


„Az akadályok, melyekbe utad során ütközöl,
segítenek, hogy végigmenj az úton.”

MARCUS AURELIUS

AZ, AKADÁLY MAGA AZ ÚT



Hogyan
diadalmaskodjunk
a megpróbáltatások
felett?

RYAN HOLIDAY

Kultuszkönyv, amelynek bölcsességét Arnold Schwarzenegger színész-politikustól LL Cool J rapsztáron keresztül James McGee író teniszezőig sok száz híres ember ültette át az életébe.

Hogyan légy sikeresebb, mint amilyen most vagy?

Bármí a hivatásod, Az akadály maga az út mindenképpen segít

Ha az életedben túl sok a stressz, ha elkedvetlenedtél, mert egy problémával nem tudsz zöld ágra vergődni, olvasd el ezt a könyvet! Megtudod, hogyan változtasd gondjaidat életed legféktelenebb kalandjává. Az itt olvasható történetek különböző korok kiemelkedő elméitől származnak, akik kifogyhatatlan inspirációt kölcsönöznek a ma emberének.

Ryan Holiday bemutatja, hogy a világtörténelem legsikeresebb egyéniségei - John D. Rockefeller vagy éppen Steve Jobs - hogyan alkalmazták a sztoikus módszereit a nehézségek leküzdésében. Ezek az elgondolások a lehetetlen határát súroló helyzetekben is beváltak. Ha magunkévá tesszük őket, jóval többet segítenek, mint akár a szerencse, a tehetség vagy az intelligencia.

Ne add fel olyan könnyen!

Ezt a könyvet az ókori görög sztoikusok gondolatai ihlették, akiknek tanítása szerint a fájdalom és a viszontagságok elviselése az állhatatosság és az eltökéltség pallérozása révén sikerülhet. Lényeges, hogy a helyzet olyan elemeire osszpontosítsunk, amelyeket képesek vagyunk befolyásolni - minden mást engedjünk el! (gy egy-egy újabb akadály lehetőséggé válik, amelynek segítségével megerősödhetünk, és jobbra, ellenállóbbá válhatunk.

Ahogy Marcus Aurelius megfogalmazta csaknem kétezer évvel ezelőtt:

„Az akadályok, melyekbe az úton ütközöl, segítenek, hogy végigmenj rajta. Az akadály maga az út”

Ryan Holiday 1987-ben született. Marketingtanácsadó, vállalkozó, a sztoicizmus új keletű népszerűségének megalapozója. Stratégiáit többek között a Google, a Twitter és a YouTube is felhasználta esettanulmányként. New Orleansban él rosszcsont kiskutyájával, Hannóval. Az *ego az ellenség* 2017-ben jelent meg kiadónk gondozásában.

AZ AKADÁLYMAGA AZ ÚT MÉLTATÁSAI

„Egy könyv a világ összes majdani — és jelenlegi - vezetőjének éjjeliszekrényére.”

- RÓBERT GREENE,
a *The 48 Laws of Power* és a *Masterf* szerzője

„Ryan kihozza a filozófiát a tanteremből, és visszahelyezi oda, ahová való, a mindennapi életünkbe, segítséget adva mindenkinek, hogy higgadtan és tartással kezeljen minden problémát, amellyel dolga akad. Egyfajta használati utasítás az élethez, időről időre előveszi az ember, és megtanul átgázolni minden akadályon, megoldani minden konfliktust. Abszolúte kötelező olvasmány.”

-JIMMY SONI, a *The Huffington Post* főszerkesztője
és a *Rome's Last Citizen* szerzője

„Először jött Marcus Aurelius, aztán Nagy Frigyes... és most itt vagytok ti. Ez a meghökkentő könyv bemutatja, miképpen tehetjük ügyesen csodássá az életünket, ha az akadályokat és kihívásokat lehetőségként üdvözljük.”

- CHRIS GUILLEBEAU
a *The \$100 Startup* szerzője

„Velős, lebilincselő könyv. Ryan Holiday erős fényű lámpással világítja meg az utat a helyes élethez és vezetéshez. Miközben

¹ Magyarul *A kiválóság hatalma* (HVG Könyvek, fordította Pétersz Tamás, 2016) címmel jelent meg - *a ford.*

nu-gmiitatja nekünk, hogyan fordítunk i l "nvnnkic .l kudarcokat,
:iz akadályoka.l es a mindenit.i|»>s lin-./li .u mk.il, l enyeleg köny-
nyen használható mods/eil kínál, amelyeki l mindannyian az
álmaink megvalósításának szolgálatába állíthatunk. <)lvassak el,
tanuljanak belőle, és lássanak hozzá!"

- NANCY F. KOEHN történész,
a Harvard Business School vezetésszakértője

„Az életem gyötrelmes volt az akadályoktól. Felülkerekedni és
sikert elérni gyakorlatot igényel (és nem megy fájdalom nélkül).
Ryan könyve pontosan ennek a mikéntjéhez szolgál kalauzul."

- JAMES ALTUCHER befektető,
a *Choose Yourself* szerzője

„Amennyiben létezik olyan, hogy zsebkönyv Jedi lovagok szá-
mára, akkor ez az. Ryan Holiday műve, *Az akadály maga az út* kon-
centrált párlatát nyújtja az önuralom technikainak, melyekel
filozófusok és a tettek emberei alkalmazlak világhódító haté-
konysággal, Nagy Sándortól Marcus Aureliuson keresztül Steve
Jobsig. Kövessek ezeket az elveket, es forradalmasítsák vele az
életüket. Ahogy Holiday írja: »Egyszerű, de nem könnyű.« Ol-
vassák el ezt a könyvet!"

- STEVEN PRESSFIELD,
a *The War of Art* és a *Gates of Fire* szerzője²

Magyarul *A művészet háborúja* (Apollo, 2016) és *A tűzkapui* (Aquila, l!)>9,
2007; Partvonal, 2016) címmel jelentek meg - a.ford.

„Remekül megírt könyv. Ezt el kell olvasnia mindenkinek, aki szeretne jobb lenni.”

- KAMAL RAVIKANT, a *Love Yourself Like Your Life Depends on It* és a *Live Your Truth* szerzője

„Ryan Holiday Marcus Aurelius példájától és a sztoicizmus tan-
tételeitől ihletetten briliáns, lebilincselő könyvet írt, és korát meg-
hazudtoló érettséggel tanít meg bennünket, miképp kezeljük az
élettel járó csapásokat, és alakítsuk pozitívvá a negatívumok-
kat. Páratlanul értékes munka.”

- FREDERICK BLOCK,
az Egyesült Államok bírói karának tagja

„Ryan Holiday megtanít bennünket arra, hogyan hívjuk elő ma-
gunkból a legjobb énünket. Legtöbbünk úgy tölti az életét, hogy
kitérünk a nehézségek elől. Holiday leleplezi az ilyen álságos
hozzáállást, és helyette a sztoikusok filozófiáját kínálja, akik időt-
len tanításaikkal kivezetnek bennünket a félelemből, a bajból és
a bénultságból, és hozzásegítenek, hogy diadalmaskodjunk fe-
lettük.”

- SHARON LEBELL,
a *The Art of Living* szerzője

Fordította

Tomori Gábor

RYAN HOLIDAY

AZ
AKADÁLY
MAGA
AZ
ÜT

HOGYAN DIADALMASKODJUNK
A MEGPRÓBÁLTATÁSOK FELETT?

TARTALOM

<i>Előszó</i>	11
<i>Bevezetés</i>	17

1. RÉSZ: PERCEPCIÓ

A PERCEPCIÓ TUDOMÁNYA	33
ISMERD FEL A HATALMAD!	42
ŐRIZD MEG A LÉLEKJELENLÉTED!	49
URALKODJ AZ ÉRZELMEIDEN!	53
GYAKOROLD AZ OBJEKTIVITÁST!	60
VÁLTS PERSPEKTÍVÁT!	65
RAJTAD MÚLIK?	71
ÉLJ AJELENPIJ. ANATBAN!	77
GONDOLKODJ MÁSKÉPP!	82
KERESD A LEHETŐSÉGET!	87
KÉSZÜLJ A CSELEKVÉSRE!	95

II. RÉSZ: CSELEKVES

A CSELEKVÉS TUDOMÁNYA	99
LENDÜLJ MOZGÁSBA!	106
GYAKOROLD A KITARTÁST!	112
ISMÉTELGETÉS	119

ALKALMAZD A LLPLSROL LEI'ESRL MODSZERET!	125
TEDD A DOLGODAT, TEDD HELYESEN!	132
AMI MŰKÖDIK, AZ HELYES	138
A KERÜLŐ ÜT DICSÉRETE	144
HASZNÁLD FEL AZ AKADÁLYOKAT	
ÖNMAGUK ELLEN!	151
ALAKÍTSD ÁT AZ ENERGIÁID!	158
RAGADD MAGADHOZ A KEZDEMÉNYEZÉST!	163
KÉSZÜLJ FEL ARRA, HOGY NEM VÁLIK BE SEMMI!	169

III. RÉSZ: AKARAT

AZ AKARAT TUDOMÁNYA	175
ÉPÍTSD A BELSŐ ERŐDÍTMÉNYEDET!	184
KÉSZÜLJ FEL A KUDARCRA!	190
A BELETÖRÖDÉS MŰVÉSZETE	197
SZERESS MINDENT, AMI TÖRTÉNIK: <i>AMOR FATI!</i>	204
ÁLLHATATOSSÁG	211
VALAMI NAGYOBB, MINT TE MAGAD	218
ELMÉLKEDJ A HALANDÓSÁGODON!	226
KÉSZÜLJ AZ ÚJRAKEZDESRE!	232
<i>Zárógondolatok: Az akadály az úttá válik</i>	235
<i>Utóirat: Immár filozófus vagy, gratulálok!</i>	243
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	249
<i>Válogatott bibliográfia</i>	253
<i>A sztoikus olvasmánylista</i>	265
<i>Olvasmányajánló</i>	269

ELŐSZÓ

Kr. u. 170-ben a germániai háború frontvonalában Marcus Aurelius, a Római Birodalom császára leült egy este a sátrában, és írni kezdett. Vagy talán hajnalban történt, a római palotájában. Esetleg a Colosseumban vonult el magányába, nem törődve az alatt, a porondon zajló vérontással. Nem fontos, pontosan hol történt. Az számít, hogy ez a férfiú, akit ma az ötjő császár közül az utolsóként emlegetünk, írni kezdett.

Nem közönségnek szánta az írását, nem is kiadásra, hanem önmagának, *önmagáért* írt. És amit papírra vett, kétségkívül a történelem leghatékonyabb képleteinek egyike lett, melynek alkalmazásával minden negatív helyzeten felülkerekedhetünk, amivel az életben találkozunk. Képlet a boldoguláshoz, nem a nehézségek ellenében, hanem éppen *azok miatt*.

Az adott pillanatban Marcus csupán egy bekezdést jegyzett le, melynek csekély része volt eredeti gondolat. A többi ilyen-olyan formában jószerével mind előfordult

múl **uk'uUh.ii** és példaképei írásaiban. Mindössze nyolcvanöt szóban azonban olyannyira pontosan fogalmazott meg egy időtlen gondolatot, hogy az övé mellett elhomályosulnák az előtte járó kiválóságok - Khrüszipposz, Zénón, Kleanthész, Arisztón, Apollóniosz, Junius Rusticus, Epiktétosz, Seneca, Musonius Rufus - nevei.

Ez nekünk több mint elegendő.

„... a törekvésnek és a hajlamnak nincs akadálya, hiszen eleve számoltam a feltételekkel, és cselekvésemnek más irányt adhalok. Mert az érlelem minden akadályát átformálja, átváltoztatja közvetlen céljá.

Majd pedig tantételnek beillő, hatalmas erejű szavakkal vonja le a következtetést.

így lesz a cselekvést gátló akadályból cselekvés, az út torlaszából út. ⁷

Marcus szavaiban leledzik a titka ama tudománynak, amelyet *az akadályfejtetőre állításaként* szokás emlegetni. Ennek lényege, hogy ha a „cserezáradék”² szem előtt tartásával cselekszünk, akkor mindig van kiút, vagy egy má-

¹ Huszti József fordítása.

² Lefordíthatatlan szójáték: az angol „reserve clause” a hivatásos sportolók szerződésében kikötött záradék, amely a klub jogait biztosítja a játékosra; a szerző a „reverse clause” szót használja, amely valaminek a fordítottját, ellenkezőjét, megfordítását jelöli - *a ford.*

sik ösvény, amelyen el lehet jutni oda, ahová kell. A bökkenőkre és problémákra mindig számítunk, és ezek soha nem tartósak. Úgy intézzük, hogy erőt meríthessünk abból, ami hátráltat bennünket.

Nem üres szavak voltak ezek attól a férfiútól, akinek mintegy tizenkilenc éven át tartó uralkodását csaknem szakadatlan háborúk, egy rettenetes pestisjárvány, felesége vélelmezett hűtlensége kísérték, továbbá trónkövetelőként lépett fel az egyik legközelebbi szövetségese. Marcus többször is fárasztó utazásokra kényszerült keresztbe-kasul a birodalomban - Kis-Azsiától Szíriáig, Egyiptomig, Görögországig és a mai Ausztriáig -, a kincstár gyorsan kiürült, ráadásul ott terpeszkedett a nyakán egy tehetségtelen és telhetetlen mostohatestvér mint társcsászár, és a sort még hosszan folytathatnánk.

Annak alapján, amit tudunk, Marcus csakugyan lehetőségnek tekintette ezen akadályok mindegyikét valamely erény - a türelem, a bátorság, az alázat, a leleményesség, a józanság, az igazságosság és a kreativitás - gyakorlására. Úgy tűnik, a hatalom, amelynek birtokosa volt, soha nem vette el az eszét - sem a stressz, sem a terhek. Ritkán ragadtatta magát szélsőséges megnyilvánulásokra vagy haragra, és soha nem gyűlölködött, nem engedte, hogy eluralkodjon rajta a harag. Amiként Matthew Arnold esszéista megjegyezte 1863-ban, Marcusban olyan emberre találunk, aki a világ legmagasabb, legnagyobb hatalommal járó hivatalát birtokolta - és a környezetében élők általános vélekedése szerint méltó is volt erre.

A Mani is Aim-liustól idézett rövid bekezdésben megnyilvánuló boli scsséget azonban másokban is megtalálhatjuk, mindazokban, akik az övéhez hasonló elveket követik. Valójában figyelemre méltón állandó, korszakon átívelő Ludás ez.

A Római Birodalom hanyatlásának és bukásának napjaitól a reneszánsz alkotó áradatán keresztül a felvilágosodás nagyszerű eredményeiig végigkövethető e gondolat. Szembetűnő módon tetten érhető az amerikai Nyugat pionír lelkületében, az unió állhatatosságában a polgárháború idején és az ipari forradalom nyüzsgésében. Újfent megjelent a polgárjogi mozgalmak vezetőinek bátorságában, és markánsan megmutatkozott a vietnami hadifogolytáborokban. Manapság pedig a Szilícium-völgy vállalkozóinak DNS-ében buzog.

A filozofikus megközelítés alapállása a maguk erejéből érvényesülő embereknek, és hasznos kapaszkodó azoknak, akik komoly felelősséggel járó pozícióban vagy nagy bajban vannak. A harcmezőn vagy igazgatótanácsi termekben mindenféle rendű és rangú, társadalmi helyzetű, különféle ügyekért és vállalkozásokért dolgozó emberek - akiket akár óceánok és évszázadok választanak el egymástól - kényszerültek és kényszerülnek folyamatosan szembenézni akadályokkal, megtanulva ezeket előnnyé kovácsolni.

Ez a küzdelem az egyetlen állandó dolog valamenynyik életében. Tudatosan vagy tudattalanul, mindegyik részese egy réges-régi tradíciónak, amelyet alkalmazva igyekezett vagy igyekszik helytállni az akadályok

és lehetőségek, próbatételek és győzelmek időtlen terepén.

Mi vagyunk e tradíció jogos örökösei. Születésünk-nél fogva jussunk. Bármivel szembesülünk is, van választásunk: megállítanak bennünket az akadályok, vagy felülkerekedünk és túljutunk rajtuk?

Mi nem vagyunk ugyan császárok, de a világ továbbra is szakadatlanul próbára tesz bennünket. Ezt kérdezi tőlünk: felnőtök a feladathoz? Képesek vagytok átverekedni magatokat a nehézségeken, amelyek óhatatlanul az utatokba kerülnek? Szembeszálltok velük, és megmutatjátok, milyen fából faragtak benneteket?

Rengeteg ember adott erre a kérdésre igenlő választ. Egy ritka fajta pedig megmutatta, hogy nemcsak állja a sarat, de erősebb lesz a kihívásoktól, és gyarapszik általuk. Hogy a kihívás jobbra teszi őket, mint amilyenek akkor lennének, ha egyáltalán nem szembesülnének nehézségekkel.

Immár rajtad a sor, lássuk, közéjük tartozol-e, csatlakozol-e a társaságukhoz.

Ez a könyv megmutatja neked az utat.

BEVEZETES

Ime, itt tornyosul előtted az akadály. Utadba került a probléma. Ez a bosszantó, áldatlan, kiborító, váratlan nehézség, ami miatt nem tudod azt tenni, amit szeretnél. Amitől féltél, amiről titkon remélted, hogy nem fog bekövetkezni.

De mi van, ha nem is olyan nagy baj ez?

Mi van, ha az akadály eredendően bizonyos előnyöket hordoz magában - előnyöket, amelyeket csak te hasznosíthatsz? Akkor mit tennél? Szerinted mit tenne a legtöbb ember?

Valószínűleg azt, amit mindig is tettek, és amit te is teszel éppen most: semmit.

Legyünk őszinték: többségünk lebénul ilyenkor. Lehetnek bármily nagyszabású célkitűzéseink, leginkább dermedten állunk az előttünk tornyosuló problémák előtt. Hiába is szeretnénk, hogy ne így legyen, mégis ez történik.

Megannyi dolog készíthet leblokkolásra. Társadalmi szinten a düledező intézmények, a növekvő munkanélküliség, a csillagászati összegűre emelkedő oktatási költségek és a technikai malőrök. Egyéni szinten az, hogy túl alacsonyak, túl öregek, túl gyávák vagyunk, vagy túl feszültek attól, hogy érünk el valamit, nem támogat bennünket senki, nincs önbizalmunk. Mennyire könnyű listázni, ha azt kell számba vennünk, hogy mi hátráltat bennünket!

Minden akadály egyedi minden egyes ember számára. Az általuk kiváltott válaszok azonban ugyanazok: félelem. Frusztráció. Bizonytalanság. Tehetetlenségérzet. Depresszió. Düh.

Tudod, hogy mit akarsz csinálni, de olyan ez, mintha valami láthatatlan ellenség megbéklyózna, párnákkal leszorítana. Megpróbálsz eljutni valahová, ele valami sötét erő eltorlaszolja az utat, nem tágit, és keresztbe tesz minden lépésednél. Éppen csak annyi szabadságod van, hogy úgy érezd, tudsz mozogni, éppen csak annyi, hogy úgy érezd, te tehetsz róla, ha nem vagy képes előrelépni vagy lendületet venni.

Elégedetlenek vagyunk a munkánkkal, a kapcsolatainkkal, a világban elfoglalt helyünkkel. Megpróbálunk eljutni valahová, de valami utunkat állja.

Így hat nem teszünk semmit.

Hibáztatjuk a főnökeinket, a gazdaságot, a politikusainkat, más embereket, vagy leírjuk magunkat azzal, hogy balfékek vagyunk vagy lehetetlen célokat tűztünk ki magunk elé. Holott valójában csak egyetlen pon-

ton követünk el hibát: a hozzáállásban, a megközelítésben.

Számtalan lecke (és könyv) szól a siker eléréséről, de egyik sem tanít meg bennünket arra, hogyan kerekedjünk felül a kudarcon, hogyan gondolkodjunk az akadályokról, hogyan kezeljük őket és diadalmaskodjunk felettük - ezért aztán zátonyra futunk. Szorongatott helyzetben sokan összezavarodnak, kiadják a kezükből a kezdeményezést, és előnti őket az indulat.

Másfelől viszont nem bénul le mindenki. Bámulatos, hogy némelyek pontosan a bennünket gúzsba kötő akadályokból ácsolnak maguknak kilövőállványt. Hogyan csinálják ezt? Mi a titok?

Gondoljunk csak bele: az előttünk járó nemzedékek sokkal súlyosabb problémákkal szembesültek a mieinknél, miközben kevesebb védőháló vette őket körül, és jóval kevesebb eszköz volt a kezükben. De még a gyermekeik és embertársaik elől is elhárították a bajokat kemény munkájukkal... Ehhez képest mi... mégis megfeksünk a zátonyon.

Mi volt meg ezekben az emberekben, amit mi nélkülözünk? Minek vagyunk híján? Egyszerű a válasz: nem ismeijük a módszert az élet által elénk állított akadályok megértéséhez, felméréséhez és az ennek megfelelő cselekvés kialakításához.

John D. Rockefellerben megvolt a képesség - nála ezt a szerepet a hidegfejűség és az önfegyelem töltötte be. Megvolt Démoszthenészben, a nagy hatású athéni szónokban - esetében a tántoríthatatlan igyekezet volt

a kulcstényező, hogy cselekvés és gyakorlás révén fejlesztette önmagát. Megvolt Abraham Lincolnban - őt az alázata, a kitartása és a nem mindennapi akarata segítette.

Akadnak más nevek is, amelyek újra és újra visszatérnek majd ebben a könyvben: Ulysses S. Grant. Thomas Edison. Margaret Thatcher. Sámuel Zemurray. Amelia Earhart. Erwin Rommel. Dwight D. Eisenhower. Richárd Wright. Jack Johnson. Theodore Roosevelt. Steve Jobs. James Stockdale. Laura Ingalls Wilder. Barack Obama.

E férfiak és nők némelyike elképzelhetetlen borzaimakkal szembesült a bebörtönzéstől a megnyomorító betegségekig, nem is beszélve azokról a mindennapos frusztrációktól, amelyeket mi is jól ismerünk. Hiszen kinek ne lett volna már dolga vetélkedéssel, politikai vitával, emberi drámákkal, konfliktusokkal, viharfellegekkel, stresszel és gazdasági csapásokkal. Vagy még rosszabbakkal.

E terhek hatására az említett személyek átalakultak. Azon elv szerint, amelyet Andy Grove³, az Intel egykori vezérigazgatója foglalt össze, amikor leírta, mi történik zavaros időkben a vállalkozásokkal: „A rossz cégeket tönkreteszi a válság. A jó cégek túlélnek. A kiváló cégek jobban teljesítenek általa.”

³ A magyarai származású Gróf András - *aford.*

A nagyszerű egyének, akárcsak a nagyszerű cégek, megtalálják a módját, hogy a hátrányból előnyt kovácsoljanak. Bámulatos, sőt felemelő fegyvertény ez. Fogjak az akadályt, aminek hátráltatnia kellene őket - talán epp azt, ami téged is hátráltat ebben a pillanatban -, és arra használják fel, hogy előrejussanak általa.

Mint látni fogjuk, ebben a módszerben valamennyi kiválság osztozott a történelem során. Az akadályok úgy táplálták az ambíciójukat, akár az olaj a lángokat. Semmi nem állhatta útjukat, lehetetlen volt eltántorítani vagy feltartóztatni őket. Minden bökkenő csak arra szolgált, hogy a bensőjükben lángoló tűz még hevesebben lobogjon.

Ok mindannyian a maguk javára fordították az akadályokat. Megélték Marcus Aurelius szavait, és azokat követték, akiket Cicero „valódi filozófusoknak” nevezett - még ha nem is olvasták őket soha.⁴ Megvolt a képességük, hogy annak lássák a problémát, ami; megvolt a találékonyságuk, hogy megbirkózzanak vele, és az akaraterejük, hogy megmaradjanak egy olyan világban, amelyet nagyrészt nem értettek és nem voltak képesek ellenőrzésük alatt tartani.

⁴ A sztoicizmust a filozófia mélységeken lenyűgöző és rendkívül fontos iskolájának tartom. Egyszersmind tudom, hogy az olvasó itt és most, a való világban él, és nincs ideje filozófiai előadás böngészésére. Valódi stratégiákat szeretne, amelyek segítségére vannak a problémái megoldásában. E könyv ezt a szerepet akaija betölteni. Ha további forrásokat és ajánlókat szeretnél a sztoicizmusról, a könyv végén lévő olvasmányjegyzékben felsoroltam őket - *a szerző*.

Legyünk őszinték. Az idő java részében nem vagyunk olyan rettenetes helyzetben, amikor a pusztá megmaradásait kell küzdenünk, inkább valami kisebb hátránnyal szoktunk szembesülni, vagy kellemesnek nem nevezhető helyzetek foglyaivá válunk. Esetleg nagy igyekezettel próbálunk véghezvinni valamit, de úgy találjuk, nem vagyunk rá képesek, netán minden erőfeszítés ellenére kifogyunk az ötletekből. Fordítsuk hát meg a dolgot! Keressük azt, miből tudnánk előnyt kovácsolni. Használjuk ezt hajtóerőként.

Egyszerű recept. Egyszerű, de természetesen nem könnyű.

Ez a könyv nem hirdet hagymázás optimizmust. Nem arra szólít fel, hogy tagadd le a tényeket, ha vacakul mennek a dolgok, vagy hogy fordítsd oda a másik orcád is, ha alaposan kitoltak veled. Nem fogok népi bölcsességeket vagy jól hangzó, de teljesen haszontalan közmondásokat idézni.

Nem is tudományos értekezést kínálok a sztoicizmus történetéről. Rengeteg írás hozzáférhető erről a bölcséleti irányzatról, némelyik a valaha élt legokosabb és legnagyobb gondolkodók tollából való. Nincs értelme újraírni, amit ők már leírtak - menj, olvasd az eredetit. Nincs olyan filozófiai téma, amelyhez könnyebb olvasnivalót találni. Mintha nem ezer évvel ezelőtt, hanem tavaly született volna

Elkövettem azonban minden tölem telhetőt, hogy összegyűjtssem, megértsem, és most közkinccsé tegyem a sztoikusok tanításait és fortélyait. Az ókori filozófusok

soha nem tulajdonítottak különösebb jelentőséget a szerzőségnek vagy az eredetiségnek - aki írt, amennyire csak tőle telt, igyekezett a saját nyelvére fordítani és magyarázni a nagyok gondolatait, amelyek könyvekben, naplókban, dalokban, költeményekben és történetekben hagyományozódtak. Az évezredek során e gondolatok az emberi tapasztalás tűzpróbájában finomodtak.

Ez a könyv megosztja az idő érlelte bölcsességüket, hogy segítséget nyújtson valamilyen konkrét és egyre sürgetőbb cél eléréséhez, az akadályok leküzdéséhez. Legyenek azok lelki, fizikai, érzelmi vagy elképzelt akadályok.

E problémákkal mindennap szembesülünk, kollektív módon bénítják meg a társadalmat. Már az is elég, ha ennek a könyvnek köszönhetően az olvasó egy kicsit könnyebben néz szembe a torlaszokkal és bontja le őket. De a céloom ennél több. Szeretném megmutatni, miképpen lehetséges minden akadályt pozitívummá formálni.

Így hát a könyörtelen pragmatizmus könyve ez, olyan történeteké, amelyek az állhatatos kitartást és a győzhetetlen leleményességet példázzák a történelem során. Arra tanít, miképpen vágjuk ki magunkat a csávából, kerüljük el a kudarcokat és szabaduljunk meg a béklyóktól. Miképpen fordítsuk előnyünkre a sok negatív helyzetet, amellyel életünk során találkozunk - vagy legalább találjuk meg bennük, mi az, ami hasznunkra lehet. Hogy jó szerencsét lopjunk a balszerencsétől.

Nem csak arról van szó, *mikeppengondolhatnám*, hogy nem is olyan nagy baj ez, amiben nyakig ülök. Iianem arról, miképpen vegyem rá magam annak belátására, hogy biztosan van ebben jó - lehetőség egy új kapaszkodó megelézésére, az előrejutásra vagy a jobb irányba fordulásra. Nem arra buzdítalak, hogy „legyél pozitív”, hanem arra, hogy tanulj meg szüntelenül kreatívnak és alkalmazkodónak lenni.

Nem arról van szó, hogy *nem is olyan nagy baj ez* - Hanem arról, hogy *jól is ki lehet ebbőljönni*.

Mert meg lehet csinálni. Történt már hasonló, és most is történik ilyesmi. Mindennap. Ezt az erőt szabadítjuk fel ebben a könyvben.

Az előttünk tornyosuló akadályok

Egy régi zen történet szerint volt egyszer egy király, akinek a népe elpuhult és rátarti lett. A király, elégedetlen lévén a dolgok illetén állásával, fejébe vette, hogy megleckézteti az embereket. A terve egyszerű volt: egy jókora kőtömböt helyeztetett a főút közepére, amely teljesen megakadályozta a bejutást a városba. Aztán elrejtőzött a közelben, és figyelte a reakciókat.

Vajon mi lesz a válaszuk? Összefognak, és elgörgetik a kőtömböt? Vagy elbátortalanodnak, feladják és hazatérnek?

A király növekvő csalódottsággal figyelte, hogy egyik alattvalója a másik után fordul sarkon, miután szembe-

sül az akadállyal. Legjobb esetben tessék-lássék próbálkoztak, mielőtt feladták volna. Sokuk dühösen morgolódtott vagy átkozódott, a királyt vagy a szerencsét szidva, de egyiküknek sem sikerült megoldania a helyzetet.

Teltek-múltak a napok, mígnem egy magányos paraszt közeledett az úton a város fele. Az akadályt megpillantva ő nem fordult meg - nekifeszült, és minden erejét beleadva megpróbálta eltolni a kőtömböt az útból. Aztán támadt egy ötlete: bement a közeli fák közé, hogy keressen valamit, amit emelő gyanánt használhat. Végül egy nagy ággal tért vissza, amit a célnak megfelelően megfaragott, és a segítségével elmozdította a hatalmas követ az útról.

A kő alatt egy aranypénzekkel teli erszény hevert, és egy levél a királytól, amely így szólt:

Az úton lévő akadály az úttá válik. Soha ne feledd, hogy minden akadályban ott rejlik a lehetőség a körülményeink javítására.

Téged mi hátráltat?

A fizikai akadályok? Rossz testi adottságok? Faji hovatarozás? Távolság? Betegség? Pénz?

A lelki akadályok? Félelem? Bizonytalanság? Tapasztalatlanság? Előítélet?

Talán nem vesznek komolyan az emberek. Vagy azt gondolják, túlságosan öreg vagy. Esetleg híján vagy a támogatásnak, vagy a kellő erőforrásoknak. Talán törvények és szabályok korlátozzák a választási lehetőségeid.

Vagy a kötelezettségeid. Vagy téves célok és önbizalomhiány.

Barmi is az ok, itt vagy. Mind itt vagyunk.

És...

Itt vannak ezek akadályok is. Ertem én. Senki nem tagadja.

De fuss végig az előtted járók listáján. Sportolók, akik túl kis termetűek voltak. Pilóták, akik nem láttak elég jól. Álmodók, akik megelőzték a korukat. Ilyen-olyan bőrszínű emberek. Iskolából kimaradtak és diszlexiások. Törvénytelen gyerekek, bevándorlók, újjazdagok, valamely ügy megátalkodott képviselői, hívők és álmodozók. Vagy ott vannak, akik a semmiből verekedték ki magukat, ahol a pusztta létüket fenyegette nap mint nap valami veszély. Velük mi történt?

Nos, nagyon is sokan feladták. De néhányan nem. Ok megkettőzték az erőfeszítéseiket. Keményebben gyakoroltak. Keresték a fogyatékosságokat, a gyenge pontokat. Felismerték az idegen arcok között a szövetségeseiket. Nem riadtak vissza egy kis tülekedéstől. Félresöprenő akadály volt számukra minden.

És...?

Ezekben az akadályokban ott lapult a lehetőség - és ők megragadták. Ennek köszönhetően kimagasló tetteket hajtottak végre. Tanulhatunk tőlük.

Függetlenül attól, hogy álláskeresési gondjaink vannak, diszkriminációval küszködünk, pénzsűkében vagyunk, beleragadtunk egy rossz kapcsolatba, agresszív ellenféllel akasztunk tengelyt, nem tudunk szót érteni

egy alkalmazottunkkal vagy tanítványunkkal, vagy alkotói válság közepén leledzünk, tudnunk kell, hogy van kiút. Tekintsünk az előttünk járók példájára: amikor bal-szerencse sújt bennünket, előnyünkre fordíthatjuk.

Mindenki, aki nagy sikert ért el a politikában, üzleti életben, művészetekben vagy a csábításban, a kreativitás, a koncentráció és a merészség hatékony koktélját alkalmazta a bosszantó problémák megoldására. Amikor az embernek célja van, az akadályok tulajdonképpen arra tanítják, hogyan jusson el oda, ahová el akar jutni - utat törnek számára. „A dolgok, amelyek fájnak - írta Benjámín Franklin -, útba igazítanak.”

Manapság a legtöbb akadályunk nem külső, hanem belső. A második világháború óta a történelem legnagyobb felvirágzásait éltük meg. Kevesebb háborúvá] kell szembenéznünk, kevesebb a halálos betegség és sokkal több a biztonsági háló. De a világ továbbra is ritkán cselekszik úgy, ahogyan mi szeretnénk.

Külső ellenfelek helyett belső feszültségekkel küzdünk. Szakmai frusztrációkkal, beteljesületlen várakozásokkal, örökölt tehetetlenségeinkkel. És továbbra is ugyanazokban a letaglózó érzésekben van részünk, amelyekben az embereknek mindig is volt: bánatban, fájdalomban, gyászban.

A problémáink közül sok abból fakad, hogy túl nagy a bőség: gyorsan mennek tönkre műszaki cikkek, sok a vacak, kommersz kaja, a hagyományokra hivatkozva meg akarják mondani nekünk, hogyan kellene élnünk. Elpuhultak vagyunk, rátartiak, és félünk a konfliktusok-

lol. A jóiéi elpuhítja az embert. A bőség önmaga akadályává válhat, amiként ezt sok embernek módjában áll igazolni.

A mi nemzedekünk korában nagyobb szükség van az akadályok leküzdését és a káoszban való boldogulást elősegítő szemléletmódra, mint valaha. Egy olyan módszerre, amely segít a problémáinkat átváltoztatni, hogy festovászon gyanánt használjuk őket, amelyre mesetermüveket varázsolhatunk. Ez a rugalmas szemléletmód egyaránt illik vállalkozóhoz, művészhez, hódítóhoz vagy edzőhöz, és független attól, hogy íróként küzd az ember, bölcselőként, vagy egy focista gyerek keményen dolgozó anyukájaként.

A boldogulás mikéntje

Tárgyilagosság most, ebben a pillanatban.

Önzetlen cselekvés most, ebben a pillanatban.

Minden külső események készséges elfogadása most, ebben a pillanatban.

Ez minden, amire az embernek szüksége van.

MARCUS AUREIJUS

Az akadályok legyőzésének tudománya három döntő lépésből áll.

Az első lépés, hogyan nézünk egy-egy konkrét problémára, milyen a hozzáállásunk, a megközelítésünk. Következő mozzanatként energiára és kreativitásra van szük-

ség, amellyel tevékenyen lebontjuk és lehetőséggé alakítjuk az úttorlaszt; végül pedig a belső akaraterő fenntartásán és ápolásán van a hangsúly, amely lehetővé teszi számunkra a vereségek és nehézségek kezelését.

Három, egymástól függő, egymáshoz kapcsolódó és folyamatában összetartozó készségről van szó: a Percepcióról, a Cselekvésről és az Akaratról.

Egyszerű módszer ez (de, ismétlem, soha nem könnyű).

Nyomon követjük majd e metódus alkalmazását azoknál, akik a történelem folyamán, az üzleti életben vagy az irodalomban gyakorolták. Minden szögből megvizsgáljuk az egyes lépések konkrét példáit, megtanuljuk elsajátítani a fenti hozzáállást, és magunkévá tenni a belőle fakadó leleményességet - ekként cselekedve rájövünk, miként teremtsünk magunknak új lehetőségeket, amikor egy-egy ajtó bezárul előttünk.

A módszer gyakorlóinak történeteiből megtudjuk, hogyan kezeljük a közönséges akadályokat - akár arról az örök problémáról van szó, hogy nem tudunk továbblépni, akár arról, hogy nem jutunk ki egy csávából -, és hogy miként alkalmazzuk az életünkre a tőlük ellesett általános megközelítést. Az akadályokra ugyanis nemcsak számítani kell, hanem örülni nekik.

Örülni?

Igen, mert ezek az akadályok valójában lehetőségek, hogy teszteljük önmagunkat, új dolgokat próbáljunk ki, és végül diadalmaskodjunk.

Az Akadály maga az Út.

Percepció

MI A PERCEPCIÓ? Az, ahogyan látjuk és megértjük a körülöttünk zajló történéseket - és a döntés, amelyet a jelentésüket illetően hozunk. A percepciónk lehet erő vagy nagy gyengeség forrása. Ha érzelgősek vagyunk, szubjektívek és rövidlátók, akkor csak súlyosbítjuk a problémáinkat. Amennyiben nem akaijuk, hogy a környező világ legyűrjön bennünket, az előttünk járókhoz hasonlóan kénytelenek vagyunk megtanulni, miképpen szabjunk gátat az indulatainknak, hogy ne azok irányítsák az életünket. Hozzáértés és fegyelem kell ahhoz, hogy megszabaduljunk a rossz percepció nyűgétől, hogy elkülönítsük a megbízható jeleket a félrevezetőktől, hogy kiszűrjük az előítéleteket, várakozásokat és féltelmeket. De megéri, ugyanis ami marad, az az *igazság*. Miközben mások izgatottak vagy félnek, mi nyugodtak és rendíthetetlenek maradunk. Egyszerűen és tárgyila-

gosan szemléljük a dolgokat, olyannak, amilyenek valójában - nem jónak, és nem rossznak. Ez hatalmas előnyt jeleni számunkra az akadályok ellen vívott küzdelemben.

A PERCEPCIÓ TUDOMANYA

Mielőtt olajmágnás lett, John D. Rockefeller könyvelő és nagyratörő tőzsdei spekuláns volt - kispénzű befektető az ohioi Clevelandben. Egy alkoholista bűnöző fiának született, aki elhagyta a családját. 1855-ben, tizenhat évesen kezdett dolgozni (a munkába állása napját később egész életében számontartotta). Örült, ha a keresménye elérte a napi ötven centet.

Aztán kitört a pánik. Konkrétan az 1857-es pánik, egy hatalmas, országos méretű pénzügyi válság, amely Ohióból indult, és Clevelandet kiváltképp súlyosan érintette. Miközben a vállalkozásoknak rosszul ment, a gabona ára pedig országszerte zuhanásnak indult, a nyugati terjeszkedés gyorsan megtorpant. Az eredmény nyomorúságos pangás lett, amelyből hosszú évekig nem sikerült kilábalni.

Rockefeller meg is rémülhetett volna. Itt volt a történelem legnagyobb piaci visszaesése, és éppen akkor

sujtolta őt, amikor kezdte megtalálni a számítását. Felszámolhatta volna az érdekeltségeit, hogy elmeneküljön, mint az apja. Kiszállhatott volna az üzleti életből mindenestül, hogy valami csekélyebb kockázattal járó foglalkozást válasszon magának. Rockefeller azonban már fiatalemberként sem volt híján a lélekjelenlétnek: rendíthetetlen higgadsággal viselkedett nyomás alatt. Ingét-gatyáját elveszítette, de a fejét nem. Megőrizte a józanságát, miközben körülötte senki más nem volt erre képes.

Ahelyett, hogy a gazdasági felfordulás miatt siránkozni kezdett volna, Rockefeller buzgón tanulmányozta a nagy horderejű eseményeket. Már-már perverz módon úgy döntött, hogy tanulási lehetőségnek tekinti ezt, piaci keresztségnak. Higgadtan kuporgatta a pénzét, és megfigyelte, hogy mások mit csinálnak rosszul. Látta a sokak által megváltoztathatatlan adottságnak tekintett gyengeséget a gazdaságban, és azt, hogy miért érték emiatt mindannyiukat felkészületlenül a változások és a megrázkódtatások.

Felismert egy fontos tanulságot, amelyről később sem feledkezett meg soha: a piac eredendően kiszámíthatatlan, és gyakorta gonosz - csakis a racionálisan gondolkodó, fegyelmezett elmék remélhetik, hogy hasznot húznak belőle. A spekuláció katasztrófához vezet, ismerte fel, és neki mindig figyelmen kívül kell hagynia a „bolond tömeget” és annak hajlamait.

Rockefeller azonmód hasznosította is ezeket a megfigyeléseket. Huszonöt éves volt, amikor egy befektetői

csoport hozzávetőleg ötszázezer dollár kezelését bízta rá azzal, hogy keressen a pénz kamatoztatására alkalmas olajkutakat. Rockefeller örült a lehetőségnek, és felkerekedett, hogy bejáíja a környékbeli olajmezőket. Néhány nappal később a megbízói megdöbbenésére üres kézzel tért vissza Clevelandbe; egyetlen dollárt sem költött el az alapból. Akkor nem tűnt számára megfelelőnek az alkalom, bármennyire izgatott volt is egyébként a piac - így hát visszaszolgáltatta a pénzt, és távol tartotta magát a fúrásoktól.

Ez az erős önfegyelem és objektivitás tette lehetővé Rockefeller számára, hogy egyik akadályból a másik után kovácsoljon előnyt élete során, a polgárháború, valamint az 1873-as, az 1907-es és az 1929-es válságok idején. Ahogy megfogalmazta egyszer, hajlamos volt minden bajban meglátni a lehetőséget. Amihez hozzátehetjük: megvolt az ereje, hogy ellenálljon a kísértésnek vagy az izgalomnak, bármennyire nagy volt a csábítás, bárhogyan állt is a helyzet.

Az első válság után nem egészen húsz évvel Rockefeller egyedül ellenőrizte az olajpiac kilencven százalékát. Mohó versenytársai tönkrementek. Ideges kollegái eladták a részesedésüket, és kiszálltak az üzletből. A gyáva kételkedők elcsendesedtek. Élete hátralévő részében Rockefeller annál nyugodtabb lett, minél jobban elhatalmasodott körülötte a káosz, kiváltképp, amikor mások józanságát elvette a pánik vagy a nyereségvágy. A vagyona tetemes hányadát az efféle piaci hullámzások idején kereste - sikerült ugyanis meglátnia azt, amit

inasoknak nem. Ez az intuíció manapság Warren Buflét híres mondásában él tovább, miszerint „félni, amikor mások mohók, és mohónak lenni, amikor mások félnek”. Rockefeller, mint minden nagy befektető, képes volt ellenállni a pillanatnyi impulzusoknak, és inkább a higgadt, szigorú, józan eszére hallgatott.

Egy bírálója, akit borzadályal vegyes tiszteletre készítetett, Rockefeller birodalmát, a Standard Oil trösztöt „mitikus, ezerarcú teremtményként” jellemezte, amely átváltozási képességről tesz bizonytságot, valahányszor a versenytársak vagy a kormányzat megkísérlik feldarabolni. Kritikai élel mondták ezt róla, de valójában Rockefeller személyiségének velejárója volt: a rugalmasság, az alkalmazkodókészség, a higgadtság, a ragyogó észjárás. Nem lehetett meghökkenteni - nem sikerült ez sem gazdasági válságoknak, sem állehetőségek csillogó délibábjainak, sem agresszív, erőszakos ellenségeknek, de még a szövetségi ügyészeknek sem (akik között arról vált hírhedtté, hogy nagyon nehéz keresztkérdésekkel kifogni rajta, soha nem harap rá a csalira, nem kezd védekezésbe, nem jön ki a sodrából).

Vajon ilyennek született? Nem. Ez tanult viselkedés volt. És Rockefeller elsajátította valahol a fegyelmezett-ség tudományát. Az IK57-es válság idején kezdődött, amit ő „a sorscsapások és megpróbáltatások iskolájának” nevezett.

„O, milyen szerencsések a fiatal emberek, akiknek meg kell küzdeniük az egzisztenciájuk megalapozásáért - mondta egyszer. - Soha nem szűnök meg hálás lenni

.ízért a három és fél tanulóévért és az utam során támadt nehézségekéit, amelyeket menet közben le kellett győznöm."

Persze sok embernek ugyanúgy kijutott a bajokból, mint Rockefellernek - valamennyien ugyanazt az iskolát járták ki, a nehéz idők iskoláját. Kevesen reagáltak azonban úgy, ahogyan ő. Nem sokan trenírozták magukat arra, hogy lehetőséget lássanak az akadályokban, hogy ami történik velük, azt ne kivédhetetlen balszerencsének fogják fel, hanem okulási alkalomnak - lehetőségnek, hogy *megtanuljanak* valamit a gazdaságtörténet egy ritka pillanatából.

Bizonyial sokszor ütközl akadályokba életed során - akár méltányos ez, akár nem. Időről időre ráébredsz, hogy nem az számít, mik ezek az akadályok, hanem az, miképpen tekintünk rájuk, miképpen reagálunk rájuk, és hogy megőrizzük-e a lélekjelenlétünket. Ezen a reakción múlik, mennyire leszel sikeres a legyőzésükben - vagy esetleg, hogy gyarapodsz-e általuk.

Ahol az egyik ember válságot lát, ott a másik lehetőséget. Amikor az egyiket elvakítja a siker, a másik könyörtelen objektivitással a valóságot észleli. Ahol az egyik elveszíti a kontrollt az érzelmei felett, a másik megőrzi a higgadságát. Kétségbeesés, szorongás, félelem, tehetetlenségérzet - ezeket a reakciókat érezzük munkálni magunkban. Be kell azonban látni: semmi nem kényszerít bennünket, hogy így érezzünk; mi döntünk úgy, hogy átadjuk magunkat ezeknek az érzéseknek. Vagy, akár csak Rockefeller, úgy döntünk, hogy nem így teszünk.

Ks pontosan ebben a különbségben - mármint abban, hogy miképpen érzékelte ő a környező világot, és miképpen teszi ugyanezt jellemzően a többi ember - rejlik Rockefeller szinte felfoghatatlan sikerének titka. Az ő megfontolt, óvatos magabiztossága az erő egy elképesztő formája volt. Racionálisan, világosan, és ami a legfontosabb: lehetőségként szemlélni azt, amit mások negatívumnak látnak - nem olyasvalaminek, ami félelemre vagy siránkozásra ad okot.

Rockefeller több, mint pusztán egy analógia.

Mi a magunk aranykorában élünk. Kevesebb mint egy évtized alatt két nagy gazdasági buborékkal akadt dolgunk, egész iparágak porladtak szét, életetek omlottak össze. Olybá tűnik, méltatlanul ránk járt a rúd. Pénzügyi lejtmenetek, társadalmi nyugtalanság, viszontagságok. Az emberek félnek, elbizonytalanodnak, dühösek és fel-dúltak, és a Zuccotti Parkban" vagy online közösségekben gyűlnek össze. Ahogyan az helyénvaló, nemde?

Nem szükségképpen.

A felszíni látszat félrevezető. Ami belül, a felszín alatt van, az számít.

Módunkban áll megtanulni, hogy másképp érzékeljük a dolgokat, hogy utat törjünk magunknak az illúziók között, amelyekben mások hisznek, vagy amelyektől félnek. Módunkban áll felhagyni azzal, hogy az előttünk

⁵ New York nevezetes parkja, itt szoktak többek között emlékezni a szeptember 11-i terrortámadásra, és ez lett a „Foglaljuk el a Wall Streetet!” mozgalom központi helyszíne - *a ford.*

lévő „problémákat” problémáknak lássuk. Módunkban áll arra összpontosítani a figyelmünket, amik a dolgok valójában.

Túlságosan is gyakran reagálunk érzelmi alapon, adjuk át magunkat csüggedésnek, veszítjük el a perspektívánkat. Mindezzel azt érejtjük el, hogy a rossz dolgok valóban rossz dolgok lesznek. A tehetetlenségérzet eláraszthatja az agyunkat - a józanság, a cselekvés és az akarat megszentelt helyét - és eltávolíthatja az iránytűnket.

Az agyunk olyan környezetben alakult ki, amely nagyon más volt, mint amiben most élünk. Ennek következtében mindenféle biológiai poggyászt hordozunk. Változatlanul úgy vagyunk huzalozva, hogy már nem létező veszélyeket és fenyegetéseket észlelünk - gondolj a hideg verejtékre, amikor a pénz miatt stresszelsz; vagy arra, hogy amikor a főnököd kiabál veled, és egyszerre érezel késztetést a sarkadra állni és meghunyászkodni. A biztonságunk ritkán forog kockán - csekély a veszélye annak, hogy éhen halunk, vagy hogy erőszak tör ki, ám időnként mégis ilyenformán érzünk.

Van választásunk, hogy miképpen reagáljunk az ilyen helyzetre (vagy ami azt illeti, bármilyen helyzetre). Tűrhetjük, hogy elemi indulataink, félelmeink vakon vezessenek bennünket, vagy megérthetjük és megtanulhatjuk szűrni őket. A percepció tudománya lehetővé teszi, hogy minden helyzetben világosan lássuk, miképpen fordíthatjuk a szituációt a javunkra és mi a helyes cselekvés iránya - a pánik vagy a félelem rákfenéje nélkül.

Rockefeller jól megértette ezt, és levetette magáról a káros, destruktív érzékelés béklyóit. Fejlesztette a készségét, hogy ellenőrzése alatt tartsa, megértse és hasznára fordítsa ezeket a jeleket. Afféle szuperképesség volt ez; mivel az emberek többsége nem tudja megközelíteni ezt az énrészét, rabja azoknak az ösztönöknek és impulzusoknak, amelyeket soha nem kérdőjelez meg.

Módunkban áll racionálisan tekinteni a bajra. Vagy inkább, mint Rockefeller tette, módunkban áll *lehetőséget* látni minden bajban, és tanulási alkalomnak tekinteni, amelynek köszönhetően egy sor készségre vagy komolyabb vagyoni tehetünk szert. Ha megfelelő módon nézünk minden történést - legyen bár szó gazdasági katasztrófáról vagy személyes tragédiáról -, esélyünk nyílik az előrelépésre. Még ha ez olyan iránytjelent is, amire nem számítottunk.

Van néhány dolog, amit érdemes észben tartanunk, amikor látszólag legyőzhetetlen akadállyal szembesülünk. Arra kell törekednünk, hogy

- objektívak legyünk,
- uralkodjunk az érzelmeinken, és maradjunk kiegyensúlyozottak,
- lássuk meg a jót egy-egy helyzetben,
- őrizzük meg a lélekjelenlétünket,
- ne törődjünk azzal, mi zavar vagy korlátoz másokat,
- szemléljük perspektivikusan a dolgokat,
- nézzük a jövőből a jelen pillanatot,

koncentráljunk arra, amit ellenőrzésünk alatt tudunk tartani.

Így látja meg az ember a lehetőséget egy-egy akadályban. Ez magától nem fog megtörténni. Egy módszerről van szó, amely önfegyelem és logikus gondolkodás eredménye.

És ez a logikus gondolkodás elérhető számodra. Arra van csupán szükség, hogy kibontakoztasd.

ISMERD FEL A HATALMAD!

Ha nem gondolod azt, hogy bántalom ért, akkor nem is ért bántalom, s ha nem ért bántalom, akkor kárt sem szenvedtél.¹¹

- MARCUS AURELIUS

Rubin „Hurricane” Carterl, a középsúly kiváló bajnokát ökölvívói pályafutása csúcsán, az 1960-as évek derekán alaptalanul megvádolták egy szörnyű bűncselekménnyel - háromszoros emberöléssel -, amelyet nem követett el. Bíróság elé állították, és részrehajló, állásos verdikt született: háromszoros életfogytiglan.

Szédületes bukás volt ez a siker és a hírnév magasából. Carter jól szabott, drága öltönyben, ötezer dolláros gyémántgyűrűt és aranyórát viselve jelentkezett a börtönben. És miközben sorban állt, hogy bevonulhasson a bentlakók közösségébe, kérte, hogy beszélhessen a börtönhatóság valamelyik vezetőjével.

¹¹ Huszti Józseffordítása.

Carter folytatásképpen a börtönigazgató szemébe nézett, és közölte vele meg az örökkel, hogy nem fog lemondani az utolsó dologról, ami ellenőrzése alatt áll: önmagáról. Ezt a figyelemre méltó nyilatkozatot tette előttük: „Tudom, hogy önöknek semmi közük az igazságtalansághoz, amelynek folytán börtönbe kerülök, ezért hajlandó vagyok itt maradni, amíg ki nem jutok. De semmilyen körülmények között nem hagyom, hogy rabként bánjanak velem - mert nem vagyok, és soha nem leszek tehetetlen."

Ahelyett, hogy megtört volna - mint oly sokakkal megesik ilyen kilátástalan helyzetben -, Carter nem volt hajlandó lemondani a jogairól, amelyek eredendően megillették: a tartásáról, a meggyőződéséről, a döntési szabadságáról. Nem számított, hogy bebörtönözték, vagy hogy lépten-nyomon hetekre büntetőzárkába dugták, ő kitarzott amellett, hogy továbbra is vannak döntési lehetőségei; lehetőségek, amelyeket nem lehet elvenni tőle még akkor sem, ha a fizikai szabadságától megfosztották.

Dühös volt Carter a történetek miatt? Természetesen. Ádáz harag dúlt benne. De mivel megértette, hogy a dühöngés nem vezet célra, nem volt hajlandó tombolni. Nem volt hajlandó megtörni, megalázkodni vagy kétségbeesni. Nem volt hajlandó rabruhát viselni, börtönkosztot enni, látogatókat fogadni, feltételes szabadlábra helyezést kérvényezni, sem a börtön élelmiszerraktárában dolgozni, hogy enyhítsék a büntetését. És nem volt hajlandó tűrni, hogy hozzáérjenek. Senki nem nyúlhatott hozzá, hacsak nem akart verekedni.

Mindennek megvolt a célja: az energiája legapróbb morzsáját is az ügyének szentelte. Olvasással töltötte minden éber percét - jogi szakkönyveket, filozófiai és történelmi témájú könyveket bújt. Nem tették tönkre az életét - csak bedugták egy olyan helyre, amire nem szolgált rá, és nem szándékozott ott maradni. Tanult, olvasott, és kihasználta a rendelkezésére álló idő java részét. Feltett szándéka volt, hogy nemcsak szabad és ártatlan emberként fog távozni a börtönből, hanem jobb és pallérozottabb emberként is.

Tizenkilenc év és ket perújrafelvétel kellett az ítélet megváltoztatásához, de amikor kijött a börtönből, Carter ott folytatta az életét, ahol abbahagyta. Nem volt semmiféle polgári per, amelyben kártérítést követelt volna, még csak bocsánatkérésre sem tartott igényt a bíróságtól. Számára ugyanis ez azt jelentette volna, hogy elvettek tőle valamit, amit ő a jussának érez. Carter soha nem így fogta fel ezt, még a büntetőzárka sötét mélyén sem. Meghozta a döntését: Nem árthatnak nekem - nem akartam ugyan, hogy így történjen, de én döntöm el, miként fog hatni rám. *Senki másnak nincs joga hozzá.*

Minden egyes helyzetben mi döntjük el, hogy mit hozunk ki az adott helyzetből. Mi döntjük el, hogy megtörünk-e, vagy ellenállunk. Mi döntjük el, hogy beadjuk-e a derekunkat, vagy háritunk. Senki nem kényszeríthet bennünket, hogy feladjuk, vagy elliiggyünk valamit, ami nem igaz (például azt, hogy egy helyzet teljesen reménytelen, vagy lehetetlen javítani rajta). A percep-

uónk (ahogy a világot szemléljük és érzékeljük) az, amit U'ljesen ellenőrzésünk alatt tartunk.

Börtönbe vethetnek bennünket, megbélyegezhetnek, megfoszthatnak a javainktól, de a gondolatainkat, a meggyőződésünket, a *reakcióinkat* soha nem uralhatják.

Ami annyit jelent, hogy soha nem vagyunk teljesen tehetetlenek.

Még ha börtönben vagy is, megfosztva jószerével mindenedtől, marad valamelyes szabadságod. Az elméd a tiéd marad (ha szerencsés vagy, vannak könyveid), és van időd - rengeteg időd. Carter nem sokat tudott tenni, de megértette, hogy ez nem ugyanaz, mint tehetetlennek lenni. Sok nagyszerű személyiség Nelson Mandelától Malcolm X-ig⁷ megértette ezt az alapvető különbséget. Így változtatták a börtönbüntetést műhellyé, ahol átalakították magukat, és iskolává, ahol nekiláttak mások átalakításának.

Ha egy igazságtalan börtönbüntetés nemcsak kiaknázható lehet, hanem átalakító hatású és előnyünkre fordítható is, akkor a céljaink szempontjából valószínűleg mindenből, amit átélünk, származhat számunkra potenciális előny. Ha maradéktalanul birtokában vagyunk az ítélőképességünknek, akkor tulajdonképpen tehetünk egy lépést hátra, és eszünkbe idézhetjük, hogy a helyzetek önmagukban véve nem lehetnek jók vagy rosszak.

⁷ Amerikai muzulmán pap, fekete nacionalista, emberi jogi aktivista, aki 1965-ben merénylet áldozata lett - *aford*.

A megítélésük csupán egy vélemény, amelyet mi, emberi lények alkotunk róluk a percepcióinkkal.

Valaki számára egy helyzet talán negatív, lehetséges viszont, hogy másvalakinek ugyanaz pozitív.

„Nincs e világon se jó, se rossz: gondolkodás teszi azzá”⁸, ahogy Shakespeare megfogalmazta.

Laura Ingalls Wilder, *A farm, ahol élünk* című klasszikus sorozat alapjául szolgáló művek szerzője megélte ezt a gondolatot, miközben bolygónk legdurvább tájain kellett boldogulnia: kemény, terméketlen földön, indián territóriumon, kansasi préríken és nyirkos ősvadonban Floridában. Nem félt, nem csüggedt - mert úgy fogta fel az egészet, mint egy kalandot. Esély volt minden, hogy csináljon valami újat, hogy derűs, pionír lelkülettel kitartson, bármit mér is a sors rá és a férjére.

Ez nem jelenti azt, hogy csalóka rózsaszín szemüvegen át szemlélte volna a világot. Nem, egyszerűen úgy döntött, hogy olyannak lát minden helyzetet, amilyen lehetne - kemény munkával és valamicske „hajrá, csináljuk” lelkülettel. Mások ellenkezőképpen szoktak dönteni. Sokunk korántsem ennyire félelmetes akadályokkal szembesül, de azonmód úgy döntünk, hogy nekünk reszeltek.

Ilyenformán válnak az akadályok akadályokká.

^R *Hamlet*. Arany János fordítása.

Más szóval, azáltal, ahogyan az eseményeket érzékeljük, mi magunk is részesévé válunk az akadályok te-
l emtésének - vagy lerombolásának.

Nélkülünk nem létezik jó vagy rossz, csakis percep-
ció. Van az esemény önmagában véve, és a történet,
amelyet megalkotunk arról, hogy mit jelent számunkra.

Olyan gondolat ez, amely csakugyan mindent meg-
változtat, nemde?

Egy alkalmazott a cégednél gondatlanságból elkövet
egy hibát, ami miatt megbízások vesznek el. Lehetséges,
hogy pontosan ennek az elkerülésére áldoztál nagyon
sok időt és energiát. *Vagy:* a percepció átállításával lehet
ez a fordulat pontosan az is, amit kerestél - az alka-
lom, hogy áttörd az ellenállás falát, és megtaníts valami-
t munkatársaidnak, ami csakis tapasztalat által sajátít-
ható el. Egy hiba oktatás eszközévé lesz.

A történeteken ez persze nem változtat: valaki elszúrta
valamit. De a helyzet értékelése és a kimenetele mégis
más. Az egyik megközelítéssel az ember előnyére for-
dítja a dolgot; a másikkal átadja magát a dühnek vagy
a félelemnek.

Pusztán az, hogy az agyad szerint valami szörnyű,
áldatlan, nem terv szerint való vagy másképpen nega-
tív, nem jelenti, hogy ezt el is kell hinned. Az, hogy
mások szerint valami reménytelen, örültség vagy lőttek
neki, nem jelenti, hogy így is van. Mi döntjük el, milyen
narratívát építünk fel köré. Vagy hogy egyáltalán felépí-
tünk e valamit.

Örülj a percepcióból fakadó erőnek. Minden helyzetre alkalmazható, útját állni lehetetlen. Legfeljebb lemondani lehet róla.

Márpedig ez a te döntésed.

ŐRIZD MEG A LELEKJELENLÉTED!

Egy ilyen embernek nem bátorságra van szüksége,
hanem arra, hogy uralkodjék az idegein, hogy hidegfejű legyen. És ezt csak gyakorlással lehet elérni.

- THEODORE ROOSEVELT

Ulysses S. Grant, a jeles tábornok és későbbi elnök egyszer modellt ült a polgárháború hírneves fotográfusának, Mathew Bradynek. A műteremben túlságosan sötét volt, ezért Brady felküldte egy segédjét a tetőre, hogy takarjon ki egy tetőablakot. A segéd megcsúszott, és az ablak betört. A jelenlévők rémülten figyeltek, ahogy kétujjnyi hosszúságú üvegszilánkok záporoznak a mennyezetről Grantre - jócskán halálos sérülést is okozhattak volna neki.

Amikor az utolsó üvegdarab is földet ért, Brady felpillantott, és látta, hogy modellje sertetlenül, mozdulatlanul ül a helyén tovább. Grant csak felnézett a mennyezeten tátongó lyukra, aztán úgy tekintett ismét a fényképezőgépre, mintha mi sem történt volna.

Az Overland hadjárat során a tábornok éppen távcsővel vette szemügyre a harcteret, amikor egy ellen-

séges gránát robbant a közelében, elpusztítva a közvetlenül mellette álló lovat. Grant állhatatosan a frontra szegezte a tekintetét, egyetlen pillanatra sem véve el a távcsövet a szeme elől. Ismert egy másik történet arról, hogyan viselkedett Grant City Pointnél, Richmond mellett, az unió főparancsnokságán. Katonák rakodtak ki egy gőzhajót, amikor az hirtelen felrobbant. Mindenki a földre vetette magát, kivéve Grantet, aki mindenki szeme láttára a robbanás *irányába* rohant, miközben törmelék, repeszdarabok, sőt holttestek hullottak körülötte.

Ilyen egy ember, aki kellő önuralom birtokosa. Ilyen egy ember, akinek elvégzendő feladata van, és elvisel bármit, hogy elvégezze. Ez aztán az idegrendszer.

De vissza a mi életünkbe...

Egy rakás szabadon lógó idegvégződés vagyunk.

Versenytársak veszik körül a vállalkozásunkat. Váratlan problémák ütik fel hirtelen a fejüket. A legjobb dolgozónk egyszer csak kilép. A számítógépes rendszer nem bírja a terhelést. Kikerülünk a komfortzónánkból. A főnök velünk végezteti az összes nehéz munkát. Minden recseg-ropog és szétesik körülöttünk pontosan akkor, amikor úgy érezzük, nem vagyunk már képesek több bajt kezelni.

Farkasszemet nézünk a helyzettel? Nem veszünk tudomást róla? Pislantunk egyet-kettőt, és megkettőzzük az erőfeszítéseinket? Vagy összezuhanunk? Megpróbálunk szabadulni ezektől a „rossz” érzésektől?

És akkor még csak azokról a bajokról esett szó, amelyek maguktól történnek. De ne feledd, mindig vannak

.iz életben olyan emberek, akik szívesen ártanának neked. Szeretnének megfélemlíteni. Kellemetlen helyzetbe hozni. Nyomást gyakorolni, hogy döntést hozz, még mielőtt ismernéd az összes tényt. Elérni, hogy ne a saját fejed után menj, hanem úgy gondolkodj és cselekedj, ahogy ők akaiják.

Szóval, a kérdés az, hogy hagyod-e ezt.

Amikor nagyratörő céljaink vannak, a nyomás és a feszültség elkerülhetetlen velejárója az igyekezetünknek, történnek majd dolgok, amelyek készületlenül érnek, fenyegetnek vagy megijesztenek bennünket. Jószerével garantáltak a (többnyire kellemetlen) meglepetések. Mindig jelen van a kockázat, hogy legyőznek bennünket.

Ezekben a helyzetekben nem a tehetség a legszükségesebb tulajdonság, hanem a tartás és a higgadság, inert ez a két vonás kell ahhoz, hogy bármely egyéb képesség megnyilvánulhasson. Sajátunk kell hogy legyen „a higgadt bátorság a felfordulás közepette, s a lélek derűje a veszedelem sűrűjében, amelyet az angolok hideg fejnek neveznek” - amiként Voltaire magyarázta a titkot, amely Marlborough első hercegét hatalmas katonai sikereihez hozzásegítette.

Függetlenül attól, hogy ténylegesen mekkora veszélyben vagyunk, a stressz folytán az alapvető - félelem szülte - ösztönös reakcióink lépnek működésbe.

Egy pillanatig se gondold, hogy a higgadság, a tartás és a derű valamiféle finom, arisztokratikus vonás. A lelkierő végső soron dac és önuralom kérdése.

I VldcUiI: *Nem vagyok hajlandó tudomásul venni ezt- Nem hagyom megfélemlíteni magam. Ellenállok a kísértésnek, és nem ismerem el, hogy alulmaradtam.*

De a hidegvér elfogadás kérdése is: *Nos, azt hiszem, akkor ez rajtam áll. Nem engedem meg magamnak a fényűzést, hogy emiatt összezuhanjak, vagy hogy lépten-nyomon ezen kérdődzem. Túlságosan is sok a tennivalóm, és túlságosan is sok ember számít rám.*

A dac és az elfogadás egyaránt megnyilvánul a következő elvben: mindig van ellenlépés, mindig van menekülési útvonal vagy átjáró, szóval nincs ok elveszíteni a hidegvérünket. Senki nem mondta, hogy könnyű lesz, és persze nagy a kockázat, de mindig van út azok számára, akik készek elindulni rajta.

Ezt kell tennünk. És tudjuk, hogy nehéz lesz, sőt talán ijesztő.

De készen állunk rá. Összeszedettek vagyunk, komolyak, és nem szándékozunk hagyni, hogy megijesszenek bennünket.

Ennek érdekében felkészülünk a helyzetünk realitására, és megőrizzük a lélekjelenlétünket, hogy adott pillanatban a lehető legjobbat hozzuk ki magunkból. Megacélozzuk magunkat. Mondhatni, lepergetjük magunkról a rossz dolgokat, és álljuk a sarat - egyenesen előretekintve, mintha mi sem történt volna.

És valóban így működik: ha az idegeid nem mondják fel a szolgálatot, akkor igazából semmi nem „történt” - a percepciónk tesz róla, hogy a felforgató eseménynek ne legyen különösebb jelentősége.

URALKODJ AZ ERZELMEIDEN!

Hatalmas birodalmat szeretnél? Uralkodj magadon.

- PUBLILIUS SYRUS

Az amerikaiak, amikor versenyt futottak az oroszokkal, hogy melyikük küldi az első embert a világ-itibe, egy dolognak minden másnál nagyobb fontosságot tulajdonítottak az űrhajósok kiképzése során: el kell kerülniük a pánikot.

A pánik hibákat szül: akin eluralkodik, túlhajszol rendszereket, nem törődik a szabályokkal, figyelmen kívül hagy törvényeket, eltér a tervtől. A cselekvés ilyenkor nem alkalmazkodik a célszerűség követelményeihez, és az ember megszűnik világosan gondolkodni. Csak reagál - nem arra, amire reagálnia kellene, hanem a túlélési hormonokra, amelyek szétáradnak az ereiben.

A legtöbb problémánk forrásánál, itt, lenn a földön, minden az utolsó betűig meg van tervezve, aztán valami félrecsúszik, és az első dolgunk, hogy a terveinket félredobva tajtékzani kezdünk és kétségbeesünk. Némelyek

szinte sovarognak, hog)' megszólaltathassák a szirénát, mert ez könnyebb, mint megbirkózni azzal, amivel a sors szembesít bennünket.

Kétszáznegyven kilométerrel a Föld felett, egy űrhajóban, amely kisebb, mint egy Volkswagen, a pánik öngyilkosság. Végzetes lehet.

Vagyis az űrhajóst alaposan fel kell készíteni arra, hogy ne essen pánikba. És ez nem meg)' könnyen.

Az első fellövés előtt a NASA újra és újra szimulálta az űrhajósok számára a sorsdöntő napot, lépésről lépésre, sok százszor - onnantól fogva, hogy mit esznek reggelire, a repülőtérre való utazásig. Az asztronauták lassan, fokozatosan lettek „kitéve” minden látványnak és hanghatásnak, amelyet azok élnek át, akiket fellőnek a világűrbe. Annyiszor végigcsinálták a procedúrát, hogy már éppolyan természetes és ismerős volt számukra a szituáció, mint a légzés. Begyakorolták az egészséget, mindeztől, kivéve magát a tulajdonképpeni felszállást, hogy biztosan fel legyenek készülve minden eshetőségre, és kiiktassanak minden bizonytalansági tényezőt.

A hozzáértés oldja a félelmet és a bizonytalanságot. A kiképzés következménye a hozzáértés. Egyfajta oldószerként funkcionál. A megpróbáltatásoknak kitéve az ember képes alkalmazkodni, és szabadulni azoktól a teljesen hétköznapi, sőt velünk született félelmektől, amelyek jobbára az ismeretlenségből fakadnak. Az ismeretlenséget szerencsére egyszerű orvosolni (nem könnyű, még egyszer mondom), ezáltal javul a stressztűrő és a bizonytalanságot elviselő képességünk.

John Glenn, az első amerikai űrhajós, akit Föld körüli pályára állítottak, majdnem egy teljes napot töltött a űrben azzal, hogy a szívverését száz alá lassítsa per-r-nként. Nem egyszerűen csak a vezérlőpultnál ült, hanem az érzéseit is vezérelte. Olyan ember volt, aki kellő módon kiművelte magában azt a valamit, amiről Tom Wolfe később, *Az igazak* című könyvében írt.

Mi viszont... konfliktusba kerülünk egy ügyféllel vagy egy idegennel az utcán, és a szívünk valószínűleg majd kiugrik a helyéből; vagy felkérnek, hogy beszéljünk közönség előtt, és máris görcsbe rándul a gyomrunk.

Ideje belátni, hogy ez fényűzés, az énünk hitványabbik részének léhasága. A világűrben élet és halál kérdése, hogy uralkodjunk az érzelmeinken.

Egy elhibázott gombnyomás, a műszerek jelzéseinek egyetlen félreolvasása, egy manőversorozat túl korai végrehajtása - ezek egyike sem fért volna bele egy sikeres Vpollo-utazásba; a következmények túlságosan is súlyosak lettek volna.

Ilyenformán az űrhajósok számára nem az a kérdés, hogy mennyire képzett pilóták, hanem az, hogy képesek-e higgadtan viselkedni terhelés alatt. Képesek-e leküzdeni a pánikot, és csakis arra koncentrálni, hogy min változtathatnak - az elvégzendő feladatra.

Az élet igazából egyáltalán nem különbözik ettől. Az akadályok mindenféleképpen érzelmi reakciót váltanak ki belőlünk, de csak akkor maradhatunk életben, csak akkor győzhetünk, ha uralkodunk ezeken az érzelmeiken - ha képesek vagyunk kiegyensúlyozottak ma-

rmolni, bármi történik is, bárhogyan fluktuálnak is a külső események.

A görögöknek volt egy szavuk erre: *apatheia*.

Az a fajta nyugodt egykedvűség ez, amely az irracionális és szélsőséges érzelmek hiányából fakad. Nem az érzelmek teljes elvesztéséből, csak az ártalmas, haszontalan érzelmekéből. Ne engedd be a negativitást, ne engedd még megjelenni sem ezeket az érzelmeket. Mondd egyszerűen ezt: *Köszönöm, nem. Nem engedhetem meg magamnak a pánikba esést.*

Ez az a készség, amelyet muszáj fejlesztenünk - legyőzni a zaklatottságot, a riadalmat -, hogy az energiát ne a problémákra való reagálásnak, hanem a megoldásuknak szentelhessük.

Sürgős e-mail a főnöktől. Egy seggfej egy bárban. Hívás a banktól - elfogyott a számláról a pénz. Kopogtatás az ajtón - baleset történt.

Ahogy Gavin de Becker írja a *The Gift of Fear* (A félelem ajándéka) című könyvében: „Amikor elfog az aggodalom, kérdezd meg magadtól: most éppen mit nem akaródzik észrevennem?” Milyen fontos dolgok kerülnek el a figyelmed, csak mert a magadba nézés, az éberség vagy a bölcsesség helyett az aggódást választod?

Másképp megfogalmazva: vajon több választási lehetőség lesz attól, hogy hagyod felidegesíteni magad?

Időnként igen. De ebben a pillanatban?

Nem, azt hiszem, hogy nem.

Tehát akkor?

Ha egy érzelem nem képes változtatni a feltételen vagy a helyzeten, amellyel szembesülünk, akkor alkalmasint haszontalan érzelemről van szó. Vagy éppen nagyon is lehetséges, hogy ártalmas érzelemről.

De hát így érzek.

Rendben, senki nem mondta, hogy ne érezz így. Senki nem mondta, hogy soha nem szabad sírni. Felejtsd el a „férfiasságot”. Ha mindenképp szükséged van egy pillanatra, hát rajta. Az igazi erő a *kontroliban* rejlik, vagy, ahogy Nassim Nicholas Taleb filozófus-író kifejezte, az érzelmeink *domesztikációjába*, nem pedig abban, hogy úgy teszünk, mintha nem léteznének.

Szóval, rajta, érezz így. Csak ne csapd be magad azal, hogy érzelmeidet keversz egy problémával és a kezelésével. Mert a különbség akkora köztük, mint az alvás és az ébredés között.

Mindig emlékeztetheted önmagad: *En fogom a gyepelőt, nem az érzelmeim. Látom, mi folyik itt valójában. Nem fogok kijönni a sodromból, nem hagyom felzaklatni magam.*

Logikával legyőzzük az érzelmeidet, vagy legalábbis ez az elképzelés. A logikát kérdések és állítások alkotják. Ha ezeket kellő számban alkalmazzuk, eljuthatunk az alapvető okokig (amelyekkel mindig könnyebb foglalkozni).

Pénzt veszítettünk.

De hát nem nagyon is mindennaposak a veszteségek az üzleti életben?

De igen.

Katasztrofálisak ezek a veszteségek?

Nem szükségképpen.

Szóval, nem teljesen váratlan ez, igaz? Hogyan lehetne annyira rossz? Miért vagy ennyire feldúlt olyasvalami miatt, aminek, legalábbis időnként, be kell következnie?

Hát... hm... én...

És nem csak erről van szó; akadt már dolgod ennél rosszabb helyzetekkel is. Nem járnál jobban, ha dühöngés helyett inkább az akkori találékonyságból alkalmaznál valamicskét?

Próbáld meg lefolytatni magaddal ezt a beszélgetést, és figyeld meg, hogyan alakulnak ezek a szélsőséges érzések. Hidd el, nem fognak sokáig tartani.

Végző soron valószínűleg nincs ebben a helyzetben semmi, amibe belehalnál.

Segíthet, ha újra és újra elmondod ezt, valahányszor úgy érzed, hogy kezd eluralkodni rajtad a szorongás: *Nem fogok belehalni. Nem fogok belehalni. Nem fogok belehalni.*

Vagy tégy próbát Marcus kérdésével:

Vajon ami veled történt, meggátol-e téged abban, hogy igazságos, nagylelkű, józan, belátó, megfontolt, igazmondó, személyes, szabad légy és más olyan tulajdonságokkal ékes, melyeknek birtokában az emberi természet teljesnek mondható

Dehogy.

⁹ Huszti József fordítása.

Akkor vissza, munkára!

Tudat alatt állandóan fel kellene tennünk magunknak ezt a kérdést: *Muszáj nekem majréznom emiatt?*

És a válasz - akárcsak az űrhajósok, a katonák, az orvosok és megannyi más szakember számára - ez kell, hogy legyen: *Nem, mert gyakorlással készültem erre a helyzetre, és képes vagyok uralkodni magamon. Vagy: Nem, mert riijtakaptam magam, és sikerült belátnom, hogy ez semmiképp nem járul hozzá a megoldáshoz,*

GYAKOROLD AZ OBJEKTIVITÁST!

„Az első szempont az, hogy heveségénél fogva [a benyomás] magával ne ragadjon, hanem mondd neki azt: »Várj csak egy kicsit! Hadd nézzem meg, mi vagy te, és miről alkotott képzet vagy! Hadd vizsgáljalak csak meg!«¹⁰

- EPIKTÉTOSZ

A mondat, miszerint „ez és ez történt, és ez rossz”, tulajdonképpen két benyomás. Az első - „ez és ez történt” - objektív. A második - „ez rossz” - szubjektív.

A tizenhatodik századi szamuráj harcos, Mijamoto Muszasi számtalan párviadalt nyert meg kard nélkül félelmetes ellenfelekkel szemben, még egyszerre több ellenféllel szemben is. *Az öt gyűrű könyvében* szót ejt a megfigyelés és az érzékelés különbségéről. Az érzékelő szem, írja, gyenge, a megfigyelő szem erős.

¹⁰ Steiger Kornél fordítása.

Muszasi megértette, hogy a megfigyelő szem egyszerűen azt látja, ami van. Az érzékelő szem többet lát, mint nini van.

A megfigyelő szem eseményeket lát, zavaró tényezőktől, túlzásoktól és érzéksalódásoktól mentesen. Az érzékelő szem „leküzdhetetlen akadályokat”, „súlyos sorsok (sapásokat) vagy „ügyeket” lát. A saját ügyeivel terheli a küzdelmet. Az előbbi hasznos, az utóbbi nem az.

Hogy egy Nietzsche-parafrázissal éljek, legyünk olykor felszínesekek - mindig a dolgokról szerzett első benyomást fogadjuk el -, ez a legmélyebb megközelítés.

Hány probléma fakad az életünkben abból, hogy úgy kezelünk helyzeteket, amelyek felett nincs hatalmunk, mintha létezne valamilyen mód, ahogyan lenniük kellene. Milyen gyakran látjuk a valóság helyett azt, amit képzelünk róla?

Ha kiegyensúlyozottá válunk, és féken tartjuk az érzelmeinket, olyannak láthatjuk a dolgokat, amilyenek valójában. Ezt a megfigyelő szemünket használva tehetjük meg.

A problémát a percepciók okozzák. Azt az „információt” kapjuk tőlük, amire nincs szükségünk, pontosan abban a pillanatban, amikor sokkal jobb lenne arra koncentrálni, ami közvetlenül előttünk van: egy karddöfésre, egy kulcsfontosságú üzleti tárgyalásra, egy lehetőségre, egy megérzés bevillanására, vagy bármi egyébre.

Az állati agyunk mindenképp igyekszik szűkíteni a benyomás és az érzékelés közötti teret. Gondolkodni, ér-

/ékelni, cselekedni, és közben csak töredékmásodpercek telhetnek el.

Az őzekre ráparancsol az agyuk, hogy fussanak, mert rosszul állnak a dolgok. És az őzek futnak is. Olykor egyenesen egy-egy autó elé.

Megkérdőjelezhetjük ezt az ösztönt. Vitába szállhatunk vele. Kiiktathatjuk a kapcsolót, megvizsgálhatjuk a fenyegetést, mielőtt cselekszünk.

Ehhez azonban erő szükségeltetik. Egy izom ez, amelyet fejleszteni kell. És az izmokat a feszítés fejleszti, ha emelünk és tartunk velük.

Ezért koncentrál Muszasi és a harcművészetek gyakorlóinak többsége a mentális tréningre éppúgy, mint a fizikai edzésre. Mindkettő egyformán fontos - és egyformán nyomatékos erő kifejlesztést és gyakorlást igényel.

A sztoikusok írásaiban olvashatunk egy gyakorlatról, amelyet talán úgy írunk le találóan, ha Megvető Kifejezéseknek nevezzük. A sztoikusok számára a megvetés eszköz volt, hogy általa lemeztelenítsék a dolgokat, és „megfosszák őket a rájuk rakódott legendától”.

Epiktétosz arra intette a tanítványait, amikor azok valami nagy gondolkodót idéztek neki, hogy képzeljék el magukat, amint megfigyelik az illetőt szex közben. Mókás dolog, próbáld ki, amikor legközelebb valaki megfélemlít vagy elbizonytalanít. Képzeld el, ahogy intim helyzetben nyög, zihál és illetlenül viselkedik - pontosan úgy, ahogy mindannyian szoktunk.

Marcus Aurelius más módszerrel gyakorolta ugyan-
ezt, amikor pompás vagy drága dolgokat a velük kap-

(solatban használatos eufemizmusok nélkül írt le: a sült liús döglött állat, az óbor öreg, romlásnak indult szőlő. A cél az volt, hogy olyannak lássa ezeket a dolgokat, amilyenek, bármiféle díszítmény nélkül.

Megtehetjük ezt bárkivel és bármivel, aki és amintunkba kerül. Mi is igazából az az előléptetés, ami olyan sokat jelent? Tegyük a megfelelő helyre a kritikusainkat és lefitymálóinkat, akik miatt oly kicsinek érezzük magunkat. Sokkal jobb olyannak látni a dolgokat, amilyenek igazából, a maguk valójában, nem pedig olyannak, amilyenek a fejünkben megképződnek.

Az objektivitás azt jelenti, hogy az ember eltávolítja önmagát - a szubjektumot - az egyenletből. Gondolj csak arra, mi történik, amikor másoknak tanácsot adunk. \ problémáik számunkra kristálytiszták, a megoldások nyilvánvalók. Amikor más emberek problémáit hallgatjuk, akkor nem nyögünk a málha alatt, ami a saját problémáinkkal küszködve mindig jelen van. Másokkal képesek vagyunk objektivitásra.

Névértéken kezeljük a helyzetet, amivel szembesülünk, és azonnal hozzálátunk, hogy segítsünk a barátunknak a megoldásában. Önző - és ostoba - módon csak olyankor nyafogunk, siránkozunk, csak olyankor érezzük magunkat üldözötteknek, amikor a saját életünkről van szó.

Tekints úgy a saját helyzetedre, mintha nem veled történné. Tégy úgy, mintha nem lenne fontos, mintha nem számítana. Mennyivel könnyebben rájönneél így, hogy mi a teendő? Mennyivel gyorsabban és érzelem-

mentesebben lennél képes felmérni a scénárió és a választási lehetőségeidet? Képes lennél lemondásra, higgadt hozzáállásra?

Vedd fontolóra az összes lehetőséget, ahogy valaki megoldhatna egy konkrét problémát. Nem, *tényleg vedd* fontolóra. Ne az együttérzésed, hanem a tiszta fejed vedd elő - együttérzésre bőven lesz idő később. De ez a gyakorlat ismétlést igényel. Minél többet próbálsz, annál jobban fog menni. Minél jobban megtanulsz, hogy olyannak lásd a dolgokat, amilyenek, annál több percepció dolgozik majd érted, és nem ellened.

VÁLTS PERSPEKTÍVÁT!

Az ember [] nem pusztán létezik, hanem folyamatos döntéshelyzetben él: dönt saját létezése tartalmáról, élete következő pillanatáról. Ennek megfelelően minden egyes emberi lény szabadságában áll egyik pillanatról a másikra megváltozni.¹¹

- VIKTOR FRANKL

Miután az athéni hadvezér, Periklész a peloponnészoszi háború idején egyszer útra kelt a hadiflottával, napfogyatkozásra került sor, és a százötven hajóra sötétség borult.

A váratlan és zavarba ejtő eseménytől meglepetten az emberei pánikba estek. Periklész, eltérően a legénységétől, megőrizte a lélekjelenlétét. Odalépett az egyik első kormányos elé, levetette a köpönyeget, amit viselt, és a férfi arca elé tartotta. Megkérdezte tőle, hogy ijesztőnek találja-e, amit lát.

Nem, természetesen nem.

¹¹ Dippold Ádám fordítása.

Akkor mit számít, kérdezte erre Periklész, ha más a sötétség oka?

A görögök okosak voltak. Ám az alapvető vélekedés, amely a szóban forgó konkrét megnyilvánulás mögött rejlik, nemcsak a sztoikus filozófiának, hanem a kognitív pszichológiának is sajátja: minden a nézőponton múlik.

Vagyis amikor képesek vagyunk elszakadni valamtól, vagy új szögből szemügyre venni, a dolog elveszíti a hatalmát felettünk.

A félelem gyengít bennünket, eltereli a figyelmünket, fáraszt és gyakorta irracionális. Periklész tökéletesen átlátta ezt, és képes volt a perspektíva erejét használni a legyőzéséhez.

A görögök megértették, hogy gyakran hajlamosak vagyunk az egyszerű magyarázat helyett a vészjóslót választani, és ez hátrányunkra van. Hogy azért félünk akadályoktól, mert rossz a nézőpontunk - hogy a perspektíva egyszerű módosításával teljesen megváltozhat a reakciónk. A feladat, mint Periklész megmutatta, nem az, hogy ne vegyünk tudomást a félelemről, hanem az, hogy megnyugtató magyarázatot adjunk rá. Fogd, amitől tartasz - amikor rád tör a félelem -, és törd szét.

Ne feledd: mi döntjük el, hogyan tekintünk a dolgokra. Szolgálatunkba állítjuk a képességet, hogy perspektívába helyezzünk egy-egy szituációt. Magukat az akadályokat nem változtathatjuk meg - az egyenletnek ez a része állandó -, de a perspektívába helyezés lehetősége módosíthat az akadály megjelenésén. Az, hogy miképpen közelítünk egy akadályhoz, miképpen tekin-

liink rá és helyezzük kontextusba, meghatározza, mennyire lesz ijesztő számunkra, mennyire tesz próbára bennünket, ha megkíséreljük legyőzni.

Rajtad múlik, hogy az Ént elébe helyezed-e valaminek - *Gyűlölők nyilvánosság előtt beszélni. Elbénázom. Ezzel csúnyán megégethetem magam.* Ezáltal bekerül a képbe egy lovábbi elem: az önmagában veti akadályon túlmenően a te viszonyulásod az akadályhoz. A rossz perspektíva lolytán felemészt és letaglóz bennünket valami, ami valójában meglehetősen apró. Akkor miért tennénk ki magunkat ennek? A helyes perspektíva furcsamód csökkenti szokta az akadályok - és a sorscsapások - nagyságát.

Valaminő okból azonban hajlamosak vagyunk a dolgokat elszigetelten szemlélni. Mérgesek vagyunk magunkra, amiért elszalasztunk egy üzletet, vagy mert kénytelenek vagyunk kihagyni egy találkozót. Személyes szempontból ez bizony malőr - száz százalékban elszalasztottuk a lehetőséget.

Ebben a pillanatban megfeledkezünk arról, hogy, amiként a milliárdos nagyvállalkozó, Richárd Branson szereti mondani: „Az üzleti lehetőségek olyanok, mint a busz: mindig jön egy következő.” Egy találkozó semmi ahhoz képest, hogy életünk során hány találkozóra kerül sor, egy üzlet csak egy üzlet. Tulajdonképpen lehetséges, hogy megúsztunk valami bajt. A következő lehetőség talán jobb lesz.

A mód, ahogyan a világot szemléljük, megváltoztatja azt, ahogyan ezeket a dolgokat látjuk. Vajon való-

büi távlatosan látunk a nézőpontunkból, vagy épp a nézőpontunk okozza a problémát? Ez a kérdés.

Módunkban áll addig szűkíteni vagy tágítani a perspektívánkat, amíg az hozzá nem segít bennünket, hogy az előttünk álló feladat elvégzéséhez a legnyugodtabb, legalkalmasabb állapotba kerüljünk. Nem azért, hogy becsapjunk másokat, hanem azért, hogy megfelelően orientáljuk önmagunkat.

És ez működik. Apró fortélyok megváltoztathatnak dolgokat, amelyek egykor lehetetlen feladatnak látszottak. Hirtelen ráébredünk, hogy ahol gyengének éreztük magunkat, ott valójában erősek vagyunk. A perspektívának köszönhetően felismerjük, hogy olyan hatalom van a birtokunkban, amelyről eddig nem is tudtunk.

A perspektívának két meghatározása van.

1. A világ átfogóbb képének érzékelése; nem csak annak, ami közvetlenül előttünk van.
2. Keretbe foglalás: a személy egyedi látásmódja, ahogyan értelmezi a világban zajló történeteket.

Mindkettő számít, mindkettő hatékonyan felhasználható a helyzet megváltoztatására, amely előzőleg félelmetesnek vagy lehetetlennek látszott.

Miután George Clooney Hollywoodba érkezett, az első éve visszautasításokkal végződő meghallgatásokkal telt. Szerette volna elnyerni a producerek és rendezők tetszését, de nem sikerült, amit sérelmesnek talált, és

rendszert hibáztatta, amiért nem veszik észre, hogy mennyire jó.

Ez a perspektíva bizonyára ismerősnek tűnik. Többségünknek ez a nézőpontja állásintéjükön, vagy amikor igyekszünk kivágni a rezet az ügyfelek előtt, netán uiikor megpróbálunk kapcsolatot teremteni egy vonzó idegennel egy kávézóban. Tudattalanul alávetjük magunkat annak, amit Seth Godin író-vállalkozó „a kiválasztódás zsarnokságának” nevez.

Clooney számára minden megváltozott, amikor pró hát tett egy új nézőponttal. Ráébredt, hogy a casting .ikadály a producerek számára is - nekik *muszáj* talál niuk valakit, és mind azt remélik, hogy a *megfelelő* valaki a következő ember lesz, aki bejön a szobába. A meghallgatások az ő problémáik megoldására kínálnak lehetőséget, nem az övéire.

Clooney új nézőpontjából a megoldást ő maga jelen (ette. Nem szándékozott olyan ember lenni, aki pítizik egy-egy próbafelvételért. O olyasvalaki, aki valami különlegest tud nyújtani. O a válasz a producerek fohászaira, és nem fordítva. Ez volt az, amit sugallni kezdett a meghallgatásain - nem kizárólag a színészi képességeit, hanem azt, hogy ő a megfelelő ember a munkára. Hogy érti, mi az, amit a producer és a rendező keres egy-egy konkrét szerepet illetően, ő pedig ezt fogja szállítani minden egyes helyzetben, a próbafelvételeken, a forgatáson és a promóció során.

A helyes és a helytelen nézőpont közötti különbségen múlik minden.

Ahogy az életünk eseményeit értelmezzük, a perspektívánk határozza meg az elkövetkező reakciónkat - függetlenül attól, hogy lesz-e egyáltalán reakciónk, vagy csak ülünk ölbe tett kézzel.

Ahová a fej megy, oda követi a test. A percepció megelőzi a cselekvést. A helyes cselekvés a helyes percepciót követi.

RAJTAD MÚLIK?

.. az életvezetés tekintetében [...] a legfőbb feladat: vizsgálj meg a dolgokat, különítsd el őket egymástól, és mondd azt: „A külső dolgok nem tőlem függenek, a választásom tőlem függ. Hol keressem a jót és a rosszat? Belül, saját dolgaim közt.”¹²

- EPIKTÉTOSZ

Tommy John, az egyik legeszesebb és legkitartóbb baseballjátékos huszonhat szezont játszott az első osztályban. Huszonhat szezont! Az újoncévében Kennedy volt az elnök. Az utolsó évében George H. W. Bush. Játszott együtt Mickey Mantle-lel és Mark McGwire-rel.

Ez már-már emberfeletti teljesítmény. De Tommy John képes volt rá, mert nagyon jól belejött, hogy újra és újra feltegye önmagának és másoknak ugyanazt a kérdést, különböző formákban: *Van esély? Van dobásom? Van valami, amit tehetek?*

¹² Steiger Kornél fordítása.

Mindig is csak egy *igen* kellett neki, nem számított, mennyire halvány, bizonytalan vagy felteteles az esély. Ha lehetőség támadt, ő készen állt a megragadására, és jól kihasználta - készen állt arra, hogy beleadja minden morzsányi erejét, ami a valóra váltaához szükségeltetett. Ha erőfeszítéssel hatni lehetett a végkifejletre, ő hajlandó volt meghalni a pályán, de nem hagyta elveszni azt az esélyt.

Az első alkalom az 1974-es szezon közepén érkezett el, amikor Tommy John karja megsérült; a hajítókeze könyökében maradandó károsodás érte a singcsonti oldalszalagot. Ami a baseballt és a sportorvoslást illeti, egészen eddig az esetig a dobójátékosoknak befellegzett, ha kimozdult a könyökük. „Holt kar” sérülésnek nevezték ezt. A pályafutás végét jelentette.

John nem volt hajlandó ezt elfogadni. Létezik *bármi*, ami hozzásegítheti, hogy ismét dobóként lépjen a baseballpályára? Kiderült, hogy létezik. Az orvosok egy kísérleti műtétet javasoltak, mondván, megpróbálják a hajítókönyökében az ínszalagot a másik karjából kivett índarabbal pótolni. *Mennyi az esélye annak, hogy a műtét után visszatérhetek? Egy a százhoz. És nélküle? Semmi esély*, felelték.

John visszavonulhatott volna. De volt egy százalék esélye. Rehabilitációval és edzéssel a lehetőség részlegesen az ellenőrzése alatt állt. O pedig megragadta. És az elkövetkező tizenhárom szezonban további 164 meccset nyert. A beavatkozás ma már Tommy John-operációként ismert.

Nem egészen tíz évvel később John ismét hatalmas lelkierőről tett bizonyosságot, amikor a kisfia kiesett egy harmadik emeleti ablakból, lenyelte a nyelvét, és majdnem meghalt. Még a baleseti sebészet kaotikus körülményei közepette is, ahol az orvosok meg voltak győződve, hogy a gyerek valószínűleg nem marad életben, John közölte a családjával, hogy teljen akár egy évbe, akár tízbe, nem fogják feladni, amíg a legparányibb reménye marad annak, hogy valamit tehetnek.

A fia teljesen felépült.

John számára 1988-ban végül úgy tűnt, hogy a baseballpályafutása befejeződik, amikor a szezon végén a Yankeesnél kitették a csapatból. De ő még most sem volt hajlandó elfogadni ezt. Felhívta az edzőt, és neki-szegezte a kérdést: méltányos elbírálásra számíthat-e, ha a következő tavaszi alapozáson megjelenik? Az edző azt felelte, hogy az ő korában már nem kellene baseballoznia. John megismételte a kérdést: *Beszélgetek velem egyes-nesen, ha odamegyek, kapok egy esélyt?* A döntéshozók így válaszoltak: *Rendben, igen, megnézünk majd.*

Így hát Tommy John jelentkezett elsőként a táborba. Mindennap órákat edzett, előhozott mindent, amit a negyedszázados sportpályafutása során tanult, és naggyátette a csapatot - mint a sportág történetének legidősebb játékosa. Ott volt a szezon nyitómérkőzésén - és nyertek, hét játékrészben mindössze két hazafutást engedve el.

Azoknak a dolgoknak, amelyeken módjában állt változtatni - amikor esélye nyílt erre -, Tommy John száz-

százalékos erőbedobással veselkedett neki. Annak idején azt mondogatta az edzőknek, hogy inkább meghal a pályán, de nem adja fel. Tisztában volt vele, hogy hivatásos sportolóként az a feladata, hogy megvizsgálja a valószínűtlen és a lehetetlen közötti különbséget. Meglátta az apró eltérést, és ettől lett az, aki.

A függőségekből kilábalni igyekvők, hogy szert tegyenek ugyanerre az erőre, meg szokták tanulni a „derűfohászt”.

Uram, adj nekem derűt, hogy elfogadjam azokat a dolgokat, amelyeken nem tudok változtatni.

Bátorságot, hogy megváltoztassam azokat, amelyeket meg tudok.

Es bölcsességet, hogy különbséget tudjak tenni közöttük.

Ilyen módon összpontosítanak az erőfeszítéseikre. Sokkal könnyebb a függőséggel küszködni, ha közben nem harcol az ember az ellen is, hogy megszületett, hogy a szülei szörnyetegek voltak, vagy hogy elveszítette mindenét. Ezek a dolgok adottak. így jártunk. Az esély, hogy változtatni tudunk rajtuk, nulla a százhoz.

Szóval, mi lenne, ha arra koncentrálnál, amin *tudsz* változtatni? Ezen a ponton lehet keresnivalód.

A „derűfohász” mögött kétezer éves sztoikus bölcsesség bújjik meg: „*ta eph'hemin, ta ouk eph'hemin*”. Van, ami rajtunk múlik, van, ami nem rajtunk múlik.

És mi múlik rajtunk?

Az érzéseink
Az érzelmeink
A kreativitásunk
A hozzáállásunk
A nézőpontunk
A vágyaink
A döntéseink
Az eltökéltségünk

Ezek a mi játékterünk, mondhatni. Ahol minden megengedhető.

Mi nem rajtunk múlik?

Hat, minden egyéb. Az időjárás, a gazdaság, a körülmények, más emberek érzelmei és ítéletei. Trendek, katasztrófák és így tovább.

Rajtunk múlik, hogy milyen a játéktér, ugyanakkor a feltételek és szabályok, amelyek között játszunk, nem rajtunk múlnak. Tényezők, amelyekből győztes sportolók kihozzák a lehető legtöbbet, és nem azzal töltik az időt, hogy ágáljanak ellenük (mert nincs semmi értelme).

Vitatkozni, ágálni, vagy még rosszabb dolgokat csinálni, egyszerűen feladni, ezek döntések. Döntések, amelyek általában nemigen szoktak segíteni bennünket a cél elérésében.

Amikor a percepcióról van szó, kulcsfontosságú, hogy különbséget tudjunk tenni a hatalmunkban álló és az azon kívül eső dolgok között. Ez a különbség azok között, akik nagyszerű dolgokat érnek el, és azok között, akik képtelenek a józanságuk megőrzésére - vagyis tá-

vol tartani magukat a drog-, az alkohol- és bármi egyéb függőségtől.

Bizonyos értelemben a ránk leselkedő legnagyobb veszedelem az, ha elhisszük, hogy képesek vagyunk változtatni olyan dolgokon, amelyeken változtatni egyszerűen nem áll módunkban. Ha valaki úgy dönt, hogy nem üzletel a cégeddel, az nem rajtad múlik. De az elhatározás, hogy finomítasz és javítasz a dobásodon? Az igen. Hogy valaki ellopta az ötletedet, vagy korábban előállt vele? Az nem. Az, hogy csavarsz egyet rajta, továbbfejleszted, vagy kiizdesz azért, ami a tiéd? Az igen.

Megsokszorozza és tökéletesíti az erőnket, ha csak arra összpontosítunk, ami hatalmunkban áll. Az energiánk minden morzsája kárba vész azonban, ha olyan dolgokra fordítjuk, amelyekre valójában nincs befolyásunk - léha és önpusztító módon. Nagyon sok energia - a mienk és a másoké - fecsérlődik el ilyen módon.

Kihívásnak tekinteni egy akadályt, kihozni belőle a lehető legtöbbet, ez is egy döntés - egy döntés, ami *rajtunk múlik*.

Kapok majd esélyt, mester?

Ta eph'hemin?

Rajtam múlik?

ÉLJ A JELEN PILLANATBAN!

Ugy feledkezhetsz meg legkönnyebben a teljes képről, ha közelről nézed a dolgokat.¹

- CHUCK PALAHNIUK

Tégy magadnak egy szívességet, és fúsd át azoknak a cégeknek a listáját, amelyek gazdasági válságok idején indultak.

Fortune magazin (kilenc nappal az 1929-es tőzsdekrach után)

FedEx (az 1973-as olajválság idején)

UPS (az 1907-es pánik idején)

Walt Disney vállalata (tizenegy havi zökkenőmentes működés után; a tizenkettedik az 1929-es tőzsdekrach idejére esett)

Hewlett-Packard (az 1935-ös nagy válság idején)

Charles Schwab (az 1974-75-ös tőzsdekrach idején)

¹³ Totth Benedek fordítása.

Standard Oil (Rockefeller 1865-ben, a polgárháború utolsó évében megvásárolta az üzlettársai tulajdonrészét a majdani Standard Oil elődjéből)

Coors (az 1873-as válság idején)

Costco (az 1970-es évek végi hanyatlás idején)

Revlon (az 1932-es nagy világválság idején)

General Motors (az 1907-es pánik idején)

Procter & Gamble (az 1837-es pánik idején)

United Airlines (1929)

Microsoft (az 1973-75-ös recesszió idején)

LinkedIn (2002, a dotkomlufi kipukkadása után)

Ezek a cégek többnyire nemigen voltak tudatában, hogy a születésük egybeesik valami történelmi jelentőségű válsággal. Miért? Mert az alapítókat túlságosan is lekötötte a jelenben való létezés - hogy az őket éppen körülvevő helyzettel foglalkozzanak. Nem tudták, hogy jobb lesz-e, vagy rosszabb, csak annyit tudtak, hogy ez van. Volt egy munkájuk, amit végezni akartak, egy remek ötletük, amiben hittek, vagy egy termékük, amit eladhatónak gondoltak. Tudták, hogy sokak kenyere függ tőlük.

Mégis, a mi életünkben nem érzük be azzal, hogy úgy foglalkozunk az eseményekkel, ahogyan történnek. Muszáj végeérhetetlenül búvárkodnunk mindennek a „jelentésében”, abban, hogy „méltányos”-e valami, vagy sem, mi van e mögött vagy a mögött, és hogy mit csinál mindenki más. Aztán csodálkozunk, hogy nincs erőnk

a tulajdonképpeni problémáinkkal foglalkozni. Vagy anyuira felpörgünk és megijedünk a dolgok túlgondolása közben, hogy ha egyszerűen csak munkához láttunk volna, alkalmasint már kész lennénk vele.

Az üzleti világgal kapcsolatos ismereteinket át- meg- áLhatja a mesebeszéd és a mitológia. Azzal, hogy egyénekre koncentrálunk, szem elől tévesztjük a lényeket. A Fortune 500 listán szereplő cégek fele valójában részvények árának esésekor vagy recesszió idején jött létre. /V fele.

A lényeg az, hogy a legtöbb, vagyonossá lett ember hátrányos helyzetből indult (erről gyakran fogalmuk sincs), és jól elboldogulnak. Nem méltánytalan ez, hanem egyetemes. Akik életben maradnak, azért maradnak életben, mert tudják, hogy minden napnak megvan a maga feladata, és ezzel foglalkoznak - ez az igazi titok.

Koncentrálj a pillanatra, ne a szörnyekre, amelyek vagy eléd toppannak, vagy nem.

Egy vállalkozásnak úgy kell elfogadnia a környező világ kényszereit, ahogy vannak, és ezek között kell dolgoznia bárminő nyereségért, ami elérhető. A vállalkozói lelkületű emberek olyanok, mint az állatok; szerencsájukra se idejük, se képességük azon gondolkozni, hogyan kellene lenniük a dolgoknak, vagy hogy ők miképpen szeretnék, ha lennének.

Rajtunk, embereken kívül minden más faj számára a dolgok egyszerűen azok, amik. A mi problémánk az, hogy mindig megpróbáljuk kitalálni, vajon mit jelenlenek a dolgok - miért állnak úgy, ahogyan. Mintha

számítana a *miért*. Emerson fejezte ki ezt a legjobban: „Nem tölthetjük a napot magyarázással.” Ne veszteges-
sének az időtöket hamis elmeszüleményekre.

Nem számít, vajon ez a jelenlegi a legrosszabb idő, hogy élj, vagy a legjobb, vajon jó-e számodra a munka-
erőpiaci helyzet, vagy rossz, vagy hogy megfélemlítő
vagy bosszantó-e az akadály, amivel szembesülsz. Az szá-
mít, hogy most éppen *most* van.

Az akadályaink velejárói teoretikusak - a múltban
léteznek, és a jövőben. Mi *a pillanatban* élünk. És minél
inkább elfogadjuk ezt, annál könnyebb lesz szembenezni
az akadályokkal és továbblépni.

Móddobban áll lehetőségként használni a bajt, hogy
a jelen pillanatra fókuszálj. Elvonatkoztatni a helyzetek
teljességéről, és megtanulni, hogy legyél elégedett azzal,
ami történik, úgy, ahogy történik. Nem várni a jövőtől,
hogy így vagy úgy alakuljon, megerősítendő a jóslatai-
dat - ne jósolj semmit. Hagyd, hogy minden új pilla-
nat eltörölje, ami előtte jött, és amiről mások remélték,
hogy a következő lesz.

Megtalálod majd a számodra legjobban működő me-
tódust, de sok dolog van, ami behúzhat a jelen pilla-
natba. Például: kitartó testgyakorlás; ha lejössz a netről;
egy séta a parkban; meditáció. Ha szerzel egy kutyát
- ők szakadatlanul emlékeztetnek, mennyire kellemes
a jelen.

Egy dolog bizonyos. Nem egyszerűen arról van szó,
hogy kijelented: *Ó, persze, a jelenben fogok élni. Dolgozni*
is kell ezen. Kapd rajta az agyad, amikor elkalandozik

ne engedd, hogy kiszökjön az irányításod alól. Hesse-
gesd el a figyelemelterelő gondolatokat. Ne figyelj arra,
ami akadályoz a koncentrációban - bármennyire erős is
a késztetés ellenkezőképp cselekedni.

De könnyebb ez úgy, ha a látómeződ korlátozá-
sára vonatkozó döntés inkább szelekció, mint cselekvés.
Ne feledd, hogy egy pillanat nem az életed, csak egy
pillanat abból. Fókuszálj arra, ami éppen most előtted
van. Ne törődj azzal, mit „jelképez” vagy mit „jelent”
valami, vagy hogy „miért történt” ez veled.

Túlságosan is sok minden egyéb történik éppen most,
hogyszem ezek bármelyikével törődj.

GONDOLKODJ MÁSKÉPP!

A tehetség az a képesség, amellyel az ember megvalósítja, amit elgondolt. Erre nincs más definíció.

- F. SCOTT FITZGERALD

Steve Jobs híres volt egy tulajdonságáról, melyet az őt ismerők „realitástorzító mezőnek” neveztek. Részben motivációs taktika volt ez, részben merő igyekezet és ambíció; ennek a mezőnek hírhedt velejárójaként Jobs szótárából hiányoztak az olyan kifejezések, mint hogy „ezt nem lehet megcsinálni”, vagy „több időre van szükségünk”.

Jobs korán megtanulta, hogy a valóságot folyton olyan szabályok és kompromisszumok torzítják, amelyekre az embereket gyerekkorukban tanítják. Neki sokkal agresszívabb elképzelése volt arról, mi lehetséges vagy lehetetlen. Számára az éleslátásra és a munkaethoszra építve az élet nagyrészt alakítható.

Jobs például magas elvárásokat támasztott egy-egy korai Apple-termékhez szánt új egér tervezési fázisai so-

i án. Azt akarta, hogy bármely irányba gördülékenyen mozogjon - ami akkoriban egy egérnél nem volt magától értetődő -, de a tervezők egyike közölte egy vezető mérnökkel, hogy kommerciális szempontból képtelenség a dolog. Amit Jobs akar, az nem reális, és nem fog működni. Másnap a vezető mérnök munkába érkezéskor azzal szembesült, hogy Jobs kirúgta az alkalmazótját. Az utódjának ezek voltak az első szavai, amikor bejött: „Meg tudom csinálni az egeret.”

Ez volt Jobs felfogása a realitásról a munkát illetően. Kugalmas, gyémántkemény, magabiztos. Nem önáltató módon, hanem egy határozott cél érdekében. Jobs tudta, hogy az alacsonyra kitűzött cél a közepszerű eredmény elfogadását vonja maga után. Ha viszont magasra tűzzük ki a célt, a dolgok szerencsés alakulása esetén valami rendkívülit hozhatunk létre. Jobs úgy viselkedett, mint a katonáira kiáltó Napóleon: „Nem létezik Alpok!”

Legtöbbünk számára az efféle magabiztosság nem jön könnyen. Ez érthető. Nagyon is sok emberrel találkoztunk életünk során, akik a realista gondolkodás, a konzervatív eljárások szükségességéről vagy még merevebb elképzelésekről prédikáltak - mondván, nem szabad felborítani a csónakot. Ez hatalmas hátrány, amikor arról lenne szó, hogy nagyszabású dolgokkal tegyünk próbát. Bár a kételyeink (és az önmagunkkal kapcsolatos kételyeink) valóságosnak tűnnek, ezeknek vajmi kevés köze van ahhoz, hogy mi lehetséges, és mi nem.

A percepcióink hihetetlenül nagy mértékben meghatározzák, hogy mire vagyunk képesek, és mire nem.

Sok tekintetben meghatározzák magát a valóságot is. Amikor inkább hiszünk az akadályban, mint a célban, vajon melyik fog diadalmaskodni óhatatlanul?

Gondolj például a művészekre. Az ő egyedülálló víziójuk és hangjuk szokta előremozdítani magát a művészetet. Ugyan mi volt lehetséges egy művész számára Caravaggio előtt, illetve az ő döbbenetes, sötét remekműveit követően? Ugyanez bármely más gondolkodóra, íróra vagy festőre vonatkoztatva is igaz.

Ezért nem érdemes túlságosan odafigyelnünk arra, amit mások tanácsolnak (és arra sem, amit a saját fejünkben duruzsuló hang mond). Végül azon kapjuk magunkat, hogy eltévedünk, és nem érünk el semmit.

Legyél nyitott! Kétkedj!

Bár a valóság felett természetesen nincs hatalmunk, a percepcióink nagyon is hatnak rá.

Egy héttel azelőtt, hogy az első Macintosh számítógépeket szállítani kellett volna, a mérnökök közölték Jobsszal, hogy nem tudják tartani a határidőt. Egy sietve összehívott telefonos értekezleten kifejtették, hogy az elkészüléshez két további hétre lenne szükségük. Jobs higgadtan válaszolt, elmagyarázva nekik, hogy ha meg tudják csinálni két hét alatt, akkor egy hét alatt is meg tudják - ilyen rövid időtartamok között nincs tényleges különbség. És ami fontosabb, miután már eddig eljutottak, és nagyon sokat és jól dolgoztak, szóba sem jöhet, hogy ne szállítsanak január 16-án, az eredetileg vállalt napon. A mérnökök összekapták magukat, és tartották a határidőt. Jobs állhatatos ösztökélésének köszönhetően

ismét olyan teljesítményt produkáltak, amit nem tartottak volna lehetségesnek.

Ezzel szemben mi hogyan szoktunk rendszerint kezelni egy lehetetlen határidőt, amit felülről szabott meg számunkra valaki? Panaszkodunk. Dühöngünk. Kétkedünk. *Hogyan tehetnek ilyet? Mi értelme ennek? Mit gondolnak, ki vagyok én?* Kiutat keresünk, és sajnáljuk magunkat.

Persze e két reakció egyike sincs hatással a határidő objektív valóságára. Olyan módon biztos nem, ahogyan az ösztökélés hatással lehet. Jobs nem volt hajlandó megtérni az olyan embereket, akik nem hittek benne, hogy képesek sikert aratni. Még akkor sem, ha a kívánságai méltánytalanok, kellemetlenek vagy nagyratörők voltak.

A zseni és - gyakorta képtelenül intuitívnek és futurisztikusnak tetsző - alkotásai csodája megtestesítik ezt a vonást. Jobs áthágta a mások által tágíthatatlannak gondolt határokat, és ennek eredményeként valami teljesen újat hozott létre. Senki nem hitte el, hogy az Apple képes előállítani a termékeket, amelyeket előállított. Jobst 1985-ben tulajdonképpen kitették, mert az igazgatótanács akkori tagjai úgy vélték, az Apple betörése a fogyasztói termékek piacára „őrült terv”. Persze tévedtek.

Jobs megtanulta elvetni az első ítéleteket és a belőlük fakadó akadályokat, mert ezek az akadályok jószerével mindig félelemben gyökereznek. Amikor egy speciális üvegfajtát rendelt az első iPhone-hoz, a gyártók elborzadtak a képtelen határidő hallatán. „Nincs kapacitásunk” - jelentették ki. „Ne aggódjanak - felelte Jobs.

- Meg tudják csinálni. Nőjenek fel a feladathoz. Meg tudják csinálni." A gyártók szinte egyik napról a másikra üvegkészítő monsturmokká alakították át a berendezéseiket, és hat hónapba sem telt, hogy elegendő alapanyagot termeljenek a telefon első szériájához.

Ez gyökeresen eltér attól, amire bennünket tanítottak. *Legyetek realisták!*, szoktuk hallani. *Figyeljete a visszajelzésre! Játsszatok szépen másokkal! Legyetek kompromisszumkészek!* Na mármost, mi van, ha a másik fél téved? Mi van, ha a hagyományos bölcsesség túl konzervatív? Ez a túlságosan is hétköznapi készítés szokott hátráltatni bennünket, amelynek engedve *panaszkodunk, késlekedünk, és aztán feladjuk.*

Egy vállalkozó olyasvalaki, aki hisz a képességében, hogy létrehozhat valamit ott, ahol korábban semmi nem volt. Számára izgalmas kihívás, hogy korábban soha, senki nem csinálta ezt. Némelyek, ha igazságtalan feladatot kapnak, esélynek tekintik - helyesen -, hogy próbára tegyék magukat, milyen fából faragták őket - hogy mindent beleadjanak, miközben nagyon is jól tudják, milyen nehéz lesz nyerni. Alkalomnak tekintik a pillanatot, mert gyakorta az ilyen kétségbeejtő, nincs mit veszíteni helyzetekben szoktunk a legkreatívabbak lenni.

A legjobb ötleteink olyankor pattannak ki a fejünk-ből, amikor az akadályok fényében új opciókat veszünk észre.

KERESD A LEHETŐSÉGET!

Egy jó ember az eseményeket a saját színével festi
be... és bármi történik is, a saját előnyére fordítja.

- SENECA

A modern hadviselés egyik legfélelmetesebb és legdöbbenetesebb fejleménye a német Blitzkrieg (vilámháború) volt. A második világháborúban a németek el akarták kerülni az előző háborúk hosszan elnyúló lövészárk-küzdelmeit. így hát mozgékony hadosztályokat gyors, szűk fronton előrenyomuló támadóékekké alakítottak, ami teljesen készületlenül érte az ellenségeiket.

A páncéloshadoszlopok lándzsahegyek módjára hasítottak bele Lengyelországba, Hollandiába, Belgiumba és Franciaországba, megsemmisítő eredménnyel, és csekély ellenállásba ütköztek. Az ellenséges csapatok parancsnokai a legtöbb esetben inkább egyszerűen megadták magukat, mintsem hogy ellenállást tanúsítsanak a rájuk rontó, legyőzhetetlennek és fáradhatatlannak tetsző szörnyeteggel szemben. A Blitzkrieg-stratégia az ellenség megrettenésének kihasználására épült - az el-

lenségnek össze kell ornlania az elsöprő erő láttán. A stratégia sikere teljes egészében ennek a válasznak a függvénye. Azért működhet ez a katonai játékterv, mert a megtámadott seregek az ellenséges erőt, amely lerohanja őket, hatalmas akadálynak látják.

A szövetségesek a háború legnagyobb részében így tekintettek a Blitzkriegre. Csak az erejét látták, és azt, hogy ők mennyire védtelenek vele szemben. A sikeres normandiai partraszállást követően a szövetségesek ismét szembesültek a nagy erejű német ellentámadások sorával. Hogyan állíthatnák meg ezeket? Vajon a németek visszavetik őket egészen a hídfőállásig, amelyet oly nagy áldozatok árán szereztek meg?

Végül egy nagyszerű vezető adta meg a választ a kérdésre. Miután öles léptekkel bevonult a máltai főhadiszálláson lévő konferenciaterembe, Dwight D. Eisenhower tábornok bejelentette, hogy többé nem tűri ezt a reszketeg bátortalanságot a szárnyaszegett tábornokaitól. „A jelen helyzetet nem katasztrófának kell tekinteni, hanem számunkra adódott lehetőségnek - adta ki az utasítást. - Ennél a konferenciaasztalnál csakis vidám arcokat akarok látni.”

Eisenhower az áradatszerű ellentámadásban fedezte fel a taktikai megoldást, amely egész idő alatt ott volt előttük: a náci stratégia önmagán belül hordozta a saját pusztulását.

Csak ekkor voltak képesek a szövetségesek felfedezni a lehetőséget az akadályban, ahelyett hogy egyszerűen csupán az akadályt látták volna, amely fenyegette őket.

Amennyiben helyesen fogják fel, és képesek rugalmasan hajlítani a vonalaikat, de nem engedik áttörni őket, támadásukkal több mint ötvenezer németet húzhatnak egyenesen bele egy hálóba - avagy egy „húsdarálóba”, ahogy Patton ékesszólón megfogalmazta.

Az ardenneki offenzíva, előtte pedig a falaise-i katalánért vívott ütközet korábban egyaránt súlyos fordulat veszélyével és a szövetséges erők lendületének megtörésével fenyegetett, valójában a szövetségesek legnagyobb diadalait hozták. Miközben a német sereg rohamozó ékét hagyták előrenyomulni, és csak oldaltámadásokat intéztek ellene, a szövetségesek hátulról teljesen bekerítették az ellenséget. A német páncélosok megállíthatatlan, mindent elsöprő csapása nem csupán eredménytelen, hanem öngyilkos akciónak bizonyult - tankönyvi példaként annak, miért nem szabad soha a szárnyakat védtelenül hagyni.

Ami fontosabb, annak is eklatáns példáját láthatjuk a fenti történetben, milyen szerepet játszanak a percepcióink a velünk szemben állók sikerében vagy kudarcában.

Az első lépés: ne hagyjuk, hogy az akadályok legyűrjenek, elbátortalanítsanak vagy kibillentsenek bennünket. Ez olyasmi, amire kevesen képesek. De miután úrrá lettünk az érzelmeinken és képesek vagyunk objektív szemmel látni, valamint szilárdan állni a lábunkon, lehetségessé válik a következő lépés: a mentális fordulat, amelynek révén nem az akadályt látjuk, hanem a benne rejlő lehetőséget.

Ahogy Laura Ingalls Wilder kifejezte: „Mindenben van jó, csak meg kell keresni.”

Mégis olyan nehezen vesszük észre. Vakok vagyunk az ajándékra. Képzeld el, ha Eisenhower helyében letél volna, száguld feléd egy hadsereg, és te csak a küszöbönálló vereséget látod. Meddig folytatódott volna a háború? Hány emberélet veszett volna még oda?

A prekoncepcióink jelentik a problémát. Azt sugallják nekünk, hogy a dolgokat egy bizonyos módon kellene vagy muszáj szemlélni, és ha nem így teszünk, akkor természetyszerűleg feltételezzük, hogy hátrányban vagyunk, vagy az időnket vesztegetjük alternatív megoldás keresésével. Miközben valójában úgy megy az egész, hogy aki kapja, marja, és minden helyzet lehetőséget kínál számunkra, hogy cselekedjünk.

Vegyük egy olyan helyzetet, amelyben mindannyiunknak szokott része lenni: van egy rossz főnökünk. Nem látunk mást, csak a poklot. Meg vagyunk rettenve.

De mi van, ha nem katasztrófának tekinted ezt, hanem lehetőségnek?

Ha komolyan gondolod, amikor kijelented, hogy nemigen bírod már cérnával, és inkább kilépsz, akkor tulajdonképpen egyedülálló lehetőség nyílik, hogy gyarapodj és fejleszd magad. Egyedülálló lehetőség, hogy más megoldásokkal kísérletezz, hogy más taktikákkal tégy próbát, vagy hogy új projektekbe kezdj, gyarapítva a készségeid sorát. Tanulmányozhatod a rossz főnököt, és tanulhatsz tőle - miközben elkészíted az önéletrajzod, és kapcsolatokat létesítesz, hogy másutt jobb állást

találj. Felkészülhetsz erre az állásra úgy, hogy új kommunikációs stílusokkal teszel próbát, vagy kiállsz magadért, miközben tökéletes biztonságban vagy: kilépsz, otthagysz a régi munkahelyed.

Ezzel az új hozzáállással és bátorsággal ki tudja, talán képes leszel engedményeket kicsikarni, és arra jutsz, hogy ismét szereted a munkád. A főnök egy napon elkövet majd egy hibát, és te akkor a kellő lépéseket megtéve túljársz az eszén. Ez sokkal jobb érzés lesz, mint a másik alternatíva - a nyavalygás, a rossz szájjíz, az alkoskodás és a gerinctelenség.

Vagy vegyük azt a régi riválisodat a munkahelyeden (esetleg a rivális céget), aki szakadatlan fejfájást okoz. Vedd észre a tényt, hogy

- ennek köszönhetően egyszersmind nem vesztet el az éberséged,
- emelkednek a tétek,
- motivált leszel, hogy bebizonyítsd a tévedését,
- megkeményít téged,
- segít abban, hogy megbecsüld az igazi barátokat,
- jó zsinórmértékre teszel szert - látod magatok előtt a példát, hogy milyen nem akarsz lenni.

Vagy arról a számítógépes gikszerrel van szó, amely miatt az összes munkád elveszett? Kétszer olyan jól fog menni a dolog, mert megcsinálod még egyszer.

Mi van azzal az üzleti döntéssel, amely hibásnak bizonyult? Nos, volt egy hipotézised, és kiderült, hogy té-

ves. Miért kéne emiatt kijönnöd a sodrodból? Egy tudóst ez nem akasztana meg, hanem *segítene* neki. Legközelebb talán ne tégy olyan sokat erre a lóra. És most már megtanultál két dolgot: hogy az ösztönöd félrevezetett, és hogy tulajdonképpen van hajlamod kockázatos ügyletekbe bocsátkozni.

Az áldások és a terhek nem zárják ki egymást kölcsönösen. Sokkal bonyolultabb ez. Szókratész, akinek komisz, házsártos felesége volt, mindig azt mondta, hogy egy ilyen asszony férjének lenni jó gyakorlást jelent egy filozófus számára.

Ha módodban áll, természetesen szeretnéd elkerülni a negatív fejleményeket. De mi lenne, ha az adott pillanatban sikerülne a második felvonásra gondolnod, ami a szerencsétlen helyzeteket követi?

Sportpszichológusok nemrégiben végeztek egy felmérést élsportolók körében, akiket valamilyen balszerencse vagy súlyos sérülés ért. Mind arról számoltak be, hogy a versenyzők eleinte elszigeteltséget éreztek, érzelmileg szétcsúsztak, és kétely támadt bennük a saját sportolói képességeiket illetően. Utána viszont egyöntetűen azt állították, hogy készítésük támadt mások segítségére, tágult a látószögük, és tudatára ébredtek a saját erejüknek. Más szóval, minden félelem és kétely, amit sérülten éreztek, ezeken a konkrét területeken jobb képességekké változott.

Gyönyörű gondolat ez. A pszichológusok kudarc utáni vagy poszttraumás növekedésnek nevezik. Nem közhely, hanem tény, hogy „ami nem öl meg, az megerősít”.

Az akadályok ellen vívott harc óhatatlanul segíti a küzdőt, hogy új szintre lépjen. A harc mértéke meghatározza a növekedés mértékét. Az akadály nem sorscsapás, hanem előny. Az ellenségeink azok a percepciók, amelyek megakadályoznak bennünket ennek felismerésében.

A taglalt stratégiák közül ez az, amit mindig használhatsz. Ez a szemléletmód, ez az átható tekintet, amely nem törődik a csomag egészével, csak az ajándékot látja, és mindig lehetőséget teremt a fordulatra.

Vagy küzdhetünk akár körömszakadtunkig. Az eredmény ugyanaz. Az akadály továbbra is létezik, csak kevésbé sérül az ember. Az előny továbbra is ott lapul a felszín alatt. Miféle idióta dönt úgy, hogy nem hasznosítja?

Mi most már örülünk azoknak a dolgoknak, amelyeket mások kerülnek, amelyektől mások megrettennek.

Amikor az emberek otrombák vagy tiszteletlenek, akkor alábecsülnek bennünket, ami hatalmas előny. Amikor bűnpártolást követnek el: nem kell majd bocsánatot kérnünk tőlük, ha elnyerik példás büntetésüket. Amikor kritikusak vagy kétségbe vonják a képességeinket: alacsonyabb várakozásokat könnyebb felülmúlni. Amikor lusták: az övékéhez képest minden teljesítményünk csak még csodálatra méltóbbá válik.

Tökéletes kiindulópontok ezek, bizonyos esetekben jobbak, mint bármi, amiben a legszerencsésebb forgatókönyv megvalósulása esetén reménykedtél. Milyen előnyöd származik abból, ha valaki udvarias? Vagy ha kevésbé erőszakos, mint lehetne? Az azonnali negatív

reakciót kiváltó magatartások mögött lehetőség rejlik - megmutatkozik valamilyen előny, amelyet mentálisan megragadhatunk, és ennek megfelelően alakíthatjuk a cselekvéseinket.

Tehát fókuszálj erre - a rosszul csomagolt, és kezdetben vizolyogtató ajándékra, amelyre minden, látszólag előnytelen helyzetben szert teszel. A csomagolás alatt ugyanis ott rejtezik, amire szükségünk van - gyakorta valami igazán értékes dolog. Egy ajándék, amely nagy előnyhöz juttat bennünket.

Nem a félig üres/félig tele pohár jellegű frázisokról beszélek. Az ellentétes látásmód kialakításához teljes fordulatra van szükség. Arra, hogy átlássunk a negatívumon, és megpillantsuk a dolgok fonákján a pozitívumot.

KÉSZÜLJ A CSELEKVÉSRE!

Kövessük akkor a tigris szokását:

Feszüljön az ideg, szökjék fel a vér!¹⁴

- SHAKESPEARE

A problémák ritkán olyan súlyosak, mint gondoljuk - vagy inkább *pontosan* olyan súlyosak, mint *gondoljuk*.

Hatalmas előrelépés, ha felismeri az ember, hogy a legrosszabb dolog, ami történhet, nem az esemény, amitől tart, hanem ha annak hatására elveszti a fejét. Akkor ugyanis már két problémája van. (Az egyik sürgős, és nem kellene szükségképpen következnie a másiktól.)

A helyes - objektív, racionális, ambiciózus, világos - percepció elszigeteli az akadályt, és leleplezi a maga valójában.

Ha tiszta a fej, magabiztosabb a kéz.

¹⁴ V. Henrik király. Lévy József fordítása.

És aztán a kezét munkára kell fogni. Jól kell használni.

Mindannyian kénytelenek vagyunk feltételezésekbe bocsátkozni életünk során, mérlegelnünk kell az árakat és az előnyöket. Senki nem váija el tőled, hogy szemlélj a világot rózsaszín szemüvegen keresztül. Senki nem vár el nemes kudarcot vagy mártíromságot.

De a bátorság mindenesetre cselekvés, még ha tisztában vagy is a negatívumokkal és az előtted tornyosuló akadály valóságával. Határozd el, hogy megbirkózol az-
zal, ami utadat állja - nem azért, mert szerencsejátékos vagy, aki fittyet hány az esélyekre, hanem mert számításba veszed őket, és merészen vállalod a kockázatot.

Végző soron, most, hogy a percepciókhoz már sikerült helyesen viszonyulnod, a következő lépés a cselekvés.

Készen állsz?

II. RÉSZ

Cselekvés

MI A CSELEKVÉS? Mindennapos dolog, míg a *helyes* cselekvés egyáltalán nem az. Nem teszi meg akármilyen megmozdulás, csakis az, ami célirányos. Mindent *az egész* szolgálatában kell csinálni. Lépésről lépésre, cselekvésről cselekvésre lebontjuk az előttünk lévő akadályokat. Kitartóan és rugalmasan, a céljaink szempontjából leghatékonyabb módon cselekszünk. A cselekvés bátorságot igényel, nem vakmerőséget - kreatív igyekezetet, nem pedig brutális erőt. A lépéseink és a döntéseink determinálnak bennünket: ügyelnünk kell rá, hogy megfontoltan, merészen és állhatatosan cselekedjünk. Ezek a helyes és hatékony cselekvés jellemzői. Semmi egyéb - nem a gondolkodás, nem a kifogások keresése, nem a segítségvárás másoktól. A cselekvés a megoldás és az orvosság a gondjainkra.

A CSELEKVES TUDOMÁNYA

Nincs sok okunk feltételezni, hogy Démoszthenész sorsszerűen vált Athén, sőt minden idők legnagyobb szónokává. Születésétől beteges, törékeny alkat volt, és olyan beszédhibával küszködött, amely jószerével képtelenné tette a megszólalásra. Hétéves korában elveszítette az apját. És utána a dolgok még rosszabbra fordultak.

A jókora vagyont, amelyet örökölt - és amelynek az lett volna a rendeltetése, hogy fizesse belőle a mestereit és a legjobb iskolák tandíjait -, szétlopták a gyámok, akiknek oltalmazniuk kellett volna. Nem voltak hajlandók fizetni a tanítóinak, megfosztották a méltó oktatás lehetőségétől. Ráadásul Démoszthenész, lévén továbbra is beteges és gyenge, nem tudott jeleskedni a görög élet másik kritikus fontosságú színterén: a gümnaszionok, vagyis sportpályák porondján.

Adva volt egy elárvult, nyápic, félszeg gyerek, akit senki nem értett, akit mindenki kinevetett. Nem éppen olyan fiú, akitől arra számítana az ember, hogy hamarosan pusztán a szava erejével képes lesz háborúra mozgósítani egy országot.

Démoszthenésznek gyermekkorában szinte minden létező rossz kijutott: a természet fogyatékosná tette, az emberek, akiktől függött, cserben hagyták. Semmi méltányos, semmi helyénvaló nem volt ebben. Legtöbbünk az ő helyében teketóriázás nélkül feladta volna Démoszthenész azonban nem tette.

Zsenge korában megragadt a fejében egy nagyszerű szónok képe, egy férfiúé, akit egyszer egy athéni bíróságon hallott beszélni. Ez a magányos illető olyan rátermetten és meggyőző erővel fűzte a szót, hogy elnyerte a tömeg csodálatát; az emberek lenyűgözve hallgatták órákig - legyőzte minden ellenlábasát pusztán a hangjával és a gondolatai erejével. Ez inspirálta és kihívás elé állította Démoszthenészt, aki gyengének, megvertnek érezte magát, kiszolgáltatva és semmibe véve: ez az erős, magabiztos szónok sok tekintetben az ő ellentéte volt.

így hát cselekedett.

Hogy úrrá legyen a beszédhibáján, különös gyakorlatokat talált ki önmagának. Rendszeresen kavicsokat tett a szájába, és így gyakorolta a beszédet. Egész szónoklatokat mondott el a szélnek, vagy miközben meredek kaptatókon szaladt felfelé. Megtanult hosszú szövegeket elmondani egyetlen lélegzettel. És a halk, gyenge hangja nemsokára hatalmas erővel és tisztán zengett.

Démoszthenész elzárta magát a föld ala - a szó szoros értelmében, ugyanis kialakított egy földbe vájt fülkét, ahová elvonult tanulni és képezni magát. Biztosítandó, hogy a külvilág léhaságai ne vonják el a figyelmét, felmáson leborotvtálta a haját, hogy kínos legyen nyilvánosság előtt megjelennie. És ettől a pillanattól kezdve mindennap kötelességtudón elmerült a tanulmányaiban, hogy dolgozzon a hangképzésén, az arckifejezésén és az ervelési technikáin.

Amikor előmerészkedett, azért tette, hogy még többet tanuljon. Minden pillanat, minden beszélgetés, minden ügyintézés alkalom volt számára, hogy fejlessze a tudását. Mindez egyetlen célt szolgált: hogy szembenézzen az ellenségeivel a bíróságon, és visszaszerezze, amit elvettek tőle. Amit meg is tett.

Amikor nagykorú lett, végül pereket indított a hanyag gyámok ellen, akik hűtlenül kezelték a javait. Azok megpróbálták kijátszani, ügyvédek fogadtak, Démoszthenész azonban nem volt hajlandó tágítani. Rugalmasan és kreatívan helytállt egyik perben a másik után, és számtalan beszédet mondott. Magabiztosan támaszkodott az újonnan szerzett képességeire, haladt előre a maga útján, és nem talált legyőzőre. Végül el is érte, amit akart.

Az eredeti örökségnek csak egy töredéke maradt meg, de a pénz másodlagossá vált. Az egykor hatalmas vagyon maradékánál többet ért a hírnév, amelyre Démoszthenész szónokként tett szert, a képessége, hogy befolyása alá vonja a közönségét, és a páratlan tudása a jog finomságait illetően.

Minden beszéd, amelyet elmondott, erősebbé tette, minden nap, amelyen állhatatosan ezzel foglalatoskodott, eltökéltebbé. Átlátott a kisemmizoin, és farkasszemet nézett a félelemmel. Miközben a balszerencsés sors ellen viaskodott, Démoszthenész rátalált az igazi hivatására: ő lett Athén hangja, nagyszerű szónoka és lelkiismerete. Pontosan azért lett sikeres, amin keresztülment, és ahogyan reagált rá. Az indulatát és a fájdalmát a képzésébe plántálta át, aztán később a szónoklataiba, melyek mindegyikét olyasfajta hév és erő hatotta át, aminek nem akadt párja, és aminek nem lehetett ellenállni.

Valami tudós egyszer megkérdezte Démoszthenésztől, mi a beszédmondás három legfontosabb jellemzője. Démoszthenész válaszából minden kiderül: „Cselekvés, cselekvés, cselekvés!”

Démoszthenész elveszítette ugyan az örökségét, mely születésénél fogva megillette volna, és ez bizony szerencsétlen körülmény volt. De miközben ezzel a realitással foglalkozott, sokkal jobb körülményeket teremtett magának, és ezeket nem lehetett elvenni tőle.

És neked, amikor a sors rossz lapokat oszt, mi a reakciód? Kiszállsz? Vagy játszol azzal, amid van? Sor kerül egy robbanásra, metaforikus vagy más értelemben. Te vagy az, aki feléje fut? Vagy elfutni igyekszel? Esetleg, ami ennél is rosszabb, lebénulsz, és nem csinálsz semmit?

Ez a kis jellempróba elárul rólunk mindent.

És sajnálatos, hogy oly sokan kudarcot vallunk - elvetve a cselekvés lehetőségét. A cselekvésre ugyanis ter-

mészetes, velünk született hajlamunk van. Ha most megbotlasz és elesel, a testi ösztöneid oltalmaznak. Kitartod a kezed, hogy tompítsd az ütődés erejét, és ne törd össze az arcod. Egy súlyos balesetben sokkos állapotba kerülhetsz, de még így is sikerül az arcod elé kapni a karod. Ebből származik a *védekező sérülés* kifejezés. Nem gondolkodunk, nem panaszkodunk, nem vitatkozunk. Cselekszünk. Valódi erőnk van - több erőnk, mint gondoljuk.

Életünk során azonban, amikor a legrosszabb ösztöneink uralkodnak el rajtunk, hiábavalóságokkal töltjük az időt. Nem úgy cselekszünk, mint Démoszthenész, hanem nyámnyilán tétovázunk, és nincs erőnk jobbra tenni magunkat. Talán sikerül megfogalmaznunk egy problémát, még lehetséges megoldásokat is, de aztán hetekkel, hónapokkal, vagy olykor évekkel később a probléma még mindig ott lebeg. Vagy még súlyosabbá válik. Mintha arra számítanánk, hogy valaki más majd foglalkozik vele, mintha őszintén hinnénk a lehetőségben, hogy az akadályok majd *akadálytalanítják* magukat.

Ismerjük ezt mind. Mondván, „nagyon elhavasott/fáradt/feszült/ elfoglalt/kedvetlen/legyőzött vagyok”.

És mit teszünk ezzel kapcsolatban? Elmegyünk bulizni. Vagy belakmározunk. Vagy alszunk egy nagyot. Vagy várunk.

Jobb érzés befogni szemünket-fülünket, vagy színlelni. De a lelked mélyén tudod, hogy ettől igazából semmi nem lesz jobb. Cselekedned kell. És most kell elkezdened.

Hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy az életben nem az számít, mi történik az emberrel, vagy hogy honnan jön. Az számít, hogy mit kezd azzal, ami történik vele, ami adatott neki. És csak akkor fog elérni valami figyelemre méltót, ha az egészet a maga javára fordítja.

Akik a történelemben tudták, hogyan kell küzdeni, örökösen sárból gyúrtak aranyat. Testi fogyatékoságokból, faji diszkriminációból, elsöprő túlerőben lévő seregek ellen vívott csatából. Ezek az emberek nem dobtak be a törülközőt. Nem dagonyáztak önsajnálatban. Nem áltatták magukat könnyű megoldásokról szóló képzelgéssel. Az egyetlen dologra koncentráltak, ami számított: erélyesen és kreatívan nekiveselkedtek a feladatnak.

Azok, akik nincstelenül születtek, szegénységbe, küzdelmes körülmények közé, vagy évtizedek óta tartó káoszba, nem álmodozhattak méltányosságról, és híján voltak a jóról vagy a rosszról alkotott modern elképzeléseknek. Csakis arról tudtak, ami előttük állt - csakis az volt az övék. És ahelyett, hogy panaszkodtak volna, dolgoztak vele. Kihozták belőle a legjobbat. Mert rákényszerültek, mert nem volt választásuk.

Senki nem akar gyengének születni, vagy áldozattá válni. Senki nem akar teljesen elszegényedni. Senki nem akar beragadni egy akadály mögé, vagy csapdába esni. Az ilyen körülményekre nem hat a percepció, de ekkor sem lehetetlen a cselekvés. Miért ne torpanhatnál meg a baj fölött, és gondolkodhatnál el rajta egy percig? *Afenébe is, ez szívás.* Rajta, jöjjön ki, ami kikíváncozik. Fúj-tass. Készíts számvetést. Csak ne tartson túl sokáig, mert

vissza kell térned a munkához. Mert minden akadály, amit legyőzünk, erősebbé tesz bennünket a következő előtt.

De...

Nem. Nincsenek kifogások. Nincsenek kivételek. Nem lehet megkerülni a dolgot: rajtad múlik.

Nem engedhetjük meg magunknak a fényűzést, hogy elfussunk. Hogy elbújunk. Mert valami nagyon különleges dolgot igyekszünk csinálni. Tornyosul előttünk egy akadály, és neki kell gyürkőznünk, hogy átalakítsuk.

Senki nem jön, hogy megmentsen. És ha szeretnénk eljutni oda, ahová állításunk szerint el akarunk jutni ha el akarjuk érni, ami a célunk -, akkor csakis egy út van. Éspedig az, hogy helyes cselekvéssel kezeljük a problémáinkat.

Ezért aztán mindig (kivétel nélkül) megtehetjük, hogy az akadályainkhoz

- energikusan,
- állhatatosan,
- koherens és megfontolt módon,
- lankadatlanul és rugalmasan,
- gyakorlatiasan,
- stratégiai szemlélettel,
- fortélyosan és okosan,
- lehetőséget és kitörési pontot kereső szemmel közelítünk.

Készen állsz munkához látni?

LENDÜLJ MOZGÁSBA!

Egyikünknek sincs más lehetősége, mint kifáradni vagy eltunyulni. Én a kifáradási választom.

- THEODORE ROOSEVELT

Amelia Earhart kiváló pilóta akart lenni. De az 1920-as éveket írták, és az emberek még úgy gondolták, hogy a nők törékenyek, gyengék és híján vannak a kellő adottságoknak. Még tíz év sem telt el a szüfrassetek színre lépése óta.

Earhart nem kereshette pilótaként a kenyerét, ezért szociális munkásként kezdett dolgozni. Aztán egy nap megcsörrent a telefon. A vonalban lévő férfi igencsak sértő ajánlatot tett: *Van valaki, aki hajlandó finanszírozni, hogy először repülje át az óceánt egy nő. Akit először választotunk volna, már visszakozott. Magának nem kell ténylegesen vezetnie a gépet, küldünk két férjit mint kísérőt. Az a helyzet, hogy sok pénzt fizetünk majd nekik, maga viszont nem kap semmit, fa, és könnyen lehet, hogy nem éli túl a kalandot.*

Tudod, mint mondott Earhart erre az ajánlatra? Igen-nel felelt.

Mert így szoktak tenni az olyan emberek, akik dacolnak az esélyekkel. Így tesznek azok, akik remekelnek valamiben - legyen bár szó repülésről, vagy a nemi sztereotípiák áttöréséről. Hozzálatnak. Bárhol. Bárhogy. Nem törődnek azzal, hogy tökéletesek-e a feltételek, vagy hogy semmibe veszik őket. Mert tudják, hogy ha egyszer elkezdtek, amennyiben némi lendületre tesznek szert, sikerre vihetik a tervüket.

Amiként ez Amelia Earhart esetében is történt. Nem egészen öt év múlva ő lett az első nő, aki egyedül, megszakítás nélkül átrepülte az Atlanti-óceánt, és méltán vált a világ egyik leghíresebb és legtiszteltebb emberévé.

De ebből semmi nem valósult volna meg, ha felhúzta volna az orrát a sértő ajánlat hallatán, és önsajnálathoz mérülve ül a fenekén. Akkor sem valósult volna meg semmi, ha megáll az első eredmény után. Ő viszont megragadta az első lehetőséget, és nyomult előre. Ez volt a sikere oka.

Az élet frusztráló tud lenni. Gyakorta tisztában vagyunk vele, mik a problémáink, még azzal is talán, hogy mit tegyünk velük kapcsolatban. De félünk, hogy: a cselekvés túlságosan kockázatos, nem válik be, nincs tapasztalatunk, másképp alakulnak az események, mint várjuk, túl sokba kerül, túl korán van, vagy azt gondoljuk, lalán magától jobbra fordul a helyzet.

És tudod, mi történik ennek eredményeként? Semmi. Nem csinálunk semmit.

Mondd magadnak: Itt az idő. Feltámadóban van a szél. Megszólalt a harang. Tessék nekiveselkedni, mozgásba lendülni.

Gyakran feltételezzük, hogy a világ a mi tempónkban mozog. Keslekedünk, amikor kezdeményeznünk kellene. Csak kocogunk, amikor futnunk, sőt mi több, vágáznunk kellene. És aztán meg vagyunk döbbenve - meg vagyunk döbbenve! -, ha semmi nagyszabású nem történik, ha soha nem adódnak lehetőségek, ha új akadályok kezdenek halmozódni, vagy az ellenségek végül összehangoltan lépnek fel.

Persze hogy fellépnek, ha teret hagyunk nekik. Tőlünk kapták az esélyt.

Szóval, első lépésként ragadd meg az ütőt, és suhints vele egyet. Neki kell látnod a cselekvésnek, el kell indulnod valamerre.

Tételezzük fel, hogy ezt már megtetted. Fantasztikus. Máris előtte jársz az emberek többségének. De tegyük fel egy őszinte kérdést: Nem tudnál többet csinálni? Valószínűleg tudnál - mindig lehet. Legalábbis próbálkozhatnál keményebben. Lehet, hogy nekiláttál, de nem adod bele a teljes erődet - és ez meg is látszik.

Befolyásolja ez az eredményeidet? Nem kérdés.

A második világháború első éveiben egy brit katona nem kerülhetett rosszabb beosztásba, mint ha az észak-afrikai frontra vezényelték. A módszeres és pedáns briktek gyűlölték a döglesztő időjárást és a nehéz terepet, amely tönkretette a harceszközeiket és romba döntötte a terveiket. Úgy cselekedtek, ahogyan éreztek: lassan, bátortalanul, óvatoskodón.

Erwin Rommel vezérőrnagy, a németek parancsnoka viszont szerette ezt a közeget. O játéknak tekintette a há-

borút. Veszélyes, vakmerőséget igénylő, szabályokat nem ismerő, sebesen pergő játéknak. És ami a legfontosabb, hihetetlen energiával vetette bele magát, és lankadatlanul nyomult előre a csapataival.

A német katonák körében ez a mondás járta róla: Ahol Rommel van, ott nincs front.

Ez hát a következő lépés: megvetni a lábad a kengyelben, és hajrá, nyomás, előre.

Manapság kétségkívül nem ez a jellemző a legtöbb vezetőre. Miközben túlfizetett vezérigazgatók hosszú vakációkra mennek, és automata üzenetekkel válaszolnak az e-mailjeikre, valami programozó napi tizennyolc órát dolgozva kódol, és a startupja majd tönkreteszi a nagyvállalatot. És ha őszinték vagyunk, valószínűleg közelebb állunk az előbbihez, mint az utóbbihoz, amikor a problémákkal való szembenézésről (vagy a szembenézés kerüléséről) van szó.

Miközben alszol, utazol, értekezleteken veszel részt vagy a neten bóklászol, ugyanez a dolog történik veled. Elpuhulsz. Nem vagy elég agresszív. Nem igyekszel előrejutni. Millió okot találsz, hogy miért nem kapcsolhatsz gyorsabb fokozatra. Mindettől nagyon nagyra nőnek az életben előtted tornyosuló akadályok.

Manapság valaminő okból hajlamosak vagyunk a valóságosnál kevésbé fontosnak feltüntetni az agressziót, a kockázatvállalást, az előretörékvést. Valószínűleg azért, mert az erőszak vagy a férfiasság fogalmához negatív képzetek kapcsolódnak.

Earhart erre cáfolt rá, amikor a gépe oldalára a következő szavakat festette: „Mindig úgy gondolkodj, hogy előretolod a botkormányt.” Vagyis: Soha nem engedhetsz a repülési sebességedből - ha megteszed, lezuhansz. Légy megfontolt, természetesen, de mindig előre kell haladnod.

Maradj mozgásban, *mindig*.

Akárcsak Earhart, Rommel tudta a történelemből, hogy rendszerint azok szoktak győzni, akik a legnagyobb kezdeményezőkésséggel és eréllyel állnak a problémákhoz, az élethez. Mindig előnyomulásra törekedett, hadteste elsőprő erejével folyamatos menekülésre kényszerítve az óvatosabb briteket.

A kireneikái, tobruki és tuniszi offenzívái a legelképesztőbb győzelemsorozatok közé tartoznak a hadviselés történetében. Korán belevágott, miközben a britek még próbáltak kényelmesen pozíciókat foglalni, és ennek folyományaként Rommelnek sikerült látszólag megállíthatatlanul magához ragadnia a kezdeményezést a bolygó egyik legbarátságtalanabb terepén. Egyenesen átszáguldott a kopár észak-afrikai harcmezőkön, legyőzve a hatalmas távolságokat, a vakító homokviharokat, a perzselő hőséget és a vízhiányt, mert soha, de soha nem szűnt meg mozgásban lenni.

Ezzel még az alatta szolgáló parancsnokokat is meglepte, akik időről időre megpróbálták elérni, hogy lassítsanak. Előretörés helyett inkább fontolgattak és tanácskoztak. Ez végzetes módon megtörte a lendületet,

amelyet Rommel a csapataival tartam igyekezett - ahogyan az a saját életünkben is lenni szokott.

Így hát, amikor hátráltat valami a céljaid elérésében, ne ülj tétlenül, ne panaszkodj, hogy nem áll rendelkezésedre, aminek kellene, és hogy ez az akadály nem tágít az utadból. Ha még nem is próbálkoztál, akkor természetes, hogy ugyanazon a helyen rostokolsz. Igazából nem is törekedtél rá, hogy tégy valamit.

Szokás a mi társadalmunkban igen sokat beszélni a bátorságról, de megfélelkezünk róla, hogy ez csupán a cselekvés vállalása - akár arról van szó, hogy odalépünk valakihez, akitől félünk, akár arról, hogy elszánjuk magunkat, és felütünk egy könyvet valamivel kapcsolatban, amit meg kell tanulnunk. Pontosan úgy, ahogy Earhart tette, az összes nagyszerű dolog, aminek csodájárajár az ember, annak kimondásával kezdődött, hogy *igen*, gyerünk. És általában kevésbé kíváncsi körülmények között tették ezt, mint amilyenekben nekünk valaha is részünk lesz.

Pusztán az, hogy a körülmények nem egészen a szád íze szerint valók, vagy nem érzed még késznek magad, nem jelent felmentést. Ha lendületet akarsz, neked kell megteremteni, most rögtön, úgy, hogy felkelsz, és neki- veselsz a cselekvésnek.

GYAKOROLD A KITARTÁST!

Azt mondja, a legjobb kiút, ha egyenesen keresztül-vágunk.

Én pedig egyetértek, amennyiben nem tartok lehetségesnek más kiutat.

- RÓBERT FROST

Ulysses S. Grant tábornok majdnem egy éven keresztül próbálta áttörni a védelmet Vicksburgnél, ennél a Mississippi-parti sziklákra épült városnál, amely a konföderációs sereg kritikus jelentőségű erődjének számított az ország legfontosabb folyója mentén. Próbálkozott frontális támadással. Próbálkozott átkaroló hadművelettel. Hónapokat töltött egy új csatorna kiásásával, amely elvezette volna a folyó vizét. A Mississippi felső folyásánál felrobbantotta a gátakat, és szó szerint megpróbált az elárasztott földön keresztül hajókat bejuttatni a városba.

Mindebből semmi nem vált be. Az újságok is kikezdtek. Hónapok teltek el haladás nélkül. Lincoln váltást küldött, és az illető a színfalak mögött várakozott. Grant azonban nem volt hajlandó felizgatni magát, nem volt

hajlandó kapkodni vagy feladni. Tudta, hogy akad valahol egy gyenge pont. Meg fogja találni, vagy gondoskodik róla, hogy legyen.

A következő húzása szembement jószerével az összes hagyományos katonai teóriával. Úgy döntött, elküldi a hajóit a folyót őrző ütegek mellett - amivel súlyos kockázatot vállalt, hiszen ha egyszer a hajók távoztak, már nem térhettek vissza. A példátlan éjszakai tűzharc dacára majdnem az összes hajónak sikerült sértetlenül megtennie az utat. Néhány nappal később Grant harminc mérfölddel lejjebb átkelt a folyón, Louisiana államban, a nevére rászolgáló Hard Timesnél.

Grant terve merész volt: a csapatai a készleteik java részét hátrahagyva kényszerültek megélni a terepen és (elfelé haladni a folyó mentén, egyik várost a másik után foglalva el útközben. Mire ostromzár alá vette magát Vicksburgöt, Grant üzenete a katonái és az ellenség számára egyaránt nyilvánvalóvá vált: soha nem fogja feladni. A védővonal végül átszakad majd. Grant megállíthatatlan volt. A győzelme nem lett szép, de a bekövetkeztéhez nem fért kétség.

Ha le akarjuk győzni az akadályainkat, ezt az üzenetet kell hirdetnünk - belül és kívül. Nem fog bennünket megállítani a kudarc, nem hagyjuk, hogy a külső zaj kapkodásra késztesse, vagy elterelje a figyelmünket. Kitartóan dolgozni fogunk, amíg az akadály el nem tűnik. Az ellenállás hiábavaló.

Vicksburgnál Grant két dolgot tanult meg. Először is, a kitartás és a konokság hatalmas előnyök, és alkalma-

sint a legfontosabb előnyök, amelyekkel vezetőként rendelkezik. Másodszor - mint gyakorta következik az ilyen csökönös hozzáállásból -, miután az összes hagyományos lehetőséget kimerítette, kénytelen volt próbát tenni valami újjal. Ez az opció - hogy elszakadjon az utánpótlási vonalaitól, és megéljen ellenséges területen - korábban kipróbálatlan stratégia volt, amelyet az északiak immár alkalmazhattak, hogy lassanként felőröljék a déliek erőforrásait és harci kedvét.

Kitartásának köszönhetően Grant nem csak áttörést ért el: miután az összes tévutat kipróbálta, rátalált egy teljesen új ösvényre - arra, amely végül elvezetett a háború megnyeréséhez.

Grant története nem kivétel a szabály alól. Ez a szabály. így szoktak születni az újítások.

1878-ban nem Thomas Edison volt az egyetlen ember, aki izzólámpákkal kísérletezett. De egyedül ő volt hajlandó hatezer izzószálat kipróbálni - például egy olyat is, amelyet az egyik alkalmazottja szakállából készített -, minden alkalommal egy kicsit közelebb kerülve ahhoz, amelyik végül működött.

És persze a végén megtalálta - bizonyítva, hogy a géniusz gyakorta csak két lábon járó kitartás álöltözetben. Edison a fizikai és szellemi ereje teljességét latba vetette - fáradhatatlanul, soha nem feladva -, és kitartóbbnak bizonyult, mint a türelmetlen versenytársak, a befektetők és a sajtó, mígnem aztán nem másban, mint egy bambuszdarabban rálelt a világ kivilágításának módjára.

Nikola Tesla, aki egy frusztráló évet töltött Edison laborjában a villanykörte kifejlesztése idején, egyszer gúnyosan megjegyezte, hogy ha Edison-nak egy tűt kellene megtalálnia egy szénakazalban, azonnal nekilátna „átvizsgálni egyik szalmaszálat a másik után, amíg célhoz nem ér”. Nos, olykor pontosan ez a helyes módszer.

Amikor akadályokba ütközünk, hasznos elképzelni Grantet és Edisont. Grantet a foga közé szorított szivarjával, Edisont, ahogy nap mint nap négykézláb áll a laboratóriumban. Mindketten kitartók voltak, megtestesítették a higgadt csökönyösségét és azt a lelkületet, amiről Lord Alfréd Tennyson *Ulysses* című versében olvashatunk, melyet Odüsszeuszról írt: „küzd, keres, talál”. Egyikük sem volt hajlandó feladni. Egyik lehetőséget a másik után vették górcső alá, és mindegyikkel egyforma lelkesedéssel tettek próbát. Tudva, hogy az egyik végül - elkerülhetetlenül - beválik majd. Örültek a lehetőségnek, hogy próbálkozhatnak, próbálkozhatnak és próbálkozhatnak, és hálásak voltak a felbecsülhetetlen értékű tudásért, amelyre ezáltal szert tettek.

A dolog, ami az utadban áll, nem fog elmenni sehová. Nem fogsz valamiféle világmegváltoztató ötlettel túljárni az eszén, nem fog felszívódni. Szemügyre kell vened, akárcsak a körülötted lévő embereket, akik már is rázendítettek a szokásos kételyek és kifogások hangoztatására, és azt kell mondanod, amit Margaret Thatcher jelentett ki találóan: „Váltsanak irányt maguk, ha akarnak. Ez a nő nem fog irányt váltani.”

Túlságosan is sokan vélik úgy, hogy az olyan nagy győzelmek, mint a Granté vagy az Edisoné, egy intuíció villanásából fakadtak. Hogy tiszta géniuszal kerekedtek felül a problémán. Valójában a sok, különböző oldalról kifejtett lassú nyomás, a megannyi ígéretesebb opció kizárása köpülte a halom tetejére a megoldást. Grant és Edison géniuszában a céltudatosság elegyedett a kétkedő hangok iránti süketséggel és a cél elérésére irányuló eltökéltséggel.

És mi van akkor, ha ez a módszer nem olyan „tudományos” és „megfelelő”, mint a többi? A fontos az, hogy működik.

Működik, mivel műveljük. Ilyen egyszerű ez. (De még egyszer: nem könnyű.)

A legtöbb dologgal kapcsolatban, amelyet életünkben megkísérlünk, nem a viszontagságok jelentik a problémát. Rendszerint elég képzetek, felkészültek és rátermettek vagyunk. De vajon van-e türelmünk finomítani az elképzelésünket? Vajon van-e erőnk, hogy elegendő ajtón dörömböljünk, amíg nem találunk befektetőket vagy támogatókat? Kitartásunk, hogy elkínlódjunk a csoportmunka politikai buktatóival és feszültségeivel?

Miután nekilátsz egy akadály támadásának, a kiszállás nem jöhet szóba. Nem merülhet fel benned. Elhagyni egy utat egy másikért, ami talán ígéretesebb? Persze, de ez korántsem azonos a feladással. Ha egyáltalán el tudod képzelni a kiszállás lehetőségét, akár a harangot is megkongathatod. Akkor bevégeztetett.

Ezek legyenek a vezérlő irányelveid:

soha nem sietni,
soha nem aggódni,
soha nem kétségbeesni,
soha nem megtorpanni.

Ne feledd mindig észben tartani Epiktétosz egyik kedvenc szófordulatát: „kitartani és ellenállni”. Kitartani az erőfeszítésben. Ellenállni a figyelmet elterelő, elbátortalanító, zavart keltő tényezőknek.

Felesleges nyugtalankodni vagy kapkodni. Felesleges idegeskedni vagy kétségbeesni. A dolgok megvárnak - nem fogsz kimaradni semmiből. Ez az egész hosszú távon zajlik.

Amikor ugyanis egészen végig, a sípszóig játszol, nincs ok az óra miatt aggódni. Tudod, hogy nem fogod abbahagyni, amíg nincs vége - hogy minden rendelkezésedre álló másodpercet ki kell használnod. Tehát az időszakos visszaesések nem elbátortalanítók. Azok csak zökkenők egy hosszú úton, amelynek a végéig szándékozol elmenni.

Ha új dolgokat csinál az ember, óhatatlanul akadályokkal fog szembesülni. Egy új út magától értetődő módon járatlan. Csakis kitartással és időráfordítással tapasztalhatjuk ki magunknak, hogy előrejussunk rajta. Csakis akkor találhatjuk magunkat járatlan területen, ha küzdünk az akadályokkal, amelyek másokat kiszállásra készítettek - csak kitartással és ellenállással tanulhatjuk meg azt, aminek megtanulásához mások nem voltak elég türelmesek.

Nem gond, ha elbátortalanodsz. Az a gond, ha kiszállsz. Az állhatatosság pedig az, ha tudod, hogy szeretnél kiszállni, de megveted a lábad, és centiről centire egyre közelebb jutsz a bevehetetlennek látszó erődítményhez, amelynek ostromát célul tűzted ki magad elé.

Edison egyszer kifejtette, hogy a feltalálásban „az első lépés intuíció - és az robbanásszerűen érkezik -, *aztán* következnek a nehézségek”. Edisont az említett nehézségekkel kapcsolatos toleranciája különböztette meg más feltalálóktól, és a rendíthetetlen odaadás, amellyel a megoldásuknak szentelte magát.

Mas szóval: *biztosan* nehéz lesz. Az első próbálkozásaid *nem fognak működni*. Nagy erőfeszítésre lesz szükség részedről, de az energia olyasmi, amiből mindig lehet többet találni. Megújuló erőforrás. Ne válj tovább intuícióra, hanem kezdj gyenge pontokat keresni. Vannak választási lehetőségek. Ne várj tovább angyalok látogatására, hanem kezdj látószögeket keresni. Van választásod. Rendezkedj be hosszú távra, aztán próbáld ki egytől egyig az összes lehetőséget, és célt fogsz érni.

Amikor azt kérdezik tőlünk, hol tartunk, mit csinálunk, hogyan áll „a helyzet”, a válasznak világosnak kellene lennie: dolgozunk rajta. Egyre közelebb járunk. Amikor nehézségek merülnek fel, az erőfeszítéseink megkettőzésével reagálunk.

ISMÉTELGETÉS

Mi a vereség? Nem más, mint tanulás: nem más,
mint az első lépés valami jobb felé.

- WENDELL PHILLIPS

A Szilícium-völgyben a startupok nem tipp-topp, kész vállalkozásként szoktak indulni, hanem kibocsátják a legalapszintűbb terméküket („Minimum Viable Product”, MVP), amely csak egy-két lényeges vonást hordoz az elképzelésükből.

A lényeg, hogy azonnal lássák, miképpen reagálnak a fogyasztók, és ha a reakció kedvezőtlen, a kudarc ne kerüljön sokba, és gyorsan túl lehessen lépni rajta. Hogy ne készítsenek olyan terméket, ne fektessenek be olyasmibe, ami nem kell a fogyasztóknak.

Ahogy a mérnökök szeretik mondani mostanság: a kudarc egy eshetőség.

Csakhogyz ez korántsem viced. A kudarc valóban lehet előny, ha arra törekszel, hogy fejlődj, tanulj, vagy valami újat csinálj. Jóformán minden sikernek kezdeti velejárója ez. Nincs semmi szégyellnivaló abban, ha té-

védünk, ha irányt váltunk. Valahányszor ez megtörténik, új választások adódnak számunkra. A problémák lehetőségekké válnak.

A dolgok régi menete - vagyis az, amikor a cégek felmérésekkel derítik ki, mit kívánnak a fogyasztók, aztán laboratóriumban előállítják ezeket a termékeket, elszigetelten és elvágva a visszajelzéstől - a kudarctól való félelmet tükrözi, és e vonatkozásban mélységesen törékeny. Ha a nagy mennyiségben előállított termék földbe áll az első napon, ez a sok erőfeszítés kárba veszett. Ha sikeres lesz, senki nem fogja tudni, hogy tulajdonképpen miért, minek tulajdonítható a siker. Az MVP-modellbe viszont be van építve a kudarckezelés és a visszajelzés. A kudarctól erősebb lesz, a sikertelenség kirotálja azokat a tulajdonságokat, amelyek nem működnek, amelyeket a fogyasztók nem találnak érdekesnek, és aztán a működőképes és érdekes tulajdonságok javítására irányítja a fejlesztők figyelmét.

Egy olyan világban, ahol egyre inkább önállóan dolgozunk, magunkért vagyunk felelősek, érdemes magunkra úgy tekintenünk, mint egy startupra - egy egy-személyes startup vállalkozásra.

És ez a kudarchoz való viszonyulás megváltozását jelenti. Ismételtetést jelent, újabb kudarcot és javulást. A képességünk, hogy próbálkozzunk, próbálkozzunk és próbálkozzunk, elválaszthatatlanul összefonódik az újabb és újabb kudarcok tolerálásának készségével.

A sikeres cselekvéshez vezető úton valószínűleg kudarcot fogunk vallani - még hozzá sokszor. És ez rend-

jén van. Még jó dolog is lehet belőle. A cselekvés és a kudarc ugyanannak az éremnek a két oldala. Az egyik nem létezik a másik nélkül. Ez a gyümölcsöző kapcsolat akkor hal meg, amikor az ember felhagy a cselekvéssel - mert rosszul fogja fel a kudarcot.

Amikor bekövetkezik a kudarc, tedd fel a kérdést: *Mi alakult itt rosszul? Min kell javítani? Mi kerülte el a figyelmet?*^ segít alternatív módszereket találni, hogy meg-
tedd, amit kell, olyan módszereket, amelyek gyakran sokkal jobbak, mint amihez először folyamodtál. A kudarc sarokba szorítja az embert, ahol kénytelen végiggondolni, merre lehet kivezető út. Ez az áttörések forrása.

Ez az oka annak, hogy a nagy sikertörténeteket gyakorta hatalmas bukások előzik meg - a bennük szereplő emberek ugyanis visszatértek a tervezőasztalhoz. Nem szégyenkezésre készítette őket a kudarc, hanem serkentette, felajzotta őket. A sportban időnként egészen csekély különbségű vereség szükségeltetik ahhoz, hogy a papírforma szerint gyengébb felet meggyőzze arról, képes versenyre kelni az ellenféllel, aki oly sokáig félelemben tartotta (és legyőzte) őt. A vereség talán fájdalmas, de ahogy Franklin kifejezte, egyszersmind tanulni is lehet belőle.

Egy cégnél a kudarcok zömét kevésbé személyesen fogjuk fel, és megértjük, hogy a fejlődés velejárói. Ha egy befektetés vagy egy új termék megtérül, az remek. Am ha kudarcot vall, akkor sincs gond, mert a sikertelensége nem ér bennünket készületlenül - nem költöttük az utolsó vasunkat is erre az opcióra.

A nagy vállalkozók

soha nem láncolják magukat egy-egy pozícióhoz,
soha nem félnek veszíteni egy keveset a befektetésükből,
soha nem keserednek el, nem jönnek zavarba,
soha nem lazálnak túl sokáig.

Sokszor meg-megcsúsznak, de nem esnek el.

Jóllehet tudjuk, hogy a kudarcból rengeteget lehet tanulni - a saját két szemünkkel láttunk példákat erre -, újra meg újra visszarettenünk tőle. Minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy elkerüljük, mert azt gondoljuk, hogy kínos vagy szégyellnivaló. Kudarcot vallunk, rúgkapálunk és sivalkodunk.

Hát miért akarnék kudarcot vallani? Az fáj.

Soha nem állítanám, hogy nem fáj. De azt azért el tudod fogadni, hogy az ideiglenes kudarc, amire számítottunk, kevésbé fáj, mint a katasztrofális, végzetes kudarc? A jó iskolák nem ingyenesek, tehát a kudarcból sem lehet ingyen tanulni. A tandíj az, hogy rosszul érezzük magunkat, veszteséget szenvedünk el, vagy újra kell valamit kezdenünk.

Fizesd meg az árat örömmel. Ennél jobb tanárod nem lesz a karriered, a könyved, az új vállalkozásod szempontjából. Van egy mondás arról, hogy az ír hajóskapitány miképpen tanulta meg minden szikla helyét az öbölben - a hajója fenekét használva. Bármilyen bevalik, nemde?

Emlékszel Rommelre meg arra, milyen gyorsan elintézte Észak-Afrikában a brit és amerikai erőket? Van ennek a történetnek folytatása. A szövetségesek valójában szándékosan választották ezt az előnytelen terepet hadszíntérül. Churchill tudta, hogy valahol végre sarkukra kell állni a németekkel szemben, de ekként cselekedni és alulmaradni Európában túlságosan is veszélyes lett volna a morálra nézvést.

Észak-Afrikában a britek megtanultak harcolni a németek ellen - és kezdetben a kudarcokból tanultak. De ez elfogadható volt, mert számítottak rá, hogy a tanulás ezzel jár, és ennek megfelelően terveztek. Nem háborogtak miatta, mert ismerték, amit Grant és Edison is ismert: az odébb várakozó sikert. Ennek eredményeként a szövetséges csapatok, amelyekkel Hitler Olaszországban szembesült, már sokkal erősebbnek bizonyultak, mint azok, amelyekkel Afrikában nézett szembe. Amelyek pedig végül Franciaországban és Németországban néztek vele szembe, még azoknál is ütőképesebbek voltak.

Egyetlen módon lehetséges csak, hogy a kudarcnak ne vegyük hasznát - és csakis ezáltal válhat rossz tapasztalattá -, éspedig az, ha nem tanulunk belőle. Ha továbbra is újra és újra ugyanazzal a dologgal próbálkozunk (ami az örültség definíciója). Az emberek időről időre elszenvednek kisebb-nagyobb kudarcokat. De nem tanulnak. Nem figyelnek. Nem látják meg a problémákat, amelyeket a kudarcok feltárnak. Nem válnak jobbá általuk.

A lassú felfogásúak és a változni nem hajlandók, ezek azok a típusok, akik túlságosan is el vannak foglalva ön magukkal, hogysem belássák, a világnak nincs ideje esedezni, vitatkozni, vagy győzködni őket a tévedéseikkel kapcsolatban. A testük puha, a fejük kemény, túl sok a páncéljuk és az egójuk, ezért képtelenek jól kudarcot vallani.

Ideje megértened, hogy a világ minden egyes kudarcral és cselekvéssel üzen neked valamit. Visszajelzés ez - pontos instrukciókat kapsz, miképpen fejlődj, és megpróbál felébreszteni a tanácstalanságodból. Megpróbál megtanítani téged valamire. *Figyelj.*

A tanulságok csak akkor kemények, ha süketek vagyunk rájuk. Ne légy süket.

Az akadályok leküzdésének elengedhetetlen előfeltétele, hogy képesek legyünk ilyen módon szemlélni és megérteni a világot. A negatívum itt pozitívummá válik. Ami máskülönben csalódás lenne, azt lehetőséggé alakítjuk. A kudarc megmutatja nekünk az utat - azzal, hogy megmutatja, merre *nem* vezet út.

ALKALMAZD A LÉPÉSRŐL LÉPESRE MÓDSZERÉT!

A csavar útja egyenes és görbe, egy és ugyanaz.¹⁵

- HÉRAKLEITOSZ

Nick Saban, a neves edző tulajdonképpen nem hivatkozik gyakran erre az elvre, de az összes segítője és játékosja eszerint él. Kimondják helyette, lélekben magukra tetováltatják, és minden cselekvésüket ez irányítja, mert a példátlan sikereik hátterében mindössze néhány szó áll: a lépésről lépésre módszere.

Saban, a University of Alabama futballcsapatának az egyetemi futball történetében talán legtartósabban uralkodó dinasztiának - vezetőedzője nem arra szokott fókuszálni, amire az összes többi edző, vagy legalábbis nem úgy, ahogyan ők teszik. Ő a maga módszerét tanítja.

¹⁵ Kerényi Károly fordítása.

„Ne gondolatok a délkeleti csoport bajnokságának megnyerésére. Ne gondolatok az országos bajnokság megnyerésére. Arra gondolatok, amit ezen az edzésen, ezen a meccsen, ebben a pillanatban tennetek kell. Ez a módszer: Gondoljunk arra, amit ma kell tennünk, az előttünk álló feladatra.”

A sport káoszában, akárcsak az életben, e módszer utat kínál számunkra.

így szól: Oké, most valami nagyon nehéz dolgot kell megcsinálnod. De ne ez lebegjen a szemed előtt. Inkább bontsd le részekre. Egyszerűen tedd azt, amit most, *ebben a pillanatban tenni kell*. És csináld jól. Aztán lépj tovább a következő lépcsőfokra. A lépéseket tartsd szem előtt, és ne a díjat.

A zsinórban nyert bajnoki címekhez vezető út csak az, ami: egy út. És az utat apránként teszi meg az ember. A kiválóság lépések dolga. Kiváló az ember ennél a lépésnél, aztán annál, aztán az utána következőnél. Saban módszere kizárólag ez - ajelenben létezni, egyszerre egy lépést tenni, nem hagyni, hogy bármi egyéb elterelje a figyelmet. Sem a másik csapat, sem az eredményjelző tábla, sem a közönség.

A módszer a befejezésről szól. Befejezni egy mérkőzést, egy edzést, egy utat, egy gyakorlási folyamatot, egy játékszakaszt. Be kell fejezni a legkisebb feladatot is, ami éppen előtted áll, méghozzá jól.

Függetlenül attól, hogy a saját területeden elérhető legnagyobb sikerre törsz, vagy egyszerűen csak túlélni igyekszel valami rettenetes, emberpróbáló viszontagságot, ugyanaz a megközelítés a helyénvaló. Ne a végére

gondolj, hanem a túlélésre. Haladj étkezéstől étkezésig, szünetről szünetig, ellenőrző ponttól ellenőrző pontig, fizetésnaptól fizetésnapig, mindig az adott napra koncentrálván.

És amikor tényleg jól fogod fel, még a legnehezebb dolgok is kezelhetővé válnak. Mert a lépésről lépésre módszere megnyugtatóan hat. Ennek köszönhetően szükségtelen pánikolnunk. Még a hatalmas feladatok is csupán részfeladatok sorává változnak.

A tizenkilencedik századi meteorológia nagy úttörője, James Pollard Espy ezzel szembesült fiatalemberként egy véletlen találkozás alkalmával. Espy, aki tizennyolc éves koráig nem tudott írni és olvasni, egyszer meghallgatta a híres szónok, Henry Clay magával ragadó beszédeinek egyikét. Utána megbabonázottan próbált odalépni Clayhez, de képtelen volt megformálni a szavakat, amelyeket a bálványához intézett volna. Egy barátja kiáltott fel helyette: „Olyan akar lenni, mint maga, pedig még olvasni sem tud!”

Clay megragadta az egyik plakátját, amelyen nagy betűkkel a CLAY szó állt. Espyre nézett, és az egyik betűre mutatva így szólt:

- Látod ezt, fiam? Ez egy A. Na hát, most már csak huszonöt betűt kell megtanulnod.

Espy pontosan ekkor kapta ajándékul a módszert. Egy év sem telt bele, és megkezdte az egyetemi tanulmányait.

Tudom, ez már-már túlságosan is egyszerűnek tűnik. De képzelj el egy pillanatra egy mesterembert, aki lát-

szólag erőfeszítés nélkül gyakorolja a rendkívül nehéz szakmáját. Nincs izzadás, nincs kínlódás. Teljesen nyugodt. Semmi feszültség, semmi aggodás. Csak egyik okozott mozdulat a másik után. Ez a lépésről lépésre módszer eredménye.

Mi is alkalmazhatjuk ezt. Nem kell küszködnünk, ahogy oly sokszor hajlamosak vagyunk tenni, amikor valami nehéz feladat áll előttünk. Emlékszel az első alkalomra, amikor egy bonyolult algebrai egyenletet láttál? Egymásra hányt szimbólumok és ismeretlenek kuszasága volt. De aztán megálltál, vettél egy mély lélegzetet, és nekiláttál egyszerűsíteni. Elkülönítetted a változókat, kiszámoltad őket, és nem maradt más, mint megválaszolni a kérdést.

Tedd ugyanezt bármely akadállyal, amivel szembe-szűlsz. Vehetünk egy lélegzetet, elvégezhetjük a közvetlenül előttünk álló feladatrészt - majd jöhet a következő lépés. Sorjában minden összekapcsolódik.

Cselekvés közben a rendetlenség és a megosztott figyelem végzetes. A rendetlen elme elveszíti a fonalat a lényeges tényezők tekintetében, és a figyelme a jövőre vonatkozó gondolatokra terelődik. Az apránként elvégzett feladatok módszere rendet teremt, ellenőrzés alatt tartja a percepcióinkat, és hozzájuk igazítja a cselekvéseinket.

Nyilvánvalónak tűnik, de meg szoktunk feledkezni erről, amikor a leginkább számít.

Ha ebben a pillanatban felleknék és a földre tepernélek, hogyan reagálnál? Valószínűleg megijednél. És az-

Ián teljes erővel megpróbálnál lerázni magadról. Nem válna be; pusztán a testem súlyát használva kevés erővel le tudnám szorítani a vállad a földre, te pedig kimerülnél a dulakodástól.

Ez az ellentéte a jó módszernek.

Van egy sokkal könnyebb út. Először is, nem esel pánikba, kíméled az erőd. Nem csinálsz semmi butaságot, például hogy kifulladás a gondolkodás nélküli cselekvéstől. Arra koncentrálsz, hogy ne engedd romlani a helyzetet. Aztán felemeled a karod, hogy nekigyürközz és némi levegőhöz, térhez juss. Most pedig próbálj oldalra fordulni. Onnantól nekiláthatsz, hogy kiszabadulj a szorításomból: megragadhatod a karomat, átkulcsolhatod a lábamat, öklelhetsz a csípőddel, felhúzhatod a térded, hogy eltaszíts.

Kell hozzá némi idő, de ki fogsz szabadulni. A felül lévő minden egyes mozdulatnál kénytelen engedni egy kicsit, mígnem végül nem marad neki semmi. Akkor kiszabadulsz - köszönhetően a módszernek.

Ha csapdában érzed magad, az csak egy helyzet, nem végzetes. Úgy szabadulhatsz belőle, ha ennek a helyzetnek minden részét apró, megfontolt cselekvésekkel uralni kezded és kiiktatod - nem pedig úgy, hogy emberfeletti erővel (sikertelenül) kapálózol.

Ha az üzleti riválisainkról van szó, görcsös erőlködéssel próbálunk kitalálni valami világrengető új terméket, ami eljelentékteleníti őket, és közben levesszük a szemünket a labdáról. Visszarettenünk attól, hogy megírjunk egy könyvet vagy elkészítsünk egy filmet, még ha

ez volna is az álmunk, mert nagyon sok munkát igényel - nem tudjuk elképzelni, hogyan juthatunk innen oda.

Milyen gyakran kötünk kompromisszumot pusztán azért, mert úgy érezzük, hogy a valódi megoldás túlságosan nagy erőfeszítést igényelne, vagy kívül esik a lehetőségeinken? Milyen gyakran tételezzük fel, hogy a változás lehetetlen, mert túlságosan nagy változásra lenne szükség? Túl sok különböző csoportot érintene? Vagy ami rosszabb, milyen sok ember bénul le a megannyi elképzelésétől és ötletétől? Hajszolják valamenynyit, és nem jutnak sehová, hagyják elterelődni a figyelmüket, és sosem jutnak egyről a kettőre. Bizonytalán kiválóak, de ritkán viszik valamire. Ritkán jutnak el oda, ahová vágnak, és el kellene jutniuk.

Mindezek a problémák megoldhatók. Egytől egyig mind összeomlik a lépésről lépésre módszer súlya alatt. Ámde tévesen azt feltételezzük, hogy mindennek egyszerre kell történnie, és ettől a gondolattól feladjuk. A-tól Z-ig csaponganak a gondolataink, A miatt nyugtalanodunk, Z eszünket veszi, és B-től Y-ig mindent elfelejtünk.

Kell, hogy legyenek céljaink, hogy minden, amit csinálunk, valamilyen távlati elképzelést szolgáljon. Amikor tudjuk, hogy minek is veselkedünk neki igazából, az előttünk támadó akadályok kisebbnek, kezelhetőbbnek tűnnek. Amikor nem tudjuk, egytől egyig nagyobb-nak látszanak, képtelenségnek tűnnek. A célok segítenek kellőképpen csökkenteni a buktatók és zökkenők mennyiségét.

Amikor a figyelmünk elterelődik, kezdünk valami mással törődni az előrejutásunk és erőfeszítéseink helyett, az apró lépések módszere a hasznos hang a fejünkben, még ha időnként kissé zsarnoki is. Ez az okos, idősebb vezető mordulása, aki pontosan tudja, ki ő és mi a teendője. *Fogd be a szád. Menj vissza a munkapad mellé, és gondold át, mit csinálsz éppen, ne pedig amiatt aggodalmaskodj, mi zajlik körülötted. Tudod, mi a dolgod. Hagyd abba a locsogást, és láss munkához*

A módszer a hang, ami megköveteli, hogy vállaljunk felelősséget és tulajdonosi szerepet. Ami arra sarkall bennünket, hogy cselekedjünk, még ha csak kis léptékben is.

Akár egy fáradhatatlan gép, az ellenállás összes létező módjának felszámolásával, egytől egyig, apránként. Lépésenként haladva előre. Rendeld alá az erőt a módszernek, váltsd fel a félelmet a helyes módszerrel. Hagyatkozz rá. Támaszkodj rá. Bízz benne.

Csak szép nyugodtan, ne kapkodj. Némely problémák nehezebbek, mint mások. Először azokkal foglalkozz, amelyek előtted vannak. A többihez téj vissza később. Oda fogsz érni.

A lépésről lépésre módszer arról szól, hogy azt csináld, amit kell, még hozzá most azonnal. Nem aggodalmaskodva amiatt, hogy mi történhet később, vagy az eredmények, vagy a dolgok összessége miatt.

TEDD A DOLGODAT, TEDD HELYESEN!

A jól végzett munka, bármennyire alantas is, nemes. (Quidvis recte factum quamvis humile praeclarum.)

- SIR HENRY ROYCE

Jóval azután, hogy alacsony sorból felemelkedett, Andrew Johnson elnök büszkén beszélt arról, hogy szabóként kezdte a pályafutását, mielőtt politikus lett. „Az általam készített ruhák soha nem szakadtak, nem adták meg magukat” - mondogatta.

A kampány során egyszer valaki azzal próbálta zavarba hozni, hogy munkás származásáról kiabált. Johnson szemrebbenés nélkül így válaszolt: „Engem ez a legkevésbé sem zavar, amikor ugyanis szabóként dolgoztam, jó szabó hírében álltam, a ruháim mindig úgy illettek a megrendelőimre, mintha rájuk öntötték volna, és mindig jó munkát végeztem.”

Egy másik elnök, James Garfield 1851-ben úgy kezdte el a tanulmányait a Western Reserve Eclectic Institute-on, hogy kikönyörögte az illetékeseknél, hadd dolgozza le a tandíját az egyetem portásaként. Mindennap moso-

Iyogva, a szégyenkezés legcsekélyebb jele nélkül végezte a munkáját. Minden reggel megszólaltatta az egyetem tornyában lévő harangot jelezve az órák kezdetét - az ő napja máí" jóval korábban elkezdődött -, majd vidáman és lelkesen szaladt a saját órájára.

Garfield egyetlen évvel a tanulmányai megkezdése után már oktató volt - teljes óraszámban tanított, miközben ő maga is tanult még. A huszonhatodik születésnapjára dékán lett.

Ez történik, amikor az ember végzi a munkáját - bármi is az és jól végzi.

Ezek az emberek alacsony sorból, szegénységből indulva tettek szert hatalomra olyanképpen, hogy mindig megtették, amit kértek tőlük - méghozzá jól és igazi büszkeséggel. És jobban csinálták, mint bárki más. Valójában azért csinálták jól, mert senki más nem akarta csinálni.

Az úton, amelyen haladunk, vagy amelyen haladni szeretnénk, időnként olyan dolgokat kell megtennünk, amelyeket inkább kerülnénk. Mindjárt induláskor az első feladatunk gyakorta „bemutatkozni a seprűnek”, Andrew Carnegie híres megfogalmazásával élve. Nincs semmi szégyellnivaló a sepregetésben. Ez is csak egy újabb alkalom, hogy kitűnjünk - és hogy tanuljunk.

Mi azonban annyira elmerültük a jövővel kapcsolatos gondolatokban, hogy egyáltalán nem tudunk büszkeséget meríteni a feladatokból, amelyek éppen most adatnak nekünk. Csak telefonálgatunk, pénzt veszünk fel, és ábrándozunk arról, hogy ajelenleginél többre fog-

juk vinni az életben. Vagy úgy gondoljuk, hogy *ez csak egy munka, én nem ez vagyok, ez nem számít.*

Szamárság.

Minden számít, amit csinálunk - függetlenül attól, hogy turmixokat készítve pénzt kuporgat az ember, vagy ügyvédnek tanul -, még akkor is, ha már elértük a sikert, amire törekedtünk. Minden helyzet kínálkozó lehetőség arra, hogy helytálljunk, amennyire csak tudunk. Csakis önmaguktól elszállt seggiejek gondolják, hogy nekik méltóságon aluli eleget tenni az adott helyzetük kívánalmainak.

Bárhol vagyunk, bármit csinálunk, bárhová tartunk, tartozunk vele magáinknak, a mesterségünknek, a világnak, hogy jól csináljuk. Ez az elsődleges feladatunk. És kötelességünk. Amikor a cselekvést tesszük első helyre, a hiúság szertefoszlik.

A festőművészek sok megbízást kapnak életük során, és az számít, hogy mindegyiket úgy fogják fel, mintha a legfontosabb lenne. Lényegtelen, hogy a legrangosabb vagy legjobban fizető megbízásról van-e szó, vagy sem. Mindegyik projekt számít, és kizárólag az volna lealacsonyító, ha kevesebbet adnának bele, mint amennyit képesek lennének.

Ugyanez vonatkozik ránk. Számos munkát végzünk életünk során. Némelyik révén tekintélyre teszünk szert, némelyik kifáraszt bennünket, de egyik sem méltóságunkon aluli. Bármivel szembesülünk is, a feladatunk az, hogy reagáljunk:

kemény munkával,
tisztességesen,
amennyire tőlünk telik, mások iránt segítőkészen.

Soha nem lenne szabad azt kérdezned magadtól: *de hát mit csináljak* morf? Mert tudod a választ: a dolgodat.

Hogy felfigyel-e rá valaki, hogy fizetnek-e érte, hogy sikeresnek bizonyul-e a projekt, nem számít. Az akadály mibenlététől függetlenül módunkban áll ehhez a három dologhoz mindig így viszonyulni, és így is kell tennünk.

Soha, semmikor nem lesz dolgunk olyan akadállyal, amely igazán visszatarthat bennünket a kötelességünk teljesítésétől - ez utóbbi jelenthet nehezebb vagy könnyebb kihívást, az bizonyos, de soha nem lehetetlen. Minden egyes feladat a legjobbat követeli tőlünk. Akár csőddel szembesülünk és dühödt ügyfelekkel, akár pénzt halmozunk fel és arról határozunk, miképpen gyarapodjunk tovább - ha megteszünk minden tőlünk telhetőt, büszkék lehetünk a döntéseinkre, és biztosra vehetjük, hogy jó döntéseket hoztunk. Mert a munkánkat végeztük - bármi is az.

Igen, igen, értem én, a „kötelesség” szónak nyomasztó és fullasztó a csengése. Szeretnéd, ha azt csinálhatnál, amit akarsz.

De a feladat szépséges, lelkesítő, és hatalmat ad.

Steve Jobs még a termékei belsejével is törődött; gondja volt rá, hogy szép kialakítású legyen, jóllehet a felhasználók sosem látták. Az apja - aki még a szekrények hátulját is lefestette, noha azokat takarni szokta

a fal - arra tanította, hogy gondolkodjon úgy, mint egy mesterember. Jobs a tervezés közben felmerülő összes nehézséget illetően tudta, miképp szól a menetparancsa: Tiszteld a mesterséget, és alkoss valami szépségeset.

Minden helyzet más és más, nyilvánvalóan. Nem a következő iPadet vagy iPhone-t találjuk fel, de készítenünk valamit valakinek - még ha csak a saját önéletrajzunkat is. Minden részt - kiváltképp a munkát, amit senki nem lát, a rázós dolgokat, amelyeket szívesen elkerülnénk, vagy amelyeket elkenhetnénk - módunkban áll ugyanúgy kezelni, ahogyan Jobs tette: büszkeséggel és odaadással.

Viktor Frankl, a nagyszerű pszichológus, aki három koncentrációs táborból élt túl, hívságosnak találta az ősidők óta létező kérdést: „Mi az élet értelme?” Mintha valaki más feladata lenne, hogy közölje veled. Inkább a világ teszi fel *neked* ezt a kérdést, mondta Frankl. És a te dolgod, hogy megválaszold a cselekedeteiddel.

Az élet minden helyzetben felteszi ezt a kérdést nekünk, és a cselekvésünk a válasz. A feladatunk egyszerűen az, hogy jól válaszoljunk.

A helyes - önzetlen, odaadó, rátermett, kreatív - cselekvés, ez a válasz a kérdésre. Ez az egyik módja annak, hogy megtaláljuk az élet értelmét. És annak, hogy minden akadályt lehetőséggé alakítsunk.

Ha ebből bármit is tehernek látsz, akkor rosszul nézed.

Nem kell ugyanis mást tennünk, mint teljesíteni ezt a három, apró feladatot - keményen próbálkozni, tiszt-

tességesnek lenni, és a tőlünk telhető módon segíteni másokon, illetve önmagunkon. Mindössze ennyi kére-tik Lőlünk. Nem több, és nem kevesebb.

Persze a cél fontos. De soha ne feledd, hogy számít minden egyes pillanat is - valamennyi egy-egy aprócska felvétel a kép egészéből. Az *egész* nem bizonyos, csak a pillanatok azok.

Ahogy bármit csinálsz, úgy csinálhatsz mindent.
Mindig módunkban áll helyesen cselekedni.

AMI MŰKÖDIK, AZ HELYES

Keserű az uborka? Dobjátok ki.
Tüskebokor van az úton? Kerüljétek meg.
Mindössze ennyit kell tudnotok.

- MARCUS AURELIUS

Adél-amerikai dzsungel mélyén az Egyesült Államok két rivális gyümölcsstermesztő vállalata között 1915-ben kiéleződött a konfliktus. Mindkettő borzasztóan szeretne volna megszerezni ugyanazt az ötezer hektárnyi értékes területet.

Mi volt a probléma? Két különböző helybéli is azt állította, hogy ő rendelkezik az ültetvény tulajdonjogával. A Honduras és Guatemala közötti senki földjén egyik vállalat sem tudta kiderítem, hogy ki a jogos tulajdonos, tehát kitől vásárolhatják meg a területet.

Hogy miképpen reagáltak erre a problémára, azt a két cég szervezete és ethosza határozta meg. Az egyik cég nagy és befolyásos volt, a másik leleményes és ravasz. Az előbbi az Egyesült Államok egyik legnagyobb válla-

lata: a United Fruit. A utóbbi egy apró, feltörekvő cég, melynek tulajdonosát Sámuel Zemurray-nek hívták.

A problémát megoldandó a United Fruit munkára fogott egy nagy teherbírású jogászok alkotta csapatot. Nekiláttak átkutattatni az ország összes aktáját és papírfecnijét, és készek voltak megfizetni a győzelem árát, bármennyibe kerül is. Pénz, idő és erőforrások nem jelentettek akadályt.

Zemurray, a kicsiny, képzetlen versenytárs ugyebár nem vehette fel velük a versenyt. Nem játszhatott az ő szabályaik szerint. így hát nem is tette. Rugalmas, jól alkalmazkodó és makacs ember volt; külön-külön találkozott mindkét feltételezett tulajdonossal, és megvette a földet mindkettejüktől. Kétszer fizetett, igaz, de ezzel a dolog *eldőlt*. A föld az övé volt. Felejtsd el a szabálykönyvet, és intézd el az ügyet.

Ez a megtestesült gyakorlatiasság. Ne azon törjétek a fejeteket, melyik a helyes út, hanem azon, melyik úton értek célba. így szoktunk nyelvbe ütni dolgokat.

Zemurray mindig így kezelte az akadályokat. Miután közölték vele, hogy nem építhet hidat az Utila folyón - ugyanis a versenytársai megvesztegették a kormánytisztviselőket, akik törvényben tiltották meg a hídépítést - Zemurray hidak helyett két hosszú mólót építtetett a mérnökeivel. Mindkettő mélyen benyúlt a folyó közepe felé, és közöttük létrehoztak egy ideiglenes pontonhidat, amelyet órák alatt össze lehetett szerezni, megteremtve a mólók között az átjárást. A folyó mindkét oldalán síneket fektettek le, amelyek ellenkező irányba

vezettek. Amikor a United Fruit panaszt tett, Zemurray nevetve ekként válaszolt: „Ugyan, ez nem híd! Csak két ócska kis cölöpépítmény.”

Néha így intézi az ember a dolgokat. Máskor meg úgy. Nem az iskolában tanult taktikákat alkalmazva, hanem úgy alakítva őket, hogy működjenek mindig az adott helyzetben. Bárhogyan, ahogy működik - ez a mottó.

Rengeteg időt töltünk azzal, hogy töprengünk, miképpen kellene lenniük a dolgoknak, vagy a szabályok szerint mit kellene tennünk. Arra törekszünk, hogy minden tökéletes legyen. Azt mondjuk magunknak, hogy majd nekilátunk, ha a feltételek megfelelők lesznek, vagy ha biztosra vehetjük, hogy bízhatunk ebben vagy abban. Nos, igazából jobb lenne, ha igyekeznénk azzal boldogulni, ami rendelkezésünkre áll. Az eredményekre kellene koncentrálnunk a szép módszerek helyett.

Ahogy a brazil dzsúdzsucuban mondják, végső soron nem számít, hogyan viszi az ember az ellenfelét a földre, csak az, hogy legyűrje.

Amit Zemurray nem tévesztett soha szem elől, a feladat volt: átjuttatni a folyón a banánt. Mindegy, hogy híd vagy két móló, amit középített egy rámpa köt össze, ez nem számított, amennyiben eljuttatta az árut a rendeltetési helyére. Amikor Zemurray banánültetvényt akart telepíteni egy konkrét földterületre, nem az volt a fontos, hogy megtalálja a területjogos tulajdonosát, hanem az, hogy ő legyen a jogos tulajdonos.

Megvan a feladatod, bármi is az. Ahhoz, hogy teljesítsd, szűk mezsgyéén kell haladnod, ahogy mindannyi-

unknak, amely a dolgok kívánatos és tényleges állása között húzódik (és az utóbbi mindig katasztrofálisnak tűnik). Milyen messzire vagy hajlandó elmenni? Mit vagy hajlandó megtenni ezzel kapcsolatban?

Csínján a panaszkodással. Nem kell a duma. Szóba sem jöhet, hogy megadd magad a tehetetlenségérzetnek vagy a félelemnek. Nem szaladhatsz haza anyucihoz. Hogyan szándékozol megoldani ezt a problémát? Hogyan szándékozol kikerülni a szabályokat, amelyek hátráltatnak?

Talán arra van szükség, hogy egy kissé csalafintább és dörzsöltebb légy, mint ami kényelmesnek tűnik. Ehhez időnként figyelmen kívül kell hagyni idejétmúlt szabályozásokat, vagy inkább utólag kell az igazgatóságtól elnézést kérni, mint most engedélyt (amit megtagadnának). De ha fontos feladatod van, akkor csakis az számít, hogy teljesítsd.

Richárd Wright huszonegy évesen nem az a világhírű író volt, akivé később vált. Csak egy szegény fekete, aki elhatározta, hogy olvasni fog, és ebben semmi nem állíthatja meg. A szegregált Délen élt, vagyis nem sétálhatott be csak úgy a könyvtárba, hogy kölcsönözzön. Ezek után vajon Wright beviharzott oda, és jelenetet rendezett? Nem, nem ezt tette, hanem hamisított egy levelet a könyvtárosnő részére, amely így szólt: „Tisztelt Asszonyom! Volna szíves adni ennek a nigger fiúnak néhány könyvet HL Menckentől?” - mintha csak a gazdája szalajtott volna -, és kikölcsönözte a könyveket egy

lopott tagsági kártyával, úgy téve, mintha valaki másnak vinné őket.

Amikor ilyen nagy a tét, jobb, ha elszánja magát az ember a szabályok feszegetésére, vagy valami kétségbeesett, örült dologra. Arra, hogy pléhpfával nézzen a hatóságokra, mondván: *Micsoda? Ez nem híd. Nem tudom, miről beszélnek.* Vagy bizonyos esetekben arra, hogy beintsen a középső ujjával azoknak, akik megpróbálnak keresztbe tenni neki, és válaszul teketóriázás nélkül átágja a gonosz, viszolyogtató szabályaikat.

A pragmatizmus nem annyira realizmus, hanem inkább rugalmasság. Sok módja van annak, hogy eljussunk A-ból B-be. Nem kell egyenes vonalnak lennie. Csak arra van szükség, hogy eljuss oda, ahová menned kell. De nagyon sokunk figyelmét annyira leköti a tökéletes megoldás keresése, hogy nem vesszük észre azt, ami az orrunk előtt van.

Ahogy Teng Hsziao-ping mondta egyszer: „Nem érdekel, hogy a macska fekete vagy fehér, amíg megfogja az egeret.”

A sztoikusoknak megvolt erre a saját mondásuk: „Ne reméld e földön Platón államát.”¹⁶

Mert azt a fajta tökéletességet soha nem fogod megtalálni. Inkább hozd ki a legjobbat abból, amid van. Nem mintha a pragmatizmus eredendően összebékíthetetlen lenne az idealizmussal vagy a fejlődés előremozdításá-

¹⁶ Huszti Józseffordítása.

val. Az első iPhone forradalmi volt, de még nem tudta a másolás-beillesztést és néhány egyéb dolgot, amit az Apple szeretett volna lehetővé tenni a készüléken. Steve Jobs, az állítólagos perfekcionista tudta, hogy egy bizonyos ponton kompromisszumra kényszerül az ember. Az számított, hogy tető alá hozta a dolgot, és bevált.

Kezdj radikális pragmatizmussal gondolkodni: legyél továbbra is nagyratörő, agresszív, eszményekhez ragaszkodó, de egyszersmind közelíts gyakorlatiasan, a lehetőségekhez igazodón az éppen esedékes feladathoz. Nem fogsz mindent elérni, amit szeretnél, nem fogod a világot ebben a pillanatban megváltoztatni, de legyél elég törekvő, hogy megszerezze mindent, ami *szükséges*. Ne legyél kis igényű, de tégy különbséget a döntő fontosságú és a nélkülözhető dolgok között.

A haladásra gondolj, ne a tökéletességre.

Ilyesfajta erő hatására az akadályok széttörnek. Nincs más választásuk. Miután megkerülted vagy eljelentéktelenítetted őket, nincs tovább miért ellenállniuk.

A KERÜLŐ ÚT DICSÉRETE

Aki nem keresi az előre nem láthatót,
nem lát semmit,
ugyanis a járt út
zsákutca.

- HÉRAKLEJTOSZ

Az amerikai közgondolkodásban George Washington bátor és határozott hadvezérként él, aki felülről vett szemügyre mindent, amivel dolga akadt, és elűzte a zsarnokoskodó briteket. A valós kép természetesen némiképp kevésbé dicsőséges. Washington nem volt gerilla, de elég közel járt hozzá, hogy az legyen. Agyafúrta, rugalmasan gondolkozott, és gyakran kitért az ütközet elől.

A serege kicsiny volt, és sérülékeny; kiképzés és felszerelés terén egyaránt kívánnivalót hagyott maga után. Washington jobbára védekező harcmódorra rendezkedett be, tudatosan kerülve a nagy létszámú brit egységeket. Szólamok ide vagy oda, a hadmozdulatai többnyire kimerültek abban, hogy oda-odacsapott a nagyobb

és erősebb ellenségnek. Odabökní, majd visszaugrani. Szúrni egyet, és eltáncolni.

Soha ne támadjanak nyilvánvaló módon, parancsolta Washington az embereinek. Ne úgy támadjanak, ahogy az ellenség számít rá, fejtette ki, hanem „ahol kevésbé érzel veszélyt, és a legkevésbé felkészült, következésképp a legnagyobb az esély a sikerre”. Nagyszerű érzéke volt ahhoz, hogy a kisebb csetepatékat miképpen tüntesse fel nagy győzelmeknek.

A legdicsőségesebb „győzelmét” még csak nem is a britekkel vívott nyílt ütközetben aratta, hanem az ereje fogytán lévő sereggel karácsony napjának hajnalán átkelt a Delaware folyón, és megtámadott egy csapatnyi alvó német zsoldost, akik talán részekek voltak.

A visszavonulás valójában jobban ment neki, mint az előnyomulás - ügyesen óvta a katonáit, akik más-különben vesztes ütközetben veszték volna oda. Washington ritkán esett csapdába - mindig ügyelt rá, hogy legyen kiút. Egyszerűen azt remélte, hogy ki tudja fārasztani az ellenséget, és ez a kitérő harcmodor hatalmas fegyver volt - még ha nem is szükségképpen dicsőséges.

Nem meglepő, hogy mint a kontinentális haderő parancsnokának és az ország első elnökének, a hírnevét kissé megszépítették és kicicomázták. És nem ő az egyetlen hadvezér, akivel ezt tette az emlékezet. A történelem nagy mítosza, amelyet egyaránt táplál saját tudatlanságunk és a filmek, legendák sokasága is, hogy a háborúkat két, egymással farkasszemet néző hadsereg szokta

megnyerni, illetve elveszíteni. Szép, romantikus elképzelés ez - de nagyon-nagyon téves.

B. H. Liddell Hart, a nagyszerű stratégia és történész, aki egy tanulmányában mintegy harminc konfliktus több mint 280 hadjáratát vizsgálta, megdöbbentő következtésre jutott: 280 hadjáratból mindössze hat alkalommal aratott döntő győzelmet az egyik fél úgy, hogy közvetlen támadást intézett az ellenség főerege ellen.

Mindössze hat. Ez két százalék.

Ha nem szabályos ütközetekben, akkor hol keresendő a győzelem?

Mindenhol másutt. A szárnyak ellen intézett támadásokban. A váratlan húzásokban. A lélektani hadviselésben. Az ellenség fedezékéből való előcsalogatásában. A hagyományok felrúgásában. Bármiben, kivéve...

Ahogy Hart írja a *Stratégia* című remekművében:

A Nagy Hadvezér akár a legkockázatosabb kerülő utas megközelítésre is vállalkozik - ha szükséges, sivatagokon és mocsarakon kel át, mindössze az erőinek egy töredékével, akár az utánpótlásától is elszakadva. Valójában inkább szembenéz minden kedvezőtlen körülménnyel, mint hogy elfogadja a direkt megközelítéssel együtt járó sarokba szorítottságot.

Amikor a bölcsesség végére érsz, és úgy érzed, megszakadsz az erőlködéstől, amikor azt mondják mások, hogy már lila a fejed...

Ilyenkor hátrálj egy lépést, aztán járd körbe a problémát. Keress valamilyen eszközt. Közelíts a „legcsekélyebb várakozás” jegyében, ahogy mondani szokás.

Mire készíted először az ösztönöd, amikor kihívással szembesülsz? Arra, hogy hagyd felőrlődni az erőd a versenyben? Hogy másokkal vitatkozz, megkísérelve megváltoztatni a régóta meglévő álláspontjukat? Arra, hogy megpróbálj berontani az elülső ajtón? Mert lehetséges ám, hogy a hátsó ajtók, az oldalajtók és az ablakok tárva-nyitva állnak.

Bármit csinálsz is, nehezebb (vagy akár lehetetlen) lesz, ha a terved fittyet hány a fizikára és a logikára. Inkább gondolj Grantre, aki rájött, hogy Vicksburgöt nem frontális támadással, hanem megkerülő hadművelettel foglalhatja el. Gondolj a kosárlabdavilágban ünnepezt sztáredzőre, Phil Jacksonre és a híres háromszög támadására, amelynek rendeltetése az, hogy a játékosok ne nyílt rohammal, hanem gyors passzolgatással küzdjék le a védelmet.

Ha az alapvonaltól indulunk, és az ellenfél játékosainak van idejük védekező formációt alkotni, egyszerűen nincs rá mód, hogy megverjük őket abban, amiben erősek. Szóval okosabb, ha inkább nem is próbálkozunk, hanem máshová koncentráljuk a korlátozott erőforrásainkat.

Nagyszerű mesterek esetében egy-egy készség nem csak azért szokott olyannyira keresetlennek tűnni, mert nekik a kisujjukban van a módszer - ők valójában kevesebbet tesznek, mint mi, többiek, akik híján vagyunk

az 6 jártasságuknak. Az igazán nagyok nem küszködnek görcsösen, értelmetlenül az erejüket felemésztő eljárásokkal, hanem inkább kiszámított erőt vetnek be ott, ahol az hatékonyan érvényre jut.

Ahogy Kanó Dzsigoróról, a dzsúdó legendás, 160 centis alapítójáról fogalmazott valaki, miután megküzdött vele: „Kanóval harcolni olyan, mintha egy üres zakóval próbálna verekedni az ember!”

Lehettek ti is ez az üres zakó.

Túlerővel szemben harcolni, mélyről indulni, forrásokban szegénynek lenni: ezeknek nem kell hátrányt jelenteniük. Lehetnek ajándékok is. Előnyök, amelyek megakadályozzák, hogy közelharcba bocsátkozva öngyilkosságot kövessünk el. Ezek a dolgok arra kényszerítenek bennünket, hogy mutassunk kreativitást, keressünk kerülő utakat, szublimáljuk az egót, és ne olyan területen hívjuk ki az ellenfeleinket, amelyen ők az erősebbek. Ezek azok a jelek, amelyek arra sarkallnak, hogy ne frontálisan közelítsünk a problémához.

Ráadásul a méretből, erőből vagy hatalomból fakadó előnyök birtoklása gyakorta szokott az igazi, végzetes gyengeség táptalaja lenni. A sikerből fakadó renyhesség sokkal nehezebbé teszi az igazán jó technikák kifejlesztését. Azok az emberek vagy vállalatok, amelyek rendelkeznek a méret nyújtotta előnyökkel, soha nem kényszerülnek ténylegesen megtanulni a módszert, hiszen a brutális erő birtokában nyugodtan pihenhetnek a babérjaikon. És ez be szokott válni... egy bizonyos pontig. Amíg nem ütköznek beléd, te ugyanis nem vagy

hajlandó az általuk ismert egyetlen módon, jelesül közelharcban megküzdeni velük, hanem ügyesen elkerülő manővereket alkalmazol ellenük, és egykettőre elintézed őket.

Ez a játszma számunkra arról szól, hogy a kicsinek kell legyőznie a nagyot. Ezért nem lehet Erőt szembeállítani Erővel.

A nyomásra a természetes reakció persze mindig az ellenirányú nyomás. A harcművészetek azonban arra tanítanak bennünket, hogy ezt a késztetést hagyjuk figyelmen kívül. Nem fejthetünk ki ellentámadást, hanem visszahúzódunk, amíg az ellenfelünk el nem veszíti az egyensúlyát. *Akkor* teszünk ellenlépést.

Az oldalajtó-stratégia hatalmas teret nyit a kreativitás előtt. És ez semmiképp sem korlátozódik kizárólag a háborúra, az üzleti életre vagy a kereskedelemre.

Sorén Kierkegaard, a nagyszerű filozófus ritkán törekedett direkt módon a tekintély pozíciójából meggyőzni embereket. Kioktatás helyett azt a módszert alkalmazta, amelyet „indirekt kommunikációnak” nevezett. Kierkegaard álneveken írt, és mindegyik álszemélyiség más-más nézőpontot képviselt - sokszor értekezett ugyanarról a témáról különböző nézőpontokból, hogy érzelmi és drámai töltettel közvetítse az álláspontját. Ritkán szólította fel az olvasót, hogy „tegye ezt”, vagy „gondolja azt”. Inkább megmutatta, miképpen lehetséges új módon szemléim vagy megértem a világot.

Nem úgy szokás meggyőzni az embereket, hogy hívást intézünk a legrégebbi, legszilárdabb vélekedéseik

ellen. Hanem úgy, hogy közös nevezőt keresünk, és erre építünk. Vagy pedig eszközt keresünk, amelynek segítségével elérhetjük, hogy figyeljenek ránk. Esetleg mások hathatós támogatásával alternatívát teremtünk, amelynek láttán az ellenfelek önként szakítanak az álláspontjukkal, és csatlakoznak hozzánk.

Ez a módszer nem mindig a legelegánsabb. Olykor úgy érzi az ember, hogy levágott egy kanyart, vagy tisztességtelen módon küzdött. Hatalmas a nyomás, hogy mindenben másokat kövessünk, ezért aztán úgy érezzük, mintha valamiképpen csalás lenne kitartani mellett, ami működik. Hadd spóroljam meg neked a bűntudatot és az önostorozást: nem csalás.

Igazi hadvezér módjára cselekszel. Nem ugrasz fejest egy küzdelembe esztelenül, remélve, hogy majd jól alakul, és nem vesztegeted az erődöt olyan ütközetekre, amelyekre nem a taktikai célszerűség, hanem az egód és a büszkeséged sarkall.

Ha hiszed, ha nem, *ez* a nehéz út. Ezért szokott működni.

Ne feledd, előfordul, hogy a leghosszabb kerülő úton érsz haza leggyorsabban.

HASZNÁLD FEL AZ AKADÁLYOKAT ÖNMAGUK ELLEN!

A bölcs emberek még a viszályaikat is képesek a maguk javára fordítani.

- PLUTARKHOSZ

Gandhi nem harcolt India függetlenségéért. Ami a harcot illeti, az teljes mértékben a Brit Birodalomra maradt - és ahogy lenni szokott, a vereség is.

Ez persze nem véletlenül történt így. Gandhi nagyszabású szatjágraha¹⁷ mozgalma és polgári engedetlensége megmutatta, hogy a cselekvésnek sokféle definíciója létezik. Nem mindig egyenesen vagy akár rézsútosan előre irányuló mozgást jelent. Váltakozó pozíciók kérdése is lehet. Vagy egy bizonyos álláspont elfoglalásáé.

Olykor az ember nem úgy lesz úrrá akadályokon, hogy nekimegy ezeknek, hanem úgy, hogy visszavonul, és hagyja, hogy az akadályok támadják meg őt. Felhasz-

¹⁷ Erőszakmentes küzdelem - *a ford.*

nálhatod mások ellen a cselekvéseiket ahelyett, hogy te magad cselekednél.

Gandhi, mivel gyenge volt azokhoz az erőkhöz képest, amelyeken változtatni kívánt, beleállt a gyengeségbe, eltúlozta, céltáblává tette magát. Ekként szólt a világ legerősebb megszálló hadseregéhez: *Elgyalogolok az óceánhoz, hogy sót gyűjtsek, és ezzel szándékosan megsértsem a törvényeiteket.* Provokálta őket - *Mit léptek erre? Abban, amit mi teszünk, nincs semmi rossz* - tudva, hogy ezzel képtelen dilemma elé állítja a hatóságokat: vagy erőszakot alkalmaznak, amiből nem jöhetnek ki jól, vagy meghátrálnak. Ilyen keretek között a hadsereg hatalmas ereje semlegesítődik. A pusztá használata is kontraproduktív.

Martin Luther King Jr. Gandhit téve példaképül azt mondta a követőinek, hogy állítsák szembe „a lelkierőt a fizikaival”. Más szóval, használják ki az ellentétek erejét. Az erőszakra válaszoljanak békésen, a gyűlöletre szeretettel - és mindeközben leplezzék le ezeket mint védhetetlen és gonosz tulajdonságokat.

Az ellentétek működnek. A nemcselekvés cselekvés is lehet. Mások erejét használja fel, és lehetővé teszi számunkra, hogy az ő erejüket a sajátunkká tegyük. Hagyva, hogy ők - vagy az akadály - végezzék el a munkát helyettünk.

Nézzük csak meg az oroszokat, akik nem a határaik küzdelmes védelmével verték meg Napóleont és a náciakat, hanem úgy, hogy lassan hátráltak az ország belseje felé, és hagyták, hogy a tél elvégezze a munkát az el-

lenségen, amely megfeneklett az otthonától távol vívott ütközetekben.

Ez cselekvés? De még mennyire.

Meglehet, hogy az ellenség vagy az akadály valóban legyőzhetetlen - amiként sokszor lenni szokott. Ez esetben talán nem áll módodban nyílt konfliktusban (kitartással) győzedelmeskedni, vagy nem akarod vállalni a menet közben tanulás (az ismételtetés) kockázatát. Nem baj. Még így is messze vagy attól, hogy fel kellene adnod.

Ideje belátni, hogy van olyan sorscsapás, amin lehetetlen felülkerekedned - bármilyen keményen próbálkozol is. Inkább meg kell találnod a módját, hogy javadra fordítsd a sorscsapást, az *energiáját*.

A gőzgép feltalálása előtt a hajóskapitányok leleményes módon győzték le a Mississippi gonosz és erős sodrását. A folyón felfelé haladó hajó odaállt a lefelé tartó hajó mellé, és miután átvettek egy kötelet egy fán vagy egy sziklán, egymáshoz kötözték a hajókat. Az egyik hajó elindult, és hagyták, hogy a folyó sodorja lefelé, minek folytán a másik hajó nekiiramodott a sodrással felfelé.

Szóval, ahelyett, hogy harcolnál az akadályok ellen, találd meg a módját, hogy *legyőztesd velük önmagukat*.

Van egy híres történet Nagy Sándorról, aki pontosan ezt csinálta - és a mesteri módszer, amellyel Alexandrosz felhasznált egy akadályt önmaga ellen, jelezte első ízben a környezete számára, hogy a törekvő kamasz egy napon talán világhódító lesz. Ifjúkorában úgy trenírozta híres lovát, Bukephaloszt - ez volt az a ló, amelyet még

Alexandrosz apja, II. Philipposz, Makedónia királya sem tudott betörni -, hogy kifárasztotta. Míg mások hiába próbálkoztak nyers erővel, korbáccsal és kötelekkel, mert a ló levetette őket a hátáról, addig neki sikerült könnyedén felszállnia és kitartania, amíg a ló meg nem nyugodott.¹⁸ Miután elfogyott az ereje, Bukephalosz más választás híján kénytelen volt alávetni magát a lovasa akaratának. Alexandrosz az elkövetkező húsz évben ennek a hűségese lónak a hátán vágatott a csatákba.

Na mármost, mi van a te akadályaiddal?

Igen, olykor egyszerűen tanulnunk kell Amelia Earharttól, és nekiveselkednünk a cselekvésnek. De készen kell állnunk arra is, hogy észrevegyük, amikor a *visszafo-gottság* a cselekvés legjobb módja. Előfordul időnként az életben, hogy türelemre van szükség - meg kell várni, hogy az ideiglenes akadályok maguktól megszűnjenek. Hagyjuk, hogy két kakaskodó egó elintézzze egymást, és inkább ne vessük magunkat azonnal bele a csetepatéba. Előfordul, hogy egy-egy probléma inkább kevesebb, mint több beavatkozást igényel, és kész.

Önmagunk legnagyobb ellenségei lehetünk, amikor túlságosan akarunk dolgokat. Nagy igyekezetünkben

¹⁸ A Plutharkosz feljegyezte híres történet szerint Nagy Sándor úgy fordította a lovat, hogy az ne lássa a saját árnyékát, amitől megijedt - *a ford.*

tönkretesszük a menetet a csavaron, amit szeretnénk elfordítani, ezáltal egyszer s mindenkorra lőttek a műveletnek. Pörgetjük a kerekeket a hóban, a sárban, és még mélyebben beleragadunk - annyira, hogy sosem jutunk ki.

Olyannyira felemészt bennünket az igyekezet, amikor haladni vágyunk, hogy elfelejtjük: vezetnek más utak is oda, ahová el akarunk jutni. Nem jut eszünkbe magától értetődő módon, hogy a mozdulatlanság - vagy bizonyos esetekben akár a hátrálás - talán a legjobb módja az előrehaladásnak. Ne csinálj semmit, maradj veszteg!

Egyre csak erőlködünk - hogy fizetésemelést kapjunk, megszerezzünk egy új ügyfelet, hogy megakadályozzuk valami válsághelyzet kialakulását. A legjobb módja, hogy megszerezzük, amit akarunk, talán az, ha először is újfent górcső alá vesszük ezeket a vágyakat. Vagy lehet, hogy valami teljesen mást kellene célul tűznünk magunk elé, felhasználva az akadály jelentette motivációt egy új irány felfedezéséhez. Vagy fel kellene ismernünk, hogy több ügyfelet vonzunk, ha nem törjük magunkat értük - rá kellene ébrednünk, hogy szívesebben dolgoznak olyasvalakivel, aki nem akar olyan nagyon együtt dolgozni velük. Netán újra át kellene gondolnunk a veszedelmet, amitől félünk (mindenki mással együtt), és kitalálnunk egy módszert, melynek révén hasznot húzhatunk belőle, ha és amikor bekövetkezik.

Tévesen feltételezzük, hogy az előre irányuló mozgás az egyetlen módja a haladásnak, az egyetlen módszer, amellyel nyerhetünk. Időnként valójában helyben

maradással, kerülő út használatával vagy hátrálással há-
ríthatjuk el leghatékonyabban az utunkban lévő torla-
szokat és akadályokat.

E hozzáálláshoz szükségeltetik valamelyes alázat. An-
nak belátása, hogy az út, amelyen eredetileg jarm szeret-
tél volna, nem járható. Egyszerűen nem fog összejönni,
hogy a „hagyományos” módon csináld. Na, és akkor mi
van?

Az számít, hogy egy bizonyos megközelítéssel el-
jutsz-e oda, ahová el akarsz jutni. És lássunk világosan:
az akadályok felhasználása önmaguk ellen nagyon más,
mint nem tenni semmit. A passzív ellenállás valójában
rendkívül aktív cselekvés. Ezek a cselekvések azonban
fegyelem, önuralom, bátorság, eltökéltség és remek stra-
tégiai érzék formájában nyilvánulnak meg.

A nagyszerű stratégia, Saul Alinsky úgy vélte, hogy
ha „elég nagy erővel nyomást gyakorlunk egy negatí-
vumra, az átfordul önmaga ellentétébe”. Minden pozití-
vumnak megvan a negatívuma. Minden negatívumnak
megvan a pozitívuma. A cselekvés a nyomásgyakorlás-
ban van, amelyet addig folytatunk, amíg meg nem törté-
nik az átfordulás. Amíg pozitívummá nem teszünk egy
negatívumot.

Ez nagyon vigasztaló. Azt jelenti, hogy nagyon kevés
olyan akadály létezik, ami túlságosan nagy számunkra.
Mert a nagy ság valójában előny lehet. Az akadály ellen
ugyanis felhasználhatjuk a saját nagyságát. Ne feledd,
egy vár lehet félelmetes, bevehetetlen erőd, de lehet be-
lőle börtön is a bent tartózkodóknak, ha bekerítjük. A kü-

lönbség egyszerűen a cselekvés és megközelítés jellegéből fakad.

A magunk javára használhatjuk az utunkban álló akadályokat, hagyva, hogy elvégezzék helyettünk a munka nehezét. Ez időnként azt jelenti, hogy inkább hagyjuk békén az akadályt, és ne igyekezzünk oly keményen megváltoztatni.

Minél szilajabban vágtaozott Bukephalosz, annál hamarabb kifáradt. Minél dühödtebben reagál a rendőrség a polgári engedetlenségre, annál nagyobb rokonszenv fogja övezni az ügyet. Minél keményebben harcolsz, annál kevesebbet fogsz elérni (legfeljebb teljesen kimerülsz).

Ugyanez vonatkozik a problémáinkra is.

ALAKÍTSD ÁT AZ ENERGIÁID!

Ha a körülmények arra kényszerítenek, hogy lelked nyugalma felkavarodjék, gyorsan húzódj vissza önmagadba, s a szükséges mértéken túl ne jöjj ki a sodróból. Ha gyakran menekülsz a lelki harmóniához, előbb-utóbb teljesen megszerzed magadnak.¹⁵¹

- MARCUS AURELIUS

Arthur Ashe teniszezőként maga volt a szépséges ellentmondás. Megtanulta az apjától, hogy ha túl akarja élni az 1950-es és '60-as évek szegregációját, a pályán palástolnia kell az indulatait és érzelmeit. Nem dühönghet, nem jöhet ki a sodrából az elhibázott ütések-nél, és nem vitatkozhat a rossz ítéletekkel. Fekete játékosként természetesen nem engedhette meg magának a kérkedést és az ünneplést sem, vagy hogy túlságosan is lássék rajta az igyekezet.

Ámde a tényleges modora és játéktípusa valami egészen más volt. Minden erő és indulat, amit el kellett fojtania, ebben a merész és elegáns játékmodorban tört ma

¹⁸ Huszti József fordítása.

gának utat. Míg az arcvonásain uralkodott, a teste csupa elevenesség - olajozottan, ragyogóan játszott a be az egész pályát. Leginkább saját szavaival írható le a stílusa: „testben laza, lélekben feszes”.

Arthur Ashe-t ez a kombináció jószerével legyőzhetetlenné tette a tenispályán. Mint személy, uralkodott az érzésein, de mint játékos kalandor volt, vakmerő és higgadt. Vetődött a labdákért, és az ellenfeleinek elállt a lélegzetük attól, ahogyan fogadta - és viszonzta - az ütések. Azért tudta ezt megtenni, mert szabad volt. Szabad ott, ahol számít: belül.

Más teniszezők, akik kedvükre ünnepezhettek, szabadon cirkuszhathattak vagy gorombáskodhattak a játékezőkkel és az ellenfelekkel, mintha soha nem lettek volna képesek kezelni a nagy tétre menő meccsekkel járó feszültséget. Gyakran úgy vélték - tévesen - nem emberi, ahogy Ashe elfojtja az érzéseit. Az indulatokat persze le kell vezetni valahogyan, amit Ashe úgy ért el, hogy üzemanyagként használta őket a slamjei, a csavarásai, a vetődései kirobbanó sebességéhez. A játéka szertelenségében nyoma sem volt a csendes megfontoltságnak, amely a magatartását egyébként jellemezte.

A balsors képes megkeményíteni az embert. Vagy esetleg lazábbá és jobbá teszi - amennyiben hagyja.

Alakítsd át és tarolj vele - ezt a módszert követte Ashe oly sok más fekete sportolóhoz hasonlóan. Az ökölvívó Joe Louis például tudta, hogy a rasszista fehér mecslátogatók nem tolerálnának egy érzelmes fekete bokszolót, ezért ügyelt rá, hogy az érzései belül maradjanak,

és semmi ne mutatkozzék belőlük az acélos, kifejezés-telen arcán. Ringrobotként emlegették, és azzal, hogy már-már embertelennek mutatkozott, jócskán megfélemlítette az ellenfeleit. Fogta a hátrányt, és a ringben olyan előnnyé alakította, amire senki nem számított.

Mindannyian korlátozó tényezők között élünk - szabályok és társadalmi normák kötnek gúzsba, amelyekre tekintettel kell lennünk, jóllehet szívesebben hagynánk a pokolban. Öltözködési elvárások, protokollok, eljárások, törvényi kötelezettségek és vállalati hierarchiák, amelyek mind előírják számunkra, hogyan kell viselkednünk. Ha az ember túl sokat gondol erre, a szabályok kezdenek nyomasztóvá, sőt fojtogatóvá válni. Ha nem vigyázunk, ez alkalmasint ellehetetlenítheti a céljaink elérését.

Ám ahelyett, hogy megadnánk magunkat a frusztrációnak, jó hasznat is vehetjük. Ügyesebbé tehet bennünket, és egy kis lazaságtól és a merészségtől erősebbek és hatékonyabbak is lehetünk. Míg mások a szabályok követésének megszállottjai, mi finoman aláássuk, és az előnyünkre fordítjuk őket. Gondolj a vízre. Amikor ember készítette akadályba ütközik, nem marad mozdulatlan, hanem megsokszorozódik az ereje, és erőműveket táplál, amelyek egész városokat látnak el energiával.

Toussaint Louverture, eredetileg Toussaint Bréda, a haiti rabszolgából lett tábornok olyannyira felbőszítette a francia ellenfeleit, hogy azok egy ízben megjegyezték: „*Cet homme fait l'ouverture pariout*” („Ez az ember mindenhol talál rést”). Nevét is hihetetlen mozgékony-

ságáról és fehartóztathatatlanságáról kapta, Louverture jelentése „a rés”. A beszélő nevű tábornok élete akadályok sorából állt, ő pedig a lehető legtöbb tapasztalatát igyekezett réssé alakítani. Miért viszonyult volna másként a katonákhoz, a politikához, a hegyekhez vagy magához Napóleonhoz?

Mi pedig legszívesebben felrobbannánk, amikor a PowerPoint-projektor nem működik (ahelyett, hogy félretolnánk, és izgalmas beszélgetést kezdeményeznénk, jegyzetek nélkül). Pletykálkodunk a munkatársainkkal (ahelyett, hogy a klaviatúránkat püfölve termékenyen töltenénk az időt). Eljátsszuk a cselekvést ahelyett, hogy ténylegesen cselekednénk.

De gondoljunk csak a sportolóra, aki „jó passzban”, „sikersizériában”, „nyerő sávban” van, és a látszólag leküzdhetetlen akadályokra, amelyeket ilyenkor erőlködés nélkül leküzd. Roppant hátrányok olvadnak el, minden passz vagy ütés eltalálja a kívánt célját, a kimerültség elpárolog. Ezeket a sportolókat talán meg lehet akadályozni ennek vagy annak a cselekvésnek a végrehajtásában, de abban nem, hogy a céljukat elérjék. Külső tényezők befolyásolják ugyan az utat, ám nem hatnak az irányra: előre.

A mi életünkben milyen kellemetlenségek állhatnak ellen ennek az elegáns, olajozott, hatalmas fölénynek?

A fizikai és mentális lazasághoz nem szükségeltetik tehetség. Ez egyszerűen csak könnyedség kérdése. (Nem pusztán a cselekvés, hanem a *helyes* cselekvés a cél.)

A fizikai és mentális feszültség, más néven szorongás nem vezet sehova. Végül összeroppanunk. De ha a fizikai lazaságot a mentális önuralommal kombináljuk? Ez hatalmas erőt jelent.

Ez az az erő, ami ellenfeleinket és versenytársainkat örületbe kergeti. Azt hiszik, szórakozunk velük. Tébo lyító ez - olyan, mintha nem is próbálkoznánk, mintha nem vennénk tudomást a világról. Mintha immúnisak lennénk a külső stresszforrásokra és a korlátokra.

Mert azok is vagyunk.

RAGADD MAGADHOZ A KEZDEMÉNYEZÉST!

A legjobb emberek nem azok, akik esélyekre várnak, hanem azok, akik megragadják: megostromolják, elfoglalják és szolgálatukba állítják őket.

- E. H. CHAPIN

Barack Obama elnökjelöltsége felett 2008 tavaszán sötét felhő jelent meg. Fennállt a veszély, hogy a kampánya szétszilálódik egy rasszista vonatkozású botrány miatt, melyet a lelkipásztora, Jeremiah Wright szenvedélyes szavai robbantottak ki - elszakítva a vékony köteléket, melyet a fehér és fekete támogatói között teremtetett az előválasztások kritikus pillanataiban.

Faji, vallási, demográfiai viták sűrűsödtek ebbe a botrányba. Olyasféle politikai katasztrófa volt ez, amit a kampányok általában nem szoktak túlélni, és a jelöltek többségét ilyenkor olyannyira megbénítja a félelem, hogy késlekednek cselekedni. A tipikus válaszuk, hogy elrejtőznek, ignorálják a helyzetet, nem nyilatkoznak, vagy eltolják maguktól a problémát.

Bármit gondol is az ember Obama politikájáról, azt a páratlan húzást, amit ezután véghez vitt, senki nem

tagadhatja. Obama a kampány egyik mélypontját meglepetésszerű offenzíva indítására használta fel.

Minden tanács és hagyomány ellenére úgy döntött, hogy cselekvésbe lendül, és ez a negatív szituáció tulajdonképpen tankönyvbe illő pillanat volt. Obama a vita körül támadt figyelmet és energiát olyanképpen kamatoztatta, hogy az egész ország füle hallatára közvetlen szöveget intézett az amerikaiakhoz a megosztó faji kérdéssel.

Ez a beszéd, amelyet ma a „Tökéletesebb unió” címen emlegetnek, sarkalatos jelentőséget nyert. Ahelyett, hogy eltávolította volna magától az ügyet, Obama mindenről nyíltan beszélt. Ekként cselekedve nem csupán semlegesített egy potenciálisan végzetes vitát, hanem alkalmat teremtett, hogy megszerezze a választók többségének támogatását. Felszívta ennek a negatív helyzetnek az energiáját, és a kampánya azonnali módon olyan erővel telítődött, amely a Fehér Házba juttatta őt.

Ha úgy gondolod, hogy elég egyszerűen élned az életed során adódó alkalmakkal, nem fogsz igazán messzire jutni. Minden érző ember képes erre. Azt kell megtanulnod, hogyan nyomulj előre pontosan akkor, amikor körülötted mindenki katasztrófát lát.

Ezekben a rossznak tűnő pillanatokban, amikor az emberek a legkevésbé számítanak rá, módunkban áll gyors és váratlan cselekvéssel nagy győzelmet aratni. Míg mások elbizonytalanodva megtorpannak, mi nem. Mi másképp látjuk a pillanatot, és ennek megfelelően reagálunk.

Hagyjuk a politikát, és fókuszáljunk a ragyogó stratégiai tanácsra, amelyet Obama kapott egyszer közeli munkatársától, Ralim Emanueltól. „Soha ne hagyj kárba veszni egy komoly válságot. A tennivalók, amelyeket túlságosan is régóta halogattunk, immár azonnali intézkedést igényelnek. Egy válság lehetőséget kínál számunkra, hogy megtegyünk olyan dolgokat, amelyeket korábban nem tehettünk meg.”

Ha megnézzük a történelmet, a legnagyobb vezetőink közül nem egy sokkoló vagy negatív eseményeket használt, hogy átverjen égetően szükséges reformokat, amelyek megvalósítására máskülönben nemigen lett volna esély. Ezt alkalmazhatjuk a saját életünkre.

Mindig is tervezted, hogy megteszel valamit. Írsz egy forgatókönyvet. Teszel egy utazást. Elindítasz egy vállalkozást. Felkeresel egy lehetséges mentort. Mozgalmat kezdeményezel. És most történt valami - valami romboló hatású esemény, egy kudarc vagy egy baleset, esetleg tragédia. Használd ki.

Talán betegségből lábadozol, és ágyhoz vagy kötve. Nos, akkor most van időd írni. Talán letaglózó és fájdalmas érzések gyötörnek, amelyeket nyersanyagnak használhatsz. Elveszítetted az állásodat, vagy véget ért a kapcsolatod? Ez borzasztó, de most legalább semmi akadály a annak, hogy utazz. Van egy problémád? Most már pontosan tudod, mivel kapcsolatban keresd fel a mentort. Ragadd meg a pillanatot, és valósítsd meg a tervet, amely oly régóta ott szunnyad a fejedben. Minden kémiai reakciónak katalizátorra van szüksége. Legyen ez a tiéd.

A hétköznapi ember visszaretten a negatív helyzetektől, akárcsak a kudarcoktól. Minden tőle telhetőt elkövet, hogy kerülje a bajt. A nagy emberek ennek éppen az ellenkezőjét teszik. Az ilyen helyzetekben vannak leginkább elemükben. Előnyükre fordítják a személyes tragédiát vagy balszerencsét - igazából bármit, mindent.

Na de mi van ezzel a válsággal, aminek a közepében csücsülsz? Onsajnálataban dagonyázol, fáradtnak vagy csalódottnak érzed magad, és elvesztegeted a lehetőséget? Akkor elfelejtetted, hogy szemesnek áll a világ, az élet a merészeknek kedvez.

Ülünk itt és panaszkodunk, hogy nem adódnak számunkra alkalmak, esélyek. Pedig adódnak.

Rövid létezésünk során bizonyos pillanatokban nagy próbatételekkel szembesülünk. Ezek a próbatételek gyakorta frusztráló, szerencsétlenül érintenek bennünket, vagy méltánytalanok. Olybá tűnik, pontosan akkor toppannak eléink, amikor a legkevésbé hiányoznak. A kérdés ez: kizárólag negatív eseményként fogjuk fel az erőpróbákat, vagy képesek vagyunk túltenni magunkat a csapáson, balszerencsén, és offenzívát indítani? Avagy, pontosabban, képesek vagyunk-e meglátni, hogy ez a „probléma” lehetőséget jelent egy megoldásra, amelyet oly régóta várunk?

Ha nem ragadod meg a lehetőséget, az a te bajod.

Napóleon egyszerű kifejezésekkel írta le a háborút: a két hadsereg két test, amelyek összeecsapnak, igyekezőn megijeszteni egymást. Az összeütközéskor van egy

pillanat, a pánik pillanata, és a jó parancsnok azt fordítja előnyére.

Rommelnek működött például egy hatodik érzéke. Különös képessége volt ahhoz - még a pillanat hevében is -, hogy megérezze, pontosan mikor a leghatékonyabb az offenzíva megindítása. Ez tette lehetővé számára, hogy nem is egyszer hihetetlen módon győzelmet arasson biztos vereségnek látszó helyzetekben.

Amikor mások katasztrófát láttak, vagy - a legjobb esetben - csupán a csatazajt és az ütközet felkavarta port érzékelték, Rommel észrevette a lehetőséget. „Van egy olyan adottságom - fogalmazta meg - hogy megérem, hol vannak az ellenfél gyenge pontjai.” És ezekre a pontokra koncentrált az energiáját az utolsó morzsáig. O diktálta az iramot, és soha nem hagyott fel ezzel.

A nagy parancsnokok a kritikus fontosságú pontokat keresik. Az ide koncentrált erőteljes csapások hozhatnak áttöréseket. Egyik csapást méri a másik után, és aztán, éppen akkor, amikor reménytelennek tűnik a holtpontról való elmozdulás, még egyszer odasóznak.

Sok csatában, akárcsak az életben, a szemben álló erők gyakorta eljutnak a kölcsönös kimerültség állapotába. A győzelem végül azé lesz, aki másnap reggel egy hosszú, küzdelmes nap után visszavonulás helyett feláll, és összeszedi magát, mondván, *feltett szándékom itt és most megtámadni és eltángálni őket...*

Obama ezt tette. Nem bújt ki a feladat alól, nem adta meg magát a kimerültségnek, dacára annak, hogy a hosszú előválasztási küzdelemben patthelyzet látszott

kialakulni. Összeszedte magát az utolsó pillanatban. Felülmúlta a kihívást, új keretet adott neki, és ennek eredményeként diadalmaskodott. Egy kellemetlen eseményt „tankönyvi pillanattá” tett, és a történelmünk egyik legmélyenszántóbb beszédét mondta el a faji problémáról.

Az akadály nemcsak átfordul segítséggé, hanem kaptapultként is szolgál.

KÉSZÜLJ FEL ARRA, HOGY NEM VÁLIK BE SEMMI!

Addig is foggal-körömmel kapaszkodjatok a következő szabályba: ne adjátok meg magatokat a bal-szerencsének, ne bízzatok ajólétben, és mindig legyetek maradéktalanul tisztában azzal, hogy a szerencse csakis úgy viselkedik, ahogy neki tetszik.

- SENECA

Apercepciók alakíthatók. A cselekedeteket lehet irányítani.

Mindig módunkban áll világosan gondolkozni, kreatívan reagálni. Lehetőséget keresni, magunkhoz ragadni a kezdeményezést.

A körülöttünk lévő világot nem tudjuk uralni - legalábbis nem annyira, mint szeretnénk. Lehetséges, hogy helyesen érzékelünk dolgokat, aztán helyesen cselekszünk, és mégis kudarcot vallunk.

Így gondolj erre magadban: semmi nem akadályozhat meg a próbálkozásban. Soha.

Tanúsítsunk bár mégoly nagy kreativitást és odaadást, miután próbálkozunk, kiderülhet *bizonyos* akadályokról,

hogyan lehetetlen legyőzni őket. Bizonyos cselekvések nem vezetnek sehová, bizonyos utak járhatatlanok. Bizonyos dolgok nagyobbak, mint mi vagyunk.

Ez nem szükségszerűen rossz dolog. Mert az ilyen akadályokat is fejtetőre állíthatjuk, egyszerűen lehetőségként használva őket, hogy valami más erényt vagy képességet gyakoroljunk - ha mást nem, legalább tanuljuk meg elfogadni, hogy történnek rossz dolgok, vagy gyakoroljuk az alázatot.

Ez egy végtelenül elasztikus képlet: ami utunkat állja, tulajdonképpen minden helyzetben új utat kínál számunkra. Ha megbánt valaki, akit szeretsz, alkalmad nyílik gyakorolni a megbocsátást. Ha a vállalkozásod kudarcot vall, immár gyakorolhatod az elfogadást. Ha önmagadért már semmi mást nem tehetsz, legalább megpróbálhatsz segíteni másoknak.

A problémák, ahogy Duke Ellington mondta egyszer, lehetőségek számunkra, hogy kihozzuk magunkból a legjobbat, ami tőlünk telik.

Csak a legjobbat, azt. Nem a lehetetlent.

Hajlandónak kell lennünk, hogy elveszük a kockát és veszítsünk. Készülj fel arra, hogy végső soron esetleg semmi nem működik.

Mindenki, aki valamilyen cél elérésére törekszik, időről időre szembesül ezzel. Néha mégoly sok tervezés és töprengés sem tud változtatni a tényen, hogy bizonyos dolgok egyszerűen nem működnek; nem számít, milyen keményen próbálkozunk, milyen kitartók és türelmesek vagyunk.

A világ jól meglenne kevesebb mártírral is.

Bennünk magunkban lakozik a titka, hogy olyasféle emberek legyünk, akik nem hátrálnak meg a lehetőségektől, akik próbát tesznek mindennel, amivel tudnak, és bármi lesz is az eredmény, készen állnak azonnal elfogadni és továbblépni afelé, ami következőleg vár rájuk.

Te ilyen vagy? Mert megvan rá a lehetőséged.

Akarat

MI AZ AKARAT? Az akarat a belső erőnk, amelyre a külvilág soha nem lehet hatással. Ez az utolsó ütőkártyánk. Ha a cselekvés az, amit olyankor csinálunk, amikor még van valamelyes befolyásunk a helyzetünkre, az akaratra olyankor támaszkodunk, amikor a befolyásunk elenyészőben van. Ha megváltoztathatatatlannak látszó és tagadhatatlanul negatív helyzetbe kerülünk, felfoghatjuk úgy, mint lehetőséget a tapasztalatszerzésre és tanulásra, az alázat gyakorlására és arra, hogy vigasztalást nyújtsunk másoknak. Ez az akaraterő. Ámde kiművelést igényel. Fel kell készülnünk a balszerencsére és a váratlan fordulatokra, el kell sajátítanunk a belenyugvás művészetét, és még sötét időkben is gyakorolnunk kell a vidámságot. Az ember gyakran gondolja, hogy az az akarat, ha nagyon szeretne valamit. Az akaratnak valóban sokkal több köze van a lemondáshoz, mint az erő-

höz. Inkább az „Isten akarata” vezéreljen téged, mint a „győzni akarás” vagy az „akaraterő”, hiszen még ezek az attribútumok is megtörhetők. Az igazi akarat nyugodt alázat, rugalmasság és hajlékonyság; a hamis akarnokság harsánysággal és nagyravágyással álcázott gyengeség. Figyeld meg, melyik tart ki tovább a legkeményebb akadályokkal szemben.

AZ AKARAT TUDOMÁNYA

Mivel inkább mítoszként él az emlékezetben, mint Memberként, legtöbbünk nem tudja, hogy Abraham Lincoln egész életében szörnyű depresszióval küszködött. Búskomorsága, melyet akkoriban melankóliának neveztek, gyakorta súlyosra fordult és a lelke mélyéig hatolt - két ízben is kevés híján öngyilkosságra készítette.

A tréfálkozásra és a pajzán humorra való hajlama, ami miatt szívesen emlékezünk rá, sok tekintetben elmenté volt annak, amilyennek sötétebb pillanataiban találta az életet. Tudott ugyan könnyed és derűs lenni, de Lincoln időszakosan mélységesen nyomott kedélyállapotba került, és fájdalmas elszigeteltségérzettől szenvedett. Önmagával küszködve igyekezett megbirkózni a gyakran elviselhetetlenül súlyosnak tűnő teherrel.

Lincoln élete nagy nehézségek elviseléséről és meghaladásáról szólt. Falusi környezetben, szegénységben

nőtt fel, az édesanyját még gyerekkorában elvesztette, autodidakta módon tanult, mígnem végül ügyvéd lett belőle, és egy vidéki kisvárosban gyakorolta a hivatását. Számos alkalommal megtapasztalta a vereséget, miután politizálni kezdett, és persze a depresszió hullámvölgyeit, amelyeket akkortájt értetlenség övezett, hiszen az emberek nem tudták, hogy betegség megnyilvánulásai. Mindezek az akadályokon Lincoln egyfajta rendíthetetlen eleganciával és mosolygós, szelíd kitartással lett úrrá.

A személyes kihívások, amelyekkel szembesült, olyanira nagyok voltak, hogy Lincoln arra a vélekedésre jutott, ezeket valamiképpen a sors rendelte számára, és hogy a depressziója kiváltképp egyedülálló tapasztalat, mely nagyobb dolgokra készíti őt fel. Megtanulta mindezt elviselni, kifejezni, és megtalálta a módját, hogy előnyére fordítsa és jelentéssel ruházza fel. Ennek megértése a kulcs ahhoz, hogy megfejtjük az emberi nagyságát.

Lincoln politikai pályafutásának legnagyobb részében a rabszolgaság sötét felhőként lebegett az egész ország felett, és ez a felleg hatalmas vihar közeledtét jelezte. Némelyek elszaladtak előle, mások beletörődtek vagy reménytelen várakozással tekintettek rá, de a legtöbben úgy vélekedtek, hogy az unió tartós kettészakadását jelenti - vagy rosszabbat, az általuk ismert világ végét.

Úgy alakult, hogy minden kvalitás, amelyet Lincoln személyes életútja során kifejlesztett magában, tökéletesen alkalmassá tette őt arra, hogy vezesse az országot,

amikor az a próbatétellel terhes útra lépett. Más politikusoktól eltérően Lincoln nem esett kísértésbe, hogy apró-cseprő konfliktusokba feledkezve megossa a figyelmét, nem volt kenyere a heveskedés, nem tudott olyan szívből jövőn gyűlölni, mint mások. Megtapasztalta a szenvedést, és ez arra indította, hogy együttérző'n igyekezzék enyhíteni mások szenvedéseit. Türelmes volt, mert tudta, hogy a nehéz feladatok időt igényelnek. Mindenekfölött célt és felszabadító kihívást talált egy olyan ügyben, amely nagyobb volt, mint ő maga és a személyes küzdelmei.

Az ország nemes szívű és céltudatos vezető után kiállt - és megtalálta azt Lincoln személyében, aki újonc volt ugyan a politikában, ámde akaraterő és türelem dolgában hétpróbás szakértőnek számított. Ezek a jellemzők a saját „zord tapasztalataiból” fakadtak, ahogy gyakran fogalmazott, és az ország lámpással keresve sem találhatott volna alkalmasabb személyt, hogy az átvezesse történelme legnehezebb és legfájdalmasabb próbatételén: a polgárháborún.

Bármilyen fortélyos, törekvő és okos ember volt Lincoln, a valódi erejét az akarata jelentette: a mód, ahogyan képes volt egy-egy fárasztó feladatnak szentelni magát, és nem engedni, hogy úrrá legyen rajta a reménytelenség; ahogyan képes volt egyszerre szellemes és halálosan komoly lenni; ahogyan képes volt a saját bensőjében dúló viharokat arra használni, hogy tanítson és segítsen másokat; ahogyan fölé tudott emelkedni a lármának, és *filozofikusan* szemlélni a politikát. „Ez is elmű-

lik majd" - így szólt kedvenc mondása, amely alkalmazható volt valamennyi helyzetre az életben.

Hogy együtt tudjon élni a depressziójával, Lincoln a bensőjében felépített egy erős várat, amellyel körül sáncolta magát. És 1861-ben ez az erős vár volt a támasza a kitartásban és abban, hogy meg tudja vívni a valós háborút is. Négy éven át tartott az egyre ádázabb harc, és Lincoln derekasan küzdött a győzelemért. Arra törekedett, hogy amikor befejeződik, ne legyen benne „rosszindulat senki iránt”. Dávid Porter tenger nagy, aki az elnök mellett tartózkodott az utolsó napjaiban, úgy fogalmazott, hogy Lincoln „mintha csupán azt gondolta volna, van egy kellemetlen feladata, amit végre kell hajtania”, és feltett szándéka volt „a lehető leggördülékenyebben végre is hajtani”.

Szerencsésnek kell tartanunk magunkat, ha nekünk soha nem kellett személyes keservünkkel birokra kelni, és ezáltal felülemelkedni az akadályokon. De bizonyosan tanulhatunk, és kell is tanulnunk Lincoln tartásából és bátorságából.

A cselekvés során tanúsított tisztafejűség nem mindig elegendő a politikában vagy az életben. Bizonyos problémák nem intézhetők el egy csettintéssel vagy egy újszerű megoldással. Nem mindig lehetséges, hogy egyetlen ember megszabadítsa a világot egy nagy bajtól, vagy megállítson egy konfliktus felé tartó országot. Természetesen próbálkozunk - mert megtörténhet, hogy sikerül. De fel kell készülnünk arra, hogy nem sikerül. És képesnek kell lennünk arra, hogy egy nagyobb célt találjunk

ebben a szenvedésben, és hogy ez utóbbit határozottan, türelmesen kezeljük.

Ez volt Lincoln: mindig akadt a tarsolyában egy új elgondolás, egy újító megközelítés (akár arról volt szó, hogy ne csapaterősítést, hanem ellátmányt küldjön hajón az ostromzár alatt lévő Fort Summer védőseregének, akár arról, hogy a rabszolgák felszabadításáról szóló kiáltványt az unió antietami győzelméhez időzítse, és ezáltal katonai erő felmutatásával támogassa meg), de hasonlóképpen fel volt készülve a legrosszabbra is. És fel volt készülve arra, hogy a legrosszabból a legjobbat hozza ki.

A vezetéshez eltökéltség és energia szükségeltetik. És bizonyos helyzetek időnként olyan vezetőt igényelnek, akik egyszerűen a megmaradás szolgálatába állítják ezt az eltökélt energiát. Akik erőt adnak rettenetes időkben. Lincoln annak köszönhetően volt képes egy országot vezetni, amin a saját életében keresztülment, annak köszönhetően, amivel küszködött, és amivel megtanult megbirkózni. Hogy támasza legyen egy országnak, egy ügynek, egy törekvésnek.

Ez vezet el a végső tudományhoz: az Akarathoz. Hogyha a Percepció és a Cselekvés az elme és a test tudománya, akkor az Akarat a szívé és a léleké. Az akarat az egyetlen dolog, amit mindig maradéktalanul uralni tudunk. Próbálhatom enyhítem az ártalmas percepcióimat, és az erőm száz százalékával vethetem magam a cselekvésbe, ezek a törekvések falba ütközhetnek, zátonyra futhatnak. Az akaratom más, mert ez a bensőmben van.

Az akarat lelkiemelő és bölcsesség - nemcsak konkrét akadályokkal szemben alkalmazható, hanem az élet minden területén. Ez mérhetetlenül nagy erővel ruház fel bennünket. Például kitartással, az összefüggések megértésének képességével és azzal a tudással, hogy értelmet leljünk az olyan akadályokban, amelyeket nem tudunk egyszerűen leküzdeni (ami történetesen eszközként szolgál a mozdíthatatlan megmozdításához).

A kortársak már életében is csodálták Lincoln higgadságát, megfontoltságát és könyörületességét. Manapság ezek a kvalitások emberfelettinek, már-már isteni nek tűnnek. Lincolnt az tette kiemelkedővé, hogy megérezte, mi a teendő. Mintha fölötte állt volna az emberi gyarlóságoknak, mintha túllépett volna rajtuk. Mintha egy másik bolygóról való lett volna.

Bizonyos értelemben így is volt. Vagy legalábbis olyan helyről érkezett, ahol mások nem fordultak meg: valahonnan nagyon-nagyon távolról, a bensője mélyéről. A szenvedésben jártas Lincoln, hogy Vergiliust idézzük, megtanulta „vigasztalni azokat, akik szintén szenvednek”²⁰. Ez is része az akaratnak - gondolni másokra, a legjobbat hozni ki egy szörnyű helyzetből, amelyet megpróbáltunk megelőzni, de nem sikerült, vidáman és együttérzéssel kezelni a sorsot.

Lincoln szavai azért érintették meg az emberek szívét, mert a saját szívéből jöttek, mert ő maga olyan em

²⁰ Lakatos István fordítása („vigasztalt, hogy balsorsuk után jobbnak kell jönni”) itt nem illeszkedett volna pontosan a szövegbe - *afor.*

beri tapasztalat birtokosa volt, amelyet sokan eltávolítottak maguktól. A személyes fájdalom előnyt jelentett.

Vezetőként Lincoln erős és határozott volt. Egyszer smind megtestesítette a sztoikus maximát: *sustine et ab-stine*. Tűrj, és tanúsíts türelmet. Vedd tudomásul a fájdalmat, de rendületlenül végezd tovább a feladatod. Ha a háború még tovább tart, Lincoln akkor is átvezette volna rajta a népét. Ha az unió elveszíti a polgárháborút, ő tudta volna, hogy elkövetett a győzelemért minden tőle telhetőt. Ami fontosabb, Lincoln készen állt arra, hogy ha vereséget szenved, méltósággal, erősen és bátran viselje ennek következményét, bármi legyen is az. Hogy példát nyújtson másoknak győzelemben vagy vereségben - bármi történik is.

A sok modern technikai vívmány közepette azzal a csalóka illúzióval áztatjuk magunkat, hogy uraljuk a körülöttünk lévő világot. Meg vagyunk győződve arról, hogy most már végre hatalmat szereztünk az uralhatatlan fölött.

Ez természetesen nem igaz. Fölöttébb valószínűtlen, hogy valaha is képesek leszünk megszabadulni az élet kellemetlen és kiszámíthatatlan mozzanataitól. Elég meg néznünk a történelmet, hogy lássuk, mennyire esetleges, gonosz és rettenetes tud lenni a világ. Időről időre megtörténik a felfoghatatlan.

Bizonyos dolgok az életben kés módjára hasítanak fel bennünket. Amikor ez megtörténik, lelepleződünk: a világ betekintést nyer abba, ami valójában lakozik bennünk. Szóval, mi fog feltárulni akkor, amikor feszültség

és nyomás hasít fel téged? Vas? Vagy levegő? Vagy *káposztáié?*

Ilyenformán az akarat a harmadik, döntő fontosságú tudomány. Gondolkodhatunk, cselekedhetünk, és végül *alkahnazkodhatunk* a világhoz, amely eredendően kiszámíthatatlan. Az akarat készít fel erre bennünket, oltalmaz tőle, és lehetővé teszi, hogy ennek ellenére boldoguljunk és boldogok legyünk. Ez a legnehezebb az összes tudomány közül. Ez tesz képessé bennünket arra, hogy tántoríthatatlanul álljunk, miközben mások elbátor talanodnak, és hagyják eluralkodni a zűrzavart. Akarni és képesnek lenni, hogy folytassuk, még az elgondolhatatlan közepette is, még akkor is, amikor a legrosszabb rémálmaink válnak valóra.

Sokkal könnyebb uralni a percepcióinkat és az érzelmeinket, mint letenni a vágyunkról, hogy uraljunk más embereket és eseményeket. Könnyebb kitartónak lenni a cselekvéseinkben és erőfeszítéseinkben, mint elviselni a kényelmetlent vagy a fájdalmast. Könnyebb gondolkodni és cselekedni, mint bölcsességet gyakorolni.

Ezek a tanulságok nehezebben jönnek, de végső soron ezek szükségeltetnek leginkább ahhoz, hogy a bal szerencsét a magunk javára fordítsuk. Mindig, minden helyzetben módunkban áll

- felkészíteni magunkat nehezebb időkre;
- elfogadni, amin nem tudunk változtatni;
- visszafogni a várakozásainkat;
- állhatatosságot tanúsítani;

- szeretni a sorsunkat, és ami történik velünk;
- védelmezni a benső önünket, visszavonulni önmagunkba;
- alárendelni magunkat egy nagyobb, magasabb rendű ügynek;
- szem előtt tartani a halandó voltunkat.

És természetesen felkészülni arra, hogy újakezdjük a körforgást.

ÉPÍTSD A BELSŐ ERŐDÍTMÉNYEDET!

Ha a nyomorúság idején gyenge vagy, kevés az erőd.

- PÉLDABESZÉDEK 24:10²¹

Mire tízenkét éves lett, Theodore Roosevelt fiatal élete szinte minden napján rettenetes asztmával küszködött. Kiváltságosnak született ugyan, de a megmaradása hajszálon függött - a rohamok miatt jószerevével minden éjjel halálközeli élményekben volt része. Magas, nyakigláb, törékeny fiú volt, az életét tartó hajszál a legcsekélyebb megerőltetéstől pattanásig feszült, és Rooseveltt hetekre ágynak dőlt.

Egy napon az apja belépett a szobájába, és olyan kijelentést tett, ami megváltoztatta a fiú életét: „Theodore, neked megvan a magadhoz való eszed, de nincs meg hozzá a fizikumod. Én biztosítom számodra az eszközöket, amellyel kigyúrhatod a testedet. Fáradtságos kiiz

²¹ Új fordítású Biblia.

delem lesz, de úgy vélem, kellő eltökéltség van benned, hogy végigcsináld."

Azt gondolná az ember, hogy ez falra hányt borsó egy gyerek esetében, kiváltképp, ha vagyonos és rangos családba született. Theodore húga szerint azonban, aki végighallgatta a beszélgetést, nem volt az. Az ifjú Rooseveltt a később védjegyévé váló derűs konoksággal az apjára nézett, és határozottan így válaszolt: *„Kifogom gyúrni a testemet.”*

Az elkövetkező öt évben Theodore mindennap lázas igyekezettel dolgozott az emeleti tornácon lévő edzőteremben, amelyet az apja kialakított számára, dacolva a gyenge tüdejével, a jövőbe tekintve, lassanként felépítve az izomzatát és megerősítve a felsőtestét. Mire a húszas évei elejére ért, az asztma elleni küzdelem lényegében véget ért, Rooseveltt - mondhatni szó szerint - kidolgozta a betegséget a szervezetéből.

Az edzőtermi munka felkészített egy fizikailag gyenge, de okos fiatalembert a páratlan kihívásra, amelynek az országgal és a világgal együtt elébe nézett. Ez volt a felkészülés kezdete, hogy kiteljesedjen az, amit Rooseveltt utóbb „a tevékeny életnek” nevezett.

És az élet nem bánt vele kíméletesen: Rooseveltt gyors egymásutánban elveszítette a feleségét és az édesanyját, befolyásos, megátalkodott politikai ellenségeket szerzett magának, akik rossz szemmel nézték a progresszív törekvéseit, megtapasztalta a kudarcot a választásokon, az ország háborúba sodródott, ő maga pedig nem is egyszer majdnem merénylet áldozatául esett. De minderre

felkészítette az ifjúkorában kezdett edzőmunka, amelyet továbbra is minden áldott nap elvégzett.

Te hasonlóképpen felkészült vagy? Helyt tudnál állni ténylegesen, ha a dolgok hirtelen rosszabbra fordulnának?

A gyengeséget magától értetődőnek tekintjük. Feltételezzük, hogy egyszerűen olyanok vagyunk, amilyenek születünk, hogy a hátrányaink tartósak. És aztán innen visszafejlődünk.

Ez nem épp a legjobb recept az élet nehézségeire.

Nem mindenki fogadja el, hogy az élete rosszul indult. Tevékenyen, kemény edzőmunkával újraalkotják a testüket és az életüket. Felkészítik önmagukat a nehéz útra. Bizonyára reménykednek, hogy nem kell soha rálépniük, de azért felkészülnek rá.

Te ezt teszed?

Senki nem születik acélgerinccel. Ezt magunknak kell kikovácsolnunk.

A lelkiezőnkre a testünk edzése révén teszünk szert, a fizikai keménységre pedig lelkigyakorlatok révén (*mens sarui in corpore sano* - ép testben ép lélek).

Ez a megközelítés az ókori filozófusokig nyúlik vissza. A bölcséletük minden részével arra törekedtek, hogy újraalkossák, felkészítsék és megerősítsék magukat az eljövendő kihívásokra. Sokuk lélekben atlétának tekintette önmagát - végső soron az agy izomként is felfogható, mint bármely más eleven szövet. Felépíthető és megfelelően megválasztott gyakorlatokkal formálható. Idővel az izmaik emlékezete eljutott egy olyan szintre,

hogy minden helyzetre képes volt beidegződött módon reagálni. Kiváltképp az akadályokra.

A zsidókról szokás mondani, hogy miután hosszú ideig nélkülözték az állandó hazát, a templomaikat lerombolták, és a közösségeik diaszpórákba szóródtak szét, kénytelenek voltak lélekben elvégezni az újjáépítést. Lét-rejött egy metafizikai templom, amely minden hívő lelkében önállóan jelen volt. Egytől egyig valamennyien - bárhová szórattak szét szerte a világban, bármilyen üldöztetéssel vagy nehézséggel szembesültek - erőt és biztonságérzetet tudtak meríteni ebből.

Csak gondolj a Haggada egyik sorára: „Minden nemzedékben van egyvalaki, akinek kötelessége úgy tekinteni magára, mintha ő volna az, aki kivonult Egyiptomból.”

Pészachkor, széderestén keserűfű a vacsora, és kovásztalan kenyér - a „szenvedés kenyere”. Miért? Bizonyos értelemben ez a forrása az erőnek, amely nemzedékeken átívelve fenntartotta a közösséget. A szertartás nem csupán a zsidó tradíció ünneplése és megtisztelése, hanem arra indítja a lakoma résztvevőit, hogy képzeljék el és vegyék birtokba az erőt, amely mozgatja őket.

Ez szembetűnőn hasonlatos ahhoz, amit a sztoikusok „belső erődnek” neveztek, a bensőnkben lévő fellegvárnak, amelyet soha, semmilyen külső sorscsapás nem rombolhat le. És fontos tudnivaló, hogy nem születünk ilyen építménnyel; nekünk magunknak kell felépítenünk és tevékenyen erősítenünk. Jó időkben kell

magunkat és a testünket erősíteni, hogy nehéz időkben támaszkodhassunk rá. A belső erődítményünket azért oltalmazzuk, hogy oltalmazzon bennünket.

Roosevelt számára az élet arénának tűnt, amelyben ő volt a gladiátor. A túlélés érdekében erősnek kellett lennie, rugalmasnak, félelmet nem ismerőnek, mindenre késznek. És ő hajlandó volt jelentős sérülések kockázatát vállalni és hatalmas mennyiségű energiát belefektetni, hogy szert tegyen erre az edzettségre.

Sokkal jobban teszed, ha megkeményíted magad, mint ha megpróbálsz kihúzni a méregfogát egy olyan világnak, amely - legjobb esetben - közömbösen viselkedik a létezésed iránt. Függetlenül attól, hogy gyengének születünk, mint Roosevelt, vagy éppen jó időket élünk, mindig készülnünk kell arra, hogy a dolgok rázóssá váljanak. A magunk módján, a magunk küzdelmeivel mind ugyanolyan helyzetben vagyunk, mint amilyenben Roosevelt volt.

Senki nem születik gladiátornak. Senki nem születik belső erőddel. Ha sikeresek akarunk lenni a céljaink elérésében, az előttünk támadó akadályok ellenére fel kell építenünk az akaratunk állóképességét.

Gyakorlást igényel, hogy kiválóak legyünk valamin. Nincs ez másként az akadályokkal és a balsorssal sem. Könnyebb lenne ugyan hátradőlni és élvezni a pihepuha modern életet, a felkészülésben az ajó, hogy nem vagyunk kitéve annak, hogy teljesen elveszítjük a fejünket, amikor valaki vagy valami váratlanul összekuszálja a terveinket.

Ezen a ponton már-már közhelyes, de nagyszerű metafora az a megállapítás, hogy egy boltív megerősítéséhez terhet kell helyeznünk rá, mert ez köti együvé a köveket, és csak feszültség alatt lesz képes teher megtartására.

A legkisebb ellenállás útját járva nem tanulunk semmit. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy visszarettenjünk a számunkra félelmetes dolgoktól. Nem kell a gyengeségünket magától értetődőnek tekintenünk.

Bírod az egyedüllétet? Elég erős vagy, hogy tegyél még néhány kört, ha úgy alakul? Jól viseled a kihívásokat? Zavar a bizonytalanság? Milyen érzés számodra nyomás alatt lenni?

Ezek a dolgok ugyanis elkerülhetetlenül bekövetkeznek az életben. Senki nem tudja, mikor, hogyan, de a megjelenésük bizonyos. És az élet választ követel majd tőled, amire jobb, ha már most felkészülsz.

Ez a páncélburkolatod. Nem leszel tőle legyőzhetetlen, de segít felkészülnöd a szerencse forgandóságára... márpedig a szerencse mindig forgandó.

KÉSZÜLJ FEL A KUDARCRA!

Ha kezességet vállalsz, bajt hozol a fejedre.

- ÓKORI FELIRAT A DELPHOI JÓSDÁBAN

Egy nagyszabású, új kezdeményezés indításának előestéjén az igazgatónő a konferenciaszobába hívja a cég dolgozóit. Azok besorjáznak, és helyet foglalnak az asztal körül. Az igazgatónő figyelmet kér a megjelentektől, majd belevág a mondandójába: - Rossz hírem van. A projekt látványosan kudarcot vallott. Mondják el nekem, mi alakult rosszul.

Micsoda? De hát még el sem indítottuk ..

Ez a lényeg. Az igazgatónő kikényszeríti az előrelátás gyakorlását. A *premortem* néven ismert módszert alkalmazza, amelynek kitalálója Gary Klein pszichológus.

A *joyftnortem* azt jelenti, hogy az orvosok konzílium keretében megvizsgálják egy páciens váratlan halálának okait, hogy tanulhassanak, és legközelebb, amikor hasonló körülmények merülnek fel, felkészültebben reagáljanak. Az orvosok világán kívül sokféleképpen ne-

vezzük ezt - jelentéstételnek, kilépési interjúnak, beszámolóértekezletnek, szemlének - de bármi is az elnevezés, az alapgondolat ugyanaz: visszatekintve vizsgáljuk meg a projektet, miután a dolgok megtörténtek.

A jöranortem más. Ilyenkor azt vesszük górcső alá, mi alakulhat rosszul, mi fog rosszul alakulni, előzetesen, mielőtt belevágunk. Túlságosan is sok nagyratörő vállalkozás vall kudarcot előre látható okok miatt. Mégis túlságosan kevesen kalkulálnak ilyesmivel a tervezéskor, mert nem hajlandók fontolóra venni az eshetőséget, hogy valami talán nem pontosan úgy alakul majd, ahogyan szeretnék.

A terv és a dolgok alakulása ritkán szokott hasonlítani egymásra. És ritkán is kapja az ember azt, amit elgondolása szerint megérdemelne. Mégis állandóan tagadjuk ezt a tényt, és újra meg újra megdöbbenéssel tölt el bennünket, ahogy a világ eseményei kibontakoznak.

Ez nevetséges. Hagyj fel azzal, hogy bukásra programozod magad.

Soha, senki nem fogalmazta ezt meg jobban Mike Tysonnál, aki a szerencséje leáldoztával és a hírneve besározódásával szembesülve ezt nyilatkozta egy újságírónak: „Ha nem vagy alázatos, az élet tesz róla, hogy meglegyél alázva.”

Ha többen gondolkoznánk a legrosszabb eshetőség forgatókönyvén életünk kritikus pillanataiban, a techbuborék, az Enron-botrány, 9/11, Irak megtámadása és az ingatlanpiaci lufi elkerülhetők lettek volna. Hát senkinek nem akaródzott fontolóra venni, hogy mi történhet,

és milyen következményeket vonhat maga után? Katasztrófa.

Manapság a premortem egyre népszerűbb az üzleti vállalkozások körében, a startupoktól a Fortune 500-listán és a *Harvard Business Review*-ban szereplő cégekig. De mint minden nagyszerű ötlet, igazából ez sem új. Eredetileg a sztoikusok fejéből pattant ki. Ok még jobb megnevezést találtak rá: *premeditatio malorum* (a lehetséges rossz előre elképzelése).

Seneca például biztosan azzal kezdené egy terve megvalósítását, hogy fejben átgondolja vagy elpróbálja - mondjuk, egy tengeri utazást. Gondolatban (vagy írásban) végigmenne mindazokon a mozzanatokon, amelyek rosszul alakulhatnak, illetve megakadályozhatják, hogy szerencsével járjon: kitörhet egy vihar, megbetegedhet a kapitány, a hajót kalózkodók támadhatják meg.

„A bölcs emberrel semmi nem történik várakozása ellenére - írta Seneca egy barátjának - ...és nem is alakul számára minden úgy, ahogyan szeretné, hanem úgy, ahogy számított rá - és mindenekelőtt, számított arra, hogy valami keresztülhúzhatja a terveit.”

Mindig felkészültnek lenni az összeomlásra, mindig kalkulálni a krachthal terveinkben. Ahogy mondani szokás, készen állni vereségre és győzelemre egyaránt. És legyünk őszinték, egy kellemes meglepetés sokkal jobb, mint egy kellemetlen.

Mi van, ha...

Én akkor majd...

Mi van, ha...

Én inkább egyszerűen csak...

Mi van, ha...

Semmi gond, mindig módunkban áll...

És az olyan esetekben, amikor semmit nem lehet csinálni, a sztoikusok azt gyakorolták, amit mi oly sokszor elmulasztunk megcselekedni: visszafogták a várakozásaikat. Olykor az egyetlen válasz a „mi van, ha...” feltételezésre így szól: *Az szívás, de túlfogjuk élni.*

A világot külső tényezők irányítják. Az ígéreteket nem szokták betartani. Nem kapod meg mindig, ami jogosan megillet, még akkor sem, ha megdolgoztál érte. Nem minden olyan tiszta és becsületes, mint az üzleti iskolákban eljátszott helyzetgyakorlatok. Legyél felkészülve erre.

Engedményeket kell tennünk a bennünket körülvevő világnak. Fügünk más emberektől. Nem mindenkre lehet úgy számítani, mint önmagunkra (bár legyünk öszinték, olykor mi vagyunk önmagunk legnagyobb ellenségei). Az emberek hibákat követnek el, és elbaltázzák a terveinket - nem mindig, de sokszor.

Ha ez minden egyes alkalommal meglepetésként ér, amikor bekövetkezik, nemcsak nyomorultul fogod érezni magad, hanem sokkal nehezebb lesz elfogadnod és továbblépned, hogy tégy egy második, harmadik, negyedik kísérletet. Mindig csakis az garantált, hogy *el-elromlanak a dolgok*. Ennek enyhítésére csak egyvalami alkalmas: ha előre számolunk vele. Ugyanis az egyetlen változó, amelyet maradéktalanul uralunk, mi magunk vagyunk.

A népi bölcsességnek köszönhetjük ezeket a szólásokat:

Légy óvatos vihar előtti csend idején.
Reménykedj a legjobban, készülj a legrosszabbra.
A legrosszabb még csak ezután jön.
Mielőtt jobbra fordulna, rosszabbra fordul.

A világ talán pesszimistának nevez ezért. Kit érdekel? Sokkal jobb ünneprontónak lenni, mint szemellenzősnek vagy készületlennek. Jobb azon töprengeni, mi történhet, jobb a terveink gyenge pontjait keresgélni, hogy helyesen érzékelhessük az elkerülhetetlen kudarccokat, megfelelően kezelhessük, vagy egyszerűen átvészelhessük őket.

Legfőképpen pedig azért nincs okunk ódzkodni a balszerencséről való gondolkodástól, mert nem félünk attól, amit ez előrevetít. Mi előre felkészülünk a bajra - mások azok, akik nem. Más szóval, a balszerencse tulajdonképpen esélyt kínál számunkra, hogy némi időt nyerjünk. Olyanok vagyunk, mint a futók, akik domboldalakon vagy emelkedőkön edzenek, hogy le tudják győzni azokat a sporttársaikat, akik arra számítanak, hogy a pálya egyenes lesz.

Az előregondolkodás természetesen nem könnyíti meg a dolgokat varázsütésre. De felkészülünk rá, hogy kemények lesznek a körülmények, ahogy dukál, olyan kemények, amilyenek a valóságban.

Az előregondolkodásunk eredményeképpen átlátjuk a lehetséges végkifejletek skáláját, és tudjuk, hogy nem mindegyik jó (ritkán szoktak azok lenni). Módunkban áll alkalmazkodni mindegyikhez. Tudatában vagyunk, hogy minden rosszul alakulhat. És most már foglalkozhatunk ismét az előttünk álló feladattal.

Tudod, hogy szeretnél elérni egy bizonyos célt, ezért időt és pénzt ráfordítva, kapcsolatokat megmozgatva törekedsz feléje. Nem az a legrosszabb dolog, ha valami rosszul alakul, hanem az, ha úgy alakul rosszul valami, hogy ez téged meglepetésként ér. Miért? Mert a nem várt kudarc elbátortalanító, és meghátrálásra kényszerülni fájdalmas.

Az olyan embert azonban, aki gondolatban elpróbálja, hogy mi alakulhat rosszul, nem fogja meglepetés érni. Aki készen áll a csalódásra, nem fog csalódni. Lesz ereje a kudarc elviseléséhez. Kevésbé valószínű, hogy elbátortalanodik, hogy visszaretten az előtte álló feladattól, vagy hogy hibázik, amikor szembekerül vele.

Tudod, mi jobb a képzeletben való építkezésnél? A valóságos építkezés. Képzeletben felépíteni dolgokat természetesen sokkal szórakoztatóbb, mint lebontani őket. De milyen célt szolgál ez? Csak azt éred el vele, hogy csalódni fogsz. Az ábránd csupán olyan, mint a sebtapasz. A szakítás pillanatában fájdalmat okoz.

Előregondolkodással van időnk védelmi vonalakat emelni, vagy esetleg teljesen elkerülni a bajt. Készen állunk a hátrálásra, mert terveztünk visszautat. Elejét vehetjük a szétesésnek, ha a dolgok nem a terveink szerint

alakulnak. Az előregondolkodás lehetővé teszi, hogy kitartsunk.

Felkészülünk a kudarcra, és készen állunk a sikerre.

A BELETÖRÖDÉS MŰVÉSZETE

A sors vezeti azokat, akik engedelmeskednek neki,
és vonszolja azokat, akik dacolnak vele.

- KLEANTHÉSZ

Thomasjefferson csendesnek, töprengőnek, visszahúzódnak született; állítólag beszédhibás volt. Kora nagyszerű szónokaihoz - Patrick Henryhez, John Wesleyhez, Edmund Burke-höz - viszonyítva rettenetesen rosszul ment neki, ha nyilvánosság előtt kellett megszólalnia.

Mivel szenvedélyesen érdeklődött a politika iránt, két választása volt: dacol ezzel az ítélettel, vagy elfogadja.

Az utóbbit választotta, és az energiát, amit mások szónoklatokba fektettek, ő írásra fordította. Ezzel megtalálta a neki való médiumot. Ráébredt, hogy képes világosan kifejezni magát. Az írás volt az erőssége. Az alapító atyák Jeffersonhoz fordultak, amikor eljött az ideje a Függetlenségi nyilatkozat megfogalmazásának. A történelem egyik legfontosabb dokumentumát ő írta meg, egy ültő helyében.

Jeffersonnak egyszerűen nem volt kenyere a nyilvános beszéd, de ettől még nagyon is értette a szónoklat fontosságát, és ennek megfelelően cselekedett.

Ugyanez vonatkozik Edisonra, aki - bár erről az emberek többsége mit sem tud - csaknem teljesen süket volt. Vagy Helen Kellerre²², aki süket és vak volt. Az, hogy nélkülözték ezeket az érzékeket, és mérgelődés helyeit inkább elfogadták a tényt, mindkettejük számára lehetővé tette, hogy más, de hasonlóképpen hathatós érzékek kifejtésével alkalmazkodjanak a valóságukhoz.

Nem mindig érezzük ezt így, de az élet jelentette korlátoknak megvan a maguk haszna. Kiváltképp, ha el tudjuk fogadni őket, és engedjük, hogy vezéreljenek bennünket. Olyan helyekre juttatnak el bennünket, és olyan készségeket fejlesztenek ki bennünk, ahová és amelyekre máskülönben nem törekednénk. Jobban szeretnénk, ha meglenne mindenünk? Persze, de ez nem rajtunk múlik.

„Az igazi génusz - mondta egyszer dr. Sámuel Johnson - az általánosan nagy képességű elme, amely véletlenszerűen egy bizonyos irányba determinálódik.”

Ez a terelődés elfogadást igényel. Engednünk kell, hogy történjenek velünk bizonyos véletlenszerű események.

Egyszerűen nem tudom feladni! Küzdeni akarok!

²² Helen Keller (1880-1968) amerikai író, aktivista, aki szobrot is kapott a washingtoni Capitoliumban - *a ford.*

Ugye tudod, hogy nem egyedül te kényszerülsz elfogadni dolgokat, amelyeket nem szükségképpen szeretsz? Ezzel jár az, hogy emberek vagyunk.

Ha egy ismerősünk személyes sértésnek fogná fel a közlekedési jelzéseket, bolondnak tekintenénk.

Pedig az élet pontosan ezt csinálja velünk. Arra int bennünket, hogy itt és itt álljunk meg. Ha egy csomópont le van zárva, és kényelmetlen kerülőt kell tennünk, ezt a problémát nem intézhetjük el vitatkozással vagy ordibálással. Egyszerűen elfogadjuk.

Ez nem ugyanaz, mint ha hagynánk, hogy megakadályozzon bennünket a végső célunk elérésében. De bizony megváltoztatja az utat, amelyen odajutunk, és az utazás időtartamát.

Amikor egy orvos utasításokat vagy diagnózist közöl veled - még ha nem is azt, amit hallani szeretnél -, mit teszel? Elfogadod. Nem kell szeretned vagy élvezned a kezelést, de tudod, hogy az ellenkezés csak késlelteti a gyógyulást.

Miután különbséget tettél a dolgok között, amelyek rajtad múlnak, és amelyek nem (*ta eph'hemín, ta ouk eph'hemín*), és szembe találod magad valamivel, amit nem tudsz ellenőrizni... csak egy választásod van: az *elfogadás*.

A lövés célt tévesztett.

A készlet kimerült.

Az időjárás megakadályozta a szállítást.

Mondd velem: *C'est la vie. Annyi baj legyen.*

Nem kell szeretnünk valamit ahhoz, hogy uraljuk - vagy hogy valamiképpen javunkra fordítsuk. Amikor

a problémánk oka felett nincs hatalmunk, jobban járunk, ha elfogadjuk, és túltesszük magunkat rajta. Ha nem kapálózunk, nem küzdünk tovább ellene, hanem megbékélünk vele. A sztoikusoknak volt egy gyönyörű kifejezésük erre a hozzáállásra. A beletörődés művészetének nevezték.

Fogalmazzunk világosan, ez nem ugyanaz, mint feladni. Ennek semmi köze a cselekvéshez - a beletörődés művészete azokról a dolgokról szól, amelyek immúnisak a cselekvésre. Sokkal könnyebb arról beszélni, hogyan *kellene* lenniük dolgoknak. Szívósság kell hozzá, alázat és akarat, hogy elfogadjuk őket olyannak, amilyenek valójában. Ember a talpán, aki szembenéz a *sorsszerűséggel*.

Minden külső esemény hasonlóképpen előnyös lehet számunkra, mert mindet fejtetőre állíthatjuk, és javunkra fordíthatjuk. Megtanulhatunk belőlük valamit, amit más-különbben vonakodnánk megtanulni.

A Lakers edzője, Phil Jackson például egy régi csípősérülés miatt 2006-ban kénytelen volt műtétnek alávetni magát, és a beavatkozás után szóba sem jöhetett, hogy a partvonal mentén szaladgáljon. Egy speciális kapitányi székből gubbasztott a játékosai közelében, nem járkálhatott fel és alá a pálya szélén a csapata mozgását követve, ahogy azelőtt tette. Jackson eleinte nyugtalankodott, hogy ez ki fog hatni az edzői munkájára. Ám az, hogy az oldalvonaltól távolabb ült, a padon helyet foglaló játékosok felett, valójában fokozta a tekintélyét. Megtanulta, miképpen érvényesítse az akaratát olyasféle basáskodás nélkül, mint ami azelőtt jellemezte.

Ahhoz, hogy részünk legyen ezekben a váratlan előnyökben, el kell fogadnunk a váratlan költségeket - még akkor is, ha eleinte szívesebben mellőznénk őket.

Sajnos gyakran túl mohók vagyunk ahhoz, hogy ezt megtegyük. Ösztönösen arra gondolunk, mennyivel jobban szeretnénk ilyen-olyan-amolyan helyzetben lenni. Elkezdünk gondolkozni azon, mit szeretnénk inkább. Ritkán gondolunk arra, mennyivel rosszabbul is állhatnának a dolgok.

És a dolgok *mindig* állhatnak rosszabbul. Nem akarom szaporítani a szót, de amikor legközelebb pénzt veszítesz, jusson eszedbe, hogy veszíthetnél volna egy barátot is. Elveszítetted az állásod? Mi lenne, ha egy végtagot veszítetnél volna el? Elveszítetted a házat? - Elveszíthetnél volna mindent.

Mégis nyavalygunk és panaszkodunk, hogy mitől letünk megfosztva. Még mindig nem tudjuk megbecsülni, amink van.

Némiképp új keletű a hübrisz, mely abból a vélekedésből sarjad, hogy mindent megv áltóztathatunk. Egy olyan világban, ahol nanoszekundumok alatt küldözgethetünk dokumentumokat szerteszét, ahol jó kép- és hangminőségű videobeszélgetést folytathatunk bárhol, bárkivel, ahol pontos időjárás-előrejelzések állnak rendelkezésre, nagyon könnyű magunkévá tenni a feltételezést, hogy a természet domesztikálódott, és aláveteti magát a szeszélyünknek. Természetesen nem így van.

Az emberek nem mindig gondolkodnak így. Az ókoriak (és a nem annyira ókoriak) gyakrabban használták

a fátum szót, mint mi, mert tisztábban látták, mennyire szeszélyes és esetleges tud lenni a világ, és jobban ki voltak téve ennek. A történeteket az „istenek akarátának” tulajdonították. A végzetet olyan erők jelentették, amelyek életünket és sorsunkat alakítják, gyakorta vajmi kevesse törődve a beleegyezésünkkel.

Úgy írták alá egykor a leveleket, hogy „Deo volente” - ha Isten úgy akarja. Ugyan ki tudta, mi fog történni?

Gondolj George Washingtonra, aki mindenét beleadta az amerikai forradalomba, és aztán így szólt: „A végkifejlet Isten kezében van.” Vagy Eisenhowerre, aki a szövetségesek szicíliai partraszállása előtt ezt írta a feleségének: „Megtettünk mindent, amire gondolni tudtunk, a katonák készek elkövetni minden tőlük telhetőt. A többi az isteneken múlik.” Ezek a pacákok aztán nem voltak hajlamosak ölbe tett kézzel ülni vagy másokra bízni a részleteket - de végső soron megértették, hogy nem uralhatnak minden eshetőséget. És ebből indultak ki.

Ideje elég alázatot és rugalmasságot tanúsítanod, hogy ugyanezt tudomásul vedd a saját életedben. Hogy mindig akad valaki vagy valami, aki vagy ami megváltoztathatja a tervet. És ez nem mi vagyunk. Ahogy a mondás tartja: „Ember tervez, Isten végez.”

így liozta a sors.

Isten tudja.

Ha a természet megengedi.

Murphy törvénye.

Bármelyik változat tetszik, mind ugyanaz. Nem változott olyan sok minden az ő koruk és a miénk között - ők csupán jobban tudatában voltak ennek.

Ha ahhoz a metaforához folyamodunk, hogy az élet egy játszma, ez annyit tesz, hogy a kockát, a zsetont, a kártyát ott kell megjátszani, ahol lehet. Onnan kell ütni a labdát, ahol van, mondaná egy golfozó.

Az élet rengeteg feladatot kínál, rengeteg lehetőséget, hogy tevékeny légy. Már önmagában az is feladja a lelkét, hogy olyannak fogadjuk el az embereket és eseményeket, amilyenek. Hagyjuk, hogy az események vezessenek bennünket, ahogyan a víz lefolyik a hegyoldalon - végül mindenképp a hegy lábához iramodik, nemde?

Ugyanis a) elég erős és rugalmas vagy, hogy kezelni tudj bármit, ami történik; b) úgysem tehetsz a sorszerűség ellen semmit; és c) ha elég magasra emeled a tekinteted, tudni fogod: bármit kell is elfogadnod, az csupán egy elhanyagolható zökkenő a célodhoz vezető úton.

Készek vagyunk bármit elfogadni, és ez nem gyengeség.

Ahogy Francis Bacon mondta egyszer, engedelmeskednünk kell a természetnek ahhoz, hogy uralni tudjuk.

SZERESS MINDENT. AMI TÖRTÉNIK:
ÁMOR FATI!

Az emberi nagyság az én nyelvezetemben amor fati:
az ember ne akarjon mást, se előre, se hátra, soha.
A szükségszerűt nem elegendő elviselni, még ke-
vésbé szabad eltitkolni... a szükségszerűt szeretni
kell.²³

- NIETZSCHE

Thomas Edison hatvanhét évesen egy este korán tért haza egy újabb munkanap után a laboratóriumából. Röviddel vacsora után berontott a házába egy ember, sürgős hírral: tűz ütött ki néhány mérfölddel odébb az egyetemnek abban a részében, ahol Edison kutatásai zajlottak és a találmányai készültek.

Nyolc környékbeli városból érkeztek tűzoltóautók a helyszínre, de nem tudták megfékezni a tüzet. A számos épületben tárolt különös vegyszerek következtében hat-hét emelet magasságban lobogtak a zöld és sárga

²³ Horváth Géza fordítása.

lángok, és fennállt a veszély, hogy elpusztítják az egész birodalmat, amelyet Edison élete során felépített.

A tudós higgadtan, de gyorsan a tűzhöz sietett, keresztülvágott a báméskodók és a magukba roskadt alkalmazottak immár több száz főnyi tömegén, és amikor megtalálta a fiát, így szólt hozzá: - Kerítsd elő anyádat és az összes barátnőjét - mondta gyermeki izgalommal. - Ilyen tüzet nem fognak még egyszer látni.

Micsoda ?!

- Ne aggódj - csillapította Edison a fiát. - Nincs semmi baj. Csak megszabadulunk egy csomó kacattól.

Ez igencsak bámulatós reakció. De ha belegondolunk, igazából nem jöhetett szóba semmilyen más válasz.

Mit kellett volna tennie Edisonnak? Sírnia? Dühöngenie? Hagyta volna ott az egészet, és ment volna haza?

Pontosan mit ért volna el ezzel?

Immár tudod a választ: semmit. így hát nem is vesztegette az időt siránkozásra. Ahhoz, hogy nagyszerű dolgokat tegyünk, képesnek kell lennünk a tragédiák és a sorscsapások átvészelésére. Szeretnünk kell, amit csinálunk, és mindazt, amit maga után von, legyen az jó vagy rossz. Meg kell tanulnunk örömünket lelni minden egyes dologban, ami történik.

Edison épületeiben természetesen több volt holmi „kacatoknál”. Sok-sok év alatt összegyűlt, felbecsülhetetlen értékű feljegyzések, prototípusok, kutatások váltak hamuvá. Az épületek, amelyek tűzbiztosnak mondott betonból készültek, csak e javak értékének töredékére voltak biztosítva. Miután azt gondolták, hogy nem kell ilyen

katasztrófától tartaniuk, Edison és a befektetői nagyjából a kár egyharmadának megtérítésére számíthattak.

Edison mégsem tört össze úgy, ahogy valószínűleg indokolt lett volna. Inkább felélénkült a történetektől. Másnap azt mondta egy újságírónak, hogy nem túl öreg még az újrakezdéshez. „Sok hasonló dolgon mentem már keresztül. Ez elejét veszi annak, hogy az ember unalomban tessedjen.”

Nagyjából három hét múlva az üzemben részlegesen újraindult a termelés. Egy hónap sem telt bele, és az alkalmazottak már két műszakban dolgoztak, ontva az új termékeket, melyeknek csodájára járt a világ. Jóllehet majdnem egymillió (mai értéken számolva több mint huszonhárommillió) dollárt elveszített, Edison oly energikusan vetette magát a munkába, hogy évi tízmillió (mai értéken számolva kétszázmillió dollárt meghaladó) nyereséget produkált. Nem csupán látványos katasztrófát szenvedett el, de képes volt talpra állni, és látványosan reagálni rá.

Miután szakítunk a várakozásainkkal, és elfogadjuk, ami történik velünk, továbbá megértjük, hogy bizonyos dolgok - kiváltképpen rossz dolgok - nem állnak ellenőrzésünk alatt, a következő lépés, hogy szeressük mindazt, ami történik velünk, és rendíthetetlen derűvel nézünk szembe vele.

Ezáltal a *muszáj* megcselekedni helyébe az *alkalom nyílik* megcselekedni lép.

Az összes energiánkat, érzelmünket és erőfeszítésünket oda irányíthatjuk, ahol igazán érvényre jut. Tegyük

fel magunknak a kérdést: *Kénytelen vagyok ezt megtenni vagy eltűrni? Nos, akár örülhetek is neki.*

Íme, egy megfontolásra érdemes kép: Jack Johnson, a nagyszerű bokszoló, amint a híres, tizenöt menetes összecsapásban megverekszik Jim Jeffrieszel. Jeffriest, a Nagy Fehér Reménységet a visszavonulása után hívták ismét a ringbe, mint valami zilált Cincinnatust, hogy megverje az emelkedő csillagú fekete bajnokot. És Johnson, akit az ellenfele és a közönség igazán gyűlölt, mégis élvezte a meccs minden percét. Mosolygott, tréfálkozott, játékosan viselkedett egész idő alatt.

Miért ne? Minden más reakció értelmetlen lett volna. Gyűlölnie kellett volna őket azért, mert gyűlölték őt? A harag őket nyomasztotta, és Johnson nem volt hajlandó magára venni ezt a terhet.

Nem mintha ő simán elfogadta volna az ócsárlást. Inkább eköré tervezte a taktikai tervét. Minden gonosz megjegyzésre, ami Jeffries sarka felől hallatszott, ismét megsorozta az ellenfelét. Jeffries minden hitvány trükkjét és rohamát csípős megjegyzés kíséretében verte vissza - a hidegvérét pedig soha nem veszítette el. És akkor is folytatta a mosolygást, amikor egy jól irányzott ütéstől felrepedt az ajka - vértől mocskosan, de vidáman mosolygott. Minden menetben derűsebb, barátságosabb lett, miközben az ellenfele egyre jobban feldühödött és elfáradt, végül odalett a küzdeni akarása.

A legrosszabb pillanataidban képzelj el Johnstont: mindig higgadt, mindig uralkodik az indulatain, őszintén örül a lehetőségnek, hogy kitehet magáért, hogy helyt-

állhat az emberek előtt, akár kívánják azok a sikerét, akár nem. Minden beszélésre annyit reagál, amennyit az megérdemel, nem többet - megásatva az ellenféllel a saját síját. Mire a meccs véget ért, Jeffries a padlón volt, és Johnsont illetően minden kétely elcsendesedett.

Amiként Jack London, a híres regényíró látta ezt a ring melletti nézőtérrel:

Senki nem érti ezt az embert a mosolyával. Nos, a meccs története egy mosoly története. Ha akad ember, aki a győzelemért semmi fárasztóbbat nem tett a mosolygásnál, akkor Johnson ma így győzött.

Ez az ember mi vagyunk - vagyis inkább mi lehetünk, ha törekszünk olyanná válni, mint ő. Ugyanis mi a saját mérkőzésünket vívjuk a saját akadályainkkal, és képesek vagyunk kifárasztani az ellenfelet rendíthetetlen mosolygással (összezavarva a bennünket összezevarni igyekvő embereket vagy akadályokat). Lehetünk Edison, és megtehetjük, hogy miközben ég az üzemünk, nem jajveszékelünk a végzetünk miatt, hanem kiélvezük a lebilincselő látványt. És aztán mindjárt másnap nekilátunk az újjáépítésnek, még hozzá rohamtempóban.

A te akadályaid talán nem ennyire komolyak, nem ennyire veszedelmesek, de azért meg tudják keseríteni az életet. Csakis egy valamivel reagálhatsz rájuk méltóképpen: egy mosollyal.

Ahogy a sztoikusok trenírozták magukat: derű minden helyzetben, főleg a nehéz helyzetekben. Ki tudja,

Edison és Johnson hol tanulták ezt, de nyilvánvalóan ezt csinálták.

Megtanulni nem kapálózni és óbégatni olyan dolgok miatt, amelyeket nem tudunk uralni, csak az első lépés. A közöny és az elfogadás máris jobb, mint a csalódottság és a dühöngés - már ezt a művészetet is nagyon kevesen értik meg és gyakorolják -, de számunkra van tovább. Mindezeknél jobb, ha szeretünk mindent, ami történik velünk, minden helyzetben.

A cél

nem ez: *Elvagyok ezzel.*

Nem ez: *Azt hiszem, jól érzem magam ezzel kapcsolatban.*

Hanem ez: *Remekül érzem magam ezzel kapcsolatban.*

Mert ha így történt, akkor így kellett történnie, és örülök, hogy megtörtént, amikor megtörtént. Feltett szándékom a legjobbat kihozni belőle.

És a továbbiakban pontosan ezt fogom tenni.

Nem mi választjuk meg, hogy mi történjen velünk, de mindig megválaszthatjuk, hogyan érezzünk ezzel kapcsolatban. És mi az ördögért választanánk mást, mint azt, hogy jól érezzük magunkat? Dönthetünk úgy, hogy jó benyomást keltünk magunkról. Ha az esemény bizonyosan bekövetkezik, akkor a helyes válasz: *amor fati* (szeretni a sorsot).

Egy pillanatot se vesztegezz arra, hogy hátrafelé tekingetsz a várakozásaidra. Előre tekints, méghozzá magabiztos kis mosollyal az arcodon.

Azért fontos Edisonra és Johnsonra néznünk, mert ők nem voltak passzívak. Nem egyszerűen csak megadták magokat és tolerálták a balsorsot. Elfogadták, ami történt velük. *Szerették.*

Kissé természetellenes ez, tudom, hogy hálát érezzünk olyan dolgokkal kapcsolatban, amelyek megtörténtét először is nem akartuk. De most már tudjuk, hogy a sorscsapásokban lehetőségek és előnyök lakoznak. Tudjuk, hogy a legyőzésük révén erősebbek, okosabbak, hatalmasabbak leszünk. Nemigen van ok elodázní a lelkesedést az akadályokkal szemben. Hogy morogva vegyük őket tudomásul a kelleténél később, elszalasztva a legjobb pillanatot, miközben előbb is érezhattünk volna örömet, hiszen elkerülhetetlen volt, ami bekövetkezett.

Olyan üzemanyag ez, amire nélkülözhetetlenül szükség van. Nem mehetsz nélküle sehová. Légy érte hálás.

Ez nem jelenti azt, hogy a jó mindig kompenzálja a rosszat. Vagy hogy ingyen van, nem kerül semmibe. De a rosszon belül mindig van valami jó - még ha eleinte alig érzékelhető is.

Mi pedig megtalálhatjuk, és derűt meríthetünk belőle.

ÁLLHATATOSSÁG

Uraim, egyre eltökéltebb vagyok e vállalkozást illetően. Ismétlem, most már egyre eltökéltebb vagyok e vállalkozást illetően.

- WINSTON CHURCHILL

Odüsszeusz tíz hosszú, hadakozással töltött év után indult haza Trójából Ithakába. Nem tudta, minek néz elébe, hogy még tíz évet kell utazással töltenie. Hogy oly közel jut majd a szülőföldje partjaihoz, a feleségéhez és a kisfiához, csak hogy ismét messzire sodolja onnan a szél.

Hogy szembekerül majd viharokkal, kísértéssel, egy Küklopszsal, halálos örvényekkel és egy hatfejű szörnyeteggel. Vagy hogy hét évre fogságba esik majd, és elszenvedi Poszeidón haragját. És persze, hogy odahaza, Ithakában nyüzsögnek a felesége körül a kérők, akik meg akarják szerezni a királyságát.

Hogyan csinálta ezt végig? Hogyan jutott haza a hős mindennek ellenére?

Kreativitással, természetesen. És rátermett vezetői képességekkel, fegyelemmel és bátorsággal.

Legfőképpen pedig: állhatatossággal.

Szót ejtettünk Ulysses Grantról, aki Vicksburggel átellenben táborozott a folyóparton, és kereste a módját, hogy valamiképpen, bármiképpen, átjusson és elfoglalja a várost. Ez a *kitartás*. Ezt példázta Odüsszeusz, Trója kapujában állva és megpróbálva mindent, mígnem végül a falóval sikert aratott. A kitartást. Mindent egyetlen probléma leküzdésének szolgálatába állítani, amíg az meg nem adja magát.

Gondoljunk csak bele: egy tíz évig tartó, megpróbáltatásokkal és kitérőkkel teli utazás. Amelynek során egymást érik a csalódások és melléfogások, mégsem adja fel. Amelynek során minden áldott nap igyekszik egy kicsit közelebb jutni a hazájához - ahol aztán majd egy sereg egyéb problémával szembesül, amikor megérkezik. Acélszível készen áll bármilyen büntetés elviselésére, amit az istenek rá mérni jónak látnak, méghozzá bátran és kitartón, csak hogy hazajusson Ithakába. Ez több kitartásnál, ez *állhatatosság*.

Ha a kitartás alatt azt értjük, hogy csökönyös eltökéltséggel igyekszünk megoldani valamilyen nehéz problémát, és addig nyüstöljük, amíg be nem következik az átörés, akkor sok ember nevezhető kitartónak. Az állhatatosság azonban valami nagyobb ennél. A hosszú távú játszómáról szól. Arról, hogy mi történik nemcsak az első menetben, hanem a másodikban és utána az összes többiben - majd pedig az utána következő meccsen és az azután következőn, egészen a végéig.

A németeknek van egy szavuk erre: *Sitzfleisch*. A képesség, hogy nem tágít az ember valamitől. Ugy győz, hogy nem mozdul a helyéről, nem távozik, amíg nincs vége a dolognak.

Az élet nem egyetlen akadályról szól, hanem *sokról*. Nekünk az a dolgunk, hogy ne rövidlátón koncentráljunk egy-egy probléma egyetlen aspektusára, hanem egyszerűen tökéljük el, hogy valami úton-módon eljutunk oda, ahová el kell jutnunk, és semmi nem fog megállítani bennünket.

Le fogunk győzni minden akadályt - és sok lesz az életben -, amíg el nem jutunk a célunkhoz. A kitartás cselekvés. Az állhatatosság akarat dolga. Az egyik energia. A másik *szívósság*.

És persze egymással összekapcsolódva működnek. Tennysonnal szólva:

*„sors és időgyengíthetett, de hős
szívünk együtt ver s kemény hite, hogy
küzd, keres, talál s nem hagyja magát.”²⁴*

Kitartani és állhatatosnak lenni.

Az emberi történelem folyamán sok-sok stratégia létezett, hogy legyőzzék az egyéni vagy közösségi problémák végeérhetetlennek látszó sorát. A megoldás időn-

²⁴ Szabó Lőrinc fordítása.

ként műszaki jellegű volt, olykor erőszakos, bizonyos esetekben pedig radikálisan új, mindent megváltoztató gondolkodásmódot igényelt.

Sokat megnéztünk ezek közül a példák közül. Előfordult, hogy egy-egy stratégia hatékonyabbnak bizonyult az összes többinél, és minden másnál megbízhatóbbnak. Működik jó helyzetekben és rossz helyzetekben, veszélyes helyzetekben és látszólag reménytelen helyzetekben.

Tudod, mit mondott Antonio Pigafetta, aki Magellán helyettese volt a világ körüli útjukon, amikor a parancsnoka legnagyobb és legbámulatosabb képességéről beszélt? E képességnek semmi köze a hajózáshoz. Magellán sikerének titka, mondta Pigafetta, az, hogy jobban bírta az éhezést, mint a többi ember.

Sokkal több kudarc van a világon, amelyet az akarat összeomlása okoz, mint amennyi objektíve döntő erejű külső körülményekből szokott fakadni.

Állhatatosság. Erős céltudatosság. Rendíthetetlen akarat. Ezek a vonások hajdanán egyedülálló alkotórészei voltak az amerikai DNS-nek. De egy ideje gyengülőben vannak. Ahogy Emerson írta 1841-ben:

*Ha a fiataljaink az első vállalkozásukkal kudarcot val-
lanak, teljesen elbátortalanodnak. Ha a fiatal kereskedő
csődbe jut, az emberek azt mondják, tönkrement. Ha a leg-
kitűnőbb tehetség az egyetemeink egyikén tanul, és utána
nem talál egy éven belül állást egy New York-i vagy bos-*

toni hivatalban, a barátaival együtt úgy véli, jogosan csügged és panaszkodik élete hátralévő részében.

Gondolj arra, mit mondana Emerson rólunk most. Mit mondana rólad?

A velem egyívásúak többsége egyetem után úgy dönt, hogy visszaköltözik a szüleihez. Körükben a munkanélküliség kétszerese az országos átlagnak. A University of Michigan egy 2011-es tanulmánya szerint sok diplomás még azzal sem vesződik, hogy megtanuljon autót vezetni. *Az utakon dugó van, mondják, akkor minek szerezzek jogosítványt, amit nem tudok majd használni?*

Nyavalygunk, panaszkodunk és szomorkodunk, amikor a dolgok nem a szánk íze szerint alakulnak. Összeomlunk, amikor visszavonják a nekünk tett ígéreteket - mintha ennek nem lenne szabad megtörténnie. Ahelyett, hogy tennénk valamit ez ügyben, otthon ülünk, videójátékozunk, utazunk, vagy haszontalan dolgokkal ültjük el az időt, további iskolák tandíjait fizetjük, minek folytán még nagyobb adósságba keveredünk, amelyből sosem fogunk kilábalni. És aztán csodálkozunk, hogy miért nem lesz jobb egyáltalán.

Sokkalta jobban tennénk, ha követnénk Emerson el lenpéldájának iránymutatását Valakiét, aki hajlandó kipróbálni több dolgot is, aki „kipróbálja az összes foglalkozást, aki társul, művel, házal, tanít, prédikál, újságot szerkeszt, a kongresszusba megy, kerületet irányít, és így tovább, éveken keresztül, és akár egy macska, mindig talpára esik”.

Ez az állhatatosság. És vele, mondja Emerson, „az ön-bizalom gyakorlásával új képességek fognak megjelenni”. Az igazi állhatatosságban az a jó, hogy a halálon kívül semmi nem fékezheti meg. Hogy Beethovent idézzük: „Nem létezik olyan korlát, ami azt mondhatná a tehetségnek és igyekezetnek, hogy eddig és ne tovább.”

Mehetünk kerülővel, alul vagy hátrálva. Dönthetünk úgy, hogy a lendület és a vereség nem zárják ki egymást kölcsönösen - haladhatunk tovább, nyomulhatunk még akkor is, amikor egy bizonyos irányban megtorpanásra kényszerültünk.

A cselekvéseinknek lehetnek korlátai, de az akaratunknak nem. A terveink romba dőlhetnek, még a testünk is tönkremehet. De az önmagunkba vetett hitünk? Nem számít, hányszor pattanunk le, nekünk és csakis nekünk továbbra is módunkban áll úgy dönteni, hogy nekifutunk még egyszer. Vagy hogy kipróbálunk egy másik útvonalat. Vagy legalábbis, hogy elfogadjuk ezt a realitást, és választunk egy új célt.

Az eltökéltség, ha belegondolsz, legyőzhetetlen. Csak a halál akadályozhat meg bennünket abban, hogy Churchill példáját követve ne adjuk fel soha, semmilyen körülmények között.

Kétségbeesés? Rajtad múlik. Senki más nem hibázatható, amikor bedobod a törülközőt.

Nincs hatalmunk a korlátok felett, de az emberek felett sem, akik felállították azokat. Önmagunk felett azonban van hatalmunk - és ez elegendő.

Ilyenformán nem az jelenti az igazi fenyegetést az eltökéltségünkre, ami velünk történik, hanem mi magunk. Miért lenne az ember önmaga legnagyobb ellensége?

Alid a sarat! Rendületlenül.

VALAMI NAGYOBB, MINT TE MAGAD

Az ember feladata az, hogy amennyire képes rá,
jobb helyé tegye a világot - soha nem feledve,
hogy az eredmény nagyon csekély lesz és hogy
foglalkozzék a saját lelkével.

- LEROY PERCY

Az Egyesült Államok haditengerészetének egyik vadászpilótáját, James Stockdale-t 1965-ben lőtték le Észak-Vietnam felett. Miután kikapultált és sodródva ereszkedett a föld felé, azon töprengett, vajon mi vár rá odalent. Bebörtönzés? Bizonyára. Kínzás? Valószínűleg. Halál? Lehetséges. Ki tudja, meddig fog tartani, vagy hogy viszontlátja-e még valaha a családját, az otthonát.

De abban a pillanatban, ahogy Stockdale földet ért, a töprengés befejeződött. A pilóta nem vette magának a bátorságot, hogy *önmagára* gondoljon. Neki feladata volt.

A koreai háború idején, egy évtizeddel korábban megmutatkozott az önfenntartó emberi küzdelem ocsmány oldala. A rettenetes, dermesztő hadifogolytáborokban minden amerikai katonán jócskán eluralkodott az önzés. A halálra rémült hadifoglyok túlélési ösztöne olyan

elsőprő erővel munkált, hogy végül összeverekedtek, sőt egymást ölték, hogy életben maradjanak, ahelyett, hogy a fogvatartóik ellen harcoltak volna, vagy megszöktek volna a túlélés érdekében.

Stockdale (aki ekkor már parancsnoki beosztásban szolgált) tisztában volt vele, hogy ő lesz a legmagasabb rangú hadifogoly a flotta állományából, akit az észak-vietnamiak valaha is elfogtak, és tudta, hogy nem tehet semmit a sorsa ellen. De mint parancsnoki beosztású tisztnek, módjában áll vezetni, támogatni és irányítani a fogolytársait (akik között ott volt a majdani szenátor, John McCain). Módjában áll változtatni ezen a helyzeten, tenni róla, hogy a történelem ne ismételje önmagát - ez lesz az ő ügye, ő pedig segíteni fogja az embereit, és vezeti őket. És pontosan ezt tette több mint hét éven keresztül, amiből kettőt megbilincsel lábbal, büntetőzárákában töltött.

Stockdale nem könnyeden fogta fel a parancsnoki kötelességeit. Egy bizonyos ponton még öngyilkosságot is megkísérelt, nem azért, hogy véget vessen a szenvedésének, hanem azért, hogy így üzenjen az öröknek. Más katonák életüket adták a háborús erőfeszítésben. Stockdale nem volt hajlandó szégyent hozni rájuk vagy az áldozatukra azzal, hogy engedi magát eszközként használni a közös ügyük ellen. Inkább kárt tett magában, mintsem hogy - akár akarata ellenére - részesévé váljon bárminek, ami árt másoknak, vagy veszedelemnek teszi ki őket. Rendíthetetlenségről tett bizonyosságot, bármilyen testi kínzással fenyegették is a fogvatartói.

Mindamellettt emberi lény volt. És tisztában volt vele, hogy a társai is azok. Első dolga volt félretolni minden idealisztikus elképzelést arról, mi történik egy katonával, ha sokórányi kínzás közben felszólítják, hogy mondja el, amit tud. Így hát létrehozott egy támogató hálózatot a táboron belül konkrétan olyan katonák megsegítésére, akik szégyenkeztek, amiért megtörtek a nyomás alatt. *Össze kell tartanunk*, mondta nekik. Kiadott egy jelszót, hogy ne feledjék: Egységben az erő.²⁵ John McCain a közelben lévő cellájában lényegében hasonlóképpen gondolkodott, és ugyanezen okból volt képes leírhatatlan kínzásokat kiállni. A vietkongok, remélve, hogy folytathatnak az emberöltők óta katonáskodó McCain család hírnevén és az Egyesült Államokon, többször is felajánlották neki a lehetőséget, hogy szabadon engedik, és hazatérhet. McCain nem volt hajlandó elfogadni ezt. Nem volt hajlandó ártani az ügynek, még akkor sem, ha így a saját érdeke ellen cselekedett. Maradt, és tűrte a gyötrelmeket - a saját döntéséből.

Ez a két férfiú nem zelóta módjára küzdött az ügyért - bizonyosan megvoltak a kételyeik a vietnami háborúval kapcsolatban. De az embereiket tekintették az ügyüknek. Törődéssel viseltettek a fogolytársaik iránt, és nagy erőt merítettek abból, hogy az ő sorsukat a sajátjuké elé helyezték.

²⁵ „Unity over Self” - rövidítése, a U. S. az Egyesült Államok nevére történő hazafias utalás - *a ford.*

Te remélhetőleg nem fogod magad egyhamar hadifogolytáborban találni. Mi inkább gazdasági szempontból élünk nehéz időszakot - amely néha igazán kétségbeejtőnek tűnik.

Hiába nem mi okoztuk, és nem a mi hibánk. Mindannyian pórul jártunk. Könnyen elveszíthetnénk a tartásunkat, nem is beszélve a másokkal szemben tanúsított tartásunkról. Könnyű úgy gondolni - még ha csak titkon is -, hogy *nem törődöm velük, a magam bajára kell megoldást találnom, amíg nem túl késő.*

Kiváltképp, amikor a vélelmezett közösség vezetői nyilvánvalóvá teszik, hogy ők pontosan így érznek veled kapcsolatban, ha minden kötél szakad. De nem, ne erre figyelj. Ez az a pillanat, amikor meg kell mutatnunk, micsoda akarat erő lakozik bennünk valójában.

Néhány évvel ezelőtt, a pénzügyi válság közepén a képzőművészként és zenészként ismert Henry Rollinsnak sikerült pontosabban megfogalmaznia ezt a mélységesen emberi kötelességet, mint a vallási doktrínáknak évezredek alatt:

Az emberek kezdenek egy kicsit kétségbeesni. Talán nem a legszebb tulajdonságaikat mutatják felétek. Soha nem szabad odáig alacsonyodnotok, hogy olyan emberré váltok, akit nem szerettek. Nincs a mostaninál jobb alkalom az erkölcsi és polgári gerincünk megmutatására. Hogy a helyes irányba tájoljuk a morális és polgári érzékünket. Óriási lehetőség ez nektek, fiataloknak, hogy hőiesen viselkedjetek.

Nem mintha mártírt kellene csinálnod magadból. Figyeld meg, amikor másokra koncentrálnak, arra, hogy segítsünk rajtuk, vagy egyszerűen jó példával szolgáljunk számukra, a személyes félelmeink és gondjaink elenyésznek. Immár nem a félelmünk vagy a keservünk foglalkoztat bennünket elsősorban, hiszen nincs rá időnk. A közös cél erőt ad.

A vágy, hogy kiszálljunk, vagy elveket érintő kompromisszumot kössünk, hirtelen nagyon önzőnek tűnik, ha azokra gondolunk, akikre hatni fog a döntésünk. Amikor akadályokról van szó, és az általuk kiváltott, ilyen-olyan reakciókról - unalomról, gyűlöletről, frusztrációról vagy zavarodottságról -, pusztán az, hogy te így érzel, nem jelenti, hogy mindenki más így érez.

Időnként, amikor személyesen leragadunk valami kezelhetetlen vagy képtelen problémánál, legjobban úgy tudunk lehetőségeket vagy új mozgásteret teremteni magunknak, ha erre gondolunk: *Ha nem tudom a magam számára megoldani ezt a helyzetet, hogyan tudnám legalább másoknak megkönnyíteni?* Arra gondolj egy pillanatra: hogyan használhatod ezt a helyzetet *mások* javára? *Ha nem magamért, akkor a családomért, vagy másokért, akiket vezetek, vagy azokért, akik esetleg később fogják magukat hasonló helyzetben találni.*

Az nem segít senkin, ha örökösen magadra vonatkoztatod a bajt. *Miért történt ez velem? Most mi a csodához kezdjek?*

Meg fogsz döbbsenni, mennyire alábbhagy a reménytelenség, amikor másokért kezdesz cselekedni. Immár

van valami tennivalónk. Ahogyan Stockdale-nek, immár feladatunk van. A vakító hiábavalóság fényében menetparancsokat kaptunk és végrehajtandó feladatokat.

Szokj le arról, hogy folyton csak az *én, én*, rá jár a fedben, és ezzel megnehezítod a dolgodat. Szokj le arról, hogy ezt a veszélyes *ent* teszed az események elé. *En csináltam ezt. En voltam ilyen okos. Az enyém volt. En jobbat érdemlek ennél.* Nem csoda, hogy személyesnek fogod fel a veszteségeket, nem csoda, hogy ennyire egyedül érsz magad. Elértéktelenítetted a saját szerepedet és fontosságodat.

Kezdj el így gondolkodni: *Egysebben az erő. Össze kell tartanunk.*

Még ha nem vagyunk is képesek végig hordozni a terhet, szándékunkban áll a nehezebbik végénél felvenni. Szándékunkban áll szolgálatára lenni másoknak. Segíteni magunkon azzal, hogy nekik segítünk. Jobbá válni ezáltal, célt találni ebben.

Bármin mész is keresztül, bármi hátráltat vagy állja utadat, erő forrásává alakítható - ha nem magadra gondolsz, hanem másokra. Nem lesz időd a saját szenvedésre gondolni, mert mások is szenvednek, és ők túlságosan is lekötik a figyelmedet.

A büszkeség megtörhető. A szívósságnak megvannak a korlátai. De a segíteni akarásnak? Semmilyen durvaságnak, semmilyen nélkülözésnek, semmilyen küszködésnek nem szabad befolyásolnia a mások iránti empátiánkat. Együttérzésre mindig van módunk. Bajtársiasságra

úgyszintén. Ez olyan akaraterő, amitől soha nem foszthatnak meg bennünket, legfeljebb lemondhatunk róla.

Ne tegyél tovább úgy, mintha valamiképpen speciális vagy méltánytalan lenne, amin keresztülmész. Bármilyen bajod van - nem számít, mennyire súlyos - az nem valami egyedülálló sorscsapás, ami külön neked rendeltetett. Hanem csak az, ami.

Ez a fajta rövidlátás szokott meggyőzni bennünket arról, veszünkre, hogy mi vagyunk az univerzum közepe. Miközben a mi saját, személyes tapasztalatunkon túli világ valójában tele van emberekkel, akikre jobban rájárt a rúd. Nem vagyunk pusztán a létezésünk érényénél fogva különlegesek vagy egyedülállók. Eletünk különböző pontjain valamennyien véletlenszerű és gyakorta érthetetlen események elszenvedői vagyunk.

Az is egy módja annak, hogy egy kicsit önzetlenebbek legyünk, ha igyekszünk észben tartani ezt.

Mindig felidézheted, hogy egy évtizeddel korábban, egy évszázaddal korábban, egy évezreddel korábban valaki pontosan ott állt, ahol te most, aki nagyon hasonló érzésekkel és ugyanazokkal a gondolatokkal küszködött. Fogalma sem volt, hogy te létezni fogsz, de te tudod, hogy ő létezett. És száz év múlva valaki pontosan a tiéd-del megegyező helyzetben lesz újfent.

Örülj ennek az erőnek, ennek az érzésnek, hogy része vagy egy nagyobb egésznek. Felvillanyozó gondolat ez. Engedd, hogy körbeöleljen téged. Mind csak emberek vagyunk, és igyekszünk helytállni, ahogy tőlünk telik.

Mind csak próbálunk életben maradni, és menet közben egy icipicit előremozdítjuk a világot.

Segíts az embertársaidnak boldogulni és túlélni, tegyél hozzá a magad részéről egy keveset az univerzumhoz, mielőtt magába nyel téged, és érd be ezzel. Nyújts segítő kezet másoknak. Légy erős értük, és ez erősebbé tesz téged is.

ELMÉLKEDJ A HALANDÓSÁGODON!

Csodálatosképpen segíti a koncentrációt, ha az ember tudja, hogy két hét múlva fel fogják akasztani.

- DR. JOHNSON

Egy Michael de Montaígne nev francia nemesembert 1569 végén halottnak nyilvánítottak, miután leesett egy vágatató lóról.

Miközben a barátai hazavitték az ernyedt, véres testét, Montaigne látta az életet elillanni a fizikai valójából, nem sötéten, hanem már-már könnyeden, akár valami szellemet, „mintha életem az ajkam szélén lebegne”²⁶. Csak hogy az utolsó lehetséges pillanatban mégis visszatérjen.

E fennkölt és különleges pillanat hatására Montaigne élete megváltozott. Néhány éven belül Európa leghíresebb íróinak egyike lett. A balesetét követően Montaigne

²⁶ Bajcsa András fordítása.

kötetszám írta a népszerű esszéket, két ízben is polgármesteri hivatalt töltött be, rangos személyiségként tett külföldi utazásokat, és bizalmi emberként szolgálta a királyt.

Réges-régi történet ez. Valaki majdnem meghal, számvetést készít, és teljesen más, mégjobb ember lesz belőle az élmény hatására.

Ez történt Montaigne-nyel is. Energiával töltötte el, kíváncsivá tette, hogy ennyire közeljárt a halálhoz. A halál immár nem olyasvalami volt számára, amitől félni kell - megkönnyebbülést hozott, sőt ihletet adott, hogy a szemébe nézett.

A halál nem értelmetlenné, hanem inkább célorientálttá teszi az életet. És szerencsére nem kell majdnem meghalnunk ahhoz, hogy méríteni tudjunk ebből az energiából.

Montaigne esszéi bizonyossággal szolgálnak számunkra, hogy az ember elmélkedhet a halálról - nagyon is tudatában lehet a saját halandóságának - anélkül, hogy morbid vagy vészmadár lenne. Ez az élmény valójában lehetővé tette számára, hogy egyedülállóan játékos módon viszonyuljon önnön létezéséhez, továbbá olyan világosságot és eufóriát adott, ami aztán végigkísérte élete hátralévő részében. Ez biztató: azt jelenti, hogy a létünk ingatag voltának tudomásul vétele felvillanyozhat és erővel tölthet el bennünket.

A halálfélelmünk egy akadály, amely fenyegetően tornyosul eléink életünk során. Alakítja a döntéseinket, a szemléletünket és a cselekedeteinket.

Montaigne azonban élete hátralévő részében elidőzött ennél a pillanatnál, és elmélkedett rajta, amennyire csak tudta, újrateremtve e halálközeli pillanatot. Tanulmányozta ezt a pillanatot, értekezett róla, vizsgálta a helyét más kultúrákban. Egyszer például beszámolt egy ókori, ivászáttal egybekötött játékról, amelynek résztvevői felváltva egy koporsóban fekvő hullát ábrázoló képet tartottak fel, és pohárköszöntőt mondtak rá: „Igyál, és légy vidám, mert amikor meghalsz, így fogsz kinézni.”

Ahogy Shakespeare írta *A viharban*, nem sokkal később, amikor ő maga öregedni kezdett: „minden harmadik gondolatom: a halál.”²⁷

Minden kultúra a maga módján tanítja meg ezt a leckét: *Memento móri*, emlékeztették önmagukat a rómaiak. Ne feledd, hogy halandó vagy.

Bizarr gondolat, hogy megfeledkezünk erről, vagy emlékeztetnünk kell rá önmagunkat, de nyilvánvalóan így van.

Az elfogadással részben azért van oly sok gondunk, mert a viszonyunk önnön létezésünkhöz teljesen zavaros. Lehet, hogy nem mondjuk ki, de a lelkünk mélyén úgy cselekszünk, úgy viselkedünk, mintha legyőzhetetlenek volnánk. Mintha rólunk leperegne a halandósággal járó megpróbáltatások és gyötrelmek. *Éjféle dolgok másokkal szoktak történni, nem VELEM. Nekem még nagyon sok időm van.*

²⁷ Fábri Péter fordítása.

Megfeledkezünk arról, milyen vékony szál köt bennünket az élethez valójában.

Máskülönben nem töltenénk oly sok időt rögeszmésen apró-cseprő dolgokkal, nem igyekeznénk híressé válni, több pénzt keresni, mint amennyit el tudunk költeni életünk folyamán, nem kovácsolnánk tervek a távoli jövőre. Mindezeket a dolgokat a halál hatálytalantítja. A nagyszabású tervek azon az előfeltevésen alapulnak, hogy a halál bennünket nem fog érinteni, vagy legalábbis olyankor nem, amikor mi nem akaijuk. A dicsőség útjai, írta Thomas Gray, csakis a sírba vezetnek.

Nem számít, ki vagy, vagy hogy mennyi elintéznivalód van még, valahol akad valaki, aki megölne téged ezer dollárért, egy kis kokóért, vagy azért, mert az útjában vagy. Elgázolhat egy autó egy kereszteződésben, és a koponyád belsejébe tolhatja a fogsorodat. Azzal kész. Vége lesz az egészsnek. Ma, holnap, valamikor nemsokára.

Közhelyes a kérdés, hogy *mit változtatnék az életemen, ha az orvos azt mondaná, hogy rákos vagyok?* Miután válaszolunk, óhatatlanul ugyanazzal az *önáltató hazugsággal szoktuk vigasztalni magunkat: Hát, hál' istennek, nem vagyok rákos.*

De azok vagyunk. A diagnózis mindannyiunk számára halálos. A halálos ítéletünk kimondatott. Minden másodperccel porlad az esély, hogy megérjük a másnapot; valami bekövetkezik, és nem leszel képes megállítani. Készülj fel a napra, amikor ez megtörténik.

Emlékezz a derűfohászra: Ha valamit befolyásolni tudunk, érdemes minden erőfeszítésünket és energiánkat

annak szentelni. A halál nem tartozik ezek közé - nem tudjuk befolyásolni, hogy mennyi ideig élünk, vagy hogy mi fog véget vetni az életünknek.

Ámde az, hogy tudatában vagyunk a halandóságunknak, és gondolkozunk róla, valódi perspektívát szül, és cselekvésre készítet. Nem muszáj ennek a felismerésnek lehangolónak lennie. Ugyanis erőt ad nekünk.

Használd ki ezt a tudást! Ahelyett, hogy tagadnánk a halandóságunkat - vagy ami rosszabb, félnénk tőle -, módunkban áll javunkra fordítani.

Ha mindennap szem előtt tartjuk, hogy meg fogunk halni, ez segít ajándéknak tekinteni az időnket. Akinek határideje van, nem vesződik a lehetetlen próbálgatásával, nem vesztegeti az időt arra, hogy arról panaszkodjon, miképpen kellene lenniük a dolgoknak.

Ehelyett megérti, hogy mit kell tennie, és legjobb képessége szerint igyekszik befejezni, még mielőtt ütne az óra. Megérti, miképpen mondhatja majd, amikor elérkezik a pillanat, hogy *természetesen szerettem volna egy kicsivel tovább maradni, de sokat kihoztam abból, ami már adott nekem, szóval ez is megjárja.*

Nem kérdéses, hogy a halál a legeggyetemesebb az akadályaink közül. Ezzel kapcsolatban tehetünk a legkevesebbet. Legjobb esetben abban reménykedhetünk, hogy késleltetni tudjuk - de még ha sikerül is, végül kénytelenek leszünk megadni magunkat neki.

Ez azonban nem jelenti, hogy nem értékes számunkra az idő, amíg életben vagyunk. A halál árnyékában könnyebb rangsorolni az értékeket. Példának okáért a jó-

indulatot, a megbecsülést, az elveket. Minden a maga helyére kerül, és megfelelő perspektívában tárul elénk. Miért cselekednél helytelenül? Miért éreznél félelmet? Miért hagynád cserben magad és másokat? Az élet igen hamar véget ér: a halál korholva arra int bennünket, hogy akár élhetnénk helyesen is.

Megtanulhatunk alkalmazkodni a halálhoz és megbékélni vele - az élet e végső és legmegalázóbb tényével és megkönnyebbülést találhatunk annak megértésében, hogy nincs semmi egyéb, ami akár csak közelítőleg ennyire nehéz lenne.

És ilyenformán, ha még a halandóságunknak is lehet valami előnye, hogyan merné az ember azt állítani, hogy nem húzhatunk hasznot minden egyes akadályból, amivel szembe találjuk magunkat?

KÉSZÜLJ AZ ÚJRAKEZDÉSRE!

Áldjon a sors titeket, kik révbe jutottatok immár;
Minket egyik balsors másikba merít bele egyre.²⁸

- VERGILIUS

A természet nagyszerű törvénye, hogy örökké mozgásban van. Soha nincs vége. Éppen amikor azt hiszed, hogy sikeresen túljutottál egy akadályon, jön a következő.

De ettől érdekes az élet. És, ahogy már kapiskálod, ez teremt lehetőségeket.

Az élet egy folyamat, amely közben leküzdjük ezeket a nehézségeket - erősített vonalak sorát, amelyeket át kell törnünk.

Minden egyes alkalommal tanulsz valamit. Minden egyes alkalommal erősebb, bölcsőbb leszel, és tágul a látóköröd. Minden egyes alkalommal lehagyod egy ki-

²⁸ Lakatos István fordítása.

csit a mezőnyt. Míg nem végül nem marad más, csak te: a legjobb változatod.

Ahogy a haiti közmondás tartja: a hegyek mögött újabb hegyek vannak.

Az Elízium, a görög mitológia „mennyországa”, ahová az istenek kedvencei jutnak, csupán mítosz. Az ember nem azért győz le akadályokat, hogy belépjen az akadályok nélküli világba.

Ellenkezőleg, minél többet érsz el, annál több dolog fogja utadat állni. Mindig vannak további akadályok, nagyobb kihívások. Mindig emelkedően felfelé küzdöd előre magad. Szokj hozzá ehhez, és készülj ennek megfelelően.

Fontos tudni, hogy az élet nem sprint, hanem maraton. Kíméld az erődet. Értsd meg, hogy minden csata csak egy a sok közül, és felhasználhatod arra, hogy a következőt megkönnyítsd. Nézz mindig távolabb, a nagyobb perspektíva lebegjen a szemed előtt.

Ha megbirkózol egy akadállyal, az egyszerűen annyit jelent, hogy méltó vagy továbbiakra. Olybá tűnik, a világ, mihelyt tudomást szerez arról, hogy képes vagy megbirkózni a nehézségekkel, azonnal eléd tolja őket. Ami jó, mert minden próbálkozástól egyre jobbak leszünk.

Soha nem meginogni. Soha nem kétségbeesni. Mindig igyekezni és kreatívan cselekedni. Mindig, minden körülmények között megfontoltnak maradni. Soha nem próbálkozni a lehetetlennel - de egészen a lehetséges határáig megtenni mindent.

Egyszerűen csak fejtetőre állítani az akadályokat, amelyekkel az élet szembesít téged - fejlődve az akadályok ellenére és *miattuk*.

És ezért nem félni többé. Hanem izgatottan, derűsen és lelkesen várni a következő menetet.

ZÁRÓGONDOLATOK

Az akadály az úttá válik

Marcus Aurelius az uralkodása vége felé, amikor már beteg volt és közel járt a halálhoz, meghökkentő hírt kapott. Régi barátja es legbizalmasabb hadvezére, Avidius Cassius fellázadt Szíriában. Miután Cassius értesült róla, hogy a császár sebezhető, és esetleg már meg is halt, a nagyratörő hadvezér császárrá nyilvánította magát, és erőszakkal megragadta a hatalmat.

Marcusnak haragra kellett volna gerjednie. A történelem megbocsátotta volna neki, ha bosszút áll az ellenségen. Ha összezúzza ezt az embert, aki elárulta, aki fenyegetéstjelentett az életére, a családjára, az örökségére. Marcus azonban nem csinált semmit - olyannyira nem, hogy eltitkolta a hírt a katonái elől, akik valószínűleg haraggal és felháborodással reagáltak volna -, hanem várt, hátha Cassius észhez tért.

Cassius nem tért észhez. így hát Marcus Aurelius összehívott egy tanácskozást a katonái részvételével, és igen különös bejelentést tett. Cassius ellen vonulnak, és meg-

szerzik „a háború és a győzelem nagyszerű trófeáját”. Persze Marcusnál ez a háborús trófea valami egészen mást jelentett.

Elfogják majd Cassiust, és azon lesznek, hogy ne öl-jék meg, hanem „megbocsássanak egy embernek, aki megtévedt - hogy barátai maradjanak annak, aki megszegte a barátságot, hogy hűségesen ragaszkodjanak ahhoz, aki hűtlenné lett”.

Marcus uralta a percepcióit. Nem volt dühös, nem pocskondiázta az ellenségét. Egy rossz szót sem mondott róla. Nem volt hajlandó személyesen felfogni a dolgot. Aztán cselekedett - helyesen és határozottan -, Ró mába rendelve a katonáit, hogy lecsillapítsák a rémült tömeget, majd nekilátott, hogy megtegye, amit meg kell tenni: megvédeni a birodalmat, elfojtani egy fenyegetést.

Mint az embereinek mondta, ha húzhatnak valami hasznot ebből a borzalmas helyzetből, akkor az az lesz, hogy „jól intézhetik ezt az ügyet, és megmutathatják mindenkinek, hogy még a polgárháborúk kezelésének is megvan a helyes módja”.

Az akadály az úttá válik.

Természetesen, mini oly gyakran megtörténik, még a legjobb szándékok szülte tervek is dugába dőlhetnek mások miatt. Marcus és Cassius sorsát egyaránt érintő fordulat következett: egy magányos orgyilkos három hónappal később Egyiptomban megölte Cassiust. Cassius álma a birodalomról azonmód semmivé lett. Szerterfoszlott Marcus kezdeti reménye is, hogy módja lesz személyesen megbocsátani az elárulójának.

Ez azonban önmagában véve is jobb lehetőséget teremtett - lehetőséget arra, hogy Marcus lényegesen nagyobb mértékben gyakoroljon megbocsátást. A sztoikusok szívesen használták a tűz metaforáját. A naplója írása közben Marcus egy ízben emlékeztette önmagát, hogy „a lobogó láng... hamar hatalmába keríti és felemésztí a rádobott tárgyakat, sőt még magasabbra csap tőlük”²⁹.

Az, hogy váratlanul meghalt a riválisa, a férfiú, aki iránt Marcus így nem tudott irgalmat gyakorolni, ennek a metaforának a megtestesülése volt. Marcus immár megbocsátott lényegében mindenkinek, aki belekeveredett az árulásba. Egyáltalán nem szándékozott személyes sértésként kezelni a hűtlenségüket. Jobb ember ő ennél, jobb vezető.

Miután röviddel Cassius halálát követően megérkezett a lázadó provinciákba, Marcus nem volt hajlandó egyetlen összeesküvőt sem kivégeztetni. Visszautasította, hogy üldözzön akár csak egyet is a szenátorok és kormányzók közül, akik támogatták a lázadást, vagy szóban állást foglaltak mellette. És amikor más szenátorok halálbüntetést követeltek a lázadásban érintett társaikra, Marcus egyszerűen ezt írta nekik: „Esedezve kérlek benneteket, a szenátust, hogy ne szennyezzétek be az uralkodásomat egyetlen szenátor vérével se. Ez soha ne történjen meg.”

²⁸ Huszti Józseffordítása.

Az akadály utat nyit, és az úttá válik.

Mindig, mindig, örökké.

Persze nem valószínű, hogy a közeljövőben bárki is fegyverrel nekünk rontva meg akarná szerezni a trónunkat. De tesznek majd ránk ártó megjegyzéseket. Elénk vágnak a forgalomban. A riválisaink ellopják az üzletünket. Megbántanak. Dyen-olyan erők hátráltatni próbálnak bennünket. Rossz dolgok fognak történni.

Még azokat is az előnyünkre fordíthatjuk. Mindig.

A nehézség lehetőség. Mindig.

És amikor valaki más mohósága vagy hataloméhsége miatt nem marad más lehetőségünk - amiként Marcus-szal történt -, egyszerűen elnézőnek lenni és gyakorolni a megbocsátást... Nos, az még mindig nagyon jó választás.

Biztosra veszem, hogy észrevetted, ez a mintázata minden történetnek ebben a könyvben.

Valami valakinek az útjában áll. Az illető farkasszemet néz vele, nem hagyja magát megfélemlíteni. Neki-feszül a problémájának, gyengeségének vagy gondjának, és a nekifeszülésbe belead mindent, mentálisan és fizikailag. Bár nem mindig győzi le olyan módon, ahogy eredetileg szándékában állt, ahogy szeretne volna, a próbátételből egytől egyig mindenki jobb, erősebb emberként kerül ki.

Ami elállta az utat, az úttá vált. Ami valamiképpen hátráltatta a cselekvést, előmozdította azt.

Ez lelkesítő. Megindító. Olyan művészet ez, amit át kell plántálnunk a saját életünkbe.

Nem mindenki lát okot kétségbeesésre, aki szemügyre veszi az akadályokat - gyakorta ugyanazokat, amelyekkel te meg én szembesülünk. Vannak, akik az ellenkezőjét látják. Egy problémát, kész megoldással. Esélyt, hogy próbára tegyék és fejlesszék önmagukat.

Semmi nem áll az útjukban. Inkább vezérfonalként szolgál számukra minden, ami útjukba keiül.

Sokkal jobb, ha így van, nemde? Könnyedség és rugalmasság rejlik ebben a hozzáállásban, ami nagyon különbözik attól, amit mi - hasonlóan a legtöbb emberhez - választani szoktunk életünk során. A csalódásainkkal, a nehezteléseinkkel, a frusztrációinkkal.

Szemlélhetjük bánkódás helyett hálával az életünkben történő „rossz” dolgokat, mert bajból valódi előnnyé alakítjuk őket - vereségből győzelemmé.

A végzetnek nem muszáj végzetesnek lennie. Éppoly könnyen lehet elrendeltetés és szabadság.

Nincs semmiféle speciális iskola, ahová ezek a személyek jártak volna (eltekintve attól, hogy sokuk esetében tetten érhető az ókori sztoikus bölcsélet ismerete). Egyáltalán nem elérhetetlen számunkra semmi, amit ők tettek. Inkább arról van szó, hogy ők kizártak valamit, ami minden emberben nagyon is jelen van. Miután a sorscsapások tüzében próbára tétettek, és a viszontagságok kohójában kikovácsoltattak, felismerték ezeket a lábens képességeket - a percepció, a cselekvés és az akarat képességét.

E hármas révén

- először is tisztánlátásra tettek szert,
- majd helyesen cselekedtek,
- végül pedig elviselték és elfogadták a világot olyannak, amilyen.

Olyannak érzékelni a dolgokat, amilyenek, egyetlen lehetőséget sem hagyni feltáratlanul, majd nekigyürkőzni, és megváltoztatni, amit lehetséges. Ezek a tettek mind egymást gerjesztik: a cselekvéseink adnak nekünk önbizalmat, hogy figyelmen kívül hagyjuk vagy uraljuk a percepcióinkat. A cselekvéseinkkel bizonyítjuk és támo­gatjuk az akaratunkat.

A már említett Nassim Nicholas Taleb szerint a sztoikus olyan ember, „aki a félelmet elővigyázatossággá alakítja, a fájdalmat megerősödéssé, a hibákat kezdeményezéssé, a vágyat pedig vállalkozássá”. Ennek a körnek a bejárása idővel egyre könnyebb lesz.

Persze senki nem állítja, hogy mindezt egyszerre kell megcselekedni. Margaret Thatcher csak hatvanéves korában vált Vasladyként ismertté. Van egy latin mondás: *Vires acquirit eundo* (Menet közben gyűjtünk erőt). Ez így működik. Ez a mi jelmondatunk.

E három képesség birtokában megvannak az eszközeink, hogy minden akadályt fejtetőre állítsunk. Nincs a világon olyan kihívás, bármi legyen is az, aminek ne tudnánk megfelelni.

Természetesen nem elég egyszerűen elolvasni a fenti irányelveket vagy kimondani. Gyakorolnunk kell, újra és újra megforgatni őket az elménkben, követni a cselekedeteinkben, amíg az emlékezetünk izomzatává nem válnak.

Azért, hogy nyomás alatt, megpróbáltatások közepette jobbak legyünk - jobb emberekké, vezetőkké, gondolkodókká váljunk. Mert ezek a megpróbáltatások elkerülhetetlenül bekövetkeznek majd. És soha, de soha nem szűnnek meg.

De ne aggódj, most már fel vagy készülve erre az akadályok és sorscsapások szegélyezte életre. Tudod, hogyan kezeld és söpörd félre a nehézségeket, akár húzz hasznót belőlük. Érted a módszert.

Jártas vagy a percepcióid és benyomásaid uralásának művészetében. Akárcsak Rockefeller, higgadt vagy szorult helyzetekben, immúnis a sértésekre és ócsárlásokra. Látsz lehetőséget a legsötétebb helyzetekben is.

Képes vagy erőiesen és állhatatosan irányítani a cselekedeteidet. Akárcsak Démoszthenész, magadra veszed a felelősséget - önképzéssel, a fogyatékoságok kompenzálásával és azzal, hogy igyekszel megtalálni a világban a téged jogosan megillető hivatást és helyet.

Acélos a gerinced, és hatalmas, rendíthetetlen az akaratod. Lincolnhoz hasonlóan felismered, hogy az élet egy próbatétel. Nem lesz könnyű, de te azért készen állsz beleadni mindent, amit csak tudsz, eltökélve, hogy állhatatosan kitartasz, és inspirálsz másokat.

Rengetegen vannak még, akiknek a neve nem került elő e lapokon, de ugyanazokkal a problémákkal és akadályokkal küszködöttek. Ez a filozófia segített nekik, hogy sikeresen túljussanak rajtuk. Nyugodtan felülkerekedtek azon, amit az élet sorsolt nekik, sőt, gyarapodtak általa.

Nem volt semmilyen különleges adottságuk, semmi olyasmi, amivel mi magunk ne rendelkezhetnénk. Egyszerű volt, amit csináltak (egyszerű, nem könnyű). Mondjuk ki még egyszer, csak hogy emlékeztessük magunkat:

Lássuk a dolgokat annak, amik!
Tegyük meg, amit tudunk!
Tűrjük és viseljük el, amit muszáj!

Ami elállta az ösvényt, az immár az ösvény.
Ami egykor hátráltatta a cselekvést, az előmozdítja a cselekvést.
Az akadály maga az út.

UTÓIRAT

Immár filozófus vagy, gratulálok!

Filozófusnak lenni: ez nem csak annyit jelent, hogy fennkölt gondolataink vannak, vagy iskolát alapítunk. ... annyit jelent, hogy megoldjuk az életnek egynémely problémáját, nemcsak elméletben, hanem gyakorlatban is.³⁰

- HENRY DÁVID THOREAU

Marcus Aurelius, Cato, Seneca, Thomas Jefferson, James Stockdale, Epiktétosz, Theodore Roosevelt, George Washington és sokan mások alkotják a társaságot, amelyhez ezennel csatlakozol.

Mindezek az emberek szembetűnő módon gyakorolták és tanulmányozták a sztoicizmust - ezt bizonyosan tudjuk. Nem tudósok voltak, hanem tevékeny emberek. Marcus Aurelius a világtörténelem leghatalmasabb birodalmának császára volt. Cato, sok filozófus morális

³⁰ Szöllősy Klára fordítása.

példaképe soha, egyetlen szót sem írt, viszont sztoikus bátorsággal védte a római köztársaságot, dacosan, mindhalálig. Még Epiktétosz sem pihe-puha közegben élt, oktatással kereste a kenyerét - előtte pedig rabszolga volt.

Nagy Frigyes állítólag magával hordta a sztoikusok műveit a nyeregtáskájában, mert azok, ahogyan ő fogalmazott, „segítenek kitartani balszerencsés időkben”. A politikus-esszéíró Montaigne Epiktétosz egyik sorát véste a dolgozószobájában húzódó gerendára, amely alatt ideje java részét töltötte. George Washington tizenhét éves korában ismertették meg a sztoicizmussal, aztán a Forge-völgyben töltött sötét télen egy Catóról szóló szindarabbal igyekezett lelket önteni az embereibe.

Amikor Thomas Jefferson meghalt, egy Seneca-kötet hevert az éjjeliszekrényén. A közgazdász Adam Smith elméleteire a világ - a kapitalizmus - összefüggéseiről nagyban rányomta bélyegét a sztoicizmus, amelyet diák korában tanulmányozott az egyik tanára hatására, aki Marcus Aurelius műveit fordította. Eugène Delacroix, a híres francia festőművész (aki leginkább *A szabadság a barikádokra vezeti a népet* című képéről ismert) lelkesedett a sztoicizmusért, és „vigasztaló vallásaként” emlegette. Touissant Louverture, aki hajdani rabszolgaként szállt szembe egy császárral, olvasta Epiktétosz műveit, amelyek mélyen megérintették. John Stuart Mill, a neves politikai gondolkodó *A szabadságról* írott híres értekezésében szót ejtett Marcus Aureliusról és a sztoicizmusról, amelyet „az ókori elme legmagasabb rendű etikai produktumának” nevezett.

Ambrose Bierce, a polgárháború kitüntetett veteránja, aki Mark Twain és H. L. Mencken kortársa volt, Senecát, Marcus Aureliust és Epiktétoszt ajánlgatta a kezdő íróknak, akik hozzá fordultak, mondván, ők majd megtanítták őket, „miként legyen az ember értékes vendég az istenek asztalánál”. Theodore Rooseveltt az elnöksége után nyolc hónapot töltött az Amazonas menti ismeretlen dzsungel felfedezésével (amelynek során majdnem életét veszítette), és az utazásra magával vitt nyolc könyv között ott volt az *Elmélkedések* Marcus Aureliustól, valamint Epiktétosz *Kézikönyvecskéje*.

Beatrice Webb angol társadalomkutató és reformer, akinek a kollektív szerződés koncepcióját köszönhetjük, szeretetteljesen ejtett szót memoárjában az *Elmélkedésekről*, az „odaadás kézikönyvéről”. A hírneves déli politikus-, író- és ültetvényesdinasztia, a Percy család tagjai (LeRoy Percy, az Egyesült Államok szenátora; William Alexander Percy, a *Lanterns on the Levee* és Walker Percy, a *Moviegoer* szerzője), akik életek ezreit mentették meg az 1927-es árvíz idején, köztudottan gyakran forgatták a sztoikusok műveit, mert, miként egyikük írta, „ha minden elvész is, ez biztosan megmarad”.

1908-ban Róbert Hale íves Goddard bankár, nagyiparos és szenátor adományából lovas szobrot állítottak Marcus Aureliusnak a Brown Universityn. Mintegy nyolcvan évvel Goddard adománya után az orosz költő, másként gondolkodó és politikai elítélt Joszif Brodskij híres esszéjében, mely ugyanezen Marcus Aurelius-szobor eredeti, római változatáról szól, azt írta, hogy „ha az

Elmélkedések az antikvitás, mi vagyunk a romok". Akár csak Brodskij, James Stockdale is akarata ellenére raboskodott - hét és fél évig a vietkongok hadifogolytáborában, hogy pontosak legyünk. És miközben ejtőernyővel katapultált a gépéből, Stockdale ezt mondta magának: „Elhagyom a technológia világát, és belépek Epiktétosz világába."

Napjainkban Bili Clinton minden áldott évben újra olvassa Marcus Aureliust. Ven Csia-pao, Kína korábbi miniszterelnöke saját bevallása szerint ha csak egy-két könyvet visz is magával az utazásaira, az *Elmélkedések* mindig vele van, és élete során több mint százszor olvasta el. Tim Ferris bestsellerszerző és befektető a sztoicizmust mint „operációs rendszerét" emlegette - és követve az előtte járók hagyományát, szerte a Szilícium-völgyben sikeresen adaptálta ezt a rendszert.

Lehetséges, hogy te nem tartod magad „filozófusnak", de ezeknek a férfiaknak és nőknek a többsége sem tartotta magát annak. Mégis azok voltak minden lényeges definíció szerint. És immár az vagy te is. A tettek embere. És a te életed is áthatja a sztoicizmus, ahogyan az övékét áthatotta - ahogyan a történelem egészét is, olykor szembetűnő módon, máskor láthatatlanul.

A filozófia lényege a cselekvés - ama képesség kiteljesítése, hogy az elménkkal fejtetőre állíthatjuk az akadályt. A problémáink megértése annak fényében, hogy mi lakozik bennük, illetve hogy milyen tágabb összefüggések részét képezik. A *filozofikus* látásmód és az ennek megfelelő *cselekvés*.

Mint igyekeztem bemutatni ebben a könyvben, nagyon sokan vannak még, akik akár tudattalanul is a sztoicizmus és a filozófia legjobb gyakorlatát testesítették meg. Ezek a személyek nem írók vagy tanáreberek voltak - csak tették a dolgukat, mint ti.

Ámde az évszázadok során az önző, burookban élő akadémikusok elvették tőlünk, kisajátították és szándékosan elhomályosították ezt a bölcsességet. Megfosztottak bennünket a filozófia igazi hasznától: az életben adódó problémák és nehézségek megoldását szolgáló operációs rendszertől.

A filozófia soha nem az volt, ami a tanteremben történt. Hanem az élet harcmezejéről lepárolt tanulságkészlet.

Epiktétosz híres műve, a *Kézikönyvecske* címének latin fordítása „kéznél van”, avagy, ahogy némelyek mondták, „kézben van”. Ez volt a filozófia rendeltetése: hogy az ember kezében legyen, hogy az ember kiterjesztése legyen. Nem olyasmi, amit egyszer elolvasunk, aztán felteszünk a polcra. Arra való, ahogy Marcus írta egy helyütt, hogy általa ne vívók, hanem inkább bokszolók legyünk - a küzdelemhez egyszerűen ökölbe kell szorítanunk a kezünket.

A maga szerény módján ez a könyv remélhetőleg jól tolmácsolta ezeket a tanulságokat, és felvértezett velük téged.

Most már filozófus és a tettek embere vagy. És ez nem ellentmondás.

KOSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Legelsősorban dr. Drew Pinsky ismertette meg velem a sztoicizmust. Egyetemista voltam, és meghívást kaptam az egyetemi lap munkatársainak kicsiny, zárt körű találkozójára, amelynek házigazdája dr. Drew, a *Loveline* akkori műsorvezetője volt. Miután a találkozó véget ért, ő a sarokban állt, én pedig óvatosan odaléptem hozzá, és félszegen megkértem, hogy ajánljon olvasnivalót. Azt felelte, hogy egy Epiktétosz nevű filozófussal foglalkozik, és tőle kellene olvasnom.

Visszamentem a hotelszobámba, és az Amazonon megrendeltem a könyvet egy másikkal, Marcus Aurelius *Elmélkedéseke*ve 1 együtt. Marcus műve érkezett meg először, George Hays fordításában. Attól kezdve más lett az életem.

Szeretnék köszönetet mondani a barátnőmnnek, Samantha-nak, akit jobban szeretek mindenki másnál. Még csak néhány hete jártunk együtt, de tudtam, hogy különleges lány, amikor elment otthonról, és megvette az

Elmélkedésehet, a könyvet, amelyről oly lelkesen beszélt nekik. Külön megbecsülést érdemel, amiért az évek során elviselte sok-sok bizalmas jellegű és bevallottan nem éppen sztoikus pillanatát. Köszönöm, hogy sokszor sétáltál velem, miközben én hangosan gondolkodtam. Köszönetet akarok mondani a kutyámnak, Hannónak is - nem mintha olvasná ezt -, amiért szakadatlanul emlékeztet arra, hogy a jelenben éljek, még hozzá tiszta, őszinte örömmel.

A könyv nem született volna meg Nils Parker nélkül, aki szerkesztőként és hosszú beszélgetésekkel formálta. Nem létezne Stephen Hanselman, az ügynököm nélkül, aki szorgalmazta a megírását, valamint a szerkesztőm, Niki Papadopoulos nélkül, aki hitt benne és küzdött érte, jóllehet ez a kötet radikális eltávolodás az első könyvemtől. Köszönet Adrián Zackheimnek, amiért lehetőséget adott nekem a bizonyításra, és mint írónak helyet biztosított számomra a Portfolión.

Köszönetet kell mondanom mesteremnek, tanáromnak és mentoromnak, Róbert Greene-nek, aki nemcsak ahhoz segített hozzá, hogy elolvashassam a forrásként felhasznált sok-sok könyvet, de egyszersmind megtanított a mondanivalóm és egy könyv formába öntésének művészetére is. A vázlataimhoz fűzött jegyzetei felbecsülhetetlen szolgálatot tettek.

Köszönet Aaron Raynek és Tucker Maxnek, akik megmutatták nekem, hogy a filozofikus élet és a tevékeny élet nem összeegyeztethetetlen. Tucker, te biztattál engem olvasásra (és te mondtad, hogy Epiktétosz után

Marcus Aureliúst vegyem elő. Éppen most bukkantam rá néhány régi, kedves e-mailre, amelyben millió kérdést tettem fel neked olvasás után). Külön köszönet Aaron-nek, aki kirángatott az iskolából, és rákényszerített, hogy a való világban éljek. Köszönet Tim Ferrisnek, amiért már 2009-ben bátorított, hogy írjak a sztoicizmusról a honlapjára, és az Amszterdamban folytatott hosszú beszélgetésünkért, amely nagyszerű adalékokkal szolgált a könyvhöz.

Hálával tartozom Jimmy Soninak és Rob Goodman-nek a remek jegyzeteikért (és a Catóról írt könyvükért), Shown Coyne-nak a háromrészes szerkezetre vonatkozó javaslatáért, Brett McKaynek, az Art of Manliness.com munkatársának a könyvajánlóíért, Matthias Meisternek pedig a hasznos észrevételeiért és a brazil dzsúdzsuculeckéért. Köszönet Garland Robinette-nek, Amy Holidaynek, Brent Underwoodnak, Michael Tunney-nek a sok-sok gondolatért és visszajelzésért. Köszönet a reddit-en működő/r/stoicism nagyszerű közösségének, akik válaszoltak a kérdéseimre, és sok további kérdés feltevésére indítottak. Köszönet a New Stoának, amiért az évek során gyarapították a sztoicizmus internetes irodalmát.

A forrásokon kívül mélységes hálával tartozom annak a sok-sok további embernek, akik megosztották velem az ebben a könyvben található történeteket és bölcsességmorzsákat - nagy részüket lejegyeztem magamnak, és a tanulságok olyan áhítatra készítettek, hogy nem mindig tüntettem fel, kitől származnak. Meglátásom szerint ez a könyv leginkább nálam jobb és okosabb emberek

gondolatainak és cselekedeteinek gyűjteménye. Remélem, te is így olvasod, és ha bármi érdnye van, azt nekik tudod be.

Köszönet illeti a National Arts Clubot, a Los Angeles Athletic Clubot, a New York Public Libraryt, a University of California, Riverside könyvtárait és egy csomó különböző Starbucksot és repülőgépet, ahol írtam ezt a könyvet, vagy kutatásokat végeztem.

VÁLOGATOTT BIBLIOGRÁFIA

Alinsky, Saul: *Rules for Radicals*. New York, Vintage, 1989.

Aurelius, Marcus: *Meditations: A New Translation (Modern Library)*. Fordította Gregory Hayes. New York, Modern Libran, 2002. [Magyarul számos kiadása létezik *Elmélkedések*, illetve *Marcus Aurelius Elmélkedései* címmel.]

Bakewell, Sarah: *How to Live: Or a Life of Montaigne in One Question and Twenty Attempts at an Answer*. New York, Other Press, 2010.

Becker Gavin, de.: *The Gift of Fear and Other Survival Signals That Protect Us from Violence*. New York, Dell, 1999.

Bell, Madison Smartt: *Toussaint Louverture: A Biography*. New York, Pantheon, 2007.

Bonforte, John: *The Philosophy of Epictetus*. Literary Licensing, LLC, 2011.

Brodsky, Joseph: *On Grief and Reason: Essays*. New York, Farrar, Straus and Giroux, 1995. [Brodsky/Brodzskij]

esszéit magyarul az Európa Kiadó jelentette meg *Gyűjtőknek való* címmel 1998-ban.]

Carroll, Paul B. - Chunka Mui: *Billion Dollar Lessons: What You Can Learn from the Most Inexcusable Business Failures of the Last 25 Years*. New York, Portfolio Trade, 2009.

Chernow, Ron: *Titán: The Life of John D. Rockefeller, Sr.* New York, Random House, 1998.

Cicero, Marcus Tullius: *On the Good Life (Penguin Classics)*. Fordította Michael Grant. New York, Penguin, 1971. [Cicero műveinek magyarul számos kiadása létezik.]

Cohen, Herb: *You Can Negotiate Anything- The World's Best Negotiator Tells You How to Get What You Want*. New York, Bantam, 1982. [Magyarul: *Bármit meg tud tárgyalni*. Budapest, Bagolyvár, fordította dr. Jánossy Ilona, 1992.]

Cohen, Rich: *The Fish That Ate the Whale. The Life and Times of America's Banana King*. New York, Farrar, Straus and Giroux, 2012.

Critchley, Simon: *The Book of Dead Philosophers*. New York, Vintage, 2009.

Dio, Cassius: *The Roman History: The Reign of Augustus*. New York, Penguin, 1987.

Doyle, Charles Clay - Wolfgang Mieder - Fred R. Shapiro: *The Dictionary of Modern Proverbs*. New Haven, Yale University Press, 2012.

Earhart, Amelia: *The Fun of It: Random Records of My Own Flying and of Women in Aviation*. Reprint kiadás. Chicago, Academy Chicago Publishers, 2000.

- Emerson, Ralph Waldo: *Nature and Selected Essays*. New-York, Penguin, 2003. [Emerson esszéit magyarul a Kriterion adta ki 1978-ban, illetve a Bagolyvár 1995-ben és 1999-ben.]
- Epiktetus: *Discourses and Selected Writings (Penguin Classics)*. Fordította Róbert Dobbin. New York, Penguin, 2008. [Epiktétosz magyarul több kiadásban is olvasható, pl. *Kézikönyvecske*. Európa, fordította Sárosi Gyula, 1978, illetve *Epiktétosz összes művei*. Gondolat, fordította Steiger Kornél, 2014, 2016.]
- Epicuros: *The Essential Epicurus (Great Books in Philosophy)*. Fordította Eugene O'Connor. Buffalo, Prometheus Books, 1993. [Epikurosz műveinek magyarul több kiadása létezik, pl. *Epikurosz levelei és Epikurosz legfontosabb tanításai*, mindkettő az Officina Kiadónál jelent meg 1944-ben, illetve 1946-ban.]
- Evans, Jules: *Philosophy for Life and Other Dangerous Situations: Ancient Philosophy for Modern Problems*. Novato, CA, New World Library, 2013.
- Everitt, Anthony: *The Rise of Rome: The Making of the World's Greatest Empire*. New York, Random House, 2012.
- Feynman, Richárd P.: *Classic Feynman: Ali the Adventures of a Curious Character*. Ed. Ralph Leighton. New York, W. W. Norton, 2005.
- Frankl, Viktor E: *Man's Search for Meaning*. New York, Touchstone, 1984. [Magyarul több kiadása létezik, pl. ... mégis mondj Igent az Életre! - Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor. Európa, fordította Dippold Ádám, Kalocsai Varga Éva, Budapest, 2016.]

- Fraser, Dávid: *Knight's Cross: A Life of Field Marshal Erwin Rommel*. New York, Harper Perennial, 1994. [Magyarul két kiadása létezik: Victoria, Budapest, 1995, illetve Szukits, Szeged, 2001 - mindkettő *Rommel* címmel jelent meg.]
- Fronto, Marcus Cornelius: *Marcus Cornelius Fronto: Correspondence, I*. Fordította C. R. Haines. Cambridge: Harvard University Press, 1919.
- Goodman, Rob - Jimmy Soni: *Rome's Last Citizen: The Life and Legacy of Cato, Mortal Enemy of Caesar*. New York, Thomas Dunne Books, 2012.
- Graham Dixon, Andrew: *Caravaggio: A Life Sacred and Profané*. New York, W. W. Norton, 2012.
- Grant, Ulysses S: *Ulysses S. Grant: Memoirs and Selected Letters: Personal Memoirs of U. S. Grant/Selected Letters, 1839-1865*. New York, Library of America, 1990.
- Greenblatt, Stephen: *Will in the World: How Shakespeare Became Shakespeare*. New York, Norton, 2005.
- Greene, Róbert: *The 48 Laws of Power*. New York, Viking Adult, 1998.
- Uő: *33 Strategies of War*. New York, Penguin, 2007.
- Uő: *Mastery*. New York, Viking Adult, 2012.
- Greene, Róbert - 50 Cent: *The 50th Law*. New York, Harper, 2009.
- Greitens, Eric: *The Heart and the Fist: The Education of a Humanitarian, the Making of a Navy SEAL*. New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2011.

Hadot, Pierre: *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*. Fordította Michael Chase. Cambridge, Harvard University Press, 2001.

Uő: *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Fordította Arnold Davidson. Maidén, Wiley-Blackwell, 1995. [Magyarul: *A lélek iskolája - Lelki gyakorlatok és az ókori filozófia*. Kairosz, fordította Cseke Ákos, Budapest, 2010.]

Uő: *What Is Ancient Philosophy?* Fordította Michael Chase. Cambridge, Harvard University Press, 2004.

Haley, Alex: *The Autobiography of Malcolm X: As Told to Alex Haley*. New York, Ballantine Books, 1987. [Magyarul *Malcolm X önéletrajz - Alex Haley közreműködésével*. Európa, Budapest, 1969.]

Hart, B. H. Liddell: *Strategy*. New York, Penguin, 1991. [Magyarul: *Stratégia*. Európa, fordította Soproni András, Budapest, 2002.]

Heraclitus: *Fragments (Penguin Classics)*. Fordította Brooks Haxton. New York, Penguin, 2003

Flirsch, James S.: *Hurricane: The Miraculous Journey of Rubin Carter*. New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2000.

Isaacson, Waltér: *Steve Jobs*. New York, Simon & Schuster, 2011. [Magyarul: *Steve Jobs életrajzfl*. HVG Könyvek, fordította Garamvölgyi Andrea et al., Budapest, 2011.]

John, Tommy, Dan Valentivel: *TJ: My 26 Years in Baseball*. New York, Bantam, 1991.

- Johnson, Jack: *My Life and Battles*. Szerkesztette és fordította Christopher Rivers. Washington, DC, Potomac Books, 2009.
- Johnson, Paul: *Churchill*. New York, Viking, 2009.
- Uő: *Napoleon: A Life*. New York, Viking, 2002.
- Johnson, Sámuel: *The Witticisms, Anecdotes, Jests, and Sayings, of Dr. Sámuel Johnson, During the Whole Course of His Life*. Farmington Hills, MI, Gale ECCO Press, 2010.
- Josephson, Matthew: *Edison: A Biography*. New York, Wiley, 1992.
- Kershaw, Alex: *The Liberator: One World War II Soldier's 500-Day Odyssey from the Beaches of Sicily to the Gates of Dachau*. New York, Crown, 2012.
- Lickerman, Alex: *The Undefeated Mind: On the Science of Constructing an Indestructible Self* Deerfield Beach, HCI, 2012.
- Lorimer, George Horace: *Old Gorgon Graham: More Letters from a Self-Made Merchant to His Son*. New York, Cosimo Classics, 2006.
- McCain, John - Mark Salter: *Faith of My Fathers: A Family Memoir*. New York, HarperCollins, 1999.
- McPhee, John: *Levels of the Game*. New York, Farrar, Straus and Giroux, 1979.
- Uő: *A Sense of Where You Are: Bili Bradley at Princeton*. New York, Farrar, Straus and Giroux, 1999.
- Maidén, Orison Swett: *An Iron Will*. Radford, VA, Wilder Publication, 2007.
- Uő: *How They Succeeded: Life Stories of Successful Men Told by Themselves*. Hong Kong, Forgotten Books, 2012.

- Meacham, Jon: *Thomas Jefferson: The Art of Power*. New York, Random House, 2012.
- Millard, Candice: *The River of Doubt: Theodore Roosevelt's Darkest Journey*. New York, Doubleday, 2005.
- Uó: *Destiny of the Republic: A Tale of Madness, Medicine and the Murder of a President*. New York, Doubleday, 2011.
- Montaigne, Michel de: *The Essays: A Selection*. Fordította M. A. Screech. New York, Penguin, 1994. [Montaigne számos kiadó jóvoltából olvasható magyarul, pl.: *Esz-székl-III*. Jelenkor, 2013.]
- Morris, Edmund: *The Rise of Theodore Roosevelt*. New York, Random House, 2010.
- Musashi, Miyamoto: *The Book of Five Rings*. Fordította Thomas Cleary. Boston, Shambhala, 2005. [Mijamoto Muszasi műve magyarul *Az öt gyűrű könyve* (Fónix A. K., 1994), illetve *Az öt elem könyve* (Helikon, 2018) címmel jelent meg.]
- Oates, Whitney J.: *The Stoic and Epicurean Philosophers: The Complete Extant Writings of Epicurus, Zeno of Citium, Seneca the Younger, Lucius Annaeus Seneca, Marcus Aurelius*. New York, Random House, 1940.
- Paul, Jim - Brandon Moynihan: *What I Learned Losing a Million Dollars*. New York, Columbia University Press, 2013.
- Percy, William Alexander: *Lantéins on the Levee: Recollections of a Planter's Son*. Baton Rouge, LSU Press, 2006.
- Plutarch: *The Makers of Rome: Nine Lives (Penguin Classics)*. Fordította Scott Kiivert. New York, Penguin, 1965.

- Uő: *On Sparta (Penguin Classics)*. Fordította és szerkesztette Richárd J. A. Talbert. New York, Penguin, 2005.
- Uő: *Essays*. Szerk. Ian Kidd, fordította Robin H. Waterfield. New York, Penguin, 1993. [Plutarkhosz számos kiadásban olvasható magyarul, pl. *Párhuzamos életrajzok*. Osiris, fordította Máthé Elek, Devecseri Gábor, Kárpáty Csilla, Budapest, 2005.; *Moralia - erkölcsi, filozófiai, állambölcsészeti kérdések*. Bába, fordította Rakonczai János, Szeged, 2012.; *Szókratész daimónja*. Helikon, fordította Salgó Ágnes, Budapest, 1985.]
- Pressfield, Stephen: *The War of Art: Winning the Inner Creative Battle*. New York, Rugged Land, 2002.
- Uő: *TurningPro: Tap Your Inner Power and Create Your Life's Work*. New York, Black Irish Entertainment, 2012.
- Uő: *The Warrior Ethos*. New York, Black Irish Entertainment, 2011.
- Ries, Eric: *The Lean Startup: How Today's Entrepreneurs Use Continuous Innovation to Create Radically Successful Businesses*. New York, Crown Business, 2011.
- Roosevelt, Theodore: *Strenuous Epigrams of Theodore Roosevelt*. New York, HM Caldwell, 1904.
- Sandlin, Lee: "Losing the War." *Chicago Reader*; March 6, 1997.
- Uő: *Storm Kings: The Untold History of America's First Tornado Chasers*. New York, Pantheon, 2013.
- Schopenhauer, Arthur: *Essays and Aphorisms (Penguin Classics)*. Fordította R. J. Hollingdale. New York, Penguin, 1973. [Schopenhauer művei magyarul számos kiadásban olvashatók.]

- Uő. *The Wisdom of Life and Counsels and Maxims*. Fordította T. Bailey Saunders. Buffalo, Prometheus Books, 1995. [Magyarul *Életbölcsesség*. Pantheon Irodalmi Intézet, fordította Kelen Ferenc, Budapest, 1925, illetve Digi-Book, Gyula, 2016.]
- Scott-Maxwell, Florida: *The Measure of My Days*. New York, Penguin, 1979.
- Sellars, John: *Stoicism*. Berkeley, University of California Press, 2006.
- Seneca, Lucius Annaeus: *Stoic Philosophy of Seneca: Essays and Letters*. Fordította Moses Hadas. New York, W. W. Norton, 1968.
- Uő: *Letters from a Stoic (Penguin Classics)*. Fordította Robin Campbell. New York, Penguin, 1969.
- Uő: *On the Shortness of Life*. Fordította C.D.N. Costa. New York, Penguin, 2005. [Magyarul *Az élet rövidségéről*. Seneca Kiadó, fordította Bollók János, Budapest, 1997. Seneca további művei magyarul számos kiadásban olvashatók.]
- Shenk, Joshua Wolf: *Lincoln's Melancholy: How Depression Challenged a President and Fueled His Greatness*. New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2005.
- Sherman, William Tecumseh: *Memoirs of General W. T. Sherman. (Library of America)*. New York, Library of America, 1990.
- Simpson, Brooks D.: *Ulysses S. Grant: Triumph Over Adversity, 1822-1865*. New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2000.

- Smiles, Sámuel: *Self-Help*. Berkeley, University of California Libraries, 2005.
- Smith, Jean Edward: *Eisenhower in War and Peace*. New York, Random House, 2012.
- Stockdale, James B.: *Courage Under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*. Stanford, Hoover Institution Press, 1993.
- Taleb, Nassim Nicholas: *The Bed of Procrustes: Philosophical and Practical Aphorisms*. New York, Random House, 2010.
- Uő: *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. New York, Random House, 2012.
- Taliaferro, John: *Ali the Great Prizes: The Life of John Hay, from Lincoln to Roosevelt*. New York, Simon & Schuster, 2013.
- Vasari, Giorgio: *The Lives of the Most Excellent Painters, Sculptors, and Architects (Modern Library Classics)*. Ed. Philip Jack. Fordította Gaston du C. de Vere. New York, Modern Library, 2006. [Magyarul több kiadása létezik, pl. *A legkiválóbb festők, szobrászok és építészek élete* /-//. Európa, fordította Zsámboki Zoltán, Budapest, 1983.]
- Virgil: *The Aeneid*. Fordította Róbert Fagles. New York, Penguin, 2010. [Magyarul számos kiadása létezik, pl. Vergilius: *Aeneis*. Európa, fordította Lakatos István, Budapest, 1962.]
- Washington, George: *Washington on Courage: George Washington's Formula for Courageous Living*. New York, Skyhorse Publishing, 2012.

- Watson, Paul Barron: *Marcus Aurelius Antoninus*. New York, Harper & Brothers, 1884.
- Wilder, Laura Ingalls: *Writings to Young Women from Laura Ingalls Wilder - Volume Two: On Life as a Pioneer Woman*. Ed. Stephen W. Hines. Nashville, Tommy Nelson, 2006. [Laura Ingalls Wilder műveinek magyarul számos kiadása létezik.]
- Wolfe, Tom: *A Man in Full*. New York, Farrar, Straus and Giroux, 1998. [Magyarul: *Talpigférfi*. Athenaeum, fordította Zsámboki András, Budapest, 2000., 2004.]
- Uő: *The Right Stuff*. New York, Picador, 2008. [Magyarul: *Az igazak*. Háttér, fordította Bartos Tibor, Budapest, 1991.]
- Xenophon: *Xenophon's Cyrus the Great: The Arts of Leadership and War*. Ed. Larry Hedrick. New York, Truman Talley Books, 2006. [Magyarul: *Kürosz Európa*, fordította Fein Judit, Budapest, 1965.]

A SZTOIKUS OLVASMÁNYLISTA

A sztoicizmus tulajdonképpen az egyetlen filozófia, amelynek eredeti szövegei világosabbak, könnyebben érthetők az olvasó számára, mint bármi, amit tudósok utána írtak. Ami remek hír, mert azt jelenti, hogy kedvére búvárkodhat az ember a témában, és egyenesen a forrásokhoz fordulhat. Határozottan úgy vélem, hogy ezeket a remekül befogadható szerzőket *mindenki* képes olvasni. Alább következnek az ajánlásaim mind a konkrét fordításokról, mind pedig néhány további szövegről, amelyeket érdemes megnézni.

Marcus Aurelius: *Meditations* (Modern Library)

[magyarul: *Elmélkedések*].

Marcus Aurelius egy angol fordításban olvasható, és pedig Gregory Hayesében, akinek nagyszerű munkája a Modern Library gondozásában jelent meg. Az összes többi kiadás sajnálatos módon nem éri el az elvárható szintet. Hayes változata teljesen mentes a régies szófor-

dulatoktól. Gyönyörű, fülbemászó szöveg. Szó szerint emberek ezreinek ajánlottam már ezt a könyvet. Vedd meg. Meg fogja változtatni az életedet.

Seneca: *Letters of a Stoic*

(lásd még: *On Shortness of Life*).

Mindkét fordítás a Penguinnél jelent meg, és pompásan sikerült. Kiindulásképpen legérdemesebb Marcushoz vagy Senecához fordulni, ha a sztoicizmus felfedezésére törekszik az ember. Seneca mókás fickó benyomását teszi az olvasóra - ami szokatlan egy sztoikustól. Azt javaslom, kezd az *On Shortness of Life-i* A [magyarul: *Az élet rövidségéről*, ez rövid esszék gyűjteménve, és aztán folytatd a leveleskönyvével (ami valójában inkább esszéket, mintsem valódi leveleket tartalmaz).

Epictetus: *Discourses* (Penguin)

[magyarul: *Epiktétosz összes művei*].

En személy szerint jobban szeretem a Penguin fordításait, de próbát tettem néhány más fordítással is, és úgy találtam, hogy a különbségek többé-kevésbé elhanyagolhatók. A három nagy közül Epiktétosz hangütése a leginkább prédikáló, őt a legkevésbé szórakoztató olvasni. De időről időre olyan találón és mélyenszántón fogalmaz meg gondolatokat, hogy az ember legbensőbb énjét érinti meg vele.

A fenti fordításokat használtam ehhez a könyvhöz.

MÁS KÖNYVEK ÉS SZERZŐK

Tudom, ez valószínűleg kategorikusan hangzik, de erősen ajánlom, hogy kerüld a sztoicizmusról írt többi könyv zömét (olvastam őket), kivéve Pierre Hadot műveit. Míg a sztoicizmusról író összes többi tudós és ismeretterjesztő szerző jobbára szem elől téveszti a lényegét, vagy szükségtelenül túlbonyolítja a témát, Hadot világossá teszi azt. A *The Inner Citadel* (A belső erőd) című munkájában megfogalmazott Marcus Aurelius-értelmezése - miszerint a császár nem valami szisztematikus világmagyarázatot írt, hanem egy gyakorlatsor megteremtésével igazából önmagát trenírozta - hatalmas előrelépés volt a sztoicizmusmagyarázatokban. A *Philosophy As a Way of Life*-ben (A filozófia mint életmód) kifejtett álláspontja szerint téves értelmezése a filozófiának az, ha olyan dolognak tekintjük, amiről az emberek *beszélnek*, nem pedig olyanak, amit *csinálnak*. Ha igazán alá akarunk merülni a gyakorlati filozófiába, Hadot a nekünk való szerző. (Igen jók továbbá a Seneca-, Marcus Aurelius- és Epiktétosz-fordításai is, amelyeket magának készített az eredeti szövegekből az elemzése során.)

Néhány további szerző/filozófus, akiket érdemes olvasni - kiváltképp a maximáikat vagy aforizmáikat tartalmazó könyveket, amelyek nagyban egybecsengenek a sztoikus gondolkodásmóddal:

Hérakleitosz,
Plutarkhosz,
Szókratész,

Cicero,
Montaigne,
Arthur Schopenhauer.

Ez a könyv a Penguin Random House-nál jelent meg,
de ha nem így történt volna, akkor is a Penguin Classic-
sot ajánlanám kiindulásul.

SZTOIKUS CIKKEK ÉS ONLINE FORRÁSOK

[http://www.fourhourworkweek.com/blog/2009/04/13/
stoicism-101-a-practical-guide-for-entrepreneurs/](http://www.fourhourworkweek.com/blog/2009/04/13/stoicism-101-a-practical-guide-for-entrepreneurs/).
[http://www.fourhourworkweek.com/blog/2012/10/09/
stoicism-for-modern-stresses-5-lessons-from-cato/](http://www.fourhourworkweek.com/blog/2012/10/09/stoicism-for-modern-stresses-5-lessons-from-cato/).
[http://www.fourhourworkweek.com/blog/2011/05/18/
philosophy-as-a-personal-operating-system-from-
seneca-to-musashi/](http://www.fourhourworkweek.com/blog/2011/05/18/philosophy-as-a-personal-operating-system-from-seneca-to-musashi/).
<http://www.newstoast.com/> (az online sztoikus regiszter).
<http://www.reddit.com/r/Stoicism> (sztoikus fórum
a Redditen).
<http://www.youtube.com/watch?v=nLD09Qa3kMk>
(remek előadás a sztoicizmusról).
<http://philosophy-of-cbt.com/> (talán a legjobb blog
a sztoicizmusról, ami a neten található).
<http://philosophyforlife.org/> (a sztoicizmussal foglal-
kozó jeles szerző, Jules Evans blogja).

OLVASMÁNYAJANLÓ

E kötet és a benne szereplő történetek azoknak a könyveknek az eredményei, amelyeket életem során volt szerencsém találkozni. Minden hónapban kivonatolom, amit olvasok egy rövid, e-mailes könyvajánlóba, amit szétküldök a barátaim és ismerőseim alkotta halozatban. Ezek az emberek kezdetben nagyjából negyvenen voltak, ma már több mint tízezren kapják meg és olvassák a küldeményeimet a világ minden részéből. Mindent egybevéve több mint ezer könyvről ejtettem szót ajánlás, vita vagy beszélgetés keretében a követőimmal az elmúlt öt év során.

Ha szeretnél csatlakozni, és megkapni ezeket az ajánlásokat, iratkozz fel a [Ryanholiday.net/Reading-News letter/-re](http://Ryanholiday.net/Reading-Newsletter/-re).

Esetleg egyszerűen küldhetsz nekem egy e-mailt a ryan.holiday@gmail.com-ra, közölve velem, hogy szeretnéd megkapni az e-mailt. (Csak írd be a tárgyhoz, hogy Reading List.)