

# Az ember az, akinek hiszi magát

Amiről írni szeretnék, az tulajdonképpen valami ilyesmi: hogyan jutunk el odáig, hogy pl. megbénulunk egy fehér papír vagy oldal láttán, miért nem tudunk primitív dolgokban dönteni, miért érezzük magunkat szerencsétlennek, miért gondolunk gyakran arra, hogy mi egy nagy nullák vagyunk, és miért szorul össze a gyomrunk, ha csak arra gondolunk, hogy holnap, jövő héten, vagy egyáltalán bármikor, majd ki kell állnunk sok-sok ember, vagy csak egy elé és mondanunk kell valami irtó okosat.

**Kedves? Vagy tisztelt?**

**Vagy csak egyszerűen...?**

Vegyük a levélírást. Megleppő módon sok emberről derül ki, hogy rettegnek a leírt szavaktól, mondatoktól. Utálnak pl. e-mailezni, mert nekik egy óráig vagy egy napig tart egy levelet megírni. Ha nem adják fel menetközben. Ezt csak az érti, aki hasonló görcsben szenved. Sok ember lehetőségeket szalaszt el, inkább vállalja, hogy anyagi kára származzon belőle, csak megússzon egy levél megírását. Járt hozzám egy fiatal fiú (egyetemi végzettséggel!), sok gondja mellett kiderült, hogy nem mer levelet írni. Megegyeztünk, hogy következő alkalomig küldd nekem egy e-mailt, amiben mondjuk beszámol mindennapjairól. A levél megérkezett, nem volt vele semmi baj. De következő találkozáson elmesélte a levél történetét. Egész vasárnap délelőtt a gép előtt ült, és nem tudott semmit írni. Ebédidőre már a teljes kétségbeesés lett úrrá rajta, úgy döntött, feladja. De aztán délután furdalni kezdte a lelkiismeret, és csak nekiveselkedett megint, és végül kiírt az a levelet, amit más, beszélgetés közben, kb. 1 perc alatt könnyedén leírt. A következő feladat az volt, hogy leveleiben tilos javítania a fogalmazási és helyesírási hibákat. Ez még nehezebb volt, de ezt is teljesítette. Aztán apró kiszínezett történeteket kellett írnia munkahelyéről. Kiderült, hogy kifejezetten jópofán tud írni. Minden persze nem oldódott meg, de már tud levelet írni. Vagy egy éve nem találkoztunk, de néha ír egy levelet. Az egyik végére odaírt: most már egész jól megy az írás.



Aki nem tud írni, az a képtelenség miatt nem tud. Ha leírunk egy szót, vagy mondatot, egy belső hang azt mondja: biztos ez a létező mondatok legjobbika? Hát persze, hogy nem. Mondat törölve. Aki így ír, annak persze minden szó, minden fordulat és mondat, egy-egy közelharc. Nem túl szimpla ez a megfogalmazás? Vajon nem félreérthető-e, amit írtam? Vajon nem modortalan-e? És hogy jövőm én ahhoz, hogy bizalmaskodjak? Stb.

Az alapprobléma látszólag az, hogy hogyan kell helyesen fogalmazni. De az igazi kérdés: milyen fényt vet rám ez a levél, milyenek mutat meg engem, vagyis KI VAGYOK ÉN.

**Na tényleg, ki is vagyok én?**

Hát azt nem tudni. Rossz a kérdés. Mert kinek a szempontjából, milyen minőségben, a tényeket vagy a képességeinket tekintve, tegnap, vagy ma? Rossz kérdésre maximum rossz választ lehet adni, de van, hogy semmilyen. Tudjuk jól, ugyanaz az ember különféle szerepeiben, különféle nézőpontokból, különféle cselekedeteit tapasztalva a hülye bunkótól a zseniális fuvalművészig, a pofátlan vevőtől az imádnivaló apáig bármi lehet. Valójában ez mind ő, és mégsem ő. Mindannyian egy működő, bonyolult szerkezet vagyunk, amelynek csak állapotai vannak, de nincs egy kézzelfogható valami, amire azt lehetne mondani: na ez vagyok én. Beszélünk az időjárásról, de időjárás nincs, csak zimankó van, csak szivárvány van, csak napsütés van báránnyelűvel. De időjárás az valójában nincs. Ez csak egy elvont fogalom. A pszichológia és szociológia majd' száz éve ezen tiprodik, hogy hogyan is jó-

szolható be egy konkrét ember viselkedése. Nem jószolható be. Mondjuk, Ön pontosan olyan ember, aki utál leveleket írni. Rejtett kamerával figyeljük, amint éppen nem szeret levelet írni. De ekkor Ön hirtelen úgy dönt, hogy véget vet ennek a levélíró görcsnek, és nekilát levelet írni. Bejósolható volt ez? Nem. Előző percben talán még Maga sem tudta. Ki vagyok én? Az, aki folyamatos várakozással tölti az életét, vagy az, aki majd egyszer megragadja a nagy lehetőséget? Az vagyok, aki döntésképtelen, vagy az, aki még nem került valódi döntés elé?

**Az vagyok, amit hiszek magamról?**

Az emberek igen sok időt töltenek azzal, hogy vélt sikereiket vagy állítólagos kudarcikat sorolgatják, önértelmezéseiken tépelődnek és szeretnék megtudni, kik is ők valójában. Öndefiníciójuk soha nem fedi le teljes valójukat, hanem mindig rejtett célok szolgálatában álló értelmezés. Pl. valaki úgy érzi, környezete elnyomja őt, soha nem figyelnek rá, mert ő jelentéktelen, unalmas, szürke alak. Ebből kiindulva csak olykor tesz félénk kísérletet arra, hogy akarjon valamit, mondjon valamit, ellentmondjon valaminek. Valami olyasmi képe van önmagáról, hogy neki nincs joga akarni, érezni, nincs joga arra, hogy igényei legyenek, és buta, tapasztalatlan ahhoz, hogy döntsön fontos kérdésekben. Ezért definiál önmagának egy "jelentéktelen vagyok" szerepet, amelyet ugyan némi sértettséggel, de megvalósít. A szereppel jól előírt viselkedések járnak, ezeket szorgalmasan be is tartja. Mert ha megszegné ezeket a szabályokat, olyan helyzetbe kerülne, amit éppen ezzel a szereppel szeretne elérni. Pl. hogy ne kelljen azt hinnie önmagáról, hogy ő valaki. Valójában minden senki titokban azt gondolja, hogy ő valaki, csak úgy véli, ezt a többiek nem így gondolják. Ezért igyekszik megfelelni annak, hogy ő senki. Környezete pedig tudomásul veszi, és eszerint bánik vele. Tényleg nem figyelnek rá, tényleg semmibe veszik, tényleg nem kéri ki a véleményét. Ebből ő visszajelzést kap, megerősítődik hiedelmében: tényleg egy senki vagyok. Az egész kicsit paradoxul hangzik: ha sen-

kinek hiszem magamat, és elkezdek ennek megfelelően viselkedni, akkor tényleg egy senki leszek, és erről győznek meg a tapasztalataim is.

**Mától Valaki leszek!**

Na most ha ilyen egyszerű, miért is ne hinnénk magunkat Valakinek? És akkor leszünk Valakik! Egyre szilárdabban az a meggyőződés, hogy az a sok-sok irigylésre méltó sikeres ember csak attól lett sikeres, hogy meg tudta előlegezni önmagának a sikerességet. Egy sikeres üzletember, egy tudós, egy művész, egy sportoló csak abban különbözik az un. átlagembertől, hogy ők mertek kitaróan energiát és időt fektetni abba, ami csak jóval később térült meg nekik. A nagy ötletek, a nagy teljesítmények visszafelé fejtvé sokszor kézenfekvőek. Sok nagyra tartott ember titokban nem érti, mitől gondolják őt olyan különlegesnek, de egy idő után elfogadja. "Úgy látszik mégiscsak tudok valamit". Ez a valami olykor semmi más, mint mániákus ragaszkodás valamihez. Demoszthenész dadogott, de a fejébe vette, hogy ő szónok lesz. Az lett, nevét máig őrzi a történelem. Napóleon egy katona volt a sok közül. Tőle származik a mondás: minden katona ott hordja az iszákjában a marsallbotot.

Vagy vegyük Bill Gates esetét. A mániája volt a komputer. 1968-ban Gates semmi más nem volt, mint egy komputer fanatikus kamasz. Amikor az első mikroszámítógép megjelent, felhívták a gyártócéget, és azt hazudták, hogy írtak rá egy BASIC programot. Miután megrendelték tőlük, hát meg is írták. Aztán Gates otthagya a Harvardot, csakhogy csinálhassa azt,

ami a rögeszméje. De hagyjuk a nagy dolgokat. Kik kerülnek be a Megasztárba? Hát nem azok, akiknek akkor jutott eszükbe, jó lenne énekelni, amikor megjelent a felhívás: lehet jelentkezni. Olyanok jutnak be és válnak győztesek, akik már a nagy lehetőség előtt makacsul hittek abban, hogy ők énekesek lesznek. Persze nem mindenki lesz Demoszthenész, Napóleon, Bill Gates és Megasztár győztes.

De sikeres, önmagát megvalósító, önmagával elégedett ember bárki lehet. Sikeres szülőnek, kreatív háziasszonynak, eredeti főfőnöknek lenni ugyanúgy elégedett tehet, mint kiválasztottá és hírnevesé válni. Ehez persze kell némi szerencse és képesség is. De megjegyzem, ez is csak utólag világos! A szerencse azt találja meg, aki keresi!

Az igazi kérdés megint az, mi a siker motorja. Az átlagember olyan célokért szeret küzdeni, amiről már bebizonyosodott (vagyis mások már bebizonyították), hogy megéri, és amire bizonyítékokat lát, hogy ő képes lesz rá. Az ilyen tuti célokból persze sosem lesz nagy durranás. Hogyan főzzünk levesporból levest. Ha már valaki megmászta elsőnek a Himaláját, nem lehet még egyszer elsőnek megmászni. És nincsen olyan tanfolyam, amin azt lehetne megtanulni, hogyan legyünk Napóleonok, Bill Gates-ek, vagy hogy mire kéne gyúrunk, hogy az elkövetkezendő 5 évben majd mienk legyen a kizárólagos nagy ötlet, aminek még híre-hamva sincs. De azt sem tanítják sehol, hogy hogyan merjünk -a vasárnapi ebédet megkockáztatva- valami új receptet kitalálni.

De a mi a különbség akkor az önmegvalósítók és a "senkik" között?

**Tessék mondani, akkor mit is kell csinálnom?**

Térjünk vissza a levélíráshoz. A fiatal fiú korábban nem mert levelet írni, majd egyszer csak elkezdett írni. Kezdetben nem tudta elhinni, hogy ő meg tud írni egy levelet, ill. azt hitte, amit ő írta, annak elborzasztó hatása lenne az olvasóra. Amikor először szánta rá magát a levél megírására, magában muszáj volt elfogadnia, hogy ő meg fog tudni írni egy levelet, és az "olyan lesz, amilyen" és hogy "ez van, én ilyet tudok és passz."

Meg tudta tehát előlegezni önmagának azt, amit még meg sem tett, és előre vállalta műve megítélését és következményeit. A recept tehát úgy fogalmazható meg, hogy képes volt egy olyan új szerepet vagy önképet kialakítani önmagáról, amely valahogy így szólhatott: "olyan ember vagyok, aki, ha izzadva is, de meg tud írni egy levelet és fütyül arra, mit szólnak majd hozzá". Amikor nekem azt írta, hogy már egész jól megy a levélírási, akkor önképe már továbbfejlesztett: "olyan ember vagyok, aki egész jó kis leveleket tud írni".

Na jó, most Ön azt mondja, hát persze, ha ilyen egyszerű volna. De hát ők hittek magukban. Az az igazság, hogy nem hinni magunkban legalább akkora erőfeszítésbe kerül, mint hinni. Aki nem hisz magában, az állandóan azon dolgozik, hogy negatívba írja át véletlenül becsúszó sikereit, hogy állandóan érveket és kifogásokat keressen arra, miért nem mer "nagyot gondolni".

Akik viszik valamire, azokat általában nem szokta érdekelni, mennyi a realitása annak, amit szeretnek.

Ha tehát Ön holnaptól meg szeretné váltani magát, csak el kell képzelje, hogyan viselkedne, ha hinne magában. "Ha hinnék magamban, elvállalnám azt a munkát, amitől eddig féltem." Remek, tegye azt. Ekkor majd rémület lesz úrrá Önön, hogy mit szabadított magára, most olyan dolgokat kell majd megtanulnia és csinálnia, amit nem tud. Vegyen nagy levegőt, és képzelje el, mit csinálna, ha hinne magában? "Nekiállnék kételem nélkül tanulni és végezni a dolgom". Helyes. Bele fog jönni! Hacsak nem egy japán tolmács állást vállalt el nulla japán tudással.

Az ember az, aminek hiszi magát. Ez nem pótolja a szívós munkát, a kitartást, a frusztráció tűrést. De a hit ad erőt ennek elviselésére.

Csak tegyen úgy, mintha hinne magában, és hamarosan hinni fog!

Szerző: Szendi Gábor  
Forrás: tenyekestevhitek.hu

<b>HOROSZKÓP</b>	<b>KOS (03.21.-04.20.)</b> Az elkövetkező napokban is a kapcsolatépítésről, a karrierteremtésről szól az élete. Teljesen mindegy, hogy belül mit is gondol, kifelé mutassa azt, ami szeretne lenni. Váratlan baráti látogatásra számíthat. Ez felborítja a hétfőjét, de végül is örülni fog, hogy így történt.	<b>RÁK (06.22.-07.22.)</b> Ha nem akar felmorzsolódnai a sokszor felesleges küzdelmekben, a legjobb, ha a visszavonulást választja. Valahogy az egyensúlyt meg kéne találni a gondok és az örömök „elosztásában” a párkapcsolatában. Ez vitákat válthat ki önök közt, ezért nem lesz könnyű feladat.	<b>MÉRLEG (09.23.-10.22.)</b> A legnagyobb kitarás talán épp a Mérleg jegyűektől követelik meg most a csillagok. Most különösen fontolja meg, mivel érdemes küzdelemben bocsátkoznia. Talán választ kaphat egy megnyerő idegennel kapcsolatos kérdésére is, aki nemrégiben bukkant fel életében.	<b>BAK (12.22.-01.20.)</b> Nemcsak a művés munkálásra, hanem a munkatársakkal való jó kapcsolatára is érdemes nagyobb hangsúlyt fektetnie. A szerelem könnyen érlelhet gyümölcsöt, ezért, ha még nem tervezte a gyermekváltást, legyen nagyon óvatos.	<b>HOROSZKÓP</b>
	<b>BIKA (04.21.-05.20.)</b> Elképzeléseit megvalósíthatja, ha elég bátor ahhoz, hogy a domináns szerepet magára vegye. A rámenősséget inkább a sportban fitogtassa: a szerelemben inkább a gyengédség az erő. Ha azonban jól „csomagolja” az akaratát, akkor mindent elérhet.	<b>OROSZLÁN (07.23.-08.22.)</b> Mintha valaki varázserővel támogatná, rejtélyes csatornákon áramolhat önhöz a pénz. A kedvesével vívott kemény csatákat használják fel kapcsolatuk megtisztítására, megújítására. Az éledő tavaszban a gondok már nem is tűnnek olyan rettenetesnek.	<b>SKORPIÓ (10.23.-11.22.)</b> Nem minden olyan fényes, mint ahogy azt most ön megíti. Ha mégis ilyen tranzakciókra gondol, vállalja a lehető legkevesebb kockázatot. Ideje a közös fészkekéről elgondolkodni. Minden halogatás csak egyre inkább eltávolítja önöket egymástól.	<b>VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.)</b> Bőségesen bánnak most önnel a csillagok. De legyen meggondoltabb, mert túlköltekezhet! Ha új fészket akar rakni, akkor keresve sem találhat jobb időszakot erre, mint az idei év, különösen a tavasz. Esetleg szóba kerülhet a gyermekváltás kérdése.	
	<b>IKREK (05.21.-06.21.)</b> A virágokkal együtt a szíve is újra kivirágzik. Csak arra vigyázzon, hogy el ne veszítse azt az egyet, akiben bízván bízhat. Ez az időszak kedvez az olyan beavatkozásoknak, amikor valamit el kell távolítani: szemölcsöt, tyúkszemot, vagy pattanásokat.	<b>SZŰZ (08.23.-09.22.)</b> Úgy érezheti, minden erőfeszítése a semmibe folyik. Am ez csak a látszat. Ne keseredjen el, gondolkodjon távolokban! Még az ártani akaró erők is hasznára válhatnak, ha magáévá tesz egy pozitív életszemléletet. És ebben a küzdelemben növekedhet a lélek.	<b>NYILAS (11.23.-12.21)</b> Eljött az ideje annak, hogy kilépjen a nyílvasnóság elé. Ne akarjon semmit se erőltetni, mert esetleg épp az ellenkező hatást éri el vele, mint amit remélt. Tavasz van, a régi szenvedélyek is felfrissülnek! Csak adjon esélyt, és pár nyugodt órát!	<b>HALAK (02.20-03.20)</b> A legjobban azzal szerelheti le megszaporo-dó ellenfeleit, ha a szokottnál is kedveseb-ben bánik velük. Legalábbis a látszat szerint. Társával való kapcsolata harmonikusan alakul, ami nagyrészt az ön idealizmusának köszönhető.	