

BORISZ BERG



# Macskabajusz

## Bipoláris blues

 Publio

**Macskabajusz**

*Bipoláris blues*

Borisz Berg

2015

Publio kiadó

Minden jog fenntartva!

# WARNING!

*A könyv összes szereplője és történése az agyam és a lelkem műve. Bárminemű hasonlóság, egyezés valaha volt és jelenleg élő vagy halott személyekkel és történetekkel kizárólag véletlenül lehetséges.*

*A kötet nem minősül sem orvosi-, sem egyéb hivatalos szakkönyvnek, illetve nem felel meg szakorvosi kezelésnek sem. A regény pusztán egy szubjektív történetet mesél el.*

*Igaz élettörténet alapján.*

*Ajánlom ezt a kötetet minden bipoláris depressziós és/vagy borderline harcosnak,  
akik hihetetlen erővel küzdenek minden egyes nap  
a zavarok gyilkos kilengéseivel -  
„csak” azért, hogy boldogabbak lehessenek,  
hogy életük élhetőbb legyen.  
Ajánlom a betegek orvosainak,  
hozzátartozóinak, barátainak is,  
és üzenem:  
le a kalappal előttük,  
hogy így vigyáznak ránk.*

*Családomnak, és azoknak a barátaimnak, akiket  
(még?) nem sikerült halálra rémítenem  
a hullámvasutazásaimmal,  
a „zseniálisan felülmúlhatatlan” ötleteimmel,*

**váratlan kirohanásaimmal, és  
az azokat követő sűrű bocsánatkéregetéseimmal.**

**Remélem, lesz időm meghálálni nekik,  
hogy elfogadnak, szeretnek.**

**Ne haragudjatok rám, kérlek...  
Útban van az életem.**

# BETEGTÁJÉKOZTATÓ

A Macskabajusz teljességgel személyes írás, amely a bipoláris affektív zavarral- és a borderline személyiségzavarral való együttélésről-, illetve a jellegzetes tünetekről, a lehetséges túlélési módszerekről, a betegségek megéléséről szól.

Mivel személyes élményeken alapul, teljesen egyedi, a benne leírtak nem helyettesítik általánosan a pszichiátriai kezelést, nem alkalmasak diagnózis felállítására, a könyv „mindössze” szubjektív bemutatóként szolgál: például mit (is) tehetünk, ha túl akarjuk élni magunkat? Vagy mit tegyenek a mi kedvenc hozzátartozóink. Vagy a kedves hozzánk tartozók. (Ki hova járt iskolába.)

Mindazonáltal fontos, hogy amennyiben valaki a Kedves Olvasók közül úgy érzi, hasonló problémákkal küzd, a lehető leggyorsabban látogasson el egy megfelelő szakrendelésre (pszichiáter, pszichológus)! Inkább nevezzék ugyanis (szerintem) hipochondernek, minthogy ügyesen elvérezzen egy „bipoláris és/vagy borderline-os stresszkezelés” alkalmával, vagy esetleg fűlig eufóriásan olyan idióta helyzetbe hozza magát, ami miatt még kilencvenkét éves korában is ég majd az arca. Bár ha azt a kort megéri, az már elég szép teljesítmény, ugyanis ezeknél a betegségeknél sajnos elég magas a befejezett öngyilkosságok száma - (ez milyen hülyeség már... van befejezetlen is? akkor az ember csak félig vérzik el/alszik- vagy ájul el/hal meg?).

## Terápiás dózis:

Kinek-kinek egyéni tűrőképessége, -zavara vagy aktuális állapota szerint.

Amennyiben az orvos másképpen nem rendel, szokásos napi adagja:

*Mániás időszakban:* egy fejezet (ilyen léptékben van idő elolvasni - megemészteni - átgondolni - összevetni a saját élettél-nyugodtan elaludni - ha éppen nem alvászavaros/van gyógyszere, ami altatja).

*Depressziós időszakban:* három sor (semmi baj, az is valami!).

*Kevert fázisban:* két fejezet (az aurea mediocritas szellemében).

*Borderline:* egyéni döntés alapján... (mármint ahogy gondoljuk, hogy gondolnunk kell...)

**Jó olvasást és javulást/kevesebb szenvedést kívánok!**

# Bipoláris zavar

***„A bipoláris zavar (bipolar disorder (BD)) - úgy is ismert, mint mániás depresszió (manic depression (MD)) - pszichiátriai kórkép, utalva a mánia (vagy hipománia, vagy kevert fázis) és a klinikai depresszió (...) váltakozásaira, egy hosszabb időtartamon keresztül.”***

***(Forrás: [http://hu.wikipedia.org/wiki/Bipol%C3%A1ris\\_zavar](http://hu.wikipedia.org/wiki/Bipol%C3%A1ris_zavar))***

# Borderline személyiségzavar

***„A borderline személyiségzavar (Borderline Personality Disorder - BPD) főként a hangulat szélsőséges ingadozásával, önkárosító tünetekkel és kínzó érzelmi állapotokkal járó tünetegyüttes, valamint a személyközi kapcsolatok és az énkép/én-identitás instabilitásával jellemezhető súlyos személyiségzavar, mely főként a neurózisokra és a szociális fóbiára, leggyakrabban a depresszióra, a mániás depresszióra, időnként pszichózisra, valamint ritkán, kisebb mértékben a pszichopátiára emlékeztető (bár mindezeknél enyhébb formában megjelenő) tünetek szélsőséges módon változékony megjelenéséből áll, mely állapotok normál állapotokkal váltakozhatnak.”***

***(Forrás: [http://hu.wikipedia.org/wiki/Borderline\\_szem%C3%A9lyis%C3%A9gzavar](http://hu.wikipedia.org/wiki/Borderline_szem%C3%A9lyis%C3%A9gzavar))***



## **„Drága Szeretteim!**

***Az elmúlt időszakban észrevettétek, és többször is szóltatok, hogy valami nagyon nincsen rendben velem. Én persze tagadtam, mert nem akartam, hogy aggódjatok, de ettől még igazatok volt. Tényleg szarul vagyok. Összecsapott az a rengeteg fájdalom, ami körülöttem - és bennem - fortyogott, és nincs már erőm szembeszállni az árnyakkal. Halálosan elfáradtam.***

***Megpróbáltam mindent, amit lehetett, higgyétek el - ameddig csak bírtam, erőm legvégső határáig dacoltam ezzel a sötét ürességgel. De nem sikerült kirángatnom magam belőle.***

***Istentelenül magányosnak érzem magam. El sem tudom mondani, mennyire. Már kifesteni, vagy kiordítani sem vagyok képes, annyira belém ivódott. Tudom, hogy ti mindig itt voltatok velem, és úgy szerettek, ahogy vagyok, ezért sosem voltam egyedül. Ezzel teljesen tisztában vagyok. De azt is be kell látnotok, hogy ez az állapot, amiben élek, amivel harcolok, egyszerűen nem hagy más választást, mint azt, hogy amíg lehet, emelt fővel ki tudjak keveredni belőle.***

***Nem a ti hibátok ez az egész. Egyszerűen ilyen vagyok, ilyenek születtem. Lehet, hogy tényleg túl érzékeny vagyok, meg gyenge, és elmebeteg is, ahogy sokan gondolják rólam.***

***Isten a tanúm, igyekeztem mássá válni. Nem ment. Később ezért a sikertelenségért hálát adtam. Megtanultam: nagyon fontos, hogy elfogadjuk egymást olyannak, amilyen, és ne akarjuk a másikat a saját képünkre formálni. Azt már megtette helyettünk Isten (vagy Allah, Buddha, kinek ki), és kik vagyunk mi Hozzá képest?***

***Elnéztem, ha az emberek megjegyzéseket tettek rám, ha beszólogattak, csak mert „jót akartak”. Persze nem lett jobb. Sőt. Azt sem értem, milyen alapon gondolták, hogy ezt megtehetik anélkül, hogy megkértem volna rá őket. A kéretlen „tanácsokra” meg emlékeztek, mit szoktam mondani, ugye? Igen, azt...***

***Ugye elhiszitek mindezt nekem?***

***Bízzatok bennem, én megleszek egyedül is. Könnyebb lesz, ha abban a tudatban élhetek, hogy legalább ezt - a velem járó - terhet sikerült levennem a vállatokról. Úgyis van pont elég nyűg, amin az embernek aggódnia kell, a mi családuknak meg még ehhez képest is bőven kijutott. Kötelességem, hogy ha tudok, segítek, és én másképpen nem tudok. Hiszen még arra sem vagyok képes, hogy érthetően elmondjam, mit érzek, mi fáj, mitől kínszenvedés és harc minden napom...***

***Ne haragudjatok rám! És ne szomorkodjatok, mindig veletek leszek - a szívetekben, a lelketekben... És ha rosszkodtok, akkor az álmaitokban is...***

**Nagyon szeretlek benneteket...**

**...Ez lehetne a végszóm.**

**Ha öngyilkos típus lennék, ami nem vagyok.**

**Csak nagyon ritkán.**

**Na jó, nem „nagyon” ritkán, csak „sima” ritkán. Esetleg kicsit gyakrabban.**

**De annál semmiképpen sem többször. Mindig csak annyira, amennyire a bipoláris- vagy a borderline személyiségzavarom megköveteli. Vagy ezek koprodukcióban. Merthogy nekem ilyenek (is) vannak. Na ki a király? Ráadásul utóbbit nem is olyan régen tudom biztosra (addig csak sejtettem), így most szükségem van még némi időre, hogy megemésszem, ami nyilván menni fog, merthogy ügyes vagyok, okos és gyönyörű. Meg rutinos. A - lánykori nevén - mániás depresszió ugyanis már éppen eléggé megedzett, hogy egy incifinci borderline kifoghasson rajtam. Olyannyira nem tud, hogy már a szemöldököm sem rebben, ha nyomat valami igazán váratlant, csak elnézően mosolygok, mint hivatástudó anya a hülye gyerekére, mikor az huszadszorra döfi le százaz szöggel a konnektort. Ezidőtájt egyébként pont mániás (vagy kevert?) korszakomat élem, így sziklaszilárd meggyőződésem: én vagyok a legmegfelelőbb személy arra, hogy a mazzi bipolárisokat - és/vagy bordereket - kiokosítsam mókás életünk mindennapi szenvedéseinek adekvát (látod-látod?) kezeléséről. Amit ezennel meg is kezdek.**

**Szolgáljon tehát e kötet a túlélés fortélyainak gyűjteményeként!**

**(Vagy legalább egy elmeroggyant mementójául...)**

**Kedves Olvasóm!**

**Az eddigiek alapján már kaptál egy halvány képet arról, hogy mit is tartasz a kezvedben. (Könyvet.) Nem, ne gondold, hogy tudod, mi vár rád. Sejtésed sincs, hidd el. Nekem is csak a szám nagy (meg most éppen az egóm is, de az gyorsan elmúlik majd, csak figyeld).**

Írásom saját zöldfülűségem idejét mutatja be, amikor még tényleg csak szoktam az említett betegségeket (állapotokat), és eléggé meggyűlt a bajom a tünetek felismerésével - kiválogatásával - kezelésével. (Persze kit akarok átvágni: még most is szokom... Legfeljebb az változott a kezdetekhez képest, hogy már nem rémülök meg annyira. Kivéve, amikor teljesen kimerült vagyok, mert akkor állandóan rémálmaim vannak, és az azért nem segít a kiegyensúlyozottság elérésében, ha őszinték akarunk lenni.) Álmodom, hogy segítsek - nagyon optimista vagyok - hasonló helyzetben levő sorstársaimnak, szűkebb és tágabb környezetüknek (nem, nem csak nekünk rossz, hanem nekik is) e nem mindennapi helyzet feldolgozásában - megélésében - felfogásában. Meg persze akkor már magamnak is segítő kezet nyújtok - jól kiírom magamból a felgyülemlett kaksit.

A kötetben személyes történetemet (hol rendezői változatban, hol erősen szerkesztett verzióban...) találod, ami emiatt itt-ott kissé (...) töredezettnek és/vagy logikátlanak tűnhet. Ez annak tudható be, hogy - mint ahogy te is érezheted - az életünk gyakorlatilag egy helyeske hullámvasút, amely két célállomása a „borzasztóan nagyon jó” és a „rettenetesen nagyon szar”. Erre mi akár naponta többször is ügyesen felülünk, oszt vagy jól érezzük magunkat, vagy leesünk, és jól beverjük a buksinkat, mert valaki már megint túl közel állította fel a hintát a szomszéd mamutfenyőhöz... Esetenként persze, ha jók vagyunk, és a szerencsénk is ránk talál, beiktatható egy benzinkutas-pisilős megálló a „közepes” nevű vonalban - csak úgy, pihenésképpen. (Másképpen ez nem bírható.)

Összefoglalva mindez annyit jelent, hogy mániás szakaszban azért nem bírtam írni, mert nem értem rá, depressziósban azért nem, mert nem volt kedvem/erőm, kevertben pedig lefoglalt, hogy eldöntsem: most akkor éppen merre vagyok arccal.

Ja, és hogy még ennél is jobban összezavarjalak, alkalmanként talán kapsz egyet-egyét „lírai műalkotásaim” közül is, amelyek kezdő- és rutinos korszakom (szörny)szülöttei. Sőt, ha nem vigyázol, mellékelek festményt is... Grafikát... Fotót... Ezt még eldöntöm. (Lehet, hogy megmenekülsz.)

Akkor akár kezddhetjük is.

# **ELSŐ RÉSZ, amelyben végre kiderül, hogy miért is olyan rohadt nehéz az élet**

*Hangoló:*

*Boris Kovac - The last Waltz in Budapest*

*Puskacsőbe tűzött szál virág-derengés*

**(1)**

**Idegbajt kapok.**

**Most jövök a terapeutámtól, és kiderült: nálam nem biztos, hogy jó az, ha nagyon boldog vagyok, nagyokat röhögök, pörgök, gyakorlatilag egyfolytában vigyorgok. Sőt.**

**De akár kezdhethném az elején is, hogy esetleg logikát is használjak, ha már.**

**Előzőleg ott hagytam abba életem krónikáját, hogy depressziós vagyok, de mivel ezzel együtt roppant erős is, elöntöttem a flow-t, és én lettem maga az Őserejű Pozitivitás. Kinyilatkoztattam, hogy érezhetően jobban vagyok, és ezer álmom, vágyam, céloom, feladatam, tervem van, amiket most aztán jól véghez is viszek. Vagy még nyolc és fél perccel ezelőtt. Íme, a lehetőség, kedves depressziós polgártársak - lám, nekem is sikerült kijönnöm a lelkem legaljából, úgyhogy ne adjátok fel, vegyetek szépen példát rólam. Olvassatok, keressetek, írjatok, jelezzetek, és én már hopp, pattanok, segítek. (Figyeled, mekkora lett az önbizalmam? Alig fér el az egóm mellett...)**