



HOVÁ TÚNT AZ ÉLETED?

Partvonal

Partvonal

1.

A komfortzóna rabja

Brigi tíz perccel tíz után érkezik az időpontunkra. Szeretne elégedettebb lenni magával, és jobban menedzselni az életét, ezzel a céllal keresett fel. Az első találkozásunkat követően jó ideig nem láttam, mivel lebetegedett előbb a lánya, majd a következő héten a fia, a rá következő héten pedig egy tönkrement mosógép húzta keresztül a számításait.

Szerencsére ezen a májusi reggelen összejön a találkánk. Futva érkezik, szinte feltépi az ajtót, és sűrű bocsánatkérések között foglal helyet.

– Jaj, Barbara, a k#rva M0-ás, folyton dugó van, és minden reggel kész káosz a gyerekekkel! Nagy nehezen felkelünk, de ő leül játszani, majd könyörögni kell neki mindenért, hogy öltözzön fel, vagy legalább hagyja, hogy felöltöztessenem, de nem mindegy, hogy pókemberes vagy mancsörös a zokni, és márpedig ő strandpapucsban vagy gumicsizmában megy oviba... Eközben én tegyem be a nagynak és a férjemnek az

uzsit, gondoskodjak róla, hogy a lányom bevigye az osztálypénzt, amit harmadik napja felejték el zsinórban, és én is készüljek össze, ne hagyjak otthon semmit, mint múltkor a tárcámat ugye... Tegnap éjjel egyig írtam a házi feladatot neked, mert előtte még ki kellett pakolnom a szárítót, hogy reggelre ne gyűrődjenek össze a ruhák, de persze az alvás előtt elhúzódtam, szóval azt sem tudtam, merre vagyok arccal, így lehet, hogy a listát sem úgy csináltam meg, ahogy kérted... – hadarja egy levegővel fél perc alatt.

– Ó, Brigi... Úgy indult a mai napod, hogy a tegnapi még alig fejeződött be... Kérsz egy kávét?

– Uhhhhh igen, az életmentő volna, az enyém a mikróban maradt...

Brigi egy azon temérdek anya közül, akik állandó időhiánnyal, végtelen feladattengerrel, kimerültséggel, „káosz az életem” érzéssel küzdenek, és nem tudják, mit tehetnének még azért, hogy az életük a feladattól feladatig szaladásból békessé, nyugalmassá, elégedetté szelídüljön, és végső soron: boldoggá váljon.

Néhány tipikus megkeresés az elmúlt hónapokból, amely mind ugyanezt a helyzetet szemlélteti:

Barbara, segíts olyan időgazdálkodást kialakítani, hogy a dolgaim végére érjek!

Barbara, olyan lusta vagyok, segíts, hogy jobban teljesítsek, mert semerre nem haladok!

Barbara, mit tegyek azért, hogy türelmesebb legyek a gyerekekkel és a férjemmel? Mostanában olyan hamar elszakad a cérna.

Barbara, semmi kedvem a férjemmel a kapcsolatunk felélesztéséhez, de válni sem akarok. Mit javasolsz?

Ha mindezt lefordítom magyarról magyarrá, valahogy így hangzik: *Barbara, segíts, hogyan töltsen tele az asztalnál ülők poharát az üres kancsóból!*

Hát kérem szépen, sehogy.

Mi, nők annyira keményen küzdünk a belső békéért, hogy észre sem vesszük a gondolatban rejülő ellentmondást.

A belső béke nem az az állapot, amikor széthajtod magad azért, hogy mindenki jól érezze magát körülötted, te pedig mártírhálát halsz, hanem az, amikor gondoskodsz a legfontosabb felelősségterületedről: magadról. Ennek eredményeképp tudod jó állapotban tartani a gyerekedet és a párkapcsolatodat (ez utóbbit közös felelősségvállalással persze).

Ám amikor családdá válunk, hirtelen és szinte észrevétlenül átrendeződnek a prioritásaink: az életünket onnantól kezdve már nem magunknak éljük, hanem a szeretteinknek és néha a kívülvilágnak. Igaz, ami igaz: a gyerekért százszázalékos felelősséggel tartozunk, de ezzel egyidejűleg magunkért is. És ez az, amit olyan könnyen elfelejt minden szülő.

Mai tudásunk szerint egyetlen életünk van. Neked is, és nekem is. És ha ezt az életed más(ok)nak adod, ne csodálkozz, ha a tested és az elméd előbb-utóbb nemet mond a döntésedre.

Motivációvesztéssel, türelmetlenséggel, energiahiánnyal, konfliktusokkal, hangulatingadozással, a „semmiből” felbukkanó betegségekkel, intoleranciákkal, gyulladásokkal, hajhullással, elhízással. Ha te magad nem tudod, hol húzódik a határ önmagad kizsákmányolása és a szeretteid szeretése közt, a tested egészen biztosan meg fogja mutatni. Amikor a tested tiltakozik helyetted, akkor tudhatod, hogy valami igencsak fontosat nem vettél észre, és abba kell hagynod azt a viselkedést, amivel előidézted az adott állapotot!

De hát ez egy ilyen időszak! Jó, most nehéz, de ezt azért bírni kéne. Más nő is túlélte már! – Igen, többnyire az a mozi pörög a szemünk előtt, amelyről Brigi is beszél, hogy csak veszünk egy nagy levegőt, és aztán fél lábon is kibírjuk ezt a nehéz időszakot.

Csakhogy ez egy illúzió. Ha nem teremtesz magadnak helyet az életedben, sajnos soha nem is lesz ott helyed.

Sokan azért nem tudják, hogy mikor kéne nemet mondani, mert már átléptek magukkal szemben egy olyan határt, amikor a nincsből próbálnak adni. Én is igen sokáig jártam ebben a cipőben. Vagy a hiányérzet, vagy a büntudat miatt hoztam döntéseket magamról, nem pedig az alapján, hogy nekem az az adott dolog, amit megtenni készültem, megfelel-e, vagy sem. Ez egyenes úton vezetett fizikai és lelki kimerültséghez, pánikbetegséghez.

Ha te is a „jég hátán is megélek” karakter vagy, valószínűleg számodra sem túl egyszerű meghatározni, hogy mikor kéne leállni, pihenni, hogyan kéne beosztani az energiádat, mikor és mire kéne nemet mondani, és egyáltalán hogyan kéne fontossági sorrendet felállítani a feladataid között úgy, hogy a kecske is jóllakjon, és a káposzta is megmaradjon.

Ha te is abban a cipőben jársz, hogy bár tudod, nem kéne annyi mindent akarni, mégsem tudsz kevesebbet teljesíteni, akkor tetszeni fog ez a gondolat:

A teljesítményed alakulása az öngondoskodásod függvénye.

Azaz minél jobb állapotban tartod magad, annál többet tudsz kihozni magadból – és nem fordítva! Lehet neked úrhajód is, ha nem töltesz bele üzemanyagot, nem mész vele egy centit sem, pedig különben a Holdra is elrepíthetne!

A legtöbb kisgyermekes édesanyát érinti a jelenség: mindent megtenni a családért, és közben elveszni a képeltből. Brigi példájából is látszik, hogy a neki fontos dolgok – alvás, kávé, időpont a coachhoz – hogyan tudnak háttérbe szorulni egy szempillantás alatt.

A „hiba a mátrixban” ott található, hogy a magunkról való lemondást a másik iránti szeretetünk kifejeződésének éljük meg, és hibás logikával emiatt sokszor önzésnek tartjuk az öngondoskodást.

Szögezzük le: egyik sem igaz! Egyrészt azzal, hogy lemondasz dolgokról a család kedvéért – amit ráadásul senki nem is kér –, nem szeretsz jobban. Másrészt a saját magad iránti szeretet kifejezése nem jelent önzést!

Akkor sem, ha a kisbabád kéthetes. A legnagyobb dolog, amit a családotért tehetsz, hogy működőképesen tartod magad, azaz folyamatosan figyelmet fordítasz a testi, lelki, mentális szükségleteidre.

Ez nem azt jelenti, hogy Briginek a beteg gyerek mellől is el kellett volna jönnie hozzám. De azt igen, hogy például a szárítót hagynia kellett volna éjjel a francba, hogy végre ki tudja magát pihenni, és talán a férjét is megkérhette volna, hogy intézze másnap reggel a gyerekeket, hogy ő nyugodtan megihassa a napindító kávéját, és mind lelkileg, mind a házi feladattal rákészüljön az ülésünkre.

Vedd észre, hogy minden egyes pillanatban döntéshelyzetben vagy, és mérlegelhetsz, hogy mi a fontosabb: az alvás vagy a szárító kipakolása, a lecke vagy az alvás, a kávé, vagy hogy mindenki más kényelmesen odaérjen, ahova mennie kell. Briginél a meccsek végeredménye:

Család-Brigi 3-0.

A kiegyensúlyozott élet alapvető feltétele, hogy te önmagadnak számíts, még hozzá tettekkel! Része lehet persze az anyaság és a párkapcsolat is, ha ezek a kiteljesedésed feltételei. De mindig része kell hogy legyen az én területe is, és ez az, amiről többnyire elfeledkezünk. Gondoskodni önmagunkról és a saját szükségleteinkről. A kiegyensúlyozottság elérése azért tűnik olyan keservesen nehéznek, mert olyan életvitellel akarunk boldogok lenni, amelyben egy fikarcnyi helyet sem szorítunk magunknak.

Miért éljük másoknak az életünket?

A működés, amelyről beszélünk az emberi agy sajátja. Elkerülni a fájdalmat, keresni az azonnali élvezeteket, és persze minél energiatakarékosabban és hatékonyabban funkcionálni.

Ezért ha választani kell, a legtöbb ember százszor inkább választja a boldogtalanságot, mint a bizonytalanságot. Hiszen amiben most vagy, az legalább ismerős, még ha nem is tesz boldoggá.

Valószínűleg hasonló utat taposott anyukád is, amikor te kicsi voltál. Az önfeláldozó/mártír anyaképnek megfelelően amiről csak lehetett, lemondott a család kedvéért. Merőben ijesztő erről az ösvényről letérni és azt mondani, hogy te új csapást taposol ki magadnak.

Tehát inkább a komfortzónánkon belüli világra voksolunk még akkor is, ha az finoman szólva sem tölti el a napjainkat örömmel. S hogy miért tesszük ezt?

Mert könnyű élvezeti forrást jelent, megelégedettség-érzést vált ki mindaz a tevékenység, amelyben már profik vagyunk – még ha ez a profizmus például halogatást vagy végtelenített információgyűjtögetést jelent csak.

A komfortzónán kívüli létezés nehéz, ez kétségtelen. Hiszen nem tudod pontosan, mi fog veled történni, milyen kihívásokra számíthatsz, és milyen megoldásokat fogsz tudni találni. Nem hoz azonnali kielégülést, az elején nem is túl hatékony, ráadásul a visszautasítás kockázatát is magában hordozza.

És pontosan ezért, amikor valamilyen helyzet alapvetően kényelmes – még ha nem is boldog –, roppant nehéz továbblépni oda, amit nem ismersz, és ami egyaránt magában hordozza az elképesztő mélység és az elképesztő magasság lehetőségét. A hidat a tervezés és a megvalósítás között a komfortzónán kívüli terület működésének megismerése fogja a számodra jelenteni.

Hitem szerint a bátor szembenézés az első lépés ahhoz, hogy letépjük a láncokat, amelyekkel saját magunkat béklyózzuk minden egyes nap. Nem csak azok vagyunk, akikké a mintáink, tapasztalataink tettek: van hely a lapon, hogy a saját döntéseinket meghozva új csapásirányt jelöljünk ki magunknak.

– *Brigi, ha vissza tudnál menni a tegnapi napodhoz, mit csinálnál másképp?*

– *Innék egy kávét este 7-kor, hogy gyorsabban végezzek a dolgaimmal, és 9-kor már ágyban legyek, hogy hajnalban meg tudjam írni a leckémet neked.*

– *Szerinted ez segít valakin?*

– *Igen... Mindenkin!*

– *Rajtad hogyan? Pihentebb leszel tőle?*

– *Nem, de elkészülök mindennel, és talán nem kell rohannom ennyire!*

– *Szóval a megoldásod továbbra is az, hogy mindenkinek legyen jó, és minden férjen bele az idődbe, igaz?*

– *Így van!*

– *Nos, akkor itt az ideje egy átkeretezésnek.*

– *Vágjunk bele!*

A problémákat nem lehet megoldani ugyanazzal a gondolkodásmóddal, mint amivel létrehoztuk őket. Hiszen ha az, amit eddig bevetettél az életed egyensúlyban tartásáért, működne, most nem olvasnád ezt a könyvet.

Az én megoldásom azoknak a Brigihez hasonló maximalista nőknek hasznos, akikben ott az állandó hajtóerő, mindig tesznek, csinálnak, megoldanak valamit, türelmetlenek, rögtön akarnak mindent, nem szeretik a félmegoldásokat, és gyakran kíméletlenül ítélkezők önmagukkal szemben, ugyanakkor szeretnék jól érezni magukat a bőrükben, szeretettel viszonyulni magukhoz, s kialakítani végre a kiegyensúlyozott és boldog családi életet.

Igen, ezek a nők tudják, hogy le kéne lassulni, többet kéne meditálni, de ez a gyárilag maximalista embereknek nem megy egy csettintésre, mert nehezen tudják értékesnek tartani azt, amikor nem csinálnak valami hasznosat. Idegesítő számukra a kupi, meditáció közben is azon agyalnak, mit kéne még aznap megcsinálni, és bár a lassítás fontosságáról hálaemojival posztolnak az Instán, azért éjjel tizenegykor még simán teregetnek, és a *to do listájuk* sosem üres, mindig bővül egy „át kéne rendezni”-vel vagy „venni kéne már”-ral.

Sosem szeretnének lemondani a tökéletes megoldásokról. Rettegnek attól, hogy hibáznak. Nem akarnak kudarcot vallani. És mindeközben arra vágnak, hogy a finom, puha, nyugodt plüssnyúlrészüket is megélhes-

sék, aki ráérősen issza a meleg kávéját, aki az egész család nyugalma, békéje. Az istennő. Akiért a férje mindent megtesz.

A könyv további részében bemutatom azt a gondolkodásmódot és stratégiát, amellyel a saját magam és több száz kliensem, köztük Brigi esetében is fel tudtuk építeni az egyszerre kiegyensúlyozott és eredményes életet.

2.

Legyél a szeretted!

A *tudatos öngondoskodás* azt jelenti, hogy tisztában vagy azzal, hogy mire van szükséged a megfelelő működéshez, és felelősséget vállalsz e komponensek megvalósításáért.

Amikor a gyermekedről van szó, pontosan tudod, hogyan kell jól gondoskodni róla. A stabil kötődésű, szeretni tudó, boldog gyermek nevelésének alapja a válaszkész nevelés.

Ez azt jelenti, hogy a gyermeked igényeire adekvát választ adsz: ha szomjas, megitatod, ha éhes, megeteted; ha közelségre vágyik, megöleled, ha fáj valamije, kezeled a tüneteit, nagy odafigyeléssel minőségi időt töltesz vele, és így tovább. Nem hagyjuk sírni, hogy erősödjön a tüdeje, mert ehelyett a bizonytalansága, magárahagyottság-érzése fog csak elmélyülni. Fekete pedagógia helyett pozitív nevelés.

Ez a feladatod önmagaddal is. Úgy bánni magaddal, mint a legközelebbi szeretteddel.

A tevékenységeid nem egyformán hatnak rád, valami leszív, valami feltölt. Vannak kötelességeid, amelyeket

muszaj elvégezni, de emellett sok minden mást is magadra pakolsz, holott sem neked, sem másnak nincs rá szüksége.

Az örömteli tevékenységekre, amelyekkel válaszkészen törődnél magaddal, sokszor pont ezért nem marad idő, mert olyan dolgokra fecsérled, amelyek a külső megfelelést és nem a te valódi igényeid kielégítését szolgálják.

A következő fejezetekben megismerkedünk a *tudatos öngondoskodás* és a *női időmenedzsment* kialakításának lépéseivel. Az egyes területek fejlesztésére több önismereti feladatot és coachkérdést hoztam neked.

Mielőtt azonban belevágunk az új belső rend kiépítésébe, szeretném, ha körülnéznénk a jelenedben.

3.

Hová tűnt az életed?

Létezik egy világ, amelynek a főszereplője vagy. Amit kedved szerint alakíthatsz, és ahol önazonosan működsz. Ahol észreveszed az örömeket, mert nem rohansz el mellettük. Ahol újra felfedezed a képességeidet, és használod is őket. Ahol feléled benned a szenvedély egy hobbi iránt, ami mellett teljes szívvel elköteleződsz. Ahol kapcsolódás és rohanás helyett ráérősen végzed a tennivalóidat, és ennek köszönhetően lehetőség van megcsodálni a végeredményt. Ahol teszel magadért, és ezért büszke is vagy magadra. Ahol az önmagadra szánt idő nem jutalom, amit ki kell érdemelned, hanem olyan alapvetés, mint a levegővétel. Ahol nyitva a világra, és újra része az életednek a barátság. Ahol sikereket érsz el azokban a tevékenységekben, amelyek örömet adnak, mert a potenciáladon működsz. Ahol rendjén való hibázni, és elég jó vagy önmagad számára. Ahol kilépsz a régi kereteidből, és te végre igazán te vagy, megfélelési vágy és szégyenérzet nélkül. És ahol önmagad felvállalásáért elfogadás, szeretet jár.

Bármikor képes vagy rá, hogy változtass, és elindulj azon az úton, ami a tiéd. Nem kell készülődöd rá, most, ebben a pillanatban is tökéletesen alkalmas vagy rá, hogy igazán boldoggá tedd magadat, és beragyogd a világodat. A saját világod, te alakítod! S e világ megteremtése az önreflexióval kezdődik.

Mi az, és miért van szükség önreflexióra?

Amikor önreflexiót alkalmazunk, akkor kívülről nézünk és semlegesesen vizsgáljuk magunkat, az élethelyzetünket. Mintha tükörbe nézne az elménk és a lelkünk.

Amikor azt monddod, „*feszült vagyok*”, „*kimerült vagyok*”, „*elegem van*”, felszínesen elintézed annyival, hogy például a kisgyerekes időszak terhelései miatt vagy így. Ez egy olyan szélesre tárt *okkapu*, amittől könnyen úgy érezheted, hogy ez egy ilyen időszak, és ezen nem áll hatalmadban változtatni.

De mi történik akkor, amikor elkezded alaposan megvizsgálni önmagadat, és benézel a saját kulisszáid mögé?

Valószínűleg elkezd kirajzolódni, hogy miért is érzed azt, amit érzel. És minél tovább ásol magadban, annál tisztábban jelennek meg számodra az okok. És végül ott lesz a kezdedben egy vagy több konkrétum, amelyek már nem az elvont „*kisgyerekes időszak*” masszához tartoznak, és amelyekkel már elkezdhetsz dolgozni.

Az önreflexió segít tisztán látni, és új felismeréseket hoz azáltal, hogy megérted magad. Mindez belátóvá tesz, engedni befogadni az új nézőpontokat, és így utat enged a belső átalakulásodnak.

Gondolj bele, milyen csodálatos érzés lesz, amikor mindent kézben tartasz az életedben, mert kibillenthetetlenül stabil vagy! Ahhoz, hogy elérd ezt az állapotot, gyere, és tegyük meg együtt az első lépést!

KÉRDÉSEK

1. Hogy érzed magad mostanában? Milyen *érzéseket* fedezel fel magadban? Próbáld meg minél pontosabban meghatározni!
2. Milyen *gondolatok* követelik leginkább a figyelmedet?
3. Milyen *testi érzeteid* vannak? Érzel-e nyomást, fájdalmat, görcsöt? Nehéz-e valamely testrészted, vagy épp-hogy könnyű vagy, mint a pille? Éhes vagy, esetleg ki kéne menned a mosdóba? Álmos vagy, vagy energikus? Minél mélyebben és részletesebben figyelj meg önmagadat, érzelmi, gondolati és fizikai szinten egyaránt!
4. Hogy látod, *mi okozza* a jó érzéseidet, és mi okozza azt, ha feszült vagy? Lehet, hogy néhány nappal ezelőtt rossz hírt kaptál, és még mindig a hatása alatt vagy? Esetleg egy kolléga beszólása betalált, mert érzékeny területre tapintott? A reggeli meetingbe beszaladt a gyereked, és ez kellemetlenül érintett? A párod furcsán viselkedik? A bölcsődei beszoktatás lelkiismeretfurdalást okoz? Reggel hívott anyukád, és az aggodalmi rád is átragadtak? Mindent, de tényleg mindent írd össze, amik a jelenlegi érzéseidet kiváltják!

5. Hová tűnik az időd? Mi viszi el?
6. Mi a túlterhelődésed oka?
7. Melyek azok a tevékenységek a hétköznapjaidban, amelyek leszívják az energiádat, és melyek azok, amelyek feltöltenek?
8. Ki az az öt felnőtt, akivel a legtöbbet érintkezel? Van köztük olyan, aki rossz hatással van rád (kellemetlen a társaságában lenni, szorongást, aggodalmat kelt benned a vele való találkozás, minősít, kritizál)?
9. Mit kéne azonnal kitakarítani az életedből annak érdekében, hogy újra a középpontodban legyél? Írd le bátran, ami eszedbe jut, függetlenül attól, hogy lehetségesnek tartod-e az adott körülmény megváltoztatását vagy az adott személy mellőzését.