

Susan David

ÉRZELMI RUGALMASSÁG

*Hogyan lépünk túl a gondokon,
fogadjuk el a változást
és élünk teljes életet?*

A fordítás alapja:

Susan David, PhD: *Emotional Agility. Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Susan David, 2016

Fordította © Wenszky Nóra, 2017

Szerkesztette: Balázs Zsuzsanna

Szakmailag ellenőrizte: Polgár Patrícia

Borító: Cantinart Kft.

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Káli Diána

ISBN 978-963-304-339-4

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Pais Andrea [typoslave]

Készült a Gyomai Kner Nyomda Zrt.-ben, 2017-ben

Felelős vezető: Balla László, az igazgatóság elnöke

*Életem nagy szerelmének, Anthony-nak,
és kincseimnek, Noah-nak és Sophie-nak,
akik tudják, hogyan táncoljanak át
minden egyes napon.*



TARTALOM

1. fejezet: A merevségtől a rugalmasságig	9
2. fejezet: Horogra akadva	25
3. fejezet: Szabadulási kísérletek	53
4. fejezet: Szembenézés	77
5. fejezet: Hátralépés	105
6. fejezet: Saját utunk megtalálása	133
7. fejezet: Tovább lépés: Az apró változtatások elve	157
8. fejezet: Tovább lépés: A libikóka elv	189
9. fejezet: Érzelmi rugalmasság a munka világában	219
10. fejezet: Érzelmi rugalmasságra nevelés	249
11. fejezet: Igazinak lenni	273
Köszönetnyilvánítás	277
Jegyzetek	282
Név- és tárgymutató	317

HOROGRA AKADVA

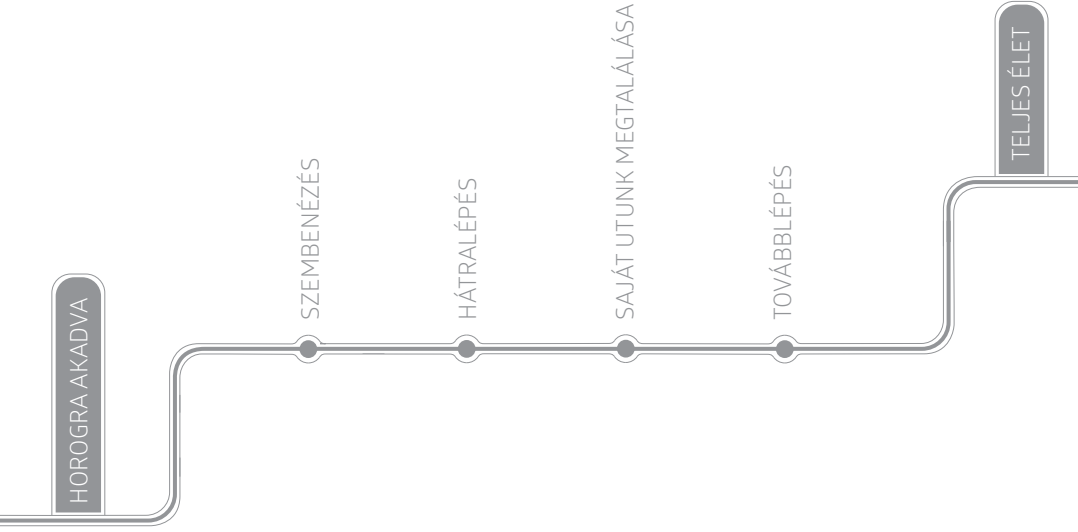
SZEMBENÉZÉS

HÁTRALÉPÉS

SAJÁT UTUNK MEGTALÁLÁSA

TOVÁBBLÉPÉS

TELJES ÉLET



1. FEJEZET

A MEREVSÉGTŐL A RUGALMASSÁGIG

Jó néhány éve, abban a korban, amelyben a *Downton Abbey* is játszódik, egy brit hadihajó tiszteletre méltó kapitánya a tengerbe hanyatló napot figyelte a hajóhídról. Már éppen vacsorázni indult, amikor felharsant az egyik őrszem hangja:

– Fény! Pontosan két mérföldnyire előttünk, uram.

A kapitány visszafordult a kormányhoz.

– Álló vagy mozgó? – kérdezte, mivel a történet a radar feltalálása előtti időkben játszódott.

– Álló, uram.

– Akkor jelezzen ennek a hajónak – utasította a kapitány mogorván –, hogy térjenek ki 20 fokkal, mert ütközési zónában vannak.

A fény forrása felől néhány pillanat múlva meg is érkezett a válasz:

– Célszerűbb lenne, ha Önök térnének ki 20 fokkal.

A kapitány megsértődött. Nem elég, hogy kétségbe vonják a tekintélyét, mindez ráadásul egy ifjú matróz előtt történik!

– Küldjön újabb üzenetet – morogta. – Itt Őfelsége 35 ezer tonna, *Defiant* nevű, dreadnought osztályú csatahajója. Azonnal térjen ki 20 fokkal!

– Kiváló, uram – jött a válasz. – Itt O'Reilly másodosztályú matróz. Azonnal térjenek ki Önök.

A kapitány végtelenül dühös lett, és vörös fejvel ordította:

– Ez itt Sir William Atkinson-Willes admirális zászlóshajója! Azonnal térjenek ki 20 fokkal!

O'Reilly matróz válasza rövid szünet után érkezett:

– Uram, ez itt egy világítótorony.

Az élet egy nagy utazás, amelynek során az emberek nemigen tudják előre, melyik utat kellene választaniuk, illetve mi vár rájuk azon az úton. Nincsenek világítótornyok, amelyek távol tarthatnának minket a rázós kapcsolatok zátonyaitól, nincsenek őrszemek az árbóckosárban vagy radarok, amelyek segítségével ki lehet szűrni a mélyből leselkedő veszedelmet, amely keresztbe tehet a nagy terveknek.

Vannak azonban mindezek helyett érzelmek – félelem, aggodalom, öröm és derű –, vagyis egy teljes neurokémiai rendszer, amely azért fejlődött ki, hogy irányt mutasson.

Az érzelmek – a tomboló dühtől a vak szerelemig – nem mások, mint a test azonnali reakciói a külvilágból érkező ingerekre. Amikor az érzékszervek információt – például veszélyt, ellenállhatatlan vonzalmat, elfogadást vagy elutasítást – észlelnek, az emberi test reagál. Gyorsabban vagy lassabban ver a szív, megfeszülnek vagy elernyednek az izmok, az agy pedig felkészül a veszedelemre vagy ellazul a támogató, barátságos légkörben.

Ezek a „testi” válaszok hangolják össze belső világunkat és viselkedésünket egy-egy helyzettel, és segítenek abban, hogy az adott szituációkat ne csak túléljük, hanem hasznunkra is fordítsuk őket. Ahogy O'Reilly matróz világítótornyának esetében is, velünk született, az evolúció során évmilliók alatt megejtett próbálkozások és

kudarok hatására kialakult vezérlőrendszerünk sokkal jobban tud segíteni minket, ha nem próbálunk meg neki ellenállni.

Csakhogy ez nem is olyan könnyű, például azért, mert az érzelmek nem mindig megbízhatóak. Néhány esetben – mint valami belső radar – segítenek abban, hogy egy pillanat alatt átlássunk a tettetés és színészkedés sűrűjén, mert pontosabb és bölcsebb képet festenek arról, mi is folyik körülöttünk. Ki ne érezte volna már legbelül, hogy „ez a srác hazudik” vagy „bár azt állítja, minden rendben, a barátnőmnek biztosan van valami baja”?

Más helyzetekben azonban az érzelmek régi belső történeteket kavarnak fel, és a múlt fájdalmas emlékei eltorzítják az aktuális helyzet pontos észlelését. Az erős benyomások elhomályosíthatják az ítélőképességünket, átvehetik az irányítást érzelmeink felett és teljesen magukkal ragadhatnak minket. Ilyenkor esetleg elveszítjük a fejünket, és – mondjuk – a hazug srác arcába lötytyintjük az italunkat.

A legtöbb felnőtt persze, tudván, hogy a csorbát évekig tarthat kiköszörölni, ritkán engedi szabadjárá az érzelmeit társadalmilag elfogadhatatlan formában. Sokkal valószínűbb, hogy ennél kevésbé színpadias módon, ám annál alattomosabb módon gáncsoljuk el saját magunkat. Sokan szinte állandóan „robotpilóta” üzemmódban vannak, azaz valódi tudatosság nélkül, zsigerből reagálnak a velük történő helyzetekre. Mások ezzel szemben nagyon is tudatosan rengeteg energiát fordítanak az érzelmeik megzabolázására vagy elfojtására, amelyekkel a legjobb esetben is úgy bánnak, mint a szófogadatlan gyerekekkel – a legrosszabb esetben pedig a jóllétüket fenyegető jelenségeként tekintenek rájuk. Megint mások szerint az érzelmeik csak akadályozzák őket abban, hogy olyan életet éljenek, amelyet szeretnének; különösen, ha olyan „problémás” érzelmekről van szó, mint a harag, a szégyen és az aggodalom.

Így a valóságra adott hiteles érzelmi válaszaink idővel elhalványulhatnak és természetellenesnek tűnhetnek, és ahelyett, hogy védenék az érdekeinket, eltéríthetnek a magunknak szánt útról.

Pszichológusként és vezetői coachként több mint két évtizede tanulmányozom az érzelmeket és az emberek hozzájuk való kapcsolatát. Amikor felteszem a kérdést ügyfeleimnek, hogy mióta próbálják a nagy kihívást jelentő érzelmeiket megérteni, kordában tartani vagy leküzdeni, gyakran kapom azt a választ, hogy öt, tíz vagy akár húsz éve. Néha azt felelik: „Kicsi gyermek korom óta.” Erre adja magát a kérdés: „És Ön szerint jól működik ez a stratégia?”

E könyvnek az a célja, hogy segítséget nyújtson az érzelmeink felismeréséhez, elfogadásához és az azokkal való megbékéléshez, valamint az érzelmi rugalmasság növeléséhez. Az itt összegyűjtött eszközök és módszerek hatására senki nem lesz tökéletes, aki soha nem szól rosszat, akit soha nem taglóz le a szégyen, a bűntudat, a harag, a szorongás, a bizonytalanság vagy az ehhez hasonló érzelmeink. Ha tökéletessé akarunk válni, és folyton csak a boldogságra vágyunk, annak csak frusztráció és kudarc lehet az eredménye. A célom inkább az, hogy eszközt adjak a legnehezebb érzelmeinkkel való megküzdéshez, segíteni tudjak abban, hogy élvezzük emberi kapcsolatainkat, elérjük a céljainkat és teljesebbé tegyük az életünket.

Mindez az érzelmi rugalmasságnak csupán az „érzelmi” része. A „rugalmasság” befolyásolja a gondolkodásmódunkat és a viselkedésmintáinkat is, vagyis azokat a berögzült gondolkodásbeli és testi szokásokat, amelyek hátráltathatnak minket – különösen, ha a *Defiant* kapitányához hasonlóan a régi, megszokott módon reagálunk új, addig ismeretlen helyzetekre.

A berögzült reakciók sok esetben milliószor ismételt önostorozó mantráknak köszönhetőek: „akkora lúzer vagyok” vagy „mindig

rosszat mondom”, esetleg „mindig feladom, ahelyett hogy küzdenék azért, amit megérdemlek”. Merevségünk származhat abból az egyébként természetes reakcióból is, hogy gondolatban rengeteget egyszerűsítünk. Előfeltevésekre alapozunk és ökölszabályokat fogadunk el, amelyek valaha – gyermekkorunkban, az első házasságunkban vagy a karrierünk egy korábbi pontján – talán hasznosnak bizonyultak, ám amelyek később nem tesznek jó szolgálatot: „Az emberekben nem érdemes megbízni”, „Meg fognak bántani”.

Egyre több kutatás bizonyítja, hogy az érzelmi merevségben, vagyis a haszontalan gondolatok, érzések és reakciók fogságában élők számos lelki betegségre, köztük a depresszióra és a szorongásos tünetekre is fogékonyabbak. Az érzelmi rugalmasságnak, vagyis a gondolatok és az érzelmek különféle helyzetekben való optimális alkalmazkodását segítő képességnek pedig kulcsfontosságú szerepe van a jóllét és a siker elérésében.

Az érzelmi rugalmasság mégsem a gondolatok irányításáról és a pozitív gondolkodás erőltetéséről szól. Noha az embereket rá lehet venni a gondolataik megváltoztatására, el lehet érni például, hogy ahelyett, hogy „biztos elcseszem az előadásomat” azt gondolják, hogy „én leszek a legnagyobb király”, a legújabb kutatások szerint ez mégsem működik. Sőt, épp a kívánnal ellentétes hatást válthat ki.

Az érzelmi rugalmasság az ellazulásról, a higgadságról és a tudatosabb életről szól, vagyis arról, hogy magunk választjuk meg, hogyan reagálunk érzelmi figyelmeztetőrendszerünk jelzéseire. Ahhoz a megközelítéshez áll a legközelebb, amelyről *Mégis mondj igent az életre!* című könyvében¹ a náci haláltábor túlélő Viktor Frankl pszichiáter írt. Eszerint a lehetőségek kiaknázására alkalmasabb, teljesebb életet kellene élni. „Az inger és a reakció között létezik egy tér – mondja Frankl. – Ebben a térben lehetőség nyílik

a reakcióink megválasztására, válaszainkban pedig a fejlődés és a szabadság lehetősége rejlik.”

Az érzelmek és az azokra adott reakciók között lévő tér feltárásával az érzelmi rugalmasságnak köszönhetően számos nehézség válik kezelhetővé: a negatív énkép, a mély szomorúság, a fájdalom, a szorongás, a depresszió, a halogatás, a válságos időszakok átvészelése stb. Az emocionális alkalmazkodás ráadásul nem csak a nehéz helyzetben lévőknek hasznos. A sikeres és eredményes emberek tulajdonságait elemző részterületek szakirodalmában² is kiemelt szerepet kap, például a Franklhöz hasonló, az átélt borzalmak dacára kiemelkedő teljesítményt nyújtó emberek vizsgálata során.

Az érzelmileg rugalmas emberek dinamikusak. Rugalmasan kezelik a körülöttük lévő, gyorsan változó, összetett világot. Nagy a stressztűrő képességük, jól viselik a sorscsapásokat, utóbbiak ellenére is nyitottak és fogékonyak maradnak az új helyzetekre. Tisztában vannak azzal, hogy az élet nem mindig könnyű, ennek ellenére hűek maradnak a legfontosabb értékeikhez, és nem adják fel nagyszabású, hosszú távú céljaikat. Akárcsak mások, ők is éreznek haragot, szomorúságot és más negatív érzelmeket, ám a szóban forgó érzelmekre kíváncsisággal, önmaguk iránti megértéssel és elfogadással tekintenek. Ahelyett, hogy hagynák, hogy érzelmeik kizökkentsék őket, az érzelmileg rugalmas emberek mindig nagyon hatékonyan, önámítás nélkül haladnak magasztosabb céljaik felé.

Az érzelmi alkalmazkodókészség iránt az apartheid időszakában kezdtem el érdeklődni Dél-Afrikában, ahol felnőttem. Az etnikai szegregáció eme vérzivataros időszakában a dél-afrikaiaknak nagyobb esélyük volt arra, hogy megerősokolják őket, mint arra, hogy megtanuljanak olvasni. A fegyveres erők az otthonaikból hurcolták el megkínózni a lakosokat. A rendőrök templomba tartó

embereket lóttak halomra. A fekete és fehér gyerekeket minden közösségben – az iskolákban, az éttermekben, az illemhelyeken, a mozikban és a színházakban is – teljesen elkülönítették. Noha jómagam fehér bőrű vagyok, így nem kellett olyan elképzelhetetlen szenvedést átélnem, mint a fekete dél-afrikaiaknak, sem én, sem a barátaim nem élveztünk védelmet a körülöttünk zajló erőszakkal szemben. Az egyik barátunkon csoportos nemi erőszakot követtek el. A nagybátyámat meggyilkolták. Mindezek következtében már nagyon korán elkezdett érdekelni, hogyan képesek (vagy képtelenek) az emberek megbirkózni a körülöttük lévő káosszal és kegyetlenséggel.

Később, 16 éves koromban, a mindössze 42 esztendőes apámnál gyógyíthatatlan daganatot diagnosztizáltak. Csak hónapokat jósltak neki. Ez nagyon megrázott és eltávolított az emberektől: kevés felnőttben bízhattam, a barátaim közül pedig senkinek sem volt ehhez hasonló tapasztalata. Szerencsére rendkívül körültekintő angoltanárom arra biztatta a tanítványait, hogy naplót írjanak. Bármiről írhattunk, de a naplót minden délután le kellett adni, hogy reagálhasson. Egy nap elkezdtem írni az apám betegségéről, majd végül a haláláról. A tanárom őszintén reagált a passzusaimra, és sokszor érdeklődött, hogy érzem magam. A naplóírás az egyik legfontosabb támaszommá vált, és ráébredtem, hogy segít abban, hogy a tapasztalataimat értelmezzem és feldolgozzam. A gyász ettől nem lett kisebb, de segített abban, hogy túléljem a traumát. Arra is megtanított, micsoda ereje van annak, ha a megterhelő érzelmekkel – ahelyett, hogy elkerülnénk őket – szembenézünk. Ennek köszönhetően kezdtem el azzal foglalkozni, ami ma is az érdeklődésem középpontjában áll.

A dél-afrikai apartheid szerencsére már a múlté, és bár a modern világ közel sem mentes a bajoktól és a szörnyűségektől, az

olvasók túlnyomó többségének nincsenek tapasztalatai az intézményesített terrorról és elnyomásról. Ennek ellenére a számomra több mint egy évtizede otthont adó Egyesült Államok viszonylagos békéjében és jólétében is rengeteg ember küzd azzal, hogy az életét kézben tartsa és jobbra tegye. Szinte minden ismerősöm stresszes és túlterhelt a különféle követelmények súlya alatt, a karrier, a család, az egészség, a pénzügyek és még számos személyes ügy, valamint az olyan társadalmi mételeyek miatt, mint az ingatag gazdaság, a gyors kulturális változások, valamint az emberek figyelmét maguknak követelő kütyük miatt.

Manapság a túlhajszoltsággal és túlterheltséggel mindig egy lapon emlegetett multitasking, vagyis a különféle tevékenységek párhuzamos futtatása miatt szinte semmilyen felüdülésre nem lehet számítani. Egy közelmúltbeli tanulmány szerint³ a multitasking a teljesítményre éppolyan hatással van, mint a vezetésre az alkoholfogyasztás. Más kutatások szerint⁴ az önmagában alacsony szintű, de összeadódó mindennapi stressz hatására (kezdvé azon, hogy az utolsó pillanatban esik le, hogy még üres az uzsonnádobozunk vagy épp akkor merül le a mobilunk, amikor egy fontos konferenciahívást várunk, egészen addig, hogy folyton késik a vonat, és állandóan befizetésre váró csekkek garmadájával kell számolnunk) egy teljes évtizeddel korábban öregszenek el az agysejtjeink.

Ügyfeleim folyton arra panaszkodnak, hogy a modern élet követelményeinek köszönhetően úgy érzik, mintha horogra akadtak volna, és kifogásra váró halként vergődnének. Szeretnének valami nagyszabásút véghez vinni az életükben, például világot látni, megházasodni, befejezni egy projektet, sikereket elérni a munkahelyükön, új vállalkozást indítani, egészségesen élni, szoros kapcsolatot ápolni a gyermekeikkel és más családtagjaikkal. Napi

cselekedeteik azonban egy jottányival sem viszik őket közelebb ezekhez a vágyaikhoz, sőt egyáltalán nem is a vágyaikat szolgálják. Még amikor a saját maguk számára jó megoldások felkutatásán fáradoznak, akkor sem csak a körülményeik, hanem a saját káros gondolataik és viselkedésük is hátráltatja őket. Ügyfeleimet az is szüntelenül aggasztja, milyen hatással lesz a gyermekeikre ez a stressz és túlterheltség. Itt van hát az ideje, hogy érzelmileg agilisabbak legyünk. Amikor a talaj állandóan mozgásban van alattunk, gyorsnak kell lenni, hogy ne veszítsük el az egyensúlyunkat.

MEREV VAGY RUGALMAS?

Ötéves koromban úgy döntöttem, megszököm otthonról. Megharagudtam valami miatt a szüleimre, már nem is tudom, miért. Arra viszont határozottan emlékszem, hogy a szökés látszott az egyetlen értelmes megoldásnak. Gondosan összecsomagoltam egy kis táskába: egy üveg mogyoróvaját és némi kenyeret elemeltem a kamrából, felvettem a csodás piros-fehér katicapapucsomat, és a szabadság keresésére indultam.

Egy forgalmas johannesburgi út mellett laktunk. A szüleim belém sulykolták, hogy soha, semmilyen körülmények között nem mehetek át rajta egyedül. Amint elértem a sarokhoz, rá kellett jönnöm, hogy nem mehetek tovább a széles nagyvilágba. Az úton semmilyen körülmények között nem kelhetek át. Így aztán azt tettem, amit minden szófogadó ötéves szökevény tett volna, akinek nem szabad lelépnie a járdáról: körbesétáltam a háztömböt. Újra, meg újra, meg újra. Mire a rettentő drámai szökési kísérletem után végül hazamentem, már órák óta keringtem ugyanott, minden egyes körben elhaladva a saját kapunk előtt.