

Oravecz Lizanka – Orosz Ildikó

# LIZANKA

Egy autista lány története a bezártságtól  
a teljes élet felé

Oravecz Lizanka - Orosz Ildikó:  
*Lizanka - Egy autista lány története a bezártságtól a teljes élet felé*  
© Oravecz Lizanka - Orosz Ildikó, 2017

Szerkesztette: Greff András

Lektorálta: Kanizsai-Nagy Ildikó

Borító: Lobotworks  
Borítófotó: Cs. Nagy Rozi

Fotómelléklet: 1–8., 12–16. o.: Oravecz Lizanka; 9. o.: Csooszó Gabriella;  
10-11. o.: Cs. Nagy Rozi

HVG Könyvek  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-458-2

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017  
Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.  
Felelős vezető: György Géza

# Tartalom

HELLÓ, VILÁG!	7
Ferrari behúzott kézifékkal	11
Lizanka: Néhány tény és tévhit az Asperger-szindrómáról	18
Megint krumplis káposzta	21
Marika néni, lemaradt egy vessző	38
Magát már kiírtuk az állományból	52
Lizanka szerint az autizmus	70
Boci, boci tarka	71
Lizanka: Autista „hiszti”	81
Hogyhogy nem rohansz el?	88
Önbizalom apró kövecskéből	101
Autista vagyok	105
Lizanka: Mesterséges Érzelmi Intelligencia	116

Pasi receptre	119
Lizanka: A párom autista – szerintem	128
AD(H)D hozzá az egyetemhez!	133
Tetovált lány	147
<b>MÁSOK, MÁSKÉPP, UGYANARRÓL</b>	<b>153</b>
„Sokszor úgy éreztem, hogy ellenségnek tekintenek” – Orosz Ildikó interjúja Sólyom Istvánné Évával, Lizanka édesanyjával	155
Az emberi kapcsolatok algoritmusa – Orosz Ildikó interjúja Kanizsai-Nagy Ildikó és dr. Stefanik Krisztina autizmus-szakértőkkel	176
<b>FÜGGELÉK</b>	<b>195</b>
Autizmus – Kihez forduljunk?	197
Névtelenül, ingyen hívható lelkielősegély- telefonszolgálatok	206

HELLÓ, VILÁG!

Ami itt következik, nem kitalált történet. Bárminemű hasonlóság élt vagy élő személyekkel sem a véletlen műve. Néhány helyen megváltoztattuk a neveket, a helyszíneket, tiszteletben tartva a személyiségi jogokat.

Minden, ami velem történt, akár veled, a barátnőddel, anyukáddal, lányoddal, unokahúgoddal stb. is megtörténhetett volna.

Remélem, nem így történt. Őszintén kívánom, hogy számodra ez „csak egy történet” legyen, újabb variációja a sokszínű emberi sorsoknak. Akik pedig hozzám hasonlóan megküzdöttek ilyen helyzetekkel, azoknak minden elismerésem! És főként elismerés, tisztelet és szeretet illeti azokat, akik végigjárták velünk, mellettünk ezt az egészet.

Azoknak is hálával tartozom, akik nem maradtak mellettem – igazatok volt, komolyan mondom! Saját határaink felismerése és tiszteletben tartása a kiegyensúlyozottság egyik kulcsa. Mindenkitől és mindenből tanultam. Nem az lennék ma, aki vagyok, ha csak egyetlen perc is másképp alakult volna az életemben. Nem tudom, ki lennék, vagy lennék-e egyáltalán.

Köszönet. Ezt a részt szokták többnyire átugrani az olvasók. Én sem fogok betűrendes listát írni, mert újabb könyvet tenne ki. Rengeteg fontos szereplőt említhettem volna még az életemből: családom külön nem említett tagjait, fogadott nővéremet, régi és jelenlegi barátaimat, tanárait, orvosaimat; ismerősöket és idegeneket, akik egy-egy szóval, mondattal továbbblendítettek. Köszönöm nektek!

*Oravecز Lizanka*

## Ferrari behúzott kézifékkal

Ezt a könyvet már rég megírtam volna, ha meg lehetne írni egy életrajzot bináris kódokban. Így:

```
01011110010110010111000110100010100001011111011100  
0001101110101011011001100011011000101010
```

De így nem nagyon érthető, ugye? A számítógépes világban ott-honosan mozgok, és kellően nyugodt körülmények közt a sok beszéd sem esik nehezemre. De a könyvírás egészen más műfaj, amelynek nem ismerem a szabályait. Azt vallom, hogy mindenki csinálja azt, amihez ért. Ezért semmiképpen nem akartam volna egyedül megírni ezt a könyvet.

• • •

2015. november 18-án kaptam kézhez az Autizmus Alapítvány Ambulancia szakvéleményét, amelyben egyebek mellett ez áll:

A részletes kórelőzmény, valamint jelen vizsgálataink, illetve a szülői interjúk alapján Oravecz Lizankánál – kora gyermekkortól igazolhatóan – átlag feletti intellektus mellett minőségi eltérés azono-

sítható a reciprok szociális interakciók, a kommunikáció, valamint a rugalmas viselkedésszervezés területén.

A kétszemélyes helyzetben jól kompenzált tüneti kép ellenére a páciens számára komoly nehézséget jelent a társas-kommunikációs helyzetek megértése, más emberek szándékainak helyes értelmezése, saját érdekeinek hatékony képviselése, problémahelyzetek önálló és rugalmas kezelése. Mindez korlátozza általános életvitelében és munkavégzésében is.

**Diagnózis:** autizmus spektrum zavar, F84

*Vélemény:* A részletes kórelőzmény, valamint jelen vizsgálataink, illetve a szülői interjúk alapján Oravecz Lizánaknál — korai gyermekkorától igazolhatóan — átlag feletti intellektus mellett minőségi eltérés azonosítható a reciprok szociális interakciók, a kommunikáció, valamint a rugalmas viselkedésszervezés területén.

A kétszemélyes helyzetben jól kompenzált tüneti kép ellenére a páciens számára komoly nehézséget jelent a társas-kommunikációs helyzetek megértése, más emberek szándékainak helyes értelmezése, saját érdekeinek hatékony képviselése, problémahelyzetek önálló és rugalmas kezelése. Mindez korlátozza általános életvitelében és munkavégzésében is.


*Diagnózis:* autizmus spektrum zavar, F84

*Javaslat:*


Vizsgálataink tapasztalatait a pácienssel megvitattuk. Javasoljuk rendszeres, autizmus-specifikus pszichoterápiás támogatását.

Továbbra is szívesen állunk a pácienssel és családjával rendelkezésére, szükség esetén várjuk jelentkezésüket ambulanciánkon.

Budapest, 2015. november 18.

  
Dr. Balázs Anna,  
gyermek- és ifjúságpszicháter



  
Kanizsai-Nagy Hedvika  
klinikai szakpszichológus

ALIZAVÉRTSÜG ALAPÍTVÁNY AMBULANCIA  
Gyermek- és Ifjúságpszichológiai Ambulancia  
1089 Budapest, Deák u. 21.  
Tel./fax: 334-1123  
Levél cím: 1426 Bp. pf.: 68.

34 éves voltam ekkor. Sokszor kérdeztem magamtól a megelőző három évtizedben, hogy mi a baj velem? Miért lógok ki mindig a sorból? Miért szorongok állandóan?



Életemet végigkísérte az érzés, mintha lenne egy Ferrarim, de folyamatosan behúzott kézifékkal próbálnék haladni. Hogy többre lennék képes, de mégsem sikerül. Valami akadályoz. Nehezen jutok előre, sokat hibázom a tanulásban, a munkámban. És nehezen boldogulok, sokat hibázom az emberekkel kapcsolatban is.

Mire az autizmus diagnózist elém tárta az élet, már annyi munkát fektettem a saját fejlődésembe, hogy viszonylag stabil volt az önértékelésem. Korábban hosszú éveken át félrediaosztizáltak, félrekezeltek.

Mire a fenti szakvéleményt megkaptam, már elfogadtam, hogy nekem ezzel a szorongással együtt kell élnem, és megtanultam stratégiákat kialakítani a csökkentésére. Eljutottam oda, hogy működni tudtam a hétköznapiakban, ugyanakkor tele voltam kérdésekkel. A diagnózis felszabadított, olyan pluszmegértést adott, amelytől még inkább egyensúlyba kerültem magammal.

Ezt követően az autizmus az egyik legfontosabb érdeklődési területemmé vált, és új célokat adott. Mi, autisták hajlamosak vagyunk egy-egy témát a végtelenségig pörgetni. Lehet közlekedés, sminktippek, menetrendek, dinoszauruszok, csillámpónik, informatika vagy sok minden más. Nekem az informatika mellett az autizmus lett a speciális érdeklődési területem. Beleástam magam a tanulmányokba, cikkekbe, kapcsolatba léptem ismert hazai szakemberekkel, bekapcsolódtam az érdekvédelembe. Tájékoztató videókat készítünk a szintén felnőttként diagnosztizált Fekete Gy. Viktorral az autistavagyok.hu oldalon, és tájékoztató előadásokra, nyilvános beszélgetésekre járunk.

Az autizmussal kapcsolatban sokáig tartotta magát az elképzelés, hogy kizárólag a fiúkat érinti. Tényleg többségben vannak a fiúk/férfiak: régebbi vélemény szerint négyszer, ma úgy gondolják, inkább csak két-háromszor annyian, mint a lányok. A lányok és nők helyzete épp ezért sokáig árnyékban maradt, csak a súlyosan érintettek állapotát ismerték fel.

Az én történetem nagyon jellegzetes a mai, 25 év feletti autista nők körében. Kamaszkoromtól mindenfélével kezeltek. A fővonal a borderline személyiségzavar volt, de szerepelt az előtörténetemben skizoaffektív zavar, depresszió, pánikbetegség, alkalmazkodási zavar és anorexia nervosa is. Mindez akkor és ott keresztmetszetileg akár stimmelhetett is volna, de hosszmetsetileg nem adott magyarázatot a háttérben húzódó okokra. Az autizmus egy idegrendszeri fejlődési zavar: *másképp van huzalozva az agyam*. Ezt egy pusztán beszélgetéses pszichoterápia, a relaxáció, a gyógyszer vagy más módszer nem tudja helyretenni.

Ahhoz tudnám hasonlítani ezt az állapotot, hogy ha az átlagember fejében Windows operációs rendszer fut, akkor az autistákéban Linux. Így születünk, és így is halunk meg. De hogy mi van a kettő közt, milyen élet, az nagyon nem mindegy.

Az én életem 22 éves koromig igen zűrösen alakult. Úgy hívom azt az időszakot, hogy „a sötét középkor”. Szeretném, ha minél kevesebb embernek kellene keresztülmennie ilyen vagy ehhez hasonló sötét időszakon. Ha minél több érintett felnőtt és család jutna megfelelő diagnózishoz és terápiához. Akkor is, ha nő.

Amikor 2012-ben, akkor még csak informális beszélgetés keretében, először vetette fel nálam egy szakértő az autizmus lehetőségét, akkori pszichiáterem kapásból lehülyézte. Közölte, hogy nem lehetek autista, mert:

- 1.) nőből vagyok;
- 2.) az autistákat a vidéki buszsofőr is felismeri, olyan furcsán viselkednek;
- 3.) ő erről 1994-ben azt tanulta az egyetemen, hogy...

Elnézést, szoltam közbe, azóta eltelt közel húsz év.

A nem megfelelő diagnózis és terápia hatalmas károkat tud okozni, hiába jó szándékú az orvos. Ma már jobb a helyzet, jó eséllyel

egy lány is időben megkaphatja a helyes diagnózist és az ennek megfelelő fejlesztést, támogatást, ami óriási javulást eredményezhet az életminőségében.



Az autizmusról mindenki hallott már, de még ma is rengeteg a félreértés. Az egyik téves elképzelés szerint az autisták önállósra és kommunikációra képtelen, értelmileg sérült „szobanövények”. A másik sztereotípiája szerint különc zsenik, olyanok, mint az *Esőember* vagy az *Agymenők* tévésorozat főhőse.

Sokan ismerik Dustin Hoffman alakítását, de kevesen tudják, hogy Kim Peeknek, a valóságos személynek, akiről az *Esőember* főszereplőjét mintázták, nem volt autizmus diagnózisa. Savantszindrómás volt, amely állapotnál bizonyos részképességek átlagon felül működhetnek, más készségek azonban sérültek.\*

Szintén népszerű az *Agymenők* vígjátéksorozat. Főhőse, Sheldon Cooper elméleti fizikus, szakterülete a húrelmélet, de minden másban is szuperokos. Ugyanakkor a hétköznapi helyzetekben teljesen elveszett. Nincs kimondva, de Sheldon az autizmusban enyhébben érintett „Asperger-szindrómás zseni” tipikus alakja. Mind az *Esőember*, mind az *Agymenők* téves mítoszt erősít, hiszen az autisták többsége egyáltalán nem zseni. (Mellesleg, ki nem állhatom az *Agymenők* képviselte aláfestős-röhögős műfajt. Az egyetlen kivétel a *Csengetett, Mylord?*.)

\* A savantszindrómával élő embereknél egyes részképességek (általában bizonyos adatok/információk kivételesen magas szintű mechanikus memorizálása és visszaadása) kiemelkednek, míg más területek súlyosan sérültek, így a személyek gyakran folyamatos támogatást igényelnek napi életvitelükben. A szigetszerűen kiemelkedő savantképeségek jelenléte nem feltétlenül jár együtt autizmussal, és csak nagyon kis százalékban jelenik meg autizmussal élő emberek esetében. (*A Lektor*)

Ma már tudjuk, hogy ha valaki képes szavakkal kommunikálni, belenézni a másik ember szemébe, vagy elvégezni egy iskolát – még lehet autista. A szakemberek ma már *autizmus spektrum zavarról* beszélnek, ami kifejezi, hogy ez egy összetett tüneti kép, amely sokféle formát ölthet, de a mélyén ugyanaz a másfajta idegrendszeri működés húzódik. Ezen belül az Asperger-szindróma\* elnevezést általában akkor használják, amikor az autizmus átlagos vagy a feletti intelligenciával és jó nyelvi képességekkel társul. Bár szakmai szempontból az Asperger-szindróma az autizmus spektrum része, az aspergeres vagy „aszpi” szubkultúra mára annyira kiépült az interneten, hogy az elnevezés valószínűleg fennmarad. Az Egyesült Államokból induló, és pár éve hozzánk is begyűrűző tendencia, hogy sokan saját furcsaságuk okát vélik megtalálni abban, hogy „aszpi”.

Ezzel alapvetőleg\*\* nincs baj, ám tudni kell, hogy az öndiagnózis félrevezető vagy akár veszélyes is lehet. Saját magunkat soha nem tudjuk olyan objektíven megítélni, mint egy külső szemlélő, akinek ez a szakterülete. Nem elégséges, hogy anyukám ezt olvasta, vagy a barátom azt mondta, ez rám illik... A diagnosztikus kivizsgálás speciális szakértelmet igénylő, összetett és időigényes folyamat, melyet a szakértői team az erre a célra kialakított eljárások segítségével végezhet el. Egy esetben tudom elfogadni, ha va-

\* Hans Asperger 1944-ben írta le a tünetegyüttest. Az Asperger-szindróma hivatalos elnevezésként Lorna Wing 1981-es publikációjában jelent meg először, majd az 1990-es években bekerült a nemzetközi diagnosztikai rendszerekbe is. A 2013-as, Egyesült Államokban kiadott, és jelenleg érvényes DSM-5 (Mentális rendellenességek diagnosztikai és statisztikai kézikönyve, 5. kiadás) megszüntette ezt a diagnózist, helyette az autizmus spektrum zavar mint egységes kategória szerepel. Az Európában, így Magyarországon is használt diagnosztikai rendszerben (a Betegségek Nemzetközi Osztályozásának 10. kiadásában; BNO-10) továbbra is szerepel. (A Lektor)

\*\* Az „alapvetőleg” Lizanka jellegzetes kifejezése. (A Szerk.)

laki önmagát azonosítja autistaként: ha ez számára nem kifogást vagy felmentést jelent bármi alól, hanem megnyugvást és mélyebb önismeretet. Fontos lehet egy ilyen ráismerés annak, aki már nagyjából megtalálta a helyét az életben, és utóbb rájön, hogy az autizmus lehetett az oka, amiért élete döcögősebben alakult.

Előfordul, hogy valaki bizonytalanabb önismeret mellett, hivatalos diagnózis nélkül az egész életét arra építi fel, hogy úgymond autista. Elsőre jónak tűnő megoldási stratégiákra találhat, ám hosszú távon nem segíti, ha belekapaszkodik valamibe, ami talán nem ő. Egy ilyen önmeghatározás visszahathat a személyiségére, és átírhatja a világról való tapasztalatát. Sőt utólag még az emlékeit is. Ezért akinek nehézségei vannak az életben, és érintettnek érzi magát az autizmusban, annak mindenképpen érdemes hivatalosan, szakember segítségével utánajárnia a helyzetének.

Hiszek abban, hogy amit az ember nyilvánosan leír, azért vállalja a felelősséget. Nagyon nem értek egyet azzal, amikor valaki „öndiagnosztizált aszpiként” blogot vezet, vagy hivatalos diagnózis nélkül ilyen minőségében jelenik meg a nyilvánosság előtt.

Én magam rengeteget olvastam a témában, és rendszeresen konzultálok szakemberekkel – de soha eszembe sem jutott volna autistaként megszólalni, szervezkedni addig, amíg kívülről, hivatalosan meg nem erősítették, hogy rajta vagyok az autizmus spektrumon. Ennek ellenére, ma sem venném magamnak a bátorságot, hogy könyvet vagy blogot írjak az autizmusról úgy általában. Nincs hozzá szaktudásom.

Amiről beszélni tudok, még mindig csak az, hogy én, személy szerint hogyan éltem, élem meg az életemet.

• • •