

„Pusztítsd el az egódat. Mielőtt ő pusztít el téged.”

AZ
EGO
AZ
ELLENSÉG



RYAN HOLIDAY


21. SZÁZAD
KIADÓ

„Ryan Holiday generációjának egyik legnagyobb gondolkodója, ez a könyv pedig eddigi legkitűnőbb munkája.”

– STEVEN PRESSFIELD, a *The War of Art* szerzője

„A humorista Bill Hicks azt mondta, a világot megfertőzték a lázban égő egók. *Az ego az ellenség*ben Ryan Holiday mindannyiunk számára felírja a megfelelő gyógy módot: az alázatot. Ez a könyv tele van történetekkel és idézetekkel, melyek segítenek kizökkenteni a megszokott kerékvágásból. Akár elkezdesz, akár újrakezdesz valamit, itt biztosan találsz megszívlelendő tanácsokat.”

– AUSTIN KLEON, a *Steal Like an Artist* szerzője

„Ezt a könyvet minden sportolónak, jövőbeli vezetőnek, vállalkozónak, gondolkodónak és cselekvőnek el kell olvasnia. Ryan Holiday generációjának egyik legígéretesebb fiatal írója.”

– GEROGE RAVELLING, a Hírességek Csarnokába beválasztott kosárlabdaedző, a Nike Nemzetközi Kosárlabdárészlegének igazgatója

„Nap mint nap látom az ego mérgező hiúságát, és még mindig elképeszt, milyen gyakorisággal dönti romba az ígéretes, kreatív kezdeményezéseket. Olvasd el ezt a könyvet, mielőtt te, a vállalkozásod vagy a szeretteid megélnék a fent említett kudarcot. Tekintsd ezt ugyanolyan fontos dolognak, mint a megfelelő edzésterv vagy étrend kialakítását. Ryan meglátásai felbecsülhetetlen értékűek.

– MARC ECKO, az Ecko Unltd and Complex alapítója

„Nem sok szabályom van, de egyet mindig betartok: ha Ryan Holiday ír egy könyvet, azonnal elolvasom, amint meg tudom szerezni.”

– BRIAN KOPPELMAN, a *Pókerarcok*, az *Ocean's Eleven – Tripla vagy semmi* és a *Billions* forgatókönyvírója és rendezője

„Ryan Holiday új könyvében a kiválóság és a valódi siker útjában álló legnagyobb akadály, saját instabil egónk ellen intéz támadást. Inspiráló, mégis gyakorlatias úton tanít meg minket arra, miként kezeljük és szelídítsük meg a bennünk lakozó szörnyeteget, hogy arra koncentrálhassunk, ami valóban számít – a munka lehető legjobb elvégzésére.

– ROBERT GREENE, a *Mastery* szerzője

„Gyakran halljuk, hogy a sikerhez önbizalom szükséges. Ryan Holiday üdítő őszinteséggel intéz kihívást e megállapítás ellen, rávilágítva, hogyan tehetünk szert magabiztosságra, ha saját sikerünkkel valami magasabb cél nyomába eredünk.”

– ADAM GRANT, az *Originals* és a *Give and Take* szerzője

„Ryan Holiday ismét megszólítja az olvasókat, akik hajlandóak kihívást intézni saját maguk ellen korunk legfontosabb kérdéseivel. Mindenki meg fogja találni az igazságokat, melyek mindannyiunk életére vonatkoznak. Az ego valóban ellenség lehet, ha nem vagyunk felvértezve a történelem, a Szentírás és a filozófia óvatosságra intő bölcsességeivel. Ahogy Szent Ágoston mondta több mint ezer évvel ezelőtt: »Vedd kézbe és olvasd«; mert ha nem így teszel, azzal engeded, hogy az ellenség kétségbeesésbe taszítson.”

– DR. DREW PINSKY, a HLN csatorna
Dr. Drew on Call és *Loveline* című
műsorainak házigazdája

„Manapság, amikor mindenki azonnali elégtételre vágyik, a siker fogalma eltorzult – sokan hiszik, hogy a céljukhoz lineáris út vezet. Egykori hivatásos sportolóként elmondhatom, messze nem így van. Az út valójában tele van kanyarokkal, fordulókkal, emelkedőkkel és lejtőkkel – rákényszerít minket, hogy állhatato-

san tegyük a dolgunkat. Ryan Holiday ezzel a könyvvvel fején találta a szöveget, emlékeztet minket arra, hogy a valódi siker maga a tanulási folyamat. Bárcsak aktív időszakomban is birtokomban lett volna ez a tudás!”

– LORI LINDSEY, az Egyesült Államok
női labdarúgócsapatának egykori tagja

„A filozófia nem örvend túl jó hírnévnek, de Ryan Holiday visszameli méltó helyére az életünkben. Ez a felejthetetlen történetekkel, stratégiákkal és leckékkel teli könyv tökéletes olvasmány mindenkinek, aki tenni és teljesíteni akar. Nem túlzás azt mondani, hogy miután elolvastad, soha többé nem fogsz ugyanúgy leülni dolgozni a laptopod elé.”

– JIMMY SONI, a *The Huffington Post*
egykori vezető szerkesztője,
a *Rome's Last Citizen* szerzője

„Szeretném kitépni és felragasztani a falra az összes lapot, hogy mindig emlékeztessenek a siker eléréséhez nélkülözhetetlen alázatra és munkára. A lapszélekre újra és újra odaírtam: »Aranyat ér«. Ennek az inspiráló műnek az elolvasása visszavezetett az olimpia megnyeréséhez nélkülözhetetlen alázathoz és munkamorálhoz.”

– CHANDRA CRAWFORD, olimpiai aranyérmes

„Elképesztően értékes könyv hatalmi pozícióban dolgozó emberek számára. Sokkal jobb bíró lettem általa.”

– FREDERIC BLOCK körzeti bíró,
a *Disobed* szerzője



RYAN HOLIDAY

AZ
EGO
AZ
ELLENSÉG



21. SZÁZAD
KIADÓ

Budapest, 2017

Ne higgye, hogy az, aki vigasztalni próbálja Önt, fáradság nélkül él az egyszerű és csendes szavak között, amelyek néha jót tesznek Önnek. Az ő élete is sok törődéssel és szomorúsággal terhes, és messze az Öné mögött marad. Ha azonban másképp lenne, sohasem találhatta volna meg azokat a szavakat.¹

– RAINER MARIA RILKE

¹ Szabó Ede fordítása.

A FÁJDALMAS ELŐSZÓ

Ez a könyv nem rólam szól. Ám mivel az ego a témája, fel kell tennem a kérdést, melyen ha nem gondolkodnék el, hipokrita lennék.

Ki a fene vagyok én, hogy megírjam?

Az én történetem az elkövetkező tanulságok szempontjából nem különösebben fontos, mégis össze szeretném foglalni még most, az elején, hogy némi kontextust adjak a mondandómnak. Mert rövid életem során sok tapasztalatot szereztem az egóval kapcsolatban, annak minden fázisában. Vágyakozás. Siker. Kudarcc. Majd ugyanez újra és újra.

Tizenkilenc éves koromban, amikor megszimatoltam néhány elképesztő és az életemet alapjaiban megváltoztató lehetőséget, abbahagytam a főiskolát. A tanárok versengtek a figyelmemért, a pártfogoltjuknak tekintettek. Mindenki úgy gondolta, még sokra vihetem; én voltam *a kölykük*. Gyorsan jött a siker.

Miután az egyik Beverly Hills-i tehetséggondozó ügynökség legfiatalabb igazgatója lettem, segítettem néhány szenzációs rockbanda leszerződtesítésében, és tanácsadóként működtem közre olyan könyveknél, melyek több millió példányban keltek el, és saját irodalmi zsánert teremtettek. Körülbelül huszonegy évesen stratégá lettem az American Apparelnél, az akkori világ egyik legmenőbb divatmárkájánál. Hamarosan marketingigazgatóvá léptettek elő.

Huszonöt évesen megjelent első könyvem – amely azonnal bestseller lett, és sok vitát váltott ki –, arcképpel a címlapon. Egy filmstúdió opciós jogot szerzett életem filmre vitelére. Az elkövetkező években a siker számos elemére szert tettem – befolyás, előadói készség, sajtójelenlét, erőforrások, pénz, közismertség. Később ezekre támaszkodva felépítettem egy sikeres céget, ahol jól ismert, jól fizető ügyfelekkel dolgoztam együtt, és olyasfajta munkát végeztem, ami által sorban kaptam a meghívásokat konferenciákra és puccos rendezvényekre.

Az elismertséggel együtt jön a kísértés, hogy az ember nagyszabású történetet költson önmagáról, lekerekítse az éleket, kiemelje a sikersztorikat, és az egészet nyakon öntse egy kis mitológiával. Biztos ismered ezt a szépen felépített történetívet a herculesi küzdelemről az esélyek ellen: alvás a földön, kitagadás a szülői házból, szenvedés a kitűzött cél eléréséért. Ez az a fajta történetmesélés, amelyben végül a tehetséged mutatja meg identitásodat, az eredményeid pedig az értékedet.

Egy ilyen történet azonban soha nem becsületes vagy segítő szándékú. Most, hogy újra elmesélem, nagyon sok mindent kihagyok. Kényelmes módon megfedlekzem a stresszhelyzetekről és a kísértésekről; a gyomorszorító zuhanásokról és a hibákról – az összesről –, melyeket mind otthagytam a vágószoba padlóján, a legdicsőségesebb epizódok kedvéért. Ezek azok az időszakok, melyekről inkább nem beszélnek: a nyilvános megszegyenülés valaki által, akire felnéztem, és ami akkor úgy összetört, hogy a sürgősségin kötöttem ki; a nap, amikor elveszítettem az önuralmam, besétáltam a főnökömhöz és közöltem vele, hogy nem bírom tovább, inkább visszamegyek az iskolába – és komolyan is gondoltam; a tiszavirág-életű bestsellerírói periódus, ami valóban nagyon rövid ideig tartott (egy hétig); a dedikálás, melyre mindössze *egy* ember jött el; az általam alapított cég darabokra hullása, majd újbóli felépítése. Kétszer. Ez csak néhány epizód, amit ügyesen kisserkesztettem.

Ez a teljesebb kép is csak egy élet nagyon apró töredéke, de legalább valamelyest érinti a lényeges témákat – mármint a könyv szempontjából lényegeseket: az ambíciót, a teljesítményt és a viszontagságokat.

Nem hiszek a hirtelen felismerésekben. Egyetlen pillanat nem változtat meg egy embert. Ahhoz sok pillanat kell. 2014-ben, egy körülbelül hat hónapos periódusban úgy tűnt, ezek a pillanatok szorosan követik egymást.

Először is, az American Apparel – ahol a legjobb munkám volt – a csőd szélére került, több százmillió dollár adósságot halmozott fel, árnyékává vált egykori önma-

gának. Alapítóját, akit egészen fiatal korom óta nagy tiszteletben tartottam, saját válogatott igazgatótanácsa rúgta ki minden ceremónia nélkül, és olyan helyzetbe került, hogy kénytelen volt az egyik barátjánál meghúzni magát. Aztán a tehetséggondozó ügynökség, ahol elkezdtem a pályámat, szintén hasonló szakaszba ért, miután több ügyfele is beperelte, mert nagyobb összeggel tartozott nekik. Körülbelül ugyanekkor szakította meg a kapcsolatot velem egy másik mentorom is.

Ezek voltak azok az emberek, akikre az életemet alapoztam. Akikre felnéztem, akiknek a keze alatt tanultam. Az ő stabilitásukat – pénzügyi, érzelmi, pszichológiai értelemben egyaránt – nemcsak eleve adottnak vettem, de az képezte létezésem és önbecsülésem gerincét is. Mégis sorra omlottak össze a szemem láttára, egyik a másik után.

Fordult a kocka, legalábbis én így éltem meg. Amikor egész életemben úgy érezted, olyan akarsz lenni, mint egy bizonyos ember, és hirtelen rájössz, hogy mégsem akarsz *soha* hasonlítani rá, felér egy ostorcsapással, amire biztosan nem vagy felkészülve.

Ez alól én sem voltam kivétel. Egy olyan időszakban, amikor a legkevésbé engedhettem meg magamnak, az életem során elhanyagolt problémák hirtelen a felszínre bukkantak.

Sikereim ellenére egyik pillanatról a másikra újra abban a városban találtam magam, ahonnan elindultam, stresszes állapotban és túlhajszolva, lemondva nehezen megszerzett szabadságom jó részéről, mert képtelen vol-

tam nemet mondani a pénzre és a válsághelyzetek izgalmára. Olyan komoly sérüléseket szenvedtem, hogy már a legapróbb zavaró körülmény is fröcsögő, féktelen őrjöngést váltott ki belőlem. Az addig élvezetből végzett munka szenvedéssé vált. Saját magamba és a többi emberbe vetett hitem összeomlott, akárcsak az életminőségem.

Emlékszem, egy többhetes út után hazatértem, és heves pánikrohamot kaptam, mert nem működött a wifi. *Ha nem küldöm el ezeket az e-maileket... Ha nem küldöm el ezeket az e-maileket... Ha nem küldöm el ezeket az e-maileket... Ha nem küldöm el ezeket az e-maileket...*

Úgy hiszed, pontosan azt teszed, ami a feladatod. A társadalom ezért jutalmaz. Aztán azt látod, hogy reménybeli feleséged kísétál az ajtón, mert nem az az ember vagy, akinek lenned kéne.

Hogy történhet meg ez? Lehetséges, hogy egyik nap még óriások vállán állsz, a rá következőn pedig már a sorozatos robbanások romjaiból próbálsz összekapargatni a darabkáidat?

Az egészségből annyi előny származott, hogy kénytelen voltam megbarátkozni a gondolattal: munkamániás vagyok. Nem az „ó, szerintem túl sokat dolgozik” fajtából, hanem inkább a „ha nem kezd el csoportterápiára járni, és nem jön le a szerről, korán elhalálozik” módon. Rájöttem, hogy bár eltökéltségem és kényszerességem nagyon hamar sikeressé tett, hatalmas árat kellett fizetnem érte – ahogy sok más embernek is. Nem is igazán a munka mennyisége számított, inkább a szerepvállalás

nagysága, amire önértékelésem rákényszerített. Olyan rettentő módon csapdába estem a saját fejemben, hogy a gondolataim rabjává váltam. Ez a fájdalom és a frusztráció egyfajta taposómalmát eredményezte, és rá kellett jönnöm, miért történik mindez – hacsak nem akartam én is megélni egy tragikus összeomlást.

Íróként és kutatóként hosszú ideig tanulmányoztam a történelmet és az üzleti világot. Mint mindenhol, ahol emberek is érintettek, egy kellőképp hosszú időszak vizsgálata univerzális témákat hoz felszínre. Ezek a dolgok engem mindig is lenyűgöztek, de az összes közül leginkább az ego.

Nem ismeretlen számomra az ego, mint ahogy a hatásai sem. Valójában már a fentebb leírt események előtt egy évvel elkezdtem a kutatómunkát ehhez a könyvhöz. Ám az akkor átélt fájdalmas tapasztalatok a tanulmányozott téma olyan aspektusaira világítottak rá, melyeket korábban képtelen lettem volna megérteni.

Ez tette lehetővé számomra, hogy az ego káros hatásainak kifejlődését ne csak magamon vagy a történelem lapjain, hanem barátokon, ügyfeleken és munkatársakon is – akik közül sokan a legmagasabb pozíciókban dolgoztak – megfigyelhessem. Az ego több millió dollárjába került olyan embereknek, akiket nagyra tartok, és sok esetben Sziszüphosz-ként vetette vissza őket, amikor már elérték volna céljukat. Most legalább saját szememmel is megnézhettem ezt a szakadékot.

Néhány hónappal felismerésem után jobb alkaromra tetováltattam az „ELLENSEÉGED: AZ EGO” mottót.

Nem tudom, honnan jöttek a szavak, valószínűleg egy rég olvasott könyvből, mindenestre megnyugtattak és iránymutatással szolgáltak. Bal karomon hasonlóan kusza háttérű mondat áll: „AZ ÚT MAGA AZ AKADÁLY”. Mostanában minden egyes nap rápillantok ezekre az idézetekre, és hagyom, hogy vezessenek életem döntéseiben. Ha nem akarom, akkor is látom őket úszás, meditáció, írás, zuhanyzás közben, és felkészítenek rá – sőt, figyelmeztetnek –, hogy bármilyen szituációban a helyes döntést hozzam meg.

Nem azért írom ezt a könyvet, mert szert tettem valamiféle bölcsességre, és feljogosítva érzem magam a prédikálásra, hanem mert jó lett volna, ha életem kritikus pontjainál ez a könyv már létezik. Amikor mindenki máshoz hasonlóan feltettem magamnak a legfontosabb kérdéseket, melyeket az ember megfogalmazhat magával szemben: Ki akarok lenni? Melyik utat válasszam? (*Quod vitae sectabor iter.*)

És mivel ezeket a kérdéseket időtlennek és egyetemesnek tartom, saját életem helyett megpróbáltam az ebben a könyvben leírt filozófiára és történelmi példákra támaszkodni (ezt az előszót most tekintsük nem létezőnek).

Bár a történelemkönyvek tele vannak megszállott látókkal, lángelmével, akik nyers, szinte már irracionális erővel formálták a világot saját kedvük szerint, arra a megállapításra jutottam, hogy ha alaposabban megvizsgáljuk, a történelmet is olyan egyének alakították, akik folyamatos harcban álltak saját egójukkal, akik kerültek

a reflektorfényt, akik magasabb szintű céljaikat az elismertség iránti vágyuk fölé helyezték. Ezeknek a történeteknek a tanulmányozása és felidézése az én módszerem arra, hogy megismerjem és magamba fogadjam őket.

A többi könyvemhez hasonlóan ezt is mélyen áthatja a sztoikus filozófia, valamint a nagy klasszikus gondolkodók tanai. Minden írásomban rengeteget merítettem belőlük, ahogy életem során is sokat tanultam tőlük. Ha bármi hasznosat találsz a könyvben, az nekik köszönhető, nem nekem.

Démoszthenész, a híres szónok egyszer azt mondta, az erkölcsi tisztaság a megértéssel kezdődik, és a bátorsággal teljesedik ki. Első lépésként el kell kezdenünk új szemszögből tekintenünk magunkra és a világra. Azután küzdenünk kell azért, hogy mások legyünk, és azért, hogy mások is maradjunk – ez a nehezebb része. Nem azt mondom, hogy életed minden egyes pillanatában nyomd el vagy zúzd össze az egódat – vagy hogy ez egyáltalán lehetséges. A könyvben felvonultatott történetek csak emlékeztetők, erkölcsi tanulságok, hogy elősegítsük a pozitív sugallatokat.

Arisztotelész híres művében, a *Nikomakhoszi etikában* egy darab megvetemedett fa analógiáját használja az emberi természetre. A vetemedés vagy görbület helyrehozásához a képzett ácsnak lassú nyomást kell kifejtenie az ellenkező irányba – gyakorlatilag addig görbítenie a fát, amíg az ki nem egyenesedik. Persze néhány ezer évvel később Kant megvetően jegyezte meg: „Az emberiség megvetemedett deszkájából semmi szabályosat nem le-

het kihozni.” Talán soha nem leszünk teljesen egyenesek, de törekedhetünk rá, hogy *egyenesebbek* legyünk.

Mindig jó dolog különlegesnek, feljogosítottnak, ihletettnek érezni magunkat. Ám ennek a könyvnek nem ennek elősegítése a célja. Inkább úgy próbáltam összeállítani az oldalakat, hogy a végére te is eljuss ugyanoda, ahol én voltam az írás befejezésekor: hogy valamivel kevesebbet gondolj magadról. Remélem, kevésbé fogsz elveszni saját különlegességed történetében, és ennek eredményeképpen szabaddá válsz, képes leszel *teljesíteni* azt a világformáló feladatot, amire rendeltettél.

BEVEZETŐ

Az első alapelv, hogy nem szabad becsapnod magad – márpedig te vagy a legkönnyebben becsapható személy.

– RICHARD FEYNMAN

Talán fiatal vagy, tele ambícióval. Talán fiatal vagy, de küszködsz. Talán már összeszedted az első néhány milliódat, aláírtad az első szerződésed, beválasztottak valamelyik elit társaságba, esetleg teljesítetél annyit, hogy életed végéig megélj belőle. Talán bénítóan hatott rád, amikor megtapasztaltad, milyen üresség honol a csúcson. Talán megbíztak azzal, hogy vezess át másokat egy válsághelyzeten. Talán egyszerűen csak kirúgtak. Talán egészen mélyre zuhantál.

Akárhol is vagy, akármit is csinálsz, a legnagyobb ellenséged mindig ott él benned: a saját egőd.

„Bennem aztán nem! – gondolhatod. – Engem senki sem nevezne egomániásnak!” Lehet, hogy mindig is kiegyensúlyozott személyiségként gondoltál magadra. Ám az ambiciózus, tehetséges, céltudatos, nagy potenciállal rendelkező embereknél mindig fontos szerepet

kap az ego. Pontosan ez tesz minket annyira ígéretes gondolkodóvá, cselekvővé, tervezővé, vállalkozóvá, ez hajt minket a csúcsra az adott szakterületen, ez változtat minket sebezhetővé pszichénk sötét oldalával szemben.

Ez a könyv nem a freudi értelemben vett egóról szól. Freud előszeretettel magyarázta az egót egy analógiával – az egónk a nyeregben ülő lovas, míg tudatalatti vágyaink jelképezik a lovat. Ezeket próbálja irányítani az ego. A mai pszichológusok ugyanakkor az „egoista” kifejezést olyan emberekre használják, akik veszélyes mértékben összpontosítanak csak saját magukra, míg másokkal egyáltalán nem foglalkoznak. Ezek a definíciók mind megállják a helyüket, de klinikai környezetben kívül nem sok hasznukat vesszük.

Az egóra, ahogy a mindennapi életben látjuk, egy sokkal egyszerűbb meghatározás illik: a saját fontosságunkba vetett egészségtelen hit. Arrogancia. Önközpontú becsvágy. Ez a könyv ezt a meghatározást fogja használni. Ez a szeszélyes gyermek él mindenkinben, ő hozza meg az önálló döntéseket mindennel és mindenkivel kapcsolatban. A vágy, hogy *jobb* legyél, *több* legyél, hogy elismerjenek – ez az ego. A felsőbbrendűség és a bizonyosság érzése, amely túlnyúlik a magabiztosság és a tehetség határain.

A világról és önmagunkról alkotott elképzelésünk ilyenkor annyira nagy jelentőséget kap, hogy torzítani kezdi a minket körülvevő valóságot. Ahogy Bill Walsh futballedző megfogalmazta: „az önbizalom arroganciává alakul, az öntudatosság önfejűséggé, a magabiztosság

pedig nemtörődöm fesztelenségé”. Ez az ego, amely Cyril Connolly író szerint „lehúz minket, akár a gravitáció törvényei”.

Ily módon az ego ellensége mindannak, amire vágysz, és amit birtokolsz. Annak, hogy tökéletesen űzz egy mesterséget. A valódi kreatív ötleteknek. A közös munkavégzésnek. A hűség és a bizalom kiépítésének. A sikerek megisméltésének és fenntartásának. Taszítja az előnyöket és lehetőségeket, ugyanakkor vonzza az ellenségeket és hibákat. Szkülla és Kharübdisz egyben.

A legtöbbünk nem „egomániás”, de az ego megtalálható szinte az összes probléma és akadály gyökerénél: hogy miért nem tudunk győzni, vagy miért kell győznünk minden alkalommal, akár mások kárára is. Hogy miért nem kaphatjuk meg, amire vágyunk, vagy miért nem érezzük magunkat jobban, ha megkapjuk, amire vágytunk.

Általában ezt nem látjuk át. Azt hisszük, más okolható a problémáink miatt (a legtöbbször más emberek). Ahogy Lucretius, a költő írta néhány ezer évvel ezelőtt: mi vagyunk a közmondásos „beteg emberek, akik nincsenek tisztában bajuk eredetével”. Főként a sikeres emberek nem ismerik fel, miben akadályozza őket saját egójuk, mivel csak azt látják, amit már véghezvittek.

Minden ambíciónál és célnál ott találjuk a kisebb vagy nagyobb egót, ami akadályoz minket azon az úton, melynek végigjárásáért oly sokat tettünk. Az úttörő munkát végző vezérigazgató, Harold Geneen az alkoholizmushoz hasonlította az egoizmust: „Az egoista nem botladozik,

nem ver le mindent az asztaláról. Nem dadog, nem mos-
sa össze a szavakat. Nem, inkább egyre arrogánsabbá vá-
lik, és bizonyos emberek, akik nem tudják, mi van a hát-
térben, összekeverik ezt az arroganciát az erőskezűséggel
és az önbizalommal.” Persze ugyanezt saját maguk ese-
tében is eltévesztik, nem ismerik fel a betegséget, amit
összeszedtek, és amivel meggyilkolják magukat.

Ha az ego a hang, amelyik elhitei velünk, hogy sok-
kal jobbak vagyunk, mint valójában, akkor elmondhat-
juk, az ego meggátol minket az igazi siker elérésében,
mégpedig oly módon, hogy akadályozza egy közvetlen
és őszinte kapcsolat kialakítását a minket körülvevő vi-
lággal. Az Anonim Alkoholisták egyik első tagja így de-
finiálta az egót: tudatos elszigetelődés. Hogy mitől? Min-
dentől.

Ez az elszigetelődés egészen széles skálán materializálódhat. Nem tudunk együtt dolgozni másokkal, ha fa-
lakat húzunk fel. Nem tehetjük jobbá a világot, ha nem
értjük meg – mint ahogy magunkat sem. Nem kapunk
visszajelzést, ha nem tudjuk, vagy nem akarjuk meghal-
lani a külső hangokat. Nem ismerjük fel a lehetőségeket
– illetve nem teremthetünk sajátokat –, ha ahelyett, hogy
az előttünk lévő dolgokra figyelnénk, saját kis belső fan-
táziavilágunkban élünk. Ha nincs a birtokunkban egy
pontos értékelés saját és mások képességeinek összehason-
lításáról, akkor a magabiztosságunk valójában egyszerű
téveszme lesz. Hogyan tudnánk elérni, motiválni vagy
vezetni más embereket, ha nem ismerjük az igényeiket –
mert a sajátjainkkal is elvesztettük a kapcsolatot?

Marina Abramović előadóművész ezt sokkal egyszerűbben fogalmazza meg: „Ha elkezdesz hinni saját nagyságodban, az eget jelent a kreativitásod halálával.”

Az egót egyetlen dolog hajtja – a magunk megnyugtatása. Egy megszabású feladat végrehajtása – legyen szó sportról, művészetről vagy üzletről – gyakran komoly félelmet idéz elő. Az ego ezt csillapítja, valóságos balszámként hat a bizonytalanságra. Pszichénk racionális és józan részeit nagyozolásra és önteltségre cseréli, és azt mondja nekünk, amit hallani akarunk, akkor, amikor hallani akarjuk.

Csakhogy ez egy rövid időre szóló gyógyír, hosszú távú következményekkel.

AZ EGO MINDIG JELEN VOLT, CSAK MOST MÉG BÁTORÍTJÁK IS.

Kultúránk felszítja az ego lángjait, manapság sokkal jobban, mint régebben. Még soha nem volt ennyire könnyű szavakkal felfújni magunkat. Követők és rajongók millióinak kérkedhetünk céljainkról, amit azelőtt csak rocksztárok és szektavezérek tettek. Követhetjük bálványainkat a Twitteren, vagy akár kapcsolatba is léphetünk velük, könyveket olvashatunk, honlapokat nézhetünk, TED-előadásokat² figyelhetünk, úgy kortyolhatunk az inspiráció és a megerősítés tűzoltófecszkendőjéből, ahogy azelőtt soha (van erre egy külön alkalmazás).

² Népszerű tudományos, ismeretterjesztő előadássorozat. (*A szerk.*)

Kinevezhetjük magunkat csak papíron létező vállalkozásunk vezérigazgatójává. Nagy bejelentéseket tehetünk a közösségi médiában, és fogadhatjuk a gratulációk özönét. Cikkeket jelentethetünk meg magunkról olyan helyeken, amelyeket régebben az objektív újságírás forrásaiként ismertek.

Néhányan ezt gyakrabban műveljük, mint mások. De különbség csak a fokozatban van.

A technológiai robbanással párhuzamosan arról győzködnek minket, hogy minden másnál jobban higgyünk saját különlegességünkben. Arra biztatnak, hogy gondolkodjunk nagyban, éljünk nagyban, váljunk híressé és „vállaljunk kockázatot”. Azt hisszük, a sikerhez merész gondolatokra van szükség, esetleg nagy ívű tervekre – elvégre ennek a cégnek vagy bajnokcsapatnak az alapítói is így kezdték. (Tényleg? Valóban?) A médiában kockázatvállalásról szóló hencegést látunk és sikeres embereket, és alig várjuk, hogy mi is azok legyünk; próbáljuk lemásolni a megfelelő hozzáállást, a megfelelő pózt.

Ok-okozati összefüggést fedezünk fel ott, ahol ilyeniről szó sincs. Feltételezzük, hogy a siker tünetei egyenlők magával a sikerrel – és naivitásunkban összetévesztjük a mellékterméket az okkal.

Kétségtelen, az ego egyeseknél működött az idők során. A történelem legnagyobb alakjai közül sokan hírhedten egoisták voltak, de ez elmondható a legnagyobb bukott emberekről is. Igazából ez utóbbiak száma jóval meghaladta a sikeresekét. Csakhogy olyan kultú-

rában nevelkedünk, ahol arra biztatnak minket, vessük el a kockát, hazardírozunk, és ne törődjünk a tétellel.

AKÁRHOL VAGY, OTT VAN VELED AZ EGÓD IS.

Az élet minden adott pillanatában háromféle helyzet egyikében létezünk. Meg akarunk tenni valamit – próbálunk nyomot hagyni a világmindenségben. Sikert értünk el – kicsit vagy nagyot. Esetleg kudarcot vallottunk – a közelmúltban vagy folyamatosan. A legtöbben átmenetként éljük meg ezeket az állapotokat – vágyunk valamire, amíg el nem érjük, sikeresek vagyunk, amíg kudarcot nem vallunk, vagy amíg még többre nem vágyunk, és miután kudarcot vallottunk, újra kezdődik a vágyódás és a siker hajszolása.

Ezen az úton mindvégig az ego az ellenség. Bizonyos értelemben az ego az építés, a fenntartás, a felépülés ellen dolgozik. Amikor az eredmények gyorsan és könnyen jönnek, ezt észre sem lehet venni. Ám a változások, a nehézségek idején...

Ez a könyv hasonlóképp három fő részre tagolható: Vágyakozás. Siker. Kudarc.

Ennek a felépítésnek a célja egyszerű: hogy segítsen az ego korai háttérbe szorításában, mielőtt még a rossz szokások beidegződnének; hogy a siker megtapasztalása esetén alázattal és fegyelemmel helyettesítse az ego kísértését, és táplálja az erőt és az állhatatosságot; hogy amikor a sors ellened fordul, ne roppanj össze a kudarc hatására. Röviden a következőkre tanít:

- Szerénységre vágyainkban
- Jóindulatra sikereinkben
- Rugalmasságra kudarcainkban

Ez nem azt jelenti, hogy nem vagy különleges, és nincs benned valami egyedülálló, amivel nyomot hagyhatsz magad után e világon töltött rövid idő alatt. Nem azt jelenti, hogy nincs hely a kreativitás határainak kitágítására, új dolgok feltalálására, inspirációra, esetleg igazán ambiciózus változások és újítások bevezetésére. Éppen ellenkezőleg, a cél az, hogy megfelelően tegyük ezeket a dolgokat, és vállaljuk a kiegyensúlyozottsághoz vezető kockázatot. Ahogy azt a kvéker William Penn mondta: „Egy épületnek, amely ennyire ki van téve az időjárás kénye-kedvének, jó alapokra van szüksége.”

NA ÉS MOST?

A könyv, melyet most a kezvedben tartasz, egyetlen optimista feltételezésre épülve íródott: az egód nem olyasféle erő, amelyet lépten-nyomon háttérbe kell szorítanod. Lehet szabályozni. Lehet irányítani.

Ebben a könyvben olyan emberekkel foglalkozunk, mint William Tecumseh Sherman, Katharine Graham, Jackie Robinson, Eleanor Roosevelt, Bill Walsh, Benjamin Franklin, Belizár, Angela Merkel és George C. Marshall. Vajon sikerült-e volna nekik megtenni, amit megtettek – csőd szélén álló vállalatokat megmenteni, továbbfejleszteni a háború művészetét, egységesíteni a base-

ballt, forradalmian átszervezni a futball támadó szekcióját, ellenállni a zsarnoksággal szemben, a balszerencsét bátran elviselni –, ha az egójuk stabil alapok nélkül, önzésbe süllyedve hagyja őket? Realitásérzékük és tudatosságuk – erről mondta egy alkalommal az író és stratégia Robert Greene, hogy olyannak kell lennünk, mint a póknak a hálójában – képezte a gerincét nagyszerű művészetüknek, írásaiknak, találmányaiknak, pénzügyi és piaci döntéseiknek, vezetői képességeiknek.

Amikor ezeket az embereket tanulmányozzuk, rájöhethetünk, hogy mindannyian erős alapokon állnak, körültekintőek és rendíthetetlenül realisták. Nem mintha bármelyikük teljes lenne az ego nélkül, de tudják, hogyan nyomják el, hogyan irányítsák, hogyan uralják, amikor arra van szükség. Nagyszerű, mégis szerény emberek.

Várjunk csak, de ennek meg annak hatalmas egója volt, mégis sikeres ember lett belőle! Mi van Steve Jobsszal? Kanye Westtel?

A legrosszabb viselkedést próbáljuk racionalizálni azal, hogy rámutatunk a magányos farkasokra. De senki nem azért sikeres, mert téveszmékben él, önző, vagy nem áll kapcsolatban a valósággal. Még ha ezek a tulajdonságok jellemzőek is bizonyos ismert egyénekre, ne feledkezzünk el a többi összetevőről sem: függőség, visszaélések (saját magukkal és másokkal szemben), depresszió, kiszámíthatatlanság. Valójában ezeket az embereket megvizsgálva kiderül, hogy a legjobb munkát azokban a pillanatokban végezték, amikor leküzdötték magukban ezeket az impulzusokat, torzulásokat és hibá-

kat. Az ember akkor képes a legjobb teljesítményre, ha megszabadul az egótól és egyéb terheitől.

Éppen ezért fogunk olyan személyiségeket is tanulmányozni, mint Howard Hughes, Xerxész perzsa király, John DeLorean, Nagy Sándor és mások, akik elvesztették a kapcsolatukat a valósággal, és világosan megmutatták, milyen a szerencsejátékos ego. Megvizsgáljuk a költséges leckét, amit kaptak, és az árat, amelyet a nyomorúságukkal és önpusztítással fizettek meg. Kiderül, hogy még a legsikeresebb emberek is gyakran tétováznak az ego és a szerénység határán, és látni fogjuk, ez milyen problémákhoz vezethet.

Ha eltávolítjuk a képből az egót, láthatóvá válik a valóság. Igen, az egót valóban a szerénység váltja fel – de ez kőkemény szerénység és magabiztosság. Míg az ego mesterkélte, ez a fajta önbizalom hatalmas teherbírású. Az ego lopott dolog. Az önbizalom szerzett. Az ego önmaga kiválasztottja, fesztelensége csupán álca. Az egyik megerősít, a másik manipulál. Ez jelenti a különbséget hasznos és mérgező között.

Mint azt az elkövetkező oldalakon látni fogod, az önbizalom egy szerény és nem sokra becsült tábornokot Amerika első számú harcosává, a polgárháború legnagyobb stratégiájává tette. Ugyanakkor az ego egy másik tábornokot hatalma és befolyása csúcsáról nyomorba és feledésbe taszított, mégpedig ugyanabban a háborúban. Az egyik egy csendes, komoly német kutatót nemcsak új típusú vezetővé varázsolt, hanem a béke igazi követévé is. A másik hatalmába kerítette a huszadik század

két különböző, de egyformán zseniális és merész mérnöki elméjét, egy pillanat alatt forgószélként repítette őket az ismertség csúcsára, hogy aztán minden reményüket darabokra zúzza a kudarc, a csőd, a botrány és az örület sziklafalán. Az egyik az NFL történelmének legrosszabb csapatát alig három idény alatt a Super Bowlig juttatta, és a sportág legdominánsabb dinasztiájává tette. Közben számtalan más edző, politikus, vállalkozó, író nézett szembe hasonló esélyekkel – hogy aztán nem is annyira váratlanul összeomoljanak, és át kelljen adniuk a legfelső pozíciót valaki másnak.

Volt, aki alázatot tanult. Mások az egót választották. Egyesek felkészültek a sors viszontagságaira, pozitív és negatív értelemben egyaránt. Mások nem. Te melyiket választod? Ki leszel?

Azért vetted meg ezt a könyvet, mert érzed, hogy előbb vagy utóbb választ kell adnod erre a kérdésre, akár tudatosan, akár nem.

Itt vagyunk hát. Vágjunk bele!