

SZERT KÁROLY

## Panaszkönyv – avagy hogy jövök én ahhoz, hogy ide-oda rohangáljak az időben!?

1998. szeptember 6, vasárnap 4.59h

Egy álmra ébredtem, de ez végre konkrét. Gyorsan leírom, mielőtt elillan!

Nehéz, nyomasztó álom, ébredés után nem tudtam megfejteni, Belváros (Trabantom van, nehezen parkolok valami fura helyen), utána indulok a meccsre (?), zavaros, már nem beazonosítható képek, vendéglőben ülök, nagyon remeg a kezem, kérdik, mit iszom, felelem, vizet, mellettem ülő csinos nőtől kérdem, mit lát rajtam? Azt, hogy piáltam sokáig és most remegek – feleli.

Snitt, és indulás a hajóra, fura szerkezetek, állványzatok, bent ülünk a hajóban, ekkor dörrenés hallatszik és...

AA. szponzorom Z is ott van valahogy, azt mondja, már vizes a cipője. Jön be a víz a hajóba, valószínűleg léket kaptunk és süllyedünk. De Ő lassan kimászik a daruról lógó himbálódzó szerkezetre, és onnan profi mozdulattal a vízbe veti magát, majd kiúszik a partra (?), én is kimászom a billegő állványra, és onnan aztán sehova tovább, ott billegek a magasban, de a hajó (amely állítólag süllyed) is ott van fent (?). Közben valakik lökdösik az imbolygó állványzatot, eközben én rettegek ott csimpaszkodva. Ugrani nem merek és visszamászni sem tudok..., de fel tudok ébredni, hála az égnek!

A süllyedő hajó világos, a hajó előtti része az álomnak pedig, amikor az autóval leparkolok és aztán megindulok – sokszor ilyen előkészítés után kezdtem az ivásos trippeket. Az állvány rázásának (épp az elmúlt héten vásároltam egy festőállványt) jelentése: az elért józanságom elveszíthetem! Elég egyszerű levezetés meg olvasat lenne, de a többit most megtartom magamnak...

---

A szerző képzőművész, 15 éve józanodó szenvedélybeteg, tagja több Magyarországon is működő 12 lépéses önszorgító csoportnak.

2001. április 16., húsvét

A Tehetetlenségemben és a Tehetségemben van az Erőm – s akár-  
milyen furcsa, az előbbiben van a több. A Tehetségem – Én vagyok,  
az Én erőm, ez bizony nagyon kevés, akárhogy is vesszük.

A Tehetetlenségem ennek az előző gondolatnak a beismerése és  
az ezen túli kozmikus – minden ami nem én vagyok – felfogása. Az  
egómon túli...

Húsvét van – húst veszek magamhoz, ám kenyeret, szénhidrátot,  
édességet, tésztát nem.

Így 50 felé közeledve már ezek adják a jóérzést, az válik javamra,  
amit *nem* eszem meg!

Jó érzés jóllakni, de jó érzés kicsit éhezni is (nagyon nem tudok,  
de még tudhatok, minden étkezés után képes vagyok hosszú perce-  
kig is diétázni...)

...Csak jussak túl a düh fázisaimon...

Csak a mai nap, 2312

2001. április 18., szerda

A személyes átélés. A Házsor előtt dolgoznak a szennyvízcső cserén  
– látni akarom, jelen akarok lenni, ott nyüzsgők végig, persze közben  
alkotni is óhajtok, szellemi magaslatokat ostromolni, megmerülni a  
szennyben és felülemelkedni a mennybe! Talán nem kéne ilyen  
intenzíven átélnem ezeket az apróságokat, sok energiát visz el, de  
ha már annyi nyűgöm volt velem, nem tudok közömbös maradni, az  
elmúlt hónapok alatt rengeteg bajunk volt az outputtal.

Csak a mai nap, 2313

2001. április 19., csütörtök

Jól elment az idő írás nélkül is...

Tegnap kiprinteltem a balatoni képeket: a megrendelő jól  
lefikázta, képeslap minőség stb. Legyen ingyen, de legyen zseniális  
és gyönyörű. Sajnálom, ehhez az árhoz ezt a minőséget tudtam  
magamból kiprintelni.

AA – H születésnap (9), remek volt, mindig olyan összeszedetten  
beszél, néha túl jól, kissé gyanús.

Csak a mai nap, 2314

2001. április 20., péntek

Hm, hm... papír, toll, de azért a TV is be van kapcsolva, biztos, ami  
biztos, ha bentről nem jönne adás, akkor a kinti adás is fogható. Na  
jó, kikapcs és bekapcs. Jaj, nincs semmi, üres a fejem, pihent és nem  
nyomaszt semmi, feladatok mára sorrendbe téve, emberi léptékű és  
reálisan megoldható mennyiségű. Ez se volt mindig így. Megyek a  
dolgomra.

Az esti foci maradandó nyomokat hagyott bennem, de főleg  
rajtam..., de marha jó volt.

Csak a mai nap, 2315

2001. április 21., szombat

Kezd kijönni belőlem ez a – napok óta tartó – fura nyűg, a tegnapi uszoda, szauna jót tett. Hát még milyen jót fog tenni az Adria, lehet, mégis Lido di J-re megyünk.

„Olasz”-ba még sosem voltam! Ma mindenesetre Dagály, előtte biznizs, képle – pénzfel.

Csak a mai nap, 2316

2001. április 25., szerda

Nagyon nehéz olyan emberrel jóba lenni, aki nincs jóba önmagával, szinte lehetetlen.

Csak a mai nap, 2320

2001. július 10., kedd

Mentál-Dentál. Már megint kezdem! Már megint reggel, szabadságon vagyok. Évi rendes szabadság, naná, hát nem is rendetlen. Aztán mégsem szabadság, olyan jó a fény: indulás fotografálni!

Izomláz, de kellemes ernyedtség is: a várban fotóztam egész nap a gyötrelmes rollfilmes géppel, nem túl szimpatikus sportos mozgású „susogós” ruházatú fiatalember gépemet fixírozva követni kezdett, sürgősen visszatértem a népesebb turistacsapásra, lekopott. Aztán elmentem úszni, szaunázni, gyógyvízben punnyadni. Azóta kiderült – képek jók!

Na, ami a fontos, de most tényleg figyelj rendesen! Légy szíves, mert pont a figyelemről akarok beszélni, arról, hogy megtörténnek a dolgok és nem rögzülnek a nagy rohanásban. Egy kis szabadság megállítja az időt, de leginkább az én rohanásomat, előre menekülésemet.

Beleejtem magam a vízbe egy talpassal – közeget váltok! Csak semmi lacafaca: merülés.

Felbukkanok, elindítom magam, kezdetben erőtlen, aritmikus a mozgásom, de néhány hossz után rendeződik, és a levegő is elég (egyelőre). Nagy adomány!

A szombat délutánról még: ott ültünk a szomszéd faluban, a verandán fonott karosszékben K-éknél. A napfény bearanyozta a nyáresti tájat (milyen rég spórolok már erre a szóképre), teljes béke, gyümölcsök, üdítők és persze jó társaság. Aki ennél többre vágyik, az csal és hazug és csalódní fog az életben (ez talán így kissé szigorú). Mindenesetre egyfajta csúcserzés.

Miért van az, hogy amikor összeírom a napi teendőimet, akkor tengernyinek tűnik, és amikor elkezdem csinálni, akkor kiderül, abszolút emberi léptékű és simán megvalósítható. Hajlamos vagyok arra, hogy eltúlozzam a jelentőségét valaminek, már előre túldimenzionálok, ahogy bizonyos történéseket pedig túlreagálok.

Próbálok rávenni magam, hogy ne tennivalókról írjak, mert nem határidő napló ez, hanem...

na, mi is ez a könyv? Mindenféle címek voltak már: *Reggeli jegyzetek*, *Hajnali gondolatok*, *Hathúszas feljegyzések*, *Panaszkönyv...*, és akkor már *Dics-* és *Panaszkönyv* is lehet, de mindenképpen valami

lelkiségi iratok, mentális tisztulás, ami a csövön kifér, ugye a szarnak ki kell jönnie, nem maradhat bent, mert ott mérgez..., meg a körforgás és egyebek. Azt is gondoltam, csak az van benne, egy nagy szarkupac az egész mind a 15 könyv, és hozzá se mertem nyúlni, sőt fontolgattam, hogy tűzre vetem, mert ki a fene fogja ezt elolvasni, persze nem is olvasásra készül, hanem magáncélra, szelepek.

Csak a mai nap, 2396

2001. július 12., csütörtök

Mi lesz velünk egy hétig nélküled Zizi kutya? Na, megleszünk valahogy a velencei dűnéken. Utazási előkészületek zajlanak, Márai után szabadon: A csomagolás fiatalít!

A. A. Meeting – szponzorkérdés, mint fő téma. Elégké kétségbeejtő volt látni, mennyire a programon kívül működik (vagy éppen nem működik – azaz iszik) sok sorstársam. A szponzorációban nekem szerencsém volt és lett, az igen jó és kedves Z személyében. Képes volt a kezdetben – szinte csak indulati szinten jelentkező – gondjaimat meghallgatni, ezáltal segíteni, hogy a kiszélepelés folyamatos legyen, csökkenjen bennem a belső feszültség, a józanodás első időszakának egyik legfőbb gondja. Hamar megtanultam az egyik alapszabályt: egyedül nem maradhatok józan, folyamatosan meg kell merítkeznem a közösségben. Tükröt tartanak élém, elbírnak a súlyt együtt, ami nekem egyedül sok lenne. Intimebb gondjaimról pedig a szponzorommal beszélgethetek és fejlődhetek a józanágomban!

Az első szponzor az apa vagy nagyapa, aztán jönnek a barátok, talán lehet az anya is. Nyilván először az anya van és senki más, a többi később következik a leválás után. Apámmal kapcsolatban felmerül, milyen lehetett kiskoromban? Nincsenek emlékeim, vagy le vannak nyomva, mint a bécsi óvodából származó német tudásom (szigorúan akcentussal): ma már egy szó nem sok, annyit sem tudok németül. Egyik pszichiáterem szerint hipnózisban előjönne, már látom is magam, ahogy birgerliben fekszem a „díványon”, és hipnózisban jódlizok. Apámról vegyes emlékek, direktre a 3–5 éves korom környékéről keresek: amikor délután szundikált, újsággal takargattam be, aztán snitt, majd fut a söprűnyéllel meghosszabbított biciklivel a Tabánban, én meg persze boldogan tekerek. Ebből lesz még valami – gondolhatjuk –, milyen jól üli ez a gyerek a bringát. Aztán ott volt az indiai nagykövetségi épület tetején egy titokzatos szoba, tele mindenféle elektromos kütyükkel, amelyek csodásan villództak és mámorító elektroszmog ülte meg a szobát, miközben apám és munkatársai ott szerelték a monstrokot teljes átélésben. Sajnos amint észrevettek, távoznom kellett ebből a szentélyből. Apámmal kapcsolatban nagyon kevés intim emlékem van, nagyszüleimmel kapcsolatban szinte több, sokat voltam a társaságukban és mindig megkülönböztetett figyelemben részesítettek. Más kérdés, hogy én ennek nem mindig tudtam örülni, mert akkoriban éppen bizonyos határokat feszegettem, de hát végeztük a dolgunkat mindannyian. Aztán lett egy barát, kortárs szponzorom is, ővele a mai napig

töretlen a kapcs, már-már gyanús, több évtizede tart. És vannak az észrevehetetlen szponzorok, de erről majd máskor, még sokan magukra ismernek...

Ma bent tudtam maradni a kereteim között, nem rohangáltam fel-le térben és időben, nem gázoltam szügyig a vágyban, nem voltam intézményes (pardon, ez utóbbi nem erényem, más módon nem is tudok lenni).

Csak a mai nap, 2397

2001. július 13., péntek

Szabadság! Tegnap előkerültek a kedvenc zenéim, ezen az új erőstón át karajul szólnak, vagy Karajon esetleg Karajan. Szóval van idő, sőt idő van, az eddigi nincs idő, munka van, határidő van helyett! Béke és lassulás legyen velem.

Ahhoz képest, hogy az életem véges, itt ülök egy puha ronggyal, és fényesítem a cipőmet!?

Kiszálltam G kocsijából (vállalati Volga is lehetne), és hallottam, amint ott méltatlankodik: még az ablakot sem húzta fel rendesen! Marhára értettem azonnal az egészet, azt a fontoskodó „csak én tudom... mindenre nekem kell figyelniem...”, hülye a világ, főleg a többiek, de én résen vagyok” dumát! Nem érek rá kedves lenni, olyan elfoglalt vagyok..., hát most ti is láthatjátok, itt van ez is: még az ablakot sem tudja felhúzni rendesen. Ezen a ponton persze már magamat láttam az ő helyében is, óriási volt! Ott hóbörögtem családi körben, pont úgy, ahogy szoktam. Mondtam is G-nek, pont olyan hülye vagy, mint én. Persze ő (a szent személyiségépítő) kikérte magának!

Isten ravasz, de nem rosszindulatú, mondta Einstein. Olvasatomban: én, Einstein ravasz vagyok, de én sem vagyok rosszindulatú.

Ma uszi, városi ügyezés Zsigával. Holnap hajnalban irány a Lídó, három család, három autóval.

Csak a mai nap, 2398

2001. július 15., vasárnap

9 óra, kint ülök a teraszon, kávé kortyolgatás, kilátok a tengerhez és az odavezető bekötőútra is (ahogy a nagykönyvben...). Most érkezett egy helyi fiatal pár, fekete hosszú hajú, gyönyörű hosszúlábú csaj (jó messze vannak, azt látom, amit akarok), lezárják a kocsit, feltesznek egy napvédőt a szélvédőre (se szél, se nap mosmá...). Innen 50 méter a part, egyre többen érkeznek gyalog is, percek alatt megtelik a part már kora délelőtt. Tegnap mi is megállapítottuk, hogy nagyon rendszerben van a víz, ahogy most ez az árnyas terasz is, nem érzek különösebb készletet a bemozdulásra, pedig ébredezik a jónép, megyünk vásárolni.

Csak a mai nap, 2400

2001. július 17., kedd

Teljes testsúlyommal és az összes lelkeimmel átmentem turistába, behajóztunk Velencébe (elkerülve ezzel a hosszú és fárasztó dugókkal lassított autózást). Punta Sabbioniból egyenesen a Szt. Márk tér tőszomszédságába, nekem olyan volt, mint valami hollywoodi díszlet, percenként érkeztek a kis hajók (mint valami focimeccsre a metrószerelvények), és ontották magukból a turistahadát. Velence egyelőre bírta, csak én nem bírtam a Zs-vel, azonnal kiváltunk a főcsapásból, és letértünk egy nyugisabb irányba.

Ezzel el is dőlt, hogy mi kihagyjuk a sztár nevezetességeket, viszont jártunk a belváros peremén, ipariális vonatkozások és kevésbé vonzó, de helyiek által élt hétköznapi részeken. Elfogódottságomban alig néhány képet fotóztam, pedig jól túrték. Hosszú és kimerítő sétánk végeztével (persze tökéletesen eltévedtünk, végül is ez volt a célunk) találtunk egy vízibusz-megállót, így hamarosan csatlakozhattunk társaságunkhoz, ők a klasszikus túraútvonal szépségeiről számoltak be, mi Zs-vel egymásra néztünk, és megerősítést nyert korábbi jó döntésünk. De azért jó, hogy a lányok a múzeumokat is bújták. Karinthy kissé fásultan: „Murano is szép, Burano is szép, Murano-Burano az meg nagyon szép.”

Lányom egészen különös, érzéki teremtés, őt még a medúza (?) is rögtön megcsókolja. Elnéztem tegnap, ahogy a hullámokat vette, feredőzött, azt a spontán örömet, boldogságot, mondható erre: mindenki ezt teszi a tengernél, igen, de ez más... Különben is nem mi tesszük, a tenger teszi.

Ma piacnap, vettem is egy-két jó kis bővlit, aranyóra láncsal stb.

Ha nem az van, ami tetszik, akkor az tetszik, ami van!

Ha hamar megbocsátok, sosem tudom feldolgozni az engem ért sérelmeket, sztem nem kell rögtön megbocsátani, meg kell vizsgálni, mi is történt?! És rögvést kiderül: minden történet be van ágyazva valami folytatólagos családtörténetbe, a rémségek generációról generációra ismétlődhetnek, halmozódhatnak. Akkor már könnyebb a helyére tenni a történeteket. Persze, de ez csak az operett szint, nekem egyelőre szerencsém van, nem volt része a családnak semmiféle szörnyűségben, viszont őseim kitartóan éheztek és robotoltak a földeken és a bányában, sőt váltott műszakban mindkettőn, de gondolom, valahogy megvoltak a maguk örömei, és balanszban éltek, hiszen apai nagyapám 86 évet élt, igaz, nagymamám több mint 20 évvel kevesebbet.

Most elegendem van mindenből, rokonokból, barátokból, ismerősökből, az egész kultúrából, amiben élek, a múltból és még a jövőből is. Szeretnék csak úgy lenni! Élni bele a vakvilágba, és nem megütni a mértéket és a főnyereményt, nem kell, vigyék előlem, kenjék a hajukra... Valahogy ki kéne dolgoznom egy szisztémát, hogy kevésbé legyek sérülékeny. Már úton vagyok. Másrészt meg a szivornyázás mélységesen emberi, még a Mérei is azt mondta: az életben az jár jól, aki nem akar mindig jól járni!

Na, akkor ezt szem előtt tartva már mindjárt könnyebb, de el kellett ide jönnöm, és így kora reggel ráébrednem. Valahogy ezen a maszlagon túl kell jutnom!

2001. július 26., csütörtök

Föld – Ég, és a létra az ember, olvastam valahol

Meeting, nincsenek összeszedve a gondolataim, imponált az „öreg” J., ahogy beszélt, elhallgattam volna reggelig. Szeretnék ilyen szépen és összeszedetten beszélni a múltamról. De hát én most nagyon előremenőben vagyok, tegnap rögzítettem az irányzékot, és ha van egy jó terv, akkor már nem lehet olyan nagy baj! Nem kell, hogy minden megvalósuljon, csak legyen mihez idomulni!

Csak a mai nap, 2411

2001. augusztus 17., péntek

Mostanában elmaradtam kissé az írással, ma az első nap, hogy eszembe jutott! Elkészültünk M-el közösen végzett „életmű” CD-mel, ma adtuk le a fejlesztés-gyártásnak. Kimondottan jól dolgoztunk együtt, és ez látszik is a munkán, nagyon vállalható lett a végeredmény. Az ezer nyitott kapuból végre egy bezárult, de nem maradtam légüres térben, mert a közelgő bemutató és kiállítás kapcsán rengeteg tennivaló van még.

2001. szeptember 2., vasárnap

Alig voltak az uszodában, de amíg oda eljutottunk, az nem kevés energiámat vitte el, ám valahogy csak elindultunk. Azzal csitítottam magam, hogy keveset fogok úszni, de ez a felszabadító erejű gondolat meg a finom víz benntartott a medencében, nem tudtam abba hagyni – sokkal jobb fizikai és lelkiállapotban vagyok, mint a freskófésztés előtt. Aztán családi ebéd anyám, testvérem, mi.

Tartozom neki némi kis pénzzel a nyaralás kapcsán, de ezt majd csak, ha a helyzetem megszilárdul, tudom visszaadni. Vajon mikor és hogyan szilárdul meg a helyzetem, és milyen az!?

2001. szeptember 20, csütörtök

„Száll az idő itt hagy engem.”

Most persze keserű a szám íze, de megjósolható volt előre, ha lefut a kiállítás megnyitó, akkor törvényszerűen megint jön a lejtmenet, a fáradtság és ennek engedni is kell.

Amúgy a szokásos családi nyűgök..., a kiállításról meg csak jót tudok mondani, de még nem láttam a videofelvételt, talán hétvégén meg tudom nézni!

Megint az van, hogy sokat köszönhetek a mindennapos írásnak – a képcímek, amiket az utolsó pillanatban felraktam, ezekből a mindennapi jegyzetfüzetekből erednek!

Ha jelene töredezett is, a múltja – innen nézve – egységes.

Na ja, ennyi. Csak a mai nap, 2468

2001. október 4., csütörtök

Nyűg, reggelente alig bírok ráébredni az adott napra. Családom felé szinte csak az enervált arcom jut – mentális maradékomat kapják. Ma nagyon ősz van.

Csak a mai nap, 2482

2001. október 7., vasárnap

Zűrös pénzügyek, mentális hiánygazdálkodás...

Ha nem tudok megváltozni, akkor ebbe a lecserélt szenvedélybe veszek bele. Más hajtóanyagot kellene használnom, ez engem is eléget!

De nem ittam ma sem, 2485 napja

2001. október 16., kedd

A mai napig nagy hatással van rám mindenféle tájszólás. Ha mondjuk: Malikarjun Mansur az indiai ősapám, nagybarcai nagyapám a másik ősapám, és persze a budapesti nagyapám is ősapám, de ő a városias tájszólásom (lehet szleng is) ősapja, de ha már szleng, akkor bejön a képbe a három nagybátyám is. Le kéne látogatni és tájszólást hallgatni, de hova, Nagybarcára vagy Indiába, esetleg a Petőfi térre?

Csak a mai nap, 2494

2001. október 18., csütörtök

Nincs értelme naplószerűen írni, más léptékben, irodalmibb közelítésben (na ezen mit érthetek?) van vagy lenne értelme írni. Szemlélődő és indulat nélkül gyógyír(ni)! Törekedni fogok, naná, de még mennyire, ha kell, meg is esküszöm!

Édes betegségbe estem, tegnap még nyűg volt, mára jobb. TV-t nézek és alszom, most a Wim Wenders filmet: *Buena Vista Social Club*. Már kívánjuk a szivart, a rumot és egyáltalán. Rég fogott meg film ennyire.

Megállt az idő (egy kicsit), a kutya ki-be sétálgat a teraszra és vissza a szobába, aztán amikor a szűnyoghálós ajtó kattant, visszanéz és kimegy újból, valamire rájöhett, és nagyon tetszik neki. Ki-be tízszer egymás után.

Már dolgoznom kéne, de tulképpen jó most és ennyire betegnek lenni, belassulok és szemlélődöm, a kutya hú társ ebben is.

Csak a mai nap, 2496

2001. október 24., szerda

Visszatértem a töltőtollhoz. Mégis más, oda kell figyelni és lelassít, érezni, ahogy megy, rajzszerű az írás, próbálom cifrázni, na, ezt még köll egy kicsit gyakorolni, de élvezem.

Mérem a vérnyomásom és a pulzusom, mindkettő magas. Vagy a mérő rossz, vagy a pulzusom, legyen inkább a mérő. A hét második fele meg a hétvége megint betegséggel telt, influence, de mára kutya bajom..., már megint a kutya, miért kell ezt is ráfogni?!

Tegnap „állami ünnep” volt. Ápr. 4-et hozta fílingben – azt nem mondom, hogy semmi sem változik, de a hangulata ugyanaz szá-



momra egy állami ünnepnek. (Sokszor idézett: „az állami ünnepek elhülyült csendje” – Petritől.)

Ma nem én vagyok a fontos, I-nél ma derül ki, hogy mi a gumó van?! Meg vagyok győződve a dolog jóindulatúságáról, de nekem marha könnyű.

Belekezdtem a konkrét tervezésbe a szállodai nagykép témájában, kb. 30 nm lesz. Nehezen indul, főleg, hogy én még ilyet sosem... DE MÁΣ SE! Mert ezt a fotográfiai nemeseljárás változatot én találtam ki oda. Hetekig fotóztam hozzá a témákat rollfilmre. Közben kiderült, hogy most is milyen rövid az idő, és persze az anyagi korlátok, egyéb nyűgjeim stb., de haladok!

A Baltasar Gracian könyvben találtam: „Ne légy túlságosan éles eszű. Az éles ész hamar kicsorbul! Elég bölcsnek lenni.”

Csak a mai nap, 2504

A helyzet stabil, „hű de stabil”.