

AZ AKADÁLYMAGA AZ ÚTMÉLTATÁSAI

„Egy könyv a világ összes majdani – és jelenlegi – vezetőjének éjjeliszekrényére.”

– ROBERT GREENE,
a *The 48 Laws of Power* és a *Mastery*¹ szerzője

„Ryan kihozza a filozófiát a tanteremből, és visszahelyezi oda, ahová való, a mindennapi életünkbe, segítséget adva mindenkinek, hogy higgadtan és tartással kezeljen minden problémát, amellyel dolga akad. Egyfajta használati utasítás az élethez, időről időre előveszi az ember, és megtanul átgázolni minden akadályon, megoldani minden konfliktust. Abszolúte kötelező olvasmány.”

– JIMMY SONI, a *The Huffington Post* főszerkesztője
és a *Rome's Last Citizen* szerzője

„Először jött Marcus Aurelius, aztán Nagy Frigyes... és most itt vagytok ti. Ez a meghökkenítő könyv bemutatja, miképpen tehetjük ügyesen csodássá az életünket, ha az akadályokat és kihívásokat lehetőségként üdvözljük.”

– CHRIS GUILLEBEAU
a *The \$100 Startup* szerzője

„Velős, lebilincselő könyv. Ryan Holiday erős fényű lámpással világítja meg az utat a helyes élethez és vezetéshez. Miközben

¹ Magyarul *A kiválóság hatalma* (HVG Könyvek, fordította Pétersz Tamás, 2016) címmel jelent meg – a ford.

megmutatja nekünk, hogyan fordítsuk előnyünkre a kudarcokat, az akadályokat és a mindennapos frusztrációkat, rengeteg könnyen használható módszert kínál, amelyeket mindannyian az álmaink megvalósításának szolgálatába állíthatunk. Olvassák el, tanuljanak belőle, és lássanak hozzá!”

– NANCY F. KOEHN történész,
a Harvard Business School vezetésszakértője

„Az életem gyötrelmes volt az akadályoktól. Felülkerekedni és sikert elérni gyakorlatot igényel (és nem megy fájdalom nélkül). Ryan könyve pontosan ennek a mikéntjéhez szolgál kalauzul.”

– JAMES ALTUCHER befektető,
a *Choose Yourself* szerzője

„Amennyiben létezik olyan, hogy zsebkönyv Jedi-lovagok számára, akkor ez az. Ryan Holiday műve, *Az akadály maga az út* koncentrált párlatát nyújtja az önuralom technikáinak, melyeket filozófusok és a tettek emberei alkalmaztak világhódító hatékonysággal, Nagy Sándortól Marcus Aureliuson keresztül Steve Jobsig. Kövessék ezeket az elveket, és forradalmasítsák vele az életüket. Ahogy Holiday írja: »Egyszerű, de nem könnyű.« Olvassák el ezt a könyvet!”

– STEVEN PRESSFIELD,
a *The War of Art* és a *Gates of Fire* szerzője²

² Magyarul *A művészet háborúja* (Apollo, 2016) és *A tűz kapui* (Aquila, 1999, 2007; Partvonal, 2016) címmel jelentek meg – a ford.

„Remekül megírt könyv. Ezt el kell olvasnia mindenkinek, aki szeretne jobb lenni.”

– KAMAL RAVIKANT, a *Love Yourself Like Your Life Depends on It* és a *Live Your Truth* szerzője

„Ryan Holiday Marcus Aurelius példájától és a sztoicizmus tan-tételeitől ihletetten briliáns, lebilincselő könyvet írt, és korát meghazudtoló érettséggel tanít meg bennünket, miképp kezeljük az étellel járó csapásokat, és alakítsuk pozitívummá a negatívumokat. Páratlanul értékes munka.”

– FREDERICK BLOCK,
az Egyesült Államok bírói karának tagja

„Ryan Holiday megtanít bennünket arra, hogyan hívjuk elő magunkból a legjobb énünket. Legtöbbünk úgy tölti az életét, hogy kitérünk a nehézségek elől. Holiday leleplezi az ilyen álságos hozzáállást, és helyette a sztoikusok filozófiáját kínálja, akik időtlen tanításaikkal kivezetnek bennünket a félelemből, a bajból és a bénultságból, és hozzásegítenek, hogy diadalmaskodjunk felettük.”

– SHARON LEBELL,
a *The Art of Living* szerzője

RYAN HOLIDAY

AZ
AKADÁLY
MAGA
AZ
ÚT

HOGYAN DIADALMASKODJUNK
A MEGPRÓBÁLTATÁSOK FELETT



21. SZÁZAD
KIADÓ

Budapest, 2018

TARTALOM

<i>Előszó</i>	11
<i>Bevezetés</i>	17

I. RÉSZ: PERCEPCIÓ

A PERCEPCIÓ TUDOMÁNYA	33
ISMERD FEL A HATALMAD!	42
ŐRIZD MEG A LÉLEKJELENLÉTED!	49
URALKODJ AZ ÉRZELMEIDEN!	53
GYAKOROLD AZ OBJEKTIVITÁST!	60
VÁLTS PERSPEKTÍVÁT!	65
RAJTAD MŰLIK?	71
ÉLJ A JELEN PILLANATBAN!	77
GONDOLKODJ MÁSKÉPP!	82
KERESD A LEHETŐSÉGET!	87
KÉSZÜLJ A CSELEKVÉSRE!	95

II. RÉSZ: CSELEKVÉS

A CSELEKVÉS TUDOMÁNYA	99
LENDÜLJ MOZGÁSBA!	106
GYAKOROLD A KITARTÁST!	112
ISMÉTELGETÉS	119

ALKALMAZD A LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE MÓDSZERÉT!	125
TEDD A DOLGODAT, TEDD HELYESEN!	132
AMI MŰKÖDIK, AZ HELYES	138
A KERÜLŐ ÚT DICSÉRETE	144
HASZNÁLD FEL AZ AKADÁLYOKAT	
ÖNMAGUK ELLEN!	151
ALAKÍTSD ÁT AZ ENERGIÁID!	158
RAGADD MAGADHOZ A KEZDEMÉNYEZÉST!	163
KÉSZÜLJ FEL ARRRA, HOGY NEM VÁLIK BE SEMMI!	169

III. RÉSZ: AKARAT

AZ AKARAT TUDOMÁNYA	175
ÉPÍTSD A BELSŐ ERŐDÍTMÉNYEDET!	184
KÉSZÜLJ FEL A KUDARCRA!	190
A BELETÖRÖDÉS MŰVÉSZETE	197
SZERESS MINDENT, AMI TÖRTÉNIK: <i>AMOR FATI!</i>	204
ÁLLHATATOSSÁG	211
VALAMI NAGYOBB, MINT TE MAGAD	218
ELMÉLKEDJ A HALANDÓSÁGODON!	226
KÉSZÜLJ AZ ÚJRAKEZDÉSRE!	232
<i>Zárógondolatok: Az akadály az úttá válik</i>	235
<i>Utóirat: Immár filozófus vagy, gratulálok!</i>	243
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	249
<i>Válogatott bibliográfia</i>	253
<i>A sztoikus olvasmánylista</i>	265
<i>Olvasmányajánló</i>	269

ELŐSZÓ

Kr. u. 170-ben a germániai háború frontvonalában Marcus Aurelius, a Római Birodalom császára leült egy este a sátrában, és írni kezdett. Vagy talán hajnalban történt, a római palotájában. Esetleg a Colosseumban vonult el magányába, nem törődve az alatt, a porondon zajló vérontással. Nem fontos, pontosan hol történt. Az számít, hogy ez a férfiú, akit ma az öt jó császár közül az utolsóként emlegetünk, írni kezdett.

Nem közönségnek szánta az írását, nem is kiadásra, hanem önmagának, *önmagáért* írt. És amit papírra vett, kétségkívül a történelem leghatékonyabb képleteinek egyike lett, melynek alkalmazásával minden negatív helyzetben felülkerekedhetünk, amivel az életben találkozunk. Képlet a boldoguláshoz, nem a nehézségek ellenében, hanem éppen *azok miatt*.

Az adott pillanatban Marcus csupán egy bekezdést jegyzett le, melynek csekély része volt eredeti gondolat. A többi ilyen-olyan formában jószerével mind előfordult

már mentorai és példaképei írásaiban. Mindössze nyolcvanöt szóban azonban olyannyira pontosan fogalmazott meg egy időtlen gondolatot, hogy az övé mellett elhomályosulnak az előtte járó kiválóságok – Khrüszipposz, Zénón, Kleanthész, Arisztón, Apollóniosz, Junius Rusticus, Epiktétosz, Seneca, Musonius Rufus – nevei.

Ez nekünk több mint elegendő.

„...a törekvésnek és a hajlamnak nincs akadálya, hiszen eleve számoltam a feltételekkel, és cselekvésemnek más irányt adhatok. Mert az értelem minden akadályát átformálja, átváltoztatja közvetlen céllá.

Majd pedig tantételnek beillő, hatalmas erejű szavakkal vonja le a következtetést.

Így lesz a cselekvést gátló akadályból cselekvés, az út torlaszából út.”¹

Marcus szavaiban leledzik a titka ama tudománynak, amelyet *az akadály fejtetőre állításaként* szokás emlegetni. Ennek lényege, hogy ha a „cserezáradék”² szem előtt tartásával cselekszünk, akkor mindig van kiút, vagy egy má-

¹ Huszti József fordítása.

² Lefordíthatatlan szójáték: az angol „reserve clause” a hivatásos sportolók szerződésében kikötött záradék, amely a klub jogait biztosítja a játékosra; a szerző a „reverse clause” szót használja, amely valaminek a fordítottját, ellenkezőjét, megfordítását jelöli – *a ford.*

sik ösvény, amelyen el lehet jutni oda, ahová kell. A bökenőkre és problémákra mindig számítunk, és ezek soha nem tartósak. Úgy intézzük, hogy erőt meríthessünk abból, ami hátráltat bennünket.

Nem üres szavak voltak ezek attól a férfiútól, akinek mintegy tizenkilenc éven át tartó uralkodását csaknem szakadatlan háborúk, egy rettenetes pestisjárvány, felesége vélelmezett hűtlensége kísérték, továbbá trónkövetelőként lépett fel az egyik legközelebbi szövetségese. Marcus többször is fárasztó utazásokra kényszerült keresztbe-kasul a birodalomban – Kis-Ázsiától Szíriáig, Egyiptomig, Görögorszáig és a mai Ausztriáig –, a kincstár gyorsan kiürült, ráadásul ott terpeszkedett a nyakán egy tehetségtelen és telhetetlen mostohatestvér mint társcsászárr, és a sort még hosszan folytathatnánk.

Annak alapján, amit tudunk, Marcus csakis lehetőségnek tekintette ezen akadályok mindegyikét valamely erény – a türelem, a bátorság, az alázat, a leleményesség, a józanság, az igazságosság és a kreativitás – gyakorlására. Úgy tűnik, a hatalom, amelynek birtokosa volt, soha nem vette el az eszét – sem a stressz, sem a terhek. Ritkán ragadtatta magát szélsőséges megnyilvánulásokra vagy haragra, és soha nem gyűlölködött, nem engedte, hogy eluralkodjon rajta a harag. Amiként Matthew Arnold esszéista megjegyezte 1863-ban, Marcusban olyan emberre találunk, aki a világ legmagasabb, legnagyobb hatalommal járó hivatalát birtokolta – és a környezetében élők általános vélekedése szerint méltó is volt erre.

A Marcus Aureliustól idézett rövid bekezdésben megnyilvánuló bölcsességet azonban másokban is megtalálhatjuk, mindazokban, akik az övéhez hasonló elveket követik. Valójában figyelemre méltón állandó, korszakon átívelő tudás ez.

A Római Birodalom hanyatlásának és bukásának napjaitól a reneszánsz alkotó áradatán keresztül a felvilágosodás nagyszerű eredményeig végigkövethető e gondolat. Szembetűnő módon tetten érhető az amerikai Nyugat pionír lelkületében, az unió állhatatosságában a polgárháború idején és az ipari forradalom nyüzsgésében. Újfent megjelent a polgárjogi mozgalmak vezetőinek bátorságában, és markánsan megmutatkozott a vietnami hadifogolytáborokban. Manapság pedig a Szicílium-völgy vállalkozóinak DNS-ében buzog.

A filozofikus megközelítés alapállása a maguk erejéből érvényesülő embereknek, és hasznos kapaszkodó azoknak, akik komoly felelősséggel járó pozícióban vagy nagy bajban vannak. A harcmezőn vagy igazgatótanácsi termekben mindenféle rendű és rangú, társadalmi helyzetű, különféle ügyekért és vállalkozásokért dolgozó emberek – akiket akár óceánok és évszázadok választanak el egymástól – kényszerültek és kényszerülnek folyamatosan szembenézni akadályokkal, megtanulva ezeket előnnyé kovácsolni.

Ez a küzdelem az egyetlen állandó dolog valamenynyünk életében. Tudatosan vagy tudattalanul, mindegyikünk részese egy réges-régi tradíciónak, amelyet alkalmazva igyekezett vagy igyekszik helytállni az akadályok

és lehetőségek, próbatételek és győzelmek időtlen terepén.

Mi vagyunk e tradíció jogos örökösei. Születésünk-nél fogva jussunk. Bármivel szembesülünk is, van választásunk: megállítanak bennünket az akadályok, vagy felülkerekedünk és túljutunk rajtuk?

Mi nem vagyunk ugyan császárok, de a világ továbbra is szakadatlanul próbára tesz bennünket. Ezt kérdezi tőlünk: felnőtök a feladathoz? Képesek vagytok átverekedni magatokat a nehézségeken, amelyek óhatatlanul az utatokba kerülnek? Szembeszálltok velük, és megmutatjátok, milyen fából faragtak benneteket?

Rengeteg ember adott erre a kérdésre igenlő választ. Egy ritka fajta pedig megmutatta, hogy nemcsak állja a sarat, de erősebb lesz a kihívásoktól, és gyarapszik általuk. Hogy a kihívás jobbá teszi őket, mint amilyenek akkor lennének, ha egyáltalán nem szembesülnének nehézségekkel.

Immár rajtad a sor, lássuk, közédjük tartozol-e, csatlakozol-e a társaságukhoz.

Ez a könyv megmutatja neked az utat.

BEVEZETÉS

Íme, itt tornyosul előtted az akadály. Utadba került a probléma. Ez a bosszantó, áldatlan, kiborító, váratlan nehézség, ami miatt nem tudod azt tenni, amit szeretnél. Amitől féltél, amiről titkon remélted, hogy nem fog bekövetkezni.

De mi van, ha nem is olyan nagy baj ez?

Mi van, ha az akadály eredendően bizonyos előnyöket hordoz magában – előnyöket, amelyeket csak te hasznosíthatsz? Akkor mit tennél? Szerinted mit tenne a legtöbb ember?

Valószínűleg azt, amit mindig is tettek, és amit te is teszel éppen most: semmit.

Legyünk őszinték: többségünk lebénul ilyenkor. Lehetnek bármily nagyszabású célkitűzéseink, leginkább dermedten állunk az előttünk tornyosuló problémák előtt. Hiába is szeretnénk, hogy ne így legyen, mégis ez történik.

Megannyi dolog készíthet leblokkolásra. Társadalmi szinten a düledező intézmények, a növekvő munkanélküliség, a csillagászati összegűre emelkedő oktatási költségek és a technikai malőrök. Egyéni szinten az, hogy túl alacsonyak, túl öregek, túl gyávák vagyunk, vagy túl feszültek attól, hogy érünk el valamit, nem támogat bennünket senki, nincs önbizalmunk. Mennyire könnyű listázni, ha azt kell számba vennünk, hogy mi hátráltat bennünket!

Minden akadály egyedi minden egyes ember számára. Az általuk kiváltott válaszok azonban ugyanazok: félelem. Frusztráció. Bizonytalanság. Tehetetlenségérzet. Depresszió. Düh.

Tudod, hogy mit akarsz csinálni, de olyan ez, mintha valami láthatatlan ellenség megbéklyózna, párnákkal leszorítana. Megpróbálsz eljutni valahová, de valami sötét erő eltorlaszolja az utat, nem tágít, és keresztbe tesz minden lépésednél. Éppen csak annyi szabadságod van, hogy úgy érezd, tudsz mozogni, éppen csak annyi, hogy úgy érezd, te tehetsz róla, ha nem vagy képes előrejutni vagy lendületet venni.

Elégedetlenek vagyunk a munkánkkal, a kapcsolatainkkal, a világban elfoglalt helyünkkel. Megpróbálunk eljutni valahová, de valami utunkat állja.

Így hát nem teszünk semmit.

Hibáztatjuk a főnökeinket, a gazdaságot, a politikusainkat, más embereket, vagy leírjuk magunkat azzal, hogy balfékek vagyunk vagy lehetetlen célokat tűztünk ki magunk elé. Holott valójában csak egyetlen pon-

ton követünk el hibát: a hozzáállásban, a megközelítésben.

Számtalan lecke (és könyv) szól a siker eléréséről, de egyik sem tanít meg bennünket arra, hogyan kerekedjünk felül a kudarcon, hogyan gondolkodjunk az akadályokról, hogyan kezeljük őket és diadalmaskodjunk felettük – ezért aztán zátonyra futunk. Szorongatott helyzetben sokan összezavarodnak, kiadják a kezükből a kezdeményezést, és előnti őket az indulat.

Másfelől viszont nem bénul le mindenki. Bámulatos, hogy némelyek pontosan a bennünket gúzsba kötő akadályokból ácsolnak maguknak kilövőállványt. Hogyan csinálják ezt? Mi a titok?

Gondoljunk csak bele: az előttünk járó nemzedékek sokkal súlyosabb problémákkal szembesültek a mieinknél, miközben kevesebb védőháló vette őket körül, és jóval kevesebb eszköz volt a kezükben. De még a gyermekeik és embertársaik elől is elhárították a bajokat kemény munkájukkal... Ehhez képest mi... mégis megfelleklünk a zátonyon.

Mi volt meg ezekben az emberekből, amit mi nélkülözünk? Minek vagyunk híján? Egyszerű a válasz: nem ismerjük a módszert az élet által elénk állított akadályok megértéséhez, felméréséhez és az ennek megfelelő cselekvés kialakításához.

John D. Rockefellerben megvolt a képesség – nála ezt a szerepet a hidegfejűség és az önfegyelem töltötte be. Megvolt Démoszthenészben, a nagy hatású athéni szónokban – esetében a tántoríthatatlan igyekezet volt

a kulcstényező, hogy cselekvés és gyakorlás révén fejlesztette önmagát. Megvolt Abraham Lincolnban – őt az alázata, a kitartása és a nem mindennapi akarata segítette.

Akadnak más nevek is, amelyek újra és újra visszatérnek majd ebben a könyvben: Ulysses S. Grant. Thomas Edison. Margaret Thatcher. Samuel Zemurray. Amelia Earhart. Erwin Rommel. Dwight D. Eisenhower. Richard Wright. Jack Johnson. Theodore Roosevelt. Steve Jobs. James Stockdale. Laura Ingalls Wilder. Barack Obama.

E férfiak és nők némelyike elképzelhetetlen borzalmakkal szembesült a bebörtönzéstől a megnyomorító betegségekig, nem is beszélve azokról a mindennapos frusztrációktól, amelyeket mi is jól ismerünk. Hiszen kinek ne lett volna már dolga vetélkedéssel, politikai vitával, emberi drámákkal, konfliktusokkal, viharfellegekkel, stresszel és gazdasági csapásokkal. Vagy még rosszabbakkal.

E terhek hatására az említett személyek átalakultak. Azon elv szerint, amelyet Andy Grove³, az Intel egykori vezérigazgatója foglalt össze, amikor leírta, mi történik zavaros időkben a vállalkozásokkal: „A rossz cégeket tönkretesz a válság. A jó cégek túlélnek. A kiváló cégek jobban teljesítenek általa.”

³ A magyar származású Gróf András – *a ford.*

A nagyszerű egyének, akárcsak a nagyszerű cégek, megtalálják a módját, hogy a hátrányból előnyt kovácsoljanak. Bámulatos, sőt felemelő fegyvertény ez. Fogják az akadályt, aminek hátráltatnia kellene őket – talán épp azt, ami téged is hátráltat ebben a pillanatban –, és arra használják fel, hogy előrejussanak általa.

Mint látni fogjuk, ebben a módszerben valamennyi kiválóság osztozott a történelem során. Az akadályok úgy táplálták az ambíciójukat, akár az olaj a lángokat. Semmi nem állhatta útjukat, lehetetlen volt eltántorítani vagy feltartóztatni őket. Minden bökkenő csak arra szolgált, hogy a bensőjükben lángoló tűz még hevesebben lobogjon.

Ők mindannyian a maguk javára fordították az akadályokat. Megélték Marcus Aurelius szavait, és azokat követték, akiket Cicero „valódi filozófusoknak” nevezett – még ha nem is olvasták őket soha.⁴ Megvolt a képességük, hogy annak lássák a problémát, ami; megvolt a találékonyságuk, hogy megbirkózzanak vele, és az akaraterejük, hogy megmaradjanak egy olyan világban, amelyet nagyrészt nem értettek és nem voltak képesek ellenőrzésük alatt tartani.

⁴ A sztoicizmust a filozófia mélységesen lenyűgöző és rendkívül fontos iskolájának tartom. Egyszersmind tudom, hogy az olvasó itt és most, a való világban él, és nincs ideje filozófiai előadás böngészésére. Valódi stratégiákat szeretne, amelyek segítségére vannak a problémái megoldásában. E könyv ezt a szerepet akarja betölteni. Ha további forrásokat és ajánlókat szeretnél a sztoicizmusról, a könyv végén lévő olvasmányjegyzékben felsoroltam őket – *a szerző*.

Legyünk őszinték. Az idő java részében nem vagyunk olyan rettenetes helyzetben, amikor a pusztá megmaradásért kell küzdenünk. Inkább valami kisebb hátránnyal szoktunk szembesülni, vagy kellemesnek nem nevezhető helyzetek foglyaivá válunk. Esetleg nagy igyekezettel próbálunk véghezvinni valamit, de úgy találjuk, nem vagyunk rá képesek, netán minden erőfeszítés ellenére kifogyunk az ötletekből. Fordítsuk hát meg a dolgot! Keressük azt, miből tudnánk előnyt kovácsolni. Használjuk ezt hajtóerőként.

Egyszerű recept. Egyszerű, de természetesen nem könnyű.

Ez a könyv nem hirdeti hagymázos optimizmust. Nem arra szólít fel, hogy tagadd le a tényeket, ha vacakul mennek a dolgok, vagy hogy fordítsd oda a másik orcád is, ha alaposan kitoltak veled. Nem fogok népi bölcseségeket vagy jól hangzó, de teljesen haszontalan közmondásokat idézni.

Nem is tudományos értekezést kínálok a sztoicizmus történetéről. Rengeteg írás hozzáférhető erről a bölcséleti irányzatról, némelyik a valaha élt legokosabb és legnagyobb gondolkodók tollából való. Nincs értelme újraírni, amit ők már leírtak – menj, olvasd az eredetit. Nincs olyan filozófiai téma, amelyhez könnyebb olvasnivalót találni. Mintha nem ezer évvel ezelőtt, hanem tavaly született volna.

Elkövettem azonban minden tőlem telhetőt, hogy összegyűjtssem, megértsem, és most közkinccsé tegyem a sztoikusok tanításait és fortélyait. Az ókori filozófusok

soha nem tulajdonítottak különösebb jelentőséget a szerzőségnek vagy az eredetiségnek – aki írt, amennyire csak tőle telt, igyekezett a saját nyelvére fordítani és magyarázni a nagyok gondolatait, amelyek könyvekben, naplókban, dalokban, költeményekben és történetekben hagyományozódtak. Az évezredek során e gondolatok az emberi tapasztalás tűzpróbájában finomodtak.

Ez a könyv megosztja az idő érlelte bölcsességüket, hogy segítséget nyújtson valamilyen konkrét és egyre sürgetőbb cél eléréséhez, az akadályok leküzdéséhez. Legyenek azok lelki, fizikai, érzelmi vagy elképzelt akadályok.

E problémákkal mindennap szembesülünk, kollektív módon bénítják meg a társadalmat. Már az is elég, ha ennek a könyvnek köszönhetően az olvasó egy kicsit könnyebben néz szembe a torlaszokkal és bontja le őket. De a céloom ennél több. Szeretném megmutatni, miképpen lehetséges minden akadályt pozitívummá formálni.

Így hát a könyörtelen pragmatizmus könyve ez, olyan történeteké, amelyek az állhatatos kitartást és a győzhetetlen leleményességet példázzák a történelem során. Arra tanít, miképpen vágjuk ki magunkat a csávából, kerüljük el a kudarcokat és szabaduljunk meg a béklyóktól. Miképpen fordítsuk előnyünkre a sok negatív helyzetet, amellyel életünk során találkozunk – vagy legalább találjuk meg bennük, mi az, ami hasznunkra lehet. Hogy jó szerencsét lopjunk a balszerencsétől.

Nem csak arról van szó, *miképpen gondolhatnám*, hogy nem is olyan nagy baj ez, amiben nyakig ülök. Hanem arról, *miképpen* vegyem rá magam annak belátására, hogy biztosan van ebben jó – lehetőség egy új kapaszkodó megelézésére, az előrejutásra vagy a jobb irányba fordulásra. Nem arra buzdítalak, hogy „legyél pozitív”, hanem arra, hogy tanulj meg szüntelenül kreatívnek és alkalmazkodónak lenni.

Nem arról van szó, hogy *nem is olyan nagy baj ez*.

Hanem arról, hogy *jól is ki lehet ebből jönni*.

Mert meg lehet csinálni. Történt már hasonló, és most is történik ilyesmi. Mindennap. Ezt az erőt szabadítjuk fel ebben a könyvben.

Az előttünk tornyosuló akadályok

Egy régi zen történet szerint volt egyszer egy király, akinek a népe elpuhult és rátarti lett. A király, elégedetlen lévén a dolgok ilyenén állásával, fejébe vette, hogy megleckézteti az embereket. A terve egyszerű volt: egy jókora kőtömböt helyeztetett a főút közepére, amely teljesen megakadályozta a bejutást a városba. Aztán elrejtőzött a közelben, és figyelte a reakciókat.

Vajon mi lesz a válaszuk? Összefognak, és elgörgetik a kőtömböt? Vagy elbátortalanodnak, feladják és hazatérnek?

A király növekvő csalódottsággal figyelte, hogy egyik alattvalója a másik után fordul sarkon, miután szembe-

sül az akadállyal. Legjobb esetben tessék-lássék próbálkoztak, mielőtt feladták volna. Sokuk dühösen morgolódtott vagy átkozódott, a királyt vagy a szerencsét szidva, de egyiküknek sem sikerült megoldania a helyzetet.

Teltek-múltak a napok, mígnem egy magányos paraszt közeledett az úton a város felé. Az akadályt megpillantva ő nem fordult meg – nekifeszült, és minden erejét beleadva megpróbálta eltolni a kőtömböt az útból. Aztán támadt egy ötlete: bement a közeli fák közé, hogy keressen valamit, amit emelő gyanánt használhat. Végül egy nagy ággal tért vissza, amit a célnak megfelelően megfaragott, és a segítségével elmozdította a hatalmas követ az útról.

A kő alatt egy aranypénzekkel teli erszény hevert, és egy levél a királytól, amely így szólt:

Az úton lévő akadály az úttá válik. Soha ne feledd, hogy minden akadályban ott rejlik a lehetőség a körülményeink javítására.

Téged mi hátráltat?

A fizikai akadályok? Rossz testi adottságok? Faji hovatarozás? Távolság? Betegség? Pénz?

A lelki akadályok? Félelem? Bizonytalanság? Tapasztalatatlanság? Előítélet?

Talán nem vesznek komolyan az emberek. Vagy azt gondolják, túlságosan öreg vagy. Esetleg híján vagy a támogatásnak, vagy a kellő erőforrásoknak. Talán törvények és szabályok korlátozzák a választási lehetőségeid.

Vagy a kötelezettségeid. Vagy téves célok és önbizalomhiány.

Bármilyen is az ok, itt vagy. Mind itt vagyunk.

És...

Itt vannak ezek akadályok is. Értem én. Senki nem tagadja.

De fuss végig az előtted járók listáján. Sportolók, akik túl kis termetűek voltak. Pilóták, akik nem láttak elég jól. Álmodók, akik megelőzték a korukat. Ilyen-olyan bőrszínű emberek. Iskolából kimaradtak és diszlexiások. Törvénytelen gyerekek, bevándorlók, újjazdagok, valamely ügy megátalkodott képviselői, hívők és álmodozók. Vagy ott vannak, akik a semmiből verekedték ki magukat, ahol a puszta létüket fenyegette nap mint nap valami veszély. Velük mi történt?

Nos, nagyon is sokan feladták. De néhányan nem. Ők megkettőzték az erőfeszítéseiket. Keményebben gyakoroltak. Keresték a fogyatékoságokat, a gyenge pontokat. Felismerték az idegen arcok között a szövetségeket. Nem riadtak vissza egy kis túlekedéstől. Félresöprenthető akadály volt számukra minden.

És...?

Ezekben az akadályokban ott lapult a lehetőség – és ők megragadták. Ennek köszönhetően kimagasló tetteket hajtottak végre. Tanulhatunk tőlük.

Függetlenül attól, hogy álláskeresési gondjaink vannak, diszkriminációval küszködünk, pénzszűkében vagyunk, beleragadtunk egy rossz kapcsolatba, agresszív ellenféllel akasztunk tengelyt, nem tudunk szót érteni

egy alkalmazottunkkal vagy tanítványunkkal, vagy alkotói válság közepén leledzünk, tudnunk kell, hogy van kiút. Tekintsünk az előttünk járók példájára: amikor bal-szerencse sújt bennünket, előnyünkre fordíthatjuk.

Mindenki, aki nagy sikert ért el a politikában, üzleti életben, művészetekben vagy a csábításban, a kreativitás, a koncentráció és a merészség hatékony koktéliját alkalmazta a bosszantó problémák megoldására. Amikor az embernek célja van, az akadályok tulajdonképpen arra tanítják, hogyan jusson el oda, ahová el akar jutni – utat törnek számára. „A dolgok, amelyek fájnak – írta Benjamin Franklin –, útba igazítanak.”

Manapság a legtöbb akadályunk nem külső, hanem belső. A második világháború óta a történelem legnagyobb felvirágzásait éltük meg. Kevesebb háborúval kell szembenéznünk, kevesebb a halálos betegség és sokkal több a biztonsági háló. De a világ továbbra is ritkán cselekszik úgy, ahogyan mi szeretnénk.

Külső ellenfelek helyett belső feszültségekkel küzdünk. Szakmai frusztrációkkal, beteljesületlen várakozásokkal, örökölt tehetetlenségeinkkel. És továbbra is ugyanazokban a letaglózó érzésekben van részünk, amelyekben az embereknek mindig is volt: bánatban, fájdalomban, gyászban.

A problémáink közül sok abból fakad, hogy túl nagy a bőség: gyorsan mennek tönkre műszaki cikkek, sok a vacak, kommersz kaja, a hagyományokra hivatkozva meg akarják mondani nekünk, hogyan kellene élnünk. Elpuhultak vagyunk, rátartiak, és félünk a konfliktusok-

tól. A jólét elpuhítja az embert. A bőség önmaga akadályává válhat, amiként ezt sok embernek módjában áll igazolni.

A mi nemzedékünk korában nagyobb szükség van az akadályok leküzdését és a káoszban való boldogulást elősegítő szemléletmódra, mint valaha. Egy olyan módszerre, amely segít a problémáinkat átváltoztatni, hogy festővászon gyanánt használjuk őket, amelyre mesterműveket varázsolhatunk. Ez a rugalmas szemléletmód egyaránt illik vállalkozóhoz, művészhez, hódítóhoz vagy edzőhöz, és független attól, hogy íróként küzd az ember, bölcselőként, vagy egy focista gyerek keményen dolgozó anyukájaként.

A boldogulás mikéntje

Tárgyilagosság most, ebben a pillanatban.

Önzetlen cselekvés most, ebben a pillanatban.

Minden külső események készséges elfogadása most, ebben a pillanatban.

Ez minden, amire az embernek szüksége van.

MARCUS AURELIUS

Az akadályok legyőzésének tudománya három döntő lépésből áll.

Az első lépés, hogyan nézünk egy-egy konkrét problémára, milyen a hozzáállásunk, a megközelítésünk. Következő mozzanatként energiára és kreativitásra van szük-

ség, amellyel tevékenyen lebontjuk és lehetőséggé alakítjuk az úttorlaszt; végül pedig a belső akaraterő fenntartásán és ápolásán van a hangsúly, amely lehetővé teszi számunkra a vereségek és nehézségek kezelését.

Három, egymástól függő, egymáshoz kapcsolódó és folyamatában összetartozó készségről van szó: a Percepcióról, a Cselekvésről és az Akaratról.

Egyszerű módszer ez (de, ismétlem, soha nem könnyű).

Nyomon követjük majd e metódus alkalmazását azoknál, akik a történelem folyamán, az üzleti életben vagy az irodalomban gyakorolták. Minden szögből megvizsgáljuk az egyes lépések konkrét példáit, megtanuljuk el-sajátítani a fenti hozzáállást, és magunkévá tenni a belőle fakadó leleményességet – ekként cselekedve rájövünk, miként teremtsünk magunknak új lehetőségeket, amikor egy-egy ajtó bezárul előttünk.

A módszer gyakorlóinak történeteiből megtudjuk, hogyan kezeljük a közönséges akadályokat – akár arról az örök problémáról van szó, hogy nem tudunk továbblépni, akár arról, hogy nem jutunk ki egy csávából –, és hogy miként alkalmazzuk az életünkre a tőlük ellesett általános megközelítést. Az akadályokra ugyanis nemcsak számítani kell, hanem örülni nekik.

Örülni?

Igen, mert ezek az akadályok valójában lehetőségek, hogy teszteljük önmagunkat, új dolgokat próbáljunk ki, és végül diadalmaskodjunk.

Az Akadály maga az Út.