

Rachel Hollis

SZABADULJ MEG  
VÉGRE A HAZUGSÁGOKTÓL,  
HOGY AZ LEHES, AKI  
VALÓJÁBAN VAGY!

Fordította  
László Zsófia

Rachel Hollis

SZABADULJ MEG  
VÉGRE A HAZUGSÁGOKTÓL,  
HOGY AZ LEHESS, AKI  
VALÓJÁBAN VAGY!



Eredeti cím:  
Girl, wash your face

Copyright © 2018 by Rachel Hollis  
All rights reserved.

Published by arrangement with Thomas Nelson,  
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Szabadulj meg végre a hazugságoktól, hogy az lehess,  
aki valójában vagy! © Partvonal Könyvkiadó, 2019

Magyar fordítás © László Zsófia

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány sem részben,  
sem egészben nem másolható, nem sokszorosítható,  
sem elektronikus, sem mechanikai eljárással. Bárminemű  
felhasználása csak a kiadó írásos engedélyével történhet.

Partvonal Könyvkiadó, Budapest, 2019  
[www.partvonal.hu](http://www.partvonal.hu)

Felelős kiadó a Partvonal Könyvkiadó ügyvezetője  
Felelős szerkesztő: Korentsy Márta  
Műszaki vezető: Drótos Szilvia  
Szerkesztő: Koczka Erika  
Korrektor: Bardi Erzsébet  
Borító: Pyber Anita  
Nyomdai előkészítés: Zsankó Adolfinia Sarolta

ISBN 978-615-5783-52-4

Készült az Alföldi Nyomda Zrt.-ben, 2019-ben  
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

Jennek, aki ez idáig háromszor billentette ki  
helyéből világlátásom tengelyét:  
először az *Interrupted* című könyvével,  
azután egy Etiópiába szervezett úttal,  
végül azzal, hogy mindnyájunknak megtanította:  
a hiteles vezető még akkor is igazat mond,  
ha az számára hátránnyal jár.



## BEVEZETÉS

# Sziasztok, csajok!

Ezzel a hosszú levéllel kezdődik a könyvem, amelyben elmondom, mit várok, milyen reakciókat remélek, ha elolvassátok ezt a kötetet. Felvázolom az elképzeléseimet – és ha vevők vagytok rá –, azt is elárulom, mire számíhattok, ha tovább olvastok. Ez a levél annak is fontos lehet, aki ebben a pillanatban egy könyvesboltban éppen azon morfondírozik, vajon ezt a könyvet vásárolja-e meg, vagy mondjuk egy, „Az életet megváltoztató rendteremtés csodája” címűt, és talán ezek a mondatok segítik a döntését. Ez kétségkívül igen sokféle elvárás egyetlen levéllel szemben, de hát ez van.

Könyvem egy rakat káros hazugságról szól és egyetlen fontos igazságról.

Hogy mi az igazság? Az, hogy te, csak és kizárólag te felelsz azért, hogy milyen emberré válsz és mennyire leszel boldog! Ez az üzenete a könyvemnek.

Örülnék, ha senki sem értene félre. Több száz olyan sztorit fogok elmesélni, amely vicces, fura, zavarba ejtő, szomorú vagy éppen kicsit örült, de mindegyik azt

a célt szolgálja, hogy megértsd: a te életedet *te* határo-  
zod meg!

Csakhogy ez az igazság nem tűnik hihetőnek mind-  
addig, amíg nem látod át, miféle hazugságok állnak  
az útjában. Először is meg kell értened, hogy minden-  
ki maga választja a saját boldogságát, hogy mindenki  
a saját életének irányítója. Ezek annyira fontos dol-  
gok, hogy cédulákra írva, jól látható helyekre kellene  
kirakni őket emlékeztetőül. Ezenkívül még sok mást  
is meg kell értened.

Egyenként be kell azonosítanod – és szisztema-  
tikusan porrá zúzni – minden egyes hazugságot, ami-  
vel eddigi életed során önmagadat traktáltad.

Hogy miért?

Mert lehetetlen *elindulni* egy új irányba és *megújul-  
ni* anélkül, hogy előbb meg ne határoznád, hol tartasz  
most. Felbecsülhetetlenül értékes az önismeret, amely-  
re szert tehetsz, ha feltárod, hogy az idők során mi-  
lyen énképet alakítottál ki magadról.

Felmerült benned, hogy nem vagy elég jó? Hogy  
nem vagy elég vékony? Hogy téged nem lehet szeret-  
ni? Hogy rossz anya vagy? Hogy tulajdonképpen meg-  
érdemled a rossz bánásmódot? Hogy belőled úgysem  
lesz senki?

Nos, mindez hazugság.

Ezeket a hazugságokat a társadalom, a média, a csa-  
ládunk, és kimondom – hogy vallásos neveltetésem ne  
maradjon rejtve – maga a sátán állandósította a tuda-  
tunkban. E hazugságok azon kívül, hogy veszélyesek,  
tönkrevágják az önértékelésünket és a működésünket.



A legbaljósabb azonban az, hogy csak nagyon ritkán halljuk meg őket. Gyakran nem is tudatosulnak bennünk az önmagunkról farigcsált hazugságok, ugyanis olyan hosszú időn át és olyan erővel harsogták őket egyenesen a fülünkbe, hogy már-már alapzajjá váltak. Az utálatos narratíva nap nap után ostromol minket, s már a jelenlétét sem vesszük észre. Annak felismerése, hogy elfogadtunk hazugságokat önmagunkról, az első lépést jelenti énünk jobb változata felé. Ha sikerül a küszködéseink lényegét megragadni, s azt is megértjük, hogy képesek vagyunk e hazugságok legyűrésére, akkor alapjaiban változtathatjuk meg saját röppályánkat.

Pontosan ezért foglalkozom azzal, amivel. Ezért működtetek weblapot, írok arról, hogyan készíthető házilag asztaldísz, milyen a kedvesen nevelő szülő, vagy miként erősíthető a házastársi kötelék. Ezért kutattam fel harminc különböző módszert arra, hogyan tisztítható ki az elöltöltős mosógép, mielőtt olvasóimmal megosztottam volna. Ezért tudom, milyen arányban kell a balzsamecetet a citromlével összekeverni ahhoz, hogy mindenki elájuljon a marhasültedtől. Online felületemen igen sokféle témával foglalkozom, de végül mind ugyanarra az egy dologra fut ki: része az életemnek és jól akarom csinálni. A posztjaim jól mutatják, ahogy szélesedik az érdeklődési köröm és egyre többet tanulok, és azt szeretném, ha ugyanez történne az olvasóimmal is. Ha kötéssel, fotózással vagy makraméval foglalkoznék, biztosan mind egyiket felhasználtam volna arra, hogy jobbá tegyem magam és felturbózzam a barátaimat. Csakhogy én

a fentiek egyikében sem vagyok járatos. Az életmódra szakosodtam, és olyan tartalmak előállítására összpontosítok, amelyek ez alá a kategória alá sorolhatók.

Felismertem, hogy sok nő úgy tekint az életmód-témák illusztrációira, mintha azok követendő példák volnának. Márpedig nem arra valók – íme, egy újabb, ránk erőltetett hazugság –, ezért kezdettől fogva ösztönzésre törekedtem. Megesküdtem rá, hogy hiteles leszek és nyílt, ezért minden egyes, általunk tökéletesen feldíszített és bámulatosan lefotózott muffin ellentételezéseként elhelyeztem a magam arcidegbénulásos fényképét. Ha egy olyan puccos eseményre mentem, mint az Oscar-gála, akkor ezt a tényt igyekeztem egyensúlyba hozni keserves fogyókúráim alakulásával és a hús kilóval súlyosabb énemről készült fotóval. Az égvilágon mindenről szót ejtettem: a házasesetem küzdelmeiről, a szülés utáni depresszióról, a féltékenységről, a dühről, arról, hogy csúfnak, értéktelennek és szeretetben szűkölködőnek érzem magam. Megpróbáltam a lehető legvalóságosabb képet festeni arról, ki vagyok és honnan jövök. Komolyan mondom, az volt az eddigi legnagyobb figyelmet keltő megnyilvánulásom, amikor fényképet posztoltam a neten a megereszkedett hasamon látható terhességi csíkokról. És mégis...

És mégis kapok üzeneteket. A világ számos pontjáról írnak nekem nők, és megkérdik, hogyan tudom kézben tartani a dolgokat, miközben ők küszködnek. Kierzsem ezekből az e-mailekből a fájdalmat. A nehézségek leírására használt szavakból süt a szégyenkezés, amitől összeszorul a szívem.

Aztán válaszolok nekik. Mindegyiküknek külön-külön megírom, mennyire erősek és szépek. Harcosoknak nevezem őket, bátor harcosoknak. Arra biztatom őket, ne adják fel! Ez tűnik a megfelelő tanácsnak, végtére is, vadidegenekről van szó. De ennél többet akarok mondani. Nem ezt javasolnám, ha a húgom, netán a legjobb barátnőm birkózna a fájdalmával. Ifjúkori önmagamnak sem ezt tanácsolnám. Annak ellenére, hogy a hozzám legközelebb állókat támogatom és biztatom, mégsem vagyok hajlandó elfogadni, ha valaki a kínjában dagonyázik.

Az igaz, hogy erős vagy, bátor és igazi harcos... De ha ezt mondom neked, azért teszem, hogy észrevedd magadban ezeket a jellemvonásokat. Legszívesebben megragadnálak a válladnál fogva, és addig ráználak, míg össze nem koccan a fogad. Annyira az arcodba akarok mászni, hogy bele kelljen nézned a szemembe, és ott magad is megláthatod a választ. Teli torokból akarok ordítani mindaddig, amíg magadévá nem teszed ezt az egyetlen nagy igazságot: *te irányítod a saját életedet!* Csak egyetlen esélyt kapsz az életre, és az élet elszalad melletted. A fenébe is, nehogy kárt tégy magadban, és nehogy megengedd ezt másoknak! Ne érd be kevesebbel, mint amennyit megérdemelsz! Ne vásárolgass drága cuccokat, amiket nem engedhetsz meg magadnak, csak hogy imponálj olyan figuráknak, akiket ki nem állhatsz! Ne nyomd el az érzéseidet ahelyett, hogy tisztába jönnél velük! Hagyj fel azzal, hogy a srácaid szeretetét kajával, játékokkal vagy barátsággal próbálsz megvásárolni, csak

azért, mert ezek egyszerűbbek a nevelésnél! Se testedet, se lelkedet ne tedd ki többé durva bánásmódnak! Hagyd abba! Térj le végre a véget nem érő kényszerpályáról! Az életednek valójában egy utazásnak kellene lennie, amely egyik helyről a másikra vezet, nem pedig körhintának, amely újra meg újra visszahoz ugyanarra a pontra.

A te életednek nem kell olyannak lennie, mint az enyém. Teljesen szükségtelen az is, hogy az életed bárki máséra hasonlítson, de az fontos, hogy saját gyártmányú legyen.

Hogy nehéz lesz-e? Naná! De ha a könnyű megoldást választod, akkor a kanapén fogsz heverni hús kiló túlsúllyal, miközben az élet elviharzik melletted.

Egy szempillantás alatt bekövetkezik a változás? Ugyan már! A folyamat egy egész életen át tart. Kipróbálsz majd mindenféle ismeretlen eszközöket és technikákat, némelyik beválhat, esetleg egy közülük maga lesz a tökély, a többi harminchét mehet a kukába. Aztán másnap felébredsz, és előlről kezded az egészet. Újra meg újra...

És kudarcot vallasz.

És akkor inni kezdesz. Amikor senki nem néz oda, befalod a szülinapi torta felét, vagy ordibálsz a férjeddal. És így is maradsz, mert az élet valahogy ilyen. De ha egyszer megérted, hogy tényleg *te* vagy a legfőbb irányító, felkelsz, és újra nekidurálsz magad. És addig próbálkozol tovább, ameddig ez a te legfőbb irányítói szereped már sokkal természetesebbnek tűnik annál, mint hogy csak sodródsz az esemé-

nyekkel. Ez idővel szinte az életmódoddá válik, te pedig az leszel, akinek lenned kell.

Érdemes már itt, a legelején feltenni a kérdést: milyen szerepet játszik e folyamatban a hit? Keresztényként nevelkedve azt tanultam, hogy a Jóisten irányítja, és ő az, aki eltervezi az életemet – ennek igazságát mind a mai napig érzem minden porcikámban. Hiszem, hogy Isten mindnyájunkat feltétel nélkül szeret, de azt nem, hogy ebből következően eltékozolhatjuk mindazon képességet és tehetséget, amit tőle kaptunk, csupáncsak azért, mert már elég jónak tartjuk magunkat. A hernyó csodálatos, de ha nem lépne tovább – ha úgy döntene, hogy a jó számára elég jó –, akkor bizony sokat veszítenénk, mert nem láthatnánk, milyen gyönyörű pillangóvá fejlődik.

Te is több vagy annál, mint amire jutottál.

Ezt akarom elmondani azoknak a nőknek, akik tanácsért fordulnak hozzám. Meglehet, kicsit kínos hallani, de ennek a biztos tudata mögött már látszik az igazság: hogy több van benned, mint amennyire vitted, és kizárólag rajtad áll, mihez kezdesz ezzel a felismeréssel.

Ebből támadt azután a következő ötletem.

Mi lenne, morfondíroztam, ha könyvet írnék sokféle kínlódásomról, küzdelmemről, majd elmagyaráznám, milyen lépések megtétele segített ezeken túljutnom? Ha nyíltan beszélnék kudarcaimról és kínos pillanataimról? Ha számotokra is kiderülne: mélységesen szégyellem, hogy dühömben olykor ordítózom a gyerekeimmel. Nem rájuk kiabálok, nem rájuk ri-

vallok, hanem olyan hangerővel üvöltök, hogy felkavarodik a gyomrom, ha utólag visszagondolok rá. És ha tudnátok, hogy igen nagy valószínűséggel pillanatnyilag három lyukas fogam van, de rettegek a fogorvostól? Vagy ha szót ejtenék a narancsbőrömről, vagy arról a furcsa cicikezdeményről, ami a karom és az igazi cicim között valahogy kitüremkedik, valahányszor spagettipántos felsőt viselek? Mondtam már, hogy hájas a hátam? Vagy azt, hogy az arcomon lévő egyik szemölcsből szőrszál nő ki? És ha a bizonytalanságaimról beszélnék? Ha azzal kezdenék egy könyvet, hogy felnőtt létemre bepisiltem, nem először és valószínűleg nem is utoljára? És ha elárulnám nektek, hogy dacára sokféle beismerésemnek – és teljesen függetlenül attól, hogy ezek viccesek, fájdalmasak, zavarba ejtőek vagy mindezek együtt –, valójában békében élek önmagammal? Hogy szeretem magam, még akkor is, ha restelni való dolgokat művelek? És hogy ez azért lehetséges, mert tisztában vagyok azazal, hogy a változást kizárólag én idézhetem elő. Én alakítom át magamat azzá, aki leszek. Isten kegyelméből minden egyes napon arra ébredek, hogy egy újabb esélyemadatik az életem jobbá tételére. Isten kegyelméből immáron harmincöt éve *próbálok* megváltoztatni az életem bizonyos területeit (mintha sajtos felfújta-kkal kísérleteznék), és néha bizony mindent tönkreteszek. Más területeken pedig (ilyen a szorongásom kordában tartása) különféle irányokból próbálok megközelíteni egyazon problémát.

Élethosszig tartó utazás ez, de megnyugtat annak

a tudata, hogy minden nap tanulok és gyarapodom, amitől békében élek önmagammal.

De mi van azokkal a dolgokkal, amikkel annyit küszködtem? A hazugságokkal, amelyeket oly hosszú időn át elhittem magamról?

Ez a lista több kilométer hosszú. Úgy döntöttem, mindegyiknek egy-egy fejezetet szentelek. Valamennyi fejezet egy olyan hazugsággal kezdődik, amit én is elhittem, majd a továbbiakból kiderül, mennyire akadályozott, kínozott ez a hazugság, amely bizonyos esetekben azt eredményezte, hogy másokat is bántottam. Azzal, hogy felismertem ezeket a hazugságokat, megfosztottam őket az erejüktől. A következőkben megosztom veletek, miként hajtottam végre változásokat az életemben, hogy legyőzzem a kínokat – egy részük végleg megszűnt, más részük pedig végeérhetetlen hullámvázásokba torkollott köztem és élethosszig tartó bizonytalanságaim között.

Hogy mik a bizonytalanságaim? Felsorolok néhányat a legfőbbek és a legrémesebbek közül úgy, hogy nem állítok fel semmiféle sorrendet. Bízom benne, hogy ösztönzést merítetek belőlük, és hogy az ötleteim hasznosnak bizonyulnak. Mindennél jobban remélem, megnyugtat benneteket a tudat, hogy bárki és bármi lehet belőletek, drága barátnőim! Ne feledjétek a legnehezebb napokon se, hogy mindennél fontosabb az előrehaladás – legyen szó egyetlen milliméterről, vagy akár egy kilométerről!

*Szeretettel*  
*Rach*





# Első hazugság

## VALAMI MÁSTÓL LESZEK BOLDOG

### Múlt héten bepisiltem.

Nem az történt, ami a nyári táborban, tízéves koromban, amikor totál összepisiltem a nadrágomat. Akkor a „Szerezd meg a zászlót!” játékot játszottuk, és egy másodperccel sem tudtam tovább visszatartani. Mivel nem akartam a bepisilés tényét beismerni, magamra zúdítottam egy üveg vizet. És képzeljétek el, miközben minden cuccom csurom víz lett, senki – még a táborbeli imádottam, Christian Clark – sem sejtett semmit! Már akkor is igen találékony voltam.

Vajon a többiek nem tartották furcsának, hogy egyszer csak elázott minden, ami rajtam volt?

De, alighanem igen.

Csakhogy inkább vállaltam a fura szerzet szerepét, mint a kis pisisét.

Ami a múlt hetet illeti, akkor azért *annyira* nem pisiltem be. Csak a szokásos, „már három gyereket kinyomtam a testemből” elcsöppenés történt meg.

A szülés olyan, mint az űrrepülőgép indulása. Útközben az égvilágon minden megsemmisül, ami azt jelenti, hogy bizony, csajok, olykor kicsit bepisilek. Ha ez az információ netán sérti finom érzékenységeteket, akkor azt kell felételeznem, hogy eddigi életemben még nem volt vizelettartási problémátok, amihez szívből gratulálok! Ám, ha az általam átélteket megértitek, akármibe lefogadom, hogy tudjátok, miről beszélek: egy jóízű nevetésnél máris osztoztok a sorsomban.

A fiúkkal ugráltam kint a trambulínon, és valaki odaordította, hogy mutassam meg felugrás közben a lábfejérintést nyújtott lábszárral. Ez az egyetlen olyan kunszt, amit a trambulínon képes vagyok megcsinálni, és ha összevakarom minden bátorságomat, és felmerészkedek arra a ruganyos halálcsapdára, akkor, higgyétek el, mindent beleadok. Az egyik másodpercben röptem a levegőben, mint azok a pindurka lányok, akiket vezérszurkoló versenyeken piheként hajítanak fel a levegőbe, a másik másodpercben pedig már nedves volt a nadrágom. Senki nem vette észre – kivéve büszke éneket –, de akkor is megtörtént. Tovább kellett folytatnom az ugrálást, hogy az általa keltett légmozgástól megszáradjon a nadrágom. Találékony vagyok, ugye emlékeztek még? Az időzítés nem is sikerülhetett volna tökéletesebbre, mert úgy harminc perc múltán felkerült a Facebookra a jó előre programozott poszt, amelyben ruhákat próbálok az Oscar-díj-átadásra.

Mielőtt ebből bárki helytelen következtetést vonna le, én nem vagyok elég híres ahhoz, hogy az Oscar-díj-átadón részt vegyek. Viszont nagymenő a férjem.

Ő sem holmi puccos fazon, az állása viszont annál inkább. Ebből eredően olykor hercegnős ruhákat kell magamra öltennem, hogy gyönyörűen megvilágított báltermekben ingyenbort iszogathassak. Ilyenkor a rólunk készült képek megjelennek az Instagramon vagy a Facebookon, mi szuper frizurával csillogunk-villogunk, és az internet majd megvész. Ennél jobb alkalmat keresve sem találnának a népek arra, hogy megírják: szerintük milyen csodás az életem, mennyire elegáns, divatos és tökéletes lehet az én világom. És amikor később elolvasom ezeket a kommenteket, csak arra tudok gondolni: épp most pisiltem be, egy társaság kellős közepén! A levegőben röpülve becsuriztam, miközben a térdinamat természetellenes tornapozíciókba kényszerítettem, hogy kellően elbűvöljem a háromévesemet.

Ez fényévekre van a csodás élettől.

És nem akarom, hogy ennek a mondatnak olyan zöngéje legyen, hogy végtére is, *a sztárok is olyanok, mint mi*. Ez nem az az eset, amikor Gwyneth\* smink nélkül, tökéletes bőrrel és angyalhajával próbált minket meggyőzni arról, hogy ő még a négyszáz dolláros pólójában is csak amolyan hétköznapi lány.

A fenti mondatot komolyan gondolom.

Nem vagyok csodálatos. Éppolyan hülye tudok lenni, mint bárki más. Valamiképp sikerült benneteket ennek az ellenkezőjéről meggyőzni, hiszen életmódwebszájtot működtetek, amelyen sok a vonzó fénykép, vagy, mert olykor a hajam feltűnően csillog az Instag-

\* Gwyneth Kate Paltrow Oscar-díjas amerikai színésznő.

ramon. De hadd rakjam helyre a dolgokat! Nem vagyok se tökéletes feleség, se tökéletes anya, még csak tökéletes főnök vagy barát se, és határozottan nem vagyok tökéletes keresztény. Még csak megközelítőleg sem. Semmiben nem vagyok tökéletes, amit csinálók – legfeljebb a sajt alapú ételek elkészítésében és elfogyasztásában –, de az élet többi dolgában tutira nem! Kínlódom, csajok, ez az igazság!

Szerintem ezt fontos kimondani. Olyannyira, hogy egy egész könyv íródhat az ötlet köré, elsősorban azért, mert nagyon szeretném, ha meghallanátok!

Nekem – akárhogy is nézzük – ezernyi hiányosságom van, és közben abból élek, hogy tanácsokat adok nőknek, miként tehetik jobba az életüket. Tanácsot adok a testedzésről és a házilag előállítható archalványítóról. Vagy arról, hogyan készül a legszuperebb hálaadásnap vacsora. Meg, hogy milyen lépésekkel nevelhető jól a gyerek. Én, aki gyakran csütörtököt mondok...

Mondhatni, rendszeresen.

Ez nagyon fontos, drága barátnőim, mert muszáj megértenetek, hogy *egyikünk sem tudja az elvárásokat teljesíteni*. És miközben képtelen vagyok a szüntelen jó teljesítményre, nem hagyom, hogy ez a tény rossz irányba vigyen. Minden nap felébredek és megkísérlem, hogy önmagam jobbik változata legyek. Vannak napok, amikor úgy érzem, közel járok a létező legtkéletesebbhez. Más napokon pedig krémsajtot vacsorázom. Az életnek azonban az a csodája, hogy minden nap újabb esély kínálkozik.

Valahol útközben a nők hamis információt kaptak. Vagy ha pontosabban akarok fogalmazni, annyi hamis információt kaptunk, hogy mostuk kezeinket. Olyan, „mindent vagy semmit” társadalomban élünk, amely azt sugallja: tökéletesen kell kinéznünk, cselekednünk és beszélnünk, vagy dobjuk be a törülközőt, és hagyjunk fel még a próbálkozással is.

Ez utóbbi aggaszt leginkább – az, hogy már nem is próbálkoztok. Számos olvasótól kapok üzenetet, és ezernyi kommentet írtok a közösségi médiában a posztjaimra. Akad köztetek olyan, akinek annyira elege van az életéből, hogy feladta. Mintha egy darab törmelék volna, amelyet magával sodor az ár. Túlságosan nehéznek tűnik a játszma, ezért inkább feladja. Azért persze még jelen van. Eljár a munkahelyére, vacsorát főz, gondoskodik a gyerekeiről, de mindig a lemaradásokkal küszködik. Úgy érzi, képtelen utolérni magát, és szétesik.

Az élet nem arról szól, hogy örökké a szétesés szélén imbolyogj! Az életet nem csupán túlélni kell, hanem *megélni* is.

Egyes hosszabb vagy rövidebb időszakokban elkerülhetetlenül azt érzed majd, hogy nem te irányítod a dolgokat, de azok a pillanatok, amikor úgy érzed, belefulladász a vízbe, átmenetiek csupán. Semmiképp sem jelenthetik a léted teljességét! Mindennél drágább életed olyan, mint az óceánt átszelni kívánó hajó, amelynek te vagy kapitánya. Olykor a viharok játékszerként dobálják a hajót, víz önti el a fedélzetet, vagy éppen félbetörik az árbóc. Ilyenkor nagy küzdelem árán kell

megtalálni a visszautat: akár vödrönként kell a vizet a tengerbe merni. Ez a küzdelem arról szól, miként szerzed vissza a kormányrudat. Ez a *te* életed. Te vagy saját történetednek a főhőse.

Ám ez nem jelenti azt, hogy önzővé váltál. Azt sem, hogy eldobtad magadtól a hited, vagy, hogy már nem hiszel a náladnál nagyobb erejében. Egyszerűen azt jelenti, hogy felelősséget vállalsz a saját életedért és boldogságodért. Másként, durvábban, „lehet, hogy pofán csapnak érte” stílusban megfogalmazva: ha boldogtalan vagy, *te tehetsz róla!*

Amikor azt mondom, boldogtalan, arra gondolok, *boldogtalan*. Nem depressziós. Az igazi depresszióknak a genetikai örökséghez van köze, és a szervezet kémiai egyensúlyához. Lévén olyasvalaki, aki harcolt a depresszió ellen, mélységesen együttérzek mindazokkal, akik ezen mennek keresztül. Amikor azt mondom, boldogtalan, nem is a szomorúságra gondolok. A szomorúságot vagy a bánatot olyasmi okozza, ami kívül esik az irányításod hatósugarán, például egy szeretett személy megrendítő elvesztése, márpedig az ilyesmin nem lehet se könnyen, se gyorsan túljutni. A szomorúság és a bánat olyan dolgok, amelyeket meg kell tapasztalni, különben soha nem tudsz továbblépni.

Amikor azt írom, „boldogtalan”, arra gondolok: elégedetlen, bizonytalan, frusztrált, mérges – bármely olyan érzelmi állapot szóba jöhet, amelynek hatására legszívesebben elmenekülnél az életedből ahelyett, hogy boldogan, kitárt karral vetnéd bele magad. Léteznek ugyanis boldog emberek, akik az idő kilencven

százalékában élvezik az életüket. Ti is ismerhettek ilyeneket. Most is épp egy olyan könyvet olvastok, amit az egyikük írt.

Azt hiszem, valójában ehhez fűznek kommentárokat az emberek, nem pedig a fényképeimhez. Azt mondják, „hű, de szuper életed van”, pedig úgy vélem, azt akarják közölni: „Úgy festesz, mint akinek boldog az élete. Elégedtnek tűnsz. Mindig derűlátó és hálás vagy. Mindig nevetsz.”

Most akkor elmagyarázom, miért.

Elég nehéz volt a kezdet. Ha őszinte akarok lenni, a *nyomasztó emlékü* jelzős szerkezet írja le legjobban a gyerekkoromat. Az otthonunk elég kaotikus volt: egyszer hegymenet, egyszer pedig meredek lejtő. Voltak nagy családi és baráti összejövetelek, utána meg ordítózás, veszekedés, sírás. A falakon ököl nagyságú mélyedések keletkeztek, és tányérok törtek röpítőre a konyha kövén. Apám a stresszt dühvel kezelte, anyám pedig úgy, hogy olykor hetekre visszavonult az ágyába. Hasonlóan az ilyen körülmények között felcseperedett gyerekekhez, én sem tudtam, hogy létezik másféle családi élet.

Tizennégy éves voltam, amikor Ryan, a bátyám öngyilkos lett. Amit azon a bizonyos napon láttam, és amin keresztülmentem, az egész hátralévő életemben kísérteni fog. Másrészt azt kell mondanom, alapvetően meg is változtatott. Négy gyerek közül a legfiatalabb lévén addig a pontig szinte teljes tudatlanságban éltem az otthonunkon kívüli világot illetően. Amikor Ryan meghalt, a már addig is zűrzavaros és

nyugtalan otthonunk atomjaira hullott. Ha a halálát megelőzően nehéz volt az élet, utána egyenesen tart-hatatlanná vált.

Azon a napon felnőttem. És a Ryan halála keltette gyötrelmem, félelem és zavarodottság közepette felis-mertem valami fontosat: ha jobb életet akarok, mint amilyenbe születtem, nekem kell megteremtenem.

A középiskola első osztályába jártam, amikor Ryan meghalt, és igyekeztem a lehető legtöbb tantárgyat felvenni, hogy mielőbb érettségizni tudjak. Ez két év múlva sikerült is, utána pedig Los Angelesbe költöztem – a kicsiny kaliforniai szülőhelyemhez legközelebbi nagyvárosba. A vidéki egérnek, aki akkor voltam, LA olyan nagyvárosnak tűnt, ahol bármely álom megvalósulhat. Tizenhét éves voltam, még nem intézhettem el önállóan, hogy telefonvonalat kapjak, és nem is írhattam alá lakásbérleti szerződést felnőtt hozzájárulása nélkül, de csak és kizárólag arra összpontosítottam, hogy elszabaduljak otthonról. Éveken át, amíg gyerekkorom kaotikus otthonában éltem, egyre csak az járt a fejemben: *egyszer kiszabadulok innen és akkor boldog leszek.*

Ugyan miért ne lettem volna boldog Los Angelesben? Attól a másodperctől kezdve, hogy a lábam a földjét érintette, magamba szívtam minden egyes részletét. Hollywood elképesztő energiáját, és a mozgást, ahogy a hullámok partot értek az ott futó autópálya mentén. A többdimenziós nagyvárosi sziluett láttán nagyon is eviláginak éreztem magam. Lenyűgözött az a sokféle látvány, amire csak egy kívülálló lehet igazán vevő.



Az emberek zöme észre sem veszi a fákat Beverly Hillsben. Túlságosan el vannak foglalva azzal, hogy az alattuk elterülő hatalmas házak után sóvárogjanak. Én ellenben a fákat vettem észre először. A szépség kedvéért örültem a szépségnek, mivel ilyesminek nyoma sem volt ott, ahol felcseperedtem. Arról van szó ugyanis, hogy Beverly Hillsben a fák illenek egymáshoz. Akármelyik utcában vagy utcasarkon, sőt a nyüzsgő nagyváros kellős közepén egymást követő sorokban tökéletes szimmetria tárul a szemed elé: a kanári fenyőktől, a kámforfákon át a datolyapálmáig. A huszadik század elején dolgozhatta ki a rendszert az akkori tájépítész. Aprólékos gondnal megtervezve, néma örként ölelik körbe a széles utakat a világ egyik legtehetősebb nagyvárosában. Rajongtam a rendért, miután oly hosszú időt töltöttem káoszban.

*Végre ott vagyok – gondoltam –, ahová tartozom.*

Múlt az idő, változtak az évszakok, és új városom idővel megtanított az egyik legalapvetőbb dologra. Költözés, utazás, menekülés? Ez tulajdonképpen csak földrajzi kérdés. Az, hogy elköltözől, még nem változtat azon, hogy ki vagy. Csak azt, mire látsz rá az ablakodból. Választás kérdése, hogy boldog, hálás és kiteljesedett légy. Ha minden nap így döntesz, boldog leszel, teljesen függetlenül attól, hol vagy, illetve mi történik.

Évente néhányszor találkozom Amandával, a legjobb barátnőmmel. Ilyenkor együtt csellengünk, s addig dumálunk, amíg be nem rekedünk, és annyit röhögünk, hogy az arcizmunk is fáj tőle. Amanda

és én épp olyan szuperül érezzük magunkat a napalimban időzve, mintha Mexikóban, a tengerparton heverésznénk. Mexikó tutira szebb, az időjárás kellemesebb, és sokkal egyszerűbben juthatnánk kis papír napernyővel díszített koktélokhoz, de ugyanolyan remekül érezzük magunkat a hátsó kertben, a kuka mellett vagy a helyi élelmiszer-áruházban, mert annyira feldob bennünket, hogy együtt lóghatunk. Amikor el vagy foglalva valakivel vagy valamivel, és úgy döntesz, hogy élvezed a saját életedet, teljesen közömbös, hogy éppen hol vagy, miként az is, miféle negatív dolgokkal próbálnak bombázni. Mindezek ellenére megtalálsz a boldogságot, mert annak nincs köze ahhoz, hol vagy, csak ahhoz, ki vagy.

## Ami nekem segített

- 1. Felhagytam az összehasonlítgatással.** Nem mértem magamat másokhoz, sőt ahhoz sem, akinek – megítélésem szerint – lennem kellene. Az összehasonlítgatás az öröm halála, és mindössze egyetlen embernél kell jobbnak lenned: tegnapi önmagadnál!
- 2. Pozitív dolgokkal vettem körül magam.** Már attól is kiráz a hideg, hogy ezt most leírom, mert olyan, mintha a nyolcadikos tornateremben olvasnám ezt a faliújságon. De bármilyen kínosan közhelyesen hangzik is, evangéliumi gondolat. Azzá leszel, amivel körülvesszed magad. Azzá leszel, amit megeszelsz.

Ha szétesettnek érzed magad, vagy mintha légtelen térben tartózkodnál, vedd szemügyre alaposan, kit és mit látsz minden áldott nap!

- 3. Rájöttem, mik boldogítanak, és azokat a dolgokat teszem.** Ez a világ egyik leginkább magától értetődő gondolatának tűnhet. Ám a nap végén kiderül, hogy valójában igen kevesen választanak olyan dolgokat, ami boldoggá teszi őket. Persze nem arra gondolok, hogy az élet felépíthető különféle masszázsok és ínycvacsorák köré (persze lehet, hogy ez neked sikerülni fog, csajsz!). Inkább arra, hogy több időt kell szánni olyan tevékenységekre, amelyek a lelket táplálják: például hosszú sétákra a kutyával, viszont kevesebbet az önkéntes munkára, amiről úgy érzed, hogy muszáj, de valójában ki nem állhatsz. Figyelj, barátnőm, te vagy az életed irányítója, márpedig abban egyetlen olyan dolognak sincs helye, amit te nem hagysz jóvá! Gondolkozz el ezen!