztos, hogy késik, én meg jól megszívom. Ma is így volt. Hogy máshogy lett volna? ☹

És még a gyógyszertár is bezárt, pedig Stadalaxot akartam venni, a mai ezer kalória miatt. És még Zoli is hívott ma, de nem hallottam, mert a metrón álltam éppen, pedig lehet, hogy el akart hívni valahova. Jó lenne, mert különben olyan, mintha nem is léteznék.

Ááá... mi lesz így belőlem?! 21 éves vagyok, de igazából 10, néha 3, időnként pedig 98. Jó, mi? Úristen!!! Mellettem két csaj sütit eszik a vonaton!!! NEM BÍROM! Miért kell kifognom mindig valami ilyet??? Éhes vagyok!!! Egész nap éhes vagyok, naponta egyszer eszem, egy tál müzlit, vagy egy melegszenyát, meg rengeteg kávé édesítővel. Ilyenkor fogyni szokás, nem??? Akkor én miért nem????????????????????

Tudom ám, miért. Mert hetente legalább kétszer van falásrohamom. Így tényleg nehéz fogyni. De bakker, mindig ez van, ha olyan kaja van itthon, aminek nem tudok ellenállni. Mint például mogyoróvaj, süti, Túró Rudi.... Jajj, ha egyedül vezethetném a háztartásomat... Nem tartanék mást otthon, csak müzlit, tejet, kávé, pezsitabit, hogy legyen némi vitamin is az étrendemben, és lenne otthon éhségcsökkentő, meg Stadalax hashajtó.

„Menetjegyeket kérem kezelésre!” Miért? Talán betegek? Nem lennék kalauz. A baj az, hogy más se lennék. Meg még az is baj, hogy soha nem lehetek biztos benne, hogy bárki is mellettem marad. Soha nem nyugodhatok meg. Senkiben sem bízhatok. Ez az egyetlen, amit meg bírtam tanulni a 21 kibaszott évem alatt.

\*

Érdekes felfedezést tettem: az ágyam fölött a falon megsérült a tapéta, és látni lehet, hogy egy szürke valami sértette fel, és a szürke tollam hegyéről hiányzik a festék. Hmm. En csináltam volna álmomban? Nem hiszem, de mást nem nagyon tudok elképzelni.

Holnap (vagyis már ma) korán kelek, de még mindig nem alszom annak ellenére, hogy fél három múlt. SOHA, DE SOHA TÖBBET NEM AKAROK KORÁN KELNI!!! Ez viszont csak úgy lenne megoldható, ha most azonnal meghalnék. Nem kéne baszakodnom a rohadt rendőrséggel se, meg a kibaszott igazságügyi orvosszakértővel se. Úristen! Mennyire szeretném! Azt hiszem, ebből ma már nem lesz alvás. Elkezdem megint olvasni a Prozac-országot, úgyis az illik leginkább a hangulatomhoz. Mindjárt három óra. Nyolcig van időm olvasni, akkor kéne kelnem. Huhh... brutális ez az egész! Ha a koránkelésre gondolok, legszívesebben kinyírnám magam. Van még egy pár dolog, amitől szintén. Például tanulás, meg munka. Ááá... muszáj holnap korán kelnem, mert lógushoz megyek, és már így is legalább 56-szor megváltoztattam az időpontomat, nem tehetem meg, hogy lemondok. Ha suliba mennék holnap, jobban mondván, ha holnap sulim lenne, szívbaj nélkül nem mennék be. Mindenesetre erősen gondolkodom, hogy lemondok a holnapi talit a lógussal, és ez már rossz jel, mert ebből úgyis az lesz, hogy tényleg nem megyek be. Komolyan. Mindjárt írok neki sms-t, így hajnali három felé. Nagyon-nagyon aggaszt, hogy pénteken az igazságügyi lófaszhoz 8-ra kell mennem. Én még előtte meg akarok döglenni!!!

Jajj, jöjjön már a reggel! Éhes vagyok!

\*

Na, igazán extra hülye csaj vagyok! mostanáig azért nyavalyogtam, hogy milyen éhes vagyok, most meg frankón bezabáltam, mert megint nem bírtam ellenállni a faláskényszeremnek (meg a mogyoróvajnak), és most azért nyavajgok, hogy mennyire tele vagyok, és óriásira fogok hízni holnapra, és így nem mehetek utcára, mert egy undorító tehén látszatát keltem. A tehén egyébként nem is undorító. Csak én.

Háromnegyed kettő. Még jó, hogy holnap csak háromra megyek lógushoz. De ez meg ki a fenét érdekel? Egyébként sem holnap, hanem ma, de ez nekem még az előző naphoz tartozik, vagyis a mához, mert nálam nem éjfélről éjfélig tart egy nap, hanem felkeléstől lefekvésig. Ezért jó minél később kelni, mert akkor kevesebb marad a naphoz, ezáltal kevesebbet kell élnem. Így rövidítem az életem, ha már máshogy nem tudom.

\*

Ha az embernek elválnak a szülei, az pont olyan, mintha egyszerre két párkapcsolatot tartana fent. Ha Anyukámmal vagyok, akkor Apukám ellen is, és fordítva. Mi lehet ennek az ellenszere? HALÁL, HALÁL, HALÁL... Mindig, minden problémánál ez a szó ugrik be. Jó, de ezen kívül?

\*

Éjjel fél öt van, és nekem még mindig nem sikerült elaludnom. Még jó, hogy nem kelek korán. Mondjuk mi az, hogy korán? Délre állítottam be az órám, bár jobban tenném, ha 11-kor kelnék, hogy legyen időm mindenre kényelmesen, és akkor még Csernus doki műsorát is megnézhetném. Még mindig érzem az esti falásrohamom következményét: rosszul vagyok. jó lett volna hányni, de amikor ott görnyedtem a wc

fölött, valahogy azt éreztem, mint amikor megfogadtam, hogy nem hányok többet, vagyis, hogy erre én most nem leszek képes, mert túl sok macera van vele, és nagyon energiaigényes. Csak az az egyetlen dolog vigasztal, hogy nappal veszek Stadalaxot. És asszem, megmondom a dokimnak, hogy ne fáradjon a Wellbutrin rámbeszélésével, mert nem akarok olyan gyógyszert, ami felpörget és álmatlanságot okoz. Pörgök így is eleget és éppen eléggé utálom, és aludni sem alszom. Fél öt múlt. Stadalax, gyomormosás, Honvéd kórház, rendőrség, posta, ablaktörés, vér, igazságügyi orvosszakértő, zárójelentés, Fülöp, Marci, kéztörés, gipsz, versek, temető, sírfelirat, bagoly ... ezek szálltak át az agyamon egymás után. Nem tudom, mit csináljak. Lehet, hogy megnézem a Gia-t, vagy az Észvesztőt.

\*

Végre van új füzetem, és ez arra biztat, hogy írkaljak. De mit? A tegnapi kiborulásomat, amit a kedvenc bögrém véletlen összetörése váltott ki? És amikor üvöltöztem a szüleimmel, hogy öljenek meg, mert én mindent elcseszek? És székot dobáltam. Meg mindent, ami a kezem ügyébe akadt. Erről? Vagy a mai Stadalax + fogyítási túladagolásomról, ami egy falásrohamot követett? És amitől annyira rosszul lettem, hogy nem úsztam meg egy hasgörcsrel, hanem az arc-, kéz-, lábzsibbadás után az összes létező izmom görcsbe húzódott. Erről írjak? De ez kit érdekeli? Még talán, ha normálisan tudnék fogalmazni. Leírhatnám mondjuk az éppen aktuális döntésképtelenségemet is, miszerint halvány lila gőzöm sincs, hogy elmenjek-e a bátyámmal a szombati buliba, mert nem akarok neki csalódást okozni azzal, hogy lemondok, de elmenni sincs kedvem, mert nem tudok mit kezdeni egy könyvelő + informatikus gárdával. Ellene szóló érv, hogy ivászat lesz, ami plusz pontot is jelenthetne, végülis majdnem alkesznek mondhatom magam, de ez esetben kicsit pihentetném az ivás témát, mert 22-én úgyis berúgok egy barátnőmmel a Zöld Pardonban, Neo koncerten. Mellette szóló érv: múltkor is elhívott a bátyám egy buliba, ahova el is indultam, mert akkor még volt kedvem, de ez igen hamar az ellenkezőjére fordult, és odafelé azt kívántam, bárcsak elütne egy autó, vagy belöknének a metro alá, vagy bármi más haláleset, csak ne kelljen odaérem. Szóval ebből azt akartam kihozni, hogy végülis jól tettem, hogy elmentem, mert nagyon-nagyon jól éreztem magam, hála a vörösbornak, plusz némi fűnek. De a társaság se volt rossz. Mellékesen megjegyzem, az nem az a társaság volt, amelyikkel holnap kéne találkoznom. Vagyis ma, ugyanis fél kettő múlt éjjel. De nekem ez még akkor is ehhez a naphoz tartozik. Vagy erről is már szövegeltem? Úristen!

Más, kellő jelentőséggel bíró gondolat nem jut eszembe, úgyhogy azt hiszem, berekesztem magam, és olvasok még egy kicsit (vagy sokat, ami valószínűbb) Prozac-országot. A Zabhegyező után most ez lett a bibliám.

*„Sokszor már azt kívántam - Istenhez fohászok bátorságért és erőért -, hogy legyek képes felválni az ereimet, és ne jobban legyek, hanem sokkal, de sokkal rosszabbul, és végre valami rendes elmeosztályon végezzem, ahol komolyan tudnak foglalkozni velem.”*

/Elizabeth Wurtzel: Prozac-ország/

Teljesítménykényszer van bennem. Írnék még, írnék, írnék. Nem tudom abbahagyni. De nincs már témám. Írnék, hogy fel tudjak végre mutatni valami mást is a borderline személyiségzavar, a bulímia és a súlyos depresszió diagnózisaimon kívül. Ugyanilyen okból számtalanszor eszembe jut, hogy rajzolnom kéne megint, valamint, hogy én voltam a balfék, amiért eldobtam magamtól a tehetségemet. Bár, a pszichológusom szerint ebben nem vagyok hibás olyan mértékben, mint ahogy én azt gondolom. Mert szerinte ehhez nem elég csupán a rajzkészség. Kell hozzá az a készség is, hogy az ember bízjon magában, különben az egész nem ér semmit. Ezzel én eddig is tisztában voltam, mégis, egy autentikusabb személy szájából hallva valamiféle hitelt nyer az egész. Életbe lép. Mintha amíg csak az én fejemben születik meg a gondolat, addig még életképtelen, ahogy én is. Mástól is kell hallanom a saját gondolataimat, visszaigazolásképpen. Ugyanakkor meglehetősen zavar is, mert úgy érzem, elvették tőlem őket. *Azok az enyémekek!!! Csak az enyémekek!!!* Megállíthatatlan birtoklási vágy veszi át az irányítást. Mint amikor kicsi gyerekként hangosan hisztériáztam egy-egy plüssállatért, hogy NEKEM AZ KELL. Megszámlálhatatlan esetben volt ilyen intenzív hisztiként megnyilvánuló birtoklási vágyam. Már akkor jönnie kellett volna egy pszichológusnak, és felismernie, hogy én ezzel valamit pótolni akarok, valami hiányzik. De nem jött a megváltó segítség. Nem ismerte fel senki, hogy szeretetihányó vagyok. Csak azt nem tudom, miért volt az. Tudtommal a szüleimtől (akik akkor még együtt voltak) minden szeretetet megkaptam, amire egy kislánynak szüksége lehet. Na igen. Csakhogy én nem simán „egy kislány” voltam. A szeretet-tartályom extra nagyra sikerült, és soha nem tudott megtelni. A szeretet-tartályom feneketlen volt, és minden elveszett belőle. De leginkább eleve be volt zárva. Rá volt zárva a teteje, így be sem fogadhattam semmit. A mai napig nem tanultam meg kinyitni. Senki sem mutatta meg. Ezért üres nekem mindig a szeretet-tartályom, amit mérhetetlen sok édességgel próbálok kitölteni. Nos, így néz ki maga a probléma. Ok. Na és? Ezt eddig is tudtam. A kérdés az: hogyan oldjam meg? Kérek hozzá egy kulcsot! Kérek szépen egy kulcsot! NA! Senki sem hallja? Pedig most azon ritka pillanatok egyikét élem, amikor nincs kedvem kiabálni.

Szóval hétfőn kell mennem a Honvéd kórházba, igazságügyi orvosszakértői vizsgálatra, a postán történt ablaktöréses ügyem miatt, amit még télen követtem el. Érdekes, hogy amikor megkaptam az erről szóló levelet, ennél nagyobb problémát el sem tudtam volna képzelni magamnak, most viszont nagyobb gondot jelent nekem annak az eldöntése, elmenjek-e a holnapi buliba, vagy ne. Asszem, ez úgymint csak akkor fog kiderülni számomra, amikor már vagy a vonaton fogok ülni, vagy itthon döglöm. Mert ha döntök az egyik oldal mellett, azonnal felerősödik a másik. Kezd rájönni megint egy rosszulléthyullám a már említett hashajtó + fogyitábi túladagolásom miatt. Mellesleg éhes is vagyok. Hát ez a szűztea kapszula nem valami hatékonyan csökkenti az étvágyat. A következő a mályva kapszula lesz, amit kipróbálok. Állítólag az is fogyaszt. Bár a 19-es testtömegindexem alapján – a számítógép szerint – sovány vagyok, ami teljességgel lehetetlen, ugyanis egészen jól látható zsírpárnák találhatók rajtam. Ez a testtömegindex egy hülyeség. Nekem akkor is LE KELL FOGYNO!

\*

A változatosság kedvéért... Á már nem is mondom, még a végén unalmas leszek, ha eddig még nem lettem volna az. Elég annyi, hogy három óra múlt, természetesen éjjel három óra. Egyébként voltam abban a bizonyos „buliban”. Négyen voltunk, nem is

buli volt, hanem csak simán dumcsiztunk, meg vízpipát szívtunk, szőlő-, menta-, és almadohánnyal. Most már elmondhatom én is magamról, hogy „szívtam én is nagypipát...”, mint a magyar Hair-ben. Ezzel egyébként nem is lett volna semmi bajom, ha nem lett volna olyan elbaszott kedvem. Csak úgy minden ok nélkül. A tollam egyébként kezd kifogyni. Mert hogy én ilyen hagyományos, elavult módszerrel írok: füzetbe tollal. Utána gépelem be. Nyilván megvan rá az okom. Jahj!!!

A pszichológusom most Aurorixszel akar próbálkozni, amire én jókislányhoz illően rábólintottam, mert ígéretesnek látszott az antidepi + szorongásoldó hatás egyben, de utána néztem és az Aurorix MAO-gátló, aminél szigorú diétát kell tartani, nem lehet sajtot, és bort fogyasztani, márpedig én egyikről sem vagyok hajlandó lemondani. Szóval hétfőn megint közölnöm kell vele, hogy sajnálom, de ez se lesz az én nyerő megoldásom. Viszont a Tegretolhoz vissza kell térnem, mert amióta nem szedem, kezdek sokkal, de sokkal instabilabb lenni, és igen nagymértékben megkeserítem a szüleim életét.

Fél négy. Ilyenkor kezdenek csiripelni a madarak. Akkor az már a reggel jele, nem? Hétfőn hogy indulok el a 13:05-ös vonattal, amikor mostanában akkor ébredek? Ja! Én hülye! Hétfőn nem a 13:05-ös vonattal megyek, hanem anyukám visz hajnali nyolcra az igazságügyi lófaszhoz. Ez a felkelés téma nekem örökös probléma. Nem jut eszembe más, mint hogy meg akarok szünni. Túl nehéz feladat nekem élni. Nem vállalom.

\*

Tulajdonképpen ebben az egész írásban az a jó, hogy megkímélem magam a reakcióktól, mert nem vagyok jelen, amikor mások szembesülnek az álláspontjaimmal. Ezért jobb, mint az élőbeszéd. Tehát mondhatnám úgy is, hogy merő gyávaságból írok.

Fáradt vagyok. hihetetlenül fáradt, és három hete fáj a fejem, ami mostanra kiegészült szem-, torok-, és fülfájással. Pedig ki kéne bírnom ezt az éjjelt alvás nélkül, mert hat körül kell kelnem és sokkal, de sokkal könnyebb... ááá erről is már pofáztam. Ekkora egy pancsert, mint én!

Mi a francért nem használ egyetlenegy nyomorult fájdalomcsillapító sem? Mindjárt megdöglöm.

Ez egy borzalom. Ez egy brutális borzalom! Ilyenkor nem szeretem az éjszakát, amikor, ha kifáradok hajnali 3-4-5 felé, nem merülhetek megnyugtató, megváltást hozó álomba, hanem várnom kell a reggelt ébren, hogy megkíméljem magam az ébredés okozta sokktól. Azon vettem észre magam, hogy már nem is akarom, hogy elmúljon a fejfájásom, meg minden egyéb fájásom, hanem azt szeretném, ha minél jobban szenvednék, és így kelljen elmennem reggel az igazságügyi rohadáshoz. „ha már lúd, legyen kövér” alapon.

Innék egy bögre forró tejet édesítővel + sok kávéfehérítő porral, hogy csökkentsem valamennyire az éhségem, ha már a fogyitabi nem teszi, de nem akarok zajongani a mikróval, mert a szüleim még alszanak így fél négy tájékán. De ha jól tudom, Apukám mindjárt felkel, és akkor...

Jelen pillanatban nem tudom megállapítani, hogy éhesebb vagyok-e, mint amennyire álmos vagyok. De végülis halálmindegy. A helyzetemen ez nem változtat semmit. Nem szabad elaludnom, nem szabad elaludnom... pedig most már tudnék. Ha a pszichológusomhoz kéne mennem reggel, írnék neki sms-t, hogy muszáj aludnom, de ezt az orvosszakértői faszszágot nem mondhatom le semmiképpen, ráadásul Anyukám visz kocsival, mert ha még magamtól kéne mennem, meglehet, hogy egészen egyszerűen nem mennék be, alvászavarra hivatkozva. És addig nem mennék el, amíg nem hajlandóak adni egy délutáni időpontot. Kezdek megint bedühödni. Na mi van? 3:53 és Apukám még nem kelt fel. Ma nem megy dolgozni??? Úristen! Még két órát kell valahogy kibírnom. Erősen fontolgatom, hogy nem megyek be. NEKEM ALVÁSRA VAN SZÜKSÉGEM BASSZÁKMEG!!! Számptalan változatban elképzeltem a holnapi helyzetet. Kivétel nélkül mindig az volt a vége, hogy őrjöngök, szétverem a berendezést, és megfojtom, aki elém kerül. Minden kibaszott rendőr rohadjon meg ott, ahol van. Na jó, ne rohadjon meg, ezt csak indulatból írtam.

Óóó... a megváltó dallam: Apukám ébresztője! Most már melegíthetek tejet a mikróban. Bár ahogy elnézem, ebből kávé lesz, nem is egy. Ok, már csak egy gépet kéne bekapcsolni a nappaliban (ahol Anyukám alszik, ezért bajos) és akkor már netezni is tudnék. Huhh... lehet, hogy sok volt a négy kávé? Mindenesetre egész jól átcsúsztam egyik napból a másikba. Ilyenkor nincs Az Alvás, ami elválasztaná a napokat egymástól. Ilyenkor csak úgy egymásba folynak, és folyok velük együtt én is. Lehetséges, hogy a kávétól fáj a fejem? Mondjuk, mert magas vérnyomást okoz? Az éjszaka második felében már nem is fájt, de most a négy kávéval együtt visszatért hozzám a legeslegközelibb ismerősöm: A Fájdalom. Pedig nem áll szándékomban lemondani a kávéról, ugyanis az az egyetlen, ami pótolni tudja az édességet. Csökkentett koffeintartalmú? Abban nincs semmi destruktív. Kávé, fogyitabi, Stadalax, pia... ezeken élek. Ezekből vagyok.

\*

Nos hát túléltem azt a bizonyos hétfői vizsgálatot. Bárcsak ne éltem volna túl! Kriminálisan iszonyatos volt, de nincs kedvem elmesélni, mert már leírtam e-mali-ben, és szóban is tartottam már élménybeszámolót, és lerohadnék, ha most a naplómmal is meg kéne osztanom. Elég annyi, hogy nagyjából hasonlított az elképzeléseimhez. Ugyanígy voltam, amikor a Thalassa ház-beli balhém volt. Az sem szerepel a naplómban, viszont a Burán egészen részletesen, meg az emlékeim között is. Szóval iszonyatosan nagyon brutálisan kegyetlenül szörnyű volt.

A terapeutám a pszichofarmakológusommal együttes erővel kitervelték, hogy a Tolvon lesz számomra a nyerő tabi. Plusz még visszatérek a Tegretolhoz is. Hátha kisimítja az életem egy kicsit. Asszem, egyre nő az igényem arra, hogy egyre többet beszéljek a lógusommal, mert egyre több megbeszélhivalóm van. Kevésnek bizonyul a heti egy egyéni.

\*

Belekarcoltam pengével a hasamba, hogy ALONE. Van az a reklámplakát, amin egy lány karjába van vésve: NOT ALONE. Mindig jól megnézem, ha jártamban-keltemben látok egy ilyet. Annyira tetszik. Csakhogy *én egyedül vagyok*, azért írtam azt, hogy ALONE. És azért pont a hasamra, mert ott Anyukám nem látja. Leginkább a karom külső részére vésném, meg a lábszáramra, hogy mindenki lássa! Csak Anyukám ne.

Olyan jó témáim voltak délelőtt - vagyis az én időszámításom szerinti délelőtt, tehát kb. déltől háromig – de akkor semmi kedvem nem volt előkapni a füzetem, aminek az lett a következménye, hogy elfelejtettem. Csak a szervezetem figyelmeztet rendületlenül nagy erővel, hogy pakoljam meg valami üzemanyaggal, de még ő sem érti, hogy nem lehet, mert akkor sosem fogok kívülről is olyan törekenynek, sérülékenynek, kicsinek látszani, mint amilyen belül vagyok. Rajzolnom kéne, rajzolnom kéne, rajzolnom kéne... mert nagyon bánt, hogy eldobtam magamtól a(z állítólagos) tehetségemet. Nagyon bánt. Na, megpróbálom reprodukálni, amin délelőtt járattam az agyszerkezetem:...Vannak emberek, akik egyszerűen nem alkalmasak a gyereknevelésre. ... ezért jól megszívtam. Ja! Hogy engem már nem kéne „nevelni”? Mert nem vagyok én már gyerek? Jajj! Dehogynem! De ha mégsem, de igen, de ha mégsem, akkor is mindenféleképpen az voltam, és *akkor* kellett volna nevelni, hogy *akkor* élhessem ki a gyerekkoromat, és ne most akarjam mindazt bepótolni, 21 évesen. Vannak emberek, aki nincsenek birtokában különböző interperszonális készségeknek. Én is ezek közé tartozom, éppen ezért akkor cselekszem helyesen, ha NEM vállalok gyereket, nem rontok egy el egy életet azzal, hogy létrehozom. Egyszerűen vannak ilyen emberek, és szomorú, hogy minden helyzetben az a társadalmilag elfogadott norma, hogy egy nőnek szinte kötelessége férjhez menni, és gyereket szülni. Szomorú. Ha az esküvőt vizsgáljuk, (vagyis én vizsgálom) csak azt tudom pozitívumként felhozni, hogy egy irtó jó buli, ugyanakkor elég költséges, ahhoz hogy egy jót bulizzon az ember, ja ez már negatívum. De jó buli, azt meg kell hagyni. A kérdés az: megéri-e kissé költséges bulit csapni, azért, hogy utána szintén kissé költségesen fizethessük a válóperes ügyvédet? Nem lennék ám ilyen pesszimista ez ügyben, ha nem válna el körülöttem mindenki. Tehát ez már realizmus, nem pesszimizmus, mert igen közel áll a valósághoz. Mondhatni, EZ A VALÓSÁG. Amelyik ismerősöm nem válik éppen, az öngyilkos hajlamú, vagy éppen a kettő kombinációja. Valami isteni kisugárzásom, belső személyes varázsom lehet, mert a szobámban lévő cserepes virágok sem bírják egy hónapnál tovább. Egyszerűen árad belőlem a depresszió.

„Stop the World! I want to get off!”

„Jajj, mit vegyek fel holnap?” ez jár a fejemben, mint egy plázacicának. Röhej! Holnap a Zöld Pardonba megyünk nyitóbulira, ahova simán jó lenne a szokásos kordnacim egyike, a retro stílusú cipőmmel + a barna hippis bőrkabátommal, DE holnap azt hiszem, már meleg lesz egy bőrkabáthoz, na meg a két kordgatyámat hordom már ősz óta, szóval már hordanám a kedvenc kockás nadrágomat, de abban még fáznék, és annak zsebe sincs, és ahhoz csak a piros cipőm megy, ami vászon, ezért nem praktikus a ZP poros talajához. Továbbá, ha a kockás naci + piros cipő kombinációnál maradok, akkor mit veszek felülre? Erre a célra van egy frankó piros kapucnis kis izém, de az olyan melegítőfelső-szerű, tehát abban mégse mehetek. Az az igazság, hogy leginkább az első variáció illik hozzám, de mondom, egész télen azt

hordtam. Ja, és van egy frankó oldschool tornacipóm, ami kiváló lenne a ZP poros talajához, de nyáron elvágta a talpát a vonatlépcső (rohadjon meg a MÁV!) pedig az még a farmeromhoz is menne, amivel melleleg csak az a bajom, hogy nem elég trapéz. Van egy remek trapézujjú ingem is, de szerintem ahhoz meg túl hűvös van. Na, ennyit az öltözködési döntésképtelenségeről.

Nincs kedvem aludni, pedig álmos vagyok, de ha letenném a füzetet, tollat, lekapcsolnám a lámpát és megpróbálnék aludni, semmi sem garantálná, hogy sikerülne is. Ez a baj. Unom a mindennapok egymásutánját. Meg az egyes napokon belüli monotonitást is. Felkelek, kávé, netezés, tv-bámulás, egy tál müzli, biciklizés, netezés, zuhany, netezés, kávé, olvasás, írás, nemalvás... ebből áll egy napom. Egy kurva napom. Megfűszerezve némi gyógyszerbekapkodással. Jelenleg csak Stadalax + fogyitabi, holnaptól Tolvon + Tegretol. Vagyis holnaputántól, mert holnap berúgás esedékes. Uhhh... jól kiszúrtam magammal, nehezemre esik hason feküdni a felirat miatt. Mit csináljak? Olvassak? Elolvastam kétszer a Prozac-országot. Most a bátyám adott kölcsön egy könyvet az indigógyerekekről. Belenézek. Csak ne kínozna ez a rohadt éhség!

Tulajdonképpen örömmel kéne eltöltenie a holnapi buli gondolatának, ezzel szemben félelemmel tölt el, például, hogy hol alszom, mert a koncert biztos tovább tart, mint ahogy el kéne indulnom az utolsó rohadt vonatomhoz. Meg itt van ez az ivás. Én most nem innék, olyan önbüntető jelleggel, de ha már ott vagyok, úgysem lehet kibírni józanul. De nem érzem, hogy holnap biztonságban leszek. Azt akkor érzem, amikor mondjuk Zolival iszunk és tökmindegy, mennyit, és meddig, mert a végén mindig nálunk kötünk ki, ahol nemcsak kijózanodni van idő, de még egy plusz berúgásra is. És addig is biztonságban vagyunk. De holnap... Megint azt szeretném, ha holnapra beteg lennék, belázasodnék, mert akkor nem én tehetnék róla, hogy nem megyek el. Akkor a betegség – valódi, fizikai betegség – kimentene ez alól a stresszhelyzet alól, és végre (átmenetileg) megnyugodhatnék. Ha mondjuk nappal találkozánk, nem lenne bajom. Vagy ha nem lenne ez a kurva kibaszott rendőrségi ügyem, akkor is szívbaj nélkül berúgnék. Az a baj, hogy úgy érzem, nem érdemlem meg ezt a holnapi bulit. Legszívesebben ki se jönnék a lakásból, maximum sétálni, vagy valami más light-os tevékenységre, de semmiképpen nem vadul zülleni. De lehet, hogy ezt még engedélyezem magamnak, és ezután olyan mélyre süllyedek a büntudatomban, hogy akkor fog eljönni az az időszak, amikor bezárkózom a védettséget ígérő lakásba. Úgy érzem, ha nem lenne telefonfóbiám, felhívnám a lógusom, hogy megvitassam vele ezt, és nyugtasson meg, hogy igenis jót fog tenni nekem az a buli, és nyugodtan menjek el. De azt biztosan nem mondaná, hogy piáljak nyugodtan. Valami védőburkot szeretnék. Azt hiszem, egy társ formájában, hogy kössön ide a valósághoz, mert egyedül, ha nincs mellettem senki nehezékként, akkor elszállok, feloldódom a nagy semmiben, szétesem, mint ahogy most a kézírásom. Nagyon rámtört a magány, ezért gondoltam írok sms-t egy netes jóbarátomnak, de figyelmeztetett a telóm, hogy 14 forintból nehéz sms-t küldeni. Még ez is! ☹ Arra várok naivan, hogy valaki majd jön, és törődik velem. Betakar, megsimogat, megetet, beköti a vágott sebeimet, szóval gondoskodik rólam, mert egyre nyilvánvalóbb, hogy magamról nem tudok. De akkor meg mi a rákos francért akarok már régóta egyedül lakni????!

\*

Ülök a szobámban a földön, sötétben és bögök. El fog romlani a szemem, amiért sötétben írok. Ki nem szarja le? Csak ülök a földön és bögök, még csak a rádiómat se kapcsolom be, megint csak büntetésképpen, nehogy már valami kellemes apróság is legyen az én jól elbaszott életemben. „SZAKADJ SZÍV, SZAKADJ!” Ülök, bögök, írok. Még jó, hogy a füzetem mindig a rendelkezésemre áll, ha a net (basszameg a Fibernet) és a Word szövegszerkesztő már bemondja az unalmast, éppen akkor, amikor egy amúgy is rendkívül labilis lánynak a legnagyobb szüksége volna rá. (Magamról beszélek, bocsánat érte.) Éppen Csengének akartam levelet írni, a sokadikat, amiben kétségbeesetten kérdeztem, miért nem ír, és részletesen beszámoltam az éppen aktuális dühkitörésemről, amit joggal nevezhetünk brutális őrjöngésnek, szóval, amikor mindezt megírtam, akkor krepált be az a kibaszott Fibernet, és akkor megpróbáltam megírni Word-ben, de úgy látszik, minden ellenem van, mert egyfolytában valami olyasmit írt ki, hogy nincs elég memória. Szenilis a gépem? Netán Alzheimer-kóros? Vagy demens? Mindegy. A lényeg, hogy jelen pillanatban minden létező módon el vagyok zárva a külvilágtól, mert még a telefonomon sincs egy árva sms-nyi pénzösszeg. Hogy miért akarok ilyen kétségbeesetten levelet írni Csengének? És miért nem vagyok már rég a Zöld Pardon nyitóbuliján? Mert amikor már lezuhanyoztam, kitaláltam fáradtságos szellemi munkával, hogy mit veszek fel, felöltöztem kurvajól, faszául beállítottam a hajam miután az összes maradék zselét belekentem, összepakoltam frankón mindent, amire a következő két napban szükségem lehet, szóval szuperül elkészültem, akkor kaptam egy kurvakellemes sms-t, amiből értesültem, hogy Csengét mégsem engedik el a szülei. Jó, mi? Nem hibáztatom. Leginkább ezt az egész kibaszott életet hibáztatom. Ja, és akkor már nemigen volt kedvem elmenni a koncertre, de a tesómék is jöttek volna, és gondoltam, azért csak elmegyek, de még írtam levelet Csengének, mert azt hitte, hogy ezért utálni fogom, és közben szépen lekéstem a vonatomat, ahogy kell. Na ekkor borultam ki úgy istenigazából. Kitört belőlem, ami egész nap feszített. Kiszakadt a lelkemből a torkomon keresztül egy irtatlan nagy feszültségbomba, végtelennek tűnő sikítás formájában. Aztán bögés. Azóta is bögök. Most meg bónuszként kaptam mellé egy hányinger-fejfájás kombinációt.

Annyira, de annyira szétkaszabolnám a kezem pengével, ha a szüleim nem lennének itthon!!! Hogy ez micsoda börtön! Mintha meg lennék kötözve.

Hazajött Apukám időközben. Vajon tudja, hogy itthon vagyok? Vajon a szüleim képesek még a kettőjük közötti kommunikáció azon kezdetleges formájára, hogy Anyukám közölje Apukámmal, a lánya éppen a szobájában bög? De jobb is, ha inkább hagynak. Csak attól rohadnék le, ha ki kéne mennem a biztonságot nyújtó szobámból, és Apukám látványosan meglepődne, nekem meg el kéne magyaráznom, hogy mi a kurva életért maradtam itthon, amikor tegnap világosan közöltem, hogy buliba megyek.

Megtaláltam ennek az éppen aktuális, nem teljesen szívderítő helyzetnek a jó oldalát. Hú, még a végén optimista leszek! Fujj! Szóval a pozitívum: van írni való. Egészen termékeny vagyok írás szempontjából. És már nem is bögök. Abból két óra – úgy látszik - elég volt. Viszont mardos az éhség. Arra készültem, hogy az alkohol majd elveszi az éhségemet, ezért a délben elfogyasztott melegszenyám óta nem vettem magamhoz tápanyagot. Jól be akartam rúgni, és azt éhesen lehet legkönnyebben. Mardos az éhség, de csakazértis legyőzöm a testem! Muszáj olyannak kinéznem,

ahogy érzem magam! Nem arról van szó, hogy anorexiás soványságúnak érzem magam, hanem sérülékenynek, sebezhetőnek, kicsinek, törékenynek, és ezért kell szinkronba hoznom a külsőmet a belsőmmel. Hogy mindenki lássa rajtam egyből a lelkiállapotomat.

Megnézem, működik-e már az a rohadt Fibernet... Persze, hogy nem! Miért is állna rendelkezésemre akár egyetlenegy eszközt, aminek segítségével felvehetném azt a kibaszott kapcsolatot azzal a nyomorult külvilággal?

*Csenge! Annyira hiányzol! Leszünk mi még barátok egyáltalán? Arra gondolok, ha megint befekszel a Balassa utcába, elveszítelek, mint ilyenkor mindig. Irigyellek is, kár lenne tagadni, mert nekem nincs egy ilyen „Balassa utcám”, mint neked, ahova visszamenekülhetsz, ha már nem bírod tovább. Annyi dolgot szeretnék elvinni neked. A szülinapi ajándékom, visszaadni a Prozac-országot, kölcsönadni a Pszichopartit, odaadni két doboz Floxetet... És így mi lesz a jövő csütörtöki bepiálós kirándulással, amire Béla hívott mindkettőnket? Mi a fenéért ragaszkodsz ennyire ahhoz a kórházhoz? Amikor tudod magadtól is, hogy ott nem tudnak segíteni neked. Jó, tudom, miért. Én is visszavágyom Tündérhegyre, pedig nagyon is tisztában vagyok veled, hogy borderline-okat nem tudnak sikeresen kezelni. Nagyon is visszavágyom, mert védett. Csak hogy nekem nincs olyan szerencsém, hogy visszavegyenek, mert én oda állítólag túl súlyos vagyok. meg túlsúlyos is. Ha-ha, hülye vicc ☺. Hányszor mondtam már neked a Nap utcát! Ott sikeresen gyógyítottak már borderline-t. vagy nem akarsz meggyógyulni? Tökéletesen megértelek. Én sem akarok. Ezért akartam otthagyni az ottani pszichológusomat. Emlékszel? De lebeszélte róla, mert érti a dolgát. A Nap utcában tudnának neked segíteni, és akkor még csak el se kéne szakadnod a klinikától, mert onnan bármikor be lehet feküdni, ugyanis az annak az ambulanciája. Ugyanaz az intézmény mindkettő.*

A net még mindig nem működik. Na mi van? A sors azt karja, hogy írjak még? Közben arra a szomorú következtetésre jutottam, hogy Apukám nem tudja, hogy itthon vagyok, mert akkor behozná nekem a Tolvont, amit ma váltott ki. Hirtelen banánra éheztem meg. Még régen olvastam, hogy ha így konkretizálódik az éhségünk tárgya, akkor nagy valószínűséggel arra a vitaminra / ásványi anyagra van szüksége a szervezetünknek, ami abban megtalálható. Mi van a banánban? Kálium, magnézium, b-vitamin. Ahogy elnézem, mindháromra nagy szüksége lehet a szervezetemnek. Káliumra a sok hashajtó + némi hányás miatt, magnéziumra, meg b-vitaminra a megkínzott idegrendszer miatt. Tehát ezért kiabál a szervezetem segélykérően banánért. De tőlem ugyan nem kapja meg, bármennyire is okosabb nálam. Mert ehhez nem fér kétség, hogy az. Bejött hozzám Anyukám, említette Bömbi oroszánt a Fábry show-ból. Az én plüssoroszlánomnak is Bömbi volt a neve, és amikor még kb. 3 éves koromban egyszer szükségem lett volna rá, de nem találtam sehol, csak hívtam sírva, hajtogattam megállás nélkül, hogy „Hol vagy Bömbi?” mintha egy oroszánformájúra kitömött textildarabot ezzel ki lehetne csalogatni a rejtekhelyéről. De ez már nagyon rég volt. Lehet, hogy mégis néznem kéne a Fábrynak ezt a részét. Nem szokásom, de ha ilyen állatos dologról szól, nézem. Csak egyvalami tart vissza: könnyen elbőgném magam. Előbb is a határán voltam, amikor Anyukám számolt be Bömbiről. Ilyenkor úgy érzem magam, mintha lerántottak volna rólam egy réteg bőrt. Inkább kettőt. Vagy mint egy újszülött, aki éppen most csusszant ki az eddig biztonságot adó anyaméhéből,

és most meg kell tanulnia ebben az új közegben élnie. Nekem a 21 évem alatt ez még nem sikerült.

Még mindig a földön ülök, már nem bögök és időközben a lámpát is felkapcsoltam, mert este fél tízkor elég nehéz, mondhatni képtelenség lenne bárminemű fény nélkül írni. Szóval még mindig a padlón vagyok, a szó konkrét és átvitt értelmében is, és ahogy körülnézek, mindenhol használt, és még nem használt papírzsepik hevernek, tehát elégedetten látom, hogy legalább a környezetem tükrözi az állapotomat, ha már a kinézetem nem hajlandó. Krgrrgkh-krgrgklrhgrhk... korog a gyomrom. Nem baj, legalább összehúzódik és kevesebb lesz a befogadóképessége, nekem meg a táplálékigényem, ezáltal a kilóim is. Örömmel tölt el annak a gondolata, hogy tetszés szerint alakíthatom a testem, és ha nekem úgy tetszik, hogy anorex leszek, akkor az leszek. Legalább az, ha már más nem. Hivatásos anorexiás. Jól hangzik.

De jó lenne, ha értem jönne egy barát és elvinne valahova, mindegy, csak biztonságban éreznem magam. Érzelmileg biztonságban. Azt akarom érezni, hogy jó kezekben vagyok, vigyáznak rám, most már nem lesz semmi baj, és az egyetlen dolgom, hogy jól éreznem magam.

Végre birtokomban van az új tabim: Tolvon. Az égvilágon semmit nem írnak az ismertetőjében, csak a mellékhatásokat. Ha nem néztem volna utána egy frankó gyógyszer-portálon, fogalmam se lenne, hogy ez egy nyugtató / altató hatású antidepi.

NA! Most már írtam eleget. Azt hiszem 12 füzetoldal elég lesz, nem? Most már visszakaphatnám az internetet.

\*

Tudomásul kel vennem, hogy nincsenek barátaim. Újra és újra tudomásul kell vennem. Ráadásul egyre csak hízom. Persze nem. A mérleg szerint fogytam egy kilót. Egy kibaszott kilót. csak *érezem*, hogy hízom, mert soknak találok a napi két szelet kenyeret + két Túró Rudit. Erősen gondolkodom rajta, hogy megölöm magam.

Mai programom: könyökölök az ablakban és bögök, még mindig azért, mert nincsenek barátaim. A legjobb barátnőm elhagyott. Valószínűleg befeküdt megint a kórházába, amit már nyugodtan tekinthet az otthonának is. Szóval ezért nem ír. Elhagyott a legjobb barátom is. Biztos becsajozott. Törvényszerű, hogy ha az embernek lelép egy barátja, akkor becsajozott. Úgy veszem észre, másnak nem olyan fontos, hogy amikor végre jó idő van, elmenjünk mászkálni a városban, kiüljünk a Margit szigetre, vagy ilyesmi, pedig VÉGRE TAVASZ VAN!!! Szóval ezek a dolgok csak nekem fontosak, és erre mindenki nagy ívben szarik, így csak itthon döglöm és bögök. Már a leveleimet se nézem meg, úgyse ír nekem senki, és rohasztó dolog látni az üres postaládát. Most nem tudok sírni sem, pedig jólesne. Egyrészt a szüleim miatt nem lehet, másrészt most elapadtak a könnyeim. Emiatt annyira szétvagdósánám a kezem, hogy legalább a vérem folyjon, ha már a könnyeim nem. De még ezt sem lehet, a rohadt életbe! Fáradt vagyok, éhes vagyok, szomorú vagyok, fáj a hasam... kibaszott jó ☹.

\*

Tegnap túléltem egy faláskényszert evés nélkül!!! GYŐZELEM!!! A baj csak az: azóta is tart ez a faláskényszer. Miért nem találtak ki erre egy hatékony gyógyszert? Úristen! Lerohadok most az írástól. Nincs mit csinálnom. Megdöglöm. Kimentem a konyhába és anyukám éppen evett egy igen nagyon gusztá szenyát, erre nekem gyorsan innom kellett egy cappuccinót, nehogy elcsábítson a szendvics, de most úgy érzem, ettől a rohadt cappuccinótól is híztam három kilót, ha nem többet. A rádióban is állandóan erről a hülye szupermodell versenyről pofáznak, és mondták, milyen méretekkel kell rendelkeznie egy szupermodellnek, és amennyit fogyókúráztam az elmúlt időben, nekem már rég olyannak kéne lennem, még ha nem is akarok szupermodell lenni, (csak úgy kinézni), szóval nem vágom ezt a helyzetet, hogy miért vagyok még mindig ennyire kövér. Kétségbeejtő! Rengeteg mindenről lemondok evés ügyben. Á, ezt meg mi a faszért írtam le? Kurva depressziós tudok lenni ettől a rohadt írástól is, amikor elképzelem, hogy majd olvassák, és gondolják, hogy *úristen, ez milyen egy hülye picca!*

Miért nem használ ez a szűztea kapszula? Már bánom, hogy nemet mondtam a fogyasztó hatású Wellbutrin antidepire. Azthiszem, az lenne az ideális, ha wellbutrint is szednék, ami elvenné az étvágyam, és emellett Tolvont is, ami elaltatna. Ez lenne a jó megoldás, de nincs annyi pénzem. Bár, ha szűztea kapszulára van... Inkább veszek valami jó zsírégető tabit, nem bízom a wellbutrin fogyasztó hatásában, az álmatlanságot okozó hatásában viszont nagyon is.

\*

Cukor van a tejeskávében. Ettől voltam képes pár órája annyira kiborulni, hogy csak üvöltöttem, üvöltöttem és üvöltöttem, meg becsapkodtam az ajtókat, rugdostam és ököllel vertem őket, és ismét üvöltöttem. A felső szomszéd pedig már nem bírta cérnával és visszadörömbölt. Okos húzás, mondhatom. Mindenesetre a bennem felgyülemlett és így kifejezésre jutó mérhetetlen düh mellett provokáló célú oka is volt a kitérésnek. Most az egyszer szerettem volna, ha bejön Anyukám vagy Apukám, mert akkor tovább ordíthattam volna, mert akármilyen hihetetlen, nem volt elég. Nem arról van szó, hogy én ezt élvezem, mert egy csöppet sem, hanem arról, hogy bennem maradt még egy nagy adag düh, és érzem, elég lesz hozzá annyi, hogy például nehezen tudom felvenni a zoknimat, mert elvesztette a rugalmasságát (bármily nevetséges), és vulkánként fog kirobbanni belőlem az indulat. Mint amikor egy éppen hányó embert szakítanak félbe, pedig lenne még mit kiadnia magából. Bláhh... Na éppen így érzem magam én is, csak nekem indulatot kell magamból kiadnom.

Cukor van a tejeskávében. Még mindig itt tartok. Cukor van benne, ezért nem ihatok belőle, a fogyókúráim miatt (nevezzük inkább evészavarnak?), pedig kurvára nagyon éhes vagyok. És a tejeskávé felemészttette az összes maradék tejet, tehát még csak nem is csinálhatok magamnak cukormenteset. A szüleim meg úgy csinálnak, mintha nem őrzöngtem volna az előbb. MI A FASZ VAN? Homokba dugjuk a fejünket? JOBB LESZ EZ A KIBASZOTT KURVA HELYZET, HA NEM VESZÜNK TUDOMÁST ARRÓL, HOGY A LÁNYUNK DILIS?? Ki kéne mennem wc-re, de én aztán ki nem megyek egy jó darabig. Nem mutakozom előttük holnapig. Frankón megtanultam, hogyan kell szégyellni magam. Csak azt nem mondták, mire való. Mi a faszra. Nem adtak hozzá használati utasítást.

Kitört a második vulkán is a mai nap, amiről beszéltem nemrég. Muszáj volt. Nem bírtam, hogy feszít belülről az indulat. Kimentem a konyhába, és éreztem, hogy mindjárt kitöröm ököllel az ablakot, ehelyett inkább elkezdtem püfölni az asztalt. Még fájni fog a kezem egy darabig. Aztán ordítottam megint. Ilyenkor úgy érzem, ahogy azt már leírtam, mintha kiszakadna a fájdalom a mellkasomból az ordítással együtt. Aztán megint dörömböltem és megint ordítottam, amíg be nem jött Anyukám, és akkor tudtam végre sírni. A viselkedésem, akár egy csecsemőé. Viszont akkor már jó, ha tudok sírni, az már a végét jelenti a dührohamnak.

Jajj, de hiányzik nekem most valaki! Nem egy konkrét személy, hanem egy barát, akit szeretek és ő is szeret, és akihez beszélhetnék, és ő is beszél hozzám, és megnyugodnék, és biztonságban érezném magam... Túl sok volt az "és"? Na és?

Nyugovóra térnék most már, mert a Tolvon alvásra szólít fel, meg a dühroham is kimerített, de félek az álmaimtól. Nem rémálmodok, viszont mindig rosszak, olyan nyomasztóak, vagy rémisztőek, szóval félek tőlük. De, asszem nevezhetjük rémálomnak. De már nem bírom ébren. A Tolvon egyre erőteljesebben figyelmeztet, hogy vágjam be a szunyát, pedig még egy óra sincs. Na pá!

\*

Az rendben van, hogy amikor az almát kívánjuk, akkor valójában a benne lévő vitamint kívánjuk (vagy vasat), de mi van akkor, ha a Túró Rudit kívánom vesztettül? Akkor mire van szüksége a szervezetemnek? Abban aztán nincsen vitamin. Mégcsak kalcium se, mert a túró az a kivétel a tejtermékek között, amiben nincs kalcium (legalábbis így tudom), szóval valószínűleg szeretetre vagyok éhes már megint, mint mindig, amikor édességre vágyom, szóval mindig. Akár eleget is tehetnék édességhiányomnak, mert telve van a hűtő Túró Rudival, de nem lehet, nem lehet, nem lehet! Már megettem a napi 600 kalóriámat, és éppen eléggé büntudatom és hízás-érzésem van attól, hogy nem bicikliztem ma, tehát ma már NEM ehetek többet.

\*

Na, ez a napom is fasza! Felkelek nagy nehézségek árán 11:45-kor, Beethoven ötödik szimfóniájára, direkt elmulasztom nézni Csernus dokit, hogy legyen időm mindenre. A "minden" jelen esetben a leveleim elolvasását, szendvicskészítést, és önmagam utcakepes rendbehozását jelenti. Erre az első csapást a levelezőrendszerem méri rám, amiért már megint túlterhelt, szóval nem enged belépni. O.k. ez még kibírható valahogy, irány a Bura fórumai. Próbálok belépni. Próbálok belépni még egyszer. Nem enged. Úgy tűnik, ma reggel a kommunikáció ezen formája nem adatik meg számomra. Utolsó mentsváram a jövődöbéli Bura-fórum: *segíts.bf.hu*. *SEGÍTS!* O.K. Segélykiáltásom meghallgatásra talált, itt végre jól kidühönghetem magam. Virtuális verbális dühöngés, órára nézés, el kell indulnom. Még kényelmesen elérem a vonatom. Basszákmeg! Eszembejut, hogy a 13:05-ös vonatot előrébb hozta a "drága" MÁV tíz perccel, és már nem érem el. Na, legalább bedobálom még a hátizsákomba, amiket kifelejtettem nagy sietségemben. Elindulok. 14:06. Hol van már a vonatom??? JAAA! Hogy késik??? Fasza! És még egy sms-t se tudok küldeni a pszichológusomnak, hogy késni fogok, mert 14 forintból nehéz. 14:30. Végre! Aztán a vonaton írok. Van miről.

Vagyis írnék, ha nem akadna rám egy régi osztálytársam. Nem ellene van kifogásom, hanem egyáltalán mindenféle emberi kapcsolat ellen. Nehéz. Ráadásul még kedves is. Tetováló-szalomban dolgozik, és felajánl egy orrpiercinget, mert pont arra vágyom már régóta. De hogy fogom viszonzni??? Semmiféle ellenszolgáltatásra nem vagyok kapható, éppen emiatt vagyok bizonytalan. Odaadom neki a szenyám, meg a két Túró Rudim. A lógusom aggódik sms formájában, de nem tudok visszaírni szegénynek. Azt mondja a volt osztálytársam, felhív holnap háromkor, de bakker, későn jut eszembe, hogy valószínűleg el fog húzódni a terápiás ülésem és le lesz némítva a telóm, így nem fogom tudni felvenni. Jajj, azt fogja hinni, hogy átverem! Egyszer már nem mentem el egy vele való találkozóra, mert akkor is a lógusomnál voltam, és nem tudtam üzeni a srácnak, mellesleg nem is nagyon gondoltam, hogy komolyan veszi a találkozót. Ezek a hülye kapcsolatok! Gyűlölöm őket! De leginkább magam, amiért nem tudom kezelni a kapcsolataimat, és ekkora szenvedést okoznak. Még azt is mondta a srác, hogy majd találkozunk sokat, hogy jó kedvem legyen, (mert említettem neki, hogy épp a terapeutámhoz megyek, és akkor már el kellett mesélni, milyen lelki szarban élek) szóval ő is azok közé tartozik, akik – teljes joggal – hiszik, hogy egy orvosilag diagnosztizált depresszióból ki lehet mászni pusztán baráti segítséggel. Ilyenkor nem tudatosíthatja bennük az ember, hogy ez nem így van, mert az a saját önbecsülésüket támadná. Ráadásul nekem nem is “csak” depresszióm van. Szóval ez nehéz nekem nagyon, ez a találkozásdi. Hab a tortán: egy teljes kerek órát várhatok a hazafelé tartó vonatra. Most öt óra van. Ez a *hazafelé*-dolog azért rossz, mert nem jött a megváltó telefonhívás: *Van egy üveg borom, találkozzunk!* Vagy bor nélkül, mindegy. Van egy-két ember, akikkel nem esik nehezemre találkozni. Szóval várok, hogy elinduljon a vonatom hazafelé, közben még várok a csodára, hogy Zoli (f)elhív, mindeközben pedig éhenhalok. Csak reggel csábultam el egy extravagány szelet kenyérré, halkonzervvel + négy kávé, azóta nem ettem semmit. Jobb is. Szeretem az ilyen napokat, jobbak, mint a zabarohamos napok. Viszont azért még beleférne kalóriailag fél liter kakaó. A Cba-ban egy ideje akciós. 89 forint. De 25 forintból még egy csokit sem veszek, nem hogy félliteres kakaót. Majd otthon iszom.

Szomorú ez a nap. Mindig azon nyavalygok, hogy nincsenek barátaim, amikor pedig felmerül egy bárminemű kapcsolat kicsiny reménye, menekülök. Menekülnék a halálba, ha lehetne. Istenem! Mennyire megölném magam! Minden szempontból tökéletes megoldás lenne. Csak a Drága Macskám szempontjából nem. Éhes vagyok és szomorú. Állandó állapotom ez. Kivéve, amikor dühös vagyok, vagy pedig éppen egy falásroham után. Na meg azért vannak ilyen-olyan érzelmeim, de mindegyik kellő intenzitású érzélem át tud alakulni dühvé. Ez a baj.

Olyan jó az idő! Végre tavasz van, már megint. Úgy látszik, idén csak hetente két nap lesz tavasz. Mindegy. Vagyis dehogy mindegy, de nem ezt akartam kihozni ebből, hanem azt, hogy hiányzik az az életmód, amit a volt barátommal éltem (Zolival) akkor, amikor még a barátom volt. Tehát, amikor még jártunk, csak én utálom ezt a szót. De nem maga a párkapcsolat hiányzik, hanem az össze-vissza bolyongás, piálás itt-ott, jó volt füvet szívni a Lágymányosi híd tövénél, berúgni a Kopaszigátnál, vagy a Vasúti híd alatt, meg ilyen hippidolgok, amiket most is csinálunk, de nagyon ritkán. Vagyis csak nekem tűnik úgy, hogy nagyon ritkán, igazság szerint kb. kéthetente-hetente. Nemrég még heti kétszer eljárógattunk ide-oda. Szóval abban igazam van, hogy ritkulnak. Pedig a legjobb barátom. Volt. Szóval az összefüggés az időjárás és a hippibulik között az, hogy végre tavasz van, és én otthon döglöm. Tavaly a Zoliféle

szórakozásokat Robi barátom helyettesítette, akivel azt hiszem, egyszer sem rúgtam be, viszont egy csomószer elvitt vásárolni, vagy eljött velem futni, de legtöbbször a szobájában kávéztunk, vagy filmet néztünk. Aztán becsajozott és eltűnt. Ez törvényszerű. Ha az ember jó barátja becsajozik, kivonódik a forgalomból. Nem hiába véstem pengével a hasamra: ALONE.

A bátyám pár napja kölcsönadott egy indigógyerekekről szóló könyvet, de még mindig nem voltam képes belenézni. Pedig alapjában véve érdekel a dolog. Mármost ez az aurás izé, meg konkrétan az indigósínű aura, meg az ilyen emberek tulajdonságai. Akkor meg mi a baj? A gyerekek miatt nem vagyok képes belenézni? Lehetséges, hogy annyira sikerült meggyűlölnöm a gyerekeket, hogy már olvasni se tudok róluk? Pedig én eddig olvastam olyanokról, amikhez nem sok közöm van, hogy azokról is legyen némi fogalmam, és ne tűnjek rettenetesen butának, ha társasági beszélgetésbe keveredem. Nem sok hasznát vettem ezeknek eddig, mert az ugyebár köztudott, hogy az ember azért jegyez meg dolgokat, mert érdekli őket. Viszont filmekben nem zavarnak a gyerekek. Ez hogy van? Ja! Hát az szabályozható. Lehalkíthatom, vagy kikapcsolhatom, esetleg kimehetek a szobából, szóval kimenekülhetek a helyzetből.

Az időjárás úgy döntött, követi hangulatbeli példámat: szomorú lett. Mindjárt sír. Kibírhatná, amíg hazaérek, mert nem szeretném, ha azt a tekintélyes mennyiségű zselét kimosná a hajamból.

A megváltó telefonhívás!!! ☺ Hívott Zoli! Van még egypár leírnivaló dolgom, de most vissza kell vonatoznom Pestre, egyből vissza, mégcsak haza se megyek. Mindegy, visszafelé a vonaton még írhatok. Van mit.

☺ Meggondoltam magam. Éhes vagyok, szomjas vagyok, és nem akarok piálni, mert túl züllöttnek érezném magam tőle. Meg nem bírom ezeket a lelki rángatásokat, hogy ráálítom magam egy dologra, de nem úgy lesz, és beletörődöm, aztán mégis úgy lesz, de mégsem..., szóval meggondoltam magam, mert már késő is van az ide-oda vonatozgatáshoz, de Zolit nem lehet elérni, mert még mindig nincs neki telefonja, nem is lesz, és így muszáj visszavonatoznom, mert ő ott fog várni. Örülöm kéne, hiszen erre vártam egész délután. *Hülye liba, ennek örülnöd kéne!!!* Meg annak is, hogy csak 15 percet kell várni arra a hülye vonatra. De én inni akarok kakaót, hogy csillapítsam valamennyire az éhségem, és rendbe kéne szednem a körmeim, mert szanaszét szakadt, amiért mindig kapargálok mindent. Ideges szokásom. És az ujjaim is csupa tintások, mint egy napközisnek. Szóval HAZA AKAROK MENNI!!! BASSZAMEG, NINCS TELEFONJA, ÉS NEMTUDOM NEKI MEGMONDANI, HOGY MEGGONDOLTAM MAGAM!!! ÉHES VAGYOK!!! úgy látszik, még nem volt elég a csapások sorozatából: elfogy a füzetem írófelülete. Otthon van másik füzetem. Haza akarok menni!!!

Fasza! Egésznapi önéheztetésem kurvajó következménye: egy gigantikus falásroham. Pedig csak egy kakaót akartam inni, de ilyenkor valami bekattan, átkapcsol egy kis kutyü az agyamban, átveszi az irányítást valami sokkal nagyobb erő, ami csak azt mondja: egyél, egyél, egyél... És tűnik el egyik Túró Rudi a másik után, aztán müzli, csak úgy szárazon. Most nincs időm tejet tölteni hozzá. Ha már müzli, akkor kukoricapehely is, az úgyis jó szárazon. De ha már ennyit ettem, úgyis mindegy,

mostmár el is készíthetnék egy tál müzlit kukoricapehellyel, tejjel. Valami kéne még, mindegy, hogy szétdurran a gyomrom mindjárt, de ízből nem volt elég. Soha nem elég. Ott van májkrém. Hozzá barnakenyér, hmm, de gusztá! Mohó vagyok, iszonyú mohó. ELÉG! Szégyellném magam a szüleim előtt, ha még ezt megenném. Ők abban a tudatban vannak, hogy alig eszem. Persze, mert ők csak azt a részét látják, amikor próbálok kompenzálni. Amikor kétségbe vagyok esve, hogy mit művelek az ideális alak ellen. Ez valami borzalom.

\*

Egy széken ülök sajnos. Várom a Nap utcában, az ambulancián. Várom terápiára. A "sajnos" a székeknek szól. Szívesebben lekuporodnék a földre, hogy annyival is lejjebb kerüljek, és közelítsek fizikailag is jelenlegi -és állandó- lelkiállapotomhoz.

Van végre füzetem, viszont most írni valóm nincs. Ja, hogy nem lehet mindent egyszerre?

*"Aaaa...Aaaa...adj inni...Aaaa..."* Ettől fogok megőrülni. Mostanában szándékosan dohányzó vagonban keresek ülőhelyet, mert ott kevesebb a gyerek és több a hely. Most mégis sikerült kifognom egyet. Jajj, hálisten leszáll. Ezt a jó érzést!

Előbb láttam egy csodálatosan szép lányt. Mielőtt bárki félreértené, nem arról van szó, hogy bármiféle szexuális érzelmet váltott volna ki belőlem, hanem csak azt, hogy ha ilyen csodálatos lények is előfordulnak a Földön, akkor én labdába se rúghatok. Aztán láttam egy kevésbé szép, de annál barnább arcú lányt. (NEM etnikai hovatartozására gondolok!), kb.olyan barna lehetek én is. Undorral gondolok magamra. Honnan a francból szerezhetnék végre bőrfehéritő krémet??? Az nem zavar, ha mások barnák, az szép. Ugyanúgy, ahogy a másokon lévő súlyfelesleg se zavar, mert mások azzal együtt szépek.

Egy terhes nő szenved a babakocsijával a vonatlépcsőn. Szerencsére odaugranak segíteni. Lehet, hogy ezzel most nem leszek túl népszerű, már ha eddig egyáltalán az lettem volna, de egy terhes nő azt az inger váltja ki belőlem, hogy hasbarúgjam. Már maga a szó is: T-E-R-H-E-S. Undorító. Ezt a szót egyébként maguk a terhesek sem szokták szeretni. Helyette inkább az "állapotos" szót használják. Na, attól egyenesen hányingert kapok. Egyébként, ha jelentéstanilag elemezzük, baromság is. Nézzük a szótót: állapot. Akkor tulajdonképpen mindeki állapotos, mert mindenki valamilyen állapotban van. Sokkal találóbb a "terhes" szó, márcsak azért is, mert ha azt vesszük, hogy lúdtalpat, fogszuvasodást és hízást okoz, minden tekintetben joggal nevezhetjük tehernek. Egyébként ez a viszonyulásom a terhességhez mostanában alakult ki, mégpedig szerintem azért, mert iszonyat nagy a hasam, és sehogy sem tudom lejjebb vinni. A Stadalax segít egy kicsit, de csak egy kicsit.

Kaptam egy mail-t a tv2 egyik riporterétől, hogy borderline-okat keres, és vállalkoz-e egy interjút. Múltkor egy volt tanárom keresett meg interjúügyben. Hmm, de érdekes lehetek!

\*

Basszameg! Előbb is bezabáltam! Beveszek még két fogyitabít, meg két Stadalaxot. Nem, inkább négy Stadalaxot. Úristen, hogy lehetek ennyire undorító, hogy folyton zabálok? Érzem, ahogy nő a combom, a seggem, és a derekam, és nem csak nőnek, puhulnak is. Elplazmásodom. Fújj. Undorító vagyok. most nem állok mérlegre, mert tuti, mutatna 60 kilót. nagyon-nagyon sürgősen be kell szereznem egy doboz zsírétető tabit. Az éhségcsökkentőről már lemondtam, mert olyat 8000 ft alatt nem kapok. Zsírétetőt pedig kapok 1500-ért is. Az is elég gáz, de MUSZÁJ FOGYNOM! De akkor legalább anorexiás lennék, akkor nem lenne gondom a fogyással. Akkor legalább nem lennének falásrohamaim, mint így bulímiásan. De az sem vagyok igazán, (csak papíron), mert ahhoz legalább heti két falásroham “kell”, nekem meg nincs minden héten, viszont, ha van, akkor kurvasűrűn. Főleg mostanában. Ha anorexiás lennék bulímia helyett, nem éreznék leküzdhetetlenül ellenállhatatlan vágyat az evésre. Egy anorex nem undorító, szemben egy bulímiással. FOGYNI AKAROK FOGYNI AKAROK FOGYNI AKAROK... és ami mégszörnyűbb, hogy enni is.

Ááá... eszembejutott, hogy megint van egy dolog, amiben döntenem kell! A tévészereplés. A FENÉBE!!! FIZIKAI BETEGSÉGET AKAROK ÉS KÓRHÁZBAN DÖGLENI, HOGY NE LEGYEN SEMMI KÖTELEZETTSÉGEM!!!

\*

Ha nem írom le azonnal, amit akarok, akkor már nem tudom, sajnós. Annyi mindent szerettem volna. Már mint írni. Például a ma éjszakai dumáláspartiról, amit egy kis tónál követtünk el Zolival, és ennek a témájáról írtam volna, mint ahogy írni is fogok. Szóval egy filozofálósabb pillanatomban azt a kijelentést bírtam tenni, miszerint a Bibliában szereplő tiltott gyümölcs mai megfelelője a kábítószer, meg úgy általában a tudatmódosító szerek. Ezenkívül beszélgettünk halottakról, temetésről, arról, hogy én nem mennék el senkinek a temetésére, ha nem lenne ez társadalmilag elvárás, mert egyáltalán nem érzem azt, hogy ezzel megtisztulem, sőt. Inkább meghagynám őt olyannak, ahogy az emlékezetemben élt. Aztán beszélgettünk a pokolról is. Megállapítottuk, hogy valószínűleg mindketten a pokolra jutunk. Legalább lesz ott egy barátom. Még jó, hogy végül nem a temetőbe mentünk, ahogy terveztük, hanem célbavettük a Duna-partot, de megálltunk az útbaeső tónál, és leültünk egy szimpi padra. A mai este eredeti rendeltetése a borozás lett volna, ha az a bor, amit oly régóta féltve őriztem a szobámban, a névnapomra kapott pezsgő mellett, iható lett volna, és nem lett volna olyan íze, mint a fűszerezett sebalkoholnak. Így csak a felét gyúrtem le, remélve, hogy egy kis idő eltelte, és bizonyos alkohol elfogyasztása után már nem fogok ízeket érezni. De nem jött a megváltó tudatmódosulás. Talán jobb is. Szombaton, május elsején úgyis berúgunk a Tabánban.

Hirtelen minden úgy el tud szaródni. Egészen hirtelen tud lecsapni a halálrossz kedv, mint a gillotin. De asszem, most már alszom. Éjjel két óra. Bár csak ne kéne korán kelnem! Bár csak ne kéne kelnem! Gondolom rohadt dolog lehet állandóan ilyet olvasni, de én úgy akarom dokumentálni ezt a saját magamon átszűrt lelki szart, amilyen valójában, tehát, ha egy nap 85-ször gondolom, hogy megdöglénék, vagy dagadt vagyok, akkor 85-ször írom le, mert így lesz hiteles. Na pá!

\*

Úgy érzem magam, mintha kezdenék beteg lenni. Írtam már a védelmi rendszeremről. Ha beteg akarok lenni, az leszek. De most nem beteg akartam lenni, hanem megdöglölni, de úgy látszik a szervezetem ezt is annak vette. Írtam már azt is, hogy nem tökéletes ez a védelmi rendszer.

\*

Előbb a tévé előtt döglöttem, mert másra nemigen érzem magam alkalmasnak, de iszonyatos késztetést éreztem, hogy elmeneküljek a színről, mert valami beszélgetőshow volt, amit régen még néztem is, mert akkor még érdekes témák voltak, nem úgy, mint most, ilyen *“minden vágyam, hogy enyém legyél”*, vagy *“megcsaltalak, édes”*, esetleg *“elhagylak egyenes adásban”* című főrmédvények. Azért ez elkészerítő: nyilván azért csak ilyen témákat hoznak elő, mert erre van igény. Hát nekem nem erre van. Mondjuk szívesen megnézném a *“nem vagyok hajlandó enni”* vagy az *“édességfüggő vagyok”* című adást, amiket elmulasztottam, mert asszem, valami dolgom volt, de érdekelnek, mert érintett vagyok, és szeretnék látni olyanokat, mint én. Szóval ott tartottam, hogy bemenekültem a szobámba a tévé elől. Bele a füzetembe. Az írásba. De ez is nehezen megy, mert a rádióban egyfolytában szövegelnek az EU kapcsán mindenféle történelmi izékről, amire – legalábbis azt hiszem – jobban kéne figyelnem, mert esetleg valami ismeretet szerezhethék, de a baj ott van, hogy engem a történelem soha nem érdekelt. Maradok egy hülye alulművelt liba. Már órák – mit órák, napok – óta próbálom magam rábeszélni magam a tehéncombjaim redukálására szobabicikli segítségével, (mármint a redukálásban segítene a bicikli, nem a rábeszélésben), de valami ördögi erő visszatart. Ez az ördögi erő dolgozik bennem születésem óta, és folytott el mindent, amivel valamire még vihettem volna. Mintha Anyukám nem is egy lánygyermeket, hanem valami ördögszülöttet szült volna. Pilinszkyben is munkálkodott ilyen ördög, de tőle nem sikerült elvennie azt a tehetségét, amivel frankón rímekké formálta az életét.

*“Kirajzolódom végleg a világból,  
mint csupasz falnak állított fogoly,  
külön kezel, kivételes magányban  
a tanuk nélkül dolgozó pokol.”*

Nekem meg ebben a versszakban is sikerült felfedeznem, (vagy belemagyaráznom) az öngyilkosságot. Meg ebben a két versszakban:

*“egy porcikám se bízna senki másra,  
ha únja már, magam kezére ad,  
s én folytatom, hol ő épp abbahagyta  
a két kezemmel, úgy és ugyanazt.*

*Ki itt találna rám e szörnyiségben,  
és végignézné, mit is művelek,  
nem hinné el tulajdon szemének,  
s egy szót se merne szólni senkinek.”*

És akkor a Pokol hetedik köre című versét még nem is említettem.

Most kaptam sms-t a pszichológusomtól, hogy hétfőn három helyett tudnék-e egyre menni. Hát én tudnék, közölni viszont nem tudom ezt vele, mert a telefonomon még mindig nincs több 14 forintnál. Akkor viszont előrébb kéne hoznom valahogy a tv2 stábjával való találkozót + interjút. Írjak gyorsan mail-t? És ha nem olvassa már hétvégén? Múltkor is csak munkaidőben írt. Á, hagyom az egészet úgy, ahogy van. Utálok ide-oda tologatni időpontokat. Mégis mindig azt csinálom.

Bulik, bulik hátán. Ilyen buli, olyan buli. Hallom a rádióból. EU-s bulik. Azt kérdezik minden telefonáló hallgatótól, hogy mit nem vinne magával az EU-ba. Mindenki olyanokat mond, hogy a pesszimizmusát, meg a boldogtalanságát... én egyszerűen magamat nem vinném. Szóval telve van Budapest mindenféle uniós bulikkal, én meg változatlanul a szobám padlóját nyomom az ülógumóimmal. Nem mintha nagyon érdekelne, hogy éjfélkor tagok leszünk, mert azzal már a tököm tele van, hanem imádok tavasszal a szabadban lenni, főleg, ha vannak mindenféle... mindenfélék, jó zenék, *meg minden*, hogy Holden (→ Zabhegyező) univerzális kifejezésével éljek. Meg egyszerűen csak érnek ingerek, amikre azért van szükségem, hogy eszembejuttassák: létezem. Most mintha ellentmondtam volna magamnak, mert alapjáraton gyűlölöm, hogy létezem. Maga vagyok az ambivalencia.

Közben nem sikerült rávennem magam a biciklizésre. Most már nem is fog, mert megyek megnézni, hogy a természet nem fogja-e elcseszni a kurvajó délutánunkat holnap. Viszont félek kimenni a szobám védő burkából, mert kint esznek a szüleim, és nagyon könnyen elcsábulok. Francba! Miért nem vagyok anorex?! Az a keserves helyzet, hogy az anorexiának csak az a tünete adatott meg számomra, hogy lötyedt téhennek érzem magam, és hízás-érzésem van minden egyes lenyelt, és ki nem adott falattól. De még a kiadottaktól is. Mellékesen megjegyzem, az anorexia és bulímia ezeken a tüneteken megosztozik, és a bulímia diagnózisával amúgy is rendelkezem. Fel kéne már fognom, hogy bulimiás vagyok, nem pedig anorex. Bele kéne már törődnöm.

Ma egész nap írtam. Mondjuk nem nehéz “egész nap” írni annak, aki délután egykor kezdi a napját, hát még, ha Dr. Csernussal folytatja, ami eltart félkettőig, aztán egy tál müzli – egész napi kajám... lejárt lemez. Bekezdésem második mondatának lényege: így egész jól eltelik egy nap.

Na, tűzijátékot is láttam ma. Méghozzá a konyhaablakból. EU tagokká lettünk. Ki nem szarja le? Különb is nagyobb gondom is van most ennél: próbálgatok egy aranyszínű tollat, amivel Anyukámnak írnék egy levélkét anyák napjára, és a saját gyártású kis rézdrót-fa alá tenném. De nem fog az aranyszínű toll ☹.

Most, miután elolvastam a barátnőm naplójának folytatását, egyszerűen nem tudom, miért írok még. Eltörpülök, összemegyek, és fogalmam sincs, honnan vettem az önbizalmat a további íráshoz. Az annyival szebb az enyémnél! Most értettem meg, miért mondták többen az írásaimra, hogy szép, mikor szerintem az minden, csak nem szép. De Csengée szép. Rajzolnom kéne inkább. Az talán még az enyém lehetne. Hello írás! Hello naplóm.

Ááá... ez nem megy. Nem akarom. Ez túl fájdalmas. Fájdalmas az elválás. *Ne hagyjatok el!!! Naplóm!!! Írás!!! Ne hagyjatok el, szükségem van rátok!!! Halljátok???* Áááááááá...

\*

Most aludnom kéne így éjjel három felé, mert tudom, hogy nem fogok tudni holnap délután egykor felkelni, mégis, ezt le kell írnom. Szóval fogalmam sincs, miért vállaltam el ezt a tévészereplést, amikor a múltkori interjút nem voltam képes. Akkor végül abban egyeztünk meg a volt tanárommal, hogy a kérdések alapján megírom itthon, és elküldöm neki mail-ben. ... azt hittem, bemásolom ide, de nem jöttem rá, hogy kell egyik dokumentumot a másikba áttenni, szóval marad külön a kettő.

\*

Gondoltam. Erről beszéltem tegnap. Nemhiába volt előérzetem. Ráadásul még ez a rohadt hajzselé sem képes rendesen végezni a dolgát. Semmi sem olyan, mint lennie kéne. Most lenne szükségem egy barátira. Nem olyan párkapcsolatosra, hanem egy igazán nagyon jó barátira, akihez most elmennék, (hátizsákomban a két üveg borral, amit Zolival fogyasztottunk volna el), és elvinne a Margit szigetre, vagy bárhova, ami ezzel egyenértékű, és jól berúgnánk együtt, olyan "csakazértis" alapon, és végre rendesen kibőghetném magam. Így csak folytogat. Meg attól félek, hogy ha most így, ebben az állapotomban találkozom Zolival, akkor fog rámjönni. Elhagytak. Ráadásul egyszerre ketten. A legjobb barátnóm, és a legjobb barátom. A kurva életbe! Miért nincs itt velem senki? Egy olyan személy, akinek bőghet az ember. Mert nekem olyanom nincs is. Ain't got no...

Fizikailag érzem, hogy bomlok. Egy épület vagyok, amiből sorra esnek ki a téglák. Vajon mi marad belőlem, mire a Délibe érek? Mit fog látni belőlem Zoli? Nem marad belőlem semmi. Észre se fog venni. Fújj, hányok a rímeimtől. Pedig ez nem is volt szándékos. Olyan a magam kreálta rímeket hallani/olvasni, mintha visszanézném magam videón. Iszonyat. Budapest-Kelenföld. Már alig van egy-két téglám.

Ahogy látom az embereket, és nézem az alakjukat, folyton az jut eszembe, vajon mennyit esznek? Mennyit eszik mondjuk az a lány, hogy ilyen vékony? Vagy mennyi mindent kell összeennie annak a formának ott, hogy ilyen tekintélyes testtömeget érjen el? És én mennyit (nem)eszem, és miért vagyok még mindig ilyen tehén?

Úristen! Mennyire esz belül a fájdalom!!! Hányszor megfogadtam már, hogy nem kerülök senkihez közel, nehogy megint át kelljen élnem az elhagyatás fájaldalmát! *Helló sírás! Mindig a legrosszabbkor jössz.*

\*

Alig tudok írni, annyira megfagyott a kezem, ezen a szép tavaszi estén. Ugyanis csurom víz vagyok. De végre már vonaton, és így jó esélyem van rá, hogy egy óra múlva otthon leszek. Baromira beütött a megérzésem. Elhagytak. Én meg – mielőtt véglegesen tudatosult volna benne az elhagyatás érzése – elhagytam őket. A kis csapatot, amit Zoli + három barátja alkotott. Szóval a stratégia részéről ez: elhagyom őket, mielőtt ők engem. Pont, amikor esni kezd az eső. Célbaveszem a Déli-pályaudvart, de amilyen intenzitással esik, szüneteltetnem kell hazamenekülésemet, és

beállok egy sűrű lombosított fa alá. Itt jó lesz. Hát mégse. Kezd beesni. Kezdek egyre vizezebb lenni. Tulajdonképpen már mindegy megázás szempontjából. Elindulok haza. Á... mégse! Csaknem mehetek haza anélkül, hogy megnézném az Erzsébet hídon lévő vízesést! Jó, ez is megvan. Kipipálva. Nem volt egy nagy szám. Vissza a Tabánba. Kíváncsi vagyok, hányan maradtak ázni. Hmm, elég sokan. Crystal koncert van éppen. Maradok. Bögök. Úgyse látszik, mitől vizes az arcom. Egyébként a Crystaltól csak egy-két számot szeretek, most mégis bögök rá. Az eső még mindig szakad. A szívem is. *“szakadj szív, szakadj!”* Én meg csak állok a szakadó esőben és bögök. Eszem ágában sincs hazamenni. Még nem fázom. Azon kapom magam, hogy már egyáltalán nem zavar, hogy csurom víz vagyok, sőt szeretnék ennél sokkal de sokkal vizezebb lenni, és úgy istenigazából bögni, de a zene csak ennyit hoz ki belőlem. Vége. Somló koncert. Maradok. Bögök. Közben meglátom egy ismerősöm, odamegyek, csak hogy ne legyek elveszve egyedül ebben a rohadék világban, aztán rájövök, hogy bögni jobb volt egyedül. Mélyebbre süllyedhettem a depimben. *“szakadj szív, szakadj!”* És amikor meghallom az *álomarcú lány*-t, és látok egy fiatal apukát, ahogy a karján ülő kislányának éneklő: *álomarcú lány...* akkor önt el az éppen aktuális könnyáradat. A következő pedig, amikor arra gondolok, hogy mikor mondhatom majd ezt valakinek:

*“...Az vagy nekem, mint földnek az ég,  
Az vagy nekem, mint égnek a kék,  
Az vagy nekem, mint télnek a hó,  
Az vagy nekem, mint csendnek a szó...”*

Erről egyébként ez jut eszembe:

*“Az vagy nekem, mi testnek a kenyér,  
s tavaszi zápor fűszere a földnek,  
lelkem miattad örök harcban él,  
mint a fősvény, kit a pénze gondja öl meg.  
Csupa fény, s boldogság büszke elmém,  
Majd fél, az idő ellop, eltemet,  
Csak az enyém légy, néha azt szeretném,  
Majd hogy a világ lássa kincsemet.  
Arcod varázsa csordultig betölt,  
S egy pillantásodért is sorvadok,  
Nincs más, nem is akarok már gyönyöröt,  
Csak amit tőled kaptam, s még kapok.*

*Koldus-szegény királyi gazdagon,  
Részeg vagyok és mindig szomjazom.”*

/Shakespeare/

*CSAK AZ ENYÉM LÉGY! MINDIG AZT SZERETNÉM! Részeg vagyok és mindig szomjazom! Mindig szomjazom! A világ összes szeretete sem lenne elég, hogy csillapítsam a szomjamat. Vagy inkább az éhségem.*

Ottmaradtam volna még Charli koncertjén is, de kezdett nagyon hideggé válni rajtam a vizes póló, meg pulcsi, így a mai nap harmadszor vettem célba a Déli-pályaudvart,

ahol a 20:30-as vonatot pont elértem, amin most ülök, és írok, Zoli tollával, mert elfelejtettem neki visszaadni, amit nálunk hagyott. Ahogy elnézem, ez már az enyém marad, mert én már soha senkivel nem leszek hajlandó találkozni ebben a kurva életben. Ezt persze csak mondom, biztos fogok ezzel-azzal találkozni, csak Zolival nem, mert elhagyott, mint ahogy a legjobb barátnőm is.

Beszállt a fülkébe egy pali. Vicces forma. Azért ez jó, itt fejtegetem a naplómnak a kapcsolatokhoz fűződő ellenérzéseimet, és ez a forma meg azt mondja: *Van barátod? Akarsz?* Hát ilyen gyorsan se ismerkedtem még. Mindenesetre nem akarok. Azt mondja, csinos vagyok, meg sportos. Ez hülye! Meg lehet ítélni valakinek a testalkatát, ha éppen magábfordulva ül??? Jó-jó, azért egy-két szélsőséges esetben igen. De én asszem, nem tartozom egyik szélsőségbe sem, testalkatilag. Asszem. Nem sok kedvem maradt a hétfői interjúhoz. Még az is lehet, hogy beteg leszek ettől a vizesruhától, főleg ilyen hidegben. Örülnék neki. Legyek iszonyú lázas, azt akarom! Ne tudjak kikelni az ágyból! Legyek minél betegebb! Ezt akarom! Mindjárt le kell szállnom a vonatról, és nagyon fogok fájni. 15 rohadt perc, amíg hazaérek.

*Most miért nem jössz, sírás? Mikor itt lenne a helyed, miért nem vagy velem? Te sem vagy velem.* Mindenki itthagytott. Illetve most nem tudom, ki hagyott el kit. Leginkább mindenki mindenkit. Kölcsönösen egymást. Csak rám maradt a "megtisztelő" feladat, hogy kimondjam a végszót. És ez még csak nem is egy szerelmi kapcsolat megszakítása volt, hanem pusztán egy barátnak, jobban mondva kettőnek. De Zolival már számtalan ehhez hasonló megéltünk. Csengével viszont nem, és én még ugyanúgy szeretem testvéremként, és nagyon félttem őt, de úgy érzem elhagytak mindketten, úgyhogy inkább menekülök ebből, és minden kapcsolatból. Ha tudom, hogy valakivel nem találkozom többé, az emlékek hirtelen fájó emlékekké válnak. Szorongatom Csengétől kapott kicsi lovacskám, mintha ide tudnám vele varázsolni őt, de nem tudom. Akárhogy szorongatom, nem tudom. Bögni lenne kedvem iszonyatosan, szorítani a kis lovacskát és belezokogni, hogy egyedül vagyok. Ő legalább nem érzi a fájdalmat. Bár már gyerekkorom óta van az az érzésem, hogy a tárgyak ugyanúgy érzékelik a külvilágot, ahogy mi. Hülyeség, mi? Ezt a szót is meg már hányszor leírtam: *elhagytak*. De teleírhatnék ezzel akárhány spirálfüzetet, akkor sem múlna el belőlem az érzés, mert annál sokkal erősebben munkálkodik. Ha valami erős bennem, hát az csak az érzés. Erősek bennem azok az érzések, amik gyengévé tesznek. Ekkora paradoxont!

\*

Rohadt meleg van. Már megint jól kitolt velem a természet. Vagy inkább én magammal. Tulajdonképpen nincs is meleg, csak így ősziiesen felöltözve tűnik annak, ahogy én vagyok. Így már rohadtul nincs kedvem emberek közé menni, mert az a hosszú ujjú pólóm van rajtam, amit önmagában nem hordok, mert hülyén néz ki, csak pulcsik alá hordom, és így nagyon cikisnek érzem magam. Legszívesebben visszafordulnék, ha nem találkoznék a bátyámmal. A Tabánba készülünk. Legalább nem otthon döglöm és várom, hogy egyik csigalassúságú perc múljon a másik után. Bár, ha egykor kel az ember, egész jól elmegy a nap. Juteszembe, holnap 13:00-ra kell a terapeutámhoz mennem. Nem szabad ma este bevennem a Tolvonomat, hátha akkor tudok korábban kelni. Valószínűnek tartom, hogy búcsút kell vennem ennek a

gyógyszernek is, ugyanis elaludnom nem sikerül előbb, viszont sokkal, de sokkal nehezebben kelek fel, ami nekem alapesetben is problémám.

Zavar, hogy nincs a csuklómon a megszokott zabla-karkötőm. Ott vannak helyette viszont a kézfejem a vágásnyomok. Nekem ezek az ékszereim.

\*

Végre itthon vagyok egy gigantikus bőrigázás, és órákig tartó vizesruhában tartózkodás után. Telistele van a gyomrom térfogata mogyoróvajjal, amiben brutálisan sok a kalória. Szóval megint egy falásroham. Mindegyiknél azt hiszem, ez volt az utolsó. Szánalmas egy alak vagyok. Be kéne Stadalaxoznom, de nem lehet, mert holnap egész nap nem leszek itthon. De. mégis kell nekem Stadalax! Muszáj, különben hízni fogok. Muszáj! Apukám azt hitte, örülni fogok ha éjfélkor, mikor hazaértem, azzal fogad, hogy kaptam két üveg mogyoróvaját. Nem tudta, hogy ezzel teszi velem a legrosszabbat, amit csak lehet. Pedig mióta mondom már! Anyukám jobban csinálja: ő eldugja előlem. MIÉRT NEM ÉRTIK AZ EMBEREK, HOGY NEM AZZAL SZERETNEK, HA ZABÁLTATNAK???

Kell még Stadalax. Azt hiszem, nem tudok a Nap utcába menni holnap 13:00-ra. Mégis mi az, hogy 13:00-ra???

Kora reggeli 13:00-ra!!! A TÖKÖM KIVAN MÁR EZZEL A KIBASZOTT KORÁNKELÉSSSEL IS! De legesleginkább a rohadék falásrohamaimmal. Hogy fogok így kinézni???

Ma a Tabánban annyi szép vékony embert láttam! Hogy a picsába lehet, hogy én nem tudom megcsinálni???

Csak abból állna az egész, hogy nem eszem. Mint ahogy ma egész jól bírtam napközben két szelet kenyérral. Két nagyon kicsi, nagyon vékony szelet kenyérral. + sajt + sonka. Még ez is sok???

VALAKI MONDJA MÁR MEG!!! Hogy lehet, hogy még egy ilyen alapvető dolgot sem vagyok képes normálisan csinálni, mint az evés?! Egészen egyszerű lenne: ha éhes vagyok, eszem. Csak egy aprócska változtatás kell az én esetemben: éhes vagyok, nem eszem. Ennyi az egész. Miért nem sikerül még ez sem???

Valamit csinálnom kéne, hogy ne érezzek ízeletet. Akiknek van nyelvpiercingjük, azt mondják, megváltozik az ízérzékelésük. De bakker, nekem ne megváltozzon, hanem szűnjön meg! Akkor talán megértenék végre a szüleim, hogy NEKEM NEM SZABAD ENNEM, MERT NEM TUDOM ABBAHAGYNI!!!

Meddig szenvedjek még, mire megértik?! *HALLJÁTOK? KIABÁLOK NEKTEK! MEDDIG KELL MÉG SZENVEDNEM, MIRE MEGÉRTITEK???* És neked, Papi, hogy magyarázzam el, hogy nekem rossz, ha etetsz, anélkül, hogy végletesen elkeserednél? Mondd meg, hogyan? Most a lehető legrosszabbat tetted velem azzal, hogy megmondtad, sőt megmutattad: ott van a két üveg mogyoróvaj. Felzabáltam az egyik üveg több, mint felét, tudod? És kizárólag csak a szégyen miatt hagytam abba. Ez olyan, mintha egy alkoholistanak ajánlanál folyton piát. Megállás nélkül kínálnád őt olyan italokkal, amiknek nem tud ellenállni. HALLOD? ERRŐL VAN SZÓ! BULÍMIÁS VAGYOK! NEKEM NEM SZABAD ENNI ADNI, MERT NEM ÁLLOK MEG SOHA!

Aztán egy szép napon annyit zabálok, hogy kireped a gyomrom és meghalok. Ez már elég ösztönző erő, hogy abba hagyjam az etetésem? Légyszíves hagyj fogyókúrázni! Le akarok szokni az evésről, mint az alkoholista az ivásról, de Te nem hagyod. Légy szíves ne etess! És légy szíves ettől most ne ess kétségbe, mert tudom, hogy ilyenkor mindig az következik. Emiatt SOHA nem tudtam elmondani Neked semmit, mert ha megpróbáltam, mindig azt láttam az arcodon, hogy rettenetesen, iszonyatosan, brutálisan...(stb.) elkeseredsz. Gondolom, ezek az együttérzés jelei. De akkor is szörnyű volt látni.

Hihetetlen egy elcseszett alak vagyok. Ki is vettem a holnapra összepakolt cuccaim közül a trapéz nadrágra szánt pénzem. Ilyen alak nem vehet magának új nácit! Csak hogy rontsak még az amúgy is pocsek hangulatomon, és növeljem a büntudatom.

Elképzem a holnapi helyzetet: 13:00. Én már mindig egy jó félórával a kezdés előtt megjelenek a vonatom miatt, de ez esetben nem várok ott a megszokott széken ülve. A terapeutám biztos aggódik, ha még nincs tele a ... hócipője velem. Ír sms-t, de nem tudok visszaírni. Talán felhív. Mit mondanék neki? Valami ilyet? A tegnapi zabarohamom után annyira behashajtóztam, hogy állandó wc-közelben kell lennem? Nevetséges. De igaz, sajnós.

Nem tudom elterelni magamtól azt a gondolatot, hogy holnapra mekkorára hízom ilyen temérdek mogyoróvajtól, és főleg milyen undorítóan pattanásos lesz az arcom. A mogyoróvaj alattomos egy dolog. Pont, mint a mérgező növények: vonzó és veszélyes. Veszélyesen vonzó. Veszélyes az evészavarosokra. Távol kéne tartanom magam az ilyenfajta élelmiszereketől, de mondjátok meg, hogyan, amíg az ember a szüleiével él? Nem merek lefeküdni, nehogy hízzak. Ülve több kalóriát lehet égetni, mint fekve. Én barom!

Félek, hogy sok lesz már a pszichológusomnak ez a "nem megyek terápiára" dolgom.. félek, hogy elhagy.

\*

Nemrég végeztem az interjúval. Égés az egész. Jobb is, ha nem látom. Mégjobb, ha a szüleim nem látják. Nem akarom, hogy így szembesüljenek dolgokkal. Az olyan lenne, mintha egy brutális motorbalesetet néznének, amiben én vagyok a főszereplő. A naplómajd szerintem úgyis olvasni fogják - ha végre meglesz a weboldalam - de akkor legalább nem vagyok jelen. Tényleg egy égés volt az egész. Azt az egyszerű feladatot sem vagyok képes elvégezni, hogy normálisan, artikuláltan, érthetően beszéljek. Mégegy dolog, amire alkalmatlan vagyok. Azt se tudom, miért vállaltam el. Az volt vele a célom, hogy ne tekintsenek tabutémának egy pszichiátriai betegséget az emberek. De hát én ilyenre nem vagyok alkalmas, akkor miért nem ez lebegett a szemem előtt??? Jól beállított fotókon még talán jól mutatok. De ha meg kell szólalnom, ráadásul nyomon követik, sőt, rögzítik, egyszerűen szétesem. Darabjaimra hullok. És ez a minden beszélgetést követő iszonyú érzés a legkínzóbb: *Elrontottam. Hülyének néz. Egészen biztos, hogy hülyének néz, amiért még arra sem vagyok képes, hogy érthetően beszéljek.* Ráadásul már megint beigazolódott az a tény, hogy rajtam nem látszik semmi. Rajtam tényleg semmi nem látszik. **A KURVA ÉLETBE! ÉN AZT AKAROM, HOGY MINDENKI AZONNAL LÁSSA RAJTAM: NEM VAGYOK JÓL!!!** Persze, nem látsszom depressziósnak, mert mosolygok mindig, mint egy tejbetök. Hát basszameg mindenki! Azért van rajtam ez a kibaszott mosolygós álarc, hogy elfogadjanak és szeressenek!!! **A ROHADT ÉLETBE!!!** Hát majd megmutatom, hogyan is érzem magam! Csontsovány leszek és hullafehér, és fel lesznek vagdalva a kezeim!

Úristen! Ha az interjúra gondolok, kedvem lenne belefejezni egy üvegtáblába! Hogy lehetek én ennyire cikis??? Ááá... Ezt a kínlódásomat senki sem látja!!! Senki sem tudja, mi zajlik bennem!!! Hát így hogy mondhatják, hogy nincs is semmi bajom??? Ők nem tudják, mi zajlik bennem!!! Rajtam nem látszik a betegségem, de én attól még szenvedek!!! Ááá...

Túl vagyok ma is a vacsorára elfogyasztott két bögre capuccínón. Vége. Mint, amikor a filmek végén kiírják: *THE END*. Nem tudom elviselni az étkezéseim végét. Mint ahogy semmi más végét sem. *Itt a vég*.

\*

Nincs itt a vég, de legalábbis az írásom vége nem itt van, bár az önbizalmam ehhez egyre csak fogy, ahelyett, hogy én fogynék.

22:32. Nem végzi a dolgát a Tolvon. A kérdés a szokásos: Hogy lesz ebből koránkelés? Különbösen is kedvem lenne szívenlőni magam, olyan égő volt a forgatás. Szívenlőném magam, hogy az fájjon inkább, mint ez. "*szakadj szív, szakadj!*" Lehet ám, hogy azért kelek egyre nehezebben, mert egyáltalán felkelni nem akarok többé. Hú de kitaláltam ezt! És akkor mi van? Most ezzel a felismeréssel mi a fenét csináljak?

\*

Ezt a rohadt szita agyamat, hogy nem bírom egyszerűen megjegyezni, melyik vonattal kell mennem!!! AKURVAÉLETBE!!! Teljesen szétestem. El fog hagyni a terapeutám! ÁÁÁ... bögni akarok!!! Vagdosni akarok!!! A KURVA ÉLETBE, AMIÉRT NEM LEHET EGYIKET SEM!!! Egy tömött buszon azért már mégse kezdem el vagdosni a kezem. Az olyan túl direkt lenne. Mintha csak figyelemfelkeltés céljából tenném. Az meg a másik, hogy mindenki azt hinné, éppen egy öngyilkosság szemtanúivá váltak. Pedig ez csak paraszuicidális viselkedés. Múltkor elkaptam ezt a kifejezést a terápián. Azt jelenti egészen egyszerűen: önsértő. Tehát nem öngyilkos szándékkal vagdosom össze a kezem. Ott tartottam, ha itt elkezdenék önsérteni, azt hinnék, megölöm magam, főleg ez a jófejnek tűnő srác itt mellettem. Aki a *Gyertyák csonkig égnek*-et olvassa. Azt én is olvastam, de rossz volt az időzítés. Akkor nem olyan témájú könyvre vágytam. Tudod, ha éppen csokit kívánok, nem leszek elégedett a szendviccsel.

*Bógés, bógés! miért hagytál el megint?* Az ilyen kétségbeesett pillanataimban (amik nem is pillanatok) jólesne, ha a könnyeimmel távoznának a rossz gondolataim is. Mert ha még csak sírni se tudok, az olyan, mintha egyáltalán nem is érdekelne a helyzet. mintha meg se érintene. Jelen esetben az, hogy már nem is tudom, hányadszorra késem el terápiáról, illetve nem megyek be. A fenébe! Még a lapomat se töltöttem ki rendesen, ami azt követi nyomon, szedem-e a gyógyszeremet, szedek-e nem felírt gyógyszert, volt-e falásrohamom, alkoholizáltam-e, és gyakorlom-e valamelyik készséget, amit kellett volna. Szégyen, de nekem ez a rovat egész hétre üres. Képtelen vagyok. úgy érzem, mintha nem érnék rá, ami röhej. Egész nap otthon vagyok, nincs semmi dolgom. Mégsem érek rá, mert azt a pár dolgot, amivel elfoglalom magam, megtanultam úgy elosztani egész napra, hogy ne maradjon kitöltetlen idő. Valahogy át

kell szerveznem az egészet. A jól megszokott életmódomon változtatnom kell. Csoda, hogy ez kiborít?

Na legalább ezért megérte erre a buszra szállni: az ismerkedés sosem árt. Bár néha herótom van tőle. Újra és újra ugyanaz a kérdés. *Mit csinálsz? Tanulsz? Dolgozol? Melyik suliba jársz? ...* stb. De néha más, mint például most is. Ez jó volt. Reménykeltő. Lehet, hogy lesznek végre barátaim?

Időközben berohantam a Nap utcába, végigültem és pofáztam a terápiát, sétáltam a körúton kalóriaégetés céljából, teszteltem dezodor illatmintákat, aztán továbbseta közben gondoltam, ha éppen utamba kerülne egy tetováló-szalon, spontán bemennék és kijönnék egy piercinggel az orromban, de nem került elém. Pedig nálam volt az erre szánt pénzem. Lett volna még írnivalóm egyébként, mikor leszálltam a buszról, de már nem tudom, mi volt az. Arra emlékszem, hogy büntudatom volt iszonyatosan, a sok késés miatt, meg féltam is, hogy netán emiatt meg fog szakadni a terápiám. Egyúttal a szívem is. A metró-kijáratától az ambulancia bejáratig gondolkodtam, mondjak-e valami olyasmit: bocsánat, mert ezernyi bocsánat, meg elnézést se lett volna elég ahhoz, amit én elkövettem, ezért úgy döntöttem, nem mondok semmit. De mondtam.

Frankó ürügyet találtam arra, hogy vegyek egy kakaócsigát ☹. A bajt fokozta, hogy el is fogyasztottam. Muszáj, ha nem akarok egy következő falásrohamot. Legalábbis ezzel áltattam magam. Új módszert kell bevezetnem. A lehető legkevesebb ételt is ki kell hashajtóznom magamból. Láttam egy irtóra extravékony csajt a villamosból. Minden egyes lépésénél az volt az érzésem, hogy darabokra török, mert az ennyire legyengült testnek túl nagy megterhelés már a járás is. Nem is volt szép. Annyira brutálisan sovány nem akarok lenni. Lehetett talán 30 kiló. Vagy annyi se. Á, nem volt annyi. Én csak olyan szépen sovány akarok lenni, amilyeneket a Tabánban is láttam.

Beültem megint egy dohányzó részbe a vonaton, mert a füstöt már megszoktam, az nem zavar, de most olyan szag keveredik a dohányfüsttel, ami a rosszabb kocsmákban van, meg egy bizonyos társadalmi csoportnak. Ráadásul egy nő anélkül ült le hozzám, hogy megkérdezte volna, szabad-e. Én meg az ilyet rögtön képes vagyok megutálni. Ha megkérdezi, úgyis rávágom, hogy szabad, bár akkor sem örülök igazán. Ezeket a vonatokat valahogy olyan frankón elkúrták, hogy egyáltalán nem lehet elférni.

\*

Úristen! A Pestiestet nézegetem éppen, és itt van egy egész oldalon a Harakiri című könyv címlapja. És írnak a szerzőről, aki egy fiatal srác. Volt. *“Élt 1973-tól 2003-ig”* Ez a mondat lesokkolt. mintha elveszítettem volna, pedig sose láttam. Itt egy kép róla. Úgy átölelném!

Az előbb a tavaly nyáron írt naplómát javítgattam a gépnél, de hallottam furcsa hangokat, amik félelmet kelettek bennem, ezért inkább felfüggesztettem ezt a cselekvésemet és bemásztam az ágyamba archetipológiát olvasni., de valamiért nem megy. Kéne gyártanom megint olyan kis rézdrót-fákat, mint tavaly, de erre se tudom rávenni magam. Alszom.

\*

“Beteg vagy bűnöző?” Szeretem ezt a műsort, viszont most az alkoholizmusról beszélnek. NEM AKAROM HALLANI!!! Homokba dugom a fejem! Honnan a fenéből lehet azt tudni, hogy valaki tényleg függ-e az alkoholtól, vagy csak szeret inni? Mikortól nevezhető alkoholproblémának? Az én heti egy-két berúgásom nekem nem probléma. Nyilvánvaló. Hülye vicc. De én csak akkor iszom, ha adódik alkalom. Ha úgy jön ki. Nem pedig azért mintha nagyon kívánnám. Ha már függök valamitől, az az édesség. Meg egyre inkább a Stadalax hashajtó. De az is csak a soványság elérésének céljából, nem pedig kémiaiilag. És mintha hozzászoktam volna az édesítőszerhez is. Egyre több kell belőle.

Bassza meg az összes alibi ügynökség!!! Miért kell ilyet létrehozni??? Sőt, most arról beszélnek a RadioCafén, hogy a mobiltelefonok képesek lesznek különféle háttérhangok bejátszására, például, ha azt akarom hazudni, hogy a Nyugatiban várom a vonatot, akkor tényleg úgy lehessen hallani. De ettől olyan paranoid lesz az ember, nem? Ahogy hallagtom az erről szóló beszámolót, egyre inkább a sikítás ingerét kelti bennem.

Nekiálltam ennek a drótfának. Mármint, hogy összerakok egyet, de körülbelül olyan érzésem van tőle, mintha hímezgetnem kéne, vagy ilyesmi. Tehát ciki. Ettől az érzésemről pedig olyan érzésem van, mintha 15 éves lennék. Komolyan, én egy ideje már csak visszafelé fejlődöm.

Ú... csak a ma éjszakát bírjam ki evés nélkül! Csak ezt éljem túl falásroham nélkül! Holnap már lesz éhségcsökkentőm. Csak addig bírjam ki! Nagyon nehéz!

Egész nap bújkál bennem valami nagy balhé. Úgy értem... nem tudom elmagyarázni, hogy értem. Csak azt tudom, hogy egy irtózatosan nagy bögés + üvöltözés segítene. Milyen jó lenne, ha létezne egy csodabogyó, amit ha bevennék, jól megbőgetne. Így viszont ki tudja, mikor tör elő belőlem a vadállat. Iszonyatosan fáj! Iszonyúan nagyon! Csak tudnám, mi! Most leginkább a Prozac-országot olvasnám, harmadszorra, ha Zoli nem vitte volna magával. Elvitte, a borozós, fűben ülős délutánokkal együtt. És ami még szörnyűbb, meg elviselhetetlenebb, hogy ez mind másé mostantól.

Szanaszét akarom vagdalni magam a pengémmel, de bakker, nem lehet, mert Anyukám rögtön meglátja, és kérdezősködik, hogy mikor és mivel csináltam, és azt utálom. VAGDOSNI AKAROK!!! Azt akarom, hogy szemmel látható nyoma legyen a szenvedésemnek. Lehet, hogy aztán egyszer megelégek, és úgy befalcolok, hogy az egész testemből dőlni fog a vér, és olyan mély vágásokat csinállok, ami örökre megmarad. Úgy érzem, nem kell túl sokat várni ehhez. Mindig szükségem van arra, hogy legyen valami bajom. Egy ideig a falcolás töltötte be ezt a szerepet. Amióta viszont nem csinálom, azóta az kell, hogy minél depressziósabb legyek, minél jobban fájjon. “Szakadj szív, szakadj!” Nem tudom, mi jön ezután. Különben sem akarom, hogy elvegyék tőlem a depressziómat, ami nyolc év alatt annyira hozzáműtött, hogy már az jelentene fájdalmat, ha nem lennék depressziós. De ismerős ez a mondat. Olvastam volna valahol? Mindegy. Annyira így van.

Kellemes ürügyet találtam ma is a szobabiciklizés elkerülésére: annyi kávé ittam, hogy biztosan túlpörögne a szívem. Viszont így meg érzem, ahogy nőnek a zsírpárnák a combomon. Pedig nem ettem többet 600 kalóriánál. El kéne azt érnem valahogy, hogy teljesen közömbössé váljak az ételek látványával szemben, különben még a tévéreklámok is veszélyesek.

\*

Íráskényszer. Helló íráskényszer! Végülis jobb, mintha evés-kényszerem lenne. Mondom, hogy még a végén tényleg optimista leszek. Fújj. Ilyen szar helyzetben nem akarok optimista lenni. Hányok tőle.

Fenébe! Most kizökkentem a helyzetből, mert a pályaudvaron álló vonaton ülve meghallottam a hangosbemondóból, hogy a vonatom nem a hármás, hanem a hatos vágányról indul, így le kellett ugaranom és megnézni. Jó vonaton ültem. Akkor meg mi a fenét szórakoznak?! Visszaszálltam, de nemhogy azt a fülkét nem találtam meg, ahol ültem, hanem egyáltalán fülkét nem találtam, pedig mentem legalább hatezer kilométert. Hát én már nem tudom, mi zajlik körülöttem!

Szóval ott tartottam, hogy ecseteltem, milyen szomorú vagyok. Ezt akartam valahogy szavakká formálni, anélkül, hogy nagyon elcsépett lennék, de nem sikerült. Így csak annyit mondhatok, szomorú vagyok. Kivételesen most van rá okom. A legjobb barátom elhagyott. Ezt már írtam, tudom. De most már biztos. A legjobb barátom a legjobb barátnőmmel együtt. Nem bírom elviselni a tudatot. Még jó, hogy éppen kéznél volt egy üveg bor. Meg Béla barátom. Aztán még egy üveg bor. De miért van az, hogy másfél üveg bor sem képes annyira kiütni, hogy ne érezzem magam ennyire rohadtul?! Jó, tudom, hozzászóltam. Ez van. Mindenesetre Béla barátom nagyon, nagyon, nagyon jó barát. *Hallod, Béla? Fájt otthagyni téged a Blahán, és beszállni a metróba egyedül, de... de, de, mintha mentegetőznöm kéne. Szóval csak így értem el a 21:40-es vonatom. Mindent köszönök!*

Jézus! El ne felejtsem! Holnap, 16:10, nyugati, Gabó.

Azt hiszem, most van az az idő, amikor bemennék Tündérhegyre. Úgyszincs kivel innom, elhagytak, szomorú vagyok... mi kell még? Az, hogy ne lehessen olyan könnyen feldühíteni. Nem vennének vissza. Kétszer próbáltam. Először helyben elutasítottak, másodszor összeültek megvitatni a dolgot. Miattam összeültek. Vagyok ennyire fontos??? Mindegy, nem vettem vissza. De ez már úgyszincs régen volt. Azt hiszem, kérni fogok a terapeutámtól valami ütős gyógyszert, mert ezt én most nem bírom ki. Kell valami erős nyugtató. Rivotril. RIVOTRILT AKAROK!!! Meg feküdni egy kórházi ágyon. Vagy döglenni egy nagy fotelben, ami leginkább Tündérhegyen van.

Esik az eső. Na még ez is. Egy dolog ad erőt: a karkötő, amit Béla készített nekem. Ez legalább erőt ad.

Éhes vagyok. Tegnap megígérte a gyógyszerész csaj, hogy rendel nekem éhségcsökkentőt, én meg emiatt direkt korábban keltem, erre közli velem, hogy nem rendelt. Most erre mit mondjak? Ő bizonyára nem tudja, hogy ez nekem milyen fontos lenne. Nem tudja, hogy bulímiás vagyok.

Be akartam gépelni az írásom, mert már egészen sok összegyűlt két nap alatt, de kifárasztott ez a másfél üveg bor. Nem tudnám most a monitor vibráló fényében verni a billentyűket. Viszont előbb egészen sokminden volt a fejemben, amit le akartam jegyezni. Na meg falcolgattam egy kicsit, ha már így egyedül vagyok. ha Béla tudná, hogy a tőle kapott karkötővel fogom a kezemre a zsepit... mindegy. Valami olyasmit akartam papírra vetni, hogy egyedül vagyok. Tehát semmi lényegeset. Elhagytak, meg ilyesmi. Nagyon, nagyon, nagyon sokat jelentettek nekem a Zolival töltött délutánok. Például amikor szinte biztos voltam benne, hogy terápia után felhív, hogy találkozzunk. Meg amikor kimentünk a temetőbe éjjel, és én a gallérjába kapaszkodtam, mert félttem. Meg amikor nálunk aludt, és reggel csináltam neki szendvicset, utána meg müzlit, sok kakaóval. Terveztük, hogy elmegyünk együtt a Terror házába, meg a Szigetre, meg ahova régen is jártunk. Ezek kihúztak pár órára a mindennapok depressziójából. De most hirtelen vége. Úgy csapott le rám a vég, mint a gillotin. Fáj! Ettől most annyira egyedül vagyok. mondhatni gyámoltalan. A Pestiestemet nem tudom elolvasni, nemhogy a kölcsönkapott archetipológiát. Szeretném, ha valaki itt lenne, törődne velem, kivinne a fürdőszobába és segítene fogatmosni, mert én még arra sem vagyok képes egyedül. Ráadásul elfogyott a gyerekfokkrémem. Más fajtát nem szeretek, mert szanaszéjjel csípi a szám.

Szorogatom a lovacskát, amit Csengétől kaptam, és a Bélától kapott karkötőmben fogok aludni, mintha ezzel idevarázsolhatnám őket. Betegesen szeretnék begyűjteni a szeretteimtől valami kis emléktárgyat, hogy legalább ezáltal birtokoljam őket.

Bámulom a kedvenc barna bőrkabátomat, amit száradni akasztottam a szobabicikli kormányára. És hogy ezt mi a fenének írtam le? Hogy bevezessem valahogy a következő gondolatomat: nagymértékben hasonlítunk, a kabátom és én: kívülről még kinéz valahogy, de belül szanaszét van szakadva.

Eldugult az orrom. Na mi van, megfáztam? Mintha ez legalábbis közérdekű információ lenne ☹. Mostanában mutatok náthás tüneteket, mégsem vagyok náthás. A pszichiátriában is van ilyen: például a paranoid sem paranoiás, csak mutat olyan tüneteket. Akkor én most náthoid vagyok, nem? Ha-ha ☹

\*

Na ilyen se volt még, hogy vérző kézfejjel, félrészeg állapotban capuccinózom a Zöld Pardonban, Anima koncertre várva, egyedül. Írok. Szarok rá, hogy ki mit gondol. Hideg van. Szerintem mindjárt esik. Akkor megszívom. A meleg capuccinóm kevésnek bizonyul. Jólesne egy szál cigi. Ha részeg vagyok, jólesik. Elfogyott a kapaszkodóként szolgáló capuccinóm. Vége. Mint annyi minden másnak. Előbb legvégsőbb magányomban felhívtam azt az "ismerősöm", akibe öt éven keresztül képes voltam viszonzatlanul szerelmes lenni, és aki két éve felém se néz. Hát igen. Részegen tudok ilyen örültségeket csinálni. Felhívtam a régi számán, mert az úja(bba)t nem tudom, nem mentettem el még annakidején, gondoltam, lesz még rá alkalom. Nem lett. Szóval felhívtam úgy, hogy biztos voltam abban, az a szám már nem él, de nagy meglepetésemre kicsöngött. Felvette valaki. Fogalmam sincs, ki. Én mégis képes voltam kinyögni valami olyasmit: *Helló, kíváncsi voltam, él-e még ez a számod.* Aztán vártam a reakciót, ami nem jött. Hallgatás. Nyilván azt se tudta, ki vagyok. Azt

mégkevésbé, hogy kivagyok. Én meg további értelmes kommunikációra nem lettem volna képes, főleg olyanra, hogy *bocsánat, téves*, vagy ilyesmi, mert nyilvánvaló volt, hogy nem ő, akit kerestem, szóval leraktam, megszakítva ezzel a hallgatás nyomasztóan kínos csendjét. Örökre. Nagy égés, gondoltam. Nem is baj. Mi a fenéért aláznám magam odáig, hogy felhívom azt, aki két éve nem kíváncsi rám? Így hát egyedül mentem tovább Anima koncertre. Nem maradhatok végig, mert nem tudnék hazamenni, "hála" a fasza közlekedésnek Százhalombatta és Budapest között. Fázom. Egyébként azért vagyok ennyire egyedül, mert iszogattam Gabó barátommal, de neki le kellett lépnie fél hétkor, én meg ittmaradtam félrészeg állapotban, vérző kézzel. Ugyanis vérszerződést kötöttünk. Mit lehet várni két borderline-tól?! Amikor elővette a pillangókését, én már könyörögtem neki, hogy tegye el, és legalább ne előttem csinálja, de basszus, marokra fogta és végighúzta a tenyerén többször. Én meg kiabáltam, hogy "*Te hülye! Ne csináld már!*" Most már mindegy. Elővettem a pengémet és csikokat húztam a kézfejemre. Dőlt a vér, pedig nem is lettek mélyek. Vérszerződés. Őrütség, két örülttől. Kéne még egy capuccinó. Most, hogy nincs velem senki, nincs kedvem a részegséghez. Megtelik a Zöld Pardon. Senki nem ül egyedül, mint én. Valaki ideülhetne mellém, mint a vonaton. Fázom. Anima sehol. Józanodom. Kurvarossz érzéssel gondolok vissza a mai három telefonhívásra, amit én követtem el. Még egy ok, hogy ne telefonáljak többet. Ennyi szánalmat, ami belémszorult! Fázom. Már négy perce kéne mennie az Animának. De mit várok én? Hát tavaly is negyed kilenckor kezdődtek mindig. Fázom. Még a végén elindulok haza. A hangulatom úgyis egyre rohadtabb. A füzetemben meg elfogy az írófelület. A rohadt életbe! Szombat este van! Hol a rákban vennék most füzetet?! Amilyen közvetlen állapotomban vagyok, simán odamennék a pulthoz papírt kérni, de basszus, az lenne örütség a javából. A füzetem is a legrosszabbkor hagy cserben. Mindenki elhagy. Hol van már az Anima? Fázom. Nagyon. Valahogy úgy érzem magam, mint az az állat, aki már beletörődött abba, hogy leölik. Azzal a különbséggel, hogy én szeretném, ha leölnének. Nem tudok együttélni ennyi szánalommal. Bele kéne már törődnöm, hogy egyedül kell leélnem életem hátralévő részét, néha-néha felbukkanó barátokkal. Néha-néha.

Aha, szóval azért csődítenek ide mindenkit fél nyolcra, hogy mire elkezdik a koncertet, telve legyen a hely. Jó trükk, mondhatom. Csak nekem nem jó. Ha még sokáig szarakodnak, hazamegyek. Holnap úgyis hajnali tízkor találkozom Gabóval a Nyugatiban. Vagy pedig ki kéne bírnom ezt az éjjelt ébren. Basszus, másodszor hív, és nem hallok belőle semmit a színpadi hangolások miatt.

\*

Hosszas gondolkodás után kijöttem a konyhába írni. Ja, ezt még nem is mondtam. Szóval jól elnéztem a Zöld Pardon programját, és nem Anima volt ma, hanem Besh o'drom, vagy mi, amihez nekem nem sok közöm van, ezért írtam Gabónak nagy magányomban, ő meg értemjött, bevásároltunk alkoholból és feljöttünk egy barátjához. Piáltunk és beszélgettünk. Ők már alszanak. Én nem tudok. Dolgozik bennem a vörösbor. Fázom. Vajon egész éjjel ébren leszek? Milyen lesz akkor a nappalom? Húzó. Asszem, holnap már nem tudok inni. Nem akarok többet inni, csak részeg lenni. Na ez az. Nem vagyok képes tenni is valamit a cél érdekében. Semmivel kapcsolatban. Ezért vagyok egy ennyire félresikerült alakja ennek a rohadt világnak. Vajon hány óra lehet? Kettő talán. Az a baj, hogy józanodva a világ sokkal szarabb, mint volt. Szar a világ. Tündérhegyre akarok menni. Csak, hogy jó kezekben legyenek.

Csak azért. Így, érzem, szétesem. Mit nem adnék most, ha otthon lehetnék a saját ágyamban, ahol meleg van, és hasonfekve, takarók alatt írhatnék! Ha szarul vagyok, olyan hirtelen rám tud jönni a honvágy. Mint kicsikoromban, amikor kiabáltam a szüleimnek, hogy haza akarok menni. Na most pontosan ez a helyzet. Haza akarok menni = biztonságban akarom érezni magam. Fázom. Kifáradtam a társasági életben. Kifáradtam az életben. Jelen pillanatomban nem vagyok alkalmas ápolni a kapcsolataimat. Haza akarok menni. Illetve nem. Nem akarom azt a tortúrát, ami árán eljutok hazáig. Én csak otthon akarok lenni. MOST! Fázom. Mi lesz holnap? Nem fogom kibírni. Fáradt vagyok hozzá. Nagyon. Nem bírom...nem bírom...nem bírom... fáradt vagyok...bekattanok...végem van...nincs tovább. De, sajnós van. Tovább kell vinnem magam. Ijedtséggel tölt el annak a gondolata, hogy vár otthon a rengeteg levelem, aminek örülnöm kéne, hogy eszébe jutok legalább pár embernek. Ennek a részének örülök is. Másrészt úgy érzem, még annyit sem tudok teljesíteni, hogy válaszoljak minden egyes levélre. Elvesztettem a fonalat. Már mint az életem fonalat. Meg az irányítást magam felett. Nem tudom már, mi folyik körülöttem. Kicsúszott a lábam alól a talaj, összecsaptak a fejem felett a hullámok, meg még mondhatnék ilyen kurvajó közhelyeket. Mikor tanulom végre meg, hogy bulizás után jobban teszem, ha hazamegyek? Én barom! Inkább alszom. Én, a társadalom selejtje. Mellékterméke. Kétségtelen, hogy zuhanok. Nagyon kéne valaki, aki megállít, de nem tud, mert magammal rántanék mindenkit. És a nagyja még csak ezután jön: a földetérés.

\*

Ez a hétvége legalább jó volt. Az éjjelt leszámítva, mert már olyan szinten valóságként élem meg az álmaimat, hogy konkrét programmá nőtte ki magát. Viszont Gabónak hála, van új füzetem, így írhatok hazafelé a vonaton. *Köszö Gabó! Imádnivaló barát vagy! Hihetetlen erőt adott most.* Aminek a hatása addig tartott, amíg fel nem szállt a vonatra, és külön nem válltak az útjaink. Azóta üresség van megint. Szomorúságomban lekuporodnék a földre és mennék össze, egyre kisebbre a végtelenségig. Talán ezért akarom fogyókúrával kisebbíteni magam. Hogy én legyek a kicsi törékeny kislány, akit szeretni kell és vigyázni rá, mert magára nem tud. *Önismétlő hülye csaj!!!*

ÁÁÁ... ÜVÖLTENI AKAROK ÉS AZ ÖSSZES KIBASZOTT PÁRKAPCSOLATNAK VÉGET VETNI, AMI LÉTEZIK EZEN A ROHADT VILÁGON, MERT EBBŐL SZÁRMAZIK MINDEN KURVA PROBLÉMÁM!!! Azt hiszem, éjjel szétszabdalom a kezem! Erről a kendermag tüntetésről is most hallok a hírekből. Mi a francért nem bírták reklámozni??? Basszák meg! Elmentem volna.

Mindenki elhagyott. Aki még mellettem van, az vagy fizikailag van távol, vagy nem ért meg. Engem meg kegyetlenül dühít, ha nem értenek meg, ennél fogva velük nem érdemes többet találkoznom. Azt hiszem, eljött az a pillanat, amikor szarok rá, hogy a szüleim meglátják, és annyira összevagdossom magam, hogy mindenki első ránézésre megállapítja: ez a csaj teljesen kész van. RAJTAM IGENIS LÁTSSZON, HOGY NEM VAGYOK JÓL, BASSZÁKMEG!!!

\*

Hát ez kurvajó! ☹ Nincs kulcsom, így most nem tudok kimenni a lakásból, tehát a Nap utcába se, terápiára. Pedig rohadt sok megbeszélhivalóm van. Kurvaideges vagyok. Be is kaptam egy soronkívüli Tolvont, de kétlem, hogy segíteni fog. Mégis mi a fenéből vagyok, hogy rám semmi nem hat??? Attól félek, hogy a holnapi terápiás ülésbe nem fog beleférni mindaz, ami mostanában a bajom. Például ez a hülye teszt, ami már két hete nálam van, de még bele se kezdtem, mert valami hülye válaszlappal van hozzá, amihez nem értek. De még ezenkívül is van azzal a teszttel problémám. Aztán van az elalvási, és felkelési nehézség, és a kettő közti brutális rémálmok. Meg ez az iszonyatos ingerlékenység. Meg ezek a házi feladatként kiadott gyakorlatok, amikre eddig még nem voltam képes, mert úgy érzem, én még nem tartok ott, hogy ilyenekkel foglalkozzam, amikor sokkal égetőbb problémáim vannak. Basszus, kifogyott a tollam. Örökös tollhiányban szenvedek. Itt van ez a "Bocy" feliratú, amit Zolitól kaptam régen, ő vésette bele ezt a szót, mert akkoriban úgy hívott, de ezzel nagyon nem szívesen írok, mert kegyetlenül, és örökre megharagudtam rá.

\*

Baromira nem tudok mit írni. Hacsak nem olyan hétköznapi és érdektelen dolgokat, minthogy ma felpróbáltam legalább hatezer nácit az Iguanában meg a Ciánkáliban és mindegyikben tökdagadt voltam, pedig kurvajók voltak. Úgyhogy most kaptam mégegy lökést a fogyókúrához, ha már trapéz nácit nem kaptam. Körülbelül itt el is fogyott a mondanivalóm. Bár lehet, hogy nem, egyszerűen csak leblokkolt az egyre növekvő önbizalomhiányom. Ez eleve meggátol abban, hogy normálisan megfogalmazzam, amit gondolok. Egyébként meg már úgyse tudok új dologgal előrukkolni, csak amiket régen is írtam, hogy zavarnak az emberek, zavarnak a hangok, mert konkrét fájdalmat és óriási dühöt okoznak. Nem bírom elviselni az embereket, ezért szeretnék bemenekülni egy kórházba, de az meg azért nem jó, mert ha feldühítenek, én meg nem tudom fékezni magam, és akkor belémdöfnének egy nyugtató injekciót, amitől mégjobban bedühödnék, mert nem bírom a tüt, és akkor valószínűleg bedugnának a zártra, amit nem viselnék el. Szóval valami mást kell kitalálnom, hogy megvédjem magam az emberektől. El fogom őket ijeszteni. Akkor viszont barátaim se lesznek. Kurva életbe! Nem működik semmi. Azt hiszem, az lesz a jó megoldás, hogy megpróbálkozom az elijesztéssel, mondjuk megmutatom az összevagdalt kezem, meg ilyesmi, és ha nem zavarja őket, akkor van esély a barátságra. Ááá... nem jó. Az evés örökös téma minden beszélgetésben és kurvára unom, ha azt akarják nekem megmagyarázni, hogy ne fogyókúrázzak, mert nem vagyok kövér. De ha mondjuk meg lennének fázva, és rosszul lennének, orrot fújálnak állandóan, én se mondanám nekik, hogy *"Te figyi, ne fújkáld már az orrod, hát jó az neked? Gyógyulj már meg!"* Ez ugyanaz. Szóval a faszom kivan. Soha többet nem akarok egészséges emberekkel beszélni. Elígérkeztem Fonográf koncertre Apukámékkal, de jelen pillanatban ahhoz sincs kedvem, az előbb említett okok miatt. Egy szemvillanás alatt fel tudnak dühíteni az emberek, és ehhez semmit nem kell csinálniuk, elég, ha szembejönnek az utcán, és a gyerekek hangokat adnak ki magukból. Mint ma, amikor 15 kibaszott perc alatt, amíg hazaértem az állomásról, annyira bedühödtem miattuk, hogy otthon, amikor rájöttem, hogy nem vettem magamnak gyerekfogkrémet, földhözvágtam a hátizsákom, üvöltöztem, bevágtam az ajtóm, aztán visszaordítottam a "kedves" ledörömbölő szomszédnak, és egy újbóli ajtóbecsapás után bögttem, mint állat, hogy nekem nyugtató kell, most azonnal, és nem kapok, pedig én ezt így nem bírom.

\*

Nem bírom... ennem kell... nem lehet... de kell... de nem lehet... rajzoló inkább... kész, vége.. tesztet töltök... nem tudom, abba hagyom... ennem kell... KELL!!! Megittam ma már egy liter tejet rengeteg kávéfehérítőporral, hogy így csillapítsam az éhségem, pedig tegnap eldöntöttem, hogy abba hagyom a kávékrémport, mert iszonyatos mennyiségű kalória lehet benne, ha több hónapja tartó két-szelet-kenyér diétázás után sem fogytam még egy grammot se. A ReDuktor éhségcsökkentőt kivonták a forgalomból. Basszák meg! Teljesen elérhetetlen számomra egy rohadt éhségérzetcsökkentő. Annyira nem tudják, hogy milyen ez a kurva bulímia. Egy csomóan azt hiszik például, hogy csupán nagy evő vagyok és rendszerint ki akarják elégiteni a hatalmas kajaadagomat, ami szükséges egy falásrohamhoz. Ha már itt tartunk, nem is mindig eszem olyan iszonyatos mennyiséget egy-egy zabaroham alkalmával. A lényeg a kontrollvesztésen van. Kicsúszik a kezemből az irányítás, ezért már falásrohamnak élek meg olyat is, amikor a napi két szelet kenyérem után elkap a hév, és lenyomok egy müzliszeletet. Csak egyet, gondolom naivan. Aztán mégegyet. Meg mégegyet, és az utolsó megmaradtat is. Ez így tulajdonképpen nem sok kalória, főleg egész napra, de én nem számoltam ezzel, ÉN NEM AKARTAM, MERT FOGYNOM KELL, ÉS EZ NEKEM MÁR ZABÁLÁSNAK SZÁMÍT!!! Még jó, hogy vettem ma egy doboz Stadalaxot.

Zabálás, hányás, Stadalax, zabálás, hányás, Stadalax... mikor lesz már vége? Már lekéstem arról a stádiumról, amikor magamtól is abba hagyhattam volna. Előbb elkezdtem olvasni a neten egy önsegítő programot falásrohamoktól szenvedőknek. Már majdnem reménykedtem, amikor láttam, hogy depressziósoknál nem alkalmazható sikeresen. Ez is ugrott. Fasz! Éhes vagyok. Szeretetet akarok. Szeressetek, szeressetek, mert meghalok! Olyan hihetelen módon megnőtt a szeretetéhésem, hogy gondoltam, jól befalcolok, hogy ápolásra szoruljak, és valaki gondoskodik rólam. Legszívesebben beleordítanám a világba: **SZERESSETEK!!!**

\*

Gyűlölöm az összes hercehurcát, tortúrát, meg procedúrát! Ezek viszont nálam nem azt jelentik, mint általában másoknak. Például utálok azt, hogy amikor be akarok jutni a lépcsőházba és tele van a kezem nehéz szatyrokkal, akkor le kell tennem, amíg kinyitom az ajtót. Meg amikor bejövök a lakásba, le kell pakolnom, le kell vennem a cipőm, meg minden, ami a hazaérkezéssel jár. Ezek nekem nagyon hosszadalmasnak tűnő unalmas rutinfeladatok. Elkésérít, hogy ezt senki sem érti meg. Aztán vannak a tényleges procedúrák. Például ez a rohadt rendőrségi ügyem, mert még télen betörtem egy ablakot a postán dühömben. Nem bírják megérteni, hogy beteg vagyok, nem bűnöző. Ha nem szállnak le erről az ügyről, legjobban lesz, ha megölöm magam. Akkor besokallok, és nem fogom mérlegelni, megéri-e fájdalmat okozni egy-két embernek, állatnak, akkor tényleg megölöm magam. Különbösen is egyre gyűlnek az okok. Holnap megyek ugyan a pszichológusomhoz, de nem fogok tudni erről beszélni neki, mert szerinte fontosabb, hogy fejlesszük a készségeimet. Hát én meg leszárom őket! **NEKEM NINCS IDŐM ILYESMIRE, MERT ÉPPEN MEG AKAROK DÖGLENI!!!** Kezdem azt érezni, hogy az én lelki berendezésem nem olyan szokványosan épül fel, mint ahogy az éppen aktuális tudomány meghatározza, hanem sokkal, de sokkal

bonyolultabban, emiatt engem nem ennek megfelelően kéne kezelni, mert ez az út félrevezető. **IDE MOST TENNÉK EGY KURVANAGY PIROS FELKIÁLTÓJELET!!!** Szóval ettől a tudattól leginkább öngyilkos lennék. Meg attól is, hogy októberben lejár a diákigazolványom, és mivel nem kezdek új sulit, gőzöm sincs, miből lesz nekem kurvadrága MÁV, és BKV bérlet, valamint honnan a fenéből lesz TB-m. **EZEKET KÉNE HOLNAP MEGBESZÉLNEM BASSZUS, NEM PEDIG FEJLESZTENI A ROHADT KÉSZSÉGEIMET!!! NEKEM KEVÉS HETI EGY EGYÉNI!!!** A világ sokkal bonyolultabb annál, minthogy élhető legyen. Nem arról van szó, hogy nem tudom felfogni, hanem arról, hogy megértem, átlátom, és pontosan ezért nem vállalom az ezzel járó hercehurcát. *“Bevállalja? Igen vagy nem?”* Sokat nézem Dr. Csermust. **NEM VÁLLALOM! KI AKAROK SZÁLLNI! STOP THE WORLD! I WANT TO GET OFF!!!**

\*

*“...lebombázott város...ez az összecserélt szempár, ez a kincs, amiért nem kár...ez a szerelem, nem múlik sohasem, tiszta, mint a jég, egyszerűen szép...”*

Ez van a fejemben egész nap. Nem is akarom, hogy kimenjen belőle. Nem vagyok szerelemes, csak a dallama annyira nagyon szép! Meg a szövege is. Nem a szöveg értelme, hanem valahogy jól passzol a szöveg a dallamhoz. Egyébként Heaven Street Seven. Imádom. Meg Belgát is, meg Kispált, meg Sub Bass Mostert, Animát, Hiperkarmát, Hollywoodoo-t, Ákost, mert jó depis, de ez nem zárja ki, hogy ne menjek el Fonográf nosztalgiakoncertre, mert azt is szeretem, emellett Szécsi Pált, és Máté Pétert is. Ezek mellet viszont jól megfér akár Beethoven ötödik szimfóniája is, és Dave Brubeck-től a Take 5. Mellesleg tízévesen kezdtem Beatles-szel a stílusom formálását. Vagyis a szüleim kezdték, ők cipeltek el koncertre. Jól tették.

...amikor az ember már annyira éhes, hogy mindent megenne. Ennek a gondolatomnak az elejét nem dokumentálnám. Kivételesen nem az evésproblémáimról beszélek. A lényeg, hogy törődésre vágyom, mindegy kitől. Mintha rögtön képes volnék beleszeretni abba, aki csak egy kicsit is úgy csinál, mintha törődne velem. Basszus! *“... ez az összecserélt szempár, ez a kincs, amiért nem kár, ez a szerelem, nem múlik sohasem, tiszta, mint a jég, egyszerűen szép...”* Kapaszkodom mindenkibe, annyira, hogy közben észre sem veszem, hogy nagy kapaszkodásomban összekarmoltam őt is, magamat is. Ez olyan, mint egy betegség, amitől – mindig azt hiszem - megszabadultam, de aztán újra és újra lecsap. Kiújul a betegség. Újra és újra rá kell jönnöm: nem ő az én emberem. Most éppen a fizikai távolság jelent akadályt, meg a mondatom első fele, amit nem írhattam le.

\*

Jajj, de szarul vagyok így éjjel egy óra felé! Lehet, hogy nem kellett volna ennyire bekávézni lefekvés előtt. Azt viszont hogy a fenébe csináljam, hogy levegőt kapjak az orromon??? Kicsi gyerekkoromban volt ez probléma nagyon sokáig.

Ma meg majdnem rábólintottam egy kórházi befekvésre, hogy beállítsanak nekem valamilyen antipszichotikumot, aztán mégsem akartam, mert az antipszichotikumok hízlalnak, nyáron is híztam a Risperdaltól hat kilót, másrészt bennem van a para, hogy

mi lesz, ha a kórházban előnt a düh. Erről már írtam. Nem akarok még egy olyat átélni, ami a Honvéd kórházban volt. Márpedig annak nagy esélye lenne, amilyen impulzív vagyok. Végül abban maradtunk a pszichológussal, hogy kér nekem időpontot a gyógyászató dokimhoz. Aztán felhívott este, hogy beszélt velem, és arra jutottak, hogy reggel is szedjek Tolvont, amit este is, és ez tetszik, mert a Tolvon lenyom. Ráadásul nem hízlal. Két jó pont a Tolvonnak!

Mínusz tízezer pont jár viszont annak a harmincas törítanárnak, akit a vonaton ismertem meg, eddig csupán kétszer beszéltem vele, de szerintem sikerült elijesztenem az impulzív viselkedésemmel. Amit különösképpen nem bánok, csak azt, hogy most azt képzelem, milyen jól le tudott rázni azzal, hogy egyszerűen nem hív fel, pedig ígérte, tehát azt hiszi, ő rázott le engem, amikor kölcsönösen egymást.

\*

Új módszert kell találnom a falcolásra a pengével való vágás helyett. Az az igazság, hogy nem bírom a vért. Arra gondoltam, hogy valami cserépdarabbal baromi erősen belevájok a kezembe. Jelenleg azon vagyok, hogy találjak valami megfelelő céltárgyat. Múltkor eltört a kedenc bögrém, annak egy darabja jól jönne most, ha nem dobtam volna ki. Még egy körömrészelő sincs. Fenébe!

02:45. Mit nem adnék egy altatóért! Minden nap egyért. Aztán kettőért. Majd háromért... Engem az érdekel a legkevésbé, hogy hozzászokom és függő leszek. Ha tudok tőle aludni, hát nagy ügy, legyenek függő! Nem érdekel, ha egyre több kell belőle, csak szűnjön meg ez, ami most van! Még egy rohadt nyugtatót sem hajlandóak felírni, mert nagy a hozzászokás. Leszarom! Ha nem félnék ennyire a hízástól, simán bevállalnám ezt az antipszichotikum-beállítást is. Bármilyen, csak üssön ki! Irtsa ki a fejemből a kínzó gondolatokat, és az agressziót!

Megnéztem magam, kivételesen nem tükörben, de nem is a körúton sétálva a kirakatokban, hanem a tv2 Magellán című műsorában, aminek múltkor voltam a forgatásán. Kivették belőle hálísten a nagyongáz részeket, így ami megmaradt, nem olyan vészes. Csak a felolvasásom. Nem tudok hangosan szépen olvasni. Viszont ebből nem lehetett megtudni, milyen a borderline betegség. Ha normálisan tudok felelni arra a kérdésre, hogy mi volt az, amikor éreztem, hogy nem vagyok rendben, valamivel jobb lett volna, mert akkor elmeséltem volna a hirtelen hangulatingadozásokat, a dühkitöréseket, az érzelmi viharokat, a gyerekes kötődést, meg mindent. De a rajzösszetéptős jelenet tetszett. Kidobtam utána azt a rajzot, úgyis össze volt már gyúrva, és akkor nem láttam szépnek, de így kívülről nézve tetszett, és sajnálom. Mindegy. Akár ezer olyat rajzolok. Ahogy beszéltem és néztem magam, egészen elképedtem: ilyen vagyok? Így nézek ki? Ez vagyok én? Nam azért, mintha jó vagy rossz kritikával illetném magam, hanem egyszerűen sose tudtam, milyen vagyok. Sose tudom. Én ezt belülről nem érezhettem.

Nem akarok aludni! Tudni akarom, hogy létezem. Lehet, hogy ezért nem tudok soha elaludni, mert félek, hogy elveszítem önmagam? De egy csomószor meg az van, hogy nem akarok tudni magamról. Aludni akarok, hogy ne tudjak magamról! Én valamikor már nagyon rég elvesztem a körülöttem lévő káoszban. Beleragadtam A Káosz nyúlós ragacsosságába és feloldódtam benne. Nem létezem.

De. Sajnos. A fejfájásom és az éhségem tudatja velem. Nem akarom. Nem akarok aludni, felkelni, élni, enni, nem akarok rézdrót-fákat csinálni, jönni-menni, nem akarok beteg lenni, nem akarok meggyógyulni, nem akarok egészséges lenni, nem akarok érezni, létezni, nem akarok ürességet, nem akarok ellentétességet, nem akarok hülyeséget. Semmit!

Egy dolgot tudnék és szeretnék: olvasni a Prozac-országot, mert az legalább illik az állapotomhoz, de csak kölesön volt nálam, és a *nincs ló, jó a számár is* mondás ez esetben nem jön be.

Azt hiszem, nem akarok mást, mint gyógyszerek által leszedálva feküdni egy ágyon és soha fel nem kelni. Minden nap eljátszadózom annak a gondolatával, hogy a temérdek megmaradt gyógyszereim segítségével valami kómaszerű állapotba hozzam magam. Vonz ez a lehetőség. Nagyon.

\*

Miért, miért, miért??? Miért hagy cserben az írás, a rajzolás, az alvás? Nem beszélve az önbizalmamról. Két-három napja nem írtam. Nem történt semmi említésre méltó, azon kívül, hogy egyik percben meg akarok dögleni, másikon éppen nagyon jókedvem van az új pólóm és orrpiercingem miatt, aztán megint meg akarok dögleni. Üvöltöni akarok teli torokból, hogy kikiabáljam magamból az összes fájdalmat, szánalmat, meg mindent, amit utálok magamban. Nem maradna belőlem akkor semmi. Talán maradna egy csomó Tolvon, Tegretol, Fevarin, Floxet, Seropram, Risperdal, Rexetin... azt hiszem, nem hagytam ki semmit. A baj az, hogy ezek együttes erővel sem lennének képesek használható állapotba hozni engem.

Érzem, bomlok.

\*

Agyrém ez, ami most van. Írni-, és olvasnivalóm nincs, így nekiálltam drótfát csinálni, de csak azért, hogy Anyukám eladja, amúgy semmi idegem/türelmem hozzá, főleg egy kiadós zabálást követő megkiadósabb hányás után.

\*

Ahogy elnézem, ezt sosem tudom elkerülni: bevonatozom Pestre egy kétperces dolog elintézése miatt, aztán csak három-négy óra múlva lesz a következő programom, így van egy csomó kitöltetlen időm, amivel egyedül nem sokat lehet kezdeni. Így hát beültem a Corvin moziba, nem filmet nézni, mert olyat se csinállok egyedül, hanem hogy tovább fejlesszem kicsiny naplócskámat. Előtte még végignézttem a könyvtár portékáját (na ezt a szót is utálok, de máshogy nem tudtam elkerülni a szóismétlést), hátha valamelyik megetszik, és mondjuk megvettem volna, úgylis *“véletlenül vastag vagyok”* → hogy ismét Holden Caulfield szavaival éljek. Na mindegy, nem találtam kedvemre való könyvet. Vagyis igen, de azok mind pszichológiai szakkönyvek, amit nyugodtan kivehetek a könyvtárból is, nem éri meg most megvenni csak azért, mert unatkozom. Egyébként is valami önéletrajzi regényre vágytam, ami egy nagy érzelmi

válságból született, vagy az író különleges világnézetéből. Bakker! Otthonhagytam az ezerforintos könyutalványomat, ami a Libribe szól! Pedig épp most gondoltam, hogy felkeresem a legközelebbi Librit miután kiürítettem az agyam és végigrágtam magam a Pestiestemen is. Mi a fenyő! Ulpius ház íróiskola? *“Ha a mester és tanítványa együttműködésből született mű arra méltónak bizonyul, a kiadó nyilvánosságra hozza.”* Szóval egy éven keresztül lehet valami neves írónál írni tanulni. Nem hangzik rosszul, viszont én nem akarok úgy és azt írni, ahogy és amit kell. Csakazértse!

Ott az a csávó engem néz. Így első ránézésre még szimpatikus is. Rám mosolyog. Én meg vissza. Leül hozzám, és jön a szokásos kérdés, miért vagyok szomorú, és mik ezek a vágások a kezemen. Én igyekszem elkerülni az ilyen jellegű kérdések boncolgatását, mert mindig nagyon felzaklat, ha nem értenek meg, de ő csak erőlteti, így aztán megpróbálom a lehetetlent: elmagyarázni egy egészségesnek, mi fán terem ez a bizonyos borderline személyiségzavar. Erre megint jön a szokásos, hogy *“Dehát mindenki ilyen.”*, meg *“Persze, én meg skizofrén vagyok...”*, szóval próbál megnyugtatni, hogy én biztos nem vagyok ilyen, azt nem tudhatja, hogy nekem ettől mindig bedurran az agyam, és el is kezdem neki magyarázni, hogy most ezt igazán nem kéne csinálnia, mert én tényleg borderline vagyok, ez a teljes igazság, én ilyen vagyok. Ebből meg azt szűri le, hogy nekem ez jó, én ezt élvezem amiért még csak meg sem próbálom tagadni, és amiért nem tiltakozom hogy a pszichiátria (aminek még a neve is olyan rémisztő egy egészséges számára) rámhúzott egy mégrémisztőbben hangzó diagnózist. Ezekután rájövünk mindketten, hogy évekkkel ezelőtt már beszélünk egymással, akkor is ilyen leszólító alapon. Szóval megint elkezd magyarázni, amit akkor is, hogy nekem milyen jellegzetes az akcentusom (Ettől a falnak megyek! Méghogy az akcentusom!), meg az orrom, meg a bőröm színe, meg a ... (Kapja be! Méghogy a bőröm színe!! Ez az, amit a legjobban utálok magamon a hájamon kívül.), és teljesen hiába mondom neki, hogy ez nem a gyári színem, hanem egyszerűen csak barnulok a napon, de szerinte akkor is jellegzetes a bőröm színe. Ja, és fontosnak tartja megjegyezni, hogy régen is volt pattanás az arcomon, és most is. Ez aztán önbizalomépítő beszélgetés! Ezután közlöm vele, hogy szoktak ám lenni dühkitöréseim, és akkor végre eltszult, de annyira felzaklatott, hogy legszívesebben lementem volna a wc-be és szanaszét vagdaltam volna a kezem, de nem lehetett, mert Anyukám előtt nem jelenhettem volna meg friss, vérző vágott sebekkel a karomon. A lábamon se, mert éppen nadrágot venni készültünk.

Mindezen megpróbáltatások után nagy kényszert éreztem egy melegszenya elfogyasztására, de kakaócsiga lett belőle, ami semmire nem volt jó, mert alig volt íze, és még az éhségemet sem vette el, szóval bekaphatja a kakaócsiga is, és a melegszenyaárus is, amiért nem volt melegszendvice. Szóval a csigánál tartottam, amitől híztam három kilót, ha nem többet, ezért nekiindultam gyalog Budapestnek. A Duna partot vettem célba, mert a körutat végigjártam már legalább hatezerszer. Ezzel a sétálósdival egyébként nem is lett volna túl nagy bajom, ha lett volna velem valami számomra kellemes személy, mert nincs annál rosszabb, mint egyedül sétálni tavasszal a Duna partján. Kelenföldön több dologgal is meggyúlt a bajom, ezért újabb izadaggal kárpótoltam magam capuccinó formájában, amivel csak az volt a bajom, hogy nagyon kevés volt, nagyon drága, és telenyomták cukorral. Az istenért!!! Mintha csak én lennék súlyfóbiás ezen a rohadék világon!!! Na mindegy, végülis nagy nehézségek árán elértem ideiglenesen kitzűzött célokom, és egy frankó trapéznaicit sikerült vennem. Azóta meg már haza is értem, és éppen az egyik legkellemesebb elfoglaltságomnak

hódolok: nehéz takarók alatt az ágyamon hasonfekve írok. Próbálom kifolyatni magamból a pörgést okozó gondolatokat, mintha egy csap lennék, amit nyitva hagytak. Merthogy épp pörgök ezerral, de ez csak érzés szintjén nyilvánul meg, nem látszik a külső szemlélő számára, mert a mozgásom lassításával próbálom kompenzálni. Gyűlölöm a pörgést. Nem tudom, miért talál rám időnként, egyre sűrűbben, amikor szedem rendszeren a nyugtató/altató hatású antidepressívumot. Jaa... hogy mániát okoz?! Ezt is meg kell beszélnem a terapeutámmal, és még annyi minden mást. Ezt próbálom most összegezni.

Amikor beszéltem azzal a sráccal a Corvinban, mondta, hogy nála a Szondi teszt kimutatta a skizofréniát, pedig semmi baja, és még jól is érzi magát. Ehhez tudni kell, hogy a Szondi teszt beteg emberek arcaiból áll, amiből ki kell választani szimpatikusakat és antipatikusakat, de ha egyik se szimpi, akkor is muszáj, és amilyen betegségben szenvedő ember arcképét választja, olyan betegségben szenved ő is – a teszt szerint. Baromság! Viszont velem is csináltattak ilyet a Honvéd kórházban, és most aggódom kegyetlenül, hogy mi lesz, ha rólam is “kiderítik”, hogy például skizofrén vagyok, mikor nem is. Ha az lennék, akkor nem zavar, akkor felvállalom. Akkor mondhatják. Engem az zavar, ha valami nem fedi a valóságot. Az a baj, hogy igazságérzetből is túl sok jutott nekem, nem csak empátiából. Szóval ezt az egészet most azért meséltem el, mert ez az egyike azoknak, amiket meg kell beszélnem... hétfőn. Te jó ég! Túl sok idő telik el terápia nélkül. Túl sok idő védtelenül.

Aztán még hogy visszatérjek az előbbi témámhoz, meg kell neki említenem, hogy nagyon nagy tehernek érzem még a lehető legkisebb kérést is. Például volt egy olyan konkrét eset, hogy fel kellett vennem egy műsort a tévéből. Elviselhetetlenül nagy felelősséggel járó feladat ez nekem. Amiről viszont olvastam, hogy ezek a passzív-agresszív személyiségzavar tünetei. Ami még nem jelenti azt, hogy én olyan volnék. Csak mutatok olyan tüneteket. De azért jobb, ha megbeszélem.

Szóba kéne hozni valami gyógyszerváltást is, mert a Tovon csak egyvalamit adott nekem. Illetve kettőt: rémálmokat, és megállíthatatlan, kellemetlen pörgést. De néha arra gondolok, lehet, hogy ezen a pörgésen, és egyáltalán ezen a beteg állapoton nem is kéne változtatni, mert így tudok írni. Ezekkel a személyiségjegyekkel vagyok teljes, amik nélkül szürke egér lennék. Egyszínűként olvadnék bele egyetlen téglaként egy nagy piramisba. Így viszont lehetek egy kicsit a piramison kívül. Házon kívül. Magamon kívül.

Gondolkozom ezen az “írósulis” pályázaton, amit az Ulpus ház tűzött ki, mert jól hangzana, ha valami neves írónál tanulnék, de ez a pályázat nem nekem való, mert tulajdonképpen azt a művet kell beadni, ami az író-tanuló együttműködésből születik. Amíg az ember nála tanul írni. T a n u l í r n i ?! Ez is micsoda hülyeség! Ez vagy jön magától, vagy nem. Rajzolni sem úgy rajzolok, ahogy szabályszerűen kéne, *ahogy a nagy könyvben meg van írva*, hanem ahogy jön. Írni is így írok. Nem fogom szabályszerű keretek közé szorítani a naplóm tartalmát. Az életem dokumentált változatát. Soha.

\*

Sokkal, de sokkal rosszabb helyzetben vagyok, mint egy anorexiás, ugyanis ő fogyni akar → fogyókúrázik → fogy. Én viszont bulímiásként fogyni akarok, de akárhogy is próbálok, nem tudok lemondani az evésről. Komolyan úgy gondolom, hogy nincs undorítóbb a testemnél. A hasam akkora, hogy szó szerint tolom magam előtt, amikor közlekedem. A combom meg egyre puhább, annak ellenére, hogy fél éve majdnem minden nap keményen szobabiciklizem, és diétázom. (Kivéve a falásokat, de azoktól mindig megszabadulok, tehát attól elvileg nem kéne híznom.) Nem látszik az eredménye semminek, amit csinálok, így elfogyott a motivációm. Nagyon, nagyon, nagyon elegendem van! A motivációm elvitte magával az erőmet is. Beleestem abba az állapotba, amiben múlt nyáron voltam Tündérhegyen, de mintha a mostani kiborulásaim brutálisabbak lennének. Nem tudok ennyi dühöt irányítani, amennyi belémszorult. Nem tudom, honnan jött. A lényeg, hogy teljesen átveszi az irányítást. Nem feltétlenül rombol, de ezt kevesen tudják. Például ma sem vertem szét semmit, csak ordítottam, meg sikítottam teljes erőmből és nagyon sokáig, ezzel akartam kiengedni magamból az indulatomat, de túl sok volt belőle, és kevésnek bizonyult ez az indulatcsökkentő manőverem. Nem vágtam földhöz semmit, mert csupa értékes, törekeny tárgy vett körül, és én arra legtöbbször vigyázok, hogy ne tegyek kárt semmiben. Így jobb híjján magamat ütöttem, a combomat, a fejemet ököllel, két kézzel. Egyáltalán nem éreztem fájdalmat. Aztán hirtelen felindulásból bevettem két Tolvont, és leültem a szobám padlójára bögni. Nem hatott a két Tolvon. Viszont ha levágnék egy ilyen dührohamot a kórházban... huhh, jobb bele se gondolni. Ez a kórház téma csak azért merült fel, mert ma fontolgattam megint a befekvést, hogy nagyon sürgősen adjanak valami antipszichotikumot, már az se érdekel, hogy hízlal, aztán miután ezt a frankó dührohamos napomat megfűszerezte némi túlevéses roham, egyből fontossá vált a gyógyszer testsúlyra gyakorolt hatása. Ez meg hozta magával az összes többi kórházzal kapcsolatos gondomat: megint egy újabb orvos, akinek megint az elejéről kell elmesélnem, mi a bajom, amit abszolút nem lehet konkrétan megfogalmazni. Meg ez a félelmem, hogy hogyan fognak reagálni a balhéimra. Meg a tűtől való félelmem...

Elképzelem, ahogy hétfőn megbeszéljük ezeket – másodszorra – a terapeutámmal. És amikor mindezt végiggondolom, ismét oda lyukadok ki, mint mindig, hogy nincs megoldás, tehát meg kell ölnöm magam. Semmire nincs megoldás. Mondjuk én tudnék egyet: ambulánsan írának fel nekem antipszichotikumot. Ha másnak is írnak fel kórházi befekvés nélkül, nekem miért nem? Hogy minél bonyolultabb legyen az élet élhetősége? Az biztos, hogy veszélyes állapotban agyok. Az újabban visszatért feledékenységre még nem is beszéltem. Biztos elfelejtettem, ha-ha ☹. Szóval tündérhegyi “pályafutásom” alatt volt velem olyan, hogy a mondatom kellős közepén hipp-hopp kirepült a fejemből a gondolatom másik fele. Ez irtó ciki tudott lenni csoporton. Szóval ez a “kellemes” dolog is visszatért hozzám. Mondom, nagy valószínűséggel ez az állapot ismét a személyiségzavaromnak egy pszichotikus dekompenzációja. Gőzöm nincs, mi az a dekompenzáció, csak azt tudom, hogy ezt írták a papíromra, és most pont úgy érzem magam, mint akkor, csak egy árnyalattal veszélyesebbnek a környezetemre és magamra. Annyira visszamennék Tündérhegyre, hogy még akár az ezzel járó vérvételt is bevállalnám, ami nagy áldozat tőlem.

Gondolkozom, hogy a Zabhegyezőt olvassam-e, vagy az Elhülyülésem történetét, vagy a Pszichopartit. Ha itt lenne a Prozac-ország, ez nem lenne kérdés. Miért mindig szombat este jut eszembe könyvtárba menni?!

\*

Mi ez?!  
Én ezt nem értem.  
Valahol vétettem.  
Talán eltévedtem.  
Ebből én nem kértem!

Ha már itt vagyok,  
Jobb, ha hallgatok.  
Amennyit tudok,  
Úgy is titok.

Élni tanulok,  
De nem tudok.  
Hát lázadok,  
Ha már mást nem tudok.

Ordítok:  
Valaki hallja meg!  
A fejemben lévő rém eltemet!

Írás nem segít.  
Sírástól reszketek,  
Penge a kezemben,  
Jobb, ha elmegyek.

Ég veletek!

1:50. Nem bírom ezt! Vagy álmatlanság, vagy rémálom. Ebből áll egy éjszakám. Ez az álmatlanság is egy rémálom. Nagy szar ez a Tolvon. Csalódtam benne. Meddig kell még a terapeutámnak reménykedni benne, mire hajlandó lesz észrevenni, ez se a nyerő megoldás, és ideje lenne új után nézni??? Dühít, hogy azt feltételezte, 30 mg-mal való emelés majd megfékez. Mégis hogy a fenébe adjam tudtára: **NAGYON SÜRGŐSEN CSINÁLJON VALAMIT, MERT NEM KELL SOK, HOGY SZANASZÉT TÉPJEM MAGAM VAGY MÁST A KÖVETKEZŐ DÜHROHAMOM ALKALMÁVAL!!!!!!!!!!!!** Legszívesebben most azonnal kinyírom magam, hogy megmutassam neki, nem 30 mg Tolvonnal kéne szarakodni, hanem végre valami rendes adagot adni egy tényleg hatékony gyógyszerből. **KI AKAROM NYÍRNI MAGAM!!! MI A FASZÉRT NEM LEHET?!?!?!?**

\*

Frankó! Találtam egy zseblámpát itt a bátyám barátnőjénél, ahol eltöltöm a mai éjszakát. Ez azért jó, mert nem kell zavarnom a tesómékat a villany felkapcsolásával. Hogy hogyan kerültem a tesóm barátnőjéhez? Együtt mentünk Hiperkarma koncertre a Zöld Pardonba, amire mellest két éve várok, de mindig lecsúsztam róla. Most is. Ugyanis végigpofáztuk az egészet, és amikor bementem egy kicsit a tömegbe élvezni a

zene adta életérzést, meg a két pohár vörösbort ... hát nem akkor lett vége?! Pedig már éppen kezdtem magam jól érezni, azok után, hogy majdnem bevittem a pszichiátriai klinikára mentővel, a Nap utcából. Semmi különös, csak dührohamom volt. Pedig még vissza is fogtam magam ahhoz képest, amit otthon szoktam levágni. Két végletet tapasztalok: vagy nem veszik komolyan a dühkitöréseimet, amiből mégegyet nem bírok ki, mert úgy érzem, szétfeszít, vagy pedig őrzöngő elmebetegként kezelnek, akihez mentőt hívnak, hogy bevigyék a pszichiátriára, ahol majd lekötözik és beinfúziózzák. Amitől mellesleg mégjobban bedühödnék. Szóval ez a két véglet van, és ez megint csak elkésérít. Ezek szerint a Nap utca sem biztonságos hely. Nincs biztonságos hely.

Azt terveztem, hogy most éjjel jól összevagdalom a kezem, de nem lehet, mert az sok vérrel jár, és Judit hálóingét, ami rajtam van, mégse vérezném össze. Inkább holnap leülök valahol a Margit szigeten, és ott csíkozom be a karom. Vagy ami mégjobb, veszek egy doboz cigit és elnyomogatom a kezemen, az úgyse jár vérrel. Igen! Ez az ideális megoldás. Ennek tudok csak örülni ebben a pillanatban. Nem tudok várni holnapig. Sajnálom, hogy nem lehet most azonnal. Meg még azt sajnálom, hogy megittam 2x3 deci bort, amitől egy pillanatra éreztem csak jól magam, aztán megint jött a zuhanás.

Egy ideje már zuhanok, de ezt senki nem hajlandó tudomásul venni. Senki.

Időnként hihetetlenül rámtör a magány. Ilyenkor konkrétan azt élem meg, mintha egy komplett szakítás szerencsétlenebbül járt fele lennék. Fele. Valaminek – valakinek - a fele vagyok egyedül. Pedig nem is szakítás ez, hanem csak a legjobb barátomat vesztettem el. Mégis újra, és újra átélem a szakítás fájdalmát. Bárki nekem fontos személyt kell nélkülözni, bármilyen kis időre.

Fáradok. A szó konkrét, és átvitt értelmében is. Nem tudom, mi lesz ezután. Nem tudom, meddig tart. Nem látom a végét. A jövő számomra már nagyon rég elveszett. Csak az itt és most van, a múlttal megmérgezve. A jövő ismeretlen. Félek az ismeretlentől. A holnaptól. Minden egyes elkövetkezendő perctől.

Az normális dolog, ha feldühítenek az utcán a szembejövő emberek, meg a kisgyerekek hangja annyira, hogy otthon őrzöngök tőlük? Normális, ha ilyenkor üvöltözöm Anyukámmal, hogy miért szült meg, miért vállalt gyereket? És ordítom, hogy engem senki nem kérdezett meg, akarom-e? normális dolog, hogy attól, hogy nem működik rendesen a porszívó, a földön fetrengve őrzöngök, taknyom-nyálam egybefolyik és a sírástól zihálva veszem a levegőt? És az normális, hogy az ilyen dührohamoknál azt érzem, nem tudom minden érzésemet kiadni, akármennyit üvöltök, mert annyi van bennem, amitől szétrobbanok? És az is normális, hogy ezek a dühkitörések egyre sűrűbbek, most már szinte minden nap? Mindez normális? Beteg viselkedés, vagy pusztán bosszantó? Amíg nem vagyok veszélyes a környezetemre – csak úgy érzem – addig nincs segítség? Mégis meddig kell rá várnom? Mit kell hozzá csinálnom? Verjek szét valakit az utcán? AKKOR KAPOK VÉGRE SEGÍTSÉGET??? Vagy akkor a másik véglet van? Hogy egy közveszélyes elmebeteg vagyok, akit a zártosztályra kell dugni? AZ NEM ELÉG, HA “CSAK” ROSSZUL ÉRZEM MAGAM??? Az nem elég, mi? Az nem kézzelfogható.

Nem káromkodhatok terápián? Elhiszem, hogy valakit zavar. DE nekem muszáj nyitva tartanom minden csapot, amin leereszthetem az indulatomat, különben szétszakít. EZT MIÉRT OLYAN NEHÉZ MEGÉRTENI???

Nem való nekem ez a világ! Én nem ide akartam jönni! Eltévedtem! Egy félreértés mellékterméke vagyok! Én nem ezt akartam! Itt mindenki olyan más! Nem tudom, mi vagyok. Ki vagyok? Mit akarok? Eltévedtem. Belehalok.

*“...tévedésből jöttem a földre és félek, hogy ittragadok...”*

\*

Gyűlölöm a pörgést, gyűlölöm, ha le vagyok nyomva, gyűlölöm, ha nem tudok írni, mert csak ugyanazt tudnám újra, és újra, hogy mennyi mindent gyűlölök! Gyűlölöm, hogy enni akarok és fogyni egyszerre, és mindkettőt kóros intenzitással. Mindent akarok és semmit! Gyűlölöm, hogy még a pszichológusom sem ért meg! Gyűlölöm, hogy engem hibáztat, amikor én mást se csinállok, csak magamat hibáztatom, és ha emellé még más is, az már sok! Gyűlölöm, hogy nem ért ahhoz, ahogy én működöm, és gyűlölöm, hogy nem működöm úgy, amihez értene! MEG KELL ÖLNÖM MAGAM! Gyűlölök mindenkit, aki nem ért meg, és gyűlölöm magam, amiért ilyen vagyok! Amiért ennyi indulat szorult belém, amit nem vagyok képes megfékezni, és nem hagyom, hogy más tegye, MERT ENNEK NEM AZ A MÓDJA, AHOGY A KÓRHÁZBAN CSINÁLJÁK!!! Mert én attól megijedek, és mégjobban bedühödöm! Ezért nem megyek kórházba, nem azért, mintha nem érezném annyira sürgetőnek a problémámat! Másik dolog: ha ott se állítanának be nekem gyógyszert a dührohamaimra, akkor mi a picsára jó, ha befekszem???

Undorodom magamtól. Annyi rajtam a háj, hogy egy zsírleszívó műtét tökéletes alanya lehetnék. Bizonyos időközönként kiszámolom a testtömegindexem, mintha azt remélném, ezúttal kevesebb lesz. Most az ideális súlyomat számolom egy internetes kalkulátorral: 173 cm-hez 65 kg. MENNYI?? Szent atyáúristen!!! Ezek tényleg nem normálisak! A legtöbb eddig ehhez a magasságomhoz 63 kg volt (de már nagyon rég). Olyan kerek voltam, mint egy tojás, és a combom akár egy elefántté. 65?! Ezek hülyék! A női kövérség utoljára a középkorban volt divat! Lejárt a villendorfi vénusz kora, vegyék már észre!!!

Érzem, ahogy puhul és nő a combom. Érzem, ahogy rakódik le a zsír. Fizikailag érzem. De mégsem tudom rávenni magam a sportolásra. Fogyni akarok, mint egy megszállott, mégse tudok lemondani az evésről. Undorodom magamtól, amiért az időm nagy részében csak punnyadok, mégse tudok mást tenni. Érzem, ahogy az agyam is bomlik, és butulok. Rettenetesen butának érzem magam, máskor meg okosabbnak az átlagnál. Egyszerre teljesen ellentétes tulajdonságok igazak rám. Múltkor kitöltöttem egy személyiségtesztet, aminél 1-től 6-ig kellett pontozni az állításokat, hogy mennyire igaz rám, és legszívesebben újra kitölteném, mert akkor nem adott rólam igaz képet rólam. Hogy miért, az tökéletesen benne van a fejemben, de nincs idegrendszerem mondatokká formálni. Csak pénteken legyen a pszichológusnál! Megint túl sok mindent kell neki elmondanom és már most elfog a rémület, meg a düh, hogy hogy mi lesz, ha nem fog sikerülni. Mint amikor egyszerre akarnak kijönni az

ajtón nagyon sokan, ezért senki nem fér ki. Ez pont olyan. És ha nem tudom neki elmondani, amiket akarok, akkor félreismer, ennek következtében félrekezel, és ezt nem bírom elviselni. Túl nagy súly. A legapróbb dolgoknak is túl nagy a súlyuk. Nekem is.

Minden egyes porcikám azt sikítja: NEM NEM NEM!!!

\*

MICSODAAA??? PENGE NÉLKÜLI BOROTVA???. Nekem borotva nélküli pengém van. ;-) Sokkal jobb!

\*

Ülök itt a füzetem fölött már egy jó ideje, illetve fekszem, de nem a testhelyzet a lényeg, hanem az, hogy szeretném dokumentálni a napomat, meg a tegnapi, meg a tegnapelőtti, meg a ... már azt se tudom, mikor írtam utoljára. Van, hogy kiürülök, feloldódom valami légüres térben, és még a naplóm se használható ilyenkor önmagam visszaigazolására. Az elmúlt pár napomnál tartottam, aminek dokumentálása azért nehéz feladat számomra, mert nagyjából ugyanúgy teltek, vagyis dühroham, dührohamot követett. Gondoltam, ma megszakítom ennek a láncát egy orrpiercing berakásával, meg némi pulcsivásárlással a Ciánkáliban, de a mai terápiám se zajlott másként, mint az előző kettő, ezért a Nap utcából kijövet nagy elkeseredettségemben felhívtam Anyukámat, hogy jöjjön értem és vigyen haza. Úgyse tudtam volna abban az állapotomban pulcsit venni, meg orrbavalót berakadni, mert dühroham után fokozottan azt érzem, hogy nem érdemlem meg. Viszont hazafelé betértünk egy Tescobá, ahol egy kóstoltatás során rájöttem, hogy szeretem a konzerv zöldborsó+bébirépa keveréket, ezzel meg is oldódott a tegnap esti dühkitörésem oka, ami a következő: Apukám közölte velem, hogy az elköltözésétől függetlenül még heti két alkalommal hozni fog nekem ennivalót. Én meg ennek hallatára azt hittem, kiugrom az ablakon, mert ennél rosszabbat nem nagyon tehetne velem, hogy fenntartja az evéskényszeremet, bármilyen jó szándékkal is teszi. Szóval a Bonduelle zöldborsó+bébirépa úgy oldotta meg ezt a problémát, hogy megmondtam Apukámnak, ezzel élje ki gondoskodási szándékát, ilyenmel etessen, ha akar.

Na, frankón megint olyanról szövegelek, ami gondolom senkit nem érdekel ☹. Ennyit az írói tudományomról. Vénámról – ahogy mondani szokás. Ami melleleg szét van már szúrva, nem drog miatt, hanem gyerekkori vérvételek sorozata által. Gyűlöltem. Talán ott kezdődött a tüiszonyom. Talán akkor is elrontottak bennem valamit. Jól elszúrtak, hogy stílusos legyek.

Ismét egy kereszteszédbe érkeztem, és nem tudom, merre menjek. Meg akarok-e gyógyulni, ezzel elveszítve önmagam jelentős részét, szürke kockakőként beleolvadni a macskaköves útba, vagy megmaradni ilyennek, betegnek, színesnek, megtartani ezzel az alkotóerőmet. Kell-e nekem ez az alkotóerő, minden szenvedésével és kínlódásával együtt? Kell-e ilyen áron? Együtt tudok élni vele? IGEN! Legalábbis most, ebben a pillanatomban így érzem. A mindennapi dühroham kellős közepén pedig nem. De ha

igen, akkor mi a nyavalyát keresek én a régi pszichiáterem rendelőjében megint??? Együttérzést? Támogatást? Visszaigazolást? Kapcsolatot a külvilággal? Ezeket mind!

Ja, nem is mondtam: a Nap utcából elég volt. Otthagytam. Most nem mesélem el, miért, túlságosan felzaklatna. Talán ki kéne építenem egy saját kis világot magam köré, amiben túlélhetném az életet. Ideje lenne.

Éjjel egy óra múlt. Egészen kicsikét sem vagyok álmos. Szívok magamba egy kis kultúrát. Azt hiszem, elkezdem olvasni megint a Plaza-t, ami *“Annyira sötét regény, hogy benne csak a haldokló Pláza villogó fényei világítanak. Azok is csak a felhőkre.”*

*“Két pisztoly a hóna alatt, egy gépfegyver mellette, egy a hátsó ülésen...a fegyverek súlyától szinte szárnyalt a lelke... megbámult egy házaspárt... a fickó babakocsit tolt... mit látsz akkor, ha jobban megnézed, ha nem tereli el a figyelmed a nagy szemé, meg a nedves arca? Egy lárvát látsz, emberlárvát a saját nyirkos ürülékében. Milliónyi apró féreg küszködik kifelé anyja méhéből, már alig várják, hogy nagyobbra nőjenek és mezítelenül sivalkodjanak a hi-tech világ hideg szmogjában. Ennyi egy csecsemő. Csomó vérsejt. Emésztőcsövek. Ordít és kapálózik... két út áll előtte: a középosztály közepszerűsége, vagy a rettegett szegénység. Mindannyiuknak szívességet tesz.”*

\*

*“- Miss Kaysen! Ön az előkelő kivétel a végzőseink között, aki nem megy egyetemre. Megkérdezhetem, mit fog csinálni?  
- Én csak írni akarok.”*

Az Észvesztőt nézem így hajnali egykörül. Nem alhatok ma, mert holnap héttől délig rendel a régi pszichiáterem, és nem tudnék olyan korán kelni.

*“Én csak írni akarok!”*

Fél három. Most lett vége. Ahogy elnézem, nem megyek reggel áterhez. Túl sok idő van addig. Túl sok idő ébren, álmosan, evés nélkül. Majd megyek szerdán, akkor délután is rendel. Csak nehogy addig szabadságra menjen. Nem bírnam ki.

\*

Hát igen... tegnap nem bírtam ki ébren. Viszont szerdán se megyek, mert Gabóval találkozom. Ha csak nem ma valósítom meg a tegnap elmaradt akciómat, miszerint odaállítok hétre, alvás nélkül. Muszáj most már elmennem segítséget kérni. De még csak éjfél van, hogy fogok hét órát kibírni? Sehogy. Menjek csütörtökön? De minél előbb kéne. Brutális lenne az ébrenmaradás, de hatkor én fel nem kelek. Az még brutálisabb, és ahogy ismerem magam, abból úgyse lenne semmi, úgyis kikapcsolnám az ébresztőt, ha nem alszom még négykor sem. Asszem, megyek hétre. Nem. Nem fogom kibírni addig. De igen. De nem. Mindig ez van. Olvasok: *“Mi van akkor, ha azért ürült ki az agyam, mert valami szörnyűséges autóbalesetet szenvedtem...csak nem tudok róla?”* Mi vaaan??? Kezdek fáradni. Kávét kell innom...huhh...életmentő volt ez a két bögre kávé!

4:32. Asszem, sikerült. Már nem alszom el. Átcsusszantam egyik napból a másikba. Ütközésmentesítettem egy koránkelést.

Uhh... 8 kávé egy éjszaka alatt az sok? Mindenesetre egész jól kiváltja az evést. Azt hiszem, megbarátkoztam az éhséggel. Csak el ne kiabáljam. Amíg éhes vagyok, addig fennáll egy kellemes dolog lehetősége: az evés. Így igyekszem ennek a kellemes dolognak a lehetőségét minél több ideig fenntartani. Ha már étkezés után vagyok, az sokkal rosszabb, mert az már magábafoglal egy tiltást, miszerint aznap NEM ehetek többet. Ezért kell állandóan “evés előtt lennem”. Így legalább érzek valami győzelemfélét is a testem felett.

\*

Új füzetet kezdtem. Szótárfüzet. Középen ketté van választva egy vonallal. Akárcsak én. Mindegy, majd figyelmen kívül hagyom, nem zavar. Kár, hogy az én vonalamat, ami engem választ ketté, nem tudom ilyen könnyen figyelmen kívül hagyni.

Hát úgy néz ki, elhamarkodott feltételezés volt tegnap éjjel, hogy ezentúl könnyedén le tudok mondani az evésről, és legyőzöm az éhségem. Ki akartam bírni a reggelt evés nélkül, többek között azért, hogy legyen hatása a mai piálásnak, de csak lecsúszott egy adag müzli. Aztán persze rohantam hányni. Valószínű, hogy ehhez a sikertelenséghez nagy mértékben hozzájárult a mai dokilátogatásom: direkt nem aludtam éjjel, hogy még hét előtt odaérjek elsőnek, erre vártam rá kb. 45 percet, mire megérkezett, aztán a “ki volt itt előbb” kérdésére villámgyorsan berobogott előttem egy valami idősödő pali, pedig egy jó 20 perccel utánam jött. Ez tovább fokozta idegrendszerem nagy mértékű feszültségét, úgy látszik, nem volt elég a 8 kávé általi pörgés, a gyerekhangok, meg az, hogy rendelőben amúgy is mindig rámjön a para. Meg ennél a pszichiáternél mindig azon aggódom, hogy nem fogom tudni elmondani neki, mennyire gáz a helyzetem. És nem is tudom soha. Így történt ma is. Hab a tortán, hogy még elvállalni sem tud terápiásan szeptemberig, mert hogy sokan vannak, meg szabadság... szóval ismét azzal az érzéssel jöttem el tőle, hogy ennek semmi értelme nem volt. Mondhatni főlöszlegesen virrasztottam át az egész éjjelt azért, hogy hogy visszamenekülhessek hozzá segítséget remélve. Nagy lófasz! Szeptemberig függök a levegőben, terápia nélkül. Gondolkozom, alázzam-e magam odáig, hogy harmadszor is visszakeredzkeдем Tündérhegyre, de szinte biztos vagyok az elutasításban, főleg, ha kiderülne, hogyan jöttem el a nap utcából.

Kezdek fáradni. Álmosodni. Az igaz ugyan, hogy sikeresen átcsusszantam egyik napból a másikba minden nehézség nélkül, de úgy látszik, most kell megfizetnem érte. A kedvem is rohadék. Hogy fogom bírni ezt a napot? És meddig, azt hiszem, pár napos szünet után megint visszatallált hozzám az az állapot, amiről már beszéltem, vagyis: nem bírom a hangokat és minden idegesít annyira, hogy **NEM BÍROM ELVISELNI**. Ezt a háromszavas kifejezést soha senki nem érti meg. Itt van ez a kalauz is. Itt csapkodja mellettem a hülye ajtót! Mindjárt elküldöm a jó kurva anyjába! Mit gondol? Attól, hogy itt ő a főnök, feljogosítja az ajtócsapkodásra?! Mondjuk ez olyan “bagoly mondja...” dolog, mert éppen az én szokásom erőből bevágni őket. De én feszültségevezetés céljából csinálom.

Hihetetlen! már attól is iszonyatos para jön rám, hogy mindjárt le kell szállnom a vonatról. Kb. úgy érzem magam, mintha vizsgára, vagy vérvételre várnék. Nem iszom többet ennyi kávéval egyszerre!

\*

Hol is kezdjem? Ott, hogy találkoztam Gabó barátommal, és még szép, hogy berúgtunk. Mert mi mást csinálhatna két alkesz borderline?! Vagy ott, hogy csak úgy spontán eljöttem vele Debrecenbe, mert túl kevésnek bizonyult két együtt töltött óra?! A lényeg, hogy rengeteg közölnivalóm lenne, de a felét már elfelejtettem, mert túlságosan gyorsan pörög az agyam. Már idefelé a kocsiban akartam írni, de valahogy kevésnek bizonyult a kezem, mert egyikkel Gabó kezét szorongattam, másikkal meg a borosüveget, amit szorgalmasan szopogattam, de valamiért mégsem fogyott. Azt hiszem, jobban is tettem, hogy az előbb otthagytam a fél pohár borom, mert éppen eléggé tudatmódosult állapotban vagyok, ha már a fejemet is alig bírom megtartani. Legalábbis ezt tudom leszűrni az alkohol által lecsapolt agyammal, ahogy itt ülök Gabó szobájának padlóján, és ahogy körülnézek, az agyam mintha nem sok mindent akarna felfogni. Csak írni vagyok képes, de még ezt se sokáig, mert akármennyire is berúgtam, egyszer csak kifogy a témám. Ahogy ebbe belegondolok, a hangulatom is egyre nyomorultabb lesz. Egyre nyomorultabb. De nagyon! Valamit még mintha kartam volna írni ezzel kapcsolatban. Mi volt az? *“...szemedbe nézek, egy gyönyörű szép szivárvány...szivárvány ...csillog a fényben a síromon a márvány...”* Nem, nem ez volt. Ez csak egy dal, ami megragadt a fejemben, és nem tudok szabadulni tőle. Nem is akarok. Mintha valami olyasmit akartam volna, hogy én ide le lettem téve, hogy internetezzek, és foglaljam el magam, amíg nem tudnak velem foglalkozni, mint egy kisgyerek, amíg a szülőknek fontos dolga van. De ebből meg mi a fenét akartam kihozni??? Jól berúgtam, az biztos! Hogy rohadnék meg!

Gyűlölöm magam! **GYŰLÖLÖM MAGAM!!!**

\*

Még mindig Debrecenben, már megint a padlón. Gabó szobájának padlóján. Viszont egy lyukkal több van az orromon ☺. Nem rég rakattam be a piercingemet. Vérzett, mint állat, ettől kicsit megnőtt bennem a para. Rosszullét kerülgetett. Én és a vériszonyom.

Határozottan látom, hogy módosult tudatállapotban jobban írok. Olyankor van mit. Lecsúszott egy tábla csoki! Fenébe!!! Csak egyetlenegy sort akartam enni. Hogy lehetek ilyen??? Ismerhetném már magam annyira, hogy ilyenkor eszembe jusson, sose tudok megállni. EVÉS=UNDOR ezt kell bevésnem az agyamba! Csak az vigasztal, hogy ez nem 100, hanem 50 grammos csoki volt, így nem 500 kcal-t tartalmaz, hanem 250-et. Mint egy kakaócsiga. Mindegy, ma ígyis-úgyis túlادagoltam a kalóriát. A fogyási akcióim ismét kudarcba fulladt.

*“Van cérnád meg attitűd?”* Ez érkezett Zolitól villanylevélen. Jó poéngyáros csávó.

Mi a rohadt életet csináljak itt egyedül? Nem vagyok szó szerint egyedül, mert Gabó itt van velem egy légtérben, de alszik, és az ugyanaz, mintha egyedül lennék. Tisztában

vagyok vele, hogy nem azért vannak a körülöttem lévő emberek, hogy engem szórakoztassanak, de mégis ezt akarom, mint egy kisgyerek. Nem szeretem az ilyen helyzetet. Ha sokáig nem kerülök kontaktusba emberekkel, akkor magamat sem érzékelem. Csak mások által létezem, mint valami szellem. Mintha csak mások emlékezetében élnék, fizikai valóságomban nem. Akár egy halott. Hiába látom magam válltól lefelé, hiába érzem, hogy rohadtul nyomja a fenekemet a padló, és ülésmodot kéne már váltanom. Ilyenkor még azt is kétségbe vonom, hogy ezek egyáltalán valóságosak-e. Mi van, ha csak idehallucinálom magam, és valójában nem is létezem? Ez esetben a hallucinációt is valami létrehozta. Az lennék én? De ha nem vagyok, akkor hogy lehetek én?

Unatkozom. Kezd elegendő lenni. Gyűlölök aludni, és gyűlölöm, ha más is alszik. Mindezzel együtt tudom, hogy egyeseknek jó tesz az alvás. Ezt a bizonytalanságot is gyűlölöm, hogy fogalmam sincs, meddig lesz ez a helyzet. Nem látom a végét. Biciklizésnél is utáltam az olyan irtatlanul nagy emelkedőt, amiknek nem láttam a végét. V é g e ! Végre! De most meg szó szerinti egyedüllét következik ☹. Ki tudja meddig ☹. És én addig mi a lóf..fenét csináljak? Engem mindenki folyton egyedülhagy. Én meg elveszek A Nagy Semmiben.

“- *Mi a Tina női magazin férfi megfelelője?*  
- *Töcs.*”

Ezen a viccen szanaszét nevettem magam. Ezzel szórakoztatom magam, hogy elviseljem a magányt. Szívesen dohányoznék, pedig józanul sohasem szoktam, mert csak pia után esik jól. Gondoltam, itt az ideális alkalom a falcolásra, de sok volt mára a vérből, szóval ez az időtöltési mód is ugrott. Szomorúsággal tölt el annak a gondolata, hogy holnap hazamegyek. De már csak azért is muszáj, mert tiszta ruha hiányában vagyok. ...“*töcs*”... hát, ezen kacarászom már mióta. Ha valaki látna, biztos azt gondolná, “*hát ez a hülye liba meg mit nevetgél magában?*” De hát senki mással nem esik meg, hogy eszébe jut egy vicces dolog, amin elmosolyogja magát?

Éhes vagyok. Az (is) a baj a koránkeléssel, hogy akkor túl hosszú a nap. Ja, ezt már írtam. Ebben a sötét szobában tiszta depi leszek. Fényre éhezem. Sötétre vagyok ítélve. Sötét magányra. Örökre.

Na, közben cseverésztem a neten, aztán lementünk inni a helyi kultúrközpontba. A továbbiakat nem dokumentálnám. Nem éppen szívderítőek.

Eszembe jutott!!! Boudlaire!!! Ezen gondolkoztam! Hogy ki írta a Mesterséges mennyországokat erről beszélgettünk előbb ivászat közben, amikor szóba került az abszint meg a fű, meg hogy minden művésznak kellett valami tudatmódosító szer ahhoz, hogy alkotni tudjon. És akkor mondtam, hogy *a...ööö...izének a ...ő is hasist szívott, aki írta a Mesterséges mennyországokat, de ki az?* Szóval Boudlaire. Egyébként megint egyedül vagyok. két napja vagyok itt, de többet voltam egyedül, mint nem. Na jó, ez túlzás, valószínűleg csak én élem meg így. Mindenesetre én még 10 körül visszamegyek inni, nagy valószínűséggel...de ebből most mi a fenét akartam kihozni? Padlóra kerültem, a szó mindkét értelmében. Minden el van cseszve ebben a rohadék világban. De tényleg minden. Cigiszagom van mellesleg. Hát igen, valamit valamiért. Ez az ára a megnyugvást adó dohányrúdnak, pia mellé. Hát még ha csak ez

lenne az ára! Megéri ez? Meg. Most még. Hogy én mennyire nagyon szarul vagyok! Szívesen kinyírnám magam. Asszem, vagdosni fogok. Hozom a pengém. Csak előtte elmegyek wc-re. Bakker! nem vagdoshatok, mert nincs elég zsepim. Na, még ez is. Csapás csapást követ!

Tükörbe nézek: Ki vagy te? Te, szánalmas dög! Hogy nézel ki? Nézz már magadra! Mit csinálsz? Iszol, mert a barátod is? Versenyezni próbálsz vele? Te. Te szar alak! Szállj már magadba! Te, a világ legelcseszettebb csaja! SZÁNALMAS VAGY, FOGD MÁR FEL!

Mellesleg 10 óra. Bélával azt beszéltem, ilyenkor megyünk vissza inni. Azt mondta, beszél majd, ha mennek. Csak 11-ig van nyitva a célobjektum. Hogy lehet egy kocsmának csak 11-ig nyitva??? Van egy olyan érzésem, hogy Béla nem fog ideszólni. Egyedülhagytak. Megint. *Fogd már fel hülye csaj, hogy mindenki meg akar tőled szabadulni!!!* Mondom, magányra vagyok ítélve. Ez rosszabb, mint a halálos ítélet. Az egy véges dolog. Ez viszont nem. E z a p o k o l. Vágok. Nem érdekel, hogy nincs zsepim, legfeljebb majd a mosdókagylóba folytatom a vérem. Egyetlen barátom maradt: a pengém. Sosem hagy cserben. Mindig számíthatok rá, mint ellenségemre. Gyere penge! Már csak azt kell eldöntennem, hogyan vágjak. Keresztbe az eddigiekre? Rá az eddigiekre? Kézfejemre? Karomra? Kézfejre azért jobb, mert többen látják. Viszont iszonyúan fájdalmas. Alkaron kevésbé. Főleg a külső részén. De holnap hidegebb lesz, és kelleni fog a hosszúujjú. Nem fogják látni. Ez baj. Kell, hogy lássák, mert ez egyfajta demonstráció. Kézfej! Döntöttem! Vagy csórjak Gabó cigijéből és nyomkodjam el a kezemen? Ahogy elnézem, kézfejen nem csak jobban fáj, hanem jobban is vérzik. Francba! Marad az alkar külső része. Igen, ez sokkal jobb. Gyönyörűséggel tölt el. Úristen, a vértől megint kezdek rosszul lenni. Pedig még kell vágnom. Még kell!

Eszembe jutnak mindig az éppen aktuális szörnyen kínos helyzetek, amik kivétel nélkül az én interperszonális készségeim teljes hiányából erednek. Eszembe jutnak, rágódom rajtuk, ez pedig mindig szuicid gondolatokhoz vezet. **NEM AKAROM EZT A SZENVEDÉST TOVÁBB!!! NEM AKAROM! ÉRTHETŐ?** Nem akarok aludni. Nem szabad elaludnom négyig. Gabó akkor kel fel. Aztán simán végigalszom azt az időt, amíg dolgozik. Éjfél körül lehet. 23:56. Majdnem pontos a biológiai órám. Nincs már ingerenciám többet vágni a kezemen, pedig érzem, nem volt elég érzelemvezetés céljából. Egyébként meg kezdek undorodni magamtól, amiért két egész napja ugyanabban a ruhában vagyok és ebben is alszom. Hányok ettől. De mit tudnék csinálni? Haza kell mennem holnap. Szomorú, de muszáj. Nekem kell egyedül hazamennem. Ettől a gondolattól leginkább itt helyben legyilkolnám magam. Ráadásul otthon el kell játszanom, hogy mennyire feldobott ez az egy-két nap Debrecenben töltött idő. Ha meg nem játszom el, jön a szokásos “mi történt?” meg “mi a baj?”. Felfordulok ettől. Szívesen elnyomnék a kezemen mégegy cigit, de az (az egyik) baj, hogy a dohányzáshoz már túl józan vagyok. A másik baj, hogy nem szívesen veszek, ha nem kínálnak. Pontosabban NEM veszek. Gondolkozom: üssem ki magam pár Tolvonnal, hogy el tudjak aludni, ha már úgy sincs más dolgom, vagy jól kávézzak be, hogy kibírjam ébren az éjszakát? Ez utóbbival az a baj, hogy ezek az automatás kávék rogyásig vannak cukorral. Na meg apróval működnek, ez nem egy figyelmen kívül hagyandó szempont. Nekem meg van kb. 41 forintom próbában. Az oldschool

melegítőfelsőre szánt pénzem így is elmegy vonatjegyre. Mit meg nem teszek, hogy ittlehessek! Melegítőfelső, Fonográf koncert... Mindenesetre felháborít az a tény, hogy mekkora összeget elkérnek egy olyan létszükségletért, hogy egyik helyről a másikba jussak. Komolyan felháborít!

Kezdem szétülni a seggem. Az a hirtelen gondolatom támadt, hogy bevágom a szunyát, aztán bevillant kicsike agyamba, hogy nem tehetem. Ki kéne bírnom négyig. Szívesen visszanéznék a Burára, megnézném, milyen társalgás zajlott le, miután lecsatlakoztam. Kereseink inkább valami olvasnivalót magamnak. *Termodinamika műszakiaknak*. Hát nem ilyenre gondoltam. *Kísérleti atomfizika*. Ez se jön be. *A relativitáselmélet szemlélete*. Ami azt illeti, alaphelyzetben ezt se venném kézbe, de ez most szükséghelyzet. Belenézek: "A fekete lyuk határán, az abszolút eseményhorizonton a téridő görbülete már olyan nagy, hogy a távozó fény sugar sebessége zérus értékűre csökken le. Ez azt jelenti, hogy a fekete lyukból még a fény sem tud eltávozni, tömeggel bíró anyagi részecske pedig még kevésbé." MIIII???

*Rendszeridő...hiperbolikus...ikerutazás...* száraz, mint a sivatag. Ez nem nekem való. Írással kell eltöltenem a következő közel három órát. Nem olyan sok ez már. Majd elmegyek zuhanyozni, amikor már mindenki alszik. Azzal is elmegy fél óra legalább. Rendkívül jó hasznát venném most az extra kicsi rádiómnak. Kiülnék vele meg füzettel, tollal a dohányzóba, és jól ellennék. Viszont kezd kikészülni a hátam a rengeteg görnyedve üléstől. Hasonfekve kéne írnom, mint otthon, jól is esne, de úgy nincs fény. Ahhoz fel kéne kapcsolnom a kislámpát, ami nem is olyan kicsi, és attól félek, felébreszteném vele Gabót. Marad a görnyedt gerinc. Vagy mégsem. Elég fény van ahhoz, hogy lássak írni. "Elrontod a szemed" Mondaná Anyukám. Vajon tényleg ennyire könnyen rontható a látás? Nem lennék szemüveges. Kontaktlencsés még kevésbé. Talán ilyen dioptria nélküli dizájn szemüveget még hordanék is, de hogy szükségessé váljon, az nekem nem hiányzik. Álmosodom elfelé. De valószínű, hogy ezt az unalom teszi. Nem úgy értem, hogy alapjáraton is elalszom az unalomtól, hanem a biológiai órám alvásra szólít fel, de ebből nem éreznék semmit, ha el tudnám foglalni magam valamivel az íráson kívül.

Szeretném, ha most nyári este lenne 25 fokkal, és szeretnék szabad ég alatt hanyattfeküdni a fűben, és csillagokat nézni. AKAROM! KÖVETELEM! Amióta megszülettem, ilyen követelőző vagyok, ami nem megy el odáig, hogy cselekedetekben is megnyilvánuljon. Érzés szintjén van. Nálam majdnem minden megmarad érzés szintjén, nem jut kifejeződésre a viselkedésben, és ezzel aztán nem tud mit kezdeni a pszichiátria, mert úgy gondolják, hogy amíg nem látszik, addig az nem minősül tünetnek. Ez olyan, mintha a depressziót csak akkor diagnosztizálhatnák, amikor már az illető öngyilkos lett, mert amíg még "csak" gondol rá, addig nem számít tünetnek. Amíg csak az örült készítés volt meg bennem a bulímiásokhoz illő falásokra, amíg csak, a szándék volt meg bennem a hányásra, a büntudatot okozó evés után, addig senki nem mondta, hogy evészavarom van. Ehhez ténylegesen jól fejlett bulímiássá kellett válnom. Basszákmeg!

Már csak két óra van hátra. HAJRÁ ÁLMATLANSÁG! ☺

Éppen takarítom az sms-táramat. Ezt küldte nekem egy ismerősöm:

*“Mint vihar előtti csend, úgy ülsz ágyamon. Lehunyom két szemem, már tudom, nem az én napom. Esőt hozó gomolygó felhő árnyékot vet kertemen, ezer esőcsepp mind célbatalál, záporozzák lelkemet. Jól tudom, még derül fény, borult égre napsugár. Vadrózsát szerettem, féltettem, neveltem. Álmodba ringatom önmagam. Hogy jó veled... Csapdába húz, foglyul ejt, megfertőz téged, ha nem figyelsz. Hiszen elbűvöl, mert elhiszed, hogy szeret téged, hogy jó veled. Kínos percek, a felismerés, hogy becsaptak, hogy nincs remény. De késő már sírni, felesleges, a vihar elmúlt, hát felejtheted.”*

Szép. Huhh... fáradok. Merülök le, mint egy telefon. Most van itt az ideje egy zuhanyzásnak. Hirtelen olyan rohadt kedvem lett megint. Ennyit tud a Tegretol. Tegretol. Hova tol? Tegre?

Azt gondoltam, egy kiadós zuhi majd helyretesz. És láss csodát! Tényleg! Nem utolsó sorban időmúlatásnak se volt rossz. Egy jó 45 percet töltöttem el forró víz alatt. A fáradtság legapróbb jele sem mutatkozik rajtam. Csak hullámokban. De nagyon hirtelen.

\*

Hirtelen rohamokból áll az életem. Ezekből tevődöm össze. Ma már legalább a 28-adik rosszkedvhullám jön rám. Kivételesen ennek most oka van. Egy doboz kék Bondot akartam venni Gabónak, mert a borozgatásaink alkalmával mindig tőle lejmoltam cigit, és most lementem a boltba ezzel a tervemmel, ami mellesleg igen jóleső érzést keltett bennem. *“-csókolom. Egy kék Bondot szeretnék.” “-nincsen!”* NINCSEN??? Ezt pontosan azzal a hangsúllyal mondta, ahogy az anyukák utasítják el kisgyerekeküket csokiigényét. Egy percig még be is vettem ezt a kamudumát, aztán befurakodott az agyamba egy ilyen paranoid nyugtalanító gondolat, miszerint nem nézte ki belőlem a 18-at, ezért nem akart adni dohányárut. Tuti, hogy volt! Emlékszem! De akkor meg kapja be! Ha kiskorúnak néz, mondja meg! Ne csak ezt, hogy “nincsen”!

Kijöttem ide írni a folyosó végére, mert itt mindig ég a villany. Ez az, amire szükségem volt. A sötétség ragacsos masszájában éreztem, fuldoklom. Mintha a sötétség valódi fizikai testet öltene, mintha egy sűrű, fekete ragacsos massa lenne, ami betölti a teret, és eltömi az orrlyukaimat. Éreztem, szabadulnom kell ebből a valamiből, ami foglyul ejtett. Levegőhöz kellett jutnom. Mindezzel párhuzamosan hirtelen zuhanni kezdtem. Először kétségbeesetten kapálóztam ellene, mint a horgon vergődő frissen kifogott hal, aki, ha rájön, hogy nincs esélye, abbahagyja a vergődést, így adtam át magam én is minden porcikámmal a zuhanásnak. Ha már lúd, legyen kövér. Ha nincs kapaszkodó, essek minél mélyebbre! Ha nem alszom még hajnali négykor se, maradjak fent egész éjjel! Ha nincs jég, legyen tűz! Fekete, vagy fehér!

Meginnék most két pohár bort. Többet nem. Azt hiszem, tudom, hogyan tehetném az életet számomra élhetővé: délelőtt kiütöm magam egy csomó kávéval, ezután megennék mondjuk egy melegszenyát, aztán estig éheznék, erre pedig jöhet két pohár vörösbor, ami tökéletesen elveszi az étvágyam, kiiktatja a gátlásaim, és megszabadít az összes negatív gondolatomtól. Így, ezzel a napirenddel jól tudnám érezni magam.

*Helló magány! Nem hiányoztál.* Bizonyos emberektől, meg általában a kapcsolatoktól éppen annyira próbálok megszabadulni, mint magától a magánytól.

23:00. Mi a lónak a patáját csináljak?! Ezt az éjszakát is simán kibírnám ébren, de nem tudom mivel elfoglalni magam itt. Jó hecc ez a nemalvás. Asszem, elüldögélek itt még egy jó ideig, aztán bevágódok a zuhany alá, ahol ismét eltöltök 45 percet, talán többet is, mert hajat is mosok. Jó ez a kóli. Tetszik nekem.

\*

Ezt kezdem unni! Örökös semmittevésre vagyok ítélve? Vagy mi? Mégis mit csinálhatnék idegen vendégként egy kollégiumban, ahol az egyetlen ember, akit ismerek, átadja az életét? Egyetlen társam a füzetem. Meg az internet, meg a kávégép. De még ezekkel sem lehet kitölteni azt a mélységes fekete tátongó űrt, amit a magány, és az unalom okoz. Olyan vagyok, mint egy rab, aki ennek a debreceni kollégiumnak eme kis sötét szobájában arra van ítélve, hogy a monitor képernyőjén váltakozó Jennifer Aniston fotóit bámulja. Vagy mintha azért rendelt volna ide a sors, hogy írásra legyek kényszerítve. És megint csak várni, várni, várni... mindig mindenre várnom kell, heteknek tűnő órákat, éveknek tűnő napokat, egész életnek tűnő hónapokat, meg még többet. Ez a büntetésem. Mit követtem el? Lehet, hogy ez az egész is csak azért alakult így, hogy ebből is tanuljak. Következtetés: soha semmilyen körülmények között ne induljak el fogkefe, a minirádióm, és egy jó könyv nélkül. De lehet, hogy ez is csak az én hülye dilijeim egyike, hogy mindenből következtetéseket vonok le. Ha tényleg igaz ez a reinkarnálósdi, és az, hogy amit nem tanultunk meg az előző életünkben, azt most kell, akkor én valamit nagyon elszúrtam, mert most mintha öt életre való megtapasztalásával lennék megáldva.

Egyébként előbb lementem a boltba valami minimális hamiért, és láttam kék Bondot, szóval tegnap valóban jól gondoltam, hogy csak nem akart adni, mert kiskorúnak nézett. Múltkor is megkérdezte valaki, hogy ugye 16 vagyok. amióta levágtam a hajam, középiskolásnak látszom. De lehet, hogy csak felvettem egy Lolita-stílust. Azt a filmet is imádom. Könyv változatában még nem ismerem. Pedig árulják a Corvinban. Most milyen jól jönne! Otthon kiveszem a könyvtárból, ha a Harakiri még nem lesz bent. De erre is már megint várhatok, ugyanis szombat van. Aggaszt ez a rohadt hazamenés is. Engem mindig minden halálra aggaszt. Az ilyen megszervezendő dolgokat, mint pl. ez a hazautazás, szeretem jó előre biztosan tudni. De valamiért ez nekem soha nem adatik meg. Meg akarok dögleni. Abban reménykedhetek már csak, hogy öt körül jönnek ébreszteni Gabót, hogy dolgozni menjenek, és akkor végre elnavigál a vonathoz. Csak attól félek, hogy az az időpont túl késő lesz, és ha mondjuk várnom kell néhány órát a vonatra, aminek a menetideje szintén néhány óra, akkor még az utolsó Százhalombattára menő vonatomat sem érem el, ami 22:40-kor indul a Déliből, és akkor hogy a fenébe jutok haza? Ráadásul a bérleteim is ma járnak le. Fasz! Gyűlölöm ezt! Ezt a rohadék bizonytalanságot rendkívül nehezen viselem. Semmi nem örli lassabban és kegyetlenebbül az idegeimet, mint ez. Legszívesebben most itt helyben metszeném szét az ereimet. Nem fogok tudni hazamenni, az lesz a vége, és még csak telefonálni sem fogok tudni, hogy jöjjön értem Anyukám kocsival, mert teljesen lemerült a telefonom. **ÉS AKKOR MI AZ ISTEN FASZÁT FOGOK CSINÁLNI???** **A PÁLYAUDVARON CSÖVEZEK, VAGY MI???** Nem tudok jobbat, mint hogy a libabőrös karomat vagdossam pengével! Remélem, ez lenyugtát.

Mert most olyan fokon ideges vagyok és feldúlt, hogy... ezt csak cifrán káromkodva tudnám kifejezni, és még az se lenne elég!

Oké, oké, végre sinen vagyok, mindkét értelemben. Nem volt éppen zökkenőmentes ez a napom se. Szóval a már említett falc után brutális állapotban kivonultam a dohányzóba dohányozni, közben remegtem, mint egy parkinson-kóros, és hagytam, hogy folyjon a vérem. Órákig ültem ott, és két cigi után éreztem, még nem volt elég, de csak két szállal ültem ki, és nem akartam elhagyni a tüntetőleg felvett pozícióm, meg az az igazság, hogy rászokni sem akarok a dohányzásra, pedig igen jó úton haladok felé. Szóval maradtam, közben folytattam a vérem a karomból, így vártam, hogy valaki rámtaláljon, és segítsen. Mindegy, hogyan. Bárhogyan. Hát többen rámtaláltak, mert ebben a lépcsőház-dohányzóban megfordult jónéhány lakó, akinek látniuk kellett a baromi véres karomat, de gondolom, jobbnak látták, ha nem szólnak semmit, és csendben továbbálnak. Mit is tehettek volna? Nem is ismernek csak annyit tudnak, ez az a csaj, akit eddig még nem láttak, és pár napja Gabó szobájából járkál ki-be. Szóval csak ültem ott, elfoglalva a harmadik lépcsőfok kétharmadát. Egy idő után az ideges remegést felváltotta az összetörtség, és az apátia. Aztán az elindulásom pillanatában a szomorúság. Tulajdonképpen bekövetkezett mindannak a sorozata, ami miatt aggódtam. Kezdve azzal, hogy egyedül kellett eltalálnom a vasútállomásra, ami érthetően el lett nekem magyarázva, nem is tűnt bonyolultnak, csak hogy nagy szomorúságomban, sírással küzdve voltam olyan bamba, hogy nem vettem észre a 2-es troliból az állomást, ezért kétségbeesetten szálltam le a végállomáson. Szokás szerint három megkérdezett járókelő után a negyedik tudta végre, hogy hol van, amit keresek, és hogy találom meg. Úgy is tettem, ahogy javasolta, erre már kezdtem megnyugodni, jegy megvan, vágány megvan, minden oké, amikor három perccel a vonatindulás előtt bemondják, hogy *“a vonat csak pójtjeggyel vehető igénybe”*. Bakker! Rövid fél óra alatt másodszor merült fel bennem, hogy vissza kell mennem a debreceni koliba, mert nem érem el az utolsó hazafelé tartó vonatomat. Nem hittem benne, hogy sikerül, de azért megpróbáltam a lehetetlent. Rohanás vissza a pénztárhoz, a lihegéstől nehezen elmakogom mi kell, visszakérdez, naneeee, nekem erre nincs időm. Oké, jegy megvan, rohanás vissza, éppen időben. Hely megkeres, jegy szemügyrevesz, *“65 évnél idősebb utasok számára”* MIIII????? A KU...!!!! Mit adott ez nekem? Ezért fizettem plussz 480 ft-ot? Mi lesz így? Papolni fog a kalauz! Nekem meg nincs több pénzem pójtjegyre! Le fog szállítani! Kurvaélet! Telefonálni se tudok, hogy mentsenek meg, mert az aksi felmondta a szolgálatot, legalábbis a következő tőltségig. Hát ez jó! Jön a kaller. Bennem meg nő a para. Egészen a hányingerig. Milyen jó, hogy nem volt időm elcsábulni semmilyen kajára! *“Köszönöm”* hallom a kalauztól. Ennyi? Hála a jó égnek! Úgy tűnik, most már tényleg megnyugodhatok. Hátradőlök, és élvezem az intercity adta, a társadalom elitebb rétegét szolgáló kényelmet. Amiből én hálísten kilógok kissé hippis ruházatommal, összevagdalt karommal. Körülnézek: három tipikusan sznob külsejű idősödő hölgy vesz körül. Tényleg nagyon tipikusak. Mintha saját maguk karikatúrái lennének. Látnotok kéne. A füzetem lapján két nagy vérfolt éktelenkedik. Hagyom, hogy sokkolja őket a látvány. *“Köszönjük, hogy járatunkat választották.”* Basszátok meg, mi a lófaszt válasszak, ha csak ez van?!

\*

Egy újabb éjszakát virrasztottam át, ismét azért, hogy kezdésre odaérjek a dokimhoz. Mi a rohadt életért mondta nekem múltkor, hogy a Remeron nem hízlal, amikor

világosan bele van írva az ismertetőjébe?! Hogy a fenébe tudott meggyőzni? Szóval most kérek tőle másik antidepressívumot. Hétre megyek, mert akkor még nem papolnak a kartonozónál, hogy nincs aznapra időpontom. Na és, ha nincs? Mi van akkor? Én bajom, nem? Az van, hogy csak tíz nap múlva mehetnék, de ez most sürgős. Mint mindig minden. Mert eddig majdnem mindig időponton kívül mentem hozzá, mert mindig volt valami bajom a gyógyszerrel, aminek megbeszélése nem tűrt halasztást. Most se tűr.

Jók ezek a virrasztások. Egy baj van csak velük: egy ilyen éjjel alatt kávé formájában elfogyasztom a napi kalóriaadagomat. Viszont elolvasok ilyenkor egy fél könyvet. Aktuálisan a Harakirit:

*“Higgyétek el, jobb egy pofon az élettől, mint még tíz oldal tőlem. Cinikus, romlott, vérszomjas ember vagyok, megfertőzött a semmi. Látlak, s hamarosan te is látni fogod magad. Iszonyú lesz.”*

Látom magam, az a baj.

Elég iszonyú.

\*

Úgy tűnik, megint fölöslegesen virrasztottam át egy egész éjjelt, segítséget remélve, naivan. Úgy tűnik, valami országos járvány van a pszichiáterek között, aminek tünete: feltűnően nagy hangsúlyt fektetnek a nyugtatók függőséget kialakító hatására. Mondtam már, hogy szarok rá? Micsoda? Vissza a Floxethez? Ráadásul csak húsz mili? Amikor a hatvanat meg sem éreztem? Ez nem számít? Nekem kezd olyannak tűnni ez az egész, hogy csak azért kapar fel valamit a receptre, hogy gyorsan lerázzon. Mindig sikerül neki. Valami más úton kell beszereznem nyugtatót, vagy altatót, ami megállítja a pörgést. Nézem a Floxetet. Nem váltottam ki a ma felírt receptet, mert az előző (sikertelen) próbálkozásból még maradt másfél dobozzal. Szóval nézem a kis zöld kapszulákat. Meg a nagy, téglaszínű tablettákat, amik Tegretol néven futnak. Miért??? Ez a szó kúszik az agyamba. Mindenre kiterjedően. Miért szednék most húsz milis Floxetet, ha hatvan se volt elég? Miért szedem a Tegretolt is, amikor semmi hatása? Miért nem ad valami hatékonyabbat helyette a dokim? Feladta? Ha ő feladja, miért nem adom fel én is? Végülis az én életem, nekem több jogom van feladni, mint neki. MIÉRT??? Ez a szó kúszik rá az életem minden területére, akár valami polip.

Azt hiszem, meg vagyok mérgezve a Nagy Semmivel. Az agyam bomlik. Nincs, ami összetartsa.

Mellesleg miért érzem magam időnként lázasnak, amikor nem is vagyok?

Miért? Miért? Miért? Miért nem lehet mindenki az enyém? Miért nem lehetek mindenkié? Miért nem szerethet egyszerre mindenki??? Ááá...ordítok, mint egy kisgyerek! **SZERESSETEK!!!** Miért tudok egy pillanat alatt hozzánőni egy-egy emberhez annyira, hogy már a saját részemnek tekintem? Így érthető, ha minden elváláskor úgy érzem, egyik feletem kiszakítják belőlem. Így érthető a fájdalom. DE MIÉRT KELL EZ??? MIÉRT FÁJ ÍGY??? Miért élem meg egy komplett szerelmi

bánatként azt, ha a vártnál alacsonyabb rendű visszajelzést kapok egy szeretett személytől? Késztetést érzek arra, hogy szivenszúrjam magam, ezzel pusztítva el a fájdalmat, ami uralja az egész mellkasom.

\*

El sem hiszem, hogy hajnali négyig tartó olvasás után felébredtem ilyen korán. Délben. Nem tudtam letenni a Harakirit. Az önbizalomhiány és a csökkentértékűség minden művész betegsége vajon? Szívesen elmondanám ennek a srácnak, aki írta, hogy igen, volt értelme, érdekel valakit az írása, mégpedig annyira, hogy éjjel a fáradtságtól való rosszullétet figyelmen kívül hagyva olvastam tovább a könyvét. Szívesen elmondanám neki, ha nem lett volna öngyilkos. És most legszívesebben az összes pszichiáterének és pszichológusának nekiesnék, hogy MIÉRT NEM TUDTÁK MEGGYÓGYÍTANI!!!

Az egész pszichiátria egy nagy szar! Semmit sem tudnak!

Nos, az előbbi pár sort kb. tíz perccel ezelőtt írtam. Hogy ez miért fontos? Csak a kontraszt miatt: **BOLDOG VAGYOK!!! Szárnyalok!!! Repülök!!! ☺ KIADJÁK AZ ÍRÁSOMAT ☺!!!** Ennél jobb dolog nem is jöhetett volna! **MÉGIS VAN ÉRTELME!!!** ☺ Így már nem kell tartanom a kérdéstől: *Mivel foglalkozol?* Így már büszkén rávághatom: **ÍROK!** Író leszek? Vagy síró. Vagy sírásó. Saját sírom ásója.

Eddig tartott határtalan boldogságom. Szóval nem is volt határtalan. Bizonyos időközönként eszembe jut az a bizonyos ügyem. Az ablaktöréses. Ettől legszívesebben helyben legyilkolnám magam. Azért is, hogy ne kínozzon ennek a tudata, meg a rendőrök (meg mittudomén, kik foglalkoznak még ezzel) miatt is, már-csak-azért-is-megmutatom-alapon. Hónapok óta nincs semmi előrelépés. Az én idegrendszerem nem bírja ezt a bizonytalanságot. Örökös bizonytalanságban élek. Itt van példának okáért ez a találkozóm Robival. Azt mondta, pénteken (vagyis ma) este felhív, hogy mikor találkozunk. Fél nyolc van. Mi lesz már? Legyen vagy igen, vagy nem, de ez, hogy egész nap úszom a bizonytalanságban, felőrli az idegeimet. Egyébként a százhalmobattai barátaim mind ilyenek. Egyszer csak egyikőjüktől jön egy telefonhívás, *“itt vagyunk a házad előtt, gyere le.”* Semmi előjel, vagy ilyesmi. Ilyenkor persze, hogy várniuk kell rám fél órát, mire utcaképesre hozom magam. De még ha csak ez lenne a baj! Mondom, szétforgácsol ez a bizonytalanság. Egyetlen fix pont nincs az életemben. Kezdek beletörödni, hogy ma se megyek sehova. Hát igen: most jött a letaglózó sms. Ma se megyek sehova ☹. A sorsom által kirótt itthoni börtönbüntetésemet töltöm, már mióta. Elszakadtam a külvilágtól. Mondhatni hospitalizálódtam, itthon. Egy hatalmas fekete vastag fal választ el a külvilágtól. A nyárból semmit nem érzékelek. Semminek nincs értelme így: az új farmernacimnak, az orrpiercingemnek, a jó hírnek, hogy megjelenik a naplóm... kinek újságoljam el?

Kinek éljek?

Mit mondtam az előbb? “Barátaim”? Barátnak lehet nevezni azokat az ismerősöket, akik csak akkor kerítenek elő a szekrény aljáról engem, amikor épp párkapcsolati válságban vannak? Legalább szemetesládának jó vagyok. Nekem mikor lesz egy ilyen szemetesládám? Barátokat akarok! Kézzelfoghatókat! Ilyenkor, amikor

kontaktushiányom van, mindig rámjön a visszamennéktündérhegyre-dolgom. Ott sosincs egyedül az ember. Elkeseredéssel tölt el annak a tudata, hogy ugyanott tartok, mint tavaly ilyenkor. Talán csak annyival vagyok előrébb, hogy már nem hiszek az orvosok és gyógyszerek megváltó erejében. Saját magamban mégkevésbé. Emiatt hagytam ott a legutolsó sulimat, és a következőbe már bele se kezdek szintén emiatt. Képtelen vagyok elhinni hogy *én* összerakjak egy komplett nyeret. Pedig milyen szépen elképzeltem, hogy majd viszek egyet ajándékba annak a palinak, akinél múlt nyáron kellett volna dolgoznom a gyerektáborban, ehelyett eltörtem egy nyeret és elszakítottam egy vezetőszarat.

Jó, mi? Persze nem szándékosan.

\*

Múltkor, amikor kiborultam a Nap utcában, és beszélgetett velem az asszisztens, elmondtam neki az éppen aktuális (és állandó) problémámat, miszerint nincsenek barátaim. Erre ezt a választ adta: *“Pedig Százhalombatta nagy város.”* Te jó atyaúristen! Most mondjátok meg nekem, a város nagysága hogy van összefüggésben az ember barátainak számával? Még ha talán valami kisebb faluban laknék, több barátom lenne, mert egy olyan helyen mindenki ismeri egymást. Azért mégsem fogok kiállni az utcára és elkiabálni magam: *“Hé emberek!!! Legyetek a barátaim!!!”*

Túl vagyok a mai nyolcadik kávémon. Kellemes drog ez nekem. Van úgy, hogy már csak unalomból iszom. Meg a fogyókúrák szerves része (kéne, hogy legyen.)

\*

Hjahj... ennyire vagyok most képes. Sóhajtozni. Megöl az unalom. Persze, most tuti felhördülnek néhányan, hogy húdekurvajónekem, amiért még erre is van időm. Egy fenét! Lenne mit csinálnom, de semmi nem visz rá. Nincs hozzá erőm. Fáradt vagyok, csak tudnám, mitől. *“Álmodd, hogy nincs már szerelem, és te leszel az én emberem, reméld, hogy segít a józan ész, a szívedért eljön majd a szívsebész.”* Ákost hallgatok. Hol is tartottam? Ja igen. Le akartam jegyezni a tegnapi álmomat: halottan feküdtem egy boncasztalon, de érzékeltem a külvilágot, éppúgy, mintha élnék. Aztán megszólaltam, mondtam a körülöttem állóknak, akik szintén halottak voltak, hogy nehogy már felboncoljanak, hiszen még élek. Erre közölték velem, olyan megnyugtató stílusban, hogy ne aggódjak, halott vagyok. Oké, gondoltam, akkor minden rendben. Megkérdeztem, fáj-e a boncolás. Mondták, persze, hogy fáj. Ekkor megpróbáltam lebeszélni őket erről. Ezután egy szimpatikusnak tűnő, szintén halott huszonéves csávó elvitt sétálni, közben szorgosan próbáltam lebeszélni a boncolásról, úgy tűnt, sikerrel, mert kaptam haladékokat huszonnégy éves koromig. Ennyi. Szeretek álmomban meghalni.

Megnyugtató.

*“...ha szeretni akarsz, nincsen késő...”* Ákos szerint. De. mindenhez késő van. Mindenről lekéstem. Százéves vagyok. Egy százéves, aki hároméves akar lenni, hogy feltétlen szeretetet kapjon. *“Szeress vagy vess meg, én birtokba veszek”* Pontosan ezt csinálom. Birtokba veszek. Úgyhogy vigyázzatok! Mindenkit birtokba veszek, aki

törődik velem! Veszélyes vagyok. Érzelmi atombomba. Valószínűleg azért irtottam ki mindenkit magam körül, mert már felrobbantam párszor. Vagy eleve félnek tőlem. A robbanástól. Szomorú. Most van itt az ideje egy jó falcolásnak. Egy gond van ezzel: utálok, ha Anyukám meglátja. Szóval csak akkor szoktam, ha nincs itthon. Csak nehogy azt higgye, azért csinálom, mert elmegy. Sokmindenért csinálom. Többfunkciós dolog ez. Eltereli a figyelmet a belső fájdalomról, dühről, láthatóvá, kézzelfoghatóvá tehetem a szenvedésemet, büntetem magam, lázadok..., az élet ellen, a rendszer ellen, saját magam ellen.

Bögök. Amennyire tavaly párkapcsolatundorom volt, most annyira hiányzik. Csak az a baj, hogy nem hagyományos értelemben. Az a baj, hogy szexundorom van. Már ha a tv-ben látok valami nyalós-falós jelenetet, már attól elhánynám magam. Márpedig ezt nem tudom elkerülni sehogy, ha társat akarok. Az a baj, hogy az apakomplexusom jelentős szerepet játszik a párválasztásomban, ezért minden pasira képes vagyok rákattanni, aki törődik velem. Bögök.

\*

Próbálok valami lezárásfélét összekaparni. Ez már a suliban is nehezen ment. Le szeretném zárni a naplóm ezen szakaszát. Nem mintha az életemben is lezárult volna egy szakasz, bár jó végszó lenne egy öngyilkos. Csak arról van szó, hogy szeretném, ha kinézne valahogy, ne legyen olyan befejezetlen.

Habár, miért ne? Legyen, ha már én is az vagyok...

\*\*\*



- vège -

**Borító:**



Arts Factor Design Stúdió



www.cyberbooks.hu

**ISBN 963 9583 40 5**



*Ez az e-book a mű szerzője által korrektúrázott kéziratból készült.  
A kiadó nem vállal felelősséget a tartalomért, sem az esetleges helyesírási, nyelvhelyességi, s egyéb hibákért!*