

Steven D'Souza | Diana Renner

A NEMCSELEKVÉS

Steven D'Souza | Diana Renner

A NEMCSELEKVÉS

HOGYAN LEGYÜNK EREDMÉNYESEK
KEVESEBB ERŐFESZÍTÉSSEL?

A fordítás alapja:
Steven D'Souza – Diana Renner: *Not Doing – The art of effortless action*

© Diana Renner, 2018
© Steven D'Souza, 2018
© LID Publishing Limited, 2018

Fordította: © Dr. Andó Éva, 2018

Szerkesztette: Krausz Veronika

Borítóterv: iconic.com
A borítóadaptációt készítette: Kovács Péter

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-712-5

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

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: György Géza

*Anicának és Theónak, gyerekeimnek, ihletőimnek.
Tanuljatok, szeressetek, alkossatok!*

DIANA

*Joseph Pistruinak, a munkatársnak, mentornak és barátnak,
aki többek között arra tanított, hogyan legyek bölcsebb,
meggondoltabb és szenvedélyesebb ember.*

STEVEN

TARTALOM

| | |
|--|-----------|
| ELŐSZÓ | 11 |
| I. RÉSZ - NEMCSELEKVÉS | 14 |
| 1. fejezet - A dolgok áramlása | 16 |
| 1. A nemcselekvés átkeretezése | 22 |
| 2. A kalandor követi az áramlást | 30 |
| 3. Az aikidóoktató – a cselekvés hatékonysága | 34 |
| 4. A folyamőr – kapcsolódás a természet energiájához | 37 |
| II. RÉSZ - A CSELEKVÉS MŰKÖDÉSI ZAVARAI | 42 |
| 2. fejezet - Mániákus cselekvés | 44 |
| 1. Örülten elfoglalt | 55 |
| 2. Időprés | 62 |
| 3. Az örömtelen kapkodás | 68 |
| 4. Irányító cselekvés | 73 |
| 5. Az vagyok, amit teszek | 76 |
| 3. fejezet - Miért tesszük, amit teszünk? | 85 |
| 1. A cselekvésért fizetnek, nem a gondolkodásért | 89 |
| 2. Elvárások – amit a világ megkövetel | 95 |
| 3. Félelem a jelentéktelenségtől | 98 |
| 4. FoMO – a 21. század kihívása | 102 |
| 5. Perfekcionizmus | 108 |

| | |
|--|------------|
| III. RÉSZ - NEGATÍV KÉPESSÉGEK | 112 |
| 4. fejezet - Hagyjuk az iszapot leülepedni! | 120 |
| 1. Szünet | 123 |
| 2. Hagyjunk teret! | 128 |
| 3. Jelenlét | 135 |
| 4. A csend hangja | 139 |
| 5. Magány | 145 |
| 6. Várakozás | 151 |
| 7. Figyelő hallgatás | 159 |
| 8. Unalom | 165 |
| 9. Menedék | 169 |
| 5. fejezet - Távolodjunk el a parttól! | 172 |
| 1. Lépjünk egyet hátra! | 175 |
| 2. Elengedés | 178 |
| 3. Iktassuk ki a cselekvési ösztönt! | 184 |
| 4. Álljunk félre az útból! | 187 |
| 5. Jelenlét | 192 |
| 6. Fogjuk vissza a reakciónkat! | 195 |
| 7. Hajoljunk meg, hogy győzni tudjunk! | 201 |
| 8. Mondjunk nemet! | 204 |
| 9. A kevesebb több | 210 |
| 6. fejezet - A folyó tudja, merre folyjon | 215 |
| 1. Sodródjunk az árral! | 217 |
| 2. Barangolás | 226 |
| 3. Hadd alakuljanak maguktól a dolgok! | 231 |
| 4. Aktív megadás | 235 |
| 5. Nyugalomban cselekedni | 239 |
| 6. Megtettesült cselekvés | 246 |
| 7. A kreatív képesség fejlesztése | 251 |
| 8. Légy maga a víz! | 254 |

| | |
|-------------------------------------|------------|
| 9. Wu wei – nemcselekvés | 256 |
| 10. Ne csináljunk semmit! | 261 |
| 7. fejezet – Szép cselekedet | 266 |
| A történet folytatódik | 277 |
| | |
| KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS | 278 |
| | |
| JEGYZETEK | 280 |
| | |
| TOVÁBBI KAPCSOLÓDÓ IRODALOM | 295 |
| | |
| NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ | 303 |

ELŐSZÓ

Vezetés, szervezés, döntés, delegálás, versenyzés, együttműködés – a munka világához kapcsolódó, aktív cselekvésre utaló kifejezések. A vezetők első számú ismérve, hogy folyamatosan elfoglaltak. Munkájuk ritmusa, reakciójuk gyorsasága státuszszimbólummá vált, mintha azt sugallnák, hogy beosztottaik, a rájuk bízott cégek, az országuk nem működnének nélkülük. Az élet minden szinten versennyé vált: mindennapjaink nagy része rohanással telik.

Az állandó háttérzajjal és örülettel szemben kínál vonzó alternatívát Diana Renner és Steven D’Souza. Tartsunk szünetet! Gondolkodjunk! Lélegezzünk! Folyamatos erőfeszítések helyett szánjunk időt arra, hogy jelen legyünk ott, ahol éppen vagyunk. Érvelésük időszerű. A bankválságtól a Deepwater Horizon olajfúró tragédiájáig, a „londoni bálna” botrányától az Uberéig, az összes katasztrófa olyan túlhajszolt emberekről szól, akik kétségbeesetten próbáltak megfelelni, sikeressé válni, túlélni.

Ebben az értelemben a munkánk során végzett tevékenységek nagy része valójában pótcselekvés: tudjuk, hogy a nehezebb utat kellene választanunk, mégis az egyszerűbb feladatoknak kezdünk neki. Egy társadalomtudományi kísérletben részt vevő önkéntes alanyok a tétlen ücsörgés, gondolkodás, nemcselekvés helyett inkább vállalták, hogy enyhe elektrosokk érje őket. Napjainkban az óránkra támaszkodunk, ami állandó készenlétben élt életünk szervezőjeként – hasonlóképp büntet minket. Hogyan lehet egyszerre ennyire zsúfolt és üres az életünk?

Tudjuk, hogy az emberi agy eredendően nem alkalmas az ilyen működésre. A számítógépek beprogramozhatók úgy, hogy párhuzamosan több tevékenységet végezzenek el, de mi, emberek nem. Egyszerre egyetlen dologra tudunk koncentrálni, és ha váltani kell

a feladatok között, elveszítjük a fonalat. Az elmúlt húsz év tapasztalatai azt mutatják, hogy akik szembemennek a biológia törvényeivel, idővel elfelejtik, hogy mit, kivel, mikor és miért csináltak. Az általuk felhalmozott tudás ugyan megvan valahol, de lehetetlen előhívni.

Az örület nagy részét a félelem generálja. A munkahelyek többsége tele van szorongó emberekkel. A piacok ingadozása, a vállalatok sérülékenysége, az ugyancsak halálra rémült főnökeik ámokfutása határozza meg a napjaikat, és ők igyekeznek megfelelni a követelményeknek és az elvárásoknak. A legenergikusabb népboldogítókkal teli szervezetek sem kockáztatnak időrabló figyelmeztetésekkel vagy forradalmian kreatív ötletekkel előállni. Még Lewis Carrol Nyuszija is rájött, hogy minél jobban siet, annál jobban lemarad.

Emellett tisztában vagyunk azzal is, hogy a morális gondolkodás tervezési szempontból igen költséges. A következmények teljes átgondolásához, a sokféle szempont és ráfordítás kezeléséhez szerteágazó, kreatív képzelőerőre van szükség. A gyors, ösztönös cselekvés veszélyes lehet. A komplexitás leegyszerűsítése vakká tesz: nem látjuk, mit kellett volna tennünk. Túl gyorsan haladtunk ahhoz, hogy észrevegyük.

Számtalan érv szól amellett, hogy mindez mennyire nem tesz jót testi, mentális és társas jóllétünknek. Tényleg nem. Valójában azonban, amint azt D'Souza és Renner tökéletesen átlátja, a következmények ennél még súlyosabbak: a rövid távú sikerért folyó verseny tragikus döntésekhez vezet. Soha nem felejttem el, amikor egy idősebb (és mindig nagyon elfoglalt) vezetőt karrierje kapcsán arról kérdeztem, hogy mire büszke, és nem tudott megnevezni semmit.

A „nemcselekvés” kifejezés kifejezetten provokatív. A „nemcselekvés” igazából egy valós tevékenység, nem más, mint jelen lenni, reflektálni, hagyni, hogy elménk szabadon szárnyaljon, helyreállítsa, előhívja, felfrissítse a gondolatainkat. Ha békén hagyjuk az elménket, a saját szolgálatunkba állíthatjuk, hogy értünk, nekünk

dolgozzon. Mindez annyira ellentétes az ösztönös tevékenységeinkkel, hogy félünk kipróbálni. Ez a könyv azonban tele van az elménk gazdagságának feltárását segítő módszerekkel és eszközökkel.

A fejlett világban a legtöbben szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen élhetünk a szabadságunkkal; de nem feltétlenül tudjuk, hogyan. Pedig rájöhetnénk. Sőt tisztában kellene lennünk vele. A valódi felfedezőút itt indul.

MARGARET HEFFERNAN
vállalkozó, vezérigazgató

a *Mérhetetlenül – Apró tettek, nagy eredmények*¹
(*Beyond Measure: The Big Impact of Small Changes*)
című könyv szerzője

I. RÉSZ

N E M

C S E L

E K V É S



1. FEJEZET

A DOLGOK ÁRAMLÁSA



*Nem a víz, az áramlat a fontos – a szelek, az állatok,
a madarak, a rovarok, az emberek, az évszakok, az időjárás,
a kő, a Föld, a szín folyama.¹*

ANDY GOLDSWORTHY

Magányos figura bukkan fel az elhagyatott, jeges tájban. Talál egy helyet a sziklákon, a folyó torkolatánál, ahol a víz a tengerbe ömlik. Körbenéz. Bár idegen a kanadai Új-Skóciában, azonnal munkához lát. Odakint még sötét van, de mintha versenyt futna a felkelő nap melegével. Fagypont alatti hőmérsékleten dolgozik, jégcsapokat tör le a sziklákról, fogaival csiszolgatja, pusztá keze melegével olvastja fel, majd gondosan elrendezi a darabokat. A köveken jégcsapkígyó épül, amely az ég felé nyúlik. A nap fénye megvilágítja a sziklaarcot.

A férfi nem más, mint Andy Goldsworthy szobrász. „Nehéz ki-menni, időnként fázik a kezem, és nagyon korán kell kelni. Erő-feszítéseim végső célja, hogy valami egyszerű, könnyed dolog szü- lessen.” Andy fájdalmasan szép művészetén keresztül energia és élet áramlik. Teljesen természetes anyagokból készít szobrokat: levelekből, fűből, virágokból, ágakból, bokrokból, sárból, hóból, jégből és kőből. A környezet bensőségesen kapcsolódik a művé- szetéhez, hat a munkájára, alkotásait megérinti a hely lelke. Andy részvételen alapuló művészete arra támaszkodik, amit a természet nyújt. Thomas Riedelsheimer dokumentumfilmje, a *Rivers and Tides* (Folyók, dagályok) érzékletesen mutatja be alkotásait.

Andy művészetében a tenger és a folyó játssza a főszerepet. Kreatív, dinamikus áramlás hat át mindent, amit alkot. „Az első

képem a vízpartról egy folyó volt, és a kanyarulatokból létrejövő medence. Próbálom megérinteni és megérteni ezt a mozgást: az áramlást, a folyó és a tenger találkozását. A két víz randevúját” – magyarázza.

A folyóban úszó tülvelek a zöld lombok szalagjával összekeveredve, mint egy hosszú kígyó, követik az áramlást, forognak, pördülnek, elmerülnek, majd ismét előbukkannak. A kis vízesés a magas vastartalomtól pirossá válik, színes csobbanás fut végig rajta. Párbeszéd a víz áramlásával. „Követem a folyó útját... Áramlása egyenletes, ciklikussága mégis szorosan kapcsolódik az időjáráshoz és a tengerhez.”

Andy tengerhez és folyóhoz való kapcsolódásából kreatív, dinamikus áramlás jön létre, és ez tölti meg energiával az alkotásait. Andy számára a művészet lételem. „Szükségem van a földre, egyszerűen kell. Meg akarom érteni ezt az állapotot, a növényekben, a környezetben és a bennem rejlő energiákat. A tájon át áramló életerőt.”

Andy kreatív tevékenysége reflektív. Ráhangolódik a természetre, a dolgok lényegére figyel, tökéletesen jelen van. A kövek élénken és kifejezően beszélnek hozzá. Ösztönösen tudja, mikor cselekedjen, és mikor lépjen hátrébb. Nem telepszik rá a rendszerre, könnyedén bánik a környezet különféle elemeivel, nyitott a pillanat adta lehetőségekre. A szabályozottság munkája halálát jelentené.

Andy néhány szobra csak pár másodpercig létezik. Nem fontos számára, hogy művei maradandóak legyenek. A lényeg az alkotás folyamatának átélésében, a környezettel, az időjárással, a helyszínen elérhető anyagokkal való kapcsolatteremtésben rejlik. „Élvezem a szabadságot, amit a puszta kezem vagy a talált eszközök nyújtanak: egy éles kő, egy madártoll, tüskék, tövisek. Kihasználom a lehetőségeket: ha havazik, hóval dolgozom, lombhulláskor levelekkel. A lombkoronáját elvesztett, csupasz fa ágak és gallyak lelőhelyévé válik. Megállok valahol, felveszek egy alapanyagot, mert úgy érzem, felfedezésre vár. Így tanulok.”

A New York állambeli Storm King szoborparkban széles kőfal kanyarog. A Storm King Wall (Viharkirály fal) elnevezésű alkotás a fák körül húzódva kivezet az erdőből, és egy patakban végződik. Andy szerint a mozgás átélése nagyon fontos az alkotás megértésében: „a kőfolyó, ahogyan a fák között áramlik, az erdő, mint a növekedés folyója, [...] tudatosították bennem a világban zajló áramlást, a világot átszelő erek hálózatát”.