

Sheryl Sandberg  
Adam Grant

# B TERV

---

Hogyan küzdünk meg  
a válsághelyzetekkel  
és találunk örömet az életben?

A fordítás alapja:  
Sheryl Sandberg – Adam Grant: *Option B: Facing Adversity,  
Building Resilience and Finding Joy*

© Sheryl Sandberg, 2017

© Adam Grant, 2017

Fordította: © Morvay Krisztina, 2017

Szerkesztette: Fiáth Marianna

Borítóterv: Keith Heyes

A borítóadaptációt készítette: Kovács Péter

A szerzők fotója: Matt Albiani

HVG Könyvek  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka

ISBN 978-963-304-503-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017

Felelős kiadó: Szauer Péter

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa

Nyomás: AduPrint Kft.

Felelős vezető: Tóth Zoltán

*David Bruce Goldberg emlékére  
1967. október 2. – 2015. május 1.*

*Örökké szeretni foglak, Dave.*

# TARTALOM

Bevezető	9
1. Újra lélegezni	23
2. Rúgjuk ki az elefántot a porcelánboltból!	41
3. A barátság platinaszabálya	57
4. Együttérzés és önbizalom <i>Küzdelem önmagunkkal</i>	71
5. Fejest a mélybe! <i>„Elkap majd, akivé válok”</i>	93
6. Tanuljunk meg újra örülni!	112
7. Neveljük rezilienssé!	126
8. Együtt, erősen!	152
9. Munkahelyi kudarc és tanulás	168
10. Szeressünk és nevéssünk újra!	184
Váljunk együtt rezilienssé!	208
Köszönetnyilvánítás	209
Illusztrációk	215
Jegyzetek	217
Név- és tárgymutató	255

## BEVEZETŐ

– Elalszom. – Ezt mondtam neki utoljára.

Dave Goldberggel először 1996 nyarán találkoztam, amikor Los Angelesbe költöztem, és egy közös barátunk meghívott minket egy vacsorával egybekötött mozizásra. Alighogy elkezdődött a film, a fejemet David vállára hajtva szinte azonnal elaludtam. David szerette azt mesélni másoknak, hogy ezt jelnek vette, miszerint fülig belehabarodtam, ám később rá kellett jönnie, hogy – idézem – „Sheryl bárhol és bárkinek a vállán képes elaludni”.

Dave lett a legjobb barátom, és Los Angeles lassanként az otthonommá vált. Jó arcokkal hozott össze, megmutatta a mellékutcákat, ahol kikerülhettem a dugókat, és ügyelt arra, hogy legyen programom a hétvégékre és az ünnepek alatt. Segített, hogy képen legyenek, egyre jobban megismertetett az internettel és olyan zenéket mutatott, amelyeket korábban nem hallottam. A barátommal való szakításunk után volt bátorsága vigasztalni, holott az exem korábban a haditengerészeti elit alakulatánál szolgált, és alvás közben is csőre töltött fegyver lapult az ágya alatt.

Dave mindig azt mondta, hogy részéről a találkozásunk szerelem volt első látásra, de nagyon sokat kellett várnia, amíg „elég eszem lett ahhoz, hogy dobjam a többi lúzert”, és végre összejöj-jek vele. Mindig néhány lépéssel előttem járt, de lassanként én is felvettem a tempóját. Hat és fél évvel az első filmnézés után idegesen tervezgettünk egy hétvégi közös kirándulást – tudtuk, hogy vagy új mederbe tereli a kapcsolatunkat, vagy tönkretesz egy remek barátságot. A következő évben összeházasodtunk.

Sziklaszilárd támaszom volt. Ha felzaklatott valami, ő higgadt maradt. Amikor aggódtam, megnyugtatót, hogy minden rendben lesz. Amikor nem tudtam, hogy mitévő legyek, segített megoldást találni. Mint minden házaspárnak, nekünk is megvoltak a magunk hullámhegyei és -völgyei. Mégis, Dave mellett megtapasztaltam, hogy milyen, amikor valakit mélységesen megértenek, igazán támogatnak és odaadóan, feltétel nélkül szeretnek. Azt hittem, az életem hátralévő részét az ő vállára hajtott fejjel tölthetem el.

Tizenegy évvel a házasságkötésünk után Mexikóba utaztunk, hogy megünnepeljük egy barátunk, Phil Deutch ötvenedik születésnapját. A szüleim vgyáztak Kaliforniában a fiunkra és a lányunkra, mi pedig izgatottan vártuk Dave-vel a gyerekmentes hétvégét. Péntek délután a medence mellett heverészve *Catan telepeseit* játszottunk iPaden. A változatosság kedvéért éppen nyeresre álltam, de mivel a fáradtságtól szinte leragadt a szemem, beláttam, hogy esélyem sincs a győzelemre, inkább szoltam, hogy elalszom. Feladtam a játékot, és összegömbölyödtem. Délután 3 óra 41-kor valaki kattintott egy képet az iPadjét a kezében tartó Dave-ről, amint Phil és a bátyja, Rob mellett üldögél. Én egy párnán alszom a padlón, a lábuknál. Dave mosolyog.

Amikor egy órával később felébredtem, Dave már nem ült azon a széken. Csatlakoztam a medencében úszkáló barátainkhoz, gondoltam, a férjem lenézett az edzőterembe, ahogy ter-

vezte. Meglepődtem, de nem aggódtam, amikor visszamentem a szobánkba lezuhanyozni, és még nem volt ott. Felöltöztem a vacsorához, átfutottam az e-mailjeimet, és felhívtam a gyerekeket. A fiam duzzogott, mert a barátjával a játszótéri szabályokra fittyet hányva felmászta egy kerítésre, ami kiszakította a tornacipőjüket. Könnyek között számolt be az esetről. Megdicsértem az őszinteségéért, és azt mondtam, hogy apával majd megbeszéljük, mennyit kell a zsebpénzéből beleadnia az új cipő árába. A negyedikesünk nem akart bizonytalanságban élni, úgyhogy megpróbált döntésre bírni, de azt feleltem neki, hogy ezt apával kell egyeztetnem, és másnap visszatérünk majd a dologra.

Kiléptem a szobából, és leballagtam a földszintre, de Dave-et ott sem találtam. Kisétáltam az óceánpartra a többiekhez. Ám amikor ott sem láttam, pánikba estem. Valami nem stimmel. Odakiáltottam Robnak és a feleségének, Leslye-nek.

– Dave nincs itt!

Leslye megtorpant, aztán visszakiáltott.

– Hol az edzőterem?

A közeli lépcsőfokok felé intettem, és rohanni kezdtünk. Még mindig elakad a lélegzetem és görcsbe rándulnak az izmaid, ha eszembe jutnak ezek a szavak. Többé nem hangozhat el úgy a „Hol az edzőterem?” kérdés, hogy ne remegjen bele a szívem.

A padlón fekvő Dave-re, a taposógép mellett. Az arca enyhén elkékült, a feje alatt pedig kis vértócsa gyűlt össze. Mindnyájan felsikoltottunk. Elkezdtem az újraélesztést. Rob egy idő után átvette a helyem. Majd a kikerkező orvos váltotta Robot.

A mentőben utazás volt életem leghosszabb harminc perce. A jármű hátsó felébe tolt hordágyon fekvő Dave. A felette tüsténkedő orvos. Én az elülső ülésen, ahová ültettek, zokogok, és könnyörgök az orvosnak: mondja, hogy Dave életben van. Hihetetlen volt, hogy ennyire messze van a kórház, és hogy ilyen kevés autó ad szabad utat a mentőnek. Végre megérkeztünk, és a férjem

a mentősökkel eltűnt egy súlyos faajtó mögött, ahová én már nem követhettem. A padlón ültem Marne Levine, Phil felesége és az egyik legközelebbi barátóm ölelésében.

Végtelennek tűnő percek után bevezettek egy kis szobába. Bejött az orvos is, majd leült az íróasztala mögé. Tudtam, hogy ez mit jelent. Amikor elment, Phil egyik barátja lépett oda hozzám, arcon csókolt, és megszólalt:

– Részvétem.

A szó és a kötelező csók mintha egy jövőbeli pillanatot vetített volna előre. Tudtam, hogy olyasmit élek át, ami újra és újra megtörténik majd.

Valaki megkérdezte, hogy el akarok-e köszönni Dave-től. El akartam – és ott akartam maradni mellette. Azt hittem, hogy ha odacövekelem magam abba a szobába, és magamhoz szorítom, talán felébredhetek ebből a rémálomból. Amikor a testvére, Rob – szintén sokkos állapotban – megszólalt, hogy indulnunk kell, tettem néhány lépést kifelé, majd sarkon perdültem, visszazaladtam, és teljes erőből magamhoz szorítottam a férjemet. Végül Rob szeretetteljesen lefejtett Dave holttestéről. Marne végigtámogattott a hosszú, fehér előcsarnokon, a karjával a derekamat átölelve egyszerre tartott meg és tartott vissza attól, hogy visszarohanjak a szobába.

Elkezdődött hát életem hátralévő része. Olyan élet volt – és még most is az –, amelyet soha nem választottam volna önszántamból, egyáltalán nem voltam felkészülve rá. Az elképzelhetetlenre. Arra, hogy leüljek a fiammal és a lányommal, és elmondjam nekik, hogy az édesapjuk meghalt. Arra, hogy halljam az ő enyémben olvadó sikolyaikat. A temetésre. Olyan beszédekre, amelyeken a felszólalók múlt időben beszélnek a férjemről. Az otthonomat elárasztó, újra és újra hozzám lépő emberekre, akik az arcomra nyomják azt a felületet, és kimondják a hozzá tartozó szót: „Részvétem”.



Megérkeztünk a temetőbe. A gyerekeim kiszálltak az autóból, és azonnal összecsuksoltak, egy lépést sem bírtak tenni. Lefeküdtem melléjük a fűbe, és magamhoz öleltem őket, amíg rázta őket a zokogás. Az unokatestvéreik is odafeküdtek mellénk – ott volt egy nagy rakás síró gyerek, akiket hasztalan próbálnak nyugtatólag átölelni a felnőttek.

A költészet, a filozófia és a fizika is azt tanítja, hogy nem mindig egyformán érzékeljük az időt. Az idő ezúttal lelassult, nagyon lelassult. A gyerekeim sírása és sikoltása nap nap után belehasított a levegőbe. Aggódva figyeltem őket, mindig készen a következő pillanatra, amikor vigaszra lesz szükségük. A saját sírásom és sikolyaim – többnyire némák, de néha hangosak – töltötték be az elérhető tér maradékát. A „semmibe” zuhantam: abba a szívet és tüdőt betöltő roppant űrbe, amely megakadályoz a tiszta gondolkodásban, de még a lélegzésben is.

A gyász követelőző társ. Az első napokban, hetekben és hónapokban mindig velem volt, és nem csupán a felszín alatt, hanem a felszínen is. Halkan forttyogva, elnyúlóan, gennyesen üszkösödve. Aztán, mint egy hullám, feltornyosult, és belém hasított, mintha ott azonnal kitépne a szívemet a testemből. Úgy éreztem, egyetlen percig sem bírom elviselni a fájdalmat, nemhogy még egy óráig.

Magam előtt láttam az edzőterem padlóján elterülő Dave-et. Az égre felpillantva az arcát láttam. Éjjelente a semmibe zokogva könyörögtem hozzá: „Dave, hiányzol! Miért hagytál itt? Kérlek, gyere vissza! Szeretlek...” Minden éjjel zokogva aludtam el. Reggel felkeltem, és végigcsináltam a rutinszerű mozdulatokat. Gyakran elcsodálkoztam azon, hogy miként mehet tovább az élet nélküle. Hogy léphet mindenki tovább, mintha semmi nem történt volna. Hogyan folytathatják az életüket úgy, mintha semmi sem változott volna meg? *Hát nem tudják?*

A hétköznapiak aknamezővé váltak. A Szülők estéjén a lányom megmutatta, mit írt nyolc hónappal korábban, az első iskolai

napján: „Második osztályos lettem. Azon tűnődöm, vajon mit hoz a jövő.” Mint egy tekegolyó, úgy vágott mellkason, hogy amikor ezeket a szavakat leírta, sem ő, sem én nem tudtuk, hogy még a tanítási év vége előtt elveszíti az édesapját. *Második osztályos*. Lenéztem a tenyeremben nyugvó apró kezére, az édes arcoskájára. Felnézett rám, hogy lássa, tetszik-e az írása. Meginogtam, és majdnem összeestem, de eljátszottam, hogy csupán megbotlottam. Ahogy kéz a kézben körbesétáltunk a teremben, a tekintetemmel mindvégig a padlót pásztáztam, hogy a többi szülő ne kaphassa el a pillantásomat, mert akkor végképp összeomlottam volna.

A jeles napok még szívfacsaróbbak voltak. Dave mindig nagy ügyet csinált az első tanítási naptól, és rengeteget fényképezett attól a pillanattól kezdve, hogy a gyerekek kitéték a lábukat az ajtón. Megpróbáltam annyi lelkesedést összekaparni, hogy én is képes legyek hasonló fényképeket készíteni. A lányom születésnapján a hálószobám padlóján üldögéltem édesanyámmal, a nővéremmel és Marne-nal. Úgy éreztem, már azt sem élem túl, ha csak lemegyek a földszintre, nemhogy még végigmosolyogjam a partit. De tudtam, hogy a lányoméért meg kell tennem. Meg Dave-ért. De én Dave-vel *együtt* akartam megtenni!

Adódtak pillanatok, amelyekben képes voltam elővenni a humorérzékelem. A fodrásznál mintegy mellékesen megemlítettem, hogy gondjaim vannak az elalvással. A fodrászom letette az ollóját, és nagy dérrrel-dúrral kinyitotta a táskáját, amelyből minden elképzelhető méretű és formájú Xanaxot varázsolt elő. Elhárítottam az ajánlatát – de nagyon értékeltem a gesztust. Egy másik alkalommal az édesapámnak panaszkodtam a telefonban arról, hogy az összes, gyásszal kapcsolatos témájú könyvnek rettenetes címet adnak, ilyesmiket, hogy *Death is of Vital Importance* (A halál létfontosságú)<sup>1</sup> vagy *Say Yes to It* (Mondj rá igent!)<sup>2</sup> (mintha mondhatnék rá mást). Amíg telefonáltunk, egy újabb került a