

Erbszt Annus- Nem baj, majd legközelebb

1.bejegyzés

(július 29)

Kedves Naplóm!

Vagy mi a fasz... Ma a terapeutám azzal a zseniális ötlettel állt elő, hogy kezdjek el naplót írni, ahol vezetni tudom az érzéseimet. Az érzéseimet, már amikor vannak. Mivel soha életemben nem írtam naplót, azt is megkaptam feladatnak, hogy találjam ki magamnak, hogy milyen szabályok alapján szeretném írni. Hát én kurvára nem szeretem a szabályokat, úgyhogy nem lesznek szabályok. Csak belehányom ide a dolgaimat ilyen kedves József Attila feelingben. De még az is lehet, hogy valóban belehányok valamikor. Ezt még nem döntöttem el. Néhány általános zseniális és meghökkentő információ rólam, magamnak, illetve ha valaki felfedezné ezt a naplót és Hemingwayhez hasonló sikereket érnék el: Lóránth Ágnes Psziché vagyok jelenleg 14 remek évet tudhatok magam mögött, van egy macskám, akit Estefannak hívnak. Van apám és anyám is, bár már csak külön-külön. Ez a tény elvileg közvetett okozója annak, hogy most naplót kell írnom. A Kedves utca 42-ben lakom, ami elég röhejes egy lakcím. Van egy saját emeletem, ami menőn hangzik, de eredetileg nem csak nekem szánták. Lett volna egy kistesóm, csak anyám elvetélt. Akkor romlott meg a házasságuk. Örültem volna egy kistesónak, de mindegy. Szóval kistesó helyett egy indokolatlanul nagy, rideg és személytelen szobám van, fürdővel. Most készülök gimnáziumba menni, amihez nagyjából annyi kedvem van, mint egy átlag Roxfortos diáknak bemenni a tiltott rengetegbe az éjszaka közepén. Az Adyba fogok járni, mert anyámék úgy döntöttek, hogy keresnek nekem egy sulit, ami se nem erős se nem szar és még közel is van. Engem ugyan nem kérdeztek meg, hogy tetszik-e, de az abszolút nem is fontos. Ugye. De csak hogy leírjam, hogy pontosan miért is kényszerültem ennek a szánalmas és értelmetlen naplónak a megírására. 3,5 hónapja hivatalosan depressziót diagnosztizáltak nálam. Azóta tudom, hogy ezt fontos leírnom és kimondanom is, mert ez elvileg segít az elfogadásban. Mondjuk én különösebben nem akartam elfogadni, úgyhogy kábé az első reakcióm az volt, hogy bassza meg mindenki. Pár hétre rá, megpróbáltam felválni az ereimet. Szóval most vannak hegeim és naplóm. Ugye milyen kibaszott jó nekem?

Erbszt Annus- Nem baj, majd legközelebb

### 34. bejegyzés

(január 18.)

Nah, ez egész túlélhető volt. Lol, mondjuk úgy tűnik én az öngyilkosságot is következetesen túlélem, szóval ez nem annyira nagy dolog. Ma mentem vissza a suliba. Osztályfőnöki volt az első óráim. Egész reggel borzasztóan hányingerem volt, nem akartam találkozni senkivel, úgyhogy beértem kibaszott 7:25-re, hogy egyedül lehessenek. Megfigyeltem, hogy felkerültek új plakátok, amik az öngyilkosságra hívják fel a figyelmet. Meg arra, hogy figyeljünk egymásra. Hát mondjuk rám kurvára ne figyeljen senki, eddig se tették, ne most kezdjék el. Minden plakátra ráfirkáltam. Mindegyikre egy olyan ember nevét írtam, aki megölte magát. József Attila, Chris Cornell, Ernest Hemingway, Adolf Hitler, Avicii, Sylvia Plath, Juhász Gyula, Szécsi Pál, Latinovits Zoltán. Egész szórakoztató volt. Mindegyiket másféle filccel írtam. Bementem a terembe, csináltak nekem egy parafatáblát... „Várunk vissza Ágnes”. Ja igen, javarészt mindenki Áginak hív a suliban. Már aki hozzám szól, ami nem túl sok. Ilyen klisék vannak rajta, hogy „Vigyázz magadra” (igen, az öngyilkosoknak pont ez a célja, jó hogy szólsz) „Remélem meggyógyulsz” (mármint a depresszióból vagy a sikertelen önkinyírásból?). Meg tele van elszáradt rózsákkal. Utálom a rózsát. Mondjuk az tetszik, hogy mindegyik halott. Befosok, még a kibaszott rózsák is meg tudnak döglenni, csak én nem. Szóval így vártam a kedves osztályomat egy darabig. Aztán éhes lettem, ja igen az elmúlt három napban újra tudok enni. Ami azt jelenti, hogy még kövérebb leszek, mint eddig. Mindegy, lementem venni egy szendvicset. Belefutottam a magyartanáromba. Nagyon vicces volt, mert láttam rajta, hogy fogalma sincs mit kell mondani, úgyhogy megelőztem és mondtam neki, hogy minden rendben velem. Mosolygott és mondta, hogy hiányolt az óráiról, mert általában én vagyok az egyetlen aki érdeklődik a tárgy iránt. Aztán elment. Nem kérdezgetett, nem kamuzott. Nagyon hálás voltam neki ezért. Azt hiszem amúgy, hogy a gyógyszer elég sokat segít abban, hogy észrevegyem, ha valaki nem köcsög. Mondjuk eddig se az emberekkel volt bajom, hanem magammal. Kimentem a szendvicsemmel a cigispotra. Gondolom mostantól mehetek oda, nem hiszem, hogy bármelyik tanár beszólna. Ha valamelyik mégis megpróbálná eladni nekem a „dohányzás öl”, szlogent valszeg megmondanám, hogy nem valószínű, hogy ekkora szerencsém lesz. Ahogy ott ültem láttam egy alakot az egyik ablakban. Ismerős volt. Szókének tűnt, hosszú hajjal, alacsonyabb fiú. Nem tudom honnan volt ismerős. Zenét hallgatott, bár ezt nem láttam, de úgy tűnt, hogy ütemre mozog. Fura. Ha én egy ablakban ülnék, akkor nem ülnék sokáig. Na

Erbszt Annus- Nem baj, majd legközelebb

mindegy. Aztán olyan  $\frac{3}{4}$  8kor megérkezett Ágoston. Egyedül. Nem néztem rá, csak éreztem, hogy leül mellém. Elővett egy cigit, remegett a keze. Nem akartam ránézni, de ahogy megéreztem az illatát nem bírtam ellenállni. Olyan finom illata van. Olyan mintha egy vaníliás tenger lenne. Kócos volt, a szemei karikásak. Rámnézett. Az egész testem elkezdett remegni. Félelem volt a szemében. Ahogy időről időre a szájához emelte a cigit, észrevettem, hogy a szája sebes. Mintha addig rágta volna, amíg vérezni nem kezdett. Amikor észrevette, hogy a száját nézem elmosolyodott, olyan fájdalmasan de mégis gyönyörűen. Nem mertem tovább az arcát nézni, nem tudtam volna türtőztetni magam. Egy ideig csak ültünk ott, néztem a kezét. Aztán egyszer csak valami rácséppent a kezemre. Felnéztem és láttam, hogy sír. Nagyon megijedtem. Nem értettem, hogy mi történhetett. Biztos voltam benne, hogy én rontottam el valamit. Aztán megszólalt, olyan volt, mint amikor az ember reggel felkel és elszív két cigit a kávéja mellé és sokáig nem szólal még meg. Mintha rozsdásak lennének a hangszálai és a hangok megakadtak volna minden apró rozsdában.

-Fogalmam sincs, hogy mit mondjak neked-

- Ne mondj semmit-

És nem is mondott. Csak megölelt. Nem szeretem, ha megölelnek, de most azt akartam, hogy soha ne engedjen el. Aztán nevetést hallottunk távolról és rögtön elengedett. Gyorsan bekente a száját valami fura krémmel, ami egész jó elfedett mindent, igazából olyan volt tőle, mint akinek csak a hidegtől kiszáradt. Felvette a mindig hordott mosolyát és elment a közelemből. Megvárta a barátait, lepacsizott velük és nevetve, minél hangosabban bevonultak a suliba. És senki, senki nem vette észre, hogy baja van. Én viszont azt éreztem, hogy soha senki nem volt ennyire őszinte velem. Meg akartam keresni és beszélni vele. Megkérdezni, hogy pontosan mi történt a szájával vagy csak megmondani neki, hogy nem kell elmondania csak értse meg, hogy engem érdekel. Néha az is elég, ha tudod, hogy valakit érdekelne. De nem mentem utána. Ott ültem az összes érzelmemmel és hirtelen rájöttem, hogy érezni egész jó. Lassan bementem az osztályba és leültem a helyemre. Már több osztálytársam ott ült és láttam rajtuk, hogy nem nagyon tudnak mit kezdeni velem. Megtettem nekik azt a szívességet, hogy beraktam a fülesem, leültem hátra és megettem a szendvicsemet. Aminek meglepő módon volt íze. Ja igen, fun fact a legtöbb ételnek számomra nem nagyon van íze. De most hirtelen minden ízt éreztem. Aztán megérkezett Titi és Rebeka. Azonnal odajöttek hozzám és elkezdtek magyarázni, hogy mennyire hiányoztam nekik, mennyire örülnek, hogy újra itt vagyok és hogy nagyon sajnálják, hogy nem vették észre, hogy bajom van.

Erbszt Annus- Nem baj, majd legközelebb

Mondtam nekik, hogy erről nem igazán tehetnek, ez volt a célom. Megígérték, hogy bármiben segítenek. Leültek mellém. Egyáltalán nem érdekelt, hogy ott vannak e. De legalább nem zavart. Huszákné 5 perccel csengetés után érkezett és rögtön odajött hozzám és megölelt. Mondta, hogy óra után maradjak ott beszélni, meg Titiék is. Nagy beszélgetés volt. Elmondta, hogy az egész iskolát felkavarta, ami történt. Mondtam, hogy bocsánat, nem akartam. Megbeszéltük, hogy mostantól speciális szabályok lesznek érvényesek a suliban rám. Mondta, hogy segítsék kitalálni ezeket, mert arra vannak, hogy nekem minél könnyebb legyen. Például mostantól bármikor kimehetek óráról kérdés nélkül, de ha nem jövök vissza 10 perc után akkor Titi vagy Rebeka utánam kell jöjjön. Illetve hivatalosan bármikor kihagyhatom a sulit, csak szólnom kell. Ha úgy nem vagyok suliban, hogy senki nem tud róla, akkor azonnal hívják a rendőrséget. Titiék mindenben segítenek, pótlás meg ilyenek. Mondtam, hogy nem kell, mert borzasztóan kiszolgáltatottnak éreztem magam tőle, de ragaszkodtak hozzá. Én csak annyit kértem, hogy mutassanak egy mikró ahol tudok popcornt csinálni. Úgyhogy mostantól szabad bejárásom van a tanáriba, ami mondjuk elég menő. Most hirtelen nagyon megértő és kedves lett velem mindenki, ami kellemes nem azt mondom, csak ezzel annyit érnek el, hogy állandóan azt érzem, hogy várják, mikor próbálom meg újra kinyírni magam. Pedig én most nem tervezek ilyesmit. Wow, ez a gyógyszer egészen hasznos.

## 116. bejegyzés

(január 19.)

Vajon, ha kérvényezem a teljes sün társadalom felé, hogy egyik társukat helyezték el Huszákné gyomrába, hogy aztán igen kellemetlen és (remélhetőleg csak a banya számára) fájdalmas körülmények között újra megláthassa a napfényt (vagy az óceánt), akkor elutasítanák a kérvényem? Mert igen erős kísértést érzek, hogy ezt tegyem. Az ember azt gondolná, hogy egy idő után a tanárok számára is unalmas lesz a „Psziché depressziós” téma és nem érzik feltétlenül szükségét, hogy rendszeresen erről társalogjanak olyanokkal, akik valahogy eddig sikeresen elkerülték ezt az infót. Azt is gondolnám én naiv, hogy van egyfajta ki nem mondott egyezség, hogy a tanárok nem igazán terjeszthetnek ilyen infókat a diákokról, akkor sem, ha ők úgy érzik, szükséges valakit beavatni. Én se mondom el fünek-fának, hogy Gáspár tanár urat szaga alapján nem érdemes megközelíteni egy égő gyufával, ha az ember nem akar élő máglyát kreálni belőle és

Erbszt Annus- Nem baj, majd legközelebb

önmagából (meg esélyesen az egész iskolából). De az ilyesfajta illemdolgok persze nem érintik a mi egyetlen Huszáknénkat, aki mint megtudtam az elmúlt napokban, miután konstátálta, hogy Ámor erősen érdeklődik az iránt, hogy velem töltse szabadidejét, elejtett némi infót az „állapotomról”. Itt most szeretném beiktatni, hogy Ámort szerintem simán lehetne jelölni, egy olyan Nobelre, amit azért adnak, ha valaki iszonyatosan nyitott szívű. Meg is nyerné az fix. Azt hittem, hogy azért ettől az infótól még az ő rendszere is volna egy system error, ő meg egy 180-at, hogy mostantól csak a hátát és a cipője talpát lássam, de nem. Ő ezek helyett, miután megtudta megkeresett sulit után. Mivel azért, hogy mindenképp el tudjam őt kerülni rendszeresen fél órákat töltök az órák után a teremben, szegényt igencsak hozzáfagyasztottam a cigizős padomhoz. Mire kiértem, úgy nézett ki, mintha Simba véletlenül felült volna egy repülőre és az Antarktiszra kötött volna ki. Mivel esett a hó, a fürtjei gyakorlatilag megfagytak és az összes szempillája is konkrétan deres volt. Ettől mondjuk csak még melegebbnek hatottak a baszott nagy szemei és még hosszabbnak a pillái, hogy baszódjon meg. Szóval miután rátaláltam Mr. Jégcsapra leültem hozzá a hóesésbe és rá akartam gyújtani, de akkor konstátáltam, hogy már konkrétan cserepesek a kezei a hidegtől, úgyhogy odaadtam neki a gyújtót, hogy melegítse fel magát kicsit. Nem igazán sikerült működésbe hoznia a cuccot, úgyhogy én már meg nem mondom hogyan, de ráfogtam a kezeire és ott üldögéltünk egy darabig. Meglepően kecses keze van, még a pirosra fagyott változatban is látszott. Aztán felfedeztük, hogy pont ugyanakkorák a kezeink. Igen, ültünk a hóban és összeérintettük a tenyerünket és bámultunk. Aztán mivel itt már egészen közel ültünk egymáshoz, feltűnt, hogy a lábunk is hasonló méretű. Kiderült, hogy ő is 39-es cipőt hord. Nagy nehezen sikerült rávennem, hogy cseréljünk cipőt, mert én nem fázom, neki meg tuti jégcsap már a lába, szóval ő felvette az én bordó bakancsom én meg megszereztem az ő tornacipőjét. Nagyon akarhatott velem beszélni, ha képes volt ebben a szarban ülni ilyen sokáig, én kb 5 perc alatt érezni kezdtem, hogy most elbúcsúzhatnék a gyerekvállalástól egy életre, ha terveztem volna tovább örökíteni csodás génállományom. De látszott rajta, hogy neki igencsak jót tett a váltás. Miután kiszórakoztuk magunkat azon, hogy egyforma kezünk-lábunk (csak most utólag hallottam meg, hogy ez mennyire röhejes egy beszélgetés) bedobtam, hogy addig örüljön, amíg a segge nem akkora, mint az enyém. Mire angyali arccal annyit mondott, hogy „Ha nekem ilyen seggem lenne, egész nap a kezemen ülnék”. Aztán nagyon aranyosan elkezdett maga elé mosolyogni. Még szerencse, hogy a hidegtől, már mindketten pirosak voltunk, mert esélyesen komoly paradicsom versenyt tarthattunk volna. Végül megkérdeztem, hogy mégis miért döntött úgy, hogy ülősztrájkot

Erbszt Annus- Nem baj, majd legközelebb

tart itt ezen a kellemes picsafagyasztó napon. Először nagyon zavarba jött, motyogott össze-vissza, hogy nagyon fél, hogy megbánt ezzel a beszélgetéssel, de nagyon nem szeretne és csak azért akart mindenképp beszélni velem, mert észrevette, hogy kerülöm és hiányzom neki. Végül kinyögte, hogy Huszákné odament hozzá egyik szünetben és elmondta, hogy depressziós vagyok. Ez már alaphoz egy érdekes részlet volt. Nem kerülte a szót, nem halkította le a hangját közben, nem viselkedett úgy, mintha az a kifejezés, hogy depressziós vagy, káromkodás vagy durva sértés lenne. Így még soha senki nem kezelte. Aztán elmondta, hogy sajnálja, hogy mástól tudta meg, mert nem gondolja, hogy ez így helyes, de ő nem kérdezte csak a banya odament hozzá, hogy látta, hogy jóban vagyunk, de szerintem tudnia kell ezt a dolgot rólam. Szerintem meg meg kéne tanulnia azt az alapvetést, hogy attól még, hogy valakinek van mentális betegsége, nem válik az egész személyisége mentális betegséggé. Én például a depressziós mellett még tök sok minden vagyok, például kövér meg balfasz. Mindenesetre biztosítottam Jégcsap urat, hogy rá nem haragszom, amiért meghallgatott egy tanárt, akinek szófosása volt. Azért ez egészen olyan szitu, amikor az ember nem tud mit csinálni. Mégsem foghatta be a fülét és kezdetett hangosan lalalázni. Aztán egész komoly beszélgetésbe kezdtünk, aminek az lett a vége, hogy én elmondtam neki, hogy azért kerültem őt, mert nem szerettem volna belerángatni a sok fosba, ami kb velem jár, ő meg elmondta, hogy soha senkivel nem érezte még ennyire vidámnak magát, mint velem és nagyon szeretné, ha nem szünnék meg számára, pláne nem ilyen indokból. Végtelenül megértő és kedves volt. Ő volt az első ember, aki fel mert tenni kérdéseket (pszichológusokat nem számolom, nekik ezért fizetünk). Szerintem életemben nem beszéltem még ennyi nevetés közepette (és most először hallottam úgy nevetni, mint annó amikor a padon ülve belém fagyasztotta a szart a kakaduhanggal) a depressziómról. Megpróbáltam hasonlatokkal megmagyarázni neki, hogy milyen érzés ez, amiből valami olyasmi sült ki, hogy a depresszió egy üreginyúl, akin ül egy elefánt, akit nem kedvel és mindez egy sötét szobában történik, ahol néha villódzó fények vannak és mindenki más nagyon jól érzi ott magát. Szerintem ennél pontosabb képet sosem festettem még erről az egésztől. Majd írok egy boci levelet az üregi nyulaknak. A legfurább az volt, hogy nem éreztem azt, hogy ne oszthatnék meg bármilyen gondolatot vele, olyan biztonságban éreztem magam. Minden szar után is ugyanúgy nézett rám, mint előtte (amitől szívem szerint beneveznék egy hosszútávfutó versenyre). Nem viselkedett úgy, mintha ez az egész kb egy lepra vagy ebola lenne és látszólag nem vett észre a tudás megszerzése után egy harmadik fejet rajtam. Megköszönte a bizalmamat és elmondta, hogy nem tudja számít e bármit, de ő bármikor itt van nekem, ha segít és nem muszáj

Erbszt Annus- Nem baj, majd legközelebb

mindig beszélnem neki dolgokról, ha szeretném akkor néha csak megölel. Nagyon szerettem volna, úgyhogy erre a mondatra gondolkozás nélkül hozzábújtam. Úgy ahogy voltunk, havasan összeöleleztünk és egymás nyakába fúrtuk csontig fagyott orrunkat.

166. bejegyzés

(július 17.)

Nem tudom mit csináljak. Egyszerűen nem tudom mit csináljak. Nem értem, nem tudom. Nem megy. Akármilyen megoldás jut eszembe erre az egészre mindig van benne valami, ami miatt nem lenne jó. Érzem, akárhogy is bizonygatja, hogy minden rendben van, látom abból, ahogy rám néz, ahogy hozzámér. Hogy lehet megmondani valakinek, hogy figyi tudom, hogy hülyén hangzik, de a kisujjad tök máshogy fekszik a kezemben és szerintem ez azt jelenti, hogy már nem vagy szerelmes belém és hidd el, hogy a világon senki nem értené ezt meg olyan jól mint én, mert fogalmam sincs, hogy annó hogy az istenbe sikerült belémszeretned. Olyan mintha elmennénk egymás mellett. Egy ideig azt gondoltam, hogy meg fogjuk tudni beszélni, de egyszerűen kifogytam az ötletekből. Szeretem. Annyira nagyon szeretem, de néha már engem is idegesít. És tudom, hogy jót akar, de folyamatosan minden pillanatban ellenőrizget. Szerintem jobban vagyok ennél. Olyan mintha folyamatosan azt várná, hogy megpróbáljam megölni magam. Mondjuk megérteném. Néha azt gondolom, hogy az lenne a legegyszerűbb. De azt azért már felfogtam, hogy ha valamivel még sikerülne istentelenül kibasznom ezzel a szerencsétlen fiúval, akkor az az lenne, hogy kinyírom magam. Még akkor is, ha már nem szerelmes. Lehet, hogy ez nem a legjobb „miért maradjak életben” taktika, de végülis csak addig kell, amíg nem lesz jobb, nem? Néha olyan hülyeségnek tűnő dolgok tartják életben az embert, hogy kívülről nem is érti az ember... Például ugye engem egyszer az, hogy anyám be tudja szárítani a haját a temetésre, de ez talán nem számít, mert nem én meg a gondolataim tartottak életben, hanem a zárlatos hajszártó. De pl néha tökre azt gondolom jobb pillanataimban, hogy baszki én nem ölöm meg magam addig, amíg nem sikerül egyszerre kifogyasztanom a samponom és a balzsamom. Vagy amíg össze nem gyűjtöm az összes kibaszott idegesítő topjoy kupakot a világon. Vagy amíg nem lesz egy olyan disney mese, amit szívből tudok utálni. Amíg nem próbáltam ki a világ legerősebb paprikáját (mondjuk abba lehet, hogy belehalnék, szóval nem a legjobb szlogen), amíg abba nem hagyják az újabb és újabb Harry Potter merchek készítését vagy amíg végre lesz a Hugarbagnak is rendes merch kínálata. Amíg rá

Erbszt Annus- Nem baj, majd legközelebb

nem jövök a legjobb módszerre a gumis lepedők felrakására (a kurva anyját annak, aki kitalálta ezeket) Amíg meg nem kóstoltam minden nemzet legjobb kajáját. Amíg be nem olvastam úgy igazán apámnak. Amíg Estefan és Esperanza élnek. Amíg nem lehetek benne biztos, hogy Titi nem írna rólam hosszú és undorító facebook posztot (mondjuk ugye, ha megölném őt is, akkor ez megoldódna). Amíg rá nem jövök, hogy miért jó a sós fagyi. Amíg nem sikerül egy adag popcornból az összes szemet kipattogatni.

De amúgy egyszerűen csak nem halhatok meg addig, amíg nem írtam meg a legtökéletesebb búcsúlevelet, amitől biztos lehetek benne, hogy Ámornak nem lesz büntudata. Mondjuk szerintem ezt mindennél lehetetlenebb elérni, szóval szerintem egész jó vagyok.