

Életünk története a részünkké
vállik, mindig velünk marad.
Én így lettem azzá, aki vagyok.

Ez a történet

tulajdona

hvg  **könyvek**

Valamivé válni
– számomra ez nem
a valahová
elérkezéstről vagy
egy meghatározott cél
eléréséről szól.
Inkább mozgásnak
hiszem, a fejlődés
eszközének.
Lehetőség arra,
hogy folyamatosan
a jobbik énünkhöz
érjünk el.

MICHELLE ÜZENETE

Miután kiadták a memoáromat, sokak részéről tapasztaltam ugyanazt a reakciót – idegenek, barátok és családtagok egyaránt azt mondták: nem hiszem el, hogy ennyi mindenre emlékeztél! Erre a megjegyzésre általában némi kuncogással feleltem, mert amikor visszagondolok arra, ahogy töröm a fejem, hogy mit írjak, leginkább azt az érzést tudom felidézni, hogy próbálom megragadni a folyton elillanó emlékképeket: *Mi is volt a neve? Ezt a döntést még azelőtt hoztam, hogy beszéltem Barackkal, vagy utána? Melyik államban is volt az a kampányesemény?*

Csak nagyon rövid ideig vezettem naplót – néhány éven át, a húszas éveim végén, amikor a kapcsolatunk Barackkal kezdett komolyra fordulni, és azt fontolgattam, a szakmámban másik területen próbálom ki magam. Sűrű időszak volt, tele változással, és azt vettem észre, hogy ha egy kis időt szánok a gondolataim lejegyzésére, akkor könnyebben veszem az átmeneti időszak akadályait. Aztán félretettem a könyvecskét, és legközelebb akkor vettem elő, amikor elkezdtem írni a memoáromat.

Abban a pillanatban visszautaztam az időben a korábbi énemhez, és újra átéltem az akkori örömöket, szívfájdalmakat, kétségbeeséseket.

Az élmény hatására felvetődött bennem a kérdés: miért nem folytattam a naplózást?

A válasz – mint oly sokunk számára, ebben biztos vagyok – hogy egyszerűen nem értem rá. Új munkahelyen kezdtem dolgozni. Férjhez mentem. Megszülettek a gyerekeim. Aztán egyszer csak estélyiben lépdeltam a Fehér Házban – nem is értem, hogy történt...

Most, hogy visszanézek, azt kívánom, bárcsak mégis több időt szenteltem volna a gondolataim és érzéseim leírására. Azért nem vettem elő gyakrabban a naplóm, mert lebeszéltem magam róla – a naplózás ijesztőnek tűnhet, hiszen következménye van. Amint papírra vetjük a gondolatainkat, súlyosabbak, jelentőségteljesebbek lesznek.

Most már persze tudom, hogy ez ennél jóval egyszerűbb: nem kell mindenre emlékeznünk. De mindennek, amire emlékszünk, értéke van. Nem kell verset írni vagy várni az isteni szikrát. Nem kell mindennap vezetni azt a naplót, és főleg nem kell úgy érezni, hogy muszáj valami fontosat mondanod. Lejegyezhetsz bármilyen hétköznapi jelenséget, például ahogy a jégkaparó serceg a szélvédőn egy fagyos chicagói reggelen. A takarítószer illatát, amely belengi a lakást a tavaszi nagytakarítás után. Amikor az édesanyád kocsiával hazavisz a reptérről. Akár a másnapi tennivalóid listája is megteszi. Az én egyik kedvenc bejegyzésem egy máskülönben eseménytelen estéről szól, amelyet a környékbeli vendéglőben töltöttünk, ahol egy idős úr épp a tökéletes lejátszási listát indította el a zenegépen.

Ne feledd: minden számít – a hangok és a szagok, a nevetések és a fájdalom –, mert végül is ez mind a történetünk része. Remélem, örömmel használod ezt a naplót, és feljegyzed bele az élményeidet, gondolataidat és érzéseidet, bármennyire tökéletlenek is – minden ítékezés nélkül. Ne szépíts a tapasztalatokon, ne írd mást, mint amit valójában érzel, sőt ne próbáld meggyőzni magad, hogy tökéletesnek kell lennie! Az élet szépsége ugyanis, hogy amit ma tapasztalsz, lehet, hogy pár hónappal, évvel vagy évtizeddel később egészen másmilyennek fog hatni. Amikor újra fellapozod a naplót, éned olyan oldalát fogod felfedezni, amelyet ma nem is látsz, és ez különösen igaz azokra, akik most még az útjuk elején tartanak, amikor az örömök és a fájdalmak időnként túl frissek, túl nyersek. Az írás a feldolgozás, a megértés, a fejlődés, és igen, az emlékezés egyik módja.

Talán ez a valamivé válás legfontosabb lépése: az általad írt történetek gyűjteményét annak látni és annak elfogadni, ami – a saját történetednek.

Sok szeretettel:

Michelle Obama

Ha nem látod, hogy
a történeted számít,
akkor jó eséllyel mások
sem fogják látni.

Habár nem mindig
könnyű, fontos, hogy
megtaláld magadban
az erőt ahhoz,
hogy beszélj a magad
igazáról. Mert a világnak
hallania kell róla.

DÁTUM / /

Mi volt a történe-
tedben a váratlan
fordulat?

ÍGY LETTEM

Magabiztosnak
neveltek, aki nem
ismer akadályokat,
aki hiszi, hogy
bármit elérhet,
amit akar. És én
egyszerre akartam
mindent...

DÁTUM / /

Mit akarsz? Sorolj fel tíz dolgot, amit szeretnél elérni vagy a magadénak tudni! Mindegyikhez írd meg egy egyszerű lépést, amely afelé vezet, hogy a kívánságod valóra váljon!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

DÁTUM / /

Milyen ma az otthonod? Miben különbözik a barátaidétól, barátnőidétől? Mit szeretsz benne a legjobban?

ÍGY LETTEM

Nem volt semmim,
vagy mindenem
megvolt. Attól függ,
hogyan akarjuk
megfogalmazni.

Az, hogy honnan jövünk, nagyban befolyásolja,
milyen emberek leszünk. Mesélj a környékről,
ahol felnőttél! Mitől volt különleges? Mi okozott
nehézségeket? Hogyan formálta a mai énedet?

DÁTUM / /

Sorold fel öt kedvenc ételedet, amelyet a családban szoktak készíteni!

1.

2.

3.

4.

5.

DÁTUM / /

Melyik tevékenység az, amit régen rendszeresen végeztél, de ma már nincs rá időd? Hogyan térhetnél vissza hozzá?

ÍGY LETTEM

DÁTUM / /

Honnan származnak
a felmenőid, és milyen
nehézségekkel küzdöt-
tek meg?

ÍGY LETTEM

