

Amy Morin

13 DOLOG,
AMIT A MENTÁLISAN ERŐS
EMBEREK ELKERÜLNEK

Vegyük kezünkbe az irányítást,
nézzünk szembe a félelmeinkkel és készítsük
fel elménket a boldogságra!

A fordítás alapja:
Amy Morin: *13 Things Mentally Strong People Don't Do: Take Back Your Power, Embrace Change, Face Your Fears, and Train Your Brain for Happiness and Success*. William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers, New York, 2014.

© Amy Morin, 2014

Fordította © Pétersz Tamás, 2016

Szerkesztette: Kugler Judit

Borítóadaptáció: Lobotworks

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-329-5

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., Budapest, 2016
Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.
Felelős vezető: György Géza

*Mindazoknak, akik szeretnék, ha ma jobbak lennének,
mint tegnap voltak.*

TARTALOM

Bevezetés	9
Mi az a mentális erő?	17
1. Nem fecsérlik az időt önsajnálatra	25
2. Nem engedik át az irányítást	45
3. Nem riadnak vissza a változástól	65
4. Nem foglalkoznak olyasmivel, amit nem tudnak befolyásolni	87
5. Nem próbálnak mindenkinek a kedvében járni	107
6. Nem félnek a kiszámított kockázattól	129
7. Nem rágódnak a múlton	151
8. Nem követik el újra és újra ugyanazokat a hibákat	169

9. Nem irigylik mások sikerét	187
10. Nem adják fel az első kudarc után	207
11. Nem félnek az egyedülléttől	225
12. Nem gondolják úgy, hogy a világ tartozik nekik	247
13. Nem várnak azonnali eredményeket	263
Befejezés – A mentális erő fenntartása	283
<i>Felhasznált irodalom</i>	289
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	299
<i>Jegyzetek</i>	301
<i>Név- és tárgymutató</i>	303

BEVEZETÉS

Huszonhárom éves koromban édesanyám váratlanul meghalt agyértágulatban. Világ életében egészséges, tevékeny, energikus asszony volt, és az utolsó pillanatig élvezte az életet. A halála előtti estén találkoztam vele. Egy sportcsarnok nézőterén ültünk, és a középiskolai kosárlabda-bajnokságot néztük. Beszélgettünk, sokat nevetett és remekül érezte magát, mint mindig. Aztán alig huszonnégy órával később elment. Az elvesztése nagyon mélyen érintett. El sem tudtam képzelni, hogyan leszek képes végigküzdeni életem hátralévő részét a tanácsai, a nevetése és a szeretete nélkül.

Akkoriban egy közösségi mentálhigiénés központban dolgoztam, és kivettem néhány hét szabadságot, hogy megbirkózhassam a fájdalommal. Tudtam, hogy addig nem leszek képes érdemben segíteni másoknak, míg nem dolgozom fel saját érzéseimet. Időbe telt elfogadnom, hogy az élet nélküle megy tovább. Nem volt könnyű, de keményen dolgoztam, hogy újra talpra álljak. Terapeutaként szerzett tapasztalatomból tudtam, hogy az idő önmagában nem gyógyít meg semmit; a gyógyulás gyorsaságát az határozza meg, hogyan használjuk ezt az időt. Elfogadtam, hogy szükség van a gyász időszakára, hogy a fájdalom egy idő után enyhüljön, ezért megengedtem magamnak, hogy szomorú és dühös

legyek, hogy teljesen megértsem, mit is veszítettem el valójában édesanyám távozásával. Nemcsak arról volt szó, hogy hiányzik – arra is rá kellett döbbernem, hogy soha többé nem lesz ott életem fontos eseményeinél, és sohasem élheti át azokat a dolgokat, amelyeket annyira várt: például hogy nyugdíjba vonul és nagymama lesz. Barátaim, családtagjaim és Istenbe vetett hitem segítségével békére letem, és ahogy múlt az idő, kízó fájdalom helyett egyre inkább mosolyogva gondoltam rá.

Ahogy közeledett édesanyám halálának harmadik évfordulója, a férjemmel, Lincolnnal azon tanakodtunk, hogyan emlékezhetnénk meg róla méltóképpen. A barátaink szombat estére egy kosárlabdameccsre hívtak bennünket. A véletlen úgy hozta, hogy a meccset ugyanabban a sportcsarnokban játszották, ahol utoljára találkoztunk édesanyámmal. Beszélgettünk egy kicsit arról, vajon milyen lesz visszatérni oda, ahol három évvel korábban, a halála előtt együtt voltunk.

Arra jutottunk, hogy csodálatos lehetőség lenne így megemlékezni az életéről, hiszen annak az éjszakának minden pillanata mélyen belém vésődött. Nagyokat nevtünk, egy csomó dologról elbeszélgettünk, és nagyszerű esténk volt. Édesanyám még azt is megjósolta, hogy a húgom hozzámegy az akkori barátjához – ez a jóslata nem sokkal később valóra is vált.

Így hát Lincolnnal újra elmentünk a sportcsarnokba, és remekül szórakoztunk a barátainkkal. Tudtuk, hogy édesanyám is ezt akarta volna. Jó volt visszatérni, és egyáltalán nem volt emiatt rossz érzésünk. De alig lélegezhettem fel, hogy jó úton haladok édesanyám halálának feldolgozásában, az életem megint fenekesül felfordult.

Amikor hazaértünk a kosárlabdameccsről, Lincoln hátfájásra panaszkodott. Néhány évvel korábban egy autóbalesetben eltört több csigolyája, így a hátfájás nem volt szokatlan nála. Pár perccel később azonban összeesett. Azonnal kihívtam a mentőket, akik percekben belül meg is érkeztek, és kórházba szállították.

Felhívtam az édesanyját, és nemsokára az egész családja ott volt a sürgősségi váróban. El sem tudtam képzelni, mi lehet a baja.

Néhány perc múlva egy különszobába vezettek bennünket. Mielőtt az orvos akár egyetlen szót is szólt volna, már tudtam, mi következik. Lincoln meghalt. Szívrohamot kapott.

Azon a hétvégén, amikor édesanyám halálának harmadik évfordulójáról emlékeztünk meg, megözvegyültem. Felfoghatatlan volt. Lincoln csak huszonhat éves volt, és korábban sohasem voltak szívproblémái. Miként lehet, hogy az egyik pillanatban még ott van velem, a következőben pedig már sehol sincs? Még édesanyám hiányához sem szoktam hozzá, és most azt is meg kellett tanulnom, hogyan birkózzam meg az élettel Lincoln nélkül. El sem tudtam képzelni, hogy leszek képes rá.

Házastársunk halála annyira szürreális élmény. Rengeteg döntés várt rám, miközben képtelen voltam bármiféle döntéshozatalra. Órákon belül kellett egy csomó dologról határoznom, a temetési előkészületektől a gyászjelentés megfogalmazásáig. Egyszerűen nem volt idő arra, hogy igazán felfogjam, mi is történt; megsemmisítő érzés volt.

Nagy szerencsémre sok olyan ember volt körülöttem, aki támogatott. A gyászmunka magányos utazás, de a család és a barátok szeretete rengeteget segített. Voltak időszakok, amikor úgy tűnt, egy kicsit könnyebb lesz, máskor pedig úgy, hogy még nehezebb. Néha úgy éreztem, jobban vagyok, hogy a következő percben ismét elemi erővel gyűrjön maga alá a bánat. A gyász érzelmileg, mentálisan és fizikailag is kimerítő folyamat.

Szomorúságra volt okom bőven. Sajnáltam a férjem családját, mert tudtam, mennyire szerették Lincolnt. Sajnáltam mindazt, amit Lincoln sohasem fog átélni. De sajnáltam azt is, amit sohasem lesz már alkalmunk együtt megtenni, nem beszélve arról, mennyire hiányzott nekem.

Annyi szabadságot vettem ki, amennyit csak tudtam. Azok a hónapok ködös emlékként élnek bennem: csak arra koncent-

ráltam, hogy percről percre átvergődjek valahogy a napokon. De nem maradhattam otthon örökké. Már csak egy jövedelemből éltem, így vissza kellett térnem a munkahelyemre.

Néhány hónap elteltével a főnököm felhívott, és megkérdezte, mikor tervezek visszamenni. A klienseimnek azt mondták, családi okokból határozatlan ideig távol leszek. Pontosabb információt nem kaptak, mivel nem igazán tudtuk, mi fog történni, de most már választ vártak. A fájdalom természetesen még korántsem múlt el, és egyáltalán nem voltam „jobban”, de el kellett kezdenem dolgozni.

Ahogy édesanyám elvesztésekor, most is időt kellett adnom magamnak, hogy teljes valójában megéljem a bánatot. Nem kapcsolhattam ki és nem söpörhettem a szőnyeg alá. Át kellett élnem a fájdalmat, de közben tudatosan dolgoznom kellett a gyógyulásomon is. Nem hagyhattam, hogy beleragadjak a negatív érzelmek mocsarába. Bár nagyon könnyű lett volna sajnálnom magam és a múlton rágódnom, tudtam, hogy ez nem lenne egészséges. Tudatos döntést kellett hoznom, hogy nekivágok a hosszú útnak, és új életet építék fel.

Először is el kellett döntenem, hogy Lincolnnal közös céljainkat továbbra is a céljaimnak tekintem-e. Néhány évig nevelőszülők voltunk, és azt terveztük, hogy idővel örökbe fogadunk egy gyereket. De vajon egyedülálló nőként is akarom-e az örökbefogadást? Folytattam nevelőszülői munkámat, és a következő években főként vészhelyzetben lévő gyerekeket vállaltam, de nem voltam biztos benne, hogy Lincoln nélkül is örökbe akarok-e fogadni egy gyereket.

Most, hogy egyedül maradtam, új célokat is ki kellett tűznöm magam elé. Elhatároztam, hogy kimerészkedem a bűvőhelyemről, és új dolgokat próbálok ki. Jogosítványt szereztem motorkerékpárra, és vettem egy motort. Elkezdtem írni is. Eleinte csak hobiból foglalkoztam vele, de idővel részmunkaidős tevékenységgé nőtte ki magát. Az ismerőseimhez való viszonyomat is újra kel-

lett értelmezni: kérdés volt, hogy Lincoln barátai közül kik maradnak az én barátaim is, és hogy milyen legyen a kapcsolatom a családjával nélküle. Szerencsére több közeli barátja mellett maradt, a családja pedig továbbra is családtagként kezelte.

Körülbelül négy évvel később újra megtaláltam a szerelmet is. Vagy inkább úgy kellene fogalmaznom, hogy a szerelem talált meg engem. Már kezdtem nagyjából megszokni, hogy egyedülálló vagyok, ez azonban egy csapásra megváltozott, amikor találkoztam Steve-vel. Évek óta ismertük egymást, és a barátságunk lassan átalakult. Hamarosan már a közös jövőnköt tervezgettük. Bár sohasem gondoltam újabb házasságra, Steve-vel mégis úgy éreztem, ez a helyes lépés.

Nem akartam hagyományos esküvőt és semmilyen felhajtást, mert az a Lincolnnal kötött esküvőnk paródiájának tűnhetett volna. Tudtam, hogy a vendégek szívesen látták volna, hogy újra megházasodom, de azzal is tisztában voltam, hogy Lincoln miatt fájdalmas emlékeket ébresztett volna bennünk. Nem akartam, hogy az esküvőm komor esemény legyen, ezért Steve-vel úgy döntöttünk, rendhagyó szertartással kelünk egybe. Fogtuk magunkat, elszöktünk Las Vegasba, és az egész nagyszerűen sikerült: csak a szerelmünkkel és a boldogságunkkal foglalkoztunk.

Nagyjából egy évvel a házasságkötésünk után úgy döntöttünk, eladjuk Lincolnnal közös házunkat, és beköltözünk egy másikba nem messze onnét. Így egyrészt közelebb kerültünk a hűgomhoz és az unokahúgaimhoz, másrészt pedig lehetőségünk nyílt az újrakezdésre. Sikerült munkát szerezni egy forgalmas orvosi rendelőben, és mindketten nagyon vártuk, hogy együtt élvezhesük közös jövőnköt. Végre kezdett úgy tűnni, hogy nagyszerűen alakul az élet, csak hogy a boldogság felé vezető út megint furcsa kanyart vett. Steve édesapjánál rákot állapítottak meg.

Az orvosok először azt mondták, hogy kezeléssel éveket tartani a betegséget. Néhány hónappal később azonban kiderült, hogy valószínűleg egy éve sincs hátra, nem-

hogyan évek. Több lehetőséget is kipróbált, de semmi sem vált be. Ahogy telt az idő, az orvosok egyre értetlenebbül figyelték, hogy egyáltalán nem reagál a kezelésekre. Úgy hét hónap elteltével aztán kifogytak az ötletekből.

A hír úgy hatott, mintha egy tonna téglát zuhant volna rám. Rob tele volt életerővel. Az a fajta fickó volt, aki mindig kész előhúzni egy negyeddolláros egy kölyök füle mögöl, és a legmulatságosabb történeteket mesélte, amiket valaha hallottam. Bár ő Minnesotában élt, mi pedig Maine-ben, rendszeresen találkoztunk. Nyugdíjasként gyakran hetekig nálunk volt, és mindig azzal ugrottam, hogy ő a kedvenc ott alvós vendégem – mert gyakorlatilag ő volt az egyetlen ott alvós vendégünk.

Ő volt írásaim egyik legnagyobb rajongója is. Mindent elolvasott, ami kikerült a kezem közül, legyen az a nevelésről szóló cikk vagy pszichológiai munka. Gyakran ő maga hívott fel témaötletekkel és javaslatokkal.

Ugyan Rob már hetvenkét éves volt, túl fiatalnak tűnt ahhoz, hogy ennyire beteg legyen. Az előző nyáron még fel-alá motorozott az országban, vitorlázott a Felső-tavon és lehajtott tetővel kocsikázott a környéken. Most azonban nagyon beteg volt, és az orvosok nem kérték: az állapota már csak romlani fog.

Ezúttal másképpen éltem meg a halállal való szembesülést. Édesanyám és Lincoln halála hirtelen és teljesen váratlanul ért, most azonban figyelmeztetést is kaptam. Tudtam, mi következik, és ez iszonyatos rettegéssel töltött el.

Arra gondoltam, *tessék, megint helyben vagyunk*. Nem akartam újra átélni egy ilyen letaglózó veszteséget. Egyszerűen nem éreztem helyénvalónak. A korombeliek többsége még sohasem vesztett el senkit; nekem miért kell egymás után elveszítenem a szeretteimet? Ott ültem az asztalnál, és arra gondoltam, milyen igazságtalan ez az egész, milyen nehéz lesz megint, és mennyire szeretném, ha a dolgok másként alakulnának.

De közben azt is tudtam, nem hagyhatom, hogy elinduljak ezen az úton. Hiszen már átéltem ezt, és megint rendbe fogok jönni. Ha átengedem magam az érzésnek, hogy rosszabb helyzetben vagyok másoknál, vagy bebeszélem magamnak, hogy képtelen leszek elviselni még egy veszteséget, azzal nem segíték a dolgon. Csak megnehezítem a valósággal való szembenézést.

Ekkor ültem le és készítettem el a „13 dolog, amit a mentálisan erős emberek elkerülnek” című listát. Ez azokat a szokásokat tartalmazta, amelyek ellen annyira küzdöttem, hogy ki tudjak keveredni a mélységes gyászból, amelyek visszatarthatnak a gyógyulástól, ha hagyom őket elhatalmasodni.

Nem túl meglepő módon éppen ezeket a tanácsokat adtam a terápiára érkező klienseknek is. Ahhoz azonban, hogy ne tévedjek le az útról, le kellett írnom őket, hogy emlékeztessenek: a mentális erő választás kérdése. Erre az erőre szükségem is volt, mert néhány héttel a lista elkészítését követően Rob meghalt.

A pszichoterapeuták általában abban segítenek, hogy megtaláljuk, hogyan építhetünk az erősségeinkre, és tanácsokat adnak, hogyan cselekedjünk és mit tehetünk a fejlődés érdekében. Amikor azonban összeállítottam ezt a listát a mentális erőről, úgy döntöttem, egy kicsit eltérek a bevett szakmai gyakorlattól. A mit *ne* tegyünk középpontba állítása kulcsfontosságúnak bizonyult. A jó szokások nagyon fontosak, de gyakran rossz szokásaink állnak a bennünk rejlő lehetőségek kibontakoztatásának útjában. Hiába van számtalan jó szokásunk; ha mellettük a rosszakat is folyamatosan fenntartjuk, jelentősen megnehezítve céljaink megvalósítását. Fogjuk fel a következőképpen: mindenki csak olyan jó, mint a legrosszabb szokásai.

Rossz szokásaink olyanok, mint a nehéz súlyok, amelyeket folyamatosan magunkkal vonszolunk. Lelassítanak, kifárasztanak és akadályoznak bennünket. Hiába a kemény munka és a tehetőség, ha bizonyos gondolatok, viselkedésformák és érzések vissza-

húznak bennünket, csak nagyon nehezen teljesíthetjük ki a bennünk rejlő lehetőségeket.

Képzeljünk el valakit, aki mindennap elmegy az edzőterembe, és két órán át keményen hajt. Gondosan feljegyzi az elvégzett gyakorlatokat, hogy nyomon követhesse a fejlődését. Hat hónappal később azonban még mindig nem tapasztal túl nagy változást. Egyre ingerültebb, amiért nem szabadul meg a feleslegtől és nem szed fel helyette izmot. Elpanaszolja a családjának és a barátainak, hogy egyszerűen nem érti, miért nem néz ki és érzi magát jobban. Hiszen alig-alig hagyja ki az edzést. Azt azonban kifelejtí az egyenletből, hogy az edzőteremből hazafelé tartva minden este bekap valami finomságot. A fásasztó gyakorlatok után éhes és azt mondja magának: „Keményen dolgoztam, megérdemlek egy kis jutalmat!” Így hát minden este megeszik egy tucát fánkot.

Neveltségesen hangzik, nem igaz? Pedig mindannyian elköveztünk ilyesmit. Szorgalmasan igyekszünk teljesíteni azokban a dolgokban, amelyekről úgy gondoljuk, jobbá tesznek bennünket, ám közben megfélelkezünk mindazokról, amelyek alááshatják az erőfeszítéseinket.

Nem csak a gyász elviselésében segít, ha elkerüljük az itt következő 13 rossz szokást. Ha sikerül megszabadulnunk tőlük, azzal mentálisan megerősödünk, ez pedig elengedhetetlen az élet kisebb-nagyobb problémáival való megküzdéshez. Bármilyen céljaink legyenek is, ha mentálisan erősnek érezzük magunkat, könnyebben kibontakoztathatjuk a bennünk rejlő lehetőségeket.