

Stephanie Foo

Öröklődő traumák

Felépülésem a komplex PTSD-ből

A fordítás alapja:

Stephanie Foo:

What my bones know: A memoir of healing with complex trauma
an imprint Random House, a division of Penguin Random House LLC,
New York.

Copyright © Stephanie Foo, 2024

Fordította: © Ballai Mária, 2025

Szerkesztette: Orosz Ildikó

Borítóterv: Ambrus Bori

HVG Könyvek, Budapest, 2025

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Krausz Veronika

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-521-2

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított

Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Tamás

Nyomdai előkészítés: Tekerés Tímea

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Csöndes Zoltán igazgatósági elnök

*Joey-nak, Kathynek, Dustinnak és Margaretnek,
amiért a családtagjaimnak tudhatom őket*

A szerző megjegyzése

A komplex PTSD-ben szenvedő drága társaimnak üzenem: tudom, milyen felkavaró és fájdalmas lehet traumával kapcsolatos könyveket olvasni. Én is több hasonlóan átküzdöttem magam. Ennek ellenére úgy éreztem, meg kell osztanom, milyen visszaélések történtek velem gyermekkoromban, hogy az olvasó jobban megismerhesse a hátteremet. A könyv első fele kemény lehet, de arra kérem a sorstársaimat, hogy legalább tegyenek vele egy próbát.

Senkit nem fogok elítélni, ha bármikor úgy érzi, át kell lapoznia pár oldalt. És még ha ezzel idő előtt el is árulok valamit, szeretnék ígéretet tenni az alábbira:

ez a könyv jól végződik.

Előszó

– Szeretné tudni a diagnózisát?

Pislogva bámulok a terapeutámra, aki a békés hangulatú irodájából néz rám. Az áttetsző függöny mögött ragyog a napfény, és az ablakon beszűrődik a madárcsicsergés. Egy óriási márványgolyó ül a kis szökőkút közepén, gondolom a csobogásának megnyugtatóan kellene hatnia rám. A szoba hátsó falán a „Desiderata” című vers bekeretezett példánya lóg. *A világegyetem gyermeke vagy, nem kevesebb a fáknál és a csillagoknál; jogod van itt lenni.*

De én nem igazán vagyok *itt*. A terapeutám irodája a napfényes San Franciscóban található, én pedig a saját sötét, fagyos, alig négy négyzetméteres irodámban ülök New Yorkban, és a képernyőmön lévő kis ablakon keresztül beszélgetek vele. Mégis tudok az irodájában lévő versről, és el sem tudom hinni, hogy csak most közli velem a diagnózisomat – a két dolog oka pedig ugyanaz: hogy már nyolc éve vagyok a páciense.

Huszonkét évesen kerestem fel először Samanthát, amikor még San Franciscóban éltem, és segítségre volt szükségem egy nagyon is San Franciscó-i probléma miatt, azaz mert egy kocka, egy igen ritka, az INTJ személyiségtípusba tartozó, azaz egy magas intelligenciájú, fantáziadús stratégiai gondolkodó férfival jártam. Nagyon szerencsésnek mondhatom magam Samantha miatt. Egyszerre volt fanyar, okos és szeretetteljes. A szakításaim után mindig tudott sürgősen fogadni, és még egy csodás, bőrkötéses naplót is kaptam tőle, amikor életemben először egyedül utaztam külföldre. Az üléseink hamar túlléptek a férfiakra való diskurzuson, és elkezdtünk beszélgetni arról, hogy olykor hónapokig küzdök a depresszióval, és állandóan szorongok a barátságaim, a munka és a család miatt. Annyira megszerettem Samanthát, hogy amikor huszonhat éves koromban az ország másik végére, New Yorkba költöztem, tovább folytattuk a terápiát Skype-on.

A mai ülésünk elején arra panaszkodom, hogy nem tudok összpontosítani. Samantha a pozitív vizualizáció jegyében arra kér, hogy képzeljem el magam egy biztonságos helyen egy olyan emberként, akinek hatalma van az élete fölött, és tele van fénnel. Ímmel-ámmal próbálkozom, de mindig nyálasnak érzem ezt a feladatot. Ezután, mint ahogy minden héten, Samantha azt mondja, nem kellene olyan szigorúnak lennem magamhoz.

– Biztos vagyok abban, hogy sokkal hatékonyabb, mint gondolja – velekedik, figyelmen kívül hagyva, hogy forgatom a szemem. – Korábban is láttam már, hogy felül tudott kerekedni az ehhez hasonló depressziós időszakokon. Tudom, hogy most is sikerülni fog.

De épp ez a gond. Belefáradtam abba, hogy mindig felülkerekedjek rajta. Nem akarok többé saját erőből kievickélni belőle. Azt akarom, hogy egy lift, egy mozgólépcső vagy egy szívárványos, lebegő kábítószerfelhő segítsen benne. Bármilyen, ami közelebb visz az érzelmi stabilitáshoz. Ami helyrehoz.

Tizenkét éves korom óta szenvedek a szorongástól és a depressziótól. A fájdalom vicsorgó fenevad, amivel számtalanszor megvívтам az évek során, és minden egyes alkalommal, amikor azt hiszem, végleg leszámoltam vele, újraéled, és ismét a torkomnak esik. Az utóbbi években meggyőztem magam arról, hogy ez a harc teljességgel hétköznapiinak számít. Elvégre az Y generáció huszonéves tagjai mind agyon vannak hajszolva, nem igaz? A depresszió akár az emberi létezés rövidítése is lehetne. Ki nem szorong New Yorkban, a neurózisok fővárosában?

Ez harmincéves koromig volt így. Végignézttem, ahogy a kiszámíthatatlan barátaim sorra betöltik a harmincat és gyorsan felnőtté válnak. Arról számoltak be, hogy kevesebb az energiájuk, ezért már nem törődnek annyit azzal, mit gondolnak róluk mások, és megtalálták a helyüket. Ezután már csak bézs vászonnadrágot hordtak és gyereket vállaltak. Én is vártam ezt az érett, emelkedett nyugalmat, de már hónapokkal ez előtt betöltöttem a harmincat, és ha változott is valami, csak annyi, hogy még több dolog foglalkoztat. Foglalkoztat, hova toljam a bevásárlókoszt, hogy műanyag van az óceánokban, és hogyan legyek jó hallgatóság. Foglalkoztat, hogy látszólag mindig mindent elbaszok. Minden foglalkoztat, és gyűlölöm magam ezért.

A barátaim azonban egy dologban igazat állítottak: most már én is nagyon fáradt vagyok. Harminc éve élek a földön, és az időm legalább felét szomorkodással töltöttem.

Miközben a munkahelyem felé metrózom, az állítólagosan neurotikus tömeget figyelem – az emberek nyugodtan bámulják a telefonjukat –, és arra gondolok: lehet, hogy más vagyok, mint ők? Lehet, hogy van valami bajom? Valami nagy bajom. Az elmúlt héten több mentális betegség leírását is végigolvastam a neten, és ismerős tüneteket kerestem, hogy választ találjak a kérdésre.

Most, a Samanthával való ülésem végéhez közeledve, miután végigfutottuk a szokásos biztató és megerősítő köröket, összeszedem a bátorságomat, hogy az interneten talált diagnózisomról kérdezzem.

– Ön szerint bipoláris vagyok?

Samantha felnevet.

– Nem. Biztos vagyok benne, hogy nem – mondja, és ezután teszi fel a kérdést. – Szeretné tudni a diagnózisát?

Legszívesebben rákiáltanék, hogy „*hölgyem, már egy kibaszott évtizede járok magához, igen, kurvára szeretném tudni a diagnózisomat*”, de nem teszem, mert Samantha megtanított helyénvalóan kommunikálni. Kösz, Samantha.

– Igen. Természetesen – felelem.

Erre megfeszül az állkapcsa, és egyenesen a szemembe néz.

– Komplex PTSD-je van a gyerekkora miatt, ami tartós depresszióban és szorongásban nyilvánul meg. Ilyen háttér mellett nem is történhetett volna másként.

– Ó. Igen, PTSD.

Poszttraumás stressz zavar. Elég szar gyerekkorom volt, szóval többé-kevésbé én is erre jutottam.

– Nem csak PTSD. Komplex PTSD. A kettő közt az a különbség, hogy a hagyományos PTSD legtöbbször egy adott traumatikus pillanathoz társul. A komplex PTSD elszenvedői folyamatos traumát éltek át, ami hosszasan, akár évekig elhúzódott. A komplex PTSD egyik leggyakoribb kiváltó oka a gyermekkori bántalmazás – mondja Samantha, majd a képernyő sarkába pillant. – Ó, le is járt az időnk. Folytassuk jövő héten!

A Skype bezárása után az az első dolgom, hogy megnyitom a Google-t. Még soha nem hallottam a komplex PTSD-ről. Meglepő módon alig van

rá találat. A Wikipédia után egy kormányzati oldalt keresek fel, ami a veteránok körében kialakuló komplex poszttraumás stresszről szól. Elolvasom a tünetek listáját. Nagyon hosszú. Inkább tűnik a saját életrajzomnak, mint egy orvosi dokumentumnak. Nehézségek az érzelmeszabályozás területén. Hajlam a túlzott feltárulkozásra, nem megfelelő emberekbe vetett bizalom. Heves önutálat. Nehézség a kapcsolatok fenntartása terén. Egészségtelen kapcsolat a bántalmazóval. Hajlam az agresszióra, a másoktól eredő agresszió elviselésének képtelensége mellett. Mind igaz. Mind én vagyok.

Minél többet olvasok, annál inkább diagnosztikus jellemhibákká alacsonyodik le a személyiségem minden vetülete. Nem is tudtam, mennyire elterjedt bennem a kórság. Mennyire átvette az irányítást az identitásom fölött. Afölött, hogy mit akarok. Hogy mit szeretek. Hogyan beszélek. Hogy miért lelkesedem, mitől félek, mik a bogaraim. Milyenek az étkezési szokásaim, mennyi whiskey-t iszom, hogyan figyelek másokra, és miket veszek észre. Mindent – teljességgel mindent – megfertőzött. A traumám szó szerint ott lüktet az ereimben, és minden egyes döntésemet meghatározza.

Ez a teljes kép úgy elszomorít, hogy őrjöngeni tudnék. Éveken át fáradoztam, hogy új életet alakítsak ki magamnak, olyat, ami nagyon különbözik attól, amiben felnőttem. Most azonban hirtelenjében minden egyes konfliktus, amellyel szembekerültem, életem minden vesztesége, kudarca és gyarlósága visszavezethető a gyökerekhez: hozzám. Távol állok attól, hogy normális legyek. Magam vagyok életem tragédiáinak közös nevezője. A mentális betegség tankönyvbe illő példája.

Nos, azt hiszem, ez mindent megmagyaráz. Természetesen nehezen tudok a munkámra összpontosítani, nagyon sok ember elhagyott, akit szerettem, rosszul hittem, hogy csak úgy besétálhatok a jó családból származó, képzett emberekkel teli puccos intézményekbe és sikert arathatok. Mert az az ember, akinek komplex PTSD-je van, az internet jellemzése szerint össze van törve.

Rám omlanak irodám narancssárga falai. Nem tartozom ide. Sehová sem tartozom. Megpróbálok még pár órát eltölteni az asztalom mellett abban a kétségbeesett reményben, hogy bebizonyíthatom magamnak, képes vagyok egy teljes napot a munkahelyemen tölteni, de nem látom a számítógép képernyőjét. Az ajtó mögött nevetgélnek a munkatársaim, hangjuk sakálszerű vonyítás. Fogom a kabátom és kiviharzom az épület-

ből a hidegbe, de kint sincs menekvés. Minden lépésnél az visszhangzik a fejemben, hogy össze vagyok törve. Össze vagyok törve.

Tíz éven át hittem, hogy el tudok menekülni a múltam elől. De ma rájöttem, hogy a menekvés nem megoldás. Valami mást kell tennem.

Helyre kell hoznom a dolgot. Helyre kell hoznom magamat. Vissza kell kanyarodnom a saját történetemhez, ami egészen mostanáig hazugságokra, kihagyásokra, perfekcionizmusra és boldogságot ígérő, hamis lezárásokra támaszkodott. Fel kell hagynom azzal, hogy megbízhatatlan elbeszélő legyek. Rezzenéstelen és aprólékos figyelemmel kell megvizsgálnom önmagam, a viselkedésem és a vágyaim. Ízekre kell szednem a magam számára kialakított, óvatos életet, amely azzal fenyeget, hogy bármelyik pillanatban romba dönthet.

Tudom, hol kell kezdenem.

Az üdvözülés felé vezető út minden bűnös esetében a származása történetével kezdődik.

1.

Már csak négy videokazetta van meg, a többi kidobtam. A szekrényem legmagasabb, legnehezebben elérhető pontjára számúztam az összeset. Nem tudom megnézni – manapság már senkinek nincs videólejátszója, ennek ellenére a gyerekkorom utolsó megmaradt ereklyéiként gondolok rájuk, és végre van rendeltetésük.

Mindig is tudtam, hogy magammal cipelem a múltam, amely benyomásokból és villanásokból áll össze. Egy felemelt kéz, elharapott nyelv, egy perc rettegés. A diagnózisom után azon kapom magam, hogy tudni akarom a pontos részleteket. Ezért kikölcsönzök egy videólejátszót, átküzdöm magam a csatlakozók és kábelek útvesztőjén, majd becsúsztatom a kazettát a nyílásba.

Karácsony van. Egy négyéves kislányt látok bársonyruhában, apró nyakát elnyeli a hatalmas, fehér csipkegallér. Sűrű, egyenes frufruja és két fonott lófarka van. Én vagyok az, de alig ismerem meg magam. A kislány orra sokkal szélesebbnek tűnik az enyémnél, arca pedig kerekesebb. Boldognak látszik – képtelen módon. Emlékszem a játékokra, amelyeket kibont, mindegyikre. Ó, imádtam azt a kék nagyítót, *A varázslatos iskolabusz (The Magic School Bus)* könyveket és a kagyló alakú, türkiz színű Polly Pocketet – mi lett vele? Hova tűntek ezek az ajándékok?

A felvétel ugrik egyet. A kislány most a nappali padlóján térdepel, a kezében lévő doboz tele van zöldségeket ábrázoló kollázsokkal. Az óvodában azt a feladatot kapta, hogy mélyedjen el az élelmiszer-piramisban, és épp az előadását gyakorolja. Meglep, hogy brit akcentusom van.

– A narancsban sok a C-VITT-amin – jelenti be mosolyogva.

Arcán két imádni való gödröcske jelenik meg, amelyek már nincsenek meg.

Aztán húsvét van, és műanyag tojásokra vadászik. A kanapé mellett kúszik, megtölti a kosárkáját. A ház, ahol felnőttem, nem tűnik isme-

rősnek. Szegényes, csupasz falak, kínosan kicsi bútorok a nappaliban. Visszaszámolok, és megállapítom, hogy ekkor alig két éve éltünk az Egyesült Államokban. Még nem töltöttük meg a szobákat festett kínai paravánokkal, a Country Clutterben vásárolt csecsebecsékekkel, bekeregetett batikolt képekkel és a pianínóval. Semmink nem volt azon a rattanbútoron kívül, amit Malajziából hozattunk ide, és amelynek lapos, virágmintás párnája alól kikandikált egy tojás.

Az utolsó jelenetben a kamera anyám és a kislány felé fordul. Az előző kertben vannak a rózsabokrok mellett, amelyeken rózsaszín és sárga virágok virítanak. Anyámon nincs cipő, csinos testét túlméretezett, végig gombos ing és farmer fedi. Nyugodtnak és magabiztosnak tűnik, buborékot fúj. A kislány kergeti a buborékokat, levegő után kapkodva kuncog, körbe-körbe futkos a gyepen.

– Ki akarom próbálni, ki akarom próbálni – kiáltja végül, de anyám egy ideig még nem foglalkozik vele.

Felnőtt énem teljes mértékben készen áll arra, hogy ítéletet mondjon a videón látott anya fölött. Hogy utálja őt. *Nem hagy játszani. Azt hiszi, nem tudom megcsinálni.* De ezután a szám elé teszi a fűvókát. Túl erősen fújok bele, mindenhová fröcsköl a szappanos víz. Ő megint belemártja a fűvókát a vízbe, és kedvesen hízeleg, hogy próbálkozzak még. Végül sikerrel járok, és egy buborék száll az égbolt felé. A jelenet egyszerre túl sok és túl kevés. Várjunk csak... ki ez a nő? Mi ez a gondtalan élet? Nem így történt. Nem ez a teljes igazság. Szeretnék többet látni. De a felvétel véget ér, és nincs tovább. Csak a zavaros, statikus kép marad utána.

A családom nem azért jött Amerikába, hogy elmeneküljön valami elől. Azért jöttünk ide, hogy boldogulni tudjunk.

Két és fél éves koromban hagytuk hátra Malajziát, és Kaliforniában telepedtünk le. Apám a technológiai ágazatban dolgozott, és a munkahelye a juttatási csomag részeként meghitelezte számára, hogy házat vehessünk a Szilícium-völgyben. Apám ekkor nem új helyre költözött, hanem visszatért.

Gyerekkorában ő volt a legokosabb gyerek az ónbányájáról híres Ipoh apró városában. Szegény családba született, és a nagyapám sokszor szerencsejátékokra költötte azt a kis pénzt, amiből gazdálkodtak. Apám cseppet sem hasonlított rá. Eszes volt és kitartó. A matematika- és angolkönyve összes feladatát megoldotta, aztán elment a könyvtárba, kivette

az ottani tankönyveket, és az azokban lévő feladatokat is megoldotta. De nem csak tanulásból állt az élete. A rögbipályán együtt botladozott a többi barna bőrű fiúval. Ragyogó elméje mellett népszerű is volt: ígéretes fiatalembernek tartották.

Ám amikor levelet írt az amerikai egyetemeknek, és ösztöndíjak felől érdeklődött, azt tanácsolták neki, ne vesztegesse az idejét, mert nem adnak ösztöndíjat diploma nélküli, külföldi diákoknak.

Ezután apám maximális pontszámot ért el az amerikai egyetemek felvételi tesztjén. Ez akkoriban kivételesen jó tanulmányi előmenetelt jelzett előre, és ez a pontszám juttatta ki végül Malajziából és a szegénységből. A nővére, aki egy tehetős férfihoz ment feleségül, adott neki kölcsön egy kis pénzt, hogy jelentkezni tudjon a tengerentúli egyetemekre. Apám minden egyes intézménybe bejutott, és mindegyik felajánlotta, hogy teljes egészében fedezi az összes költségét.

Apám egész életét trópusi hőségben élte le, és megijedt azoktól a borostyánligás brosrúráktól, amelyekben a diákok sálba és kabátba burkolózva járkáltak a fagyos, öreg épületek, meg az őszi falevelek között. Ezekkel ellentétben az egyik neves kaliforniai egyetem szóróanyagában ujjatlan pólót és rövidnadrágot viselő diákok frizbiztek a harsogó zöld gyepen. Erre az intézményre esett a választása.

– Egy másik világban keleti parti lány is lehettél volna – mondogatta sokszor. – Csak amiatt az átkozott frizbi miatt vagy kaliforniai.

Az egyetem elvégzése után apám a munkája miatt sok helyen megfordult a világban, majd végül visszatért Malajziába, ahol letelepedett. Egy bankban ismerkedett meg anyámmal, aki a pénztárban dolgozott. Anyám csinos és elbűvölő volt, apám pedig huszonhat éves, vagyis valójában őskövület. Az anyja folyton azzal nyaggatta, hogy keressen magának valakit. A szüleim két hónap ismerkedés után összeházasodtak.

Azután pedig megszülettem. Abban az évben Malajzia királya agyonvert egy labdaszedőt, aki egy rossz golfütés miatt kinevette őt. Az ügynek semmilyen következménye nem lett. Ez az erőszak és a korrupció megremítette apámat. Kínaiak vagyunk, ez az egyik olyan etnikai és vallásos kisebbség, amelyik hátrányos megkülönböztetésben részesül Malajziában. Apám gyerekkorában az anyjával, a legidősebb nővérével és a nagybátyjával együtt Kuala Lumpurban élt, amikor faji zavargások törték ki, és több száz kínai embert lemészároltak. Apám nővére még épp időben hagyta el a munkahelyét ahhoz, hogy találjon egy biztonsá-

gos házat a kínai negyedben, ahol a család napokig bujkált. Egy rendőrségi kapcsolatokkal rendelkező barát vitt nekik ételt, hogy ne éhezzenek. Az utcákon iskolabuszon utazó gyerekeket öltek meg.

Apám már tudta, milyen szabadság és luxus jellemzi Amerikát. És tudta, ha Malajziában maradunk, behatárolt a jövőm, korlátozott oktatási és munkahelyi lehetőségek várnának rám, és külföldre kell mennem, ha az ő ambiciózus lépteit akarom követni. Akkor miért ne költözött volna az egész család azon nyomban külföldre?

Így hát áttelepültünk San Joséba, egy csodálatos házba, amelynek terasza és medencéje is volt, és jó iskolák vették körbe (bár a címünkről hazudtunk, hogy a legjobbba járhassak). Apám vett egy Ford kombit, anyám pedig egymáshoz illő pulóvereket és nadrágokat a Talbotsból. A szüleim a régi malajziai bútorainkkal rendezték be a házat, de nekem vettek egy hatalmas, kovácsoltvas ágyat. Ettől úgy éreztem magam, mint egy hercegnő, ami illett is a nevemhez. Azért lettem Stephanie, mert ennek jelentése: „aki koronát visel”.

Szombatoként a szüleim kihasználták a kellemes külvárosi környék nyújtotta előnyöket. Elvittek a The Tech Museum of Innovationba (Az Innováció Technológiai Múzeuma), a Children’s Discovery Museumba (Gyerekek Felfedező Múzeuma), meg a Happy Hollow (Boldog Völgy) Parkba. Anyám hosszasan faggatta a szülői munkaközösség többi anyukáját, hogy megtalálja a térség legnagyobb tájékozottságot biztosító elfoglaltságait. Miután az összes lehetőséget kimerítettük, meghívtuk vendégségbe a szintén Malajziából ideköltözött barátainkat és gyerekeiket. A hátsó udvari medence mellett grilleztünk, anyám mézes csirkét sütött, és mindig félretette nekem a combot.

A szombatok a szórakozásról szóltak. A vasárnapok a vezeklésről.

Vasárnap templomba mentünk. Apám nyakkendőt kötött, anyám és én egyforma virágos ruhát vettünk fel, hatalmas, puffos vállal, és együtt énekeltük az egyházi énekeket a kizárólag fehérekből álló gyülekezettel. Ezután felkerestük a New Tung Kee-t, ami a hagyományos amerikai étkezdék kínai-vietnámi változatának felelt meg. Mindig az étlapon található legelső ételt, rizstészta levest rendeltem. Amint hazaértünk, anyám leültetett egy sárga spirálfűzet elé, amelynek borítójáról a saját kézírásom köszönt vissza rám: *Napló (EMLÉGKÖNYV)*. Egyik vasárnap anyám a következő gondolatébresztőt írta bele:

Kérlek, írd arról, a Santa Cruz-i vidámparkról. Mit csináltál? Mit láttál? Törekedj arra, hogy minél érdekesebb legyen az emlékkönyved. Kezdd a napot a reggellel, és zárd az estével. Írd szépen!

Több mint egy órába telt teljesítenem a feladatot, holott csak egy oldalt kellett írnom. Hatéves voltam, és folyton elterelte valami a figyelmem – a gyöngyből készült edényalátétekkel játszottam, a falon lévő perui vászonkép kis filclámáit és paradicsomait piszkáltam, vagy aprólékosan kidolgozott jeleneteket rajzoltam a szemközi oldalra. De végül mégis sikerült a feladatra összpontosítanom.

Mizu, emberek? – írtam. Ez eltért a korábbiaktól. Általában *Kedves naplóm*mal kezdtem minden bejegyzést, de aznap úgy éreztem, több mondandóm van.

Szombaton elmentem Santa Cruz-i vidámparkba. Először sorba kellett állnunk a jegyért. Először a barlangos hullámvasútra ültünk fel. Nem volt olyan félelmetes. Beültünk egy időgépbe, és láttuk táncolni, halászni, mosni és medvével harcolni az ősembereket. Aztán felültem az óriáskerékre. Elég nagy volt, ezért anyának is velem kellett jönnie.

Hm, gondoltam. Érdeemes lenne egy kis izgalmat csempészni a történetekbe. Valamit, ami bebizonyítja anyának, mennyire élveztem ezt a kalandot, amiért neki annyit kellett fáradoznia.

Aztán játszottam kettőt a békás játékkal. Sikerült elkapnom az egyik békát, és nyertem! Aztán kipróbáltam a trambulint is. Szalítottam egyet! Aztán még egyet! A néni azt mondta, nagyon ügyes vagyok. Nagyon jól éreztem magam!

Úgy gondoltam, lezárásként fel kellene hívnom a figyelmet a pimasz megszólításra. *Hé! Észrevettétek, hogy ezt máshogy kezdtem? Csak azért, mert vicces. Puszi, Stephanie.*

Mindent átnéztem, és elég jónak találtam. Odahívtam anyámat. Leült a székére, piros tollat vett a kezébe, és maga elé tette a naplót. Elfoglaltam a számomra kijelölt helyet – elől összekulcsolt kézzel, vigyázzban álltam mellette –, és őt figyeltem, miközben hozzálátott a javításhoz. Indulatos piros X-ekkel, bekarikázásokkal és áthúzásokkal tűzdelte tele a munkámat. Minden egyes jelölésnél úgy éreztem, mintha gyomorszájjon vágta volna. A végén már alig kaptam levegőt. *Jaj, ne. Olyan hülye vagyok. Jaj, ne.*

A bejegyzés végére érve anyám felsóhajtott. A lap aljára írta az értékelést.

Csak egyszer használd az „először”-t, a szóismétlés miatt. Még mindig túl sokszor írod, hogy „aztán”. Aztán felültem az óriáskerékre. Aztán játszottam kettőt a békás játékkal. Próbálg más szavakat használni! A néni azt mondta, „dt”-vel. Nem monta!

Ezután nagy, lendületes számmal a lap tetejére írta az osztályzatot. *Hármas alá.* Felém fordult.

– A legutóbbi két írásod után megkértelek, hogy használd kevesebb-szer az *aztánt*. Kértem, hogy legyél érdekesebb. Nem fog az agyad? És mire utalsz itt, a végén, mit csináltál csak azért, mert vicces? Azt nem is értettem.

– Bocsánat – szabadkoztam.

De máris a fiókja felé nyúlt, én pedig kitartottam a kezem. A feje fölé emelte a műanyag vonalzó, és lesújtott vele a tenyeremre. *Puff.* Nem sírtam. Ha sírni látott, a fejemhez vágta, hogy szálnalmas vagyok, és kaptam tőle még egyet. Becsukta a naplót.

– Holnap újraírod az egészet.

A napló célja az íráskészségem fejlesztése és egyben a gondosan megszervezett gyerekkorom megörökítése volt. Anyám abban reménykedett, hogy felnőttként jó szívvel fogom lapozgatni, és felelevenednek majd bennem a szentimentális emlékek. De ahogy most átolvasom, úgy tűnik, nem sikerült a küldetése. Nem emlékszem sem a Santa Cruz-i kirándulásra, sem valami oroszlanos táncra, sem a mendocinói strandra. Egyedül a tenyeremhez csapódó áttetsző, műanyag vonalzó emléke él bennem elevenen.

A mendocinói kirándulás a „Felnövés” témája köré szerveződött, amiről nem sokkal később megtudtuk, hogy a „Pubertáskort” jelenti.

Cserkészrajunk még soha semmi hasonlót nem tett, korábban egyszer sem vittük magunkkal az anyánkat az ottalvós kirándulásokra. Ez azonban különleges alkalomnak számított, és számos dologra akkor került sor először. Tizenegy éves lányok voltunk, akkoriban sok változás következett be az életünkben.

Egy szombat délután az egész raj elautózott a kunyhóhoz, és vacsora után játékkal ütöttük el az időt. Mindenki részt vett benne. Az egyik játékosnak szavakat kellett lerajzolnia, a csapattársainak pedig ki kellett találniuk, mire gondolhatott. Jókat nevtük anyáink rémes rajzain. Utána mi, lányok elmentünk unózni egy másik szobába, míg a szüleink

a kanapén anyukás dolgokról beszélgettek. Anyám ragyogott a többiek között. A legtöbb nő bő ruhák alá rejtette felszedett kilóit. Az a néhány ázsiai származású anyuka nem beszélt jól angolul és félénken és görnyedten ücsörögtek, mintha nem szerették volna, hogy bárki is észrevegye őket. Anyám ellenben egyenes háttal ült, és az egész szobát betöltötte a jelenléte. Magas derekú farmerban és pólóban is csodásan festett. Vállán és karján kidomborodtak az izmok, mert minden reggel több órát teniszezett. Dauerolt haja tökéletesen gömbölyded formában ölelte körül a fejét, akár egy glória. Hangja furcsán magas és csörgedező tónusú, erősen ki lehetett belőle hallani a maláj brit akcentust. Hallottam, ahogy felszántja a kunyhót. De mintha ezt soha senki nem vette volna észre, mert a beszédét sokszor nevetés kísérte. A férfiak akaratosnak, makacsnak és vonzónak tartották, a nők pedig nagylelkűnek és elbűvölőnek, olyan embernek, aki a szárnyai alá veszi az új bevándorlókat, és bevezeti őket a kalbi, a margarita és hálaadás napi vacsorák világába (bár ő mindig vett pulykát és pekingi kacsát is a száraz hús ellensúlyozása gyanánt).

Közben a lányok elkezdtek beszélgetni az 'N Sync fiúegyüttesről.

– Én jobban szeretem a Back Street Boyst – mondtam.

– A BSB gyerekeknek való – horkantott fel a rajvezető lánya.

A többi lány bólogatott és elfordult tőlem. Nem sokkal ezután az emeletes ágyhoz vonszoltam egyetlen barátomat, hogy kettesben vitassuk meg a szellemekkel kapcsolatos idióta elméleteinket. De mielőtt még otthagytuk volna a többieket, hátrafordultam, és láttam, hogy anyám mindenkivel telefonszámot és ígéreteket cserél, és az anyukák egymással versenyezve írják fel a nevüket a cetlijére.

A következő nap teljes egészében a pubertásról szólt. Rajvezetőink tampont és betétet hoztak magukkal, és képeket mutogatva adtak tanácsot, mihez kezdjünk, ha elkezdünk menstruálni. Ezután bizalomjáték következett, amikor álló helyzetből hátra kellett dőlnünk abban a reményben, hogy a párunk elkap. Végül leültünk egy nagy körbe, és megosztottuk a serdülőkorral kapcsolatos érzéseinket. Biztos mást is csináltunk még ezen kívül, de olyan kínos volt az egész, hogy szinte az összes emlék törlődött a fejből. Az egyik zavarba ejtő élmény, amitől máig nem tudok szabadulni, amikor a vezetőink nagy lapokat osztottak ki, amelyeket le kellett terítenünk a padlóra. A gyerekek lefeküdtek a papírra, az anyák pedig körberajzolták őket filctollal. Ezután anya és lánya együtt rárajzolták a lapra, milyen változásokra lehet számítani serdülő-

korban. Mell a mellkason. Hónalj- és szeméremszőrzet. Próbáltam vicces lenni, és búzt árasztó, zöld hullámokat firkáltam a hónaljához, és szoros kagylónyakláncot rajzoltam a nyakamra, de semmivel sem lehetett kevésbé utálatossá tenni a feladatot. Jövőbeli mellemen nem volt mellbimbó. Egyikünk sem tudta rávenni magát, hogy mellbimbót rajzoljon. Csak két nagy, esetlen, szőlő illatú, lila U-t biggyesztettem a mellkasomra.

Már vártam, anyám mikor kezd el azon csúfolódni, hogy csak a fehéreknek jut eszükbe ilyesmi. Ő azonban rendesen végigcsinálta az egész feladatot, mosolygott, nevetett és ugratott engem, mintha pont olyan lenne, mint a többi anyuka.

Utána mindannyian körbeálltunk és megfogtuk egymás kezét. A rajvezető elővette a gitárját, és együtt dülöngélve énekeltük a *Hegedűs a háztetőnből* a „Hajnal, alkonyt”. A dal nosztalgikus szövege arról szól, hogyan lehetséges, hogy egy lány máris nővé érett, amikor nemrég még gyerek volt.

Miközben énekeltünk, az anyák fátyolos tekintettel simogatták a lányok haját, és csókot nyomtak a fejük búbjára. A többi lány az anyjához bújt. Az én anyám meg sem érintett, csak egyedül ácsorgott, és hangosan sírt. Otthon, amikor csak magunk voltunk, folyton sírt, kétrét görnyedt a heves zokogástól, de mások előtt soha nem omlott össze, ezért a látvány megrémített.

Arra gondoltam, ha ennyire bántja, hogy felnövök, akkor inkább nem növök fel. Ez a pillanat határozta meg a cselekedeteimet az elkövetkező pár évben. Nem szóltam neki, amikor megjött, inkább vécepapírt tömtem a bugyimba, és a padlásra rejtettem a véres ruháimat. Lekötöttem a mellkasom, bő pólókat hordtam, és görnyedten jártam, hogy ne látszódjon a mellem – még akkor is, amikor a két lapockám közé csapott, és azzal gúnyolódott, hogy úgy nézek ki, mint a Notre Dame-i toronyőr. Mindent megtettem, hogy boldoggá tegyem, hogy megmutassam neki, örökre az övé maradok. Csak ez számított.

Amikor véget ért a dal, megöleltük az anyánkat, ők letörölték a könnyeiket, és magukhoz szorítottak minket. Ezután az emeletes ágyhoz mentünk, megfogtuk az utazótáskánkat és elindultunk hazafelé. Anyám arca még mindig vörös volt a sírástól, de reméltem, hogy nem csak dühös. Reméltem, hogy a furcsa szertartások valahogy közelebb hoztak hozzá.

Sajnos némán tettük meg a hazavezető utat. Végigidegeskedtem az egészset, és a kicserepesedett számat piszkáltam. Amikor hazaértünk, elkezdtuk kipakolni a táskákat a kocsiból, és anyám ekkor robbant fel.

– Ma reggel azt mondtad Lindsay-nek, hogy nem jól fogja a kést. Emlékszel? Azt mondtad, máshogy kell felvágni a sonkát. Az anyja előtt! Miért tettél ilyet? – rivallt rám. – Nem a te dolgod megtanítani másokat ilyesmire! Úgy viselkedtél, mint egy igazi seggfej!

Meghökkenve feleltem neki.

– Nem tudom... rosszul tartotta a kést, és úgy nem tudta elvágni a sonkát. Arra gondoltam, jó lenne segíteni neki.

– Segíteni! Hah! – mordult fel anyám. – Te aztán nagy segítség vagy. Annyira szégyelltelek ezen a kiránduláson, hogy el sem tudom mondani. Miért vetted olyan komolyan a képes játékot? Méregbe gurultál, amikor a többiek nem jöttek rá, mit ábrázol a rajzod, akár egy gyerek. Mindenki kellemetlenül érezte magát. Mindenki téged bámult. Legszívesebben meghaltam volna, miközben néztelek. Legszívesebben letagadtam volna, hogy a lányom vagy.

Úgy éreztem magam, mintha túl gyorsan ültem volna fel az emeletes ágyon, és bevertem volna a fejem a plafonba. Most? Tényleg? Pont most, az *anya-lánya hétvége* után?

– Sajnálom. Nem tűnt fel.

– Persze, hogy nem tűnt fel. Mert nem gondolkozol, nem igaz? Mindig meggondolatlanul cselekszel, hiába mondom, hogy használd az agyad. Nem csoda, hogy minden gyerek utál az iskolában.

– Ne haragudj a képes játék miatt. És a kés miatt. Én csak... meg akartam mutatni neki, hogy kell csinálni. Nem hiszem, hogy rosszulesett az anyukájának. Nem látszott mérgesnek, de...

– Ó! – Anyám szája vékony vonallá keskenyedett, és összeszűkül a szeme. – Azt hiszed, jobban tudod? Már feleselsz is?

– Csak próbálok bocsánatot kérni! Kérlek! Tényleg sajnálom. Csak azt hittem, hogy... talán ez után a hétvége után... azt hittem, rendbe jönnek a dolgok.

– Hogy jönnének rendbe a dolgok, amikor folyton *rossz színben tűn-tetsz fel?* – rikácsolta.

Tudtam, hogy abban a pillanatban a többi cserkészlánnyal nem ki-abálnak. Eszembe jutott, milyen magától értetődően bújtak a lányok az anyjukhoz, miközben énekelünk, és *elvárták*, hogy átöleljék őket.

Elvárták a biztonságot. Ugyanakkor anyámnak igaza volt. A többi gyerek nem kedvelt engem. Azt mondták, furcsa és túl *sok* vagyok. Lehet, hogy tényleg túl komolyan vettem a képes játékot? Tényleg engem bámultak? Hogyhogy nem vettem észre? Honnan tudhattam volna, hogy mindent elcseszttem? Mindent rosszul csináltam volna? Könnybe lábadt a szemem.

– Ne bőgj! – teremtett le anyám. – Rémesen ronda vagy, amikor bőgsz. Pont úgy nézel ki, mint apád, azzal a nagy, lapos orroddal. Azt mondtam, ne bőgj!

És ekkor felpofozott. Arcomra tapasztottam a kezem, ő pedig lefeszegette az ujjaimat, majd újra és újra felpofozott. Ezután leült és sírva fakadt.

– Tönkretetted az életemet. Bár meg se születnél volna! Folyton rossz színben tüntetsz fel. Folyton szégyent hozol rám.

– Sajnálom, anyu. Sajnálom.

Gyanítom, anyám vágyai nem teljesültek be. Aprólékosan, vonakodva végezte a házimunkát, nem szeretett főzni, és inkább azzal töltötte a délutánjait, hogy a tankerület pénztárnokaként önkénteskedett. Néha megkérdezte apámat, nem vállalhat-e munkát egy bankban. Apám mindig leintette.

– A középiskolát is alig tudtad befejezni! Mégis ki venne fel?

Ez a feltételezés azonban már csak felnőttkoromban született, az unatkozó háziasszonyokról szóló tévéműsorok alapján fogalmaztam meg, majd a szüleim házasságára vetítettem. Gyerekkoromban pontosan tudtam, miért szomorkodik folyton az anyám. Egyértelművé tette, mi a nyomorúsága oka: én.

Amit megőriztem a gyerekkoromból, az a pálcázás. Anyám sokszor megpálcázott. Megpálcázott, amikor hozzá beszéltem, de nem néztem a szemébe, és szintén megpálcázott, amikor méltatlankodva néztem a szemébe. Megvert, amikor feltettem a lábam a székre, akár egy „riksakuli”, és amikor olyan kifejezéseket használtam, mint a „ne parázz”. Egy alkalommal fél órán át ütlegelt a teniszütőjével, amiért a postát behozva levettem a műanyag fóliát a *People* magazinjáról. Volt, hogy csak kicsit vert meg, a kezével, evőpálcikákkal, a játékaimmel. Máskor műanyag vonalzót vagy bambuszbótot használt, és addig csapkodott, amíg el nem törtek, aztán pedig engem hibáztatott érte.

– Te vagy az oka, mert annyira hülye vagy! – üvöltötte. Aztán a menyegyzetre szegezte a tekintetét, és istennek kiabált. – Mit tettem, hogy egy ilyen hálátlan, haszontalan gyermeket adtál nekem? Tönkretette az életemet. Vedd vissza! Rá sem tudok nézni arra a csúf arcára.

Évente párszor anyám annyira rám unt, hogy arra jutott, istennek örökre vissza kellene vennie engem. Megragadta a lófarkam a lépcső tetején, és a hajamnál fogva vonszolt le. Hentesbárdot tartott a csuklóm fölé, vagy hátrafeszítette a fejem, és a nyakamhoz szorította az élet. A hideg vas a puha bőrömbe mélyedt. Kétségbeesetten tiltakoztam, de ő egyre kiabált, és azt hajtogatta, nem gondolhatom komolyan, és fogjam be, mielőtt elvágja az ütőeremet. Ilyenkor elhallgattam, mire a szememre vetette, hogy soha nem tanúsítok bűnbánatot. Ezért ismét szabadkozni kezdtem, ő meg közölte, semmit nem jelentenek a bocsánatkéréseim, és ráadásul olyan ronda vagyok sírás közben, hogy kétségtelenül meg kellene halnom. Ezután csendben maradtam, amíg rám nem üvöltött, hogy szólaljak már meg. Órákra ebben az értelmetlen ördögi körben rekedtünk.

Anyám hangja nem volt mindig ilyen csörgedező. A szakadatlan ordibálás miatt lett olyan magas és vékony. Az orvos figyelmeztette, hogy sérültek a hangszálai, és ha nem vigyáz, teljesen elmehet a hangja. Ez sem hatotta meg.

Az emberek sokszor megkérdezik, milyen volt ilyen bántalmazó környezetben felnőni. A terapeutáim, idegenek, a pasijaim. A szerkesztők. *Részletesen beszámolsz arról, mi történt veled – írd a margóra –, de hogy érezted magad közben?*

Ezt a kérdést mindig abszurdnak tartottam. Honnan tudhatnám, mit éreztem? Sok évvel ezelőtt történt. Nagyon fiatal voltam. De ha találgatnom kellene, valószínűleg azt mondanám, *kurva szarul*.

Valószínűleg utáltam anyámat, amiért soha nem tudtam a kedvére tenni. Ugyanakkor szerettem is, ezért azt hiszem, büntudatot is éreztem és féltem. Emlékszem, keservesen sírtam, miközben vert, de nem a fájdalom miatt – ahhoz hozzászóltam. A szavai miatt. A számat harapdáltam, a tenyerembe mélyesztettem a körmöm, de sosem sikerült visszatartanom a könnyeimet, amikor hülyének vagy rondának nevezett, vagy amikor azt mondta, nem is akart engem. Szípoztam, amit ő undorítónak talált, ezért megint nekem esett.