

Légy jó önmagadhoz!

„Könyvemben nekigyürkőzöm — mondja Dr. Hauck, a híres pszichológus —, hogy megtanítsalak: hogyan győzheted le az önhanyagolás rémét. Kioktatlak a felvilágosult önérdék művészetére. Hogy lehetetlenre vállalkozom? Hogy túl nagy a falat? Nahát akkor légy olyan szíves, kérdezd meg magadtól a következőt: mi különbözteti meg azokat, akik boldogan élnek és megvalósítják önmagukat — azoktól, akik nem? Valami különleges tehetség, amely a szerencsésekkel veleszületik, a pechesekekkel nem? Egy fenét. Hisz ők is csak emberek! Akibe átlagos értelem és némi gyakorlati érzék szorult, az kezébe tudja venni az életét, és viszi valamire. Könyvemben felsorolok néhány pofonegyszerű irányelvet, és ha követed őket, te is képes leszel rá. Az égvilágon semmi szükség arra, hogy magad légy a magad legádázabb ellensége!”

89,— Ft

A Park Kiadó Hétköznapi pszichológia című sorozatának
eddig megjelent kötetei:
Paul Hauck: A féltékenység
Tony Lake: A magány
Phyllis M. Shaw: Barátkozni jó
Allan Pease: Testbeszéd

PAUL HAUCK

Légy jó önmagadhoz!



*Ezt a könyvet magamnak ajánlom.
Eleget összeírtam már, hát nem?
Most én jövök!
Ajánlom továbbá Alex unokámnak.*

KGR001-090724

PAUL HAUCK

Légy jó önmagadhoz!

Fordította: Borbás Mária



How to be Your Own Best Friend Sheldon Press, London

C Paul Hauck

Hungarian translation Borbás Mária

ISBN 963 7970 03 7

ISSN 0865-0705

Kiadta a Park Könyvkiadó Kft.

A kiadásért a kiadó igazgatója felel

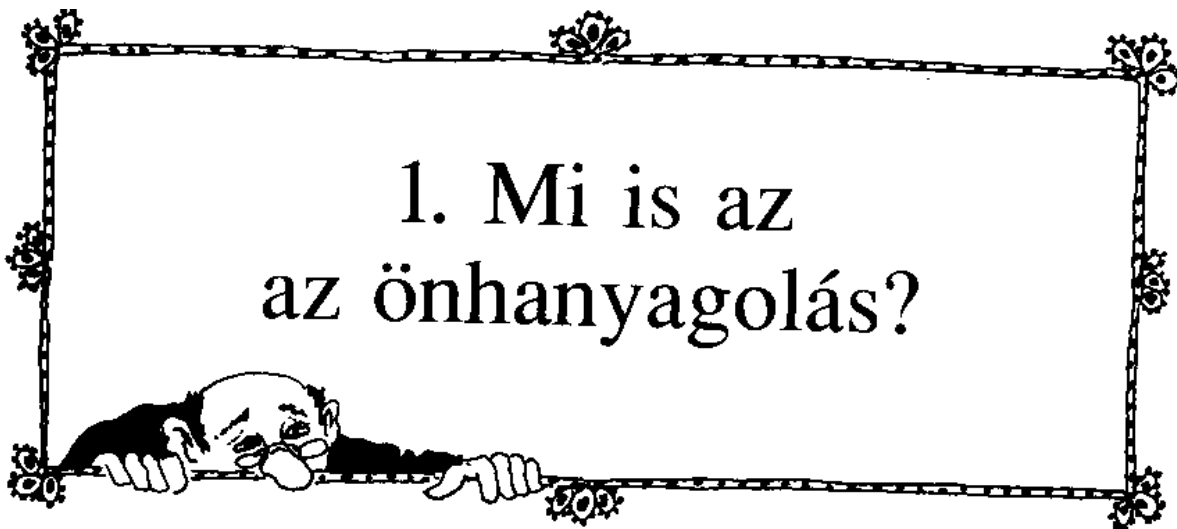
A fordítást az eredetivel egybevetette és szerkesztette: Dezsényi Katalin

Műszaki szerkesztő: Szabados Erzsébet

A rajzokat Molnár Gabriella készítette

A borítót Molnár Gabriella grafikájának felhasználásával

Szabados Erzsébet tervezte



1. Mi is az az önhanyagolás?

Most pedig tégy olyan szíves, képzelj el magadat, amint az óráid meg vannak számlálva. Halálos ágyadon fekszel, és azon tűnődöl, mit értél el életedben. Mered-e állítani, hogy élvezted az életet? Örülsz vajon, hogy erre a világra születtél? Úgy általában: jót mulattál? Barátaid-szeretteid csakugyan sajnálják, hogy elveszítenek? És vajon hiányzol-e majd nekik? Ha mindent előről kezdhetsz, ugyan mondd csak: szakasztott így élnéd újra az életedet? Tedd a kezed a szívedre: elmondhatod-e, hogy „Szép volt, jó volt, minden percét élveztem”? Ha igenlő a válasz, nos akkor *nem* vagy elmarasztalható az *önhanyagolás* bűnében (meghatározás tőlem).

Intézz csak körkérdést barátaidhoz és üzletfeleidhez, mit értenek önhanyagoláson. Fogadjunk, csupa olyasmit válaszolnak, hogy: ha az ember nem mos napjában kétszer fogat; ha nem megy el félévenként a fogorvoshoz; vagy ha nem fürdik rendszeresen. Az önhanyagolásnak ezek a szempontjai ámbátor lényegesek, könyvem azonban jóval tágabb értelemben használja a fogalmat. Tömören összefoglalva: aki önhanyagolásban szenved, büntudatot érez, ha a legcsekélyebb érdeklődéssel viseltetik önmaga iránt. Következésképpen depresszióba esik. Megromlik az egészsége. Pocsékul gazdálkodik a pénzével. Mindig ő a mások lába kapcája. Barátja, ha ugyan van, egy-kettő ha akad. Fogalma sincs róla, hogyan élvezhetné az életet. Mi több: az élet úgyszólván otthagyja faképnél. Vegyünk csak szemügyre néhány példát.

Gabrielle úgy vélte, a boldog házasság záloga, ha Johnnak, a férjének alázatos rabszolgája lesz. Elhanyagolta tulajdon igényeit



és szükségleteit, csakis John óhajainak szentelte magát — férj-
uram még a fürdővizét se maga engedte meg! Gabrielle-nek
egyetlen panaszszó sem hagyta el az ajkát, amikor John estén-
ként fogta magát, és elment a kocsmába a barátaival, ő meg néz-
hette otthon egymagában a tévét. Az asszony egy krajcárt sem
költött magára, hogy minél több jusson az urának. És közben
szentül hitte, a sok áldozat nem hiábavaló, hiszen John mind-
ezért csak egyre jobban fogja szeretni. Persze néha azért maga is
megsokallta a tulajdon áldozatosságát, és ezt nem rejtette véka
alá. És mi történt ilyenkor? John úr dührohamot kapott, úgy or-
dított, hogy a falak is beleremegtek, és azzal fenyegetőzött, hogy
otthagyja hitese feleségét. Mit tett hát az asszony? Némán szenve-
dett, magába fojtott szorongást, dühöt. Amíg ki nem tört belőle.
Máskor meg depresszióba süppedt, vagy migrént kapott. És bá-
natában dagadtra zabálta magát.

Mabel azt akarta, hogy a gyerekei, ipa-napa, sógorok-
komák, öcsök-húgok állandóan látogassák, ahány ünnep, min-
det az ő

vendégszerető hajlékában töltsék. Ha nem így történt, majd megpukkadt mérgében. Sajnálatos módon ezt a lehető legkeresetlenebb modorban hozta szerettei tudomására, aztán nem értette, hogy bírnak állandóan megsértődni. Ha pedig a rokonok kerülték a házát, elmondta mindennek a gögös pereputtyot. Akár így, akár úgy — egy volt a vége: hátat fordított Mabelnek az egész nagy família.

Tom minden áldott nap az íróasztalánál kuksolt. Túlórázott, haza is hordta a munkát, nem volt nyugovása hétvégén sem. Ki se dugta az orrát a házból, alig mozgott, az étrendjével nem törődött, ha éhes volt, evett, amit épp megkívánt, és amennyi belefért, a szomját meg addig oltogatta, míg akkora sörhasa nem nőtt, mintha ikreket hordana a szíve alatt. Kamasz fiai egy szép napon rávették, hogy lábtengőzzon velük egy kicsit, mire szívrohamot kapott és szörnyethalt.

Andrea ötvenkét esztendősen előzvegyült. Férje szép vagyont hagyott rá, ő azonban nem fordult szakemberhez tanácsért, hanem a maga feje szerint fektette be a pénzét. A maradék meg egyszerűen kifolyt a kezéből — kölcsönöket osztogatott rokonainak, drága társasutazásokon vett részt, és ha megszorult, a tőkájéhez nyúlt. Öreg korára nemhogy megfiadzott volna a pénze — a puszta megélhetésre is alig futotta.

Az említettek ilyen vagy amolyan módon mind elhanyagolták magukat. Gabrielle túlságosan elnéző és passzív volt. Mabel önző és agresszív. Tom nem törődött az egészségével. Andrea nem tudott a pénzzel bánni. Mondd csak, kedves Olvasóm, nem ismersz vajon magadra vagy barátaidra a fenti példák valamelyikében? Avagy talán a normális viselkedés megannyi esetének tekinted őket? Ebben egyébként van valami igazad, hiszen csak úgy hemzseg közöttünk a sok Gabrielle, Mabel, Tom és Andrea. De ha nem akarsz, nem muszáj hozzájuk hasonlítanod. Hogy hogyan csináld? Arra tanít meg ez a könyv.

Könyvemben ugyanis nekigyürközöm, hogy megtanítsalak: hogyan győzheted le az ön hanyagolás rémét. Kioktatlak a felvilágosult önérdék művészetére. Hogy lehetetlenre vállalkozom? Hogy túl nagy a falat? Nahát akkor légy olyan szíves, kérdezd meg magadtól a következőt: Mi különbözteti meg azokat, akik boldogan élnek és megvalósítják önmagukat azoktól, akik nem? Netán holmi különleges tehetség, amely a szerencsésekkel veleszületik, a pechesekekkel nem?

Egy fenét. Hisz ők is csak emberek! Harminc esztendeje figyelem pszichiáteri minőségemben az emberi magatartást, és arra a következtetésre jutottam, hogy akibe átlagos értelem és némi gyakorlati érzék szorult, az kezébe tudja venni az életét, és viszi valamire. Alig néhány kategóriára szűkíthetők azok a magatartásformák, amelyek ebben bárkit is megakadályozhatnak. Felsorolok néhány pofonegyszerű irányelvet, és ha követed őket, magad is képes leszel rá. Az égvilágon semmi szükség arra, hogy magad légy a magad legádázabb ellensége!

Egy: mi sem fontosabb, mint hogy megtanulj a magad fejével gondolkodni. Második fejezetünkben áttekintjük az okokat, amelyek ebben megakadályozhatnak: nemgondolkodásra szoktathatott neveltetésed vagy a gyerekkori beidegződés; félsz a visszautasítástól; hibádzik az önbizalmod; lusta vagy mint a bűn; avagy egyszerűen hagyod, hogy mások gondolkodjanak helyetted. Mi vagy te: birka? Szedd csak össze szépen a bátorságodat.

Kettő: lehetőleg ne ess a hibás gondolkodás csapdájába. Mert ugyan ki hajlik a hibás gondolkodásra? Aki naiv, aki fanatikus, aki a gondolkodását „mítoszoknak” és „babonáknak” rendeli alá, és ezekben egy életen át vakon hisz. Harmadik fejezetünk témája lesz ezeknek a behatóbb tanulmányozása. Igazság szerint persze nem állják ki a tüzetes vizsgálatot.

Három: tetszik-nem tetszik, tanuld meg leküzdeni az ártalmas „neurotikus” érzéseket, mint a depresszió, a düh, a szorongás meg a féltékenység, és kerüld a halogatást. Negyedik fejezetünkből megtudhatod, mi okozza az ilyesfajta érzelmi zavarokat. A fejezet javarészt Dr. Albert Ellis racionális affektív terápiaelméletén alapul Ellis körülírt jó néhány irracionális meggyőződést, amelyek alapján bizonyos érzelmi körülményeket észlelünk. Mindezeket jegyzékbe foglaljuk, és igyekszünk megcáfolni.

Négy: tanulj már meg a sarkadra állni! Ne törd, hogy a hátadon aprófát hasogassanak! Boldogságod záloga, hogy mennyire sikerül megnyerned felebarátaid együttműködését, tiszteletét, sőt szeretetét. Ha nem engedsz bizonyos ártalmas érzelmeknek, és mégis eléred, amit akarsz, könnyen megszerezheted és meg is tarthatod mindazok együttműködését, tiszteletét, szeretetét, akik számítanak a szemedben. Az ötödik fejezet megtanít a módjára.

Öt: ha zökkenőmentesen óhajtasz beilleszkedni a társadalomba, barátokra kell szert tenned, és meg is kell őket tartanod;

le kell küzdened félszepségedet, és széles ívben elkerülnöd az agressziót és az önzést. Ez a tárgya hatodik fejezetünknek.

Végezetül pedig: tanuld meg, hogyan ügyelj testi és anyagi épségedre. Ezzel foglalkozik a hetedik fejezet.

Olvasd hát, barátom, nem egyszer, de sokszor. Egyszeri olvasással nem markolhatod fel az egész kínálatot. Ha pedig úgy véled, némelyik elgondolásom meglehetősen eltúlzott avagy megvalósíthatatlan — nos, próbáld ki előbb, és csak aztán vedd el. Mondandómat ugyanis nem holmi elvont okoskodás szülte, hanem a tapasztalat. Képzeld csak el megint magadat a halálos ágyadon. Ugye jó volna, ha visszatekintve az életedre elmondhatnád, hogy jó mulatság, férfimunka volt? . . .





Az élet mindannyiunkat problémák elé állít, és mindannyian kialakítjuk a magunk stratégiáját arra nézvést, hogyan birkózzunk meg a problémáinkkal. Akár így, akár úgy: valamennyiünk rendelkezésére áll egy szerv, amely a lehető legbonyolultabb problémák megoldására is alkalmas — az agy. Annál furcsább, hogy Oly sokan képtelenek vagyunk ezt a pompás eszközt rendeltetés-szerűen használni!

Félreértés ne essék: nem állítom, hogy minden áldott lélek, mindig és mindenben tud egyedül, külső segítség nélkül határozni. Ha például nem rendelkezel kellő mennyiségű információval bizonyos kérdés eldöntésében, kérj tanácsot valakitől, aki tájékozottabb a szóban forgó dologban. De óhatatlanul elérkezel ahhoz a ponthoz, amikor már minden adatot begyűjtöttél, és muszáj határoznod — és akkor bizony ott állsz egyedül. És ha a lehető legjobb döntésre szeretnél jutni, akkor nincs mese: gondolkodj a magad fejével!

Hogyan lehetsz nemgondolkodó?

Kedves Olvasóim, köztetek is sok nemgondolkodó akad, aki nem tud, vagy nem akar a maga fejével gondolkodni. Márpedig ez is csak az önhanyagolás egyik módja, és kis igyekezettel könnyen meg lehet tőle szabadulni. Mindenekelőtt persze tudnunk kell, hogyan lesz valakiből nemgondolkodó. Tapasztalatom szerint ennek öt módja van.

Gyerekkori beidegződés

Neveltetésünk igencsak meghatározza hogyan élünk gondolkodásbeli adottságainkkal. Sok gyerekbe belesulykolják, hogy kelessége a vak engedelmesség. Hogy amit mondanak neki, az úgy is van. Hogy nem szabad gondolkodni, hogy illetlenség kérdezősködni, hogy valamely gondolatot az agyában megforgatni, netán önálló következtetésre jutni — egyenesen bűn. Sok szülő és pedagógus szörnyen merev, és hisztériásan retteg mindennemű kihívástól. Neki az a legkényelmesebb, ha a gyerek engedelmeskedik és nem üti az orrát olyasmibe amihez szerintük semmi köze sincs. Az ilyen ember merevsége voltaképpen bizonytalanságát leplezi: egyszerűen nem tudna válaszolni a kérdésekre. Az ő gyerekideálja vakon engedelmeskedik, és tiszteli atyját-anyját, tanítóit. Meg se fordul a fejében, hogy az érdekes és igényes kérdéseket feltevő gyerek öröme lehet a szüleinek, a nevelése remek mulatság, beszélgetni vele élvezet, és idővel őbelőle lesz érdekes felnőtt.

Némelyik szülő attól fél, hogy a csemetéje túlvillogja. Élete egyéb területein valószínűleg semmibe sincs beleszólása, ezért aztán igyekszik elhíttetni, hogy az ő háza az ő vára, a gyerekei pedig az alattvalói. Már azt is sárelemnek érzi, ha a gyerek többet szeretne elérni az életben, mint a szülei. Egyik páciensem azt mesélte, hogy szerette volna többre vinni, mint az édesapja, de a szülei lépten-nyomon elgáncsolták. Édesanyja nemegyszer ilyenféleképpen kólintotta főbe: — Egy percig se hidd, hogy különb vagy az apádnál. Ha neki jó volt, hogy egész életében gyárban dolgozott, jó lesz neked is. Úgyhogy hátrább az agarakkal fiacs-kám. Itt a te helyed, közöttünk.

Hallott-e már gyerek ennél lelombozóbb szöveget? Fiát hogy merjen a maga fejével gondolkodni az, akit ilyenekkel traktálnak? Az efféle nevelésből semmi jó nem sül ki, hiszen ebben a családban az a jó gyerek, aki engedelmesen megmarad a tudatlanságban. Ha pedig természetes kíváncsisága és intelligenciája választ keres a világ miértjeire és hogyanjaira — akkor lesz csak nemulass! Az ilyen nevelés felér azzal, mintha kábítószerral tennék működésképtelenné a gyerek agyát. Márpedig az agy egykettőre haszontalan szervvé satnyul, ha nem engedjük találgatni, képzelegni, ábrándozni, mindenekfelett pedig ellenkezni!

Félelem a visszautasítástól

Nincs az emberben komiszabb szorongás, mint a félelem a visszautasítástól meg a kudarctól. Az utóbbi gyakran az előbbinél az egyenes következménye. Akinek gyatra a teljesítménye, annak jó oka van félni a visszautasítástól. Ezért tekintem én a visszautasítástól való félelmet a mindennapi szorongások legcudarabbjának, a tévedéstől és kudarctól való szorongást pedig a második leggyakoribb és legkomolyabb problémának.

Gondold csak el, milyen kevés ember lesz hajlandó merész és egyéni véleménnyel előhozakodni, ha kisebbrendűségi érzés fogja el, meti a véleménye netán nem állja meg a helyét! És hasonlóképpen: de keveset fog az az ember gondolkodni, aki attól tart, hogy számára fontos személyek visszautasítását kell elszenvednie!

Szánalmas alakok vagyunk, hogy ennyire rettegünk a visszautasítástól. Egész életünkben a számunkra fontos emberek helyeslése és szeretete után ácsingóozunk. Na persze, gyerekkorban ez meglehetősen ésszerű. Nemritkán tapasztalható azonban hasonló igyekezet fiatal és érett korú felnőtteknél is. Na és mi az eredménye, ha véleményünk valamiben különbözik a hozzánk közel állóktól? *Mindig* visszautasítanak? *Mindig* talpunkra kötik az útilaput? *Mindig* kicsapnak az iskolából? Aligha. Mi több, általános megfigyelés, hogy a legeredetibb gondolkodók részesülnek rendszerint a legnagyobb tiszteletben. Felismerik ragyogó képességeiket, alkalmasnak tartják őket a vezető szerepre, és elismerik, hogy jelenlétük nagyobb nyereség, mint a fejbőlintó jánosoké.

Ha tehát gondolkodó szeretnél lenni, vállalnod kell az esetleges elutasítás csekély kockázatát. hiszen ez még nem fáj. Ha elutasítanak, elismerem, néha elég kényelmetlen, néha meg is szakad egy-egy kapcsolat, na de ez még mindig jobb, mint azon az áron megőrizni egy kapcsolatot, hogy egyszer s mindenkorra vállalod a fajankó szerepét. Az elutasítás csak akkor fájdalmas, ha magad teszed azzá. Mihelyt ráébredsz, hogy nincs szükséged egy bizonyos személy szeretetére és megbecsülésére, menten nálad az előny. Az a pasas, aki azt óhajtja, hogy vakon engedelmeskedj minden kívánságának — nem a barátod, nem a javadat akarja. Az, aki szívből szeret, nem áll a fejlődésed útjába, hagyja, hogy gondolkodj, sőt — uram bocsá' —, hogy ellenvéleményed legyen. Ha mégakkora marhaságokat gondolsz is netán erről-arról,

még mindig jobb, ha előállsz velük, vállalod az elemzést, a vitát, és az esetleges visszautasítást. Ha viszont kénytelen vagy a marhaságaidat megtartani magadnak a leghalványabb reményed sincs rá, hogy okosodj.

A merész és képzeletgazdag gondolkodók rendszerint máskéntgondolkodók. Az alternatív- vagy máskéntgondolkodás a mumusa a körülöttünk élő bizonytalanoknak, akik nem szeretik a változást, és fáznak attól, hogy kedvenc meggyőződését valaki netán megkérdőjelezi. — Hogy mersz így gondolkodni? Miből gondolod, hogy mindig igazad van? Istennek képzeled magad? — Aki ilyeneket hangoztat, csúnyán keresztbe tesz embertársa fejlődésének. Ha eltér a véleményünk a másokétól, ám térjen el. De ki a farbával! Vitatkozzunk, veszekedjünk, kötekedjünk! De az Isten szent szerelmére soha, de soha ne mondjuk a másiknak, hogy nincs joga a gondolataihoz! Ha nem tágítunk ettől, nagyobb hibát követünk el, mint másként-gondolkodó felebarátunk.

Önbizalomhiány

Akit sose biztattak, hogy gondolkodjék a maga fejével, az jóformán egy percre sem szabadulhat a kisebbségi érzéstől. Ha kételkedni kezdünk magunkban, ha hibádzik az önbizalmunk, igencsak nehéz lesz merészen és izgalmasan gondolkodnunk. Gyakran eltűnődünk: — Ki vagyok én, hogy azt higgyem, nekem mindig igazam van, másoknak meg soha? Egy senki vagyok, egy műveletlen tuskó — hát honnan ez a nagyfene meggyőződés, hogy nekem mindig igazam vall?

Márpedig ha hagyod, hogy kisebbségi érzésed az önálló gondolkodás útjába álljon, akkor is megfeneklesz, akkor is elnémulsz, ha tiéd a világ legtermékenyebb elméje. Mi tűrés-tagadás: a világtörténelem legbriliánsabb eszméit első pillantásra bődületes badarságnak néztük. Amikor például az volt az általános meggyőződés, hogy a Föld lapos, legjobb esetben körülröhögték, de többnyire megégették, aki azt merte állítani, hogy gömbölyű. Hitetlenkedésbe ütközött, közröhejt aratott a gondolat, hogy minden ember egyenlő, hogy egyik fajta potenciálisan ugyanarra képes, mint a másik, hogy a nők egyenjogúak a férfival. Na és micsoda gúnyos megvetés fogadta azt az ideát, hogy az ember eljuthat a Holdra!

Az emberi haladás története olyan gondolatokból tevődik

össze, amelyeket egykor kiröhögtek, azután elfogadtak. A mai képtelenség talán a holnap valósága. Jóformán minden nagy gondolat kénytelen átverekedni magát a tudatlanság és az ellenállás magzatburkán. Effajta küzdelem azonban sose megy végbe azokban az ürgékben, akik állandóan tévedésben vélik magukat, csupán mert úgy érzik, kisebbrendűek felebarátaiknál, és fejet kell hajtaniuk a gazdagok, a hatalmasok, a tanultak előtt. Persze abban éppenséggel akadhat egy szemernyi igazság, hogy a gazdagok, a tanultak, a hatalmasok azért érték el, amit elértek, mert jobb információk birtokában voltak. Ez azonban korántsem jelenti azt, hogy a szájukból mindig a szent igazság szól, amit pedig a másik mond, az kutyafüle. Ha valaki gazdag, befolyásos vagy művelt, még nem garantálja, hogy a véleménye az esetek nagy részében helyes, kevésbé szerencsés felebarátaié pedig mindig helytelen.

Nincs súlyosabb pszichológiai állapot, mint a kisebbrendűségi komplexus, amit pedig mindenkire rá lehet erőltetni, ha elég korán és elég energikusan végzik nála az agymosást. Előbb-utóbb a lángész is szentül fog hinni a kisebbrendűségében, ha mást se tesznek, mint az orra alá dörgölik a hibáit, semmibe veszik a teljesítményeit, és a kutya se biztatja, hogy csak így tovább. Ha azonban sikerül felülemelkednünk azon a rögeszmén, hogy hibáink-tévedéseink csökkentik az értékünket — nos, akkor kezdhethetjük ápolgatni magunkban a büszkeséget, és elhihetjük, hogy mégoly suta erőfeszítéssel is előbbre juthatunk a tudás megszerzésének útján. Ha egyben-másban kisebbrendűek vagyunk is, az még nem jelent totális emberi kisebbrendűséget. Egy-két tévedés vagy hiba nem a világ, még nem egyenértékű a kudarccal, legkevésbé pedig a kisebbrendűséggel. Sőt: ahány hiba, annyi fontos lépcsőfok a magasabbrendű tudáshoz, a magasabb szintű sikerhez. A tévedés nem ércnél maradandóbb. Aki ma téved, annak holnap bőven lehet igaza!

Lustaság

A gondolkodás energiaigényes művelet: agy-gyakorlás, szakasztott úgy, ahogyan a futás például testgyakorlás. A túlsúlyos ember elblicceli azt a testmozgást, amelynek a segítségével karbantarthatná magát, következképpen gyarapszik a súlya, és még kevesebb testmozgást végez, hiszen egyre nehezebben megy neki. Szakasztott ugyanez történik az aggyal. Ha lusta vagy gondolkodni,

hamarosan könnyebbnek találod, hogy ne gondolkodj. Minél kevesebbet gondolkodol, annál kevesebbet akarsz gondolkodni.

Talán akad olyan ismerősöd, aki rászoktatta magát. hogy rendszeresen fusson, és pompás erőnlétre tett szert. Amit pedig az ismerősöd véghezvitt a testével, ugyanazt megteheted te is az agyaddal. Még csak ki sem kell merészkedned a szabadba, ha esik, ha fúj! Tegyük fel: hallasz valakitől valamit, és erős a gyanúd, hogy az egészből egy szó sem igaz. Mi a teendő? Kényszerítsd magadat, hogy addig törd rajta a fejed, amíg szentül meg nem győződöl róla, hogy a pasas igazat mondott, vagy az ellenkezőjét. Minél sűrűbben alkalmazod ezt a módszert, annál könnyebben megy — minél többet futsz, annál többet és annál gyorsabban tudsz futni. Olyat pedig ne is mondj, hogy nem tudsz gondolkodni. Hiszen feltámadt benned a gyanú, hogy amit hallottál, esetleg nem igaz — mi más ez, mint egy kibontakozó gondolat, még ha nem jutottál is vele messzire? Gondolkodj csak rajta!

Készen kapott gondolatok

Mi sem könnyebb, mint nem gondolkodni a magad fejével, hanem hagyni, hogy mások gondolkodjanak helyetted — a fölötteseid például, a szakemberek, azok, akik „tudják, mit beszélnek”. Készpénznek veszed, hogy a köztisztelőben álló fensőbbségnek és úgy általában a társadatomnak a véleménye szentírás, és tévedhetetlen. Úgy élsz, ahogy mások diktálják. Ha netán készletét érzel, hogy bármit is másképp csinálj, menten elfog a büntudat. Na de álljunk csak meg egy pillanatra, és vegyük szemügyre mindennek a következményeit. Ha soha semmiben sem lehet kételkedni, ha senkinek a fejében meg nem fordul egy eredeti gondolat — fel se fedeztek, fel se találtak volna soha semmit, és az emberiség ott állna megfürödve.

Igen ám, de a társadalom nem áll ott. Mindig akad, aki nem éri be korának készen kapott gondolataival és így aztán mégis csak halad valamicskét a világ.

Megint mások az ár ellen úsznak, és eredeti gondolatokkal van tele a fejük. Ha történetesen te is be akarsz lépni ebbe a csapatba, senki sem állhatja utadat. Só adag kurázsit kell hozzá, hogy a magad fejével kezdj gondolkodni. hogy abból indulj ki: akárki akármit mond, lehet igaz vagy sem, de te magad akarsz

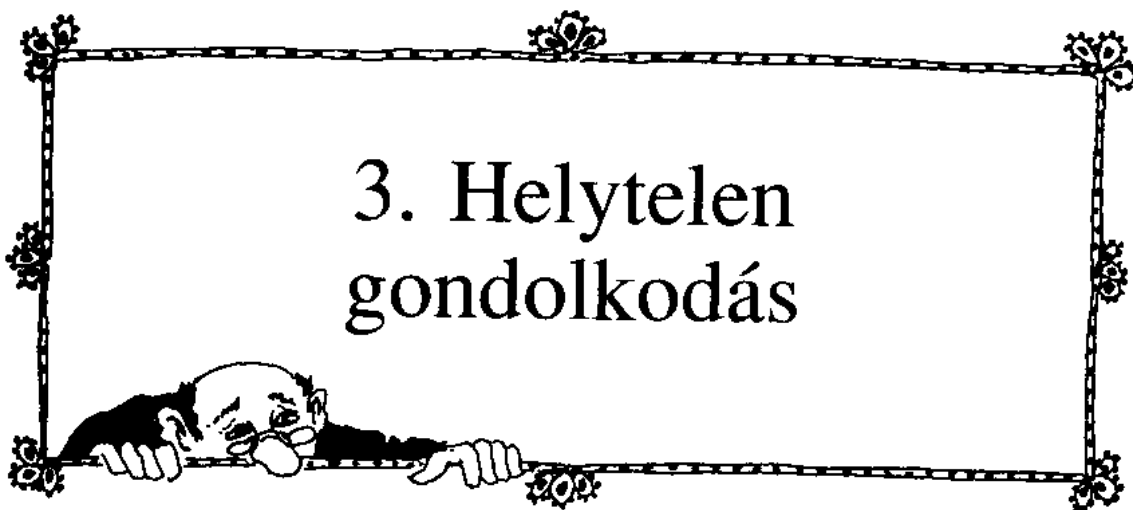
a végére járni. Csak bátran, vágj bele és vidd is véghez. Ha mégoly fenséges is a gondolat, magad dönts el, hogy elfogadod-e vagy sem. Gondolkodj csak, ahogy tetszik!

Végeredmény

Itt az ideje, hogy felismerjük: birkák vagyunk bizony majd mindannyian. Követők vagyunk, és készségesen hiszünk bárkinek, aki kellőleg imponál nekünk. Nem gondolkodunk, csak engedelmeskedünk. Szembefordulni a nyájjal: tyhú, de nehéz az emberfiának, ha ugyan nem lehetetlen. Sose lesz belőled alkotó ember, de még érdekes ember sem, ha nem vagy hajlandó a magad fejével gondolkodni. Ne félj a kritikától — hiszen csak így szabadíthatod fel alkotó energiádat és gondolkodhatsz eredeti módon.

A kaliforniai egyetemen végzett vizsgálat során szemügyre vették olyan személyek vérmérsékletét, akik alkotó intelligencia terén kimagasló eredményt értek el. Kimutatta náluk jó néhány közös jellemzőt; ezek: érzékenység, ösztönösség gátlástalanság, a tevékenység igénye, és a hagyományos dolgok tiszteletének tökéletes hiánya. Nincs nagyobb kurázszi, mint támogatni egy gondolatot, amelyet helyesnek ítélsz, és ellenállni annak, amelyet helytelennek tartasz. Az önálló emberi gondolat adománya egy sereg hibánkat ellensúlyozhatja. Ha már mindenáron félned kell valamitől, félj a nemgondolkodástól.





3. Helytelen gondolkodás

Ha egészséges érdeklődést óhajtasz tanúsítani önmagad iránt, ha felül kívánsz kerekedni az ön hanyagoláson, feltétlenül meg kell tanulnod, hogyan járd túl az élet eszén. Ennek pedig az az alapfeltétele, hogy ne nyelj le mindent, amivel etetnek, és ne légy már olyan naiv! Légy ezzel szemben gyakorlatias, sajátítsd el a módját, hogyan hatolhatsz a dolgok velejéig, és ne hagyd magadat mellékösvényre téríteni. Na igen, abban már megegyeztünk, hogy a magad fejével kell gondolkodnod. Csakhogy az sem mindegy ám, hogy hogyan gondolkodol! Helytelen gondolkodással nem sokra mégy. Jócskán volt módom tanulmányozni, hogyan nem sikerül az embereknek zöldágra vergődniük. Eközben azt tapasztaltam, hogy a kudarcot okozó helytelen gondolkodás három, pontosan meghatározható kategóriába sorolható: mítoszok és babonák; fanatizmus; naivitás. Vizsgáljuk meg sorra mind a hármat.

Mítoszok és babonák

Mítoszokról és babonákról szólva természetesen nem azokra a babonákra gondolok, amelyekkel gyermekkorunkban valamenynyien megismerkedtünk. Nem a balszerencsére, amely akkor sújt bennünket, ha fekete macska szalad át előttünk az úton. Nem is a hét esztendei pechsorozatra, amely tudvalevőleg a tükör összetörésének egyenes következménye. Jelenlegi céljaink szempontjából tökéletesen közömbös, átdobunk-e a bal vállunk fölött egy marék sót, miután kiborítottuk a sótartót. Még csak azt a kérdést sem teszem fel, vajon hiszel-e kísértetekben, szellemekben. Egyszerűen abból indulok ki, hogy túl vagy ezeken a gyermek

hiedelmeken, és ugyanabba a fiókba tetted el őket, ahová a Mikulást.

Én azokról a mítoszokról és babonákról beszélek, amelyekben sokan életük végéig hisznek, sőt amelyek jegyében élnek — az esetek nagy többségében a maguk kárára. Egyikében-másikában akad egy szemernyi igazság, de igencsak ártalmas volna vakon bízni bennük. Talán még soha eszedbe Sem jutott kételkedni az ilyesfajtákban, úgyhogy magad sem tudod, mennyire káros tehet a beléjük vetett hit. Hadd szolgáljak néhány példával.

„Mindenre képes vagy, bármi tehet belőled.” Hogyne, nagyonis igaz, hogy az emberfajta mindig is képes volt, és lesz is, egy sereg mellbevágóan döbbenetes dolog véghezvitelére. A tudomány csodái, az építészet halhatatlan remekei, a zene és a képzőművészet diadalmas alkotásai — az emberi zsenialitás megannyi terméke. Amikor az ember a Holdra lépett, csak folytatta a lehetetlen megvalósításának hagyományát.

Na igen, csak ezt az elgondolást sem szabad túlzásba vinni. Némelyik szülő például olyan célok elérésére, olyan álmok megvalósítására buzdítja csemetéjét, amire sajnos egyszerűen nem képes. Egyik páciensem a természettudományi kar hallgatója. Elkeseredetten, depressziósan állított be a rendelésemre: nem érzi alkalmasnak magát arra, hogy elvégezze, amit várnak tőle. őt is abban a szellemben nevelték, hogy minden lehetséges — egyszerűen igyekezzet dolga az egész. Tanuljon, buzdították, végezze el kitűnően az egyetemet, hogy kandidatúrára jelentkezessen, aztán olyan állást kapjon, amely kényelmes megélhetést biztosít neki. Csakhogy szegény fiúnak nincs érzéke a természettudományokhoz. Szíve vágya, hogy bölcsész lehessen. Ha bele szakad, akkor se megy neki a fizika, a magasabb matematika, a szerves kémia — pedig nem buta gyerek, csak éppen az agyberendezése nem alkalmas rá, hogy az effélékkel megbirkózzon. Eszébe se jutott, hogy az értelemnek különféle válfajai vannak: némelyikünk nagyszerűen ír vagy fest, de két ballába van; a másik tehetséges sportoló, de nem tudja az egyszeregyet. És ha úgy igyekszünk is, hogy majd megszakadunk bele, ha mégoly lelkesen buzdítanak is szüleink és tanáraink, soha életünkben el nem érjük azt a célt, amelyet olyanok állítanak elénk, akik szerint igenis mindent, de mindent meg tudunk csinálni, ha szívvellélekkel nekiduráljuk magunkat.

Ezért bánj magaddal kesztyűs kézzel. Utálod magadat, mert nem vagy képes felnőni feladataidhoz, és mert nem tudsz megtenni olyasmit, amihez nincs természet adta tehetséged? Nos, ez is önhanyagolás! Méghozzá a súlyos formája. Az lesz a következménye, hogy tele leszel kudarcérzéssel, büntudattal, és elfog a depresszió, mert keserű csalódást okoztál azoknak, akik szerint mindenre képes vagy — csak mert valami egészen másban tehetségesnek bizonyultál.

„*Minden rossznak a gyökere a Pénz.*” Mint egyéb, később idézendő babonákban, ebben is lappang egy mákszemnyi igazság. A pénz, a vagyon kergetése sokakat kétségbeesett lépésekre készítet: gyilkosságra, kínzásra, csalásra, és más aljas emberi tettek, melyek mind a földi javak utáni telhetetlen ácsingózás velejárói.

Ha viszont szó szerint veszed ezt a mítoszt — mint oly sokan —, megtagadod magadtól ennek a földi világnak legnagyobb örömeit, biztonságát, kényelmét. Ha a pénz olyan mocskos jószág, miért, hogy a világ szegényei többnyire a világ szerencsétlenjei is? Kérdezd csak meg a nyomortanyák lakóit, cserélnének-e a kertvárosok lakosságával. Kérdezd csak meg akárhány vén csotrogány gazdáját, aki az utolsó petájkját is javításra költi, hány évet adna az életéből egy új Chevroletért!

„*Ami az életben a legjobb, az nem kerül pénzbe*” — ez a babona közeli rokona az előbbinek. Egyenesen arra biztat, hogy csak lazáljunk; ne törjük magunkat anyagi javakért. Pedig ami a világon a legjobb, az tenger pénzbe kerül. A tiszta vizet nem adják ingyen. A tiszta levegő méregdrága. Pénzért mérik az ennivalót, nem adjak ingyen a ruhát, a lakást — semmit, ami az életet kényelmesebbé teszi. Lehetséges, hogy a dél-tengeri szigetvilágban az ember a hasát sütteti a homokos tengerparton, és a szájába pottyán a banán: efféle környezetben viszonylag nélkülözhető a pénz. Nem úgy azonban jóformán bárhol egyebütt, ahol csak nyomokban is felfedezhető a civilizált társadalom: ott bizony a legtöbb jónak az alapja a pénz.

No persze, tagadhatatlanul rossz dolog, ha valaki túlzásba viszi a pénzimádatot, s ez lassan öncélúvá válik, tekintet nélkül arra, hogy mennyi jó célra lehetne az anyagi javakat felhasználni, mind a magunk, mind felebarátaink érdekében. Sajnálatos

módon azok a naiv emberek, akik az önhanyagolás vétkébe esnek, súlyos lelkipurdalással küszködnek, ha valami kis kényelem-re tettek szert, és keserves büntudat gyötri őket munkájuk gyümölcseinek láttán. Egy szegénységben cseperedett fiatal hölgy felcsapott biztosítási ügynöknek, és akkora jutalékokat söpört be, amilyenekről álmodni sem mert volna. Büntudatának súlya alatt roskadozva keresett fel. Friss sütetű gazdagsága következtében a legkomolyabban fontolóra vette, hogy otthagyja az állását: úgy érezte, nem illeti meg ez a mesebeli bőség, hiszen világlétében rra tanították, hogy a sok pénz rossz dolog. Istenem, milyen szomorú!

„Akármí történik, minden jóra vezet.” Igen? Akkor légy olyan szíves, magyarázd meg nekem, mi olyan nagyon jó abban, ha a hegyomlás eltemet egy olasz falut?! Hát abban, ha családod egyik tagja vízbe fullad?! Mi abban a csodálatos, ha valaki megsebesül, vagy szegénységben tengődik, vagy túsul ejtik, netán megölik?!

Csupa szörnyűségesnél szörnyűségesebb szituáció; mérhetetlen szenvedést zúdít áldozataira. Fia még ezek után is azt állítod, hogy a felsorolt történések mind jóra vezetnek, kereken kijelentem, hogy nem értek egyet veled. Nem így volna, ha mondjuk azt állítanád, hogy igyekezzünk minden pocsék helyzetet valahogyan jóra fordítani. Na de azért az mégis egy kicsit más, ha azt mondod: akármí rossz történik velünk, az valójában jó.

„Ami lesz, az lesz.” Nos. ez az állítás úgy hangzik, mint amit nehéz lenne megkérdőjelezni. Magától értetődik, nemde? Hogyan is „nelenne” valami, ami lesz? A mondás kifejezi némely esemény elkerülhetetlenségét; ilyen például az öregedés, vagy az, hogy egyik évszak követi a másikat, vagy hogy amíg ember él a földön, addig háború is lesz. Kézpénznek vesszük, hogy bizonyos dolgok márpedig lesznek, ha a fejünk tetejére állunk is.

Es én mégis megkérdőjelezem ezt a „bölcsséget”, méghozzá úgy, hogy más szemszögből tekintem. Helytelen gondolkodású embertársaink irdatlan kárt tesznek magukban, mert — tévesen — azt hiszik, hogy bizonyos események elkerülhetetlenek, beletörődnek a sorsba, megjósolják az eseményt, azután elősegítik a bekövetkezését: íme, az önmegvalósító prófécia! A második világ-háború

alatt hallottam katonáktól. hogy nincs mit félniük olyan repeszdarabtól, golyótól, amelyik „nincs nekik címezve”.

Nézzük csak meg, micsoda képtelen kijelentés ez. Ha kidugod a fejed a lövészárokból és elkerül a golyó, elmondhatod, hogy szerencséd volt. De hogy azért nem talált el, mert nem neked volt címezve — hát ez egyszerűen értelmetlenség. Elkerültek a golyók és ma is élsz. De bármelyik vagy akár mindegyik neked lehetett volna címezve, ha az ellenség jobban céloz.

Hasonlóképp némelyek fatalista módon viselkednek kockázatot vagy magukban foglaló eseményekkel — például szerencsejátékkal —, vagy egyszerű, mindennapi elhatározásokkal kapcsolatban, hogy például melyik iskolába írassák a gyermekeiket vagy vegyenek-e részt egy bizonyos utazáson. Az efféle ember repülőre száll, aztán úgy okoskodik, hogy semmi értelme aggódnia, vajon baleset éri-e, hiszen ha meg van írva, úgyis éri. Látod ugyebár, hogy ezek az emberek szentül hiszik: sorsukat holmi táthatatlan erő kormányozza? Ahelyett, hogy örülnének, hogy tőlük függ, mi történik velük, egyszerűen átengedik életük irányítását.

Azt tanácsolom, kövesd Shakespeare bölcsességét, aki megmondta, hogy nem csillagainkban van a hiba, hanem magunkban, kik megbókolunk.

„Az Igazság vak.” Ha az igazság csakugyan vak, ebből az következik, hogy mindig az ártatlan szabadul, és mindig a bűnös nyeri el büntetését. Hatalomnak, befolyásnak nincs beleszólása az ítéletbe, sem az ember bőre színének vagy a vallásának. Ha igazság vak, akkor az igazságszolgáltatás mindig tökéletesen működik, és a „rossz ügy” pártján álló ügyvéd mindig veszít. Valamennyi bíró egy-egy Salamon, sosem kel bal lábbal, sosem rossz napja, sosem küzd családi problémákkal, amelyek elvonják a gondolatait a tárgyalóteremben végzendő súlyos kötelességéről.

Szinte bizonyításra sem szorul, hogy ez az állítás merőben a képzelet szülötte. Az ember igen messze van a tökéletességtől. Időnként valamennyien többé-kevésbé ésszerűtlenül viselkedünk, érzelmeinkre hallgatunk hiba csúszik a programozásunkba. Az lenne a csoda, ha ebből a kombinációból vak igazság eredne!

Az önérdékű ember nem olyan naiv. hogy elhinné: csak mert a bírói eljárást egy bekötött szemű, mérleget tartó nő jelképezi, azért még igazságot fognak szolgáltatni. Mi sem fontosabb, mint

hogy legyünk eszünknel, gondolkodjunk gyakorlatiasan, és fogadjuk meg a lehető legjobb ügyvédet. És tanuljuk meg minél alaposabban a jogot. Készítsünk jegyzeteket, hogy ezzel is segítsük ügyvédünket, és támogassuk meg minél erősebben ügyünket éppen azért, mert az igazság *nem* vak.

„Az erkölcsöt *nem* tehet megszavazni.” Ennél furább babonával még nem találkoztam. Gyorsan ki fogjuk mutatni, hogy három okból viselkedünk tisztességesen. Először is: meggyőződésünk, hogy az a helyes, ha tisztességesen viselkedünk. Fölösleges például, hogy bárki is figyelmeztessen: ne taszítsam le embertársamat a járdáról, az autók közé. Úgysem teszem; nemcsak azért, mert tiltja a törvény, hanem mert szerintem ostobaság és kegyetlenség volna. Ugyanezen okból fizetek adót. Érzésem szerint a kormány rászorul az állampolgárok támogatására, hogy utakat építhessen, rendőri és katonai védelemről gondoskodjék, és hogy ezernyi egyéb szolgáltatást nyújtson. Mindehhez jövedelem kell. Lehetséges, hogy nem örülök kimondottan annak, hogy adót kell fizetnem, talán nem is vagyunk mindig egy véleményen, a kormány meg éri, a tekintetben, hogy mennyi legyen ez az adó — de az ügy szempontjából ez mellékes.

A második ok, amiért civilizált és tisztességes ember módjára viselkedünk, hogy vallásunk szerint bizonyos viselkedésformák erkölcstelenek. Valásunk felszólít például arra, hogy ne lopjunk, hogy ne paráználkodjunk, és ne öljünk. Aki a vallás ilyen tanítása ellen vét, kiteszi magát egyháza helytelenítésének, nem is szólva a bűnös magatartást rendszerint követő bűntudatról. Igencsak hatékony módja, hogy az ember megmaradjon az erény rögzös, de egyenes útján, ha retteg Isten büntetésétől, vagy a kénköves pokoltól.

A harmadik oka, hogy az emberek tisztességesen viselkedjenek, az, hogy a törvény kötelezi rá őket. Igaz, sok, általunk tiszteletben tartott törvény olyan viselkedésre vonatkozik, ami mellett kitartunk, mert helyesnek és illendőnek érezzük, és mert ha nem tennénk, az ellenkeznék vallásunkkal. A gyermeki ártatlansággal való visszaélés például nemcsak tisztességtelen dolog, és ellenkezik a vallás tanításával, hanem a legtöbb civilizált társadalomban a törvénybe is ütközik. No de nézzük a gyorshajtást. Valószínűleg nem az a véleményed, hogy a megengedett sebességnél lassabban vezetni bármiféle összefüggésben van a tisztességgel,

azt sem gondolod talán, hogy vallásodnak ehhez bármiféle köze van, de mégis megteszed, egyszerűen mert nem óhajtasz büntetést fizeni, netán börtönbe kerülni. Viselkedésünket nagyrészt az irányítja, hogy amit teszünk, törvényes-e vagy törvénytelen. Ha bizonyos cselekedetek elkövetését bírsággal, javaink elkobzásával vagy börtönbüntetéssel sújtják, nemigen lesz kedvünk efféle cselekedetek kikövetésére.

Ha mint önérdekű ember elégedetlen vagy bizonyos viselkedésformáiddal, hát próbálj törvényeket vagy szabályokat megszávattatni a megváltoztatásukra. Ne abból indulj ki, hogy az erkölcsöt nem lehet megszávazni. Az erkölcsöt igenis gyakran megszávazzák. Ha például nincs ínyedre, hogy a hivatalodban dohányozzanak, eszközölj ki egy törvényt, amely megtiltja, hogy szennyezzék a levegőt. Ha nem igazán tartod helyesnek, hogy a háziúr haladéktalanul kirúg a lakásodból, amint nem tudod a lakbért kifizetni, ne tétovázz: szavazd meg a törvényt, amely időt ad a lakbértfizetésre. Ha nem értesz egyet azzal, hogy terhes nőket kitegyenek az állásukból, ám támogasd a törvényt, amely megakadályozza az efféle eljárást.

Ezek a magatartásformák és még ezernyi más mind erkölcsi természetűek, mert az érintettek jólétével, méltányossággal és biztonsággal foglalkoznak. Ezt minden önérdekű ember tudja. Pontosan tisztában van vele, mit várhat el jogosan a társadalomtól, és mi az eljárás módja. Az ön hanyagoló ember viszont nem hisz ebben, úgyhogy élete során kihagy számtalan alkalmat, amellyel pedig javíthatna a helyzetén.

„Csak az elv számít.” Valahányszor el akarod dönteni, vajon egy bizonyos cselekedet illendő-e vagy sem, tudatosan vagy öntudatlanul azt kérdezed magadtól, hogy az illető cselekedet megfelel-e egy adott erkölcsi alapelvnek. Ha például a gyereked elcsen a tárcádból pár krajcárt, tökéletesen jogosnak érzed, hogy megbüntesd a gyereket, hiszen megsértett egy erkölcsi alapelvet. Ez az álláspont azt veszi figyelembe, hogy valamely cselekedet azért helytelen, mert erkölcstelenséget ölel fel, és az édeskeveset számít, vajon nagy adag erkölcstelenség játszik-e benne szerepet, vagy incifinci erkölcstelenség.

Szerintem ez tévedés. Valamely magatartásban nem a magatartás a helytelen, hanem az, hogy milyen mértékű. Ha rögzismésen ragaszkodol ahhoz, hogy minden részletben, mindig csakis

igazat mondj, mert szerinted a kis hamisság is pont olyan bűn, mint a nagy, hamarosan hátat fordít valamennyi barátod. Szerinted a hazugság az hazugság, a mértékének semmi köze a dolog lényegéhez. Ugyanezt elmondhatod a lopásról is. Fia lopni bűn, mindegy, hogy akit rajtakapnak, egy dollárt csórt-e el, vagy százszázat. A bűn egyforma.

Aki ebben a kérdésben nem disztingvál, az az önhanyagolás bűnében vétkes. Egy kalap alá vesz mindenféle kihágást. Egyik Bűn pont olyan rossz, mint a másik. Ennek a rendszernek a jegyében rengeteg visszaélés történik az igazságszolgáltatással. Hogyhogya azt a kislányt, aki öt dollár lopott, Floridában öt évre börtönbe zárhatják, az az iparmágnás viszont, aki milliókkal csapta be a kormányt, szabadon grasszál? Egyszerűen felkérlik, szíveskedjék visszafizetni az elsikkasztott pénzt, azzal kész. Ha az igazságszolgáltatás valóban igazságos volna, az ötdolláros kislány kapna egy alapos fejmosást, az iparbárót pedig dutyiba csuknák.

„A becsületesség a legjobb politika.” Persze roppant egészséges gyakorlat, hogy tegyük tökéletesen becsületesekek és őszintékek azokkal, akikkel valami hajunk támad. Ha a másikkal meg akarjuk értetni — és ezáltal megoldani — a problémánkat, pontosan meg kell fogalmaznunk, mi a panaszunk, nem pedig nyakra-főre mentegetőznünk. A becsületesség kétségtelenül a legjobb politika, ha összeütközésbe kerülsz valakivel, és ha igen fontos és igen kellemetlen kérdést kell eldönteni. Mivel azonban az efféle szituációkban a becsületesség a legjobb politika, legtöbbször készpénznek veszik, hogy jóformán mindig és minden egyéb szituációban is az.

Nekem nem ez a véleményem. Kapásból tucatnyi példát tudnék felsorolni, amikor egyszerűen kegyetlenség becsületesekek, őszinténekek lenni, ha nem holmi életbevágó kérdés a tét. Ilyenkor a civilizált és tapintatos ember nem kólintja főbe szereteteit és barátait a brutális őszinteséggel. Igaz ami igaz: a nagy becsületesség révén rokonaink és üzletfeleink néha olyasmit tudnak meg, amit egyáltalán nem volna szükséges megtudniuk. Néha igencsak kellemetlen szembenézni az igazsággal. Ha nem származik semmi jó az igazság feltárásából, miért ragaszkodunk körömszakadtáig ahhoz a nagyfene őszinteséghez, miért akarjuk

mindenáron kitálalni az igazságot? Hátha az őszinteség éppen-séggel civilizálatlan, udvariatlan, sőt egyenesen kegyetlen?

Ha valaki a halálos ágyán megkérdez, van-e ellene valami panaszod, leszel-e olyan brutálisan becsületes, hogy rázúdítod az életed során tőle elszenvedett valamennyi sérelmedet? Ha igen, mondhatom, érzéketlen egy fatuskó vagy. Mi haszna, ha haldokló barátoddal közlöd, hogy szerinted smucig disznó volt világeletemben? Mit ér ez a fajta becsületesség, amikor valaki épp hátat fordítani készül ennek az árnyékvilágnak?

A hízelgés nemegyszer egyenlő az ártatlan hazugsággal. Mire jó a kényszeres őszinteség, ha egy nő megkérdez, tetszik-e a ruhája vagy a frizurája? Ha csak nem abszolúte randa, mikoris igazán muszáj tudomására hozni, hogy ijesztő látványt nyújt, mondd neki, hogy öröm a szemnek — és boldoggá teszed. Az ilyen kérdésekre általában nem várnak őszinte választ. Azt akarják, hogy helyeseld a választásukat, dicsérd a szépérzéküket. Ilyen esetekben részletekbe bocsátkozni, és közölni a hölgygel, hogy festethette volna egy árnyalattal sötétebbre a haját — maga a balfácánság.

Amikor a gyerekek büszkén mutatják legújabb művüket, és a szívük tele örömmel, napsugárral — mit feleljünk, ha a véleményünket kérdik? Csudára lelombozza ám csemetéjét az a szülő, aki így szól a festmény láttán: — Kiszívem, ez pocsék. Egyenesen csapnivaló. Rengeteget kell még tanulnod, hogy valami tisztességes munka kerüljön ki a kezed alól. — Ilyenkor semmi teteje az őszinteségnek. Naná, hogy az a hatéves nem egy Leonardo. És akkor mi van? Nem is várunk a gyerektől valami óriási teljesítményt, tehát így szólhatunk hozzá: — Jól van, Jimmy, nagyon ügyes vagy. Nem is hittem volna, hogy ilyen szépet tudsz rajzolni. Csak így tovább! Nekem legjobban ez a ház tetszik. — Ebben nincs semmi valótlan, Csupán nem veszi tudomásul, hogy a rajz valószínűleg igen kezdetleges, amit viszont nem szükséges az alkotójával tudatni.

Az őszinteség a munkahelyeden sem bizonyul mindig a legjobb és legértelmesebb eljárásnak. Ha a főnököd bizonytalan pasas, és azt várja, hogy holmi jelentéktelen kérdésben helyeseld a döntését — hát miért ne szereznéd meg neki ezt az örömet? Ha fontos neked az állásod, és tudod, hogy a főnök bókokra ácsingózik — miért ne bókolhatnál neki? Ha előadást tart, és utána közlöd vele, hogy ez aztán óriási volt — nos, lehet, hogy

egypár lapáttal rátettél, de hát ha egyszer épp erre van szüksége? Elégedett lesz, téged nagyra becsül és szeret, és mindenki boldog. Ha viszont részletesen elemzed, mennyire vacak volt az előadása, védekező pozícióba kényszeríted, megutál, és esetleg még az állásod is veszélybe kerül.

Disztingváljunk tehát mindig, hogy mikor érdemes nyíltan kifejeznünk véleményünket, és mikor kell kissé rugalmasabban kezelni az igazságot. Ezt nevezik diplomáciának. Ezt nevezik elbűvölő viselkedésnek. Ezt nevezik gyengédségnek. És ez az, aminek híjával van a világ.

Ez csak néhány abból a számtalan mítoszból és babonából, amit az emberek vakon, nemegyszer a maguk kárára elfogadnak. Talán neked is eszedbe jut még egy-kettő. Kérdezd csak meg magadtól, ahogy én is megkérdeztem az előző oldalakon, vajon mi az értelmük. Rá fogsz jönni, hogy semmi.

Fanatikus gondolkodás

A helytelen gondolkodók másik nagy csoportja a fanatikusoké. Az imént tárgyalt babonás gondolkodástól annyiban különbözik, hogy jókora adag megszállottság szükségeltetik hozzá. A fanatikus gondolkodók sem veszik fontolóra a gondolataikat, meggyőződésük azonban szélsőségekre ragadja őket.

A fanatikusak játéktere lehet a vallás, a politika, az egészség, a pénz, és még sok más. Ha a pénz fanatikusa vagy, fősvény lehet belőled, egész életedben kuporgatsz, de örömet nem leled a pénzedben, mert szüntelenül attól rettegsz, hogy elveszítheted. Az egészség fanatikusa vagy? Addig fogyókúrázol, míg kis híján éhen halsz, és anorexiás leszel, mint számos serdülő. Szedheted marokszám a vitaminokat, futhatsz több száz kilométert hetente, de úgy félsz attól, hogy netán magadra szedsz fél kilót, hogy tönkreteszed az egészségedet, mert csak csipegetsz, mint egy veréb.

Arisztoteléstől tudjuk, hogy a legbiztosabb út a mérsékleté. A bármilyen irányba való kilengés elkerülésének elvét arany középútnak nevezik, és pontosan ez az, ami a fanatikusokból hiányzik.

Némelyik fanatikus, azon túl, hogy egy eszme iránti hűségét

túlzásba viszi, személyesen is belebonyolódik idealisztikus elképzeléseibe és azt reméli, hogy ezzel hírnévre vagy egyéb elismerésre tehet szert. A fanatikusok annyira kétségbeesetten vágynak a figyelemre, hogy a legszélsőségesebb ügyek felé fordulnak, mert pontosan tudják, hogy ezekre figyel fel a legtöbb ember. Némely esetekben ez olyan komoly és tartós következményekhez vezet, hogy akár mekkora nyilvánosságot kap az illető fanatikus, ez egyáltalán nincs arányban az általa okozott fájdalommal. Vegyünk talán néhány példát.

Öngyilkos akciók. A fent említett magatartás első modern példáit a japán kamikaze pilóták akcióiban figyelhettük meg. A kamikaze pilóta bombának használja repülőgépét, szándékosan belerepül célpontjába és felrobbantja, ugyanakkor teljes tudatában van, hogy az összeütközésben maga is odavész. Nem is számít menekülésre. Tettét a kötelességtudat diktálja, és abban a meggyőződésben követi el, hogy ő szuperkatona, és áldozata mindörökre, kitörölhetetlenül bekerül a történelembe.

Ugyanez vonatkozik azokra a libanoni fiatalemberekre, akik robbanóanyaggal megrakott teherautóval rohannak bele épületekbe. Nem számítanak arra, hogy túlélik a megpróbáltatást, és önként vállalják a vértanúságot. Meggyőződésük, hogy a mennyországba jutnak, ahol díszhely várja őket végzetes cselekedetük jutalmaként.

Senkit ne lepjen meg, hogy a kamikaze pilóták és a terrorista gépkocsivezetők jobbára fiatalok. A középkorúak általában érettebb szemszögből látják a dolgokat. Többnyire nem olyan hiszékenyek, hogy azt tételeznék fel; egyetlen hőstett fontos lehet, vagy emlékezetes marad mindörökre. És még ha emlékeznek is rá egy darabig, annak sincs sok haszna. Az efféle akciók mozgatója túlzásba vitt önhanyagolás. Ezek a vértanúk valójában azt adják önmaguk és a világ tudtára, hogy nem tartják nagy becsben tulajdon személyüket.

Belső indíték. Minden bizonnyal évszázados gyakorlat az öngyilkosságnak az a módja, hogy valaki felgyújtja magát, de a modern nyugati kultúrában nem általános. Legtöbbünk a vietnami háború idején ismerkedett meg vele, amikor vietnami szerzetesek választották ezt a módját a tiltakozásnak, kormányuknak

a vallásgyakorlás szabadságát korlátozó politikája ellen. Azóta időnként a világ más részein is felbukkan ez a gyakorlat.

A cselekedet mögött rejlő dinamizmus viszonylag érthető, ha maga a cselekedet bizarr is. Mi lehetne drámaibb, mint hogy valaki benzinnel leönti, majd felgyújtja magát. miközben a köréje gyűlt tömeg tehetetlen elszörnyedéssel bámulja, amint a lángok elemésztenek egy emberi lényt? De hogyan is lehetne meghatározni, mennyire hatásos voltaképpen az ilyen tiltakozási akció? Lehetséges vajon, hogy az ilyen áldozat elérje célját? Sok politikai irányvonal megváltozott. Vajon, mert ezek a szerencsétlenek elégtek az ügyükért?

Alig hinném. Az Egyesült Államokban a nyolcvanas évek elején egy fiatal munkanélküli ügy tiltakozott a kormány gazdaság- politikája ellen, hogy felgyújtotta magát egy parkban, de ezzel nem ért el semmit. Rövid hír lett belőle a tévében és az újságokban, egy darabig emlegették, aztán elfelejtették.

Ezek a fanatikus cselekedetek messze meghaladják a józan ész követelményeit; viszonzást pedig jóformán nem kapnak. Különösnek találom, hogy ha valakit bizonyos helyzet szerencsétlenné tesz, fogja magát, és a maga elhatározásából addigi szenvedését meghaladó gyötrelém eszköze lesz. Rossz dolog, ha az ember munkanélküli, de korántsem annyira rossz, mintha halálra égne, vagy, ha túléli a megpróbáltatást, élete végéig nyomorék lesz. Ezt a sorsot semmiféle tiltakozás nem éri meg. Az önmegsemmisítés lehet a végső áldozat, ugyanakkor azonban az önhanagyolás teteje. A röpke elégtétel, amelyet a vértanú abból a gondolatból meríthet, hogy mások szánni fogják és szenvedése miatt óriási büntudatot éreznek — igencsak kérész életű, és nem szolgálja az áldozat által elképzelt látványos célt.

Háborúellenes tiltakozók. A vietnami háború ellen tiltakozó diákok legtöbbje menetelt, kiabált, és transzparenszeket vitt. Gyűléseket rendeztek, beszédeket tartottak, írtak a képviselőjüknek. Politizálásukhoz egyházi csoportokat is felhasználtak, ily módon és más úton is kifejezték érzéseiket. Ez a csoport ésszerű módon protestált. Nem is kerültek miatta börtönbe, általában nem is szereztek sérüléseket, és nemigen alkalmaztak erőszakot személyek vagy javak ellen.

Akadtak azonban olyanok, akik bombamerényleteket követtek el kormányépületek, egyetemi laboratóriumok és sorozóbi-zottságok

ellen, tintát vagy vért locsoltak a behívókra, és valójában terror-szervezetté váltak. Szélsőségekre ragadtatták magukat, mint a fanatikus csoportok általában, és szakasztott olyan gonosz cselekedeteket hajtottak végre, amilyenek ellen harcoltak. Néhányan börtönbüntetést kaptak, és máig sem szabadultak ki. Barátaik, évfolyamtársaik befejezték tanulmányaikat, állást kapta, családjuk van, élvezik az ünnepeket, a szabadságot, és a normális polgári élet valamennyi áldását, miközben ezek a boldogtalan lelkek ina is a zárkájukban ülnek, és jószerivel elfeledkezett róluk az egész nemzedék, amelyért feláldozták magukat.

Ez sem más, mint a legrosszabb fajta önhanyagolás. A nevékre is alig emlékszik valaki. Az ügy, amelyért meghozták az áldozatot, ina már történelem. Már senki sem emlegeti őket. Ma már legtöbben nem is értik. mire volt jó az egész hűhó. Milyen szomorú, hogy emberek életét mindörökre megváltoztatta valamely ügy, amelynek mára jóformán nincs is semmiféle hatása. Görögtűz volt valamennyi akciójuk.

Levonják-e a tanulságot a fanatikusok? A polgári engedetlenségnek megvan a jogos helye, és gyakran nagy változásokat okozott a társadalomban, sokkal több azonban az olyan fajta engedetlenségi megnyilvánulás, amely semmit sem ér, csupán a kamaszdüh céltalan és hatástalan kifejezése, és hosszú távon nincs jelentősége.

A világnak szüksége van lázadókra és forradalmakra. De az ilyen mozgalom mindig kockázatos. Fontos tehát, hogy a komoly forradalmárt elkülönítsük a fanatikus forradalmártól. Akinek megvan a képessége, hogy túljárjon az élet eszén, annak ez sem okoz nehézséget. Mert nagy a különbség: egyesek vad gesztusok révén múló hírhedtségre tesznek szert, és életük végéig fizethetik az árát, mások pedig jól szervezett, széles skálájú mozgalom részesei, és jelentős változást hoznak létre. Ezekből a vezetőkből lesznek az igazgatók, az elnökök, a nagy politikusok. Dicsőítő ének és ceremónia köszönti őket, a dühük és vakmerőségük vezette száználmas lázadók pedig elfeledetten bűnhődnek.

Szekták

A civilizáció hajnalától vannak vallási fanatikusok: nem tűntek el a modern időkben sem. A szekta olyan emberek csoportja, akiknek a hite merőben különbözik a népszerűbb és szervezettebb vallásokétól. A köznapi megfigyelő szemében a szekta tagjai

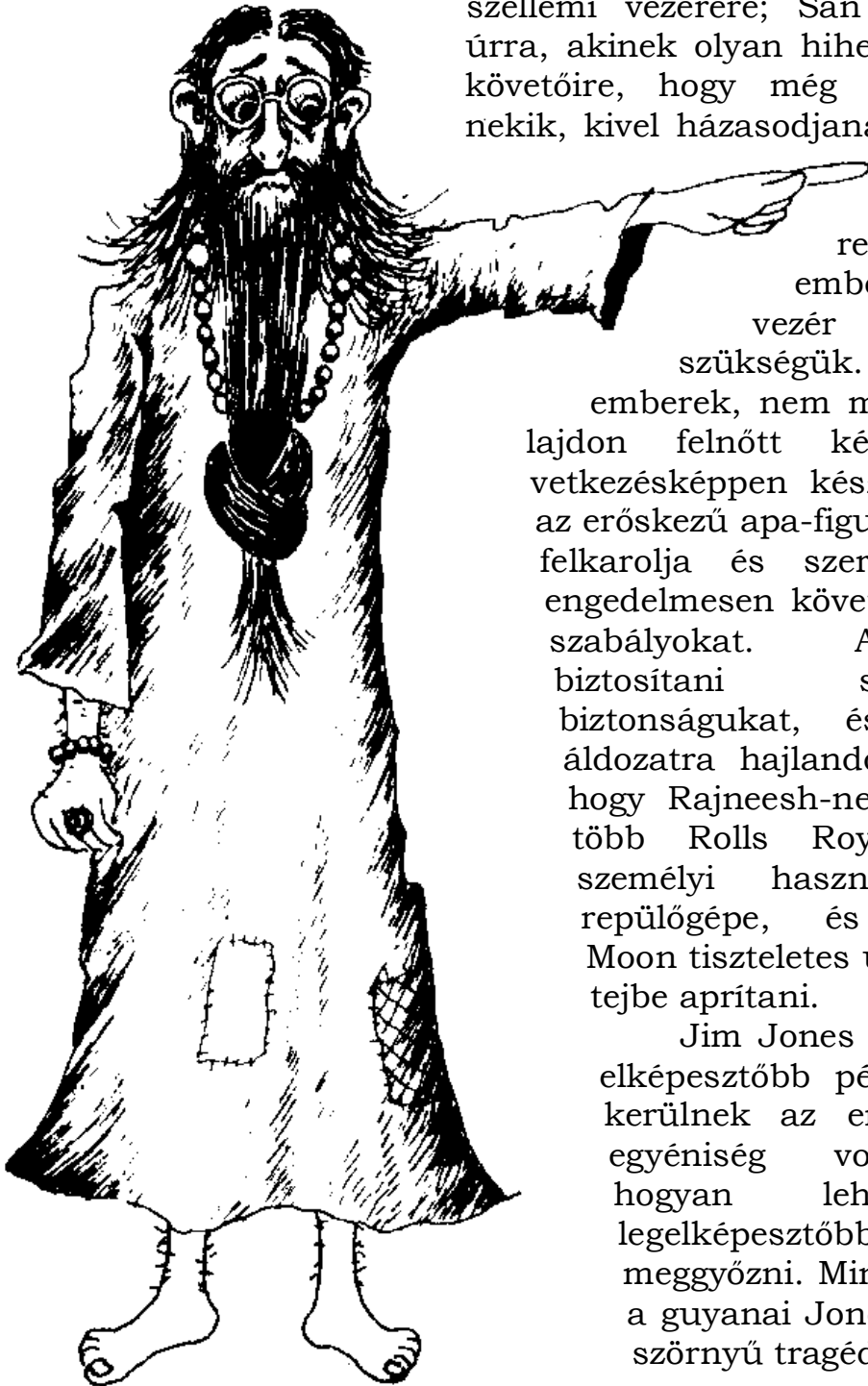
kívül állnak a társadalmilag elfogadott vallási mozgalmakon, és különösnek, sőt olykor bizarrnak tűnő vallási gyakorlatot űznek.

A szektákat az is jellemzi, hogy vezetőjük határozza meg a politikáját, és gyakran óriási vagyonra tesz szert, mert kritikátlan követői naponta sok órát robotolnak érte. Gondoljunk csak Jim Jones tiszteletes úrra, a dél-amerikai Jonestown alapítójára; avagy Bhagwan Rajneesh-re, az egykor Oregonban székelő szekta

szellemi vezérére; San Moon tiszteletes úrra, akinek olyan hihetetlen hatása volt követőire, hogy még azt is előírhatta nekik, kivel házasodjanak össze és mikor váljanak el.

A szektások rendszerint olyan emberek, akiknek erős vezér irányítására van szükségük. Fejlődésben lévő emberek, nem mérték még fel tulajdon felnőtt képességeiket, következésképpen készséggel elfogadják az erőskezű apa-figura irányítását, aki felkarolja és szereti őket — ha engedelmesen követik az általa előírt szabályokat. A szektatagok biztosítani szeretnék a biztonságukat, és ezért minden áldozatra hajlandók. Nem véletlen, hogy Rajneesh-nek kilencvennél is több Rolls Royce-a van, több személyi használatára szolgáló repülőgépe, és magánvagyon. Moon tiszteletes úrnak is van mit a tejbe aprítani.

Jim Jones tiszteletes úr még elképesztőbb példa arra, hogyan kerülnek az emberek egy erős egyéniség vonzáskörébe, és hogyan lehet őket a legeképesztőbb dolgokról meggyőzni. Mindannyian tudunk a guyanai Jonestownban történt szörnyű tragédiáról. Amikor



Jones tiszteletes úr felszólította híveit, hogy sorakozzanak a puncostálnál és igyák meg a mérget, megtették. Regényíró sem találhatna ki fantasztikusabbat.

A fent említett szekták híveit bátran tekinthetjük szélsőséges önhanyagolónak. Másképp mivel magyarázhatnánk, hogy fiatal férfiak és nők napjában órák hosszat járják a repülőtereket és virágokat árulnak, anélkül hogy egy krajcár hasznuk volna belőle? Másképp hogyan érthetnénk meg, miért tagadnak meg maguktól minden örömet, az anyagi boldogulás minden lehetőségét egy másik vallási vezető hívei, és miért halmozzák el gurujukat min.. den földi jóval? Mi mást hihetnénk, amikor egy szekta vezetője megparancsolja híveinek, hogy sorakozzanak, és iganak mérget, ők pedig százával meg is teszik, egyetlen kérdés, egyetlen tiltakozó szó nélkül?

Naivitás

A helytelen gondolkodásnak ez a harmadik fajtája; közös jellemzője mindazoknak, akik elszánják magukat a vesztes szerepére. A naivitás, természeténél fogva, naiv embernek nem ötlük a szemébe, a nem naivak számára viszont annyira nyilvánvaló, hogy alig akarják megérteni. Az emberek számos dologban roppant naivak, holott ez sokszor kényelmetlenséget, balszerencsét és szükségtelen fájdalmat okoz.

Hatalom. Gyakran halljuk, hogy a hatalom megrontja az embert. Lehetséges. Egyesek épp ezért nem törekszenek hatalomra. Beérik a követő szerepével. Ha hatalomra jutnának, vélik, kénytelenek lennének kegyetlenül és mohón viselkedni.

Ez kétségkívül megeshet. De vajon szükségképpen azt jelenti-e, hogy aki hatalomra törekszik, óhatatlanul besétál ebbe az utcába? Abraham Lincolnnak fejébe szállt a hatalom? Vagy Washingtonnak? Jeffersonnak? Sose élt olyan tábornok, aki nem élt vissza óriási hatalmával, megtartotta emberi látásmódját, és tisztelte embertársait? Dehogynem élt.

Ideje felismernünk, hogy ha elhárítjuk a hatalom megszerzésének lehetőségét, légtüres teret teremtünk a könyörtelenek hasznán, akik aztán vissza is élnek rendesen a megkaparintott hatalommal. Következésképpen, ha hiszünk erkölcsi ügyünk erejében,

miért is ne lépjünk érte sorompóba, és harcoljunk foggal-körömmel, szakasztott, ahogy azok az elvtelen disznók teszik?

Ha szerény vagy, és meg vagy győződve alkalmatlanságodról, azzal az ellenvetéssel élhetsz, hogy nem érzed magad képesnek a hatalom gyakorlására, és sokalod az efféle felelősséget. Szabadjon felhívnom a figyelmedet: ha netán isteni képességeket tulajdonítasz a hatalom mindenkori gyakorlóinak, óriásit tévedsz.

Vedd talán szemügyre, miért akarnak emberek egyáltalán hatalmat szerezni. Mert értéktelennek érzik magukat. és ezt akarják ellensúlyozni a nagyság — értsd: pénz, hatalom, rang — kergetésével. Így akarják elfojtani a tulajdon értékük iránti kötelességeiket.

Az önérdekű ember bizonyos fenntartással tekinti a vezető szerepet. Egészséges óvatossággal és kétkedéssel szemléli azt, aki szörnyen ácsingózik a hatalom után. Ugyanakkor azonban nem fél vállalni a hatalmat. Tudja, hogy a legnyomorultabbak mindig kimaradnak a hatalomból: a kisebbségek, a gyerekek, a rabok, hogy csak néhány példát soroljak. Aki a legtöbbet akarja kihozni az életből, az ne adja ki a kezéből az irányítást.

Sose dicsekedj azzal, mennyire jámbor vagy. Többet ér, ha erős vagy, és szelíden élsz a hatalmaddal, mintsem hogy magad légy jámbor, és függvénye a szelíd kezű hatalomnak.

Vagyon. Akad köztetek, aki a vagyonszerzéstől szakasztott úgy ódzkodik, mint a hatalom megszerzésétől. Merthogy meggazdagodni szennyes, közönséges, mohó és bűnös dolog. Merthogy a pénzt az ember mástól lopja, következésképpen nem érdemelte ki. Nem tudjátok, hogy a hatalom megszerzésének egyik legkényelmesebb útja a vagyon. Persze mihelyt üres a zsebetek, bezeg kéne az a koszos pénz. Te például, aki az egyetemen felvételizel, egy pisszel el nem árulnád a felvételi bizottságnak, hogy azért óhajtanál az orvosi avagy a közgazdasági karra beiratkozni, mert szeretnéd, ha majdan jól menne sorod. Nem: kénytelen vagy közzölni az urakkal, hogy célod a közösség szolgálata, az emberiség javának szent ügye. Ha kerek-perec kijelentenéd, hogy gondtalanul akarsz élni, pimasz, anyagiás fráternek minősítenének, és úgy kirúgnának, hogy a lábad nem érné a földet.

Ha egy fiatal házaspár gyereket szeretne, számot kell vetnie azzal, nem akar-e több gyereket, mint amennyit tisztességgel el tud tartani. Sokan keservesen gyötrődnek, hiszen úgy érzik, egy

jó házasságban semminek sem volna szabad a természet munkáját akadályozni, a gyerekek számát szabályozni. Ezek a házaspárok kínokat állnak ki, mert a szeretet és a család gondolatát alantas anyagi megfontolásokkal kell összeegyeztetniük.

Csak hogy ez műveletlen, ostoba és önhanyagoló magatartás. Az a házaspár jár túl az élet eszén, amelyik alaposan megfontolja, mennyibe fog kerülni a gyerek, és hányat engedhetnek meg maguknak. Mindenféle álszemérmert félretéve beismerik, hogy jövedelmük egy vagy két gyerek egyetemi tanulmányainak fedezésére elegendő — nem többére. Életszínvonalukat nem óhajtják további gyerek költségeivel csökkenteni.

Örülnek, hogy van arra pénzük, hogy olykor eljárjanak szórakozni, mert ez némi változatosságot jelent az életükben. Szívesen utaznak a szabadságuk alatt. Örülnek, ha lerobbant, ócska kocsijukat újra cserélhetik. Megelégedésükre szolgál, ha anyagiilag nem teszi tönkre őket egy-egy betegség, és ha rendszeresen járhatnak fogorvosi ellenőrzésre (miáltal a jó megjelenésüket is megőrizhetik). Boldogan járnak társaságba, és szívesen látják vendégül barátait egy-egy jó vacsorára, finom borra. Ha munkahelyet változtatnak, nemcsak azt a kérdést teszik fel maguknak, szívesen végzik-e majd az újfajta munkát, hanem azt is, hogy szükségleteik kielégítésére elegendő lesz-e a fizetés. Tehát anyagiasak, és ezt nem is rejtik véka alá. Persze nem a pénz az istenük, még csak nem is az, ami pénzért kapható. De ha se magukban, se másban nem tesznek kárt azzal, hogy megszerzik a pénzt, hát üsse part, nem utasítják vissza.

Mindenekfelett pedig őszinték önmagukkal. És ha mi is őszinték vagyunk, és nem tagadjuk, hogy szívesen laknánk szép lakásban, jó környéken, öltözködnénk jól, és élveznénk a viszonylag tisztas jövedelem előnyeit, jószerint valamennyien efféle célokat követnénk. A szegénység pocsék dolog — aki nem hiszi, járjon utána. Idő előtt megöregszel. Kipotyognak a fogaid: megcsúnyulsz. Százféle nyavalya kínoz, mert nincs módod rá, hogy kúráltsd magad. Megvesz az Isten hidege, mert tüzelőre nem telik. Egészségtelenül étkezel, mert nincs pénzed változatos, vitamindús étrendre.

A pénz nem gyökere minden rossznak. Az a baj, ha *elvakultan* kergeted a pénzt. Ha értelmesen, józan ítélettel élsz vele, a pénz több boldogságnak, kényelemnek, szabadságnak és önmegvalósításnak

az eszköze, mint jóformán bármi egyéb — talán az egészséget meg az erkölcsi és a lelki értékeket kivéve.

Műveltség. A tudatlanság vagyonokba kerül. Minél műveltebb vagy, annál egyedibb leszel. Minél egyedibb leszel, általában annál több pénz fölött rendelkezel. És ha széles körben igényelt szakmának vagy a birtokosa, még magasabb lehet a fizetésed, ha a szakmáddal külföldre költözöl.

Műveltség híján igen valószínű, hogy szűkölködni fogsz hatalomban, pénzben egyaránt. Ez persze nincs mindig így. Szédületes vagyona tehet szert mondjuk egy roppant tehetséges sztepptáncos vagy trombitás, aki kinnal-keservvel elvégezte az általános iskolát. És a vagyona hatalmat ad neki, és olyan ajtókat is megnyit előtte, amelyeken az egyetemi tanár hiába kopogtat. No de az efféle példa a kivétel, nem a szabály. A műveltség általában megkönnyíti az életet, mert jobb életszínvonalat biztosít.

Azonban nem a jobb életszínvonal a műveltség egyetlen eredménye. Miközben műveltségre teszel szert, nem egyszerűen információhalmazt gyűjtesz, hanem mélyreható változáson esel át. Minőségi változáson. Másfajta emberi lény leszel — bölcsebb, együttérzőbb, kíváncsibb, érdekesebb és egészségesebb.

Sosem felejttem el, micsoda szellemi ébredésben volt részem posztgraduális tanulmányaim során. Négy egyetemi évem roppant fontos volt a számomra, de sokkal többet tanultam meg matematikából és kémiából, mint az életről. Csak további tanulmányaim során lett belőlem gondolkodó emberi lény. Rengeteget megértettem a környező világból, és a benne élők viselkedéséből. Történelmi, antropológiai, pszichológiai, vallási és szociológiai tanulmányaim elősegítették a magam és a mások megértését, és megvilágították előttem, hogyan jutottunk el oda, ahová jutottunk. Megtanítottak rá, hogy legyek együttérzőbb, elfogulatlanabb, és hogy gondolkozzam józanul.

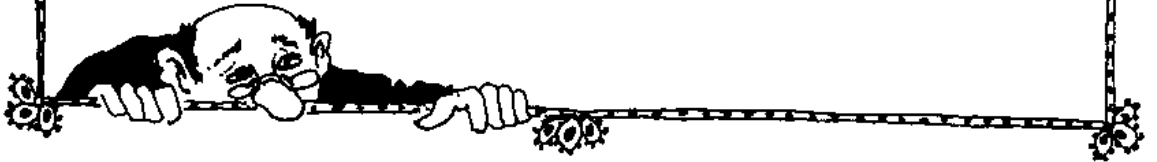
Véleményem szerint az önhanyagolásnak alig akad komiszabb módja, mint ha nem élünk a lehetőséggel, hogy minden elérhető oktatást tömjünk magunkba; vagy ha abbahagyjuk a tanulmányainkat. De sokszor is magyarázzák ezt a szülők a gyerekeiknek, és milyen kár, hogy a gyerekek nem megy a fejébe. mennyire fontos is az a tanulás! Középiszkolás korában már alig várja, hogy szabaduljon az iskolapadból, hogy állásba menjen, megházasodjon. Hány, de hány páciensemtől hallottam, hogy ez

volt élete legnagyobb ballépése! Harmincesztendős kora körül jutott eszébe, milyen jó is volna szabadabban élni, többet megenyedni magának — de nem lehetett, mert ott volt a család és a felelősség. És nagyjából ugyanebben az időben határozta el, hogy folytatja tanulmányait, új szakmát tanul vagy diplomát szerez, mert a szükségesnél tíz esztendővel később jött rá, hogy a szüleinek úgy látszik mégiscsak igazuk volt. De nagy kár, hogy tíz évig tartott, mire ráébredt tulajdon jól felfogott érdekeire!

Kérlek, félre ne értsétek a fenti eszme-futtatást, és ne higgyétek, hogy célunk csak a hatalom meg a pénz. Mindegyikből kell valamennyi — annyi, hogy biztosíthassuk kényelmes életünket. Nem kell ahhoz milliomosnak lenni, még csak egy kis magánjacht sem szükségeltetik hozzá, hogy kellő elégedettségben, biztonságban hajthassuk nyugovóra fejünket. És az bizony nagy igazság, hogy nem mindig a leggazdagabbak és a leghatalmasabbak a legboldogabbak. De akik ésszerű mértékben irányítják életüket, mert megvan hozzá a hatalmuk, a megfelelő jövedelmük és műveltségük, azok bizony nagy átlagban jobban érzik magukat a bőrükben, mint akik mindezt nélkülözik. Ilyen az élet, még ha ez nem tűnik is tisztességes játéknak. Tökéletesen tisztességes társadalomban az efféle tulajdonságok bizonyára keveset számítának. Csakhogy az élet nem tisztességes, és aki bizonyos mértékben szeretné magát ebben a világban megvalósítani, okosan teszi, ha szem előtt tartja ennek a világnak a játékszabályait.



4. Egy kis önfegyelmet!



Mind ez ideig jobbára azt tárgyaltuk, miképpen használjuk az agyunkat. Igyekeztünk megmagyarázni, miért nem gondolkodnak némelyek a maguk fejével, s áttekintettük a helytelen gondolkodás néhány okát, meg azt, hogy ezeknek mi a hátulütője. Vélhetőleg sokan akadnak köztetek, akiken időnként kitör a depresszió vagy a szorongás, netán dührohamokat kapnak. Mindezt esetleg tökéletesen természetesnek tartjátok — „az ilyesmi meggesik,” mondjátok rá. Igen? Hát akkor fogózzatok meg — vegyétek tudomásul, hogy az efféle neurotikus háborgásokat gyönyörűen kordában tarthatjátok, csak az agyatokat kell hozzá használni! Nem mondom: nem könnyű, de meg lehet csinálni.

A neurotikus háborgás nem olyasmi, ami egyszerűen csak „megesik”. Az ilyesmi önindukció révén jön létre, és közvetlen eredménye, hogy általa az alaphelyzet nem javul, hanem sokkal rosszabb lesz. Mindennek ellenére azonban el lehet kerülni — csak meg kell tanulni a módját. Először is nézzük meg, miért vagy kitéve efféle érzelmi háborgásnak. Nincs meg talán a magadhoz való eszed? Ugyan már. Egyszerűen azért rontod el a dolgokat, mert arra vagy hitelesítve, mert nem vagy tökéletes, és mert az agyad hajlamos az ellustulásra — és mindezekből ritkán kerekedik ki kristálytisza gondolkodás. DL Ellis definíciója szerint tehát a neurotikus — „nem-ostoba személy, aki ostoba módon viselkedik”. Az én definícióm ettől némiképpen különbözik: a neurotikus „olyan személy, aki egy rossz helyzetből még rosszabbat csinál”. Nagyjából ugyanazt állítjuk mind a ketten, csak a neurotikus folyamat más-más részére helyezük a hangsúlyt.

Amikor a szülő elfenekeli csemetéjét, hogy ne bógjön. a gyerkőc csak annál keservesebben sivalkodik. Amikor egy férfiú vallatóra fogja neje önagyságát, és tudni akarja, kivel randevűzött. a hölgy ettől nem fogja jobban szeretni, sőt. Amikor a munkás pofázik a művezetővel, mert az a másik melósnak kedvez, aligha remélheti, hogy az első adandó alkalommal felemelik az órabérét. Az említettek közül valószínűleg egyik sem ostoba, de az adott esetben ostobán viselkedett, és csak fokozta tulajdon frusztrációját. Az ilyet nevezzük neurotikus magatartásnak.

Na de álljunk csak meg egy szóra nem a mindennapi, normális reakciókat tükrözik a fenti példák? Nem viselkedünk olykor-olykor valamennyien így? Dehogynem. Mindezek a normális viselkedés példái. És akkor mi van? Csak azért, mert normálisak, még nem feltétlenül egészségesek. Más szóval: a normális viselkedés neurotikus viselkedés. Az egészséges viselkedés nem az. Én pedig arra szeretnék megtanítani, hogy ne légy normális. Arra szeretnék megtanítani, hogy légy egészséges, törődj magaddal, légy jó magadhoz.

Frusztrációk és zavarok

Ha fegyelmezni óhajtod érzelmeidet, legelőször is meg kell tanulnod, hogy a frusztrációk nem azonosak a zavarokkal. Amíg a kettőt nem tudod megkülönböztetni, se vége, se hossza a stressznek, fejfájásnak, hisztériának, rossz idegállapotnak.

Vegyünk egy példát a különbség érzékeltetésére. Zuhog az eső, és te taxira vársz. Kényelmetlen helyzet: ez frusztráció. Miközben egyre jobban zuhog, és a taxi nem jön, mind dühösebb leszel. Ez érzelmi zavar. A kettő összefügg — de közvetve, nem közvetlenül. Nem az esőben álldogálás okozta frusztrációtól leszel dühös. Frusztrációk nem okoznak érzelmi zavarokat. Nem muszáj dühbe gurulnod. Te magad akarsz dühbe gurulni. Ezért mondom, hogy a frusztráció nem azonos az érzelmi zavarral.

Nem győztelek meg? Olyan nehéz elhinni, hogy csak az boríthat ki, aminek *megengeded*, hogy kiborítson? Akkor hadd kérdezzek meg: aki csak vár az esőben, az kivétel nélkül mind bepörög? Egy fenét. És azt vajon nem vetted észre, hogy egyik nap leperreg rólad, ha félvállról beszél veled a bolti eladó, másnap meg tökéletesen kihoz a sodrodból? Hogyan reagálhatsz különböző



módon ugyanarra az eseményre, ha a reakciót az esemény határozza meg?

Na szóval: ha érzelmi reakcióinkat nem frusztrációk határozzák meg, akkor mitől vagyunk lehangoltak, dühösek, mitől szorongunk, miért halogatunk? Meg fogsz lepődni. Mindennek a frusztrációról alkotott gondolataid az oka! Gondolataid határozzák meg az érzéseidet, nem maguk a frusztrációk.

Következésképpen nagyon-nagyon vigyázz, hogyan gondolkodol, nehogy erős neurotikus szabványokat alakíts ki magadban. Ha értelmesen, logikusan, racionálisan gondolkodol, akkor talán bosszankodni fogsz, türelmetlen leszel, netán ingerült, de nem leszel lehangolt, dühös vagy féltékeny (ami mind sokkal hevesebb érzelmi háborgással jár). Ha viszont felületesen, illogikusan és ésszerűtlenül gondolkodol, minden szíre-szóra ki fogsz borul

Racionális affektív terápia

Érzelmi zavarainkat azok a gondolatok okozzák, amelyek frusztrációink alkalmával keletkeznek. Dr. Albert Ellis, a Racionális Affektív Terápia elméletének megalkotásakor tizenegy irracionális érzést határozott meg, amelyek a következő állapotok érzékelésére indítanak bennünket: lehangoltság, szánalom, büntudat, alacsonyabbrendűség, düh, gyűlölet, harag, szorongás, aggodalom, idegesség, rettegés, féltékenység, kisajátítási vágy, halogató, és a menekülés egyéb formái. Hogy pontosan milyen érzések kerítenek hatalmukba, azt a benned akkor épp gyökeret vert irracionális gondolatok határozzák meg.

Hogy csökkentsd ezeket a kínos érzéseket, vagy megszabadulj tőlük, meg kell tanítanod magadat arra, hogy elvesd ezeket az irracionális gondolatokat, s oly mértékben vond kétségbe a megalapozottságukat, hogy ágy érezd, nincs is semmi értelmük. Ez bizony nem könnyű — nagy munka, sok gyakorlat kell hozzá. Mindezt persze magyarázni egyszerű, de ne hidd egy pillanatig sem, hogy könnyű lesz kibeszélni magadból ezeket a zavarokat — végtére kora gyermekségedtől fogva nyilván buzgón gyakoroltad, hogyan kell magadat kiborítanod.

Tizenegy irracionális érzés és racionális elemzésük

1. irracionális érzés. *Ha nem szeretnek, ha ferde szemmel néznek rád, ez azt bizonyítja, hogy vacak és értéktelen vagy. A visszautasítás fáj. Csak akkor érsz valamit, ha számodra fontos emberek nagyra becsülnek. Ha tisztelnek és/vagy szeretnek, akkor vagy csak elfogadható emberi lény.*

Marhaság! Valakinek (bárkinek) a visszautasítása netán gonosz, aljas, hitvány személyt csinál belőled? Egyáltalán: ki ez a valaki, hogy csak úgy ítélkezik? Ő talán tökéletes? Különben is, a visszautasítás csak akkor fáj, ha hagyod, hogy fájjon. Tagadhatatlanul kellemetlen, de nem a világ vége.

2. irracionális érzés. *Ha rosszul, ostobán vagy erkölcstelenül viselkedel, akkor rossz és hitvány ember vagy. Csak ha nagyszerű vagy, ha a teljesítményed magas és szinte tökéletes, akkor lehetsz magadról jó véleménnyel. Hibákat elkövetni: szörnyűség, és hitványságod megannyi bizonyítéka.*

Ki mondja? Csak az nem téved, aki meghalt. Minden ember követ el hibákat — milliósámra —, amíg csak él. Ha a tökéletlen ember nem ér semmit, akkor a világon mindenki, aki valaha élt, él, vagy élni fog: rossz, hitvány, gonosz és értéktelen.

3. irracionális érzés. *A világon sok a rossz, gonosz ember. Ezeket kárhóztatni, ostorozni kell, hogy kigyógyuljanak a rosszaságból. Ordítózás, verés, kínzás, a más személyiségének aláásása — csupa kiváló módszer, hogy érzelmileg felvértezzük magunkat.*

Még mit nem! Az ember nem azonos a magatartásával. Nem következtethetünk ésszerűen arra, hogy a rossz magatartás rossz embert csinál, hiszen ugyanaz az ember rengeteg féle magatartást tanúsíthat — akad köztük komisz és kegyetlen, de csodálatos és aranyos nemkevésbé.

Ahelyett, hogy lehurrognánk embertársainkat, vagy behúznánk nekik egyet, ismerjük be végre, hogy ezek az ősi módszerek egyáltalán nem válnak be, vagy ha történetesen mégis, akkor is szörnyű hatással lesznek az illető egészségére. Egy elvetemült fiatalokorút például meg lehet juházni, ha rendszeresen verik szíjjal, azután magánzárkába csukják. Na de kérдем én: miféle személyiség válik így belőle?

4. irracionális érzés. *Rémes katasztrófa, ha nem az történik,*

amit akarsz. Az élet igenis legyen fair! És ha neked van igazad, akkor hogyne érdemelnéd meg, hogy mindent megkapj, ami jár neked?! Egyszerűen elviselhetetlen, ha nem az történik, amit akarsz.

Nagy tévedés. Sohasem kell, hogy az történjék, amit akarsz. A világot nem a te ízlésed szerint találták ki. Bosszantó, kellemetlen és szomorú, ha nem a te akaratod érvényesül, de nem iszonyú, nem szörnyű, nem elviselhetetlenül borzalmas. Mondd, kérlek szépen, mégis mik a szándékaid? Hogy nem viseled el? Akkor nincs más hátra: meg kell halnod. Ez az egyetlen biztosíték arra, hogy ne kelljen eltűrnöd valamit, ami nincs ínyedre. Következésképpen ha netalán még nem óhajtasz meghalni, el kell viselned a frusztrációidat, amíg csak nem tudod őket csökkenteni vagy eltávolítani — ellenkező esetben pedig tűrd el őket, amíg maguktól el nem múlnak.

5. irracionális érzés. *Az érzelmi zavarokat és az emberi boldogtalanságot az életünkben lezajló események okozzák, következésképpen alig vagy egyáltalán nem tudjuk kézben tartani ezeknek a zavaroknak az irányítását. Más szóval: lehangoltságunkat, dühünket, féltékenységünket és a többi emberek okozzák. Ha meg akarunk szabadulni ezektől az érzelmi gyötrelmekről, rá kell vennünk a többiekre, hogy ne bánjanak velünk ilyen csúnyán.*

Hogyisne! Senki nem borít ki téged, csak te magad. Az emberek frusztrálnak. Zavaraidat magad okozod. Ha bebeszéljük magunknak, hogy zavaraink oka nem magunkban, hanem rajtunk kívül keresendő, a pityipalkót is okolhatjuk érzelmi szenvedéseinkért. Épp ideje, hogy szembenézzünk magunkkal, és beismerjük az igazságot: ma szépen bebeszéljük magunknak, hogy kiborulunk, másnap meg az ellenkezőjét. Érzelmeinkért csak önmagunkat tehetjük felelőssé. Ha racionálisak vagyunk önmagunkkal, akkor nincs semmi baj. De ha irracionálisak vagyunk, az már öreg hiba.

6. irracionális érzés. *Foglalkoztassanak erősen a veszedelmes vagy fenyegető helyzetek, szüntelenül aggályoskodjunk miattuk, ne legyen egy nyugodt percünk, amikor nem gondolunk rájuk. Az aggályoskodás megóv a meglepetésektől, és biztosítékot nyújt arra, hogy a problémák ne mérgesedjenek el.*

Épp ellenkezőleg. Minél jobban aggályoskodom, minél többet

kotlasz egy gondolaton. annál idegesebb leszel. A fenyegető dologgal kapcsolatban pedig, amely annyira izgat, az égvilágon semmit sem csináltál. Kérdezd csak meg magadtól minél gyakrabban, hogy segít-e rajtad, ha más sem foglalkoztat, mint a problémáid meg a frusztrációid. *Valamelyes* figyelmet szentelni a problémáidnak természetesen józan és ésszerű dolog. De az már sok a jóból, ha a probléma állandó műsoron tartása révén egyre jobban kiborulsz, ahelyett, hogy megnyugodnál.

7. irracionális érzés. *Könnyebb a nehéz helyzeteket elkerülni, mint szembenézni velük. Így nyomban megkönnyebbülsz, s minekutána az élet rövid, a keserves munka nem mindig kifizetődő. Hát játsszunk előbb, és hagyjuk későbbre a nyugös munkát! Miért ne?*

Hogy miért ne? Mert hosszú távon könnyebb lesz. Nem a fegyelmezetlen ember élvezi a legjobban az életet, hanem a fegyelmezett. A halogató a kurta örömkért később tartós fejfájással fizet, mivel nem nézett szembe először a keserves kötelességgel.

Jóformán minden szakértelem és minden jutalom a kemény munka bére. Iskolás korodban nem maradtál minden reggel ágyban, a házi feladatodat sem mulasztottad mindig el. Ha puskázással boldogultál, magadat csaptad be: megfosztottad magad a műveltségtől.

Az az igazi nyerő, aki előbb letudja a keserves munkát, utána pedig élvezi a munka jutalmát. Ezért is él jólétben — megtakarította a pénzét, azután befektette; szorgalmasan tanult és jól fizetett állást kapott; edzette testét és ügyelt az étrendjére, tehát jó egészségnek és fiatalos megjelenésnek örvend.

Könnyelműen élni könnyű — egy darabig. Idővel meg kell adni az árát. A problémákkal szembenézni nehéz — eleinte, néhány percig, óráig vagy napig, de azután hónapokig, évekig arathatjuk a dús gyümölcsöt.

8. irracionális érzés. *Ha biztonságban akarod érezni magadat, támaszkodj nálad erősebb és hatalmasabb emberekre. Ők tudják, hogyan kell túljárni az élet eszén. Összeköttetések, pénzük révén segítségedre lehetnek, ha bajba kerülsz. Ha mindez mögötted áll, olyan biztonságban érezheted magad, mint egy milliomos gyerek vagy királyfi.*

Pont fordítva. Minél Jobban támaszkodol másokra, annál kevésbé fogsz magadra támaszkodni. És mi lesz, ha a támaszod meghal vagy megutál téged, vagy kivándorol? Ott állsz, mint a szedett fa, mint a világ árvája. Hősöd és jőtevőd pompásan megtanulja, hogyan kell felelősségteljesen viselkedni, ha te nem vagy hajlandó a magad nevében határozni, és ha nem vállalod a tévedés kockázatát. Ő bezzeg valóságos szakembere lesz a rázós problémák megoldásának, a kockázatos választásoknak. De te továbbra is ijedt nyuszi maradsz, mert rettegsz a tévedéstől.

Kérdezd csak meg magadtól, támaszod és talpköved hogyan is lett ilyen ügyes és megbízható. Miért tudja olyan természetesen átvenni az irányítást, elhatározni, hogy mit vásároljon, miért tud olyan fölényesen rendelni az étlapról? Elsősorban azért, mert mindezt igen gyakran csinálja, és mert sosem fél az ütközésektől. Ha te is szeretnél hasonló képességekre szert tenni, ne bújj el, vállald a felelősséget, és kockáztasd meg, hogy néha tévedsz. Ez a módja, hogy hogyan lehetsz pszichológiailag éppolyan nagy és erős, mint az, akire támaszkodol.

9. irracionális érzés. *Amit hosszú évekkel ezelőtt átéltél, ma is hatással van rád, és nem tudod felvenni a harcot a gyerekkori erők ellen. Milliónyi esemény programozott be, és ma az vagy, amire növekedésed hosszú esztendei edzettek. És amit anyád szoknyája mellett megtanultál, soha el nem felejtheted.*

Nocsak, nocsak! Mi más az élet, mint folytonos tanulás? És amit egyszer megtanultunk, azt el is felejthetjük. Ha arra szoktattak, hogy légy félszeg vagy agresszív, szerény avagy becsvágyó, bizonytalan vagy magabiztos — könnyen az utóbbira változtathatod az előbbit, vagy megfordítva. Tiéd a választás. Köszönd szerencsédnek, hisz ellenkező esetben olyan volnál, mint a robot, amit beprogramoztak, és nem változhat. Az élet mindannyiunk tanítója, és te is, én is szüntelenül át- meg átgondoljuk meggyőződésünket, és eszerint változunk. Néha ez nagyon nehéz, annyira mélyek a beidegződéseink (szorongás vagy düh révén); ilyenkor esetleg pszichoterápiát kell alkalmazni a megváltoztatásukra.

10. irracionális érzés. *Úgy illik, hogy mások problémái kiborítsanak. Hiszen mi sem természetesebb, mint mások szenvedése*

miatt kiborulni. Ha nem tennénk, az rideg szívtelenségre vallana. Érző ember tökéletesen átérzi a mások örömet-bánatát.

Remélhetőleg azén mégsem annyira. Ha a szíved szakad meg a más bűja-baja miatt, csak öregbíted a világ nyavalyáit, ahelyett, hogy csökkentenéd. Azonkívül így nem is igen tudsz segíteni azon, akit olyan együttérzően megszántál.

Szeretnéd, ha a sebész szenvedésed iránti együttérzésében képtelen volna koncentrálni műtét közben? Vagy ha a lelkipásztor annyira azonosulna lehangoltságoddal, hogy maga is súlyos depresszióba esne? Az ügyvéd, aki együtt szenved valamennyi ügyfelével, másnap be sem tud vánszorogni az irodájába.

Törődjünk szerencsétlen embertársaink szenvedésével — de ne vigyük túlzásba a törődést. Ezt már mondtam korábban is: lehetünk szomorúak tragikus felhangok nélkül; bosszankodjunk, de ne dühöngjünk; legyünk éberek és óvatosak, de ne essünk pánikba.

11. irracionális érzés. *Minden problémának egy és csakis egy tökéletes megoldása lehet. Csacskaság foglalkozni a problémával, amíg nem tudod biztosan, hogy a megoldásod a tökéletes. Amíg nem tudod teljes biztonsággal, — hogyan bánj tökéletesen és pontosan egy problémával — várj türelmesen, munkálkodj, kuss, kérdezz. Ha megbizonyosodtál felőle, hogy a megoldásod tökéletes, akkor, de csakis akkor cselekedj.*

Még mit nem! Mennyivel könnyebb volna is az élet, ha egyetlen helyes válasz adódnék minden egyes problémára, és az első pillantásra a szemünkbe ötlenék! Erről sajnos szó sincs. Az élet valószínűségekből áll. Sok út vezet Rómába. Amíg szemügyre nem vettük valamennyit, nem tudhatjuk, melyik a legrövidebb.

Akárhogyan is: ha addig halogatjuk az értelmes cselekvést, amíg tökéletesen bizonyosak nem vagyunk, annyi időt fecsérünk el a tökéletesség kergetésével, hogy mire a helyes útra bukkanunk, rendszerint már késő. Szerintem sokkal ésszerűbb akkor cselekedni, amikor van bizonyos esélyünk a sikerre, mint addig halogatni, amíg meg nem bizonyosodunk felőle. Egyébként még akkor sem száz százalékgig biztos, hogy az egyedül üdvözítő helyes megoldásra jutunk.

Vállald hát a kockázatot, ha előzőleg gondosan terveztél, és ésszerűen áttekintetted a helyzetet.

Ti pedig, akik nem vagytok hajlandók kardot rántani irracionális elgondolásaitok ellen, szörnyűséges önhanyagolás közepette rójátok tovább az élet útját. Kérlek benneteket: ne csináljátok ezt magatokkal. Ébredjete rá, micsoda érzelmi kárt tesztek magatokban. Tanuljátok meg, hogyan csökkentsétek. sőt esetleg szüntessétek meg a legáltalánosabb érzelmi zavarokat. Mert ez végre lehetséges. Ma már tudunk annyit az emberi viselkedésről, hogy megállapíthassuk: ez ésszerű és elérhető célja az emberiségnek.

A következő oldalakon elmagyarázom azoknak a leggyakoribb érzelmi problémáknak a dinamikáját, amelyekkel napi gyakorlatomban találkoztam, és amelyekről előadásaim résztvevői hallani szeretnének. Ezek: a depresszió, a düh, a szorongás, a halogatás és a féltékenység.

Depresszió

A depressziót nyilvánvalóan három irracionális magatartás válthatja ki: az önutálat, az önsajnálát, és a mások sajnálata.

Önutálat

Ha egyszer már voltál depressziós, és nem akarsz újra depresszióba esni, de ezúttal aztán életed végéig — hát többet ne utáld magadat. Ahhoz, hogy elfogadható emberi lény legyél, még nem muszáj feltétlenül makulátlannak lenned. Mindig különítsd el a magatartásodat tenmagadtól: ismerd el, hogy tévedtél vagy egyéb botlást követtél el, de azért még ne utáld magadat. Ellenkező esetben holtbiztos, hogy büntudatod lesz, kisebbrendűnek érzed magad és depresszióba esel.

Szentül hiszem, hogy jogod és kötelességed mindenért megbocsátanod magadnak. Akármit követtél el, három ok valamelyike miatt tetted, és jogod van magadnak megbocsátani. Először is, valamely *fogyatékoságod* miatt nem tudtál tökéletesen véghezvinni valamit — például felfogni egy matematikai problémát, játszani egy hangszeren, vagy türelemmel viseltetni a gyereked Iránt. Egyikünk sem születik ilyen képességekkel. Hogyan utálhatnánk hát magunkat azért, mert hiányzik belőlünk valamilyen tehetség?

Másodszor, lehetséges, hogy *nem tanítottak meg rá*, hogyan csinálj valamit tökéletesen, holott megvolna hozzá a képességed. Apák és anyák gyakran utálják magukat szülői minőségükben elkövetett hibáik miatt, még ha addig nem volt is lehetőségük szülői tapasztalatokra szert tenni. De hát hogyan is várhatnak el maguktól, hogy valamit első nekifutásra tökéletesen csináljanak? Tévedni emberi dolog. Második, harmadik, negyedik gyerekük esetében már jóval többet fognak tudni a gyereknevelésről. És ez így van jól. Ha utálod magadat, mert úgy véled, rossz szülő vagy, tönkreteszed az önbizalmadat, és minden valószínűség szerint újra meg újra elköveted ugyanazokat a hibákat.

Harmadszor, jogod és kötelességed megbocsátani magadnak. amikor igen *zaklatott* állapotban követsz el valamit. Végére is hogyan lehetnél tökéletesen racionális, amikor éppen kiborul-tál? Ha egyszer nem tudod hogyan is ne legyél zaklatott, hogy is lehetnél mindig nyugodt és higgadt?

Önsajnálát

A világ gyakran kegyetlen, az emberek gyakran igazságtalanok. Hányszor megesik, hogy óriási erőfeszítéseinket nem méltányolják! És az sem ritka, hogy az efféle tapintatlanság sérti érzéseinket. Ez esetben a depressziót az önsajnálát okozza. Kezünkkel lábunkat törjük valakinek a kedvéért, és az illető nemhogy viszonozná igyekezetünket — észre sem veszi. Netán egy hozzánk közel álló személy egyszer csak eltávolodik. Ilyen és hasonló esetekben nem ritka a heveny önsajnálát.

Egy dolog azonban a szomorúság: normális és ésszerű reakció a velünk megesett bajok idején. Készséggel elismerem a szomorúság, a csalódottság, a szánom-bánom létjogosultságát. Csakhogy a szomorúságtól a depresszióig jőkora érzelmi és filozófiai szakadékot kell átugrani. Ha szánod magadat és utána egészen valódi depresszióba csel a meg nem értő világ fölötti elkeseredésedben, megint egyszer azt csinálod, amitől a fejezet elején óva intettelek, amikor a frusztrációkkal való szembenézésről volt szó. Hajlamosak vagyunk jó nagyot rontani a tulajdon helyzetünkön. Ha nagyon akarod, ám sajnáld magad, de jobban jársz, ha a dolgok jó oldalát nézed, és rájössz, hogy minden sokkal rosszabb is lehetne.

Így túrik ezer meg ezer éve az emberek a tisztességtelen játékot, az igazságtalanságot, a nélkülözést, a szegénységet. Meggyőzik magukat, hogy akármilyen cudar a helyzet, lehetne ennél még sokkal rosszabb is. Az önsajnálata a 4. irracionális érzés szüleménye, mely szerint mindent meg kell kapnunk, amit csak akarunk, és szörnyű és rémes, ha az élet nem bánik vetünk óhajaink szerint. Próbáld meg kétségbe vonni ezt a gondolatot: menten megszabadulsz az önsajnálattól.

A mások sajnálata

Civilizált voltunk egyenes következménye, ha a mások baja nem hagy hidegen. Foglalkoztat a hozzád közel állók gondja, törődöl velük, szívességeket teszel nekik, vagyis őrizője vagy a te bátyádnak. Úgy is kell. Ha bajba kerülnek szeretteink különösen, és az emberiség általában, az a fennkölt és érett magatartás, ha kinyilvánítjuk, hogy a magunk kicsinyes egyéni érdekén felül is van, ami igénybe veszi gondolatainkat és érzelmeinket. És ha barátainkat és üzletfeleinket gondok-bajok sújtják, megengedjük magunknak, hogy elborongjunk-búsongjunk velük mi is.

És ez is normális érzelmi reakció. Nem is ezt kell kerülni, hanem a mások balszerencséje miatti *eltúlzott* érzelmi reagálást: ne higgyük, hogy ami történt, iszonyatos, szörnyűséges, egetföldet megrendítő katasztrófa, Ami miatt annyira aggódsz, ami miatt depresszióba csel, rendszerint nem világrengető tragédia, még csak nem is élet-halál kérdése. Depresszióink tárgyai rendszerint mindennapi sajnálatos és kiábrándító események. Erezünk tehát sajnálatot és kiábrándulást, de ne zuhanjunk depresszióba, kétségbe, elkeseredésbe. Szálljunk szembe a 10. irracionális érzéssel.

Röviden összefoglalva, tehát ez a depresszió elkerülésének módja. Sose utáld magadat, mert jogod van a tökéletlenségre. Sose sajnáld magadat; nem muszáj neked mindent megkapnod Csak azért, mert úgy hiszed, hogy megérdemled. A világ igazságtalan. Sose sajnálj másokat. Érdekeljen a sorsuk; törődj velük. De annak semmi értelme, hogy felhúzd magad a mások problémái miatt. A segítségedre van szükségük. Ha idegösszeomlást kapsz, azzal nem mennek semmire.

Düh

Ez az egyik legrosszabb érzelmi zavar, mert kifejezési formái az erőszak, a gyűlölet, az ellenségeskedés, a háború és a kínzás. Szolidabb megnyilvánulásai pedig a neheztelés, a keserűség, a féltékenység, a kötekedés, a szekatúra és a romboló kritika. A következő néhány oldalon megtanítalak, hogyan tarthatod kor-dában dühödöt az esetek 90 százalékában, életed végéig — *ha magad is nagyon igyekszel*.

Legelőször is meg kell értened, hogy a dühödöt magad teremted, nem más. Bebeszéled magadnak, következésképpen a te dolgozol, hogy kibeszéld magadból. Hogy hogyan? Először is azért gurulsz dühbe, mert azt hiszed, *muszáj* mindent megkapnod, amit akarsz. Ezen a ponton még úgy véted, rémes és szörnyű, ha nem kapsz meg mindent, amit akarsz, és hogy azok a Csúnya emberek, akik frusztrálnak, mind rosszak, és gonoszak, és gyű-lölni kell őket a gonoszságuk miatt (4. irracionális érzés). Dr. Ellis szerint tökéletes tévedésben leledzel. Aki azt hiszi, hogy neki a világon minden kijár, az egy beképzelt majom. És aki téged frusztrál, az attól még nem emberbőrbe bújt szörnyeteg, akit bírálni, elpáholni, sőt kinyírni kell.

A düh tehát azzal kezdődik, hogy akarsz, kívánsz vagy óhaj-tasz valamit. A következő lépés — és ezt magad sem veszed észre —, hogy lelkiállapotod megváltozott, és immár meggyőzted ma-gad, hogy amire ácsingózol, azt egyszerűen *muszáj* megkapnod. Más szóval, egészséges és természetes kívánságaid és vágyaid neurotikus szükségletté és igénnyé változtak. Most pedig kérlek, védj eszedbe a következőt: ha nem kapod meg, amit akarsz, ak-kor csalódottságot és bánatot érzel. Ez nem komoly dolog; mind-untalan megesik valamennyiünkkel. Ki az, aki ne akarna gazdag és híres és gyönyörű lenni és magánjachtot nyaralni a Riviérán, vagy kapni egy csincsillabundát? És ki az, aki őrvöng a dühtől és haragszik a világra, mert mindez nem hullik az ölébe? Egy-kettő ha akad ilyen köztetek.

Az persze már más tészta, ha meggyőződ magadat, hogy *muszáj* megkapnod valamit és nem kapod meg. Akkor aztán el-lenséges és dühös és keserű leszel, és neheztelsz mindenkire, és legszívesebben leharapnád mindenkinek a fejét, és kiordítanád a tüdődöt. De hát nem látod, mi gerjesztette a dühöt? Nem az a

tény hogy nem kaptad meg, amit akarsz. Hanem az a tény, hogy azt gondoltad, *muszáj* megkapnod azt, amit akarsz.

Vegyünk egy példát. Bizonyára láttál már hisztiző gyereket. Miért hisztizik? Mert nem kapja meg, amiről azt hiszi, hogy muszáj megkapnia. Ezért üvölt, rúg, komiszkodik a négyesztendős gyerek, és ezért veri magát a földhöz.

Mi különbség van aközött, amit a gyerek csinál, és amit te csinálsz? Csupán egy: a frusztráció fajtája. A gyereket felzaklatja, hogy nem kapja meg a rágót vagy a fagyit, téged meg az, hogy nem részesülsz fizetésemelésben, nagyobb tiszteletben, vagy nem szereztél helyezést a futóversenyen.

Más szóval: neked felnőtt céljaid, vágyaid, igényeid vannak. Ám ha dühbe gurulsz, visszaesel a gyerek színvonalára, és úgy viselkedel, mint egy gyerek. Holott igazán túl vagy az effajta ostoba és infantilis magatartáson. Legalábbis remélem! Magamat is állandóan figyelmeztetnem kell, valahányszor frusztráltságomban épp készülök dühbe gurulni. Ilyenkor így szólok magamhoz; — Nem vagyok gyerek. Nem kell mindent megkapnom, amit akarok. Aki engem frusztrál, az igazából nem rossz ember, csak tévedésben van, vagy pedig nagyon is meg van győződve a maga igazáról, ami történetesen nem esik egybe az én meggyőződésemmel. De ez még nem jelenti azt, hogy rossz ember, sem azt, hogy alaposan meg kell büntetni. Pusztán annyit jelent, hogy frusztrált leszek, és nem érem el, amit akarok. És akkor mi van? Nem vagyok kisbaba: kibírom. Amikor ilyen szónoklatot intézek magamhoz, elpárolog a dühöm. Ugyanezt te is megteheted.

Hallgassatok ide, dühös emberek: tanuljátok meg befogni a szátokat. Gondoljátok át igen alaposan a dolgot, mielőtt robbanátok, és kérdezzétek meg magatokat, miért is kellene mindent megkapnotok, amit akartok — még ha történetesen megérdemlitek is. Hogy az embernek igaza van, vagy hogy megérdemli amit akar — ez mind nem érdekes. Ha ez a föld volna a mennyország, mindenki mindent megkapna, amit a szíve kíván. Csakhogy ez nem a mennyország. Ez a föld, és néha a jók és az érdekesek nem azt kapják, amit megérdemelnek.

És ne gyere nekem a jogos düh elméletével. Minden düh jogos, különben nem dühöngenél és nem neheztelnél. Akivel vitatkozol, ugyanolyan jogos marhaságokat gondol, mint te. Úgyhogy ezt az érvet többet ne halljam nem ér egy petákot sem.

Szorongás

Három irracionális érzés okozhat szorongást. Az első az, amikor valami félelmet kelt benned (5. irracionális érzés). Általános vélemény szerint például a magasság, az állatok, a síelés, a mélytengeri búvárkodás vagy a sebesülés veszélye szorongást kelthetnek. Csakhogy ez nem igaz. Állatok haraphatnak, karmolhatnak, magasról lezuhanva nyakadat szegheted, síelésnél eltörheted a lábadat, sőt a gerincedet, és így tovább. Mégsem felelne meg a valóságnak, ha azt mondanánk, hogy mivel megsebesülhetsz, feltétlenül félned kell. Életednek jóformán minden egyes napján, napi huszonnégy órában számolnod kell azzal a lehetőséggel, hogy megsebesülhetsz. Mégsem félsz szükségszerűen egy gázfűtéses házban nyugovóra hajtani a fejedet, ahol bármikor felrobbanhat a kazán. Attól sem csel feltétlenül pánikba, ha beszállsz a liftbe, átmegy az utcán a túloldalra, vagy repülőgépre ülsz. Az egyik embert megrettentí az efféle mindennapi cselekvés, a másikat nem. Mi a különbség? Mind a kettő ugyanazt az eseményt éli át, az egyik mégis ijedt, ideges vagy szorong, a másik félvállról veszi az egészet. A különbség az illetők felfogásában gyökerezik.

Valahányszor pácienseimnek felhívom erre a figyelmét, csúnyán néznek rám. Kevés akad közöttük, aki első szóra elfogadná, hogy az oroszántól például nem kell félni. Nemrégiben olvastam a *Napjaink pszichológiája* című folyóiratban egy európai állatidomárról, akit számtalanszor megtámadtak az állatai, és ötszáznál is több öltés ékeskedik a testén. Mégsem fél újra meg újra visszamenni az állataival a porondra.

Szorongásaink második oka abban a meggyőződésünkben gyökerezik, hogy valami elviselhetetlen (4. irracionális érzés). Ez ötlük fel bennünk mindannyiszor, amikor rossz jegyet kapunk, válunk, kirúgnak az állásunkból, vagy visszautasításban részesülünk szeretteinktől. No igen, mindez kellemetlen és roppant sajnálatos, de igazán egyik sem szörnyű, rémes, elviselhetetlen avagy katasztrófális esemény. Nekünk mégis az a neurotikus meggyőződésünk, hogy ha kellemetlen dolgok történnek velünk, az nem egyszerűen sajnálatos, hanem a világ vége. Amikor ilyen katasztrófa-stílusban társalgunk magunkkal, és be is beszéljük magunknak, hogy minden rémes, iszonyatos, szörnyűséges avagy elviselhetetlen, hát bizony előbb-utóbb szépen kiborulunk.

Ehelyett azt ajánlom legyünk csak *normálisan* izgatottak, ingerültek és frusztráltak. Már ez is sokkal jobb, mint félni, idegeskedni, és aggódni.

Van egy harmadik módja is annak, hogyan kezdhethetünk félni és idegeskedni: amikor bedőlünk annak az irracionális érzésnek, hogy ha fennáll a lehetőség, hogy valami rossz történhet, akkor minden erőnkkel koncentráljunk erre a lehetőségre (6. irracionális érzés). Így sikerrel kelthetünk magunkban neurotikus érzéseket. Ha szüntelenül arra koncentrálnak, hogy mi történhet, ez talán megakadályozza, hogy az esemény valóban bekövetkezzék — gondoljuk. Holott, épp ellenkezőleg, többnyire minél többet tipródunk valamin, annál valószínűbb, hogy be is következik. Ha például te vagy az ünnepi szónok, és félsz, hogy elfelejtetted a beszéded szövegét, akkor nem figyelsz a beszédre, és igen valószínű, hogy csakugyan elfelejtetted a mondókádat.

Ha tehát kordában akarod tartani szorongásaidat, először is ne hidd el, hogy más dolgok borítanak ki. Másodszor: ne hajtogasd már, hogy minden katasztrófa, amikor valójában csak sajnálatos kellemetlenség. Harmadszor pedig: azért, mert netán holmi kényelmetlenség vár rád, még nem muszáj állandóan azon jártatni az eszedet. Attól csak rosszabb lesz.

Na de mi legyen azokkal a szorongásos rohamokkal? Van, akit szörnyen idegesít egy félelmetes esemény. A veszedelem elmúlhat, de ő még akkor is azzal gyötri magát, hogy mennyire kiborította a sok idegeskedés. Nem volt ura önmagának, úgy érezte, valami különös, megmagyarázhatatlan dolog történt. Akad, aki ilyenkor attól fél, hogy megzavarodik, és nemegyszer súlyos idegösszeroppanást szenved.

Az ilyen embernek, ha idővel ideges lesz, vagy felöltik az agyában egy aggasztó gondolat, az jut az eszébe, hogy talán megint olyan különös, félelmetes érzéseket fog tapasztalni. Na, most aztán van oka az aggodalomra. És persze ez szabályszerűen ki is váltja a következő szorongásos rohamot, az meg az azután következőt, és így tovább, sokszor napjában. Emberünk szentül hiszi, hogy újabb szorongásos roham katasztrófa lenne — még ha mi sem bizonyítja, hogy valóban katasztrófális. Természetesen nem állítom, hogy kellemes élmény, de attól még nem elviselhetetlen. Kellemetlen, de nem végzetes. Na és csak azért, mert hát ha megint kitör rajta a szorongásos roham — attól még nem kell állandóan arra gondolni, és amiatt aggodalmaskodni.

Halogatás

A halogatást általában nem tartják súlyos érzelmi zavarnak. Hogy miért? Mert nem fáj azonnal. A halogatás kezdetben gyönyörrel tölt el, hiszen engedünk a kísértésnek, és élveztük minden pillanatát. Holott: a film, amit megnéztél, szuper lehetett — de nem írtad meg a dolgozatodat. Most aztán körmölhetsz fél éjszaka a munkád két krajcárt nem ér, vacak dolgozatot adsz be. Meg is látszik az osztályzataidon, sőt a későbbi pályafutásod látja kárát. Ha pedig rendszeresen művelsz ilyesmit, a végén még lemorzsolódsz, és az életed egészen más irányba fordul. Tucat-szám sorolhatnám a hasonló példákat, annak bizonyítására, milyen könnyen elronthatsz az életedet, ha kibújsz a felelősség alól.

Tapasztalatom szerint a céltudatos emberben sokkal több az önfegyelem, mint abban, aki mindig csak jajgat, hogy így az élet, úgy az élet. A halogatáson is önfegyellemmel lehetünk úrrá. Ha nem tudod magadat kordában tartani, akkor fogalmad sincs róla, mi az önfegyelem. Minden buta szeszély új irányba terel, és a végén már magad sem tudod, merrefelé indultál. Hogy akarsz egyről kettőre jutni, ha folyton letérsz az útról, valahányszor meglátsz valami érdekeset? Ha ismered a célt, és rászorítod magadat, hogy egyenesen haladj feléje, el is fogod érni. Legtöbben azért hagyják magukat eltéríteni, azén halogatják, hogy célba érjenek, mert nem tudják a titkot — nem ismerik az önfegyelmezés egyszerű szabályait. Alább felsorolom azt az öt egyszerű tényt, amelyet szem előtt kell tartanod, ha fegyelmezett akarsz lenni, és a legtöbbet kihozni adottságaidból. Tehát:

Először is, könnyebb szembenézni a nehéz feladattal, mint megkerülni. Azt mondják, az idő minden sebet begyógyít — de sajnos a cudar szituációkból magadnak kell kihúznod magadat. Ha tévét akarsz nézni, a csetres nem mossa el magát. Ha nem edzel, sose lesz belőled valamirevaló teniszjátékos. Ha egész nap ülsz a fenekeden, nem fogod leadni a súlyfölslegedet. Egyszóval: ha valamit nehéz megtenni, könnyebb megtenni, mint nem. A szülők gyakran elodázzák, hogy beszéljenek a gyerekeik fejével, mert félnek az újabb jelenettől. Ezért aztán nem vetik csemetéjük szemére, hogy már megint későn jött haza, hogy felesel, hogy veri a kistestvéreit. És mert a szülők szeretnék elkerülni



az óhatatlan veszekedést, hát inkább hallgatnak, és a probléma elmérgesedik.

Másodsor: fontosabb valamit megcsinálni, mint jól megcsinálni. Ha az a meggyőződésed (amit legtöbbünkbe belesulykol-tak), hogy dolgozni csak okosan, szépen, vagy sehogy — hát közlöm, hogy téged is sikeresen elvakított egy nagy képtelenség. Gondold csak végig, micsoda abszurdum ez. Ha például a kisbaba nem tud még jól járni, talán ne is járjon? A tehetséges kezdő zongorista hagyja abba a gyakorlást, mert ő még nem egy Liszt Ferenc? Rá mernél lépni a táncparketre. ha életed első tánclépései alapján ítélted volna meg önnön tánctudományodat? Amit csak csináltál életedben, azt előszörre jóformán mind rosszul csináltad, és csak azért javultál, mert nem hagytál fel azzal, amit rosszul csinálsz.

Állítom, hogy sokkal többet ér valamit vacakul, sőt nagyon vacakul csinálni, mint sehogy. A kezdő bolti eladó fél, hogy rosszul csinálja, amikor első ízben kérdi meg a kedves vevőt, mit óhajt — és lehet, hogy tényleg rosszul csinálja, de legalább tanul a maga gyarló gyakorlatából, és idővel egyre jobb lesz. Mert mit tesz a gyakorlat . . . ?

Harmadszor: tördeljük a nagy feladatot apróbb darabokra. Hányszor kaptad magad azon, hogy halálosan unod, amit csinálsz? És hányszor állítottad, hogy nem tudod vállalni ezt meg ezt a feladatot, mert nincs rá idő? Fenti kérdések egyike sem hangzanék el, ha fognád azt a problémát, és kisebb problémák sorozatára bontanád. Így sokkal többet végezhetnél, és sokkal kényelmesebben. Sajnos, a sikeres önfegyelemnek ezt a gyöngyszemét igen kevés ember mondhatja a magáénak.

Ha nagy fába vágta a fejszédet, mindig csak egy darabkát hasíts le belőle. Garantálom, hogy nem fogod elunni magad; rászánod azt a kis plusz időt, hogy felmérjed, hogyan boldogulsz. hogy áttekintsd az elvégzett munkát, s ami a legfontosabb: hogy elvégezd az egészet. Valamennyien voltunk már úgy, hogy azt hittük, egy teljes nap kell a garázs nagytakarításához, aztán közelebbről szemügyre véve kiderült, hogy alig két órába telt az egész. Ahány író megkérdezel, mind azt fogja mondani: hat hónap, távol a világ zajától, az erdő mélyén egy kunyhóban befejezi a nagy regényt. Holott elegendő volna naponta fél órát rászánnia, és apránként megenné az egészet. Fél év alatt kész lenne a mű. Szakasztott így írtam magam is a könyveimet.

Negyedszer: szüntelenül jutalmazd magadat. Ha a jó magaviselet nem nyeri el jutalmát, rendszerint abbamarad. Ha ki akarsz tartani a feladatod mellett, szépen veregesd vállon magad, hogy legyen erőd folytatni. Ha más meg nem jutalmaz, miért ne jutalmazhatnád meg tenmagadat? Még hozzá szó szerint; például meghívhatod magadat ebédre, egy jó vendéglőbe, elviheted magadat moziba, vehetsz magadnak egy pulóvert. Avagy részesítheted magadat pszichológiai jutalomban, például dicséretben. Akár így, akár úgy, a jutalom ne legyen eltúlzott, álljon arányban a teljesítménnyel, és legyen minél gyakoribb. És még ha nem nagyon látványos is a haladásod, akkor is jutalmazd meg magadat — azért, mert nem adta fel.

Végezetül pedig a boncolás: Valahányszor jól végzel el valamit, ne sajnáld az időt, hanem elemezd ki, mit csináltál jól, hogy a teljesítményt meg tudd ismételni. Ha pedig valamit rosszul csináltál, ne sajnáld az időt, elemezd ki, mi ment rosszul, hogy ezt a hibát a jövőben elkerülhesd. Mert ez a boncolás: dolgoz végeztével elemzed a magatartásodat, nem fecsérled az időt a lelki önkorbácsolásra, egyszerűen okulsz az elvégzettekben, és igyekszel a jövőben jobbat produkálni. Minél több időt fecsérepsz

önutálatra annál kevesebb jut arra, hogy megtudd, mit vétettél el. Ha hasznot akarsz húzni tapasztalataidból, elemezd tapasztalataidat.

Ha szüntelenül ostorozod magad amiatt, hogy milyen silány kis sikereket produkálsz, azzal csak még jobban csökkented a sikereid értékét. Ne feledd: aki mer, az nyer. Csak az nem nyer, ki nem mer. De persze hibákat a nyerő is követ el. Sőt! Még több hibát, mint az, aki veszít. A kettő között szerintem az a legfőbb különbség, hogy a nyerő nem fecsérli azzal az idejét meg az energiáját, hogy utálja magát a tévedéseiért, vagy éppenséggel büntudatot érezzen miattuk. És nem fél újból próbálkozni. A nyerők a hibáikból okulnak.

Néha csak bámulok, mennyire nehezen kapiskálják ezt némelyek. Mindannyian ismerünk barátokat, rokonokat, akik újból és újból ostobán viselkednek hasonló helyzetekben. Valaki például végigcsinál egy sor válást, mindet ugyanabból az okból, és a leghalványabb fogalma sincs róla, hogy mindez miért történt. Nem áll meg öt percre, hogy feltegyen magának néhány pofonegyszerű kérdést: „Mit művelek? Mi a baj a hozzáállásommal? Mit csináljak másképp legközelebb?” Pedig az ilyen és hasonló kérdések igen lényegesek, ha ki akarjuk javítani a hibáinkat, és egyre nagyobb sikereket akarunk elérni.

Hogy honnan tudhatod, mikor esel ebbe a csapdába, és készülsz ugyanezt a téves lépést megtenni, amit már tucatszor megtettél? Van ennek számos módja.

Először is, mihelyt valami nem megy jól, azonnal készíts leltárt magadról, méghozzá őszintén, és ismerd be, mi az, amiben véleményed szerint tévedtél. Ne várd meg, hogy három állásból is kirúgjanak, hanem sürgősen kérdezd meg magadtól, mi lehet veled a baj. Kérdezd meg rögtön az első alkalommal. Ha csak egyszer is kifogy a kocsidból a benzin, kérdezd meg magadat, hogyan fordulhatott ez elő. Nem elég, ha megállapítod a tényt, aztán tankolsz, és mész tovább. mintha mi sem történt volna. Az efféle megállapítás nem ér egy huncut piculát sem. Azt kell megkérdezned magadtól, miért nem vetted észre, hogy fogyóban van a benzin. Valószínűleg többször is odanéztél, mégsem vetted észre. Hát miért ne történhetne meg újra? Roppant könnyen megeshetik.

Egyik legsikeresebb és legértelmesebb kollégám több ízben kizárta magát a kocsijából. Pedig nem buta ember, csak ebben

a tekintetben önhanyagoló. Meg sem kísérelte megérteni, miért zárta ki magát a kocsiból először, másodszor, harmadszor. Hát nem nevetséges? Nem kell ahhoz lángésznek lenni, hogy rájöjjön: zsebre teheti a tartalék autókulcsot, vagy pedig igyekezzék figyelmeztetni magát, hogy mindig kívülről zárja be a kocsit, kulccsal, ne pedig belülről rögzítse és kívülről csapja be. Megengedhette volna magának, hogy olyan autót vásároljon, amelyiken kívülről kell bezárni az ajtót, és nem lehet belülről rögzíteni és azután becsapni.

A második ok, amiért egyesek nem okulnak, az, hogy tévedéseikre érzelmileg reagálnak, és nem ésszerűen. A világon a Legegyszerűbb ordító szemrehányásokba bonyolódni, és szem elől téveszteni azt a mindennél fontosabb szempontot, hogy itt pedig tanulság forog fenn, ős minél előbb áll meg az ember öt percre, hogy elgondolkodjék, ős feltegye a megfelelő kérdéseket, annál előbb fogja ugyanezeket a hibákat a jövőben elkerülni.

No meg aztán azért sem okulunk, mert mihelyt elkövettük a hibát, sürgősen igyekszünk igazolni. Ha nem vagy hajlandó beismerni, hogy jól elbaltáztál valamit, nem tudsz már változtatni rajta. Változás rendszerint csak akkor következik be, ha felismered, hogy van egy hibád, és legjobb lesz rajta mihamarabb változtatnod. Így aztán megy majd. A bizonytalanok, a vesztesek hadonásznak jobbra-balra, valahányszor megesett a hiba, és zajosan keresik, kit tehetnének érte felelőssé. A szerszám tehet minderről, az időjárás, vagy a kolléga. Ha pedig történetesen tényleg ezekben keresendő a hiba, még akkor is okosabb, ha pontosan követik a tanácsomat, és újra meg újra megkérdezik maguktól, mit tehetnének a szerszám, az időjárás vagy a kollégák dolgában. A probléma probléma marad, hacsak ők maguk meg nem változnak. Egyszerű, nem? Megérteni is egyszerű. De egy pillanatig se hidd, hogy könnyű megcsinálni.

Féltékenység

Fejezetünkben talán nincs is még egy viselkedésfajta, amellyel az egyén többet árthatna magának, mint a féltékenység. A féltékeny ember annyira hön áhítozik azután, hogy akit szeret, az szeresse — hogy az elképzelhető legnagyobb hatékonysággal űzi el magától. Elnyomja, ordítózik veje, börtönben tartja, eltiltja a

legártatlanabb élvezettől, és közben köti az ebet a karóhoz, hogy őt pedig szeretni muszáj. De hát hogyan kívánható épelméjű embertől, hogy élvezze a féltékenység és a kisajátítás építette börtönt?

Ismerek egy asszonyt, akinek a férje dührohamot kapott, mikor ő szerette volna vendégül látni első házasságából származó gyerekeit, amikor meghívta vasárnap ebédre a szüleit, sőt amikor ő vette fel a telefont, vagy ő ment ajtót nyitni. Az asszony nem invitálhatta meg a barátnőit, nem állhatott szóba férje engedélye nélkül senkivel, és a férj még azt is elvárta tőle, hogy szemlesütve járjon az utcán. És férjürem mindennek ellenére elvárta, hogy az asszonyka imádattal vegye körül.

Nem ismerem személyesen ezt az urat, de alig hinném, hogy annyira vak volna, hogy a szíve mélyén ne tudta volna; súlyos sebeket ejt egy gyöngéd kapcsolaton. Olykor óhatatlanul rá kellett döbbsennie, hogy egyre jobban eltávolítja magától a feleségét. Boldogtalan rabmadár volt ez az asszony, aranyozott kalitkában, és ha lett volna egy szikra önbizalma és józan esze, első pillanattól fogva kikérte volna magának ezt a lehetetlen bánásmódot.

A féltékeny ember három hibát követ el. Először is, alacsonyabb rendűnek képzei magát. Attól fél, hogy akivel a szeretett személy szóba áll, az már fenyegetést jelent. Úgy érzi, ő kell hogy a legkülönb legyen, és az egyetlen, akivel férje, felesége vagy szerelme szót válthat, akinek a társaságát élvezheti. Holott valójában ezt mondja: — Nem érek semmit. Fel nem foghatom, mit szeretsz rajtam, és tudom jól, hogy ha csak egy kicsit is megismersz valaki mást, rögtön átpártolsz hozzá.

Másodszor: azt hiszi, hogy mivel alacsonyabb rendű (ha csak bizonyos vonatkozásokban is), emiatt a gyengesége miatt részesül visszautasításban De mivel tudja ezt bizonyítani? Ha csak feltenné magának a kérdést, vajon ugyanezért ő elutasítaná-e a partnerét, mindjárt rájönne, mennyire ésszerűtlen ez a gondolat. Vajon elutasítja-e a partnerét, mert az nem a legszebb, a leggazdagabb, a legsikeresebb, a legzseniálisabb? Ugyan már!

Harmadszor pedig: szent meggyőződése, hogy az elutasítás elviselhetetlen lenne, és értéktelenségének döntő bizonyítéka. Holott feltétlenül tisztába kell jönnie azzal, hogy az elutasítás nem annyira fájdalmas, nem az értéktelenség bizonyítéka, és igen jól túl lehet élni. Egyszóval; az embernek *nincs szüksége* arra, hogy a partnere szeresse. Azt hiszi, csak akkor valamirevaló ember,

ha szeretik, ha helyeslik, amit csinál; ha pedig nem szeretik, akkor ő senki és semmi. Van egy ilyen nóta, hogy „Amíg nem szeretnek, nem vagy bizony senki”. Hát ennél neurotikusabb nótát még a világ nem hallott. A visszautasítás csak akkor fáj, ha akarsz, hogy fájjon. Ha sikerült túlvergődnöd azon az elgondoláson, hogy csak akkor vagy valaki, ha ez meg ez szeret, mindjárt nem rettegsz attól, hogy talán nem vagy olyan szuperszerető vagy szupertáncos vagy szuperpartner. Egyáltalán semmi szükség rá, hogy az legyél. Amíg bizonyos mértékben ki tudod elégíteni partnered igényeit — mint ahogy gyakran partnered is csak bizonyos mértékben elégíti ki a te igényeidet —, kapcsolatokat nem érheti vész. Mihelyt túlzásokra ragadtatod magad, hogy téged pedig így meg úgy kell szeretni, már neurotikusan szorongsz, úgy kapaszkodol a szerelmedbe. És persze minél rövidebb kantárszárra igyekszel fogni, annál hamarabb elveszíted.

Fentiek bizonyítása érdekében felteszek két kérdést. Egy: mi lesz veled, ha a szerelmed meghal, ha elítélik ötven évre, ha behívják katonának és elviszik a világ túlsó végére? Talán nem éled túl? És kettő: mit gondolsz, mi lesz azzal, aki elkergeti a férjét vagy a feleségét? Nem hal bele. Még csak az eszét sem veszti. Kiborul, aztán idővel talál magának új szerelmet. Néha rekordsebességgel köt új házasságot, mert alig várja, hogy valakinek szüksége legyen rá. Holott mennyit hajtogatta, hogy nem tud élni, hogy az élet egy hajítófát nem ér annak a személynek a szerelme nélkül, akit elűzött magától.

A nyerő számára senki sem ennyire fontos. Van benne elegendő önbecsülés, és nem érez fenyegetettséget, ha partnere mással is szóba áll. Könnyedén, kellemesen érzi magát, ha társaságba megy; jó vele együtt lenni. És éppen mert így van, a partnerének eszébe sem jut, hogy otthagyja.

Ezért tehát, barátom, ha féltékeny vagy, ne verd nagydobra. Ne fogd vallatóra partneredet. és ne utáltasd meg magad. Hagyd inkább, hogy élvezze mások társaságát is. Így jól érzi majd magát, és csak annál szívesebben lesz veled.

Tehát: egy kis önfegyelmet! Sose feledd, hogy nem kell az energiádat dühre, vádaskodásra pazarolni, kellő önfegyelemmel hamarosan többre fogod becsülni magadat.

5. Ami sok, az sok



Nos, mit gondolsz, melyik az a probléma, amellyel a legsűrűbben találkozom? Hogy a szülőket megtanítsam a legújabb gyermeknevelési módszerekre? Nem. Hogy a munkanélküliek depresszióját csökkentsem? Dehogyan. Hogy tanácsot adjak ember-párok-nak, hogyan javíthatnának szexuális életükön? Ugyan. Nem is a rossz tanulási módszerek vagy a félszegség orvoslásáról van szó, sem pedig arról, hogyan lehet alkoholistákat és kábítószereseket kikúrálni. Nem bizony. Hanem: *a túlzásba vitt passzivitásról.*

Meg kell adni: az imént említett problémák némelyike, s rajtuk kívül seregnyi más közvetlenül vagy közvetve kapcsolódik ehhez a roppant mértékben elterjedt állapothoz. Hány de hány szülő szeretné tudni, hogyan bánjon el tiszteletlen serdülő csemetéjével, aki nem hajlandó rendben tartani a szobáját, segíteni a házi munkában, avagy vacsoraidőre hazaérni! A gyerek egyszerűen kicsusszant a markukból, ők pedig szabályszerűen félnek attól, hogy szigorú módszerekkel szorítsák együttműködésre a kölköt.

Férfiak, nők egyaránt sűrűn panaszoznak, hogy mennyire kihasználják őket rokonaik, szüleik, barátaik és üzletfeleik. A legdúsabb panaszáradat kútfeje persze mindig a nő, aki úgy érzi, az ő vállán az egész család gondja, legelső sorban persze a férjéé. Némelyik férfi is panaszozza, hogy a felesége kihasználja és ráadásul semmibe veszi, de az ilyeneknek a száma csekély azokhoz az asszonyokhoz képest, akik lelki tanácsadójukat ostromolja: segítsen leküzdeni haragjukat, depressziójukat, kétségbeesésüket, és a biztonságukat illető aggályaikat. Munkám során nem

találkoztam a nőknél passzívabb és méltánytalanabban kihasznált csoporttal. Napjaink rabszolgái ők, akik a lelküket is kitezik, hogy elnyerjék családjuk tetszését, és a végén úgy érzik magukat, mintha végigment volna rajtuk az úthenger.

Egyre növekszik azonban azoknak a nőknek a száma, akik nem hajlandók elfogadni ezt az állapotot. Mint ahogy nem is kell elfogadniuk. Megváltoztak az idők azóta, hogy nagyanyáink-anyáink gazdasági nehézségeik következtében kénytelenek voltak elfogadni a helyzetüket vagy vállalni a kockázatot, hogy az utcára kerülnek, mert nincs egy férfi, aki gondoskodik róluk. Ma, amikor a nő is megkapja a fizetési borítékját, nem kell már a száját befognia. Olvassa is szorgalmasan az emancipált nők magazinját, feminista csoportokhoz csatlakozik, és szakszerű tanácsért folyamodik, mihez kezdjen, ha unja a házasságát. Külön válni, elválni nem akar. Ma már sokkal kényelmesebben el tudja tartani magát, mint anyái, de nem szívesen mondana le a szerelemről, amely távolodni látszik. És én szívből drukkolok neki.

Őszintén remélem, hogy ti, férfiak, akik ezt a könyvet olvastok, nem fogtok elfogultsággal vádolni. Nem vagyok elfogult. Tökéletesen tisztában vagyok vele, hogy számos éretlen és tapintatlan nőszemély akad, aki gyalázatosan kihasználja keservesen robotoló férjét. És szívem egész melegével fordulok feléjük. ha a segítségemért folyamodnak. Az igazság vak. Férfiak is, nők is a mások manipulációjának és tapintatlanságának az áldozatai. És az ok kivétel nélkül mindig ugyanaz: önhanyagolás.

Ennek a fejezetnek a tanulsága mindenkit érint, aki csak túlzott passzivitásban szenved. Értsük meg egymást: ha érdekel a magad boldogsága, de a környezetekben élők nem kevésbé, aligha lehet fontosabb teendő, mint — ésszerű mértékben — kiállni a jogaidért. Légy gerinctelen féreg, szuper jó fej, szerény és alázatos emberbarát — amit csak a szíved diktál: de légy az a magad kockázatára! Életünkben nemegyszer kell a valóságos fenyegetés előtt meghátrálnunk. Ám sokkal gyakrabban nem teszünk, amikor igenis az a helyes, az az erkölcsös, az felel meg a vallás tanításának, és egész egyszerűen az az egészséges, ha visszautasítjuk az elfogadhatatlan viselkedést.

Ahogy pácienseimet okítom mindennap a rendelőmben, vagy ahogy előadásaim, szemináriumaim hallgatóit tanítom, éppen úgy szeretném ebben a könyvben nektek is meg tanítani, hogy a lélektan az elmúlt harminc év során igencsak sokat fejlődött,

s nagyon is alkalmas rá, hogy sok emberrel megértesse: álljon a sarkára, ne hagyja magát, méltóságteljes magatartása révén készítse a környezetét arra, hogy együttműködjék vele, ahelyett, hogy a nyakára ülne.

Ennek érdekében viszont meg kell tanulnotok a magabiztosság pszichológiáját, valamint az érzelmi zavarok pszichológiáját. Az utóbbi nélkül az előzőt sem lehet elérni. Mihelyt megtanultad ezt a két leckét, és fontos döntéseid alkalmával a Racionális Affektív Terápiát alkalmazod (lásd a 4. fejezetet), valami igen lényegeset teszel önmagadért: nem hanyagolod magad tovább. Határozd el — de most, ebben a szent pillanatban —, hogy az életed megváltozik, méghozzá nem is kevésbé. Meg ami sok, az sok!

Kooperáció, tisztelet és szeretet

Boldogságunk és elégedettségünk egyenes arányban áll a mások kooperációjával, a másoktól kapott tisztelettel és szeretettel. Az önérdékű ember nagyon is jól tudja: ha azt akarja, hogy fontos legyen embertársainak, akkor együttműködést, tiszteletet és szeretetet kell nyújtania nekik. De éppoly jól tudja azt is, hogy a maga boldogsága és elégedettsége érdekében szüksége van a mások együttműködésére, tiszteletére és szeretetére. Ha azt óhajtod, hogy embertársaid jobban kooperáljanak veled, jobban tiszteljenek és szeressenek, három szabályt kell szem előtt tartanod. Ezeket Dr. Clifford és Dr. Charles Madsen klinikai pszichológusoktól vettem át.

1. szabály: *Ha valaki valami jót cselekszik veled, cselekedj vele te is valami jót.*

2. szabály: *Ha valaki valami rosszat cselekszik veled, akkor is cselekedj vele valami jót, de maximum kétszer.*

3. szabály: *Ha tovább is komiszul bánik veled, hiába beszélsz a lelkére, akkor cselekedj vele valami hasonlóan kellemetlent, de ne legyen benned düh, büntudat, sem félelem a visszautasítástól vagy a sérelemtől.*

Az 1. szabály józan észre valló megerősítő elv, amelynek hatékony működését valamennyien tapasztalhatjuk, ha gyerekünket és kutyánkat tanítjuk rá, hogy együttműködjék velünk, tiszteljen és szeressen. Ahányszor csak megerősítünk, megismétlünk egy jó cselekedetet az annyival erőteljesebbé válik. És minél

erőteljesebb, annál valószínűbb, hogy megismétlődik. Valahányszor jók vagyunk valakivel, mert ő jó hozzánk, cselekedetünkkel azt közöljük, hogy méltányoljuk, amit értünk tett. Ez óhatatlanul arra ösztönöz másokat, hogy legyenek hozzánk jobbak. Szerelmesek aszerint győződnek meg partnerük érzelmének mélységéről, hogy hogyan reagál gyengédségükre. Mi sem lehetne meggyőzőbb bizonyítéka vonzalmuknak.

Egyszerűségében is igen áldásos cselekedet, ha megjutalmazunk valakit jó viseletéért. Ez gyakran csak egy kedves szavunkba, gesztusunkba kerül. És mégis fukar kezekkel mérjük a dicséretet, a vigaszt, a bátorítást! Annál könnyebben kötözködünk, tesszük a rosszalló megjegyzéseket; még csak meg sem járja az eszünket, hogy valami kedveset kellene mondanunk.

Tedd meg magadnak azt a szívességet, hogy kedveltesd meg magadat felebarátaiddal. Minél rendesebb vagy velük, annál rendesebbek lesznek veled általában. Hát miért ne lophatnád be magad rokonaid, barátaid és üzletfeleid szívébe azáltal, hogy jól bánasz velük — s így azután ők is jól bánjanak veled? Ha a feleséged külön neked főz valami finomat, hát köszönd meg neki. Ha a férjed megjavítja a fűnyírót, légy szíves és méltányold. Ha a gyerek rendesen felakasztja a kabátját, amikor hazajön, pláne ha kitakarítja a szobáját — ne sajnálj tőle egy-két jó szót. Akinek az együttműködését, tiszteletét vagy szeretetét óhajtod elnyerni, azt halmozd el virágokkal, csokoládéval, vidd el moziba. vagy éppen séggel nyaralni — amit csak a szíve kíván. Nem érdekes, hogy szerinted az ilyesmi alantas, köznapi dolog. Az a fő, hogy ő boldog legyen tőle. Meglehet, holnaputánra elhervad a rózsa, és úgy véled, kár volt kidobni rá a pénzt. Szíved joga, hogy azt gondolj, amit akarsz, csak az a lényeg, hogy önhanyagoló ne légy, és ne feledd az 1. szabályt. Ha a másik ajándéknak tekinti, akkor bizony ajándék.

Persze, ha valaki pizszokul viselkedik veled, nem olyan egyszerű elhatározni, hogyan reagálj. Első reakciód természetesen az legyen, hogy tartsd oda a másik orcádat, is, hogy szeresd az ellened vétkezőt. (2. szabály). Dühös ne légy! Bocsásd meg felebarátodnak, amit ellened vétett. Légy türelmes és elnéző. Ha rosszat tett veled, talán nem volt szándékos; talán véletlen volt. Beszélj meg vele. Mindenkinek joga, hogy meghallgassák. Ha valakivel találkád van például, és késik, nehogy első alkalommal



már kijöjj a sodrodból. Szóba hozhatod a dolgot, de higgadtan. Ha ismétlődik, akkor is csak úgy.

A 2. szabály értelmében persze ez legfeljebb kétszer fordulhat elő. Nem ajánlom, hogy harmadik, negyedik, vagy éppenséggel ötödik lehetőséget adj vagy figyelmeztetéssel élj. Ahányszor jót cselekszel valakivel, aki rosszat cselekedett, a rossz tett megerősítést nyer. Ne feledd az 1. szabályt: a viselkedés megjutalmazása megerősít — ez jó és rossz viselkedésre egyaránt vonatkozik.

Hogy miért adjunk két lehetőséget a pimasznak, mielőtt további cselekvésre szánnánk el magunkat? Mert az effajta kockázat ésszerű. Nem mindenki érdemel szigorú bánásmódot, ha rosszat cselekedett. Érett és ép embert egyszerű magyarázattal vagy a kérdés megbeszélésével rá lehet venni viselkedésének megváltoztatására.

Na és ha a kétszeri beszélgetés nem használ? Némelyek szentül állítják, hogy aki minket követ dob, azt kivétel nélkül mindig kenyérral kelt visszadobnunk. Nem kétszer — hanem minden egyes alkalommal. Szerintük a bibliai intelem, hogy bocsássunk meg az ellenünk vétkezőknek azt jelenti, hogy a végső-kig tűrjük el a pimaszságukat abban a meggyőződésben, hogy idővel megjavulnak.

Én pedig ezt nem fogadom el. Semmi értelme türelmünkkel megjutalmazni és megerősíteni a komizságot. Egy dolog valamely rosszaságot megbocsátani (mármint nem gurul dühbe), de egészen más valamely rosszaságot eltérni (mármint nem kész-tetni az elkövetőt arra, hogy megbánja cselekedetét). Szerintem akkor viselkedünk etikusan, ha mindig megbocsátunk minden rossz viselkedést — de eltérni legfeljebb kétszer tűrjük el.

És akkor mit csinálj, hogy ha nem akarsz valakinek harmadik esélyt adni? Elfogadhatatlannak talált helyzet esetén négy választási lehetőség adódik:

1. választási lehetőség: *Tűrni, jó szívvel.*
2. választási lehetőség: *Tiltakozni.*
3. választási lehetőség: *Elválni.*
4. választási lehetőség: *Tűrni, rossz szívvel.*

Hogy melyiket választod, attól függ, mennyire vagy frusztrált, mennyire veszedelmes a helyzet, és mióta áll fenn. Az első három csökkentheti feszültségedet, a negyedik ellenben fokozza, és amennyire lehet, kerülendő. Alkalmazható olyan stratégia is, hogy az ember sorra végigmegy az első három lehetőségen, és ha a harmadik elfogadhatatlan, visszatér az elsőhöz. Vegyük most szemügyre működésében mind a négy cselekvési lehetőséget, különös tekintettel előnyeikre és hátrányaikra.

Tanuld csak meg, hogy ne ess pánikba frusztráció esetén, őrizd meg a nyugalmadat, ne pörögj be, ha nem kapod meg, amit akarsz — és magad is meg fogsz lepódni, mennyi hülyeséget *eltűrsz, jó szívvel* — vagy, Dr. Ellis kifejezésével, „simán lenyelsz”.

Ha nem tudsz változtatni a helyzeten, talán az a legegyszerűbb, ha elviseled. Ebben a megközelítési módban az a gyönyörű, hogy mihelyt elhatározod, hogy elfogadod a problémát, abban a pillanatban már nem is probléma. Ha például párod beadja

ellened a válókeresetet, és sehogy sem tudod elhatározása megváltoztatására bírni, nyugodj bele a dologba. Mert mégis mi mást tehetnél, hogy közben ne magadnak árts? Annyira elviselhetetlen volna, ha nem az történik, amit te akarsz (szíves emlékezetedbe idézem a 4. fejezetben található 4. irracionális érzést!)? Ha úgy érzed, valamely igazságtalanság rémületes és katasztrofális, nem pedig egyszerűen sajnálatos és bosszantó, akkor négy különféle módod van a reagálásra — depresszió, düh, szorongás avagy halogatás. Ha azonban úgy nézed a dolgot, hogy az élet nem játszik tisztességesen, neked pedig le kell nyelned egy adagot ebből a tisztességtelen játékból, és ha mindezt jó szívvel elviseled — nos, akkor elkerülöd az érzelmi zavarokat, megőrzöd nyugalmadat, és szépszerével haladhatsz tovább az élet útján.

Valamennyien nyakra-főre élünk az 1. választási lehetőséggel. Okosan tesszük. Ha ostoba módon nyomban panaszáradatban törnénk ki, és felhergelnénk magunkat, mihelyt valami komizságba botlunk, elviselhetetlen volna az élet. Na de mi van, ha *muszáj* panaszkodnunk? Tegyük fel, egy leányzó nem óhajtja eltűnni, hogy a jegyese kábítószerrel él. Avagy mondjuk, egy gyári munkás azt tapasztalja, hogy az előző műszak végén a szaktársa irgalmatlan koszt és hulladékot hagyott a munkapadja körül, pedig már kétszer is megkérte, hogy rakjon rendet maga után, ő most már nem hajlandó eltűnni ezt a disznóólat. A leányzó is, a munkás is elhatározhatja, hogy *tiltakozik*.

Ennek a stratégiának az a célja, hogy a frusztrációt okozó személy olyan kényelmetlen helyzetbe kerüljön, amittől kifogásolható magatartása alábbhagy vagy abbamarad: akármekkora örömet vagy elégtételt leli viselkedésében, túltesz rajta mindaz fájdalom vagy szenvedés, amely akkor jut osztályrészéül, ha nem változtat a magatartásán. Ezt a stratégiát alkalmazzák munkások évek óta a vezetőséggel szemben. Ha a vállalat nem hajlandó a munkások által kívánt mértékben emelni a béreket, a szakszervezet sztrájkot hirdet, a vállalatot pénzügyi veszteség éri, és a szakszervezet valószínűleg el fogja érni a célját. Vagyis lényegében a 3. szabályhoz folyamodik.

Sokszor azonban a tiltakozás sem éri el a kívánt hatást. Ha sikertelenül tiltakoztál, és úgy érzed, a helyzetet nem bírnád jó szívvel elviselni, ésszerűnek bizonyulhat fontolóra venni, hogy távol tartod magadat ettől a szerencsétlen kapcsolattól, sőt akár-hogy végét veted — egyszóval fontolóra venni a *különválást*.

Ha netán törvényes válásra gondolsz, hallgass rám: ezt végső megoldásnak tekintsd, ne elsőnek. Három, esetleg hathavi különválással elég gyakran meg lehet értetni nehéz természetű partnerünkkel, hogy becsüljön meg bennünket, és ne tartson mindent természetesnek. Épp nemrégiben történt, hogy egy férfi páciensem két hete külön élő feleségét felhívta telefonon, és szívből, őszintén bocsánatot kért, amiért természetesnek tartott mindent, amit az asszony tett érte, és amit most neki magának kell elvégeznie. A felesége pedig boldogan hallgatta, mennyire hiányzik a férjének: mindamellett, ez ideig még nem tért vissza hozzá. Ha elhagysz valakit, csak akkor térj vissza, ha meggyőződtél róla, hogy valóban megváltozott. Rá se ránts az efféle fogadkozásra, hogy „Gyere vissza, majd meglátod, mennyire meg fogok változni”. Legyen erre az a válaszod, hogy „Visszamegyek, de csak ha előbb látom, hogy megváltoztál”. Végezetül pedig, ha a dolgok nem változnak — és ha a vallásod nem tiltja —, folyamodhatsz a törvényes váláshoz. Ha pedig ez a lehetőség nem alkalmazható, élj addig külön, ameddig a partnered meg nem embereli magát.

Ha figyelembe veszed frusztrációd forrását, háromféle észszerű választásod adódik: elfogadod, megpróbálsz megváltoztatni, vagy odébbállsz. A probléma könnyebb elviselésére potenciálisan mind a három módszer alkalmas. Azonnali megkönnyebbülést jelent, ha jó szívvel elviseled a problémát. Nehezebb lesz, ha úgy határozol, hogy tiltakozni fogsz. Ha pedig odébbállsz, legalább megadod magadnak a lehetőséget, hogy másutt vagy másokkal folytasd az életedet, és megleld békességedet.

A 4. választási lehetőséget — *tűrni, rossz szívvel* — nem ajánlom, mert ettől csak még szerencsétlenebb leszel. Sajnálatos módon mégis ez látszik a legegyszerűbbnek valamennyi figyelembe vett lehetőség közül. Én ezt a probléma „neurotikus megoldásának” nevezem: nem tiltakozol, nem térsz ki a probléma útjából, tehát a lehető legrosszabb lehetőséget választod: elfogadod, de rossz szívvel. Ettől csak még depressziósabb vagy még dühösebb leszel, és talán még az egészséged is kárát látja. Sokkal jobb a másik három választási lehetőség valamelyikéhez folyamodni. Na persze én könnyen beszélek; megcsinálni — neked — sokkal nehezebb, ám ha megtanulod a módját, hogy ne zaklasson fel az a sok komizság, amit mások követnek el ellened, kiküszöbölheted a 4. lehetőséget. Tanulmányozd a 4. fejezetet

amely arról szól, hogyan tartsd kordában érzelmeidet; dolgozz érte kitartóan, és hamarosan megtanulod, hogy soha többet ne légy kénytelen valamit rossz szívvvel eltűrni.

Ha már az érzelmeknél tartunk, talán még emlékszel a 3. szabály leírásából, hogy ha ezt a cselekvési módot óhajtod sikeresen alkalmazni, négy érzelm mindenáron kerülendő: a düh, a büntudat, a szégyen, és a visszautasítástól vagy sérelemtől való rettegés. Muszáj leküzdened ezeket, mert ha nem, hát kész csoda, ha sikerül az életedet a kezedben tartanod. Ezek az érzelmek ugyanis kiválóan alkalmasak bármiféle, amúgy hatásos cselekvés kilencvenkilenc százaléka számára.

Ha *dühből* állsz ki jogaidért, akkor agresszív vagy. Állj ki jogaidért dühtől mentesen — akkor öntudatos vagy. Ami pedig lényegesen többet ér. Ha szembeszállsz valakivel, aki megsért, számíts rá, hogy ellenállásba ütközöl. Ha kényszerrel igyekszel magatartása megváltoztatására bírni, attól csak még rohadtabb lesz. Hát most gondold el, mit fogsz elérni, ha ráadásul még a magad dühével fűtöd a kazánt! Légy higgadt és határozott — sokkal nagyobb az esélyed a sikerre. Ne szolgáltatass további okot az ürgének, hogy neked essen. Minél rendesebb vagy — még ha történetesen nem hajlasz is az együttműködésre —, annál rendesebb lesz ő is veled. Ha le tudod csillapítani, igen nagy a valószínűsége, hogy egyszer és mindenkorra megoldod a problémát.

Most pedig érzésem szerint elérkezett a pillanat, hogy emlékeztesselek: sose feledd az 1. szabályt. A segítségével könnyebben elkerülheted, hogy dühbe gurulj. Vegyünk egy példát. Egy asszony végső elkeseredésében úgy reagál a férje lustaságára, hogy nem hajlandó főzni. Higgadtan közli élete párjával: megérti, hogy gyakran nincs lelki érkezése füvet nyírni vagy a kutyát sétáltatni. Következésképpen nyilván ő is megérti, ha az asszonykának meg semmi kedve vacsorát főzni. Meghívja hát férjeurát a vendéglőbe. Kifele menet a férj udvariasan előretessékeli a nejét. Neje szépen megköszöni.

Érted? Önagysága két szabályt alkalmaz egy csapásra. Férje lustaságára lustasággal válaszol (3. szabály). Ugyanakkor férje kedves/cselekedetére maga is kedvességgel reagál (1. szabály). Ezzel elősegíti a kívánt magatartásbeli változást. Mit érhetne el, ha azt mondaná: — Hagyd a csudába. Magam is ki tudom nyitni azt a nyamvadt ajtót —? Ez esetben agresszív volna (a düh; emlékszel nem öntudatos. Kanál mézzel több legyet foghatni,

mint egy hordó ecettel. Hát csak rajta: frusztráld azt, aki téged frusztrál, de kedvesen, és miközben megtanulja, hogy a szád íze szerint viselkedjen, ne feledd megjutalmazni, ha valami rendeset cselekszik.

Ha *bűntudat* fog el valami miatt, amit azon igyekezeted közepette cselekedtél, hogy ellenállj annak, aki frusztrál — össze fogsz omlani, mint a kártyavár. A bűntudat — önutálat, a túlzásba vitt önkritika következménye. Nem könnyű keményen bánni szeretteiddel, ám egyszerűen lehetetlen, ha közben gyötör a bűntudat. Tanuld meg, hogy sose utáld magadat, még akkor se, ha helytelenül cselekedtél. Utáld méltatlan cselekedeteidet, de azokat tényleg. Magadat azonban a világért se utáld, mert csak úgy tudsz kellő eréllyel szembeszállni minden olyasmivel, amit érzésed szerint korrigálni kell. Ha kellőleg szeretsz valakit ahhoz, hogy elviseld szenvedését, amikor az ő érdekében bünteted, a szeretetnek ugyancsak ritka megnyilvánulását tanúsítod. De hu mindenáron *muszáj* magadat utálnod, csak akkor tedd, ha eltűrted a komisz viselkedést.

Hogyan is tudnál kiállni magadért vagy más érett magatartásra bírni, ha abban a pillanatban engedsz a száanalomnak, mihelyt érzékelteted vele, milyen pocsekül viselkedett? Ha azt akarod, hogy valaki megváltoztassa a magatartását, hát tedd kínosabbá a magatartás következményeit, mint amennyi élvezetet az illetőnek szerez — ettől aztán majd kétszer is meggondolja, mielőtt megint önző módra cselekedne. Ha viszont merő száanalomból meghátrálsz, soha el nem éred, aminek nekiindultál.

Az *elutasítástól* meg a *tévedés elkövetésétől való rettegés* a két leggyakoribb félelemfajta; ezek közül is valószínűleg az elutasítástól való félelem a legáltalánosabb. Sokan ezért esnek pánikba, ha valaki dühbe gurul, és ezért nem kérik ki maguknak a mások ronda viselkedését. A visszautasítás azonban csak akkor fáj, ha magunk akarjuk, hogy fájjon. Egyébként csak kellemetlen. Jó, tudom, épelméjű embernek nem esik jól, ha nincsenek róla a lehető legmagasabb véleménynel. Na de ha valakit nem szeretnek vagy éppenséggel visszautasítják — az még nem a világ vége. Mindannyiunkkal megesett, mindannyian túléljük. A nagy titok abban áll, hogy a magad választása szerint hogyan birkózol meg a dologgal — hogy mit *választasz*: kiborítod-e magadat vagy sem.

Ha kordában tudod tartani a dühöt, a bűntudatot, a visszautasítástól

vagy a sérelemtől való rettegést, akkor jóformán semmi sem bírhat rá, hogy meggondold magad, mihelyt elhatároztad, hogy most ezt meg ezt fogod cselekedni. Szavaidat tettekkel megtámogatni nem könnyű, azt magam is tudom. De meg lehet könnyíteni, ha féken tartod a fent említett önpusztító érzelmeket. Lapozz csak vissza a 4. fejezetre, az érzelmi zavarok megfékezéséről — majd meglátod, mi ennek a módja. Nem könnyű, alaposan meg kell dolgozni érte, és gyakorlat is szükségeltetik hozzá jócskán — de meg tudod csinálni.

Hogy fest mindez a gyakorlatban

Az alábbiakban felsorolok néhány példát a 3. szabály leghatékonyabb alkalmazásának idejéről és módjáról. Mindebből jobban megértheted, hogyan működik a dolog.

Sok páciensem kétkedett eleinte; lehetséges, hogy te is felteszed majd magadnak ugyanazokat a kérdéseket; amikor azonban nekigyürköztek és kipróbálták, bebizonyosodott előttük, hogy csak az részesül tiszteletben, akinek megvan hozzá a hatalma — és hajlandó élni is ezzel a hatalommal —, hogy másokban kényelmetlenséget keltsen.

* * *

Tom feleségének volt egy bosszantó szokása: mindig elkésett. Hiába papolt neki a férje, hogy szeret pontos lenni, hogy utál istentelen sebességgel és vakmerően vezetni, mert ne adj' isten, nem érnek oda idejében a színházba, koncertre, társaságba. Minekutána Tom legalább kétszer (de szerintem inkább két tucatszor) elviselte ezt a kellemetlenséget, azt ajánlottam, ideje lenne áttekintenie az előtte álló választási lehetőségeket: elfogadhatja a dolgot mint felesége hibáinak egyikét (1. választási lehetőség), megpróbálhat tiltakozni és ezzel rávenni, hogy változtasson a magatartásán (2. választási lehetőség), elhagyhatja az asszonyt (3. választási lehetőség), vagy kiborulhat (4. választási lehetőség — *Tűrni, rossz szívvel*). Tom a tiltakozás mellett döntött.

— Akkor hadd mondjam el magának, Tom, hogy mi ennek a módja — szóltam. — Csináljon maga is valami hasonlót, vagy éppenséggel másolja az ő magatartását, de ne dühösen, ne büntudatosan, ne szánakozva, sem pedig félve a visszautasítástól.

Tom erre megkérdezte, mit javaslok.

— Várakoztassa meg jó alaposan legközelebb, amikor feltétlenül pontosan kellene megérkeznie valahova.

Tom nevetett, aztán előállt a pácienseimnél szokásos ellenvetésekkel: hogy nem akar társasjátékot játszani; hogy nem óhajt bosszút állni; hogy rossz cselekedettel nem lehet egy másik rossz cselekedetet jóvá tenni; hogy nem kíván lealacsonyodni neje szintjére. Vegyük közelebről szemügyre ezeket az ellenvetéseket, és majd megbizonyítom, hogy egy fityinget sem érnek.

Először is: a társasjáték. Ebben a stratégiában nincs semmi triviális. Sőt, nagyon is ajánlatos, mert hathatósan változtathat azon a magatartáson, amely lassan, de biztosan felemészti két ember kölcsönös jóindulatát.

Másodszor: a bosszú. A 3. szabály nem szól tetteges bosszúról, hanem tetteges javításról. Tom meg akarja leckéztetni neje önagyságát a társadalmi illem terén. Azt szeretné továbbá, ha némi tiszteletben és figyelemben részesülhetne. Nem azért vette el a kis hölgyet, hogy ok nélkül várakoztassák. Tom szerető férj, és mindent megtesz azért, hogy az asszonyból felelős személy legyen. Nem akarja megbántani, csak annyi kényelmetlenséget óhajt okozni neki, hogy ráébressze: illik némileg tiszteletben tartani férje kívánságait.

Ha mondjuk Tom találkát beszél meg az asszonnyal, aztán egy óra hosszat várakoztatja, ráadásul mindezt *dühösen*, hát ez bosszú volna a javából. És ebből nem fakad együttműködés, se tisztelet, csak gyűlölet és rettegés. Így kezdődik a háború, gyerek és szülő közt csakúgy, mint két nagyhatalom között.

Hadd emlékeztesselek arra, hogyan vetted el valakinek a kedvét a komiszkodástól a magad kellemetlen viselkedésével. Amikor csemetéd a falra firkál, eltűröd-e? Igen? Nos, akkor magad buzdítod rá. Ehelyett folyamodj azonnal és automatikusan a 3. szabályhoz: pucoltasd le a falat a kölökkal, vagy küldd be a szobájába. Most bosszút állsz, vagy oktatsz? Utálsz a kölyköt, vagy szereted, és segíteni akarsz neki, hogy felelősen cselekedjék? Ez szigorú szeretet, és nem bosszú. Így az önérdékű ember viselkedik, nem az önhanyagoló. Ha a szülők úgy nevelik fel a gyerekeket, hogy büszkéek lehetnek rá, fontos szolgálatot tettek maguknak is, a gyerekeknek is.

Harmadszor: két rossz cselekedetből nem lesz egy jó. Hát persze hogy nem. Na de mi is a rossz? Nem vagyunk türelmetlenek a gondatlan magatartás iránt? Nem szeretnénk segíteni

felebarátainknak, hogy éretten viselkedjenek? Nem a cselekedet rossz, hanem a cselekedet szándéka. Hosszú távon segíteni igyekszünk, és ennek érdekében hajlandók vagyunk feláldozni a rövid távú visszautasítást. Tomot nyilván nem fogja dicsérni a felesége, miközben épp őt igyekszik kigyógyítani a késedelmeskedésből. Hiába: ezt az árat kénytelen lesz Tom megfizetni, ha meg akarja változtatni hitvesét. Isten neki. Ha igyekezetét siker koronázza, mind a ketten jól járnak (feltéve, ha az asszonyka is megértésben szeretne éldegélni a férjecskejével).

Végezetül pedig: az a bizonyos lealacsonyodás. Mi sem természetesebb, mint hogy nem óhajtasz leereszkedni a téged frusztráló személy éretlen és sportszerűtlen taktikájának a szintjén. De hát mi egyebet tehetnél? Érveltél már, amíg bele nem zöldültél. Kimerítetted a 2. szabályt. Ezek után aligha marad más választásod, mint abbahagyni a szavak révén történő kommunikálást, és ezután *tettekkel* kommunikálni. Ha pedig a tettek hasonlítanak a téged frusztráló személy tetteihez — nos, annál biztosabb, hogy megérti az üzenetet, hiszen most az ő nyelven beszélsz.

* * *

— Hauck doktor, jogom van ellenkezni az anyámmal? — kérdezte egy harminc körüli fiatalasszony. — Állandóan büntudatot kelt bennem, ha a magam feje után akarok menni. Folyton figyelmeztet, hogy tisztelettel és megbecsüléssel tartozom neki, és mást se hallok tőle, mint hogy biztosan nem szeretem őt, ha a magam fejével próbálok gondolkodni. Van ehhez jogom vagy nincs?

— Akar egy csésze kávé? — kérdeztem erre.

— Nem — felelte némi tétovázás után.

— Honnan tudja?

— Mit honnan tudok?

— Hogy nem akar kávé.

Egyszerűen csak nem akarok. Mit kellene mondanom?

Figyeljen ide. Nem akar kávé, mert a teste közli magával, hogy nem akar. Honnan tudja, mikor fáradt és mikor szeretne lefeküdni? Vagy hogy mikor keljen fel? Vagy hogy mikor akarja kifejezni a gondolatait? Vagy hogy mikor érzi magát frusztráltnak és mikor nem? Ha a frusztráció kismértékű, valószínűleg nem vesz róla tudomást. Ha erősebb, akkor már tennie kell

valamit ellene. És ezt a késztetést az egész testében érzi. Azt kér-
di tőlem, mondjon-e ellent annak, akivel nem ért egyet. Ez nagy
frusztráció?

—Az.

— El tudja viselni jó szívvvel?

— Nem

— Akkor pedig vagy szoktassa rá az édesanyját, hogy ne
torkolja le magát, valahányszor kimondja a véleményét, vagy pe-
dig térjen ki az útjából.

(Felismeritek a 2. és a 3. választási lehetőséget?)

Elmagyaráztam páciensemnek, hogy valahányszor
stresszhatás ér, és elégedetlenek vagyunk az életünkkel és ros-
szul érezzük magunkat a bőrünkben, feltétlenül tennünk kell va-
lamit, hogy megváltoztassuk frusztrációinkat, vagy pedig fogjuk
be a szánkat. Nem mondhatom valakinek, hogy szálljon szembe
az édesanyjával, mert nem tudom, mennyire bántja ez a problé-
ma, de ő tudja.

Ha nem akar megbirkózni a problémával, és ki sem akar
térni előle, akkor az a választási lehetősége — nem; az az erkölcsi
kötelessége, hogy tiltakozzék, és egyszer s mindenkorra végezzen
a kínzó problémával.

Hogyan határozod el, hogy mikor kezdesz háborogni? Nem
függ ez számos megfontolástól? Igen is és nem is. Ha meggondo-
lod, miféle következményekkel jár, ha összekülönbözöl az édes-
anyáddal, vagy kipakolsz a főnöknek, vagy visszaküldesz egy fo-
telt, amelyet hitvesed a megkérdezésed nélkül vásárolt, el tudod
dönteni, hogy ésszerű mértékben jól érzed-e magad, ha egysze-
rűen tudomást sem veszel a dologról. Ha igen, akkor ne vegyél
rőla tudomást. Ha nem, akkor tiltakozz, mert akkor nem leszel
kellő mértékben elégedett (KME). Márpedig ez nem vicc.

Amikor eléred a kielégítetlenségnek azt a pontját, ahol nem-
csak kellő mértékben, de egyáltalán nem vagy elégedett, ideje.
hogy emeld az elégedettségi szintedet. Általában nem számít, mi-
lyen okból frusztrál valaki: ha nagyon boldogtalan vagy, beszélj
ki magadból a zaklatottságot, vagy állj a sarkadra pároddal, gye-
rekeddel], szülőkkel szemben, amíg csak nem leszel kellő mér-
tékben elégedett. Emiatt végképp nem kell büntudatot érezned,
hiszen ha érvényesíted az akarodat, akkor is csak épphogy elé-
gedett leszel. Egyelőre ennyi is elég. Legalább elmondhatod, hogy
a házasságod igazán nem is olyan rossz, habár az lenne az

Ideális, ha a dolgok sokkal inkább a te tetszésed szerint mennék. Amíg kellő mértékben elégedett vagy, ügyelsz a magad elemi érdekeire, és remélhetőleg a másikat sem keseríted el túlságosa, úgyhogy ő is megmarad a kellő elégedettség szintjén. Ellenkező esetben ugyanis kiderül, hogy nem passzoltok össze, és jobb ha útjaitok elválnak.

Van-e jogod tiltakozni? Erre meglehetősen egyszerű a válasz. Ha nincs, annak háromféle következménye lehet, és ez neked is és annak is, akivel szemben állsz. Először is, *boldogtalan* leszel, hogy mást ne mondjak, és valószínűleg *zavart* is. Ha a KME szintje alatt élsz, az olyan, mintha rendszeresen kevesebb táplálékot vennél magadhoz, mint amennyi az egészséges élethez szükséges. Szó szerint ezerszámra fordultak hozzám tanácsért olyanok, akik a kellő mértékű elégedettség szintje alatt éltek, még hozzá nem órákig vagy napokig, nem is hetekig, hanem hónapokig, évekig, sok esetben tíz, húsz, harminc esztendeig! El tudsz képzelni ekkora önhanyagolást? Mi több: el tudod képzelni, milyen kevés boldogságot nyújtottak ezek az emberek a családjuknak vagy a munkaadójuknak? Ha nem voltak az idő nagy részében depressziósak és fáradtak, akkor is legalább fejfájással vagy álmatlansággal, sírással küszködtek, és passzívak voltak. A család érzi a bizonytalanságukat, és gyalázatosan visszaél vele, mihelyt látja, hogy térdre kényszerültek, és már csak azt várják, mikor üt ki őket.

Ezek a szerencsétlen nők és férfiak silány példával szolgálnak gyerekeiknek és egymásnak. Hallgatólagos engedélyt adnak a körülöttük élőknek, hogy legyenek csak gorombák, önzők, tapintatlanok, sőt ragadtassák magukat tettlegességre — mindezt abban a reményben, hogy ha türelmesek, akár a birka, értéketlen környezetük biztos lesz a szeretetük felől, és idővel megváltozik. Ali, mely szánandó naivitás!

Másodszor, idővel *megszűnik a te szerelmed, szereteted is*. Ez a legközelebbi következménye annak, ha valaki krónikusan a KME szintje alatt él. Mit sem számít, ha mégoly keményen eltökélted is, hogy ez a kapcsolat pedig sikeres lesz. Ha legmélyebb vágyaid és igényeid nem találnak kellő mértékben viszonzásra, olyan biztos, hogy vége lesz a szerelmednek, a szeretetednek, mint ahogy lefogysz, ha nem eszel. A szerelem ugyanis abból táplálkozik, amit a szerelmesed tesz érted — ha nincs

kielégülés, nincs szerelem —, hacsak éppenséggel nem vagy szent avagy vértanú. Különben mindenkinél vége a szerelemnek.

Harmadszor: *odébbállsz*. Otthagyod az állásodat, más környékre költözöl, új barátokra találsz, felnőtt gyerekeidet kiakolbólitod a házból, vagy otthagyod a partneredet. Lehetséges, hogy nem vagy híve a különválásnak vagy a törvényes válásnak, de ha hónapokig vagy éppenséggel évekig szerencsétlen vagy, esetleg tárt karokkal fogadod az efféle megoldást.

Ha nem akarsz komoly mértékben megzavarodni, fordulj szembe szeretteiddel, vagy hagyd ott őket. Ne helyezd a mások érdekét a magadé elé, mihelyt a tested azt közli veled, hogy nem vagy kellő mértékben elégedett. Amíg vissza nem szerzed elégedettségedet, kövess el mindent a tisztesség és a sportszerűség határain belül, hogy növeld a magad jó közérzetét, míg el nem múlik a boldogtalanságod vagy a zaklatottságod, amikor már nem érzed, hogy múlóban a szerelmed, és nem akarsz megszakítani a kapcsolatot.

* * *

Most pedig tegyük fel, elhatároztad, hogy tiltakozol szomszédod zajos bulijai ellen, és rendőrt hívsz. Mindezt düh, büntudat, szánalom avagy a visszautasítástól vagy a sérelemtől való rettegés nélkül teszed. A rendőrség szétosztatja a társaságot, mindenki hazamegy. Gyönyörű, igaz? Nem igaz. Rosszat cselekedtél a szomszédoddal, ő haragszik, és elhatározza, majd megtanít rá, hogy ne rontsd el a mulatságát. Számíthatsz rá, hogy belédveri, soha többet ne uszítsd rá a rendőrséget. Neki is éppúgy rendelkezésére áll a 3. szabály, mint neked. Talán nem tud úgy élni veled, hogy ne legyen dühös, és ezért nem mer hozzá folyamodni. Következésképpen azt várhatod, hogy tettelegességgel fenyegetőzik, hogy keresztülnéz rajtad, hogy felhergeli ellened a többi szomszédot, és így tovább.

Na és hogyan reagálsz erre te? Kövesd ismét a 3. szabályt. Ha a szomszédod megsért, udvariasan bosszantsd fel. Ha megint lármás bulit rendez, küldess neki hivatalos idézést. Ha tettelegességgel fenyeget, akassz pert a nyakába. Egyszóval, ahányszor csak valaki rohadtul viselkedik veled, mert rá akartad szoktatni, hogy bánjon veled tisztességesen, legyél vele egyre keményebb, amíg csak észhez nem tér.

Ha túlságosan is rohadt, és nem tudod megváltoztatni,

tekintsd nevelhetetlennek, és fogadd el az 1. választási lehetőséget (Türni jó szívvel), vagy a 3. választási lehetőséget (Különválni). Ám ha addig akarsz tiltakozni, amíg valamelyikötök kellő elégtételt nem kap, rendszerint ki a hatalmi harc győztese? Csofálkozni fogsz. Minden csatában az győz, akit *kevésbé* érdekel a kapcsolat. Te és a gyereked többször egymásnak eshettek, miközben kölcsönösen próbáljátok egymást móresre tanítani. Ha az egyik büntetés eredménytelen, a következő még szigorúbb lesz. Mit sem számít, akármennyire rohadtul viselkedtek is mind a ketten, a harc végül elérkezik ahhoz a ponthoz, ahol már elviselhetetlen, és egyikötök megadja magát, avagy egyikötök odébbáll. És az győz, akit *kevésbé* érdekel a kapcsolat.

A serdülő, akit nem érdekel, hogy elveszíti a kocsiját, addig dacol a szüleivel, amíg el nem adják az autót. A munkás, aki utálja a munkáját, és találhat másikat is, közli a főnökkel, hogy végezze el maga a piszkos munkát, és nem fél attól, hogy kiteszik a szűrét. Ha másik városba kell költöztetni a családot, annak a házasfélnek az akarata érvényesül, akit kevésbé érdekel a házasság. Ha egy pár valamelyik tagját nem izgatja a különválás vagy a törvényes válás veszedelme, ő fog tovább kitartani a hatalmi harcban.

Elismerem, roppant sportszerűtlen. De hát a mechanizmus mégiscsak így működik.

* * *

— Mit csináljak a fiammal, ha lop tőlem? — kérdezte könyvek között egy anya. Tizenöt esztendő kamasz fia rendszeresen dézsmálta anyja pénztárcáját, és a haverokat traktálta, hogy imponáljon nekik.

Első tanácsom az volt az asszonynak, hogy ne legyen dühös, csak határozott. Kifejtettem a düh és a depresszió dinamikáját, hogy el tudjon bánni a fiával meg a problémáival. Ezek után elérkeztünk az öntudat kérdéséhez.

A gyerekek voltak értékes tárgyai (rádió, lemezjátszó, sportfelszerelés). Azt tanácsoltam az anyának, vegyen el annyit a fia holmijából, amíg az elkobzott tárgyak értéke el nem éri a lopott pénz összegét (úgy ötven dollár körül lehetett). Az elkobzott holmit eladhatja, és ha többet kap érte, mint amennyit a fiú lopott, adja oda a gyerekeknek a különbözetet, vagy pedig adományozza jótékony célra.

A srác persze őrjöngött, de az anyja nem magyarázkodott. Amíg a fia iskolában volt, ő elvette, amit kellett, és este beszélt a gyerekekkel. Nyugodtan elmondta neki, miért vette el a tárgyakat, és végig nem jött ki a sodrából. Ez csak még jobban megnehezítette a fiú dolgát: nem tudta irányítani anyja magatartását. és láthatta, hogy anyja nem viccel. Észrevetted már, mennyivel könnyebben hiszel valakinek, ha nyugodtan beszél, mint ha tor-kaszakadtából ordít?

Amikor az anya első ízben élt ezzel a fogással, nem ért el eredményt. De amikor a következő két lopás után is megismételte, a fiú végre értett a szóból, és ezután tiszteletben tartotta anyja holmiját.

Együttműködésre nem hajlandó gyerekekkel másféleképpen is nagyszerűen el lehet bánni. Ez akkor jutott eszembe, amikor egy fiatal srácot kezeltem. Apja elkéredzkedett a munkahelyéről, és nyolcvan kilométert vezetett, hogy a gyerek idejében elérjen a kezelésre. Arra kért, tanítsam meg jobb tanulási módszerre a fiát.

Félórás beszélgetés során megtudtam a tényeket az apától, majd kiküldtem, és behívtam a fiút. Nem mondhatnám, hogy hajlandó volt az együttműködésre. Mi több, egyenesen goromba volt. Közölte, hogy nem óhajt beszélgetni velem, nem is fog, és szart se érdeklí az egész.

Igyekeztem a jobbik énjére hatni, kimozdítani védekező állásából, hogy segíthessek neki jobb osztályzatokat elérni. Nem ment. Felszólított, hogy dögöljek meg, és mondott még egy pár kedves szót.

Kiküldtem, visszahívtam az apját, és megkérdeztem, van-e a fiának pénze. Kiderült, hogy van. Ha tudod, mi a 3. szabály lényege, találd ki, mit javasoltam az apának. Kitaláltad. Azt mondtam neki, fizettesse meg a fiával az elvesztegetett fél órát.

Hazaérve a fiú robbant. Apja nem engedett, a következő héten megint elhozta, és akár hiszed, akár nem — a gyerek most is ugyanúgy viselkedett. Hát az apja megint felszámította neki a fél órát.

Ez így ment három alkalommal, aztán a fiú leengedett, lehetőséget adott nekem arra, hogy jobb tanulási módszerekre okítsam, és hasznát vette a kezeléseknél. Hála az apának, aki kellelőleg szerette a fiát, hogy elviselje a gyűlöletét és a visszautasítását, minden a lehető legjobban sikerült.

* * *

Egy fiatal pár egyszer csak azzal nehezítette meg az életét, hogy a hölgy — egyetemi hallgató — teherbe esett. Nem házasodhattak össze, mert a férfi munkanélküli volt, de vindikálta magának a jogot, hogy látogathassa a fiát, akinek az eltartásához egy krajcárral sem járult hozzá.

A lány unszolta, szerezzen állást, hogy összeházasodhassanak. A ű megígért fűt-fát, de nem sikerült munkát kapnia, a lány pedig egyre jobban elkeseredett, hogy egyedül kell a kisbabáról gondoskodnia. a házasság biztonsága nélkül.

Azt ajánlottam, ha azt akarja, hogy a fiú megváltozzon, érje 1, hogy rossz legyen a közérzete a viselkedése miatt. Véleményem szerint ugyanis épphogy elősegítette, hogy a férfiből olyan ember váljon, akit nem tud szeretni, és ha nem buzdítja felelősségteljesebb magatartásra, soha nem fog iránta tiszteletet és szeretetet érezni — holott neki magának is ez volt a leghőbb vágya. Ennek érdekében viszont olyan mértékben kell tiltakoznia a fiú lustasága ellen, hogy az megváltozzék, és vállalja a gyermek apjától elvárható erkölcsi kötelességet.

Amíg kedves volt a fiúval, az oda se bagózott. Elmentek a füle mellett az észérvek is. Valamit akart — semmiért. Eljött az Idő, hogy a lány ne tűrje tovább a halogatást, hogy többé ne díjazza az elfogadhatatlan viselkedést. Azt tanácsoltam, ne találkozzék a férfival, és ne engedje, hogy meglátogassa a babát, amíg meg nem érdemli.

A lány nem volt hajlandó még telefonon sem szóba állni vele,

a házasságról sem óhajtott tárgyalni, amíg a fiú meg nem szerzi az anyagi alapot. Nem volt könnyű dolga a lánynak. Bűntudatot érzett, amiért frusztrálja a fiút, szánta keserves helyzetét, olykor annyira elerőtlenedett, hogy visszaengedte a fiút az életébe. Ám ekkor egyre inkább úgy érezte, hogy manipulálják, mire megint visszatért a határozott magatartáshoz.

A fiú önzéssel vádolta; utálatos, mondta, és nagy lelki sérülést okoz a gyereküknek, hacsak nem hajlandó a házasságra, hogy ő — mármint a férfi — is részt vállaljon az életükből. Amire a lány azzal vádolta, hogy eddig sem vállalt részt, és nem is fog, amíg csak komolyan nem veszi a kötelességét, és ezt be nem bizonyítja.

A fiú nagy sokára vette a lapot; rádöbbsent, hogy nem manipulálhatja a lányt. Hamarosan munkát szerzett, a keresetét félreette, és alkalmas férjjelölt lett. A lány észlelte a változást, és

igent mondott — de csak több hónap elteltével, minek során a fiú anyagilag támogatta, és minden jel arra vallott, hogy ez továbbra is így lesz. Meggyőződésem, hogy mindez nem így történik, ha a lány továbbra is eltűri a fiúnak azt az igényét, hogy a kecske is jóllakjon és a káposzta is megmaradjon.

* * *

Nem egy páciensem keres fel azzal a kéréssel: tanítsam meg, hogyan bánjon partnerével, aki mániákusan szóda a pénzt. Emlékszem, egy pasas addig próbált érzévekkel hatni a feleségére, amíg ki nem jött a béketűrésből. Ordítózott, ragaszkodott hozzá, hogy csak ő kezelje a bankszámlájukat, a hitelkártyákat pedig darabokra vagdosta. De ez is csak néhány hónapra fékezte meg önagyságát. Idővel a ruhákat meg a cipősdobozokat suttyomban felvitte a padlásra, remélve, hogy rászedheti a férjét, és majd lehiggad.

Gyanítottam, hogy a hölgy azért lett ennek a szokásnak a rabja, mert így akarta kifejezni dühét, amiért a férje, elhanyagolja, és rákényszeríteni, hogy többet törődjen vele. Érvelésemet a hölgy elfogadta ugyanis, de ez mit sem változtatott a helyzeten. Elhatároztam tehát, hogy megtanítom a férjét, ne tűrje tovább az asszony esztelen költekezését.

Azt ajánlottam, pakolja be a fölöslegesen összevásárolt holmit, és vigye vissza az üzletbe, vagy ajándékozza el jótékony célra. Ettől a férj visszariadt: felesége éktelen botrányt fog csinálni, mondta, napokig nem beszél vele, sőt az is lehet, hogy otthagyja.

Igaza volt — mindezt valóban megtehetette a hölgy. Én azonban rámutattam: mi sem természetesebb, mint ellenállásra számítani azok részéről, akiket erőszakos módon igyekszünk megváltozásra bírni. Nem is ez a probléma. A valóságos probléma az: mit tegyen a férj, ha az asszony ellentámadásba megy át?

Engedhet, és hagyhatja, hogy a felesége továbbra is szórja a pénzt. Vagy még nagyobb nyomást gyakorolhat rá annak érdekében, hogy megváltozzék. Vagy elhagyhatja. A férfi úgy határozott, hogy nem panaszkodik tovább; hogy épségben tartja a házasságát (ha tudja) azáltal, hogy ráveszi az asszonyt: változtasson azon a viselkedésen, amely miatt elhidegült tőle, továbbá kellőleg kényelmetlenné teszi önagysága életét, hogy belássa: meg kell változnia. Evégből az asszony holmiját elajándékozgatta



az egyháznak meg az Üdvhadseregnek. Amikor neje az ő beleegyezése nélkül vásárolt egy rádiót vagy egy fotelt, fogta a holmit és visszavitte az üzletbe. Nem volt hajlandó megvalósítani nyári terveiket sem, mivel az asszony drága ajándékokat vásárolt egy családi ünnepre, s ezzel úgy megcsapolta tartalékaikat, hogy a férfi kénytelen volt kölcsönt felvenni. Az asszony örjögött. Válasszal fenyegetőzött. Visszautasító hallgatásba burkolózott. Nem volt hajlandó főzni a férjének; szóba sem állt veje. A férfi jóformán szibériai száműzetésben érezte magát. Nemegyszer már-már azon volt, hogy kapitulál.

Végezetül azonban, minekutána egyre több kényelmetlenséget okozott hites feleségének, valahányszor az esztelenül költekezett, az asszony elkeseredett, és kifogyott az eszközökből, amivel jobb belátásra bírhatta volna férjét. Bánatában tehát elhatározta: inkább megjavul, semmint hogy elhagyná.

Nem lepett meg a dolog. Ennek a házaspárnak az esete is csak azt példázta, mi az események szokásos rendje. ha egy kapcsolat egyik tagja megelégszik, hogy vele mindig kiszűrnak.

* * *

Könnyek között mesélte egy asszony, micsoda problémái vannak felnőtt fiával: folyton pumpolja idős édesanyját, ígéreti, hogy majd megadja a pénzt, de soha még egy krajcárt vissza nem kapott tőle. Arra kén, beszéljek a fiú fejével, értessem meg vele, mennyire éretlen és önző a viselkedése. A fiatalember azonban még telefonon sem volt hajlandó szóba állni velem. Kénytelen voltam hát a dolognak egyedül az édesanyjával a végére járni.

Ez az asszony szemmel láthatólag tele volt büntudattal és száanalommal, és rettegett a visszautasítástól. E hármás béklyó szorításában persze nem léphetett föl öntudatosan. Az évek folyamán lassan-lassan megvilágosodott előtte, mennyire elnéző volt a fiával. Mindig is jó és szerető édesanyjának tartotta magát, és kénytelen volt ráébredni, hogy szeretetének az volt a mértéke, mennyire toleráns, nem pedig az, hogy mennyire erőskezű. Aztán amikor a fiacskája érzelmi zsaroláshoz folyamodott — könnyekkel, öngyilkossági fenyegetéssel, mindezek kudarcá láttán pedig durva gorombáskodással —, akkor volt hajlandó az asszony beismerni, hogy a drága gyermek kissé elvetette a sulykot, ő maga pedig az esztelenségig elnéző volt iránta.

Levelet írt hát a fiának; tudatta, mennyire sajnálja, hogy nem készítette fel kellőképpen az életre, közölte továbbá, hogy többé nem támogat egy diplomás, felnőtt embert. Ha nem tud megélni a keresetéből, költözzék kisebb lakásba, adja el a kocsiját, vagy szerezzen jövedelmezőbb állást. Rajta áll a választás. Ha pedig ezek után felhívja édesanyját, és a büntudatára vagy együtt érzésére apellálva igyekeznek rábírni, hogy változtassa meg elhatározását — ő bizony habozás nélkül leteszi a kagylót. És ha ez sem elég, és a fiacskája még most sem hajlandó felnőni, egy huncut piculát sem hagy rá a még megmaradt vagyonkájából.

Hosszú évek óta ez volt az első cselekedete, amelyet a fia iránti igaz szeretet diktált. Ahelyett, hogy gyengeségében engedett volna egy felnőtt férfinak, aki tökéletesen alkalmas arra, hogy eltartsa magát egy háromszáz kilométerre fekvő nagyvárosban, ahol a lehetőségek sora végtelen, anyja végre-valahára ab-bahagyta az önálló magatartás támogatását.

A fiú pedig nem követett el öngyilkosságot (habár természetesen ezt a lehetőséget nem lehetett kizárni); kellőleg megijedt attól, hogy édesanyja kitagadja a végrendeletében, és tiszteletlen hangja fokozatosan egyre tiszteletteljesebb lett. Anyja persze küszködött büntudatával és fia iránti szánalmával, de szilárd maradt, a hangja pedig udvarias. Idővel megtanulta: csak azt tisztelik, aki erős, és aki nem fél ezt a mások kényelmének rovására éreztetni is.

* * *

Következő példám remélhetőleg érzékelteti mennyire veszedelmes, ha valamely múltbéli pszichológiai probléma következtében nem vagyunk öntudatosak.

A férj igénybe vette tanácsadásomat, a felesége nem volt hajlandó rá. Már nem szereti a férjét, és el is hagyta. Egy idő után visszatért hozzá, bocsánatot kért, és megkérte a férjét, állítsák vissza a házassági kapcsolatot. Ez kétszer ismétlődött. A férj mindkét esetben megbocsátott, kifizette az asszony számláit, és remélte a legjobbakat. Az asszony gyerekkorában nem kapott elég szeretetet, elvesztette az emberek iránti bizalmát, és nem volt képes meghittebb kapcsolatot huzamosabb ideig fenntartani.

Problémáik elemzése során a napnál is világosabban láttam, hogy a férfi ahelyett, hogy frusztrálná a feleségét, amiért az asszony elhagyta, egyenesen megjutalmazza érte. Ha rávehetné, hogy ő is folyamodjék terápiához, miáltal megértené, miért érzi szükségét a menekülésnek, kettesben megoldást találhatnának problémáikra. Helyes gondolatmenet — de csak egy bizonyos pontig. A baj az, hogy az asszonnak esze ágában sem volt foglalkozni a problémájával. A férj jámborul tűrte ezt a házassági forgóajtót, és ez nyilvánvalóan csak rontott a dolgon. Azt ajánlottam, legközelebbi alkalommal csak úgy fogadja vissza a feleségét, ha az asszony hajlandó terápiához folyamodni, vagy pedig fél évig egyedül élni, és csak az esetben visszatérni, ha még akkor is úgy érzi, kellőleg szereti a férjét, hogy mellette maradjon.

A férfi hajlandó végigcsinálni az egészet még egyszer — de nem többször.

Az asszony ráállt. Eltelt néhány hónap, és megint faképnél hagyta a férjét. Az pedig eltökélte, hogy tűri, mivel felesége „gyerekkorában nem kapott elég szeretetet”. Emlékeztettem a két megszívlelendő alapelvre: olyan magatartást kell elszenvednünk, amelyet hajlandóak vagyunk eltűrni; ha azt akarjuk, hogy a másik megváltozzék, előbb magunknak kell megváltoznunk. Ha nem tesz valamit az asszony problémájával kapcsolatban, az vélhetőleg soha az életben nem fog megváltozni. Azzal, hogy a maga érdekeit elhanyagolja, mind a kettejüknek árt. Ha nem igyekszik rábírní az asszonyt, hogy megváltozzék, idővel ő maga fogja elszenvedni annak a három következményét, hogy huzamosabb időn át a KME alatt él. Én már akkor is gyanítottam, hogy a férfi boldogtalan és zavart. Először is rosszul aludt, és a barátai megállapították, hogy kész idegromcs. Másodszor, bár ön maga előtt is titkolta, kezdett kiszeregni a feleségéből. Harmadszor pedig meg-megjárta az eszét, hogy felhívja az ügyvédjét, és beadja a válókeresetet.

Amikor megkérdezett, mitévő legyen, megint elsoroltam a választási lehetőségeit. Elfogadja neje magatartását, és nem panaszkodik tovább. Ha nincsenek komolyabb problémáik, egész jól boldogulhatnak. Talán mire az asszonynak benő a feje lágya, felülkerekedik gyerekkori problémáján. A férfi tűri már a dolgot jó pár éve, miért ne tűrhetné tovább?

Avagy: rákényszerítheti feleségét, hogy megváltozzék. Bánják vele szakasztott olyan kutyául, ahogyan az asszony bánt övele. Talán majd ráébred öngyűlöletére, mit művelt a férjével, ha visszakapja ugyanazt, kamatostul. És ameddig férjje ezt az asszonyka megsegítésének szándékával teszi, sose ébredjen benne büntudat, se szánalom. És ha állja egy darabig a visszautasítást meg a dühöt, még meg is juhászkozhatik a felesége.

Avagy: különválhat, sőt elválhat.

Avagy: magára csaphatja a diliház ajtaját, ha nem szól egy árva szót se, de közben majd szétveti a méreg. Ha rá se ránt a fejfájásra, gyomorfekélyre, általános pocsék közérzetre, mondtam neki, áru legyen szerencsém.

Azt mondta: még egy ízben megpróbál megbirkózni a problémával. Amire én azt tanácsoltam, adjon öngyűlöletének háromtól hat hónapot, és ha ezalatt sem észlel fejlődést, ám tűrje tovább

jó szívvel (1. választási lehetőség) vagy hagyja el (3. választási lehetőség).

Mire eltelt a hat hónap, már látta, hogy az asszony nem hajlandó megváltozni. Úgy döntött tehát, hogy faképnél hagyja és elhatározását tett követte.

* * *

„Az öntudat iskolája” című tanfolyamom egyik hallgatója, egy asszony, arról panaszkodott, hogy a lánya kivétel nélkül mindig vasárnap este kéri meg, hogy vasalja ki a ruháját, amikor pedig 5 már szeretne lefeküdni. Hétről hétre összeveszett a lányával, felhánytorgatta, micsoda tisztességtelen dolog ilyesmit kérni; miért nem tud szombaton, vagy vasárnap délelőtt szólni, hogy vasalja ki a ruháját. Ezt mondta az anya, de közben épp az ellenkezőjét cselekedte — ez is csak azt példázza, hogy abban hiszünk, amit a másik csinál, nem abban, amit mond. Az anya szabályszerűen megjutalmazta a lányát, mert vasárnap este kéne meg rá, hogy vasalja ki a ruháját.

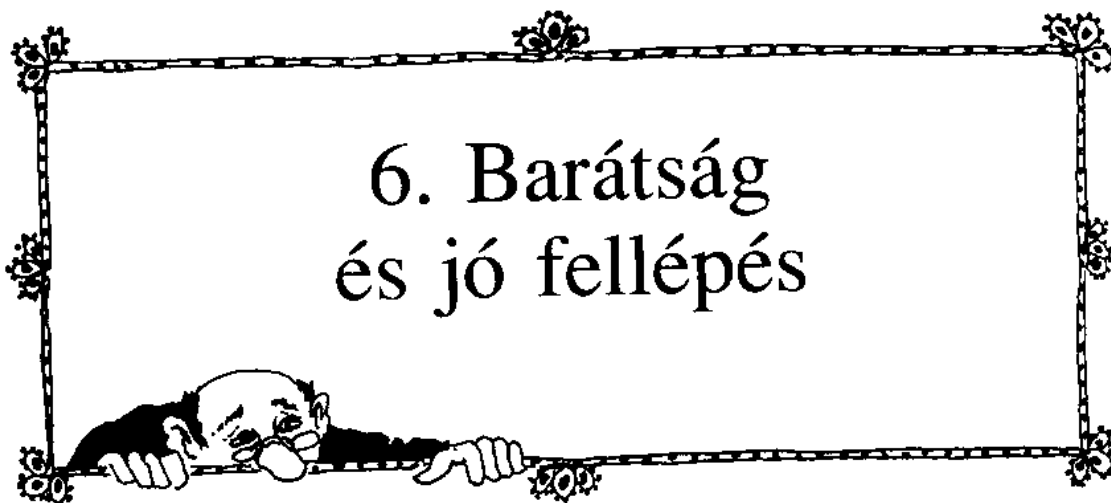
Azt tanácsoltam az asszonynak, ezentúl vasárnap este ne vasalja ki a lánya ruháját, az meg majd hamarosan megtanulja, hogy alkalmasabb időben álljon elő a kéréssel. És mit mondott erre az anya? Azért csinálja meg vasárnap este, „mert csak nem küldhetem a lányomat másnap gyűrött ruhában iskolába”?!

Már hogyné küldhetné (még ha történetesen őt szólnak is meg érte). Figyelmeztettem, ne panaszkodjék, ha a probléma nem annyira fontos, hogy egypár bíráló szót el ne viselhetne miatta a tanároktól meg a szomszédoktól.

Ez hatott. Néhány hét múlva azt újságolta: lánya letett rossz szokásáról, minekutána anyja hagyta, hogy két-három hétig vasalatlan ruhában menjen iskolába, és emiatt bizony eléggé kínosan érezte magát. Úgy lezárva!

* * *

A fenti példák mindegyike egy vagy több olyan személyt mutat be, aki az önhanyagolás súlyos válfajában szenvedett. Szeretnek volna zöld ágra vergődni valakivel, aki frusztrálta őket, de nem volt rá módjuk. Csak amikor kiálltak jogaikért, de düh, büntudat, szájalom, a visszautasítástól vagy a sérelemtől való rettegés nélkül, és a kezükbe vették életüket, és megtanították a komisz frátert kesztyűbe dudálni — csak akkor vált ezekből az áldozatokból kellő mértékig önérdekű személy.



6. Barátság és jó fellépés

Vissza akarsz vonulni a világtól, és remeteként tengetni élted hátralévő napjait? Nem?! Akkor sürgősen tanuld meg élvezni az emberek társaságát. A barátság — életünk friss levegője. Klinikai pszichológus koromban de sok házasságot láttam kátyúba futni, mivelhogy a házaspárok beérték egymás társaságával, nagy ritkán élvezték csak a más párok társaságában elköltött étkezések örömet, és nem volt annyi kölcsönös bizalmuk, hogy elengedték volna egymást barátaikhoz! Ha barátokra akarsz szert tenni, és meg is akarod tartani őket, három lélektani problémát kell leküzdened: a féltékenységet, az agresszivitást és az önzést.

Féltékenység

A féltékeny ember attól tart, hogy kinevetik, hogy rossz véleménnyel vannak róla, hogy letorkolja és éreztetik vele alsóbbrendűségét, hogy visszautasítják. Szentül hisz a tulajdon értéktelenségében, és bizonyos benne, hogy mindenki más is csakoly szilárdan meg van arról győződve. Akárkivel ismerkedik meg, azt automatikusan magasabb rendűnek tekinti magánál, fenyegető rémnek, aki őt menten vissza fogja utasítani. Ha mégannyi lehetősége kínálkozik is új ismeretségek kötésére, társalgás kezdeményezésére, netán arra, hogy odalépjen egy beszélgető csoporthoz, és bemutatkozzék — ő ugyan meg nem teszi, mert fél a visszautasítástól.

Es minél gyakrabban előfordul ilyesmi, ő csak annál féltékenyebb lesz. Nemsokára már ott tart, hogy ha kénytelen megismerkedni valakivel, elfordítja tekintetét. Elpirul. Ha nem kerülheti

el a kézfogást, olyan a keze, mint a vizes mosogatórongy. A másik persze mindjárt felfogja a jelzést; félénk, rettegő, alacsonyabb rendűségi komplexusban szenvedő emberrel van dolga. Nyuszink akár fel is ölthetne egy pólót, rajta a felirattal'. „Nem érek annyit, mint te. Tudom, hogy utálni fogsz.”

Ha le akarod küzdeni félénkségedet, az az első és legfontosabb, hogy vedd ki magadból azt a rögeszmét, miszerint merőben alacsonyabb rendű vagy az égvilágon jóformán mindenkinél, akivel csak találkozol. Ugyanis nem vagy az. Fogalmazd meg magadban valahogy így; mindannyian alacsonyabb rendűek vagyunk másoknál — bizonyos vonatkozásban. Az, akivel épp találkozol, talán jobban keres, szebben énekel, többet tud az empiriokriticizmusról vagy a mikroprocesszorokról, és így tovább. Csakhogy kétségtelenül benned is van olyan tehetség, ami beszélgetőpartneredből hiányzik, vagy ha megvan is benne, lényegesen kisebb mértékben. Mondjuk szédületesen értesz a szobanövényekhez, istenien főzöl, jól fényképezel, szét tudsz szedni egy porszívót, és tűrhetően bendzsózol. Mindannyian tudunk valamit jobban csinálni, mint a másik. Csakhogy a félénk ember ezt nem látja. Mivelhogy ő egy vagy több tekintetben alacsonyabb rendű, véli, következésképpen tetőtől talpig, szőröstül-bőröstül alacsonyabb rendű, és jobb, ha a föld alá bújik szégyenletében.

Tanuld meg az ésszerű összehasonlítás módját. Nem fogsz gyakori elutasításban részesülni azért, mert bizonyos tulajdonságok hiányoznak belőled. Némelyeknek talán elsőre nem teszik a beszédmodorod, az orrod fazonja, úgy általában a megjelenésed. Valószínűleg magad is hasonlóan ítélsz meg másokat. Kérdezd Csak meg magadtól, Vajon azok, akiknél magasabb rendűnek érzed magadat, teljesen értéktelenek-e. Valahányszor felteszem ezt a kérdést pácienseimnek, mindig biztosítanak afelől, hogy mások nem teljesen értéktelenek, ha történetesen némely dologban alacsonyabb rendűek. Nos, miért volnának akkor az én pácienseim merőben értéktelenek, csak azén, meg némely dologban ők is alacsonyabb rendűek mások millióinál?

A helyzet javítása érdekében ajánlatos legott hozzálátnod ahhoz, amitől a legjobban félsz. Társalogj. Mutatkozz be. Akárhová pottyansz, kezdeményezz beszélgetést. Azokat szólítsd meg, akiktől a legkevésbé félsz. Esetleg gyerekeket vagy idős embereket. Ha már tudod, hogyan kell velük szóba elegyedni, indulj

el felfelé az életkor skáláján, amíg csak képes nem vagy arra, hogy a számodra legfélelmetesebb korosztállyal is elbeszéljess.

Ha félsz népszerű emberekkel beszélgetni, társalogj a népszerűtlenekkel. Szólítsd meg a többi nyuszt. Vagy keress olyan beszélgetőpartnert, aki nem valami jóképű, akinek igen csekély a befolyása vagy a társadalmi rangja. Ily módon ott kezdheted, ahol nem érzed magadat veszélyeztetve, és ahol már valamelyest szembe tudsz nézni aggodalmaddal. Kezdd a kezdet kezdetén. Ez a legfontosabb. Akármitől félsz is, ha jó messziről indulsz neki, fokozatosan feltornászhatod magadat,

Nem baj, ha kicsiket lépsz. Ha milliméterekkel csökkented is a távolságot magad meg félelmednek tárgya között, az is több a semminél. A haladás, akármilyen lassú, azért csak haladás. Sokan azért adják fel a játszmát, mert úgy érzik, nem haladnak — pedig dehogyisnem. Ott tévednek, hogy tényleges haladásukat a reményeikhez mérik. Ha egy ürge azt hiszi, egy-két ülés terápia, és már búvik is elő a csigaházából, és feleségül veszi a bálkirálynőt — hát nagyot fog csodálkozni, ha fél év elteltével azt kell tapasztalnia, maximum arra képes, hogy felhívja telefonon egy kolléganőjét. Ha ahhoz méri haladását, meddig kelt még eljutnia, bizony nincs sok dicsekednivalója. Az én szememmel nézve azonban igenis javul, és méltán büszke lehet haladására. Ha a következő fái esztendőben két-három nővel randevúzik, és egy-két év elteltével sikerül megházasodnia, lehet egyetlen panaszszava? — Micsodaaa?! — kérdezhetitek erre. — Két évet elpocsékolni pusztán arra, hogy kapcsolatba kerüljön egy nővel és esetleg, netántán, megházasodjék?! — Bizony. Értsétek meg végre, hogy a jó fellépés elsajátítása semmivel sem könnyebb, mint akármelyik szakmáé, amelyet hosszú évek alatt tanul meg az ember.

A társasélet gyötrelmei

Félénk Nyuszi utál társaságba járni, akár egyedül, akár másokkal, mert már előre tudja, mennyi kényelmetlenségre számíthat. Van, aki megizzad, másnak a térde reszket, akad, akit elfog a dadogás, aki nem tud senkinek a szemébe nézni, aki fülig vörösödik, ha szólnak hozzá. Mindez persze az elkeseredés megannyi tanújele — és akárki észreveheti. Márpedig Félénk Nyuszi épp ezt nem szeretné közhírré tenni — hogy ugyanis frászt kap a társaságtól.

Elismerem, a kölcsönös bemutatások utáni néhány perc meg a nyitó társalgás olykor eléggé kínos. Nem szükségszerűen persze, és a beszélgetés néha nagyon hamar megindul. Félénk Nyuszinak ez a pár perc mégis lassú kínhalál. Tudja, hogy mondania illenék valamit, fél, hogy hülyeség fog kijönni a száján és komplett pojacát csinál magából, vagy pedig, hogy nyilvánvalóan kiütközik rajta az idegesség.

Mindez azonban érdektelen — totálisan érdektelen. Ám izadj vért, ha kell. Dadogj. De akármit csinálsz, ne térj ki a találkozás elől.

Mondd csak el magadnak gyorsan, hogy ez a kényelmetlenség nem végzetes, hogy ezek az emberek nem fognak visszautasítani, és még ha megtennék, az se volna a világ vége, és hogy egyáltalán nem különböznek tőled, csak néhány egészen különleges dologban (mint ahogy különböznek az összes többi vendégtől is) — aztán be a sűrűjébe! Mosolyog! Csevegj!

Minél gyakrabban csinálsz, annál könnyebb lesz, és előbbutóbb eljön a nap, amikor elszállnak félelmeid, és te leszel a társaság lelke. Akkor majd örülsz, hogy vállaltad a kezdeti kényelmetlenséget, farkasszemet néztél a nehéz feladattal, nem futottál meg előle. Na persze, ha azt hiszed, hogy már az első daliás szembenézéskor minden megoldódik, nagyon tévedsz, és a dolog egyre nehezebb lesz.

Egyszóval: édes mindegy, mi a tét: pohárköszöntőt mondasz-e, te vagy a házigazda, vagy randevút kérsz valakitől — hab kitérsz előle, tiéd a kényelmetlenség. Tenni vagy nem tenni — ezt egyetlen megfontolás döntheti el: melyik választás okoz kisebb fájdalmat. Hogy mi a felelet? Hosszú távon elmondhatatlanul könnyebb szembenézni egy nehéz feladattal. Na persze, ha j okod van feltételezni, hogy egy hónapon belül meghalsz, felejtse el, amit most mondtam. Egyél, igyál, vigadj, mert napjaid meg vannak számlálva ezen az árnyékvilágon, Miért is fegyelmeznéd magad, ha nem jó el a holnap, amikor elnyered jutalmadat? Ha azonban minden bizonnyal hosszú élet vár rád, nézz szembe a problémáiddal most és itt, mert különben életed végéig hurcolhatod őket. Én tudom; láttam én amúgy jó eszű és érett ötvenéveseket, hatvanasokat serdülő módjára félénken pironkodni.

Mindannyian ismerünk bátor embereket, hegymászókat, ejtőernyősöket, vitézségi érdemmel dekorált hősöket, akik kacagatóan félénkek. Ami lefordítva annyit jelent, hogy kevésbé félnek

olyasmitől, ami a nyakukat szegheti, mint olyasmitől, ami nem. Elég bután hangzik, igaz? Félénk emberek sűrűn röpdösnek repülőn, ami pedig lezuhanhat. Mégsem félnek a repüléstől. Bátran beszállnak a liftbe, holott az sem éppen életbiztosítás. Mégis mérészen használják.

Na és a kocsik? Vígán furikázunk olyan autókban, amelyek csak az Egyesült Államokban évente ötvenezer ember halálát és milliónál is többnek az elnyomorodását idézik elő. És mégsem reszketünk, cidrizünk, nem is verejtékezünk, amikor beszállunk a kocsinkba. Sőt örömmel tesszük. Élvezzük a tájat, zenét hallgatunk, miközben irdatlan sebességgel rohanunk, mit sem gondolva arra, hogy defektet kaphatunk, hogy a szembejövő autó kormánykerékénél netán egy tökrészeg pasas ül. Tudjuk, tudjuk, hogy ilyesmi megeshet, de nem téríthet el bennünket a vezetésről. Pedig az említettek igencsak veszedelmesek, sőt nem kell hozzá sok, hogy végzetesek legyenek.

Na most hasonlítsd össze a fenti helyzeteket azzal, hogy bemutatnak néhány ismeretlennek egy koktélpartin. A leghalványabb esély sincs rá, hogy bármelyikük is előránt egy géppisztolyt és szitává lő. Nem is verődnek bandába, hogy pacallá verjenek. Nem fognak nyakon, nem hajítanak ki az ablakon. Valamennyien végigmérnek egy kicsit, mint ahogy te is végigméred őket; fontolóra veszik — mint ahogy te is fontolóra veszed —. van-e közös érdeklődési területetek. Ha nincs, tovább sodródnak, és mással kezdenek beszélgetni. Mi ebben a veszedelmes? Mi ebben a végzetes? Merőben ártalmatlan esemény, mégis világszerte milliók félnek, sőt egyenesen rettegnek tőle.

„Nem tudok miről beszélgetni”

Félénk emberek lépten-nyomon ezt a roppant nevetséges dolgot hangoztatják; hogy nem tudnak társalogni, mert fogalmuk sincs róla, mit mondjanak. Szemmel láthatólag az a meggyőződésük, hogy vannak bizonyos rejtelmes dolgok, amelyekről mindenki pompásan tud csevegni, csak ők nem. Vagy pedig szentül hiszik, hogy muszáj jártasnak lenniük abban a tárgyban, ami történetesen épp szóba került, különben nem vehetnek részt a beszélgetésben.

Javaslatom a következő; ha épp beszélgetsz valakivel, és nem vagy benne bizonyos, vajon a másikat érdekli-e a téma — beszélj bármiről. Ha a beszélgetés szépen csordogál, majd csak

belebotlasz egy jó témába. Ha pedig nem, akkor a másik veszi a lapot, és talán ő áll elő valami új tárggyal. De akármit csinálsz, ne állj ott, mint akit épp fejbevertek egy gőzkalapáccsal, mert nem tudod, mit mondhatnál. Tégy akármilyen banális megjegyzést; az se baj, ha nincs sok értelme. Csak menjen a szöveg, még éj témát is felhozhatsz, mint ahogy a tálcádra teszel egy tál ételt az önkiszolgálóban, aztán utána a másikat, ami már egészen más fajta. Mindig kéznél van az időjárás, ha mégoly elcsépelet is a téma, vagy a tőzsde, vagy egy aktuális sportesemény. Kérdezd meg a másikat: mit csinál, mit eszik szívesen, merrefelé járt a világban; ha házas: hány gyereke van, és így tovább. Ezek szinte mindig biztos tippek a beszélgetés megindítására.

Ha pedig elfog az idegesség, odébb ne állj, csak mert kivert egy kicsit a veríték. Feszengj csak. Ha túljutsz a kezdeti kényelmetlen időszakon, hamarosan elérsz odáig, ahonnan már magától gördül a társalgás, ahol már találtok közös témát, sőt egyenesen élvezitek a beszélgetést. De persze ebből nem lesz semmi, ha az első percben kerekelt oldasz, és nagy ívben kerülöd a társaságot, mert frusztrálnak és kiborultnak érzed magad. Ha meg akarsz változni, kénytelen leszel eltűnni a pillanatnyi kényelmetlenséget, és makacsul törtetni előre, amíg csak kitartásod el nem nyeri jutalmát.

Zavar, megaláztatás, sérelmek

A félénk ember állandóan azt magyarázza magának — és őszintén el is hiszi —, hogy azért tartja magát távol másoktól, mert kerülni szeretné a zavart, a megaláztatást, a sérelmeket. Ha történetesen igaza volna abban, hogy a megaláztatás, a zavar avagy a sérelem a szó szoros értelmében fájdalmas, én tanácsolnám elsőnek, hogy senkinek a közelébe se menjen. Mivelhogy a legbiztonságosabb és a legjózanabb eljárás természetesen az volna, ha kerülné a közeli kapcsolatokat, mert hiszen aki csúnyákat mond neki, az megsérti, aki pedig kineveti, az még jobban. Igenám, csakhogy én nem mondok ilyet, de még hasonlót sem. Ugyanis nem hiszek abban, hogy bárki is megalázhatna. Zavarba sem hozhat semmi. Sérteni meg éppenséggel senki sem sérthet meg.

Te megalázhatod magadat. Te bármiféle eseményt zavaró eseménnyé tehetsz. És re bármiféle megjegyzést sértésként tolmácsolhatsz, ha kellőleg érzékenynek születted. Csakhogy ez a te

problémád, nem a másoké. Azzal, hogy távot tartod magadat tőlük, még nem kúrálod ki magad belőle. Tessék ésszerűen neki-vágni, és meggyőzni magadat, hogy a megaláztatás nem lehetséges (hacsak nem te akarod, hogy megalázzanak) — és így már kikúrálhatod magad. Zavarba sem jöhetsz semmitől, hacsak úgy nem érzed, hogy kellőleg tökéletes vagy ahhoz, hogy ne kövess el ostobaságot. Sérelmet aztán pedig végképp nem szenvedhetsz, ha a szóban forgó kijelentést nagyon tárgyilagosan veszed fontolóra.

Mindjárt megmutatom, hogy megy ez. Tegyük fel, hogy társaságban vagy. viccet mesélsz, és nem jut eszedbe a csattanó. A többiek nevetnek, te megaláztatást érzel. Amivel valójában azt mondod, hogy valami megbocsáthatatlant cselekedtél. Olyan undorító, olyan gyermekes dolgot, érett mivoltoddal, koroddal, érzelmi színvonaladdal annyira összeegyeztethetlent, hogy szinte hihetetlen, hogy ilyesmire képes voltál. Ezért érzet zavart. Úgy érzed, olyan totálisan cserbenhagyta tenmagadat, hogy legokosabb, ha beküszöl egy odúba, és magadra rántod a csapóajtót.

Na de az Isten szerelmére; miért is ne felejthetnél el egy csattanót? Mindenki előfordul. Enyhe kis memóriazavar csupán. s mint ilyen, merőben ártalmatlan. Am te úgy fogod fel, mintha mondjuk nyakon zuttyintottad volna forró levessel a társaság díszvendégét, vagy elgáncsoltad volna a polgármestert, hogy az orrán szánkázott végig a termen. És ha jól meggondolom: még ha történetesen ilyesmit követtél volna el, szerintem akkor sem kellene zavarban tenned. Amire persze te megint csak azt mondod, hogy mindez felfoghatatlanul szörnyűséges, mélységesen undorító, és elképzelhetetlen a te értelmi színvonalodon élő, jól nevelt embertől. Igen? És vajon miért? Ki mondja? Miért ne fordulhatna elő holmi baleset, amikor épp előkelőségeket társz vendégül, vagy miért ne felejthetnéd el valakinek a nevét, akit évek óta ismersz, és most nem tudod bemutatni a társaság egy másik tagjának? Mi van ebben olyan iszonyatos?

A zavar nem más, mint önmagad túlságosan szigorú megítélése. Nemegy racionális affektív terápiát alkalmazó szakemberrel együtt magam is azt vallom, méghozzá rendíthetetlenül, hogy soha semmiért sem szabad magadat elítélned. Ítéld el a magatartásodat, javíts rajta, ha tudsz, tanulj hibáidból, igen. Na de meggyőzni magadat, hogy semmirekellő vagy, merőben értéktelen, totál undorító, vagy aljas, és hogy tetőtől talpig szégyellheted

magad — hát ez szintiszta hülyeség. Mindezen cselekedettet meg még sokkal rosszabbakkal is — mindössze azt bizonyítottad, hogy emberi lény vagy. És mint emberi lénynek, szíved joga mindenféle baromságot elkövetni, aminek orvoslásán, remélem, minden erődből munkálkodni igyekszel. De nem kevésbé hön remélem azt is, hogy elkövetésükért megbocsátasz magadnak. Mert így tudod a zavarodat leküzdeni. Bocsáss meg magadnak. Juttasd eszedbe, hogy nem vagy tökéletes, hogy bármennyire igyekszel is, olykor-olykor becsüszik egy hiba, téves ítélet; hogy olykor nem vagy ura érzelmeidnek. Ugyanis általában ilyenek az emberi lények. Hanem aki zavarban van, az ilyeneket mond: — Ezt nem vártam magamtól. . . Azt hittem, úrrá lettem már az ilyesmin, és tessék, nem az ölébe öntöm a Stanci néninek a fekete-kávét? Úgy látszik, mégsem vagyok tökéletes. — Hát még mi újság?

A sértéstőt való félelem is nagy szerepet játszik abban, hogy Félénk Nyuszi kerüli a társaságot. Pedig ezzen is fölösleges tipródnia. Csak az sérthet meg, akinek megengeded. Ha igaz, amit mond, méltányold a megjegyzését, köszönd meg, hogy figyelmeztetett: túlságosan sokat iszol, vagy bántó a modorod — és változz meg. Miért volna ez sértés? Nem vagy tökéletes, nem vetted észre, hogy másokat megbántasz a megjegyzéseiddel, és még ha észrevetted is, most, hogy felhívják rá a figyelmedet, hogy a modorod bántó, még hozzá olyanok, akiknek igényt tartasz a barátságára, hát az a legokosabb, ha egyszerűen felhagysz ezzel a viselkedéssel.

Ám ha úgy határozol, hogy a másik téved, meri megjegyzéseid méltányosak, bölcsek és nem bántók — nos, akkor nyilván úgy véled, hogy annak, aki megsértődik a megjegyzéseidtól, nincs igaza. Sakk-matt. Hidd el nekem: sokkal kevésbé félemlít meg a másokkal való beszélgetés, ha eljutsz annak a felismeréséhez, hogy a zavar, a megaláztatás és a sértés ártalmatlan, és csak akkor boríthat ki, ha magad is úgy akarod.

Agresszió

A társasági boldogulás útjában álló második akadály az a lapangó neheztelés, keserűség és látens ellenségesség, amely gyakran szavakban és védekező magatartásban nyilvánul meg. Általános

szabály ugyanis, hogy ha dühös vagy, az idővel átüt a magatartásodon, és elfordítja téled az embereket.

Az élet pukkadásig tele van frusztrációval, és a frusztrációra a természetes visszahatás az agresszió. Bármennyire normális azonban ez az érzés, meg kell tanulnod, hogy tartsd kordában — következésképp ne légy normális. Légy inkább egészséges.

Nem kell ahhoz lángész, hogy felismerd: ha hagyod, hogy rút érzelmeid kilövelljenek, nem számíthatsz túlzott népszerűsége. Hírhedtségre már inkább, de gondolom arra nemigen vágyol. A pozitív társasági fellépés kifejlesztése nem más, mint hogy valaki népszerűvé válik, és a többiek szeretik, nem félnek tőle. Az persze rendjén való, ha az embertől félnek egy kicsit, mert az a módja, hogy tiszteletnek örvendjünk. Ezt azonban most tegyük egy kicsit félre (mármint hogy némi erőszak és szilárdság olykor szükségeltetik, ha nem óhajtjuk, hogy a fejünkre csináljanak), és akkor érvényes a szabály, hogy aki barátokat akar, az legyen rendes hozzájuk. Mert ha aljas vagy és kötekedő, ha durván bánasz a környezeteddel, ordítózol és pofozkodol, aligha fogod elnyerni tiszteletüket. Félni, azt fognak téled, de tiszteletre vagy szeretetre ne számíts.

Én az agresszió egyéb válfajaival óhajtok behatóbban foglalkozni. Nem az erőszakos magatartás agressziójával, hanem azzal, amelyiknek a kútforrása a gúnyolódás, a rosszindulatú ingerkedés, a szüntelen akadékoskodás, partnerednek régi szeretőddel vagy gyerekednek a barátaival való összehasonlítás, és így tovább. Lekicsinyelni valakinek az igyekezetét, ha mégoly mosolygósan is, agresszió. Olyan, mint egy lélektani orrbaverés.

Ám agresszió az is, amikor szíved szerint felpanaszolnál valamit, de mégis magadba fojtod; később aztán, amikor boldogtalannak érzed magad, mert jobb meggyőződésed ellenére engedél, másokat okolsz a boldogtalanságodért. Nézzük például, mi történt azzal a feleséggel, akinek semmi íze nem kívánczik a vállalati bulira, mégis elmegy a férje kedvéért, aztán siralmasan érzi magát. Otthon persze jön a haddelhadd; szörnyű estéje volt. nyafog önagysága, micsoda minősíthetetlen barátai vannak a férjének, és így tovább. Ez nem sportszerű eljárás, és nem egyéb, mint agresszió.

Ha egy hölgy társaságában még el egy partira, aztán hagyod ülni egymagában, míg a barátaidal beszélgetsz, és még csak be sem mutatod őket — ez agresszió. Más szóval: ha figyelmetlen

vagy, ha nincs benned egy szemernyi tapintat, ha akadémikus-kodsz, ha nincs egy jó szavad, amikor pedig partnered bőségesen rászorgált — mindez a lélektani agresszió megannyi megnyilvánulása. mindnek az a célja, hogy fájjon, hogy gátlásokat keltsen, hogy a magad felsőbbrendűségét bizonyítsa, nem pedig, hogy baráti támaszt, tanító szót, segítséget nyújtson. Akármilyen ostyába csomagolod, az, aki ezt a bánásmódot kapja, ösztönösen megérzi a viselkedésed mögött megbúvó szándékot. Egyszer-kétszer talán elviszed szárazon. de ha csökönyösen kitartasz az effajta viselkedés mellett, támadásod célpontja idővel felismeri, mi a valóság, és kapcsolatotok adja meg az árát. Te magad talán észre sem veszed (legalábbis bevallottan nem), de ha így folytatod, a gyerek, a hitves, a barát idővel megváltozik, és a változásnak te iszod meg a levét. Barátod hátat fordít neked és figyelmesebb társakat keres. Gyerekeidben fokozatosan növekszik az ellenállás, hatalmi harc alakul ki köztetek, ellenfelekké váltok. Hitveseden pedig csakhamar kiütököznek a depresszió, az ellenagresszió avagy az elhidegülés szokásos jelei.

Önzés

Ha az esetek nagy többségében a mások érdeke fölébe helyezed a magadét, általános utálatot fogsz kivívni, és elszigetelődöl.

Nem marad más barátod, csak olyan, akinek megvásárolhatod a ragaszkodását, vagy aki retteg tőled. Te magad talán észre sem veszed, hogy valami nincs rendben az életedben, hisz tiéd a pénz és a hatalom — de nekem elhíheted; ha csak az egyik is elvesz a kettő közül, meg leszel lepve, milyen gyorsan hátatfordítanak ezek is neked, mihelyt nem muszáj már mindent zsebre tenniük tőled. És ki is vehetné tőlük rossz néven?

Mindennemű méltányos kapcsolat egyensúlyban tartja a magad kellő elégedettségét meg a másokét. Ha szüntelenül mindig csak a magad vágyait akarod megvalósítani, a másokéra meg oda se bagózol, előbb-utóbb olyan leszel, mint valami elkényeztetett kölyök. Akárhányszor sikerül is vitatkozással, könyökléssel, mások büntudatának felébresztésével elérned, amit akarsz, óhatatlanul úgy fognak vélekedni rólad, hogy ronda, agresszív fráter vagy. Megkapod, amit akarsz, boldog leszel vele. Csakhogy ne feledd; a másikat meg egyre jobban frusztrárod, következképp

az illető egyre jobban megutál. És előbb-utóbb felvirrad a nap, amikor egyszer s mindenkorra hátat fordít neked.

Elég legyen a primadonnaságból. Elég legyen abból a meggyőződésből, hogy mindig tiéd a szó, a másik meg ki se nyithatja a száját. Elég legyen a falánkságból, a törtetésből, a magad akaratának mindenáron való érvényesítéséből. Egyszóval: elég az önzésből. Barátaid és rokonaid az első röpke alkalomra várnak, hogy elszabaduljanak és végre csinálhassák, ami nekik tetszik. Láttam én már harmincéves házasságot egy csapásra felbomlani, mert valamelyik fél torkig van azzal, hogy neki kell folyton engednie, csak hogy drága párjának mindig meglegyen az akarata.

Elég legyen abból a rendíthetetlen elgondolásból is, hogy Isten téged jókedvében teremtett, és hogy a te óhajod mindig fontosabb, mint a másiké. Ezzel semmi egyebet nem bizonyítasz, mint azt, hogy szeszélyes csecsemő vagy, nem bírod, ha frusztrálnak, és nem vagy hajlandó semminemű kompromisszumra. Emlékezetem szerint Konfuciusz mondott olyasmit, hogy a kölcsönösség az emberi természet alaptörvényét. Magyarán: kéz kezét mos. Ami egyben annyit jelent, hogy ha ma engedek neked, elvárom, hogy holnap te engedd nekem. Ha mégoly sziklaszilárdan hiszel is a magad igazában, én legalább annyira eltökélten hiszek a magaméban. Márpedig legfőbb ideje feladnunk ama meggyőződést, hogy mivel azt hisszük, igazunk van, már muszáj el is érünk, amit akarunk. Lefordítva ez annyi, hogy te mindent jobban tudsz, mint más. És még ha ez történetesen megfelelne is a valóságnak, ha nem bírod róla meggyőzni a másikat, akkor egyszerűen ellenségeddé teszed azt, aki nem ért egyet veled.

Hosszú távon sokkal többet ér az idő tisztésében másoknak adni igazat. Ne légy már olyan egoista, olyan elkényeztetett, olyan türelmetlen, ha mások frusztrálnak! Nézz körül: megleszel lepve, hányan, de hányan nem nőttek fel vén korokra! Húsz- és hetvenéves koruk között is még szeszélyes gyerekek. Némelyik nagyszülő ma is a maga gyermeki igényei szerint igyekszik irányítani a gyerekei életét. És az ilyen ember meglepően gyakran méltatlankodik, mert szerettei kitérnek a beszélgetés elől, nem emelik fel a telefonkagylót, nem hívják meg, ha társaság van náluk, a képüket se tolják oda hozzá. De hát az ég szerelmére, miért is tennék? Hisz az efféle idős személy gyakorta bizony tekintélyes púp a hátunkon. Szegénykét azonban oly mértékben elvakítja tulajdon nagyszerűsége, olyannyira hiszi,

hogy joga van megkapni mindent, amit csak akar, hogy fogalma sincs róla, mit művel barátaival és rokonaival, holott a vak is látja, milyen pokolian önző, és egy fikarcnyit sem érdeklí a mások dolga.

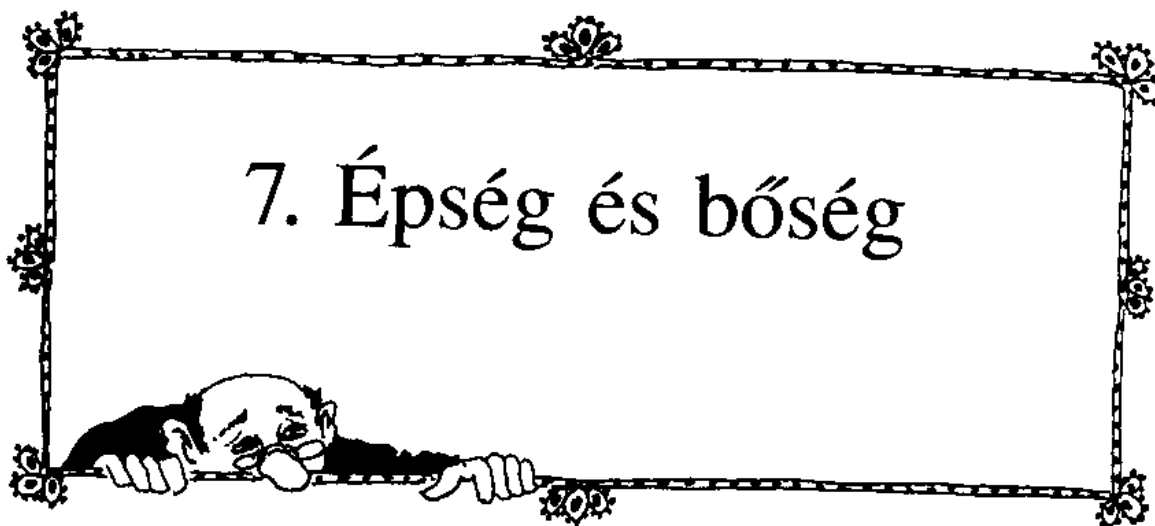
Ezért tehát ha úgy véled, elidegenedtél a világtól, elpattannak a társasághoz fűződő szálad — ne másokban keresd a hibát. Kérdezd csak meg magad, miért óztkodnak tőled az emberek.

Kíméletlenül analizáld magadat, s ha netán illik rád a fenti leírás, nosza, légy kedvesebb, tegyél többet felebarátaidért, strapáld magad, hogy szeressenek, és hagyj fel már azzal a hagymázos eltökéltséggel, hogy neked pedig jár minden, amit csak akarsz. Érett gondolkodású emberek ki nem állhatják a magad-fajtat. És mégis az ő barátságuk után ácsingózol, holott ők meg épp téged óhajtanak a legszélesebb ívben elkerülni.

Summázat

Érdemes megtanulnod, hogyan viselkedj társaságban. Ha nem igyekszel elsajátítani ezt a mesterséget, meglátod, előbb-utóbb kimaradsz minden felnőtt mulatságból. Egyedül étkezni, társaságba soha el nem jutni, magányosan Utazni — mind-mind a sílány fellépésű ember büntetése. Ha pedig szeretnél megmenekülni mindezekről, először is sürgősen igyekezz leküzdeni az emberektől való félelmedet; továbbá ne gurulj dühbe, ha frusztrálnak, és ne agresszíven, hanem öntudatosan viselkedj embertársaidal; végezetül pedig egyszer s mindenkorra akaszd szögre az önzésedet.





Épség

Ha az életből a maximumot akarod kihozni, nem csupán ép lélekre van szükséged amelyet megfelelően kiképeztek szakszerű feladatok ellátásra, azonfelül tudja, hogyan beszélje ki a test-hol az elkeseredést —, hanem ép testre is. Ha egész életedben füstölsz, akár a gyárkémény, és tönkresilányítottad a tüdődet, életed minősége egyenes arányban romlik abbéli képességeddel, hogy egy jó mélyet lélegezz. Ha túlsúlyos lévén nem tudsz teniszezni, túrázni, sőt akár csak sétálni, pacallá megy az életstílusod. Ha rongyosra iszod a májadat, belepusztulsz. Ha túlzabálsz magad édességgel vagy zsírral, a tudomány mai állása szerint jóval hamarabb megkapod az első infarktust, mint a korosztályod.

Egyszóval, az életed minőségét meghatározó tényezők között is jóformán a legfontosabb, milyen a testi épséged, az egészségi állapotod. Ez az alapigazság annyira pofonegyszerű, hogy általában nem is igen törődnek vele. Egészségesek vagyunk — egyszerű. Rá se rántsunk — amíg meg nem betegszünk. Ha kíváncsi vagy, milyen lenne bénán az életed, telepedj tolószékbe, és ne használd három napig a lábadat. Ha pedig azt szeretnéd tudni, milyen az, ha nem lát az ember, kösd be egy napra a szemedet, és majd meglátod, mit nem látsz.

Értjük egymást, ugye? A testnek az az egészség, mint az autónak a karbantartott motor. Csak az a gyalázat, hogy az autónkról rendszerint lényegesen többet tudunk, mint a testünkről. Szerencsére azonban úgy látszik, a nyugati társadalom lassan-lassan változik, és növekvőben van az egészségtudata. Egyre többen

ügyelnek az étrendjükre meg az egészséges életmódra. Ahova nézünk, minden újság, folyóirat, rádió- és televízióműsor tele van diétával és tornagyakorlatokkal, és ontják a praktikus tanácsokat, hogyan éljünk hosszabb és boldogabb életet. Ennek a könyvnek az olvasója is okosabban teszi, ha jobban odafigyel a legmodernebb tudnivalókra az egészséges élet terén, ha nem akarja, hogy kurtább és rozogább legyen a maradék élete.

Mire vagyunk képesek

Szeretnék benneteket meggyőzni, hogy megfelelő testgyakorlással és étrenddel nagy szolgálatot tehetünk magunknak. Evégből hadd ismertessem a kaliforniai Santa Barbarában működő „Hosszú Élet” Központ néhány kutatási eredményét. Óvatosságra intenek étrendünk tekintetében, és azt javasolják, csökkentsük öt alapvető tápanyagot. A cukor, a só, a koffein, a koleszterin és a zsír szerintük aláássa egészségünket. Javasolják továbbá legalább másnaponta a kocogást vagy a kiadós sétát. Aki az általuk ajánlott életmódot folytatja, az kilencven évig is él, ha ugyan nem tovább, ígérik. (Mint ahogy minden 2000-ben született embernek az lesz a várható élettartama.)

A Központ legtöbb látogatója nyolcvanas vagy kilencvenes éveiben jár, és fizikailag meglepően aktív. Sokan közülük naponként több mérföldet futnak, kiegyensúlyozott a vérnyomásuk és a szívritmusuk, és Nathan Pritikinnek, a Központ igazgatójának megállapítása szerint kivételesen jó egészségnek örvendenek.

Pritikin kijelentéseit természetesen nem fogadták el 'vita nélkül, és az egészségügy szakemberei nem mind értnek vele egyet. Én azonban igencsak hasonló eredményekkel találkoztam számos kutatóintézeti vagy magánkutatócsoport munkájában. Jóformán valamennyien arra intenek, csökkentsük a zsírt, a sót és a koleszterinfogyasztást, és végezzünk hetente háromszor vagy többször félórányi testmozgást. E tekintetben mindenki egyetért. És aki megfogadja ezeket a tanácsokat, csakhamar felülmúlja azokat, akik csak legyintenek a hallatukra.

Hogyan lehet hosszabb az életünk

A statisztikák szerint a férfiak átlagéletkora hetven év, a nőké hetvenhat. Nyilvánvalóan sokan nem érik meg ezt a kort, és sokan túlhaladják. Felmerül a kérdés, lehet-e befolyásolni az ember

élettartamát, hiszen az általános vélemény szerint az ember génei vagy biológiai felépítése határozzák meg, meddig ét.

Ifj. Dr. Ralph S. Paffenbarger és munkatársai a kaliforniai Stanford Egyetemen végzett kutatásaik során kimutatták, hogy a testgyakorlás nagyon is befolyásolja, meddig él az ember. Paffenbarger és kollégái 16939 Harvardon végzett személyt vizsgáltak meg, akik 1916 és 1950 között kerültek egyetemre, és akiknek az életkora 35 és 47 év között volt a kutatás kezdetén. 1960-tól 1978-ig kísérték őket figyelemmel. Testgyakorlatokat írtak elő nekik; volt köztük gyaloglás, lépcsómászás, és különféle sportok.

Az eredményeket a *New England Journal of Medicine*-ben tették közzé, megállapítva, hogy „az aktív testmozgást végzők körében lényegesen alacsonyabb a halálozási arányszám”. Mi több: a rendszeres testedzés ellensúlyozza a magas vérnyomás, a cigarettázás és a testsúlyproblémák negatív hatását, nemkülönben „a fiatalon történő elhalálozás genetikai tendenciáját”. Kimutatták, hogy azok a magas vérnyomású férfiak, akik testedzést végeznek, „felénél is nagyobb mértékben csökkenthetik a halálozás kockázatát, azok a magas vérnyomásúak azonban, akik nem végeznek testedzést, a legnagyobb kockázattal járó csoportba kerültek”.

A vizsgálatok értelmében azoknak, akik heti kilenc-tíz mérföldet (tizennégy-tizenhat kilométert) gyalognak, huszonegy százalékkal alacsonyabb a halálozási arányszámuk, mint azoké, akik három mérföldet (öt kilométert) vagy kevesebbet. És azok, akik heti egy-két órát sportolnak, huszonnégy százalékkal megnövelik várható élettartamukat azokéhoz képest, akik nem.

Ti, akik nem végeztek rendszeres testedzést, talán pillanatnyilag kényelmesebbé teszitek az életeteket — de ne gondoljátok, hogy lesz benne köszönet. Emlékeztek még a halogatásról folytatott beszélgetésünkre? Mint a fent említett vizsgálat tanúsítja, a testedzés sok tekintetben áldásos: vegyük csak a hosszú életet, és a jobb életminőséget!

Nézzük például az én esetemet. Hatvankét éves vagyok. A magasságom valamivel több 170 centinél, a súlyom évek óta 61 kiló, étvágyam pompás, és kifogástalan egészségnek örvendek, Reggel kilenctől este hatig lankadatlanul dolgozom, egész nap szünet nélkül fogadom a pácienseket, még ebédidőt sem tartok.

Rendszerint hozatok magamnak egy szendvicset. És jóformán el sem fáradok egész nap.

Hetente négy vagy több alkalommal hétkor kelek és tornázom. Bemelegítésül nyújtózkodó gyakorlatokat végzek, hogy véletlenül meg ne rántsak egy izmot. Azután hússzor egymás után derékhajlítással megérintem a lábujjaimat, majd harminc mély térdhajlítást végzek. Ezt húsz-harminc ülő-, majd legalább negyven fekvőtámasz követi (a lábam egy-két lépcső magasságban van a padlótól). Ezután húsz percig kocogok, majd lezuhanyozom. Az egész művelet mintegy fél órát vesz igénybe, és minden percét utálok. De valami ellenállhatatlanul arra kényszerít, hogy rendíthetetlenül végigcsináljam. Mert ha nem, menten elkezdek hízni, délután kettőre elálmosodom, és nem marad bennem annyira testi-lelki erő, hogy legalább hetente egyszer teniszezzenem.

Tavasszal egy hétig sielek Coloradóban. 1983-ban már az aspeni lesiklópályának is nekivágtam, ahol Bill Johnson és Phil Maher olimpikonok versenyeztek az 1983-84-es Világkupa versenyen. Nem is egyszer: hatszor siklottam le azon a pályán.

Úgy tíz esztendeje próbálkoztam először a bűvárúszással, a Karib-tengeren. Az egész utazásnak — ha ugyan nem az egész életemnek — az volt a legemlékezetesebb napja, amikor alámerültem egy élő kagylóért. Feleségem, Marcie, és barátaink, Tom és Sallie Lundeen voltak velem. Egy kis öbölben horgonyoztunk, és úgy nyolc méter mélységben láttuk az óceán fenekén a kagylókat. Elsőnek Tom merült le, és nagy diadallal felhozott egyet. Ez engem is hasonló hőstetre ösztökélt. Amikor még csak háromnegyed mélységig jutottam, úgy éreztem, szétpattan a tüdőm, de sikerült talajt érnem, megmarkoltam egy kagylót, és felfelé indultam. A nap folyamán meg is ismételtem a mutatványt, és életemben még olyan büszke nem voltam, Aztán ráébredtem, hogy mindezt a testedzésnek és az ésszerű étrendnek köszönhetem. Nagy érzés volt. Learattam keserves munkám gyümölcsét. Sok kortársam álmában sem merte volna követni a példámat.

Az aerobik módszer

Nincsen abban semmi különös, hogy én le tudok merülni kagylóért. Te is meg tudnád tenni. Bárki megszerezheti a fizikai erőnlétet; jóformán mindegy, miféle testedzési programban veszel

részt, hasznodra válik, bár persze először beszélő meg a dolgot az orvosoddal.

Jó szívvvel ajánlhatom a Dr. Kenneth H. Cooper által megalakított testedzési programot, amelyet *The New Aerobics* című könyvében ismertet. Részletesen elmondja, korodhoz képest mennyi gyakorlatot végezz, hányszor, mennyi ideig. Az én korcsoportom például — ötven fölött — gyalogoljon három mérföldet (öt kilométert) kb. 40 perc alatt heti öt alkalommal — ugyancsak fürge tempó! Vagy fusson hetente hatszor egy mérföldet (ezerhat-száz métert) 6-8 perc alatt, vagy három alkalommal két mérföldet (három kilométert) 13-16 perc alatt. Az arányokat a kor szabja meg. Más sportokhoz is — kerékpár, úszás, fal-tenisz — megvannak a megfelelő táblázatok.

Ha nekivágsz egy ilyesféle programnak. eleinte te is — akár csak én — szörnyű küszködésnek találsz. Ahogy azonban erőre kapsz, már kutyába se veszed a táblázatokot, egyszerűen mindig csak többet és többet csinálsz, amíg úgy nem érzed, hogy most már aztán tényleg elég. Minél többet csinálsz (természetesen az ésszerűség határain belül), annál jobban érzed magad, és annál többre vágyol. Csak az a lényeg, hogy tarts ki, ha mégoly lassú is a haladás. Mint már említettem: a legcsekélyebb haladás is haladás.

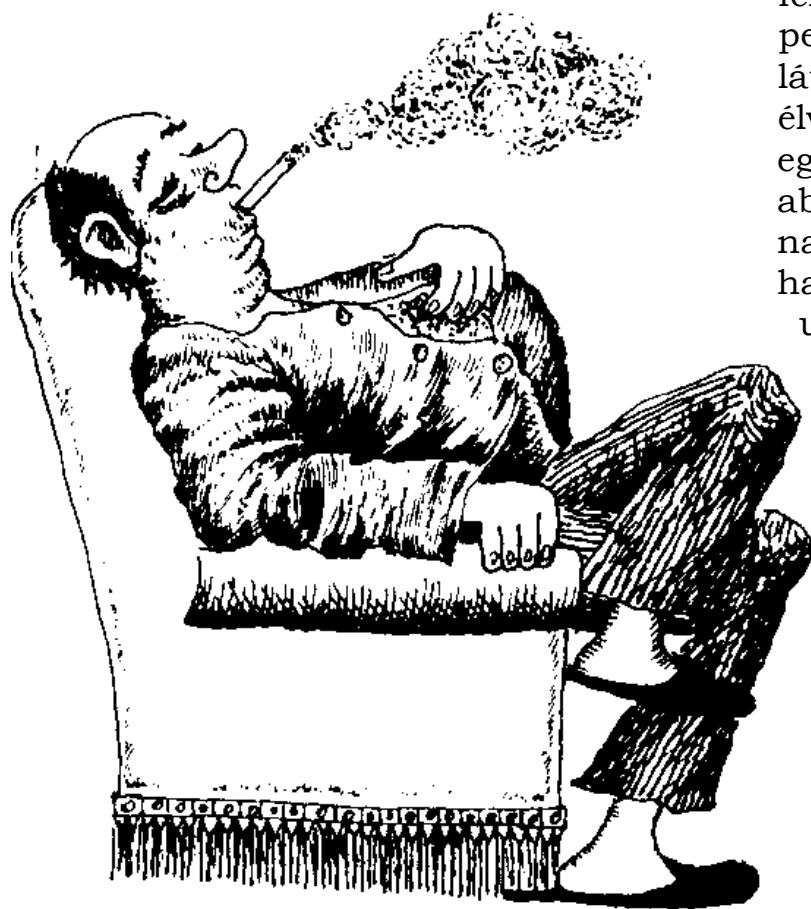
Bűnök

A cigarettázás, az alkohol, a kábítószer és a helytelen étrend a négy főbűn, amely megrabol egészségedtől, és időnap előtt megvénít. 1984-ben az Egyesült Államokban kétszázézer embert vitt el a tüdő- és a vastagbél-végbélrák. A dohányosok tizenötször nagyobb mértékben vannak kitéve a rák veszedelmének, mint a nemdohányzók. És az utóbbi csoport rákbetegeinek túlélési aránya körülbelül hetven százalék. Hasonló statisztikai adatok idézhetők alkohollal és bizonyos táplálékfajtákkal kapcsolatban. És az a keserves a dologban, hogy még csak nem is kellene *teljes mértékben* letenni ezekről a bűnökről egészségünk megóvása érdekében. Iszom, remekül étkezem — de mindent csak *módjával*. Csak a kábítószer kerülöm. Sohasem próbálkoztam marihuánával, sem egyéb fűvel. Repülök én minden művi segítség nélkül. semmi szükségem rá, hogy ronda szokások rabja legyek.

De hadd mondjak valamit arról, ahogyan dohányzom és iszom. Tizennyolc éves fejjel, amikor besoroztak, kezdtem cigaretta-
tázni és pipázni. Pocséknak találtam a cigarettát; eleinte ugyan
megpróbáltam leszívni a füstöt, de volt annyi eszem, hogy felad-
tam. A pipa már ízlett, de a füstjét nem szívtam le. Rászoktam,
hogy pipával a szájamban koncentrálja, a füst meg ott gomolyog
előttem. Amolyan karosszékben töprengő fajta vagyok, szívesen
elüldögélek, ha ott a kedvenc pipám a számban...

Tanulgattam hát néhány esztendeig a pipázást, aztán mire
megszereztem a nagydoktorimat, megtanultam szivarozni. Imádtam
a szivart, szívtam is egész nap, pipával váltogatva. Hanem
úgy tíz esztendeje felhagytam mindkettővel, mert lelki szemeim
előtt felrémlt, amint arcomat vagy ínyemet megtámadja a rák.
El is határoztam, hogy végképp búcsút mondok a dohányzásnak.

Iddogálok is néha, de csak mértékkel. Megtaláltam a mód-
ját, hogy a kecske is jóllakjon, a káposzta is megmaradjon. Fel-
nőtt korom óta jóformán minden áldott este megiszom egy pohár
bort vagy egy koktélt, a hazajöveletem meg a vacsora között. Ha
vendéglőbe megyek, szinte mindig bort iszom, egy pohárral, leg-
feljebb kettővel. Ha pedig barátaimat látogatom meg, ott is élvezettel elszopogatok
egy-két pohárral — abból, amivel épp kínálnak. Ez így megy harminc esztendeje, és ugyanezen harminc esztendő folyamán mindvégig ura maradtam józan eszemnek.



Az evés? Tudom én, mi a jó. Élvezem az ízletes kosztot, imádom a jó vendéglőket. De nem viszem túlzásba. Köztudottan jó az étvágyam, de sose zabálom magam pukkadásig. És ha jólaktam, az is megesik, hogy lemondok az édességről. Fagylaltot, csokoládét jóformán sohasem fogyasztok. Ha igen, akkor utána egy-két napig megvonom magamtól a desszertet. Ha egyik nap bélszint eszem; hogy zsír- és koleszterinszegény tegyen az ebédem, azon a héten többször már nem eszem ugyanazt. Ha a hét folyamán kettőnél többször eszem reggelire tojást, ügyelek rá, hogy a közbülső napokon zabpehely legyen a reggelim, sovány tejjel. Szeretem ugyan sóval-vajjal a csöves kukoricát, mégis leszoktam mindkettőről. Napjában nem iszom három csészénél több kávé; kólát, szénsavas üdítőt pedig egyáltalán nem. Abban is van koffein és cukor.

Gyakran eszem halat, valamint csirkét, bőre nélkül, roston sütve vagy főzve, lehetőleg nem olajban kisütve. Salátához tejfőlös-sajtos-majonézes öntet helyett citromlevet, ecetes mártást, borecetet és egy kevés olajat használok. Jóból is megárt a sok.

Fogyókúra

Amióta a nyugati társadalom éberén figyel, kinek milyen az alakja, fogyókúráról fogyókúrára haladunk; olykor még afféle furcsaságoktól sem riadunk vissza, hogy napi táplálékunk nyolc pohár víz legyen, avagy semmi egyéb, csak grapefruit. Nincs is ezen semmi csodálatos, hiszen mióta ráébredtünk, mennyire fenyegeti az egészségünket a túlsúly, kétségbeesett igyekezettel próbáljuk kordában tartani a kilókat. Fogyókúrázni kell, igen. Csakhogy egyre több bizonyíték vall arra, hogy a fogyókúra egymagában nem sokat ér. Mi több: a fogyókúrázók kilencvenöt százaléka idővel visszanyeri a keservesen leadott súlyát. Sőt még rá is tesz néhány kilót.

A testnek úgy látszik van valamiféle benső érzéke ahhoz, hogy mennyi legyen a súlya. Elér egy „stabil pontot”, azt a súlyt ugyanis, amelyet mindenki elér és megtart, ha normális étkezési szokásait nem zavarják. A test ezen a ponton állva ver vissza minden súlyváltoztatási kísérletet. A pontot a test fizikai tényezői határozzák meg, nem pedig a társadalomnak az egészség avagy szépség tekintetében megszabott normái.

A modern kutatás kimutatja, hogy ha éhezted magadat, a test jobban hasznosíthatja azt a kevés felvett táplálékot, annak érdekében, hogy a súlya megmaradjon. Igen ám, de ezenkívül nemcsak a hájt emészt fel, hanem az izmokat is. Hogy ne csökkenjen tovább a testtömeg, a test elfárad, és az ember lelassul, hogy ne használjon el több energiát.

A test idővel hozzászokik bizonyos kalória felvételhez, de ez nem lesz tartós. A fogyókúrázó hajlamos kissé lazítani a diétán, noha nem hagy fel vele teljesen. Kevesebbet eszik, mint amennyit szokott, de többet, mint akkor, amikor még teljes diétán volt. És ez a kis többlet elegendő ahhoz, hogy súlyt szedjen magára — a test ugyanis időközben megtanulta, hogyan gazdálkodik kevesebbrel. Voltaképpen ez is a túlzásba vitt evés egy formája, ám az izomszövetet nem regenerálja, csak a hár jön vissza. És mire ez néhányszor megismétlődik, a páciensen Dr. Joseph Maciejko pszichológus szavaival élve „több a hájtömeg, mint a hústömeg”. Avagy: ha a súlya azonos is a fogyókúra előttivel, szegény diétázó „kövérebb, mint valaha”.

Dr. Maciejko azonban a táplálkozási rendellenességek amerikai szaklapjában, a *Renaissance*-ban megállapítja, hogy ezzel még nincs vége a mesének. A test emlékszik rá, hogy végigcsinálta a diétasorozatot, és ahány fogyókúra, annyival kevésbé lesz képes veszíteni a súlyából. Ha például egy kísérleti patkányt diétára fognak, később pedig hagyják normálisan táplálkozni, vissza fogja nyerni a leadott súlyt. Ha azonban másodszor is fogyókúráztatják, kétszer annyi idő kell hozzá, hogy ugyanannyit veszítsen a súlyából. Harmadszorra pedig háromszor annyit.

A kaliforniai egyetemen, Berkeleyben végzett kutatások ugyanilyen eredményeket hoztak: a kalóriák csökkentése önmagában nem elegendő súlyvesztés előidézésére. Hízásra hajlamos személyek nyilvánvalóan kisebb arányban égetik el a kalóriákat, mint más, még ha ugyanolyan fizikai tevékenységet fejtenek is ki.

A súly szinten tartásával kapcsolatban vélhetőleg nem mondták még ki az utolsó szót. Lépést kell tartanunk a témáról megjelenő folyóiratközleményekkel, egészségügyi tanácsokkal, könyvekkel és előadásokkal. Azt a néhány egészségügyi folyóiratot, melyre előfizetek, feltűnő helyen tartom a várószobámban. A népszerű egészségügyi közlemények folyamatosan informálnak a korszerű étkezési szokásokról, a megfelelő testedzésről, és ellát-

egészségügyi tanácsokkal. Az önérdekű ember járjon utána ezeknek a dolgoknak: szánja rá az időt, hogy olvasson, hogy nézze a tárgyban látható televízióműsorokat. Ha megfelelően tájékozott, kezébe veheti életének az irányítását. Ez a józan és ésszerű eljárás.

Ha megfogadod mindazt, amit a fentiekben leírtam — legyen mégoly vázlatos is a tájékoztatás —, egészségesebb és hosszabb lehet az életed. És azt se feledd, micsoda örömed lesz abból, ha tevékenyebb, csinosabb leszel, és olyasmiben is részt vehetsz, amiben addig a gyengeséged vagy a súlyod megakadályozott.

Bőség

Az önhanyagolásnak igen gyakori módja, ha valaki nem veszi annyi hasznát a pénzének, mint amennyit vehetne — ha volna némi fogalma a pénzügy alapelemeiről. Legtöbb embernek sok pénz megy át a kezén élete folyamán. Némelyikük jó hasznát veszi, és mire visszavonul, tekintélyes jövedelmet élvez, mások meg ott állnak egy árva peták nélkül. Na és persze olyanok is vannak szép számmal, akik egész életükben csinos jövedelmet húztak, sőt egyenesen gazdagok voltak, de mert nem érdekelte őket a pénz, vagy nem értettek hozzá, hogyan fiasztassák, hát elszórták a hónapok, az évek során, és végül ott maradtak szinte nincstele nélkül.

Kevés szomorúbb módja van az önhanyagolásnak, mint hogy valaki ostobán bánik a pénzzel. Mint már ebben a könyvben is számos alkalommal hangsúlyoztam, a pénz óriási kényelmet, lélektani biztonságot, jólétet, hatalmat ad. Márpedig mindezekért érdemes verekedni, meg tervezni. És a megszerzésüknek a pénz igen tiszteletreméltó és praktikus módja.

Amint azonban előzőleg szintén utaltam rá, a pénznek sajnálatos módon igen rossz a híre. Aki megszerzi, mentegetőzik miatta, büntudatot érez, mert fontosnak tartja, kikiáltják a szerencsétlent zsugorinak, kapzsinak, fősvénynek, egyenesen undorítóknak, mert annyira fontos neki a kereset, a profit és a megtakarítás.

Szabadulj meg ezektől a nevetséges képzetektől, különben te is lehúzhatod magad a hasonlóan gondolkodókkal egyetemben. A pénz egyszerűen kényelmes mód annak bemutatására, mennyit

dolgoztál. Na persze itt nem olyanokra gondolok, akik vagyont örököltek. De még az örökölt pénzt is valamikor meg kellett szereznie valakinek, aki vagy kutya keményen dolgozott, vagy — ritkábban — piszok szerencséje volt és olajra vagy aranyra bukkan, netalán lottón nyert pár milliócskát.

Félretéve a vagyonszerzésnek ezt a fent említett néhány szerencsés módját, ott van még a pénzügyi függetlenség elnyerésének lassú, de biztos útja — már persze ha ismered az alapszabályokat. Ha nem, hát tanuld meg gyorsan, nagy szolgálatot teszel magadnak is, a családnak is. Nem jársz úgy, mint nemegy páciensem, akinek megszűnt a munkahelye, másutt kellett munkát keresnie, de a másik államba település bizony nem volt könnyű feladat. Akadt közöttük olyan is, aki hűsz esztendei jól fizetett munka után mindössze egy autót tudott felmutatni. Volt, aki még résztulajdonosa sem volt a háznak, amelyben lakott, hanem fizette érte a lakbért. Sokuknak nem voltak műtárgyai, sem egyéb tulajdonuk, amit pénzzé tehetek volna, mert jóformán az utolsó krajcárig elköltötték a jövedelmüket. Amikor pedig elapadt a jövedelem és megszűnt az állás, kint voltak az utcán, ugyanúgy, ahogy hűsz éve elkezdtek — nincstelenül.

Ez bizony pénzügyi katasztrófa. Holott nem lett volna nehéz elkerülni. Ezek az emberek szakasztott úgy elhanyagolták magukat, mintha csak kitették volna a pénzüket, a holmijukat a ház elé a járdára, aztán ott hagyták volna Isten nevében. Jóformán előre elrendeltetett, hogy nincstelenül, kétségbeesetten, depressziósan végezzék, amiért hosszú évek munkálkodása után nem maradt egyebük, mint a napról napra élők könnyelmű életének rózsás emlékei — amivel azonban jelen munkanélküli, nincstelen állapotukban nem mennek semmire. Emlékekből nem lehet jólakni. Ha nem teszel félre pénzt a jövőre, szenvedni fogsz. Ez is csak a halogatás egy formája. Hogy te már csak így tudsz élni, hogy élvezted minden percét — ez bizony nem gyógyír a szenvedésre, amely rád vár, ha nem készíted fel magad kemény munkával arra az időre, amikor nem tudsz majd dolgozni.

Mark Olvar Haroldsen fejti ki a *Hogyan ébresszük fel a bennünk szunnyadó pénzügyi zsenit* című könyvében, hogy a lakosság felének halvány fogalma sincs arról, hogyan működik a pénzfelhalmozás. Idézi azt az esetet, amikor a megkérdezett két lehetőség között választhatott: kaphat napi ezer dollárt harmincöt

napon át, vagy kaphat egy centet, és azt harmincöt napon át mindennap megduplázza. Melyik ajánlat a kedvezőbb?

Az első ajánlat elfogadása esetén nyilván harmincötezer dollárod lenne a harmincöt nap végeztével. Ha azonban elfogadod az egy centet, és harmincöt napon át mindennap megduplázod, a harmincötödik napon döbbenetes összeg: 171 798 691 dollár és 80 cent üti a markodat.

Akárhány pénzügyi könyvet elolvasok, mindig rábukkanok a következő tanácsra: ha idősebb korodra anyagi függetlenségre vágyol, takaríts meg pénzt, fektesd be, és hagyd, hogy felgyűljön. Valamennyi szaktekintély azt javasolja: ha nekilátsz anyagi jövőd megtervezésének, és történetesen nem bukkanál olajforrásra, akkor minden keresetedből tegyél félre tíz százalékot a nehezebb időkre. Ne költs belőle; hagyd, hogy megfiaddzon.

Amikor elegendő pénzed gyűlt össze, hogy üzletbe, ingatlanba, gyűjteménybe, bélyegekbe, részvénybe és más effélékbe fektesd — tedd meg. Hagyd, hogy a megtakarított pénzed dolgozzon helyetted. Gondold, hogy mindegyik dollár egy-egy munkás, megannyi nagy erejű óriás, aki akkor is tehet érted valamit, amikor édesdeden alszol az ágyadban, vagy vakációzol, vagy csak tengsz-lengsz hétvégén. Azok a dollárok dolgoznak, ha tudod, hogyan fektesd be őket.

Mihelyt összegyűlt egy kis pénzecskéd, nehogy eszedbe jusson elkölteni! Mindig élj kevesebből, mint amennyit megkeresel. És ha többet keresel, fizess többet magadnak. Becslések szerint száz közül mindössze egy ember vagyonos, mire eléri a nyugdíjkorhatárt, négy anyagilag független, öt még dolgozik hatvanöt esztendősen, harminchat már meghalt, és ötvennégynek nincs egy vasa sem.

Nézzük csak, mi történt, ha olyasfajta befektetést eszközöltél, amely az 1980-as évek derekán volt divatos. Ha befektetsz ötezer dollárt 5%-os kamatozással tizenöt évre, lesz összesen 10 395 dollárod. Ha ötezer dollárt 10%-kal fektetsz be, tizenöt év múlva 20 886 dollárod lesz. Figyeld csak meg: ezek a számok egyetlen nagyobb összegre vonatkoznak, amelyet egyetlen alkalommal fektettél be. Na de nézzük meg, mi történik, ha évente megtoldod valamivel a befektetett összeget. Mondjuk ötezer dollár 5%-kal minden évben, tizenöt éven át, 133 288 dollárt eredményezne. Holott készpénzben mindössze évi ötezer dollárt fektettél be, vagyis összesen hetvenötezret. A befektetett

pénz tehát 38 275 dollárt fiadzott. És mivel manapság az 5% igencsak alacsony, gondolkodjunk reálisan, és vegyünk alapul 10%-ot. Ha tizenöt éven át évente befektetsz ötezer dollárt 10%-kal, a végösszeg 174 749 dollár lesz. Nettó jövedelmed ez esetben közel százezer dollár, és a kétszeresénél is többet kaptál a pénzedért. Na most tegyük fel, hogy ezt nem tizenöt, hanem harminc esztendeig csinálod. Az anyagi függetlenség elnyerésének sarkalatos tényezője az idő. 10% esetén például a pénzed minden 7,2 esztendőben megduplázódik. Ha tehát le tudod kötni a pénzedet 10%-os kamatra, megközelítőleg tizenöt év alatt kétszer is megduplázódik. Ha pedig harminc évnyi befektetésről beszélünk, négyszer. Ha például harminc éven át be tudsz fektetni évi ezer dollárt 10%-kal, a harminc esztendő elteltével 180 943 dollár lesz erőfeszítésed jutalma. Ne feledd: ez mindössze évi ezer dollár. Költesz ennyit tisztítóra, esetleg kertészfelszerelésre, elektronikus berendezésre, vendéglőre, vagy vakációra. Ebben áll a pénzfiaztás szépsége.

Nem vagyok közgazdász, és köteteket töltene meg, amit nem tudok a pénzről. Nem is folytatom hát ezt az okfejtést, mert már így is ismeretlen vizekre tévedtem. Csak arra szeretnék figyelmeztetni: hiába vagy eszes és művelt, ha nem tudod, hogy mit kezdj a pénzzel. Akiket megtanítanak rá, hogyan végezzék el a munkájukat, amiből aztán kényelmesen megélhetnek, azokat sajnos nem tanítják meg rá, hogy hogyan fektessék be a pénzüket. Magam is a kelleténél jóval később tanultam meg mindezt, és bánom, mint a kutya, hogy nem sok-sok évvel ezelőtt kezdtem a pénzemet okosabban kezelni.

Ajánlások

Ne áltasd magadat azzal, hogy ma kell élni, hisz holnap talán már meghalunk. Ez így nem egészen pontos. Az az igazság, hogy elélhatsz még jó pár esztendeig. Máskülönben miért is kuncso-rogná kegyeidért a biztosítótársaság?

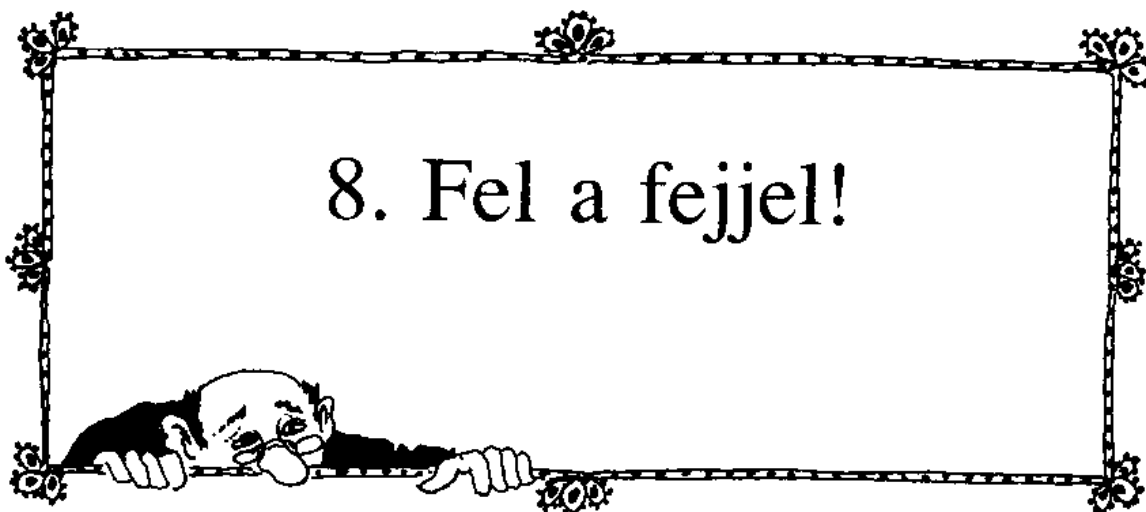
Ha van a helyi főiskolán pénzgazdálkodási tanfolyam, iratkozz be, vagy keress ilyesféle hirdetést az újságban. Megéri a pár dollárt, amibe kerül, már persze ha valóban megtanítanak a pénzzel gazdálkodni. Persze lesz olyan, aki rád akar sózni holmi programot, vagy ingatlanvásárlási tanfolyamra invitál, és így tovább

Az utóbbiról nem nyilatkozhatom, mert sosem volt dolgom ilyen-
nel. De részt vettem olyan főiskolai tanfolyamon, ahol mindent
megtanítottak részvényekről, biztosításról, végrendeletekről,
bankokról. Még ha alapfokú is a tanfolyam, az se baj, sőt annál
jobb. Megtanulsz valami értékeset, és feltámad az étvágyad, hogy
magasabb fokú tanfolyamokat is látogass.

Ajánlom továbbá, hogy olvass pénzgazdálkodással foglalko-
zó könyveket. Vagy ha ezt sokallod, legalább hasonló témájú fo-
lyóiratot. Én kettőre is előfizettem, és a rendszeres kezelésből so-
kat tanultam.

Pénzed felhasználásának egyik legfontosabb módja: fordulj
pénzügyi szakértőhöz. Kiváltképp olyanhoz, aki nem árul egye-
bet, csak a szolgálatait. Nem akar veled biztosítást kötni, ingat-
lant rád sózni, semmi ilyesmit. Egyszerűen megtanít rá, mit
kezdhetsz a pénzeddel — amit okosabbra nem is költhetnél.

Nehogy azt hidd, hogy pénzzel bánni a legegyszerűbb dolog,
mindenki ismeri a módját — te is éppen úgy, mint bárki más. Ez
egyszerűen nem igaz. Ugyanezzel az okoskodással találkozom
időnként egyeseknél, akik nem értik, miért kellene klinikai pszi-
chológushoz fordulniuk. Azt hiszik, mindent tudnak az emberi
viselkedésről, és nem vesznek tudomást arról az apróságról, hogy
mi nyolc évig tanuljuk a tárgyat az egyetemen. Én csakugyan so-
kat tudok az emberi kapcsolatokról és a pszichopatológiáról,
amiről az átlagembernek fogalma sincs. Őszintén hiszem, hogy
általában nem kidobott pénz, amit a tanácsaimra költenek. És
én is ugyanígy vélekedem a pénzügyi tanácsadóról, aki érti a dol-
gát, vagy az autószerelőről, aki szintén érti a magáét.
Mindannyiunknak megvan a szakterülete, és ha olyasmire van
szükséged, amit tudunk, nem árt, ha felkeresel bennünket.



8. Fel a fejjel!

Köszönöm, hogy vetem tartottál ezeken az oldalakon. Remélem, meggyőző, amit mondtam, és ezentúl jobban fogod szeretni tenmagadat. Sok energiát igénylő feladat, és eltart egy életen át. A társadalom ereje, karöltve a benned munkálkodó erővel mindig is hajlik rá, hogy megpróbáljon letörni. Ez a két erő hajlamos téged értéktelennek és jelentéktelennek látni. Nagyon kérlek, sose feledkezz meg a jelenlétükről, mert a végén még megadod magad, és elhiszed nekik, hogy alacsonyabb rendű vagy és értéktelen.

Könyvemben igyekeztem eléd tárni, hogyan állhatsz ellen a külső és a belső hangnak, amely azt állítja, hogy értéktelen vagy. Fel a fejjel! Töltse el szívedet reménység! Ne hagyj, hogy a világ pesszimizmusa megfojtson elkeserítő üzeneteivel! Tagja vagy az emberi fajtának, világunk e leglátványosabb teljesítményének! Ha tökéletes nem is vagy, több benned a jó adottság, mint a hiba.

Fogadd el magadat úgy, ahogy vagy, hibáiddal, ha már változtatni nem tudsz rajtuk. Jó tanácsokat követve, kemény munkával azonban olyannyira javíthatsz gyengeségeiden, makuláidon, hogy ne akadályozzanak az élet élvezetében

Hagyj fel az önhanyagolással. Aligha segíthetsz másokon, ha magadon sem tudsz segíteni. Ha törődsz épségeddel és bőségeddel, érzéseiddel, döntéseiddel, amelyek az eljövendő évekre nagy szánom-bánomot vagy nagy örömet tartogatnak, és ha számon tartod, ki az, aki az életedet irányítja, hasznosabb szolgálatot tesz tenmagadnak és felebarátaidnak egyaránt.

Fel a fejjel — hiszen páratlan vagy a magad nemében! Légy büszke rá, hogy korlátaiddal egyetemben is van benned kellő

tehetség, értelem és kezdeményezés, hogy ésszerű mértékben teljesítsd küldetésedet ezen az árnyékvilágon!

Fel a fejjel — kíváncsi és gyengéd tekintettel szemlélj a Világot. És többnyire hasonlóképp válaszol majd neked is a világ. De ha nem — ne tétovázz: légy erős, mert tudod a te szívedben, hogy nem rosszak ők; olyanok, mint te: épp csak nem tökéletesek. De mert te értékeled tenmagadat, nekik se engedd, hogy semmibe vegyenek.

Akárhány esztendő méretett is ki még számodra a Földön, élj vele okosan. Ésszerű mértékig elégítsd ki leghőbb vágyaidat és igényeidet. És mindig szentelj magadnak annyi gondot és figyelmet, amennyit a szívedhez legközelebb állóknak szentelnél. Tulajdon legbecsesebb szándékaidnak lenne a megcsúfolása, ha másokat tisztelnél csupán, tenmagadat nem. Tanítsd meg a többieknek az önelfogadás erkölcsiségét méghozzá úgy, hogy magad jársz elől jó példával.

Tartalom

1. Mi is az az önhanyagolás 5
2. Gondolkodj a magad fejével! 10
3. Helytelen gondolkodás 17
4. Egy kis önfegyelmet! 36
5. Ami sok, az sok 59
6. Barátság és jó fellépés 84
7. Épség és bőség 96
8. Fel a fejjel! 109