

VEX KING

NEM

VÁLASZD

LEHET

ÖNMAGAD

MINDIG

EGY ELVÁRÁSOKKAL TELI

MEGFELELNI

VILÁGBAN

Opkn Books

Előszó

Meggyőződésesem, hogy a belső fejlődésnek nem kell bonyolultnak lennie. A folyamat beindulásához elég, ha egyetlen kérdésben megváltozik a felfogásod: nem fontos, hogy elnyerd mások jóváhagyását!

Akár éjszakába nyúlóan tanulsz, akár egyedül neveled a gyerekeidet, vállalkozást hozol létre a semmiből, betegeket gondozol egy kórházban, kora hajnaltól dolgozol a mezőn, egy műteremben alkotsz, vagy épp egy hatalmas stadion reflektorfényében koncertezel: *a Nem lehet mindig megfelelni* neked szól. Ha a kezvedbe veszed, és elolvasod, máris közelebb kerülsz ahhoz, hogy elkezdj másképpen élni. Nincs túlbonyolítva. Azonnal útbaigazít, és hazavezet önmagadhoz, hogy a saját középpontodból élj, és rátalálj arra a békére és szabadságra, ami mindig is téged illetett.

E könyv néhány gondolatát talán már ismered. Nem állítom, hogy én írom le őket először, nem akarom újra feltalálni a spagyolvaszt. A szöveg nyomokban filozófiát, pszichológiát, *new age* gondolatokat, idegtudományt és vallást is tartalmaz, ennek pedig az az oka, hogy a különféle elképzelések, szavak és nézetek az egyéni tapasztalat szűrőjének köszönhetően mindig újra előkerülnek, közkinccsé válnak és átalakulnak. Kreativitásunk végtelennek tűnhet, de valójában a közös emberi szellembe ereszti gyökereit, ahol a történetek, témák, gondolatok egészen természetesen átfedik egymást és elkeverednek.

Én csak a saját hangomat kínálhatom. Az egyéni nézőpontomat. A megélt tapasztalataimat. A lecsupaszított szívemet. Abban reménykedve, hogy az olvasóimban is beindítanak valamit, ami valóságos, és sokáig megmarad nekik.



Bevezetés

Mi, indiaiak, még akkor is bácsikánknak szólítjuk a szüleinkkel egyidős férfiakat, ha igazából nem a rokonaink (és ettől a tágabb családunk még nagyobbnak látszik). Aki idősebb nálad, az a bácsikád.

Még a húszas éveimben jártam, amikor egy esküvőn odajött hozzám az egyik „bácsikám”, és feltette a szokásos kérdéseket: „Ki vagy? Kik a szüleid? Mi a foglalkozásod?” Én pedig elmagyaráztam neki, hogy anyám még velünk van, de az apám már nincs. Azután megmondtam, melyik nagy cégnél dolgozom, és izgatottan meséltem azokról a további vállalkozásokról, amelyeket akkoriban működtettem.

– Ó! – válaszolt.

A beszélgetés szabályai szerint ez olyan volt, mintha egy hosszú, kitérülködő szöveges üzenetre csak egy *értem* érkezne a mobilodra.

Ezután a bácsikám az unokatestvéremhez fordult, aki mellettem állt.

– És te mivel foglalkozol? – kérdezte.

– Gyógyszerész vagyok – felelt az unokatestvérem. Az öreg erre felragyogott, akár egy ünnepi mécses.

– Tényleg patikus vagy? – kérdezett vissza széles mosollyal. Majd szó szerint hátat fordított nekem, és úgy emelte a karját kettőnk közé, mintha egy élő sorompóval választana szét minket. Nem akart tovább beszélgetni velem.

Én mégis ott maradtam, mert kíváncsi voltam, miben más, ahogy velem beszélt, és ahogy egy kortársammal fog mindjárt társalogni. Szembeötlő volt a különbség. Odahívta a fiát, és bemutatta őket egymásnak. Én innentől mintha nem is léteztem volna.

– A fiam nemsokára egyetemre megy – közölte az idősebb férfi büszkén. – Segíts neki választani! Általános orvos legyen, vagy fogorvos?

– Igen, még nem vagyok biztos benne, hogy mit kellene csinálnom, és hol kereshetnék többet – erősítette meg a fiú is. Mintha mindössze kétféle szakma várna rá, és csupán az apja jóváhagyásán meg a fizetésen múlna a döntés.

Kicsivel később, miközben egy barátommal csevegtem, egy másik bácsi lépett mellénk. A kölcsönös bemutatkozás után alaposan végigmérte a beszélgetőtársamat.

– Ja, igen, te vagy az, aki nem ment egyetemre! – Ebből kiderült, hogy már mindenkiről kérdezősködött a társaságban. Helytelenítően megcsóválta a fejét, és faképnél hagyott minket.

A barátom az iskola befejezése után rögtön teljes munkaidőben kezdett dolgozni, és ezek szerint örökre lejáratta magát azzal, hogy kimaradt a felsőoktatásból. Emlékszem, milyen kicsinek látszott akkor. Én megpróbáltam egy viccel elütni a dolgot, de láttam, hogy az öregúr rossz véleménye nagyon fáj neki.

Az ehhez hasonló kis beszélgetések talán jelentéktelennek tűnnek, és többnyire még csak kiabálással vagy durvasággal sem járnak, ám fontos üzenetet hordoznak: *Csak egyfajta ember fontos. Csak ez számít. Ha másmilyen vagy, akkor kevés vagy.*

Az önfeladás ára

Fiatal koromban a mi kultúrkerünkben mindenki ugyanabban a néhány egyszerű lehetőségben látta a siker titkát: légy általános orvos, fogorvos, könyvelő vagy jogász. Ha nem e tekintélyes mesterségek egyikét űzöd, lényegtelen vagy. A pályád nem csak a tiéd – a családotd önértetét, rátermettségét és értékét is bizonyítod vele, ha viszont letérsz a kijelölt csapásról, azzal nemcsak egyéni csalódsát okozol, hanem több generáció elvárásait is cserben hagyod.

Rengeteg közösségben és kultúrában vélekednek ugyanígy. Épp ezért sokan már fiatalon megtanultuk, hogy teljesítenünk kell: hogy jó benyomást keltsünk, a ránk vonatkozó rubrika kipipálhatóvá váljon, és „jók” legyünk, nem pedig őszinték. A kívülről

érkező jóváhagyás kedvéért feladjuk az önmagunk iránti hűséget, és azzal áztatjuk magunkat, hogy ezt nevezik felnőtté válásnak. És ez nem az egyes kultúrák hibája – hanem általános, emberi tényező.

Előírt utakat, időrendeket és szabályokat öröklünk, amelyek arról az illetőről szólnak, akivé válnunk kell, és meghatározzák, mikor hova szükséges eljutnunk. Van, akinél mindez abban a nyomásban jelenik meg, hogy legyen végtelenül alkalmazkodó vagy kitarítóan erős. Másokat a családi álom beteljesítésének súlya, egy kép fenntartásának kötelessége nyomasztja, hiszen nem okozhatnak csalódást azoknak, akik mindent feláldoztak értük. Azután idővel az ismerősök körén túl is egyre több mindenkinek kell megfelelni. Az egész társadalmunknak és kultúránknak szerepelünk: egy láthatatlan közönségnek, a neten lógó idegeneknek, valamint mérceknak, véleményeknek és ismeretlen kibicék felszínes jóváhagyásának, pedig ők sem a nevünket, sem a valóságos lényünket, sem a múltunkat nem ismerik. Fárasztó így élni. Szomjazol a dicséretre, mégis szorongsz. Elfogadhatóvá, könnyen emészthetővé formálod magad, jó benyomást próbálsz kelteni. Ha sikerül is megfelelned bizonyos elvárásoknak, más követelményeknek nem fogsz. Ha ma megfelelsz valakinek, holnap csalódást okozol valaki másnak. És idővel rájössz, hogy bármilyen gondosan igazodsz is, *nem lehet mindig megfelelni.*

A tetszést kereső viselkedés többet követel néhány perc elvesztett örömnél vagy egy múltó stressznél. *Az életedbe kerül.* Tudom, hogy ez túlzásnak hangzik, de ha mások tetszéséért élsz, akkor sokkal többről mondasz le, mint ami első látásra nyilvánvaló. Önön értékeidnek, céloknak, utadnak és megérzéseidnek fordítasz hátat. Lejebbsz csavarod a tehetségedet, elnémítod a belső hangod, későbbre halasztod azt az álmot, ami értelmet adott az életednek.

A kiegészítés lehasználja a tested. Távol kerülnek tőled azok a kapcsolatok, lehetőségek és szívből jövő vágyak, amelyek az *igazi* önmagadat képviselték, és nem azt, amelyiket eljátszol. De úgy is nézhetjük ezt, hogy a világ elveszíti, amit te adhattál volna neki.

Végző soron más emberek nyugalma érdekében lemondasz a boldogságról. Az ember szeretetre vágyik, és tartozni akar valahova, ám emiatt nem szabad feladnia önmagát.

Térj vissza önmagadhoz

Ha megpróbálsz mindig mindenkinek megfelelni, akkor a szeretet, elfogadás és elismerés utáni vágyad eltávolít saját magadtól. Ez a könyv a hazavezető út – vissza a belső békéhez és erőhöz. Segítségével feltárhatod azokat a részeidet, amelyekről azt tanultad, hogy jobb elrejtened őket.

Meg fogsz ismerkedni önmagaddal, aki már azelőtt létezett, hogy a világ diktálni kezdte volna, ki legyél. És miközben befelé haladsz, beindulnak majd bizonyos változások...

Újra bízni fogsz magadban. Tisztábban érted, hogy mi az, ami igazán fontos számodra; jobban tudsz rá figyelni, és elszántabban eredsz a nyomába. Ötletesebben és eredményesebben működsz a pályádon. Mélyebben tudod szeretni magadat, és a belső sugárzásod kívül is láthatóvá válik. A kapcsolataid erősebbé és őszintébbé válnak, egészségesebb határokat tudsz meghúzni bennük. Lesznek vélemények és elvárások, amelyekkel már nem törődsz, mert nem tartod fontosnak őket. A béke régen olyasminek tűnt, mint amiért meg kell dolgozni, de a jövőben egyre ismerősebbé válik. Átjár a felszabadulás érzése, még akkor is, amikor az álmaid nyomában jársz.

És végül egyre többször hozol olyan döntéseket, amelyek igazán a javadra válnak, és beragyogják az összes vállalkozásodat. Elég abból, hogy összehúzod magad, mert az másoknak jólesik. Nem az a célod az életben, hogy mások elfogadjanak. Azért született, hogy valami nálad nagyobbat hordozz: azt fejezd ki, azt szolgálj, és végül hagyj fényesebb világot magad után, mint amibe érkezted. Mélyebb értelem mozog benned, és olyan hangon szólít meg, amit