

ILYÉS GYULA

# A SORSENZŐ

*A borítóképet Dubecz Vanda Dorottya készítette*

*Nyomdai előkészítés: Balázs Ildikó*

## TARTALOMJEGYZÉK

1. Egyszer volt hol nem volt... ..	9
2. Egy sztori Marci bácsiról . . . . .	13
3. A címer . . . . .	17
4. A kálvária kezdete . . . . .	19
5. A kórház . . . . .	23
6. Útkeresés . . . . .	27
7. Élet és halál között . . . . .	31
8. A gipsz . . . . .	37
9. Zita reggelije . . . . .	43
10. Új stratégia . . . . .	47
11. Pénzt keresni . . . . .	49
12. Újabb zuhanás . . . . .	53
13. Az ötödik műtét. . . . .	55
14. A Természetgyógyász . . . . .	59
15. A kezelések. . . . .	65
16. Az első edzés . . . . .	69
17. A stratégiai hiba . . . . .	75
18. Eljött az első Master's Nemzeti Bajnokság .	81
19. A master's VB . . . . .	85
20. EB . . . . .	91
21. Új célok keresése . . . . .	99
22. Judo Veresen . . . . .	105
23. Versek. . . . .	139
24. Sérült gyermekek . . . . .	145
25. Elismerések. . . . .	153
26. Sorsedző . . . . .	163
27. Egy döntés, ami egy életre szól. . . . .	165

28. Különleges nehézségek . . . . .	169
29. Zárszó . . . . .	177
Ajánlások . . . . .	180

## ELŐSZÓ

Alapvetően szeretek írni. Írtam már verseket szép számmal, kisebb novellákat, néhány szakdolgozatot.

A mai napig tartok előadásokat.

A két kedvenc témám a célok és a döntés. Magam is sokszor ültem tréningeken, és előadásokon ahol ezek a témák voltak terítéken. Célokról és döntésekről fogok írni a saját példámon keresztül. Tehát ez egy megtörtént eset. Természetesen nem kívánok „megtéríteni” senkit, nem kívánom, hogy gondolkozzanak el azok, akik nem szeretnek gondolkozni. De ha néhány embernek jó példával járok elő, ha néhány embernek tudok kapaszkodóul szolgálni, akik most nehéz, már-már kilátástalan helyzetben vannak, akkor már megérte. Ez nem egy önéletrajzi könyv, bár kétségtelen, hogy nagyon hasonlít rá. A saját életemből szemezgettem, őszinte, igaz történetekkel, dilemmákkal, sokszor kilátástalannak tűnő helyzetekkel van tele az írás.

Mindaz amit a továbbiakban olvasni lehet, nem a könnyebb út.

De hiszem, hogy sok minden adaptálható belőle.

Akár a személyes, akár a vállalkozást érintő ügyekben.

Fogadják szeretettel: Ilyés Gyula

## A főszereplő

Itt van mindenki, ki ebben a darabban számít,  
A rendező, a színész, a sűgő,  
S igen, ott ül az igazgató.

A publikum feszűlt figyelemmel várja,  
A főszereplőt,  
Igen őt, a legyőzhetetlent, az esendőt.

Ő az, kit az élet főszerepre hívta,  
Ő az, kinek szerepét nem kell tanulnia.

Maskarába bújztatott valóság,  
Látszik rajta, megélt már sok csodát.  
Szemében olvasva látszik a hit, és a boldogság,  
De látszik benne a vágy, és a szomorúság.

Avatott szem látja, szerepre vágyik,  
Tudja, nem minden az, aminek látszik.  
Szívesen tanulná a boldogság szövegkönyvét,  
De semmiért sem cserélné el erejét, hitét.

A rendező döntött így, ő alkalmas erre a szerepre,  
Az élet írta darabban ki más szerepelhetne?  
Az író nem kímélte, a rendező hajtotta,  
Fáradtságát sokszor leplezni sem tudta.  
A publikum pedig kívülállóként szemléli,  
De csak addig, míg a lényegét megéri.

Vannak sokan, kik azonosulnak vele,  
A silányoknak nem ritkán megfájdul a feje.  
Az irigyek, de sokan vannak, a vesztét kívánják,  
Csak bírálják, nem hogy támogatóknak.

A darab vége gondolják, kétesélyes,  
De a főszereplő tudja, a vége nem lehet kétes.  
A sűgő mutatja az új könyvet, címe boldogság,  
Ebből a publikum semmit sem lát.

Gyorsan tanul, improvizál a főszereplő,  
Titkon hálás neki az író, a rendező.  
Az igazgató a páholyban elégedetten bólogat,  
S ő csak mondja, mondja a boldog sorokat.

Dramának indult, s most micsoda fordulat,  
A közönség hallgatja a megváltozott sorokat.  
A kellékesek lázasan dolgoznak, nap ragyogja a szűnpadot,  
Ember ekkorát csak ritkán alkotott.

Az író talán nem is ember, lehet maga az élet,  
Dramából csinálni ilyen nagyon szépet.

Az ég kék, a fű zöld, a partot hullám nyaldossa,  
Távoli hegyek fölött a nap mintha mosolyogna.

S a színész, kinek tanulnia kellett új szerepét,  
Bizonyította, hogy most is megállta a helyét.  
Jól esik neki az új szereposztás,  
Cinkosan mosolyog a rendező, valamit tud, mit senki más.

Lehull a függöny, a publikum felállva élteti,  
Megcsinálta, de a lényegét kevesen érthetik.  
A színész meghajol, köszöni a tapsot,  
És igen úgy hiszem, hogy igazából boldog.

Szemével keresi a páholyt, a rendezőt, az igazgatót,  
Senkit sem talál, sietve látja elmenni a sűgót.  
Majd rájön. Új darabot mentek rendezni ők néhányan,  
Mint most is. Az élet színházában.



# I. FEJEZET

## EGYSZER VOLT HOL NEM VOLT...

Tízéves koromban kezdtem el sportolni. Persze motivációból jócskán kijutott. Rendkívül kövér gyerek voltam, az iskolai csúfolódások állandó céltáblája. A digi-dagi daganat és az egyéb rigmusok végigkísérték szinte minden napom. Barátaim nem voltak. Iskola után rendre otthon ültem, játszottam, olvastam. Frusztrált voltam, dúlt bennem a harag az indulat. Egy nap az iskola két rémálma, akik akkor nyolcadikosok voltak, találtak meg. Unatkoztak. – Egy kőbányai iskolában kivívni a „rémálom” jelzöt nem semmiség. Nálam pedig aznap elszakadt a húr. Sértegetéseikre durván válaszoltam, szidtam az anyjukat, mondtam mindent ami csak a számon kifért.

Egy darabig, mert bevittek egy öltözőbe és nagyon csúnyán megverték. A kiadós veréstől még délután is sírdogáltam, vártam haza apámat, hogy majd ő biztosan segít, vagy valahogy rajta keresztül elintézését nyer majd az ügy. De apu azt mondta: *miért nem védted meg magad?* Rettenetes volt. Úgy éreztem magamra maradtam újból, megint. Az alattunk lakó fiú judózott. Akkoriban még nem volt nagy kultúrája hazánkban a harcművészeteknek. Kézenfekvő volt, hogy megkérem vigyen el magával. Semmi más cél nem lebegett a szemem előtt, mint rendezni a számlát. Törleszteni akartam. A judo tanfolyamon egy csapat fogadott. Senki nem bántott, piszkált, vagy szidott.

Ami a suliból hiányzott, edzésen megkaptam. Megkaptam a hovatarozás nagyszerű érzését, kaptam támogatást, szeretetet. Imádtam edzésre járni a mai napig életem fontos része. A bosszút pedig feledtette az a rengeteg élmény aminek részese lehettem. A tanfolyamról egy kis egyesületbe kerültem. Ez a Phylaxia oltóanyag gyár judo csapata volt. Alig néhány hónap gyakorlás után leigazoltak és mindjárt jött a mélyvíz. Versenyre vittek. Országos viadalokra. Szörnyű volt. Három verseny, háromszor vertek gyakorlatilag rommá. Nem hogy győztes meccsem sem volt, még értékelhető akciót sem értem el. Sírtam, kiabáltam, veszekedtem. Mindenképpen abba akartam hagyni. Szégyelltem magam. Apu, aki kiváló vitorlás versenyző volt, viszont nem engedte. Folytattam. Negyedik versenyem egy Budapest Bajnokság volt, ahol láss csodát, máig nem tudom hogyan, döntős lettem és ezüst éremmel zártam a viadalt. Micsoda öröm volt! Mennyire boldog voltam. Sosem felejttem el. Majd az ötödik versenyemen kevesebb mint egy év aktív judózás után én lettem a súlycsoportom országos bajnoka! Innem már nem volt visszaút.

A Phylaxia első magyar bajnoka lettem. Aztán ahogy telt múlt az idő volt részem sikerekben, kudarcokban egyaránt. Viszont annyira szerettem nyerni, hogy az megért számomra szinte bármit.

Egy győri versenyen kaptam az első igazi nagy pofont. A versenyt megelőzően már nagyon fáj a derekam. Gyakorlatilag a lépések is komoly erőfeszítést igényeltek. Nem voltam még tizenhárom éves. Nem hittek nekem. Még, még, még!

Nem törődtek azzal, hogy tényleg nagyon fáj. A versenyen valahogy beverekedtem magam a legjobb négy közé. Akkor már leülni sem tudtam, de tovább kellett menni. Sírva mentem a szőnyegre a döntőbe jutás volt a tét. Kikaptam csakúgy mint a harmadik helyért folyó mérkőzésen is. A versenyt az ötödik helyen fejeztem be. Volt nagy riadalom, mikor már mindenki számára egyértelmű volt, hogy önállóan nem tudok átöltözni. A kocsiba is úgy raktak be.

Irány a kórház. Számomra akkor derült ki, hogy nyitott gerinccel születtem és ez a szakasz a deréktáji rész szenvedett sérülést és egymáshoz képest elmozdult két csigolyám. Sok hét fekvés, orvostól orvoshoz, ez volt a műsoron. Az aktív sporttól gyakorlatilag eltiltottak. Egy akkor még nem tudatos döntés született meg bennem, amit sikerült áttolnom a szüleimen, edzőmön is. Folytatom! Minden áron versenyezni, nyerni akartam.

Felszedtem néhány kilót a fekvéstől, így a nehézsúlyú mezőnybe tértem vissza. Serdülő korosztályról beszélünk a mérleg 83 kg-ot mutatott. Előzetes tapasztalatok nélkül jött el az újabb országos bajnokság, ahol öt megnyert mérkőzés után ismét bajnoki címnek örülhettem. Büszkeségemet fokozta, hogy még az újság is megírta.

A Phylaxia megszűnt, sokan abba hagyták közülünk, mi versenyzők pedig szétszéledtünk. Ki-ki máshová igazolt. Én a Honvédot választottam. Nevelőedzőm Kéri Sándor volt, nagy szeretettel és tisztelettel gondolok rá a mai napig. Hálás vagyok, hogy nála kezdhettem, hálás vagyok, hogy ennyire megszerettette velem a judót, az

edzést, a versenyzést. A Honvéd egy másik műfaj: Életem nagy szerelme.

Abban az időben jobbnál jobb edzők váltogatták egymást. Valamiért nagy volt a fluktuáció. A legkiválóbb mesterektől tanulhattam ez jó volt, viszont az állandóság hiányzott. Aztán jött Marci bácsi. Galambos Mártonról van szó, aki alatt az a megtiszteltetés ért, hogy meghívtak a válogatott keretbe.

Ekkor már igazi nagy álmaim, céljaim voltak. Rendkívül jó csapatban edzhettem, aminek kis idő múlva már a kapitánya voltam. Marci bácsi nem pusztán edző volt.

Civilben a Kandó Kálmán Műszaki Főiskolán tanított, docens volt. Mindnyájunk pót apja, barátja, mentora volt egyben. Nála maximalistább emberrel talán nem is találkoztam. Imádtam Őt. Pedig nagyon, de nagyon szigorú volt velem.

## 2. FEJEZET

### EGY SZTORI MARCI BÁCSIRÓL

Országos bajnokság Miskolcon. Jól felkészülve, kiváló formában vártam a versenyt. Szép technikai megoldásokkal négy győzelem után a döntő következett. Borzasztó ideges lettem valamitől. Nem tudom mitől, de az Öreg ott volt. Csak annyit mondott amit feltétlenül kellett. Megfogta a ruhámat, mélyen a szemembe nézett, majd csendesen így szólt: *„Menni fog, tudom”*. Ez elég is volt. Sosem hazudott nekem, vakon hittem neki. Megnyugodtam, szemnyi kétségem sem volt, hogy a végén engem hirdetnek győztesnek. Nagyon nagy különbséggel vezettem. Harmincöt másodperc volt már csak hátra. Egy tuti biztos földharc helyzet kínált fel azonnali győzelmet. Én pedig nem csináltam meg, csak míméltem a munkát, húztam az időt, az órát néztem. Az idő letelt. Győztem!

Újabb országos bajnokság!

Boldogan szaladtam edzőmhöz Marci bácsihoz, aki egy hatalmas pofonnal fogadott. Marci bácsi ! Én nyertem! Láttá a meccset? Ripakodtam rá.

*„Te nem magyar bajnok vagy, hanem koka (az akkori legkisebb értékelhető akció) bajnok! Válogatott versenyző nem hagy ki ilyen ziccert”*. És otthagytott.

Abban az évben csak nekem sikerült bajnokságot nyernem a Honvédból. Nagy büszkeség volt nekem, tovább szőttem álmaimat.

## Sasmadár

Rengeteg sokat kínlódtál, dolgoztál  
Majd ki tudja miért, a porba hullottál.  
Nem szokás mélyre hajolni, ha valaki elesett,  
Nem sokan siettek, hogy megfogják kezedet.

Megütötted magad, az esés nyomot hagyott,  
Lehet, eszedbe jutott, hogy most már feladod.  
De jól döntöttél, folytattad, már felállni készültél,  
Lassan, de biztosan újra megerősödtél.

Le a porba, majd vissza a csúcsra,  
Így ment soká, újra meg újra.  
Megküzdöttél ellenséggel, s olyannal, kit bártnak hittél,  
Pofonok edzettek, de végül felülkerekedtél.

Sokan irigylik tőled a kitartást, az erődet,  
Sokan, minden ok nélkül tartanak tőled.  
Délcegen szárnyalhatsz, mint szilaj sasmadár,  
De vigyázz, az orvlövész, valahol lesben áll.

Ne feledd, többször már porba hullottál,  
De mindig felálltál, s a magasba jutottál.  
Szárnyalj, ha kell, mutasd meg harcos énedet,  
Szavad igazában kétkedni nem lehet.

Szárnyalj sasmadár, repülj át erdőket, réteket,  
Mutasd meg magad, teremts értékeket!  
Szárnyalj sasmadár, de vigyázz magadra,  
Nagy szükség van rád és a hozzád hasonlókra!

Szárnyalj sasmadár! Emeld, ki arra érdemes!  
Ne pazarold hiába, mi éltet, az erődöt!  
Repülj magasba! Szárnyalj sasmadár!  
Segítsd a csúcra azt, ki most még csak szálldogál!





## 3. FEJEZET

### A CÍMER

**É**letem egyik meghatározó élménye volt először címeres mezben versenyezni külföldön. Máig fontos nekem. Nem pusztán magamat az egyesületemet, de szeretett hazámat képviselni, valóban felemelő érzés. Megélhettem többször, itthon és külföldön, a versenyzés így egészen új értelmet nyert számomra. Sok szép siker, érmek, helyezések, olykor kudarcok, megannyi csoda.

Még nem voltam húsz éves mikor súlycsoportot váltottam. Nem bírtam már a fogyasztást. Azonnal kiraktak a válogatottból, pedig az eredményeim a váltás után jobbak lettek. Különösebb indok nem volt. Fogyjál vissza és ismét kerettag leszel.

Közölték. Másképp döntöttem. Mégpedig úgy, hogy beleerősödök az új súlycsoportomba, megnyerem a bajnokságot és mint a súlycsoport bajnoka, újból válogatott leszek.

Különböző tervek, módszerek kerültek kidolgozásra. A győzni akarásom, a hitem acélosabb volt mint valaha.

Teljesen új technikát tanultam meg, hogy azzal lepjem meg az új súlycsoportom legeredményesebb versenyzőjét. Hogy meg fog lepődni, ismételtem magamban. Milliószer elképzeltem, amint a hátára esik és a vezető bíró kihirdeti a győzelmemet.

Még sosem ment annyira jól a judo mint akkor. Folya-

matosan igazolódott vissza a rengeteg munka amit elvégeztünk.

És akkor jött a második nagy pofon, ami tényleg padlóra küldött.

## 4. FEJEZET

### A KÁLVÁRIA KEZDETE

**M**ár csak másfél hét volt hátra a versenyig, amikor egy küzdelmi edzésen épp az új technikámat próbáltam megdobni.

Ellenfelem beleesett térdrel a derekamba épp oda, ahol korábban már sérültem. Ennek a szerencsétlen mozdulatnak köszönhetően deréktól lefelé egy pillanatig fixálva voltam, miközben a vállamat az ellenkező irányba rántotta. Körülbelül olyan ez, mint amikor a hóhér kitöri az elítélt nyakát a bitófán. Csak mindez nagyban történik. Még sosem éreztem ezt megelőzően akkora fájdalmat mint akkor. Hason kúszva, ordítva másztam le a szőnyegről. Azt tudni kell azonban, hogy körülbelül millióból ha egy sérül így ebben az esetben én voltam az egy.

Azt tudtam, hogy baj van, de hogy mekkora azt igazán nem is akartam tudni. Nem néztem szembe vele, orvoshoz is csak azért mentem, hogy fájdalomcsillapító injekciót adjon. Hiszen mindjárt itt a verseny, ha újra válogatott akarok lenni, ha újra címert szeretnék a mellemen érezni, akkor nekem nyernem kell. A maradék néhány napban már érdemi munkát nem végeztem. Fájdalomcsillapító blokáddal végeztem naponta a formába hozó tréningeket. A menetrend a következő volt: délelőtt fekvés, délután orvos, fájdalomcsillapító blokáddal, majd edzés, majd ismét fekvés. A helyzet egyre rosszabb lett, a verseny előtti nap

felhívtam aput, hogy ha lehet jöjjön el értem kocsival, mert nem tudok kimenni a versenyre, ugyanis nem tudok rendszeresen járni, illetve jó lenne ha a táskámat is ő vinné, mert nem bírom el. Valami baj van a derekammal mondtam. Jókora veszekedés alakult ki, de áttoltam akaratomat.

Irány a nemzeti bajnokság.

Verseny előtt egy lónak is elegendő fájdalomcsillapítót kértem és kaptam. A taktika roppant egyszerű volt. Gyorsan kell nyerni, mert ki tudja meddig tart az injekció hatása. A sorsolásom nehéz volt, valóban szilaj ellenfelekkel kellett küzdenem.

Három gyors győzelem jelezte a vezetőknek, hogy helyem van a mezőnyben.

Aztán jött az akire készültem, aki miatt új technikákat gyakoroltam. Korábban már többször találkoztam vele, valóban egy egy hajszállal ugyan, de ő nyert.

Ma én nyerek mondtam és elindultam. Parázs mérkőzésen, háromszor tudtam értékelhető akciót csinálni ellenfelemin, de a bírák másképp látták. Az új technikát nem tudtam végrehajtani, egyszerűen nem mozdult arrafelé a derekam. Döntetlen lett a vége. Nyugodtam vártam a bírói döntést, hiszen három akciót is sikerült megcsinálnom.

Az ítések azonban 2:1 arányban ellenfelem látták jobbnak.

Nem túlzás, összeomlottam. Sírtam a lelátón, egyrészt a csalódás, másrészt a fájdalom miatt. Az injekció hatása addigra ugyanis szinte teljesen megszűnt.

És még volt egy mérkőzés a bronzért. Csalódottan, a motiváció teljes hiányában léptem szőnyegre. Intettek

passzivitásért, tegyük hozzá jogosan, ellenfelem kihasználta pillanatnyi állapotomat és úgy rángatott mint egy rongybabát.

Eszembe jutott, hogy Győrben gyerekfejjel, sérülten elbuktam a bronzcsatát.

Csapattársaim kiabáltak: *Gyuszika csak egy dobást! Csak egyet próbálj meg indítani! De azt rendesen!* Megtettem. Ellenfelem a hátára esett, a vezetőbíró kihirdette a győzelmemet. Bronzérmes lettem.

A dobogóra már nem tudtam önállóan felállni, segítséggel léptem fel a legalsó fokra.

A kórházban a röntgen vizsgálat kiderítette, hogy a korábban már sérült csigolya eltört, a két csigolyám egymáshoz képest közel 2 cm-rel elmozdult.

Azért nem bénultam le, mert erős volt a hátam, illetve erősek voltak a vázizmaim.

Szerencsém volt!



## 5. FEJEZET

### A KÓRHÁZ

**K**orábban mind két lábamat megoperálták már, így volt fogalmam róla, hogy mi vár rám. Az akkor legjobbnak tartott gerincsebész betege lettem. Nem kértem altatást, utólag már tudom, hogy hibás döntést hoztam. Tényleg olyan volt mint egy kovácsműhely. Fúrás, kalapálás, bár nem éreztem semmit, mégis úgy éreztem, szörnyű volt.

A másnap volt a legrosszabb, de rendre azt mondogattam magamnak, hogy most már csak meg kell gyógyulni. A kiszolgáltatottságot viseltem a legnehezebben.

Akkor úgy éreztem ennél már nincs lejjebb, de a gyógyulásomba hittem. Hittem, hogy talpra állok, újra versenyezni, nyerni fogok. És a címer. Azt nagyon akartam.

Úgy gondoltam jár nekem. Hozzávetőleg fél év telhetett el érdemi judo munka nélkül. A 21. születésnapomat lábadozással töltöttem. Aztán felépültem. Újra edzés, majd jöttek a versenyek. De nem ment. Valahol a tudatom legmélyén féltem. Féltem az újbóli sérüléstől, fájdalmaktól. Félve pedig nem lehet nyerni. Örülnöm kellett egy egy harmadik helynek, vagy a szerényebb ötödik helyezéseknek is. Akkor még sportállásban voltam, de már nagyon rezgett a léc, hogy felmondanak nekem.

Nem volt megfelelő eredmény, az élsport pedig nem szociális intézmény. Nem akartam abba a hibába esni, hogy kivágnak. Nagyon szégyelltem volna magam, így

meghoztam a döntésemet. Nem volt könnyű. Vége az élsportnak.

Hobby judós maradok. Felmondtam. Elfogadták.

Először azt találtam furcsának, hogy a kórházba nem jöttek be a vezetők, arra azért nem gondoltam, hogy el se köszönnek tőlem a végén. De ez nem volt szokás. Egyébként ma sem az. Világraszóló eredményeket kell produkálni ahhoz, hogy a versenyzőt megbecsüljék a pályafutása befejezése után. Én pedig a nagy eredményekkel ugye adós maradtam. A miértekre pedig csak ritkán kíváncsiak.



## Az úton

Hatalmas ellenszélben próbáltam kihajózni,  
De cselt vetve gáncsoltak, gondoltam, kár próbálkozni.  
Várjak míg alábbhagy, vagy inkább feladjam?  
Ha feladnám, bizony szégyellhetném magam!

Több csapást próbáltam, alig jutottam előre,  
Szárnyalni akartam, de mi lett belőle?  
Keserves küzdelem, harc korlátok közé szorítva.  
A lelkem már fáradt, néztem előre sírva.

Aztán úgy történt, hogy kitörtem a kikötői rabságból,  
A szél repít, de nagy hullámokat korbácsol.  
Figyelnem kell az elemekre, nehogy felborítsanak, sokszor  
Bizony komoly próbák elé állítanak.

Harsogva fúj a szél, irányát gyakran változtatva,  
Ember legyen, ki mindezt meglovagolja.  
Ijesztő figyelem kíséri az utat,  
Az utat, mely minden esetben előremutat.



## 6. FEJEZET

### ÚTKERESÉS

**A**lig múltam huszonkettő mikor megszületett Zita lányom. A család, a gyerek új célok kijelölését tette szükségessé. A cél az otthonteremtés, az anyagi biztonság volt. Sokat dolgoztam, igazán nem válogattam. A sport már tényleg csak szabadidős tevékenységnek maradt. A versenyzés azonban hiányzott, így rendre elindultam kisebb versenyeken, amiket többnyire megnyertem. Az eszemmel tudtam, hogy ez már nem az a verseny, de mégis a teljesítményem alapján azonnali visszajelzést kaptam, és ugye ott volt a dobogó. Ott mindig nagyon szerettem ácsorogni.

Aztán eljött egy nap mikor is a Honvéd akkori vezetője ultimátumot adott.

Én legalábbis így éreztem. Vagy zsák (edzőpartner) leszek, vagy emelt összegű tagdíjat kell fizetnem. Én addig is segítettem versenyző barátaimnak. Annyira méltatlannak tartottam ezt a fajta megkeresést, hogy azt szavakkal nehéz elmondani.

Közöltem, hogy számolja ki gyorsan egy fél évre előre, hogy mennyit szeretne kapni tőlem, itt és most kifizetem, aztán fél évig hozzám se szóljon! A Honvéd a második otthonom volt. Megalázónak éreztem a helyzetet. Azt hittem ez valamiért nekem szól, de szinte mindenkivel ezt csinálták aki amatőr státuszban volt, vagy abba került.

Közölték az összeget, majd a táskámban keresgélni

kezdtem az övtáskámat, amibe az irataim és a pénzem is volt. Nem találtam. Otthon hagytam. Iratok, pénz nélkül autóztam. Gyönyörű. Nincs nálam a táskám, otthon felejtettem – mondtam. Átöltözhetek ma még? A válasz: ma még igen, de holnap már csak akkor ha fizetsz.

Nem lesz holnap. Feleltem. És bementem a szertárba és leadtam az egyesületi felszerelésemet. Akkor még volt ilyen.

A Spartacusba jártam le edzeni, szívesen láttak, szerettem oda járni. Megbecsültek. Egy egy meccsre jó voltam még a legjobbakkal szemben is, csak utána hagyni kellett, hogy kipihenjem magam, illetve, hogy néha feltámadjak poraimból.

## Szeretek élni

Fúj a szél erősen, hajlítja az ágat,  
Lehet ez jele az elmúlásnak?  
Elmúlik a jókedv, az öröm?  
Nem akarom, hogy a helyébe bánat költözzön.

Szeretek élni, még akkor is, ha néha nehéz.  
Problémából, gondból mindig van elég.  
Sikerre vinni egy mások által elvetélt ötletet,  
Jó érzés tudni, hogy néha széllal szemben is lehet.

Ma már tudom, az én utam nem a pokolba vezet,  
Bár keveset mosolygok, a szívem sokszor nevet.  
Többször hajózom a hullámok tetején,  
Mint ahányszor hullámvölgybe sodródom én.

Úgy érzem, egyre nagyobb biztonságban vagyok az élet tengerén,  
Talán azért, mert van hely számomra a földtekén.  
Rengeteg mindent megtanított nekem az élet,  
Saját káromon tanultam. Ma már keveset félek.



## 7. FEJEZET

### ÉLET ÉS HALÁL KÖZÖTT...

**A**uszonhat évesen valami nagyon elromlott... Rohamosan rosszabbodott az állapotom, komoly fájdalmak kísérték a mindennapokat.

Kapcsolataim révén eljutottam egy sztár gerincsebészhez. Ő ma a legjobb.

Kivétel nélkül mindenki ezt mondta. Személyes tapasztalatom nem volt, elhittem amit mondtak nekem.

A diagnózis lesújtó volt. Eltörtek a csavarok a gerincben, ez okozza a fájdalmat. Új műtétre készültem. Belülről sínbe teszik a sérült csigolyáimat, összezsavarozzák, ez ma a legbiztosabb megoldás. Erősebb lesz mint újkorában. Mondta a dr. Úr magabiztosan. Mint később kiderült a műtétem alatt elromlott a röntgen gép, így gyakorlatilag vakon, érzésből lettem megoperálva. Természetesen lehetett volna hozatni egy másik gépet, de ez sajnos valamiért nem történt meg.

Kilenc órán át operáltak. Az intenzív osztályon ébredtem fel, ami több mint rémes.

Nem vagyok jó viszonyban a halállal, ott meg ugye gyakorta előfordul, hogy meghalnak emberek. Nem lehet látni, mert paravánokkal el vannak barikádózva az emberek, de a tepsit lehet hallani. Onnan levittek az osztályra. A fájdalom új értelmezést nyert. Nem gondoltam volna,

hogy létezik ekkora kín. Onnan a röntgen annak kemény asztala.

Amikor a köhintés is úgy hat mintha dárdát forgatnának az ember hátában, könnyen elképzelhető, hogy milyen érzés volt, mikor négyen tettek rá, illetve vettek le a röntgen asztalról. Tényleg ordítottam. Szörnyű volt. Majd jött az új hír, ezt már a nővérek közölték, hogy nem sikerült az operáció új műtétre van szükség, készüljek mert mindjárt visznek. Ott akkor úgy éreztem meghalni megyek. Nem jártam messze az igazságtól.

Kislányom Zita járt a fejemben, nem akartam elhagyni Őt. Még el se tudtam búcsúzni...

Az újabb műtét hat órán át tartott. Ismét az intenzíven ébredtem. Lélegeztető gép a torkomban, lekötözve mindenem. Négy napig nem hagytak aludni, mert féltek, hogy bekómálok és ugye ezt nehéz lesz megmagyarázni, hogy mitől halt meg szegény fiú.

Később tudtam meg, hogy túlaltattak, illetve azt is, hogy lehet, hogy nem kellett volna 28 liter infúzió és lehet, hogy elég lett volna kevesebb mint 16 liter vér.

Valamint az is később derült ki, hogy a beépített hullacsont nem volt „kompatibilis” a szervezetemmel, az erre irányuló vizsgálatok ha jól tudom elmaradtak.

Szóval történt néhány hiba. A négy fenntöltött nap alatt kiderült számomra, hogy a háborúban miért divat az, hogy a foglyot nem hagyják aludni. Valódi kínzás ez, fizikai fájdalommal jár. Édesanyám az arcomon lévő anyajegyről ismert fel, illetve a semmihez sem hasonlítható lúdtalpamról. Azt mondta, akkora volt a fejem, mint egy régi Zsiguli kor-



mánykereke. Az meg nem kicsi. Nem lehettem túl szép, viszont annál ijesztőbb. Hogy mégis mire használható ez a helyzet? Kevesebb mint egy nap elég ahhoz, hogy az ember átértékelje az egész addigi életét. Mi volt fontos? Mi kevésbé? Mi volt a helyes? Mi az mi nem volt helyénvaló? Rengeteg kérdésre azonnali válaszok jönnek. Aztán jönnek a fogadkozások. Ha túlélem, ez lesz, az lesz.

És ami ez idő alatt mindennap velem volt: félelem a vesztéstől. Zita lányom itt hagyása volt az én legnagyobb félelmem. Aztán ugye a következő, ha én nem leszek, mit fog enni a gyerek? Az biztos, hogy egy ilyen helyzetben jut idő gondolkodni. Rendszerezni a gondolatokat. Kiderül az is, ki a barát? Ki az ellenség. Sok sok kérdés megválaszolása komoly fájdalmat okoz. De egy ilyen helyzetben valahogy nem hazudik az ember. Az őszinteség meg olykor fáj. Néha kiköppen az ember, ha hallja a tepsit vagy jön egy új vizsgálat, fürdetés. Senkinek se kívánom!

Tizenhat nap után kerültem vissza az osztályra. Több mint húsz kilót fogytam 16 nap alatt. Gyenge voltam és kimerült.

Segítséggel sikerült kievickélnem az ágyból. Aztán jött az újbóli meglepetés. Ugyan emlékeztem rá, hogyan kell lépni, de nem tudtam. Egyszerűen nem működött. Pedig egyszerű és olyan természetes. Addig míg megy. Még aznap megkértem a nővért, hogy próbáljuk újra. Mágikus három lépést tettem meg. Ott kevés híján elájultam.

Úgy elfáradtam tőle, mint korábban egy válogatott edzés alkalmával.

Viszont egyvalamit biztosan tudtam. Meg tudom csinálni. Semmi realitása nem volt a dolognak, de valóban hittem magamban, az erőmben. És eljött a másnap. Vízit és a szokásos kórházi protokoll. Nagyon éhes voltam. Az új cél, önerőből lejutni a büfébe és megreggelizni. A távolság a liftig kb. ötven-hatvan méter. A lifttől a büfé újabb negyven méter. Hozzávetőleg. Önerőből kikászálódtam az ágyból. Sikerült!

Ez önbizalmat adott. Újabb rész cél felállni, felöltözni. Újabb siker. Akkor hát irány a büfé. Nem mértem az időt, még lejutottam, de egy örökké valóságnak éltem meg a kirándulást. A kórházban nagy hírem volt, sokan beszéltek rólam, hiszen tényleg majdnem meghaltam az intenzíven. Sok orvos, nővér sereglett össze, mikor láttak a büfé felé poroszkálni. Ettem egy pár virslit, almalevet ittam hozzá és elindultam vissza. A maradék kis erőm fogytán volt. Mindenbe kapaszkodtam amibe csak lehetett, és ott volt a testőröm a fal. A fal jelentette a biztonságot. A vége valóban heroikusra sikeredett, az osztályon már többen siettek a segítségemre, de nem hagytam. Egyedül akartam megcsinálni. Hozzám ne nyúljanak! Veszekedtem az amúgy segítőkész nővérekkel. És sikerült! Nyertem! Igazi győzelemnek éltem meg a kirándulásomat. Akkor jöttem rá, hogy minden viszonylagos. Mindez új erőt adott, a további napok teljesítményének alapjául a büfébe tett kirándulásom szolgált.

Az új cél az volt, hogy gyalog lejutni, lift nélkül. Erre kezdtem „tréningezni”.

Kellő önbizalommal és hittel néhány nap elteltével már

lift nélkül gyalog mentem reggelizni. Az edzéselméleti alapvetéseket mondjuk úgy, hogy sajátosan értelmeztem. Elindultam meggyógyulni. Akkor volt a következő pofon. Úgy éreztem ez hátulról jött. És nem kézzel, hanem egy vascsővel.

A kórházi létem ezen szakaszában már szinte teljesen önellátó voltam. Egyedül tisztálkodtam, zuhanyoztam. Újra embernek éreztem magam. Aztán jött a szokásos vizit. Hat hete voltam már kórházban akkor, már szerettem volna hazamenni a családomhoz. A vizit a szokásos mederben zajlott, közölték, hogy készülhetek haza, már csak egy dolog van hátra.



## 8. FEJEZET

### A GIPSZ

Több volt mint mellbevágó a hír miszerint begipszelik a törzsemet fél évre. Mikor már azt hittem, hogy vége. Érveltem ellene, minden ésszerű és egyáltalán nem ésszerű érvet felsorakoztattam. A maximum amit el tudtam érni az volt, hogy egy műanyag lyukacsos gipszet kapok. Elmondták a gipsz melletti érvelésüket. Logikusnak tűnt a magyarázat. A mintát ilyenkor úgy veszik le, hogy valódi gipszet raknak fel, amikor az megköt levágják és elkészítik a műanyag párját. Mikor feltették rám, kutyául éreztem magam. Összeomlottam. Mikor már kész terveim voltak a meggyógyulásra, a megerősödésemre jött az amit tényleg senkinek se kívánok. Mindkét vállöveimet megemelte kb. 15-20 cm-rel, ettől ugye „rövidebb” lett a karom. A hossza leért egészen az alhasamig, hátul pedig a fenekem közepéig. Ha leültem, felcsúszott a torkomig, amitől nem kaptam levegőt. Az öröm, hogy végre otthon vagyok, leírhatatlan volt. A lányom ahogy várt engem haza... Minden apának kívánom, hogy élje át ezt a szeretetet. De ne így!

A kórházban a vége felé már önellátó voltam. Megtanultam járni, tisztálkodni, magasított wc-n ülni, lefeküdni, felkelni.

Otthon minden más volt. Egy nagy csomó körülményre nem készültem fel. Egyáltalán nem számoltam a gipsz-

szel, a szűk és alacsony ülőkéjű lakótelepi mellékhelyiséggel, a kád magasságával, az alacsony ágygal, és még sorolhatnám.

Ami viszont a legjobban megviselt, a gipsz okozta korlátok elviselése. Nem tudtam önállóan zoknit, alsónadrágot húzni, ünnep volt amikor először sikerült a kádba önállóan belépnem. Egy példa. Elnézést kérek, hogy ezt hozom, de talán jól érzékelteti mekkora volt a baj. Nagyvéczés után rendkívül hiányzik az a húsz centi kezemként amit a gipsz elvett. Különösen úgy, hogy a törzset nem tudtam fordítani, mert rögzítve volt. Ki kellett találni egy stratégiát erre a helyzetre is. Majd meg kellett csinálni. A másik választás az volt, hogy szégyenszemre a családomnak kell tisztába tennie. Ez teljesen elfogadhatatlan volt. Megcsináltam, végigvittem az elméletben megalkotott stratégiát. Legalább ennyi megmaradt a büszkeségemből, hogy erre önállóan képes voltam. Újabb csatát nyertem, de az erőm vészesen fogyott.

Hol voltak már a nagy álmok, a célok, az égő vággyal áhított címer a judo ruhámon.

Az emlékeim legmélyén voltak. Mélyen eltemetve. Úgy éreztem az életemért harcolok. Hamar kiderült, hogy a műhibáknak koránt sem volt vége. Úgy ziháltam állandóan mint amikor egy kiadós futás után próbál megszólalni az ember.

A házi orvos tanácstalan volt, így saját kézbe kellett venni ismét az irányítást. Egy légzésfunkciós laborban kötöttem ki, majd klasszikus tüdőgondozás következett.

Kiderült, hogy a tüdőm mindössze 49%-a épp, a töb-

bi „vizes”. Túl sok folyadékot, vért, infúziót kaptam két egymást követő napon. Arra bízattott a főorvos asszony – hála neki –, hogy ha lehet kerüljem el a jövőben a bal eseteket, a hosszú altatással járó műtéteket, mert egész egyszerűen a tudóm nem fogja kibírni, meg fogok halni. Ez a mondat sajnos a későbbiekben még előkerült.

A tudóm rendbe jött, a sok hétig tartó kezelésektől, de az állapotom tovább romlott.

Amit előnyként könyvelhettem, hogy megtanultam begipszelt törzzsel vezetni. A szép nagy autó beleolvadt a kórházba, meg a gyógykezelésekbe és egy Trabanttal tanultam újra leckét. Hogy miért vezettem? Mert azt akartam, hogy legyen valami amit én magam képes vagyok megcsinálni, mert szégyelltem kimenni az utcára, és azért mert a tudógondozó nagyon messze volt Budán.

Előbb a parkolóban gyakoroltam, majd megtaláltam azt a megoldást, azt a pózt, ahol a legkisebb mértékben fojtogat ültőmben a gipsz, majd akkor már biztonságban jöhetett a forgalom. Nyertem újra egy csatát. De a háború még mindig vesztesre állt. A helyzetem egyre inkább kilátástalan volt. A fájdalmaim felerősödtek, a mozgásom beszűkült, egyre több időt töltöttem ágyban. Fizikailag kritikus állapotba kerültem.

Mentálisan szétestem, elviselhetetlenné váltam otthon, úgy éreztem teher vagyok. Már nem csak magamnak.

Ezekkel a negatív gondolatokkal, (aminek talán azért volt némi alapja) sikerült egyre mélyebbre húzni saját magam. Út a depresszióba. Út a pokolba. Úgy éreztem mindent ami tőlem elvárható, azt megtettem, erőn felül

teljesítettem. Nagy meccset vívtam, nem adtam olcsón, de alulmaradtam. Vesztettem. Elbuktam. Vége, elég volt.

Ez nem élet így, ez nem életminőség! Döntési dilemma előtt álltam. Mérlegeltem, majd döntöttem.

Befejezem önszántamból a földi életet. Köszönöm, nem kérek belőle többet. A kutyámnak vallottam be tényleg zokogva, hogy mire készülök. Új stratégiát alkottam. A befejezés stratégiáját dolgoztam ki minden részletre kiterjedően.

Segítséget kértem egy haveromtól, neki elmondtam őszintén mire készülök. Kértem, hogy értse meg, és hozzon egy általam megnevezett eszközt, amivel végre tudom hajtani a tervem. Könyörögtem, hogy segítsen. Segített. Az eszköz a rendelkezésemre állt.

Elmentem otthonról, kiválasztottam a helyet, a lehető legnagyobb gondossággal. Úgy, hogy ne gyerekek, és legfőképpen ne a család találjon rám. Időkorlát is volt, a kijelölt idő elégséges volt ahhoz, hogy dolgaimat rendbe tegyem. Megtettem. Edzeni kezdtem, hogy ha eljön a kiválasztott nap, ne remegjen meg a kezem, véletlenül se hibázzam el. Komolyan gondoltam. Lelkileg egyre mélyebbre süllyedtem, gyakorlatilag alig kommunikáltam. Az ismétlődő edzéseknek köszönhetően a mozdulat már készségi szintre emelkedett. Kevesebb mint egy hét volt hátra a kiválasztott napig. Amikor...



## Tudni akarni

Hinni a munkában, nem a csodában,  
Hinni magadban, nem valaki másban.  
Hinni, tanulni, győzni és örülni.  
Nem más eredményeivel ékeskedni.

Az akarat fogságában vágyni a sikerre,  
Ha az akarat helyes, úgy ne tegyél ellene!  
De ha nem tudsz rendesen akarni,  
Siker nélkül életet fogsz hátad mögött hagyni.

Legyél tanuló, sportoló, munkás vagy értelmiségi,  
Álmodj nagyot, tegyél sokat, higgy nekem, megéri!  
Középszerben élni lehet, de kérdem, minek?  
Milyen példát mutatsz majd gyermekeidnek?

Ha pedig hazugságban ringatod lelked,  
E néhány sor téged biztosan nem érint meg.  
Élj úgy, hogy bármikor képes legyél a számvetésre,  
Tetteid miatt legyél szüleid büszkesége.



## 9. FEJEZET

### ZITA REGGELIJE

**E**gy nap ketten maradtunk otthon lányommal, Zitával. Négy és fél éves volt akkor. Én feküdtem, Ő pedig kiment a konyhába. Zajokat hallottam. Húzta a széket, nem vágta, hanem fúrészelte a kenyeret, átrendezte a hűtőt, bekapcsolta a vízforralót..

- Mit csinálsz? – Kiáltottam utána.
- Szemmit – felelte. Ne butáskodj!
- Tényleg mit csinálsz?
- Szemmit – ismételte.

Én nagyon szeretem a vajas kenyeret. A vajas lekváros kenyeret is szívesen fogyasztom, a vajas szalámisról már nem is beszélve.

A teát pedig máig nagy örömmel iszom. Szépen megterített műanyag tálcával érkezett az ágyamhoz. Lefűrészelt egy hozzávetőleg 5 cm vastag kenyeret, ujjnyi vastagon megkenste vajjal, amire legalább ugyanannyi lekvárt tett, s az egészet szalámival borította be.

Szalvétát hajtogatott hozzá a kis kezével, és egy teának éppen nem látszó teát készített nekem.

Így szólt.

– „Apa, ez egy gyógyító reggeli. Úgy döntöttem – mondta felnőtteken –, hogy mától én leszek a te ápoló nénid. A kórházban úgy sem volt ilyen jó dolgod. Meglátod, együtt meggyógyulunk”.

Én annyira meghatódtam ettől, hogy a fal felé fordultam, hogy ne lássa, hogy zokogok, fejemre húztam a párnát és sírtam csak sírtam.

A gipsz felcsúszott a fenekemről ahogy össze voltam görnyedve és kilátszott alóla a váladékozó, igen ronda sebem alsó része. Undorodik tőle, csak úgy mint én.

Ennek ellenére puszilgatni kezdte a sebet, mondta, hogy ez gyógyító puszi Apa!

Meglátod hamar meggyógyulsz!

Ott akkor felülírtam mindent, amire készültem. Megfogadtam, hogy felnevelem ezt a kis életet, az én legjobb tudásom szerint. És döntöttem. Akárhogy is van, de meggyógyulok. Neki. Érte.

Az eszközt visszaadtam. Csak a feladatra koncentráltam. Máig mély megvetéssel gondolok saját magamra, hogy ilyen dolgokon törtem a fejem felelős apaként. Azt gondolom ma már, hogy gyáva az, ki nem vállalja a harcot, kivált akkor ha van kiért.

## Fog még sütni

Elfáradtál, s különben is minden úgy összejött,  
Örvénylik a lelked, sürgetnéd az időt.  
Bágyadtan fekszel a paplanod alatt,  
Ne feledd, fog még sütni a nap.

Holnap egy új nap jó, tele új reménnyel,  
Hisz tudod, a rozsdafarkú is csak évente fészkel.  
Maradt benned néhány ki nem mondott gondolat,  
Ne feledd, fog még sütni a nap.

Csüggedten, fáradtan dőlsz hátra székedben,  
Hagyd az igaz embert, engedd, hogy segítsen!  
Visszagondolva olyan lesz, mint egy múltó pillanat,  
Mondtam már ezerszer, fog még sütni a nap!

Aztán csak eljő, szikrázik erősen,  
Az élet szép, mondod már derűsen.  
Lehet, lesz majd úgy, hogy egedre fellegek kúsznak,  
De ne kelljen még egyszer mondanom: mindig fog sütni a nap!



# 10. FEJEZET

## ÚJ STRATÉGIA

**R**égi receptek szerint nem lehet főzni, ha közben megváltoztak a fűszerek.

Mi kell a gyógyulásomhoz? Először is, gondoltam kell egy pszichológus aki rendet rak a fejemben. Az ötlet jó volt, de tapasztalat hiányában rossz embert választottam. Károkat okozott. Mivel felismertem akkor már, hogy nem az én céljaimért folyik a munka, így elköszöntem tőle.

Nem tartottam álomépítőnek. Megoldom magam. Mint oly sokszor már.

Mi kell, hogy teljes életet éljek? Mit kell tennem ahhoz, hogy ne sajnáljon a környezetem? A teljes élethez hozzátartozik a munka. Túl sok lehetőségem nem volt, így begipszelve biztonsági őrnek álltam. Kérdésekre válaszolva azt hazudtam, hogy golyóálló mellény van rajtam. Butaság volt, de mindenképpen teljes értékűnek akartam mutatkozni. Elkezdtem edzeni. Fizikum nélkül nem létezik gyógyulás. A kádbelépőn kezdtem el otthon lépcsőzni.

Félredobtam az edzéselméleti szabályokat és dolgoztam. Sokat, majd még többet. Az előző napi maximum volt másnap a minimum amit teljesítettem. Újabb és újabb feladatokkal keserítettem meg az életemet. De azt pontosan tudtam már, hogy miért teszem. Aztán számba vettem az igazi sportolás lehetőségeit. Sajnos a judo nem jöhetett szóba, így kinéztem magamnak egy erőemelő versenyt.

Egy világbajnoki válogatót, ahol mindenki aki él és mozog elindul. Ez egy fekvő nyomó verseny volt.

Elsőre nem is rossz, gondoltam. És még begipszelve elkezdtem készülni rá.

A viadalig hat hónap állt rendelkezésre. Előtte sosem indultam még hasonló megmérettetésen sem. Izgatott a kihívás, és úgy gondoltam, ha olyasvalamit viszek végbe amit csak kevesen tudnak, nem fognak sajnálni az emberek. Fekvőnyomó felszerelés, speciális ruha nélkül, alig hat hónap felkészüléssel vártam a versenyt, amiből öt hónap volt valódi munka, mert végre valahára fél év után lekerült rólam a gipsz.

A versenyen ötödik helyen végeztem, mindössze 5 kg-mal voltam lemaradva a harmadik helytől. Sikerült! Újra egy csata, egy új győzelem.

Aztán jött a box, az csak hobbi szinten, de elmondhatom, hogy kiváló versenyzők ellen küzdhettem, bajnokoknak, válogatottaknak voltam rendszeresen edzőpartnere.

Indultam Szkander versenyeken. Szép eredményeket tudok magaménak, de ez igazán nem vonzott.

A legjobb amit elértem az egy Országos Bajnokság bronzérme volt a Petőfi Csarnokban.

Viszont már senki sem sajnált. Így emellé a cél mellé már pipát tehettem.

Lett normális munkám, kezdtem kifelé jönni a gödörből.



## II. FEJEZET

### PÉNZT KERESNI

**A**nyagilag szörnyű mély pont volt. Az eredeti, tanult szakmámhoz nem értek, így valamilyen pénzkereset után kellett nézmem, hogy egyenesbe kerüljünk.

Az értékek jelentős része a zálogházban pihent. Ismerem embereket akik az idő tájt illegális „box” meccseket szerveztek. Gazdag emberek, komoly pénzekben fogadtak. Ez olyan mint amilyenek néhány akciófilmben vannak. Izgalmas. A tét nagy, szabályok nincsenek. A meccsek kiütésig tartanak. Rossz döntést hoztam. Elkezdtem készülni ezekre a viadalokra. Úgy számoltam, ha négy-öt meccset sikerül megnyernem, elég pénzt keresek ahhoz, hogy visszafizessem a felhalmozott adóságokat, és talán még marad egy kisvállalkozás elindítására is.

Nem törődtem sem az előzményekkel, sem mással, nyerni akartam.

Irdatlan mennyiségű edzést végeztem el, szerintem túl sokat is. De mindig a munkában hittem. Sosem a csodában.

Az Univerzum azonban közbeszólt. Eltörtek a hátamban a csavarok, a tartó lemezek elhajlottak. Újra jöttek a már jól ismert fájdalmak, újra jöttek a korlátok. És újra jött a kórház.

A negyedik gerincműtétemre kezdtem készülni. Kizárt-nak tartottam, hogy még egyszer akár csak hasonló helyzetbe kerülhetek. Tévedtem. Nagyot. Eszembe jutott az is amit korábban a tüdőgondozóban mondtak. Kerülje el

a baleseteket, a hosszantartó altatással járó műtéteket, mert a tüdeje nem fogja kibírni.

Komoly előkészületekkel járt az operáció. Ugyanaz a team aki a második és a harmadik műtétet végezte. Sztár orvosok.

Hónapokkal a műtét előtt elkezdtek venni a véretem. Fél litert alkalmanként. Gyűjtötték, hogy lehetőleg a saját véretem kapjam majd vissza. Majd behívatott a dr. Úr, és szemrebbenés nélkül közölte, hogy az új titán lemezek és csavarok ára mennyibe kerül. Ez az a tétel amit a TB nem támogat, ezt az összeget nekem kell kifizetni. Mivel nem hittem neki, vitába szálltunk. Azt mondtam dr. Úr, lelke rajta. Gyakorlatilag azt csinál velem, amit csak akar. Én előre nem fizetek. Utólag természetesen, mint eddig mindig, de a titán „alkatrésznek” árát szerintem állja a TB, tegyen belátása szerint.

Egy barátom ment le Egerbe a csavarokért, lemezekért, mert azt mondta, hogy a szállítást már végképp nem tudja megoldani.

Öt órán belül minden a kórházban volt. És hogy érezsem a törődést, alaposan megleckéztetett. Volt hozzá hatalma.

Egy teljes héten át minden nap fel lettem készítve a műtétre.

Beöntés, stb. Majd másnap reggel közölték, hogy elmarad. Mivel a beavatkozás várható időtartamát úgy hat órában határozták meg, úgy éreztem ez az a pont ahol ugyan nem önszántamból, de be fogom fejezni pályafutásomat.

Huszonnyolc éves voltam. Magam körül amit lehetett

a kórházból távirányítva rendbe tettem, hogy ne maradjon káosz utánam.

Bejöttek a számomra fontos emberek, velem volt a családom. Lelkileg egy újabb mélypont következett. Minden nap arra készültem, hogy visznek a műtőbe, de onnan már a kórterembe nem kerülök vissza. Nem egy lélekemelő helyzet.

Úgy gondoltam, ha már menni kell legyen stílusos a vége. Nagyon jó viszonyt ápolok az egyik legnagyobb hazai motoros szervezettel. Felhívtam a vezetőjüket, elmeséltem röviden a „sztorit”, és arra kértem, ha eljön az utolsó út, kísérenek el, bőgjenek, pöfögjenek a motorok, hogy tudják az ott lakók, hogy új bérlő érkezett.

Élve saját temetést szervezni... Nagyon beteg.

A műtétet túléltem. Valamivel több, mint 6 óráig tartott.

Úgy emlékszem, láttam magam a műtőasztalon fekvő műtét közben, de ez csak egy homályos emlék. Könnyen lehet, hogy csak álmodtam az egészet. Az intenzív osztályon ébredtem újra, de nem voltam annyira becsöszve mint korábban, így konstatáltam nincs nagy baj. Hamar lekerültem az őrzőbe, onnan pedig a kórterembe.

Egy csomó régi bevált módszer alkalmazásával viszonylag hamar felálltam, és a járnai tanulás is hamarabb ment mint a korábbi alkalmak esetében.

Kiderült, hogy nem lesz gipsz, most nincs rá szükség. Megnyugodtam. Már csak meg kell gyógyulni. Ismételtettem.

Újra végig gondoltam viszont az utat, amit jártam. Mi fontos, mi nem, mi érték, mi az mi nem képvisel értéket.

Több lettem, és sokkal erősebb. A gödörbe ugyan visszacsúsztam, de újból nekiálltam, hogy valahogy kive-rekedjem magam onnan.

## **Egy nehéz időszak**

Évekkel ezelőtt sokáig beteg voltam,  
Nem mindig hittem a gyógyulásban.  
De Istennek hála rendbe jöhöttem,  
Sok tapasztalattal gazdagabb lehettem.

Történt akkor úgy, hogy majdnem búcsúztam én,  
De maradtam, és így tovább él a remény.  
A remény, hogy szeretve jól cselekedhetek,  
Jó példát találtam, mit követhetek.

Sokszor majdnem feladtam,  
De úgy nem és nem maradhattam!  
Összeszedtem magam és küzdöttem tovább  
Nehéz volt nagyon, de kiálltam a próbát.

A megnyugvás maga nem az elfogadás!  
Az ennél sokkal több, egészen más!  
Más, mert a rosszat nem kell szeretnünk,  
Elfogadni azt kell, miben örömünket leljük.

## 12. FEJEZET

### ÚJABB ZUHANÁS

**M**indeközben elromlott a házasságom. Egy szombati nap elköltöztem otthonról. Mivel még albérletre se volt pénzem, így Édesanyámhoz és Nagymamámhoz fordultam segítségért. Megosztották velem lakásukat, így náluk lakhattam. Nem volt állásom, egészségem, pénzem, szétment a házasságom, úgy éreztem elveszítettem szeretett gyermekemet is. A tökéletes mélypont. Egy mondat jutott eszembe akkor.

A lépcsőházban ücsörögtem beburkolózva az önsajnálathoz és azon töprengtem, hogy hogyan tovább.

Jockey mondta egyszer a Dallas X. részében, mikor szinte mindenét elvesztette.

„Lentről egyetlen út létezik. Felfelé!”

Új stratégiát alkottam. Első lépcső tanulnom kell a felsőoktatásban. A Testnevelési Egyetemet választottam. Sportmenedzser szakra jelentkeztem. Bár meglehetősen nagy volt a túljelentkezés, becsülettel felkészültem, felvettem. Már csak el kell végezni. Gondoltam akkor. Második lépés. Vállalkozást kell alapítanom. Volt egy jó ötletem, sportmarketing. Nem volt pénzem nem hogy törzstőkére, de még a cégalapítás ügyvédi költségét sem tudtam rendezni. Kértem kölcsön. Kaptam.

Egy jó módú barátom segített. Nem kért részesedést, nem kért kamatot, és ráadásul ráértem visszafizetni. Nagylelkű ajánlat volt.

Semmilyen tapasztalatom nem volt. Kifejezettem rosszul tárgyaltam, korábban még sosem írtam kiajánlást, ajánlatot.

Bekéredzkedtem tárgyalásokra, hogy okulhassak, tanulhassak belőle, és olvastam, sokat tanultam. Megtanultam a leckét.

Sok hibát vétettem, de az ötlet jó volt. Meginghatatlan voltam benne, pedig akkor már jó ideje mindenféle egyéb bevételekből csak költöttem a vállalkozásra.

Nem lehet rossz! Én találtam ki! Az én gyerekem!

És mint egy bulldog, mentem, csak mentem. Az ötlet piacra vitelének időpontja volt egy hibás döntés. Vagy másképp kellett volna kommunikálni. Mindkettő igaz lehet. Abban az időben tűnt el az úszók menedzsere. Kevés híján becsődölt a szövetség.

A vízcsapból is ez folyt. Erre jöttem én az új ötletemmel. Szia Piac! Itt vagyok!

Na itt egy újabb... gondolhatták. Rájöttem, hogy hibáztam, de innen már nem volt vissza út. De közben történt egy malőr.

## 13. FEJEZET

### AZ ÖTÖDIK MŰTÉT

**F**élelmetes módon leromlott az állapotom. Pedig magamhoz képest kifejezetten jól viselkedtem. Kis túlzással azt is mondhatnám, hogy vigyáztam magamra. Persze ez mindenkinek mást jelent. Itt már új orvost kerestem, és hála az ismeretségeknek bejutottam egy újabb sztár orvoshoz. Újabb műtét várt rám. Az ötödik. Azt mondta, hogy néhány óra alatt megvagyunk. Ha szerencsém van, csak eltávolítja a fémanyagot belőlem, kitisztítja a környezetet. Azt mondta, Ő úgy látja, hogy teljesen összecsontosodott a sérült szakasz, nem lesz baj. A műtétre pedig azért van szükség, mert eltört bennem néhány csavar az generál gyulladást. Szuper.

Csak jóval később tudtam meg, hogy az előző műtéteim mindegyikét rossz technikával végezték el, a csavarokat rossz helyre, rossz szögben tekerték ez okozta az újabb és újabb kálváriát.

Szerencsém volt, különösebb komplikáció nélkül kikerültem a műtőből és viszonylag hamar hazamehettem.

Otthon rövid fellendülés után jött a fekete leves. Valami pokoli kínok ismét.

Fekvés, mozgásképtelenség. Az alapfunkciókat is nehezen láttam el.

Mit mondjak, ismerős érzés, de akkor már nagyon elegendem volt. Meggyötört voltam és rendkívül csalódott.

A kórházba nem tudtam egyedül bemenni, szegény édesapám vitt be kocsival. A főorvos Úr vélhetően nem szívesen szembesült egy elrontott műtétével, így képzelték el nem fogadott! Az asszisztensével üzenté, hogy elfogytak a műtéti lehetőségek, amennyiben a fájdalomaimmal nem tudok együtt élni, úgy forduljak pszichológushoz.

Ő nem tud többet segíteni. Még nem voltam 30 éves.

Újabb orvost kellett keresnem, hiszen legalább a fájdalomcsillapítást meg kellett oldani. Az újabb lehetőség. Újabb remények. Bár itt, ebben a stádiumban kételyből már volt éppen elég. De ha az ember igazán bajban van, akkor illik, sőt kell, szóval minden esélyt meg kell ragadni. Az ismeretségi körömben szép számmal vannak a leláncolt sasok, akik igazából a sírásra, panaszkodásra vannak szocializálva. Szerintem ők vesztesek. Azt se tudják milyen megpróbálni, milyen érzés megküzdni, a részcélok teljesítésének örülni. Igazi energiavámpírok. Nem kell velük foglalkozni. Álomrombolók.

Csatában elesni szerintem nem szégyen. Egy jó ügyért kardot rántani mindig érdemes. Bizony nem könnyű út. Sokszor pillanatnyi veszteséget könyvelhet, ki erre az útra lép, de hosszútávon ha elég kitartó akár sikeres is lehet.

Elkezdtem készülni a hatodik operációra. Az újabb diagnózis szerint a hasamon keresztül lesz a gerincem operálva. Rágondolni is rossz. Még most is. Otthon fekdtem, közben vizsgálatokra jártam. Egy nap azonban megcsörrent a telefon.



## A feladat

Megkapta. Egyszer régen feladták a leckét.  
Megtanultam. Felmondtam, ahogy ők kérték.  
De nem volt jó, volt benne néhány hiba,  
Tanulj, mondták. Tanulj tovább , te ostoba.

Nekirugaszkodtam, készültem az újbóli vizsgára,  
Reméltem, erőfeszítéseim nem voltak hiába.  
De elbuktam újból, nem tanultam eleget,  
Pofonok edzették tovább testemet, lelkemet.

Újból és újból, megint és megint,  
Egy égi hang halkán türelemre int.  
A lecke: alázat, türelem, és a hit,  
A végeredmény feltétlen megér ennyit.

Máig kapom folyamatosan a feladatokat,  
Úgy érzem, könnyebben veszem az akadályokat.  
Rengeteg vizsgán és jelesre feleltem,  
A leckét megtanultam, sohasem felejttem.



## 14. FEJEZET

### A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ

**A** szüleim materialistának neveltek. Én magam is úgy gondoltam, ami nem látható az nincs. Egészségügyi problémákra pedig ott az orvos.

Az egészzet egy nagy hókusz-pókusznak gondoltam. Semmilyen előzetes információm nem volt. Egyszerűen csak úgy gondoltam. Vegytiszta hipotézis.

Azt hittem, hogy köröznek a kezükkel, mormolnak valamit, majd szólni kell ha bizsereg. Mint később kiderült: tévedtem.

Elég nagy port vert fel judós berkekben, hogy milyen állapotban vagyok. A hírek eljutottak Csikesz Csabi barátomhoz is, aki felhívott.

Elmondta, hogy ismer egy természetgyógyászt, aki neki már sokszor segített, volt, hogy műtéttől mentette meg, szívesen elvinne hozzá. Természetgyógyászhoz. Engem. Jó. Feleltem hitetlenül. Add meg a számát, majd felhívom. Mondtam. Felhívтам. Röviden elmondtam a problémámat, ami nekem úgy tűnt, nem is érdekli igazán. Teljes közöny volt a hangjában. Gyere el hozd el a felvételeidet, majd meglátjuk mit tehetünk. Lemondtam a találkozót. Jó, majd jössz, ha úgy gondolod felelte. Nem is tudom igazán, hogy mit vártam tőle, de a stílusa finomam fogalmazva is indulatokat váltott ki belőlem. Nem hagyott nyugodni a gondolat. Meg aztán csak egy új esély – legyen bármi is az.

Egy másik nap újra felhívtam. Belenevetett a telefonba. Na itt már „levette nálam a biztosítékot.” Nevet rajtam? Kinevet? Ki ez az ember?

Gyors időpont egyeztetés után az első találkozásunkra készültem. Elvittem a röntgenfelvételeket, minden leletet, zárójelentéseket.

Végignézte a képeket, majd megkérdezte: – Mit akarsz? Hogy hogy mit akarok, meg akarok gyógyulni, jó lenne teljes életet élni, talán edzősködni, gyerekeknek átadni amit tanultam. Jó lenne, ha nem sántítanék. Tudnék rendesen menni.

– Versenyezni nem akarsz?

– Láta, hogy ketten hoztak a rendelőbe, mert egyedül közel se biztos, hogy sikerült volna?

– Láta?

– Láttam. – Felelte egykedvűen.

– És... Versenyezni nem akarsz?

– Nincs realitása ember! Nyolc éve élek nyomorultul. Nem tudok felülni még az ágyból sem! Milyen versenyre gondol?

Temérdek korlátomat remekül megtanultam kompenzálni, így az ágyból történő felülést is. Avatatlan szem csak azt vette észre, hogy nagyon körülményesen jövök ki az ágyból. Értem. Felelte egyre unottabban, és ráadásul ásíttott egy nagyot.

– De most akarsz versenyezni, vagy nem?

Ez bolond ez az ember! Rettentő dühös lettem. Anyám se alázhat meg!

– Megértette? – Kiabáltam. Akarok versenyezni! Akarok! Jó így?

– Jó! – Felelte akkor már mosolyogva.

– Három hónap. Minden nap kezelésre jársz kilencven napon át! Rendesen házi feladatot fogsz kapni, amit meg kell csinálni!

– Megértetted?

– Meg.

– Fél év múlva versenyezhetsz.

Biztos, hogy bolond. Tuti nem normális. Egyetlen szavát sem hittem el.

– Akkor feküdj le a hasadra, had nézzelek meg.

– Várjunk!

– Mennyibe fog mindez kerülni? Elmondta, hogy mennyi egy kezelés ára, hamar kiszámoltam, hogy nem tudom kifizetni.

– Talán heti egyszer eltudok jönni. Többször biztosan nem.

– Miért?

– Mert nincs rá pénzem. Illetve semmire nincs. Totál le vagyok égve.

– Jó! Akkor gyere el minden nap. Három hónapon keresztül. Fizess egy alkalmat. Havonta.

– Így megfelel?

– Meg. Megfelel. Köszönöm!

– Feküdj már le! Megakarlak nézni! Most jön a mormolás, meg a hókuszpókusz.

– Majd biztosan bizseregni fog.

Ez kérem nem bizsergett. Nem volt mormolás sem. Ujjaival benyúlt a gerincem két oldalára, ami egyébként, nyomásra, mozgásra, mindenre fáj, majd olyat roppantott

rajtam, hogy azt hittem sose állok fel onnan. Újra írtam a fájdalom definícióját. Hangos ordításom megrázta a Dózsza György úti rendelő falait, de szerintem a szomszédok is felébredtek. Nyugi! Mondta.

– Hogy te mennyire nem bírod a fájdalmat?

Biztosan őrült. A Csabi egy őrült kezébe adott. De miért akart nekem rosszat? Hisz sosem bántottam. Ilyen és ehhez hasonló gondolatok cikáztak az agyamban az újabb roppantásig, bökdösésig. Leizzadtam, mint egy edzés után és szuszogva ültem az ágya szélén. Akkor holnap találkozunk mondta én meg mehettem haza.

Eljött a holnap, a holnap után, majd jött azután. Válogatott kínzások egész sorát zúdította rám. Megjegyezni szeretném, másfél hónapig nem volt két egyforma kezelés. Szurkált tűvel, kezelt árammal, megégetett moxával és még sorolhatnám.

Két hét után már úgy féltém tőle, mint soha senkitől.

Sajátos kommunikációt választott a kezelésekkkel kapcsolatban is.

– Ma mi lesz?

– Mi közöd van hozzá?

– Fájni fog?

– Nem mindegy? Nekem biztos nem.

– Köszí.

– Nyugi! Ne izgulj!

A stílusát felháborítónak tartottam, és már két hete jártam hozzá, látható eredmény nélkül.

Leginkább az inkvizícióhoz tudnám hasonlítani azt a kezelést amit a második hét végén kaptam. Gyakorlatilag

fél órát szinte végig ordítottam. Közben kijárt főzni. Főzni, kezelés közben!

Ültem az ágya szélén, aminek a fejtámláját aznap letörttem, és úgy éreztem magam, mint akit agyonverték.

– Mi van? – kérdezte.

– Mi van? Kész vagyok. Tönkretettél. Végem van. Ez van.

– Jó így?

– Jó! Felelte vidáman.

– Feküdj vissza, feküdj a hátadra!

– Nem volt még elég? Nem akarok több szenvedést mára!

– Feküdj már le!

Lefeküdtem.

– Most ülj föl.

Már nyolc éve annak, hogy utoljára feltudtam ülni. Nem tudok. De ezt már elmondtam.

– Jó!

– Ülj föl!

– Nem tudok felülni! Nem érted? Akkor már tegeztem. Betűzzem? Vagy ha nem megy, akkor olvasd le a számról!

– Nem megy!

– Ülj már föl, ne hisztizz!

– Én hisztizek, nem elég, hogy megkínóztál, még meg is kell aláznod? Akkor alázz meg, ha majd megkérek rá! Addig meg se próbáld! Anyám sem beszélhet így velem! Érthető?!

– ÜLJ FÖL! – mondta lassan, de rendkívül határozottan. És felültem. Simán. Nyolc év után. Újra lefeküdtem, felültem, ismét és újra. Újra meg újra.

Boldogan szerettem volna megölelni, de nem hagyta. Sírtam. De ezúttal örömömben.

– Nyugi! – Mondta.

– Gyere enni!

– Készítettem neked ünnepi ebédet. Erre a napra. Hát ezt főzte a kezelés alatt...

Ő már tudta, amit én nem is sejtettem.

Együtt ebédeltünk és megkínált az amúgy féltve őrzött saját italából, ami leginkább úgy nézett ki, mintha már megfordult volna valaki gyomrában.

Viszont finom volt.

Az íze a musthoz volt hasonlítható. Attól a naptól fogva már nem vagyok materialista. Onnantól hittem gyógyítóm-nak, Garamvölgyi Józsefnek.

Azt nem mondom, hogy jobban bírtam a kínzásait, de kevesebbet ellenkeztem, és lényegesen szófogadóbb lettem.



## 15. FEJEZET

### A KEZELÉSEK

**M**ásfél hónapig nem volt két egyforma kezelés. A középkorban sokat tanulhattak volna ezekből, tényleg maga volt az inkvizíció. Volt egy kis fekete, „pokolgépe”, amit két ceruza ellem hajtott. Két kábel lógott ki belőle. Na a sok eszköz között talán ez volt a legvadabb. Olyan fájdalmakat okozott ez a gép, hogy az szavakkal alig mondható el.

Kínai gerinctornát tanultam közben. Mikor először megmutatta, hogy mit kér, megmosolyogtam. Rendben, mondtam, menj ebédelj meg nyugodtan, addig én csinálom. Tizenöt másodperc után hasra estem. Visszanézett, nevetett egy nagyot, de nem szólt semmit.

Volt úgy, mikor már egész jól ment a torna, közömbösen elment mellettem és nyakon csapott. De úgy igazából, rendesen. Na ezt már tényleg nem viseltem. Veszekedni kezdtem. Ez már tényleg nem fér bele! Kiabáltam. Ő csak nevetett. Meg se hallotta amit mondtam. Én pedig... Tanultam az alázatot. Rettentően féltem minden alkalommal mikor kezelésre mentem. Nem tudtam mi, illetve milyen fájdalom lesz teritéken, mi vár rám aznap. De mentem. Ekkor már bőven tudtam, hogy miért.

Hittem, hogy meggyógyulok, hittem, hogy annyi megpróbáltatás után újra teljes életet élhetek.

A fájdalmaim enyhültek, a mozgásom nyiladozni kezdett, mint egy bimbózó virág.

A judóban azonban nem hittem, ez nagyon valószínűtlennek tűnt, a látványos javulás ellenére is. Talán, ha minden jól megy, edző lehetek. Már ettől a gondolattól is boldog voltam. Gyerekeket formálni, nevelni őket, foglalkozni velük. Maga volt a csoda, hogy ilyen terveket szövegettem. Több volt mint álmodozás, keltem, feküdtem a gondolattal. Ezerszer elképzeltem. Akkor már annyira biztos voltam a dolgomban, hogy fel sem merült, hogy ne sikerüljön.

Az előzmények ismeretében teljesen érthető módon, a családom, a környezetem nem hitt benne, ezért úgy döntöttem, nem osztom meg velük a célomat. Majd meglátják. Gondoltam.

Lelkesen jártam kezelésekre, mi több nagyon megkedveltem Gyógyítómat.

Nagyon sokat kaptam tőle. Lelkileg is.

Már nem sántítottam, fel tudtam ülni, a rendszeres tornáktól látványosan erősödtem.

Közelgett viszont a három hónapos „kúra” vége, és ezzel együtt már már karnyújtásnyi közelségbe került a judo.

Igazi ellentmondás volt a fejemben, hisz féltem is tőle, de ugyanakkor nagyon akartam.

## A lecke

Ma már nincsen mit szégyellnem,  
Bár ezer hibát vétettem.  
A hibákból, mondhatom, tanultam,  
Szépen lassan, de összeraktam magam.

Persze vannak, kiknek ez nem tetszik, ők most hibáznak,  
Van aki tanul, a vannak, kik rossz emberré válnak.  
A földi élet egy véget nem érő rohanás, tanulás,  
Gyors a tempó, rövid az idő, vigyázz, ne soká hibázz!

Egymást lökdösve rohanunk végzetünk felé,  
Zihálva érünk majd a Teremtő elé.  
Egyszerűen hiszem, hogy érdemeink szerint leszünk elbírálva,  
Ki csak magának és a másnak él, meglásd, majd megbánja.

Úgy érzem, hogy feladták, és én megtanultam a leckét,  
Tanuld meg te is, ha lehet, jelesre feleljél.  
Azt gondolom, hogy nem élek hiába,  
Szeretlek, tisztelek, tanítok, nem csak a magam javára.



## 16. FEJEZET

### AZ ELSŐ EDZÉS

**T**eljesítettem minden fizikai, „követelményt” amit Gyógyítóm támasztott, így utamra bocsátott.

Mehetsz edzeni, mondta. Megbeszéltük a következő találkozást és elengedett.

Félve mentem be a Honvédba. Azóta felnőtt egy új generáció. Sokuknak még a nevét sem tudtam. Az „öregek” örömmel fogadtak, de az látszott, hogy féltenek.

Micsoda öröm volt beszívni a régi épület falainak saletromos szagát, mekkora öröm volt talpammal érezni a tatamit, övet kötni.

Ugyanakkor a félelmeimmel egyedül voltam. Sorakozó! Hangzott az edzői utasítás.

Sorban álltunk, szépen, rendben. Beálltam a sor végére. Na ne hülyéskedj Gyuszi!

Hangzott az edzői utasítás. Menjél már előre! Viccelsz?

A versenyzők is az edző mellé álltak, én pedig előre kerültem. Jól esett. Több akkori élversenyzőnek edzője voltam gyermekkorában, még korábbi aktív koromban, jól esett, hogy viszonzták a szeretetet, mit korábban tőlem kaptak.

Már a bemelegítésnél úgy szuszogtam, mint egy régi gőzmozdony. Mi lesz ebből?

A félelmeim felerősödtek. Szinte remegtem. Mi lesz, ha Gyógyítóm tévedett?

Mi lesz, ha tényleg az orvosoknak lesz igazuk?

Ilyen és ehhez hasonló kérdések foglalkoztattak. Valósággal gyötörtek.

Keresd meg a párodat! Hangzott az újabb edzői utasítás. Földharc következett. Bemelegítő jelleggel. Maximum ötven százalék erő kifejtéssel.

A mozdulataim rozsdásak voltak, hiába éreztem magam jó erőben, a judo más.

Ide speciális erő, állóképesség szükséges. Ugyanakkor boldog is voltam. Végigcsináltam a bemelegítést a többiekkel, most meg itt ez a földharc. Technikailag sok volt a hiba, a pontatlanság, de teljesítettem a feladatot. Mivel egész életemben a munkában hittem, és hiszek ma is, pontosan kiszámítható volt, ha sokat edzek, gyakorlok, vissza jönnek a régi rutinok.

A régi rutinok. Hasított belém az érzés. Jó néhány korlátom megmaradt az eltelt évekből. Egy közülük az, hogy a korábban, „megvasalt” gerincem három csigolyája gyakorlatilag összeforrt, így az a szakasz merevebb volt mint korábban bármikor. Mindig is merev voltam, de ekkor már simán rászolgáltam a kétszersült jelzőre. Tényleg olyanak éreztem magam mint a pirítós kenyér.

Mikor az aktív pályafutásomat befejeztem kilencvenöt kilós voltam. Száztíz kilósan pedig másképp mozog az ember. Én a régi mozgásokat kerestem, de hamar rájöttem, ha akarok még valamit szeretett sportágamtól, akkor azt újra kell tanulni.

A korlátoknak, a megváltozott körülményeknek megfelelően. Nem lesz könnyű. Végigvenni mindazt amit korábban már tudtam, megnézni, hogy ebből mi működik és mi

nem, és ha nem akkor azt a mozgást, azt a régi beidegződést, hogy lehet újra működőképesre konstruálni.

Feladat lesz elég, gondoltam, de nem sokáig töprenghettem, mert felhangzott az újabb vezényszó. Állj fel! Igazítsd meg a ruhádat, maradsz a pároddal.

Speciális technika gyakorlása!

Tíz perc!

Minden korábbi gondolat elinált. Maradt a félelem. Valóban remegtem. S mivel félni utálok, megkértem a párom, aki az akkori válogatott egyik alapembere volt, hogy csapjon oda. De nagyon. Tiszta erővel, nagy lendülettel, és a végén még essen is rám. Úgy gondoltam, ha ezt kibírom, akkor mindent kibírok, jöhet bármi. Ha kibírom, nem fogok félni többé. Ha nem, akkor dőljön el! Itt és most! Dűlőre akartam vinni a dolgot.

Te nem vagy normális válaszolt a partnerem. Biztos, hogy komplett hülye vagy.

Hogy tehetnék ilyet?

Érv, ellenérv, érv, ellenérv, haszonérvelés, kérés, szépen kérés, tényleg mindent be kellett vetnem, hogy áttoljam az akaratomat. De megvolt!

Szerintem valami ilyesmit érezhet a cirkuszban a légtornász, mikor először csinálja meg védőháló nélkül a gyakorlatát fent a kupola legmagasabb pontján. Reszkettem.

Csináld mááár! Aadtam ki határozottan az utasítást. És megcsinálta.

Teljes lendületből, minden erejével. Dobás közben elrugaszkodott a tatamiról, hogy teljes súlyával, annak minden mozgási energiájával zuhanjon rám.

A dobás elindításakor hozzávetőleg olyan érzésem volt, mint amikor valakinek letépi elevenen a fejét. A becsapódás... Szörnyű volt. Az ahogy rám zuhant, talán még ennél is rosszabb. Mindenem fájt tőle. Kivéve a derekamat. Kibírta.

Ennyi minden után. Kibírta.

Büszke voltam, boldog és elégedett. A társam a dobás után azonnal felpattant.

Jól vagy? Kérdezte ijedten. Nem, nem vagyok jól! De nem fáj a hátam!

Köszönöm! Biztos, hogy dilis vagy... Morogta. És edzettünk tovább. Végigcsináltam az edzést!

Sok hibával dolgoztam, nagyon elfáradtam a végére. De megvolt. Elsőre.

Kb. fél órát feküdtem utána mozdulatlanul annyira kikapcsolódtem. De nagyon jó is volt ilyen elégedetten feküdni. Azt viszont pontosan tudtam, hogy minden technikámat át kell alakítanom, az új helyzetre, néhányat el kell engednem belőle végleg, és néhány teljesen újat be kell építeni a repertoárba.

Tényleg igaz a mondás: „Amerre a félelem, arra az út!”

Hát akkor gyerünk! Szántam el magam, mutassuk meg, hogy valamire való ember nem adja könnyen! Hihetetlen boldog és bizakodó voltam. Egyre többet akartam.

Újabb és újabb vágyak váltak céllá. Rohantam vissza Gyógyítómhoz, hogy beszámoljak neki a történetekről. Nagy lelkesedéssel kezdtem a beszámolót. Jó! Nyugi! Feküdj a hasadra! De én nem kezelésre jöttem! Csak el akartam mondani! Feküdj a hasadra! Nem tudom mit



csinált velem, „beállította a gyújtást vagy a szelepeket”, de nagyon fájt.

Jó! Mehetsz! És utamra engedett. Mit csináltál ma velem? Mi fájt ennyire?

Kérdeztem? Mi közöd hozzá? Jött a válasz. Nem mindegy? Egyáltalán nem replikáztam erőtlenül, de mégis boldogan. Most menj. Szóltott fel ismét, és én jó gyerek módjára távoztam.

Kinéztem az első versenyt. Főiskolai országos bajnokság. A hazai élmezőny minden tagja a felsőoktatásban tanult. Három hónap judo után ez volt az első versenyem. Bár sajnos nem tudtam érmes lenni, de pontszerző helyen végeztem. Az akkori állapotomat messze felülmúlva teljesítettem. Több volt mint biztató.



## 17. FEJEZET

### A STRATÉGIAI HIBA

**G**yógyítom az egész folyamat során nagy célokról beszélt. Versenyek, győzelmek, válogatott, világversenyek.

Akkor mikor még semmiben sem hittem. El se tudtam képzelni. És bár minden Őt igazolta, minden úgy lett ahogyan megjövendölte, mégsem hittem a nagy célokban.

Az újbóli első osztályú minősítést tűztem ki célul. Ez azt jelenti, hogy a hazai országos versenyek összesítésénél az első ötben kell lenni.

Ma már nagyon bánom, hogy nem álmodtam nagyobbattal ennél. Meg se próbáltam.

Ez az esély pedig elment, nem jön vissza többé.

Az első országos rangsorversenyem az újrakezdés után a Honvéd termében volt.

Öreg patinás épület várta az ország minden pontjáról ide sereglett judósokat.

Ez volt az év első versenye. Izgatott voltam és reményekkel teli. Már már kezdett alakulni az új judós stílusom. Vártam a rajtot. Két viszonylag gyors, teljes értékű (ippon) győzelemmel kezdtem. Aztán a döntőbe jutásért a sportág, a súlycsoport nagyágyúja következett. Vele utoljára azon az ominózus magyar bajnokságon találkoztam, ahol sérülten versenyeztem. Ő a sportág ikonja, emblematikus alakja lett. Fényes sikerek jellemezték pályafutását szerte a világban. A mérkőzés feléig voltam

egyenrangú partnere, aztán elfáradtam. Teljesen megérdemelten győzött.

A bronzcsata azonban ismét az én sikeremet hozta, így harmadik helynek örülhettem. De mennyire boldog voltam! Mintha egy világversenyen szereztem volna érmet. Legyőztem a félelmeim, megannyi korlátot. Sikerült átlépnem az árnyékon, az önbizalmam is épült tőle. Választ adtam a kétkedőknek is. Nem ez volt a fő cél, de azért jól esett. Igen is képes vagyok rá!

A következő héten besétáltam a kórházba, ahol utoljára operáltak. Ahol a nagy tiszteletben álló doktor Úr pszichológust javasolt. Ahol nem álltak szóba velem.

A kórházi menetrendet ismertem, így akkor érkeztem amikor is főorvosi vizit volt.

Elől ment a nagy tiszteletben álló, utána aki élt és mozgott. Orvosok, medikák, nővérek, gyógytornászok.

Megállítottam a folyóson a menetet.

– Üdvözlöm doktor Úr! Emlékszik még rám? Csak egy percre zavarnám. Tudja, nekem mondta, hogy nincs tovább és menjek pszichológushoz. Emlékszik? Nem tisztem megítélni szakmai felkészültségét, hisz tudja nem vagyok orvos.

Majd elővettem a zsebemből az érmet.

– Ezt az érmet a hétvégén nyertem, egy országos versenyen. Mutattam neki.

– Úgy vélem azért van még mit tanulnia. Egy természetgyógyász hozott rendbe, és adta vissza az életemet. Minden jót!

Elköszöntem és távoztam. A menet teljesen „lefagyott”. S bár értelme nem volt sok, mégis jólesett elmondanom,

hogy élek. Még hozzá teljes értékű életet. Telt múlt az idő, jöttek a versenyek, egyik a másik után. Egy kivételével mindenhol érmet nyertem, egyszer végeztem az ötödik helyen.

Közelgett a nemzeti bajnokság. Pénzem még mindig nem volt, a tanulmányaimmal viszont szépen haladtam előre. Kis túlzással mondhatom, hogy szinte minden munkát elvállaltam ami szembe jött.

Egy ügyvédi iroda vezetőjének, egy gazdag vállalkozónak voltam a személyi edzője. Személyi edzés keretében tanítottam judózni, a kondíciójáért is én feleltem, az erősítő programját is én állítottam össze. Jó viszonyba kerülünk egymással.

Majd tett egy ajánlatot. A bajnokságot kívánta premizálni. Ha bajnok leszek ennyit kapok, ha második, annyit, ha harmadik, akkor amennyit. Jelentős összegekről beszéltünk. A dobogó teljesen reális volt, azonban többet akartam.

Olyan intenzitással kezdtem el edzeni, mint régen. Többen intettek, hogy sok lesz, de nem törődtem velük. Az edző kollégák, barátok véleményére sem adtam. Mentem a saját fejem után. Még az intő jeleket is figyelmen kívül hagytam, pedig korábban ez nem volt rám jellemző.

Úgy gondoltam, hogy a fizikai mutatókban kell sokat fejlődnöm, hiszen nehézsúlyban óriási erők csapnak össze. Ez lett a vesztem. Egy nap egy konditermi edzésen rám szólt a tulajdonos, aki egy nagyon híres body versenyző volt, hogy ne edzem túl magam. Bírom feleltem. Ezzel részemről el volt intézve.

Nem sokkal ezután egy jókora pattanást hallottam a mellem felől, megremegett a kezemben a rúd. Az aktuális gyakorlatot még befejeztem azért. Gyors vetkőzésről szó sem lehetett, mert a jobb kezemet nem tudtam felemelni, de a pólómat levéve a tükörben láttam, amit addig csak sejtettem. Elszakadt a mellizmom. Nem volt esély a gyors gyógyulásra, így tudomásul kellettennem, hogy se dicsőség, se verseny, se pénz. Ez a hajó elment. Rájöttem viszont, arra a bölcsességre, hogy nem mind ellenség, ki mást mond, mint amit hallani akarok. Rá kellett ébredjek arra is, hogy az intő jelek, pláne ha ismétlődnek, azok nem a véletlen művei. Illik legalább megvizsgálni őket.

Az évet az országos rangsor negyedik helyén zártam, úgy hogy a bajnokságon, ami dupla pontot ér nem tudtam indulni. A célomat elértem, újra első osztályú minősítést szereztem. Ahogyan azt elterveztem. Nagyon, de nagyon sajnálom azonban, hogy nem mertem nagyobbát álmodni. Nem tudni, hogy mi lett volna akkor, de így hiányérzetem van azért, mert meg se próbáltam. Igaz, hogy a körülmények nem nekem kedveztek, hihetetlen, hogy egyáltalán meggyógyultam, pénzem nem volt, az élsport-hoz pedig nem árt ha van, dolgoznom kellett, hisz megélhetési gondjaim voltak akkor. De korábban úgy volt, és talán nem lett volna máshogy ebben a helyzetben sem, hogy amikor markáns volt a cél, ugyan nem reális, akkor jöttek a megoldások. Egyik a másik után. Sosem fogom megtudni, a végeredmény szempontjából már mindegy. Úgy vélem, bátrabbnak, még bátrabbnak kellett volna lennem, és álmodni egy hatalmasat. A szűken vett élsportot

lezártam. Illetve úgy csináltam, ezt kommunikáltam. Beleöregedtem a master's mezőnybe ott folytattam judós pályafutásomat.

Közben okleveles sportmenedzser lettem, és minden nehézség ellenére elindult a vállalkozásom is. Judo edző, illetve rekreációs sportedző végzettséget is szereztem.

Munka mellett újra edzősködni kezdtem ezúttal a szenioroknál. Mindaz, mit korábban a Gyógyítómnál megfogalmazásra került, mint teljes értékű élet, edzői minősítés, felsőoktatásban tanulni, vállalkozás, megvalósult. Hosszú éveket adtam érte, megfizettem az árát, de sikerült. És igen, értek pillanatnyi veszteségek, de a céljaimért megérte bevállalni őket.

Amit ma már szintén hibaként élek meg, korábbi életemmel kapcsolatban, hogy nem álltam meg ünnepelni. Sosem. Pedig végigvittem néhány extra teljesítményt, de soha nem jutalmaztam meg magamat érte. Pedig fontos lett volna. Az extra teljesítményért jutalom jár. Természetesként élni meg a csúcsteljesítményt nem szabad. Nem természetes, mint ahogy a járás sem az. Ezt igazolhatja bárki, aki már tanult életében járni. Hálát kell adni érte. Tudni kell megköszönni, az Univerzumnak, a Teremtőnek, kinek-kinek saját nézete szerint. Meg kell tudni köszönni. Ma már tudom, és így bőven túl a negyvenen felszedve némi bölcsességet higgyék el nekem, igazam van.

Jó fizikai állapotban voltam, a master's versenyeken jól szerepeltem, legyen hazai vagy nemzetközi szintű megmérettetés. Együtt edzettem az aktuális válogatottnal, partnerként segítve az ő olimpiai felkészülésüket. Jó érzés

volt, hogy egy egy mérkőzésen komoly erőfeszítésre tudtam őket készíteni.

A kálváriám részleteit nem tártam ugyan eléjük, de azt tudták, hogy komoly sérülésekből jöttem vissza, így a respekttem ha lehet ezt mondani csak nőtt.

## **A sport**

Mit ad a sport neked valójában?

Hinni a munkában, kitartásban.

Szenvedni, izzadni, győzni és örülni,

Vagy egy vereség után is újra kezdeni.

Mire nevel a sport? Ez a nemes eszme?

Egyenes jellemre, feltétlen tiszteletre.

Tisztelni a munkát, örülni a sikert, a kudarcból okulni,

Ha kell, egy mély gödörből is megtanít felkapaszkodni.

Megbecsülni, tisztelni az ellenfelet,

Hisz is hasonló értékek mellett jöhetett.

Megtanít szerénynek, de büszkének maradni,

Jó emberré válni, jó példát mutatni.

Rengeteg öröm mit ad, de néha jön a bánat,

De múlnak az évek, a rossz emlékek tovaszállnak.

Szerencsés esetben továbbadod, mit sok évig tanultál,

S büszkén élsz, hisz tudod, jó ember maradtál.



## 18. FEJEZET

### ELJÖTT AZ ELSŐ MASTER'S NEMZETI BAJNOKSÁG

**B**ő két hónap volt hátra a mérleg 127 kg-ot mutatott. Kitaláltam, hogy ismét bajnok leszek.

A 100 kg-osok között. Két hónap alatt fogyok huszonhét kilót. Nem lesz könnyű, de megoldható. Döntöttem. Mi több, hogy még véletlenül se tudjak kihátrálni, új célokat elmondtam sporttársaimnak, edző kollégáimnak is. Belevágtam.

Rossz döntés volt ez is. De így határoztam. Még mindig jobb mint nem dönteni.

Amit a fogyasztásnál el lehet rontani azt én mind elvitettem az első hónapban. Mindössze kilenc kilótól szabadultam meg. Pontosán tudom, akkor is tudtam, hogy nem egészséges. Meg, hogy vissza fog jönni rám. De kit érdekelt?!

Cél: mínusz huszonhét kilogramm. Első hónapban ebből kilenc teljesítve. A többi csak duma, mellébeszélés. Akkor a második hónapban jobban meghúzzuk, gondoltam. Tizennyolc mínusz. Egy hónap alatt. Ha a tanítványom akarna manapság ilyen ostobaságot csinálni, bizony ordítanék vele. Az utolsó hétre még hátra volt nyolc kiló. Rosszullétig bicikliztem magam beöltözve a négyes úton. Anorák, sapka, melegítő... Kulacs nélkül. Nehogy elcsábuljak. Harmincötös átlagot tekertem, ami nagyon

jónak számít. Amikor már úgy éreztem elájulok, egy útszéli zöldségestől kértem 1 dl vizet, az elég volt a feltámadáshoz. Haza jutottam.

A versenyre már jártányi erőm se volt. Mérlegelés. 99,95 kg-al bemértem! Az első győzelem ma. Gondoltam. Lassan töltöttem magamba a mézet, a szőlőcukrot, a limonádét, a csokit. Másfél órám volt, hogy versenyképes állapotba hozzam magam.

Stratégiát kellett alkotni. Egy újfajta vészhelyzetre. Az erő amiben mindig megbíztam, az elfogyott. Az állóképességem a sok fogyás miatt kritikus.

Mit tehetek? Optimalizálnom kell az energia felhasználást, mert nincs belőle sok.

Hogyan? Csak annyit melegítettem, ami minimálisan szükséges volt. Egy felesleges lépést se tettem. Csak ültem nyugodtan. Amikor szőnyegre szólítottak egy cél volt. Nagyon gyorsan győzni! Ilyen utasítás pedig volt már korábban. Az egy másik helyzet volt. Gyors három győzelem után a döntőre készültem. Gyakorlatilag jártányi erőm sem volt. Tizenkilencre lapot kértem, úgy éreztem nincs más út.

Nekirontottam ellenfelemnek, gyorsan komoly előnyre tettem szert, de nem sikerült dűlőre vinni a dolgot. Őrizgettem megszerzett előnyöm, ellenfelem észrevette, hogy végem van és úgy jött mint egy gyorsvonat. Nagyon nehéz volt.

Passzivitásért intettek. Jogosan. Belefért. Már csak egy perc tíz másodperc volt hátra, mikor a bíró megállította a mérkőzést. Támaszkodtam a térdemen, úgy éreztem képtelen vagyok felegyenesedni. Az agyamban dobogott

a szívem, a terem összes levegője kevés volt. A lányom kint volt a versenyen, elkísért, végig szurkolt nekem. Már szinte nem is volt hangja annyiszor kiáltotta, hogy hajrá apa, hajrá apu.

Az ujjairól lerágtá a bőrt izgalmában. Az a néhány másodperc egy örökkévalóságnak tűnt. Térdelt a pást mellett és csendesen így szólt hozzám. Bírd ki apu!

Bírd ki... Kérlek. Egy pillanatra találkozott a tekintetünk. Lassan bólintottam, és némán így feleltem. Jó.

Felegyenesedtem, máig nem tudom, hogy honnan, de jött erő, az utolsó néhány másodpercben még teljes értékű győzelem elérésére is volt esélyem.

Vége lett. Győztem. Úgy gondolom, ha egyedül vagyok, nem sikerült volna. De nem voltam egyedül. Az összes nehézség ellenére sikerült. Boldog voltam.

Az eredményhirdetésnél a győztesek és a helyezettek udvarias tapsokat kaptak.

És ekkor bemondták: 100 kg-ban bajnok Ilyés Gyula, Budapesti Honvéd.

És felrobbant a csarnok. Versenyzőtársaim, barátaim, és még az ellenfeleim is ünnepeltek. Csak néhány másodpercig tartott, de azt mondtam megérte.

Csodás érzés volt.

Egy valamit megfogadtam ott, akkor. Még egy ilyen örültséget sosem fogok csinálni.

Két hónap alatt ennyit leadni. Butaság. Lányomnak mondtam el nagyon sokszor, hibázz minden nap! De könnyögöm, minden nap mást!

## A dobogó tetejére

Hát elkezdünk dolgozni keményen,  
Hogy hogyan? Elmondom emígyen.  
Cél az a nagy verseny, mint megannyi másnak,  
De a dobogó tetejére, csak egy ember állhat.

Dolgozik mindenki, ki így, ki úgy,  
Az akarat nagy, de hosszú az út.  
Megteszél mindent, mit edző kívánhat,  
De a dobogó tetejére, csak egy ember állhat.

Izzadsz, szenvedsz, sérülsz, de mégis sikerül,  
Megannyi mozdulat a helyére kerül.  
De ne feledd, mit mond a szabályzat,  
A dobogó tetejére, csak egy ember állhat.

Ez nem más, mint a régen várt nap,  
Itt van mindenki, aki csak mozdulhat.  
Fogjad, húzzad, hajítsd, minél magasabbra,  
Állj te fel oda! A legmagasabbra!

## 19. FEJEZET

### A MASTER'S VB

**T**úl voltam már mindenem. Nagy öröömre újra judozhattam, jó eredményeket értem el, mikor is jött az új ötlet. Koromnál fogva már beleöregedtem a master's mezőnybe, így különösebb kockázatelemzés nélkül született döntés, felkészülök az írországi VB-re. Kitaláltam magamnak, hogy egy világbajnoksággal zárom le most már tényleg, végérvényesen a versenyzői pályám.

Az odavezető úton mindenhol érmet nyertem. Bizakodtam. Nagyon jó állapotban voltam, hiszen az aktuális olimpiai válogatott munkáját segítettem mint edzőpartner. A VB Írországbán, Londonderry-ben volt. A cél az volt, hogy érmet nyerni a VB-n. A telefonom így köszöntött be, ragacsokat ragasztottam mindenfelé, melyre ugyanaz a felírat került. Megterveztem a felkészülésemet, a fókusz az erősségeimen volt. Hihetetlen mennyiségű és minőségű munkát végeztem el. Amit csak tudtam alárendeltem a felkészülésemnek. Továbbra is a válogatottal készítettem, egyre többször okoztam meglepetéseket. Nagyon jól ment a munka. A hibák, mert itt is voltak, több részre bontanám.

- Úgy gondoltam nem kell külön edzőt felkérnem, elég lesz, ha menetközben meghalok egy-két jó tanácsot.
- Túl edzettem magam, a kicsit kevesebb többet ért volna.

- Görcsösen akartam. Kitűnni, megmutatni.
- Rossz volt a célmeghatározás. Érem a VB-n. Szólt az instrukció. Azt kellett volna céloomul kitűzni, hogy világbajnok leszek, aranyat hozok haza Írországból.

Boldog voltam, hogy a koromat bőven meghazudtoló edzésekre voltam képes. Vitt a hév, a lendület, titkon világbajnok akartam lenni. Sajnos csak titkon. Talán nem bíztam magamban igazán, de mindenhová csak azt ragasztottam fel, hogy „érem a VB-n”. Nem mertem igazán nagyot álmodni, pedig aki a csapatból látott edzeni, látott a felkészítő versenyeken, azt jósolta, hogy nyerni megyek Írországba. Rendkívül nagy és erős mezőny gyűlt össze a versenyen.

A saját súlycsoportomban a harminckettes tábláról indultunk. És bár úgy mentem ki, hogy csak egy esély egy lehetőség lesz nyerni, mégis beneveztem abszolút kategóriában is. Hiba volt. Nem tartottam a fókuszomat a saját kategóriámon a nehézsúlyon. A sorsolással nem foglalkoztam különösebben, azt tudtam, hogy aki szembe jön, azt le kell győzni. A későbbi világbajnokkal kezdtem. A meccs több mint feléig teljesen egálban voltunk. Igazi ki – ki meccs volt. Aztán elkövettem egy olyan gyermeteg hibát, mint egy kezdő. Talán gyermekként hibáztam ekkorát.

Ellenfelem könyörtelenül kihasználta és nyert. Öszszeomlottam. Azt hittem kiestem, nem gondoltam, hogy ellenfelem „továbbvisz” és még a vigaszágon lesz esély az éremszerzésre. Ültem a lelátón magamba roskadva. Egy sporttársam, jó barátom jött oda, és olyan impertinens, olyan szemtelen volt velem, hogy az már több volt mint sok. Rettenetesen felidegesített. Nem simogatott, nem sajnált,

nem vígasztalt. Majd a végén, mikor már ordítottam vele, nemes egyszerűséggel lekent egy hatalmas pofont. Felpatantam, és ökölbe szorított kézzel hörögtem vele.

Szétütlek!

Kiabáltam.

Akkor üsd szét az orosz, mutatta a szőnyegen már rám váró ellenfelet. Észre sem vettem, hogy szólítottak. Szegény orosz fiú amit kapott tőlem, azt úgy gondolom nem felejtí el. Jókora verés után egy hatalmasat dobtam rajta. Visszajött a remény.

Még két egyértelmű győzelem után jöhetett a bronzcsata. Számomra igen kellemetlen ellenféllel. Egy emigráns orosz állt szembe velem. Jó egy fejjel magasabb, ballos. Nagyon jó mérkőzést vívtunk. Negyven másodperccel a vég előtt megintettek szabálytalan fogásért. Nem volt igaz. Szaladnom kellett az eredmény után. Nem sikerült. Alul maradtam. Az ötödik helyen végeztem a világbajnokságon nehézsúlyban. Közben végignézttem első ellenfelem menetelését, aki meg sem állt a dobogó tetejéig. Bánatomra gyógyírt jelentet, hogy több sporttársamat, barátomat segítettem a dobogóra, egyiküket pedig egészen a tetejére. Ők engem kértek fel edzőnek... Én pedig természetesen igent mondtam, és őszintén örültem a sikerüknek. Másnap az abszolút kategória és a csapatverseny küzdelmeit rendezték meg. Az elsőben az open kategóriában az előző napi első ellenfelemmel, a friss világbajnokkal hozott össze a sorsolás. Nagyon jó mérkőzést vívtunk. Itt már nem volt gyermekes hiba. Döntetlen lett a vége. Az aranypontért veszítettem, egy vitatható bí-

rói ítélet után. „Strong man” dicsért ellenfelem, de ez ott akkor nem érdekelt.

Újból jött a vigaszág, két gyors győzelem után egy vereség, maradt a hetedik hely. Csalódás. Két nap kétszer. Nem ezért jöttem. Mennyit dolgoztam. És tényleg.

Máig állítom, hogy abban a mezőnyben senki sem dolgozott többet.

Aztán jött a csapatverseny, ahol bejutottunk ugyan a legjobb nyolc közé, de a négybe már nem fértünk be. Minimális különbséggel alul maradtunk az orosz válogatottal szemben. Itt már nem volt vesztes mérkőzésem, nagyokat dobtam, felszabadultan, de mégis agresszívan küzdöttem. Az éremszerzés azonban elmaradt. Három esély maradt kihasználatlanul. Szomorú voltam, szégyelltem magam. Nagyon rossz volt. Úgy terveztem, hogy éremmel térek haza, és azt már a repülőtéren a lányom nyakába akasztom. Neki akartam adni. Nem sikerült, helyette egy ír kalap lett az ajándék. Nem tudtam örülni a helyezéseknek. Sajnos mi magyarok ilyenek vagyunk. Csak a győzelem elfogadható. Mennyi hiba volt a rengeteg munka mellett. Csak később vontam mérleget. Már a tervezésnél, a stratégia alkotásnál, az hogy nem kértem segítséget, az hogy elveszítetem a fókuszot, és még sorolhatnám. De még így is sikerülhetett volna. Ha igazán hiszek magamban, ha elhiszem, hogy ma itt ez az én versenyem. Úgy kellett volna hinnem saját magamban, mint ahogy én hittem az általam felkészített versenyzőkben.

Talán ez volt a legnagyobb hiba.

Persze nem rossz egy ötödik hely egy VB-n, pláne az



előzmények ismeretében, de ma már őszintén hiszem, hogy a legnagyobb káosz után is lehet nyerni.

Annyit, de annyit hibáztam... a legjobb szándékkal. Ez az esély azonban elment. Többé már nem jön vissza.

Máig állítom, hogy a felkészülés során egészen biztos, hogy nem dolgozott nálam többet senki a mezőnyben. A győzelmeim mind kivétel nélkül teljes értékű ippon győzelmek voltak, a vereségeknél, volt, hogy lehetett a bírót is hibáztatni kicsit, de nem kellett. Ő ott akkor úgy látta Joga van úgy látni, ahogyan akarja. Ha egyértelműen dűlőre vittem volna, mint az összes többi megnyert mérkőzésen, akkor nem lett volna lehetősége mérlegelésre. Így nem lehet vége ! Gondoltam, és új alkut kötöttem.

A verseny után jöttek a japánok, brazilok és még sokan. Dicsérték, mondták, hogy nagy harcos vagyok. Persze jól esett, szívesen emlékszem vissza rá, de hiányérzetem van. Hiányérzetem van úgy, hogy mára már megbékéltem a helyzettel.

Tartok tőle, hogy ez így marad.



## 20. FEJEZET

AZ EB

### Sérülten

Ha egyszer sérülten kell felállnod a döntőre,  
Ne gondolj másra, mint a sikerre !  
A fájdalmat nem érzed, a siker ad erőt,  
Az akarat segít legyőzni őt.

Ha egyszer sérülten vagy kénytelen harcolni az aranyért,  
Tedd meg magadért, vagy gyönyörű hazádért !  
Majd utána dolgoznak rajtad orvosok, nővérek,  
Biztosan újra harcképessé tesznek téged.

Ha egyszer sérülten lépdelsz majd a küzdőtér felé,  
Büszke tartással tedd, s nézz fel az ég felé !  
Nem fáj, csak néhány perc, utána örülünk majd sokat,  
Magasba akarom emelni mindkét karomat.

S ha vége lesz, bármi lesz, büszke lehetsz, mert megcsináltad,  
Még a lehetőséget sem adtad oda másnak.  
E tett, e néhány perc nagy magasságokba emel,  
Győztél, példát mutattál igaz becsülettel.

Egy évvel az írországi VB után jött az első hivatalos master's EB. Ráadásul itthon. Kecskeméten. Bár úgy gondoltam, hogy elég volt, eleget kísértettem a sorsot, a hazai rendezésű világverseny nagyon vonzó cél volt.

Sokan aggódtak értem, de mindenkit meggyőztem.

Döntöttem.

Itthoni világversennyel fejezem be a versenyzést. Komoly dilemma volt, nehezen hoztam meg a döntést. Az igazat megvallva nehéz kiszállni ebből a pörgésből. Inkább úgy mondanám, hogy én nehéz szívvel hagytam abba. Okulva az előző felkészülésből más stratégiát választottam. Kicsit lazábban, kicsit könnyedebben, nem mindent alárendelve készültem. Figyelembe vettem, az általam oly sokszor ismételt mondatot miszerint hibázz minden nap, de könyörgöm minden nap mást. Egy hibát egyszer. A felkészülésnél vigyáztam magamra. Edzettem sokat, de a pihenésre is fordítottam időt. Úgy gondoltam, bár nehéz súlyról beszélünk, ha lefogyok, gyorsabb és állóképesebb leszek. Életmódot, étrendet váltottam, betartottam mindent amit elterveztem. Hagytam rá időt bőven. Közel húsz kg-mal lettem kevesebb. Sokkal robbanékonyabb lettem. Ezt akartam. Kiváló formában érkeztem a megmérettetésre. Egy olyan ellenfelelről tudtam, aki kifejezetten veszélyes volt, egy fiú, aki akkor négy éve veretlen volt. Magam is többször alulmaradtam vele szemben. Igaz mindig kicsi különbséggel, de ő győzött. Elöttem mérlegelt., Hatalmas nagydarab fickó volt. A mérleg 182 kg-ot mutatott. Én 112 kg voltam. 70 kg különbség. Nem kevés. Mindjárt az első mérkőzésen „megkaptuk” egymást.

Többek mondták, hogy előre hozták a döntőt a nehézsúlyban. De ez nem a döntő volt. A lányom mikor meglátta annyit mondott sápadtan, hogy „Jézus”. Tényleg hatalmas volt. Ma elverem, mondtam. Egyszer minden véget ér, mondtam, és készültem a mérkőzésre. Nagy elszánt-sággal vettem magam be a küzdelembe. Már az első megfogásnál éreztem, ez a meccs az enyém. Alig telt el egy perc és megnyugtató előnyt szereztem. Majd a következő pillanatban megintettek passzivitásért. Akkor mikor támadtam, és vezetést szereztem. Magyarországon. Egy magyar oldalbíró javaslatra. Nem volt jogos. Széttártam a karom és felé fordulva azt kérdeztem: MIÉRT? Sebaj, gondoltam, még mindig vezetek. Belefér. És dolgoztam tovább. Jól ismertük egymást. Egymás erősségeit, gyenge pontjait ugyanúgy. Ellenfelem tanácsstalanná vált. Őt azonban nem intették. Majd egy hirtelen jött ötlettől vezérelve valóságos tizenegyest rúgott a sérült térdembe. A rúgás akkora volt, hogy a terem másik végében is lehetett hallani. Összeestem. Ekkor ellökött. Lekellett volna léptetni szándékos szabálytalanságért, de a bírók megtárgyalták az ügyet és úgy ítélték, megadják dobásnak azt, hogy a rúgástól összeestem. Ugyanakkora pontot kapott, mint amivel vezetést szereztem. Csak nekem volt egy intésem. Vezetésre álltam. A csarnok tüntetett. Valahogy sikerült összeszednem magam. Felálltam. Kevesebb mint egy perc a hátralévő idő. A maradék időben üztem, hajtottam az ellenfelem. Kibekkelte a maradék időt. Nem intették passzivitásért, pedig járt volna neki. Vesztettem. Maradt a vigaszág. Még lehetett belőle érem. Legjobb

esetben bronz. A térden viszont kétszer akkorára dagadt mint korábban volt. Nehezem bírtam ráállni. Elugráltam az orvoshoz, kértem fagyasztást, fáslit, jég akut. Szó sem lehet róla mondta a doktor. Visszaakart léptetni a további küzdelmektől. Nem ! Hörögtem. Ha nem segít, megoldom egy lábon ugrálva! Komolyan gondoltam. Veszekedtem, de hajthatatlan volt. Mintahogyan én is.

– Láta, hogy vesztettem?

– Láttam.

– Elcsalták a mérkőzést, pedig én ma nyerni jöttem ide.

– Mindenki nyerni jön – mondta. Most akkor én mit csináljak?

– Kösse be és adjon jég akut!

– Maga bolond ! Ember nem érti, hogy megsérült?

– Értem én, de legalább az érem lehetőségét ne vegye el tőlem ! Majd gyorsan győzők ! Higgyen nekem megcsinálom, és különben is, ez csak fáj!

– Magának elment a maradék esze!

– Sosem voltam normális!

– És közben szőnyegre szólítottak. A vigaszágra.

– Megcsinálja amit kértem, vagy nem? Mennem kell! Látja ott a túloldalon azt a kislányt? Aki a körmét rágyja idegességében. Látja?

– Látom.

– Ő a lányom. Miattam jött ide. Neki akarok érmet nyerni... Nem adhatom fel, csak azért, mert fáj!

Mindent bevettem.

– Idióta! Mondta a doktor. Lefagyasztott, rögzítette a sérült térdet, jég akut tett rá.

– Nagyon köszönöm! Hálás vagyok! Meglátja megoldom! És elindultam küzdeni. Gyorsan kell nyerni! A lehető leggyorsabban, nem tudni meddig tart a fájdalomcsillapítás. Bekötve épp akkora volt a térdem, mint egy jégkorongkapusnak.

A feladat adott volt. Alkalmazkodni kellett a megváltozott körülményekhez, hiszen néhány technikának ki kellett maradnia a repertoárból, mivel a sérülés miatt nem tudtam végrehajtani. Nem baj, majd dobok mást, gondoltam.

Két valóban gyors, teljes értékű győzelem után a bronzcsata következett. Kicsit problémás volt a szituáció, mert alig bírtam menni. Az csak fáj! Hajtogattam magamban. Gyorsan győzni! Ellenfelem, ahogy látta, hogy valósággal összeszerelnék a mérkőzés előtt, szinte vérszemet kapott. A csarnokban magyar zászlókat lengettek nekem a barátaim, sporttársaim, zengett a „hajrá Gyuszi”, a „gyerünk Gyuszi!” Csodálatos volt. Fel se merült bennem, hogy nem én nyerek.

Felbicegtem a szőnyegre. Teljesen beszűkül a gondolkodásom. Gyorsan nyerni! Gyorsan nyerni! Ismerős szavak. Ilyet éltem már meg korábban.

Ellenfelem nagyot hibázott. A sérülésem miatt lebecsült, és valósággal nekem rontott. Mindjárt az első megfogásból ipponra dobtam. Hatalmasat esett. Őt, talán tíz másodpercig tartott a mérkőzés. Leírhatatlan boldogság volt. Bár nem lettem Európa bajnok, de legalább egy bronzot sikerült összehoznom. Ez volt az én hattyúdalom.

A versenyt első ellenfelem nyerte, valósággal átgyalogolt többi ellenfelén. Sokan jöttek utána gratulálni. Első

ellenfelem, az ő edzője is. Ezt a versenyt ma te nyerted! Mondták. Nem! Feleltem. Én a harmadik lettem. Szerettem volna nyerni, úgy érzem járt volna nekem. Az EB előtt kimondottan. Európa bajnok leszek. Nekem fogják felhúzni a zászlót, játszani a Himnuszt. Meg akartam mutatni, hogy címerrel a mellén, hogyan küzd, hogyan győz egy jó magyar. Itt is volt hiba. Nem kellett volna ezzel foglalkoznom. Azt gondoltam, nyertem, vagy vesztettem, de ez sosem hiányzott belőlem. Csak és kizárólag magamnak kellett volna megfelelnem, mert így célt tévesztett a fókusz. Ma már azt gondolom, hogy azért szégyenkezni nem kell a bronzéremért. Csak az a hiányérzet be lenne. Azt nagyon nem szeretem. Úgy gondolom, hogyha ott, akkor fókuszáltabb a jelenlétem, másképp alakul. De ennek már nincs jelentősége. Tanultam belőle, mint ahogyan tanultam a pályafutásomból is. Az igazat megvallva, a kálváriám kellős közepén eszembe sem jutott, hogy valaha még judozhatok, versenyezhetek, és megadatik még nekem az is, hogy világversenyen képviselhetem hazánkat. Mindig újabb és újabb cél kellett hozzá, és persze döntések egész sora. A megalkotott stratégiákat konokul, tántoríthatatlanul végigkellett vinni. Ez sem volt könnyű feladat. A végigcsinálás. Valahol azt olvastam, hogy az a siker, ha végigviszed, befejezed amit elkezdted. Igen ez lehet igaz, de hozzátenném, hogy legyen eredménye is. Az eredmény legyen értékelhető, és a jó eredmény egyenes következménye legyen a jutalom. Sportolónak ez nyilván a dobogó, de lehet ez egy könyv, vagy akár egy tábla csoki is. Az EB-n nagy örömet okozott, hogy többen, akiket



edzőként én segítettem, lettek érmesek, helyezettek. Sőt egy jó barátom, aki Írországból felpofozott, aranyérmes lett. Ő Szemler István, a Szemi. Jó döntés volt, hogy a felkészülés időszakában építettem civil életemet. Szépen elindult a vállalkozásom, de ezen kívül más feladatokat is elláttam. Kaptam „civil” elismeréseket, lépésről – lépésre teljesedett ki az életem. Edzőként fogyatékkal élőknek tartottam a judo mozgás anyagára épülő edzéseket. Esni tanítottuk őket elsősorban. Koordinációs képességeiket, készségeiket fejlesztettük. Jó volt így nekem, nem volt monoton sem a munka, sem a felkészülés. A monotonitást igen nehezen viselem. Más és más impulzusok, ingerek értek, más és más feladatokat kellett a legjobb tudáson szerint ellátni. Jól éreztem magam így, ebben a helyzetben. Nem unatkoztam.

## Mit kellene tennem?

Fáradni látszik testem,  
Sokszor már nincs kedvem.  
Azon gondolkodom,  
Mit kellene tennem.

Valami motivál,  
A büszkeség űz, hogy valaki legyek,  
Az élet útvesztőjében,  
Sokszor tétován megyek.

Űzöm, hajtom, hogy megszerezsem,  
De fontos, hogy megtudjam tartani,  
Az embereket és engem is,  
Csak a végeredmény érdekli.

Sok az irigyem, ellenségem is akad,  
Kiknek nehezebbre esik a mozdulat.  
Nem kell irigykedni, csak kitartó vagyok,  
Remélem, míg élek, ilyen is maradok.

## 21. FEJEZET

### ÚJ CÉLOK KERESÉSE

**M**ég versenyeztem, mikor egyszer a lányom, aki egy rövid ideig maga is judózott, megkérdezte tőlem, hogy vannak az öv fokozatok a judóban. Elmondtam neki, hogy vannak a tanuló fokozatok, mi a mester fokozat, mennyi van az egyikből és mennyi a másikból. Megkérdezte. Apa neked hány danod van? Egy feleltem. De miért nincs kettő? Meglepődtem a kérdésén, nem voltam felkészülve rá. Azért, mert sosem foglalkoztam vele igazán, mindig a versenyzés érdekelt, és nem igazán szeretem a formagyakorlatokat, ami az egyes mesterfokozatok alapkövetelménye.

– Nem szereted?

– Nem.

– Én sem szeretek tanulni, mégis megköveteled tőlem – replikázott.

– Ez igaz. De ez más.

Nem fogadta el az érveimet, én meg beadtam a derekam. Külső motiváció volt, az biztos, hogy nem belülről fakadt.

Gyakoroltam jó sokat, becsülettel felkészültem. Levizsgáztam.

II. Dan-os mester lettem. Pontosan ugyanígy volt a következő vizsgám is. Sok munka, gyakorlás, vizsga. Azt egy percig nem állítom, hogy megszerettem ezt az amúgy szép mozgást. III. Dan-nál jártam amikor elgondolkoztam.

Kitűnni valamiben, valami olyat csinálni, véghezvinni, amire én is azt mondom, hogy ez igen. Ez már belülről fakadt. Megnéztem a szabálykönyvet, tájékozódtam.

Öt Dan-ig lehet, lehetett vizsgát tenni. A többi fokozat adományozható.

Akkor csináljuk meg amíg lehet! Mondtam már határozottan. Partnert, mentort, támogatókat kerestem, és találtam, röviddel azután, hogy a célom megfogalmazásra került.

Előbb negyedik, majd ötödik mesterfokozatra vizsgáztam sikerrel. Ezzel abba az igen szűk körbe kerültem, akik elmondhatják magukról, hogy minden mesterfokozatukat vizsgával szerezték meg. Mi több, később derült ki, hogy máig a legfiatalabbként értem el hazánkban vizsgákkal ezt a fokozatot. Azért írom ezt így, mert a mesterfokozatok adományozhatóak is. Kiváló versenyzők, nagyszerű eredmények után teljes joggal kapnak, kaphatnak mesterfokozatot.

A harmadik lehetőség pedig a mesterfokozatok adományozására, a kiemelkedő edzői teljesítmény a judo sportban elvégzett több évtizedes munka egyik elismerése is lehet a mesterfokozat adományozása.

Így kaptam sok évvel később én magam is plusz egy Dan fokozatot, és lettem VI. Dan-os mester.

Mindenesetre az bizonyos, hogy megszerettem a formagyakorlatokat. Olyannyira, hogy először beválasztottak az Országos Dan Kollégium vizsgabizottságába. Ez az jelenti, hogy a mester fokozatra vizsgázók ennél a vizsgabizottságnál tesznek vizsgát. Később hat éven keresztül ennek a szervezetnek az alelnöki pozícióját is elláttam.

Mi több, mivel alapvetően versenypárti vagyok, az első Kata nemzeti bajnokságokat én magam hívtam életre, illetve rendeztem meg. A verseny igazolta létjogosultságát, ma már nincs olyan év, hogy ne lenne formagyakorlat országos bajnokság. Természetesen mint minden újtásnál, újdonságnál itt is volt ellenzék bőven. Aztán jöttek az irigyek. Ez már nekem tíz éve eszembe jutott, mondta egyikük. Jó! Feleltem. Nagy kár, hogy nem merted megcsinálni, mert akkor már tíz éve lennének hazánkban ilyen típusú versenyek is. Persze bosszantóak ezek a kiszólások, de úgy gondolom, ha tisztában vagyunk magunkkal, kijelölt célunkkal, akkor ez csak acélosabbá teszi az akaratot.

Igazán nagyon szeretek edzőként dolgozni. Az első csoportomat alig tizennyolc évesen vezettem a Honvédban. Dolgoztam néhány más egyesületben is a későbbiekben gyermek edzőként, szerepet vállaltam a master's judósoknál.

Büszke vagyok rá, hogy több szenior korú sportolót segíthettem, akik később világ és Európa bajnokságokat nyertek. A személyi edzést még a „hőskorban” kezdtem el, később Pest egyik legjobb fitnessz termékem voltam keresett trénerem. Újabb és újabb kihívásokat kerestem, és találtam. Sokat tanultam, rengeteg tapasztalatot gyűjtöttem.

Menetközben jött a Kempo karate is. A maga összes kihívásával. Hobbi szinten eljártam ökölvívó edzésekre. Szerettem. Új mozgás, más technikák, szerettem azt is.

Ebből aztán jött a Kempo. Először hobbiként, aztán kis idő elteltével a Magyar Kempo Szövetség judo edzőjeként tevékenykedtem. Jó volt edzőtáborozni járni, világverse-

nyekre készíteni a kemposokat. Ott ugye a szabályrendszer lehetővé teszi judo technikák alkalmazását. Egyre többen jártak hozzám a válogatottból erőnléti edzésekre is. Egyszerűen imádtam, amikor világversenyen az általam tanított technikákkal sikerült nyerni.

Jó néhány versenyzőbe sikerült „beleverni” a fanatizmust, a győzni akarást. Edzőként jó az ilyet visszakapni. Egyfajta visszaigazolás, visszajelzés, hogy jó úton jársz. Kiváló győzelmek részese lehettem, további sok tapasztalattal gazdagodtam.

Megígértem a gyerekeimnek, a családnak, hogy többé nem judózom tétversenyen. Féltettek nagyon. Jogosan.

Azt azonban nem ígértem meg, hogy Kempo versenyeken sem indulok. Négy Kempo világversenyre készültem fel, mint versenyző. Méghozzá úgy gondolom, győzelmi eséllyel. Vagy megsérültem, vagy nagyon megbetegedtem. Az biztos, hogy nem lett belőle semmi. A négyből egyet nagyon sajnálok. Nagyobbik húgom Szilvi, aki kiváló judós volt, gondolta úgy, hogy világbajnok lesz. Edzőként én voltam mellette, és úgy gondoltam, hogy az lesz majd a nagy dolog, hogy két Ilyés egymást segítve, hazai közönség előtt VB-t nyer.

Húgom robogott mint egy gyorsvonat, kiváló versenyzői kvalitásait csillogtatva beverekedte magát a VB csapatba.

Előbb én sérültem meg, gyakorlatilag alig tudtam járni, majd alig egy héttel a verseny előtt elszakadt a húgom térdszalagja. Borzasztó volt. Én vittem kórháza, ahol azonnal megoperálták szegényt. Pedig úgy elterveztük. A versenyre sántikálva érkeztek az Ilyések, szurkoltunk, segítettük

a csapatot. De nem versenyeztünk. Őszintén remélem, hogy egyszer visszacapjuk az esélyt, és egymást segítve versenyezhetünk egy közös nagy célért. Húgom esetében a diagnózis lesújtó volt, többé nem lehet élsportoló mondták az orvosok. Új célokat keresett, és talált.

Hastáncban kezdett versenyezni. Ma már Európa Bajnoknak mondhatja magát.

Ugyan más sportágban, nem küzdelemben, de megnyerte a maga világversenyét.

Az enyém még hátravan, de megcsinálom annyi szent, ha a jó Isten is úgy akarja.

Ez már nem megfelelésből, nem virtusból, nem bizonyítási vágyról szól.

Magamért akarom. Csak magamért. Hogy húzzák fel nekem a zászlót. Olyan sokszor elképzelttem már. Állok a dobogó tetején, meghatódva, és azt mondom majd magamnak. Győztem! Megcsináltam! És majd az égre nézek, a zászló fölé jóval és így szólok majd! Köszönöm! Hálásan köszönöm!

Valóban úgy gondolom, hogy ez jár nekem. Akarom ezt az érzést. És meg is fogom csinálni!





## 22. FEJEZET

### JUDO VERESEN

**E**dzői tapasztalatokkal felvértezve alakítottam meg saját egyesületemet.

Veresegyházán kerestem otthont a klubnak. Ekkora már a magánéletem is rendeződött. Újra nősültem, és máig boldog házasságban élek. Hitem szerint ez így is marad.

Senkit sem ismertem a városban. Először is fel kellett térképeznem. Megtaláltam azt a helyet, ahol a legnagyobb volt az elszívó erő. Ahol a legtöbb helyi klub tréningezett. Úgy gondoltam, valóban nulláról indulva, ha itt megállom a helyem, akkor van létjogosultsága a munkámnak. Ha nem, akkor újra kell gondolnom, miben kell változtatnom.

Falragaszokat tettünk ki, megjelentettünk néhány cikket, és belefogtunk.

Sosem felejttem el. Szeptember 11-én alig néhány szülő volt a judo sulis szülői értekezletén. A bemutatkozás után ismertetésre került a program, a feltételek és az egyesület programját egy teljes évre előre közöltem.

Úgy néztek rám mint egy ufóra. Ide jön egy idegen, és egy évre előre elmondja, hogy mikor mit fognak csinálni? Láthatóan teljesen hitetlenek voltak a szülők. Jogosan. Nem ismertek, és a kezdésnél nem lehettek abban sem biztosak, hogy valóban hosszútávon gondolkodom. Aztán menetközben minden megváltozott.

Semmiképpen nem akartam nagy egyesület kicsiny

mását leképezni. Pontosan tudtam mit akarok. Cél az egészséges gyerek! Ez lett a jelmondatunk. Egészséges, aki testben és fejben is rendben van. Olyan egyesület hoztunk létre „deviáns” módon, ahol a szeretet mértékegysége nem a megszerzett érem, vagy helyezés.

Ahol a versenyzés opcionális, mindenki aki versenyzésre adja a fejét saját tudásszintje és lehetőségei szerint kap terhelést, illetve ennek megfelelően vehet részt versenyeken. Ez a kezdeményezés, bár minden tiszteletem az élsporté, nem a versenyzést favorizálja. Alkotó, egymást segítő közösséget építettünk.

Azt, hogy mennyire szeretem a versenyeket, a versenyzést, magát a versengést, úgy gondolom nem kell bizonygatnom. A mindenem. Viszont nem mindenki van így vele. A gyerekek különböző családokból érkeznek, különböző értékrend mellett nevelkednek. Különböző férfi, illetve női mintát tanulnak szüleiktől. Egész egyszerűen más emberek. A versenyzés, a versengés, persze nagyon jó dolog, ezer és egy pozitív oldalát említhetném, de nálunk mégsem kötelező. Ha valakinek a készítés belülről fakad és úgy gondolja, hogy megméreti magát az más. Az minden tőlem telhető segítséget megkap ahhoz, hogy tudás szintjének megfelelő versenyen indulhasson. Az élsport más műfaj. Minden tiszteletet megérdemel. Hihetetlen mennyiségű és minőségi munka húzódik meg egy-egy versenyző és edzője mögött. A sok lemondás, a néha aszkéta életvezetés sem garancia a sikerre. Nagyon sok tényezőn múlik, hogy aznap éppen „ki ér oda”. Sok a közel azonos képességű versenyző. Az igazi nagy áttörés,

az igazi siker pedig csak keveseknek adatik meg. Szóval a magam részéről nem akartam senkire ráhúzni az én saját akaratomból a versenyzői jelmezt.

Lépésről lépésre haladtunk. Mindig a céloknak megfelelően, mindig előre.

Minél szélesebb körben akartuk, és máig akarjuk megszerettetni a szervezett edzést, a judót. Egyre többen és többen csatlakoztak hozzánk. Saját költségünkön fejlesztünk és ez így van ma is. Támogatást sajnos nem kapunk, de a tevékenység alapvetően nem ettől függ, így is fejlődünk. Igaz kicsit lassabban.

Átgondoltabb tervezésre van szükség az biztos. Három és fél évet töltöttünk egyhelyben. Akkor már több mint hatvan gyerek látogatta az edzéseinket. Edzőtáborokba jártunk, rendszeresen jött hozzánk a Mikulás. A karácsonyi ünnepségünkre szabályokat vezettünk be. Mivel a fát minden évben közösen díszítjük, így kézenfekvő volt, hogy mindenki hozzon magával három díszet. De olyan hármat, amit a saját kis kezével készít el. Ez a belépő. Gyönyörű alkotások születtek, és születnek máig. Mind karácsonykor, mind az iskolaév végén értékeljük a hozzánk járó gyerekek munkáját. Mindenki kap valamiféle elismerést. Újabb és újabb díjak kerülnek átadásra. Három év után jött az első kérdés egy nagyon ügyes fiútól.

Gyuszi bácsi! Mi nem fogunk versenyezni? Dehogynem feleltem. Ha tudnád már milyen régóta várom már ezt a kérdést. Azt akartam, hogy a gyerekek akarják megméretetni magukat. Ne én toljam át az akaratom. És elkezdünk versenyezni.

Itt is mint mindenhol voltak sikerek, kudarcok, de elmondhatom, hogy néhány év alatt a régiónk meghatározó egyesületévé váltunk. Komoly hangsúlyt kap gyermekeink mentális fejlesztése, adott esetben segítése. Nagy figyelmet kap a tanulmányi előmenetel, rendszerezés az ellenőrző ellenőrzések.

Azoknak akiknek esetleg problémát okoz a felszerelés megvásárlása, használt, de jó minőségű ruhákat bocsátunk a rendelkezésükre. Természetes módon mindenkinek módja van az ingyenes ásványvíz fogyasztására, edzés után aki kér szőlőcukrot kap. És most már több mint egy éve létrehoztunk egy könyvtárat az egyesületben. A kölcsönzés természetesen ingyenes. Az a fizetség, ha valaki visszahozza az adott könyvet, annak bizony el kell mesélni a tartalmát. Ez lehet akár a saját csoportja előtt is. Ha valaki ezt elmulasztaná, az nem vihet el több olvasnivalót. Erre azonban még nem volt példa. Közel hétszáz könyv áll pillanatnyilag rendelkezésre.

A kondicionális foglalkozásokon tudás és erőszint szerint kiscsoportos munka folyik. Mindig van vezető. Mindig más. A vezető felel csoportja viselkedéséért, az elvégzett munkáért. Megtanulnak játékos formában vezetni és vezetve lenni. Természetesen mindig vannak instrukciók, mindig vannak szempontok.

Most már több mint két éve el tudtunk költözni egy igazán szép, tágas edzőterembe, amit aprólékos gondossággal nagyon szépen felszereltünk. Megjelentettünk magunkról DVD-t, aztán az új cél, hogy saját újságunk is legyen. Ne egy magazinra gondoljanak, eseményektől, hírektől függően

a terjedelme nyolc és tizenkettő oldal között változik. A gyerekek a szülők nagyon szeretik. Idén pedig már egyesületi falinaptárunk is van, több mint százötven képpel.

Az egyesület másik masszív lába a cross trainig. Napi szinten lehet az edzéseket látogatni. Ez egy funkcionális erőedzés, egyszerű eszközökkel, saját súllyal.

Igazi spártai edzésmódszer. Nagyon hatékony. Ez a fajta foglalkozás, edzésforma, nagyon kevés helyen elérhető. Nálunk jól működik.

Rengeteg szeretet lakik ebben az egyesületben. Nagyon fontosnak találom.

A gyerekek nem vonszolják magukat az edzésre, hanem szaladnak, futnak. Ez jó. Egymást segítő közösséget sikerült kialakítani. Természetesen volt néhány gyermek akitől meg kellett válni. Illetve pontosan fogalmazva az a döntés született, hogy nem dolgozom velük tovább. Nem szabad nálunk bántani a kisebbet. A kisebbet, gyengébbet segíteni, támogatni kell. Küzdelmi helyzetben maximális erőbedobásra készíteni. Legyőzni, de semmiképpen nem megverni. Aki ezt nem tartja be, mehet.

Volt néhány mindig elégedetlen szülő. Akinek semmi nem volt jó. Aztán hangulatot próbált kelteni. Tőle, tőlük is elköszöntünk. De így állítom sokkal értékesebb az egyesület. Nem oly régen történt. Az egyik tanítványom pocskék félévi bizonyítvánnyal állt előttem. Helyes, jó szándékú nagy kamasz. De a bizonyítványa... az nagyon gyatrára sikeredett. Összehívtam az osztálytársait és megbeszéljük a feladatokat. Abban teljes volt az egyetértés, hogy nem maradhat így, javítani kell. Mindenki a saját erőssé-

gének megfelelően vállalt segítséget. Kineveztem a vezetőt is, így elkezdődött a felzárkóztatás. Nem piszkálással, vegzálással, hanem valódi segítséggel. Nagyon jól működik. Büszke vagyok a gyerekeimre, hogy így beszálltak a munkába, hogy átérezték a helyzet súlyát. Nagy öröm számomra, hogy egyre több egyesület kezd kicsit másképp gondolkodni, más értékeket is látnak mint a szűken vett élsport. Több olyan sporttársamról is beszámolhatok, és teszem nagy örömmel, akik a mi mintánkról alakították ki saját egyesületüket. Boldogság ez, jó visszajelzés.

Mindenféle, illetve sokféle társadalmi funkciót ellátok, és most így már pozícióból próbálok tenni a judóért. Hogy az élsport minél szélesebb körből meríthessen, hogy igazi színes, sokoldalú tömegbázisa legyen a sportágnak. Hogy mindenki tudjon találni benne célt a maga számára, így sokféle, sok réteget megszólító verseny, illetve motivációs rendszer kialakítását tűztem ki célul.

Támogatókat keresek hozzá, nem lesz könnyű, de egy valamit biztosan tudok.

Menni fog. Picit visszakanyarodva az időben, első diplomám megszerzése után, kedvet kaptam a tanuláshoz. Nagy kihívásnak éltem meg, hogy munka, család és megannyi teendő mellett jól teljesítek az iskolapadban. Suliba járni jó. Tanulni is jó.

A vizsgaidőszak az más kérdés. Az nem jó. Legalábbis nekem nem volt az. Általános iskolás koromban megszoktam, hogy jól tanulok, ehhez jött némi külső kényszer, az idősebbek még emlékeznek rá, az időtáj még nem volt szabad szombat. A versenyek hétvégén vannak, voltak,

így ha azt akartam, hogy elengedjenek versenyezni, vagy edzőtáborba, jól kellett teljesítenem az iskolában.

Az osztály egyik legjobb tanulója lettem, így biztosítva volt a zöldlámpa a versenyzés felé. Aztán később igényemmé vált a jó tanulás. Felnőtt koromban sem a túlélés volt a vezérlő elv, hanem hogy kihozzam magamból a lehető legtöbbet. Persze voltak mélypontok, de azokon valahogy mindig sikerült továbblépni. Az eredménye az lett, hogy felsőoktatásban sikerült öt diplomát megszerznem. Tanulmányi átlagom mindig négyes fölött volt. Kettőt pedig magna cum laude sikerült elvégezni. Sok sok feladatot kihívásnak élek meg. Mindig munkált bennem becsvágy, tettvágy. Gyerekkoromban emlékszem így fogalmaztam meg. Én valaki leszek. Mióta csak visszaemlékszem munkált bennem a bizonyítási vágy, ma már tudom az okát.

Sok mindennel foglalkozom, nem unatkozom. Egy ismerősöm azt mondta, hogy ha nem így élnék, valószínű, hogy unatkoznék. Nem tudom, régóta élek így.

Azt gondolom az időgazdálkodás egy nagyon fontos tényezője minden elfoglalt embernek. Priorizálnom, fontossági sorrendet felállítanom és mindezt magaménak tudni, ez egy nehéz feladat volt. Túl sok vargabetű volt az életemben. Nemegyszer végeztem olyan munkát, feladatot, ami nem az én munkám volt. Ma a saját magam „rabszolgájaként” élek ezt egészen bátran kimerem jelenteni.

Sokat tanultam többnyire a saját káromon az emberekről, Játszmákról, szerepekről, ármányokról, hazugságokról. Bizony sokszor naiv voltam és hiszékeny. Nagyon,

de tényleg nagyon sokszor felruháztam embereket olyan tulajdonságokkal, amivel sosem rendelkeztek. Fájdalmas volt a csalódás. Mi több többször már meglett felnőtt koromban eszköznek használtak. És én nem láttam. De az is lehet, hogy nem akartam látni. Sosem felejttem el, volt olyan, hogy valaki tényleg a hátamon mászott be a judo sportba. Segítettem neki. Barátságból, jó érzéssel. Aztán mikor megvetette a lábát, megismerte az általa fontosnak vélt embereket, próbált „kitúrni” a saját sportágamból. Sikerülni természetesen nem sikerült, de nagy tanúság volt számomra. Többször megkaptam az Univerzumtól ugyanazt a leckét. Hogy miért?

Mert nem tanultam meg. Úgy gondolom, hogy ilyenkor addig jönnek a tanítások, míg a delikvens tényleg magáévá teszi azt. Csak a következmények egyre súlyosabbak.

Egyre jobban fájnak. Nincs mese, ha feladják a leckét azt meg kell tanulni, és a vizsgán is illik használni a megszerzett tudást.

Emlékszem volt olyan, hogy egy hatalmas sportcentrum szakmai vezetője lehettem. Engem hívtak, nem kellett pályáznom. A létesítmény nem ment, szükségszerű volt a frissítés. Valóságos káosz alakult ki nagyon rövid idő alatt.

Az új stáb szembetalálta magát a régivel, akiket nem küldtek el. Az új stáb élén pedig egy „démon” állt mindenféle külön megállapodásokkal. Se a hatáskör, se az illetékeség, se a territóriumok, sem mi nem volt tisztázott. A szálak pedig a tulajdonos kezében futottak össze. Ő sosem volt jelen és szerintem a maga szórakoztatására húzgálta a szálakat, mert mint később kiderült a célja nem



az volt, hogy a hely fellendüljön, tomboljon, és ezzel nagy nyilvánosságot kapjon.

Bár ténszerű, ezt kommunikálta, én pedig hittem neki. Hiba volt. De ami jó, az az, hogy tanultam belőle. Fájdalmas volt a felismerés, a rendszer elemeinek összerakása, de nem volt hiábavaló. Magam döntöttem a távozás mellett.

Mikor minden kétséget kizárólag kiderült számomra, hogy mi folyik itt, elkértem a fizetésem, amit előre nem akartak odaadni, felmondtam és távoztam. Ez jó döntés volt.

Hiba volt azonban odamenni, csak azért, mert álmaim munkájának látszott.

Nem voltam éber, nem figyeltem eléggé, és hittem az adott szónak.

Eddigi életemben legtöbbször vezetőként dolgoztam. Egy hatalmas cég ahol korábban már dolgoztam, hívott vissza, hogy legyek a Kelet-magyarországi szekciójának vezetője. Megtisztelőnek gondoltam a felkérést, a tulajdonossal hosszan tárgyaltunk, mikor is igent mondtunk egymásnak. Nem tűnt fel, hogy a „nyugati” vezető volt a motorja az én kinevezésemnek. Nem kérdeztem meg a miért, mi lehet az oka stb. kérdéseket. Nagy lendülettel vágtam bele a munkába.

Nem volt átadás-átvétel, bemutatás, igazából semmi. Csak elvárások és teljesítendő számok. Akadály, akadály hátán. Nagyon nehéz volt. Kiderült menet közben, hogy egy felállt rendszer ellen vagyok egyedül. A nyugati vezető szépen kialakított szinte mindent még az érkezésem előtt, hogy belebukjak. Nem mértem fel kellően a helyzetet. Az ő célja az volt, hogy ne tudjak teljesíteni, ezzel bizonyítást

nyerne az, hogy csak ő az egyetlen személy arra, aki egész Magyarország első embere lehet a cégnél. Képletesen szólva mentem előre, kardoztam, eldobtam a pajzsomat, mondván nem kell. Megpróbálták súlytalanná tenni, ellehetetleníteni. Folyamatos fizetés problémák okoztak további nehézségeket nekem és a munkatársaimnak is.

A feleségem Dorka, aki egy profi business coach tartotta bennem a lelket. Nem tudtam tiszta viszonyokat teremteni. Nem sikerült. Aztán a napi szintű idegbaj már a testemen is jelentkezni kezdett. Rendszeresek voltak a reggeli rosszullétek. Hihetetlen ellenzékben, óriási nyomás alatt, mindenféle ármánykodások közepette sikerült közel hetven százalékos növekedést elérnünk. Ekkor álltam fel. Felmondtam.

Elegem lett. Havonta egyszer voltam boldog az itt töltött idő alatt, ez akkor volt, amikor elutalták a fizetésemet. Szép szép, ha az ember jól keres, de minden áron?

Váltottam. Pedig a cégnél korábban nem volt példa arra, hogy egy magas beosztású vezető csak úgy felálljon. Nem másik, hasonló céget kerestem, hanem új utat, utakat.

Amint ezt az ajtót sikerült magam mögött bezárni, azonnal, de tényleg szinte rögtön újak nyíltak ki helyette. Az itt töltött idő kemény lecke, jó iskola volt. Ennyi idő távlatában azt kell mondanom, hogy sokkal, de sokkal erősebb lettem általa.

A felszedett tapasztalat pedig valóban kincset ér. Ezután a „kaland” után mentem el coach-nak tanulni. Ez a sztori nincs még tíz éves, szóval viszonylag friss az emlékezetemben. Fontos volt számomra, hogy emelt fővel jöhessek el. Az

amúgy nárcisztikus tulajdonos rossz szemmel nézte a növekedést, a küzdelmet, konzultációra se adott lehetőséget, bántotta, hogy nem az ő módszereivel növekszik az általam vezetett szekció. A felmondást pedig kudarcnak élte meg.

Felmondani neki? Ő arra volt szocializálva, hogy kirugdalja az embereit ha már eleget szolgáltak. Jó döntés volt eljönni onnan.

A versenyzés a megmérettetés izgalma nagyon hiányzott.

Ugyan írtam már, de gyermekkoromban édesapám szeretette meg velem a vitorlázást, a vizet. Vitorlázni kezdtem, majd természetes módon kerestem a versenyzés lehetőségét. Volt alkalmam legénységként részt venni komolyabb versenyeken, kormányosként pedig kisebb, illetve amatőr viadalokon indultam.

Értékes helyezéseket, szép érmekeket sikerült gyűjteni. Szeretem a tétet. Tét alatt jól teljesítek. Szerintem ez egy kicsit alkati kérdés is, nem mindenki van úgy vele.

Szeretem amikor az adrenalin szétnyomja az ember fejét. Szeretem amikor szőnyegre szólítanak, vagy a vízen a rajt előtti helyezkedés is hasonló érzést generál bennem. Független vagyok ettől. Gyermekkorom óta hobbi szinten kajakozom, minden féle fajta vízi eszközzel eveztem már. Gyerekfejjel, tizennégy, tizenöt éves lehettem, már kajakkal mentettem ki a viharban a vízen rekedt horgászcsónakokat, szörfösöket, gumimatracosokat. Nagy kihívás volt, de büszke voltam, hogy minden „mentésem” sikeres volt. Egyszer csak olvastam egy újságban, hogy megrendezik a Balaton átevező túraversenyt. Döntés született, nem gondolkodtam rajta. Beneveztem. Alsóörs, Siófok,

Alsóörs, 25 km. Az első versenyemen negyediknek jöttem át a célon. Boldog voltam, hogy helyezett lehettem, de sajnáltam, hogy lemaradtam az éremről. Aztán mindenféle indiánkenувal is teljesítettük a távot.

Sosem mentünk jó hajóval, egyszer a Vodafonetól különdíjat kaptunk, mint a legrosszabb vízén lévő hajó. Kicsit lyukas volt, így valakinek mindig mernie kellett a vizet, hét ülést pedig közvetlenül a rajt előtt szerkesztettünk bele. Mert nem volt benne ülés. Nagy feltűnést keltett a „csatahajó”, ami valljuk be ezer sebből vérzett.

A legénység viszont elszánt volt, másodikkak lettünk vele.

A csapatunk többnyire küzdősportosokból állt össze, a mi nevünk volt a Deviánsak.

Mi voltunk az elsők akik sárkányhajóval teljesítettük a távot, harmadikként zárva a viadalt. Volt úgy, kiszámoltuk, hogy kettő egész kettőtized tonna élő súly evezett a hajóban. A hajó ugyan alig látszott, kevés híján elsüllyedtünk, de megcsináltuk.

Betoltuk a hajót még így is egy hatodik helyre. Csoda jó volt! Nagy mulatság, jó buli, meg természetesen egy verseny, ahol minden esetben győzni akartunk.

Írtam már az innovációról. Hiszek benne. Minden változik, folyton folyvást tanul valamit az ember, hogy tudása szakterületén naprakész legyen.

Legalább is optimális esetben így gondolom. Így jött létre ezen indíttatásból, a változás szükségességét felismerve a judo földharc magyar bajnokság.

A judo egy olimpiai sportág. Bármit változtatni rajta nagy kihívás, komoly feladat, erőfeszítést igényel. Megír-

tam a szabálykönyvet, engedélyt kértem a szövetségtől, hogy a versenyt mesterem emlékére Galambos Márton emlékversenynek nevezhessem el.

Meghirdettem, béreltünk sportcsarnokot hozzá, és belevágtunk.

Korán indultam otthonról, bár amit lehetet delegáltam, mégis jobbnak láttam korán kiérni. Gurultam még a lakóhelyünkön a kocsival. Gondolkoztam. Mi lenne ha elindulnék a versenyen? Tiszteletből. Marci bácsi emlékének adózva. A másik oldal így szólt. Ne bolondozz, már öt éve nem küzdöttél rendesen. Mit akarsz?

Összevernek a fiatalok. Elértem a körforgalomhoz, balra a judo terem, a felszerelésemmel, jobbra a versenyhelyszín útvonala. Döntés. Megyek a holmimért.

Indulok a versenyen.

Különleges volt a verseny, hisz hazánkban még nem volt ilyen, és különleges volt abban is, hogy földharc verseny, illetve nemzeti bajnokság után kettlebell (füles golyó) versenyt rendeztünk.

Megnyitottam a versenyt és kértem a bíró kollégákat, adjanak egy kis időt, hogy bemelegíthessek. A verseny jó volt. És érdekes. Húsz-huszonöt évvel fiatalabbakkal mérkőzni nem könnyű. Pláne rákészülés nélkül. Valahogy beverekedtem magam a döntőbe, de szörnyű nehéz volt. Az ujjaimat nem tudtam behajlítani a karjaim gyakorlatilag derékszögben álltak. Elkészültem. A döntőben alul maradtam. Hozzávetőleg a meccs feléig bírtam. Ezüstérem lett a vége. Egyrészt örültem az éremnek, másrészt, rossz, elhamarkodott, hibás döntésnek tartom ma már. Edzés nél-

kül butaság volt vállalni. A földharc verseny után egy órával kezdődött kettlebell verseny. Ezt úgy kell elképzelni, mint régen cirkuszban egy gömb alakú füllel ellátott súlyt emelgettek az erőművészek a színpadon. Itt 24, illetve 32 kg-os súllyal lehetett versenyezni. Feladat az volt, hogy öt perc alatt hány szabályos szakító gyakorlatot tud a versenyző megcsinálni. Aki a legtöbbet teljesíti az nyer.

Beneveztem a harminckettesek közé. Addig nagyjából magamhoz tértem. Már fogni is tudtam a kezemmel. Döntés született. Megcsinálom. Nem kérdés. Ezért jöttem ide. A harminckét kilós kategória aranyérmét sikerült megnyernem.

Boldog voltam tőle, bár a haza út több volt, mint kalandos, annyira fáradt voltam, hogy nehézséget okozott a lábaim emelgetése a pedálokon. De feledtette a tudat, hogy jól teljesítettem.

Napokig úgy mentem mint egy pingvin. Régen, nagyon régen éreztem ilyen izomlázat. De ezeket a fájdalmakat valóban feledteti az érzés, a siker érzése.

A siker érzése pedig a cél választásától, illetve annak nagyságától függ.

Sikernek éltem meg például, hogy gyakorlatilag felkészülés nélkül elindultam a Balatonátúszó versenyen. Hideg volt, esett az eső, fáztam. Testem, lelkem, mindenem tiltakozott. Viszont nem csak eldöntöttem, hanem a barátaimnak is elmeséltem, hogy megcsináltam. Egy veszprémi barátom kísért el.

Hideg volt a víz, utáltam az egészszet. Rettenetesen unatkoztam. Csalóka volt, mert a rossz idő miatt a túlpárt közelinek tűnt. Untam, úsztam, azt gondoltam na, mind-

járt átérek. Azután találkoztam egy bójával. Az volt ráírva, hogy 1 km. És még volt négy egész kettő. Na ez szörnyű volt. Olyan gondolataim voltak, hogy vajon mit adnék oda azért, hogy szilárd talaj legyen a lábam alatt. Bizony sok mindent adtam volna érte.

Már nagyon közel voltunk a célhoz, mikor is egy bolyban úsztam. Hátról valaki felkiáltott. Gyerekek, itt már leér a lábam, innen én kísétálok! Ez az! Feltettem a kezem, hogy vége, sétálhatunk.

Süllyedtem hozzávetőleg három métert. Jókora kitolás volt ez velem, velük, mert körbenézve azt vettem észre, hogy mint a horgászúszók úgy jönnek fel az emberfejek a víz alól. Többen kívántuk már a végét.

A célba érés jó volt, jó volt tudni, hogy teljesítettem a távot. Ez volt a cél. Megcsináltam, kipipáltam, ennyi elég is volt belőle.

Úsztam át versenyen a Velencei tavat, az jobb volt, mert jóval hamarabb véget ért, ráadásul egy sporttársammal úsztunk, így nem volt olyan unalmas. Itt is a teljesítés volt a cél. Semmi mást nem akartam a távtól, a tótól.

## NÉHÁNY TANUSÁGOS TÖRTÉNET

### A VOGALONGA

**K**empo világbajnokságra készültem. A felkészülésem szinte ideális mederben zajlott. Heti hatot edzettem. Ebben volt három kempo, két judo küzdelmi edzés a váloga-

tott kerettel illetve egy erő-állóképesség fejlesztő kondicionális edzés.

Mindeközben feleségemmel, Dorkával jelentkeztünk a Vogalonga vízi karneválra. Ez egy hatalmas vízi fesztivál, Olaszországban, a tengeren.

Úgy terveztem, hogy elindulok a VB-n, megnyerem, utána pedig a jól megérdemelt jutalom lesz tengeren sárkányhajóban evezni harmincnyelc km-t. A VB előtt azonban egy küzdelmi edzésen, két judós egyszerre esett rá egy dobásból a nyújtott lábamra. Reccs. Jól lehetett hallani a szakadást. Rettenetesen fáj, és nagyon dühös voltam, mert ilyen buta balesetet elszenvedni...

Azt tudtam, hogy a világbajnokságot nélkülem rendezik meg. „Gyorsan” letusoltam, mert azt tudtam, hogyha kihűl a lábam, problémáim lesznek a mentéssel. A kórház is biztosnak tűnt, büdösen meg nem megyek kórházba. Előtte még volt egy kis dolgom, az épp aktuális szakdolgozatomat kellett leadnom gépelésre. Az ott volt a Honvéd mellett. Odáig még eljutottam, igaz ami igaz, nagyon kellett sietnem. A liften mikor jöttem lefelé, már rázott a hideg annyira fáj. Kihűlt a lábam. Lehetett tudni, hogy ez lesz, de ettől még nem lett kellemes. Még eljutottam a kocsig, de beszállni, vezetni már nem tudtam. Dorka jött értem, közben telefonáltam, van egy jó barátom, egy kiváló ortopéd sebész, aki maga is judós volt, hozzá szerettem volna bejutni, de külföldön volt.

Irány a Traumatológiai Intézet, ismertebb nevén a bal-eseti.

Az ügyeleten amit láttam, még a soromra vártunk,



szinte feledtette a kínjaimat. Egyetlen percig sem irigyeltem az ott dolgozókat. Rejtő Jenő könyveinek szereplőit idézték a megjelent páciensek többsége. Olyan volt mint egy mozi. Nézd az ott olyan mint, Pizskos Fred, az meg a Fülíg Jimmy. Egy pillanatig hangosan felnevettem, de tényleg csak egy pillanatig, mert egy műtősfíú nekitolt a lábamnak egy beteggel „megrakott” kocsit. Az arcomra fagyott a mosoly. Kisvártatva kijött egy orvos, aki kimerült volt, és a lehelete olyan volt, mint aki most ivott egy pohár bort. De lehet, hogy rosszindulatú vagyok, és a rágójának volt bor illata. Megyünk a műtőbe, mondta. Ezek a sérülések olyanok, hogy lehetőleg azonnal meg kell operálni őket, mert ha nem, úgy bevérzik hamar és a fertőzésveszély miatt meg kell várni, míg felszívódik a vérömleny. Ez meg minimum négy – hat-hét. Nem volt bizalmam a doktorhoz, így irány haza. Közben telt-múlt az idő, hazajött a barátom, elmondta, hogy megműt ő nagyon szívesen, de az ismert okok miatt várni kell a beavatkozással.

Kaptam egy rögzítőt amivel a napi feladataim nagy részét el tudtam látni, így nem estem ki a munkából, és a fájdalmaim is egy elviselhető szintre csökkentek.

És ekkor jött a Vogalonga.

Nem volt kérdés. Menjünk. Imádom a vizet és imádkok mindent, ami úszik rajta. A versenyről már nem is beszélve. A kijutás a TF buszával kalandos volt, rég utaztam ennyire kényelmetlenül. A lábamat tartósan behajlítani nem tudtam, kinyújtani hosszan pedig nem lehetett. Sebaj, nemsokára odaérünk, és számoltam az órákat, a perceket. A sárkányhajóban tizenhét óra eveztem plusz

volt ugye egy kormányos és egy dobos. A hajó közepén volt a helyem, itt tudtam a legkényelmesebben elhelyezkedni. Életem egyik meghatározó élménye volt. Valóságos vízi csoda, melynek részese lehettem. Csodás hajók, mindenfelé kézzel hajtott vízi építmények versenyeztek egymással és a távval. Egy pillanatig sem állítom, hogy kényelmes volt, a műtétre váró lábammal vállalni az erőpróbát, de megérte. Ma sem döntenék másképp. Felejt-hetetlen volt. Valódi karneváli hangulat harmincnyolc kilométeren keresztül. A befutásnál mindenki egy gondolat ábrázoló díszes érmét vehetett át, emlékül, hogy ott volt és teljesítette vállalását.

A hazaút fárasztó volt, annál is inkább, mert éjszaka értünk haza és úgy alakult, hogy engem másnapra írtak ki műtétre. A szükséges vizsgálatokat még jóval előtte elvégezték rajtam, hogy ne a kórházban kelljen vacakolni vele, így volt biztosítva számomra, hogy megtudom csinálni a versenyt, és a műtétre is odaérek. Az éjszaka nővérek némiképp meglepődtek az érkezésemén, pláne mikor megtudták az előzményeket. Maga nem normális. Mondta az egyik. Tudom, feleltem, sose voltam az, és mentem elfoglalni a helyemet a kórteremben. Reggel megműtöttek.

Hogy kinek mit ad, mit mond ez a sztori, az ízlés dolga. Lehet, hogy tényleg butaság volt, lehet, hogy tényleg vigyázhattam volna jobban magamra... Lehet. Az én olvasatomban volt egy cél, ami teljesíthető. Ez, ott akkor a Vogelongában teljesült meg. Izzadságszagú volt, nem vitatom, kellett hozzá csipetnyi konokság, egy kevés aka-

rat, némi szervezés. A végeredmény, viszont feledtette a úton jelentkező akadályokat, problémákat. Egy biztos, az ember sokat kibír.

## A BÚVÁRBALESET

**E**gy barátom tette bele a bogarat a fülembe sok évvel ezelőtt a bújárással kapcsolatban. Megtetszett, mint szinte minden amit vízben, vagy vízen kell csinálni. Elvégeztem a tanfolyamot, Horvátországban tettem sikeres vizsgát.

Lányommal, aki akkor kamasz volt, jelentkeztünk egy bújártúrára Horvátországban. Gyönyörű környezetben laktunk, hajóról merülhettünk naponta többet is. Csodálatos volt, nagyon tetszett nekem a víz alatti világ. És a csend, a nyugalom, mind-mind ezernyi élménnyel kényeztettek. És jött a tizenharmadik merülésem. Amúgy is utálok a tizenhármát, mert babonás vagyok.

A merülő társam maga a túravezető volt, így kezdő bújárásként abszolút biztonságban éreztem magam. Máig nem tudom miért, mert előre megbeszélve nem volt, levittek minket negyven méter mélyre.

Láttam én, hogy nagyon mélyre megyünk, nem is értettem miért, de ahogy senki, úgy én sem ellenkeztem. És megtörtént a baj. Merülés közben nem volt elég vízbiztonságom, így jóval nagyobb levegőket vettem, mint amennyire valójában szükségem volt. Így volt ez minden merülésnél korábban. És akkor egy jókora levegővételnél a reduktorom levegő helyett vizet adott. Rettenetesen megijedtem, valósággal pánikba estem, és nem hogy

higgadtan cseréltem volna rektort (minden bűvárnál kettő van belőle), helyette vettem még egy jó nagy levegőt, így a tüdőm gyakorlatilag megtelt vízzel. Szörnyű volt. Te jó ég! Ilyen megfulladni? Ez nagyon rossz! Kifelé innen! És oxigén tartalék nélkül maximális erővel elkezdtem úszni felfelé. Rettenetesen messze volt a felszín. Kilátástalanul hosszúnak tűnt az út. Néztem felfelé és csak úsztam. Az erőm vészesen fogyott, egyre szürkébbnek láttam magam körül mindent, amikor eszembe jutott:

„Jézusom” elvesztem a lányom, gondoltam Zitára, aki a hajón napozott. Addig eszembe se jutott kiegyenlíteni, nem is csoda, hiszen úgy éreztem az életemért úszok, hihetetlen pánikban. Ekkor valami félelmetes erő, rettenetes düh szállt meg, és mikor az akciófilmekben megvadul a főhős, ordítani kezdtem a víz alatt. NEEEEEM!

Rengett bele a víz alatti világ. A túra minden résztvevője jól hallotta kétségbeesésemet. És bár ösztönös volt a kiáltás, milyen jókor jött, hiszen részben helyettesítette a kiegyenlítés hiányát. Teljes erőbedobással úsztam felfelé, de egyre sötétebb lett, míg nem, míg később kiderült, tizenhat méternél teljesen besötétedett. Ezernyi fényes csillagot láttam és teljes sötétséget. Ekkor ért oda a merülő társam a túra vezetője. A jelenlétéből csak annyit érezhettem, hogy valaki megragadja a mellényemet és nem enged úszni. Segíteni jött. A saját pót reduktorát akarta számba rakni. Mindebből az égvilágon semmit sem láttam. Teljes volt a sötétség. Lebontottam a fogását, szegénynek úgy, hogy kevés híján eltört a karja, majd gyakorlatilag vakon megütöttem. Szerencsére nem

lett baja. Később derült ki, hogy majdnem három másodperc elment erre a vízi csatára. Három másodperc pedig ebben a helyzetben több mint sok. Nagy mázli volt az is, hogy nem jutott eszembe negyven méter mélyen fellőni magam a mellényem segítségével. Ha eszembe jut, biztosan meghalok út közben. A „vízibirkózás” után azonban bevillant a mellény. Fellőttem magam. A lányom ért oda elsőnek menteni. Szerencsére nem történ nagyobb baj, túléltem a balesetet, és az is szerencse, hogy nem maradt vissza belőle semmi.

Másnap a computeremet rákötötték egy speciális bűvár programokkal rendelkező laptop-ra. Minden akkor ismert bűvárképlet szerint tizenhat méteren megkellett volna halnom. Azonban szerencsére minden másképp alakult.

És hogy mit lehet tanulni ebből?

Bátran hallgassunk a megérzéseinkre, ha szól ott legbelül a vészharang, érdemes figyelni rá.

Én többször elkövettem azt a hibát, mikor is figyelmen kívül hagytam a nyilvánvaló jelzéseket, megérzéseimet, és őszintén mondom többször kis híján az éltembe került.

A másik pedig, hogy mi emberek tényleg úgy lettünk teremtvé, hogy valóban rengeteget kibírunk. Ezzel persze élni kell és nem visszaélni! Azonban örök igazság, feladni nem szabad!

Azt szokták mondani, hogy a hatodik érzékszervünk az intuíció. Nos ezeket a megérzéseket nem szabad figyelmen kívül hagyni. Szerintem olyan érzés, mintha valaki által figyelmeztetve lennénk. Nos, nem tudom ki az a valaki, de biztos, hogy bölcsebb mint mondjuk én, és jobban lát

előre egy adott helyzetben. Mintha látná a jövőt. Mint egy védőangyal.

Apámtól sokat tanultam, a sport, a víz szeretetét és még sorolhatnám. A víz kapcsán mindig mondta: tiszteld a vizet fiam! Ha nem teszed, majd ő tiszteltetni fogja magát! De azt megemlegeted!

Egy hajóban ugye nem felcserélhetők a szerepek. Aki a kormánynál van, annak a kezében van a döntés joga is. Erős, kellemetlen, lökdösődő szélben mentünk ki vitorlázni egy ismerősömmel. Már mikor magammal vittem az volt az első hiba. Nem kellett volna. Talán megfelelni vágyásból, talán valami más indíttatásból nem hallgattam a megérzéseimre. Pedig kellett volna. Bár érzékeltem, hogy milyenek a szélviszonyok, mégis bíztam magamban, hiába tudtam, hogy a vízen valódi segítségem, legénységem nem lesz. Felszereltem a hajót. Aztán egyszer csak találkoztam egy régi, öreg vitorlás versenyző ismerősömmel, akivel már régóta terveztem egy közös vitorlázást, azért, hogy tanulhassak tőle.

Kijössz velünk hajózni? Kérdeztem. Á, nem, nagyon kellemetlen. Mondta. De végül beadta a derekát.

A vízen aztán sok minden megváltozott. Értelmetlenül kockáztatott, sokszor teljesen felesleges, olykor meggondolatlan dolgokat csinált. Aggódtam. Elsősorban a hajóért. Megtehettem volna, mint kormányos, mint a hajó tulajdonosa, hogy megkérem ne tegye, vagy ne így viselkedjen, de nem tettem meg.

Úgy viselkedtem mint egy illemtudó küzdősportos.

Meghajoltam a nagyobb tudás előtt. Pedig nem kellett volna. Nem hallgattam a megérzéseimre. Még akkor sem, mikor már valódi aggodalomként testesült meg. Addig addig, míg egyszer csak felborultunk. Nagy szerencsénk volt azonban, hiszen a hajó épp csak lefeküdt és már abban a pillanatban sikerült visszaállítani. Nem lett baj, se mi, se a hajó nem sérült.

A kikötőnél persze fogadkoztam, hogy ilyet soha többé nem teszek, de nem tanultam meg a leckét, hát újra megkaptam.

Egy másik napon egy többszörös vitorlás országos bajnokkal vitorláztam. Sok sok apróságot lehet ellesni versenyzőktől. Fontosnak tartom, még ha amatőr sportról is beszélünk. Viharjelzés volt érvényben a tavon. Kellemes szél fújt, nem kellett megfeszülni, de az látszott, hogy valami készül. Fekete volt az ég alja. A távolban villámlott. Még sosem láttam addig ilyen haragosnak a tavat. Megkerültük a nádszigetet, és a kikötő felé vettem az irányt. Nem is értem miért kérdeztem meg a társam. Kikötünk, vagy elázunk? Elázunk. Hangzott a válasz. Én meg mint egy jó küzdősportos, meghajoltam a nagyobb tudás előtt, és a versenypálya felé vettem az irányt. Nem hallgattam a megérzéseimre, nem figyeltem a bennem kongó vészharangra. Kiérve a nád takarásából, már semmi sem nyújtott védelmet.

Itt már erős szél fújt, lábunkat gurtniba akasztva lógunk a hajó oldalán. Hullámok csapkodtak át rajtunk, komoly munka volt, nagy kihívás. Megrángattuk az oroszlán bajuszát, nem kellett volna. Egy pillanat alatt csapott le ránk a természet az ő hatalmas erejével. A tó fölött kb. egy

méter magasan vízpermet szállt. Sivítva, ordított a tó, a tarajos hullámok tetejét lenyeste az orkán erejű szél. Csak később derült ki, hogy a parton 100 km/h erősségű szelet mértek.

Menekülni kezdtünk a vihar fogságából, de az már nem engedett el bennünket.

A hajó gyakorlatilag a hullámok tetején siklott, a kormány szinte nem is ért bele a vízbe. Még sosem éreztem hajón ekkora sebességet.

Ekkor azonban Fotel (a vitorlás neve), ami már szinte alig volt irányítható, kitört, a szél is fordult kicsit mi pedig felborultunk. Nem sok kellett volna a tragédiához, ugyanis a vitorla azonnal a víz alá került, én pedig beszorultam alá, belegabalyodva a kötelekbe. Eltelt egy kis idő, míg kikecmeregtem onnan, de sikerült, amikor is szembe jött a vízpermet. Ebbe szoktak megfulladni a fürdőzők.

Újabb menekülés a hajó védett oldalára, hogy legyen levegő. Miután megbizonyosodtunk róla, hogy nincs bajunk, kezdtük el menteni a vitorlást.

Nagy küzdelem volt megakadályozni, hogy ne buk-fencezzen, mert akkor teljesen tönkremegy, de sikerült. Háromszor állítottuk talpra, de mindannyiszor azonnal újra borult. A szél nem kegyelmezett, tolt rá minket a part menti kövekre. Eszeveszett munka volt, miközben még horgonyt se tudtunk dobni. Teljesen verve voltunk.

Két fiatal öttusázó fiú ugrott be a vízbe segíteni nekünk. De négyen se bírtunk a viharral. Egyre közelebb és közelebb kerültünk a kövekhez, már leért a lábunk, de így se tudtuk útját állni a szél akaratának. Aztán egyszer csak,



láss csodát, felnézve, észrevettük a mentésünkre jövő rendőrmotorost. Szakszerű mentés következett.

Gyors, pontos, egyértelmű. A hajó és mi is megúsztuk. Hála a két fiúnak és a vízirendőröknek. Komoly tanulópénzt fizettem. Túl azon, hogy minden iratot, telefonokat, pénzt elvesztettünk, úgy gondolom, hogy több dolgot is a fejembe vert a teremtő. Merjek hinni a megérzéseimben, tanuljak meg nemet mondani, és hogy feleslegesen ne vállaljak kockázatot. A tiszteletről nem is beszélve. A természetet, a vizet ha valaki nem tiszteli, az előbb vagy utóbb megmutatja igazi erejét. Szerencsénk volt, úgy gondolom, hogy nem akart elpusztítani bennünket a tó, viszont megtanultam a leckét, reményeim szerint már egy életre.

Rossz érzés maradt bennem. Másnap elmentem a kikötőbe, de csak álltam a parton, és néztem a vizet. Aztán meg máig nem értem miért, a történetekért részben Fotelt tettem felelőssé, pedig aztán neki semmi felróható nem volt.

Érzések jöttek, mentek, kavarogtak bennem, mígnem döntés született. Ki kell békülnöm a hajóval. Erre pedig mi a legjobb alkalom? Persze, hogy egy verseny. Három nappal a borulás után versenyre készültünk. Szereltük a hajót.

A kikötőből kiérve azonnal a versenypálya felé vettük az irányt. Kellemes szél fújt, sütött a nap. Nem pusztán versenyezni mentünk. Békülni is egyben.

Elnézést kérni a tótól, a széltől az elemektől. A feljebbvaló elfogadta mindezt, és szikrázó napsütésben hasítottuk a vizet.

És a végeredmény, hogy harmadikként hajóztunk át a célon. Bronzérem. Dobogó.

Sikerként éltem meg, még ha csak egy kis versenyről volt is szó. Kibékültem a hajóval, és azt gondoltam, hogy a szél, a víz, a természet is megbocsátott nekem, nekünk. Boldog voltam, hogy az előzmények ellenére sikerült jól teljesítettünk, csak az aktuális feladatra fókuszálni.

Mindig is akartam valaki lenni. Valaki, aki többet tud mint mások, valaki aki erősebb, stb.

A sportolói pályámon közel sem futottam be azt az ívet, amit szerettem volna, így talán a hiányérzet, talán a bizonyítási vágy munkál bennem, talán a maximalizmus amit az élsporttól hoztam.

Úgy gondolom (idézve a Rocky VI. című filmből), hogy „mindig van cucc a pincében”. És tényleg van. Mindig van fejlebb, mindig létezik jobb teljesítmény. Kilátástalan helyzetben is van mentő öv, csak nyúlni kell érte. Persze van ugye az ellenzék, a kevélység, a lustaság, a megelégedettség. Aztán az is nagy igazság, hogy feladni mindig könnyebb. Hiszem, hogy létezik élethosszig tartó tanulás, hogy a fizikai állapot negyven vagy ötven év felett nem csupán konzerválható, hanem igenis fejleszhető. Jó, ha az egyéni adottságok, képességek, készségek mentén fejlődünk, képződünk.

Nem hiszek az „instant” megoldásokban, nem gondolom, hogy mindenkire ráhúzható ugyanaz a jelmez.

Jó ha van becsvágy, ami kellő alázattal párosul, amit a hit burkol be szelíden, de mégis határozottan, aztán megjelenik a tettvágy.

Szokták mondani, hogy az a siker, ha befejezzük azt, amit elkezdtünk. Ezzel azonban vitatkoznék. Minőségi kritériumokkal is terveznünk kell, amennyiben igényesek vagyunk. Azt szoktam mondani, hogy közepeset mindenki tud.

Ami persze így nem igaz, de az pedig tény, hogy nem vagyok híve a középszerűségeknek, illetve a középszerű teljesítménynek. Mert „van még cucc a pincében”. Csak fel kell hozni.

Ahhoz pedig, hogy felhozzuk egy döntés szükséges. Egy markáns, stratégiai döntés.

A kiaknázatlan potenciál jelentősége nem elhanyagolható. Egy pozitív leltár ami megelőzi a folyamatot magát. Milyen erőforrásaim vannak? Miben vagyok jó?

Miben kiváló? Mik azok az életemben amik működnek? Mire van még szükségem?

A fókusz érdeemes oda tenni, ami működik. A hit még ami döntő. Ha hiszem, úgy még nem biztos, hogy tudom, de az biztos, hogy képes vagyok rá. Hiszem, hogy megtudom csinálni, megtudom oldani, letudom győzni... Hihetetlen erő van a hitben. Amikor műtötték a hátamat. Egyszer, kétszer, többször... A gyógytornász jelentette a legnagyobb kihívást, már ami a mozgást illeti. Ugye megszületett a döntés, hogy meggyógyulok. A pozitív leltár eléggé szűkösre sikeredett. Ahhoz tudtam inkább visszanyúlni, amire mindig számíhattam, és eddigi életemben mindig kíségetett, kihúzott a bajból. Ez pedig a fizikumom. Tehát, ha megerősödöm, lesz mire támaszkodnom. Gondoltam.

Az orvosok, nővérek, egészségügyi szakemberek teljesen lemondtak rólam.

Gyógytornászt is csak addig küldtek hozzám, míg kötelező volt. Gyógyfürdő beutalót nem kaptam, pedig kértem, igényeltem. Pénzem a privát gyógykezelésre nem maradt, gyakorlatilag minden tartalék odalett. Nem olcsó ma betegnek lenni...

Tehát a gyógytornásztól elesett mozdulatok továbbfejlesztésével kezdtem a fizikumom helyrehozatalát. Lépcsőztem le, föl, mindig többet és többet, majd jött az úszás. Először simán is nagy nehézségeket okozott, de egyre jobban ment. Tenyérellenállást vásároltam, egyre jobban élveztem. Ahogy haladtam előre, úgy jött vissza az önbecsülésem. Az első lépések mindig nagyon nehezek. Ahhoz tudnám hasonlítani, mint amikor felszáll a repülő. Rengeteg plusz energia szükséges ahhoz, hogy a magasba emelkedjen. Utána viszont már minden sokkal könnyebb, egyszerűbb. El kell döntenie, hogy nem hátrálok meg, míg ha a kezdeti erőfeszítéseket nem is jutalmazza azonnal siker. Mit veszíthetünk? Legfeljebb annyit, hogy nem sikerül, és marad minden a régiben. De a győzelem egészen új perspektívát kínál. Mindig megéri küzdeni! Én ezt tanultam meg.

És amit nagyon sokszor elmulasztottam, örülni kell a részsikereknek. Értékelni, elemezni kell őket, és ha valódiról beszélünk, úgy jutalmazni kell magunkat. Életem korábbi részét az útkeresés jellemezte. Sok mindennel foglalkoztam, igyekeztem mindig a legjobb tudásommal végezni a munkámat.

Huszonnyolc éves voltam, mikor elkezdtem tanulni a felsőoktatásban.

Ott voltam betegen, még nem volt vége a kálváriámnak, akkor váltam el, úgy éreztem kicsúszott a lábam alól a talaj. Egy lépcsőházban üldögéltem és azon törtem a fejem, hogyan lesz tovább. Előre menekülni. Mindig jó tanuló voltam, hát tanulni kezdtem.

Első diplomám egy sportmenedzseri diploma volt a TF-en. Több mint egy évtizedig éltem az ott megszerzett tudásból és a menet közben rám ragadt tapasztalatokból.

Nem tudtam, hogy kell egy üzleti tárgyaláson helyt állni, tehát kerestem valakit, aki mellett megtanultam az alapokat. Nem tudtam a könyveléstechnikai szabályokra, vonatkozó jogszabályokat, hát magánórákat vettem egy könyvelőtől. Megtanultam.

És közben tettem a dolgom. Tettek nélkül nem sokat ér, így hát dolgoztam, dolgoztam. Sokáig sikertelenül. Elméletben pedig egyre csak fejlesztettem magam. Úgy gondoltam, hogy a gyakorlat, megalapozott elméleti háttér nélkül keveset ér.

Aztán minden megfordult, sok idő kellett hozzá, de megérte bulldog módjára menni, menni. Bármivel is foglalkoztam, mindig az a cél lebegett a szemem előtt, hogy a témáról szerezzek felsőfokú képesítést, diplomát. Így alakult úgy, hogy most mikor e sorokat írom már túl vagyok negyvenhét éven, jó néhány diplomán, felsőfokú végzettségen.

Coach diplomámat a Műszaki Főiskolán a Baracskaik Zoltán, Mérő László fémjelezte képzésen szereztem. Már nagyon régóta foglalkoztam akkor sportolókkal. Magam azt mondtam akkor, mentorálom őket. A cél mindig a maximális teljesítmény volt.

Coach-ként is jellemző volt rám az útkeresés. Kaptam munkát az üzleti életben, tréningeket tartottunk, volt jó néhány felsővezetői coaching amit vezettem.

De a legfőbb erősségem a sport. Hát előbb ötvöztük a sportot a coachinggal, a tréningekkel. Így jött létre a „Testben, fejben rendben” programunk. Számos sikeres előadás született a sport és az üzlet kapcsolatáról, sportbéli tapasztalatok adaptálásáról.

Aztán döntés született, hogy a prioritás a sportolóké. Anyagilag ugyan jóval kevesebbet „hoz” mint az üzleti élet, de itt tudok a legjobban kiteljesedni, itt tudom a létező legtöbbet adni.

Aztán jött megint a küzdelem. Több élversenyzőnél beszaladtam abba a mondatba, hogy: „jó, jó, de te nem vagy pszichológus”. Mondták jó néhányan.

Úgy éreztem, hogy nem feltétlen kell a kétkedőket meggyőzőm, mert ennek a munkának az alapja a bizalom. De két szóért beiratkoztam Miskolcra pszichológiát hallgatni. A két szó pedig: „DE, IGEN.” Amikor esetleg felmerült, hogy rendben Gyuszi, de neked nincs pszichológiai végzettséged, bátran tudjam mondani: DE IGEN.

Miskolcon jeles eredménnyel végeztem, büszke vagyok rá, hogy ilyen sok munka és egyéb teendő közepette is sikerült jól teljesítenem. Menet közben aztán rendre jöttek a sportolók, világsztárok, olimpiakonok, EB, VB győztes, illetve helyezett sportolók.

Nagyon szeretem ily módon is „szolgálni” az élsportot. Beszélem a nyelvüket, hisz köztük éltem, élek, ismerem a gondolkodásmódot, félelmeiket, dilemmáikat.

Úgy vélem hiteles személyként segíthetem őket a céljaik felé vezető úton.

Így aztán bátran mondhatom, hogy coach-ként, Magyarországon a sport coach-ing egyik úttörője lettem. Rendkívül élvezem a feladatot. Miskolc, illetve a pszichológia pedig lényegesen többet adott, mint az az előbb már leírt két szót.

Sokat tanultam, úgy gondolom, hogy sokkal jobban értem az embereket, a problémáik lehetséges gyökerét, és a problémák lehetséges megoldásainak a száma is nőtt általa.

Persze mindenhol, így itt is vannak körbepisiltnek vélt territóriumok, agyonmarketingelt sztárok, a piacra jutás itt sem egyszerű. Azonban úgy gondolom, hogy a folyamatosan magas szinten végzett munka, az elhatározás, az elköteleződés a minőség mellett sok mindent megold. Nem vagyok hajlandó megalkudni a minőség rovására.

Az előbb említettem az elköteleződést. Picit visszakarodok a betegségemhez, a gerincem körüli kálváriához.

Már túl voltam öt műtéten, készültem, készítettek a hatodikra. Egy kontroll vizsgálat során a vizsgáló orvosnak új ötlete támadt. Túl voltam már ezer, meg ezer vizsgálaton, röntgenen, mindenem, amikor izotóp vizsgálatra küldtek. Azt pontosan tudtam, hogy ezt a vizsgálatot általában rákos betegeknek írják elő, ráadásul a családomban nem sokkal ezelőtt távozott valaki a rák miatt, és ő is volt izotóp vizsgálaton. Az orvos kérdéseimre kitérő választ adott, nem tudtam kisajtolni belőle értékelhető véleményt. Rendkívül ellentmondásos érzéseim voltak. Egyrésztől megfogadtam, hogy meggyógyulok, elköteleződtem a folyamat

mellett. Tudtam, hogy hosszú lesz. A hatodik műtét lehetőségével azonban nem számoltam.

Azért vállaltam mert elköteleződtem. Akartam a gyógyulást. A rák a csontok elrákosodásának lehetőségét viszont teljesen figyelmen kívül hagytam. Nagyon megingattott, hogy elképzelhető, hogy minden korábbinál nagyobb lehet a baj.

Ráadásul két hétre kaptam időpontot. Tizennégy nap kétség, bizonytalanság. Tizennégy gyötrelmes nap. Egy nappal a vizsgálat előtt, már szinte beszélni sem tudtam, annyira dadogtam az idegességtől. Az izotópra egyedül menetem.

Ha nagy a baj, „szeretek” egyedül szembenézni vele. Nagyon korai reggeli időpontot kaptam. Kezem, lábam remegett mikor a vizsgálóba léptem. Félttem.

A vizsgálat nem fájt, felöltöztem utána, közben egy rögtönzött konzílium elemezte az eredményeket. Leírták a diagnózist, zárt borítékba rakták, melyet tudtam, hogy az akkori szabályozásnak megfelelően futár visz majd vissza a kórházba. Viszont nekem tudnom kellett az eredményt. Egy hanyag mozdulattal felvettem a borítékot, elköszöntem és az ajtó felé vettem az irányt. A doktornő azonban elém állt.

– Ilyés Úr! Hova viszi a borítékot?

– Viszem a kórházba, feleltem. A főorvos úrral meg van beszélve.

Nos a főorvos úrral nem beszélhetett meg ilyet, mert a doktor úr pontosan tudja, hogy futár viszi vissza az eredményt.

– OK.

– Nézze. – Feleltem. Igaza van. Én épp nyolc éve kínló-



dok a hátammal. A hatodik operációra készítenek éppen. A gyomromon keresztül fogják műteni a gerincemet. Most meg itt ez a vizsgálat. Tudom mi a célja. Nem mehetek el úgy, hogy nem tudom mi az eredmény. Nem maradhatok további hosszú napokig ilyen kétségek között. Mondja meg nekem, kérem, mondja meg, hogy pozitív, vagy negatív az eredmény. Muszáj tudnom. Mondja meg és visszaadom a borítékot, de kérem árulja el, kell, hogy tudjam.

A doktornő a szemembe nézett és szelíden, de mégis határozottan így szólt.

– Gyula! A vizsgálat eredménye nem negatív...

Nem tudtam megszólalni. Visszaadtam a borítékot, valahogy emelt fővel kijutottam a kocsihoz, de ott elkészültem. Ha nem negatív, akkor pozitív. Gondoltam. Ha pozitív, az meg ugye... az a rák. Egy dolgot tudtam akkor biztosan, hogy nem fogok ebben a kórságban elpusztulni.

Sokáig sírtam az autóban, majd elöntött valami elkese-redett düh, és elindítottam az autót. Egy nagy V6-os autóm volt akkor. Versenypályát csináltam a városból. Ön és közveszélyesen száguldoztam, szembe mentem kamionnal, teherautóval, nem számított. Eljutottam Édesapámhoz és ott bögttem tovább. Apu próbált nyugtatni szegény, de nem volt könnyű dolga. Másnap már mikor a vizsgálatra küldő orvoshoz készültem, valami új erő szállt meg. Újra elszánt voltam, de valahogy máshogy, valahogy másképp. És ott akkor kiderült, hogy mégse a gyilkos kór támadt rám, bár az izotóp is ezt támasztotta alá, hanem valami más csontszerkezeti eltérés van.

Tizennégy, plusz egy nap. Egy örökké valóságnak tűnt.

Utána viszont képes voltam erőt meríteni ebből is, hogy most már csak egy műtét és megvagyok...

Szerencsére. Istennek hála azonban erre nem került sor, mert eljutottam a Természetgyógyászhoz. De erről már írtam.

## **Fohász**

Egy nehéz sors az enyém,  
Mit kaptam, Tőled, Istenem.  
Egy nehéz sors,  
De cseppet sem szégyellem.

Rögös az út, de bízik minden ember  
Lankadni nincs idő, az úton menni kell.  
Nehéz az út, bukkánókkal teli,  
Az erős megállja, a gátakat veszi.

Erős vagyok én, erős vagyok Istenem,  
Adj erőt, kitartást, segíts énnekem.  
Ez egy fohász, adj mankót, kapaszkodót,  
Nem bukhatok el, űzd el a tolakodót!

Segítsetek Égiek, szükségem van Rátok,  
Szóljatok a csapdánál, amit én nem látok!  
Jó ember vagyok én, higgyetek bennem,  
Hosszú az út, amit meg kell tennem.

## 23. FEJEZET

### VERSEK

**G**yermekkorom óta szeretek írni. A családom szerint az első versemet hét, nyolc éves koromban írtam egy buszon, iskolába menet.

Aztán írtam, írogattam, de nem volt igazán fontos, hisz egyetlen verset sem őriztem meg. Elajándékoztam, kidobtam, mert nem tetszett, elvesztettem, de a lényeg, hogy nincs meg. A verseimnek egy szomorú apropója van, amikor távozott közülünk a Nagymamám. Épp negyvenéves voltam akkor. Rettenetesen szomorú voltam.

Ültem a kertben és keseregtem. Aztán úgy éreztem írnom kell. Bementem a szobába és hoztam magamnak egy füzetet. Aznap kilenc igen szomorú vers került bele a Nagyimról.

Aztán ahogy telt múlt az idő, haladtam előre a feldolgozásban, úgy változtak a verseim is. Sok sok érzés került a füzet lapjaira. Ezek már nem vesztek el, füzetben maradtak. Lassan, lassan betelt az egész füzet, majd jött a következő.

Új döntés született. Jelentessük meg nyomtatott formában!

Sosem gondoltam volna, hogy ennyi munka van egy verseskönyvvel. De van vele teendő az biztos. Eleve kiválogatni, melyik vers kerüljön bele, mi legyen a sorrend, a versek begépelése, szerkesztése, tördelése...

A jelentős részét családi vállalkozásban csináljuk. Persze csatlakozott hozzánk kérésünkre tördelő, illetve a nyomdai munkákért felelős barátunk is. Összeállt a csapat, mindenki tette a dolgát. És megjelent az első verses könyvem „Gondolatok” címmel. Nagy öröm volt. Készítettünk hozzá CD-t, zenei betétekkel. Jól sikerült munkának örülhettünk.

Aztán evés közben jön meg az étvágy, szokták ugye mondani, megjelentettük az első kötet bővített kiadását, illetve nem sokkal később egy teljesen új kötettel sikerült jelentkezni. Ezekhez azonban már nem csináltunk CD-t.

A könyvkiadás így magángondozásban, támogató/k nélkül meglehetősen költséges vállalkozás, még úgy is, hogy a családon kívül mindenki, minden barátunk nagyon csekély összeget kért a munkájáért. Sok kicsi azonban sokra megy. És tényleg.

Cserébe azonban, mivel a könyvesboltokba nem jutattuk be a könyveket, így az értékesítés ránk maradt.

Eredménye az lett, hogy a könyvek, a CD-k mind el lettek ajándékozva. Akit érdekelt, akinek tetszett, vagy akár kért belőle, az kapott. Termeltem egy jó kis deficitet belőle, de jól esett adni, jól esett örömet okozni a saját munkámmal, verseimmel.

Persze adtam olyanoknak is, akiknek nem kellett volna, de utólag okos az ember.

Feledtette az érzés, hogy hány ember, hány barát, ismerős merített belőle erőt, milyen sokaknak szolgált kapaszkodójául néhány nehéz helyzetben a könyvben talált gondolatok.

Ebből az ötletből építkezve született a következő ötlet. Csináljunk egy versmondó estet. Saját versekből, jótékony célra. Sosem szerveztem még ilyet. Versenyeket, edzőtáborokat, csapatépítő tréningeket igen, de ilyet még soha.

Feleségem, Dorka a Korai Fejlesztő Központ egyik alapítója, így természetes volt, hogy az ő javukra tartsuk meg a rendezvényt. Ott, bármennyi is jön össze, biztosan jó helyre megy, gondoltam, és célként azt jelöltem meg, ha az este folyamán össze jön annyi pénz, amiből az intézet legalább három fejlesztő játékot tud vásárolni, akkor a magam részéről sikerként értékelem.

Kibéreltük Veresegyház talán legnagyobb, de mindenképpen a legszebb erre alkalmas termét, az időpont ismeretében sok ismerőst, barátot meghívtunk az eseményre. A verseket hárman mondtuk el, kiválasztottuk, sorrendbe raktuk azokat a verseket amiket úgy gondoltuk, hogy méltóak az estre. A stáb így nézett ki:

Műsorvezető volt a feleségem, versmondók voltunk hárman, a versek között pedig a lányom szaxofonozott.

Több barátunknak tetszett a kezdeményezés, így segítettek, támogattak bennünket.

Így jött el hozzánk egy baráti hívó szóra Mága Zoltán operatőre, így kaptunk támogatást egy étterem tulajdonos barátomtól. Ő szendvicsekkel, üdítőkkel támogatott mindet.

A belépőjegy minimum ötszáz forint volt, amit egy nagy üvegtégelybe gyűjtöttünk.

Sokat dolgoztunk az előkészületekkel. Az est délután hat órakor kezdődött.

Háromnegyed hatkor, még mindössze nyolc vendég volt a teremben. Komolyan azt hittem, kardomba dőlök. Nem léteznek, hogy nem jönnek el... Bármilyen történjen, megcsináljuk... Ha nyolc embernek, akkor nyolcnak, de meg lesz az előadás. Aztán egyszerre elkezdtek jönni. Varázslásra. Csak jöttek és jöttek. Tanítványaim, sporttársaim, rég nem látott barátaim, ismerőseim, kollegáim.

Hat órákor teljesen megtelt a terem, a pótszékeken, mindenhol ültek, a sorok között álltak az érdeklődők. Még a folyóson is sokan hallgattak bennünket. Nagyszerű érzés volt. Igazi boldogság. A műsor igazán nagyon jól sikerült. Mindenki önmaga maradt, és tette a dolgát. Jó szándékkal, szeretettel, tudása legjavát nyújtva.

Zajos sikert arattunk.

Ami pedig a legjobb volt, az est végére az üveghenger megtelt pénzzel.

Egy hengernyi pénzt tudtunk adni sérült, beteg gyerekek javára. Az összeg nagyságáról nem tudok beszámolni, de az bizonyos, hogy háromnál több játékot lehetett belőle venni.

Jó volt adni, jó volt jó helyre adni. Két dolog vált biztossá. Az egyik, hogy az első ilyen típusú rendezvényünk sikeres volt, a másik pedig az, hogy nem ez volt az utolsó. Fogunk még hasonlót szervezni. Döntöttünk felőle.

## A pillanat

A pillanat olyan ritka, sokszor hatalmas kincs,  
Ha elszalasztod, oda a helyzet, esélyed sincs.  
A pillanatra vár a sportoló, ki az alkalmat keresi,  
Hogy támadást indítson, erővel teli.

A pillanatra vár a szerelmes pár,  
Hogy egymáséi legyenek végre már.  
A pillanat jön, de gyorsan elszalad,  
Ne gondolkozz sokat, szedd össze magad!

A pillanatra vár a bágyadt napsugár,  
Hogy a felhők mögül kibújva , süthessen már.  
Egy pillanat az élet, mondják oly sokan,  
De biztosan nem gondolják ezt komolyan.

A pillanat röpke, néha csak kelleti magát,  
Ritkán mutatja csak igazi báját.  
Olyan ő, mint egy hisztis hercegnő,  
Bájos, de nagyon céltudatos nő.





## 24. FEJEZET

### SÉRÜLT GYERMEKEK

**É**vekkel ezelőtt egy ismerősöm, később üzlettársam egy alapítványt hozott létre. Az alapítvány célja az volt, hogy a fogyatékkal vagy más néven kihívásokkal élők részére tart sportprogramot, ami több részből tevődik össze.

Az első a judo. A judo mozgásanyagát felhasználva történjen mozgáskoordináció fejlesztése, az eséstudás pedig legyen készségi szintű. Valódi igazi judóról itt ebben az esetben nem lehetett szó.

A második pillér volt az úszás.

A harmadik pedig a lovaglás.

Remek program, egy jó célért. Nagyon lelkes voltam, mikor megismertem az alapítvány programját.

A judo vonal vezetését bízták rám, egy nagyon tehetséges, edző kolléganővel ketten voltunk edzők a judo szekcióban.

A magam részéről költségtérítésért vállaltam a munkát. Azt kértem, hogy az üzemanyag költségemet fizessék meg. Szavamat adtam, hogy történjen bármi, egy iskolaévet biztosan a programban maradok. Azelőtt mint mindenki én is találkoztam olykor sérült gyermekekkel. Egyel, egyel, néha. De még csak véletlenül sem hússzal, egyszerre. Izgatott voltam nagyon, de lelkiileg nem készültem fel rendesen.

Nem kértem tanári öltözöt, a gyerekekkel együtt akartam öltözni.

Aztán belépve közel húsz gyermek fogadott. Hú. Nagyon meglepődtem, talán meg is ijedtem. Most mi lesz! Hogy fogom megoldani? Szakmai programom volt, de mi lesz az összes többivel?

Talán már mondtam, tét alatt jól teljesítek, nem volt ez máshogy ebben az esetben sem. Megtartottam a foglalkozást. Jó minőségben, gondosan.

Aztán óra után átöltözve a kocsira felkészültem. Sokáig nem tudtam elindulni. Nyeltem a könnyeimet, és az addigi létezésem ismét új értelmet nyert.

Én beszélek problémákról, fájdalmakról, én? Én akinek egészséges gyermeke van?

Milyen alapon? Gondoltam magamban. Kezem, lábam remegett olyan hatással volt rám az együtt töltött óra. Sajnálatot, fájdalmat, tehetetlenséget éreztem.

Szörnyű volt. Aztán hazaértem. Feleségem teljesen új szempontokat adott és valamennyire sikerült neki megnyugtatnia. A következő edzés már egy kicsivel jobb volt, és minden alkalommal egyre jobb. Nagyon szerencsésnek tartom magam, mert tudom, hogy sokan szeretnek. Mégis azt mondom, hogy annyi szeretetet még sose kaptam mint itt.

Jól haladtunk az oktatással, minden kínálkozó lehetőséget kihasználtunk, így a gyerekek egyre ügyesebbek lettek.

Azt gondolom mindnyájan élveztük a közös munkát, mindig vártuk a következő alkalmat, találkozást.

Aztán véget ért az iskolaév. Lejárt a mandátum. A következő évre már önként jelentkeztem, nem kellett keres-

ni. Folytattuk a munkát. Aztán valami megváltozott. Nem volt információnk, de érezhető volt, hogy valami nem jó. Már tavasz volt, néhány hét volt hátra az iskolaév végéig. Megbeszéltük a kollegákkal, hogy az év végén veszünk a gyerekeknek névre szóló szép nagy érmekeket. A judo edző nyilván judo érmet ad, az úszó, a lovas edző pedig a saját sportága névre szóló érmét adja majd a gyerekeknek.

Ebben maradtunk.

Egy nap pont mentem a gyerekekhez, mikor csörgött a telefonom. Nem kell többet menni edzést tartani! Szólt az alapítvány tulajdonosa. Elegem van az egészből. Vége. Összevesztünk. Nem hatották meg az érvek, megkötötte magát.

Ettől függetlenül beautóztam az iskolába, ahol a tanáriba az igazgatónő elmondta, hogy itt volt a tulaj, és bejelentette, hogy az alapítvány befejezi az iskolával az együttműködést. Egy nagy kosár csokit kaptam ajándékba. Megkértem, hogy hozzák le nekem a tornaterembe a gyerekeket. Leraktuk a tatamikat, szőnyegeket és a judóhoz teljesen méltatlan módon felfaltuk a gyerekekkel a csokit. Ennyit tudunk adni. Nem volt aznap lehetőségünk ajándékot venni, többször egymás után pedig nem szerencsés gyerekeket felkavarni.

Nagyon, de tényleg nagyon fájdalmas volt elbúcsúzni. Sosem fogom elfelejteni az együtt töltött közel két évet, a rengeteg szeretetet, az elért sikereket.

Csak hipotéziseim vannak arra vonatkozóan, hogy mi történt valójában, mi volt a háttérben, milyen pénzügyi tranzakciókhoz voltak esetleg felhasználva a gyerekek.

Egy biztos, bármi történt is, így megszüntetni valamit, több mint etikátlan.

Persze mi is hibáztunk. Nem figyeltünk eléggé. Nem vettük észre a nyilvánvaló jeleket. Nem voltunk kellően gondosak, én például nem olvastam az alapítvány alapszabályát. Hittem, hittünk az adott szónak. Azt gondoltuk, hogy minden a rendszerben dolgozó embert jó szándék és nem személyes érdek, illetve lehetséges haszon vezérel. Butaság volt. A naivitás mintapéldánya. Felruháztam embereket olyan tulajdonságokkal, amivel sosem rendelkeztek. Hatalmas pofon volt, rengetek felismeréssel, tanulással.

Az biztos, hogy olyan módon megszerettem ezt a munkát, hogy egészen biztos, hogy életemben lesz még közöm hozzá.

Biztosan megfogom találni a módját, a feltételeit megfogom, megfogjuk teremteni annak a lehetőségét, hogy újból, ismét e területen dolgozhassak, dolgozhassunk.

Sokszor előfordult eddigi életemben, hogy nem létező tulajdonságokkal ruháztam fel bizonyos embereket.

Szerettem volna azt hinni, hogy olyanok mint amilyenek elképzeltem őket. Minden esetben csalódás, vagy összeveszés lett a vége. A csalódás az ugye adott, mikor az ember rájön, hogy tévedett, az összeveszés pedig abból fakadt, hogy saját viselkedésemet változtattam meg, akkor, amikor rájöttem, hogy hibásan mértem fel az illetőt. Sokszor volt, hogy én magam nem kezeltem értékesen saját magamat, de ugyan akkor elvártam másoktól, hogy kezeljenek az engem megillető helyen.

Hiba volt. Amikor pedig megpróbáltam „kitörni” ebből a skatulyából, szinte mindig konfrontáció lett belőle.

Mindez persze elkerülhető lett volna, ha bölcsebb vagyok, illetve ha jóban vagyok saját magammal. Nagyon hosszú volt az út a felismerésig, és rendkívül sok energiát emésztett fel, nem is beszélve arról, hogy az épp aktuális fókuszról eltereli a figyelmet. Rengeteg mindent tanultam meg a saját káromon keresztül.

Ilyen volt az is, mikor valósággal elárasztottam valakit a segítségemmel. Jó szándék vezérelt ugyan, de ez is hiba volt. Anélkül, hogy igazán meglettem volna szólítva az ügyben „dobáltam” a lehetséges megoldásokat, kontakt személyeket. Ebből általában két dolog származik. Egy, hogy „elmenekül” a segítség elől, kettő, hogy rászokik, és olyan módon kihasznál, hogy az csoda. Persze lehet a silány minőségre, meg egy csomó mindenre hivatkozni, de alapvetően magát a helyzetet, a situációt én hoztam létre. Persze nem kényelmes és egyáltalán nem kellemes ezekkel a dolgokkal szembenézni, de igaz az, hogy ha több emberrel is ugyanaz, vagy hasonló probléma, vagy félreértés lép fel, akkor az egyetlen közös pont én vagyok, tehát vélhetően én vagyok az oka, hogy a folyamat elindul. Az egy másik kérdés, hogy a másik fél erre hogy reagál. Bizony, rendkívül sok a silány minőségű ember, aki a másik farvizén próbál érvényesülni, erkölcstelen módon szerez üzleti előnyt, de tudomásul kell venni, hogy kapitalizmusban élünk, és azokat a dolgokat lehet megváltoztatni viszonylag könnyedén, amire hatásunk van. Olyan is többször előfordult korábban, hogy eszközként használtak fel

olyanok, akikkel azt hittem, hogy jó emberi kapcsolatot ápolok. Aztán mikor elérték a céljukat, már nem volt rám szükség. Vagy megpróbálták a saját helyzetemből elmozdítani, esetleg súlytalanná tenni, hogy véletlenül se lehessenek akadályai céljaik elérésének.

Ez is egy spirál. Ha elővigyázatosabb lettem volna...

Ha egyértelműben kommunikáltam volna...

Ha tudok egyértelmű nemet mondani...

Ha. Ha... ha... ha...

Ugyan akkor el kell ismerni, hogy annak a mondatnak amelyik úgy kezdődik, hogy „Ha” , semmi értelme nincs.

Az Univerzum pedig olyan, hogy feladja a leckét. Egyszer, kétszer, többször.

Addig, még az ember nem tanulja meg.

Azt gondoltam magamról sokáig, hogy olyan sok élettapasztalatom van, hogy ezek a dolgok, melyekről épp most írtam, velem nem történhetnek meg. Mert én olyan okos, és tapasztalt vagyok. Nos ebben az értelemben nem voltam, sem okos, sem tapasztalt. Inkább a hiszékeny és a naiv jelzőkkel illetném ez ügyben magam.

Volt olyan is, csak hogy cifrázzam a dolgot, hogy egy korábbi judós valósággal, „benyalta” magát az egyesületbe. Meghúzta magát, engedelmes volt, és alázatos.

Narancssárga övvel érkezett. Elfogadtatta magát a csapattal. Örültem, hogy van egy jó ember mellettem. Többen figyelmeztettek, még a felesége is, hogy nem az akinek látszik, illetve mutatja magát. Nem hittem el. Edzőt neveltem belőle, barna övre levizsgázott mellettem. Ő volt a csapat kapitánya. Aztán minden megváltozott.

Őt elküldtem az egyesületből. Ma egy másik klubot erősít a jelenlétével.

Engedelmes, és tisztelettudó. Őszintén bízom benne, hogy a másik klub vezetője okosabb mint én voltam.

Nem nyúltam utána, nem gátoltam, sokkal inkább segítettem az igazolását.

De itt is megkaptam a leckét, csak másként. Őszintén remélem, hogy végre átmentem a vizsgán.

Nehéz ma jó embereket találni. Sokszor zátonyra futnak elképzelések, és az is igaz, hogy sokan próbálnak meg úgy érvényesülni a piacon, hogy átmenetileg úgy viselkednek, mint akik azonosulnak a vízióval, a cél részeként tekintenek saját magukra, majd mikor már úgy érzik megvetették a lábukat elkezdenek valami egészen mást, vagy egyszerűen továbbállnak. Saját rossz példáim és jó néhány rossz döntésem alapján arra intem a „Kedves Olvasót”, hogy legyen elővigyázatos.

Ne ruházzon fel nem létező tulajdonságokkal másokat és ne adja oda mindenét.

Nem mindig jó nyíltlapokkal játszani.

Számos, technika, stratégia, taktika alkalmazható a kiválasztásnál.

Jó néhány eszköz áll mindnyájunk rendelkezésére a megfelelő kiválasztáshoz. Amennyiben pedig a minőség mellett tesszük le a voksunkat, valóban csak az arra alkalmas személyt engedjük pozícióba kerülni.





## 25. FEJEZET

### ELISMERÉSEK

**F**ontos része az életemnek, hogy a jó munka, jó teljesítmény elismerésre kerüljön. Egy sportoló a verseny végén azonnali elismerést kap, már amennyiben jól teljesít..

Ez első körben egy éremben testesül meg. De nem csak a sportolónak fontos az elismerés.

Magam a versenyzői éveimben kaptam jó néhány elismerést. Ilyen volt a „Kiváló Ifjúsági Sportoló” díj, vagy az „Élen a tanulásban, a sportban” kitüntetés, aminek megkaptam a bronz, az ezüst és az arany fokozatát is.

Már a „civil” életben a Szent György lovagrend tagjai közé választottak.

Eddigi, illetve az addigi életutamat díjazták ezzel a kitüntetéssel.

Gyönyörű környezetben, Székesfehérváron a Rom Kertben egy nagy ünnepség keretében, „ütöttek lovaggá”.

Öt vizsgával szerzett dan fokozat után a Master's Európa Bajnokságra való felkészítemért, (EB 1) illetve a judo sportért végzett munkámért kaptam plusz egy dan-t, így ezzel az adományozott dan fokozattal lettem VI. Dan-os judo mester.

A Magyar Kempo Szövetségtől sok éves munkámért kaptam 1. Dan mester fokozatot.

Aztán ott van Veresegyház, ahol üzemeltetem, működtetem a saját egyesületünket.

Meggyőződésem, hogy nagyot alkottunk. Ezt vette észre néhány éve a város sportvezetése, így Bellai János Testnevelési és Sportdíjat kaptam a munkámért, és mindazon tettekért, melyekkel a város ifjúságát szolgálom.

Elismerve a kezdeményezéseim létjogosultságát, a sok innovációt a munkát amivel szeretett sportágamat szolgáltam meg a Magyar Judo Szövetségtől a Magyar Judóért emlékérem bronz fokozatát.

Elismerésnek éltem meg, mikor sporttársaim biztatására elindultam egy prózaíró versenyen. Sosem felejttem. 56-an nevezünk. Négy fordulón át tartott.

Négy forduló, négy különböző téma, megadott karakterszámok. A négy fordulóból sikerült kettőt megnyernem. Ami külön öröm, hogy az egyik részsiker éppen szeretett mesteremnek Galambos Mártonnak állított emléket.

A másik két körben második lettem, így nagy különbséggel enyém lett a diadal.

Szép nagy kupa és sok jó könyv volt a jutalom. Dobogóra állítottak minket, azt pedig mindig szerettem. Imádom azt az „építményt”, amit dobogónak hívnak.

Valamiért nagyon sokat jelent nekem.

Meglepetések...

Komoly árat fizettem többször a naivitásomért, hiszékenységemért.

Többször megrengettek olyanok, kiket barátomnak hittem. Ökölvívó hasonlaltal élve számolni kellett rám. Többször, sokszor. Elkerülhető lett volna a sok csalódás, pofon, ha megtanulom a leckét. De erről már írtam ko-

rábban. Volt olyan azonban, ami minden képzeletemet felülmúlta.

Intenzív osztályon feküdtem, épp élet és halál között. Lélegeztető gép a torkomban.

Végtagjaim, mellkasom leszíjazva. Majd egyszer csak megjelent az ajtóban néhány ellenérdekű ismerősöm, akik úgy gondolták, itt az ideje pénzt kérni...

Remek volt. Beszélni nem tudtam, mert ugye lélegeztető gép volt a torkomban.

Az ujjammal írtam a combomra. Pénzem már amúgy sem volt, meg az igazság az, hogy nem is adtam volna. A véleményem meg az, hogy disznóság amúgy is kiszolgáltatott embertől kéregetni. Javaslatokat tettem. Leírtam, hogy pénz az nincs, nem is lesz. Ha egyéb ötletük van, kapcsolják le a gépet ami a levegőt pumpálja.

Ezt nem tették meg, elmentek.

Mit lehet tenni egy ilyen kiszolgáltatott szituációban? Tartottam tőle, hogy ha engem meglátogattak, bármilyen aljasságra képesek. Féltettem a családom.

Üzentem egy barátomnak, sporttársamnak, aki egy jegyzett problémamegoldó volt akkoriban, hogy beszélni szeretnék vele. Most. Be is jött hozzám, leírtam a combomra, hogy mi történt, és kértem, hogy beszélje meg a felekkel, hogy nem illik ilyet csinálni. Nos a részletekről nem tudok beszámolni, de az biztos, hogy nem jöttek többször. Ezt a barátom meg is ígérte nekem. Betartotta a szavát, ígéretét.

Ami fontos, hogy mindig van megoldás. Dönteni kell róla, hogy nem ragadok bele a problémába, hanem meg-

oldást keresek. Figyelembe véve a lehetőségeket, a hatás, ellenhatás összefüggéseket, a rendelkezésre álló erőforrásokat.

Ugyanilyen döntési dilemma volt az, mikor már lába-doztam. Szükségem lett volna egy jól képzett gyógytornászra.

A kórházban semmilyen lehetőséget nem biztosítottak arra nézve, hogy az otthoni gyógyításom biztosítva legyen. Nagyon, de tényleg nagyon nagy szükségem lett volna gyógyfürdő beutalóra. Nos ezt sem kaptam. Sem a háziorvostól, sem a kórházi orvosoktól nem kaptam segítséget. Mindenki a másokra mutogatott. Valahogy úgy éreztem, hogy a sok hiba ellenére én magam váltam egy kellemetlen szituvá.

Aztán megint a gondolatok. Hogy fogok meggyógyulni, megerősödni. Kitaláltam magamnak egy otthoni tornát, ami sokat segített, illetve gyógyfürdő híján uszodába jártam. Legelőször az első hossznál kevés híján a vízbe fulladtam, pedig kifejezetten jól úszom. Gyenge voltam. Aztán az úzás mellé vízi tornát rendszeresítettem. Nemsokára már százasaival úsztam a hosszakat.

Ez is egyfajta döntés volt. Nem hagyom magam leírni! Megtalálom a megoldást!

Bármi áron. Döntöttem. Stratégiát alkottam, majd cselekedtem. Tettem a dolgom.

Ezt szoktam mondani. Cselekvés nélkül ugyanis hiába a döntés, a jó stratégia.

Már túlvoltam az egész kálvárián, már újra versenyeztem, mikor is egy túlélőtáborba hívtak, Afrikába.

Jó kaland gondoltam, így belevágtam. Edzésben voltam, nem készültem külön a táborra. Résztevőkről, a programról információm nem volt, igaz ugyan, hogy nem is érdekelt. Aztán jött a találkozás a repülőtéren. „Millió” sportoló, ismerős arcok, rég nem látott barátok. Nagyon jó társaságot akvirált össze a szervezők csapata. Huszonéves titánok között közel a negyvenhez a második legöregebb résztvevő voltam. Vitt a kíváncsiság, a virtus. Aztán kiderült már akkor a számomra is, hogy ez egy katonai jellegű túlélőtábor. Amit az első nap kaptunk azt nem kívánom másnak.

Levegő 35–36 °C fok, víz 16 °C fok. Be ki, be ki, mindent futva, kúszva, valamint vonszolva, cipelve, vagy ásva, én megvallom, közel jártam ahhoz a ponthoz, amikor az ember megbánja születése pillanatát. Mindenki, már a kiképzők állandóan ordítottak velünk. No ezt amúgy is nehezen viselem. Aztán rájöttem, hogy minden viszonylagos, mert a második nap még rosszabb volt, a harmadik pedig tényleg maga volt a pokol. Addigra a társasság kb. harmada feladta.

A harmadik nap végén ültem a tengerparton, és gondolkodóba estem.

Kell ez nekem? Tényleg ezt akarom? De aztán döntés született. Történjen bármi, ha nem sérülök, úgy végigcsinálom.

Nagyon büszke voltam magamra a végén, hogy teljesítettem a tábort. Kevesebben maradtunk mint a társaság fele. Örültem az oklevélnek amit kaptam, annak elismerésül, hogy sikerült a feladatokat végrehajtani. Állva marad-

tam. A döntést amit hoztam olyan energiák követték, amik segítettek, erőt adtak, újból és újból átlendítettek minden holtpontra. A zavaró tényezőkkel utána már nem foglalkoztam, kizárólag a cél érdekelt.

Sok cikk, illetve riport látott napvilágot a tábor után, egy rádióriportban megkérdezték tőlem, hogy ilyen súlyos sérülések után miért vállaltam, nem féltem?

Azt feleltem, hogy ha az ember beül a kocsiba, és el akar menni vele valahova előre néz. Nem hátramenetbe éri el a kívánt úti célt. Visszapillantó tükörből igen nehéz előre menni. Az ember persze néha belenéz, de alapvetően jó esetben előre figyel. És ez így van jól.

Ha világos a cél, teljesítése érdekében markáns döntés született, véleményem szerint plusz energiák szabadulnak fel, az akadályok nagy része félreáll, a maradék pedig már leküzdhető. Úgy gondolom, mindig van megoldás. Lehet, hogy keresni kell, lehet, elbújik valahová, de van, létezik egy másik szint, amit megoldásnak hívnak.

Persze feladni mindig könnyebb.

Mondok erre egy példát. Pedagógiaiilag lehet, hogy nem helyes, de mindenképpen egy példa és az előző állításomat igazolja.

Tizennégy éves voltam, mint korosztályom országos bajnoka élversenyző lettem. Versenyeken sokszor kaptam ki földharc küzdelemben fojtással. Nem tudtam rendszeresen védeni. Az aktuális ellenfél edzője azt tanácsolta, hogy vidd le földre és fojtsd meg. No ezt elégették meg a Honvédban. Az ország több földharc specialistája tartozott akkoriban a Honvéd kötelékébe. Az egyik legjobb,

hanem a legjobb, de mindenképpen a leggonoszabb lett egy évig a földharc partnerem. A vezetők így rendelték. Egy éven keresztül minden áldott nap vele kellett földharcozni. Ő amúgy egy ereje teljében lévő felnőtt válogatott judós volt akkor.

Szerintem a létező összes szadista hajlamát rajtam próbálta ki, rendszeresen sírásig, majd zokogásig vert. Halálfélelemig fojtott, nem engedte, vagy csak az utolsó pillanatban, hogy feladjam a küzdelmet. Pokoli volt, tényleg. A kéréseim süket fülekre találtak, volt hogy már szinte könyörögtem neki, hogy ne bántson, de ez mindig új erőt adott neki, kreativitása pedig nem ismert határt. Közben mosolygott, kacagott, láthatóan jól érezte magát a kínzásom közben.

Egy nap betelt a pohár. Válogatott kínzásokat zúdított rám, mikor újból fojtani kezdett. Nincs kopogás! Mondta. Ez azt jelenti, hogy nem adhatom fel a küzdelmet.

Ma megdöglessz... Ilyen és ehhez hasonló mondatok között kezdett fojtani. Először elájulsz, de csak lassan, suttogta nevetve a fülemben. Annyira megijedtem, és olyan szintű haragra gerjedtem, mint előtte még soha. Teljesen szabálytalanul szemébe, szájába nyúltam bele, izomból az arcába fejeltem, miközben a sarkammal az alhasába rúgtam, Kiszabadultam. Szabálytalanul, de sikerült. Ökölbe szorított kézzel álltam ellenfelem fölött, és zihálva, hörögve azt mondtam: „Megöllek, megöllek téged, te szemét! „ Látod, hogy megy? Ugye, hogy ki tudsz szabadulni?

Csak feladni könnyebb, egyszerűbb! Kis..., zárta le a vitát.

Ez volt az a nap amikor utoljára szenvedtem vereséget fojtás fogástól. Megtanultam a leckét. Fájdalmas volt nagyon, sokáig tartott, de meg lett az eredménye.

Egy meccsem sem ment el utána fojtással. Mi több, volt úgy, hogy megnyugodtam, amikor ezzel próbálkoztak ellenem. Szóval mindig van megoldás. De tény, feladni valóban könnyebb.

Általában több dologgal szoktam foglalkozni egyszerre. Egyrészt megöl a monotónia, másrészt nem szeretem a rutinokat. Egyszer egy ismerősöm azt mondta, valószínű, ha nem így tennék, egyszerűen unatkoznék. Nagyon jellemző rám, és szívesen is csinálom, hogy új dolgokat hozok létre, azokat piacra viszem, elfogadtatom.

Na ez még egy komoly harc, küzdelem. Az igazat megvallva nem a kedvencem mikor „hátba szúrnak”, vagy megpróbálnak aljas módszerekkel ellehetetleníteni.

De a piac már csak ilyen, nem egy szeretet otthon. Sikerként, győzelemnek élem meg, ha sikerül megteremteni a létjogosultságát az innovációknak. A sok teendő, vállalt feladat megtanított prioritizálni, a fontossági sorrendet felállítani. Megtanított az időgazdálkodásra, a helyes időbeosztásra.

Sokszor persze fáradt vagyok és kimerült, de alapvetően szeretem az alkotás örömét, a feladatok sokaságát. Van egy határidőnaplóm. Abba írom, mikor mi a dolgom, hova kell mennem, mit kell csináljak. Jól akkor érzem magam, ha a nap végére minden feladat mellé egy pipa kerül. De a pipa önmagában nem elégséges, a minőség legalább annyira fontos. Közepeset mindenki tud csinálni



szoktam mondani. Kiválót rendszeresen, extrákkal, ez kevesek sajátja. Erre törekszem.

A pipa az csak pipa. Több kell. Mindig. Általában a silány embereket meglehetősen zavarja, ha valaki extrát nyújt, vagy arra törekszik.

De ez az ő problémája, problémájuk. Nála, náluk kell hagyni. Egész egyszerűen nem kell vele foglalkozni. Persze ez nehéz, de tanulható, fejleszhető.

## **Az út**

Ott volt a lehetőség, de nem  
De nem volt hozzá kedvem.  
Tudtam, nem ez az út,  
Amin kellene mennem.

Sokszor tévesen választottam utat,  
De ahol ma megyek, el remutat.  
Sok-sok vargabet volt az életemben,  
Nem mindig tudtam merre is kell mennem.

Rengeteg kétség között éltem,  
Mire megtaláltam igazi énem.  
Adj, Uram egészséget, hogy tovább mehessek,  
Hosszú az út, hagyd, hogy teremtsék!



## 26. FEJEZET

### SORSEDZŐ

#### A harcos álma

Kivont karddal vágat, közeleg az ellen,  
Nem lehet megállítani, harcba kell, hogy menjen.  
Bátran száll szembe, dacol a világgal,  
Tudja jól, az igazság az ő oldalán van.

Ordítva veti bele magát a csatába,  
Hiszi, hogy mindez nem lehet hiába.  
Serege, bár maroknyi, de feltétlen támogatja,  
Őt egyedül a harcban sohasem hagyja.

Jó hogy tudja, nincs egyedül,  
Este fáradtan álomba szenderül.  
Álmában a csaták helyén már virágok nőnek,  
Az ellenfelek nem viselnek hadat, hanem asztalhoz ülnek.

Az asztalnál nem másról, békéről tárgyalnak,  
A tárgyalás után egymás szemébe néznek, s kezet fognak.  
De eljő a reggel, és közeleg az ellen,  
A mai nap még biztos csatába kell menjen.  
Dacol a széllel, állja a vihart,  
Serege bátorsága nagy port kavart.  
Hiszi, hogy egyszer béke lesz körülötte,  
Gyermeke a harcot csak játékból ismerhesse

**E**gyszer csörgött a telefonom. Idegen szám. Felvettem, bemutatkoztam.

A Népszabadságtól kerestek meg. Valahogy rám találtak az interneten, és az újságíró érdekesnek talált. Érdekesnek találta a kálváriámat, az életutat amit eddigi életemben bejártam, a tapasztalataimat. Tetszett neki, ahogy próbálok segíteni, ahogy próbálok utat mutatni ebben a felfordult világban. Egy kávézóban találkoztunk. Jót beszélgettünk. Arra kértem, hogy ha rólam akar írni, véletlenül se állítson be áldozatnak, vagy szegény Gyuszinak, akinek nem sikerült, mert én úgy érzem nekem sikerült. Megtettem, mint ahogy ma is megteszem amit kell. A legjobb tudásom szerint. Megtaláltam az utam, megfizettem az árát, a szó minden értelmében.

Nem egy könnyű sors az enyém, ez tény, de másnak meg másképp nehéz.

Nem akartam azt se, hogy sokat írjon a kálváriámról. Inkább beszéljünk arról, hogy mi van ma? És mi lesz holnap?

Tervekkel, célokkal, elképzelésekkel ugyanis nem állok rosszul. Írt egy egész oldalt rólam. Sorsedzőnek nevezett el. Találó. Igyekszem, sokszor a saját példámon keresztül utat mutatni, hitet adni, kapaszkodókat gyártani. Embereket, gyerekeket „nevelek” tanítok, az én kihalófélben lévő régimódi értékeimre.

Ugyanakkor nem is edző a legjobb szó talán ami illik rám – ami a testi nevelést illeti –, talán a mozgástanár pontosabb kifejezés.

Az út amit bejártam kanyargós, volt benne jó néhány csapda is. Néhányat észrevettem, néhányat nem. De itt vagyok tapasztalatokkal, erővel teli, és a film forog tovább.

## 27. FEJEZET

### EGY DÖNTÉS, AMI EGY ÉLETRE SZÓLT

**N**em voltam még tizennégy éves. Mint már korábban leírtam, nem voltunk egy jó módú család. Félreértés ne essék! Egyáltalán nem szégyellem! De tény, hogy irigykedve néztem azokat, akiknek volt sportcipőjük, bermudájuk, vászon nadrágjuk.

Vágytam, hogy nekem is lehessen divatos rövid ujjú ingem, sportos pulóverem.

Ez a vágyam tovább erősödött, amikor már aktívan érdekeltek a csajok.

Kőbányán laktunk akkoriban. Randira készültem. Felvettem egy csíkos matróz pólót, egy ütött kopott farmert és egy kissé széttaposott cipőt. A Harmat-Kada utca sarkára volt megbeszélve a randevú.

Álltam és vártam, hogy a NŐ leszálljon a buszról. Megjött. Csinos ruhában, cipőben érkezett. Finom illata volt. Emlékszem.

A 95-ös buszról szállt le. Én meg ott álltam a csíkos trikómban.

Akkor született egy döntés. Felnőtt koromban én nem fogok így élni, és bárhogy lesz is, a gyerekemnek majd többet fogok adni. Ott akkor elegendő lett ebből a fajta létből.

Azt még nem tudtam, hogy fogom megcsinálni, megvalósítani amit elterveztem, mivel ilyen jellegű tapasztalataim, mintáim nem voltak.

Nem voltak a baráti körben jómódú, esetleg igazán sikeres emberek. Azt viszont pontosan tudtam, hogy mit nem akarok. Nem akarok, télen, nyáron ugyanabban a farmerban járni, nem akarok munkavédelmi bakancsban iskolába menni, és még sorolhatnám.

Teljesen ismeretlen területet céloztam meg. Vágytam rá, sokat gondoltam felőle.

Többször elképzelttem magam a szituációban, amint például egy jó étteremben, elegánsan ülök csinos barátnőmmel, vacsorára várva. A gondolatnak valóban van teremtő ereje, és az is igaz, hogy az leszel, azzá válsz akivé gondolod magad.

Nos igazán sok időt töltöttem a gondolataimmal.

Szépen, lassan, de megvalósítottam álmaimat, céljaimat. És igen, valóban sok hibát vétettem, de tanultam belőle. Ma tisztos polgári életet élek.

Szorgalmasan dolgozom, folyamatosan képezem magam. Lányom már felnőtt, de született a második házasságból egy fiam. Ő Gyuszkó, aki új értelmet ad az életemnek. Okulva korábban elkövetett hibáimból, őt másképp nevelem. Nem jól, nem rosszul, hanem másképp.

Közben persze sokat változott a világ. Változott a morál, az erkölcs, a becsület más értelmezést kapott.

Fiamat igyekszem a „régji” értékrend szerint nevelni. Igenis tudja, hogy van súlya az adott szónak, létezik még becsület, tisztelet, és nem minden az üzleti érdek.

Szeretném, ha ember tudna maradni ebben a felfordult világban. Igyekszem úgy nevelni őt, hogy legyen saját tapasztalata, nem megóvni mindentől. Ezt az egyensúlyt

nagyon nehéz felelős szülőként megtalálni. Rengeteget dolgoztam saját magamon. Volt, hogy segítséggel, volt, hogy anélkül. Kerestem, kutattam a lehetőségét az új impulzusoknak, hogy tanulhassak, épülhessek belőlük.

Úgy döntöttem, megtalálom magam, megtalálom a saját helyem, ahol az lehetek aki vagyok! Ahol nem kell álságos, hazug képekhez alkalmazkodni, hazug ideológiáknak megfelelni. Nagyon hosszú volt az út, volt benne hiba, buktató, csapda egyaránt. De volt egy helyes döntés és egy markáns cél. És hogy milyen a helyes cél? Persze sok tulajdonsága van, amiket tanítanak.

A helyes cél számomra így szól:

**SOSEM REÁLIS, DE SZÁMOMRA HIHETŐ!**

Ide tartozik még egy gondolat, mikor célokat tűzünk ki.

**A KUDARC NEM OPCió!**

Valóban, szinte bármit eltudunk viselni, ha pontosan tudjuk, hogy miért.

Nietzsche ezt így fogalmazza: „Az ember képes elviselni bármilyen mit, ha elég erős benne a miért”.

Álljunk itt meg egy szóra. Értelmezzük az előbb olvasott idézetet.

Tudom, hogy miért csinálom, tudom, hogy mi a célom vele. Tudom, hogy milyen cselekedetemmel, viselkedéssel, milyen hatást váltok ki másokban.

Az önismeretet sajnos nem oktatják, pedig már kisiskolás korban lehetne a gyerekeket fejleszteni.

Érdeemes rendszerként tekinteni az egyes részekre. Vizsgálni az egymásra gyakorolt hatásokat. Kevesen fordítanak rá valódi energiát.

Emmerson azt mondja, hogy: „Lelkesedés nélkül nem születhet semmi nagyszerű ezen a világon”. Igaza van!

De Dan Millman továbbgondolja: „A lelkesedés diktálja az iramot, de a kitartás éri el a célt”.

Mekkora igazság! Hányszor csapunk bele valamibe nagy lelkesen, hogy aztán néhány hét esetleg hónap után hátat fordítsunk neki. Mennyi rengeteg példa van arra nézve, hogy nem voltunk elég kitartóak. Kitartás nélkül hiába a tehetség, elvész, kitartás nélkül nincs siker. És igen az is igaz, hogy kitartani sokszor kényelmetlen. Feladni könnyebb. Hogy aztán hamis ideológiákat gyártva fel tudjuk menteni magunkat a felelősség alól.

Az interneten olvastam egy mondatot, ami ide passzol. Tetszett nekem így leírtam.

**„A HANG AMI A FEJEDBEN AZT SÚGJA NEM  
BÍROD TOVÁBB, HAZUDIK!”**

És tényleg. Mindig van még cucc a pincében. Csak fel kell hozni.



## 28. FEJEZET

### KÜLÖNLEGES NEHÉZSÉGEK

**A**z alkalmazkodással kezdeném. Sosem voltam igazán jó benne. Egy egy új helyzetben, szituációban, akár családi közegben is nehézséget okozott.

Igyekeztem megfelelni, de milyen sokszor...

Volt, hogy belső meggyőződés nélkül tettem. Nem arra a fajta alkalmazkodásra gondolok, mikor egy megváltozott szituáción kell úrrá lenni, és ahhoz alkalmazkodni kell egy bizonyos fokig. Arra gondolok, hogy milyen sokszor elhibáztam, hogy másokhoz próbáltam alkalmazkodni, azért, hogy megfeleljek nekik.

Miért is? És hol vagyok én, az én személyiségem, az önbecsülésem? Miért is nem maradhatok az aki vagyok! Miért is kell nekem másnak látszanom?

Ez bennem mindig erős frusztrációt váltott ki. A frusztráció pedig az agresszió előszobája. Ezt persze lehet elfojtani, meg nem történté nyilvánítani, de azért még a dolog ott van.

Ma már mindez azért megváltozott. Nem vagyok hajlandó ebbe a spirálba belemenni.

Azért, mert kényelmetlen, azért mert utálok. Úgy döntöttem, némi önismeret és önreflexiós képesség birtokában, hogy vagyok aki vagyok, magam maradok.

Nem bújok más bőrébe, nem akarok mindenkinek megfelelni. Mert egyébként nem is lehet. Ismerek jó néhány si-

mulékony embert, aki könnyebben érvényesül, aki perfekt hazudik magának, másoknak, minden helyzetben csípőből azt mondja, amit a másik hallani akar. Nekem ez nem megy. Ez nem én vagyok.

Ma már nem úgy gondolom, hogy alkalmazkodni, megfelelni addig vagyok hajlandó, és csak addig, amíg magam maradok. Igaz az is, hogy nem vagyok egy hajlékony típus. Nem vagyok nyárfa. Inkább a tölgyhöz hasonlítanám magam. A nyárfa sokszor okosabb... Erős szélben hajlik. A tölgy dacol a viharral. És van úgy, hogy törik. Ebben a mai világban a nyárfák talán kicsit könnyebben érvényesülnek. De képzeljük csak el, mi lenne az erdővel tölgyek nélkül. Persze ez csak vicc volt.

Egész egyszerűen úgy döntöttem, hogy hosszú évekig nem pozicionáltam megfelelően magam. Pedig voltak, vannak eredmények ami alapján megtehettem volna. Mára azonban megtanultam jóba lenni magammal. Megtanultam szeretni magam, és idézném Anna Eleonor Rooseveltszavait: „Senki sem bírhat rá, hogy kisebbrendűnek érezzem magam, a saját beleegyezésem nélkül”. Megtanultam pozicionálni magam. Ma már tudom mennyit érek, hol a helyem. Nagyon nehéz volt. A döntés sem volt túl könnyű, a megvalósítás lépései pedig kifejezetten izzasztóak voltak.

Nem mondom egy pillanatig sem, hogy nincs ez ügyben hova fejlődni, mert mindig létezik fejlődés, de megváltottattam ami zavart.

Az elfogadás is egy különleges problématerület a számomra. Nehezen megy. Szeretek megoldozni mindenért. Nehezen tudom elfogadni „csak úgy”.

Persze televagyok sok előzetes rossz tapasztalattal. Ma már tudom, ismerem a probléma gyökerét. Először döntöttem. Megkeresem a gyökeret. Megismerem. Így könnyebb lett a megértés, a megoldás megtalálása. Dolgozom rajta.

Sikerült elhinnem egy csomó olyan dolgot, amivel korábban hadilábon álltam.

Sikerült valóban feldolgoznom egy csomó régi sérelmet, rossz tapasztalatot.

És igen, azért mert egy helyzet, vagy szituáció egy korábbi rossz emlékemre hajaz, ez nem azt jelenti, hogy ez a korábbi szituáció. Hiszen mások a szereplők, és az attitűdök sem feltétlenül azonosak.

Korábban rögtön a vészharang hangzott a fejemben! Vigyázat! Zengte a fülemben.

Igen, igaza van, ha úgy érzi, hogy sérültem. Valóban. Többször megtiport az élet. Már mondtam, nem egy könnyű sors az enyém. A korábbi „lelki sebeimről” pedig az a véleményem, hogy a mai eszemmel a felét sem szenvedném el. Volt, hogy nem voltam elég bátor, volt, hogy engedtem a „zsarolásnak”, volt úgy többször is, hogy nem álltam ki megfelelően magamért.

Tehát ha így nézzük, a történetek nagy részéért én magam vagyok a felelős, nem más. Ami azonban bizonyos, nem feltétlenül kell azzá lenni, aminek mások látni akarnak. Nem kell mindenáron beállni a sorba, mert ott már sokan vannak.

Gondoljunk csak bele. Az olimpiákat is többnyire az egyéniségek nyerik. Akik, valamit másképp, valamit jobban csináltak. Akiknek aznap volt életük legjobb napja,

akik már elővételezték a sikert, hálát adtak érte, mintha már megtörtént volna.

Győztek, mert elhitték. Fejben milliószor elképzelték a győzelmet, sokszor képzelték el a hibátlan pályát, a tökéletes mérkőzést.

Olimpiát azonban csak kevesen nyernek, még az érem, illetve pontszerzés is csak a legjobbaknak jut osztályrészül. Ma már emberfeletti teljesítményt igényel egy olimpiai kvalifikáció is.

A dobogó keveseké. Ott állni, egy egész életre szól. Ők a mások.

Az irigyek szokták mondani: Szerencséjük volt.

Ahogy Davel Royal fogalmaz: „A szerencse nem más, mint a felkészültség találkozása a lehetőséggel!”

Felkészültek és kitartóak voltak. Nem adták fel. Tették a dolgukat. Nap mint nap.

Döntöttek az életük, a céljuk felől. Valódi döntést hoztak. Sokszor, többfajta helyzetben lehet hallani, hogy lehetetlen. Nem lehet megcsinálni. Sokáig lehetetlen volt négy keréken közlekedni valamivel, amit motor hajt, lehetetlen volt repülni, árammal világítani. De mindig volt valaki, akit nem érdekelt mások huhogása, véleménye. Ha idézzem a világ valaha élt talán legjobb ökölvívóját:

**„A LEHETETLEN NEM TÉNY, HANEM VÉLEMÉNY!  
A LEHETETLEN NEM LÉTEZIK.”**

*Muhammad Ali*

## Az elsüllyedt cirkáló

Valaha délceg volt, sudár  
Erejét még őrzi, pedig nem fiatal ma már.  
Büszkén hasította a vizeket,  
Boldog volt, ki a fedélzetre léphetett.

Átélt oly sok zivatart, megannyi vihart,  
Jelenléte bármely kikötőben érzelmeket kavart.  
Árboca büszkén kémlelte a felleget,  
Igazi cirkáló, ő erre született.

Hajózott háborúban, hol sokan támadták,  
Győztesen könyvelhetett el oly sok csatát.  
Az élet úgy hozta, sokszor ment szél ellen,  
Nem sodródott, haladt olykor az árral szemben.

Nem haladt a korrall, maradt kinek az élet szánta,  
Új hajók tűntek fel, némelyik cirkálónak álcázva.  
Hajózott a régi értékek hordozója,  
Szelte e hullámokat a nagy titkok hordozója.

Bordái nehezdedtek, már nem volt oly gyors mint régen.  
Sok sérülés látszott rajta, bár kifoltozták szépen.  
Árbocán is megjelent, egy-két repedés,  
De mégis hasította a vizet, mint vaját a kés.

Ma már nem jár versenyekre,  
De nyilvános kihívást, el nem kerülne.  
Fáradt már a délceg, csak csobogni szeretne,  
Szíve szerint apró kis cirkálókat nevelgetne.

Tekintélyes méretei miatt szemből támadni kevesen merik,  
Azért maradtak páran, kik tisztelik régi értékeit.  
Az idős kikötőmesterek tudják, ki ő valójában,  
Egyfajta legendává vált az élet viharában.

Fájó szívvel nézi a versenyeket,  
Kéri a hajók Istenét, egyszer még had mehessek!  
De az élet úgy tűnik, más feladatot szánt neki,  
Figyelme egy részét a sok kis cirkáló leköti.

Az is lehet, hogy egyszer még hadba szólítják,  
Akkor fogja megvívni utolsó csatáját.  
Ha így lesz, úgy tartalékokra lesz szüksége,  
És támogatók népes seregére.

A csatákat ma már nem cirkálókra tervezik,  
Egy cirkáló ezt túl aligha élheti.  
De ha itt az idő és menni kell, bár ne kellene,  
Összes vitorláját megfeszíti, s követi őt frissen akvirált serege.

Dübörgő sebességgel hasít, dagadnak a vitorlák,  
De a legénység hallja, recseg az árboc, recsegnek a bordák.  
Megmutatom, ki vagyok, ki voltam, ma utoljára,  
Többet biztosan nem megyek csatába!

Győzelemre viszi maroknyi seregét, nem hiába,  
Mondják rá, még mindig ő a vizek királya.  
Míg megmaradt serege, a kikötő felé tartanak,  
Ő szépen, lassan, méltóságteljesen irányt változtat.

A cirkáló léket kapott, halálos sebet,  
Itt már nem segít a műtét, a kötszerek.  
Csobog a nyílt víz felé, hisz ezt akarta,  
Pontosan tudja, ez lesz az utolsó útja.

Majd megáll, büszkén, teljes pompájában,  
Süllyedni készül a nagy víz magányában.  
Isten veled élet, sok pici cirkáló,  
Hiszem, hogy életem nem volt hiába való!





## 29. FEJEZET

### ZÁRSZÓ

Őszintén remélem, hogy tudtam valami olyan írni, aminek a későbbiekben hasznát tudja venni a kedves Olvasó.

Nem egy könnyű út amiről beszámoltam, de valódi, igaz.

Igyekeztem, és igyekszem ma is a rendelkezésre álló, „eszközökből” kihozni a legjobbat. Úgy hiszem, mindig lehet dönteni. Mindig van másik út, új esély.

Nem az a baj, ha valaki padlóra kerül, hanem az, hogy ha ott is marad. Sokan meg se próbálnak feltápaszkodni onnan. Ők valószínűleg úgy gondolják, hogy könnyebb egy készen kapott világban élni. Felfedezni az erőt, a kihasználatlan potenciálokat, kutatni a változás lehetőségét nehezebb. De hitem szerint megéri a harc, a küzdelem.

Amiről írtam az a saját életem. Jó és rossz döntéseim, küzdelmeim, dilemmáim.

Valóban vert helyzetben voltam. Senki egy forintot se adott akkor azért, hogy valaha újra egészséges, sikeres lehetek. Mindaz amiről beszámoltam megkeményített.

Megerősített. Ma már tudom, hogy bennem van az újrakezdés képessége.

Tudom, hogy megfelelő mennyiségű mentális erőttalékkal rendelkezem.

Tudom, hogy van annyi, amiből tudok adni másoknak is. Hitet a változtatásra.

Dönteni azonban mindenkinek magának kell. Mint ahogyan cselekedni is.

Sokszor hallani negatív gondolatokat. Hogy az élet miért rossz, és kinek rosszabb.

Valóságos versenyt szenvednek a felek. Na ők akikkel nem biztos, hogy foglalkoznunk kell. Foglalkozzunk álmaink, céljaink építőivel, ne a rombolóival.

Idézem Marcus Aurelius gondolatát: *„Életünk olyan, amilyenné gondolataink teszik.”*

Igen valóban így van. Gondolkozzunk el ezen a mondaton.

Miközben a megoldás felé haladunk, nem mindig lesz zökkenőmentes az utazás. Lesznek benne zötykölődős szakaszok is, olyan részek mintha földút rázná szét a futóművet. Már már azt hiszi az ember eltévedt, rossz utat választott. De ne felejtjük el a sikerhez vezető út szinte so-sincs teljesen kikövezve.

Curt Carlson azt mondja: *„Az akadályok azok az ijesztő dolgok, amiket akkor látsz, ha leveszed a szemed a célról.”*

Neki is igaza van.

És ugye sok szó esett a célokról. Stratégiákról, cselekvésekről. Az útról.

Ide kívánczik a könyv végére egy gondolat Napóleon Hill-től: *„Egy határozott, nagy cél nélküli élet nem ígérhet mást, mint silány tartalmatlan létezést.”*

Tudom jól, hogy mindenkinek megvan a saját hullámvasútja, kálváriája.

De egy valamit NE FELEDJÜNK:

**A TÖRTÉNELMET A GYŐZTESEK ÍRJÁK!!!**

## AJÁNLÁSOK

Gyula sorsörténete arra tanít meg, hogyan maradjunk gerinces élőlények a minket éró csapások mellett, azokat a mi javunkra fordítva. Az év legaktuálisabb coach története a Sorsedzótól...

*Wunderlich Péter*

*WP-production*

A könyvet olvasva folyamatosan egy hullámvasúton éreztem magam. Az író saját valóságába enged be úgy, hogy közben megmutatja, ki él a kemény páncél mögött. Gyuszi története nem mindennapi, ahogy Ő maga sem az. Nagyon kemény csatákat vívott már meg eddigi élete során, ami tovább edzette Őt. Amikor azt mondom, hogy én magam is hullámvasúton ültem, ahogy olvastam a könyvet, ezek a gondolatok és érzések jöttek: „Nem! Gyuszi, nem igaz, hogy még nem volt elég! Ne csináld magadnak a bajt! Állj le!”. És amikor a hullámvasúton éppen fent voltam vele együtt, akkor pedig ezek a gondolatok és érzések kavargtak bennem: „Mekkora erő! Micsoda kítartás! Micsoda bölcsesség!”. Ami Gyuszi kálváriáján és döntésein túl a leginkább magával ragadott, az a stílusa. Nagyon jó ízléssel vegyítette a saját tollából és érzéseiből megszületett élettörténetét saját verseivel, melyek hiszem, hogy minden érző szívhez elérnek. Amíg számomra az egyik a kemény és kítartó Gyuszit mutatta meg, addig a másik az érzékeny, meleg szívű és mindig bizakodó Gyuszi. Ajánlom a könyvet azoknak, akik már hoztak kemény döntést életükben, és mindig készen állnak arra, hogy újból tanulják a leckét. Gyuszi az élethosszig tartó tanulás és tanítás két lábón járó hús-vér példány!

*Bölcskei Mónika ACC*

*Human Bridge – munkatárs- és vezető fejlesztő*

„Ami nem öl meg az erősebbé tesz”. Egy célokról, sikerekről és kemény megpróbáltatásokról szóló életet ismerhetünk meg ebben a könyvben. Van szerencsém személyesen is ismerni Ilyés Gyulát, szuggesztív, testileg és lelkileg is nagyon erős ember. A felnőttek és gyermekek példaképe, az az ember, akinek mindig van még cucc a pincében. Egy olyan ember, akitől nem csak a sportot lehet megtanulni, hanem az emberi kitartást is. Az Ő eddigi életéről szól ez a mű. Szívesen ajánlom ezt a könyvet.

*Farkas János*

*UFS Group Holding Zrt.*

„Igaz. Közel 40 év. Közös Mester a Judo-ban, közös munkahely a vendéglátásban, közös edzői hivatás. Végig kísérem 40 évet egy ember életéből a fehér lapokon, úgy, hogy a legtöbb fejezetnél magunk is jelen voltunk, csodálatos élmény. Sajnos ez csak azoknak adatik meg, akik egy oldal elolvasása után felnézve azt mondhatják. – Így történt.

A könyv táptalaja az élet, gyökere a Judo-ból kapott értékek, törzse és ágai az elmúlt 40 év, gyümölcse a TAPASZTALAT.

ELDÖNTHETJÜK, hogy mennyit szedünk a gyümölcsből és abból mit építünk be a saját életünkbe. Életből életbe.”

*Vilcsek Péter – Mázsaház*

Kétszer olvastam el.

Azonnal szünet nélkül.

Mert kavargtak bennem az érzések.

Amit a barátom története váltott ki.

Gyuszi egy igazi harcos, és büszke vagyok rá!

Aki elolvassa, megtudja miért...

*Zala György*

*2-szeres olimpiai bronzérmes,*

*Világ és Európabajnok kenus, erőnléti edző*

Ajánlom mindenkinek a könyvet nagy szeretettel. Mindenkinek, aki úgy érzi, hogy őt az élet igazságtalanul és nagyon sokszor „padlóra küldte”. A könyv olvasásakor rájön, amit úgy élt meg, hogy ettől nincs lejjebb, az meg sem közelíti a leírtakat. Fontos tanulsága számomra a könyvnek, hogy tudjak megállni és megdicsérni, kicsit ünnepelni magam, fel merve vállalni, hogy igen is remek dolgot tettem. Lehet minden nap hibázni is, csak ne mindig ugyanabba a hibába essünk bele, mert addig úgy sem lesz nyugtunk, míg nem tanulunk belőle. Félelmeink miatt egyre nehezebbnek tűnik a talpra állás, „félve pedig nem lehet nyerni” (idézet a könyvből), nem lehet „nagyot álmodni”, elmaradhatnak az igazán nagy örömök is A félelmek természete pedig nagyon különös, amikor el merjük engedni, akkor tudjuk élni az életünket, addig csak menekülünk a félelmeink elől. A legfontosabb pedig az, hogy „kevesebb, mint egy nap kell ahhoz, hogy az ember átértékelje az életét.” (idézet a könyvből) Örülök, hogy ez a könyv elkészült, mert segítséget nyújthat az olvasónak abban, hogy saját élethelyzetét kicsit másabb megvilágításban is láthassa.

*Bányai Judit*



## A SORSEDZŐ

*A sors nem megváltoztathatatlan teher, hanem kiindulópont és lehetőség csupán. A Sorsedző, Ilyés Gyuszi jól tudja ezt, talán jobban, mint bármelyikünk. Mélyről és messziről indult a győzelem felé vezető úton. Lépéseit az erő, a küzdelem és az angyalok kísérték, hogy sohase bukjon el végérvényesen, és legyen ereje újra és újra felállni. Nem adta fel sohasem, nem adja fel ma sem.*

*Talán azért kapunk akadályokat, hogy megküzdve velük felnőjünk. Van, aki többet kap, és van, aki kevesebbet. Van, akit az élet a tenyerén hordoz, és van, akinek meg kell küzdenie az életben maradásért születése pillanatától fogva. Nehéz lenne azt mondani, hogy szerencsésebb az, aki előtt megnyílik minden ajtó, kitarul minden lehetőség magától. Ha elolvasod ezt a könyvet, megérezed belőle, hogy minden akadály pusztán állomás a továbblépés és a felemelkedés útján, minden nehézség azért kerül az utadba, hogy tanítson és kihozza belőled a legjobbat. Ilyés Gyula, 6 danos judo mester, sorsedző életútját végigkísérve magunk is végigmegyünk egy nehéz, de felemelő úton. Kalandos és megrázó utazás, melynek minden lépése közelebb visz minket önmagunkhoz.*

*Sárvári György Ph.D., pszichológus, coach, a Neosys  
Ügyvezetője (A Belső Harcos, és a Sématorés könyvek szerzője)*

---

*„Egy édesapa fontos döntése, hogy a gyermekét milyen tudású, értékrendű oktató kezei közé engedi nap, mint nap. Küzdelemből, kitértásból, álhatatosságból fekete-öves vagyok. Gondoltam, én balga.*

*Az Élet Olimpiáját megnyerő Nagy Küzdő sorsa rávilágított tévedéseimre és szülői döntésem helyességére. Ilyés Gyulánál gyerekek és felnőttek egyaránt „otthon” vannak. Könyve és versei ezt erősítették meg bennem, ha volt is ilyenre szükség.”*

*dr. Kiss Gergely  
háromszoros olimpiai bajnok, világ- és Európa bajnok (vízilabda)*

*A borítóképet Dubecz Vanda Dorottya készítette*