

**MARSHA SINETAR**

**CSINÁLD, AMIT SZERETSZ — ÉS A PÉNZ KÖVETNI FOG!**

## Tartalomjegyzék

### Köszönetnyilvánítás és a szerző megjegyzései

#### Bevezetés

1. A Valódi Hivatás pszichológiája
2. A hitrendszer, amit "én"-nek nevezünk
3. Másoktól különböző énünk kifejezése
4. Bánj úgy magaddal, mint aki számít
5. Megbirkózás a Nagy E-vel: az ellenállással
6. Megbirkózás a Nagy K-val: a "kell" belső parancsaival
7. Megjön a pénz
8. A találékonyság három törvénye
9. A munka: játék vagy függőség?
10. Integráció a hivatáson keresztül: a munka mint szeretet, a munka mint odaadás

#### Irodalomjegyzék

### Köszönetnyilvánítás és a szerző megjegyzései

Sokan közreműködtek e könyv megszületésében. Például az én mindig vidám szövegszerkesztőim és szövegellenőrzőim, Joanne Gemkovv és Pam Bacci, akik kiváló munkájukért megérdemlik, hogy írásban mondjak nekik köszönetet. A napi munkájukat követően, sokszor esténként dolgoztak nekem, és számtalan hétvégét és ünnepet szenteltek ennek a projektnek! Lelkesedésük lekötelez. Ugyancsak szeretnék köszönetet mondani két szerkesztőmnek: Dianne Molvignak, aki elkészülte után türelmesen csiszolt át minden egyes fejezetet, és szerkesztőmnek a Paulist Pressnél, Georgia Mandakasnak, akinek a segítségére bizton számíthattam ezekben a hónapokban, és aki aprólékos és gondos munkájával előkészítette a szöveget nyomtatásra. Mindkét szerkesztőm sokat segített, hiszen a kézirat előkészítésének gondja alól felszabadulva, az elképzelések kidolgozásának szentelhettem az időmet. Köszönetet szeretnék mondani támogató barátaimnak a Paulist Pressnél — különösen Lynch atyának, Don Brophy-nak és Hugh Lally-nek — akik a kezdetektől bátorítottak, és akik a Paulist Press igen professzionális családjának tagjaként kezeltek.

Mély hálával tartozom mindazoknak, akik igent mondtak a könyvhöz készített interjúkra, és gondolataikat levélben vagy a nekem küldött hangfelvételeken a megbeszéléseinket követően is megosztották velem. Mindannyian segítségemre voltak elméletem kidolgozásában, hogy azok, akik imádják a munkájukat jelentősen hozzájárulnak mások életéhez, miközben ők is egyre inkább önmagukká válhatnak.

Végezetül, a legnagyobb tisztelettel vagyok mindenki iránt, akik e könyv megszületésében bármilyen módon közreműködtek.

## Bevezetés

Körülbelül tíz éve nagy vágyat kezdtem érezni arra, hogy megváltoztassam az életemet. Ugyanakkor a gondolat, hogy mindazt, amim van — jólfizető, biztos állás; gyönyörű otthon; a közelben lakó barátok és család —, el kell engednem, igazán rémisztőnek tűnt. Én, aki mindig is erősen ragaszkodtam a biztonság minden külső megnyilvánulásához, aki életem minden részét igyekeztem minél jobban bebiztosítani, közben semmibe vettem azt a mély elégedetlenséget, amit belül éreztem.

A belső ösztökélés már évekkorábban elkezdődött, de nem vettem tudomást róla. Hagytam, hogy figyelmemet eltérítse az elismerésre méltó karrier és az ezzel elkerülhetetlenül együtt járó szakmai előrelépések. Hagytam, hogy ennek anyagi ellentételezése és a siker tárgyi szimbólumai még inkább eltérítsék figyelmemet. Az ismeretlen világ túlságosan riasztónak tűnt számomra. Mindez annak ellenére is így volt, hogy látszatra kreatív, spontán és lelkes embernek tűntem.

Valójában azonban nem igazán bíztam önmagamban. Félttem járhatlan vizeken átkelni, hogy életemben eljuthassak a vágyaim szerinti helyre, mert az igazat megvallva attól tartottam, hogy nem rendelkezem kellő erővel és tudással a hűn vágyott élet megvalósításához. Még elképzelni sem tudtam, hogyan is kezdhetnék neki. Bár hittem a mondásban: "Amit az emberi elme képes kigondolni és hisz benne, azt képes megvalósítani", egyszerűen nem tudtam elképzelni a helyzetet, hogy azt csinálom, amit igazán szeretek. Elmém kétségbeesetten ragaszkodott a már ismerthez.

Aztán egy tiszta, napsütötte kaliforniai reggelen, amikor épp a gyönyörű Wilshire Boulevardon hajtottam végig Los Angelesben, egy meglepő gondolat ötlött fel bennem. Olyan tisztán hallottam, mintha beszélt volna hozzám valaki: "Csináld, amit szeretsz, és a pénz követni fog!" Abban a pillanatban tudtam, hogy meg kell tennem, és meg is fogom tenni a nagy ugrást, amit a hit ugrásának neveznek. Tudtam, hogy lépnem kell, el kell vágnom magam mindentől, ami megköt, és tudtam azt is, hogy ezt meg fogom tenni. Tudtam, hogy azt fogom csinálni, ami a legnagyobb örömet okozza számomra: írni fogok, nem az oktatásban, hanem az üzleti világban fogok dolgozni, és nem városban, hanem vidéken fogok élni.

Ez a döntés megváltoztatta az életemet. Attól a naptól kezdve fokozatosan fejlesztettem oktatói és szervezet-pszichológusi tevékenységemet. Munkám a mélység és a komplexitás olyan szintjét érte el, amelynek elérésére mindig is vágytam — olyan dimenzióba kerültem, amelyre intellektusom régóta szomjazott, de amelyről önmagammal kapcsolatos kétségeim miatt azt hittem, sohasem lehet az enyém.

Paradox módon az életem is leegyszerűsödött. Egy csendes vidéki közösségben élek, olyan helyen, ahol mindig is élni szerettem volna. Olyan projekteken és emberekkel dolgozom, amelyek és akik élénken érdekelnek. Minden anyagi szükségletem kielégedik. Elkezdtem azt csinálni, amit szeretek, és a pénz valóban követett. De ebben nem vagyok egyedül. Számtalan olyan emberrel kerültem kapcsolatba, aki felismerte a "csináld, amit szeretsz" alapelv érvényességét. Az évek során emberek százaival találkoztam, akiknek példája és tapasztalata újabb bizonyítékként (és pótlólagos inspirációs forrásként) szolgálhat arra, hogy valóban lehetséges olyan munkát végezni, amely nemcsak belső megelégedést okoz, hanem még a számlákat is ki tudjuk fizetni mellette!

E könyvemmel elismerésemet fejezem ki mindazok iránt, akik olyan munkát végeznek, amit igazán szeretnek. Ez a könyv ugyanakkor egy kézikönyv is, amely remélhetőleg megmutatja az olvasóknak, "hogyan" kövessék szívüket, hogy rátaláljanak az álmaik szerinti munkára. És ennél sokkal több is: lényegében véve a munka spirituális oldalának kifejtése — olyan könyv, amely azt sugallja, hogy Valódi Hivatásunkon keresztül, páratlan egyediségünkben, emberként, hiteles módon kiteljesedhetünk. Ez a könyv azt mondja, hogy a munka, a szeretet, a "játék" és — végső soron — az odaadás, a teljessé vált és önmegvalósító emberek esetében egy nagy kohéziós erejű tevékenységben egyesülnek.

A könyv e végső, nagyobb dimenziója a munka pszichológiai megközelítését a szakmai elméletek szokásos értelmezésén túlra, a munkával kapcsolatos fejlődéstani fejtegetések felé viszi. A munka — mint minden más cselekedetünk — szolgálhat önmagunk és mások iránti szeretetünk kifejezésére. Azon ritka emberek számára, akik vallásos vagy spirituális beállítottságúak, a munka az odaadás eszköze, egy út arra, hogy tehetségüket és képességeiket mások szolgálatába állítsák, és egyben módot is jelent önmaguk valódi kifejezésére. Feltételezésem szerint e mélyebb üzenete miatt a Csináld, amit szeretsz — és a pénz követni fog! a spirituális pszichológia körébe sorolható, de hiszem, hogy az itt leírt elvekkkel bárki élhet saját növekedése és fejlődése érdekében.

Talán rendjén való itt pár dolgot elmondanom saját életemről. Néhány 10 évvel ezelőtt, ahogy a bevezetőm elején már elkezdtem mondani, iskolai tanár voltam. Öt vagy hat éven át tanítottam mindenféle korú diákokat — általános iskolai, középiskolai, sőt még felsőoktatási szinten is. Majd újabb öt éven át iskolaigazgatóként tevékenykedtem. Az iskola, ahol tanítottam, a fejlesztő oktatási programok állami bemutató iskolája lett. Újabb két éven át tantervi tanácsadó voltam, és összekötőként működtem az iskolai körzetek és az állami oktatási hivatal között. Oktatói háttერemről azért teszek említést, hogy az olvasók bepillantást nyerjenek szakmai képzettségem tradicionális és szakma-etikai értelemben vett megalapozottságára.

E korai szakmai években Kalifornia állam egyik iskolai körzetében dolgoztam, miközben — hat éven át — a Los Angeles-i Loyola Egyetem Ipari Kapcsolatok Központja egyik munkatársaként tanítottam, és vezetésfejlesztési programokat dolgoztam ki. Mielőtt a Loyola Egyetemmel kapcsolatba kerültem, soha nem vettem

részt semmilyen üzleti képzésben. Azonban az üzleti képzettség nyilvánvaló hiánya ellenére is szokatlanul sikeresen működtem a magánszektorban.

Ma saját kis tanácsadó céget irányítok, amely stabilan és egészségesen működik a szervezet-pszichológia, a mediáció és a vállalati változásmenedzsment terén. Az általam megoldott problémák a vállalatirányítás területét érintik. Abban a megtiszteltetésben van részem, hogy a legnagyobb amerikai cégek felsővezetőivel dolgozhatok, nekik adhatok tanácsot. Ezek a férfiak és nők az ország legkiválóbb gondolkodású, legetikusabb és legkreatívabb emberei.

Annak ellenére, hogy saját céget elindítását megelőzően nem szereztem ipari gyakorlatot és nem rendelkeztem üzleti kapcsolatokkal, azaz nem volt semmi "jogom" azt hinni, hogy bármit is tudnék tanácsolni a Harvardon, a Stanfordon vagy a Yale-en végzettek számára — hogy csak párat nevezek meg az elismert egyetemek közül, amelyeken ügyfeleim végeztek —, számomra olyan természetes volt a tanácsadói szerepkörbe belenőni, mint levegőt venni.

Talán azért mertem azt hinni, hogy van mit ajánlanom az ipari vezetők számára, mert rendkívül alkalmasnak éreztem magam erre a munkára. Alkalmasságom nem az elvégzett iskolákon, nem a megszerzett fokozatokon vagy a megfelelő politikai, illetve üzleti kapcsolatokon nyugszik, hanem természetes, intuitív érzékemen. Hiszem, hogy ez az adottságom készítetett az ismert környezet elhagyására, és hasonló adottságokat minden ember felismerhet önmagában. A magas szintű képzés és a tapasztalat természetesen fontos, de nem szabad azt gondolnunk, hogy a szekér húzza a lovat. A könyvemben megosztott útmutatások alapjául egyrészt saját tapasztalataim szolgálnak — ahogy a főáramlat szerinti, átlagos szakmai pályafutásomat egy fejlettebb, kifinomultabb és komplexebb irány felé tereltem —, másrészt ügyfeleim és interjúalanyaim százainak tapasztalatai, akik szintén sikeresen vizsgálták felül szakmai karrierjüket. A könyv a mi történeteinket tartalmazza — olyan történeteket, amelyeket az elmúlt évtizedben egyre nagyobb lendülettel gyűjtöttem össze. Ez stabil pszichológiai háttéranyagul is szolgál ahhoz, hogy mit szükséges Valódi Hivatásunk megtalálása érdekében tudnunk és tennünk. Ezen túlmenően hosszan taglaljuk az ilyen jellegű munka előnyeit is.

A könyv olvasói képesek lesznek saját helyzetüket értelmezni, és a valódi elhivatottság elveit saját életükre alkalmazni. Az illusztrációként szolgáló történetekben önmagukra ismerhetnek. Magukra ismerhetnek azokban az emberekben, akiket szintén aggodalommal töltött el, hogyan fogják kifizetni a számláikat, hogyan fognak megfelelni szüleik, házastársuk vagy feljebbvalóik elvárásainak, vagy azokban, akik túl öregnek, túl tapasztalatlannak vagy túl értelmetlennek érezték magukat arra, hogy olyan munkát végezzenek, ami örömmel tölti el őket.

A felhozott példák nem olyan valakikről szólnak, akik a sors valamilyen mágikus fordulata következtében becsukhatták szemüket a valódi világ szükségletei és követelményei előtt. Nem olyan mázlistákról, akik egy szép napon arra ébredtek, hogy a munka csupa élvezet, és felveti őket a pénz. Nem azt mondom, hogy az ilyen kifejtés valószínű, sőt azt sem, hogy ez lenne a legkívánatosabb. Azt sem akarom

semmilyen módon sugallni, hogy azt csinálni, amit szeretünk, egyenlőazzal, hogy csináljuk, amihez épp kedvünk van.

Vannak olyanok, akik vállalkoztak rá, hogy kitalálják, és meg is valósítsák, amit csinálni szeretnének — és még mindig várnak a pénzre. Ez a helyzet egyik legrégebbi barátnőmmel is, aki évekkal ezelőtt elhatározta, hogy színésznő lesz. A mai napig keményen dolgozik: tanul, epizódszerepekben és off-Broadway darabokban lép fel, hogy valóra váltsa az álmát. Ezért kitartok amellett, hogy kemény, türelmes és fegyelmezett erőfeszítéseket kell tenni ahhoz, hogy Valódi Hivatásunkat élhessük.

Ismerőseim közül sokan még mindig iskolába járnak, mert bizonyos esetekben szükség lehet rá, hogy fárasztó és sokszor unalmas felső szintű tanulmányokba vagy továbbképzésbe fektessék be az idejüket. Mások két munkát is visznek egyszerre, mint például az a nőismerősöm, aki festő szeretne lenni, de még nem elég jó ahhoz, hogy eladhassa alkotásait. Először is sokat kell festenie, gyakorolnia, meg kell tapasztalnia, mi hogyan megy neki. Ez az időszak évekre telhet. Következésképp van egy teljes munkaidős állása, ami mellett szinte minden estjét és hétvégéjét festéssel tölti. Azért írok erről már az elején, nehogy valaki is azt higgye, hogy az anyagi elismerés rögtön követi a hittel teli ugrást, amit Valódi Hivatásunk felé teszünk. Annak, hogy e könyv címében az áll: "a pénz követni fog", ugyanis pontosan az az oka, hogy először el kell végeznünk a munkát, először bele kell önmagunkat adnunk, hittel el kell ültetnünk a kis magokat, rendületlenül és kitartóan gondoznunk kell őket, mielőtt erőfeszítéseink gyümölcsét leszedhetnénk — mint ahogy a természetben is csak a magok elvetése, locsolása, állandó gondozása után tudjuk a bőséges termést learatni.

Bár azok, akiket ezeken az oldalakon megemlítek, jelenleg nem azt a munkát végzik, amelyet korábban választottak, emberként mégis sikeresen fejlődnek — és épp ebben áll a Valódi Hivatás szépsége. Ahogy kifejezik tiszteletüket az iránt a tevékenység iránt, amelyet a legtöbbször tartanak — azzal, hogy csinálják —, egyre hitelesebb, megbízhatóbb, fegyelmezettebb emberekké válnak. Egyre inkább bízni tudnak önmagukban, megtanulnak saját belső hangjukra, mint szilárd, igaz, megerősítő vezetőjükre hallgatni, amely mindig megmondja nekik, mit és hogyan kell tenniük a következő lépésben. Az ilyen emberek példája megmutathatja a hasonló gondolkodásúak számára, hogyan tervezhetik meg saját lépéseiket, amely elvezetheti őket ahhoz a munkához, amelyet Valódi Hivatásukként művelhetnek.

A könyv lapjain megosztott történetek valóságosak; némely esetben "csak" arra akarnak megtanítani, hogyan legyünk türelmesek és kitartóak. Más esetekben, mivel különös sikerről vagy lelkesedéstről szólnak, a példák inspirációul szolgálnak. Az elkövetkező oldalakon történetek és egy folyamatos pszichológiai beszámoló olvasható arról, hogy mi kell az önbizalom és a belső önbecsülés kialakításához, hogyan hallgathatunk belső énjünkre, hogyan hallhatjuk meg belső hangunkat a társadalmi elvárások és az agresszív média által keltett nagy lármában. Erre a befelé figyelésre van szükség, ha a szívünk útját akarjuk követni, hogy elvezessen a legnagyobb örömet és beteljesülést hozó munka felé.

Az olvasó áttekintést kap róla, mi is a Valódi Hivatás, és hogyan vezet el az embert az egészséghez és a személyes fejlődéshez. Megvizsgálhatja az általam "Nagy E"-nek (ellenállásnak) nevezett tényezőt, hogy felismerhesse, miként blokkolja az energiákat és a lelkesedést, miként foszt meg a megelégedéstől és a jutalomtól. Foglalkozhat a pénz kérdésével, és látni fogja, hogyan kapcsolódik ez a magas önértékeléshez — az érzéshez, amire oly nagy szükségünk van, ha azt akarjuk, hogy az életünk olyan legyen, amilyennek szeretnénk, és ha méltányos fizetséget vagy díjazást is szeretnénk kapni, erőfeszítéseinkért cserébe. Az olvasó eljut annak megértéséig, hogyan vezet el a nagyobb anyagi sikerhez és végső soron önmagunk nagyobb tiszteletéhez az erős önbizalom és önbecsülés. Felismeri, hogy magas önbecsülés csakis az élet kihívásaival való szembesülésből és azok megfelelő kezeléséből ered — nem pedig a könnyelmű hozzáállásból vagy a meghátrálásból. Végül az olvasó megtanulja, hogyan használhatja ki maximálisan saját forrásait mindaddig, amíg a pénz el nem indul feléje. Megtanul felkészülni az ismeretlenre, a váratlanra, örülni annak, amit tennie kell — bármi legyen is az —, amíg céljait el nem éri. Remélhetőleg rájön majd arra, hogy ha azt a munkát végzi, amit a szíve diktál, gazdag belsőjutalomban lesz része, amibe a pénz is beletartozik, de ami ugyanakkor sokkal több is a pénznél.

Végül, de nem utolsósorban, a Csináld, amit szeretsz — és a pénz követni fog! felfedi a jól őrzött titkot: több százezer olyan ember él, akinek sikerült legyőznie a belső — és a külső — akadályokat is, hogy azt a munkát végezhesse, amelyet szeret. Ha az ember tiszteli önmagát, belső biztonságban él és tehetsége iránt elkötelezett, akkor képes annyi pénzt keresni, amennyire szüksége van, vagy amennyit akar. Ez az igazi siker, és ez a könyv nemcsak azt írja le, hogy mi kell ennek eléréséhez, hanem azt is, hogy mit jelent a pénzen mint célon túljutni a hiteles önkifejezés, önbizalom és önmegvalósítás felé.

A feladat könnyebb, mint azt az ember gondolná. Csak az kell hozzá, hogy beleadja mindenét, amije van: tehetségét, energiáját, figyelmét, elhivatottságát és szeretetét. Gazdag jutalma lesz, ami láthatóvá válik abban a pillanatban, amikor tudatosan mer saját értékei, hajlamai és jövőképe mellett dönteni.

## 1. fejezet

### A Valódi Hivatás pszichológiája

A munkámtól a pénznél valamivel többet várok. Mély megelégedettséget, és egy kis vidámságot is.

egy amerikai nagyvállalat vezetője

Én legfőképpen azt a munkát utáltam, amire nem voltam alkalmas. Egyszer például porszívókkal házaltam. Igazából semmi baj sincs ezzel a munkával, leszámítva az én esetemben azt, hogy olyan szégyenlős voltam, hogy az szinte már fájt, és mivel

alapvetően befelé forduló vagyok, számomra egy idegen környéken ismeretlen emberek ajtaján bekopogtatni teljesen természetellenes dolognak tűnt. De amíg főiskolára jártam, én tartottam el magamat, és mivel sürgősen meg kellett keresnem a tandíjaimra a pénzt, elhallgattattam a félelmeimet, és bemagyaráztam magamnak, hogy meg tudom csinálni. A pénz jónak ígérkezett, és ettől valahogy a dolog is jónak tűnt. Az egyetlen bökkenő az volt, hogy a szívem nem volt benne. Nem is tartott, csupán egyetlen napig.

Erre az "élményre" és más hasonlóan siralmas élményekre visszatekintve rájöttem, hogy bizonyos foglalkozásokra egyszerűen nem vagyok alkalmas. Egy meghatározott természettel és az adottságok meghatározott elegyével rendelkezem, ami miatt jellegében ennek megfelelő munkára van szükségem. Ma már tudom, hogy a munkámnak ugyanúgy illenie kell a személyiségemhez, mint ahogy a cipőmnek illenie kell a lábamra. Ellenkező esetben óhatatlanul rosszul fogom érezni magam. Szervezet-pszichológusként és oktatóként arra a meggyőződésre jutottam, hogy ez mindenkire igaz. A megfelelő munka éppolyan fontos személyiségünk egészsége és fejlődése szempontjából, mint amilyen fontosak a megfelelő tápanyagok szervezetünk számára.

Szinte minden munkának megvannak a maga előnyei. "Este nem kell hazavinnem magammal", "Csak öt percre van a lakásomtól", "A számlákat ki tudom belőle fizetni" — hogy csak néhányat említsek azokból az előnyökből, amelyeket az emberek fel szoktak hozni egyébként csöppet sem érdekes, nagyon is fárasztó és elismerést sem hozó munkájuk mellett. Az is igaz azonban, hogy az ember a számára nem igazán megfelelő helyzetekben új képességeket tud kifejleszteni. A szegénylős megtanulhatjajól érezni magát porszívó, autó vagy Tuppervvare ügynökként, míg az extrovertált egyéniség megtanulhat egyedül, másoktól elszigetelten dolgozni. Egy jó műszaki emberből jó vezető válhat. Jól látható: az ember nő azáltal, hogy "tartja az irányt", szembenéz a nehézségekkel, fegyelmezetten teszi a dolgát, és megszilárdul eltökéltségében és kitartásában.

Ugyanakkor, bár meglehetősen alkalmazkodók, rugalmasak és sokoldalúak vagyunk, nem arra születtünk, hogy végigküszködjük az életünket. Olyan munkára születtünk, ami illik hozzánk, amiben természetes adottságainkat és képességeinket önmagunk kifejezésére és a másoknak való adásra használhatjuk. Ez a munka, ha rálelünk, és ezt csináljuk — még ha kezdetben hobbiként is —, valódi boldogságunk és önkifejezésünk kulcsa lesz.

Legtöbben olyan eszközként gondolunk az állásunkra vagy a karrierünkre, amellyel teljesíthetjük a családdal és a hitelezőinkkel szembeni kötelezettségeinket, nagyobb anyagi biztonságra tehetünk szert, megalapozhatjuk társadalmi státuszunkat, és elismerésben részesülhetünk. De nagyon nagy árat fizetünk az ilyesfajta gondolkodásért. Az Egyesült Államok dolgozó népességének nagy százaléka nem szereti a munkát, amit végez! Ez egy mélyen tragikus statisztikai adat, tekintettel arra, hogy a munka életünk nagyon nagy hányadát emészti fel. Néhány rövid évtized alatt a munkában eltöltött idő teszi majd ki egész életünket.



Ez a struccpolitika egyáltalán nem nevezhető sikerreceptnek. Ha tanulmányozzuk a sikeres embereket, mint ahogy én tettem az elmúlt években, egyértelműen látható, hogy sikereik közvetlenül összefüggnek a munkából mentett örömmel. Többnyire azért élvezik, mert jók benne. Egyik jó észszel megáldott ügyfelem egyszer azt mondta: "Akkor hozom a legjobb formámat, amikor az eszemet használhatom. Ideális napom az, amikor a főnököm egy csomó bonyolult probléma megoldását kéri tőlem." Egy másik ügyfelem megjegyezte: "Szeretem az embereket, és amikor velük kell foglalkoznom, egyszerűen elrepül az idő. Amióta a kereskedelemben dolgozom, mindenkit, akivel csak találkozom, érdekesnek találok, és örömmel beszélgetek mindenkivel. Nekem kéne fizetnem a cégnek azért, hogy ezt a munkát végezhetem." A Valódi Hivatás olyan munkát takar, ami illeszkedik a dolgok természetes rendjéhez. Arról szól, hogy a legjobb formánkat hozzuk valamiben, amiben a legjobbak vagyunk. A vele járó jutalom elkerülhetetlen és sokszorozott. Nem bukhatunk el. Az élővilág is effelé a logika felé mutat. A természet világában a saját adottságainak megfelelően minden fajnak megvan a maga sajátos helye és funkciója. Ez az emberekre is érvényes. Néhányan kimagaslóan alkalmasak fizikai munkára, sportra vagy táncrea; mások különleges intellektuális adottságokkal rendelkeznek, amelyek lehetővé teszik számukra a magas szintű elvont vagy alkotó gondolkodást; megint mások esztétikai érzékkel, valamint a látás és a tapintás olyan koordinációjával rendelkeznek, melynek révén képesek festeni, szobrokat alkotni vagy dolgokat megtervezni. Megannyi példát hozhatnánk arra, hogyan próbál a természet arra az útra terelni bennünket, amely anyagi és érzelmi szempontból is kielégítő, arra az útra, amelyen járnunk kell.

Minden adottság, amivel születünk, ténylegesen egy szükségletként nyilvánul meg. Egy kutatás, amelyet csodagyerekekkel végeztek — olyan gyerekekkel, akik már kisgyerekkoruktól kitűntek matematikai zseniként, zenei virtuózként vagy különleges képességű előadóként —, egyértelműen igazolta, hogy ezekben a gyerekekben ott volt az égető vágy az önkifejezésre és páratlan tehetségük használatára. Hasonlóan vagyunk mi is mindannyian az adottságainkkal: ki akarjuk fejezni őket, mert szükségünk van rá, hogy kifejezhessük őket. A Valódi Hivatás e szükséglet természetes megnyilvánulása. Mégis sokan vannak, akik nem tudják elképzelni, hogy amit élvezettel teszünk, ami iránt tehetségünk van, az bevételi forrás is lehet számunkra, vagy lehet a munkához való kapcsolatunk megváltozásának katalizátora. Pedig valójában nagyon is így van. Azoknak, akik az élet valamely területén vezető szerepet töltenek be — például családanyák, iparművészek, vállalkozók, feltalálók, önkéntes munkások stb. —, akik rendelkeznek a hajtóerővel, a tudással, a sürgető és kényszerítő vízióval ahhoz, hogy elképzeléseiket a körülmények ellenére is keresztülvigyék, hatásukat olyan mértékben kell kiterjeszteniük másokra, amilyen mértékben azoknak szükségük van megoldási javaslatokra, energiájukra és lelkesedésükre.

A Valódi Hivatás fogalma nyilvánvalóan Buddha tanításaiból ered, aki azt a tudatosan vállalt, teljes éberséggel és gondossággal végzett, és a megvilágosodáshoz vezető tevékenységként írta le. Bár nem akarok a szerzetesi ruha és a szegénységi

fogadalmak pártfogója lenni, de erősen tudatában vagyok a Buddha tanításaiban rejlő bölcsességnek. Napjainkban, amikor sokan elidegenedtek tehetségüktől, és munkájuktól is, ez a megközelítés alapos megfontolást érdemel. Önmagunkról és a munkáról nagyobb léptékben, és nem csak a 9-től 5-ig tartó, a mindennapi betevőért végzett robotként kell gondolkodnunk. Ugyanakkor a munkának ez a szélesebb értelemben való megközelítése fokozott követelményeket támaszt, amely követelményeknek nem mindenki akar megfelelni.

A Valódi Hivatás, annak ősi és modern felfogása szerint is, magában foglalja az önkifejezést, az elkötelezettséget, a gondosságot és a tudatos választást. Az ilyen munka megélése és végzése a magas önértékelésen és önbizalmon alapszik, hiszen csak azok mernek aszerint választani, hogy mi jó és igaz számukra, akik szeretik magukat, és akik hitelesnek és erre érdemesnek tartják magukat. Amikor a tudatos választás ereje hatja át munkánkat, hihetetlenül hatékonyak lehetünk. Amikor tudatosan olyan munka mellett döntünk, amit élvezettel végzünk, akkor nemcsak elvégezzük, hanem jól végezzük el, és erőfeszítéseinkért valóságos jutalomban részesülünk. Ekkor többé már nem csak a pénz és a biztonság jelentik a fizetséget. Ennek igazolására vizsgáljuk meg közelebbről e két dolgot.

#### Tudatos választás

A lehető legjobb viszonyulás a munkánkhoz az a helyzet, amikor mi választjuk. A Valódi Hivatás a tudatos választásra épül. Mivel azonban sajnálatos módon hamar megtanulunk aszerint cselekedni, hogy mit mondanak, értékelnek és várnak el mások, sok esetben már messze járunk egy rossz úton, mire rájövünk, hogy a munkát, amit végzünk, igazából nem mi választottuk. Életünk "feje tetejére állítása" rendszerint az érettség kezdetét jelöli, hiszen azt jelenti, hogy korrigáljuk a tudattalanul, alapos megfontoltság és gondolkodás nélkül meghozott döntésünket. A munkánk megválasztására való képesség nem kis dolog. Bátorságra van szükség ahhoz, hogy értékeink szerint cselekedjünk, és készek legyünk elfogadni választásunk következményeit. A választás képessége azt jelenti, nem engedjük meg, hogy a félelem visszatartson vagy kontrolláljon bennünket, még akkor sem, amikor választásunk azt kívánja, hogy szembenézzünk félelmeinkkel vagy az általunk szeretett és csodált személyek elvárásaival. A választás néha arra kényszerít bennünket, hogy kilépjünk a biztos és ismerős helyzetekből. Mivel sok olyan emberrel foglalkozom, aki hasonló választások mezsgyéjén egyensúlyoz, sokra értékelem a munka és az élet kínálta lehetőségek őszinte megvizsgálásához szükséges bátorságot is. Sokan vannak, akik képtelenek az őszinteségre ebben a folyamatban, hiszen egyáltalán nem könnyű dolog tenni is valamit a felfedezett igazság érdekében. Mindazonáltal elmondhatjuk, többen élnek őszinte életet, mint azt képzeljük.

Egy fiatal nő elmesélte, milyen depresszióssá vált a pénzügyi világban végzett munkája miatt, bár régóta erre a pályára készült. "Az utóbbi időben teljesen elvesztettem az érdeklődésemet a munkám iránt. Szinte csak a hétvégéért élek, és vasárnap esténként rettegéssel várom a hétfő reggelt. Lehet, hogy unom, amit csinálok, és több felelősségre vágyom." Ám amikor a főnöke azt javasolta, hogy

iratkozzék be továbbképzésre az MBA fokozat elérésére, még rosszabbul kezdte magát érezni, mert amit önmagában felfedezett, az az egymással ellentétes vágyak sokasága volt.

Miután tüzetesen szemügyre vette, minek tud örülni, mi motiválja és mik az értékei, beismerte előttem: "Amikor először beszélgettünk, úgy éreztem, hogy magasabbra szeretnék jutni a vállalati ranglétrán. De rá kellett jönnöm, egyáltalán nem tetszett az ötlet, hogy visszamenjek tanulni. Ez volt az első alkalom, amikor ezt kész voltam meglátni. Azóta rájöttem, hogy egyáltalán nem voltam őszinte önmagamhoz. Amit igazából akarok, az épp az, hogy rugalmasabban bánhassak az időmmel, és nem pedig az, hogy még több kötöttségem legyen. Nagyon szeretnék gyerekeket, szeretnék anya lenni. A továbbképzés gondolata csak azért foglalkoztatott, mert kedvére akartam tenni másoknak.

A főnököm — sőt még a szüleim is — szívesen látnák, hogy pénzügyi zseni váljak belőlem. Tudom, hogy megvan a képességem, hogy jó legyek a pénzügyekben, és feltételezem, hogy ők egyenesen a vállalat esztétikáját látják bennem, aki jó döntéseket hoz. De azt is tudom, hogy nagyon szeretnék gyerekeket nevelni, jó feleség és anya lenni, és valamilyen kézügyességet igénylő dologban is kipróbálni magam. Jelenleg ez lenne igazán elégedetté, nem pedig az üzleti siker."

A fiatal nő megbeszélte döntését a szüleivel, és a főnökével is, akik nagyon kritikusan fogadták. De kész volt megfizetni az árat, a lehetséges elutasítást is, és kitartott döntése mellett. "Nagyobb egységet érzek magamban, mint egy ideje bármikor is — mondta később. — Egy belső magabiztosság van bennem, ami azt súgja, hogy a dolgok végül nagyon is jól alakulnak majd."

Egy spanyol közmondás szerint: "Isten azt mondja: »Döntsd el, mit akarsz, és fizess meg az árat.«" Miközben döntéseink vonzatait mérlegeljük, egyre többet tudunk meg erősségeinkről és gyengeségeinkről, és egyre inkább leszünk képesek megfizetni döntéseink árát. A döntéssel megtanulunk felelősséget vállalni. Azzal, hogy hajlandók vagyunk megfizetni az árat, megtanulunk egyre jobban dönteni. Minden egyes tudatos választásunk lendít egyet az önmagunkkal kapcsolatos pozitív mérlegen, és fokozza önbizalmunkat, mert közben megtanulunk megfelelni belső mércénknek és céljainknak.

De ennek a fordítottja is igaz: amikor tudattalanul sodródunk az életben, akkor az önmagunkkal szembeni kétségeket, közönyt, negatív értékítéletet és passzivitást erősítjük. Ezzel szemben, ha küzdünk, ha szembenézünk a tudatos választásban rejlő nehézségekkel, akkor erősebbé, hozzáértőbbé és felelősebbé válhatunk önmagunk iránt. Mihelyt meglátjuk és elfogadjuk, hogy adottságaink egy kielégítő szakmai élet lenyomatát adják számunkra, többé már nem várunk mások jóváhagyására és irányítására. A tudatos választás kényszerít arra is, hogy fel hagyjunk elköteleződésünk halogatásával. Ezáltal egy lépéssel közelebb kerülünk ahhoz, hogy felelős és másoknak adni tudó felnötteké váljunk.

Munkánk tudatos megválasztása lehetővé teszi, hogy örömmel, lelkesen és gondosan fogjunk hozzá. Bármilyen legyen is a munkánk, és akár szeretjük, akár nem, dönthetünk

úgy, hogy jól végezzük, hogy teljesen beleadjuk magunkat, hogy percről percre ellenállunk a kísértésnek, ami el akarja vonni figyelmünket a teljes jelenléttől. Miközben elsajátítjuk ezt a művészetet és ezt a hozzáállást, egyre inkább képesek leszünk élvezni magát a munkát!

A munka egy létezési mód

A Valódi Hivatás, mint a munka egyik módja, és mint a munkáról való gondolkodás egyik módja, sajátos pszichológiát testesít meg — annak a személynek a pszichológiáját, aki az életben való legteljesebb részvétel felé halad, és akinek öntudata, önbizalma és önbecsülése növekedőben van.

Abraham Maslow, aki elsőként tanulmányozta és írta le az ilyen egészséges embereket, "önmegvalósító" személyiségeknek nevezte őket. A kifejezés egyszerűen az egészsé válást jelenti. Azok az emberek önmegvalósítók, akik pillanatról pillanatra úgy élnek, hogy életük nem más, mint igaz belső lényük külső megnyilvánulása. Tudatában vannak saját értékességüknek, és készek kísérletezni, alkotni, készek kérni, amit akarnak, és amire szükségük van. Magas önbecsülésük és ebből következő kockázatvállaló kedvük egy csomó olyan képességet fejleszt ki bennük, amelyek elengedhetetlenek annak meghatározásához, hogy milyen munkát szeretnének. Állhatatosságra és optimizmusra is szert tesznek, aminek köszönhetően választásuk mellett egészen addig képesek kitartani, amíg annak pénzügyi jutalma meg nem érkezik. Életigenlők. Számukra a munka — létezési mód, a szeretet kifejezése.

Egyik barátom bútorokat készít — igazi szakember és művész. Munkájáról így vall: "Nagy meglepéssel tölt el, hogy mives bútorokat készíthetek. A folyamat gazdaggá tesz, azt az érzést kelti bennem, hogy valamiképp benne vagyok minden egyes darabban." Akárcsak én, ő is vallja, hogy egy gyönyörű, kétkezi munkával készített darab páratlan szépsége abból ered, hogy része a szellemnek, amely a megszületésében közreműködött. Alkotásait gondossággal és figyelemmel táplálja, munkája pedig cserébe őt táplálja.

Az önmegvalósító személyek többnyire az önfegyelem, a kitartás és a tisztesség lassú és nehéz ösvényén haladnak. Nem kevesebb kéretik tőlünk sem, akik állásunkat vagy karrierünket fel akarjuk cserélni Valódi Hivatásunkra — arra a munkára, amely megfelel természetünknek és képességeinknek, arra a munkára, amelyet szeretünk.

Önkifejezés

A munka önkifejezésünk természetes eszköze, mivel időnk túlnyomó részét a munka "rabszolgaságában" töltjük el. Egyszerűen semmi értelme minden héten negyven órára kikapcsolni a személyiségünket, elfojtani képességeinket, és megfeledkezni a belső ösztönözöttség és a személyes növekedés iránti vágyunkról. A munka eszköz lehet arra, hogy személyiségünk változatos és bonyolult jellegzetességeit saját javunkra működtessük, ezáltal értelmes dolgokra fogva beállítódásainkat, érzéseinket és felfogásunkat.

Talán segít, ha úgy gondolsz önmagadra, mint művészre, akinek a munkája nyilvánvalóan valamilyenfajta önkifejezés. E művész első erőfeszítései talán

kísérletezőnek, szétszórtnak, gyengének vagy határozatlannak tűnhetnek. De ahogy egyre jobban beleadja magát, ahogy képességének csiszolása közben egyre nagyobb önfegyelmet tanúsít, és egyre jobban megismeri önmagát, úgy válnak belső lényének kézjegyévé az alkotásai is. Idővel minden egyes kép a világnézetéről, tudatos és tudattalan képzetéről és értékeiről vall. Alkotásai alapján meg lehet őt érteni, majdnem úgy, mintha egy önéletrajzot írt volna.

Bár az eszköz más, minden orvos, ács, eladó, bicikliszerelő és bárki, aki munkáját az önkifejezés eszközeként használja, átélheti a fejlődés és önmaga megértésének örömét, és kiemelkedhet a tömegből. Még az ügyfeleim túlnyomó részét kitevő vállalkozók is azt vallják, hogy van valami bennük, ami üzleti vállalkozásukon keresztül külsőleg megnyilvánulhat. Ez teszi lehetővé vállalkozásuk virágzását. Az önkifejezéssel kapcsolatosan elmondható egyik fontos dolog szerintük az, hogy bizalmat ébreszt nemcsak önmagukban, hanem ügyfeleikben és alkalmazottaikban is, akik gyorsan felismerik, ki az, akire számítani lehet.

### Elkötelezettség

Amikor Valódi Hivatásunkat üzzük, még munkánk legnehezebb és legmegterhelőbb vonatkozásai sem képesek elterelni bennünket az iránytól. Amikor másoktól azt halljuk: "Ne dolgozz már ilyen sokat!" vagy "Te sosem tartasz szünetet?"

csodálkozás a válaszuk. Ami mások számára kötelességnek, nagy terhelésnek vagy unalomnak tűnik, az számunkra egyfajta élvezet. Az elköteleződés könnyű, amikor Valódi Hivatásunk a munkánk. Ahogy John Gardner, a társadalmi aktivista és az Egészségügyi, Oktatási és Jóléti Bizottság egykori titkára egyszer fogalmazott, a legjobban őrzött titok az, hogy az emberek keményen szeretnének dolgozni valami olyan dolog érdekében, amit jelentősnek tartanak, amiben hinni tudnak.

Tavaly találkoztam egy fiatalemberrel, akit bevonzott egy messze nem kielégítő, ám jól jövedelmező számítógépes karrier. Hosszas belső vívódás után úgy döntött, hogy elhagyja ezt a biztos területet, és visszamegy pszichológiát tanulni. Nemrégiben kaptam tőle egy levelet, amelyhez mellékelte első szemesztere színjeles bizonyítványának másolatát. Úszott a boldogságban jó tanulmányi eredménye miatt, miközben olyan nehéz időket élt meg anyagilag, amilyennel korábban soha nem találkozott. De a helyes életút megtalálásának bizonyossága lehetővé tette számára, hogy kiemelkedő teljesítményt nyújtson, és megadta neki az erőt, hogy sikerrel válaszoljon azokra a megpróbáltatásokra, amelyeket választásával előidézett.

Korábbi tudását és kapcsolatait felhasználva egy részmunkaidős állást keresett, és gyakorlatilag kihagyott egy szemesztert, hogy előteremtse tandíja túlnyomó részét.

"Valamikor régen rögtön feladtam volna, ahogy a dolgok rosszra fordultak — írta —, de ma már mindent megteszek, hogy kitartsak választásom mellett." Mivel elkötelezte magát, a vitalitás új szintjét nyerte el, amely belülről fűti, és így képesnek érzi magát célja elérésére.

A sikeres embereknek nem egyszerűen csak céljaik vannak, hanem olyan céljaik, amelyek nagyjelentőséggel bírnak számukra. Tudják, merre tartanak, és élvezik az utat. Ahogyan az imént idézett fiatalember esetében láthattuk: amikor izgalommal tölt el bennünket, amit csinálunk, amikor fokról fokra haladunk egy jelentős cél

elérése felé, a nehézségek megoldható problémáknak, nem pedig átléphetetlen akadályoknak tűnnek. Tudom, hogy semmi nem állíthatja meg abban, hogy pszichológus legyen belőle, még hozzá valószínűleg nagyon jó pszichológus. Ezt már akkor tudtam, amikor legutóbbi levelében a következőket írta: "A tantárgyak nehezek és nagy kihívást jelentenek számomra, de nagyon otthon érzem magam ezen a területen, és életemben először, most nagy örömet érzek."

### Figyelem

Ha végiggondoljuk, mit teszünk minden nap — akár munkánk, akár karrierünk építése közben —, valószínűleg azt látjuk, hogy ezt nem tudjuk teljes mértékben saját fejlődésünkre és gazdagodásunkra használni. Amikor unatkozunk, amikor frusztráltak vagyunk, amikor korlátok között érezzük magunkat, vagy unjuk, amit egész nap csinálunk kell, akkor nem élünk a munka kínálta lehetőségekkel. Sőt, nemhogy nem élünk vele, hanem magát a lehetőséget sem vesszük észre. A munkához való olyan viszony, amely a figyelem elkalandozásában, az óramutató járásának követésében és abban az óhajban nyilvánul meg, hogy bárcsak máshol lehetnénk, megfoszt bennünket energiáinktól és az elégedettségtől.

Ezzel szemben mindenki, aki akárcsak egyszer is átélte már az aktív, koncentrált figyelmet, osztja az ismert kvéker szerző, Douglas Steere kijelentését: "Az elmerülés nélküli munka sosem elégséges." Talán bridzseztél már úgy, olvastál úgy regényt, kertészkedtél vagy barkácsoltál már olyan elmerülten, hogy később azt vetted észre, szinte elszállt az idő, és mintha minden gondolatodról elfeledkeztél volna.

Egy teniszjátékos barátom élménye, amit egy meccsen élt át, illusztrálja, milyen erő rejlik az odafigyelésben: "Mintha egy lassított felvételt láttam volna — minden elvesztette megszokott minőségét, minden sokkal élénkebbnek tűnt. Szinte még a teniszlabda szálait is láttam, annyira jelen voltam a pillanatban. Egyáltalán nem foglalkoztatott, hogy nyerünk-e vagy veszítünk. Egóm és érzelmeim megszokott jelenléte nélkül játszottam. Egyszerűen a teljes figyelmemmel játszottam, és a játékom felülmúlhatatlan volt. Maradéktalanul boldognak és elégedettnek éreztem magam."

Amit a beteljesülés ilyen pillanataiban megtapasztalunk, az egyfajta elmeállapot eredménye — a tevékenységben, a jelenben teljesen elmerült elme állapota —, amit naponta megtapasztalhatunk, ha Valódi Hivatásunkat végezzük. A figyelem kulcsa a magába a munkába való teljes belefeledkezés, a mód, ahogy egyes feladatokat elvégzünk. A figyelem folyamatosan a jelenben tart, megszabadítva bennünket a figyelmünket elterelni próbáló gondolatoktól, hogy energiáink, kreativitásunk és hatékonyságunk töretlen maradjon. Ilyenkor a lehető leghatékonyabban működünk. A figyelem hatalom, és azok, akik a teljes éberség állapotában teszik dolgukat, egy szinte már természetfeletti erőt visznek bele abba, amit épp csinálnak.

Ha most azt kérdezed: "Hogyan tehetném azt, amit szeretnék, amikor félek... amikor nem tudhatom, mi lesz a vége... amikor most is épp csak megélek anyagilag... amikor még azt se tudom, mit is szeretnék csinálni?", akkor csak folytasd tovább az olvasást. Te is megtalálhatod Valódi Hivatásodat, és amikor végre rátalálsz, ki tudod majd

fizetni a számláidat is, ráadásul gazdag jutalmad lesz az az érzés, hogy alkotó és értelmes módon veszel részt a saját életedben.

## 2. fejezet

### A hitrendszer, amit "én"-nek nevezünk

Már túl késő. Túl sok éven át csináltam azt, amit mások vártak tőlem: jó fiú, jó férj és jó apa vagyok. A cégben, ahol dolgozom, "jó katona"-ként ismernek. Amikor megkérdem magamtól, ki is vagyok én, azt kell felelnem, már nem tudom. Oly sok éven át próbáltam megfelelni. Oly sok éven át fojtottam el önmagam, hogy már nem is tudom, ki vagyok.

egy multinacionális nagyvállalat középkorú vezetője

A Valódi Hivatásról a hetvenes évek közepén Michael Philips és társszerzői sokat írtak a *Seven Laws of Money* (A pénz hét törvénye) című könyvükben. Theodore Roszak könyve, a *Person/Planet* (Személy/Bolygó) egy egész fejezetet szentel a Valódi Hivatásnak, és Chop Wood és Carry Water szintén tárgyalják. Shunryu Suzuki *Zen Mind, Beginner's Mind* (Zen elme, kezdők elméje) című könyve nagy hatást gyakorolt szakmai életemre. Ezekkel a könyvekkel kapcsolatos további információk könyvem végén, az Irodalomjegyzékben olvashatók.

A magas önbecsülés adja az erőt ahhoz, hogy tudjuk, kik és mik vagyunk. Ez ad bátorságot e tudás mindennapi cselekedeteinkben, döntéseinkben és a világgal való érintkezésünkben való megnyilvánulásához. Az alacsony önbecsülés ezzel szemben megbénítja képességünket, hogy az önmagunkra nézve helyesnek és igaznak tartott dolgokért "hullámokat verjünk" magunk körül. Szélsőséges esetekben ezért elfedi, mit is akarunk. Azok, akik nem tartják jónak magukat, veszélyeztetik saját életüket és céljaikat, amikor az érzelmi biztonság, az elfogadás és a valahová tartozás érzésére törekedve a sajátjukkal szemben előnyben részesítik mások vágyait és elvárásait.

Az erős önbecsüléssel rendelkező emberek sok előnnyel rendelkeznek a Valódi Hivatás kiválasztásában. Ezért e téma megvitatásának első lépésjeként sokat segíthet, ha megvizsgáljuk, melyek azok az alapvetően fontos jártasságok és tulajdonságok, amelyekkel az ilyen egyének rendelkeznek:

- Tudják, mit akarnak, mert hallják magukat, figyelmet szentelnek a csendes, szünni nem akaró ösztökélésnek, amely egy másik irány vagy életút követésére szólítja fel őket. Ezzel elismerik saját egyedi életcéljukat.
- Úgy érzik, olyan életet — ezzel együtt olyan munkát — érdemelnek, amelyben boldogok lehetnek. Méltónak tartják erre magukat, mert úgy érzik, megtalálták saját helyüket, és olyan valakinek látják magukat, aki képes önmagát képviselni, és nem adja fel, amit helyesnek és ígéretesnek tart. Nem taglózza le őket a félelmek, a bűntudat és a névtelen önpusztító gondolati minták nehéz és idegennek érzett csomagja.

• A problémákat kreatív és magabiztos módon oldják meg, az önmagukba vetett töretlen bizalom alapján cselekedve. Én-üzenetük azt mondja nekik, hogy minden pillanatban rendelkeznek mindennel, ami alapján eldönthetik, mi a teendő. Megtanulták, hogy meg kell oldaniuk a problémákat, és ezért bármilyen kihívással nyíltan szembenéznek. • Fegyelmezettek, és készek várni, hogy megkapják, amit akarnak. Mivel nem a "mindent azonnal" kényszeres motivációja hajtja őket, a magas önbecsüléssel rendelkező emberek készek megfizetni az árát annak, hogy irányíthassák saját életüket. Ez azt jelenti, hogy következetesen fegyelmezett, türelmes és koncentrált módon teszik a dolgukat, és nem várnak arra, hogy valaki más megtegye helyettük a nehéz dolgokat, vagy megmenekítse őket a fáradságos és sokat követelő feladatoktól. Ez a tulajdonságuk tovább erősíti önbecsülésüket. Ezzel szemben azok, akiknek önbecsülése alacsony, nem tudják, mit akarnak az élettől. Olyan nagyon védett, korlátozott, esetleg túl kényelmes vagy megfélemlített életet élnek, hogy összehúzzák magukat, és a mindennapi életben félénken, félelmeik irányítása szerint viselkednek. Az egészséges énképpel rendelkező ember tudja, hogyan védheti meg önmagát a munkában és az élet más területein. Életútjának meghatározásában és a helyes cselekvés eldöntésében erősen épít önbizalmára. Mivel aktív, kreatív és vállalkozó szellemű, az ilyen ember több olyan tevékenységet kezdeményez, amely saját életcéljaihoz kapcsolódik, mint az, aki alacsony önértékeléssel rendelkezik. Következésképp jólétének és megelégedettségének szintje is magasabb.

Egy fiatalember, akire ezek a jellemzők pontosan illenek, épp mostanában írt nekem egy levelet a tanulmányaival kapcsolatban. Ebben leírja, hogyan találta meg a számára tökéletes munkát, annak ellenére, hogy szülei és barátai azt várták, hogy másik pálya felé induljon. A következőket írja:

Nappali tagozatos főiskolai hallgató vagyok, és emellett részmunkaidőben dolgozom. De a munkám alapvetően megváltoztatta életemet.

Egy egyetemi központ gyermekgondozási részlegében dolgozom diákként, az egyik tanársegéd mellett. Hétfőtől péntekig teljesítek szolgálatot a legkülönbözőbb korú gyerekeknél, de legtöbbször a csecsemő és a kisgyermek csoporttal foglalkozom. Munkámmal vállalom a felelősséget, hogy minden gyermeknek gondját viselem. Ebbe beleértendő a felügyelet, az etetés, sőt még a pelenkázás is. A munkával kapcsolatos érzéseimet nehéz szavakba önteni, de megkísérlem:

Először is, ha a kézírásomból eddigki nem találta volna, férfi vagyok. Ez előidézett már néhány érdekes helyzetet... Az állással kapcsolatos reakcióim először vegyesek voltak, mivel soha nem voltam ilyen korú gyerekek körül, és abban sem voltam biztos, bele tudok-e jönni ebbe az "anyás" szerepbe. De az első pár nap után annyira belejöttem, és olyan jól éreztem magam, hogy el sem tudtam képzelni, mitől voltam korábban olyan aggodalmaskodó.

Rájöttem, hogy munka közben annyira belemerülök abba, amit csinálok, hogy minden másról megfeledkezem. Ez a korábbi munkáimnál soha nem fordult elő velem. Azt is megfigyeltem, hogy munka közben "korlátlan" energiával rendelkezem, és csak akkor veszem észre, hogy fáradt vagyok, amikor hazatérek.



Úgy érzem, még ha nem is kapnék érte fizetést, akkor is inkább a gyerekekkel lennék, minthogy valami mást csináljak.

Ahogy említettem, ez a munka segített megváltoztatni az életem... Több mint egy éven keresztül egy meglehetősen frusztrált, boldogtalan, informatika szakos diák voltam. Az új iskolaév elején azonban éreztem, hogy változtatnom kell, de fogalmam sem volt, hogyan.

A főiskolán meg sem kérdezték, mire szakosodom, hanem mindig csak azt, hogy melyik főszakot választom az informatikából. A gyerekekkel való foglalkozás sose tartozott a választási lehetőségeim közé. De miután felfedeztem, hogy jól tudok bánni a gyerekekkel, és ami ennél sokkal fontosabb, szeretek velük lenni, egy karriertanácsadó segítségével képes voltam kitűzni pár alapvető célt, amelyek közül a legfontosabb az volt, hogy diplomát szerezzek gyermeknevelésből. Ez tipikus példa arra, hogyan "hallgatnak" magukra a fontos dolgokban azok, akik hisznek magukban. Azt is megmutatja ez a kis történet, hogyan tud energiákat, érzelmeket felszabadítani és a fejlődés útjára vinni a munka, ha jó helyen vagyunk. De illusztrálja az érett személyiség egy további jellemzőjét is — azt a fajta érettséget, amit mélyebben majd a harmadik fejezetben taglalunk, és aminek vajmi kevés köze van a kronológiai életkorhoz —, ami nem más, mint a munkát játéknak megélés képessége.

"El sem tudom képzelni, hogy ne ezt csináljam." "Még fizetnék is érte, hogy ezt csinálhassam." "Annyira leköti minden figyelmemet, hogy észre se veszem, hogy elszáll az idő." Ezek a mondatok olyan emberek hozzáállását tükrözik, akik számára a munka és a játék nem szakíthatók el egymástól, mivel élethivatásuk és a szórakoztató időtöltés nem különböznek egymástól. Azért is érezhetnek így, mert figyelmük nem oszlik meg a munkával kapcsolatos gondolatok és aközött, amit inkább csinálnának helyette. Ellentétben azokkal, akik autójuk lökhárítójára kiragasztják a feliratot: "Szívesebben vitorláznék", számukra nincs más, amit szívesebben csinálnának.

Hogyan lehetséges, hogy néhányan annyira érzékelhető szubjektív előnnyel rendelkeznek? A válasz részben az önmagukról alkotott képben rejlik — a szerelhetőségükről, az alkalmasságukról, az "erejükéről" vagy az élet irányítására való képességükről alkotott véleményükben. Más szavakkal, a válasz az önbecsülésükben keresendő. Azok, akik szeretik magukat, az élet minden területén megengedik maguknak a sikert — így a munkában is.

Az önbecsülés természetesen nem valami statikus, és nem is fekete-fehér dolog. Ingadozik és változik annak megfelelően, amit egy adott pillanatban teszünk vagy mondunk. Bizonyos napokon és bizonyos helyzetekben erősebb a meggyőződésünk, hogy meg tudjuk valósítani, amit szeretnénk. A jó egészség, a pi hentető éj szakai alvás, az i smerős környezet és a támogató emberek mind segítenek abban, hogy erősnek és sokra képesnek higgyük magunkat. Míg más napokon — például egy nehéz napi munka vagy egy összecsapásokkal járó megbeszélés után — elnyűttnek, kimerültnek, talán félelmekkel telinek is érezhetjük magunkat. Mint Vince Lombardi edző mondja: "A fáradtság gyávává tesz mindannyiunkat."

Mindennapi tapasztalataink alapján talán már tudjuk, milyen, ha gyávának érezzük magunkat belül. Talán arról is van fogalmunk, milyen, ha bátornak és erősnek érezzük magunkat. A lényeg az, hogy amikor önértékelésről beszélünk, akkor igazából egy személy domináns létezési módjáról, az étellel kapcsolatos tartásáról, a személyes erejével, alkalmasságával és érdeklegességével kapcsolatos hozzáállásáról beszélünk. Önmagával kapcsolatos véleménye átszínezi minden tettét: ahogy másokhoz viszonyul; azt, hogy képesnek tartja-e magát kiállni a számára értékes dolgokért (a félelmek, az elutasítás, a kritika stb. ellenére is); és érdemesnek tartja-e magát arra, hogy beteljesítő és tartalmas módon élje életét. Mivel az érzelmek ingadoznak, és mivel érzéseinket gyakran semmibe vesszük vagy ellenükben cselekszünk, az önbecsülést nem mint érzést vizsgálom. Ez inkább egy teljes hitrendszer, amely megjósolható módon hoz eléink különböző választási lehetőségeket és tapasztalásokat, és amely — mivel rendszerint a szokásos módon cselekszünk —, folyamatosan megerősíti magát. A mód, ahogy az életet megtapasztaljuk, adja az összefüggésrendszert vagy szűrőt, amin keresztül észleléseinket megsűrjük. Más szóval, alapvető hitrendszerünk segíti megformálni a valóságunkat.

Bár e könyvben nem szándékozom a valóság természetével foglalkozni, néhány szóban talán rendjén való itt elmondani, hogyan "határozzuk meg" valóságunkat — annál is inkább, mivel ez egész életünkön át elkísér (ha tudatosan semmit nem teszünk a megváltoztatásáért). Életünk hangulata, tartalma és kifejelete abból az eredendő hitrendszerünkből származik, amit saját értékességünkkel, képességeinkkel és erőnkkel kapcsolatosan táplálunk.

Az önmagunkról való legkorábbi véleményünk — az önértékelésünk.

Nevezhetjük önmagunk feletti ítékezésnek is. Az az eredendő elképzelésünk arról az absztrakt dolgról, amit "én"-nek nevezünk. Ez az életünk elején, sőt talán már születésünk előtt önmagunkról kialakuló ítékezésünk lesz világnézetünk formálója, az a keret vagy összefüggésrendszer, amelyből további észleléseink származnak. Születéskor vagy kapcsolódunk anyánkhoz, vagy valamiképp visszautasításban van részünk tőle: anyánk teste, érintése, verbális és nem verbális jelzései hozzák létre mátrixunkat (vagy első kapcsolatunkat) a világgal. Végző soron ez a mátrix (avagy a vele való viszonyban önmagunkról kialakított kép) formálja a világgal kapcsolatos érzeteinket. Azon a formáló hatáson túl, amit ezek az eredendő és szubjektív benyomások jelentenek, más fontos személyektől is kapunk igazodási pontokat — olyan felnőttektől, akikhez biztonságért, dicséretért, lelki táplálékért, útmutatásért és szeretetért folyamodunk. Magunkévá tesszük azokat a nyilvánvaló és kevésbé nyilvánvaló üzeneteket, amelyeket ezek a felnőttek adnak nekünk — szavaikon vagy szótlán kommunikációjukon, dominanciájukon vagy passzivitásukon, igazságos vagy igaztalan bánásmódjukon keresztül. Mi pedig megvizsgáljuk, vajon erős, önérvényesítő életre bátorítanak-e, vagy éppenséggel önmagunk feladására készítetnek annak érdekében, hogy kedvükre tegyünk vagy megvédjük őket. Tiszteletet mutatnak felénk? Igazságosak, vagy igazságtalanok velünk? Figyelnek ránk, amikor elmondjuk nekik, mire lenne szükségünk? Hogyan viselkednek, amikor

elmondjuk nekik, mit szeretnénk? Segítenek megoldani a problémáinkat? Vagy gyorsan maguk akarják megoldani azokat helyettünk? Kerülik a kapcsolatot velünk, esetleg el is hagynak? Meghalnak? Kiszámítható a viselkedésük? Mély, megbízható kapcsolatot alakítanak ki velünk? Az, ahogyan ezeket az üzeneteket értelmezzük, és talán maguk az üzenetek is, hamar kialakítják az önmagunkkal kapcsolatos véleményünket. Mindaz, amit ezek az igazodási pontok közvetítenek számunkra, segítenek kialakítani az önmagunkról, a világról és a többi emberről való felfogásunkat. Szilárd, következetes és "örök" hiedelmek alakulnak ki, hacsak tudatosan úgy nem döntünk később, hogy átértékeljük őket.

Végső soron minden, amit megtapasztalunk, átszűrődik az önmagunkkal kapcsolatos nézeteink szűrőjén. Kiszűrjük az eredendő nézeteinknek ellentmondó bizonyítékokat, és beválogatjuk azokat, amelyek támogatják. A dolgokhoz, a többi emberhez és a történésekhez való viszonyunkat gondolataink, választásaink és beállítódásaink határozzák meg. Olyan ez, mint az impressziók, tapasztalások, visszajelzések és ítéletek szálaiból szövődő szövet, amely nem más, mint lényünk szövete. Az, aminek gondoljuk magunkat, kifejlődik, és ténylegesen azzá válunk. Így gyerekkori gondolkodásunkat részben bennünk lévő, részben rajtunk kívül álló dolgok alakítják. Ha meg akarjuk érteni, milyen mélyen hat hitrendszerünk az életünkre és fejlődésünkre, segíthet három olyan kulcskérdés megvizsgálása, amelyeket még kisgyermekkorunkban megválaszolunk magunknak. Ezek a kérdések erőérzetünkkel, alkalmasságérzetünkkel és értékességérzetünkkel kapcsolatosak.

### 1. Az erő kérdése

Emberi lényként tudnunk kell, vajon képesek vagyunk-e megbirkózni az élet nehézségeivel. Még fiatal korunkban biztosak akarunk lenni benne, hogy saját forrásaink révén meg tudunk élni. Azok a gyerekek, akik megtanulnak bánni és megbirkózni a nehéz helyzetekkel, úgy érzik, rendelkeznek az élettől való megbirkózáshoz szükséges dolgokkal. Azok, akiknek nem állt módjukban meggyőződni arról, hogy mire képesek, rendszerint nem rendelkeznek információval saját erejükről. Szélsőséges esetben úgy nőnek fel, hogy közben tehetetlennek hiszik magukat. Mind a tehetetlenség, mind az erő érzetét tanulással sajátítjuk el.

Így azokból, akiknek nehéz gyermekkoruk volt, gyakran kivételes felnőttek válnak. Az ezzel kapcsolatos kutatások azt jelzik, hogy körülbelül a fele azoknak, akiknek gyermekkoruk tele volt megpróbáltatásokkal, erőszakkal és félelmekkel, felnőttként kifejezetten sokra viszik az életben. Miközben sikeresen túlteszik magukat gyermekkori megpróbáltatásaikon, erős és leleményes képet alakítanak ki önmagukról. Ezért nem nehéz kitalálni, miért inspirálnak másokat, és miért szeretnek olyan sokan a környezetükben lenni. Hiszik, hogy sokra képesek, mivel látták, milyen sokra voltak képesek valós élethelyzetekben.

Egy sikeres üzletasszony barátnőm, akivel a témában interjút is készítettem, beszélt a gyermekkoráról és arról, hogyan tudott kitörni a szegény, déli kisvárosból:

Nem tudom, eredendően mi is adhatta azt a gondolatot, hogy képes vagyok kikerülni abból a szörnyűséges helyzetből. Nem voltam iskolázott, nem rendelkeztem semmilyen plusszal. De emlékszem, hogy a kilenc gyerek közül egyedül én voltam

képes elérni, hogy kellő figyelmet kapjak. Bármilyen rosszra fordultak is a dolgok, mindig tudtam, hogyan manipulálhatom úgy a helyzetet, hogy törődjenek velem, hogy megkapjam, amit szeretnék. Még ha negatív volt is a figyelem, mindig képes voltam elérni, hogy a szüleim velem, az én problémáimmal foglalkozzanak, azzal, ami engem bántott. Mindössze annyit tudtam, hogy képes vagyok megszerezni, amit akarok — márpedig én nagyon ki akartam onnan törni.

Egy férfi, akinek skizofrén anyja mindent tönkretett maga körül, a következőt mesélte:

Annyira rossz volt otthon, hogy teljesen visszahúzódtam magamba, és folyton arról ábrándoztam, hogyan tudnék pénzt szerezni, és elmenni otthonról. Kerestem a kapcsolatot olyan felnőttekkel is, akik épelméjűek voltak. Csak így tudtam megőrizni bizakodásomat. Ők voltak azok, akiktől megtanultam, hogy tartalmas és kiszámítható is lehet az élet. Szerencsére találkoztam olyan emberekkel, például tanárokkal vagy barátaim szüleivel, akik mellettem voltak az igazán rettenetes időkben, amikor anyám felvágta az ereit, és hazaérve úgy találtam rá a fürdőszobában, hogy minden tiszta vér volt. Vagy amikor hiába próbáltam beszélgetni vele, mert másra nem volt képes, mint hogy hangosan kimondja a fejében hallott "hangokat". Ekkor az egészséges emberek mentettek meg.

Ők láttak el tanácsokkal, ők bátorítottak, és őket tekintettem példaképeimnek. Ahhoz, hogy úgy érezzem, képes vagyok túlélni ezt a helyzetet, két dolog kombinációja segített: az ábrándozásokon és a tervezgetéseken túl, hogy mit fogok majd csinálni, az egészséges és megbízható felnőttek, akik átkísértek ezeken az éveken. Első tizennégy évemen az az érzés segített át, hogy képes vagyok mindezt túlélni.

Röviddel ezután elhagytam az otthonomat, és sosem tértem vissza. Életem során később semmi nem tűnt annyira nehéznek, mint a rémségeknek az a korszaka.

Miután ezt túléltem, tudtam, hogy bármit képes vagyok túlélni. A felnőttekkel kialakított pozitív kapcsolatokon és a környezet szinte már művészi befolyásolásán keresztül, hogy ami szükséges, megkaphassák, a traumatikus gyermekkort átélő gyerekek megtanulnak megbirkózni a nehézségekkel. Nem futnak el (talán mert nem is futhatnak el) a problémák elől, hanem ügyesen alkalmazkodnak. Eközben felismerik, hogy képesek megbirkózni velük, és még ha átmenetileg is, de képesek megoldani a dolgokat, és hallatlanul kreatívak.

Személyes erejük felfedezését a remény és a magabiztosság érzete kíséri.

felnőttekben a találékonyság, az energiák és a kreatív képességek hatalmas tárházából merítenek, mivel gyermekkorukban megdolgoztak annak jogáért, hogy rátermettnek higgyék magukat.

Ezzel szemben az alacsony önbecsüléssel rendelkező személyeknek — ha egészzé kívánnak válni — fel kell ismerniük, hogy rendelkeznek erővel, és túl tudnak lépni a nehézségeken. Ezt általában kétféle módon teszik. Az első mód a tudatosabbá válás — a dolgok működésének megismerése tanulás, olvasás, tanfolyamokon való részvétel, a téma tanulmányozása és az abban való mély elmerülés révén. A második és talán fontosabb módot pedig épp a legnehezebbnek ítélt dolgokkal való megbirkózás jelenti. Életük bizonyos pontján szembesülniük kell azokkal a nehézségekkel,

amelyek megvalósíthatatlannak vagy nemkívánatosnak ítélt, s így már rég elvetett céljaikhoz kapcsolódnak. Nem látták vagy nem tapasztalhatták meg magukat olyannak, aki képes akár a legkisebb dolgot is megvalósítani az életében.

Nemrég egy fiatal nő ült az irodámban, aki a menedzserek világából kiesve elveszítettnek és összezavartnak tűnt. Szeme száraz maradt, többé már nem volt képes könnyet sem ejteni azért az eltékozoltnak hitt életért, amit visszatekintve látott, és amit befejezettek hitt.

Mindig féltem, mindig attól rettegettem, hogy nem leszek képes teljesíteni, amit elvárnak tőlem. Ez minden esetben így van, amikor valamit tenni akarok — például egy jó állást találni vagy a saját lábamon megállni. Mindig elrontom a dolgokat — épp akkor, amikor már jó úton vagyok — azzal, hogy túl sokat teszek, már a kezdetektől túlzásba viszem a dolgokat. Amikor a főiskolát kezdtem, és az elejétől csupa A minősítést akartam szerezni, mindent beleadtam a tanulásba. Amikor az első C osztályzatot kaptam, teljesen lelombozódtam. Ezután homlokegyenest megváltozott a viselkedésem, és egyáltalán nem tanultam. Csak a tévét néztem, ettem, vagy a barátaimmal mentem szórakozni akkor is, amikor jól tudtam, hogy tanulnom kellene. Nem is igazán az osztályzatok számítottak, mint ahogy most sem a kudarcaim számítanak igazából. Inkább az aggaszt, hogy mindig olyan szörnyen érzem magam. Tudja, itt belül. Úgy érzem, mintha igazából semmi nem számítana. Még azt is utálom, ahogy most ezekről beszélek. Pedig mostanában mást se tudok mondani, mint hogy milyen boldogtalan is vagyok. Már beteg vagyok tőle, és beteg vagyok magamtól.

Életét közelebbről megvizsgálva kiderült, hogy szinte fojtogatóan domináns anyja volt, akinek utasításai közé tartozott: "Igyekezz olyan lenni, amit a társadalom elfogad!", "Vigyázz, hogy a megfelelőemberekkel barátkozz!", "Legyen belőled valaki!" Ezek az üzenetek egy másik üzenetet is hordoztak magukban: társadalmilag nem vagy elfogadható, te magad, úgy, ahogy vagy, nem vagy senki. Míg a korábban említett két személynek egy-egy jól látható, konkrét problémával kellett felvennie a harcot (pl. a szegénységgel vagy egy mentálisan zavart és beteg szülővel), ennek a nőnek, fizikai szinten, látszólag sokkal kellemesebbnek tűnt a gyerekkora. Amit tennie kellett, az az volt, hogy kivonja magát hamis hiedelme alól, hogy valamiképp egy szégyenfolt esett rajta, és hogy sorsát nem tudja irányítani. Ahhoz, hogy ezt meg tudja tenni, meg kellett határoznia a lényegi magját annak a valakinek, aki mélyen belül volt, és mindennapi választásain és tettein keresztül hagynia kellett megnyilvánulni ezt a valakit.

Mivel nem valószínű, hogy az alacsony önbecsüléssel és negatív önértékeléssel megvert szülők szeretni tudnak, feladata részben abból állt, hogy elszakadjon anyja "hangjától". Ez hosszadalmas folyamatnak bizonyult, és sok terápiát igényelt. De akár úgy látjuk, hogy terápiára van szükségünk, és amellet döntünk, akár önmagunk irányítása mellett akarunk kikerülni a helyzetből, személyes erőt csak abból nyerhetünk, ha saját késztetéseink, lehetőségeink és megítélésünk szerint döntünk. Ekkor, látva azt, hogy képesek vagyunk aktívan cselekedni önmagunkért, kiérdemeljük a saját erőnkbe vetett hitet.

## 2. Az alkalmasság kérdése

Gyermekként mindannyian tudni akarjuk: "Képes vagyok megcsinálni?" Ez alatt azt értjük, hogy rendelkezünk-e kellő hozzáértéssel, ésszel és a tanuláshoz, gyakorlati dolgok megoldásához, saját megoldásaink megtalálásához elengedhetetlenül szükséges dolgokkal.

A gyerekek megfigyelik, hogy a számukra fontos felnőttek "beugranak-e" helyettük, hogy megmentsek őket, amikor új dolgokat kell megtanulniuk, vagy bíznak bennük, és hagyják, hogy megtanulják saját maguk megcsinálni a dolgokat. Ha sikerrel veszik a növekedésükkel járó egyszerűbb kihívásokat (például megtanulni olvasni, egy új játékot játszani, biciklizni, táncolni vagy egy verekedő osztálytárssal elbánni stb.), akkor azt a következtetést vonják le, hogy ügyesek, és megvan bennük az a valami, amivel később sikeresen és hatékonyan tudnak teljesíteni az életben.

Ellenben ha azt látják, hogy kudarcot vallanak, vagy a szülők, a tanárok, (a rokonok és a pajtásaik azt sugallják nekik, hogy kész csódtömegek, akkor a kudarcot viszik magukkal üzenetként a felnőttkorukba. A gyerek sajnálatosan ügyetlennek gondolhatja magát, ha azt látja, hogy a szülei állandóan sietnek megcsinálni helyette a dolgokat. Amikor a szülő hozzáállása a következő: "Hagyd csak, majd én megcsinálom helyetted. Én sokkal gyorsabban és ügyesebben megcsinálom, és nem csinállok akkora felfordulást, mint te", akkor a gyerek azt a következtetést vonja le belőle, hogy nem elég ügyes. Az ilyen "hadd csináljam meg helyetted" jelenetek ismétlődő láncolata a következő üzenetet hordozza: "Lassú vagy és ügyetlen." Akár elégedetlenségének ad hangot a szülő, amiért gyereke képtelen kiállni magáért és megvívni harcait, akár átbeszélve vele a dolgokat segít neki, hogy szembe merjen szállni a verekedőkkel, "mentális fényképalbumában" a gyerek minden képet megőriz saját alkalmasságával kapcsolatban.

Azok, akik túlságosan függnek a tekintélyt képviselő személyektől (például munkahelyi felettesüktől, az orvosoktól vagy az ügyvédektől), rendkívüli módon vágnak arra, hogy szeressék őket ezek az emberek. Gyakran olyan munkát végeznek, ami mélyen alulmúlja veleszületett tehetségüket vagy intelligenciájukat, és úgy tűnik, az a hit vezérli őket, hogy ennél többre nem is képesek. Ez többnyire azért van így, mert valóban nem képesek elhinni, hogy többre lennének képesek.

Másrészt viszont azok, akik eltökéltek, függetlenek és felelősségteljesek, hiszik, hogy irányítani tudják a dolgokat. Hozzáértésüket mindennapi teljesítményükkel demonstrálják. Ez nemcsak abban segíti őket, hogy a maguk egyedi és különleges módján haladjanak előre, hanem megerősíti saját alkalmasságukba vetett hitüket is. Más szóval: ahogyan egyre érettebbé válnak, úgy erősödik a saját képességeikbe vetett hitük is.

## 3. A szerethetőség kérdése

"Olyan ember vagyok, akit lehet szeretni. Az emberek elfogadnak, és szeretik, ha velük vagyok" — ez a vélemény szintén kisgyermekkorban alakulhat ki.

Bizonyítékokat keresünk arra, hogy jelentünk valamit, és értékesek vagyunk mások számára. Megfigyeljük, mit tesznek szüleink, tanáraink, rokonaink, barátaink, amíg velük vagyunk. Vajon a szemünkbe néznek, és ránkfigyelnek, amikor hozzájuk

beszélünk, vagy valami más, fontosabb dolog foglalkoztatja őket? Úgy fegyelmeznek-e bennünket, hogy közben a hibáink ellenére is jó embernek tarthassuk magunkat, aki a hibából képes megtanulni, mit csináljon legközelebb másképp? Vagy azt tanítják, hogy semmit se vagyunk képesek jól megcsinálni? Nyugodtan és nyíltan beszélnek velünk, azt sugallva, hogy számítunk valamit nekik? Vagy úgy beszélnek velünk, mintha birkák lennénk, előírva, hogy mit és hogyan csináljunk, mintha kellő ész hiányában mi magunktól képtelenek lennénk kitalálni? Érezzük-e, hogy jogunkban áll kiállni amellett, amit akarunk, és tudni, amit akarunk? Vagy egy csendes, kimondatlan játszmát játszunk, amelyben az ostoba szerepét kell alakítanunk, úgy tenni, mintha nem tudnánk a választ bizonyos kérdésekre, úgy tenni, mintha nem is akarnánk, amit akarunk? Ezek a kérdések, ha őszintén válaszoljuk meg őket, segítenek megláttatni velünk, hogyan vontunk le következtetéseket szerethetőségünkkel kapcsolatban.

Ezek a kérdések és a rájuk adott erősen szubjektív válaszaink meghatározzák önfogadásunk szintjét, a dolgok rendjében elfoglalt jogos helyünkkel kapcsolatos érzéseinket (ami felnőttkorban legfőképp a munka világában elfoglalt helyünkhöz köthető), végső soron magában a világban elfoglalt helyünket.

Azok, akik szerethetőnek és értékesnek tartják magukat gyermekkorukban, megtanulják, hogy őszintén kinyilváníthatják véleményüket és igényeiket, és meghatározhatják, mi a fontos számukra, mert nem utasítják vissza őket, ha kimondják, mit is szeretnének. Ez egy mérhetetlenül fontos lecke és ajándék. Hiszen amikor valaki azt hiszi, hogy elutasításban lesz része, ha kiáll amellett, amit akar és amire szüksége van, akkor inkább lenyeli, önmagába fojtja kívánságait. Ha történetesen túl félénk, vagy megszidják amiatt, hogy kiáll önmagáért, mert a szülő túlságosan szigorú, akkor a gyerek elfelejti, mit is akart — mint az a vezető is, akinek mondatai e fejezetet nyitották. Emlékszem, gyerekkoromban Európában születtetés ott nevelkedett szüleimtől azt tanultam, hogy nem szabad kérni. Amikor barátokhoz mentünk, azt parancsolták, hogy még egy pohár vizet se kérjek, ne akarjak kimenni a mosdóba, és ne fogadjam el a süteményt, ha kínálnak. "Csak egy darabot vegyél ki. Csak ülj szépen, ahogy jó kislányhoz illik." Az olvasók talán el tudják képzelni, hogy az ilyen instrukciók miatt milyen túlfejlett udvariasság alakult ki bennem. Azt gondoltam, a "jó kislányok" még a hangjukat se hallatják. Szerencsére azonban — más helyzetekben — azt is megtanultam, hogy rendjén való tisztában lennem vele, mit is akarok. Ha ezt az utóbbi leckét nem tanultam volna meg, akkor a helyes szakmai irányt is nehezebb lett volna megtalálnom.

Nem kevés munka kell ahhoz, hogy kimondjuk, amit helyesnek érzünk, különösen akkor, ha gyerekként olyan családban élünk, ahol a felnőttek rosszálló tekintettel azt állítják, ők "tudják", mi jó neked, és mi nem. Ez még inkább igaz arra a gyerekekre, aki természeténél fogva félénk, vagy aki félelmetesnek vagy kezelhetetlennek tartja a dolgokat, az embereket és az eseményeket. A gyerekek különböző módon értelmezik azt, amit a szülők tesznek vagy mondanak. Néhány gyerek még a legenyhébb kritikát is súlyos és alapvető elutasításnak véli, míg mások sokkal erősebbek. Vannak, akik

születésüknél fogva agresszívek, már születésük előtt sokat rugdosnak és "öklöznek" anyjuk hasában. Mások csendes, nyugodt típusok.

Önmagunkról való vélekedésünk nagy része onnan ered, hogy szerintünk milyenek láthattak bennünket a szüleink, vagy pontosabban fogalmazva onnan, hogy szerintünk hogyan bántak velünk. Több mint valószínű, hogy ebben az érzékeny időszakban kapjuk meg életünkhöz a "mottókat", a "forgatókönyveket" és a "térképeket". A szó szoros értelmében megemésztjük a gyermekkorunkban hallott üzeneteket, a személyes erő és ügyesség, vagy a gyengeség és az alkalmatlanság szavaivá alakítva őket. Ezekből az üzenetekből a tapasztalások megerősítő ismétlődése révén végül megszületik összes élettapasztalatunk "épületének" körvonala.

Ha a korai üzenetek azt mondják, "oké" vagy, akkor azt hisszük: "Hm, egész jó vagyok" vagy "Biztos jó életem lesz" vagy "Úgy tűnik, sok öröm vár rám."

Másrésről, ha a kapott üzenetek azt mondják, hogy valami hiányosságunk van, úgy érezhetjük, nincs sok esélyünk a valódi boldogságra. Úgy hihetjük, nem érdemeljük meg azokat a dolgokat, amikre vágyunk. Ezért azt mondjuk magunknak, hogy hozzá kell szoknunk a szűkösséghez, az aggodásokkal teli élethez, vagy az örömtelenséghez és a szürkeséghez — közben mindig azon töprengve, vajon miért van részünk oly sok szenvedésben. Vagy elhihetjük — mint az a nő is, akinek végül sikerült elhagynia a szegénység sújtotta otthonát —, hogy jobbat érdemlünk. És mivel törekszünk rá, végül el is érjük.

A fenti gondolatmenet egy lényeges következtetéshez vezet: gyermekkorunk történései alapján formálódik felnőtt szakmai életünk. Többek között a képességünk is annak meghatározására, hogy mit akarunk az élettől, mekkora boldogság elérését engedjük meg magunknak, milyen módon oldjuk meg vagy kerüljük el a problémákat, készek vagyunk-e más utat járni, mint a nagy többség, képesek vagyunk-e felelősséget vállalni saját döntéseinkért és kitűzött céljainkért. A magas önbecsüléssel rendelkező emberek kapcsolatban érzik magukat belső késztetéseikkel, elképzeléseikkel és céljaikkal. Ezzel egyidőben kapcsolatban érzik magukat a többi emberrel is, és értékeik jellemzően életigenlőek. És valóban, olyan mértékben javíthatják mások életét is, amilyen mértékben növelni tudják saját életük színvonalát.

### 3. fejezet

#### Másoktól különböző énünk kifejezése

Ami benned másnak tűnik: az a ritka dolog, amivel csak te rendelkezel. Az egyetlen dolog, aminek mindannyian köszönhetjük saját értékünket, és épp ez az, amit el akarunk nyomni. És még azt állítjuk, hogy szeretjük az életet.

Andre Gide egyik kevésbé ismert művéből



Mielőtt munkánkon keresztül egyedi módon ki tudnánk fejezni magunkat, néhány fontos lépést kell megtennünk. E lépéseket kombináljuk szinergikusan — és valóban, mintha a magas önbecsüléssel rendelkező emberek maguktól tudnák ezt. Először is, meg kell ismernünk és el kell fogadnunk sötét oldalunkat — az "árnyékunkat", ahogy ezt a svájci pszichiáter, Carl Jung nevezte. Ezzel egyidejűleg meg kell tanulnunk teljesen elfogadni magunkat olyannak, amilyenek vagyunk.

Önmagunk elfogadása néhány életerősítő hatással jár, amelyek közül korántsem számít utolsónak, hogy megtanulunk szeretettel bánni önmagunkkal. Igazából ez a történet a bennünk élő három "személyről" szól: a tékozló fiúról, aki rosszul viselkedett, főként akkor, amikor rosszul döntött, de vissza akar térni a családi otthon szeretetébe, biztonságába és kényelmébe; az apáról, aki nagylelkű szeretetével kérdezősködés nélkül visszafogadja; és a második fiúról, aki megkérdőjelezi, elítéli és ellenzi testvére szeretetteljes fogadtatását. Számomra úgy tűnik, hogy a második fiú hangját felnőttkorunkban kell lecsendesítenünk — ha csak meg nem tanultuk ezt még gyermekkorunkban vagy serdülőkorunkban. Ekkor át tudjuk venni az apa szerepét, hogy teljességgel egybeolvadhassunk lényünk és tudatosságunk szerető centrumával.

Amíg el nem fogadjuk magunkat, addig nem valószínű, hogy a munkánkon keresztül megmutatható egyediségünk felfedné magát előttünk, hiszen ez nem másról szól, mint a hatékony és egyedi életről. Azt is megtanuljuk, hogy a régi szokások és viselkedési minták megtöréséhez idő kell. Megadjuk önmagunk számára a fejlődéshez szükséges időt, és felismerjük, hogy önkorlátozó életmódunk, legyen az bármilyen káros is, nem szüntethető meg egyik napról a másikra. Ezért nem várunk azonnali eredményt, mert tudjuk, hogy úgy helyes, ha kellő időt hagyunk rá. Így ahelyett, hogy mindhiába arra vágyakoznánk, bárcsak csodával határos módon átalakulnánk, türelmünk megnő belső énünk szükségletei iránt. Ily módon belenövünk a jó szülő szerepébe, amire a tékozló fiú története is tanít bennünket. Végül pedig folyamatosan tanuljuk úgy kezelni önmagunkat, mint akik számítunk valamit a saját szemünkben. Ezzel szintén megtörjük kötődésünket ahhoz a viselkedési kódexhez, amely nem vesz tudomást arról, kik vagyunk valójában, és mi az, amit őszintén élvezünk és értékelünk. Ahogy lassan jártasságra teszünk szert ezeken a területeken — időről időre akár még egy vezetőt vagy tanácsadót is felkeresve, hogy segítsen megtalálni a következő lépést —, felszabadítjuk belső tudásunkat azzal kapcsolatban, hogy mit kell kezdenünk az életünkkel. Ez a két lépés — saját tanulási-fejlődési folyamatunk és életcélunk megismerése — kölcsönösen áthatja egymást.

1. Gyengeségeink, egyéni sajátosságaink és hibáink előnyünkre való felhasználása  
A munkájukat hatékonyan végzők ismerik saját korlátaikat. Életük szolgálatába állítják azokat, mivel ezeket a korlátokat sikerült oly módon integrálniuk, hogy a lehető legjobban működjenek. Helyesen felismerték, hogy valamilyen módon gondozniuk kell saját fizikai és lelki felépítésüket, érzelmi hajlamaikat és feladatra összpontosításuk jellegzetességeit, hiszen ezek jó segítőtársak is lehetnek egy munka elvégzésében. Valójában egy személy korlátai összességükben a tulajdonságoknak

egy olyan együttesét adják, amelynek jelentése meghaladja azt a szintet, hogy azt az adott pillanatban bárki is megérthetné, beleértve magát az illetőt is. Ebben a tulajdonságegyüttesben van életének esszenciája.

Egyik kliensem szinte örökké afolyosón járkal. Mivel természeténél fogva nyugtalan, akkor tud a legjobban gondolkozni, amikor kóborol. Mivel eljutott oda, hogy elfogadja ezt önmagában, mások is elfogadják. Miután évek óta dolgoznak már vele, kollégái számítanak rá, hogy járkalni fog a szobák között. Kiváló gondolkodása természetesen milliókat hozott már vállalatának, és ezzel kivívta a "jogot", hogy annyit sétáljon, amennyit csak akar.

Egy másik illető, egy tudós, másoktól elszigetelten szeret dolgozni egy olyan vállalatnál, amely a nyitott ajtók híve. Ügyfelem állandóan becsukja az ajtót, amikor dolgozik, bár ezért kezdetben nagyon sok kritikát kapott. Mivel azonban tudta, milyen körülményekre van szüksége ahhoz, hogy minőségi eredményeket produkáljon, kitartóan ragaszkodott munkastílusához, amit végül mások is elfogadtak.

Mindketten olyan munkamódszert vezettek be, amely két egymásnak ellentmondó tendenciát békít egybe: egyikük esetében a koncentráció vágyát a sétálás vágyával, míg másikuknál a vállalatba való beilleszkedés vágyát a személyes munkamódszer megvalósításának vágyával.

"Kovácsolj előnyt a hibáidból" — ez volt a francia sanzonénekesnő, Edit Piaf jelmondata. Talán a korlátaink felismerésével és előnyként való felhasználásával kapcsolatos dolog fogalmazódik meg épp ebben a jelmondatban. Igazából nem vagyok benne biztos, hogy azok a tulajdonságok, amelyekről itt írok, valóban korlátok-e, de minden bizonnyal annak tekinthetők azokkal a sablonos viselkedési formákkal összehasonlítva, amiket mások elvárnak tőlünk.

Például egyik író nő barátommal sokat beszélgetünk lustaságunkról. Évekkel ezelőtt mind a ketten rájöttünk, hogy alkotó folyamatainkba beletartozik a teljes eltompultság időszaka — egyfajta pihenőidő vagy az ötletek lappangásának ideje. Ez nem valami dicséretes dolog, talán rossznak is nevezhető, ha felületesen nézzük, és aszerint, hogy mit tanultunk arról, hogyan kell dolgoznunk. Saját neveltetésem puritán munkaerkölcse erősen ellenzi a napközben való pihenést. Pár kreatív projekt után mégis úgy érzem, ezt kell tennem, mielőtt a következővel folytatnám.

Barátnőm nevetve mesélt arról, hogy sokszor egész nap ágyban marad, és szappanoperákat, ostoba sorozatokat néz a tévében, miközben tudat alatt a képek és az ötletek kész raktárát építi fel következő könyve számára. "Sokáig utáltam azt látni, hogy egész nap csak henyélek. Ez annyira ellentétes volt a képpel, amit csinálnom »kellt volna«. Úgy éreztem, olyan feszes és makulátlan lénynek kellene lennem, aki egész nap ott ül fehér ruhában az írógépnél, és úgy ontja magából a nap huszonnégy órájában a tisztán és szépen teleírt papírlapokat, ahogy a tökéletes cukrászok a süteményt." Lassan rájött, hogy ha nem engedélyez magának egy kis szabadidőt, amikor szüksége van rá, a következő műve erőltetett, és nem igazán eredeti lesz.

Vidéken, ahol lakom, sokat szoktam autózni, és közben zenét hallgatok. Mindig szerettem a nagy csűrök és a templomok építészetét. Pár olyan nap, amit azzal töltök, hogy öreg, az idők során megkopott csűröket és templomokat nézegetek, miközben a poros utcákon fel- s alá hajtok, vagy a Csendes-óceán mellett haladó egyes számú autópályán aszfaltján autózom, az számomra nemcsak kikapcsolódást jelent, hanem egy szimbolikus vizuális utazást is. Tükrözi azt a belső, spirituális utat, amire kreatív oldalamnak szüksége van, hogy egy újabb fejezet vagy cikk megírásához energiát meríthessek.

Személyiségünknek nincs másik olyan rétege, amely jobban felfedné alapvető temperamentumunkat, alapvető munkamódszerünket, mint az árnyékoldalunk — lényünknek az az oldala, amely illogikus módon mutatkozik meg a maga idejében, és amelynek megvannak a maga igényei. Itt ellenőrizhetetlen impulzusainkra, olyan szokásainkra utalok, amelyeket egyszerűen képtelenek vagyunk elhagyni, azokra az elfogadhatatlan, ellentmondásos hajlamainkra, amelyek épp az ellentétes irányba mozgatnak bennünket, mint amerre menni szeretnénk. Ezek azok az ellentmondásos késztetések, amelyek gazdagságot és rejtélyességet kölcsönöznek életünknek. Ezek az impulzusok, szokások és ellentmondások szolgáltatják azt a dinamikus energiát is, amely életünk jellegzetességét és hajtóerejét megadja. Jung a következő módon írta ezt le:

A tudatos és a tudattalan nem alkotnak egy egészet, amikor a kettő bármelyikét is elnyomja és sérti a másik. Ha meg kell küzdeniük egymással, hadd legyen legalább igazságos a harc, mindkét oldalról egyenlő jogokkal. Mindkettő az élet egyik aspektusa... és a tudattalan kaotikus életének szintén meg kell kapnia az esélyt a megnyilvánulásra — méghozzá annyira, amennyit elviselni tudunk. Ez nyílt konfliktust és nyílt együttműködést is jelent egyszerre. Nyilvánvalóan így kellene az emberi életnek is működni. Ez az üllő és a kalapács régi játszámája, akik között a türelmes vas egy elpusztíthatatlan egésszé, egy "egyénné" kovácsolódik.

Ez a hozzáállás nem jelenti azt, hogy továbbra is kárt okozunk magunknak, hogy nem veszünk tudomást káros, önkorlátozó viselkedésünkről, vagy hogy még jobban felerősítjük. Azt jelenti, hogy befejezzük az önmagunk ellen vívott harcot.

Megpróbáljuk egy objektív, felső nézőpontból nézni, hogy miről is árulkodnak különböző viselkedéseink, és mit jelentenek ezek énünk önmagába vezető útja során.

Íme néhány segítő kérdés "rossz szokásaink" lehetséges hasznának felderítésére:

- Vannak olyan szokásaid a munkában, amiket szigorúan elnyomtál, mert így próbáltál meg alkalmazkodni, olyan lenni, mint a többiek?
- Vannak olyan személyiségvonásaid, amik ellen — rossznak tartván őket — író barátomhoz és hozzám hasonlóan a kezdetektől fogva küzdesz, amiket próbálsz megváltoztatni vagy elfojtani?
- Volt-e olyan vágyad életednek valamelyik "nem fontos" területén, amelynek elérését feladtad, mivel mások szerint nem volt érdemes figyelmet pazarolnod rá?
- Van-e olyan időtöltés (például alvás, tévézés, horgászat, zenehallgatás, ábrándozás stb.), ami után megújult kedvvel látsz munkához, de amiről azt gondold, nem volna szabad tenned?

Ha önmagunkra úgy tekintünk, mint akik arra teremtettünk, hogy életünk egy kreatív kinyilatkoztatássá váljék, akkor szokásaink, éber álmaink, fantáziavilágunk, értékeink, személyiségünk dualitása mind érthetővé válik, és e kinyilatkoztatás szolgálatába állítható. Nem csak a szavaink, a munkánk és a kapcsolataink árulkodnak egyéniségünkről. A kinyilatkoztatás mi magunk vagyunk. Ily módon pedig személyiségünk ellentmondásos vonatkozásai talán az önmagunkká váláshoz és valódi énünk teremtő megnyilvánulásához szükséges aláfestést, tónust vagy hajtóerőt szolgáltatják.

## 2. Önefogadás: a második megbékélés

Korlátaink és furcsa szokásaink megismerése után és közben egy újabb elhatározásra van szükség. Ez valamivel nagyobb feladatot rejt, mivel megköveteli tőlünk annak elfogadását, amit életünk igazi jelentésének tartunk, függetlenül attól, hogy célja és lényege megfelel-e annak az életnek, amit tudatosan szeretnénk megvalósítani önmagunk számára. Sok példa van erre: az önjelölt művészé, aki felismeri, hogy nem rendelkezik a művészi karrier elindításához szükséges tehetséggel, és ezért más foglalkozást kell választania, ha enni akar; az ügyvédé, aki gyerekkorában halász szeretett volna lenni, és ügyvédként felismeri: ha szeretné, hogy az élete valamit is jelentsen számára, akkor fel kell adnia jólfizető praxisát valami sokkal szerényebb és "hétköznapi" dologért; a nőé, aki úgy érzi, nem lehet anya, ha ki akarja élni valódi énjét; azé a nőé vagy férfié, aki felismeri, hogy az üzleti világ nem neki való, és hogy csak az otthon és a család adhatja meg számára a beteljesülést.

Mindannyiunknak alá kell rendelnünk végül magunkat életünk értelmének és céljának, annak az életnek, amelyre belülről hivatva vagyunk, még akkor is, ha ez az alárendelés valami olyan lehetőségről való lemondást jelent, ami személyes veszteségnek vagy vereségnek tűnik számunkra. Nem tagadhatjuk meg önmagunkat, és remélhetünk eközben magas önbecsülést és boldogságot. Mégis sokszor van — a hatalom és a befolyás miatt, amit a felnőttek kiskorunkban választásainkra gyakorolnak —, hogy úgy érezzük, amire igazából vágyunk, az rossz vagy szégyellnivaló dolog. Ez különösképp igaz sokakra, akiket arra neveltek, hogy váljanak "professzionálissá", vagy szerezzenek meg valamilyen elismert pozíciót, de akik mélyen önmagukban valami sokkal egyszerűbb foglalkozásra vágytak. Ez ahelyzet azokkal is, akik szüleik beteljesületlen ambícióit örökölték. Ha teljes kreatív transzformációra és hiteles életre vágyunk, egy olyan krízissel találkozhatunk szemben magunkat, amelyben igaz módon láthatjuk meg önmagunkat, és nem feltétlen örülünk annak, amit látunk.

Amíg nem tudjuk a világ felé azt kommunikálni, hogy elfogadjuk önmagunkat, életünk nem haladhat a gyógyulás felé. Az emberek néha furcsa és sajnálatos módokon helyezkednek szembe önmagukkal. Igazodási pontul a másoktól kapott dicséretet választják. Egyik ügyfelem, egy nő, aki arról álmodott, hogy önálló vállalkozásba kezd, úgy érezte, ez túl agresszív dolog lenne egy nő számára. Vállalkozói ambícióit férfiasnak tartotta, és úgy vélte, ha teljes erővel és lelkesedéssel kiélné azokat, elválná magát barátaitól, sőt még férjhezmeneteli

esélyeit is csökkentené. Egy másik illető — egy tehetős kereskedő — attól tartott, apja nem élné túl, ha megmondaná neki, hogy nem akar társa lenni a családi vállalkozásban. "Nem akarom, hogy ez megtörténjék. Azt akarom tenni, amit anyám és apám mindig is várt tőlem. Csak az a baj, hogy érzelmileg semmi kielégülést nem találok benne." További kutakodás után arra is rájött, hogy a szülei álmát megtestesítő nőt vette el feleségül, hogy egész addigi élete igazából szülei elvárásainak, értékeinek és sikereszményének megvalósításáról szól.

Egy másik nő ragaszkodott ahhoz az elképzeléséhez, hogy csak akkor érezheti igazán értékesnek magát, ha vállalati elnökhelyettes lesz belőle. Az iskolaéveken azzal az egyedüli céllal küzdötte át magát, hogy egy napon sikeressé válik, és ezt a jól fizetett felsővezetői pozíció jelentette számára. De valamikor régen, még az iskolaévek alatt, dolgozott egy felkapott étteremben. Szerette munkájának sokoldalúságát: szeretett főzni, szeretett felszolgálni, és szeretette a hostess szerepét is. Imádta az asztalokat díszíteni, és szeretette a munkával járó sok érintkezést az emberekkel. De úgy tartotta, hogy étteremtulajdonosnak lenni társadalmilag nem előnyös pozíció. Azzal a státusszal összehasonlítva, amire vágyott, méltatlannak érezte volna magához a felszolgálat, vagy hogy egy kis boltot vezessen. Semmi sem győzhette meg arról, hogy egy étterem tulajdonosának lenni nagy lehetőséget jelent az anyagi gyarapodás, a kreatív önkifejezés és a pusztán élvezet szempontjából is. Amikor mindezeket leírom, ő továbbra is a cég felsővezetésében dolgozik, arra várva, hogy részlegének elnökhelyettesévé nevezzék ki. Ezt a kinevezést azonban talán soha nem kapja meg, mert túlságosan élettelennek és feszültnek látják. Az a benyomásom, hogy elveszítette lényének csodálatos, spontán oldalát, amikor valódi vágya ellenében a logikus, racionális énje számára elfogadható munka mellett döntött.

Amikor makacsul ragaszkodunk olyan régi elképzelésekhez, amiket a média, a szülők vagy a barátaink inspiráltak, ennek végső hatása az, hogy kizárjuk magunkat a saját házunkból. A félelem attól, akik vagyunk, nem egy tudatos választás miatt van — ha egyáltalán képesek vagyunk felismerni, hogy ezt tettük —, hanem abból is ered, hogy önmagunk elfogadhatatlannak tartott részeit éveken át elnyomtuk, hiszen amikor egy számunkra nem természetes dolog mellett döntünk, akkor nem csak a szakmailag fontosnak tartott dolgokat kell elnyomnunk, hanem egy csomó más dolgot is, amit fontosnak tartunk. Az a nő például, aki szeretett volna egy étterem tulajdonosa lenni, élvezi a rugalmas munkakörnyezetet, ahol helyzeténél fogva sokféle szerepet tölthet be. Szeret dekorációval foglalkozni, olyanokkal beszélgetni, akiket nem ismer, örömmel hallgat zenét, szeret szépen felöltözni, és élvezi a vendéglátás látványosabb oldalához tartozó, fellépés jellegű tevékenységet. Ezzel szemben választott munkája egy hatalmas, bizonyos értelemben riasztó vállalatépület egyik emeletére számúzi. Napi munkájának túlnyomó részét íróasztala mellett ülve, egy kis, jellegtelen irodában végzi. Egy szakértőkből álló csapat veszi körül, és ritkán kell olyanokkal érintkeznie, akiket nem ismer. A cég, amelynek dolgozik, konzervatív, és elvárja dolgozóitól, hogy ennek megfelelően öltözzenek, így el kell nyomnia minden bohó hajlamát a színek, az öltözködés, a dekoráció és egyéb tekintetében. Bár ez lehet a világ egyik legjobb cége, ahol a természeténél fogva

ilyen környezetbe illő ember dolgozhat, halálos csók azok számára, akiknek idegen ez a világ, mivel a vállalati kultúra igényei pontosan körvonalazottak, és nagy kohéziós erővel bírnak.

Személyes egészségünk legalapvetőbb jele, hogy békében vagyunk önmagunkkal. Bármi is az, aminek önmagunkat látjuk, méltó helyre kell kerülnie a szívünkben és a tudatunkban, mielőtt egyéniséggé válhatnánk.

Természetesen mindenkor, amikor akár a legparányibb olyan lépést is tesszük, ami összhangban van alapvető értékeinkkel és céljainkkal, egészséges módon ebbe az irányba haladunk. De annak érdekében, hogy képesek legyünk megtenni ezeket a kis lépéseket, meg kell figyelniük, hogyan "beszélünk" önmagunkhoz gondolatban. Már láthattuk, hogy azok a munkaszokásaink, amelyek nem egyeznek meg azzal, ahogy másokat dolgozni látunk, vezérfonalként szolgálhatnak valami nagyobb kinyilatkoztatáshoz önmagunkkal és életünkkel kapcsolatosan. Szokásaink, "vértkeink" és kötődéseink egy nyelvezet részei, amelyen keresztül tisztábban érthetjük meg önmagunkat.

Ehhez hasonló módon, ha megfigyeljük, hogyan beszélünk magunkhoz, amikor valami hibát követünk el, akkor megtudhatjuk, hogy tápláljuk-e, vagy épp romboljuk önmagunkat és önbecsülésünket.

Egy férfi, aki épp terápiára járt, amikor egy üzleti projekt kapcsán találkoztam vele, elmondta, hogy amikor felismerte, milyen brutálisan bánt felnőtt önmagával, megsiratta azt a kislányt, aki egykor volt. "Elérhetetlen feladatokat tűztem ki magam elé, és örökké kritizáltam magam. Mindig a tökéletességre törekedtem, és magamba fojtottam azokat az érzéseket, amelyekről úgy éreztem, elásnám velük magamat azok előtt, akik fontosak voltak a karrierem szempontjából. Amikor nemrégiben kezembe akadt egy fénykép tizenéves önmagamról, és megláttam, milyen kedves volt annak a fiúnak az arca, és milyen megviseltté és érzéketlenné vált azóta, keservesen sírni kezdtem. Valamiképp úgy éreztem, hogy én öltem meg saját kezemmel az igazi éneket."

Sokan szenvednek az önmaguk ellen elkövetett erőszak miatt. Szégyent vagy zavart éreznek a kinézetükért, vagy a vágyaik miatt. Igazi érzéseiket eltitkolják, attól félve, hogy mások nem helyeslik azokat. Önmagukat vádolják, ha kritika éri őket, vagy amikor nem érik el a tökéletességnek azt a szintjét, amit maguk elé kitzúztak, mert azt gondolják, csak akkor értékesek, ha elérik. Saját magukkal kapcsolatos állításaik kritikákból, félelemkeltő figyelmeztetésekből és fenyegetésekből állnak. És még csodálkoznak azon, hogy depressziósnak, fáradtnak és reménytelennek érzik magukat!

A depresszió a terápiát keresők leggyakoribb panasza. Nemzeti járványként emlegetik régóta. Erről a jelenségről Claude Steiner pszichológus így ír:

Azok a terapeuták, akik veszik a fáradságot, hogy megkérdezzék pácienseiket, hogy mitől depressziósak, megtudhatják, hogy az emberek többsége (azok kivételével, akik előző terapeutáik miatt a pszichológusi dívány áldozatainak tartják magukat, és akik ezért eljutottak oda, hogy megkérdőjelezzék saját józan eszüket) azt válaszolja, hogy azért depressziós, mert nincsenek barátai vagy szerető kapcsolatai, vagy mert

kapcsolataik nem megfelelőek... a depressziók túlnyomó részében azt találjuk, hogy az érintett kész meglátni: depressziója elmúlna, ha egy meghatározott, bizonyos fajta személytől vagy személyektől megkaphatna egy meghatározott, bizonyos simogatás-adagot. Így a depresszió kezelésének megfelelő stratégiája az, hogy megtanítsuk az embereket arra, hogyan szerezhetik meg maguknak a megfelelő simogatás-mennyiséget.

Bár egyetértek azzal, hogy az embereket meg kell tanítani, hogyan szerezhetik meg másoktól azt a simogatás-mennyiséget, amit szeretnének (megjegyzem, a simogatás definíciója: "az emberi elismerés egysége"), hiszem, hogy ugyancsak fontos az embereknek azt is megtanulniuk, hogyan javíthatnak önmagukkal való bánásmódjukon. Mivel ez nagyon fontos része a "csináld, amit szeretsz" filozófiának, a következő fejezetet ennek szánjuk. Elegendő itt annyit mondanunk, hogy lehetetlen a depresszió falán bárkinek is áttörni, amíg meg nem hallja, mit mond folyton önmagának — amíg rá nem ébred belső beszédének hangjára. Annak megértése nélkül, hogy miként fosztjuk meg magunkat a saját elismerésünktől, nem tudunk utat törni a gyógyulás felé. Egy nő alábbi soraiból megtudhatjuk, hogyan tanult meg befelé figyelni, hogy rájöjjön, miként győzte le és bátortalanította el önmagát minden egyes kanyarnál — mintha egy olyan valaki sorait olvasnánk, aki eljutott oda, hogy visszafogadja a tékozló fiút otthonának biztonságába (saját szívébe).

Ma már meghallom, hogyan veszem el magamtól a jogot bármiféle érzésre. Hallom, ahogy mondom magamnak: "Ó, ne érezz már így" vagy "Sose fogsz igazán számítani" vagy "Nem lenne szabad ezt akarnod." Egész napon át ezt teszem, semmibe veszem saját érzéseimet, és felelősséget vállalok mások haragjáért, öntelt módon azt gondolva, hogy hatalmamban áll feldühíteni őket, ahelyett hogy felismerném, felnőtt emberek, akik felelősek saját érzéseikért. Gyakorlatilag kegyetlen vagyok magamhoz a fejemben, és ez a kegyetlenség nagyon hasonlít ahhoz a hanghoz, amit szüleimtől hallottam annak idején, amikor többnek szerettek volna látni, mint aki voltam.

Arra jöttem rá, hogy szeretném ezt a kegyetlen hangot valami gyengédebb és szeretetteljesebb hanggá változtatni. Ezért elkezdtem gyengédebb lenni önmagamhoz. Amikor egy bántó állítást hallok, felülbírálok, és átalakítom valami kedvesebb, elfogadhatóbb dologgá. Olyannak próbálok hallani ezt a hangot a fejemben, ahogy egy elveszett kisgyermekhez beszélnék. Így könnyebb egy kis együttérzést és kedvességet kicsiholni önmagam iránt.

Az önmagunkra való figyelés egy másik útja az álmokon keresztül vezet. Az álmok segítenek megérteni belső történéseinket, megoldani életünk problémáit, és meglátni belőlük, hogy min dolgozik éppen akkor a tudatalattink. Az álmok megmutathatják a helyes irányt, amikor elveszettnek érezzük magunkat, és segítenek meglátni valódi énünket. Lehetővé teszik, hogy saját képeink és álmnyelvezetünk segítségével megismerhessük megmutatkozni vágyó valódi énünket.

Ma már egy csomó remek könyv kapható arról, hogyan válhatunk az álmok révén nyitottakká önmagunk felé. Nagy segítséget jelenthet ebben Gayle Delaney, az elismert álomterapeuta, aki *Living Your Dreams* (Álmaid megélése) című könyvében

azt javasolja, hogy elalvás előtt kérdezzük meg magunktól, milyen jellegű álmot szeretnénk. Így álmainkat aktívan használhatjuk problémáink megoldására. Delaney ezt az elalvás előtti kérést "álmok-keltetésnek" nevezi, és hisz a folyamatban, melynek során tudatosan hívjuk elő azokat az álmokat, amelyek segíthetnek mindennapi életünkben. Javasolom, hogy módszeresen próbáljunk hozzáférni éjszakai folyamatainkhoz, és rendszeresen jegyezzük le azokat az álmainkat, amelyek érzelmi reakciót váltottak ki belőlünk, és időnként ellenőrizzük, milyen mintázatot mutatnak feljegyzéseink.

Egy nő, aki ismétlődő álmában különböző magas helyeken (pl. fákon, magas épületek tetején, létrákon stb.) fennakadt, egy idő után észrevette, hogy megtanult segítséget kérni. Korábbi jegyzetei szerint épp akkor ébredt fel (vagy épp akkor ért véget az álom), amikor fennakadt, és képtelen volt biztonságban lejönni a földre. Bár későbbi álmaiban is gyakran találta magát igen nehéz helyzetben, de ezekben már volt a közelben valaki, aki segíteni tudott neki. Ami még ennél is fontosabb, képes volt segítséget kérni, és bárki volt is a közelben, mindig boldogan segített. Ez a független nő, aki a mindennapi életben soha nem volt képes bármit is kérni, álmain keresztül felismerte, hogy segítséget kérni egyszerű és helyénvaló dolog, és hogy mások örömmel segítenek neki. Szükségletei és korlátai őszinte beismerésével megtanult kapcsolatba kerülni a többi emberrel.

Egy férfi, akinek önmagával szembeni ellenségességével kellett megküzdenie, mérges volt önmagára és mindenkire, aki csak körülötte volt. Barátait és kollégáit egyaránt megfélemlítette. Így írja le egyik álmát:

Barátkozom velük, simogatok és etetek néhány korábban barátságtalan, gonosz kutyát — különösen egy nagy, feketét —, amely, miután rám morog, végül megengedi, hogy megsimogassam a fejét. Az álmom vége felé a kutya és én játszottunk, és a következő szavakkal ébredtem fel: "Az, amitől félünk önmagunkban, csak a szeretetünkre vágunk."

A mondat, amelyre ébredéskor visszaemlékezett, egy versrészlet volt, amelyről hónapokkal azelőtt beszélgettünk. Nyilvánvaló, hogy tudat alatt megemésztette a vers lényegét, asszimilálva ezzel a gondolkodásába, és megengedve, hogy e szavak segítségével elfogadhassa lényének egy korábban elutasított részét.

Nincs korlát a kérdésekre vonatkozóan, amiket elalvás előtt tehetünk fel önmagunknak — sok függ attól, mennyire vagyunk képesek "beszélgetésbe" elegyedni belső énünkkel, és ebben némelyek jobbak másoknál. De ahhoz, hogy teljesen hozzáférjünk tudatalattink raktárához, meg kell ismernünk elménk speciális és személyes szimbolikus nyelvezetét. És nyitottnak kell lennünk általában véve a szimbólumok nyelve iránt is.

Én azt vettem észre, hogy álmaim egy egyedi bélyeget hordoznak magukon. Bár önmagában mind páratlan módon üzen, álmaim összessége egy jól körvonalazható képet mutat. Mindegyikben vannak bizonyos jelek, különleges utak, lények és emberek, akiket már megismertem, akikre emlékszem, és akiket megértek. Csak pár héttel azután, hogy álmaimat szisztematikusan éltem, ahogy felébredtem —, máris nagyon felismerhető volt ez a kép.



Tudatalattink teremtő valósága rejtélyes, de nem megérthetetlen. Amikor első ízben fordulunk álomterapeutához, ilyen témájú könyvekhez vagy más hasonló referenciapontokhoz, fontos éreznünk, hogy saját szimbolikával rendelkezünk, és így tovább erősödhet a kapcsolatunk belső énünkkel.

Az önfogadás mögötti másik titok: megtanulni elfogadni másokat. Ennek megvalósítását elkezdhetjük azzal a szokással, hogy ítékezés nélkül megfigyeljük, mit mondunk gondolatban, amikor valaki buta, goromba, vagy megérdemli a kritikát. Amikor rájövünk, hogy gondolatban rosszállásunkat fejezzük ki — és különösen akkor, amikor valami bántó vagy negatív dolgot mondunk neki —, gondolatban mondhatjuk azt magunknak: "A legjobbat teszi, amit jelenleg tenni tud."

Majd gondolatban meg kell bocsátanunk neki — és magunknak is —, amiért ítéleztünk. Ez különösen nehéz akkor, amikor érzelmileg érintve vagyunk, vagy sok energiát fektettünk be a másikkal való kapcsolatba. A házastársunk, a szüleink vagy a gyerekeink tudják a legerősebb negatív érzelmeket kiváltani belőlünk. De ahogy megbocsátunk nekik, és ahogy megbocsátunk magunknak is azért, ahogy velük kapcsolatban éreznünk, meggyógyítjuk, és megtanuljuk elfogadni magunkat.

Az önmagunknak való megbocsátás eloszlat minden egészségtelen viselkedést önmagunkkal, és másokkal kapcsolatban is. Amikor felhagyunk mások kritizálásával, akkor durva érzelmek alól szabadulunk fel, amelyekkel saját magunkat fojtogattuk. Valójában többnyire nem is másvalakivel kapcsolatos a kritikánk, hanem önkritikáról van szó: magunkban nem tudjuk elfogadni, tolerálni azt a dolgot, ami miatt mérgesek leszünk a másokra. De némely esetben épp a harag a megfelelő érzelem, és ha ilyenkor megvetjük magunkat ezért az egészséges reakciónkért, akkor olyan érzelmek elfojtásának végtelen körét indítjuk el, amelyek lelki jóllétünket szolgálnák.

Amikor mások megsértenek, fenyegetnek vagy lenéznek bennünket, és mi nem engedjük meg magunknak a haragos reakciót, azt gondolván, hogy folyton olyan kedvesnek kell lennünk, akár a szentek, akkor egy természetellenes, mesterkéltné minősítjük magunkat. Jobb, ha nyíltan és egyenesen elmondjuk másoknak, mire van szükségünk, mit éreznünk, és mit akarunk, még olyankor is, amikor úgy érezzük, kedvesnek és higgadtan "kellene" maradnunk, minthogy megtagadjuk természetes érzéseinktől a megnyilvánulás jogát. Idővel, ahogy elfogadjuk saját haragunkat, valóban felfedezhetjük, hogy képesek vagyunk mások butaságát vagy bántó megjegyzéseit különösebb megerőltetés nélkül elengedni a fülünk mellett. Idővel elérkezhetünk ezekhez az emelkedettebb reagálásokhoz, de sok esetben ezek valószínűleg még nem őszinte, szívbeli hozzáállásból fakadnak, hanem csak úgy teszünk, mintha.

Amikor megengedjük magunknak ezeket az "elfogadhatatlan" érzelmeket és reakciókat, könnyebb megállnunk, hogy kritizálni kezdjük másokat. Ha valami tiltott vagy buta dolgon kapjuk őket, könnyebb megbocsátanunk. Tudjuk, hogyan kell megbocsátanunk nekik, mivel már megtanultunk megbocsátani magunknak. Bármit tett is a másik, ha ki tudjuk fejezni feléje szeretetünket, magunkkal teszünk jót. Néha segít, ha belül azt mondjuk: "Elfogadom a tényt, hogy nem tetszik, amit

tesznek (vagy hogy nem tetszik, amit én teszek), és bár szeretném megérteni őket, szeretnék megbocsátó és türelmes lenni velük (vagy önmagammal), még nem vagyok képes rá." Vagy "Bár nem tetszik, hogy kritikus, gyáva... vagyok, de elfogadom magamat ilyennek, ahogy egy gyereket is elfogadnék, aki még nem teljesen érett." Ha ilyen jó szülők tudunk lenni önmagunkhoz, idővel érett és szeretetteljes egyénekké válunk, akik akkor is elfogadnak másokat, ha azok nem tökéletesek. Más szóval, azt mondjuk, hogy elfogadjuk, bármit teszünk is, és bár felhagyunk a cselekvéssel, ha nem kívánatos dologról van szó, de kritikánkkal nem húzzuk le vagy fojtjuk meg a cselekvést végző személyt. Másként fogalmazva, elfogadjuk, amilyenek az adott pillanatban vagyunk (például mérgesek, ítélkezők, féltősek, féltékenyek stb.), és azt mondjuk, rendben van. Azzal, hogy ezt tesszük, a nagyvonalú szülő szerepét gyakoroljuk, aki saját példáján keresztül képes megtanítani egy gyereket a helyes viselkedésre.

Az önkritika fokozza félelmeinket és azt a hitünket, hogy fontos szeplőtlen módon élni. Az egyetlen gyógymód, amivel tartós biztonságérzetet nyújthatunk magunknak, az a tényleges tudat, hogy bármit teszünk is, sosem száműzzük magunkat a saját szívünkől. Minél több bennünk az elvárás és az önkritika, annál valószínűbb, hogy tudat alatt vagy tudatosan továbbra is rossz érzéseket öntünk magunkra, és elfojtjuk lényünk megvetendőnek tartott részét.

Némelyek számára az önelfogadás jelenti az első olyan tapasztalást, amelyben elfogadásra és biztonságra találnak. Ezzel az érzéssel csökkenthetik önmagukkal szembeni ellenállásukat és bizalmatlanságukat, növelhetik szeretetüket önmaguk és mások iránt. Gyógyítóan hat lelkünkre, ha képletesen szólva átöleljük magunkat, és szívünkben azt mondjuk magunknak, hogy minden rendben van akkor is, ha emberként nem vagyunk tökéletesek, ha visszavágyunk a biztonság állapotába. Ez biztos — bár sokak számára szokatlanul nehéz — út az én iránti szent érzések felé, és biztos út az önbecsülés növelése felé. Ez az egyik dolog, amivel elejét vehetjük önmagunk ellen való cselekedeteinknek és szokásainknak. Ez nagyon segítő gyakorlat, amely támogatja fejlődésünket és önbecsülésünket.

Másrészről biztos út önmagunk elpusztításának, ha gyűlöljük magunkat azért, amit érzünk vagy amit teszünk. Egy nőismerősöm azt mesélte, képtelen volt elfogadni a tényt, hogy nem szereti az anyját. Úgy érezte, szeretnie "kell" őt, gondoskodnia kell róla, látogatni és szolgálni — mintha egy szent lenne, elfeledkezve közben arról, hogy életének jelen pillanatában nemhogy szentnek, de még érzelmileg érettnak sem lehetett tekinteni. Mert amikor a gyermekkoráról beszélgettünk, kiderült, hogy anyja elhagyta, és érzelmileg elutasította.

Életének legérzékenyebb szakaszában volt része anyja elutasításában. Ő mégis tele volt szégyennel saját érzései miatt, és emiatt sok tarthatatlan élethelyzetbe volt beleragadva; merev és kritikus volt kapcsolataiban, alig voltak barátai, szinte belefulladt a munkába, és másodrangú embernek tartotta magát, aki nem méltó a boldogságra vagy a sikerre. Úgy hitte, meg kell maradnia silány munkájánál, és nem kereshet jobbat. Konzervatívan öltözött, sokkal konzervatívabban, mint amilyen

érdekes személyiség volt belül. Minden tekintetben negatív önértékelése és pesszimista világnézete által behatárolva élte életét.

Javasoltam neki, hogy figyelje álmait, és jegyezze föl, mit mondanak neki ezekkel az érzésekkel kapcsolatban. Nem sokkal ezután felhívott, és boldogan mesélte el egyik álmát:

A házam udvarán kertészkedtem. Egy kislány jött arra — éhes volt és fázott —, és én megkérdeztem tőle, segítek-e neki megkeresni az édesanyját. Sírni kezdett, és azt felelte, hogy nem, nem akar hazamenni. Megkérdeztem, akar-e velem maradni, mire bólintott. Odabújt hozzám, mintha megrémült volna valamitől. Amikor megkérdeztem tőle, fél-e hazamenni, azt felelte, igen, és közben jelezte, hogy az anyja nagyon megijesztette. Azt tanácsoltam neki, annak érdekében, hogy ne féljen az anyjától, bocsásson meg magának, amiért meg van rémülve. Azt is mondtam neki, hogy gyorsabban tud megbocsátani az anyjának, ha nem kényszeríti magát arra, hogy hazamenjen. Megnyugtattam, hogy velem maradhat, hogy nálam mindig kap enni, és hogy csupán csak annyit kell tennie, hogy nem gyűlöli tovább magát, amiért retteg hazamenni. Elmondtam, hogy a félelme teljesen természetes, és valószínűleg bölcs érzés is, mert segített neki megkapni azt a védelmet, amelyre szüksége volt.

"Megértem — mondta sírva —, hogy miért rettegtem annyira, miért nem akartam visszamenni és meglátogatni az anyámat, miért volt ez teljesen természetes érzés akkor gyerekként, és most felnőttként is." Ahogy a megriadt kislány képében láthatta önmagát, ahogy hallhatta saját nyugtató szavait, a kislánynak adott segítő jótanácsot, végre képes volt magával emberibb módon bánni. Ez volt az első eset, hogy ilyen kedvesen bánt önmagával, mivel ezt a bánásmódot gyermekként nem tanulhatta meg a szüleitől.

Csak úgy segíthetünk biztonságban érezni magunkat, ha elfogadjuk magunkat annak, akik vagyunk — még akkor is, ha cselekedeteink nem olyanok, amilyeneknek szerintünk lenniük kellene. Minél hamarabb fogadjuk el önmagunkat, annál hamarabb tudjuk elhagyni megvetendő cselekedeteinket, hiszen ezek többnyire bizonytalanságainkból és haragunkból fakadnak.

Bizonytalanságaink jelentik az egyik okot, amiért távol tartjuk magunktól a többi embert. Egyik barátom a "harmonika-szindróma" nevet adta ennek a jelenségnek. Azt mondja, hogy amikor biztonságban érezzük magunkat, akkor kiengedünk — rendszerint akkor, amikor a kapcsolatból hiányzik az intimitás, mint például új ismerősök, vagy olyan barátok esetében, akik nem állnak túl közel hozzánk —, és összehúzódnunk, amikor jobban sebezhetőnek érezzük magunkat. A bizonytalan ember mindig saját világnézete és önmagával kapcsolatos elképzelései helyességét bizonygatja. Ha egy olyan képzetet alakított ki önmagáról, hogy nem szerethető, akkor oly módon is cselekszik, ami visszaigazolja elképzelésének helyességét. E dilemma legjobb megoldása az, ha lehetővé tesszük, hogy bizonytalanságaink elhalványuljanak, és belülről megerősödhessünk. Ekkor a reménytelenség, az értéktelenség és a szeretetlenség érzete lassan eltűnik, és megszülethetnek az új elképzelések (az érzés, hogy biztonságban vagyunk, erősek vagyunk stb.)

Ironikus, de igaz, hogy sokszor úgy kell gondoskodnunk saját magunkról, mintha riadt kisgyerekek lennénk. Lényünk bizonyos szintjén természetesen azok is vagyunk. Semmi értelme a gyermeket, aki fél a víztől, belelökni a medence mélyebb felébe. Sokkal célszerűbb nyugodtan, kedvesen és határozottan dolgozni vele a sekély vízben, amíg azt nem érzi, hogy nem fog megfulladni. Ezt a szerető bánásmódot kell önmagunkkal is gyakorolnunk, ha egészsé akarunk válni. Valójában talán ugyanazt mondom, amit a német költő, Rainer Marie Rilke írt néhány évtizeddel ezelőtt:

Talán minden szörnyű dolog mögött a legmélyebb szinten valami tehetetlenség rejlik, ami segítségre vágyik tőlünk.

Az önmagunkkal szembeni támogatóbb és szeretetteljesebb hozzáállás nemcsak a gyógyulásunkat segíti, hanem segít elhatárolódnunk a tömegetől akkor is, ha rettegünk ezt megtenni. Ha szeretjük magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, akkor megadjuk magunknak az erőt és a magabiztosságot, hogy a "nyáj" biztonságát elhagyva abba az irányba lépünk, amely a mi saját irányunk.

Ahhoz, hogy valódi életformánk szerint élhessünk, egy csomó új jártasságra kell szert tennünk — például újszerű viselkedésmódokkal, magatartással kísérletezni, új emberekkel és helyzetekkel megismerkedni. A büntető, negatív én-üzenetek — amelyekben azt mondjuk magunknak, hogy nem tudjuk megcsinálni, vagy nem tudjuk, mit kell csinálni — nagy ereje óhatatlanul újratemeti a szokásos menekülési mintákat. Az ilyen állítások csak bajt okozhatnak. Mennyivel jobb lenne, ha lényünk hezitálónak vagy rémültnek érzékelt részét is el tudnánk fogadni. Hasonló módon, ahogy egy kedves és nyugodt szülő magyaráz a gyerekének, mi is elmagyarázhatjuk magunknak, hogy lépésről lépésre megtanulunk majd bánni az ismeretlennel.

Mennyivel bölcsebb elfogadni lényünk régóta gyűlöletesnek tartott részét, és így ezt a részt is beépíteni tudatosságunkba!

Ahogy Jung tanítja, árnyék énünk a mi sötét testvérünk, aki nélkül nem érezhetnénk magunkat egésznek. Ha nem tudjuk elfogadni lényünknek ezt az "elfogadhatatlan", korlátolt, megriadt és riasztó részét, akkor önbecsülésünkben nem várható gyógyulás.

Nagyon nagy árat fogunk érte fizetni, ha továbbra is korholjuk magunkat e tulajdonságaink miatt. Épp azt a dolgot utáljuk tudatosan magunkban, amelynek elfogadásával és magunkhoz ölelésével egészsékké válhatnánk. Megfigyeltem, milyen jótékony hatással van a Szentírás következő részlete azokra, akik ébredés után minden reggel elmondják ezeket a sorokat, és elgondolkoznak az értelmükön:

A szeretet hosszútűrő, kegyes; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem cselekszik éktelenül, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rójjá fel a gonoszt. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal; Mindent elfedez, mindent hiszen, mindent remél, mindent eltűr. (Pál Apostol levele a Korinthusbeliekhez 1.13:4-8)\*

És így van ez önbecsülésünk növelésében is: a szeretet soha nem hagy cserben. Fejlődésünk üteme

Az egészséges önbecsüléshez kapcsolódó témák egyike a fejlődésünk Üteme. A bizonytalan, neurotikus ember gyakran képtelen kellő türelmet tanúsítani saját

fejlődése iránt. Idealisztikus céljainak megvalósulásán keresztül nagyszabású és kirívó fejlődést képzel maga elé. Valójában az a vágya, hogy lenyűgözzön másokat, nem pedig az, hogy életének minőségén és jellegén változtasson. Lehet, hogy azt szeretné, ha az emberek látnák, milyen gyorsan tud túljutni egy megpróbáltatáson. Vagy teljes és hirtelen átalakulásával szeretne ámulatba ejteni másokat.

Az ilyen ember a látszatra megy, szemmel látható változásokat akar — méghozzá gyorsan —, azonnali, biztos megoldásokat, egy mágikus receptet, amely gyorsan gyógyít. Talán valóban gyorsan kell valamilyen problémát orvosolnia, mert fájdalma és rossz érzése már annyira elviselhetetlen, hogy mindenáron szeretne megszabadulni tőle, ezért nem hagy kellő időt a dolog tartós és lényegi megoldására. Ez utóbbihoz szembesülnie kellene személyiségének addig ismeretlen részeivel; esetleg foglalkoznia lényének árnyékos, sötét, nemszeretem részeivel. A gyorsítás szándéka bomlasztóan hat az emberi fejlődés természetes növekedésének folyamatára. Ezért azzal, hogy a gyors megoldásokat keresi, az illető saját fejlődését kerüli meg.

Az ember fejlődésének módja egyedi; nincsenek szabályok, és számtalan módon végbemehet. Van úgy, hogy hirtelen és azonnal felismer valamit. Olyan belátásra tesz szert egy pillanat alatt, amely örökre megváltoztatja az életét. A fejlődés máskor lassú és óvatos, mint például annak az embernek az esetében, aki tudja, mit kell tennie a gyógyulás és a fejlődés érdekében, de aki még évek múltán sem áll készen arra, hogy ténylegesen lépjen is e tudása birtokában. Voltak olyan ügyfeleim, akik elmondták, hogy tíz vagy több éven át is tudták, hogy megtesznek majd életükben egy bizonyos lépést, de vártak, amíg érzelmileg képessé nem váltak a megtételére. Néha az ember e kettő egyvelegét tapasztalja: egy hirtelen bevillanásban meglátja, miben kell változnia, és aztán éveket tölt azzal, hogy megvalósítsa — éveket, amelyek a kitartó és fegyelmezett erőfeszítések, a gondos és óvatos tervezés fontosságára tanítják.

A fejlődés siettetett, erőltetett és elhamarkodott receptjei természetellenesek, és nincsenek tekintettel az egyén vérmérsékletére, szükségleteire és változási hajlandóságára. Nem siettethetjük, hogy kinőjön egy gyermek foga, mint ahogy azt sem, hogy kinyíljék egy virágbimbó. Mindenkinek megvan a maga tempója és a maga elvárásai az elvégzendő munkával szemben. A vágyakozás, a dolgok erőltetése vagy a fenyegetés semmi jót nem szül. Saját érésünk, jobbulásunk és átalakulásunk is nagyrészt egy szerves, természetes folyamat. Maga a tény, hogy vágyunk a változásra jelenti a biztos jelét annak, hogy idővel változni tudunk — különösen akkor, ha intelligens és felelős módon úgy is cselekszünk, ahogy az új irány megkívánja.

Belső énünknek sok időre van szüksége, hogy áthaladjon mindazokon a lépcsőkön, amelyeken át kell haladnia annak érdekében, hogy az élményeket, az emlékeket, a korábbi zavarokat vagy függőségeket a még ki nem formált viselkedésbe tudja olvasztani. Ha fejjel rohanunk valamilyen előre kigondolt elképzelés felé arról, hogy milyennek kellene lennünk, az nemcsak az énünk iránti tiszteletlenséget jelzi, hanem azt is, hogy helytelenül azt feltételezzük, jobban tudjuk, mire van szükségünk, mint a belső énünk. A csodás transzformációt ígérő hétvégi szemináriumokon gyakran ezt a

hozzállást erősítik, és láttam olyan résztvevőket, akik próbáltak ugyanolyan karizmatikus egyéniségnek tűnni, mint a szeminárium vezetője, holott teljesen más típusú személyiségek voltak. Ez erősen elgondolkotatott, hogy vajon tudatos énkünk tudhatja-e leginkább, hogy mire van szükségünk. Talán sokkal inkább megismerhetjük életünk irányát, ha fogékonnyá válunk az álmainkra, elszólásainkra, érthetetlennek vélt belső képeinkre és intuíciónkra, mint az ilyen külső "szakértő" elképzelésekből. Bármilyen legyen is fejlődésünk útja, ha céljaink közé tartozik személyiségünk integrálása, annak érdekében, hogy a különböző én-részek egy egységként kezdjenek működni, ehhez minden bizonnyal sok idő kell — méghozzá minden ember számára eltérő mennyiségű idő.

Amikor választanunk kell a fejlődés és a belső biztonság között, akkor a biztonságot kell választanunk — biztos talajon kell állnunk, mielőtt az új talajra lépnénk. Egyik kedvenc példám erre Abraham Maslovv leírása az új környezetet felfedező gyermekről.

Képzeld el egy gyermeket, aki szeretne felfedezni egy szobát. Először anyjába kapaszkodik, és mellőle járhatja körbe szemét a szobán. Egy kis idő múlva óvatosan elmegy egy kis távolságra tőle, közben mindig meggyőződve róla, hogy anyja továbbra is ott van a közelében. Felfedezésében egyre bátrabb lesz, ahogy mind biztosabb benne, hogy ott is fog maradni, készen arra, hogy megvigasztalja és megvédje őt, ha szüksége van rá. Ha anyjának hirtelen távoznia kellene, akkor megszűnne a kis kirándulás iránti érdeklődése, és azonnal őt keresné. Nagyobb szüksége van anyjára, mint a szoba felfedezésére. És minél hosszabb ideig lenne távol tőle az anyja, annál fájóbb szüksége lenne rá. Lehet, hogy visszaesne fejlődésének alacsonyabb szintjére: sírni kezdene, szopná az ujját — és ha anyja még mindig nem jönne vissza —, összekoszolná a ruháját, az infantilis reakciókhoz visszatérve. Ezeknek a reakcióknak a szorongása lenne az oka, míg biztonságérzetéből (amikor az anyja vele volt) fejlődés és kíváncsiság fakadt. A fejlődés felnőttkorban is nagyon hasonló módon megy végbe. Egy felnőttet nem lehet fejlődésében sürgetni vagy erőszakkal rávenni — még mi magunk sem tehetjük ezt meg önmagunkkal. Rendszerint ennek ellenkezője működik, akár csak a gyermek esetében: minél inkább kényszerítjük magunkat a változásra, annál inkább fedezébe húzódnak a szokásaink. Ez legalább részben megmagyarázza, miért szedik fel általában gyorsan újra a kilókat a diétázók. Olyan, mintha fizikai testük nem lenne hozzászokva a kisebb súlyhoz. Ez azt is megmagyarázhatja, hogy a bántalmazott feleségek miért maradnak továbbra is kínzóik mellett. Bár tudatosan ott akarják hagyni őket, évekbe telhet, hogy meg tudják ezt tenni. Az eredeti példából kiindulva, minél inkább érzik, hogy érzelmi és fizikai biztonságban vannak, annál valószínűbb, hogy lesz bátorságuk az ismeretlen felfedezéséhez. Az ő esetükben az ismeretlen nem más, mint annak megtanulása, milyen az, ha jól bánnak velük — de tudjuk, hogy mindenkinek az a terület tűnik különösen riasztónak, amely számára ismeretlen. Ahogy a személyes fejlődésünkben lassan kell előrehaladnunk, úgy a szeretett munka megtalálásában sem siettetjük magunkat. Először egyszerűen megkérdezhetjük

magunktól, mi az, amit nagyon szeretünk úgy általában, és nem kifejezetten a munka szempontjából. Önmagunkkal folytatott gyengéd beszélgetéseink, hogy milyenné szeretnénk válni, mit szeretnénk csinálni és magunkénak tudni, lehetővé teszik, hogy ez alatt a mentális kalandozás alatt azonosuljunk a szeretett dolgokkal, anélkül hogy bármit is tennünk kellene. Képzeletünk, emlékezésünk, érzelmeink és érzékelésünk segítségével kalandozásra indulunk a lehetséges fejlődés birodalmába, miközben biztonság utáni vágyunk kielégített. A felfedező út első szakasza részben olyan példaképnek tekinthető személyek megtalálásáról szól, akik azt teszik, amit mi szeretnénk. Pusztán az, hogy nézünk, megfigyelünk, tanulmányozunk másokat, megtanuljuk, milyenekké kell válnunk, hasonlóan ahhoz, ahogy kicsi gyermekként a körülöttünk járkáló felnőttek megfigyelésével tanultunk meg járni.

Ezt követően azzal, hogy a szeretett dolog felé néhány apró és következetlen lépést teszünk, felfedezzük a nyomukban járó újszerű érzéseket, körülményeket és következményeket. Például az az ember, aki szeretne sportosabbá válni, de aki mindig egyhelyben ülő volt, először talán csak megvesz egy sportolókról vagy a gyaloglás jótékony hatásáról szóló könyvet. A következő lépés esetleg az lesz, hogy gyakran elmegy sétálni a környéken, amíg megkopik új szokásának újdonsága. Csak az egész terv haladó részében jut el oda, hogy csatlakozzék az YMCA egyik fitness programjához, vagy beiratkozzék egy aerobic csoportba, vagy rendszeresen futni kezdjen. A lényeg a félénkség vagy a szorongás érzésének tiszteletében van, miközben az önbecsülésünket segítő irány felé haladunk.

És most egy másik példa arról, hogyan építhetjük fel érzelmi fejlődésünket: egyik ügyfelem el akarta hagyni a feleségét, de azt vette észre, hogy egyszerűen nem tudja megtenni. Évekkel azelőtt egyszer már otthagya, de amikor az öngyilkossággal fenyegetőzött, visszatért hozzá, és a terápia ellenére is benne maradt a boldogtalan és mérgező házasságban. Beszélgetéseink során egyszer megkérdezte, melyik lenne egyszerűbb számomra: elhagyni, elutasítani valakit, vagy az, ha engem hagynak el. Gyorsan azt feleltem, hogy számomra valószínűleg egyszerűbb lenne, ha én hagynék el valakit, és bár nagyon fájna, hogy ezzel fájdalmat okozok neki, igazából nem jelentene nagy nehézséget távozni. Erre azonnal azt felelte, hogy számára szinte lehetetlen elképzelni, hogy ő legyen az, aki távozik. Ez alatt a beszélgetésünk alatt vettem csak észre, mindig rám vár a feladat, hogy kimondjam, lejárt az időnk, és ő soha nem zárja le a beszélgetésünket, bár talán már előbb érzi a befejezettséget, mint én. Megkérdeztem, hogy társaságban megvárja-e mindig, amíg a másik feláll és távozik, mire azt felelte, valószínűleg igen. Alapvető vágyából kiindulva — hogy elegendő bátorsága legyen kilépni egy kapcsolatból — azt tanácsoltam neki, hogy társaságban kezdje bevezetni azt a szokást, hogy ő távozik először. Ezzel az egyszerű és kockázatmentes módszerrel megtanítja magának, milyen érzés "visszautasítani" valakit, nem mintha nem szeretné az illetőt, hanem azért, mert mennie kell. Az ilyen apró, a problémánkhoz valamiképp kapcsolódó választásaink véleményem szerint segítenek önbecsülésünk növelésében. Ezek az apró lépések gyakorlati módon tanítanak és vezetnek a kívánt irányba. Látszólag annyira ártatlannak tűnnek — legalábbis a felszínen —, és keveset veszíthetünk velük. A felszín alatt azonban

nagyon is erőteljes hatásúak, mivel szimbolikusan egy új gondolat megfogadását jelzik. Idővel (talán nagyon is sok idő múlva) azonban elég erőssé válunk azoknak a nagyobb lépéseknek a megtételéhez is, amelyek a boldogságunkat biztosítják. Minél jobban tiszteletben tartjuk saját ütemünket, valószínűleg annál kevésbé függünk majd a fejlődésünk folyamatába beépített biztonságtól. Más szóval: a nagy lépéseket is könnyebben tudjuk megtenni. Bízunk önmagunkban, abban, hogy tudjuk, mi az, amit igazán akarunk, és hogy ezt meg is tudjuk tenni. Valószínűleg egyre kevésbé fogunk majd olyan külső véleményektől függni, amelyeket régen egy új dolog indítása előtt rendszerint kikértünk. Ez a függés azonban lényünk bizonyos szintjén ellenségességet szül a másikkal, és végső soron önmagunkkal szemben is. Amikor a függés megszűnik, tetteink forrásává a bensőnk válik, cselekedeteink tempója és nagysága egyre növekvő mértékben belső folyamatainktól függ. És itt kezdődik a valódi szabadság.

Önmagunk elfogadása a gyakorlatban nem születik meg egyik napról a másikra. Ahogy az önmagunkkal szembeni türelem sem. De ha van egyáltalán bármi reményünk az álmaink szerinti hivatás és karrier megtalálására, jó viszonyban kell lennünk a szívünkkel, hiszen csak így fedezhetjük fel, merre szeretne tartani a szív belső embere (Szent Péter szavait kölcsönvéve). Ehhez türelem kell, valamint önfogadás.

A zavartalan csend időszakaira van szükségünk, hogy befelé fordulva megbirkózhassunk e többnyire nagyon összetett és egy életen át elkísérő témával. Egy toll és füzet társaságában időről időre leülhetünk, hogy leltárt készítsünk valódi életcélunkról.

Kérdezzük meg magunktól:

1. Mi az igazi életcélom? (Mi az, amit látni szeretnék, amikor öregkoromban majd visszatekintek az életemre?)
2. Hogyan kell gondolkoznom, beszélnem és cselekednem annak érdekében, hogy ezt a célt elérjem? (Milyen szokásokat kell követnem, és mi az, amit az életemből számúznöm kell ahhoz, hogy a valódi célomat elérjem?)
3. Milyen dolgokat — döntéseket, magatartást és konkrét eredményeket — kell követnem az életemben a célom elérése érdekében?
4. Hogyan kell a mindennapokban élnem, ha tisztelem önmagamot, a többi embert és az életcélomat?

A munka életünk szövetének elválaszthatatlan része. Ha nincs boldogság vagy öröm bennünk, akkor hogyan lehetne a munkánkban? "A világ olyan, amilyenek mi vagyunk" — tartja egy hindu mondás. Ahogy önbecsülésünket fejlesztjük, úgy fejlődhet életünk is a munka területén.

4. fejezet

Bánj úgy magaddal, mint aki számít



Hihetetlen, hogy korábban még csak nem is gondoltam önmagam valódi megjutalmazására. A szokásos "jutalom", amit adok magamnak, olyan valami, amit nem is igazán akarok — mint például egy újabb pohár ital vagy a szórakozás olyan emberek társaságában, akikkel egyáltalán semmi közös nincs bennünk. Ezek igazából büntetések, mégis bebeszélem magamnak, hogy nagy jutalmak. az egyik szeminárium résztvevője

Bizonyos régi szokásaink korlátozhatják önbecsülésünket és képességünket a dolgok helyes látására. A biztonság, az elismerés, a kényelem és a valahová tartozás intenzív vágyában az emberek megtanulják önbüntető módon "jutalmazni" magukat. Az egyik bevásárlókörutakat tesz, ha jól mennek a dolgai. A másik sokat eszik, amikor fáradt, unatkozik vagy depressziós. A harmadik éjszakai kimaradásokkal jutalmazza magát, még akkor is, ha ezzel kiüti magát másnapra. A listát vég nélkül folytathatnánk. Ezek a "jutalmak" nyilvánvalóan nem táplálják az önbecsülésünket, és sokkal inkább jelentik amúgy is sérült lelkünk további bántalmazását.

A jutalom azt jelenti, hogy ajándékot adunk a jó magatartásért vagy az érdemekért. De a fenti és a hozzájuk hasonló tevékenységek valójában inkább bántalmazást jelentenek. Az, aki vásárlókörutakra megy, végül adósságokban végzi, és következő hónapjai a hitelkártya-tartozások kifizetéséről szólnak. Az, aki sokat eszik, másnap utálkozva néz majd tükörbe, amikor nem fér bele a ruhájába, vagy amikor a mérlegre állva szembesül vele, hogy visszaszedett minden kilót, amit oly keservesen sikerült leadnia. Az a nő, aki sokáig kimarad, másnap fáradtnak és kedvetlennek érzi magát, hiába akar jó teljesítményt nyújtani a munkahelyén. Az efféle szokások megváltoztatása nehéz lehet, hiszen oly gyakran gondoltunk már rájuk jutalomként. Szokásainkat nehéz megtörni. Ennek első lépése nyilvánvalóan annak megállapítása, hogy amit teszünk, azzal akadályozzuk és korlátozzuk magunkat, nem pedig jutalmazzuk. A következő lépés egy új szokás bevezetése — hogy úgy bánunk saját magunkkal, mint aki számít, hogy olyan dolgokat teszünk, amivel erősíthetjük méltóságunkat, céljainkat és legfőbb értékeinket.

Az önmagunkkal való jó bánásmód olyan lépcsőfok, amelynek segítségével gyorsan fel tudjuk építeni önbecsülésünket. Kutatások bizonyítják, hogy azok, akik magas önbecsüléssel rendelkeznek, kézzel fogható és kézzel nem fogható módon is rendszeresen megjutalmazták magukat. A kézzel fogható, konkrét jutalmat olyan dolgok jelentik számukra, amikben örömeiket lelik — például vásárlás, tevékenységek, pihenésre szánt szabadság. A kézzel nem fogható jutalmaik közé tartoznak az olyan kijelentések, hogy a legjobb formájukat hozták, vagy hogy elégedettek magukkal. De ennél sokkal fontosabb, hogy jutalmuk átvitt, és konkrét értelemben is azt az üzenetet hordozza, hogy értékesek, megérdemlik a jót, és sikeresnek látják sajátmagukat. Sikereik dokumentálásával és ünneplésével biztosítják ismétlődésüket.

Az, aki nem jutalmazza meg magát, általában visszakozik attól, hogy azt mondja és azt tegye, amit intuíciója helyesnek tart. Pontosabban fogalmazva, nem megfelelő barátokat vagy nem megfelelő munkát választ — talán egy olyat, amely sokkal

könnyebb annál, amit el tudna látni, vagy amely nem a számára megfelelő területen van. Alárendelheti magát mások gondolkodásának, különösen azokénak, akik tekintélyben felette állnak (mint például a szülei, a tanárai, az ügyvédek vagy más szakértők), vagy bebeszéli magának, hogy bizonyos módon érez, amikor valójában épp ellenkező a helyzet. E viselkedési módok és választások végeredménye az, hogy nem olyan dolgokat tesz, amik azt üzennék számára, hogy értékes. Mint ahogy láthatjuk majd, sok esetben még azt sem képes meghatározni, hogy igazából mit szeretne csinálni.

Ez az ember rendszerint nem tudja eldönteni, mit is akar valójában, mert mindig azt tűzi ki célul, amit lehetségesnek gondol, nem pedig azt, amire őszintén vágyik. Így korlátokat szab a célkitűzéseinek. Bár mondjuk vállalkozó szeretne lenni — de mivel úgy érzi, hogy ezt úgysem tudja megvalósítani, maga elé tűzi például azt, hogy kárpitós lesz. Bár titkon egy bizonyos típusú nőre vágyik, megelégszik egy másik típusúval. Életének kevésbé fontos részein ugyanígy képes lebeszélni magát azokról a dolgokról, amelyekre valójában vágyik, olyan tárgyokról, művészeti alkotásokról, amelyeket birtokolni szeretne, olyan barátokról vagy hobbikról, akikkel és amikkel örömmel és élményekkel gazdagodva tölthetné el szabadidejét. "Nem ezt várják tőlem" — mondja magának. Vagy: "Miért akarnám én megvenni (vagy lenni, tenni, birtokolni, megtapasztalni) ezt, amikor mások nem akarják?" Mivel nem szokása kimondani és megtenni azt, ami számára organikusan helyes lenne, sokkal könnyebb leszállítania az igényeit, mint kitartania a helyes dolgok mellett. Ez az önromboló minta gyermek korból ered, amivel nehéz lehet szakítani vagy akár felismerni azt. Ha valaki feltételezi, hogy a számára tekintéllyel bíró emberek jobban tudhatják, mi jó neki, ez azt jelzi, hogy önbecsülése gyenge. A szülők, a tanárok és mások véleménye többet nyom előtte latba, mint kellene. Ezzel szemben, amikor valaki erős önérzettel rendelkezik, a tekintély-személyek elvárásait vagy jövővel kapcsolatos kijelentéseit tárgyszerűbben fogadja.

Ezzel összefüggésben vizsgáljuk meg nagy vonalakban, hogyan használják az erős önbecsüléssel rendelkezők saját fejlődésük érdekében a pszichológiai tesztek, ahelyett, hogy — mint sokan teszik — gondolkodás nélkül elfogadnák e gyakran rosszul használt eszköz megállapításait és előrejelzéseit.

Tipikus válaszaikat megvizsgálva azt találjuk, hogy azok, akik bíznak önmagukban, saját céljaikra használják a pszichológiai tesztek, és nem engedik meg, hogy passzív befogadói legyenek az eredményeknek. Azt látjuk, hogy a magabiztos egyének csak azokat az eredményeket veszik figyelembe, amelyek leginkább segítségükre vannak, és figyelmen kívül hagyják a többit — és ez még abban az esetben is igaz, amikor az egyén megfélemlítve vagy sértve érzi magát a teszt megállapításai miatt. Prognózisának nincs hatalma az illető élete felett.

Bár egy időben divatban voltak a különböző pszichológiai tesztek a munkanélküliséggel, a tudományos képzettséggel vagy az egyetemekkel kapcsolatban, a hetvenes évek végére ezek népszerűsége radikálisan csökkent. Ennek oka először is az, hogy a tömegekre kidolgozott és tömegeken végzett tesztek személytelenek, az egyéniséget kiszűrőnek érezték. Másodsorban pedig figyelmen

kívül hagytak olyan készségeket, mint például a kreativitás vagy az intuíció, és egyfajta skatulyákba sorolták az embereket. Ezzel egyidejűleg felerősödtek az ellentmondások olyan dolgokkal kapcsolatban, mint például a tesztek többségére jellemző társadalmi-gazdasági előítéletek, mivel azok olyan nyelvezetben íródnak és olyan problémamegoldó módszereket használnak, amelyekkel kapcsolatosan a legtöbb ember nem rendelkezik képzettséggel. A tudományos tesztekkel szemben felhozott gyakori kritika, hogy előnyben részesíti a fehér középosztályhoz tartozókat, míg diszkriminatív a kisebbségekkel szemben, akik feltehetően nem rendelkeznek a tesztek jó teljesítéséhez szükséges tapasztalati és nyelvi háttérrel. A tudományos tesztekkel kapcsolatos negatív érzelmek fokozódásának egyik következménye az, hogy egyre több főiskola hagyja el azokat, mint az elméleti tudás egyetlen szűrőjét. E trend ellenére is sokan vannak azonban, akik a teszektől és a tesztek használó szakértőktől remélnék nagyobb tisztánlátásra szert tenni önmagukkal és lehetőségeikkel kapcsolatban.

A karrier-tanácsadás területén egy ettől némiképp eltérő dolog válik nyilvánvalóvá: nincs olyan teszt, amely segíthetne felismerni, mi az, amit szívünk mélyén elérni szeretnénk az életünkkel. Némelyik teszt, például a Myers-Briggs Személyiségteszt segíthet azzal, hogy visszajelzi, mire vagyunk a leginkább alkalmasak. Ezek nagyon általános, archetipikus minták, amiket a több lehetséges információ egyikének tekinthetünk. A Myers-Briggs a karriertervezés területén leggyakrabban használt tesztek egyike, és eredményét rendszerint csak a vizsgált személy kapja meg (azaz nem használatos az elhelyezkedési lehetőségek vagy a vezetői alkalmasság vizsgálatára). Ez az eszköz hatékony bepillantást enged az egyén számára abba, hogy milyen gondolkodásmód, problémamegoldás és adatválogatás jellemző rá. Egy oktató, akinek a tanári kart nagyobb önismerethez kell segítenie, hogy jobban megfelelhessenek a hallgatóik igényeinek, azt mondja, hogy a Myers-Briggs teszt sokat segített neki és tanárainak. Ugyanakkor egyik ügyfelem, akinek cége egy karriertervezési workshop során alkalmazta a tesztet, úgy írta le, mint ami alig több egy pszichológiai horoszkópnál. Ezért még a karriertervezés esetében is ahány ember, annyiféle fogadtatása van a papír- és tollalapu teszteknek. És ennek így is kell lennie, mivel az egyénnek fenn kell tartania a jogát annak eldöntésére, hogy mit jelentenek számára az adatok.

Némelyik karrierszemináriumon aszerint vizsgálják a személyiségjegyeket, hogy milyenek látják mások az illetőt. Egy titkárnő, akinek felettese részt vett egy olyan intenzív önfejlesztő szemináriumon, melynek célja az emberi érintkezés fejlesztése és a személyes fejlődés volt, ugyancsak meglepődött, amikor kiderült, hogy e nemzetközileg ismert szeminárium módszerei közé tartozik többek között bizalmas kérdőívek szétküldése a résztvevők munkatársai és barátai felé, hogy kiderüljön, milyenek látják őt.

"Én azt szeretném megtanulni, hogyan lehetnék még inkább az, aki igazából vagyok, és nem akarom, hogy még érzékenyebben érintsen, mit gondolnak rólam mások — mondta a nő. — Nekünk nőknek amúgy is pont ez a problémánk. Túlságosan is sérülékenyek vagyunk a másoktól, főleg a férfiktól kapott célzások és visszajelzések

miatt. Amit meg kellene tanulnunk, pont az, hogyan erősíthetjük meg magunkat belülről, nem feladva saját nézőpontunkat, miközben nagy figyelmet szentelünk mások gondolatainak." Ismerve az esetét, jogosan kívánt nagyobb távolságot és védelmet élvezni attól, amit mások gondolnak. A főnöke ezzel szemben kevésbé volt érzékeny beosztottjai véleményére, és igényt tartott a visszajelzésekre. Itt most megint csak az egyén tudhatja — ha ismeri magát —, mire van szüksége visszajelzésként és információként.

Ugyancsak nem kevesen vannak, akikkel a jó szándékú, de tévesen ítélő és szűklátókörű tanárok tanácsoltak el a főiskolától. E téren én magam is olyan dolgokat tapasztaltam először tanárként, majd iskolaigazgatóként, amik elborzasztottak.

Minden iskolaév elején, még azelőtt, hogy diákjaikkal találkoztak volna, a tanárok és az adminisztrátorok belemerültek az összegyűjtött feljegyzésekbe, hogy lássák, kik a "jó", és kik a "rossz" diákok. Ezzel előítéleteket gyártottak, gondolatban korlátokat szabva a kevésbé tehetségesek számára elérhető maximumra.

A karrier- és a továbbtanulási tanácsadás során beskatulyázták a diákokat, ahelyett hogy az érdeklődésüknek megfelelő irányba terelték volna őket. A fiúkat, akik inkább műszaki, és nem intellektuális érdeklődésűek voltak, valamilyen szakma felé, és nem egy főiskola felé irányították. Senki sem tudja, hány ígéretes mérnököt és feltalálót kormányoztak el a bennük rejlő képességektől az ilyen tanácsadások során. Amikor a tanári előítéletet alátámasztandó még alkalmassági tesztet is használnak, az még inkább sértő az emberi tehetségre nézve.

Egyik barátom a következő történetet mesélte a pályaválasztási tanácsadáson szerzett élményével kapcsolatosan:

Angoltanárnőmet annyira letaglózta íráskészségem és helyesírásom, hogy azt javasolta, vegyem fontolóra, hogy nem tanulok tovább. Miután megszereztem az MBA fokozatot, fel akartam keresni, hogy elmondjam neki, sikerült boldogulnom úgy is, hogy közben nem lett belőlem sem autószerelő, sem asztalos, ahogy ő javasolta, de sajnos, szegény akkora már meghalt.

Egy másik ismerősöm, egy Ph.D. fokozattal rendelkező sikeres és elismert vállalkozó, visszaemlékezett arra, hogyan fejtette ki neki egy orvos, hogy miért nem tudja kitűzött céljait elérni "testi felépítése" miatt:

Azt mondta, túlságosan sovány vagyok, és hogy fizikai fájdalmat fogok okozni magamnak, és fiatalon meghalok, ha megpróbálom elérni, amire vágyom. Azt mondta, hogy amit kitűztem, az túl sok ahhoz a testi és lelki felépítéshez, amellyel születtem. Bár ez az információ egy rövid ideig foglalkoztatott, de azután — teljesen tudatosan — úgy döntöttem, hogy úgy fogom élni az életemet, ahogy mindig is szándékoztam. Ha ez azt jelenti, hogy testi adottságaim miatt előbb halok meg, akkor legyen úgy. Egyszerűen megtagadtam, hogy úgy kezeljem magam, mint egy fogyatékos, pusztán amiatt, hogy kevés energiám van, és fizikailag gyenge vagyok. Minden ember találhat valamit, amit kifogásként használhat, hogy miért nem élhet teljesen életet. Végző soron az orvos megjegyzései csak erősítették elhatározásomat.

Hasonló dilemma előtt áll az a tehetséges diák is, aki kézműiparos akar lenni, vagy egy nemhivatásos környezetben akar dolgozni. Azoknak, akik azt akarják csinálni, amit szeretnek, saját dobpergésük ütemére kell masírozniuk.

Ha a tesztekől, tanároktól vagy más tanácsadóktól kapott információkat objektív módon tudjuk használni, és általuk a döntési folyamat során gazdagabban és tisztábban látunk, akkor sokat segíthetnek. De semmilyen esetben sem mondhatunk le választási jogunkról, vagy adhatunk nagyobb súlyt mások elképzelésének, mint amit mi magunk érzünk belül. Ez az elv nemcsak a szakmai dolgokra, hanem az élet minden területére igaz.

Az a személy, akinek önbecsülése alacsony, még ha tudja is, hogy egyedül kell lennie egy ideig, hogy gondolkozzék, olvasson és személyes dolgaiban elhatározásra jusson, amikor azt látja, hogy a többiek partikra vagy társasági programokra járnak, könnyen lebeszélheti magát arról, hogy egyedül maradjon, csak hogy ne lógjon ki a sorból. Az önmagában kételkedő nő, aki nem akar szexuális kapcsolatot egy férfival, mégis hagyja, hogy az rávegye, mert közben azt kérdezi magától: "Miért is nem akarom? Hiszen mindenki ezt csinálja. Mi a baj velem?"

A "miért?" kérdés igazoláskeresést jelent, és azok, akik folyton azt kérdezzék maguktól: "miért?", a korábbi, szülői kérdezősködést viszik tovább, amikor a szülei előtt meg kellett magyarázniuk valamilyen tetteiket. Például azok, akik nem boldogok a munkában, rendszerint semmibe veszik az olyan bizonyítékokat, amelyek mellett szólhatnak, hogy egy másfajta munkában sokkal jobban éreznék magukat. Magukévá tették szülei, barátaik vagy akár egy cég ítéletét arról, hogy milyen munkát is "kell" végezniük. Megtagadják azt, ami jó lenne számukra, csak hogy ne kelljen hullámokat kavarniuk maguk körül annak érdekében, amit szeretnének. Ezzel szemben azok, akiknek magas az önbecsülése, magabiztos viselkedésükön keresztül ennek pont az ellenkezőjét teszik. Saját boldogságukat támogatják még akkor is, ha rövid távon ez nehéz, és problémákat okoz önmaguk és szeretteik számára is.

Mielőtt képesek lennénk kiválasztani a nekünk való munkát, olyan emberekké kell válnunk, akik viselkedésükkel nap mint nap erősítik és fejlesztik életüket. Ez gyakran épp az ellenkezőjét jelenti annak, mint amit gondolunk, hogy tennünk "kell", vagy amit kedvünk lenne tenni. Ahhoz, hogy megértsük, milyen jellegű tevékenység számítana valódi jutalomnak a számunkra, jó gyakorlat egyszerűen felsorolni, mit tehetnénk legfőbb értékeink kifejezésére és igazolására.

Az érték olyan kézzelfogható vagy kézzel megfoghatatlan dolog, amit nagyra értékelünk — például az egészség, az igazság, a szépség, a bátorság, a jóság, a játékosság, a hatékonyság, a gazdagság, a szabadidő és így tovább. Az ügyfeleim és a tanfolyami résztvevők által felsorolt jutalmak közé a következők tartoznak. A képviselt értékeket zárójelbe tettem azt illusztrálandó, hogyan irányíthat bennünket a jutalomtevékenység az értékek tekintetében.

- Rendet tenni az otthonomban és a garázsban, hogy megtaláljam a dolgokat, hogy azok kezelhetőbbnek, rendesebbnek és rendezettebbnek tűnjenek, és azok is legyenek, (rend)

- Megfürdetni a kisfiamat. Élvezem az időt, amit vele tölthetek. Szeretek játszani vele, megismerni őt, és a fürdetés ideje az a ritka idő, amikor csak mi ketten vagyunk. Ahelyett, hogy sokáig bent maradnék az irodában, szeretnék idejében hazaérni, hogy több időm jusson erre. Ha túl későn érek haza, már alszik, (szeretet, szülői gondoskodás, intimitás játékoság)
- Néhány igazán különleges művészeti alkotást venni ahelyett, hogy a pénzemet olyasmire költeném, ami nem érdekel, (szépség, esztétikum)
- Megtanulni zongorázni (zene, művészet, szépség)
- Egyedül tölteni egy hétvégét, zavartalanul, hogy olvashassak, a kertben dolgozhassak, zenét hallgathassak stb. (egyedüllét, szabadidő)
- Gyakrabban kirándulni, (természet, szépség, csend)
- Nagy sétákat tenni a kislányommal. Ez remek lehetőség arra, hogy szorosabb kapcsolatot építsek ki vele, de csak ritkán tudok időt szakítani rá. Amikor sikerül, elégedettség, szeretet és gyengédség tölt el — nemcsak a lányom, hanem az egész emberiség iránt. A séta valahogy meglágyít, megnyitja szívemet, olyan érzéseket mutat meg bennem, amelyekről nem is tudtam, hogy bennem vannak, (szülői gondoskodás, kapcsolatok, intimitás, szeretet)
- egyensúlyban tartani a pénzügyeimet, rendben tartani a papírokat, és elvégezni a könyvelési teendőket, amit mindig halogatok, (rend)

Miután felsorolják kedvenc jutalmukat, arra is megkérem az embereket, hogy nézzék át újra a listát, és határozzák meg, milyen értéket fejleszt az adott tevékenység. Gyakran jönnek elő olyan dolgok, mint például az egészség, a rendezettség, a szépség és az intimitás, és sokan némi iróniával fedezik fel, hogy azok a dolgok, amelyekkel addig "megjutalmazták" magukat, igazából tagadásai fontosnak tartott értékeiknek. A valódi jutalom megmutatja nekik, hogy több önfegyelmre, önmegerősítésre és önérvényesítésre van szükségük ahhoz, hogy életük felett átvegyék az irányítást. Amikor az emberek felismerik ezt, és megtalálják a módját értékeik megnyilvánításának, akkor értékesebbnek érzik magukat. Olyan, mintha megemelnék önértékelésük viszonyítási pontját, fokoznák önbecsülésüket és önmagukkal szembeni elvárásaikat, és csökkentenék a szakadékot törekvéseik és e törekvések teljesülése között.

A lustaság, a dohányzás, a szervezetlenség és a túlzásba vitt élvezetek szokása olyan akadálynak tűnik, ami a kreatív képességek kibontakoztatása, az új dolgok megtanulása, az életre adott intelligens válaszok, a valódi siker és boldogság útjában áll. Az igazán vágyott dolgok érdekében működtetett önfegyelmünk jelenti majd az első lépcsőfokot túlzásaink lefaragásához és önmagunk legyőzéséhez. Szemben azzal, amikor tőlünk távolálló dolgokban "próbálunk" meg fegyelmezetté válni (például minden reggel 4-kor kelni, hogy reggel tornázzunk, vagy önsanyargató diétába kezdeni), sokkal könnyebbnek találjuk önmagunk fegyelmezését olyan jutalmakkal összefüggésben, amelyekkel igazán szeretnénk megajándékozni magunkat.

Az a nő, aki számítógépek eladásával foglalkozott, és minden egyes sikeres eladás után többet ivott a kelletténél, a jutalomlista összeállításakor jött rá, hogy igazából

mindig is egy pezsgőfürdőre vágyott, miközben kedvenc lemezeit hallgatja. Ezt követően többé már nem ment el inni a barátaival, hanem kialakította új, a korábinál sokkal nagyobb önértékelést biztosító szokását. Eljutott annak felismeréséig, hogy a korábbi "jutalom" igazából büntetés volt, amely azt a célt szolgálta, hogy távol tartsa tőle a büntudat negatív érzését. Lassan egyre következetesebbé vált az önmagának adott támogató, pozitív jutalmak tekintetében, amelyeken keresztül egyre konkrétabb üzeneteket küldött magának arról, hogy értékes, és hogy megérdemli a jó bánásmódot önmagától. Ezzel egyidejűleg viselkedésének kontrollálásában is sokat fejlődött. Érdekes módon eladásai is megnöttek, ahogy megerősítette saját értékességébe vetett hitét, és tisztelni kezdte önmagát.

Furcsamód már ez a kis gyakorlat is elkezdte belecsepegtetni az emberekbe a képességet a feszültségek elviselésére — olyan tolerancia ez, amellyel az alacsony önbecsülésűek rendszerint nem rendelkeznek. Például amikor megijeszti őket valami, vissza akarnak húzódni, és el akarják kerülni a nehézséggel való konfrontációt. Ha el kell végezni valamilyen munkát — mondjuk egy olyat, ami nagyon megterhelő, és amihez teljesen be kell vetniük magukat —, szokásuk meghátrálni. Azoknak például, akik a saját elképzelésükkel kiállnak a velük ellentétes álláspontot képviselő társaik elé, át kell vészelnük azt az időszakot, amíg elutasítás, harag és kritika éri őket. Fenn kell tartaniuk önmagukat e napok (vagy hónapok, évek) feszült időszakában, miközben állhatatosan haladnak az általuk jónak tartott irányban, elég erősnek kell lenniük önmagukban ahhoz, hogy kitartsanak, és tudják, hogy bár a többiek kritizálják őket, saját értékelésük szerint mégis helyes, amit tesznek.

Azok, akik elkezdik őszintén jutalmazni önmagukat, sok esetben szintén azt veszik észre, hogy társuk, családjuk vagy barátaik óhaja ellenében kell cselekedniük. Egy fiatalember, aki könyvvizsgáló volt egy nagyvállalatnál, egy ideig a cég egyik vidéki irodájában dolgozott, ahol hagyomány volt az üzleti utakat egy közös vacsorával megünnepelni. Ennek értelmében minden könyvvizsgálónak együtt kellett vacsoráznia minden este, és ezek a vacsorák mélyen az éjszakába nyúltak. Ügyfelem azonban már régóta rendszeresen meditált, méghozzá vacsora előtt, utána pedig legszívesebben olvasott.

Először lemondott szokásos meditációs programjáról a területi igazgató kedvéért, aki egyedülálló volt, és aki már hozzászólt, hogy a hozzájuk érkező könyvvizsgálók csoportja minden este vele vacsorázik. Ügyfelem később rájött: cserbenhagyta önmagát azzal, hogy lemondott esti szabadidejének kellemes eltöltéséről. Annak érdekében, hogy visszatérhessen megszokott esti programjához, el kellett viselnie a feszültséget, amit az okozott, hogy közölte az igazgatóval, nem megy velük vacsorázni. Ez a feszültség hónapokon át tartott, és egész karrierjét veszélyeztette. Ügyfelem azonban felismerte, hogy a meditációs program nagyon fontos személyes értékeket támogat — az önmegvalósítást és a spirituális fejlődést —, ezért kitartott eredeti szándéka mellett. Idővel az igazgató is elfogadta a döntését, mivel ügyfelem (azokhoz hasonlóan, akiket az előző fejezetben a sajátos munkaszokásoknál említettem) rendkívül jól végezte a munkáját.

Mindazonáltal ez a példa illusztrálja azt, amit a konfrontáció és a feszültség "nagy kockázatú" területének nevezek. Sok olyan kisebb kockázatú lehetőség létezik, amikre az ember a kezdetekben támaszkodhat a nézeteltérések tolerálásában, amit azzal vált ki, hogy azt teszi, ami számára a legjobb. Ezek az alacsony kockázatú módok gyakorlatilag a kockázatvállalás megtanulásának biztosabb módjai, hiszen nem érintik közvetlenül legfontosabb kapcsolatainkat vagy munkánkat. Az olyan dolgok, mint egy új sport vagy hobbi megtanulása, hétvégéink kedvünk szerint való eltöltése vagy a számunkra fontos dolgokért való fokozatos kiállás családunk vagy barátaink előtt — hogy csak néhány példát említsek önmagunk kis kockázatú jutalmazására.

De még ezeken a területeken is vannak magasabb és alacsonyabb kockázatotjelentő lépések. Kezdetben talán könnyebb a szolgáltatások gyengébb színvonala miatt szót emelni a ruhatisztítóban vagy a benzinkútnál, mint konfrontálódni a szüleinkkel vagy a házastársunkkal. Amikor ismerősökkel beszélünk, talán könnyebben megtanuljuk kimondani "Nem, ezt nem csinálom", mintha a családunk előtt tennénk. Ezen új jártasság elsajátításának első lépéseiben egy biztos, de különösebb következményekkel nem járó területen kell próbálkoznunk. Az alapvető cél az "én nem számítok" válaszmechanizmus megváltoztatása. Idővel sokkal könnyebb lesz úgy gondolkoznunk, beszélnünk és cselekednünk, mintha számítanánk valamit, mert közben gyakorlatra teszünk szert, és mert rájövünk, hogy valóban számítunk! Mihelyt mi magunk elhiszük ezt, rendszerint mások is elhiszik.

Ha valakinek kevés az önbizalma és az önbecsülése, még a mindennapi kihívások is túl megterhelőnek tűnnek számára. Ilyenkor a kis lépések taktikáját kell alkalmazni. Például az önsorsrontás és az önutálat egyik jellemzője az, hogy megpróbáljuk a dolgokat grandiózus módon csinálni, megmutatni másoknak, hogy milyen jók is vagyunk. Ezért az alacsony önbecsülésű emberek képzeletükben gyakran azt látják, hogy látványos sikert érnek el. Ezzel tudat alatt a reményeik megghiúsulása miatti rossz érzésekért kárpótolják magukat. Ahelyett, hogy egy alacsonyabb szinten kezdenék, túl nagyot akarnak harapni, és elbuknak. Az, aki afőnökével konfrontál, ahelyett, hogy munkaidő után tanulná meg ügyesebben használni az önérvényesítését, jó példája ennek. Egy nagy kockázatot képviselő, fontos területen szenved vereséget, ezzel is mintegy bizonyítva alacsony énképének létjogosultságát. Veresége után joggal mondhatja magának: "Tudtam, hogy örök vesztes vagyok", és nem kell szembenéznie a ténnyel, hogy silány énképének továbbéléséért ő maga a felelős.

Nem szükséges minden területen egyszerre önuralmat tanúsítanunk (például egyszerre leszokni a dohányzásról, visszamenni az egyetemre, véget vetni egy romboló kapcsolatnak). Sokkal hatásosabb és határozottan intelligensebb módszer stratégiai módon megtervezni néhány kicsi és következetes lépést, amelyek összhangban vannak az elsajátítani kívánt új viselkedési módokkal. Amire kezdetben szükségünk van, az néhány kisebb, szimbolikus gesztus, hogy fontosak vagyunk önmagunk számára.



Egy másik ok, amiért a kis lépések vihetnek el a nagyobb sikerek felé, hogy először sokan bűnösnek érzik magukat amiatt, hogy azt csinálják, amit szeretnek. A büntudat a vétkeesség vagy a megbánás érzése, amit akkor érzünk, ha azt gondoljuk, valami rosszat tettünk. Ez egy bonyolult érzés. Vannak, akik úgy tartják, ez nem is "valódi" érzés, hanem annak következménye, hogy túl sokáig elfojtott haragjuk végül ellenük fordul. Mások úgy vélik, saját lelkiismeretük hangjaként a büntudat hasznos, és ha komolyan veszik figyelmeztetéseit, képes megóvni a bajtól. Akár valóságos, akár nem, a büntudat kétségtelenül megnyilvánul viselkedésünkben.

A büntudat érzése megakadályozhatja, hogy megtegyük azokat a dolgokat, amiket szeretnénk. Például azt hihetjük, hogy nem lenne helyes valami fényűző dolgot venni önmagunk számára, bár meg lenne rá a pénzünk. A büntudat miatt sokan komoly depresszióba esnek, miután valamilyen munkában vagy személyes dologban sikert értek el. A krónikus balszerencse vagy a társadalmi kapcsolatok beszűkülése is a büntudatból eredhet. Vannak, akik az egész heti kemény munkával próbálják elterelni a figyelmüket, közben észre sem véve, hogy a büntudat vezérli őket, és aztán a hétvégeken idegessé és ingerlékenyekké válnak. Azért hajszolják magukat örökké, hogy negatív érzéseiktől megszabaduljanak. Olyan, mintha tudat alatti énjük nem engedné meg, hogy boldogok vagy sikeresek legyenek, és folyamatosan akadályozná lelki nyugalmukat. Freud ezt a jelenséget úgy írta le, hogy az egó azért nem mer sikeressé válni, mert a szigorú szuperegó megtiltja. Ahogy egy későbbi fejezetben látni fogjuk, felnötté válásunk részben a tudatos választásból áll, hogy mely cselekedeteinket és attitűdjeinket akarjuk elhagyni, és melyeket akarjuk megtartani. Érése során az ember gyakran felismeri, hogy büntudat-érzéseik némelyikét meg kell kérdőjeleznie.

Azok, akik még jóval évekkel azután is végzik alulfizetett, hálátlan munkájukat, hogy otthagyhatták volna, beismerik, hogy önző dolognak tartották otthagyni főnököket, és azt tenni, amit igazán szerettek volna. Ez a magatartás a korábbi időkre vezethető vissza, a domináns és sok esetben kegyetlen szülők szeretet nélküli, büntető nevelési módszereire. Lehet, hogy kinevették a gyermek kreatív megnyilvánulásait vagy függetlenségi vágyát. Dr. Samuel Warner *Self-Realization and Self-Defeat* (Önmegvalósítás és önpusztítás) című könyvében e gondolatokat (miért érzi valaki úgy, hogy önmagától "nem tud" kitörni, nem tud egy jobb, teljesebb élet felé mozdulni) alátámasztó sorokat olvashatunk. Ez egy kiváló referenciamű az önpusztításról és a mardosó büntudatról.

Ha azonban mégis képesek lennénk lépni, épp csak ellenállunk, akkor segíthet az a magatartás, hogy többé nem teszünk úgy, mintha nem akarnánk azt, amit valójában akarunk, és fordítva. Abba kell hagynunk a színlelést életünk kevésbé jelentős területein, mielőtt ugyanezzel a fontosabb területeken is megpróbálkoznánk. Így megtanuljuk, hogyan erősíthetjük meg akaratumat értékeink és kreativitásunk irányában. Aki felhagy mások nézeteinek helyeslésével, ha nem osztja őket, az minden egyes őszinte megnyilvánulásával, tűnjenek azok mégoly csekélységnek is, egyre inkább helyes úton jár az önbecsülés felé.

David Viscott M.D., akinek *The Language of Feelings (Az érzelmek nyelve)* című könyve nagy segítség ebben a tekintetben, a következő értékes tanácsot adja: Végső célod az életben az, hogy legjobb önmagaddá válj. Közvetlen célod az ide vezető ösvény megtalálása. Miért kellene büntudatot érezned amiatt, hogy nem hagyod magad megfélemlíteni egy olyan valaki által, aki tartósan elállja az utat, amely legjobb önmagadhoz vezet, és aki "megbántottnak" érzi magát, amikor végül eléred?... A legnagyobb szeretet, amit valaki érezhet irántad, a kívánság, hogy a legjobb emberré válj, akivé válhatsz. Senki sem birtokol téged, bármilyen kapcsolatban is élsz. Nem azért vagy itt a Földön, hogy egy csalódott szülő beteljesületlen vágyát valóra váltsd, vagy hogy megvédj valakit az önmagával vagy a világgal való szembesüléstől. Azért vagy itt, hogy fejlődj és növekedj, hogy te is kivedd a részed a munkából, amellyel a külvilágot egy jobb helyé változtatjuk, hogy a közvetlen világot, amelyben élsz, a világot, amely te vagy, olyanná tedd, hogy a lehető legőszintébben és legigazabban tükrözze érzelmeidet.

Ezért mielőtt Valódi Hivatásunk számára felszabadítanánk magunkat, valószínűleg apró, finom módokon bátorítanunk kell magunkat. A tisztesség magasabb szintjét kell demonstrálnunk önmagunk felé, kedvesebbnek kell lennünk másokhoz, és bátorítanunk kell magunkat kisebb céljaink elérésére. Mindezek révén értékesebbnek fogjuk érezni magunkat saját szemünkben — és ahogy ezt a pozitivitásunkat a világ felé is megmutatjuk, egyre jobban kiemelkedünk. Ezekkel a lényegtelennek tűnő, de hatásos tettekkel biztosítani tudjuk a tényleges külső sikereket.

Minden esetben, amikor beszédünkkel vagy cselekedeteinkkel különbséget teszünk önmagunk és mások között, azt kockáztatjuk, hogy elidegenítjük magunkat a többi embertől. Ez nagyon ijesztő lehet annak, aki nem rendelkezik a dolgokon kívül helyeződéshez szükséges erővel. Az önmagunk individuumként (azaz egyedi, különálló lényként, aki nem érzi a csordába, a tömegbe tartozónak magát) való megtapasztalásából eredő magányosságérzet és kétségbeesés miatt sokan önmaguk ellenében döntenek, semmibe veszik saját érdekeiket, mivel ragaszkodnak a valahová tartozás biztonságához.

Ily módon megőrzik biztonságérzetüket, és elkerülik, hogy felelősséget kelljen vállalniuk önmagukért. Ezért van, hogy a csendes, természeténél fogva visszahúzódo férfi próbál társasági életet élni, az extrovertált nő elmélkedni igyekszik, annak ellenére, hogy az aktív társasági életet kedveli. Lehet, hogy egy férfi a "macsó" szerepét játssza, bár igazából sokkal inkább a nőies időtöltések vonzanák, mint például a főzés, a háztartás vagy a költészet. A nő elrejtí lágyabb oldalát, mivel megpróbál az a fiú lenni, akit az apja várt, vagy lemond vállalkozói ambícióiról, hogy megfeleljen annak a képnek, amilyennek anyja szerint egy nőnek lennie kell. Bármi legyen is a helyzet, a szeretet és a valahová tartozás vágya olyan erős lehet bennünk, hogy vakká válhatunk legértékesebb tulajdonságainkkal szemben. Életünk ekkor öntagadó, hamis élet lesz. Természetesen ez a munkánkra is vonatkozik, hiszen ez része életünk teljességének.

Leginspirálóbb kreatív önkifejezésünk visszatartása, megtagadása az elutasítástól való félelemből eredhet. Bár ez az érzés gyermekkorban teljesen érthető,

felőttkorban elferdítheti az egész személyiséget. Vannak, akik olyan sok időn át cenzúrázták önmagukat, hogy már el is felejtették, mit éreznek és gondolnak valójában. Mindig másoktól várták a szeretetet, az elfogadást és a biztonságot. Felöttként, amikor hitelesnek kellene lenniük, már nem tudják visszaidézni, milyen is az. Következésképp kevesebbek, mint amik lehetnének — csak üres héját jelentik annak, akik lehettek volna.

Ezek az emberek nemcsak saját vitalitásuktól vágják el magukat, de önmaguk visszafogása miatt folyamatos veszteségekre ítéltetnek más területeken is. Mivel látják, hogyan keresztezik saját gondolataikat, véleményüket és valódi vágyaikat, végül elveszítik önbecsülésüket. Hamarosan gyávának látják magukat, ami még inkább felemészti képességüket egyedülálló voltuk megélésére. Szélsőséges esetekben annyira elnyomják saját igényeiket és értékeiket, hogy még csak észre sem veszik, mennyire nincsenek összhangban az élettel.

Szerencsére ennek a fordítottja is működik. Minél bátrabbnak láthatjuk magunkat, akár kis dolgokban is, annál nagyobb lesz az önbecsülésünk, és annál határozottabbakká válunk. Ezen túlmenően vágyaink és értékeink őszinte megélése gyorsan eltörli önmagunk elfojtásának és elhagyásának történetét. Hitünk eredményeképpen erősen kiállunk önmagunkért, és kezelni tudjuk a visszautasítást vagy nemtetszést, amiért kilógunk a sorból. A hit, hogy életbenmaradásunk akkor is biztosított, ha kifejezzük valódi énünket, a magas önbecsülés elérésének egyik legfőbb lépcsője, mert alapjául tetteink, és nem csupán pozitív gondolkodásunk szolgál. A valódi önkifejezés képességét ezen felül a közvetetten fontos döntéseken keresztül is elsajátíthatjuk.

A közvetetten fontos döntések a sérült énkép meggyógyításának egyik módját jelentik, melynek révén nagyobb határozottságra is szert tehetünk.

Ez néhány alacsony kockázatú, pozitív cselekedet meghatározását és a döntést jelenti, hogy ezeket rendszeresen megtegyük. Idővel e cselekedetek — melyek révén jelképesen tudat alatti énünkhöz beszélünk önnön értékességünkről — lehetővé teszik számunkra, hogy nagyobb szinten is önérvényesítő módon lépünk fel: kapcsolatainkban, a munka világában és az élet más fontos területein. Mivel tudatalattinkat mindig a szimbólumok révén érzük el, ez a szimbolikus viselkedésmód személyiségünk gyógyításának biztos, módszeres és hatékony útját jelentheti.

Egy ötgyerekes anya, akit Virginiának fogok nevezni, olyan dolgokról beszélt, amit sokan éreznek: "Olyan régóta csinálom már azt, amit mások várnak tőlem, hogy hiába van végre elég pénzem és időm, nem tudom, mit is kezdjek magammal."

Virginiának meg kellett tanulnia egészséges, felelős döntéseket hozni, hogy igent mondhasson saját életére.

A korábbi években személyisége szétesett volt: döntései mögött nem volt az értékeknek semmilyen rendszere, kívülről várta az irányítást és a jóváhagyást. De meg akarta ismerni önmagát, és feltételek nélkül elfogadni olyannak, amilyen, és nem mondott olyasmiket magának, hogy akkor lesz majd értékes ember, ha ezt vagy azt megteszi. Bár a közvetetten fontos döntések gyakorlásán keresztül még csak a

kapcsolatait és az életét jelentős módon nem érintő dolgokra tudott igent mondani, a lényeg az volt, hogy kifejezésre juttatta az értékeit.

Első találkozásunk alkalmával arra kértem Virginiát, mesélje el, mit szeret csinálni, mit szeret látni maga körül. Először szinte lehetetlennek tűnt számára a kérdés megválaszolása. De lassan, további kérdezősködés, beszélgetés és saját kedvteléseim megosztása után rájött, hogy szereti a frissen vágott virágokat és a zenét, különösen Bach muzsikáját.

Virginia első feladatként azt kapta, gondoskodjék róla, hogy otthona és munkahelyi íróasztala mindig tele legyen friss virágokkal. Ezenfelül annyiszor kellett Bach-zenét hallgatnia, amennyiszer akart. Azt kértem tőle, hogy bánjon bőkezűen önmagával, amikor csak teheti. Megmagyaráztam neki, hogy az önmagával kapcsolatos bánásmód egy jelképes üzenet a tudattalattija (és tudatos énje) számára saját értékességéről. Kezdetben ugyan kétségbe vonta épelméjúségemet, de mégis azt mondta, megpróbálja.

Ezt a feladatot, bármilyen triviálisnak tűnt is a felszínen, Virginia csak nehezen tudta kivitelezni. "Szinte azt érzem, »rossz« dolog önmagamra költeni a pénzt, olyan frivol dolognak tűnik. Gyakran arról is megfeledkezem, hogy a kedvenc lemezeimet hallgassam, vagy azt mondom magamnak, akkor hallgatom majd őket, ha nem leszek egyedül. Furcsán érzem magam, mintha önzölnék, amiért zenét hallgatok, miközben úgy érzem, olvasnom »kellene« vagy a munkámra készülni." De mindezek ellenére is igyekezett megtenni, amit csak tudott. Mivel lényével összhangban cselekedett, egy új felfogást erősített meg magában: "Értékes vagyok." Minden önmegerősítő választása után egyre jobban érezte magát. Ez az egyszerű technika — melynek tökéletesítője és talán legjobb tanítója Dr. Champion Teutsch, a From Here to Happiness (Innen a boldogságig) című könyv szerzője — hosszú időn keresztül gyakorolva annyira átprogramozhatja az önmagunknak küldött negatív üzeneteinket, hogy belül teljesen újnak érezzük magunkat.

Egyik nap Virginiának eszébe jutott, hogy mindig is szeretett volna egy masszázst csináltatni. Utána boldogan mesélte, hogy elment masszázusra egy Elizabeth Arden szalonba, és az élményt így írta le: pazar. Tudatosan hozott új döntése, miszerint valami kedves dologgal lepi meg önmagát, időt és pénzt áldozva magára jelentős győzelem volt. Nagy fordulatot jelzett önmagával kapcsolatos látás- és bánásmódjában. Ezt ő maga is felismerte. A masszázs után észrevettem, hogy másképp megyek az utcán. Az emberek másképp reagáltak rám — talán az változott, ahogy önmagamot láttam. Rájöttem, mennyi mindent elmondunk magunkról a tartásunkkal, és hogy én hosszú időn keresztül összehúzott testtartást vettem fel. A behúzott vállaim is ezt mutatták — de ezen megpróbálok változtatni a jövőben.

A masszázs után pár óráig úgy járkáltam, mintha fontos lennék, számítanék. Az emberektől egész sor új reakciót tapasztaltam. Egy kis időre sikerült átélnem, milyen lehetne az életem. Bár furcsa és szokatlan érzés váltotta ki belőlem ezt az öntudatosságot, tetszett nekem. Ezt követően Virginia egy mélyebb, intenzívebb testterápiára jelentkezett be. Ez a döntés és a velejáró masszázssterápia tovább

ösztönözte személyiségének fejlődését, és megváltoztatta önmagával kapcsolatos látásmódját. A döntéseinkkel, a cselekedeteinkkel — akár rosszak, akár jók —, önmagunkról jelentünk ki valamit önmagunk számára.

Ha azt mondjuk, "Igen, ezt meg fogom csinálni" vagy "Nem, ezt nem akarom", az megtanítja, hogyan vélekedünk önmagunkról. Amikor megváltoztatjuk döntéseinket, megváltoztatjuk cselekedeteinket és önmagunkról alkotott véleményünket is. Amikor például megtagadjuk önmagunkat, azt szintén észre vesszük. Önmagunkat megjutalmazhatjuk valaminek a megtagadásán keresztül is — ami tetteinkben leginkább számít, az a mögöttük

meghúzó motíváció.

Az esetek többségében fokozza önbecsülésünket, amikor képesek vagyunk megtagadni magunktól valamit (például amikor fogyókúrázunk, spórolunk vagy hasonlók). Sok esetben egy pozitív kijelentést teszünk, amikor nemet tudunk mondani valamire, amit szeretnénk, mint például az a korábban alkoholista férfi, aki társaságban is képes visszautasítani az italt. A lényeg az, hogy mindennel, amit teszünk, valamilyen hatást gyakorolunk önmagunkra, jót vagy rosszat, és megtanulunk hosszú távú érdekeink és legfőbb értékeink szerint helyesen dönteni, egy emelkedő életúton elindítva magunkat. Ez az út sokszor a legártatlanabbnak tűnő cselekedetünkkel indul el, ezért fontos tudatában lennünk, hogy tetteinkkel mit üzenünk önmagunkról önmagunknak.

Saját magunk megfigyelésével, életünk örömteli és sikeres pillanatainak felidézésével megadhatjuk a válaszokat a következő kérdésekre:

- Mitől érzem boldognak magam? Mik azok a tevékenységek, dolgok — bármilyen apróságok legyenek is —, amik örömmel töltenek el, amiktől energikusnak és optimistának érzem magam? Mik azok a tettek, amiktől úgy érzem magam, hogy számítok önmagamnak? (Ügyfeleim számára segít, ha az ehhez hasonló kérdésekre adott válaszok listáját mondjuk egy hétig nyitva hagyják.)
- Milyen emlékek töltenek el örömmel? Mik azok a fontos célok, amiket mindig is el akartam érni, de amikre nem szántam időt? Mit tettem eddig annak érdekében, hogy optimista legyek, jó érzésekkel teli és pozitív válaszokra képes?
- Mik azok a személyiségvonásaim, tulajdonságaim, amelyeknek kifejezésekor örömet érzek, hogy az lehetek, aki vagyok? Milyen az én legjobb önmagam? Hogyan cselekszik? (Még ha valakinek nincs is emléke olyan esetről, amikor legjobb önmaga lehetett, biztosan rendelkezik egy elképzeléssel arról, hogy ideális esetben milyen lehetne. De itt nem az idealizált képre gondolok — amilyennek szerintünk mások látni szeretnék, vagy amivel lenyűgöznénk őket —, hanem arra a helyzetre, amikor valamilyen belső minőségünk, tehetségünk vagy egy számunkra különös jelentőségű erény megnyilvánulásával átéljük a beteljesülés állapotát.)
- Melyik az a három legfontosabb érték, amelyeknek megfelelően élni szeretnék, vagy amelyeket leginkább csodálok másokban?

Amennyiben az értékeinkkel összhangban lévő cselekedetek mellett döntünk, akkor belátásunk és megértésünk gyarapodik. De közben önbecsülésünk izmait is

megerősítjük. Ahogy az első fejezetben szó volt róla, minden egyes tudatos döntésünkkel, amelyet legjobb, legetikusabb énünk megélése érdekében hozunk, egyre teljesebb emberré válunk. Ezzel szemben minden olyan döntésünkkel, amelyet vakon, mechanikusan vagy mások által programozva hozunk, alapvető emberi jogainkat és személyes minőségünket tagadjuk meg.

Ha helyesen döntünk — aszerint, amit igazán akarunk —, megtanuljuk, milyen erők is vagyunk. Észrevesszük gyengeségeinket is, de amikor amellel döntünk, ami a leginkább segítő a számunkra, érezzük, hogy megnő az erőnk. Minden olyan esetben, amikor — bármilyen jelentéktelennek tűnő dologban is — tudatosan azzal összhangban döntünk, amit legmagasabb rendűnek és legjobbnak érzünk önmagunkban, valódi életcélunkat támogatjuk. Közben azt a véleményünket is megerősítjük, hogy jók és értékesek vagyunk. Ez aztán újabb helyes döntéseket szül. Így egy pozitív ciklus indul be szokásainkban, gondolkodásunkban és a dolgok kimenetelében is.

Amikor cselekedeteinkkel azt erősítjük, amit szeretünk, akkor fejlődünk — ahogy Virginia is, aki megvette magának a virágokat, bár először értelmetlen, buta és természetellenes dolognak tartotta. Lépésről lépésre, döntésről döntésre haladunk abban az irányban, amerre belső énünk szerint az adott pillanatban vagy az adott helyzetben haladnunk kell. Döntéseinken keresztül újra és újra meg kell erősítenünk alapvető énünket. Ha van "fülünk" meghallani, minek örül a belső énünk, milyen morállal rendelkezik, mi fontos számára, és képesek is vagyunk felelősen ebbe az irányba haladni, akkor teljessé válunk.

Minden egyes tiszteletreméltó és igaz cselekedetünk a változásunkat szolgálja, és megmutatja legjobb önmagunkat. Így fokozatosan akaratra és erőre teszünk szert önpusztító, öntagadó szokásaink, félelmeink és automatikus beidegződéseink kötelékeinek elszakításához. Ily módon minden választásunkban, nap mint nap hozott döntéseinkben ott az életünk átalakításához szükséges energia, feltéve, hogy nyitottak vagyunk belső kreatív erőnk üzeneteire, és annak módjára, ahogyan ez az erő összeköt bennünket a külvilággal, a kapcsolatainkkal és a munkánkkal.

Nincs az a könyv, szeminárium vagy vallási vezető, aki meghatározhatná számunkra ezeket az irányokat. Olyan pirula sem létezik, melynek lenyelése azzal a lelkesítő hatással járna, amit a helyes döntések idézhetnek elő életünkben. Az önmagunkkal szembeni őszinteség, a tudatosság és a folyamatos befelé figyelés megnyithatja szívünket belső hajlamaink és adottságaink iránt, segítve ezáltal növekedésünket, fejlődésünket.

Összegezve: ha folyamatosan jól döntünk, akkor elérkezünk oda, hogy megbízunk önmagunkban. Így a belső világunkra való ráhangolódás képességének újrafelfedezésével a legkisebb cselekedeteinket is át tudjuk transzformálni, hogy külső világunk még jobban tükrözze belső világunkat. Ebben a hivatással kapcsolatos elvesztett képességeink újrafelfedezésének fontos kulcsa rejlik. Még a kései felnőttkorban is működhet a visszafoglalásnak ez az elegáns és kézzelfogható folyamata. Igazából ez az út a felnőttkorunk elsődleges feladatára utalhat, mivel

gyermekkorai feladataink más követelményeket és leckéket támasztanak velünk szemben. "Receptünk" tehát, ha egyáltalán van ilyen, a következő lépéseket tartalmazza:

- A számunkra fontos értékek, etika és viselkedési módok meghatározása, amelyek iránt fogékonyak vagyunk, és amelyek rendszerint az intellektuális, logikus megértésünket meghaladó kreatív erővel rendelkeznek.
- Egy egyszerű, biztos, fokozatos és talán óvatos megközelítési mód kigondolása legalapvetőbb hajlamaink életrekeltségére. Kis lépéseken keresztül megmutatjuk, mi az, amit igazán értékelünk.
- Energiánknak és figyelmünknek legalább egy részét arra összpontosítjuk, miként jutalmazhatjuk meg önmagunkat. Belülre figyelünk, hogy meghatározzuk, milyen cselekedetek vonzóak számunkra hosszú távon, holisztikus módon, és mik azok az ellenszenves dolgok, amiket a tömegbe való beilleszkedés, mások helyeslésének elnyerése, megalkuvásunk vagy önmagunk legyőzése miatt szinte mechanikusan megteszünk.
- Megtanulunk tolerálni egy bizonyos mennyiségű feszültséget, kényelmetlenséget vagy fájdalmat (ha ez szükséges), hogy ki tudjunk állni önmagunkért, és úgy kezeljük magunkat, mint aki számít. Ezzel lassan megtörjük azt az erős szorítást, amellyel káros viselkedési mintáink fogva tartanak bennünket, és megtanulunk bölcsen dönteni akkor is, amikor ez nem könnyű vagy kellemes.
- Felkeresünk egy hozzáértő terapeutát, támogató csoportot, papot, rabbit vagy tanácsadót, ha túlterheltnek, leblokkoltnak, fenyegetettnek, túlzottan büntudatosnak vagy magányosnak érezzük magunkat, miközben a fenti pontok bármelyikére vállalkozunk, felelős módon kezelve ezzel a teljes személyiségünk kifejtésével járó fájdalmat, kockázatot vagy kellemetlen érzéseket.

Bár erős vágyat érezhetünk a Valódi Hivatásunkon keresztül való önkifejezésre, ez mindaddig elkerülhet bennünket, ameddig nyitottá nem válunk belső kreativitásunk számára. A végső elemzésben nem kevesebb kívántatik meg tőlünk, mint az önmagunkkal szembeni maradéktalan őszinteség. Ezen túlmenően felsőbb énünk mindennapokban való megélése segíti teljessé válásunkat — hivatás tekintetében, és minden más tekintetben. Mindennapi választásaink és cselekedeteink meghatározzák, hogy képesek leszünk-e hivatásunkon keresztül kiélni életünk lényegi igazságát és értelmét.

## 5. fejezet

### Megbirkózás a Nagy E-vel: az ellenállással

A változás iránya nem négydimenziós világunkban keresendő: a változás azt jelenti, hogy mélyebben megérted, ki vagy és hol vagy, mintha megnövelnéd egy erősítő hangerejét.

Lazy Man's Guide to Enlightenment (A lusta ember útmutatója a megvilágosodáshoz) c. könyvből

Ha bárkinek is az a tévképzete lenne, hogy ez a könyv egy szempillantás alatt megszületett, hadd szögezzem le egyértelműen: a Nagy E mindenhol ott leselkedik ránk.

A Nagy E, az ellenállás az a finom belső mechanizmus, amely az élet nehézségeinek és követelményeinek láttán meghátrálásra készíti bennünket. A Nagy E több-kevesebb mértékben ott van minden emberben, még azokban is, akik szeretik, amit csinálnak. A Nagy E felerősíti a problémákkal és a feladatokkal járó nehézségeket. A Nagy E minden megnyilvánulása aláássa a lelkesedést, az energiát és legszebb szándékainkat. Mivel ilyen bomlasztó és átható, fejlődésünkkel és munkánkkal kapcsolatban érdemes ezt is megvitatni.

Tarthang Tulku, egy Kelet-Tibeti láma, azt mondja, hogy az ellenállás egy olyan szokás, amelyet gyerekkorban sajátítunk el. "Amikor egy gyerek valami olyasmivel találkozik, amit nem akar, akkor különféle manőverekkel próbálja ezt elkerülni: például sírva fakad, elbújik vagy verekedni kezd... Ha nem tanítják meg, hogyan nézzünk szembe a problémáinkkal és oldjuk meg őket, akkor a hárító viselkedési mintákat ismétljük... ez természetes, elfogadott viselkedési móddá válhat."

Vizsgálhatjuk az ellenállás témáját afelől is, hogy mennyiben bánnak vele másként a sikeres emberek, illetve azok, akik örökké önmaguk útjában állnak. Bárhogyan definiáljuk is a sikert, kétségtelen tény, hogy azok, akik az életben többet tapasztalnak meg abból, amire vágnak, rendszerint olyan emberek, akik nem hátrálnak meg a problémák, a fejlődés vagy a nehéz feladatok elől. Láttuk, hogy a magas önbecsüléssel rendelkezők olyan gyermekkorból jönnek, ahol egyedül kellett megbirkózniuk a problémákkal. Ezen túlmenően, ha megvizsgáljuk az általunk sikeresnek (azaz egészségesnek, kreatívnek, anyagi és szakmai értelemben jól teljesítőnek) tartott emberek viselkedését, azt látjuk, hogy szívesen megtesznek olyan dolgokat is, amikről mások csak mondják, hogy megteszik, valójában azonban kerülnek. Az egészséges emberek figyelnek a táplálkozásukra, időt szakítanak a sportra, a meditációra, és nem égetik két végén a gyertyát. A kreatív emberek idejüket olyan projektekre tartogatják, amelyek ösztönzően hatnak rájuk. Az anyagilag és szakmailag jól teljesítő emberek tanulnak, bölcsen fektetnek be, és éles szemmel afelé fordulnak, ami a leginkább érdekli őket. Ők is védik az idejüket, forrásaikat és tehetségüket, mert energiájukat nem akarják szétszórni vagy elfecsérelni. Arról van szó, hogy ezek az emberek fegyelmezik magukat. A fegyelem fontos eszközzé válik arra, hogy megkapják az élettől azt, amit igazán akarnak. Olyan szokásmintákat alakítanak ki, amelyek révén energikusan tudnak kommunikálni és cselekedni, és bátran szembe tudnak nézni a teendővel. Szokásaik lehetővé teszik számukra, hogy éljenek a tehetségükkel, és ne akadályozzák működésüket.

A sikertelen és elégedetlen emberek esetében nem ez a helyzet. A szokásminták az öseletükben épp a kihívások elkerülését és a tehetség parlagon hagyását segítik. A



kihívásokkal szemben a kényelmet, a fejlődéssel szemben a biztonságot, a láthatósággal szemben a láthatatlanságot részesítik előnyben. Az ideális körülményeket az ilyen ember számára az anyaméh-szerű környezet jelenti: meleg, biztonságos, mindenről gondoskodó. Mindenáron el akarják kerülni a konfrontációt és a kockázatot. Ezért mind szakmailag, mind személyesen meghátrálnak attól, aminek révén hasznosabbak lehetnének önmaguk és mások számára. Az ilyen emberek számára a közönség előtt való beszéd, a konfrontatív, önérvényesítő kommunikáció (amit gyakran asszertívnek neveznek), a vezetői szerep, a döntéshozatal, a bármi iránt való elköteleződés, új emberek megismerése, új munka, a nehéz vagy népszerűtlen ügyekben való állásfoglalás mind tilos dolognak számít: saját kényelemszeretetük a biztosítéka annak, hogy ne ériék el a megelégedettséget. De ahogyan az előzőekben már említettem, a visszahúzódnak fokozatai vannak. Még a hatékony, energikus embereknek is gyakran meg kell küzdeniük saját ellenállásukkal, ha fejlődni akarnak. Hogy ezt példával is alátámasszam: tudom, hogy a Nagy E tartott fogságban engem is, amikor — bár olyan valaki vagyok, aki szeret tevékenykedni és dolgozni — silány ételeket ettem, állandóan telefonáltam, aludtam vagy kolibri madaram etetőjét töltöttem fel, ahelyett, hogy dolgoztam volna. Ami kor ellenálló oldalam hatása alatt voltam, mindent megvettem volna, hogy el menekülhessek a munka frusztrációja elől.

A legutóbbi fejezetben láttuk, hogy munkaszokásaink lehetnek furcsák, a bevett szokásoktól eltérők, és tűnhetnek károsnak. Arról is volt szó, hogyan kell megtanulnunk ezeket az úgynevezett korlátokat általános céljaink érdekében felhasználni, mivel erős szövetségeseink lehetnek. Mindazonáltal szeretnék különbséget tenni a furcsa szokások és az ellenállás között. A vágy a pihenésre, az elvonulásra vagy a környezet változására (például munkahelyi szobánk ajtajának becsukása, a folyosón való séta vagy az autózás egy gyönyörű vidéken) olyan mechanizmus, amit koncentrációnk fokozása vagy egy probléma megoldása érdekében használhatunk fel. Ezek a szokások nem feltétlenül jeleznek ellenállást, mivel ezek alatt a munkától más-más módon "elvelt" idők alatt igazából dolgozunk — bár a tudatosság láthatatlan szintjén.

Egy másik személyes példa: számomra az írás egyszerre szól kreativitásról és erős fegyelmezettségről. Mielőtt egy új feladatba kezdenék, vagy amikor egy fárasztó dolgot befejezek, segít és felfrissít, ha megváltoztatom a látványt, vagy a módot, ahogyan dolgozom. Ezt nem tekintem ellenállásnak. Ez sokkal inkább a gondolatok átcsoportosítása vagy az új energia felhalmozása, a készülőben lévő ötletek és a koncentráció inkubációs időszaka. Észrevettem azt is, hogy olyankor, amikor zavar valami — mondjuk egy fejezet nem akar a helyére kerülni, vagy pszichológiai praxisomban foglalkoztat valami rejtélyes dolog —, a nem munkával töltött aktív idő jót tesz nekem. Néha beülök egy moziba (lehetőség szerint valami vidám filmre), vagy elmegyek egy hosszabb útra autóval. Ezek csodás levezetések képzeletem és motivációm ösztönzésére. A hosszú séták hasonlóan áldásos hatásúak. A lényeg az, hogy ezek alatt az idők alatt is dolgozom, de oly módon, ami másoknak talán nem

tűnik munkának. Régebben nehezen is tudtam megadni magamnak ezeket az időket, annyira hozzá voltam szokva egy bizonyos fajta munkavégzéshez. Ezzel szemben, amikor a Nagy E úrrá lesz rajtam, teljesen szüneteltetem a munkát.

Amikor például az év végén össze kell készítenem a számlákat a könyvelőnek, hihetetlenül könnyen találok más tennivalót. Tudom, hogy eszem ágában sincs foglalkozni az adóval. Látom magam, ahogy halogatom a dolgokat, jelentéktelen apróságokkal foglalom el magam, vagy hagyom figyelmemet mindenféle vonzó dologgal elterelni. A Nagy E komolyabb, minősített eseteinél egyszerűen megszűnők funkcionálni: olyan vagyok, mint egy emberi szobanövény, amely hosszúra nőtt hajjal ül az írógép előtt, és kidülledt szemekkel mered rá.

Az ellenállás — belső találmány, és mivel mindannyian egyediek vagyunk, sokféle álruhába bújhat. A Nagy E bizonyos értelemben a menekülés egyik módja, a megfutamodás attól, amit el kellene végezni. Vannak, akik szerint ez a harc egyik fajtája, egy olyan dolog megtételének makacs, de álcázott visszautasítása, amit elvárnak tőlünk. Nagyszerű eszköz önmagunk és mások legyőzésére. Az ellenállás az, ami például lekészt velünk egy fontos határidőt, izgatott és zűrös helyzeteket teremt, amikor valami nehéz dolgot kell véghezvinnünk.

Az ellenállás tehetetlenné, nyugtalanná és közömbössé tesz bennünket, és ahogy Jung fogalmazott egykor: céltalanságérzetet okoz. Az apátia és a nyugtalanság ellentétes végletek. Lelkesnek, fókuszáltnak és céltudatosnak kell lennünk. Az, aki folyton egyik dologtól a másikig rohan, aki egyik életfolyamatra sem képes koncentrálni, az ellenáll. Mint ahogy az is, aki fáradt, letargikus, és nem képes arra fordítani a figyelmét, amit igazán tennie kellene, vagy mindig mások gondolataira, erejére támaszkodik. Az ilyen emberek nem akarnak az élet felelős résztvevőivé válni, és végsősoron így kerülnek el azt, hogy az életben bárminek értelmet találjanak. A közgazdász, Fritz (E.F.) Schumacher, egyszer azt írta, hogy mivel a munka központi helyet foglal el az életben, sokkal inkább megérthetjük az embereket azok alapján, hogy mit csinálnak, mint hogy mit mondanak, kire szavaznak, mire költik a pénzüket, vagy hogy milyen társadalmi osztályba tartoznak. Én ezt kicsivel továbbvinném: az, hogy hogyan végzik munkájukat, rejtett módon árulkodik róluk, és arról, hogyan néznek szembe az élet kihívásaival.

Már elmondtuk, hogy az alacsony önbecsülésű emberek kerülnek, hogy erőssé váljanak; megtanultak gyámoltalannak lenni. Kivonják magukat akár a legkisebb követelményt támaztó feladatok, és az élet kínálta lehetőségek alól is. John Sanford író és tanácsadó ezekről a hajlamokról a következő szavakkal ír a *The Transformation of The Inner Man* (A belső ember transzformációja) című csodálatos könyvében:

A legelső és legmélyebb deformációt jelentő állapotot a pszichológusok amniosisnak nevezik. Ez a magzatvíz elhagyására és a megszületésre való képtelenséget jelenti, vagyis a személyiség regressziója révén a visszamenekülést az anyaméh biztos menedékébe... Az ilyen emberek azt akarják, hogy gondoskodjanak róluk. Erős embereket akarnak találni, akikhez hozzábújhatnak, akiktől függhetnek, és akik babusgatják őket. Paula és én szomorúan láttuk azokat a jó családokban élő

gyerekeket és felnőtteket, akik élettelen tekintettel járnak-kelnek a világban, és akiknek semmihez sincs kellő energiájuk. Álláspontjuk: "Ha különösebb problémák nélkül leélhetném az életem..." Legszívesebben behajítanánk őket a vízbe jó magasról, és azt kiáltanánk nekik: "Kezdj úszni, pajtikám, vagy elsüllyedsz!" Persze nem tennénk ilyesmit, mert tudjuk, nem helyes. De azért boldogan megtennénk. Még ha az ilyen embernek meg is van a kellő ügyessége egy bonyolult munka elvégzésére, talán meg sem próbálja — vagy különböző indokokat keresve igyekszik önmaga és mások számára is bebizonyítani, hogy miért is nem tudja el végezni. Vagy esetleg megpróbálja, de katasztrofális döntései miatt egy kis idő múlva belebukik a feladatba. Ezzel egyszer s mindenkorra bebizonyítja, hogy valóban nem képes elvégezni a feladatot. Mások pedig azt veszik észre, hogy magasabb pozícióba kinevezve elborítja őket az aggodás és a félelem, olyan zűrzavart okozva, hogy kis idő múlva csak a munkatársaik vagy a főnökük segítségével képesek boldogulni. A segítségükre siető vezetők vagy kollégák végül megtanulják: nincs az a segítség, ami elegendő lenne. Akik pedig mélyebben látják a dolgokat, tisztában vannak vele, hogy ezek az emberek egyáltalán nem akarják vállalni a felelősséget.

Egy nő, aki egy cég számviteli osztályán kezdett el dolgozni, pénzügyi ellenőri munkájánál sokkal többre volt hivatott. De minden alkalommal, amikor olyan feladatot kapott, amiben önállóan, saját döntéseket hozva kellett volna dolgoznia, erősen a főnökére támaszkodott, egy csomó buta kérdést tettfel neki jelentéktelen apróságokkal kapcsolatban jóval több munkát okozva így neki. Ezért a férfi letett korábbi szándékáról, hogy előléptetésre javasolja, a nő pedig megerősítette belső énképét, hogy képtelen felelősségteljes módon megbirkózni a bonyolult feladatokkal. Saját aggodalma volt az akadálya annak, hogy többé válhasson, mint aki épp volt. Mivel az aggodást gyakran az új kihívásokra adott természetes reakciónak tartjuk, igazából így ő sem vizsgálta meg soha, mi egyebet üzen még neki ez az érzés. Sokszor azért utasítjuk el azokat a lehetőségeket, amelyek révén többé válhatnánk, mert ellentmondásban vannak korábban kialakult énképünkkel. Itt nemcsak arról van szó, hogy az új tevékenység vagy felelősség felborítja a hiedelemrendszer homeosztatisz minőségét, hanem arról is, hogy a legtöbb ember ügyesen próbálja elkerülni, hogy felelősséget kelljen vállalnia önmagáért. Ténylegesen nem hajlandó saját lábára állni, ehelyett inkább — ahogy a Sanford-idézet is jelezte — másokat használ fel arra, hogy helyette cselekedjenek, és meghatározzák őt.

Sokkal könnyebb megkérdezni a főnököt, mi a véleménye, mint saját véleményünket kialakítani. Könnyebb házastársunkkal, szüleinkkel vagy gyerekeinkkel támogatni magunkat, mint önmagunkat támogatni. Könnyebb manipulálni, szemrehányással vagy csábítással rávenni másokat arra, hogy megtegyenek valamit helyettünk, mint hogy saját magunk tegyük meg azt. Ezzel kerülnek el sokan az életükért való felelősség vállalását, azt, hogy ők maguk írják a saját életüket.

Ezen túlmenően az emberek azért is elfordulnak a fejlődéstől, saját lehetőségeik felismerésétől, mert ez ellentmond gyermekkorban kapott alapprogramjaiknak. Hogy még rosszabb legyen a helyzet, a legtöbb ember titkon előítélettel viseltetik saját erejével, tehetségével és nagyságával szemben. Talán azért van ez így, mert ha

valóban hiszik, hogy erősek, késznek kell lenniük vállalni ennek az erőnek a következményeit, és el kell engedniük a tehetetlenségükről vallott hamis képet, bármennyire mélyre is van eltemetve a tudatalattijukban. Talán egyszerűbb dolog azt hinni, hogy alig rendelkezünk adottságokkal, mintsem hogy elismerjük a tehetségünket. Így elkerülhetjük mások féltékenységét vagy magas követelményeit. Voltak például olyan nők, akik azt mondták, nem akarnak olyan intelligensen viselkedni, mint amilyenek valójában, mert ezzel elzárnák magukat a többi embertől — nőktől és férfiaktól egyaránt. Ismerek pár igen kreatív mérnököt és olyan tehetséges embereket, akik saját intelligenciájukról félénken és negatívan nyilatkoznak — mintha ez az álszerénység távol tarthatná a kollégák vagy a barátok neheztelését és ellenérzését. A legtöbb társadalomban még egy kulturális előítélet is él a felvilágosult gondolkodásúakkal és a sikeresekkel szemben. Ez az előítélet az ősi mitológiai történetekben gyökerezik, amelyek azt tanítják számunkra, hogy a végső tudás vagy a tökéletesség egyedül az istenek számára van fenntartva. Félnünk minden olyan visszajelzéstől is, ami miatt kicsinek látjuk magunkat a saját szemünkben. De ugyanígy félnünk az olyan információktól is, amelyek arra készítetnek, hogy kiemelkedjünk, hogy láthatóvá és erőssé váljunk mások szemében. A tudással rendelkező, erős és felvilágosult személyek és a társadalom mindig konfliktusban voltak egymással.

A társadalom logikus, ésszerű törvényekből és rendezett folyamatokból áll. Az erős egyéniség, a kreatív elme, a művész, a költő vagy a feltaláló fenyegetést jelent e rendre nézve, rámutat a szűklátókörű gondolkodásra, a korlátoltságra, és bomlasztó a fennálló rendre nézve. Minden komoly író, feltaláló vagy művész tanúsíthatja a kreatív, teremtő munka magányos jellegét. Az alkotáshoz bátorság kell, mint ahogy ahhoz is, hogy valaki igazi egyéniség legyen.

Robert Lindner, a "pozitív lázadás" hasznosságáról folytatott kutatása révén híressé vált pszichiáter, azt vallotta, hogy az igazodás a konformizmus szinonimája, és hogy a társadalom arra kondicionál minden embert, hogy infantilis módon zárja el magát saját különlegességétől. Különböző mechanizmusok (például szeretet, gondoskodás, valahová tartozás, az egyetértés vágya) révén minden gyerek lassan, de biztosan magáévá teszi a társadalmilag elfogadott szemléletmódot, és így a tanítás révén távol kerül lényének belső bölcsességétől. Lindner sikeres lázadókként definiálja mindazokat, akik "saját erőfeszítéseiknek köszönhetően képesek voltak meghaladni azokat a korlátokat, amelyeket a társadalom a nonkomformista gondolkodók ellenőrzésére emel".

Ebbe a csoportba tartoznak azok, akik meghaladták... azokat a korlátokat, amelyeket a társadalom a lázadók visszaszorítására emel. Azon a néhány páratlanul ritka, szárnyaló lelken túl, akik már születésüknél fogva ehhez a renchez tartoztak — Szókratész, Lao-ce, Krisztus, Gandhi és mások —, e csoportba kell sorolnunk azokat is, akiknek valamilyen módon sikerült kiemelkedniük egy negatív állapotból — legyen az akár a neurózis, vagy egyenesen a pszichózis —, és úgy tértek vissza a fejlődés fősodrába, hogy lendületet adtak neki. Az emberiségnek ez a csoportja nagyon kicsi, de tagjai a velünk való összehasonlításban szinte óriások, mivel a

bennük rejlő emberi lehetőségeket oly mértékig és módon képesek kifejezni, amit a többiek még elképzelni is alig tudnak. Egy pillanatra szeretnék elidőzni Lindnernek a pozitív lázadókkal kapcsolatos elméleténél, mivel az ilyen egyének nekünk is sokat taníthatnak Valódi Hivatásunkról és azokról a tulajdonságokról, amelyek ennek eréllyel és elkötelezettséggel való gyakorlásához szükségesek.

Először is, a pozitív lázadó lényegében katalizátor, aki lényéből és viselkedéséből adódóan energizálóan hat a többi emberre, előhívja és ösztönzi nonkomformizmusukat. Ennek sok köze van az ellenálláshoz, mert az igazán egész személyiség nem tudja tolerálni, és soha nem tolerálja saját ellenállását, mégpedig azért nem, mert ez megfosztja személyiségét a szükséges erőtől és a fókuszált életenergiától.

Az egyének a Lindner által használt terminológia szerint "pszichológiailag sikeresnek" kell magát éreznie belül. Ez azt jelenti, hogy bármely szintjén él is a társadalomnak, és bármilyen szerepet tölt is be (vezető az üzleti életben, önkéntes munkás, egyetemi hallgató, háziasszony vagy bármi más), alapvető érzése az kell legyen, hogy erőfeszítéseivel és teremtő akaratával saját életcél jának megélése felé halad. Ez az ellenállhatatlan belső vízió része az érett, önmegvalósító személyiségnek, aki képes megbirkózni az ellenállással. Amilyen mértékben elfogadjuk nagyságunkat és életünk küldetését, olyan mértékben vagyunk képesek megbirkózni bármivel, ami vissza akar tartani vízióink elérésétől — akár külsőleg, azaz mások tettein vagy törekvésein, akár belsőleg, azaz a "belsőellenségünkön" keresztül.

Maslow megértette az egészséges, önmegvalósító, teljessé vált személyiség és a belső ellenállással és blokkokkal szembeni munka szükségessége közötti kapcsolatot: A félnék ember a kutató kíváncsiságot valamiképp a többiek felé irányuló kihívásának vélheti, mintha azzal, hogy intelligens, és keresi az igazságot, olyan módon lenne önérvényesítő és bátor, amit nem tud igazolni, és amivel kivívná maga ellen más idősebb és erősebb emberek haragját. Ugyanígy tekinthetik a gyerekek is az istenek, a mindenható istenek kiváltsága ellen való vétéknek a kíváncsi kutatásukat... Valami hasonló figyelhető meg a kizsákmányoltak, a leigázottak, az elnyomott kisebbség vagy a rabszolgák esetében is. Félnék túlságosan sokat tudni, szabadon kutatni. Ezzel uraik haragját hívhatnák elő... Mindenesetre a kizsákmányoló vagy a zsarnok, a helyzetéből adódóan, nem valószínű, hogy támogatná alárendeltjei kíváncsiságát, tanulását és tudását. Akik túl sokat tudnak, nagy valószínűséggel fellázadnak. Kizsákmányolt és kizsákmányoló egyaránt arra érez késztetést, hogy a tudást a jó, engedelmes és jólidomított rabszolgával összeegyeztethetetlen dolognak tekintse.

Az alacsony önbecsülés útja — ha megadjuk magunkat az ellenállásnak kiváltságunk, lehetőségeink és a belül igaznak érzett dolgok megélésével szemben — sokkal kényelmesebben járható. Ebben az értelemben a félelem annak tudásától, hogy mely dolgok megtételére lennénk képesek, az aggodalom, ami abból ered, hogy potenciális nagyságunknak megfelelően kellene cselekednünk és élnünk — még akkor is, ha ez a nagyság kevésbé lenne feltűnő az elvártnál, még ha "csupán" annak

megfelelően élnék is, mint ahogy látjuk magunkat —, közvetlenül kapcsolódik attól való félelmünkhöz, hogy kezdenünk is kellene valamit azzal, amit tudunk. Ezzel ismét a felelősségtől való félelemhez értünk.

Ezért minden oldalról sokkal biztonságosabb megadnunk magunkat a letargiának, annak az önmagunk által generált hitnek, hogy "nem tudjuk", mit kellene kezdenünk életünkkel, energiáinkkal, nyugtalanságunkkal, az elkötelezettség hiányával, fáradtságunkkal és így tovább, mint tudni, hogy mit kell tennünk, és meg is tenni azt. Sokkal kényelmesebb korlátokat szabni jövőnkkel kapcsolatos elképzeléseinknek. Emlékszem egyik ügyfelemre, egy ismert drogos feleségére, aki három éven át gyötrődött azon, hogy elhagyja-e a férjét. Igazából nem az nyugtalanította, hogy elváljon-e, hanem az, hogy "helyes" dolog-e őt cserbenhagyni — annak ellenére, hogy a férfi alig járt haza, elverte minden pénzüket, nyilvánvalóan viszonya volt egy csomó nővel, ráadásul minden módon jelét adta, hogy örülne, ha a nő elhagyná. De ő egyre csak azon merengett, milyen is volt a kapcsolatuk évekkal azelőtt, és gyakorlatilag képtelen volt meglátni, hogy a férje közben teljesen más ember lett, mint akihez annak idején hozzáment. Ezzel egyidejűleg — ésszerűtlen vágya miatt, hogy a kapcsolat fennmaradásáért a szükségesnél sokkal nagyobb felelősséget vállalhasson — képtelen volt reálisan látni a helyzetét.

Bizonyos értelemben a mindennapos bántalmazás és elhanyagolás jelentette a férfi számára az egyetlen utat annak közlésére, hogy azt akarja, váljon el tőle. A nő mégsem adta fel a reményt, hogy a dolgok újra olyanok lehetnek, mint régen. Sem a terapeuta, akihez járt, sem a pap, sem a szülei nem tudták, mire vár még, és tisztább pillanataiban ő maga sem értette. "Olyan, mintha ehhez a bizonytalansághoz lennék kötve" — magyarázta tehetetlenül.

Három évvel később, amikor végre kezdte a férjét olyannak látni, amilyen, lassan megértette azt is, mit kell tennie. "Hirtelen" rájött, hogy az életét neki kell elrendeznie, hogy saját háza táját neki kell rendbetennie.

Míg lényünk egy része fantáziákat és vágyképeket követ, egy másik arra vágyik, hogy erősebbé váljunk, és hogy megoldjuk azokat a problémákat, amelyeket rendszerint mi magunk teremtettünk. Vágyunk rá, hogy képesek legyünk meglépni a fejlődésnek azt a lépcsőjét, amely egy jobb élet felé vezet. A végeredmény az, hogy mindkét késztetés — a visszatartás és az előrehaladás vágya — egyszerre van jelen bennünk. Amikor új lehetőségekkel kerülünk szembe, ellenállunk, és nem olyan határozottan és bátran cselekszünk, mint ahogy tudnánk.

Amikor pedig ellenállunk, elkerülő mintáink is belejátszanak a képbe. Vannak, akik összezavarodnak. Mások halogatják a döntést, vagy olyan módon cselekszenek, amivel jelentősen akadályozzák legfontosabb érdekeiket. Ha ellenálló természetünket ellenőrizni és irányítani szeretnénk, akkor azt egyszerűen megtehetjük azzal, hogy objektíven és ítékezés nélkül megfigyeljük, amikor mindennapi döntéseinkben megjelenik. Hangsúlyozom az ítékezés-mentes megfigyelést, mert a belső munka általános szabályaként elmondható, hogy amit kívülállóként meg tudunk figyelni, azt ténylegesen kontrollálni is tudjuk.

Amikor végül ráébredünk, milyen különös módokon próbáljuk elkerülni a nehézségeket, akkor energiáinkat egy pozitívabb, erősítő irányba terelhetjük. Szabadon választhatunk, mivel tudatosságunk (és az ellenállás- és kritikamentes megfigyelés révén felszabadult járulékos energia) felszabadítóan hat ránk. A tudatosság — energia. Amikor egy tudat alatti érzés kerít hatalmába (például apátia, nyugtalanság, halogatás), tudatosságunk vagy a nehézkesség, vagy a túlzottan aktív, nyughatatlan tervek fogságába esik. Nem vesszük észre saját ellenállásunkat. Ami valós, az nem más, mint az érzés vagy a hozzáállás, amely elvon attól, hogy az előttünk álló feladatra összpontosítsunk. Amikor ennek tudatára ébredünk, egyaránt felszabadíthatjuk figyelmünket az elterelő érzelem vagy tevékenység hatása alól, és szabaddá is válhatunk egy másik út választására.

Elkerülő mintáinkat úgy ismerhetjük meg a legegyszerűbben, ha megfigyeljük, milyen választ adunk bármire, ami követelményeket állít elénk: egy új feladatra, egy fárasztó és ismétlődő dologra, egy munkatársunk kérésére, határidőkre vagy rutinjellegű dolgokra, szabályokra vagy korlátozásokra, vagy az éppen előttünk álló feladatra. A legtöbben végül felismerik sajátosan egyedi és egészen megbízható menekülési útjaikat. Vannak, akik erősen felfokozott érzelmeket, félelmet, önbizalomhiányt és ellenségességet tanúsítanak. Ez a minta főleg azokra igaz, akik elfojtott neheztelést táplálnak a tekintély-személyekkel szemben. Csak az alkalomra várnak, hogy szabadon kiengedhessék az érzéseiket. Ilyen esetekben a Nagy E a munka lelassulásában vagy a határidők betartására való képtelenségben nyilvánul meg. Ez akkor figyelhető meg leginkább, amikor egy tekintélyt képviselő személy támasztja a követelményt.

Mások krónikus fizikai "szimptomákat" produkálnak, amelyek zavarokat okoznak a szervezetben. Megfájdul a fejük, nem tudnak koncentrálni, zavartak lesznek, és még a legegyszerűbb útmutatásokat sem képesek megérteni. Ha megfigyeljük, hogyan működik ez a folyamat nálunk, mindannyian felfedezhetjük, milyen módszereket vetünk be előszeretettel annak érdekében, hogy ne kelljen együttműködnünk ajól felfogott érdekeinkkel.

Nagyon is emberi vonakodásunk miatt attól, hogy olyannak lássuk magunkat, amilyenek vagyunk, nem könnyű észrevenni az elkerülőmintáinkat. "Tedd egy dobozba a kígyót, ha azt akarod, hogy megtudja, milyen a formája" — tartja egy régi mondás. Ez azt jelenti, hogy a kígyó a doboz falának ütközve fedezi fel saját formáját. Mindennapi cselekedeteinek megfigyelésével az ember is hasonló módon ismerheti fel, milyen különös módjait alkalmazza a munka elkerülésének és az ellenállásnak. A rutinok a mi dobozaink, és gyakran értékes információt hoznak felszínre a Nagy E-vel kapcsolatban.

Akiknek valamilyen termékben vagy eladásban mérhető a munkájuk, könnyebben megfigyelhetik magukat, mint akik intellektuális, és így kevésbé követhető munkát végeznek. De egy kis gyakorlattal és őszinte igyekezettel bárki tárgyilagos megfigyelője lehet saját magának, így felismerheti, hogyan gátolja meg az önmaga vagy mások számára jó dolgokat. Mivel így egyszerűbb, a kézművességgel

illusztrálom, hogyan figyelhetjük meg önmagunkat, amikor dolgozunk, amikor ellenállunk, vagy amikor zavartalanul tevékenykedünk.

"A tárgy egy tükör" — írja a fazekas és szövő Carla Needleman a *The Work of Craft* (A Kézművesség) című könyvében.

Az, hogy olyan sokára ismertem ezt fel, arról árulkodik, hogy nem ismerem magam... Szenvedek attól, amit látok... A tárgy ellentétes az elképzeléseimmel, az arról alkotott illúziómmal, hogy mit is kellene készítenem, és az, hogy ezt látnom kell, sebet ejt önmagam iránti szeretetemen. De az is én vagyok. Nem lehet jobb — annyira végeztem jó munkát, amennyire tudtam, és a termék az egyetlen lehetséges, őszinte végeredménye ennek a munkának.

Pár rövid sorban Needleman segít megértenünk, hogyan fejezi ki a tárgy — bármi, amit csinálunk — azt, amik vagyunk.

Ez a megfigyelés egy önmagunkról való objektív tudatosság, ahogy gondolatainkon, cselekedeteinken, munkánk tárgyain vagy szolgáltatásainkon keresztül látjuk magunkat. Ezek mindegyike rendelkezik az erővel, hogy megmutassa lehetőségeinket, és sötét oldalunkat is. Ha tudatosak vagyunk önmagunkról, a tárgyilagos, pillanatról pillanatra való figyelés révén megláthatjuk az irányt, amelyet jobbá válásunk érdekében követnünk kell.

Például, ha az értéktelenség érzetétől szenvedünk, ezt megláthatjuk, amikor munka közben figyeljük meg magunkat. Ebben az esetben talán elkerüljük a valódi tesztelését annak, hogy mit tudunk tenni, és kifogásokat keresünk, ahelyett hogy bátran szembenéznénk a kihívásokkal. Talán azt mondjuk magunknak vagy másoknak: "Túl öreg/fiatal/képzett/túlképzett/egyedi/átlagos/fáradt/stb. vagyok ahhoz, hogy ezt csináljam." Reméljük, a többiek hisznek nekünk, amikor megpróbáljuk meggyőzni magunkat, hogy "nem tudunk" többet tenni. Kevesebbet nyújtunk, mint amire képesek lennénk, vagy teljesen megfutamodunk a feladat előtt, elkerülve a tényt, hogy ha nekilátnánk, akkor valószínűleg meg is értenénk, mi a teendő. Korlátozott erőfeszítéseinkre valamilyen ügyes és logikusnak tűnő kifogást találunk, amivel felmentjük magunkat a képességeinkért vállalt felelősség alól.

Önmagunkról alkotott elképzeléseink és az ezek alátámasztására felhozott kifogások révén megkíméljük megviselt egónkat a további megaláztatásoktól, amikben bizonyára részünk lenne, ha megint látnunk kellene, hogyan vallunk kudarcot.

Needlemannal ellentétben, aki szenved attól, amit saját alkotásként lát, mi attól a félelemtől szenvedünk, hogy mit láthatnánk, így igazából nem is nézzük meg, hogy kik vagyunk. Kifogásaink és ellenállási mintáink megtanítottak rá, hogyan menthetjük meg magunkat annak meglátásától, hogy kik is lehetnénk.

Hát nem érdekes, hogy a mód, ahogy dolgozunk, és maga a munka is, olyan fényképezőgép lehet, amelynek képei sohasem hazudnak? Csakugyan nem hazudnak — de vajon úgy döntünk-e, hogy megnézzük a pillanatfelvételeket, amelyeket a tudatunk készített, miközben érzelemmentesen megfigyelte, hogyan működünk, hogyan használjuk energiáinkat, hogyan viselkedünk nap mint nap.



Ezért azok, akik szeretnének leszámolni a gyengítő ellenállással, kezdhetik alaposan és ítékezésmentesen megfigyelni önmagukat munka közben. A megfigyelendő dolgok közé tartozhat:

- Milyen könnyen vagy nehezen kelek fel reggel?
- Milyen hosszú ideig tudok egyfolytában dolgozni, anélkül hogy bármi mászt csinálnék közben? (Anélkül például, hogy kimennék a fürdőszobába; kávészünetet tartanék; telefonálnék; kimennék vízért, egy italért, vagy beszélgetni; kinéznék az ablakon.)
- Miről árulkodik a testhelyzetem: oda vagy elfelé hajlok-e attól, amit csinálok? Hogyan használom energiáimat és figyelmemet a feladat elvégzésére vagy elkerülésére?
- Milyen hatással van a hangulatom, az időjárás vagy maga a feladat az eredményre? Ideális esetben nincsenek "hangulatok", az időjárás semmilyen módon nem zavar, és a feladatok pedig egyszerűen csak a figyelmemet és a gondos munkámat igénylő feladatok.

Energiáinknak akadálytalanul kell áradniuk az épp elvégzendő feladat szolgálatában. Ismertem olyan embereket, akik bár betegek voltak vagy mozgásszervi betegségben szenvedtek, munka közben teljesen átváltoztak és megerősödtek. Norman Cousins egy gyönyörű illusztrációval szolgál ehhez az *Anatomy of an Illness* (Egy betegség anatómiája) című könyvében. Cousins érzelmeiktől fűtötten ír azokról az alkalmakról, amikor meglátogatta a két kiváló embert, Pablo Casals-t és Albert Schweitzert. Bár ebben az időben mind a ketten nyolcvanas éveikben jártak, megőrizték teljes vitalitásukat, kreativitásukat, és olyan értékes személyes tervekkel rendelkeztek, hogy munka közben a betegségükből adódó fizikai korlátok szinte megszűntek létezni. Egy különösen megrendítő és sokatmondó rész Pablo Casals-ról segít megértenünk, hogyan bánik valaki az energiáival, amikor semmilyen ellenállás nincs benne a munkával szemben. Casals betegségénél fogva fizikailag annyira gyenge volt, hogy csak nehezen tudott járni, felöltözni, vagy akár csak levegőt venni. Teste meggörnyedt, keze feldagadt és ökölbe szorult. De ennek ellenére is elengedhetetlen volt számára a mindennapos rituálé, amikor reggeli előtt zongorázott egy kicsit. Cousins arról az átlényegülésről ír, amely akkor következett be, amikor Casals zongorázni kezdett:

Nem voltam felkészülve a csodára, amely ezután végbement. Az ujjak lassan szétváltak, és úgy nyúltak a billentyűk felé, mint a nap fénysugarai felé törekvő bimbók. Háta kiegyenesedett. Ugy tűnt, sokkal szabadabban lélegzik. Aztán az ujjai egy pillanatra megpihentek a billentyűkön. És akkor felhangoztak az első taktusok Bach művéből... mi közben játszott, magában hümmögött, és azt mondta, Bach beszél hozzá itt — és kezét a szívére tette. Majd egy Brahms zongoraversenybe kezdett, és az ekkorra már fürgévé és erőssé vált ujjai kápráztató gyorsasággal száguldoztak végig a billentyűkön. Olyan volt, mintha egész testét átjárta volna a zene, többé már nem merev és összement, hanem ruganyos és kecses volt, és teljesen megszabadult az ízületi gyulladás görcseitől. Cousins azzal folytatja, hogy mivel

Casalst teljesen magával ragadta kreativitása és rendkívüli életcéljai, ezek bámulatosan jótékony hatással voltak egészségi állapotára.

Talán sokan vannak olyanok, akik azt mondják erre, hogy ők "átlagos" emberek, akikből hiányzik az energiák, a figyelem és a test ilyen fajta átalakulásához szükséges zsenialitás. Az én válaszom erre, még ha naivnak tűnik is, az, hogy még az "átlagos" embereknel is hasonló dolog játszódik le, amikor valami olyan dolgot csinálnak, amit szeretnek. A 2. fejezetben említett fiatal férfi mondata: "Amikor dolgozom, annyira belemerülök abba, amit csinálok, hogy minden másról megfeledkezem" csak egyetlen a sok példa közül, amely alátámasztja ezt a véleményemet.

Mindannyian tehetünk lépéseket — bármilyen kicsinek és jelentéktelennek tűnjenek is kezdetben — abba az irányba, amerre menni szeretnénk. Egyik kliensem — egy egyetemi hallgató — például arra jött rá, hogy ha rendbe szeretné tenni az életét, először ki kell takarítani a lakásában, és rendet kell tennie. Hatalmas rendetlenség uralkodott nála. Ez az ember tudta, ahhoz, hogy jobb érzései legyenek önmagával kapcsolatban, hogy elmozduljon az irányba, amerre haladni szeretne, először saját életterében kell tennie valamit, egy viszonylag egyszerű célt kell kitűznie, hogy szembeszegülhessen szokásos letargiájával, amely minden elágazásnál megakadályozta az előrelépést. Lustaságának pillanatról pillanatra való legyőzésével lépéseket tett egész életének megjavítására és megemelésére.

Ahhoz, hogy az értékeink mentén hozzunk döntéseket, nem kell mindannak lennünk vagy mindazzal rendelkezünk, amit szeretnénk. A kis lépések fokozatos megtételével később eljutunk a nagy lépések megtételéhez.

Épp itt, épp most cselekedhetünk. És minden alkalommal, amikor ezt meg is tesszük, valamilyen mértékben nő az önbecsülésünk, valamilyen szintű ellenőrzést gyakorlunk a Nagy E felett. Az ellenállás könnyen elharapózhat, és meghatározóvá válhat — de nem hagyhatjuk, hogy szabotálja életcéljaik megvalósítását.

Így fokozatosan, egy viszonylag "biztos" úton juthatunk el az egészségnek egy magasabb szintjére, anélkül hogy el kellene hagynunk azt, amit ismerünk, és aminek biztonsága annyira fontos jó közérzetünkhöz és fejlődésünkhöz. Mik azok a kis tettek, mik azok az apró dolgok, azok a szinte láthatatlan tulajdonságok, amelyek megnyilvánítása örömet okoz? Ezek segíthetnek elvezetni egy beteljesülést nyújtó élethez. Az, ha felismerjük, kik és miért hatnak ránk inspirálóan, szintén segíthet meghatározni, mit is akarunk önmagunk számára — még akkor is, ha az ilyen információ rendszerint riasztó lehet.

Biztos lépéseket tehetünk a legjobb önmagunkká válás mint cél elérése felé. A fő azoknak a dolgoknak a meghatározása, amelyek belső derűvel töltenek el bennünket. Így ki tudunk gondolni néhány egyszerű módot ezeknek az örömöknek a kiélésére mindennapi életünkben.

Kezdhethetjük annak felsorolásával, hogy mit szeretünk csinálni, mert ez elvezet bennünket a "következő lépéshez". Ha szeretünk a városi gyorsvasúton utazni, ha szeretjük látni, ahogy a város képei elszaladnak mellettünk, ha közben egynek érezzük magunkat a lüktetéssel, akkor ilyen utazásokkal ajándékozhatjuk meg

magunkat, amikor csak időnk megengedi. Ha szeretjük a zenét, akkor talán egy koncert adhatja meg az élményt. Még ha oly módon is, mint annak az idős hölgynek, akinek nem volt pénze jegyre, és aki ezért jegyszedei állást vállalt. Így most sokat hallhatja kedvenc zenéit.

Ha szeretnénk szép, rendezett körülmények között élni, de elképzelni sem tudjuk, miből vehetnénk egy jobb lakást, akkor is elkezdhetünk efelé mozdulni — még ha teljesen szimbolikusan is —, függetlenül attól, hogy hol és milyen anyagi körülmények között élünk. Épp itt, épp most van az a nap, amikor lakásunk rendbehozatalával vagy kifestésével a tetteinken keresztül fejzhetjük ki értékeinket. Egy szál fehér virág is jelképezheti a szépséget, és keltheti tudatalattinkban a támogatottság és a megbecsültség érzését.

Egy férfi, aki nagyon szeretett volna bátrabb lenni, észrevette, hogy feleségével, és szomszédaival is sokkal bátrabban beszél, amikor élete nagy kihívásainak kell megfelelnie. De ehhez nem kellett egyszerre az összes félelmét száműznie.

Mindössze csak nemet kellett mondania azokra a dolgokra, amelyek befurakodtak idejébe és világába, vagy amelyek aláásták volna méltóságát. Ez eleinte nehezen ment neki, de ahogy kezdett egyre többször "igen"-t mondani a számára fontos dolgokra és "nem"-et azokra, amelyek csökkentették az értékeit, azt vette észre, hogy megnő az önbecsülése. Egy

év se telt bele, és máris sokkal jobban tudta irányítani saját életét. Rájött, hogy rendelkezik a szükséges pénzzel ahhoz, hogy úgy töltsse a hétvégéit, ahogy igazán szeretné. Többé már nem szorult olyan emberek társaságára, akik intellektuálisan alig tudtak nyújtani neki valamit. A legfontosabb azonban az volt, hogy jelentősen javult a kapcsolata a feleségével is, aki kezdte egyre vonzóbbnak találni öntudatosabbá vált férjét.

Eszembe jutott az energikus író és filozófus, Eric Hoffer, aki egyszerre dolgozott dokkmunkásként San Franciscóban és kutató professzorként a Kaliforniai Berkeley Egyetemen. Hoffer otthona, ahogy azt egy vele készített tévéinterjúban láttam, egy pici, egyszobás lakás volt a San Francisco-i kikötő fölött. Ez a pici szoba egyszerű és ízléses volt. Mivel kicsi volt, nem volt látványos, de esztétikailag mindenképpen vonzó látványt nyújtott. A szobában áradt a fény. Mindenhol könyvek álltak hatalmas kupacokban, szépen és rendezetten elhelyezve. E lázasan szenvedélyes gondolkodó látványa, ahogy ott ül e vizuális gazdagság közepén, igen nagy benyomást tett rám, és e kép emléke az azóta eltelt évek alatt sem halványult bennem.

Ahhoz, hogy jól éljünk, nem kell formális értelemben magasan iskolázottnak lennünk, nem kell nagy tudással rendelkezniünk vagy hosszú távú, nagy célokat kitűznünk. Nem kell gazdagnak lennünk ahhoz, hogy elegáns és szép környezetben éljünk, mint ahogy azt olyan művészek vagy tervezők lakásából is lemérhetjük, akik csak most kezdtek el dolgozni.

Ami a jó élethez szükséges, az a belső gazdagság — a minőség, amely valóban fontos, és amely életigenlően gazdagít bennünket. Legnemesebb értékeinket és törekvéseinket biztos, de nem tolakodó módon kell kiélnünk, olyan módon, ami

legalább szimbolikusan azt jelzi számunkra, hogy törődünk magunkkal, és hogy érzelmileg mi is megtaláltuk a helyünket.

Egyáltalán nem szükséges ma is annak lennünk, azt csinálnunk, vagy birtokolnunk mindazt, amit akarunk, ahhoz, hogy aszerint cselekedjünk, amit szeretnénk, amit értékelünk. Igazából a tudatosan és fokozatosan megtett kezdeti apróbb lépések teszik lehetővé, hogy a jövőben nagyobb és kockázatosabb lépéseket tegyünk.

## 6. fejezet

### Megbirkózás a Nagy K-val: a "kell" belső parancsaival

Egészséged óhatatlanul megszenved, ha nap mint nap az ellenkezőjét mondd annak, amit érzel, ha megalázkodsz az előtt, amit nem szeretsz, és ha örvendezel valaminek, ami csak szerencsétlenséget hoz számodra.

Doktor Zsivágó

Személyes "parancsaink" — ahogy a pszichiáter, Eric Berne nevezte az életünket irányító belső utasításokat — mélyen belénk vésődtek. Viselkedésünket és beállítódásainkat nemcsak felületes utasítások irányítják, hanem erős hatással vannak rájuk a társadalom, a család, a vallási szervezetek és a média sokkal szigorúbb, mélyebb ítéletei is. Bár minden egyes ember egyéni erkölcsrenddel rendelkezik, amelyet a valóságos és fájdalmas büntudat elkerülése érdekében be kell tartania, az is nagyon fontos, hogy feltárjuk, milyen hamis szabályok börtönöznek be bennünket érzelmileg.

Amikor az egyén tisztába jön azzal, hogy kicsoda is ő, kezdi átértékelni, mely parancsok fontosak számára, és melyek nem. Ez része annak a folyamatnak, amelyen az érett személyiség keresztül megy. Ahogy a későbbi fejezetek leírják, ennek a tevékenységnek kevés köze van ahhoz, hogy hol születtünk, hány évesek vagyunk, és hogy nőnek vagy férfinak születtünk-e. Ez egyszerűen egyike azoknak a lényeges feladatoknak, amelyeket az emberként teljessé válás érdekében el kell végeznünk. A nyugati világban élők legtöbbször — mindennapi életük meglehetősen megbízható mércéjeként — legalább néhányat betart a zsidó-keresztény etika elveiből (pl. a Tízparancsolatot). De még ezen útmutatások birtokában is megélünk olyan pillanatokot, amikor a tényleges hitünkkel ellenkező dolgok mellett vagyunk kénytelenek dönteni. Amikor életünkben olyan útkereszteződéshez érkezünk, ami állásfoglalásra kényszerít, a válságnak ezek a pillanatai segítenek újraértékelni, mit is akarunk mondani életünkkel és tetteinkkel. Például egy olyan valaki, aki hisz a "ne ölj" parancsolatnak, arra a következtetésre juthat, hogy saját életének vagy szerettei életének megoltalmazása érdekében félre kell tennie ezt a parancsolatot. Mások, például az elkötelezett pacifisták, ugyanakkor nem tesznek kivételt a "ne ölj" parancsolat alól. Számukra még saját életük megvédelmezése sem jelent elegendő okot egy másik ember életének kioltására. A végső mérleget az vonja meg, mit

mondunk önmagunknak és másoknak arról, hogy kik vagyunk, mik a legalapvetőbb értékeink, és mi az, amit leginkább elutasítunk. Morális értékrendünk, azok az értékek, erkölcsi szabályok és törvények, amelyek szerint életünket éljük, segítő szövetségeseink életünk rendjének megteremtésében. Ezért amikor a "kell"-jeink feloldásáról beszélek, akkor minden olyan külső parancs megvizsgálásáról beszélek, amely meg akarja szabni nekünk, hogy kiknek kell lennünk, és mit kell tennünk. E vizsgálat célja, hogy egyre autentikusabb, egyre elevenebb életet élhessünk.

Ebben a fejezetben szeretném körüljárni a "kell"-ek egy másodlagos, de nem kevésbé erőteljes kategóriáját: azokat a kevésbé drámai, mindazonáltal mégis jelentős szabályokat, amelyeket az életre vonatkozóan szüleinktől, tanárainktól, pártásainktól a valláson, a médián és más különböző csatornákon keresztül kaptunk. Ezek a parancsolatok olyan erővel bírnak, hogy elménkbe képek és finom, tudat alatti programok erős gátjait vésik be, amelyek parancsolóan meghatározzák, mit gondolunk önmagunkról, mivé kellene válnunk, mit kellene tennünk, milyennek kellene lennünk. Ezeknek a programoknak sokszor kevés közül van az erkölcshez, sokkal inkább tekinthetők egy behatoló, megszorító prizmának, amelyen keresztül mások által korlátozottan, meghatározottan és ellenőrzöttnek látjuk magunkat. Eric Berne azt tanította, hogy életünket gyermekkorunktól meghatározzák az ún. forgatókönyvek. A forgatókönyv a szülők/felmenők lenyomata az egyén életére, hasonlóan ahhoz, ahogy az építőmunkások is egy lenyomat, a tervrajz szerint építenek meg egy házat. Forgatókönyveinket alapvetően a szüleink írják (vagy ahogy még mondani szokás, ők "programoznak" bennünket), akik — szavakkal vagy szavak nélkül — elmondják nekünk, hogyan lehetünk boldog, sikeres és megnyerő emberek. A forgatókönyv az életben való boldogulásunkhoz kapott "kézikönyv". A szülőktől tanuljuk meg, hogyan gondolkozzunk magunkról és hogyan ne, hogyan ápoljuk kapcsolatainkat és hogyan ne, hogyan boldoguljunk az életben vagy hogyan éljük le életünket csendes kétségbeesésben. Eric Berne kollégája, a nyugati parton élő pszichológus, Claude Steiner munkásságának korai éveiben *Scripts People Live* (Forgatókönyvek, amelyek szerint az emberek élnek) című remek könyvében segít megérteni, hogyan programoznak bennünket a szüleink.

A legfőbb parancsok... a szülők egyikétől jönnek, és többnyire az ellenkező nemű szülő a forrás. Az azonos nemű szülő pedig megtanítja, hogyan kell engedelmessé válni ezeknek a parancsoknak és a tekintélynek, így például, ha az anya nem szereti, ha a férfiak és a fiúk önérvényesítően viselkednek, ellenben kedveli az érzékenységet és a melegséget, arra biztatja fiait, hogy ne legyenek önérvényesítők, érzékenyek és érzelmileg melegek látja őket, és olyan apáról gondoskodik fiai számára, aki megfelelő példaként szolgál számukra.

Más szóval szüleink viselkedése és választásai modellezik és formálják gyerekkori látásmódunkat, világnézetünket és hitünket. Számtalan "kell" szerint élünk mindannyian, amik — ha nem értékeljük át őket a felnőttkor felé haladva — elsorvaszthatják életkedvünket, megakadályozhatják, hogy felismerjük, mit akarunk kezdeni az életünkkel, és képtelenné tehetnek a kreatív és független gondolkodásra. Ezért mindenkinek, aki teljességgel működő, tudatos személyé akar válni, el kell

végeznie azt az általam "pszichológiai házi feladatnak" nevezett fontos feladatot, hogy feltárja és értékelje azokat a "kell"-eket, amelyek szerint éli az életét. Némelyek számára ez terápiát igényel. Mások számára a mély elmerülés, az olvasás és a kísérletezés is elégséges lehet. Mindössze annyi szükséges, hogy magasabb szinten megértsük, milyen parancsok irányítanak bennünket, amikor bizonyos minták szerint, kényszeresen, korlátozó módon cselekszünk, és hogy lássuk, mi akadályoz meg abban, hogy úgy cselekedjünk, ahogyan szeretnénk. Azok, akik depressziósak és elvesztették a reményt, akik zárt és korlátozott énképpel rendelkeznek, személyes parancsaikat megvizsgálva felismerik: arra tanították őket, hogy sokat foglalkozzanak azzal, mit gondolnak és mondanak róluk mások, és hogy ennek következtében megfosztották önmagukat saját erejüktől. Mások arra jöhetnek rá, hogy nem tanították meg őket a szükséges empátiára. Minden ember egyedi forgatókönyvvel rendelkezik, ezért a vizsgálódás eredménye nagyon függ a személytől.

Vannak "létparancsok", amelyek az életbeni cselekvést, attitűdöket és döntéseket programozzák. Néhány példa arra, miket mondanak gyermekeiknek a szülők: légy tökéletes, légy óvatos, légy győztes, légy udvarias, légy kedves, légy bátor, légy okos, légy engedelmes, tudj veszíteni, tudj hallgatni. És vannak nemleges parancsok is: ne bízz meg senkiben, ne várj sokat, ne vitatkozz, ne gondolkodj, ne kockáztass, ne add fel, ne aggódj, ne légy kihívó, ne viccelődj stb. A listát vég nélkül folytathatnánk.

Életünknek szinte minden területén külső programok szerint működünk — a társasági életben, a munkakapcsolatainkban, személyes kapcsolatainkban, politikai hozzáállásunkban, a pénzhez való viszonyunkban, gondolkodásunkban és megjelenésünkben. E nagyon is személyfüggő "kell"-ek felderítéséhez először is tudnunk kell, hogy a "kell"-ek konstellációkban működnek. A gyerekek építőjátékaihoz hasonlóan alkotnak csoportokat, és kapcsolódnak egymáshoz. Egy "kell" tart fenn sok másikat. Ez az egymásba fonódó jelleg jótékony hatású: világnézetünk és viselkedésünk így biztosan a helyén tartható. Ráadásul így könnyebben felszabadíthatjuk magunkat egy hiedelemrendszer hatása alól, hiszen egy "kell" lokalizálásával és hatalmának megtörésével természetes módon más "kell"-ek is megszűnnek létezni, hiszen egyik kapcsolódik a másikhoz.

Ez a konstellációs jelleg ismerhető fel számtalan olyan "kell" esetében, amely a nemekhez kapcsolódik. Társadalmunkban például a férfiakat rendszerint úgy programozzák, hogy nagyon aktívnak kell lenniük. Arra tanítják őket, hogy le "kell" győzniük a nehézségeket, hogy erősnek, ügyesnek és sokra képesnek "kell" lenniük, hogy gondoskodniuk "kell" feleségükről, gyerekeikről, alkalmazottaikról és szüleikről. Azt is tanítják nekik, hogy meg "kell" védelmezniük a hazájukat, hogy bátornak, tiszteletreméltónak és erősnek kell lenniük. Ezekkel a parancsokkal a hozzájuk kapcsolódó parancsok másik csoportja is helyére kerül, támogatva az elsődleges "kell"-eket. A férfiakat arra tanítják, hogy ne mutassák meg — sőt, talán el se ismerjék — lényük lágyabb, sebezhetőbb oldalát, hogy akkor se adják fel, amikor a dolgok nehezzé válnak, hogy kötelezettségeiket mindig teljesítsék,

bármilyen károsak is az életükre. Elvárják tőlük a versenyszellemet, ami jelentheti azt, hogy ne legyenek túl barátságosak másokkal. Ismerek olyan férfiakat, akik, bár erős versenytársai egymásnak, mégis meg tudják őrizni barátságukat. De a barát/versenytárs kettős szerepének betöltéséhez komoly lelki munkát kellett végezniük, és folyamatos, igazi párbeszédet kell folytatniuk barátaikkal — különösen azokban az esetekben, amikor a barát győzelme miatt mi sem tűnne természetesebbnek, mint a visszahúzóds vagy a harag. Ez csöppet sem könnyű, mivel feltételezi az intimitásra való képességet, annak legigazabb értelmében, azaz szoros és fontos kapcsolatra utalva.

A legtöbb férfit még most is a hagyományos "kerüld az intimitást" parancsa vezérel. Számukra káros pszichikai terhet jelent, ha érzelmileg megterhelő munkát kell végezniük. Az olyan férfiak például, akik nem tudják kifejezni érzelmeiket, vagy akik azt hiszik, egyedül kell megbirkózniuk egymásnak ellentmondó érzelmeikkel, ideális alanyai a krónikus fáradtságnak vagy a kiégésnek. Praxisomban, amelyben szinte kizárólag a hirtelen és jelentős változásokat megélő cégek férfi alkalmazottaival dolgozom, gyakran van módom igencsak érzékeny személyes témákról beszélni velük. Gyakran beismerik, hogy boldogtalanok a munkában, hogy sivár házasságban élnek, amelyből még a szex is hiányzik, és hogy kapcsolataik szegényesek. Elveszetteknek érzik magukat. Még a harmincas vagy negyvenes éveikben járó fiatal menedzserek közül is attól aggódnak néhányan, hogy öregszenek, és már túl késő váltani.

Harry Levinson szervezetpszichológus, aki meglátásaival jelentősen hozzájárult a hatékony menedzserek kiégésének tanulmányozásához, a következőképp írja le a problémát:

A kiégetté váló személyek általában három jól körülhatárolható jellemzővel írhatók le: (1) krónikus fáradtság, (2) harag a követelményeket támasztó személyekkel szemben, (3) önmaguk kritizálása a követelményekbe való belenyugvás miatt, (4) cinizmus, negativizmus és ingerlékenység, (5) a legyőzöttség érzése, (6) az érzelmek szokatlan megnyilvánítása.

Levinson nemcsak a férfiakra utal. Szakmai megfigyeléseim alapján azonban én a férfiakat erősebben veszélyeztetettnek érzem a nőknél. Először is a férfiak, mivel arra tanították őket, hogy "erősek" legyenek, gyakran épp akkor húzódnak vissza feleségüktől vagy munkatársaiktól, amikor a legnagyobb szükségük lenne rájuk. Ugyancsak kevésbé valószínű a férfiak esetében, hogy megengedik maguknak, hogy beszéljenek a féleleimekről, érzelmi kötöttségeikről vagy bánataikról. Míg női ügyfeleim egyetlen tanácsadás során is képesek őszintén sírni, panaszkodni, kifejezni aggodalmaikat és dolgozni rajtuk, férfi ügyfeleimnek jóval több időre van szükségük valódi érzelmeik kifejezésére. Férfiak esetében egyáltalán nem szokatlan, hogy a tanácsadói óra legvégéig várnak, és csak akkor tárják fel a problémát, amiről valójában beszélni szeretnének. Néhányan még csak nem is tudják, mit éreznek: érzelmi világuk idegen nyelv a számukra.

Természetesen aférfiak ilyenfajta programozása változóban van jelenleg is, miközben e sorokat írom. Ugyanakkor a társadalmunk sikeres férfiképének kialakításában

közreműködő férfi generációkról összességében elmondható, hogy a férfiak gyakran összezavarodnak, elvesztik a kapcsolatot önmagukkal, érzelmeikkel és legőszintébb törekvéseikkel. Herb Goldberg pszichológus az önpusztító "siker szindróma" jelenségéről ír, és a jellemző férfi foratókönyvet olyan valaminek írja le, ami elvágja őket saját fejlődésüktől.

A férfi veleszületett életbenmaradási ösztöne elsatnyult a férfiasság imidzsének fenntartására való látszólag erősebb vágy mellett. A "férfi" például inkább meghalna egy csatában, minthogy vállalja a kockázatot, hogy más módon kelljen élnie, és úgy beszéljen róla, mint aki "gyáva" vagy "nem férfi". Inkább idő előtt meghalna az íróasztalánál, minthogy megszabadítsa magát kényszeres mintáitól és időtöltéseitől. Goldberg emlékeztet bennünket arra, hogy a férfiak elsatnyítják magukat azzal, hogy szorosán azonosulnak a társadalmilag meghatározott férfiképpel, és hogy elzárják magukat feleségüktől, gyerekeiktől, belső, érzelmi lényüktől, és még a szexualitásuktól is. Sok férfi például, amint megházasodik, megtagadja saját vágyait és álmait, csak hogy megfeleljen felesége azzal kapcsolatos igényeinek és elvárásainak, hogy milyenek "kell" lennie egy férfinak. Hasonló módon végtelen sok szakmai elvárás él a vezetői pozíciót betöltőkkel szemben — olyan elvárások, amelyek a vállalati vagy társadalmi ranglétra merev szerepeit teremtették meg. A vezető pozíciót betöltők számára nem megengedett a kudarc, a visszavonulás, vagy akár a pihenés, amikor elégük van.

A fent leírt kiégettség szindróma csupán egyike azoknak az áraknak, amelyeket a férfiaknak az önmagukra vett tudat alatti korlátozásokért fizetniük kell. Talán ennél sokkal magasabb az az ár, amelyet legemberibb, nemesebb és őszintébb önmaguk szolgál feladásáért fizetnek, hiszen közben elveszítik valódi identitásukat — következésképp pedig valódi férfiasságukat is. A társadalmi, vállalati és családi nyomás állandó hullámainak hatására fokozatosan feladják a tiltakozásra, lázadásra és fejlődésre való természetes vágyukat.

A nők sincsenek jobb helyzetben. Bár napjainkban a nők felszabadultak a társadalmi elvárás alól, hogy otthon maradjanak, és bár ma már nem csak a nőies, az otthonnal és a családdal kapcsolatos érdeklődésükért illetheti csodálat őket, hanem a szakmai sikerrel és a karrierrel kapcsolatos férfiasabb érdeklődésükért is, a nők többsége még ma is a társadalmi "kell"-ek száműzésében él. A mai korban sokkal nehezebb nőnek lenni, mint bármikor, mivel — akárcsak a férfiaknak — egész emberré kell válniuk. De óva intek bárkit is attól, hogy azt higgye, a női egyenjogúsági mozgalom megkönnyítette a nők dolgát. Egy nő ezt írta nekem:

Felnőttként mi nők a kelleténél sokkal több hatásnak vagyunk kitéve a család, a média vagy a barátok részéről. Bekapcsoljuk a tévét, és a Today Showban Jane Pauleyt látjuk gyönyörű frizurájával, tökéletes sminkjével. Halljuk, milyen gyönyörűen él tökéletes családjával, gyermekeivel, az ikrekkel, sikeres férjével, és hogyan kel fel minden nap háromkor, hogy felépítse karrierjét. És akkor azt gondoljuk, vagy legalábbis én azt gondolom: "Ha ő meg tudja csinálni, akkor én miért nem tudom megcsinálni?" A férfiak számára ugyanilyen nehéz a dolog.



Bármerre is kapjuk a fejünket, valaki épp azt mondja nekünk, még ha csak a saját példáján keresztül is, hogy többé kell válnunk, többet kell tennünk, több mindent kell megszereznünk.

Az ilyen megjegyzések ahhoz a meggyőződéshez vezettek, hogy bár a nemünkkel kapcsolatos "kell"-ek segítenek irányító parancsaink azonosításában és annak felismerésében, hogy mi hajtja életünket; önmagunknak e parancsok hatása alóli felszabadítása azonban egyértelműen a nemünktől független, emberi feladat. Ahogy Thomas Szász, a pszichiáter megfogalmazza, a kérdés nem az, hogy megtaláltuk-e önmagunkat, hanem hogy vállaltuk-e a felelősséget önmagunk megteremtésére. Önmaguk individuusként való meghatározásáért és megteremtéséért a nők sem képesek jobban vállalni a felelősséget, mint a férfiak. Sajnálatos módon mindenki másokon keresztül határozza meg önmagát — a társadalmon keresztül és a személyes "siker" külsőleg diktált módjaitól való szánalmas függésén keresztül.

Például a "jó anya" szerepének megvalósítása nem alkalmas az önmeghatározásra. Egy friss tanulmány szerint az általános pszichiátriai, pszichológiai vagy mentális egészségügyi szolgáltatásokat kétharmad részben nők veszik igénybe. A pszichoterápiái magánpraxisban kezelték 84 %-a nő. A pszichoterápiával kezelt új betegek 60 %-át minden évben a nők teszik ki. Az orvosok által felírt hangulatfokozó szerek 70 %-át nők fogyasztják. Ezeknek a szereknek a 85 %-át családi orvosok és belgyógyászok, nem pedig pszichiáterek írják fel. Még félelmetesebb a jelentésnek az a megállapítása, hogy a belgyógyászok 75 %-a, a pszichiáterek 86 %-a és a pszichológusok 84 %-a férfi. Így a nők férfiakra bízják önmaguk és "állapotuk" meghatározását.

Amikor tudattalan és általunk meg nem vizsgált "kell"-ek szerint élünk, kevesebbek leszünk. És bár valószínűleg lehetetlen teljesen felszabadítani magunkat a szülői vagy társadalmi kondicionálás hatása alól, az határozottan módunkban áll, hogy növeljük magunkban a tudatos választás képességét egy olyan élet mellett, amit értékesnek tartunk, és ami a bennünk rejlő jót erősíti. Az önmeghatározás férfiak és nők számára egyaránt lehetséges.

Mindannyian tartozunk magunknak annyival, hogy megvizsgáljuk saját életünket, a szabályokat, amelyek szerint élünk és a választásaink mögött meghúzódó értékeket. Mi magunknak kell meghatároznunk önmagunk számára, hogy kik vagyunk, hogyan kell viselkednünk, hogyan kívánunk élni az életünkkel. Ez nehéz feladat mindenki számára, mivel arra kényszerít, hogy szembesüljünk az életünket működtető "kell" és "nem kell" parancsokkal. Ez a szembesülés azonban mégis helyes és elengedhetetlen, mivel segíti tudatosságunk fejlődését, amely összekapcsol saját potenciálunkkal. Jóllehet a legkönnyebb dolog nem csinálni semmit, csakis az önvizsgálat és az igaz élet nehezebb útját megjárva juthatunk el a nagyobb önbecsüléshez és öntisztelethez. Mivel ez bonyolult feladat, lehet, hogy egy megfelelő terapeuta segítségével lesz szükségünk, különösen abban az esetben, ha úgy érezzük, egyedül képtelenek vagyunk átverekedni magunkat azokon az ellenállásokon és parancsokon, amelyeknek áldozataként élünk. Mindazonáltal nem feltétlenül van szükségünk olyan

terapeutára, aki arra törekszik, hogy segítsen megbirkóznunk vagy megalkudnunk a világgal, és így boldogabb vagy szelídebb konformistákká váljunk.

A legtöbb pszichológus vagy pszichiáter egyszerű átlagember. Mint ilyen, nem biztos, hogy elvégezte az önmaga meghatározásához szükséges munkát, és így aligha lesz képes segíteni másoknak e munka elvégzésében. Ezen túlmenően a terapeuták könnyen sorolnak szinte mindent a pszichológiai problémák, a neurózisok közé. De sok problémának egyszerűen csak az az oka, hogy gyávák vagyunk, hogy nem vállaltuk azt az életet, amelyet élnünk kellene, amelyet élni szeretnénk, és hogy elkerültük a nehezebb, de igaz döntést. A legmegbízhatóbb vezetőnk e téren talán az intuíciónk. De egy barát, akiben megbízunk, egy pap vagy egy rabbi is hozzásegíthet a tényszerű látásmódhoz. A terapeuta megválasztásával kapcsolatban arra ösztönözök mindenkit, hogy alaposan vizsgálódják a választás előtt.

Mielőtt kiválasztanánk a terapeutát, javaslom, hogy keressünk fel néhányat legalább egy alkalommal, és értékeljük a munkáját. Így megláthatjuk, milyen módszereket és megközelítéseket részesítenek előnyben, és ami még ennél is fontosabb, közben felmérhetjük azt is, hogy milyen érzéseink vannak velük kapcsolatban. Végző soron, mint minden választásunknál, itt is mi vagyunk felelősek azért, hogy olyan valakit válasszunk, aki segítő és felvilágosult vezetőnk lehet. Felelősek vagyunk azért a döntésünkért is, hogy megmaradunk-e egy terapeuta mellett, vagy keressünk egy másikat. A mi felelősségünk a terápia hatékonyságának felmérése, és állapotunk javulása. Egy másik indok erre a vizsgálódó megközelítésre az, hogy a terapeutáknak eltérő céljaik vannak. Néhány pszichoterapeuta a mindennapi élet valóságával segít megküzdenni, a házassággal, a munkahelyváltással, a különböző fóbiákkal, neurózisokkal és egyébekkel kapcsolatban. Mások a valóság "transzperszonális" szintjével segítenek megbirkózni.\*

A transzperszonális egyszerűen a szupertudatosság, valódi vagy felsőbb énünk szintjét jelenti. Valójában nem létezik "felsőbb" én egy konkrét térben vagy helyen. Az elnevezés az én legmélyebb aspektusait, a tudatost és tudat alattit jelöli. A "kell"-ek korlátaitól való megszabadulásunkkal kapcsolatos egyik hosszú távú célunk lehet egy olyan segítőt találni és vele dolgozni, aki transzperszonális énünkről tud velünk kommunikálni, miközben segít olyan valakivé válni, aki képes megbirkózni a mindennapi élettel járó felelősséggel. Mindenki, aki segítőnek vallja magát, saját életével kell demonstrálja a hatékony életre való képességét.

Természetesen vannak néhányan, akik nem akarnak terapeutával vagy segítővel dolgozni. Talán szívesebben dolgoznak egyedül, egy naplót vezetve, vagy egy olyan baráttal, akinek elfogulatlanságában megbíznak. A naplóírás kiváló segítségünk lehet az önmagunkkal kapcsolatos rejtett igazságok feltárásában, és szívből ajánlom mindenkinek, hogy rendszeresen jegyezze le az úttal kapcsolatos győzelmeit és megpróbáltatásait.

A "kell"-ek felfedezésének újabb módja, hogy a mindennapi történések közepette megtanulunk figyelni testünkre, gondolkodásunkra és azokra az érzéseinkre, amelyeket pillanatról pillanatra tapasztalunk.

Egy nő, aki képes volt venni teste és érzelmei jelzéseit, elmondta, hogy a legfontosabb "kell" parancsokat a büntudat segítségével tudta pontosan meghatározni. Mivel gyakran rátörő büntudat-érzésében (amit már a legkisebb csekélység is kiválthatott) kapcsolatban maradt testének és érzelmeinekjelzéseivel, felismerte, hogy a szükségesnél nagyobb felelősséget vállalt férje és szülei boldogságáért és jóllétéért. Szülei arra nevelték, hogy igyekezzék őket és minden más tekintély-személyt boldoggá és elégedetté tenni. Rendre elvonta az időt a számára fontos munkáktól, amikor férje a saját vállalkozásában igényt tartott a segítségére. Közben egyre csak nőtt benne a neheztelés és a belső nyugtalanság, amikor hiába próbálta elmondani férjének, hogy ő is épp a munkája kellős közepén van.

Egy férfi, miután megtanult hallgatni az érzéseire, rájött, mekkora papucsférj volt, mennyire hagyta magát vezetni. A nők iránti tiszteletre nevelték, ami az öсетében azt jelentette, hogy úgy érezte, az őfeladata boldoggá tenni az anyját és a feleségét. Félt a válástól, bár egy lélekölő házasságban élt, amelyben fizikailag és érzelmileg eltávolodott a feleségétől, majd egy szeretőt is talált. Végül, ahogy az gyakran megesik, a szerető is egyre meghatározóbb szerepet akart betölteni az életében, és azt követelte, hogy "tisztelje" az igényeit. Egyre növekvő frusztrációja, neheztelése és a teste által adott jelek (például fejfájás, amire az orvosok semmilyen gyógyszeres vagy műtéti gyógymódot nem találtak) végül szembenézésre kényszerítették a férfit saját vakságával és ostobaságával.

A nő, aki úgy érzi, mindig csinosnak kell lennie, szintén azzal határozhatja meg, milyen "kell" parancsok irányítják, hogy érzékennyé válik teste jelzéseire. Amikor a tükörbe nézve észrevesz egy ráncot vagy egy ősz hajszálat, szorongani kezd. Vagy talán szorítást érez a gyomrában, amikor egy nála csinosabb nő kerül a közelébe vagy akarja magára vonni a számára fontos férfi figyelmét, mivel láttuk, a "kell" és a "nem kell" egy rendszert alkotnak. Ez a nő sok "kell" parancsot hozhat felszínre azzal, ha érzékennyé válik teste és idegrendszere közléseire. A fizikai fájdalom kiváló útmutató ahhoz, hogy mi bántja lelkünket. A szaporodó ráncok vagy ősz hajszálak vizsgálatánál sokkal fontosabb a betegségeink vizsgálata, mivel ebből a néma, de erőteljes nyelvből megtudhatjuk, hogyan bántjuk önmagunkat.

Miután felismerjük, hogyan irányítanak bennünket a "kell"-ek, kezdetjük megtörni, vagy legalábbis csökkenteni a ránk gyakorolt befolyásukat. Uralmuk megtörése kétirányú folyamat. Először is felelős, kreatív és biztos módon el kell indulnunk abba az irányba, amelyet igazán nagyra tartunk. Ezzel egyidejűleg vállalunk kell a felelősséget új tetteink következményeiért csakúgy, mint meglévő szokásainkért. Nézzük meg közelebbről e folyamat egyes részeit. Először is, a cselekvés fontosságával kapcsolatban ismét hangsúlyoznom kell az apró lépések bölcs voltát. William James tanácsát szem előtt tartva, aki azt mondta: "Amit hirdetni kell, az a felelősségben mért bátorság." Emlékeznünk kell arra, hogy néhány ember annyira hajlik az önpusztításra, hogy — félreértelmezve a tanácsokat — túlzásba viszik azokat. Így egy újabb módon tehetik tönkre magukat. Ők azok, akik beugranak a mélyvízbe, bár nem tudnak úszni — a vakmerők, önmaguk és mások elpusztítói. Ki

kell fejlesztenünk a pozitív lázadás készségét és bátorságát, hogy ne kövessünk el ilyen öngyilkosságot. Ezért mindenkit óva intünk, aki kész szembeszállni saját "kell" parancsaival, hogy kis, óvatos lépésekkel kezdjen, nem pedig hatalmas ugrásokkal, amikkel még nagyobb kárt tehetnének önmagukban.

Az a férfi például, aki úgy érezte, hogy felesége és anyja irányítják életét — felismerve közben, hogy bizonyos módon ő maga is bátorította ezt a dominanciát —, egyszerűen azzal kezdte, hogy nem vette fel rögtön a telefont, amikor anyja vagy felesége hívta. Várt addig, amíg kész volt arra, hogy beszéljen velük, tiszteletben tartva ezzel saját időbeosztását és jogát arra, hogy akkor beszéljen velük, amikor szeretne. Megtanulta, hogyan viheti bele saját szükségleteit személyes kapcsolatainak egyenletébe. Ennek a kis lépésnek köszönhetően képes volt ezt az önuralmat életének más területeire is kiterjeszteni. Fokozatosan több olyan nagyobb lépést is megtett, ami növekvő bátorságáról és öntiszteletéről tanúskodott. Rájött, hogy a hat hónap alatt, amíg megtanult több figyelmet szentelni önmagára, több más lépést is megtudott tenni, nagyokat és kicsiket egyaránt, amelyek révén szimbolikusan megtanította tudatalattiját, idegrendszerét és érzelmeit arra, hogy ideális esetben hogyan szeretne cselekedni. Ahogy egyre erősebben érezte társa tiszteletét, rájött, hogy szeretné megoldani házasságának problémáját. Kis idő múlva képes volt elmondani a feleségének, hogy mi bántja vele kapcsolatban. Meglepetésére és örömére a felesége meghallgatta. Végül képes volt lezárni házasságon kívüli kapcsolatát, és kialakítani egy erősen elkötelezett házasságot. Ez a folyamat eltartott pár évig, és ezek alatt az évek alatt egyre nagyobb összhangba került önmagával. Azért említettem, hogy mennyi időre volt ehhez szükség, mert ez rendszerint egy életen át elhúzódó folyamat.

Mivel megtanulunk felelősséget vállalni viselkedésünk következményeiért, meg kell határoznunk, milyen cselekedeteket kívánatos megtennünk. A leghelyesebb, leghasznosabb cselekedetek megtalálását két tényező befolyásolja. Először is kitartónak kell lennünk. A kitartás lényeges, mert — mint ahogy azt az ellenállásról szóló fejezetben is említettük — ellenállunk szinte mindennek, ami jó nekünk. A kreativitás azért fontos, mert mivel új módokon cselekszünk, lehetséges, hogy kísérleteznünk kell. Könnyű egyszer-kétszer helyesen cselekedni, aztán feladni, és visszatérni régi szokásainkhoz. Nyomon kell követnünk azokat a szokásainkat, amelyeket meg szeretnénk honosítani, és meg kell jutalmazni magunkat minden olyan alkalommal, amikor hatékonyan cselekszünk. Itt megint sokat segíthet egy jegyzetfüzet vagy egy napló.

Javaslom, hogy ebben az időszakban írjuk le azokat a pozitív dolgokat, amelyeket nap mint nap megteszünk. Erre az este a legalkalmasabb idő, mielőtt lefeküdnénk, így elménk még elalvás előtt vagy alvás közben feljegyezheti hatékony cselekedeteinket. Ez az az időszak, amikor kreatív tanulásunk a csúcson van — amikor elménk könnyen magáévá teszi az új attitűdöket és elképzeléseket. Nem számít, hány cselekedetünket kell felsorolnunk. Egyik nap talán csak egy pár van, máskor meg akár húsz is. A lényeg az, hogy figyelmünket minden nap a hatékony, önerősítő tettekre fókuszáljuk, és gondolatban elismerjük kis győzelmeinket. Ezt a

technikát nagyon segítőnek találtam ügyfeleimnél az önbecsülés fokozásában és a régi viselkedési mintáktól való megszabadulásban. Már a lefekvés előtti mentális elismerés is gyakran elegendő az építő szokások kialakításának megkezdéséhez. Egyik kliensem azt mondta, hogy a munkából hazafelé tartó autót használjafel olyan csendes időszaként, amikor elgondolkozik a nap pozitív történésein. "Gondolatban megjutalmazom magam minden egyes munkanap végén — mondta —, és ez segít megerősítenem azokat a jó dolgokat, amelyeket épp megtanulni szeretnék."

Egy másik, szintén nagyon jó technika koncentrációs képességünk növelésére, hogy percről percre emlékezni tudjunk új törekvéseinkre. A transzcendentális meditáció, a zen vagy más klasszikus meditációs technikák kiváló eszközök lehetnek az erős tudati fókusz kialakításához. Ezek az ősi, klasszikus rendszerek természetes partnerei bármilyen önfejlesztő programnak, mivel kutatások bizonyítják, hogy ezek szintén fokozzák az önbizalmat, és rendet visznek az életbe.

A kitartáson túl szükségünk van leleményességre is, hogy ki tudjunk találni olyan pozitív cselekedeteket, amelyek új belső hozzáállásunkat és viselkedésünket megedzik. Egy gyakran javasolt eszköz, amellyel még kreatívabban tudjuk kigondolni ezeket a cselekedeteket, a céljaink összeírása. Majd minden egyes célhoz felsorolhatunk tíz-húsz olyan tevékenységet, amely segíti a cél elérését. Maga a cél nem "megtehető", csak egy cselekedetet lehet megtenni. E folyamattal, melynek során felsoroljuk azokat a lépéseket, amelyek elvisznek bennünket a kívánt célunkhoz, segítünk önmagunknaktúljutni a "kell" és "nem kell" parancsokon: a tevékenységek listája arra kényszeríti elménket, hogy elgondolkozzék rajta, hogyan akarjuk elérni céljainkat. A 3. fejezetben felsorolt rövid kérdések megmutatják, hogyan láthatunk hozzá a legfőbb céljainkkal kapcsolatos tevékenységek meghatározásához.

Egyik kliensem rémülettel töltötte el, hogy munkát kellett keresnie, miután sok év után elvesztette korábbi állását. Így foglalta össze az állásvadászattal kapcsolatos félelmeit:

Nem szégyellem bevallani, hogy szinte remegek a felindultságtól. Úgy érzem, túl öreg vagyok ahhoz, hogy állásinterjúkra járjak, és nem akarom újfent bizonygatni, mit tudok. Pessimista vagyok a lehetőségeimet illetően a munkaerő-piacon.

Ahogy elkezdett új vezetői állást keresni magának, rájött, hogy egy régi és egész életre szóló parancs hatása alatt áll: "Ne dicsekedj azzal, hogy mit tudsz." Az állásinterjúktól való félelme erős volt, mert érezte, hogy kommunikációja gátolt. Szeretett volna beszélni lehetséges alkalmazóinak számos erősségéről, de kényelmetlenül érezte magát a szerepben, ahol önmagát kellett "árulnia", ahogyan fogalmazott.

Hogy tisztázza, mit kell tennie, céljának megfogalmazásával kezdte: egy új felsővezetői állást találni a Fortune magazin 500-as listáján szereplő valamelyik nagyvállalatnál. Ezután felsorolt néhány olyan tevékenységet, amelyek segíthetnek elérni célját:

- Elkészíteni önéletrajzomat az egyik legjobb vezetői tanácsadó cég segítségével.
- Bemutató levelet írni minden olyan kontaktszemélynek, akinek elérhetőségét érdeklődési területemen sikerült megszerezniem.
- Újabb levelekkel és telefonhívásokkal követni a bemutatkozó leveleket, annak érdekében, hogy ahol csak lehet, behívjanak interjúra.
- Pozitívan bemutatni magam az interjúk során. Azaz: beszélni az eredményeimről, hogy mit sikerült elérnem korábbi vállalatomnál, és mit a szakmai szervezetben, nemzeti szinten.

• Pár soros levéllel követni a potenciálisan sikeres interjúkat, ahol indokolt. A célok és a tevékenységek felsorolása az egyik módszer a "kell" parancsok eltörlésére és a teendő lépések meghatározására.

Egy másik módszer példaképek, azaz olyan emberek azonosítása, akik azt teszik, amit mi szeretnénk (vagy olyanok, akiket csodálunk), és azoknak a tulajdonságaiknak a felsorolása, amiket szeretnénk felülmúlni.

Egyik kliensem például néhány ismert zenészt sorolt fel inspiráló példaképként. Gyerekkora óta szerette a zenét, és zenész szeretett volna lenni. De nem hitt benne, hogy tehetséges, ezért üzleti iskolába ment, és búcsút mondott első szerelmének. Amikor meghatározta példaképeit, rájött, hogy a zene legalább szabadidejében része kell legyen életének. Arra is rájött, hogy példaképei nagy kitartással rendelkeztek. Egyikük egy vak énekes volt, a másik egy mozgáskorlátozott hegedűművész, és megint egy másik egy népszerű zongoraművész, akinek gyerekkorában sok problémával kellett szembenéznie. A témában való további elmerülés után beismerte, hogy azért hagyott fel a zene művelésével, mert hiányzott belőle az állhatatosság, és életének más területei is megszenvedték, hogy általában túl könnyen feladta a dolgokat. Így egy másik olyan tulajdonság is adódott, amit be tudott építeni "akciótervébe". A vonás, amelyet másokban olyannyira csodált, benne is megvolt, csak kifejllesztésre várt.

Személyes akciótervünk kidolgozásának harmadik módja értékeink felsorolása, majd annak meghatározása, hogyan tudjuk ezeket tiszta és következetes módon megnyilvánítani életünkben. Egy szobrász barátom rész munkaidőben ácsként dolgozott, hogy ki tudja fizetni a számláit. De hamar rájött, hogy feltétlen be kell építenie mindennapjaiba a szobrászatot. Életben kellett tartania magában a művészet értékét, és meg kellett őriznie elkötelezettségét az iránt, akinek tartotta magát — a művész iránt.

Ha nem szobrázok minden nap — amire többnyire csak késő este jut időm —, úgy érzem, olyasmint adok fel, aminek nagyon nagy jelentősége van számomra. Amikor elkezdtem rész munkaidőben dolgozni, először megkönnyebbültem, mert anyagilag sokat segített. De kis idő múlva rosszul éreztem magam — mintha megtagadtam volna valamit, ami nagyon fontos a boldogságomhoz. Amikor annyira fegyelmezetté váltam, hogy minden éjjel legalább három órát dolgoztam a szobrokon, úgy éreztem, életem megint visszanyerte az egyensúlyát. Az önkorlátozó parancsaink feletti irányítás megszerzésének másik vetülete — tetteink következményeinek elfogadása. Ez többnyire nem könnyű. Azzal, hogy azt tesszük,

amit akarunk, haragra gerjesztjük szüleinket, és ellenállást váltunk ki a barátainkból. Számolnunk kell azzal a kockázattal is, hogy pénzügyi nehézségekbe sodorjuk magunkat, és kihívjuk a társadalom ellenérzését. Igazából a következményektől (nem pedig az azokat kiváltó cselekedetektől) félünk, azokat akarjuk elkerülni. És a következményektől való félelem az, ami miatt benne ragadunk régi programjainkban. Ha szándékunkban áll túllépni ezeken a programokon, akkor meg kell tanulnunk szembenézni minden tettünk következményével. Annak a férfinak, aki kiállt életének domináns nőalakjai ellen, szembe kellett néznie a félelemmel, hogy valami "tilos" dolgot tesz. Eleinte úgy érezte, nem képes elmondani, mit szeretne, és vonakodott belevágni. Kezdetben magyarázkodni kezdett, miért nem hívta azonnal vissza a feleségét és az anyját. Később képes volt elmondani nekik, hogy nem volt alkalmas neki rögtön visszahívni őket. Idővel — hónapokkal később — volt néhány túlfűtött összeszólalkozása mindkét nővel. Elmondta nekik, hogy változik, és hogy már nem szereti, ha sokszor felhívják a munkahelyén, és sokkal jobban örülne, ha egyáltalán nem hívnák, ha csak vészhelyzetről nincs szó.

Ez nagy áttörés volt a számára. "Úgy éreztem, mintha egyenesen a halál várna rám" — vallotta be utólag, zavartan mosolyogva azon, milyen erősen befolyásolták viselkedését és idegrendszerét a "kell" parancsok. Mivel azonban kitartott, tudta, hogy legközelebb könnyebb lesz. És az is lett. Mivel felesége kezdte jobban szeretni és tisztelni, amiért kiállt magáért, a vele való kapcsolata is idővel megjavult. Végül készek voltak elmenni házassági tanácsadásra — még időben —, és így meg tudták menteni a házasságukat, amire aligha lett volna esélyük, ha a férfi továbbra is engedelmeskedett volna félelmeinek és visszahúzó hajlamainak.

Annak a férfinak is szembe kellett néznie tettei következményeivel, aki új állást akart találni:

Megbeszéléseket ütemezek be önmagam számára, hogy olyan emberekkel találkozzam, akik állást tudnak nekem ajánlani. Az interjúk alatt meg vagyok ijedve, de rájöttem, hogy az a legjobb orvosság, ha lenyelem, és beszélek tovább. A rossz hír az, hogy az idő múlásával sem lesz könnyebb. A jó hír az, hogy tegnap hívtak az egyik nagyon jó cégtől. Azt akarják, hogy menjek vissza egy harmadik interjúra, és azt hiszem, ha akarom az állást, meg is kapom.

Szobrász barátomnak az anyagi fennmaradás érdekében szintén meg kellett vívnia a rész munkaidős állás következményeivel, így csak éjszaka dolgozhatott. A fegyelmezettség, amellyel elérte, hogy minden este három órát dolgozik, azt jelenti, hogy minden nap lemond más dolgokról az életében. De amint felismerte, milyen fontos számára az életben a művészet, tudta, hogy el kell fogadnia a kellemetlenségeket. A két munka végzésével kapcsolatban a következőt mondta: "Soha nem gondoltam volna, hogy ilyen keményen tudok dolgozni, de a szobrászat iránti szeretetem nem hagy kétséget afelől, hogy számomra ez a helyes irány."

A következmények elfogadásával kapcsolatos gondolatok eszembe juttatták egyik élményemet, amelyet egy akupunktúrás kezelés során éltem meg évekkal ezelőtt. A kezeléselek elején a tűk beszúrása előtt szinte mindig összerándultam, és behúztam az izmaimat, ahogy a szúrással járó fájdalomra gondoltam. Igazából a rá való várakozás

rosszabb volt, mint maga a fájdalom, és azt csak még jobban felnagyította. A félelmemből megfeszített izmokba sokkal nehezebb volt beszúrni a tűt. Ázsiai orvosom ilyenkor mindig azt mondta: "Engedje el magát. Menjen elé a fájdalomnak. Ne álljon ellen a tűnek." Rájöttem, hogy a tű beszúrása tökéletes metaforája az élet problémás helyzeteivel való megbirkózásnak. Ahogy a tű felé haladtam, minden izmot megtanítva a tű üdvözlésére, megtanultam üdvözölni választásaim eredményét — jelen esetben a szúrást. A szúrással jött a gyógyulás. Azzal, hogy elfogadjuk választásaink következményeit, és szembenézünk az ellenféllel, a fájdalommal, a nehézséggel, növeljük önbizalmunkat és öntiszteletünket.

Választásainkért fizetnünk kell. Némelyik választásunk sokkal mélyebb és maradandóbb "szúrással" jár, mint egy tűhegye: áldozatokkal, veszteséggel, nehéz helyzetekkel, kockázatokkal. Minél előbb "megyünk a fájdalom elé", annál hamarabb boldogulunk azokkal a nagy kihívásokkal, amelyeket tetteink következményeként az élet elénk gördít. Ha bátran haladunk tovább a célunk felé, meghaladjuk a korlátozó programokat, és szabaddá tesszük magunkat arra az életre és arra a munkára, amelyre igazán vágyunk.

## 7. fejezet

### Megjön a pénz

Az adás és a kapás valójában egyek.

A Course in Miracles (A csodák útján) c. könyvből

Egy fiatal vállalkozó barátom, amikor elmondtam neki, hogy egy könyvet írok Csináld, amit szeretsz — és a pénz követni fog! címmel, rögtön visszakérdezett: "Mennyi idő múlva?" Mind a ketten nevetni kezdtünk, mert tudtuk, hogy üzlete pont abba a szakaszba került, amikor pénzt alig lát, és amikor már nagyon elege van a pénzre való várákozásból.

Ő is, mint minden olyan ember, aki nem érte el a gazdagságnak azt a szintjét, amikor már nem függ a pénztől, egy biztos megerősítésre várt, hogy nem fog örökre tönkremenni. Nem is fog. Kitartását, erős munkamorálját és a területén való kiválóságát figyelembe véve nem kétséges, hogy rövidesen sikeressé válik anyagilag. De ahogy könyvem címe is utal rá, van egy várákozási idő. Ez a várákozási idő pedig mindenkinél más és más.

Ebben a fejezetben "a pénz követni fog" gondolatnak három vonatkozását járjuk körül: "elengedés", "várákozás" és "belső gazdagság".

Először is, azoknak, akik valami új dologba kezdenek — akár a hobbijukból vagy egy őket nagyon érdeklő dologból csinálnak életképes üzletet, akár szakmai téren váltanak egyik területről a másikra — Jónak kell lenniük az elengedésben. Tudniuk kell megérezni, mikor jött el a megfelelő idő a mozdulásra, és mikor kifizetődőbb a várákozás. Egyeseknek természetes érzékük van az ésszerű kockázatvállalás iránt.



Mások ezzel szemben fölösleges kockázatok vállalásával csinálják ki magukat: Önpusztító forgatókönyveik, alacsony önértékelésük és a tapasztalat hiánya miatt nem ismerik fel, mikor kell a dolgokat elengedni. Csaknem mindenki, az is, aki jól, és az is, aki nem jól méri fel a kockázatokat, szeretne hozzájutni a helyes kockázatvállalás receptjéhez. Azonban ami az egyik embernek segít, az a másiknál egyáltalán nem működik. Senki sem tudja levenni rólunk annak terhét, hogy életünk döntéseiért egyedül mi vagyunk a felelősek.

Másodszor, létezik egy várakozási periódus, ahogyan arra könyvem és e fejezet címe is utal. Amit a várakozás közben teszünk, az szintén megítélésünktől, választásunktól és hitünktől függ. Ez alatt a várakozási idő alatt egyénileg meg kell tanulnunk "olvasni" az adott helyzetet. Ez az az időszak, amikor a körülmények mérlegelését követően sokan úgy döntenek, hogy nem rendelkeznek a folytatáshoz szükséges tehetséggel vagy alkattal. Talán ők is rájönnek — akárcsak az egyik kliensem, aki önálló vállalkozásba kezdett —, hogy jobban szeretik a nagyvállalatban végzett munka izgalmát, mint azt a magányos és elszigetelt légkört, amelyben hol szakácsként, hol mosogatóként, hol a cég vezetőjeként, hol mindeneként kell dolgozniuk:

Hiányzik a nagy cégben, a sok ember között végzett munka izgalma, a megbeszélések, a barátaimmal elfogyasztott ebédek. A "mindent én csinállok" típusú vállalkozás nem nekem való. Úgy gondoltam, hogy igen, de tévedtem. El sem tudtam képzelni, mennyire vágyom arra, hogy beszélgethessek valakivel a sikereimről és a kudarcaimról! Nem tudtam, milyen nehéz lesz majd megőrizni az érzelmi egyensúlyt, miközben arra várok, hogy beinduljon az üzlet. Azt hiszem, nem vagyok alkalmas a vállalkozói létre. Bár tetszik nekem, elége tudatos és őszinte vagyok ahhoz, hogy belássam, nem megy...

A várakozáshoz — túl azon, hogy a kitartáshoz rendelkezniünk kell a szükséges anyagi és érzelmi tartalékokkal — hozzátartozik az is, hogy helyesen értékeljük a külsővisszajelzéseket, a környezetet, és munkánk következményét is. Ez szintén része az értékelés folyamatának, amely a nagyobb váltások esetén természetes és szükséges folyamat. Azok számára, akik helyesen értékelik a helyzetet, akik erőfeszítéseikben kitartóak, a siker majdnem garantált.

A "pénz követni fog" szakasz harmadik vonatkozása az a képesség, hogy akkor is jókat gondolunk magunkról és képességeinkről, amikor pénz nélkül vagyunk. Ez olyan nagy téma, hogy két fejezetet is szentelek a megvitatására. A következő fejezetben annak fontosságát tárgyalom, hogy a bizonytalanság és a várakozás időszakában leleményesek legyünk. Mindazonáltal ebben a fejezetben fontos leszögezni, hogy mindenki, aki új szakmai területre lép, valószínűleg erősen negatív véleménnyel lesz önmagáról, ha a pénz nem elég hamar, vagy nem a várt bőségben jön. Ez különösen igaz Amerikában, ahol a siker és a pénz közé egyenlőségjelet tesznek. Sikeres embernek azt tartjuk, akinek egy csomó pénze van. Sikertelennek pedig azt, aki szegény. Önbecsülésünk — szubjektív elégedettségünk vagy elégedetlenségünk — meghatározó jelentőséggel bír a pénzügyi biztonság

megteremtésének időszakában, mert a hatékonyság ellenében ható tetteket eredményezhet.

Vessünk egy közelebbi pillantást a fentiekben röviden taglalt három szempontra. Először az elengedés kérdésére. Ez a téma valószínűleg olyan erős érzelmi válaszokat vált ki belőlünk, amelyek a várakozás időszakában elhomályosíthatják és átszínezzhetik életünk más területeivel kapcsolatos értékítéletünket. Levelében egy férfi beszámolt arról, hogyan hagyta ott a biztos tanári pályát azért, hogy keramikusként belekezdjen valami bizonytalan dologba. A levélen túl egy kazettát is kaptam tőle, amin a következőket mondta el:

Egy lépéssel úgy döntöttem, hogy otthagynom igen sikeres tanári pályámat, és keramikus leszek, ami 1976-ban egyenesen olyannak tűnt számomra, mintha egy szikláról kellett volna leugranom a szakadékba. Annyira biztos volt a szárazföld. Mindig jó tanárnak tartottam magam, és hosszabb időre ki is neveztek egy iskolába. Nyolc év után úgy dönteni, hogy keramikusként dolgozom tovább, tényleg olyan volt, mintha egy szikláról kellett volna leugranom. Kilenc évvel később még mindig úgy érzem, mintha szabadesésben lennék, és lehet, hogy nincs is föld odalenn. Mindez olyan valami, amit mi idéztünk elő, hogy bizonyos kategóriákban fel tudjuk építeni önmagunkat.

Ezek a kategóriák életünk mérőföldkövei, és így nem léphetünk túl rajtuk. Ha visszamegyek több mint kilenc évvel ezelőtre, egy olyan valakit látok, aki teljesen ki akarja élni kreativitását, és közben teljesen meg van rémülve, hogy nem lesz stabil talaj a lába alatt, hogy nem lesz sikeres, nem lesz mit ennie, nem lesz miből kifizetnie a számlákat és így tovább. De a gazán úgy éreztem, ez az az út, amerre mennem kell. Végül 1976-ban valahogy elhatároztam, hogy nem megyek vissza tanítani, és azóta keramikusként dolgozom.

Ahogy elnézem mostani, 1985 évi önmagammat, látom, hogy létezik egy felsőbb én, és megnyílt az út valamilyen szellemi dolog felé. Az univerzum válaszolt, és lehetővé tette ezt a tevékenységet, és amiért minden nap hálás vagyok.

Amire az első években a kerámiák készítése közben rájöttem, az az volt, hogy az emberek meg akarják vásárolni őket, és díjakat is nyerek velük. Visszatekintve látom, hogy az univerzum válaszolt a szándékomra. Akkoriban nem voltam tudatában ezeknek a spirituális törvényeknek, egyszerűen csak azt éreztem, hogy egészen jó lendületbejövök művészileg, pénzügyileg, ami még inkább erősítette, hogy kerámiákat készítek, és megadta a továbbhaladáshoz szükséges pszichológiai támogatást.

Ami lenyűgözött ennek a férfinak a beszámolójában, az a beismerés, hogy úgy érezte, mintha egy szakadékba lépne. Ezt az érzést sokan írták le azok közül, akik tudatosan elvágják magukat minden olyan dologtól, ami fontos volt számukra, és amihez a múltban önazonosságukat köthették. Ez a döntés csak akkor lehetséges, amikor elég erősnek érezzük magunkat ahhoz, hogy elviseljük az addig fontosnak tartott dolgoktól — mint például a biztonságtól, bizonyos kapcsolatoktól, társadalmi szereptől stb. — való elszakadásunk következményeit.

Sok dolgot feláldozhatunk — nemcsak a gazdasági stabilitást —, amikor az egyik hivatást/állást egy másikra cseréljük. Feladjuk a támogatást, amit másoktól kapunk. Lehet, hogy fel kell adnunk olyan munkatársi kapcsolatokat, amelyeket szeretünk, amelyekre szükségünk van, mint az a nő is, aki egy nagy szervezettől vált meg azért, hogy önállóan dolgozhasson. És természetesen feladjuk a pénzügyi biztonságot is. De vajon miért képes felhagyni valamivel az egyik ember és elengedni azt, és miért nem a másik? Szerintem az új munka végzésének vágya — különösen akkor, ha ezt a vágyat a veleszületett tehetség szítja — és a belső érzet, hogy képesek leszünk sikeresen működni benne, fontos ösztönzői ennek.

Az új munka iránti vágy tekintetében kétségkívül igaz, hogy annál könnyebb lesz megválnunk az ismerttől, és elmozdulnunk az ismeretlen felé, minél tehetségesebbek vagyunk, és minél jobban szeretjük a munkát. Mindannyiunkban különböző mértékben él a vágy életünk meg nem élt vonatkozásainak kiélésére. Vannak, akik azt mondják: "Nem szeretném életem végén azt látni, hogy voltak fontos dolgok, amiket soha nem mertem kipróbálni." Mások nem érzik úgy, hogy kevés önkifejezési csatorna áll rendelkezésükre, vagy ha éreznek is ebben hiányt, feláldozzák önmagukat, tehetségüket, önkifejezési vágyukat azokért a dolgokért, amelyek mellett korábban elkötelezték magukat. Végső soron mindenkinek önmagának kell meghoznia a döntését.

Az ismeretlen felé haladás képessége a magas önbecsüléssel függ össze, ahogy a sikeres kockáztatás képessége is — azaz úgy kockáztatni, hogy közben ne veszítsünk el mindent. Nézzük meg először a magas önbecsülés és az ismeretlen elfogadásának képessége közötti kapcsolatot.

A kockázatvállalás szempontjából az emberek három csoportja különböztethető meg: akik nem vállalnak kockázatot, akik rosszul felmért kockázatokba mennek bele, és akik a helyesen felmért kockázatokot vállalják, s így általában sikerrel is járnak. Azok, akiknek magas az önbecsülése, rendszerint helyesen mérik fel a kockázatot, és jellemzően jól is jönnek ki belőle. A korábbiakban idézett keramikus a következő receptet ajánlja annak felismeréséhez, hogy mikor kell elengedni, és mikor nem: Először a barátaimnak kezdtem eladni, akik bátorítottak, hogy adjak el üzleteknek is. Sikerem volt. Azt hiszem, ha az univerzum nem adott volna pozitív "tovább" jeleket, legyenek azok bármily halvány jelek is, a legnagyobb ostobaság lett volna folytatnom a haladást abba az irányba.

Ugyanígy igazennek afordítottja is: ha "megállj" jelzést kapok, akkor ideje megállni... Ha ezt nem teszem meg, az univerzum később erősebben kopogtat, olyan jelet ad, amit még egy ütődött is képes felismerni. Mivel azóta, hogy otthagytam a tanítást, szinte kicsattanok az egészségtől, és voltak sikereim a tanítás, az eladás, a kerámiakészítés világában is, ezért azt mondhatom, eddig mindig "tovább" jelzéseket kaptam. Ha most azt kérdeznéd: "Mi adta az erőt, hogy otthagyd a tanári állást, és főállásban kerámiakészítésbe kezdj?", akkor azt válaszolnám, hogy az ösztönzés a változásra nem belülről, hanem kívülről jött. A sikeres kockázatvállalók rendszerint a kockázatvállaló epizódok egész memóriabankjával rendelkeznek. Talán korán

önmagukra maradtak, és így megtanulták jól felmérni a bizonytalan helyzeteket. Lehet, hogy a szülők edzették és tanították meg őket a helyes kockázatvállalásra. Ez volt a helyzet egyik kliensem esetében is, aki jó ítélőképességéről volt ismert. Apám remek volt kockázatvállalásban, és megtanította nekem is, hogyan lehetek én is az. Az előzéshez hasonlította a kockázatvállalást. Ha egy kis távolságot be tudsz látni magad előtt, és az út üres, akkor általában biztonságos előzni. De ő szívesebben várt még egy kicsit addig, amíg a kis távolságnál valamivel többet látott, mert úgy gondolta, így még kevesebb az esélye annak, hogy egy autó vagy bármi más szembejönne vele. Azt tanította, ha akár a leghalványabban is ott van benned a gyanú, hogy egy autó közeledik, túl éles a kanyar, vagy hogy nem eléggé belátható az út, akkor a legjobb várni a következő lehetőségre. Légy türelmes, és a lehetőség eljön. Az apámnak soha nem volt balesete, és igazán sikeres volt — a magánéletben és az üzleti életben egyaránt. Azok, akik a kockázat vállalásának megfelelő pillanatát intuitív módon megérik, előzőleg már teljesen kielemezték a lehetséges következményeket. Amikor elindítanak egy projektet vagy meghoznak egy döntést, előtte gondolatban már elpróbálták és vizualizálták, mi történhet. Látták a lehetőségeiket, és készek 100 %-os figyelmet és energiát szentelni döntésük vagy tettük sikerének.

Ezzel szemben azok, akiknek alacsony az önbecsülése, általában híján vannak annak a mentális játékosságnak, amellyel ezt a gondolati próbát végig tudnák futtatni. Kevés gyakorlatuk van a kockázatvállalásban, ezért kétségbe vonják, hogy sikert tudnának elérni. Ez a kétség megbénítja döntéshozó képességüket és a döntések végrehajtását. Ahogyan arra a korábbi fejezetekben utaltunk, ostoba dolog a kockázatvállalás gyakorlását az élet fontosabb dolgaiban elkezdni, ugyanakkor az is lényeges, hogy rendelkezünk emlékekkel, mentális képekkel arról, hogy tudunk jó döntéseket hozni. Természetesen vannak az életnek olyan kevésbé jelentős területei, amelyen érdemes gyakorolni.

Ahogy korábban is említettük, ha a biztonság és a fejlődés között kell választani, az emberek a biztonságot választják. E hajlamunk és szükségletünk miatt nagyon fontos, hogy a kockázatvállalásunkat "biztossá" tegyük. Egy nőismerősöm el akarta indítani saját vállalkozását, de mivel két gyermekről kellett gondoskodnia, egy nagyobb összeget kellett megtakarítania ahhoz, hogy belekezdjen a megvalósításba. Három évet várt, és közben gyűjtötte a pénzt, míg végül egyévnnyi bevétel jött össze a bankszámláján, ami egy jó ideig biztosította családjának ellátását. Csak ekkor érezte késznek magát arra, hogy "elengedje" régi állását.

Egy férfi, akinek szintén gondoskodnia kellett a családjáról, az ingatlanüzlet segítségével finanszírozta karrierváltását. Mivel tudta, hogy ezt a lépést meg fogja tenni, pénzét két kis családi házba fektette, méghozzá nagyon kicsi letét ellenében. Ezután festéssel-mázolással, kemény fizikai munkával és minimális pénzbefektetéssel olyan szépen helyrehozta a házakat, ahogy csak tudta. Végül az egyiket eladta, a másikat pedig bérbe adta, így folyamatosan számíthatott készpénzbevételre. Ezzel biztosította családja alapvető igényeit a következő másfél

évre, és megadta magának a kellő bátorítást és engedélyt ahhoz, hogy azt tegye, amit szeretne.

Ezek kreatív megoldások. A kreativitás azt jelenti, hogy olyan dolgot hozunk létre, ami korábban nem létezett. Szakmai életünkben ez rendszerint a kétértelműhelyzetek kellő ideig való el viselését jelenti, hogy közben különböző lehetőségekkel kísérletezhessünk. Míg a bizonytalan személyek a belső képzelőerő és a problémákkal kapcsolatos leleményes megoldások tekintetében rendszerint gátoltak, addig a magabiztosabbak tudják: "Bármilyen történjék is, mindig kitalálok valami megoldást."

A második dolog, amit tennünk kell (ami igazából itt épp a nem cselekvéstjelenti), hogy várunk a pénzre, ami majdnem olyan nehéz, mint az elengedés. Amíg arra várunk, hogy a bevételünk elérje a szükséges szintet, és amíg a számunkra fontos célok megvalósításáról álmodozunk, önmagunkat és tehetségünket is kiértékeljük. A kiértékelés folyamata nagyon nehéz lehet, amikor meg vagyunk ijedve, vagy amikor a dolgok nem úgy mennek, ahogy szeretnénk.

Emlékszem, amikor tanácsadói praxisomat kezdtem, tudtam, hogy a vállalati vezetőkkel való munkán túl írni is szeretnék. Könyvek, cikkek és hanganyagok segítségével szerettem volna tanítani, és megosztani gondolataimat másokkal. Milyen katasztrofálisnak éreztem a helyzetet, amikor sorra át kellett vennem a kiadók visszautasító leveleit. Igaz, nagy bátorítást jelentett a tény, hogy első cikkem azonnal bekerült az újságba, majd az elsőt követően több újabb cikkem is — de ezeket a boldog eseményeket rendre megtörték a jellegtelen visszautasító levelek, amelyeket idővel már a boríték alapján felismertem. A személyes visszautasító levelek azonban még ezeknél is rosszabbak voltak. Egy igen kedvelt, vezető magazin főszerkesztője maróan gúnyos hangú levelében megszidott a cikkemben megfogalmazott elvont elképzeléseimért, rosszállóan megjegyezve, hogy bizonyára semmit sem tudok az üzleti újságírásról. Mind a mai napig nem tudok rájönni, mi vihette őt rá, hogy ennyi időt fecséreljen a levél megírására.

A várakozási idő alatt meg kell tanulnunk jól értelmezni saját helyzetünket. Ez annál is nehezebb, mert pénzügyeink tekintetében nem vagyunk tárgyilagosságok.

Egyik barátnőm évekig dolgozott azért, hogy színésznő lehessen, és munkájában töretlenül haladt előre az anyagi siker és a személyes elégedettség tekintetében is. Elmondta, hogy helyzetét nemcsak a fellépései után kapott pénzen, hanem az általa "előremozdulásnak" nevezett folyamaton és saját művészi mércéjén keresztül mérte le.

Ezen a területen soha nem lehet tiszta sikerérzeted. Vannak csodálatos érzésekkel teli pillanatok, de ezek olyan lassan épülnek fel, hogy észre sem veszed. Annyira vagy jó színész, amennyire a legutolsó szerepedben az voltál, és vajon mit fogsz csinálni legközelebb? Próbálsz ennek az átláthatatlanságnak struktúrát adni, annyira megfoghatóvá tenni, amennyire csak lehetséges. Ezt úgy csinálom, hogy listákat készítek, megvizsgálva céljaimat, és visszatekintve az elmúlt évre. Sikeremet évenként mérem le, megnézem, mit csináltam az alatt az egy év alatt. Ez tartást ad

nekem. Sajnos, most semmit nem látok, ha magam elé nézek, ezért hátrafelé kell tekintenem, hogy a struktúrát megtaláljam.

Egy bizonyos ponton mindig eljutok a pénz kérdéseiig: Megengedhetem-e magamnak, hogy továbbra is ezt csináljam? Eddig évről évre meg tudtam emelni a jövedelmemet. Volt egy pár év az elején, amikor semmit se kerestem. Aztán jött egy pár jó év, majd megint semmi. Ez az évem volt a legjobb anyagilag.

Művészként nem szeretem pénzben mérni sikereimet a pályán, de kétségkívül a pénz teszi lehetővé, hogy továbbra is a pályán maradjak. De ha művésznek tartom magam, akkor egy más mérce szerint kell mérnem a sikert. Művészként azt kell látnom, mit teremtettem, és ezzel még nem vagyok elégedett. Azért folytatom, mert a külvilág visszajelzéseként elég pénzt kapok ahhoz, hogy folytassam. És azért folytatom, mert művészként fejlődni szeretnék, mert belső mércém, belső művészi fokmérőm szerint valami jobbat kell alkotnom ahhoz, hogy itt maradhassak.

Egy dolgot mondhatok: tartsd távol magad a negatív emberektől. Kerüld őket mindenáron! Mindig lehet okot találni arra, hogy miért ne tegyünk meg valamit, méghozzá többnyire nagyon jó okot. De szinte minden esetben van ok, méghozzá jó ok arra is, hogy megtegyük. Sokkal egyszerűbb megtenni, ha nem kell mások negatív gondolataival is megküzdni. Kinek van erre energiája?

Azt hiszem, kezdetben az egyetlen tudatos döntésem az volt, hogy haladni akartam valamilyen irányba — hogy hátrafelé, előre vagy oldalra-e, az nem számított —, amíg azt nem éreztem, hogy elmozdulok abból, amibe beleragadtam. Most azt tanácsolom mindenkinek, aki el akar érni valamit: pattanj ki az ágyból reggel, méghozzá jó korán!

Egy másik nő, aki egy Beverly Hills-i brókercég egyik befektetési vezetője mellett dolgozott személyi asszisztensként, és aki innen váltott a szolgáltatásra, elmondta, rég tudta, hogy nem a megfelelő helyen van. Minden nap boldogtalannak érezte magát amiatt, amit csinálnia kellett, és elégedetlen volt a fizetésével is. Ha úgy nézzük, jó állása volt, de egész napja arról szólt, hogy kiszolgálja a főnökét. Úgy érezte, csak akkor tud egy megfelelő jövőt felépíteni magának, ha önmagának dolgozik. Saját céget akart, és annyi pénzt keresni, amennyit a férfiak keresnek. Elmentem a könyvtárba, és kinyomoztam, milyen üzletbe foghat egy olyan érdeklődésű valaki, mint én. Havvairi-on ékszertervezőként dolgoztam, és az iskolában művészetet tanultam. Végül a tapétázás mellett döntöttem, mert ez több ok miatt is tetszett: kreatív munka, amiben érdeklődésemet is kiélhetem, és ugyanannyit kereshetek benne, mint bármelyik férfi. Tetszett az ötlet, hogy saját vállalkozásomban dolgozzak, és úgy gondoltam, menni fog. A gond csak az volt, hogy a szakmai szövetségbe való belépéshez 500 gyakorlati órának kellett meglennie. Ez kicsit nehéz volt, mert a múltban a nőket nem engedték be. Ráadásul alacsony is vagyok, és sok kritika ért a termetem miatt is.

De annak ellenére, hogy kezdetben féltem, igyekeztem egyik napot a másik után túlélni, és nem aggódni. Azt hiszem, erős bennem a hit, az érzés, hogy valami pozitív dolog vár rám. Kész vagyok megfizetni a dolgok árát is. Korábban úgy gondoltam, talán könnyebb lenne, ha férjnél lennék, ha valakire támaszkodhatnék, amikor

anyagilag nehéz helyzetbe kerülök, de rájöttem, erre nincs is szükségem. Azt is el kell mondanom, milyen nagyszerű embernek látom az apámat. Úgy nevelt fel mindannyiunkat, hogy bármilyen rosszul mennek is a dolgok, valamilyen jó dolog jön ki belőle. Ha megvizsgálom, mi történik akkor, amikor rosszul mennek a dolgom, akkor rájövök, hogy csak annyit kell tennem, hogy kitartok, és a dolgok egy idő után enyhülnek.

Miért akartam pályát változtatni? Korábbi munkámra nagyon vágytam, de gyakran előfordul, hogy ha eléred azt, amit kitűztél, kiderül, hogy nem is az, aminek látszott, ezért megváltasz tőle.

Azt hiszem, pár fontos dolgot feladtam, hogy azt az életet élhessem, amit most élek, de most úgy érzem, önmagam vagyok. Mióta váltottam, látom, hogy mindent meg tudok csinálni. Nem szeretnék újból átmenni bizonyos dolgokon. De látom, hogy volt bátorságom, és tudom, hasonló bátorsággal el tudom érni, hogy a dolgok megfelelő módon történjenek az életemben.

Ebben a kis beszámolóban felfedezhetjük a könyvben tárgyalt dolgok legtöbbszörét. Először is, a nőben benne van a siker nyilvánvaló emléke, és úgy érzi, ezt alkalmazni tudja életének más nehézségeinél is. Olyan, mintha azzal, hogy egy területen sikert ért el, és bátornak látta magát, ezt az élményt az előtte álló kihívásokra is kivetíthetné.

Ott van a várakozásra való képesség is — 500 órát töltött iskolában. Megbirkózott az alkatával és a nemével kapcsolatos kritikákkal is, és képes volt átvészelni a kisebb bevételt jelentő időszakokat annak érdekében, hogy olyan munkája legyen, amiben ugyanannyit kereshet, mint a férfiak. Tetszett az is, hogyan nézte át az előtte álló szakmai lehetőségeket: saját maga kereste meg, hogy erősségei, érdeklődése és céljai figyelembevételével mi lenne a legjobb a számára, és így érkezett el a tapétázáshoz. Végül a megjegyzése, hogy "kész vagyok megfizetni a dolgok árát", szépen kidomborítja a sikeres embereknek azt a jellemző tulajdonságát, hogy megbirkóznak a következményekkel, választott szakmájuk nehézségeivel, és a kellemetlenségek ellenére is képesek cselekedni.

Ahogy az elengedés, úgy az önbecsülés is hozzájárul ahhoz, hogy képesek legyünk várni. A fenti megjegyzésekből láthatjuk, hogy a hatékony, egészségesen igyekvő személyiség jobbra törekszik, többet akar tudni, és érdemleges célt tűz ki maga elé — és kész időt és erőfeszítést áldozni azért, hogy elérje. Kész keményen dolgozni, nemcsak önmaga, hanem mások javára is.

Ezzel szemben azok, akik a belső kétségek és a negatív érzések kötöttségében élnek, nem képesek a kockázatvállalásra. Arra sem képesek, hogy önmagukat mások szolgálata érdekében kiterjesszék a szolgáltatásokkal vagy a termékekkel, amit előállítanak. Mivel önbecsülésük szegényes, úgy érzik, mindig kiemelkedőnek kell lenniük. Ahhoz, hogy értékesnek tarthassák önmagukat, "jó" cégnél kell dolgozniuk, vagy a legjobb iskolákba kell járniuk. Eszembe jutott az a kiemelkedően tehetséges ügyfelem, aki a számítógépes rendszerek területén dolgozott, és aki nagyon szomorú volt, amiért cégénél nem részesült kellő elismerésben. Amikor azt javasoltam, hogy írjon valamelyik számítógépes lapnak egy olyan cikket, amelyik szakmai tudását

tükrözi, kijelentette, hogy az egyetlen újság, amelyiknek hajlandó lenne cikket írni, az a Harvard Business Review. Ez a fiatalember nem rendelkezett MBA fokozattal, és még csak egyetlen cikket sem írt korábban, mégis rögtön a csúcson akart kezdeni. Nem érte volna be kevesebbel, azzal, hogy valahol máshol publikálják a cikkét, mert számára az túlságosan középszerű lett volna — bár bi zonyos értelemben épp ő volt középszerű. Nem mint ember vagy gondolkodó volt az, hanem mint a céljai megvalósítására törekvő személy. Mivel nem hajlandó új területek felé mozdulni, és megfizetni ennek árát — azaz nem képes elvégezni a "kutyaütő" munkát, aminek Julia Childs például a hagymavágást nevezi — törvényszerűen az átlagos beosztásokba számúzi magát, amelyekben örökké csak sóvárogni fog az elismerés után, de sohasem lesz benne része.

Ezt a kérdést talán senki nem értheti jobban, mint a pszichoterapeuta, Samuel Warner, aki így ír erről a Self-Realization and Self-Defeat (Önmegvalósítás és önpusztítás) című könyvében:

Aki krónikus neheztelést táplál a tekintéllyel rendelkezőszemélyek iránt, aki sérült énképet dédelget magában, aki a jövőre vonatkozó nagyszabású tervekkel kábítja magát, és így próbálja napjait elviselhetőbbé tenni, annak számára az "átlagos siker" vajmi kevés okot ad a büszkeségre... Az ő számára a fontosságérzetet csak a szélsőségek tudják megadni, a kiemelkedő siker elérése, vagy a krónikus — és önmaga által generált — kiemelkedő bukás megtapasztalása.

Warner az alacsony önbecsüléssel rendelkezők megjósolható mintájának felvázolásával folytatja: újra és újra úgy fognak terveikbe, hogy energikusan valamilyen hatalmas, látványos siker felé törnek, és ennek hiányában visszautasítják a nekik tulajdonítható kisebb sikereket, közben teljes csődtömegként megélve önmagukat.

Azért említem ezt a mintát, mert a pénzre várás kritikus hónapjai vagy évei alatt a szeretett, de még nem sikeres területen dolgozókra nemcsak az a veszély leselkedik, hogy a pénzük késlekedik, hanem az is, hogy kudarcként könyvelik el vállalkozásukat, bár valójában csak arról van szó, hogy elmaradt az általuk várt nagyszabású, látványos siker. Ez végső soron erősen a személyes értékítélettől függ, és semmilyen könyv sem adhat tanácsot azzal kapcsolatban, hogy mikor érdemes folytatni, és mikor célszerű feladni. Ahogy a kosárlabda-játékos, Bill Russel fogalmazott egyszer betelefonálás rádióműsorában: "Csak egy győztes tudja eldönteni, mikor kell irányt változtatni."

A harmadik pont, amelyet ebben a fejezetben érinteni szeretnék, a belső gazdagság. Sajnálatos lelki kapcsolat fedezhető fel az önértékelés és az anyagi értékelés között. Társadalmunkban az emberek könnyen elkövetik a hibát, hogy önmagukat éves keresetük szerint értékelik. A felsővezetői pozíciókat egyesek nem a velük járó felelősség, hanem a magas fizetés miatt tartják értékesnek. Például azok a tudósok, akik nem alkalmasak vezetői pozíciókra, gyakran elhagyják a szakterületüket — ahol országos ismertségre tehetnének szert — egy "jó állásért", amit jól megfizetnek, ami jobban előtérben van, ám ami egyáltalán nem elégíti ki őket.



Ehhez hasonlóan a családanyák is értéktelennek érzik magukat, amiért nem keresnek pénzt, míg a szomszédban lakó nő esetleg nagy pénzeket visz haza minden hónapban, így növelve a családi bevételeket. Egy barátnőm, aki azt követően, hogy éveken át a férje mellett dolgozott, egy rövid időszakra otthon maradt. Később elárulta, hogy rosszul érezte magát és bántotta, hogy nem tud hozzájárulni a családi kasszához.

A nők manapság gyakran hangoztatják, hogy olyan férfit akarnak, aki jó megélhetést tud biztosítani, a férfiak pedig sokszor a kelleténél nagyobb elismerésben és jutalomban részesülnek a gazdagságuk miatt. Az a tény, hogy közben esetleg nehézfejűek, megbízhatatlanok vagy visszataszítóan agresszívek, eltörlül amellelt, hogy gazdagok.

Még a gyermekeik számára a legjobbat akaró szülők is abban reménykednek — gyakran csöppet sem titkolt módon —, hogy csemetéik jólfizető állásokhoz jutnak. A megelégedés és beteljesülés, mint a munka valódi jutalma, úgy tűnik, második helyre szorul.

Nem vonom kétségbe, hogy pénzre szükség van. Az ok, amiért a pénz szót direkt betettem a címbe, az, hogy biztosítsam az olvasókat arról, definícióm szerint a sikeres életbe beletartozik, hogy rendelkezünk a szükséges anyagi eszközökkel önmagunk és a tőlünk függő személyek eltartásához.

Ugyanakkor túl sok olyan emberrel találkoztam, akik önmagukkal harcolnak, szükségtelenül, amiért a hangsúlyt rossz helyre tették. Vagy túlságosan is a munkától várható anyagi előnyre koncentráltak, vagy elhitték, hogy ha azt csinálnák, amit szeretnek, azzal nem tudnának pénzt keresni. Minden ember tud valami olyan dolgot, amire egy másik embernek szüksége van, és eközben szert tehet az önmaga és családja ellátásához szükséges gazdagságra és jutalomra. Az már más kérdés, hogy használja-e ezt a képességét. A pénzgondok rendszerint részei más olyan problémáknak, amiket az előzőekben tárgyaltunk. A legtöbb ember nem hajlandó vállalni azt a fegyelmezettséget, amit az anyagi problémáikért való felelősség vállalása jelentene. Emlékszem arra a mondatra, amelyet egyszer egy pszichológustól hallottam: "Akik nem jól gazdálkodnak a pénzzel, azok a gondolataikkal sem gazdálkodnak jól."

Nem tudom, hol hallottam ezt a kijelentést, de régóta foglalkoztat. Azok után, hogy láttam, miként győztem le néhány káros szokásomat, és hogy számtalan olyan emberrel dolgoztam, akiknek vagy sikerült megszabadulniuk a hasonló mintáktól, vagy akik olyan kiváló szokásokkal rendelkeztek a munka terén, amelyek szinte már önmagukban is a siker zálogát jelentették, én is úgy érzem, hogy sokkal nagyobb hatásunk van a bevételeinkre, a kiadásainkra és a megélhetésünkre, mintsem gondolnánk, és hogy valóban kapcsolat állhat fenn gondolataink irányítása és összpontosítása, valamint pénzteremtő képességünk között.

Hiszem, hogy amikor tiszta képpel rendelkezünk a céljainkról, amikor helyesen élünk hajlamainkkal és tehetségünkkel, akkor a pénz valóban jönni kezd.

Ugyanakkor várakozás közben fontos megvédenünk magunkat attól az elfogadott nézettől, hogy annyik vagyunk, amennyit keresünk. Ez egyáltalán nem így van.

Ugyanakkor csak az egészséges, sértetlen énképpel rendelkező egyén érezheti belül gazdagnak magát, amikor le van robbanva anyagilag. Ezt a dolgot akkor értettem meg igazán, amikor első könyvemhez anyagot gyűjtve sokakkal beszélgettem. Közülük az egyik egy környezetvédőfiatalember volt, aki kevesebb mint 5000 dollárból élt egész évben. Olyan csodálat és eksztatikus öröm töltötte el az élet iránt, hogy izgatni kezdett, mi az, ami benne megvan, de a nálánál gazdagabbakban nincs meg. Ami benne megvolt, az lényegében a békés, nyugodt szív, a lelki teljesség és a képesség arra, hogy maga körül a szépséget lássa meg, és ne azt, ami nincs.

A legtöbb ember, ha évi 5000 dollárból kellene megélnie, nagyon aggódna a számlák és fizetendők miatt, és azzal foglalkozna, miért nincs több pénze. A pénzkérdés élete legfőbb problémája lenne. De ez az ember, aki önszántából választotta ezt a munkát, és aki tudta, hogy e választása következtében egy ideig kevés jövedelme lesz, nem közülük való. Tulajdonképpen ő a belső biztonságot élte meg, és ezért nem volt szüksége nagy anyagi gazdagságra ahhoz, hogy biztonságban érezze magát.

Az egyik legnagyobb ellenség, amellyel foglalkoznunk kell (nem harcolnunk, mert itt belső ellenségről van szó, és semmi szükségünk arra, hogy önmagunk ellenségeivé váljunk), az a pénzzel kapcsolatos elvárásunk és hozzáállásunk. Az ajándék, amit mindenki megadhat magának, az, hogy munkájáért tisztességesjogos fizetséget vár el. Ha erőfeszítéseinket nem fizetik meg kellőképpen, ennek okára mindannyiunknak magunknak kell rájönnünk. A többi dolgot azonosnak véve a probléma rendszerint vagy elvárásainkban, vagy az adott dologba fektetett erőfeszítésünk mértékében van.

Egy japán templomban, ahol egyszer jártam, hallottam egy mondást, amely valahogy így hangzott: Munkánk során az erőfeszítéseinkbe be kell vonni a másik ember érdeklődését, és energiáink koncentrálásával valami értékeset kell teremtenünk a másik ember számára.

Az az érzésem, hogy azok közül, akik nem keresnek eleget a megfelelő megélhetéshez, sokan azt remélik, hogy a semmiért kaphatnak valamit. Én bármilyen munkára keresek embert, mindig olyanokat alkalmazok, akik nemcsak a munka technikai részében megbízhatóak, hanem akik várhatóan a szükséges energiát is belefektetik. Az egyik ilyen valaki az az asztalos volt, aki segített a házam átalakításában.

Sikertelenül próbálkoztam több másik asztalossal. Voltak, akik nem rendelkeztek kellő szaktudással, voltak, akik ígérték, de meg sem jelentek a jelzett időpontban, és voltak, akik későn jöttek, és korán mentek. Végül találtam egy olyan valakit, aki alapos és gondos minden munkájában. Mindig pontosan megjelenik, elegendő időt szán a munkára, és az egyes munkafázisok és a bontások után mindig eltakarít maga után. Más szavakkal, alapos, megbízható, és tudja, mit csinál. Igaz, egy kicsit hosszabb idő kell neki, de megbízom a munkájában. Az a gyanúm, hogy ő egyike azoknak, akik vallják: "a pénz követni fog". Kérdeztem a munkájáról, és hogy nehéz-e így dolgoznia, hiszen ez a munka alapvetően nem jelent garanciát semmire.

Master fokozatot szereztem angol nyelvből. Amikor eljött az idő, hogy folytassam a tanulást a doktori címért, a konzulensem azt mondta, ha tudományos babérokra török, rendszeresen publikálnom kell, és lényegében alig lesz szabadságom az

egyetemi tudományos fokozatok lépcsőinek megmászása közben. Rájöttem, hogy ez nem nekem való. Ehelyett úgy döntöttem, hogy északra költözöm, és asztalosként próbálok szerencsét. Soha nem bántam meg. Nem mondhatom, hogy azért választottam ezt a munkát, mert szerettem. Inkább arról volt szó, hogy olyan helyen akartam élni, amit szeretek, és ki kellett találnom, mit csináljak. Jó vagyok ebben, és úgy tűnik, ez volt számomra a jó választás.

Elmondta, hogy a hetvenes évek elején kezdte a szakmáját, és asztalosinasként óránként 3 dollárt keresett. Közben kitanulta a mesterséget, és végül önálló megbízásokat kapott.

Amit különösen szeretek ebben a munkában, az az, hogy saját magam döntök arról, hogy milyen munkát vállalom el. Csak olyat, ami nekem való, és csak olyanok számára, akikkel egy hullámhosszon vagyok. Őszintén mondhatom, hogy szeretem a munkámat és az életemet, és hogy ez a kettő kölcsönösen meghatározza egymást.

Hogy a kérdését megválaszoljam, azt hiszem, bízom magamban, bízom abban, hogy képes vagyok megkeresni a pénzt, amire szükségem van, mert ez eddig is így volt. Csak ennyi biztonságra van szükségem.

Ez ismerős gondolat. Akik bíznak magukban, akik tudják és hiszik, hogy szolgáltatásaik vagy termékeik értékesek, azok nem engedik a társadalom elvárásai és skatulyái szerint definiálni magukat, hanem saját maguk határozzák meg önmagukat. Nem hagyják magukat megfélemlíteni azzal a szemléletmóddal, amely egyenlőségjelet tesz az anyagi gazdagság és a személyes érték közé. De ugyanígy nem félemlíti meg őket a külső körülmények ingadozása vagy a gazdasági élet hullámozása sem.

Összegezeként utalok Emerson megfogalmazására: arra születünk, hogy képességeink használata révén gazdaggá váljunk. A pénz nem követi automatikusan azokat, akik egyszerűen egy új hivatás vagy új út mellett döntenek a munka terén. Mint láttuk, a dolog sokkal összetettebb ennél.

A pénz sokkal inkább azokat követi, akik elszántságuknak, tehetségüknek és nagy önbizalmuknak köszönhetően helyes döntéseket hoznak, akik egészséges kockázatvállaló hajlammal, ítélőképességgel és időérzéssel rendelkeznek. A pénz leginkább azokat követi, akik képesek meríteni abból az életenergiából, amely azokban a dolgokban rejlik, amiket szeretnek. Amikor azt a munkát végezzük, aminek végzésére születünk, amikor azt tesszük, amit tennünk kell — legyen az bár a legegyszerűbb munka is —, egy minőségileg magasabb rendű energiát ösztönzünk magunkban. Akit valaha is szinte rabul ejtett már egy másik emberből áradó lelkesedés, az tudja, milyen nehéz elvonni a figyelmünket egy olyan valakitől, akit mélyen izgat az, amit csinál.

Az a kereskedő, aki szereti a terméket, amelyet árul, az érdeklődésnek sokkal magasabb szintjét mutatja, mint az, aki csak félig érzi érdekelve magát a dologban. A családnak vacsorát főző anyja, vagy az, aki az ünnepi asztalt teríti meg díszesen, valami mélyen belőle fakadó és különleges dologgal gazdagítja az ételt vagy a készülő ünnepet.

A fejezet elején említett keramikus ezt mondta a kerámiáiról: "Amikor eladtam egy darabot, amelybe beleadtam szellemi képességeim legjavát, az jelzőfényként hol ki gyúl, hol elalszik azok otthonában, akik megvásárolták. Bár lehet, hogy nem kapcsol ki és be — de teljesen egyenáramú, és örökké világít. Ez önmagam kiteljesítése az alkotásaimon keresztül."

Az alkotásba fektetett életerő (amelyet elmondása szerint egészen misztikus erejűnek érzel), hozzáadódik az alkotással járó boldogságához és életerejéhez. Az életerő különleges belsőfényünk megnyilvánulásából ered. Az életerő segít abban, hogy pénzt keressünk, és talán a munkánkkal kapcsolatban érzékelt életerő az, amely végső soron meghozza a pénzbeli támogatást. Vagy lehet, hogy a szorgalmunk és a kitartásunk eredményezi a pénzt.

Én azt hiszem, ehhez inkább a tárgyalt dolgok kombinációja kell, amelyek közül egyáltalán nem az utolsó, hogy mennyi örömet lelünk a munkánkban. Az öröm révén tudunk jobb és több munkát végezni, és az öröm az, ami miatt mások is értéket látnak benne. Ezért értékelnek bennünket — az erőfeszítéseinket támogató bizalommal, tisztelettel és pénzzel.

## 8. fejezet

### A találékonyság három törvénye

A bőség a könnyű és boldog élet lehetősége a valódi világban, akár van pénzed, akár nincs.

Jerry Gillies

A találékonyság olyan vonás, amit ki kell fejlesztenünk magunkban, ha meg akarjuk szerezni az irányítást életünk munkával kapcsolatos oldala felett. Akár saját vállalkozásunkat szeretnénk megteremteni, akár korán akarunk nyugdíjba menni, hogy azzal foglalkozhassunk, amit szeretnénk, akár az ideális életmódot és lakhelyet kívánjuk összhangba hozni a számunkra vonzó munkával, szükséges szövetségeseink egyike az újító hajlamunk lesz. A találékonyság szó egy kicsit többet jelent a kreativitásnál: a képességet valami olyasmi életre hívására, ami addig nem létezett, a képességet a minden helyzettel való megbirkózásra.

Amikor megvizsgáljuk azoknak a személyiségét, akik azt csinálják, amit szeretnek, azt látjuk, hogy kiemelkedően találékonyak. Innovatív típusok, akik mernek új dolgokat kipróbálni akkor is, amikor a körülöttük élők nem támogatják erőfeszítéseiket, vagy amikor más kötelezettségeik is vannak, például gondoskodniuk kell a családjukról.

A találékonyság gyökerei után kutatva azt találjuk, hogy ez a vonás szorosan összekapcsolódik az önbecsüléssel: azzal az érzéssel, amely magabiztossá teszi a személyt, mert tudja, hogy bármilyen helyzetben megtalálja, mi a teendő, és ehhez nem kell neki kész recept, sem más, aki megmondaná, mit tegyen.

Barátom, Paul, aki a főiskola elvégzése után elindította saját építészeti cégét, ilyen ember. Bár a főiskolai évek alatt rész munkaidőben egy csomó építészeti vállalatnál dolgozott, úgy érezte, saját vállalkozást kell elindítania.

Az egyértelmű frusztráció amiatt, hogy elképzeléseim nem kapnak bizalmat, hogy mások részesülnek elismerésben az általam alkotott dolgokért, és közben érzem, hogy sokkal nagyobb méretekben tudnám a dolgokat művelni, mint a körülöttem lévők — ez nagyon fájt, és arra készítetett, hogy kimondjam: "Ideje nekem is elkezdni."

De mélyen belül mindig is tudtam, hogy a saját vállalkozásomban fogok dolgozni. Megfigyeltem a kisebb vállalkozások működését, katalógusokat gyűjtöttem, vagy egyszerűen csak a saját céggel járó előnyöket és hátrányokat latolgattam, és ez mind része volt a mostani időre való felkészülésemnek.

Van egy erős valami bennem, ami irányít — nem tudom, hogy ezt a valamit sorsnak vagy mi másnak nevezhetném. De azt tudom, hogy amikor úgy érzem, meg kell tennem valamit, egyszerűen lépek egyet, és megteszem, vagy olyan nagy gondolkodásba kezdek, míg végül elmúlik a készítés.

Paul nem számított a cég felépítésével járó pénzügyi nehézségekre és késedelmekre. Bár az indulás előtt félretett egy többhavi jövedelmének megfelelő összeget, ezt hamar felélte.

Hogy vállalkozásom sikeres lehessen, teljesen megváltoztattam az életmódomat. Átgondoltam pénzköltési szokásaimat. Először is, már szinte mindig otthon eszem, és nem járok étterembe. Nem vehetem meg a ruhákat, amiket szeretnék. Új lakásba költöztem — ha egyáltalán annak lehet nevezni. Annyit róla, hogy néha még meleg víz is van.

Nemcsak, hogy sokkal kevesebbel is beérem, mint azt valaha is gondoltam volna, hanem még megelégedettséget is érzek ebben az egyszerűbb életben. Nehéz volt, de bizonyos értelemben áldás is. Segített abban, hogy a nagyobb célra koncentráljam minden figyelmemet, arra, hogy jó épületeket tervezek, és a vállalkozásom fennmaradjon a nehéz időszakban. Hozzátenném, hogy még most sincs bennem vágy a "nagy" pénzügyi sikerre. Amit igazán szeretnék, az fellendíteni az üzletet, és szép épületeket tervezni.

Paul bevallja, hogy szeret magányos elvonultságban dolgozni. Megtanultam, nem várhatom el másoktól, hogy megértsék, mit akarok. Sokkal erősebb egyéniség vagyok, mint a legtöbb barátom, és mások társaságában tudatosan visszafogom magam. Azokhoz a témákhoz, amelyekről beszélnek, úgyse tudnának hozzászólni, és nem is érthetik meg azokat. Ők nem érdeklődnek annyira az építészet iránt, mint én. Abban, hogy saját magamnak kell a dolgokat átgondolnom, a legcsodálatosabb az, hogy utána saját magam is oldhatom meg a problémákat. A találékonyság jelentheti a minden helyzettel való megbirkózás képességét, de ez az egyénnek azon a hitén alapszik, hogy képes megoldani a problémáit. Ahogy láthattuk, azok, akik kompetensnek és erősnek érzik magukat, érzik azt is, hogy intellektusukkal képesek kibogozni még a bonyolult, nehezen megoldható problémákat is. Sokan kifejezetten

szeretik a nehézségeket, mert ezeken keresztül le tudják mérni, mennyire képesek megfelelni azoknak a követelményeknek, amelyekkel útjuk során találkozunk. A találékonyság gyökere problémamegoldó tapasztalatunkban rejlik. A találékonyság igazából mint a fejlődés eszköze követeli meg a problémamegoldó készséget. Hogy ezt önbizalomnak vagy magasabb önbecsülésnek nevezzük-e, az sokkal kevésbé fontos, mint annak megértése, hogyan tanulhatunk meg saját eszünkre hagyatkozni a problémák megoldásában. A találékonyság második törvényének vagy előfeltételének a független gondolkodás és a döntéshozatal gyakorlása tűnik — aminek hiányában jelentős kockázatnak vagyunk kitéve, hiszen nem vagyunk képesek megoldani saját problémáinkat. A harmadik törvény vagy előfeltétel az eltökéltség: mélyen belül el kell határoznunk, hogy valamilyen módon meg fogjuk találni a válaszokat az összes kérdésre, amellyel találkozunk.

Egy hetvenöt éves férfi, aki egyszerre általános vállalkozó, fényképész, férj, apa, nagypapa és mindenek, sokat elárulhat nekünk e három törvény működésével, és alapvetően az eltökéltséggel és a hittel, mint az elme képességével kapcsolatban. Wayne (így fogom őt hívni), Közép-Amerikában született 1911-ben. Hatéves korában prémvadász lett, hogy éhező családján segítsen. Wayne kilencéves volt, amikor egy apjával való kemény összetűzés után megszökött otthonról. Bár csak néhány éve tanult meg olvasni, sok mindent taníthat mindenkinek — de különösen azoknak, akik gazdag vállalati környezetben dolgoznak, akik úgy vélik, hogy a valódi siker eléréséhez iskolai bizonyítványok, tudományos fokozatok, vagy a sikerességet sugalló megjelenés szükséges.

Tizenhét éves korában, a gazdasági válság kezdetén történt, hogy Wayne, egy régi fatüzelésű kályha lángjaiba bámulva, elhatározta, mit fog kezdeni az életével. Ekkor terveztem meg az egész életemet. Láttam, ki vagyok, hogy nincsenek iskoláim, nem kaptam semmilyen neveltetést, és alig van kapcsolat az emberekkel. Láttam, hogy más fiatal fiúk a városbajárnak, isznak, szerencsejátékokat játszanak, szórakoznak, és úgy döntöttem, nekem valami mást kell csinálnom. Akkor és ott határoztam el, hogy lesz belőlem valaki, dacára annak, hogy milyen háttérből jöttem, dacára annak, hogy nincs semmim, és egyedül vagyok a világon. És pontosan így is történt.

Wayne a motiváltság olyan magas szintjével rendelkezik, amellyel inspirálni tud másokat. Életét szinte teljesen úgy élte, ahogy előre eltervezte. Képességéről, melynek révén kiváló megélhetést tud biztosítani anélkül, hogy aggódna, mi lehet a következő megbízás, Wayne ezt mondja: "Soha nem vállalom olyan munkát, amit nem akarok elvégezni. Alaposan végighallgatom, mit akar a megbízóm, hiszen fontos, hogy elégedett legyen. Legutóbb egy olyan munkát kellett átgondolnom, ahol egyértelmű volt, hogy a megbízó csak akkor lesz boldog, ha pár sarkot levágok, és megcsinálok még pár olyan dolgot, amittől az épület egyáltalán nem fog megfelelni az előírásoknak. Ezt a megbízást gyorsan visszautasítottam..."

Wayne-nek még a legmélyebb válság idején is volt munkája. A mai napig hisz abban, hogy soha senkinek nem kell aggódnia amiatt, hogy nem lesz elég munkája vagy elég pénze:

Mindig megkerestem a kenyerem, és ezt saját magamnak köszönhettem, nem pedig annak, hogy kőműves voltam. Még a válság idején is dolgoztam, amikor minden munkára húszan voltak. Egyszerűen odamentem, és meggyőztem, akit kellett, hogy kiváló munkát végezzek. Ők pedig nemcsak fizettek a munkámért, hanem még enni is adtak érte. Láttam, hogy egy férfi agyonszúrja magát bánatában, mert nem tudja eltartani a családját — ilyen kétségbeejtő is tudott akkoriban lenni a helyzet. De ennek semmi köze nem volt ahhoz, hogy mihez értesz, hanem csak ahhoz, hogy ki vagy. Még a legnagyobb válság idején is napi 100 dollárt kerestem tetőtisztítással. Ennek semmi köze nem volt a kőművességhez. Csak ahhoz volt köze, aki voltam. Bár Wayne eltökéltsége időben megelőzhetette magabiztosságát és magas önbecsülését, de a találékonyság még életének első évtizedében kialakult benne. A problémamegoldó készség, amelyre azáltal tett szert, hogy iskolázottság, család és hajlék nélkül kellett megteremtenie az életét, képessé tette őt arra, hogy észrevegye a lehetőségeket ott is, ahol más emberek nem. Ez a lehetőségek felismerésének az a képessége, amelyről az előző fejezetekben már volt szó.

Vannak, akik túl öregnek tartják magukat ahhoz, hogy belekezdjenek abba, amit igazán szeretnek, vagy úgy gondolják, már túl késő a megfelelő munkát megtalálni, vagy túl sok felelősség van rajtuk ahhoz, hogy ezt megtehessék. Az ilyen megjegyzésekre Wayne-nek a következő története van:

A feleségem egyszer egy 10 dollár értékű trópusi halat vett nekem karácsonyra, ajándékba. Egy évvel később a szokásos munkámért járó pénz mellett havi 700 dollárt kerestem ennek az ajándéknak köszönhetően, bár csak mellékesen foglalkoztam vele. Később eladtam ezt az üzletet egy olyan férfinak, aki korábban a légiközlekedésben dolgozott, de mivel szívrohama volt, úgy érezte, többé nem tud dolgozni. Pontosan megmutattam neki, mit kell csinálnia, és ma ez az ember a legnagyobb trópusihal-kereskedő abban a körzetben.

Nemrég találkoztam egy paralízisben szenvedő emberrel, aki azért sétál rendszeresen a háztömb körül, mert muszáj csinálnia valamit. Azt mondta, nem tud dolgozni.

Beszélgettem vele arról, mi lenne, ha hobbit találna magának. Próbálom bevonni az üzletbe is, talán a trópusihal-üzletbe. De az is lehet, hogy megtanítom fajátékokat faragni. Mindössze annyi kell, hogy észrevedd: szükség van valamilyen szolgáltatásra vagy termékre, és aztán vágj bele. De először fel kell hagynod azzal, hogy sajnálsz magad, és használnod kell az eszedet. Szinte ennyi az egész.

Azt hiszem, hatalmas áldás volt, hogy nem voltak iskoláim. Mert mi történik a gyerekekkel, amikor iskolába járnak? Annyi évet töltenek el ott — de azzal, hogy oda bekerülnek, elvesztik a saját útjukat. Az egyetlen dolog, amit megőriztem, az az egyéniségem. Egyedi vagyok, a szó igazi értelmében. Sokan vannak hozzám hasonlóak, de belőlem csak egy van.

Hasonlóan beszél a Wayne-nél ötven évvel fiatalabb építész barátom, Paul is, aki állítja, hogy kevés olyan ellenállás van benne, ami visszatarthatná.

Nem érzek magamban túl nagy ellenállást azokkal a dolgokkal szemben, amit szeretnék, vagy aminek elérésére késztetést érzek. Igazából idegesít, amikor azt hallom sokaktól, hogy "ezt szeretném", meg "azt akarom", de aztán semmit nem

tesznek érte. Menj, és tedd meg, az Isten szerelmére — vagy többé ne akard megtenni!

Az ilyen fajta hozzáállásból fakad a találékonyosság. Az olyan tehetséges, találékony ember, mint amilyen Paul is, úgy érzi, ha nem kockáztat semmit, akkor soha nem is nyerhet semmit. Ezzel szemben a gátolt személyiség, akit alacsony önbecsülése szinte lebénít, úgy érzi, ha soha nem próbálkozik új dolgokkal, akkor megvédheti magát a kudarcoktól. Ezért az erős és a gyenge belsőforrásokkal rendelkezők között fenálló egyik különbség az önbecsülés szintje. A találékony ember vallja, hogy ha csak egy kicsit kockáztat, ha kísérletezik a probléma vagy a helyzet egyes elemeivel, és többet tud meg arról, amit nem ismer, abból valami jó dolog sülni fog. Bíz az eszében, hogy jól értelmezi a dolgokat, mert a múltban már megtapasztalhatta, milyen nagy segítségére lehet az esze. (Egy későbbi fejezetben látni fogjuk, hogyan tett szert önbizalomra olyan valaki, aki korábban nem volt járatos a problémamegoldásban és a kockázatvállalásban.)

Dr. William Glasser, a Los Angelesben élő pszichiáter, akinek munkássága nagy hatással volt rám, a hosszabb időn keresztül meditál ókat és a rendszeresen hosszabb távot futókat tanulmányozta — olyan személyeket, akik magukra vállalták valamilyen dolog rendszeres, hosszabb távon való üzéséhez szükséges fegyelmet. Positive Addiction (Pozitív függőség) című könyvében Glasser több olyan dolgot sorol fel, ami az ilyen emberek javára írható. Azt találta, hogy azoknál, akik néhány hónapon keresztül legalább napi egy órára vállalták a magányos és rendszeres gyakorláshoz szükséges fegyelmet, sok jótékony pszichológiai hatás volt megfigyelhető. Ezek egyike a találékonyosság növekedése. Glasser azt mondja, hogy a kreativitás "közvetlenül az erőhöz, nem pedig a gyengeséghez kötődik". Az a fajta erő, amiről Glasser beszél, ugyanaz az erő, amelyet én önbecsülésnek nevezek. Kutatásai bebizonyították, hogy azok, akik érezték magukban a belső erőt ahhoz, amit elérni akartak — Glasser terminológiája szerint, akik érezték magukban a "szeretetet és az értéket" — sokkal rugalmasabbak voltak, amikor problémákkal és visszaesésekkel kellett megbirkózniuk. Nem lett úrrá rajtuk a lélekölő aggodalom vagy szorongás, amikor nehézségekkel találkoztak életükben.

A gyengével ellentétben az erős soha nem adja fel, és fájdalmában soha nem ragadtatja magát hirtelen vagy ostoba tettekre. Ők sem szeretik jobban a fájdalmat, mint bárki más, de soha nem érik be a fájdalomtól való átmeneti megkönnyebbülés lehetőségével, ha ez lehetőségeik korlátozását jelentené... Mivel erejükre jórészt annak megtanulásával tettek szert, hogyan kezelhetik megfelelő módon a nehéz helyzeteket, az erőkre jellemző az az erő is, amellyel képesek magukra vigyázni olyan helyzetekben, amelyekkel kapcsolatban sem tapasztalattal, sem támogatással nem rendelkeznek. Szinte úgy tűnik, mintha azért lennének felruházva az erővel, hogy — kis segítséggel vagy anélkül — saját maguk találhassák ki, mit kell tenni egy új és teljesen ismeretlen helyzetben. Hiszem, hogy ez az erő abból a tényből fakad, hogy magától értetődő módon hisznek eszük erejében.

Könyvében Glasser hosszan kifejti, hogyan segítenek a magányos elvonultságban, rendszeresen végzett vallásos gyakorlatok a belső erő megerősítésében. Ordinary



People as Monks and Mystics (Átlagemberek szerzetesként és misztikusként) című első könyvemben én is a személyes fejlődéssel és erővel együtt járó tényezőket jártam körül. Jelenleg elegendő annyit mondani, hogy a találékonyság az életkortól függetlenül bármikor elsajátítható. Mindazonáltal ez a tanulás, ellentétben az önfejlesztő könyvek sikerreceptjeivel, nem garantál azonnali eredményt. A találékonyság megtanulható, mert az emberi elme képes megtanulni, milyen módon javíthatja a problémamegoldást, még a komoly problémákét is. De (és itt van az, ahol a tanulás nem jár azonnali, biztos eredménnyel) az agy/az elme azáltal tanulja meg a problémamegoldást, hogy problémákat old meg. Más szavakkal, ha igazán találékonyakká szeretnénk válni, akkor valamilyen "22-es csapdája" jellegű helyzetbe kell hoznunk magunkat. Mivel a siker sikert szül, minél inkább látjuk, hogy képesek vagyunk megoldani a legfontosabb problémákat és megkapni, amire szükségünk van, annál inkább bízunk eszünkben, és annál életrevalóbbá válunk.

Valószínűleg mindannyian tapasztaltuk már, milyen az, amikor képesnek érezzük magunkat az új dolgokkal való kísérletezésre és belső késztetéseink megélésére. Ez rendszerint olyan napokon fordul elő, amikor erősnek, egészségesnek és vonzónak érezzük magunkat. Ezek az igazán "jó" napokon valami új és szokatlan dologgal is kísérletezhetünk: egy új ruhával, vagy azzal, hogy beszélgetésbe elegyedünk egy ismeretlennel csak azért, mert valami megkapott benne, vagy mondjuk új helyre megyünk ebédelni. Más szóval, növekszik képességünk a környezetünkkel, a helyzetünkkel és az emberekkel való kísérletezésre, a dolgok új módon való kipróbálására, az életben való bátrabb és teljesebb részvételre, amikor saját energiánkkal és azzal a hittel áthatva érezzük magunkat, hogy "Minden rendben van velem, ahogy minden rendben van a világban is."

A magas önbecsüléssel rendelkező emberek szinte mindig ügyesnek és erősnek érzik magukat, még akkor is, amikor félnek vagy aggódnak. A bizonytalanságok ellenére is egyfajta optimizmusból és erőből cselekszenek. Mielőtt megvizsgálánk, hogyan sajátíthatjuk el ezt a viselkedést, tanulságos lehet egy másik személy válaszána tanulmányozása.

Egy bátor vállalkozóról és sikeres üzletasszonyról van szó, aki elmesélte nekem, hogyan oldotta meg a problémáit. Most a negyvenes éveiben jár, és annak idején titkárnőként kezdett dolgozni. Egy sor határozott és kreatív lépéssel felküzdötte magát az anyagi függetlenség szintjére. Minden egyes lépése az anyagi függetlenséget és új vállalkozások megteremtését célozta, ami örök szerelme és legfontosabb célja volt. Jelenleg egy titkárnői/vezetői szolgáltató cége van, amely irodákat ad bérbe, és szolgáltatásokat nyújt magánpraxist folytató szakembereknek. A nő, akit Gailnek fogok hívni, zseniálisan tud életképes vállalkozásokat felépíteni egy ötletmagból. Teljesen "self-made" a klasszikus amerikai hagyomány szerint, és így ideális példakép lehet azok számára, akikben van ugyan remény a pénzügyi függetlenségre, de akiknek nincs tervük az odáig való eljutásra. Gail egy elszegényedett sokgyerekes családban született, és semmilyen anyagi támogatást nem kapott. Saját magának köszönheti sikerét. A következőt mondta magáról:

A jártasságom alapvetően titkárnői és adminisztrációs területtel volt kapcsolatos. Titkárnő voltam, aki "felküzdötte" magát az adminisztrációig.

Amikor megérkeztem Kaliforniába, rájöttem, hogy nem akarok senki másnak dolgozni. Elkezdtem kérdegetni magamtól: "Mivel foglalkozhatnék? Mi az, amit örömmel csinállok?" Először arra gondoltam, nyitok egy ruhaboltot, mivel nagyon szeretem a ruhákat. De olyan vállalkozást akartam, ami mellett ténylegesen marad szabadidőm. Amikor ez az üzlet eszembe jutott, egy kis kutatást végeztem. Semmi különös — csak beszélgettem néhány barátommal, akik az üzleti életben vagy a marketing területén dolgoztak. Tudtam, hogy olyan területtel kell foglalkoznom, amihez értek.

Tudtam azt is, hogy azon a területen, amelyen jelenleg működöm, az ügyfelek szempontjából van kikre számítanom. Amikor számítógépek forgalmazásával foglalkozó néhány tanácsadó ismerősöm komolyan érdeklődni kezdett a javaslataim iránt, úgy éreztem, eljött az időm, és azonnal belevágtam. Már körülbelül kilenc éve dolgozunk ezen a területen. Amikor kezdtem, négy irodám volt kiadásra. Egy évvel később már nyolc, és aztán pár évig tizenöt-húsz között. Körülbelül négy éve megdupláztam az irodák számát. Ez alatt az idő alatt egy másik üzletbe is belefogtam, felépítettem, nyereségessé tettem, és utána eladtam.

Gail találékonysága megmutatkozott a kezdés éveiben, és gyakorlatilag egész üzleti karrierje során. Nem vette igénybe férje támogatását vagy befolyását, és már a legelején felkereste a bankját, és beszámolt a terveiről (bár mindez még az előtt történt, hogy a női felszabadító mozgalom bátorítani kezdte a bankokat, hogy nőknek is adjanak méltányos hitelt).

Kitartónak kell lennem, és én az voltam. Amikor kezdesz, az embereknek biztosnak kell lenniük benned ahhoz, hogy kölcsönadják neked a pénzüket vagy a szolgáltatásaikat. Például a bank soha nem adott volna nekem kölcsönt a kezdéshez, ha nem rendezem úgy a dolgokat, hogy valóban adjon: azt akartam, hogy engem ismerjenek meg, nem pedig a férjemet, így körülbelül két évvel az előtt, hogy az üzletbe belevágtam volna, elmentem, és bemutatkoztam. Aztán egy évvel később párszor meglátogattam őket, és elmondtam, hogy bár náluk vezetem a cégem számláját, ennek üzleti előnyeit nem nagyon látom, mivel még nem kaptam tőlük hitelt, így adtak egy kisebb hitelt. Ha ma szükségem van rá, csak bemegyek, és egy nagyobb összeget felvehetek az aláírásom ellenében.

Még mindig ugyanazzal a bútorcéggel dolgozom, akikkel belevágtam az üzletbe. Igazán fantasztikusak voltak, hittek bennem, és kockáztattak velem.

Amikor kezdtem, elmentem minden irodaszer-boltba is, és kiépítettem velük a kapcsolatot. Elmentem az IBM-hez az írógépekért is, amikre szükségem volt. Azt mondták, szeretnek nőket látni az üzleti életben, és sokat segítettek. Még olvasnivalót is adtak a titkárnői szolgáltatásokkal kapcsolatban, amit jól fel tudtam használni alkalmazottaim képzésében. Természetesen ők is hosszú távra kerültek be az üzletembe, tehát pontosan tudták, mit csinálnak.

Egy másik akadály az volt, hogy olyan vonalon kezdtem el működni, ami igazából a férfiak világához tartozott. Amikor titkárnői csoportjainkat kellett bemutatnom más

cégeknek, hogy átvehessék tőlük az elvégzendő munkát, vagy hirdetésekkel kellett feladnom az irodahelyiségekre, a férfiak rendszerint "vacsora mellett" akarták befejezni az üzleti megbeszélést. Bár nem vagyok naiv, mindig hittem az embereknek. Sokszor elmentem üzleti vacsorákra, de nagy hiba volt. Kényelmetlen volt, és egy darabig nem is tudtam mit kezdeni a helyzettel. Először mérges voltam a férfiakra. Meg akartam mondani nekik a magamét, és hogy felejtsek el az üzletet. Aztán egyszerűen ott akartam őket hagyni. De hamar rájöttem, tudok úgy is viselkedni velük, hogy a szükséges üzleti dolgokat még jóval azelőtt átbeszéljük, mielőtt a vacsora kérdése szóba kerülne. Ma már megihatok egy italt valakivel, és tudom kezelni a helyzetet.

A találékonyság többnyire nehezen fejleszthető ki, mivel a kockázatkerülőemberek épp az olyan fajta problémákat igyekeznek elkerülni, amelyek segítségével edzhetnék a gondolkodásukat. Kreatív válaszokat kell adni a problémákra — de épp ez az, amit néhányan képtelenek megtenni, mert minden problémától megriadnak. Az egyik nő, akivel interjút készítettem, egy hihetetlen történetet mesélt el arról, hogyan tanult meg szembenézni domináns — a szegénységtől való — félelmével, és hogyan tett szert ennek során kirobbanó önbizalomra.

A nő, akit Beth-nek fogok hívni, harmincas évei végén járt. Felismerte, hogy terapeuta segítségére van szüksége válása fájdalmas időszakának átvészeléséhez. De nemcsak a válást kísérő depressziót és gyászt tapasztalta meg, hanem rettenetes szorongást is érzett a férjétől való elválás miatt. Ahogy a terápia elkezdődött, Beth "visszaemlékezett" arra, hogy döntését a férjhezmenetelre nem annyira a szerelem, hanem inkább az anyagi biztonság iránti vágya motiválta.

Kisgyerekkorában Beth-t elhagyták a szülei. Még tizenkét éves sem volt, amikor egyik szülője hirtelen meghalt, a másik pedig mentális problémák miatt intézetbe került. Beth képes volt harcolni saját érdekeiért, nagy érzelmi árat fizetve érte. De a sokk, hogy tizenkét éves korára egyedül maradt, olyan trauma volt számára, hogy megmaradt benne, mennyire a pénz — illetve annak hiánya — körül forgott minden gondolata kamaszkorában. Közben észre sem vette, milyen rendkívüli módon erősödött meg a találékonysága amiatt, hogy úgy kellett gondoskodnia önmagáról, mintha a saját maga szülője lenne. Tulajdonképpen figyelemreméltó bátorság mutatkozott meg abban, ahogy a különféle munkákkal megkereste a pénzt, és elrendezte rokonaival, hogy küldjék bentlakásos főiskolai előkészítő iskolába, ahonnan tizenhat éves korában felvételt is nyert egy főiskolára.

De Beth legfőbb gondolata az volt, hogy találjon magának egy férfit, aki helyettesíthetné az apját, amit meg is tett rögtön azután, hogy végzett a főiskolán. Csak arra tudott gondolni, hogy feltétlen szüksége van egy erős, védelmező és stabil anyagi háttérű társra. Természetesen egy idő után a kapcsolat alapjaiban megsérült, mivel racionális megfontolásokra, és nem igazán tartós motivációkra épült.

Mindketten látták, hogy házasságuk nem tartható fenn.

Az aggodalom, amivel Bethnek a válás idején szembe kellett néznie, ugyanaz a gyász és aggodalom volt, amit apja halálakor érzett. Olyan érzések voltak ezek, amiket

mélyen elrejtett magában, amikor saját erejét és adottságait figyelmen kívül hagyva úgy döntött, hogy a védelem és az anyagi biztonság érdekében férjhez megy.

A terapeuta, aki a maga útján járó lázadó volt a saját területén, azt vallotta, hogy "akkor kell rúgni az embert, amikor lent van". Ez alatt azt értette, hogy a legjobb akkor noszogatni valakit, hogy álljon ki magáért, és nézzen szembe önmagával, amikor a szokásos elkerülési taktikát alkalmazná. Ekkor olyan megbízást adott Bethnek, amellyel véget vethetett a tehetetlenségéről szóló játéknak.

Azt kérte tőle, utazzon el egyedül egy hétfőre egy olyan helyre, ahol senkit sem ismer, és ami legalább 150 kilométerre van az otthonától — de ne vigyen magával semmit, kivéve pár tízcentest, hogy vész esetén fel tudja őt hívni. Arra kérte, használja ki ezt az időt arra, hogy kizárólag intuíciójára hallgatva kitalálja, hogyan élheti túl a válás utáni helyzetet. Elmondta neki, hogy véleménye szerint nála kreatívabb emberrel még aligha találkozott, és ahhoz, hogy hinni tudjon saját értékességében és abban, hogy képes gondját viselni saját magának, mindössze annyit kellene tennie, hogy elveszi a szeme elől a szemellenzőt.

"A doktorom azt mondta — mesélte Beth, nyilvánvaló elégedettséggel —, szeretné, ha meglátnám, milyen hatalmas mennyiségű kreatív energia van bennem, és hogy annak ismeretében, honnan jöttem, szerinte a megfelelő típusú férj kiválasztása is egy győztes döntés lesz. Akkoriban azt gondoltam, megőrült, de beleegyeztem abba, amit kért, mert teljesen megbíztam benne, és persze azért is, mert bármilyen furcsának tűnt is, kicsit izgatott az ötlet."

Szokatlan hétfői utazásához még azt a kikötést kapta, hogy az "életbenmaradás" érdekében nem tehet semmi illegális vagy erkölcstelen dolgot, és hogy fel kell őt hívnia, ha börtönbe kerülne, vagy ha valami még rosszabb történne vele.

Amikor kiléptem a rendelőből, meg voltam döbbenve saját magamon, amiért beleegyeztem, hogy vállalkozom erre a hétfői utazásra. Kész örültségnek tűnt. De bármennyire is felhozta lappangó félelmeimet — a rettegést az egyedüllétől és a pénztelenségtől, a sivár és szegényes környezettől —, ugyanakkor kellemes izgatottság is volt bennem. Tudtam, hogy jó móka lesz, hiszen ez az egész olyan volt, mint egy játék, és azért is, mert mélyen belül tudtam, hogy én vagyok a dolgok irányítója. Ez a furcsa érzés nem volt új a számomra, és ami a leginkább meglepett: örömmel gondoltam arra, hogy nekem kell kitalálnom, mit tegyek!

Aznap este útban hazafelé rájöttem, hogy amit érzek, az nem is annyira félelem — hanem izgatottság. Hosszú idő óta először nem azokon a szörnyű dolgokon agyaltam, amelyekről rettegettem, hanem azon, hogyan oldjam meg a helyzetet. Nehezen leírható jókedv fogott le. Amikor hazaértem, először is lázasan tervezgetni kezdtem az utazást. Úgy döntöttem, San Diegóba megyek kocsival, mert ott nem ismertem senkit. Pár telefonhívással kiderítettem, hol található az ifjúsági szállás. Mindent pontosan lejegyeztem, nehogy eltévedjek, és pazaroljam a benzint. Az úttal kapcsolatos egyik kikötés ugyanis az volt, hogy csak annyi benzin lehet az autóban, amivel eljutok oda és vissza. Mivel nem vihettem hitelkártyát sem, ezért biztosnak kellett lennem benne, hogy semennyi benzint nem pazarolok el feleslegesen. És

persze szóltam a doktoromnak is, hogy hová megyek, hogy legalább egyvalaki tudjon róla, ha valami bajom esne.

Felelősen és megfontoltan cselekvőnek láttam magam, és ez a megfigyelésem egy olyan folyamatot indított el bennem, ami azóta is folyamatosan táplálja önmagam iránti tiszteletemet. Az egész hétvége alatt — amit, boldogan mondhatom, szerencsésen túléltem —, azt láttam, hogy ennél talpraesettebben és találékonyabban már nem is viselkedhettem volna.

Amikor az ifjúsági szállóhoz értem, a legnagyobb rémületemre azt láttam, hogy napi 50 centet kell fizetni éjszakánként. Csak egy tízcentesem volt. Hallottam magamat, ahogy pénzt kérek a mellettem álló sráctól — aki autóstoppal jött egészen Kanadából — és aki nagy örömmre adott is 50 centet. A mellette álló lány megsajnálta, és ő is adott 50 centet. Gazdag voltam!

Szinte kívülről láttam magam, ahogy szétnézek a szálló lakói között. Páran közülük drogosok voltak, mások egészséges főiskolások, akik épp kalandos felfedezőúton voltak. Mindkét csoporttal összebarátkoztam, de úgy döntöttem, hogy a főiskolások mellett alszom, akik hálózsákban feküdtek össze-vissza a padlón. Az éjszaka közepén volt egy ijesztő epizód, mert a rendőrség ránk nyitott. Egy nőt kerestek, aki a személyleírás szerint nagyon hasonlított rám. Az ok, amiért keresték, gyilkosság elkövetésének gyanúja volt! Szinte a lélegzetem is elállt, de próbáltam nagyon egyenesen és jó állampolgár módjára felelni a kérdéseikre. A rendőrök valahogy elhitték, amit mondtam, hogy csak a hétvégére jöttem, és további kérdezősködés nélkül távoztak.

Másnap megint rá kellett jönnöm, mennyi mindenre vagyok képes: véradásra (bár 5 kilóval soványabb vagyok a kelleténél), és véradók szállítására. Ezért személyenként 50 centet fizettek, és mivel hat ember volt a kocsimban, 3 dollárt kerestem. Így már körülbelül 4 dollárom volt. Visszavittem a srácokat a szállóra, kiraktam őket, aztán elmentem a Saks Fifth Avenue-re, ahol tudtam, hogy tiszta mellékhelységek vannak (a szállón szörnyűek voltak, ezért nem is tudtam őket használni), megmosakodtam, kisminkeltem magam, és bementem a személyzeti irodára, hogy munkát kérjek. Nem tudom hogyan, de sikerült túlélnem egy gyors interjút. Azt hiszem, nagyon nagy bajban voltak személyzet dolgában, és mivel volt némi tapasztalatom kozmetikai áruk eladásában, azt mondták, hétfőn reggel kezdhetek is. Bár a hétvége még le sem telt, láthattam: igen, "megcsináltam", méghozzá teljesen egyedül. Nem kell hozzámennem valakihez, hogy gondoskodjék rólam. Ehhez nekem is minden adottságom megvan. Ha újra férjhez megyek, az más, sokkal fontosabb okok miatt lesz.

A Beth találékonyságát bizonyító kísérletre közel öt éve került sor. "Azóta visszamentem az egyetemre tanulni, elindítottam saját kutatói vállalkozásomat, és elkezdtem járni valakivel, akivel igazán törődöm, aki a legjobb barátom, bizalmasom, és akihez romantikus szerelem fűz. A vele kapcsolatos érzelmeimnek semmi közük nincs a pénzhez vagy ahhoz, hogy gondoskodjanak rólam. Egyszerűen szeretek vele lenni."

Mivel mindannyian tudjuk, milyen fontos számunkra a biztonság, megérthetjük, hogy amikor ez veszélybe kerül, teljesen természetes módon kezdünk aggódni — mintha elvesztenénk az irányítást, mintha szükségünk lenne valakire, akire erősen támaszkodhatunk érzelmileg. Természetesen mindannyiunk életében vannak olyan idők, amikor ez az igény tökéletesen érthető: egy szerettünk halálakor vagy elvesztésekor, betegség idején, vagy akkor, amikor örömről és bánatunkat szeretnénk megosztani másokkal. De az egész életünkre ránehezedő, viselkedési mintaként megjelenő tehetetlenség-érzet csökkentésének eszköze bennünk van. Igazából csak akkor fejlődünk és növekszünk, amikor ellenőrzésünk alatt tartjuk körülményeinket és félelmeinket. Bár a legtöbben hajlamosak visszaesni az alkalmatlanságérzet állapotába, amikor aggódnak vagy meg vannak ijedve, de az igazán találékony ember az ilyen helyzetekben is újabb lehetőséget lát a körülmények vagy események irányítására.

Épp az aggodalmakkal teli időkben kell kitartani. Ekkor kell leginkább önmagunkat a körülmények formálójának látni (hasonlóan ahhoz, ahogy egy szobrot is készítenénk). Először vizualizáljuk, mi lenne a dolgok ideális kimenetele, aztán elképzeljük, hogyan éreznénk magunkat, ha a dolgok jól alakulnának, és végül helyesen cselekszünk. Ezekből a szubjektív benyomásokból és érzelmekből rendszerint olyan spontán tettek következnek, amelyek a helyzet kívánt megoldását idézik elő.

Félelmeink egyenként való legyőzésével és az önmagunkért való kiállás és döntéshozás megtanulásával megbizonyosodunk róla, hogy számíthatunk önmagunkra. Felismerjük, hogy rendelkezünk valamivel belül, ami a valódi biztonság hosszú távra való megteremtéséhez szükséges. Megtanuljuk, hogy ez a fajta biztonság csak kicsit kapcsolódik a pénzhez. Ez egy olyan témához vezet vissza, amit az első fejezetekben már tárgyaltunk: hinnünk kell önmagunkban, tudnunk kell, hogy rendelkezünk a szükségleteink kielégítéséhez elengedhetetlen képességekkel, intelligenciával és ésszel.

Vannak, akik számára ez azt jelenti, hogy képességeiket anyagi igényeik kielégítésére használják. Mások számára azt, hogy megtanulnak lépni a másik ember felé, barátságot kötni, kérni, amire igazán vágnak, őszintén és érthetően beszélni másoknak arról, hogy mit éreznek.

Mivel nem képesek ezekben a helyzetekben kellő alázatot tanúsítani, sokan szükségtelen magánynak teszik ki magukat, és olyan külső támogató rendszerekkel (például bankban gyűjtött pénzzel; nem kielégítő kapcsolatokkal; biztos állással) próbálják erősíteni magukat, amelyekre azonban nem lenne szükség, ha képesek lennének őszintén megnyílni azok felé, akiket igazán szeretnek és tisztelnek. Másoknak meg kell tanulniuk, hogy agyuk remekül funkcionál stresszhelyzetekben, hogy értelmük — még akkor is, ha nem kiemelkedő — életbenmaradásukat és boldogságukat szolgálja. Mindezek a leckék elsajátíthatók, ha az ember vállalja a felelősséget a mindennapokban való hatékony működéséért, függetlenül azoktól az érzésektől, amelyek azt súgják neki: "Nem vagyok képes erre, nem tudom, hogyan kellene megcsinálni, nagyon félek, túl öreg vagyok, nagyon beteg vagyok stb."

Ez nem jelenti azt, hogy nem követünk el hibákat, és azt sem, hogy mindannyiunknak el kellene vonulnunk egy magányos hétvégére egy kis aprópénzzel a zsebünkben, hogy rájöhhessünk, milyen találékonyak is tudunk lenni, egy vadidegen városba kerülve. A nő, aki ezt megtette, egy különleges eset volt: egyrészt azért, mert egy terapeuta felügyelete alatt állt, másrészt azért, mert évek óta oldott már meg szokatlan és bonyolult helyzeteket. Bár úgy érezte, kezdő az ilyen dolgokban, valójában nagyon is élenjárt bennük. Épp ez volt hétvégi kalandjának a lényege. Ez a recept semmiképp sem szól mindenkinek! Pár szerencsés ember még fiatalkorában megtanul hatékonyan és leleményesen működni, a visszaesések, akadályok ellenére is. De mindannyiunk számára és bármilyen életkorban elsajátítható a "skillful means"\* művészete.

A "skillfull means" kifejezést Tarthang Tulku, a Kelet-Tibetből származó láma használja annak a spontán áradó energiának a leírására, amely mindig rendelkezésünkre áll, hogy minden vágyunkban és célunkban segítségünkre legyen. Így fogalmaz: "Ha a skillfull means-t használjuk életünk gazdagítására és kreatív potenciálunk minden tettünkben való megnyilvánítására, be tudunk hatolni valódi természetünk lényegébe. Így megértéshez juthatunk az élet alapvető céljáról, és élvezzük az értékes időnk és energiánk helyes használatából eredő örömet."

A találékonyság és a skillfull means egy és ugyanaz a dolog. Bízhatunk gondolkodásunk és tehetségeink erejében, hogy egész életünkön át kísérnek bennünket. Életünk követelményeivel és bonyolultságával szembesülve újra és újra gyakorolhatjuk ezt az önbizalmat, ezt a szabad gondolkodást és cselekvést, néha csak azzal, hogy kicsit távolabbról nézünk a helyzetre, és megkérdezzük: "Legjobb gondolatom szerint vajon most mit kell tennem?" vagy "Mit tesznek az általam leginkább csodált emberek ilyen helyzetekben?"

Amikor eltökélten szembenézünk az élet kihívásaival, minden problémában a kreativitás, a fejlődés és az új válaszok lehetőségét látjuk. Ily módon a tudásnak egy olyan forrásához férünk hozzá önmagunkban, amely átvezet bennünket minden nehézségen, és segít meghaladni azokat — oly módon, hogy mindig a szükséges helyekre, emberekhez és dolgokhoz visz el bennünket, így végül találékonnyá válhatunk, és elengedhetjük azt a hamis elképzelésünket, hogy nem tudunk gyümölcsöző módon élni a világban.

## 9. fejezet

A munka: játék vagy függőség?

A legtöbb ember a megélhetéséért dolgozik; néhányan a gazdagság vagy a siker megszerzéséért; míg páran azért, mert van bennük valami, ami ki akar fejlődni...

Csak néhány ember szereti igazán a munkáját.

Edmond Boreaux Székely

Azokat a különlegesen fejlett személyiségeket, akik a munkájukon keresztül fejezik ki önmagukat, könnyen félreértik. Útjuk nem problémamentes. Az egyén szubjektív emelkedettséget és örömet élhet meg választott hivatásában. Úgy érezheti, különálló személyiségként egyre erősebbé válik. Félelmei, féltékenysége és zavara fokozatosan eltűnhetnek munkája és élete során. Érzékelése kiteljesedhet önmaga nagyobb megértésén keresztül a munkával és másokkal való kapcsolatában. Azonban útját mégis szegélyezik olyan nehézségek, mint például mások negatív reakciói, az idő hiánya, hogy nem tudja mindazt elvégezni egy adott napon, amit szeretne, és a vágy, hogy teljesen odaadja magát a munkának, de közben megfeleljen egyéb kötelezettségeinek is.

Az önmegvalósító személyiségeket megvizsgálva olyan attitűdöket és értékeket találunk, amelyek ellentétesek a nyugati kultúrában normálisnak tartottakkal. Itt arra figyelmeztetnek bennünket, hogy ne dolgozzunk túl keményen vagy túl sokat. Az emberek úgy tekintenek a munkára, mint egy különálló valamire, amit hétfőtől péntekig csinálnak, mint életük egy elkülönült szeletére — miközben a szórakozás és a jobb idők a hétvégéhez, az ünnepekhez és a nyaraláshoz kapcsolódnak. Az olyan szólások, mint "Hála az égnek, már péntek van" vagy "Már megint kezdődik a gályázás!", abból a gondolkodásból erednek, hogy a hét tele van robotolással és kemény, hálátlan gürcöléssel, és hogy a hétvégék a legfőbb, vagy egyedüli üdítő időszakai az életnek. Sajnálatos módon ez sokak számára nemcsak a gondolkodás, hanem a közvetlen tapasztalások szintjén is igaz.

Ez a gondolkodásmód talán a puritán erkölcsből nőtte ki magát, melynek megfelelően az emberek rabszolgaként dolgoztak napkeltétől napnyugtáig. Ekkor szükség volt az ideiglenes enyhülésre — nem annyira a munka terhei, hanem a munkához való hozzáállás alól, aminek alapja az örömmel és a játékossággal szembeni antipátia volt. A természet uralásának vágya, a "haladás" iránti elragadtatottságunk, az akadályokat legyőző anyagi siker iránti csodálatunk miatt a munkát olyan feladatokkal és tevékenységekkel azonosítjuk, amelyekkel külső dolgokat formálunk és kontrollálunk, mint például a természetet, az időt és az élet ellenségeit — a szegénységet, a vad tájakat, a betegségeket. Nagyon is természetes a pihenésre való vágy azt követően, hogy haragunkat és aggodalmunkat ilyen munkákba irányítottuk. Erről az oldalról nézve a munka egy, a lényüinktől elválasztott dologgá válik, az életbenmaradás eszközévé és olyan cselekvési úttá, amely keserűvé, fásulttá és cinikussá teheti az embert. Ekkor a munka nem integrálja a személyiséget, hanem megtöri és megosztja.

De mindez nagyon messze van attól, aminek az önmegvalósító személy tekinti a munkát. Ő egy örömteli feladatnak látja, egy olyan felhívásnak, amely szinte nem is kíván erőfeszítést. Számára a munka egy út az élet megértésére, az ellentmondások feloldására és a személyes fejlődésre. Számára a munka egy kreatív és könnyed élmény ajelen pillanatban. Ez összhangban van a buddhista szemléletmóddal, amely egyszerű napi gyakorlatokat alkalmaz a fejlődésre, a világgal való szoros kapcsolat megőrzésére, és helyünk megtalálására a dolgok rendjében.



Ennek tökéletes — és megnyilvánulásában szinte már gyerekes — egyszerűségében a munka egy igen értékes és élvezetes időtöltéssé változik, néhány feladat nehézsége és nyilvánvalóan frusztráló volta ellenére is. Függetlenül attól, hogy egy munka milyen személytelennek, unalmasnak vagy fáradtságosnak tűnik mások számára, végzője számára olyan, mint a játék, a mindennapi élet pedig egy szerencsés vagy áldott tapasztalás. "Olyan szerencsés vagyok, hogy ezt csinálhatom" és "Örülök, hogy találtam valamit, amit szívesen csinállok" — így nyilatkoznak gyakran azok, akik számára a munka és a játék nem két különálló dolog.

Bármilyen munkakör — telefonkezelő, banki ügyintéző, irodai adminisztrátor, könyvtáros, ács, orvos, autószerelő, eladó — étellel telítődik, amikor egy önmegvalósító személy végzi. Az ilyen ember, mivel azt csinálja, amit igazán szeret — még akkor is, ha rövid ideig valami olyasmit kell végeznie, ami nem tetszik neki —, más belső tartással rendelkezik, mint amiről a médiában vagy másoktól hallani szoktunk.

Egy matematikusból lett tőzsdei befektető a matematika iránti szeretetét használta a piac apályainak és dagályainak megértésére. Arról beszélve, hogy munkája olyan, akár a játék, a következőket mondta:

Olyan ez, mint a kisgyerek öröme karácsony előtt: izgatottsága egyre nagyobb, ahogy az ünnep közeledik. A különbség csak az, hogy karácsony csak egyszer van egy évben. Számomra, ahogy egyre közelebb kerülök a célokhhoz, hogy megértem a piac működését, az izgalom folyton fokozódik. Más módon úgy tudom leírni, olyan, mintha egy kincskereső úton lennék, mintha az aranyládikához vezető szivárványt követném. Számomra a jutalom elég nagy ahhoz, hogy ne adjam fel a keresést.

A tőzsdei részvény- és árupiac megismerésével már eddig is sokkal több mindenhez jutottam az aranyládi kából, mint bárki más, akit ismerek. De sok minden van, amit még tennem kell — a tökéletesség szintje szerencsére soha nem érhető el. Különben valami más tevékenységet kellene keresnem magamnak.

Azzal folytatta, hogy sose gondol úgy a munkára, mint a játék ellentétére, és bár mást is szeret csinálni — például teniszezni, futni a tengerparton, partikra járni —, ezekkel akkor tölti az idejét, amikor betervezi a napjába.

Vannak más dolgok is, amiket szeretek csinálni, és egy csomó más tevékenység is van az életemben. De ezeket szinte ugyanúgy ütemezem be, mint a megbeszéléseket. A munkámmal az a helyzet, hogy hozzá természetes módon vonzódok.

Természetesen néha ez is "munka". Ott kell ülnöm, semmi ötlet nem jut az eszembe, de tudom, hogy kicsit ki kell tartanom akkor is, ha éppen nincs hozzá kedvem. Mert ahogy ott ülök, hirtelen érkezik egy ötlet, egy új gondolat, és már megint ott találok magam a létező legizgalmasabb világban.

Az önmegvalósító személyiséget belsőleg érinti a munkája, és ezt segítségével használja a környező világ megértésére. A fentemlített matematikus ezt mondta:

"Pontosabb megértésem van a világról annak eredményeképpen, hogy megmaradtam ennél a munkánál. Egy csomó igazságot fedezek fel a befektetésekről, olyan igazságokat, amelyek segítenek megértenem és átlátnom az élet más vonatkozásait is. Rájöttem például, hogy a mások által szajkózott híreknek és babonás gondolatoknak

igazából semmi jelentőséget nem kell tulajdonítani. A hírek, a babonák csak akadályozzák az utunkat, és összezavarják a dolgokat. Régen tagadtam ezt a felismerést, ahogy más dolgokat is. Ma már elfogadom saját érzékelésemet, és egyszerűen nem veszek tudomást a médiáról és a »szakértőkről«. Azt hiszem, ez igaz lehet az élet más területeire is, mint például az egészségügyi dolgokra vagy a döntéseinkre. Fontos, hogy önmagunkra hallgassunk, és kizárjuk a külső zajt." A teljessé vált személyiség viszonya a munkához a következő mintát mutatja:

- A munka számára játék és szórakozás, olyan tevékenység, amely lehetővé teszi a lényének mélyebb, igazabb részeire való ráhangolódást. A munka egy beteljesítő úttá válik — még akkor is, ha néha frusztráló vagy irritáló —, egy örömteli eseménnyé, lényének elválaszthatatlan részévé, amely olyan természetességgel fejezi ki magát általa, ahogyan egy madár énekel. Ebben az értelemben a munka nem olyan valami, amit erővel kellene irányítanunk. Sokkal inkább tekinthető a korábban már említett "odafigyelés" egyik megnyilvánulásának, melynek során sokkal tudatosabbá válhatunk önmagunkról, a történésekről, a valóságról, az itt és mostról.
- A munkával töltött időt ugyanúgy a legjobb időként éli meg, ahogy a hétvége és a mindenkori pillanat is a legjobb idő számára, sőt, bármilyen probléma, amivel foglalkoznia kell, a legjobb dolognak tűnik, amivel az adott pillanatban foglalkozhat. Más szavakkal, az önmegvalósító (azaz egész, integrált, gyógyult, aki ismeri magát) teljességgel működik minden pillanatban, és egyik pillanatot sem nevezi ki jónak vagy rossznak. Nem korlátozza, tartalékolja vagy vonja vissza figyelmét, részvételét, lelkesedését és energiáit azért, hogy "jobb időkre" (például hétvégékre, ünnepnapokra stb.) tartalékolja azokat. Teljesen ott van a munkájában, energiáit, összpontosító és teremtő képességét használva.
- A munka természetes dologgá, a lényében megnyilvánuló életerő beteljesülést nyújtó kifejezésévé válik számára. Hullámvölgyei, időigénye, a velejáró nyomás és konfliktusok ellenére is élvezetesnek tartja a munkát, amit részben a személyes elhivatottság/sors miatt végez, részben pedig azért, mert tevékenység által jobb, felvilágosultabb, tökéletesebb, tehetségesebb, szavahihetőbb, elkötelezettebb emberré válhat.
- A munka az énhez kapcsolódik, része a szellem, a lélek, a test és az érzékek együttesének — a személyiség tükré. Nem is jobb, és nem is rosszabb a többi munkánál, inkább azt mondhatjuk róla, hogy helyes vagy megfelelő, de nem anyagi értelemben, hanem olyan szempontból, hogy az organikus és szinergikus kapcsolódásokat vizsgálva ez tűnik értelmesnek az illető életére nézve.
- A munka lehetővé teszi az egyén számára, hogy dolgozzék gyengeségein, miközben megtanulja erősségeit és tehetségeit teljesen kihasználni. Ahogy a munka megnyitja őt önmaga számára, több nézőpontot és nagyobb ítélőképességet teremtve benne, ezzel egyidejűleg megtanítja hasonlóná válni a többiekhez. Megtanítja arra, hogy együttérző, adakozóan működő, fegyelmezett része legyen az egésznek — a jobb "szolga", aki kész naponta feláldozni magát a "felsőbb énje" érdekében.
- A munkához nem agresszíven áll hozzá, mintha ellenség lenne. Nem táplál vele szemben ellenérzést, feloldatlan aggodalmat vagy neheztelést.

Inkább olyan lehetőséget jelent számára a munka, amelyen keresztül kifejezheti fejlődőszemélyiségének pozitív, törődő, energikus, odafigyelő, elkötelezett és kitartó jellegét. Ezek a vonások megnyilvánulásra törekszenek — olyan belső késztetések ezek, amelyeken keresztül az én legfelelősségteljesebb részei arra ösztökélik az egyént, hogy mindennapi valóságában használja őket.

Azok az interjúalanyaim, akikre illik ez a felsorolás, kivétel nélkül olyan eszközként írták le munkájukat, amelyen keresztül kifejezhetik legpozitívabb érzelmeiket. Erőfeszítéseiket egy útként írják le mások iránt érzett csodálatuk kifejezésére és önmaguk iránti tiszteletük erősítésére. Ezek az emberek ugyanakkor képesek oly módon viselkedni, ami a legszélsőségesebb önzésnek tűnhet. Például védik az idejüket, nemet mondanak a természetlen társasági meghívásoknak, természetes módon és büntudat nélkül távol tartják magukat a "mérgező" emberektől, helyzetektől, feladatoktól és kötelezettségektől. Olyan, mintha ösztönösen tudnák, mire kell fordítaniuk az idejüket és az energiájukat, és el is kötelezték volna magukat emellett.

Ezzel kapcsolatban óhatatlanul felmerül a "munkalkoholizmus" témája, és sokan felteszik a kérdést: Mi a különbség a munkamániás és a munkáját nagyon szerető ember között? Bár az igaz, hogy a felszínen gyakran látni hasonlóságokat, e két munkastílus mögött, mélyen, teljesen más attitűdök és motivációk húzódnak meg. Először is, az a személy, aki szereti a munkáját, szinte magnetikus módon vonzódik hozzá, mintha egy mágneses vonzóerő vagy egy tökéletes összeillés lenne a munka és önmaga között. Az egyén kifejleszti, ahogy én nevezem, az elkötelezett szívet a feladat iránt, az azzal járó összes nehézséggel és nemkívánatos dologgal együtt — mint ahogy az anya sem gondolkozik bármit megtenni beteg gyermekéért. Valójában ebben rejlik a dolog kulcsa: mennyire pozitív, szerető, odaadó és komoly az a motiváció, amely belülről fűti.

A munkamániás motivációja ezzel szemben rendszerint a félelem. Az ilyen ember elidegenedik, idegessé, agresszívvé, stresszesé válik, olyan valakivé, aki jellemző módon a munka révén próbálja meg távol tartani magát a belső viszály, a társaságba való beilleszkedni nem tudás és az elégtelenség érzetétől.

A munkamániás számára a munka szinte narkotikum. Megszabadítja attól, hogy szembe kelljen néznie megoldatlan személyes problémáival — mondjuk kiégett házasságával vagy a gyermekeivel való rossz kapcsolatával. A munkája által megkövetelt idő és felelősség azonban megóvja a felismerésektől, és attól, hogy foglalkoznia kelljen alkalmatlanságával az intim családi vagy baráti kapcsolatra, és hogy miért nem tud játszani, lazítani és szabadon élni. Más szóval: miért nem tud örülni az életnek. Az öröm, az erőlködéstől mentes, könnyed és spontán kreatív megnyilvánulások képességét saját feszültsége blokkolja benne. Egyszerű példa erre, hogy a teendők annyira lekötik a gondolatait, hogy észre sem veszi az évszakok váltakozását. Ő az, akinek nincs ideje még arra sem, hogy megszagoljon egy rózsát. Nincs, mert döntésében nem szabad. Aggodalma és gyötrő érzése, hogy elvesztheti a kontrollt (önmaga, a tervei, a problémák stb.) felett, folyamatosan visszahúzzák az irodába, a papírmunkához, a naptárhoz, a tervekhez és a feladatokhoz. Nem tudna a

kínai író, Chin Shengt'an példáját követve számot adni önmaga és utódai számára életének igazán boldog pillanatairól. Chin Shengt'an 33 ilyen pillanatot sorolt fel, amelyek közül formailag egynek sincs köze a munkához. Itt van két példa:

Épp iszogatok pár barátommal egy tavaszi éjszakán, és már félig elmámorosodtam, nehéz lenne abbahagyni, de folytatni is az ivást. Egy megértő pincérfiú hirtelen hoz egy csomó rakétacukorkát, körülbelül egy tucatot, én felállok az asztaltól, odamegyek, és eloltom a lángot: a kén szaga megcsapja az orromat, az agyvelőmig hatol, és egész testemben szétárad valami jó érzés. Ó, hát nem ez a boldogság? Hallgatni, ahogy gyermekeink olyan folyékonyan idézik a klasszikusokat, mint a vízfolyás. Hát nem ez a boldogság?

Jay Rohrlick pszichiáter a következők szerint határozza meg a munkalkoholistát és a munkához való kötődését:

A munkától való függőség meghatározásának kritikus tényezője az, hogy az egyén munkaszokásai mekkora teret hagynak a választásnak és a szabad akaratnak. A függőséget nem abban kell mérni, hogy mit tesz, hanem abban, hogy mit nem tud megtenni... Csak akkor hívhatunk valakit munkafüggőnek, ha nem tud megtenni a munka izgalma nélkül, amikor ez az izgalom nem helyénvaló vagy tudatosan vágyott dolog... Amikor valakinek dolgoznia kell az alvás helyett, dolgoznia kell evés, szeretkezés vagy olvasás helyett, a baráti beszélgetések vagy a gyerekeivel való játék helyett... ez elárulja, hogy mi az, amit nem tud megtenni. A munkalkoholistának nincs más választása, még ha akarna is változni. Nem tudja abbahagyni a munkát. Ahogy Rohrlick megállapítja, a döntő kérdés itt a szabad akarat. A munkamániás szabad választását gátolja a korlátolt fejlettsége.

Aki szereti a munkáját, aki megvalósítja benne önmagát, az félelmei vagy haragja ellenére is fejlett személyiség. Olyan ember, aki fényt hordoz magában, hogy Schweitzer találó megfogalmazásával éljünk. Az ilyen ember vonzó, ragyogó személyiség, aki nem szomjazik jóváhagyásra, státusszimbólumokra és mások elismerésére. A munkalkoholistával ellentétben neki nincs szüksége a tisztelet és a rang külső megnyilvánulásaira ahhoz, hogy továbbra is dolgozzék, játsszék, és élvezze azt, amit csinál. Ő azért igyekszik, azért végzi a munkáját, mert szereti, mert teljesebbé válik általa, mert rejtett belső tartalékait és képességeit hívja elő közben, és amit alkot, az lényének és képzeletének mélyéről születik.

Bár a felszínen ő is hajszoltnak tűnik, akár a munkamániás. És itt van az, ahol a külső szemlélőknek, a családtagoknak, a barátoknak és a munkatársaknak vissza kell fogniuk magukat a véleményalkotásban és fejlődniük kell a megértésében. A munkával eltöltött órák száma, a munkára való készletelés intenzitása, afeladatba való belefeledkezés, a munkával kapcsolatos gondolatokban, részletekben való elmerülés mindkét esetben hasonlóan tűnhet.

Csak az egyén tudhatja és mondhatja meg végső soron, hogy munkamániás-e vagy sem. Hangsúlyozni szeretném, nem ítélezhetünk sem önmagunk, sem mások felett a munkaszokások miatt, és nem mások véleménye szerint kell megítélni önmagunkat — különösen nem azoké szerint, akiket a megszokottól eltérő és nem együttműködő munkamódszereink kényelmetlenül érintenek vagy bosszantanak. Ahogy az egyik nő

fogalmazott: "A kérdés nem az, munkaalkoholisták vagyunk, vagy sem, hanem az, hogy azt az energiát követjük-e, amelyet maga a munka generált."

De bármennyire is nagy beteljesülést hozzon az egyénnek az ilyen elkötelezett hozzáállás, a család és a barátok számára nehéz lehet, ha nem osztják legfőbb gondolatukat. A többiek sokszor úgy érzik, kihagyták őket valamiből. Az egyik fiatal férfi például megfogalmazta, hogy őt nem a pénz érdekli legjobban, és még a barátai szerint is nehéz őt megérteni. "Látják, hogy visszautasítok bizonyos üzleti ajánlatokat, mert nem arról szólnak, amit leginkább szeretek csinálni. Nevetnek rajtam, és azt mondják, ostobaságot csinálok. De azt hiszem, inkább csak kényelmetlenül érzik magukat, mert ezen a ponton igazából nem értjük egymást, mivel más dolgok érdekelnek bennünket. Egyszerűen számomra nem a pénz a legfontosabb. Ami beindít, az az, ha olyan a munka, amiről tudom, hogy meg kell csinálnom. Itt válnak szét a dolgok, ez az, ami miatt nehezen találom meg a hangot a legtöbb emberrel, akit ismerek. Több időt fordítok a munkáról való gondolkodásra. Sokkal nagyobb az intenzitásom, mint a legtöbb barátomnak. Megtanultam magamban tartani a munkával kapcsolatos dolgokat, mivel a hozzáállásom a többi ember számára nehezen érthető."

Egy fiatal üzletasszony így foglalta össze családjá véleményét: "Egyszerűen egy másik világban élnek. Sikeresnek szeretnének látni, ez igaz. De a siker általánosan elfogadott értelmében: szép ruhák, jó pozíció, »kiegyensúlyozott« élet — ami számukra nagy társasági életet, családot és gyerekeket jelent. Ami elcsodálkoztat, hogy bár ők a családom, és boldognak szeretnének látni, egyáltalán nem ismernek. Nem látják, hogy én már boldog vagyok. De ennél sokkal több is, talán zseninek számítok a saját területemen — ők pedig egészen addig képtelenek felfogni, mennyire igaz ez, amíg a média, a világ és olyan kívülállók sokasága, akiknek véleményére adnak, el nem ismeri ezt."

Szinte minden ember, aki egy bizonyos munkának szenteli magát, és aki szeretetét és energiáit arra áldozza, egy sajátos génuszra tesz szert az adott területen: a maga igazságaival és elveivel megnyílik előtte a munka, átadja magát képzelőerejének és elképzeléseinek, barátja és legtehetségesebb társa lesz a teremtésben, így építve fel a személyiséget, miközben az beleadja magát a munkába. És ez bármilyen munka esetében így van, ezért bármilyen tevékenység mellett döntsön is valaki, örömteli szövetségese lesz az életben, ha megfelelő hozzáállással, szeretettel végzi.

A könyvhöz végzett kutatásommal kapcsolatban kaptam egy-egy levelet egy házaspár két tagjától, akik almaszedéssel foglalkoznak. Ezekben mindketten az almaszedéssel járó előnyöket ecsetelték. A feleség a leveléhez írt kis bevezetőben kérte, hogy először a férjéet olvassam el — ezért kívánságát tiszteletben tartva először a férj mondataiból idézek:

Hallottunk a kutatásáról, és úgy érezzük, van valami, amivel hozzájárulhatunk. Mindketten mezőgazdasági munkát végzünk. Már tizenhárom éve, hogy almát szedünk. Ebből tizenkét éven át ugyanazon az almaföldön... Azt nem mondanám, hogy szeretjük az almaszedést, de igazán élvezettel csináljuk, mert lehetővé teszi

számunkra, hogy úgy éljünk, ahogy szeretnénk, és nem találtunk más olyan elfoglaltságot, ami számunkra jobban megfelelne.

Bevételünk 80-90 %-a négyhavi keresetünkből jön össze. Én minden lehetőséget megragadok, hogy a szabadban lehessenek, így a kinti munka nagyon passzol nekem. Tavasszal és ősszel nagyon jó kint lenni. Az almaszedés az egész testet megmozgatja, hajolni, guggolni, nyújtózkodni kell — ezeket mind szeretem. Hogy milyen keményen dolgozunk, az tőlünk függ. Mivel a fizetés ládára megy, az ember kényszerítve érzi magát arra, hogy gyorsan dolgozzék. Általában nincs főnök, aki sürgetne, így elég nagy a szabadságunk. A szedők egy csapatban dolgoznak, ami egy bizonyos szintű együttműködést feltételez, és lehetőséget teremt barátságok kialakítására. Az almaszedés olyan munka, amit magunk mögött hagyhatunk, amikor hazamegyünk, és az is nagyon fontos számunkra, hogy így helyben kereshetjük meg a pénzünket, ami biztonságérzetet ad, és erősíti bennünk a közösségi érzést.

A feleség a következőket fűzte hozzá ehhez az általa írott levélben:

Számomra nagyon fontos az, hogy együtt dolgozhatok a férjemmel... A legtöbb ember életének túlnyomó részét a munka teszi ki, és örülök, hogy ezt olyan valakivel oszthatom meg, akit szeretek. Akárcsak a férjem, én is a szabadban végzett munka fontosságát szeretném hangsúlyozni. Úgy érzem, az Egyesült Államokban élő emberek elvesztették kapcsolatukat a földdel, és részben ez a társadalmi problémák forrása.

A házaspár mindkét tagja megtagadja a munkáról társadalmilag elfogadott nézeteket, megosztva velünk, mi az, ami miatt annyira önmagukhoz illőnek tartják a munkájukat. Leveleik arról tanúskodtak, hogy jól tudják, mire van szükségük az életben és a munkában, és mind a ketten erős identitástudattal és önismerettel rendelkeznek. A férfi így írta le önmagát:

Épp a határon vagyok az extrovertált és az introvertált személyiségtípusok között. Szeretem a csendet és a nyugalmat, szeretek egyszerre egy dologgal foglalkozni. A spirituális fejlődés egyre fontosabb számomra. Élvezem az életet, és pozitívan állok a dolgokhoz. Nem vagyok ambiciózus. Valószínűleg az egészségesnél kevésbé vagyok önérvényesítő. Érzelmi jóllétemhez elválaszthatatlanul hozzátartozik a zongorázás. Nem törekszem tökéletességre.

Felesége hasonlóan választékos szavakkal vall magáról: "A Myers-Briggs személyiségteszt szerint extrovertált vagyok... de az utóbbi öt évben a skála közepe felé haladok. Sok embert ismerek, de közülük körülbelül tízhez állok igazán közel, leszámítva az anyámból és három nővéreimből álló családomat, akikkel nagyon szoros a kapcsolat, bár a legközelebbi is vagy 800 kilométernyire lakik tőlem. Húsz éve vagyok az egyház tagja, ahol már sokféle pozíciót betöltöttem. Általában véve azt kell mondjam, egészen elégedett vagyok az életemmel."

Ezen túlmenően ez a nő jó példát mutat nekünk arról, mekkora fejlődést és örömet hozhat számunkra, ha a nekünk megfelelő munkát végezzük.

Tériszonyom van, és ezért eleinte nehéz volt létráról dolgoznom. A barátaim segítettek túlélni az első öt évet, amikortól végre kezdtem biztosabbnak érezni magam. A nyolcadik évtől kifejezetten élvezem a létrán való munkát. Most, hogy

egyre több a törpe vagy féltörpe fa, kezd is hiányozni. Ez sokat segített a felismerésben, hogy a félelmeim kinőhetők, ha ehhez segítségül hívom a munkámat.

Egy másik nő, aki éveken át könyvtári asszisztensként dolgozott, azt mondta, hogy az volt életének legtökéletesebb állása. Hosszan beszélt arról, milyen érzés volt egyszerre játékosnak és elhivatottnak, elkötelezettnek és az ismeretlenre nyitottnak lenni a napi munka során. Története aláhúzza az önmegvalósító ember tapasztalataiban ötvöződő gyermeki játékoságot és erős elkötelezettséget:

Amikor első munkanapom után hazaértem, azt mondtam a férjemnek: "Tudod, azt hiszem, ebben a munkában hasznát veszem mindannak, amit valaha is tanultam, és még nem felejtettem el." Valóban nincs rá szó, hogy kifejezzem, milyen csodálatos érzés töltött el. Onnantól kezdve végig egy gyönyörű izgalomnak tűnt minden.

Ha eljönne az idő, hogy nem lenne szükség a munkámra, mennék önkéntesként. El sem tudom képzelni, miért nem jutott eszembe az egyetemen ez a munka. Mert, őszintén szólva, eszembe sem jutott. Annyira szerettem ezt a munkát, annyira tökéletesnek éreztem, hogy mellette valóban értelmetlennek tűnt minden más.

Tudnom kellett bárki helyére beugrani, bármilyen munkakörben helyettesíteni az állam mind a hét könyvtárában. És mintha mindig válsághelyzet lett volna valahol. Az emberek mindenféle kérdésekkel jöttek hozzánk, mint például az a nő, aki nem tudta, mit tegyen, mert a férje napok óta eltűnt, vagy a kisfiú, aki az üvegben behozott bogár fajtáját akarta megtudni. Az egészben a kihívás adta a legnagyobb örömet.

Majd azt kezdte ecsetelni, hogyan segített neki a munka emberként többé válni, hogyan tudott meg általa sok mindent önmagáról, és hogyan tárultak fel előtte az élet szélesebb vonatkozásai:

Munkatársaim közül, akikkel nagyszerű csapatot alkottunk, sokan elvesztették férjüket, és egyedül nevelték a gyermeküket. Soha nem lett volna alkalmam hozzájuk hasonló embereket megismerni a saját, elszigetelt kis világomban. A fiatalok, akik a polci munkát végezték, a környező főiskolák és egyetemek legkiválóbb diákjai voltak, és mindig is mondtam, hogy ők voltak a legokosabbak mindannyiunk közül. Volt idő, amikor négy Phi Béta Kappa\* diák is dolgozott a könyvtárban. A könyv- Az amerikai oktatásban régóta létező "görög" házak. Olyan diákegyesületek, ahová jelentkezéssel lehet bekerülni, és amelyek saját épülettel rendelkeznek az egyetemi városok területén. Névként a görög ábécé valamilyen három- vagy négybetűs variációját használják, (ford. megj.)

tárba járó emberek már önmagukban is egy klasszist képviseltek, és sajátos érdeklődésük rám is átragadt.

Olvasottságom sokkal szélesebb körű lett a korábbinál. Ki tudott volna ellenállni olyan könyveknek, mint például a *The Lives of a Cell* (Egy sejt életei) vagy a *The Double Helix* (A kettős spirál). A címek mögött nagy rejtélyt sejtettem, és nem is csalódtam. Csodálkoztam, mennyire érdekes lehet egy tankönyv. Sokkal tudatosabb, érzékenyebb és nyitottabb lettem.

Most, tíz évvel később, még mindig szinte mágnesként vonzanak a könyvek. Szeretem érezni őket a kezemben, ahogy három vagy négy darabot viszek egyszerre. Olyan, mintha élnének bennük azok az évek és azok a gondolatok, amelyek megszületésükben közreműködtek. És tudom, csak arra várnak, hogy beszélhessenek hozzám.

Elisabeth Kübler-Ross könyvében olvastam, hogy ha megtalálsz és végzed is azt a munkát, amit szeretsz, akkor jó esélyt kapsz arra, hogy teljesítsd, amiért ideküldtek. Én is erre utalok a történetemmel, és gondolom ön is a könyvével. Teljesen érthető így minden, ugye?

A történet múlt időben íródott, mert szereplője már nyugdíjba vonult. Jelenleg elfoglaltságként és időtöltésként lakóhelyének közösségi művészeti központjában segít a különböző helyekről véletlenszerűen összehordott könyveket egy szervezett gyűjteménnyé összerendezni. Munkamániás lenne? Aligha.

Mások is beszámoltak arról, hogyan hat munkájuk a fejlődésükre, és hogyan tette lehetővé számukra legfontosabb értékeik napi szintű megnyilvánítását. A munkának ezt az odaadó vonatkozását a következő fejezetben bővebben is megvizsgáljuk, különösen a spiritualitás szempontjából. Jelenleg a személyes fejlődés és a hivatásban való kiválóság közötti kapcsolat megértésében a megkérdezettek megjegyzéseire hagyatkozunk.

Mindenképpen úgy tűnik, hogy a munka végeredménye egy minőségileg magasabb szinten nyilvánul meg, ha pozitív érzelmek motiválják, ha önmegvalósításra törekvő személy végzi. Egy magániskola igazgatója elmondta, hogy az oktatás legkülönbözőbb területein szerzett többéves negatív tapasztalatai után életfilozófiáját és vezetői képességeit végre a fiatalok gazdagítására használhatja. Bár sok idejét elveszi, de annyira kielégíti a munkája, hogy nem bánja a sok áldozatot, amiket hoznia kellett érte életében.

Ha lenne 1 millió dollárom, hogy megtervezzek egy iskolát, az 90 %-ban olyan lenne, mint ez. Alázattal tölt el, hogy láthattam az élet másik oldalát, hogy feltehettem magamnak a kérdést, mik a prioritásaim, és hogy most láthatom: vezetői stílusommal és szívből jövő értékeimmel módomban áll hatni mások életére. Ez végtelenül nagy jutalom a számomra. Kivételezettnek érzem magam, hogy ezt a munkát végezhetem.

Fiatal koromban kétszer is kiestem a főiskoláról, és ekkor el kellett döntenem, mi az, ami igazán fontos számomra az életben. Megkérdeztem magamtól, mik a prioritásaim és az értékeim, és a két legfontosabb az őszinteség és az együttérzés voltak. Ez az a munka, amelyben emberként legteljesebben adhatom magam, és amelyben értékeim nap mint nap kifejeződnek.

Feleségem és én is elértünk életünknek ahhoz a pontjához, ahol szeretnénk megmutatni hitelességünket. Ennek egyik módja őszinte szándékom, hogy a diákok igényeit helyezem az első helyre. Ez azt jelenti, hogy a "nyitott ajtó" híve vagyok, és így bármikor bejöhetnek, és beszélhetnek velem, amikor szükség van rá. De azt is jelenti, hogy az ajtó csukva van, amikor érzékeny vagy bizalmas témát érintünk.



Ezért a papírmunka a nap végére marad. Konkrétabban fogalmazva, ez azzal jár, hogy néha késő éjszakáig dolgozom. De két gyerek vár otthon is, és én olyan apuka akarok lenni, aki sokat van otthon a gyerekeivel. Ezért igyekszem annyi estét tölteni velük, amennyit csak tudok.

Feleségemmel még most, házasságunk huszonharmadik éve után is dolgozunk a kapcsolatunkon. Hosszú sétákat teszünk, és közben kibeszéljük magunkat, megkérdezzük magunktól, mi fontos számunkra, és koncentrált erőfeszítéseket teszünk az értékesnek tartott dolgok megvalósításáért. Igen, ez megterhelő. Igen, ehhez sok idő kell. De megéri. Ez az, ami értékessé teszi számomra az életet. Egy nő, aki az önkénteseket irányítja egy 1500 ágyas kórházban, szintén arról beszélt, hogy feleségként és egy tízéves fiú anyjaként hogyan kell ügyelnie a munka és a magánélet egyensúlyára. Elmondta, hogyan tanulta meg megtenni az önmaga és családja számára fontos dolgokat, és hogyan segített neki emberként fejlődni és többé válnia ez a tudás.

Annyira élvezem ezt a munkát! Tizennégy éves koromban kezdtem dolgozni az Amerikai Barátok Egyesületében, melynek célja összehozni a fiatalokat a közösségi problémák megoldására. Munkánk etikai alapelvei abban az időben fejlődtek ki, és ezek nagy részét még most is ott érzem magamban.

A teljesség szempontjából nézve nem kérdés, hogy a munka, amit végzek, segíti, lehetővé teszi lényem olyan részeinek használatát, amit az anyaság nem igényel, amit feleségként nem hozhatok ki magamból. A munkavégzésnek az a módja, amire fiatalkoromban megtanítottak, számomra és mindannyiunk számára, akik a programban részt vettünk, megszabott egy irányvonalat: mindannyian olyan teljességgel szeretnénk megélni az életünket, amennyire csak lehetséges. Emlékszem, valaki a következőt írta be főiskolai évkönyvembe: "Kahlil Gibran azt mondta: »A munka a láthatóvá tett szeretet.« Hát add bele magad." Azt hiszem, épp ez az, amit teszek — a munkám által megmutatom a szeretetemet.

Folyton tanulok. Olyan emberekkel (orvosokkal, ápolónőkkel és önkéntesekkel) dolgozom, akik maguk választották ezt a hivatást. Ez nagyon különleges, és a munkában szerzett korábbi tapasztalataim miatt bizonyos értelemben új élmény számomra. Nincsenek kétségbeesve attól, hogy dolgozniuk kell. Ez eufórikus élmény számomra. A kórház maga nagyon újító és haladó szellemű. Olyan, mintha örökké tanulnék, és egy szuperhaladó csoportban lennék.

Hat évig voltam gyermekét egyedül nevelő anya, és ez megtanított megküzdeni a dolgokkal, hogy megóvhassam a fiammal tölthető időt. Ez mindkettőnk számára nagyon fontos volt. Sok időt töltöttünk együtt. Rászoktattam magam, hogy ötkor befejezzem a munkát, utána vele legyek, amíg le nem fekszik, és utána itthon dolgozzak. A hadsereg jelmondata: "Válj azzá, aki lehetsz." De ha nem az övék lenne, én választanám mottómul.

A mód, ahogyan ezek az emberek a munkájukról beszélnek, arra utal, hogy egyik vele — a munka széleskörű válaszokra ad módot számukra, és lehetővé teszi, hogy sokoldalúan hasznosítsák magukat. Egy könyvelő a következő módon vallott a munkájával járó kettősségről:

Igazán szeretem, amit csinálok, annak ellenére is, hogy néha igen fárasztó, és rengeteg időt vesz el. De kielégülést ad szellemileg — mert nemcsak szigorúan könyvelői munkát végzek, hanem komplett pénzügyi anyagokat is előterjesztek, továbbá én adom meg a költségvetési alapszámokat az operáció részére — és érzelmileg is, mert szoros kapcsolatban vagyok az emberekkel, részese vagyok sikereiknek és kudarcaiknak... A munkámban egész értékrendem megnyilvánul. Mint láthattuk, a munka (legyen az akár teljes vagy részmunkaidős) olyan sok örömet vihet az ember életébe, hogy játéknak élheti meg. De mielőtt a munkát ilyen túláradóan jónak, szinte minden erőfeszítéstől mentesnek érezhetné, jól kell ismernie önmagát, hogy munkája, bármi legyen is az, tudatos választása legyen. Vagy tudatosan dönt egy munka mellett, mert őszintén szereti, és nem tud mást, amivel hasznosabban tölthetné el az idejét, vagy tudatosan vállalja, hogy azt teszi, amit elé hoz az élet, mivel azáltal, hogy minden pillanatban gondossággal, éberén és a feladatra hangolódva teszi a dolgát, egy magasabb szinten tapasztalja meg önmagát. Ez utóbbi helyzet pontosan a munka meditatív és integratív megközelítése, amely megelőzi a transzcendens gondolkodást, a zen állapotát, a nyitott tudatosságot, és amely az egyént a tökéletes és tiszta tudatosság állapotába emelheti.

Ez a működési mód nemcsak bátorságot, hanem egyfajta "teljességlátást" is igényel, melynek során az egyén leválasztja magát a társadalmi elvárásokról, valamint a sikerrel kapcsolatosan elfogadott elképzelésekről, így azok, akik tudatosan úgy döntenek, hogy beérik kevesebbrel, mint a számukra ideális munka — mint például a szobrász, aki részmunkaidős állást vállalt, hogy számláit ki tudja fizetni —, ezzel tulajdonképpen a társadalmi programozás ellenében döntenek, amely szerint megengedhető, hogy az ilyen munkában a lehető legkevesebbet nyújtsuk.

Annak, aki olyan munkát választ, amit a társadalom nem értékeli, vagy amit a családja és a barátai nem tartanak sokra, mások előítéletein túllépve kell kitartania munkája mellett. Mindkét esetben a saját módján kell meghatároznia a sikert, és tudatosan mellette dönteni, teljes figyelmet szentelve munkájának.

Az almaszedő férfi például, felismerve, hogy szeret a szabadban dolgozni és munka közben egész testét megmozgatni, vagy a felesége, aki szintén szeret kint dolgozni, és akinek a szabadság és a biztonság bizonyos szintjére szüksége van, és aki tudja, milyen fontos számára, hogy a férje mellett dolgozhasson, olyan valakik, akik tudatosan választották a mezőgazdasági munkát. Tudatosan döntöttek emellett, bár napjaink társadalma nem értékeli ezt a fajta munkát annyira, mint például az alkalmazotti munkát.

Egy nő, aki részmunkaidőben dolgozik egy kórházban, arról írt, hogy nem tudna egészséges, boldog életet élni, ha teljes munkaidős állásban dolgozna:

Én nem egy 9-től 5-ig tartó hagyományos állásban dolgozom, hanem a részmunkaidős elfoglaltságok egyensúlyára törekszem. Heti 15-20 órát dolgozom egy pszichiátriai intézetben pályaválasztási tanácsadóként. Ezenkívül a helyi főiskola karrierfejlesztési kurzusának egyik tárgyát oktatom, és heti egy estén karriertanácsadói praxist folytatok külső ügyfelek számára. Ezt a helyzetet nagyon kielégítőnek találom, mert lehetővé teszi, hogy a lakosság különböző részei számára

különböző formában működjek. Ez szabadságot és rugalmasságot ad számomra a ahhoz is, hogy kellő időt töltsék a gyermekeimmel, foglalkozzak a kertemmel, vagy végezsek más, számomra fontos tevékenységeket. Amikor heti 40 órában próbáltam dolgozni, túl kaotikusnak találtam az életet, nem jutott időm azokra a dolgokra, amiket igazán szeretek.

Egyik barátom már azt fontolgatta, hogy visszamegy egy irodába dolgozni vagy egy iskolába szakmát tanulni. De végül elérkezett oda, hogy annak lássa magát, aki: egy művésznek. Levelében, amelyet részleteiben adok vissza, a következőket írja: Mostanában elég rendszeresen festek. Talán soha nem fogom ezzel megkeresni a kenyérrevalót, de nagyon szeretek festeni, ez az egyetlen szenvedélyem... és minden embernek kell legyen egy szenvedélye. Azok a dolgok, amelyeket el kellett végezniem — a logikával, a számokkal és a részletekkel végzett munka — igazi kihívás volt a számomra, aminek örülök. Mindig megijedtem tőle, de mihelyt eloszlott a körülötte lévő rejtély, annak láttam, ami. De a világot határozottan a "művész", nem pedig a "tudós" szemével látom... E végső felismerés révén ma már tudom, hogy valószínűleg egy kellemesebb, családiasabb élet való nekem, talán egy kis művészi színezettel.

Babot és salátát ültetek a kertemben, és amikor a mosogató mellett állva kinézek, az én drága kis növénykéimet látom. Hát nem csodálatos ez az egész? A kis magokból életet adó növények lesznek, ahogy a nap sugarai és az aláhulló csapadék növekedésnek indítja őket. Ezek azok a dolgok, amik csodálattal töltenek el, és amik megindítanak. Nem pedig az a gondolat, hogy visszaülök az iskolapadba.

Egy másik vállalkozó ezt mondja magáról:

Fiatal fiúként, húszéves koromban, a hadseregben szolgáltam. Annyira nevetségesen rendszabályozott volt minden. A hang, amelyet ott megütnek, szörnyűséges — bár rendkívül hatékony. Ott tanultam meg, hogy a Hewlett Packard, az IBM vagy a többi nagyvállalat nem nekem való. Ilyen helyen nem lennék boldog. Én a saját magam ura kell legyek, saját elképzeléseim szerint, és a nekem tetsző időben kell a dolgokat tennem. Egyszerűen tudom ezt magamról, ezért bármi mást csinálni — függetlenül attól, hogy mennyire megfizetett vagy biztos munka — saját magam ellen való lenne. Amit ezekből a megjegyzésekből láthatunk, az az, hogy a munkával kapcsolatos pozitív, érett és segítő hozzáállás kialakításához az egyénnek először is határozott énnel kell rendelkeznie, az énnel, amely képes választani, amely tisztán érti és értékeli saját valóságát, és érdemesnek tartja arra, hogy áldozatokat hozzon érte. Az építő cselekedeteket az én sajátos jellegének megértése előzi meg és idézi elő (és ezzel együtt a személyiség fejlettségének a szintje, amely lehetővé teszi a választást, és a tudatos választás következményei nek vállalását).

A személyiségfejlődésnek ezt a szintjét egyfajta tárgyilagosság kíséri — a tárgyilagosság, melynek köszönhetően képesek vagyunk objektíven látni önmagunkat és a társadalom elvárásait és parancsait. Ahogy többi művemben is hangsúlyoztam, csak a hitelesen cselekvő és választó személy visz életet, egyedi és spontán gazdagságot a tevékenységébe. Ezen az energián, az énnel való alapvető összekapcsolódáson keresztül szolgálhatja az egyén a többi embert. Végző soron

pedig az önmagunk és mások érdekében végzett szolgálat révén válhatunk igazán emberré.

## 10.fejezet

Integráció a hivatáson keresztül: a munka mint szeretet, a munka mint odaadás

Nincs értelme bárhová is prédikálni mennünk, hacsak az odavezető utunk is nem prédikáció.

Assisi Szent Ferenc

A munka az érett személyiség önmagáról és másokról való gondoskodásának egyik módja. Az ember a munkája és a kapcsolatai alapján azt a helyet találja meg magának a világban, amelyhez tartozónak érzi magát, és felelősséget vállal önmagáért és másokért. A munka eszközzé válik, amelyen keresztül adni tudja magát. Munkája (bár azt az értelmét, amire itt gondolok, a "hivatás" szó sokkal pontosabban visszaadja) útként szolgál arra, hogy az életnek szentelhesse önmagát. Munkája — vagy ha nyugdíjba vonult már, vagy formai értelemben nem végez munkát — vagy hobbijai és közösségi elfoglaltságai révén műveli tehetségét, kiáll másokért, kinyilvánítja a világgal való kapcsolatát. A munka révén az egyén egyszerre el is veszíti önmagát, ugyanakkor egyre jellegzetesebbé is válik.

A kötelelességnek ez a szeretetté, elragadtatottsággá vagy élvezetté való radikális átalakítása teszi lehetővé az egyén számára, hogy munka közben úgy érezze, mintha játszana. Ez azért van, mert mint személyiség, teljesen jelen van az adott pillanatban. És mivel szívében, figyelmében és szándékaiban elkötelezte magát a munka mellett (amit a mindennapi tudatosságot meghaladó erős tudati fókusszal végez), ezzel megemeli energiáit és intellektusát, és képes mindent beleadni az épp végzett munkába. Aki ilyen, az már eléggé fejlett annak kimondására, amit az egyik férfitől hallottam: "Igen, ahogy látja, nagyon szeretem a munkámat. Én mindig azt mondom, ha a munka és a játék számodra egy és ugyanaz, akkor boldog vagy."

A teljesen jelenlévő, érintett, koncentrált és elkötelezett elme mellékterméke minden esetben egy bizonyos fajta belső kényszer. A kényszernek ez az érzése, ami különösen akkor érezhető, amikor valakit valami számára páratlanul érdekes dolog köt le, az önkifejezésre, a munka megértésére, az alkotásra való belső ösztökélés eredménye. Ehhez hozzátartozik az én bizonyos fajta feladása annyiban, hogy az egyén eggyé válik a munkával, egyesül vele, és — a munkában való elmerülés és a vele való azonosulás révén — eltűnik benne.

Shunryu Suzuki — a mélyen tisztelt zen mester — írt erről a jelenségről, a téma klasszikus zen értelmezésében. Leírta, hogyan kötötte le jobban Buddha figyelmét a kenyér elkészítésének módja, mint a metafizikai kérdések. Buddha felfedezte, hogy a kenyér elkészítésének tényleges gyakorlása, a kenyér újból és újból való elkészítése

jelentette az utat a felismeréshez, hogyan válhat maga is kenyérré, hogyan válhat egygá a cselekedettel, ezáltal meghaladva önmagát. Miközben sütötte, ő maga volt a kenyér — ilyen mértékben adta oda magát a feladatnak. Suzuki ennek az állapotnak a leírását a festéssel való összehasonlításban viszi tovább.

Egy csodálatos festmény az ujjaidban érzett bizsergés eredménye. Ha érzed a tinta sűrűségét az ecseteden, a festmény már ott van, azelőtt, hogy megfestened. Amikor ecsetedet a tintába mártod, már tudod, milyen lesz az eredmény, különben nem is tudnál festeni. Ezért, mielőtt bármit teszel, a mű már ott van... Minden tevékenység ott van tebenned.

Ez egy eksztatikus állapot, amelyet a zárt vagy fejletlen személyiségek nem tudnak elérni. Mint látni fogjuk, ez az — az egyén fizikai vagy környezeti feltételeitől függetlenül létező — állapot vagy feltétel csodálatot és ámulatot kelt. Az önmegvalósító emberben ez szeretetet vált ki, abban az értelemben, hogy maga a munka valamiképp szent, bár nem feltétlenül köthető közvetlenül a vallásos elképzelésekhez vagy dogmákhoz. Az egyén úgy érzi, hogy a munka valami egyetemes, különleges és szent dolog része. Részben azért érez így, mert lényének egy része a munkában van, ahogyan Suzuki olyan gyönyörűen megfogalmazta. De azért is érzi a pillanat szent voltát, mert teljes tudatossággal, figyelmét teljesen neki átadva éli meg. Még ha teljesen átlagos módon lát is neki a munkának, már annak tudata is, hogy a munka különleges érvénnyel és jelentéssel bír a számára, egy emelkedett, nyitott tudatosságba emelheti, amelyben teljesen egygá válik a feladattal. Vagy annyira koncentrált és megérintett lehet, olyan teljes szívvel elmerülhet a munkában, hogy közben valami önmagánál nagyobb dolog részének éli meg magát. Bárhogyan történik is, figyelme és elkötelezettsége kiemeli őt az átlagos éntudatosság állapotából, és teljességgel a pillanatban működővé teszi. Ez nem annyira érzés, mint inkább létállapot. Megkockáztatom a kijelentést, hogy épp ez idézi elő a szeretetet, és talán hozzá kell tennem, hogy ez lehet a szeretet elsődleges arca.

A szeretet sokféle arcát mutatja meg rajtunk keresztül a munkánk közben. A sikeres emberekkel folytatott beszélgetéseim azt mutatják, hogy ilyen vagy olyan módon mind eljutottak ehhez a felismeréshez. A szeretet arcainak egyike talán egyszerűen csak az a szünni nem akaró, heves vágy lehet, hogy valami páratlan és gyönyörű dolgot alkossunk. A korábban idézett fiatal építész, aki vallotta, hogy számára a pénz nem elsődleges, és legfőbb célja szép épületeket tervezni, a szeretetnek ezt az aspektusát példázza. Pozitív érzései, szívének vágyai erőre és életre kaptak a formákkal való kapcsolatán, mások szolgálatán, és azon a különös képességén keresztül, hogy a megbízói fejében rejtetten és megnyilvánulatlanul élőképeket funkcionális struktúrákra fordítsa le.

A szeretet másik fontos vonatkozása akkor mutatkozik meg, amikor arra koncentrálnak, amit csinálnak. A létezés — szeretet. És amikor valaki határozottan és teljesen jelen van a pillanatban, különleges működésén, "játékán" keresztül magát a létezést éli meg.

Sokan próbálták megfejteni ezt az eksztázist, ezt a mérhetetlenül eufórikus állapotot. Ez a magas fókuszáltság olyan tapasztalásokat, belátásokat és kreativitást

eredményez, amelyek túl vannak a szavakon, az időn és a racionális megértésen. Olyan misztikus pillanat ez, amely megajándékoz bennünket különleges belső magunk megtapasztalásával, miközben minden mással összeköt. Ez az a mindent felemésztő és mindenható pillanat, amelyben a csodák megtörténhetnek és meg is történnek, a létezésnek az az állapota, amelyet Lao-ce az örömmön és a halállal szembeni ellenálláson felülemelkedettigaz ember állapotának nevez.

Megszámlálhatatlanul sokan próbálták már a történelem során szavakkal visszaadni ezt az élményt.

Hagakure a *The Book of the Samurai* (A szamuráj könyve) című művében például azt mondja, hogy a győzelmet a koncentrációnak ez az állapota előzi meg és idézi elő. Sok más feladványa között a következő három is a pillanatban való elmerülés értékéről szól:

Hogyan feleljen valaki, ha azt kérdezik tőle: "Mi lehet az emberi lény számára a legfontosabb cél?" Először is: "A pillanatban tiszta és zavartalan elme... Ennek megtalálása nagyon nehéz. Ha pedig megtalálták, nagyon nehéz megtartani. Nincs benne semmi a közvetlen pillanat gondolatán kívül."

Elődeink egyikének mondása szerint egyik ellenségünket csatára hívni olyan, mint amikor egy sas elkap egy madarat. Bár a madarak ezrei közé csap le, nem szentel figyelmet a többi madárnak, csak annak az egynek, amelyet a legelején nézett ki magának.

Egy ember így szólt: "Amikor az ellenséggel szemben állok, az olyan, mintha sötétben lennék. De ha közben lecsillapítom az elmém, olyanná lesz minden, mint a halvány Hold által bevilágított éjszaka. Ha a támadást erről a pontról indítom, úgy érzem, nem fogok megsérülni." Ez a helyzet az igazság pillanatával.

A *Stalking the Snow Leopard* (A hó leopárd becserkészése) című, különös cikkében a teológia professzor, Beiden Lane, ehhez hasonlóan azt írja, hogy a munkára való koncentráció még a közönséges és unalmas időkben is, vagy épp a közönséges és unalmas időkben viheti el az egyént "a pillanatban való tiszta tudatosságához, a legnagyobb és legnehezebb spirituális tapasztaláshoz..." Véleményének kifejtésére Peter Matthiessen szavait idézi a *The Snow Leopard* (A hó leopárd) című művéből: Nepál hegyei között Peter Matthiessen felismerte, hogy "a meditációs gyakorlat célja nem a megvilágosodás, hanem az, hogy még a leghétköznapibb helyzetekben is annak szenteljük figyelmünket, hogy a jelenben legyünk, semmi másban, csakis a jelen pillanatban, és hogy a mostra való odafigyelést életünk minden történése közben megtartsuk."

Talán erre az állapotra utalnak a bibliának azok a sorai, amelyek arra tanítanak, hogy "az igaz szeretet mentes a félelemtől". Amikor tökéletesen jelen vagyunk, amikor koncentrálnunk, amikor minden figyelmünket teljesen leköti, amit épp csinálunk, a félelem fagyos érintése nem érhet el hozzánk. Az itt és mostban tökéletes biztonságban vagyunk.

A katonák vagy profi sportolók (de még az erőszakos támadások túlélői is) egyaránt arról számolnak be, hogy a félelmek és a fájdalom ellenére is spontán és győztes módon működtek. Azért tudtak győzni, mert figyelmük mélyen a pillanatban

gyökerezett. Hasonló módon azok, akik egy nyilvános szereplés alkalmával képesek elfeledkezni elfogódottságukról, bármennyire is félnek és rettegnek az ilyen szerepléstől, arról számolnak be, hogy végül legyőzték félelmüket, és élvezték a dolgot. Ugyanígy azok, akik saját magukról elfeledkezve képesek voltak megmenteni veszélybe került emberek életét, azt mondják, hogy azért kerülhettek végül mindketten biztonságba, mert minden erejükkel arra koncentráltak, amit tenniük kellett. Ezek a történetek súlyt adnak annak az igazságnak, hogy amikor teljesen egy adott pontra, feladatra vagy elképzelésre fókuszálunk, egy magasabb, felszabadultabb és tökéletesebb állapotba kerülünk. Az ilyen koncentráció a mély fájdalomon is képes átvezetni bennünket.

Egy értékes rész John Cantwell Kiley hasonlóan értékes könyvében arra figyelmeztet bennünket, hogy még a legmélyebb bánatban is megmentőnk lehet a pillanatra koncentrálás:

A választ a hogyan továbbra a dolgok rejtik — nem a gondolataid, mert azok legfőljebb csak elhagyatottságba és kétségbeesésbe tudnak sodorni. Körül kell vened magad dolgokkal, és amint ezzel kezdesz foglalkozni, észreveszed, hogy ez nem is nehéz... Ez, ha helyesen éled meg... le fog horgonyozni téged a jelen pillanatban, és meg fog védeni azoktól a gondolatoktól, amelyek folyton csak saját tragédiára emlékeztetnének.

Ha megfigyeljük azokat, akik bármely területen is sikert értek el, láthatjuk, hogy ők pontosan így működtek. Az őfigyelmüket valószínűleg sokkal erőteljesebben köti le a munka, és nem terelik el más dolgok. Mivel szeretik a munkájukat, és a munkájukkal járó kihívások és titkok lenyűgözik őket, a mostban vannak, és így védettek a munkajutalmával vagy más jelentéktelen részletekkel kapcsolatos gondolatoktól, amelyek sokakat meggátolnak a maradéktalan és kielégítő személyes siker elérésében.

Bizonyára erről szól Thomas Merton fordítása is a legspirituálisabb kínai filozófus Chuang Tzu klasszikus verséről:

Amikor egy íjász a semmire céloz, vele van minden tudása. Ha egy sárgaréz csattra céloz, már ideges... A jutalom miatt meghasonlik. Fontos lesz számára. Többet gondol a győzelemre, mint a nyíl kilövésére — és a győzelem vágya Megfosztja erejétől.

Érdekes módon ezt az állapotot a New York Times tudományos mellékletének egyik cikke az eufóriához hasonlítja. A szerző, Daniel Goleman, ezt írja cikkében:

A legújabb kutatások ahhoz a felismeréshez vezettek, hogy az elmerülésnek ezek a pillanatai... módosult tudatállapotok, melyekben az elme teljesítményének csúcán működik, az idő gyakran torzul, és a pillanatot mintha boldogságérzet hatná át. Ezeket az állapotokat — sugallja a kutatás — a könnyűség miatt eredményes mentális működés kíséri. A kutatók egyik csoportja az elmerülés e pillanatait az életárammal való egységként írja le... A Chicagói Egyetem pszichológusa szerint ez az állapot azokra az időkre utal, amikor úgy tűnik, jól mennek a dolgok, amikor életerősnek érezzük magunkat, és teljesen arra figyelünk, amit épp csinálunk.

De természetesen — Daniel Goleman munkájának és a Times tiszteletreméltó zurnalisztikai hagyományainak elismerése mellett is — meg kell állapítanunk, hogy ez korántsem "új kutatások" eredménye, legfeljebb a csomagolás és a körítés az új. A költők — mint például William Blake — mindig is írtak erről az állapotról, és többnyire épp ebben az állapotban írták legjobb műveiket. A költészet szerencsére sokkal finomabban képes visszaadni ezt az állapotot, mint a kutatók. Blake mára halhatatlan szavai "Ha az érzékelés ajtajai megtisztulnának, az ember mindent olyannak láthatna, amilyen, végtelennek" betekintést kaphatunk az életárammal való egység állapotának újabb dimenziójába, nevezetesen a leírhatatlan, nemdualista valósággal való kapcsolatára, amelyben a fizikai és a spirituális összeolvadnak, és eggyé válnak.

A legendásan híres misztikus gondolkodó, Eckhart mester írásait átítatja ez a téma jelezve, hogy ő maga is elmerült ebben az állapotban:

Kik azok, akik tisztelik Istent? Azok, akik teljesen kiléptek önmagukból, akik semmiben nem keresik, hogy mi az övék, legyen az bármily nagy vagy csekély dolog, akik nem maguk alatt keresnek, akik nem maguk fölött keresnek, akik nem maguk mellett keresnek, akik nem magukat nézik, akik nem vágnak sem javakra, sem megbecsülésre, sem könnyebbségre, sem élvezetre, sem haszonra, sem szentségre, sem jutalomra, sem a mennyek királyságára, és akik már elhagyták mindezt, mindent, ami az övék; ezek az emberek tisztelik Istent, ők méltón tisztelik Istent, és megadják Istennek, ami az övé.

Természetesen Eckhart mester ugyanarról az állapotról ír, amelyet most, generációkkal később, az elmeszakértők és kutatók pontosan körülírni és sajátjukká tenni kívánnak. Ez az állapot azonban mindenki számára adva van, születésénél fogva valójában mindenkinek joga van rá, és mindenki elérheti, aki ki akarja emelni magát a tudattalan létezés közepszerű állapotából, és eltökélten törekszik a szerető jól sáfárkodó és fókuszált életre.

Bármi legyen is a szeretet konkrét megnyilvánulása — hangsúlyozom —, az mindig túl van a pusztá formákon, szabályokon, vagy a megjósolható, általánosan elfogadott viselkedésen. A szeretetet a helyes és felelős tetteken, a pillanatban való éberségen és a makacs életigenlésen keresztül mutatható ki. Legmagasabb és legemelkedettebb pillanatokban a szeretet ahhoz érkezik és azon keresztül nyilvánul meg, aki teljesen elvesztette öntudatosságát, minden önző vágyát, ahogyan ezt már a fenti idézetek segítségével is megérthettük. De fenntartom, hogy örök idők óta számos más módon is megnyilvánul: többek között még az önző, alig fókuszált egyéneken keresztül is, aki féltéken lépked egy számára új, ki nem próbált viselkedés felé, amellyel szolgálhatja és a boldogulás felé terelheti önmagát, és másokat is. Bármennyire féltéken és tapogatózó is az a cselekedet, bármennyire törékenynek és gyengének tűnik is a hatása, a szeretet mindig meggyógyít mindenkit, aki elkötelezi magát, hogy az ő parancsának megfelelően cselekszik.

Ebben az összefüggésben ismét Thomas Mertont idézem, aki a szeretet megtapasztalásának kifejtésében egyértelműen fogalmazva az egyén teljes ébredéséről beszél, az én feladásáról, amely annak érdekében történt, hogy



együttműködésben éljen másokkal: "Az ilyen szeretet túl van... a vágyakozó és egocentrikus én korlátain. Az ilyen szeretet csak akkor veheti kezdetét, amikor az ego lemond az abszolút autonómia jogáról, és megszűnik a vágyaknak abban a kicsiny királyságában élni, amely létezésének célja és értelme."

Merton, akárcsak Suzuki, egy állapotként írja le a szeretetet, amely a felszabadult, az én-tudat fölé emelkedett ént jellemzi, azt az ént, amely a pillanatban való tökéletes elmerülés révén felolvadt, eltűnt a pillanatban.

Erről beszélhetett Krisztus, legalábbis részben, amikor azt mondta, hogy aki meg akarja menteni az életét, elveszejtí azt, és aki elveszejtí életét, az megtalálja azt — más szavakkal: az üdvözülés minden ember számára az egocentrikus én elvesztéséből és abból ered, hogy a pillanat igénye szerinti tudatos választásával képes teljesen megadni magát az életnek.

Amikor ez a szeretet nyilvánul meg a munkánkban, elhivatottak, elkötelezettek és odaadók vagyunk. Az odaadásnak ez a minősége attól függetlenül létezik, hogy vallásosnak tartjuk-e magunkat. A hűség, a lelkesedés és a töretlen érdeklődés az, ami miatt odaadónak nevezek valakit. Sokszor már korán kialakul az életben ez az érzés.

Egy általános iskolai tanítónő, aki különleges diákokkal foglalkozik, azt mondja, hogy harmadik osztályos korában, amikor a Heiditolvasta, olyanná szeretett volna válni, mint ő, és ez a vágya azóta sem változott.

Ezt a munkát végzem így vagy úgy, bármit teszek is... A férjemmel együtt önkéntesként dolgozunk Ázsiából menekült családoknál, így ezzel mi is elköteleztük magunkat. Van egy buddhista mondás, amely szerint nem léphetsz be a mennyei királyságba, ha nem kísérsz odáig még valakit. Talán most épp abban segédkezem, hogy ezt a valakit képessé tegyem az útra. A munkám az életem, és az életem a munkám.

Egy, az ENSZ-ben dolgozó férfi arról beszél, hogyan találta meg az utat ehhez a munkához. Így emlékszik vissza a múltra:

Családi okok miatt New Yorkban kellett munkát találnom, és bár az ENSZ mellett alapvető idealizmusom miatt döntöttem, teljesen véletlenszerűen csöppentem ebbe az állásba — ez volt az egyetlen betöltetlen állás aznap, amikor besétáltam... Feleségem azonban emlékeztet rá, hogy egy tizenöt éves koromban írt iskolai esszé dolgozatban már megfogalmaztam, hogy az ENSZ-ben szeretnék dolgozni. A háborús élményeim miatt esküt tettem, hogy ilyet soha többé újra, és később, amikor megláttam az ENSZ-ben a történelem következő fejezetének meghatározó elemét, úgy döntöttem, akármilyen kis mértékben is, de részt akarok venni ebben a munkában. Azt hiszem, a háború csak megerősített egy célt, amely már öt évvel az ENSZ tényleges megalakulása előtt megszületett bennem.

Egy hetvenhét éves költő elmondta, hogy bár életének első harmincnyolc évében a családi farmon élt, és később egy csomó különböző munkája volt, ezek pusztán csak a pénzkeresést szolgálták. Miután rájött, hogy mindig is szeretett olvasni, kiderült, mennyire érdeklődik a nyelv és a szavak iránt, kifejlesztett egy jobb ábécét (és vele együtt egy könnyebben alkalmazható számrendszert), és ezt az érdeklődését

hobbijaiban használta. Életében relatíve későn, egy költészetéről szóló füzet nyomtatása során fedezte fel ténylegesen, hogy ezek a "hobbijai" — azaz a költészet, a szavakkal és a számrendszerekkel való játék — felhasználhatók a "civilizáció békésebbé és hasznosabbá tételére."

Hozzám írt levelében egy könyvtáros elmesélte, hogyan került mai állásába. Nem kaptam semmilyen "sugallatot" arra, hogy könyvtáros legyek. Mielőtt képesítést szereztem volna könyvtár/informatika szakon, tanársegédként az oktatásban dolgoztam. De hamar rájöttem, hogy nem tartozom a tudósok világához. A könyvtárosi munka azonban lehetőséget kínált arra, hogy továbbra is kapcsolatban maradjak a diákokkal, tanítsak, és azzal az érzéssel mehessek haza, hogy valami építő és segítő dolgot végeztem aznap. Isten nem szólt hozzám, és kért meg arra, hogy könyvtáros legyek, ha ezt érti sugallat alatt. És olyan álmaim sem voltak, amikben bekötött könyvek sorai közt állva láttam volna magam. De amikor elkezdtem könyvtárosként dolgozni, úgy éreztem, "itthon vagyok."

Bármilyen területre szólnak is valaki képességei, bármilyen téren érzi magát személyesen értékesnek, akár fizetett, akár nem fizetett tevékenységekben, kapcsolataiban, a közösségért végzett munkájában, amilyen mértékben rendíthetetlen és gyakorlatias válik a törekvéseiben és éretté személyes fejlődésében, oly mértékben fejlődik a tevékenysége az önmaga és mások számára való adás állhatatosan kitartó útjává.

Minél inkább a tevékenység szeretetéből ered az adás, minél inkább tiszteli az egyén önmaga legjobb és legnemesebb részét, és képes elfeledkezni önmagáról, minél inkább spontán, teremtő és — önmagához, a feladathoz, a munka követelményeihez, másokhoz stb. — hű módon nyilvánulnak meg motivációi, annál inkább szentnek, fennköltnek és odaadónak éli meg az adást.

Az odaadás szót általában valamilyen vallásos imádat leírására használjuk. Mielőtt a témába mélyebben belemennénk, ismét elmondom, hogy én egyfajta állapotot vagy helyzetet írok le, nem pedig egy személyt — ahogy korábban is írtam, nem egy pusztán formálisan vallásos személyt, aki azzal, hogy minden vasárnap elmegy templomba, már úgy érzi, hogy kifejezte hódolatát a Teremtő előtt. Nem is a dogmatizmusra hajlamosokról beszélek. Az állapot, amit leírok, sokkal inkább az önmegvalósító embereknél található meg.

Amit én náluk látok, az az én feladása, ami abban nyilvánul meg, hogy teljes figyelmüket és lényüket a tevékenységnek, kapcsolatnak, időtöltésnek vagy az itt és most követelményeinek szentelik, bármiről legyen is szó. Én ezt — a személyiség integritása és egészsége szempontjából abszolút lényeges — létezési módot nevezem odaadónak. Az egyén tudatossága ekkor tiszta, ártatlan és spontán, és mentes az ego szándékaitól és minden önzőségtől. Ebben az állapotban a személyiség felszabadul a kulturális, szülői vagy személyes programok korlátai alól. Meghaladja ezeket, és így szabaddá válik arra, hogy a munkába a megszokottól teljesen eltérő, újszerű módon lépjen be. Ebben az állapotban az egyén morálisan megemelkedik, és önmagát egynek éli meg másokkal, a munkával és a kozmosszal.

Csak ekkor tudja tudni mindazt, ami benne van, annak, amit csinál. Csak ekkor válik a feladat szentté. Ekkor érzi erősen valódi önmagát, amiből valami különleges és jelentős dolgot tud adni másoknak. Természetesen az igazán vallásos, odaadó ember számára ez az élmény csak még több lehetőséget ad hitének, felkészültségének, vallásos megértésének és hajlamainak gyakorlati megnyilvánítására. A vallásos ember minden feladatot méltónak talál az Istennek való odaadás megélésére. Az is valószínű, hogy az ilyen ember nem vonakodik az odaadó szót használni, amikor önmagáról beszél. Egy háziasszony a következőt mondja hivatásáról:

Számomra az étel elkészítése igazi szertartás. Tudatában vagyok, mivel jár a gabona előállítás, hány ember munkája kell ahhoz, hogy én a boltban megvehessem, ezért úgy érzem, ez adja munkám háttérét, és e háttér mögött egy szeretőisten áll, aki lehetőséget adott afejlődésre és az életre, amelyből szolgálattal én is ki vehetem a részem.

Mások, főként azok, akik saját maguk vagy mások meghatározása szerint nem vallásos hajlamúak, az alkotás folyamatában élhetik meg az odaadást, ahogyan az a férfi is, aki napelemekkel működő elektromos hálózatok kiépítésével foglalkozik vidéki házakban. Így vall munkájáról és önmagáról:

Ezt a munkát azért választottam, mert igény volt rá, de azért is, mert már hatéves koromtól szerettem az elektromossággal játszani, és másodsorban olyan témák is érdekelnek, mint a tartósítás, a környezetvédelem, a vegetáriánus táplálkozás, a vallás, a pszichológia stb. Úgy érzem, ebben a munkában találkozok mindez... kivéve azokat az időket, amikor az üzlet túl jól megy, és az ismétlések miatt egy verklubben érzem magam, ami nem ad teret a kreativitásomnak.

A vallásos és a nem vallásos emberek egyaránt jobban megismerhetik önmagukat a munka iránti odaadás révén. A legtöbb önmegvalósító ember szinte áhítatos hangon beszél arról, amit csinál. Az a vágyuk, hogy még jobban kiteljesedjenek a munkájukban. Úgy beszélnek önmagukról, mint akik valami náluknál nagyobb dolognak szentelték magukat — nevezzük azt Istennek, egyetemes értékeknek, mások szükségleteinek vagy a jövőnek.

Ha volt részük kiemelkedő élményben, valószínű, hogy munkájuk további átalakulásokon megy keresztül. Ilyen például az az illinoisi terapeuta, aki egy misztikus tapasztalását követően egy isteni minőséget kezdett észrevenni a pacienseiben:

A múlt télen egy spirituális ébredésen mentem keresztül. Ezt olyan meditatív élmények kísérték, amelyek összhangban vannak azzal, amiről Aldous Huxley a Perennial Philosophy (Örök filozófia) c. könyvében ír... Most vágyom arra, hogy minél inkább kapcsolatba kerülhessek pácienseim belső fényével, a bennük élő isteni szikrával, és ennek energiáját vagy dinamikáját szeretném felhasználni a gyógyítási folyamatban... Ez arra inspirál, hogy segítek pacienseimnek kapcsolatba kerülni a bennük élő istenivel.

Az ENSZ-ben dolgozó férfi klasszikus, mégis "nem vallásos" módon vall munkájának odaadó jellegéről, és az ő szavain keresztül jobban felismerhetjük, hogy amikor egy önmegvalósító személyt hallunk beszélni a munkájáról, akkor abból

kihallatszik az önzetlen, szenvedélyes és nemes hozzáállás, amely ugyanakkor nagyon gyakorlatias. Jelezve, hogy a személy valami önmaga felett álló dolog iránt kötelezte el magát, és így formák, módszerek és a mesterkéltség meghaladásával lehet szolgálatára másoknak.

Az odaadás eleme megjelent, és soha nem hagyott el. Az ENSZ deklarált céljai összességükben nagyon közel állnak az önmegvalósító ember alapelveihez. E célok megvalósításához olyan férfiakra és nőkre van szükségünk, akik ki tudnak lépni a faji, szektás, nacionalista kategóriákból, és képesek együtt dolgozni a "globális falunk", a Föld javáért. Ily módon segítenek létrehozni egy nemzetközi polgári szolgálatot, ami a XX. század (és a XXI. század) egyik menekülési útját jelentheti, és amit az elmúlt évszázadok olyan tetteihez hasonlíthatunk, mint a szent kéziratok másolása, a mocsarak lecsapolása, a katedrálisok építése — melyeknek célja, hogy az emberiség fennmaradjon, és nagyobb bőségben éljen.

Természetesen az ENSZ bürokráciájában eltöltött harminchárom év napjainak többségében ezek a gondolatok a mélyben maradtak. De azok a napok, amikor súlyunknál fogva képesek vagyunk a fásult beletörődés és merev érzéketlenség felől a nyíltság, az új dolgok és a szeretet felé billenteni a mérleget, vagy amikor látható, milyen sok őszinte tette képesek az emberek, azok a napok kárpótoltak az összes többiért.

Azzal folytatja, hogy hisz az életstílus és az őszinteség közötti szoros kapcsolatban, és ha valakinek eléggé egyszerű a stílusa ahhoz, hogy ne legyen szüksége egójának fölösleges hizlalására, már önmagában ez a tény is csodákat tesz integritására nézve. És minden bizonnyal főként erről van szó: az önzetlen, önfeláldozó pillanat lehetővé teszi az egyén számára a teljes őszinteséget, és az őszinte, önmegvalósító egyén, aki ismeri az ilyen pillanatokot, önzetlen, gyakorlatias és odaadó módon tudja ellátni a munkáját. De ennél többről van szó, mert egyre sűrűbben jelennek meg az ilyen pillanatok az életében, amely végső soron magán hordja a munkáját átható valóságosság élénk bélyegét, bármilyen munka mellett dönt is.

A valóságosságnak ez a bélyege, az élet legegyszerűbb (vagy legbonyolultabb) dolgaival való eksztatikus találkozás olyan markáns, hogy csak azoknál létezik, akik elérték azt a szintet, amelyet én a hivatásban való kiteljesedésnek nevezek. Ezt az elnevezést azért használom, mert olyan valakire utal, aki teljes szívvel elkötelezte magát a hivatása mellett, és így annak jellemzőit lényében megtestesítve nem kérdezi folyton magától, hogy továbbra is ebbe akarja-e erőfeszítéseit és energiáit fektetni. Azért is választottam még ezt az elnevezést, mert egyfajta teljességet sugall, és így szépen kapcsolódik ahhoz, amit Merton — bár Arasteh, a pszichoanalitikus művén keresztül — a "végső integráció" jelenségének nevezett.

Az önmegvalósító emberektől kapott levelekben és a velük folytatott beszélgetések során gyakran megfigyelhettem, hogy rendre úgy utaltak magukra, mint akik munka közben élik meg a teljességet. Becsületes, megbízható és bátor embereknek látták magukat, mert rendelkeztek a szeretett munka elvégzéséhez szükséges jó szerencsével, kitartással vagy kockázatvállaló hajlammal. Mások az "integritás" szót azokra az értékekre használták, amelyeket a munka velejárójaként megtaláltak.

Egyfajta feszítettségre, szépségre vagy igazságra találtak a munkájukban, vagy úgy érezték, hogy értelme van az egész emberiség szempontjából, és segít nekik a világ és az univerzum jobb megértésében, még akkor is, ha tudták, hogy csak az egész egy szeletéről van szó. Megint mások arról az integritásról beszéltek, amit annak köszönhetően értek el, hogy azt csinálták, amit szerettek, és hogy azt a számukra megfelelő módon tették.

Thomas Merton végső integrációról szóló értekezése — amelyben ír egy szerzetesről, aki számtalan problémát és konfliktust élt meg a hivatásával kapcsolatban, míg végül megoldotta életének meghatározó egzisztenciális krízisét — nagyobb részletességgel elemzi az integrációs folyamat általam vázolt jelenségét.

Az integráció, a munka melletti döntés és a munkával járó felelősség vállalása egyszerre érzelmi és spirituális teljesítmény olyan értelemben, hogy általa az ember a maga sajátos jellegzetességében őt megillető helyre kerül, így igaz voltának, bátorságának és tudatos választásainak köszönhetően egyfajta spirituális egészségre vagy teljességre tesz szert. Teljesítménye, ha nevezhető ez annak, először is pszichológiai, mert munkája megválasztásakor egy tudatos, felelős életirányt vállal. Mivel már tudja a választ a "Mi leszel, ha nagy leszel?" kérdésre, valóban felnőtt. Teljesítménye másrészt spirituális, mert életét ezek után tudatosan egy bizonyos életmódnak szenteli; nem húzódik vissza, nem zárkózik el az élet elől, eleven, következetes, hatékony működésével odaadóan cselekszik, és áthat mindent, amit megérint, mert mint élet van jelen a pillanatban.

Mielőtt Merton végső integrációs értekezéséhez és a munka mint odaadó cselekvés témájához visszatérnénk, szeretném egy példával illusztrálni az általam érzelmi és spirituális teljesítménynek nevezett dolgot, egy konkrét, mindennapi példában ötvözve a megfelelő helyre kerülést és Merton sokkal mámorítóbb transzperszonális megfogalmazását a végső beteljesülésről, a végső integrációról.

Gyakran ebédek együtt az egyik szomszédommal. Szinte minden nap összefutunk a közeli kis étteremben, egy szép vidékies környezetben. Amíg a kinti teraszon, a napon sütkezve elfogyasztjuk ebédünket, elbeszélgetünk egy kicsit. Az ebéd számomra az írás hosszú órái közé beiktatott pihenőidő is, ezért szeretek ilyenkor kimozdulni otthonról, és a barátaimmal tölteni egy kis időt. Ritkán beszélek a munkámról, és nagyon várom ezeket az ebédeket, hogy kicsit kiszellőztessem magam az intenzív munka közben. Barátom hozzám hasonló módon szintén kerüli, hogy a munkájáról kelljen beszélnie, így általában az időjárás, a helyi politika és az ételek kerülnek szóba.

Nemrég azonban hirtelen megkérdezte, min dolgozom, mire elmondtam neki, hogy egy könyvet írok olyan emberekről, akik szeretik a munkájukat, és épp az utolsó fejezetnél tartok. Ezt meghallva láthatóan felélénkült, és érzelemtől fűtötten elkezdte mesélni saját történetét, hogyan küzdött az utóbbi pár hónapban azért, hogy ott tudja hagyni a munkáját, amit nem igazán szeretett. "Én mindig az a fajta ember voltam, aki hamar vált, ha nem elégíti ki, amit csinál. Így soha nem voltam még olyan helyzetben, amilyenbe most kerültem. Olyasmivel kell foglalkoznom, amiben nem találok örömet, és amiben egy csomó felelősséggel tartozom sokak felé. Ígéreteket

tettem és kötelezettségeket vállaltam, és eltart egy ideig, amíg ki tudom magam szabadítani ezekből. Korábban olyan munkákhoz voltam szokva, amiket a hullámhegyek és völgyek ellenére is élvezetesnek találtam. De most nincs benne semmi örömöm. Nagy a teher rajtam, és otthon szinte hozzám se lehet szólni. Tudom, mit kellene tennem, de eddig mégsem tettem meg. Amikor ezt a fejezetet megírod, ne felejtse el elmondani benne az embereknek, hogy ha nem szeretik, amit csinálnak, ki kell találniuk, mi mást csinálhatnának, aztán a kockázatot vállalva ki kell szállniuk belőle. Sokkal jobb húnek lenni önmagadhoz, mint idegeskedéssel tölteni az időt, hogy lépj vagy ne lépj. Ehhez túlságosan rövid az élet."

Szavait részben a munkában való kiteljesedés lelki háttérének illusztrálása miatt idéztem. A legtöbb ember számára minden bizonnyal egy harc árán érhető el az önmagukhoz való hűség, legalábbis kezdetben. A maradás vágya és a távozásra való készítés sok esetben egyformán intenzív. A "váltsak vagy ne váltsak?" harca hosszadalmas és fájdalmasan nyugtalanító lehet. Egy nő, aki a lapkiadásban betöltött biztos állását adta fel annak érdekében, hogy szabadúszó író lehessen, a hitteli ugrásról beszélt. Amikor hivatásában válságba került, tudta, hogy a váltáshoz vállalnia kell az ugrást.

Ez egy riasztó időszak a számomra, ugyanakkor csodálatos és izgalmas is. Régóta tudom, hogy bennem van egy könyv, hogy írni akarok valamiről, ami itt kavargat bennem egy ideje. De ennél többről is szó volt, nem tetszett az irányvonal, amelyet a magazin, amelynél dolgoztam, követett. Biztos vagyok benne, hogy visszakapnám a régi állásomat, ha akarnám. Biztos vagyok abban is, hogy tudok jól dolgozni, ha akarok. De őszintén szólva, nem tudom, hogy akarok-e.

Kétlem, hogy a hátralévő életemet azzal akarnám tölteni, hogy "mit hogyan" tanácsokat írjak a számítógépek tulajdonosainak. Ha őszinte vagyok, el kell ismernem, nem sok értelme lenne. Ennél valami többre vágyom, és többre van szükségem. De azt is meg kell mondanom, egyáltalán nem látom, miből fogom eltartani magam, és mit tartogat számomra a jövő.

Ez ugyanaz a szakmai válság, mint amiről a szomszédom is mesélt, amikor kérte, hogy vegyem be a könyvembe a történetét. Ő is arra vágyott, hogy élete és munkája szempontjából valami helyes dolgot tehessen, de nem tudta, hogyan szabadíthatná fel magát vállalt kötelezettségei alól. Ő is bizonytalan volt benne, hogy mit tartogat számára a jövő, ha a jelenlegi állását feladja. Ilyen jellegű krízis előzi meg az én teljes és szívből való odaadását, azt az érett döntést, amelyet az önmegvalósító emberek készek meghozni.

Annak, hogy a helyzet feloldása mind pszichológiailag, mind spirituálisan gyógyító hatással van a személyiségre (Merton megfogalmazása szerint a végső integrációt eredményezve), pontosan az az oka, hogy az egyén saját maga dönt, tudatosan kötelezi el magát a választása mellett.

Ehhez az elköteleződéshez szükséges az egocentrikus, gyakran infantilis, ragaszkodó és "biztos" életmód feladása. Ez a tudatos feladás vagy áldozat jelenti a szeretetre, a szolgálatra, a teljes jelenlétre való képesség és a felelősségteljessé válás kezdetét. A döntést a félelmekkel teli válság időszaka előzi meg, mert az egyén korlátolt énképe,

egója érzékeli a közelgő halált. Természetesen — bizonyos értelemben — meg is hal, ám lényének nagyobb része érdekében. Valójában olyan, mint "egó" nem létezik, bár bizonyos pszichológiai attitűdök és jelenségek megfogalmazására gyakran hasznos ezt a kifejezést használni. A híres spirituális mester, Sri Ramana Maharishi tanítása szerint az egó megerősítésének legbiztosabb módja az, ha feltesszük a kérdést: "Hogyan lehet elpusztítani az egót?" Hiszen csak az egó latolgat ilyen kérdéseket, keres recepteket és logikus megoldásokat. De valójában nem létezik — csak az emberi elme által kitalált fikció, hogy saját működését megmagyarázza.

Mihelyt az egyén meghaladja korlátolt énképét, mihelyt elérkezik teljesebb énjéhez a bénító félelmek bizonyos vonatkozásainak feladásával, fokozatosan felfedezi, hogy képes megtenni azt, aminek megtételére korábban képtelennek tartotta magát. Az ilyen jellegű felfedezések egyesekhez lassan jutnak el, míg másokhoz felszabadító felismerések sorozatán keresztül. Ez a felfedezés — és az általa kiváltott viselkedés — mindkét esetben egy ébredéssel ér fel.

Thomas Merton ennek a megjósolható fejlődésnek a leírásában a perzsa pszichoanalitikus, Dr. Reza Arasteh munkájára támaszkodott, aki a személyiség teljes érését kultúrák feletti szinten tanulmányozta, és a "teljesen megszületett" egyénhez hasonlította.

Az az ember, aki "teljesen megszületett", belső tapasztalással rendelkezik az életről. Egészen és a maga teljességében képes megérteni életét egy olyan belső alapról, amely, bár egyetemesebb az empirikus egónál, mégis teljesen a sajátja. Bizonyos értelemben "kozmikus" és "univerzális" ember. Mélyebb és teljesebb identitásra tett szert, mint korlátolt egó-énje, amely csak egy része teljes énjének. Bizonyos értelemben mindenkivel azonos... Nem csak az akarat és az ész, hanem "a dinamikus felismerésektől függő spontán viselkedés" irányítása alatt áll.

Az az egyén, aki elérkezik a munkában való kiteljesedéshez, képes teljesen arra fókuszálni, hogy ki ő valójában. Munkáján keresztül képes ezzé az egyedülállóan jellegzetes személyiséggé válni, mert szert tett egy különleges, korlátlan életerőre, amely életigenléssel, energiával, kreativitással, szeretettel tölti fel. Ehhez ajárulékos erőhöz akkor juthat, amikor olyannak látja magát, amilyen valójában, amikor megérti, mi vezérli, mi motiválja cselekvésre — vagy a dolgoktól való eltávolodásra —, amikor tudja, miért akar élni (esetleg meghalni is), és tudatosan úgy dönt, hogy ezt a tudást minden cselekedetében megnyilvánítja. Természetesen munkájára mint a számára helyes dologra tekint (vagy helytelenre, ha úgy érzi, hogy számára nem megfelelő).

A munkájában kiteljesedett személy képes mindent kockáztatni, és képes megadni magát önmaga igazságának, ahogy az lényének belső szent magjában él, és ez a döntés jelenti a kezdetét korábbi korlátolt és egocentrikus élete feloldásának. De épp ez a döntés váltja eredendően ki az ezzel a feloldódással és a halállal kapcsolatos igen zavaró képeket és érzelmeket. Szerencsére — amint a kezdeti lépéseket megteszi, hogy életének igazságát és valóságát megélje — a többi kisebb döntés már könnyebb lesz, és a megvalósítás folyamata (és a munkában ezzel együtt járó kiteljesedése) felgyorsul.

A kezdeti elengedés lépései számtalan különböző döntésben nyilvánulhatnak meg — nemcsak a munkával kapcsolatosakban. Az ember kényszert érezhet régi barátainak vagy szeretteinek elhagyására, vagy hogy elköltözzék onnan, ahol felnőtt.

Bármilyen formát ölt is az elszakadás, rendszerint az első ilyen lépés váltja ki a legnagyobb aggodalmat, ekkor érzi úgy, hogy mindent felad, amit az élete és a jóléte szempontjából addig fontosnak tartott. Ha képes ellenállni a kísértésnek, hogy megfutamodjék e nehéz döntés elől — mint ahogy képes volt erre az író is, aki nyugtalansága ellenére is valódi vágyai mellett döntött —, ha képes megbirkózni minden felmerülő kockázattal, ha az élet mellett és a halál ellen dönt, általában életének más területein is felszabadul alacsonyabb rendű énjének akadályoztatásai alól.

Merton erről a "végső integráció" kifejtésében is beszél, és azt mondja, hogy létezik a szellemi bepillantásnak egy olyan állapota, amit nyitottságnak, ürességnek, minden elengedésének nevezhetünk. Ő is, akárcsak a zen mesterek és sok keresztény misztikus (mint például Keresztelő Szt. János, Eckhardt mester és mások), ezeket a szavakat hívja segítségül annak leírására, milyen radikálisan változik meg az egyén érzékelése és tudatossága, amint teljessé válik.

Az, aki munkájában kiteljesedik, nem csupán rövid pillanatokban nyújthat kreatívabb, spontánabb és egészségesebb teljesítményt. Integrációja egész lényére rányomja a bélyegét, és megteremti benne a mindennapi életben való felelős működés képességét. Ez minden bizonnyal azért van így, mert a félelem már nem tartja fogva, mint korábban, és így a félelem ellentéte, a szeretet kezdi átvenni az irányítást tudatossága, érzelmei, kapcsolatai, döntései és munkája felett.

Amennyiben megengedi magának, hogy fejlődjék és kiteljesedjék, összekapcsolódhat, eksztatikus módon azonosulhat a pillanattal — eksztatikusan, mert minden energiája, megértése és figyelme teljes mértékben összeolvad a jelennel. Ez valójában a megvalósítás egyik feltétele, és egyben velejárója. Minél jobban megvalósította az egyén önmagát, annál erősebben tud és akar arra koncentrálni, hogy olyan döntéseket hozzon, amelyekkel önmagát és a többi embert szolgálja. De észre kell venni, hogy azok az intenzív energiák és az a fókusz, amiről én beszélek, önmagukban nem elegendők az egyén életmódjának átalakítására. Ha ez lenne a helyzet, az önmegvalósítás bizonyos kémiai anyagok szervezetbe juttatásával is lehetséges lenne. Bár néhány kutató, beleértve Maslovot, úgy érezte, hogy például bizonyos drogok (mint például az LSD) az egyént efelé az általános fejlődési irány felé vihetik, én olyan komplex jellemzőkről beszélek, amelyek abból fakadnak, hogy az egyén hosszú ideje oly módon él, ahogyan élni szeret, nem pedig úgy, ahogyan a félelmei diktálják, és ez lehetővé teszi számára, hogy tudatosan az életet válassza a halál helyett.

Minél jobban megvalósította önmagát, annál "szegényebb", egótlanabb, akadálytalanabb és spontánabb lesz hivatásbeli élete; minél inkább munkája mellett dönt, éli és teljesen jelen van benne, minél jobban megmutatja benne lényének nemes, igaz és nagylelkű vonásait, további növekedése és fejlődése annál biztosabb.



Bármit értünk is ezen az emelkedett állapoton, nem ez a kulcskérdés, mert bár a különböző kultúrák különböző módon képzelik el és írják le a tökéletesség állapotának elérését, lényegében mind egyazon cél felé mutat.

A kérdés pontosabban az, amit nevelő hagyományában valamiképp minden nagyobb kultúra központi igazságként megragadott: hogy a megfelelő módon végzett munka lehetővé teszi az ember számára az élet és az univerzum alapvető elveinek megértését, és ami még fontosabb, hogy a munka a személyiség egészségének, optimális és felelős működésének meghatározó útja. Ha az egyén csakis erre a célra használja a munkát, akkor bármilyen szerepet vállaljon is az életben, munkája egy közvetlen és gyakorlati úttá válik legmagasabb rendű motivációinak fejlesztésére és önmaga oly módon való átalakítására, hogy személyiségként teljessé válhasson. A munkában kiteljesedett személy vállalja központi szerepét a munkában, vállalja a felelősséget kapcsolataiban, nagy erővel és lendülettel teremt. Mindenét beleadja az éppen végzett feladatba, mert ez az adás az ő létezési módja. Élete az adás állapotában gyökerezik, másképpen fogalmazva: nem tud "nem adni". Dinamikus és kifejező személyiség, akinek energiái megsokszorozódnak, és akit kielégít, hogy hasznos célbafektette őket. Mivel ehhez fegyelmeznie kell önmagát, közben fejleszti erényeit. Türelme megnő. Gondozza magában a másokra való odafigyelés képességét. Megértése megnő azzal kapcsolatban, hogy mit akar és mire van szüksége ahhoz, hogy teljessé váljék, és felelősen bánjék a fontosnak tartott értékekkel. Mindennapi erőfeszítéseinek köszönhetően egyre kitartóbbá válik. Megtanul helyesen gondoskodni a gondjaira bízott emberekről és dolgokról, így egyaránt jól bánik az életekkel, a tervekkel és a tárgyakkal. Képes a befejezésig végigvinni a dolgokat.

Az én ezekben a nehezen kontrollálható vonatkozásaiban fejlődik, míg ezzel egyidejűleg egyéni jellegzetességei és munkastílusa egyre kifinomultabbá válik, ahogy arról egy korábbi fejezetben írtam. Ugyanakkor nyers és rideg lehet azokhoz, akik megzavarják gondolkodásában; gyakran túlzottan kényeztetni magát, amikor pihenni akar; napokra eltűnhet, hogy egyedül átgondolhassa a dolgait — vagy mások által furcsának tartott vonásokat mutathat, főként azért, mert tudja, mire van szüksége, és nem fél attól, hogy ezt meg is adja magának. Minél nagyobb bátorságot tanúsít munkastílusában, annál valószínűbb, hogy sajátos munkamódszerei megfelelően szolgálják legfőbb céljait, és erősítik, nem pedig gyengítik teljesítményét.

Bármilyen munkastílusban dolgozik is, biztosak lehetünk benne, hogy olyan valaki, aki emberként fejlődni fog. Ez részben azért van így, mert teljesen elkötelezte magát választott hivatása mellett, és furcsa módon azért is, mert álmái, értékei és belső állapotai további növekedést eredményeznek nála. Ez alatt azt értem, hogy tettei által kiteljesedik, és fejlődik, mert döntéseit az motiválja, amivé válni akar.

Természetesen a munkában való kiteljesedés mértéke és szintje sokféle lehet. Az első szint minden bizonnyal egyszerűen az elmozdulás abba az irányba, amit csinálni szeretnénk: legyen ez akár a munkától való elszakadás, valami olyan cselekedet,

aminek nincs köze hozzá; vagy a hivatást ténylegesen érintő döntés — a lényeg az, hogy ajavunkra van, ha azt láthatjuk, képesek vagyunk megtenni, amit tennünk kell. Az "elmozdulás" újabb szintjét az jelenti, hogy képesek vagyunk boldogságot és lelkesedést érezni az adódó cselekvési lehetőségek miatt. A következőket hallottam valakitől: "Szeretek dolgozni. A munkám azelőtt, hogy az egyetemi fokozatot megszereztem volna, a következők valamelyike volt: áruházi eladó, árukiszállító, pizzaszakács, emelőtargonca-vezető és acélgyári munkás. Ezek mindegyikében találtam valami olyasmit, ami örömmel és a hasznos munka érzetével töltött el." Ez a hozzáállás talán csak az érzelmi egészség jele. Ezért természetes előfutára a Valódi Hivatás megtalálásának, mivel annak, aki szeret dolgozni, akinek alaptermészete derűs, abban minimális ellenállás van, és döntéseiben nagy valószínűséggel független.

Egy másik, ennél talán magasabb szintjét a teljesen elkötelezett ember jelenti, aki, miután a helyes ösvényen találja magát a munka tekintetében, egyre jobban és jobban annak szenteli magát. Egy anya, aki szülői szerepéről írt nekem küldött levelében, leírja, mekkora elégedettséget nyújt számára az anyaság:

Munkám az a "teljes munkaidős" elkötelezettség, hogy felnevelem három gyermekemet. Ezt 1972 óta csinálom, és teljesen kielégítőnek érzem. Ez idővel elvezetett a más családoknál tanácsadóként végzett munkához, mert a szoptatással kapcsolatban segíték az anyáknak. Először az amerikai La Leche League-nél dolgoztam, 1978 óta pedig a szoptatási információs csoportnál Kenyában, ahol most is élünk. Jelenleg heti 30 órán keresztül különböző szervezetek számára végzek munkát... Sem a gyermekneveléssel, sem a többi elfoglaltsággal nem jár semmiféle díjazás.

A család fenntartásához szükséges pénzt a férjem teremti elő. Remélem, ön nem híve a mostanában elterjedt téveszmének, hogy ha pénzt nem hoz haza, akkor nem is dolgozik a nő. Én eljutottam arra a pontra, hogy szinte feláll a hátamon a szőr, amikor valaki megkérdezi tőlem: "Dolgozik?", azt értve alatta: "Fizet valaki önnek?"... Ha már megélte, tudja, hogy a gyerekneveléshez teljes figyelem... és állandó jelenlét kell, hogy magabiztos és hasznos ember váljon belőlük. Kíváncsi vagyok, hall-e még bárki másról rajtam kívül, aki számára a munka alapját a teljes elkötelezettség jelenti, hogy megadja gyermekeinek, amire szükségük van, és aki számára ez a nagyon sokat követelő elfoglaltság "szakmai" kielégülést nyújt.

E nő gondolatai megerősítik a korábban kifejtetteket, nevezetesen azt, hogy az energiában, figyelemben és szolgálatban való elkötelezettsége azért ilyen erős, mert szereti azt, amit csinál; mert tudatosan döntött úgy, hogy azok szerint az értékek szerint fog élni, amelyekben hisz; és mert minden tettét áthatja belső ereje. Mint láthattuk, az erős önbizalom; a hit, hogy sokra vagyunk képesek; hogy képesek vagyunk a teljes jelenlétre; hogy van bátorságunk oly módon viselkedni, amit mások nem értenek vagy nem tartanak helyesnek — ezek mind olyan tényezők, amelyek közrejátszanak abban, hogy teljesen elkötelezzük magunkat valami mellett. Az olyan vonások, mint például a saját dolgainkkal és teendőinkkel való megelégedettség, szintén hozzátartoznak a lelki egészséghez.

Azok az emberek, akik megalkusznak azzal, hogy a bevett normák és szüleik, a közösség vagy a társadalom elvárásai szerint dolgozzanak, ezernyi módon tudják magukat visszavonni a komoly elköteleződéstől és kapcsolattól. Akár a munkával, az emberekkel vagy önmagukkal való kapcsolatáról van szó, az éretlen, fejletlen személyiség mindig óvatos, ingadozó, függő, ragaszkodó és kifelé irányuló. Mindig kényelemre, biztonságrajóváhagyásra, megerősítésre, tapsra vágyva dolgozik, hogy kapjon valamit a másiktól, nem pedig azért, hogy adjon neki.

Ez a "valami" lehet a másik figyelme, amit feltétlen meg akar tartani kiéhezett és fogyatékos egójának táplálására. Ez a "valami" lehet a biztos fizetés garanciája, amivel e bizonytalan, nehezen kiismerhető világgal kapcsolatos aggodalmait kívánja legyőzni. Például egy nő, aki egy nagyon etikusan és okosan működő vállalatnál dolgozott vezetőként, fájdalmasan úgy érezte, hogy nincs a helyén. A vállalat egy olyan részlegéből került ide, ahol beosztottjai felett uralkodhatott, ellenőrizhette őket, rendkívül szervilis magatartást kiváltva belőlük.

Új környezetében azonban arra biztatták az embereket, hogy ismerjék fel és ápolják saját adottságaikat. A dolgozók minden szintje részt vett azokon a workshopokon, amelyeken azt kellett megtanulniuk, hogyan adhatnak egymásnak a munkavégzés közben. A résztvevők nemcsak a workshop ideje alatt, hanem még jóval azt követően is pozitívan reagáltak erre az elképzelésre napi gyakorlati teendőik ellátása során, és igyekeztek alkalmazni a tanult technikákat és ötleteket. Azt várták, hogy szintén adni tudó, őket helyesen terelő vezetőekkel dolgozhatnak, és ők maguk is adni szándékoztak feletteseiknek. És amit végül adtak: bementek a nő irodájába, együtt az egész csoport, és nem bántó módon, de nyíltan és egyértelműen elmondták neki, milyen volt az a munkakör, amely korábban uralkodott náluk, és amelyet nagyon élveztek, és amelyet a jövőben is szeretnének. Elmondták, mit várnak tőle ahhoz, hogy felelőséggel végezhesék munkájukat. Nyíltan és együttérzéssel megosztották vele, mi az, amit nem jól csinál. Bizonyos értelemben a tanár szerepét játszották, így segítve őt abban, hogy alkalmazkodni tudjon az elfogadott vállalati értékekhez. Mindezt úgy tették, hogy közben megértéshez segítették őt, nem pedig fenyegető vagy megalázó módon. Ez az epizód traumatikus élmény volt a nő számára, de — talán épp ennek és a módnak köszönhetően, ahogy mindez történt — végül sikeres vezető lett belőle. Később elmondta, érezte, hogy beosztottjai aggódnak érte, és ez az aggodás és baráti érdeklődés tette lehetővé számára, hogy meghallja, mit akarnak mondani neki.

Annak bizonyítására hoztam fel ezt a példát, hogy mihelyt felelős és érett módon kezdünk viselkedni, egyre kevésbé vagyunk képesek tolerálni önmagunk vagy mások személyiségének infantilis vonásait. Tudatosságunk megnyílik a számtalan lehetőség előtt, ahogyan életünk különböző területein szolgálhatunk másokat; nemcsak arra leszünk képesek, hogy javítsunk önmagunkon a munka által, hanem határozottan és megfelelő módon megerősíthetjük igényeinket és értékeinket is, és így mások is megtanulhatnak felelősségteljesebben viselkedni.

Azért is szeretem ezt a példát arról, hogyan segítették az alkalmazottak felelősségteljesebbé válni a főnököket, mert ez egy újabb leckét tanít meg nekünk.

Országunkban, de talán az egész világban is, az a mítosz uralkodik, hogy csak a "szakértők", a guruk vagy az erre kijelölt és felhatalmazott személyek (akik ehhez megfelelő képzettséggel és bizonyítványokkal rendelkeznek) tudják megvalósítani önmagukat, vagy ők szolgálhatnak a megvilágosodott viselkedés modelljeként mindannyiunk számára. Semmi sem állhat messzebb az igazságtól! Igazából az, aki hatalommal rendelkezik, gyakran annyira beleszeret önmagába, annyira önző ambíciói vezérlik, hogy elveszti a kapcsolatot önmagával és másokkal, visszafejlődik, önteltté és kizsákmányolóvá válik. Saját tapasztalataim szerint minden egyes szervezetben számtalan tehetséges, fejlett és felelősségteljes ember található, akiknek mindegyike jelentősen meg tudná emelni a munka és a kapcsolatok minőségét az adott helyen, amennyiben bízna saját jóságában és hangjának erejében. Ezt azért említem, mert már egyetlen érett, teljes és kiegyensúlyozott ember is hihetetlen erővel rendelkezik. Az ilyen emberben visszahúzódóban lévő vonás az irigység, az önzés, a korlátoltság és az énközpontúság; míg a másokkal való törődés, a munka unalma és nehézségei iránti türelem, a kedvesség és a fegyelmezettség (hogy csak néhány jellemvonást említsünk) egyre nő benne. Ugyancsak szaporodnak nála a munkával kapcsolatos intenzív meglepedés pillanatai és időszakai — és ez a meglepedés kellő motivációval szolgál arra, hogy mások életében is megpróbáljon változást előidézni.

Míg az önmegvalósító személynek — munkája révén — szintén része lehet státuszban, hízelgésben, hatalomban és biztonságban, nem ezek foglalkoztatják őt leginkább, és elsősorban nem ezekért dolgozik. Azért dolgozik, mert szerelmes abba, amit csinál, és valamilyen különös módon intuitívan érzékeli, hogy a munka is szereti őt, megnyílik előtte, feltárja neki sajátos szabályait, titkait és követelményeit. Talán úgy van, ahogy az ENSZ-ben dolgozó férfi mondta: következetesen feddhetetlen apró tetteinken keresztül demonstrálni tudjuk a munka iránti szeretetünket. Vagy talán — ahogy egyik kliensem is tette — azzal mutathatjuk ki szeretetünket, hogy elmondjuk az igazságot egy megbeszélésen, még akkor is, ha ezzel saját érdekeink ellen cselekszünk. Lehet, hogy — mint a Kenyában élő anya esetében — a teljes odafigyelés, az állandó, felelős jelenlét tanúskodik a szeretetről, vagy talán valami értékes és maradandó dolog létrehozásának a vágya — amint ezt a keramikus esetében láttuk.

A lényeg az, hogy a munkájában kiteljesedett egyén aktív, folyamatos és megjósolható módon tesz tanúbizonyságot önmaga és mások szolgálatáról. Ezt számtalan módon megismétli (ami a szemlélők számára nem mindig érthető vagy észrevehető, mivel sok olyan dolgot tehet, ami másoknak fel sem tűnik), és ez még inkább megerősíti önmagához és választott hivatásához való hűségében.

Van egy történet, melyet nemrég hallottam Teréz anyáról, amely kivonatossan épp azt a hűséges hozzáállást írja le, amiről most beszélek. Teréz anya Etiópiában járt a legnagyobb szárazság és éhínség idején. Gondoskodott a szükségben szenvedőkről, megáldotta a haldokló gyermekeket, miközben az emberek riasztó méreteken haltak meg körülötte. Egy riporter megkérdezte tőle, nem veszi-e el a kedvét az, hogy nap nap után látnia kell, ahogy emberek sokasága minden erőfeszítése ellenére is meghal

körülötte. Mire ő élénken azt felelte: "Nem azért vagyunk itt, hogy sikeresek legyünk. Azért vagyunk itt, hogy hűségesek legyünk."

Maradéktalan elkötelezettsége elegendő volt ahhoz, hogy az úton tartsa őt, és energiáinak és szeretetének folyamatos áramoltatásához nem volt szüksége az elismerés vagy a siker külső jeleire. Természetesen a szeretetnek pontosan ez a minősége mutatkozik meg ezernyi módon a munkában kiteljesedett embereknél az élet különböző területein, bár tetteik nem feltétlenül ilyen látványosak. A szeretet különböző arcainak dramatizálása félrevezető, és nem ad helyes visszajelzést a mögötte meghúzódó hűségről. Amikor valaki kitart saját belső törvényei mellett, amikor képes túllépni saját korlátain — félelemmel teli vagy ragaszkodó énjén —, amikor valami új, életteli, együttérző, igaz dolgot hoz fel magából, akkor tisztelettel van önmaga és mások iránt. Az ilyen tetteket nevezem én szeretetnek.

Ehhez kapcsolódik egy művész leírása saját életéről, amely segíthet tisztábban meglátni, milyen kapcsolat van a belső énünk iránti hűség és külső, szerető cselekedeteink között:

Már kisgyermekkorom óta mindig "másnak" tartottak, mint a többi gyereket — művészinek és kreatívnak. Nem tudom, miért, mivel egyetlen konkrét eset sem jut eszembe, amikor ez a képesség megmutatkozott volna — csak azt tudom, hogy a művészi elfoglaltság és mások hozzá való elvezetése életmód volt számomra. Életemnek egyetlen másik témája a vallás volt. Bármit is teszek vagy tettem, megint csak ugyanaz történt itt is — variációk egy témára.

Jelenleg úgy érzem, ha soha többé nem festenek, még akkor is művésznek tartanám magam — mert biztos vagyok benne, hogy ez csak azt jelentené, hogy megváltoztattam az "eszközt", más módon fejezem ki magam. Nyitott vagyok a Szellem vezetése iránt... és mindig vezetve éreztem magam.

Személyiségének állhatatossága jellemzi életét is, és természetes módon teszi lehetővé számára, hogy olyan művészi dolgokat alkosson, amikben mások örömeiket lelik. Ha gyerekként igyekezett volna jobban megfelelni, olyan lenni, mint a többiek, művészete szenvedte volna meg, mert ezzel önmagát akadályozta és korlátozta volna, képtelenné téve magát a művészként való szabad önkifejezésre.

Egy igen vallásos nő, aki mozgáskorlátozott férjével él, miközben gondoskodik szanatóriumban élő anyjáról és nyolcvannyolc éves, egyedül élő apjáról is, így ír elhivatottságáról:

Úgy érzem, hogy munkám odaadó, mert azért végzem, hogy Isten kedvében járjak.

Ez a törekvésem a lehető legkielégítőbb érzést nyújtja, amit minden nap megpróbálok megújítani azzal, hogy gondosan végiggondolom, sikerült-e dolgaimat a legmagasabb szintű megértésem szerint elrendezni. Ami kor nehéz helyzetben vagyok, amikor a hozzáállásom nem elég lelkes, amikor a kudarcom nyilvánvaló, lelkiismeretesen, és remélhetőleg olyan őszintén, ahogy csak lehetséges, leírom a mindennapi teendőimmel kapcsolatos problémákat.

Szintén leírom Isten rendelkezéseit és útmutatásait is, amit szeretne, ha a helyzetben megtennék, különösen hozzáállásomat, lelkemet és akaratomat illetően. Így Isten fényébe viszem napi feladataimat, hogy vezetést és gyógyítást kapjak... Könnyen

megfeledezzünk arról, hogy Isten kedvére tegyünk, amikor általában saját érdekünkben cselekszünk, vagy hogy nem a munka nagysága, hanem a szeretet számít, amivel elvégeztük. De arra törekszem, hogy napom minden egyes perce — akár krumplithámozok, vagy épp a képviselővel beszélgetek — szeretetem Istennek szóló felajánlása legyen.

Egy kevésbé vallásos férfi a következőt kívánja elmondani azzal kapcsolatban, hogy munkája szerető cselekedet:

Nem mondhatnám, hogy vallásos vagyok. Legalábbis nem járok templomba. De munkám és életem keretei között megpróbálok úgy élni, hogy minden döntésem megfeleljen az Aranyszabálynak. Arra törekszem, hogy szavam érjen valamit, életem egyensúlyban legyen, meg tudjam hallgatni az embereket, és ne kössenek le annyira saját gondolataim, hogy kizárjam őket az életemből.

Ügyvédként megtanultam logikus gondolkodás szerint élni. De úgy találtam, hogy a költészet, az irodalom és saját intuícióm hihetetlenül jó vezetőként szolgálnak olyan helyzetekben, amikor a logika nem segít. Ahogy én látom, a dolgom az, hogy adjak valamit önmagamból ügyfeleimnek, és ezt oly módon tegyem, ami a közösséget is segíti. Amikor legjobb formámban vagyok, szeretetteljesnek érzem magam annak ellenére is, hogy a szeretetet mint érzést nem mindig érzem: azért teszek vagy mondok valamit, mert igaz vagy helyes, nem pedig azért, mert szeretem az illetőt. Megint másvalaki arról beszélt, hogyan küzdött lényének legpozitívabb, önérvényesítő részével, és jött végül rá, hogy ezek kifejezéséhez szembe kell szállnia a családjával:

Amikor felismertem, hogy szüleim erőszakos, igazán beteg emberek, tudtam, hogy ha az életben valahová is el akarok jutni, tiltakoznom kell ez ellen egy mérce felállításával, és hátat kell fordítanom mindennek, ami ennek nem felel meg. Először elmondtam nekik, mit akarok, mit várok tőlük. Ez nem működött. Aztán azt mondtam nekik, ha nem kapom meg azt a tapintatot, tiszteletet és megbecsülést tőlük, amit személyes életbenmaradásom szempontjából elvárok tőlük, megszakítom velük a kapcsolatot. Ez sem működött. Olyan volt, mintha minden szavamat, sőt még a létezéshez való jogomat is semmibe vették volna. Így otthagytam őket, és soha nem néztem vissza.

Ez a tett, ami annyira szeretetlennek tűnt, ténylegesen a saját életem méltóságába, lehetőségeibe és értékébe vetett kétségtelen hit cselekedete volt. Azóta ennek az egyszeri, teljesen tudatos döntésnek köszönhetően rendelkeztem a tiszta gondolkodással és energiával ahhoz, hogy befejezzem a tanulmányaimat, megházasodjak, és pozitív erőként működjek a közösségben. Szerintem a szüleinket akkor tiszteljük, ha tiszteljük az életet, amit adtak nekünk, a bennünk megtestesülő életet. Ha le kellene írnom életem munkáját, azt mondanám: a bennem lévő élet tisztelete azon keresztül, ahogy pillanatról pillanatra viselkedem és döntök. Akárhogyan is határozzák meg munkájukat az emberek, akárhogyan is beszélnek róla, ezt nem attól függ, hogy egy anyáról, egy cégvezetőről, egy ácsról, vagy egy almaszedő munkásról van-e szó. A munkában kiteljesedett, önmegvalósító személyiségek mindegyikénél hasonló jellemvonásokat fedezhetünk fel:

- Erős identitásérzettel rendelkeznek, egyedül is meg tud állni a lábán, tud egyedül lenni; teljesen jelen van a pillanatban és a munkájában.
- Képes és hajlandó tudatosan megválasztani a munkáját, és épp e tudatos döntés képessége és a döntés következményeinek vállalása jelzi érettségét, belső erejét, független és teljes személyiségét, és adja ezzel egyidejűleg jövőendő fejlődésének egyik tényezőjét.
- Választásai előfeltételei az érzés megszületésének, hogy erővel rendelkezik, teremteni tud, különböző lehetőségek állnak előtte, cselekedetei fontosak és számítanak, még ha csak önmaga szemében is. Ebből a hozzáállásából és saját értékeiből nyeri az erőt ahhoz, hogy önmagából merítve adni tudjon valamit a világnak.
- A legjobb esetben igazán önmaga, teljesen autentikus és integrált személyiség, és így képes teljes énjének összetettségét (minden erejét, tehetségét, bátorságát, figyelmét, különböző énrészeit stb.) megmutatni az őt körülvevő világnak. Következésképp munkáján keresztül többet adhat azoknál, akik visszavonják figyelmüket, tehetségüket és hűségüket, vagy akik csak a megélhetésért, a számlák kifizetéséért dolgoznak. Többet tud adni, mivel kiteljesedett énjét adhatja.
- A munka odaadássá, a szeretet dolgává és egy valóban spirituális tette válik, mivel koncentrált erejét, döntéseit, tetteit és értékeit a szeretet és a szolgálat motiválja és táplálja, mintha csak a benne élő életerő kinyilatkoztatásai lennének. Valódi énje benne él mindenben, amit tesz.

A munkájában kiteljesedett ember nem vágyakozik a szeretet után: ott van benne. Nem vágyakozik a boldogságra: ott van benne. Nem törekszik a beteljesülésre, a véglegességre, a megelégedésre, mert ezekkel is rendelkezik, és értéket visz a munkavégzés folyamatába, mert élvezettel végzi. Minél egészségesebb a személyiség, annál valószínűbb, hogy egész életét a bőség oldaláról éli meg. Természetesen a munkának ebben a fajta megközelítésében ott van a munkánk sikerességéről vallott felfogásunk megváltoztatásának magja is. Ahelyett, hogy pusztán anyagi javakért dolgoznánk, megtanulhatunk azért dolgozni, hogy nagyobb életerőre tegyünk szert. Elkezdhetünk azért dolgozni, hogy valami egészen egyedi, csodálatos, igaz és pozitív dolgot teremtsünk vagy fejezzünk ki önmagunk és mások számára. Miközben ezt megtanuljuk, mi is sokkal inkább egyedivé, teljessé, csodálatossá, igazzá és pozitívvá válunk.

Energiáink és figyelmünk visszatartása helyett munkánkat működési hatékonyságunk fejlesztésére is használhatjuk — ha más okból nem is, hát azért, mert ez jó érzés, és mert e téren való fejlődésünkkel kiteljesedünk, belsőleg megnyílunk, és valami megmagyarázhatatlan belső hajtóerő fűt bennünket. Ahogy Eric Fromm írt erről, amikor az aktív hallgatásról beszélt: ha valamire erősen koncentrálnak, éberebbekké válunk, míg a koncentrálatlan, tudattalan cselekvéstől elfáradunk, kimerülünk. Amikor megtanulunk teljes koncentrációval és céltudatosan működni, energikussá, aktívvá és éberré válunk.

Gyakorolhatunk tudatosan olyan dolgok mellett dönteni, amik növelik önbecsülésünket. Ily módon fejlesztjük magunkban a képességet a választásra és

annak felismerésére, hogy mit akarunk, valamint arra, hogy ki tudjunk állni önmagunkért és a számunkra értékesnek tartott dolgokért.

A munkánkon keresztül gyakorolhatjuk a szeretetet. A nemes fegyelmezettség révén növekszik a szeretetre való képességünk — mind önmagunk, mind pedig mások iránt.

És végül, kezdetünk egyre többet foglalkozni azokkal a dolgokkal, amiket szeretünk, és búcsút mondhatunk legyengítő, káros vagy lélekromboló döntéseinknek és kapcsolatainknak. Ezek nem igazán tartoznak az egészséges élethez. Ily módon felismerhetjük, hogy mi az, amit szeretünk, felfedezhetjük, hogy mi bír fontossággal és vonzerővel számunkra.

Miközben ebben a tudásban és ezekben a képességekben növekszünk, egyre könnyebben tudjuk beilleszteni életünkbe a számunkra értékes dolgokat. Tetteink és hozzáállásunk révén végül felismerjük, hogy munkánk sokkal több pusztán pénzkeresetnél — segít életünk felépítésében.