

háttér

A Magyar Coachszemle júniusi lapszámának témája az *Egyensúly*, az augusztusinak pedig az *Identitás* volt. A mostani, októberi lapszám az *Önmegvalósítás* tematikáját járja körbe, amely több szempontból szorosan kapcsolódik az előzőekhez. Az egyensúlyi állapot érzése annál gyakrabban és annál hosszabb ideig áll fenn, minél inkább az önmegvalósítás útján haladunk előre, és bár van, amikor ennek ellenére is kibillenünk az egyensúlyunkból, de a visszabilenés sokkal hamarabb és hatékonyabban történik meg. A saját identitásunk megtalálása szorosan összefügg az önmegvalósítással, hiszen az identitáskeresés döntések, érzelmek sorozata, az önmegvalósítás pedig mindezek

fizikai szintre történő helyezése, maga a tett. Az identitásunk megtalálása ugyanakkor magával hozza az egyensúly megteremtésének lehetőségét is.

Az önmegvalósítás a személyiség kiteljesítése, az egyén teljessé válása, vagyis azzá válás, amire az egyén legjobb képességei és adottságai lehetőse-



Zalai-
Zempléni
Zsófia

Az Önmegvalósításról



get adnak. Számomra az önmegvalósítás az, amikor azt érezzük, hogy az *életünk valamennyi területén* az önvalónknak megfelelően cselekszünk, eszerint élünk. Ezért is szeretem Horváth Charlie dalát: „Az légy, aki vagy, érezd jól magad”. Igen az önvalónk felfedezése örömmel tölt el bennünket, mert a lelkünk mindig tudja, mikor gondolkodunk, cselekszünk úgy, ami a lényünknek a legjobb. Csak ritkán hallgatunk rá.

Ritkán, mert az önvalónk szerinti élet megteremtése kizökkenethet bennünket a komfort

zónából, fejest kell ugrani az Ismeretlenbe, ami „csak” az érzéseink szerint lesz jó, de nem tudjuk, biztosan jó lesz-e. A kockázatvállalás viszont magában hordozza a kudarc lehetőségét is. Azonban amikor az önmegvalósításunk útját tapossuk, akkor a sors kisebb-nagyobb lökésekkel megtámogat, így az út kevésbé lesz kanyargós. Kanyarok, útelágazások viszont lesznek rajta. Nem könnyű maga az út, hol könnyebb, hol nehezebb, hiszen a múltat a nosztalgia megszépülve tartja életben, vele együtt a kapcsolatainkat is, ami azonban az emberi természetünkből adódik.

„Ne bánd, hogy vége van. Örülj, hogy megtörtént!”, de a régi út már nem járható, hiszen már Te sem vagy ugyanaz az ember, mint annak idején. Amennyiben ezt nem fogadjuk el, úgy a környezet, a körülmények különböző módokon – például munkahelyváltás kényszerre, váratlan költözés, szakítás, betegség stb. – segíteni fognak a megértésben annak érdekében, hogy ki merjünk lépni a komfort zónánkból, és azt az életet éljük, amire mindig is vágytunk. Ami az önvalónk, csak nem hallgat meg a belső hangunkat. Pedig megéri. A folyamat mellékhatásaként pedig az emberi kapcsolataink átalakulnak, más lesz a viszonyulás, talán sokkal őszintébb, de mindenképpen letisztultabb.

Ami viszont elengedhetetlen feltétele mindennek: az egyén felelősségvállalása. Sajnos enélkül nem megy. Senki nem tudja helyettünk bejárni az utat vagy megkímélni bennünket a nehézségektől. Senki sem.

Viszont vannak, akik támogatni tudnak bennünket az önmegvalósítás folyamatában. Ilyen lehet például egy olyan támogató (például coach), akivel bizalmon alapuló őszinte kapcsolatot tudunk kiépíteni. Az ő feladata lehet

az, hogy segítse a bennünk rejlő valós értékek feltárását, kérdez, megnyit, bátorít. Mindezek segítségével a bejárandó út – bár továbbra is előttünk áll – már kevésbé göröngyös, sokkal rövidebb.

Annak idején, amikor először vettem részt ügyfélként coaching folyamatban, számomra az egyik leghatásosabb kérdés a következő volt: *Mit szeretnél látni a sírkövedre írva?* Ez a kérdés szokatlan, komfort zónán kívül eső, hiszen az emberek többsége nem szeret, és nem is szokott a saját halálával foglalkozni. Ugyanakkor, amennyiben valaki megmártózik a kérdés adta mélységben, annak a számára megnyílhat az önmegvalósítás tere. Hiszen legtöbbször valami nagyot szeretnénk alkotni, az utókorra hagyni, valamit, ami ebben a pillanatban pozitív értelemben megérint, inspirál, megmozgat bennünket, ami az emberi kiTELJESedésünk.

Honnan is tudjuk, hogy a cselekedetünk az önmegvalósítás felé visz el bennünket, vagy tanulóút? Elengedhetetlen figyelni az érzéseinkre, a belső hangunkra. Például melyek azok a dolgok, amelyekért szívesen kelsz fel reggel? Amikor a lelkünk mosolyog, amikor mélyről a jó érzés hulláma végigszalad rajtunk, akkor a saját utunkon járunk, még ha az göröngyösnek is tűnik. Mindenki életében vannak sorsfeladatok, olyan kihívások, amelyeknek a teljesítését vágyjuk, még akkor is, ha nem tudjuk pontosan, mi az, csak a körvonalak láthatóak. Ilyen helyzetben is jól jöhet egy támogató, elfogadó személy, – lehet barát, családtag, szakember – aki kívülről rálát a folyamatainkra, a tudatos és nem tudatos viselkedési mintázatainkra. Azonban azt ne feledjük, hogy a valódi vágyainkat, céljainkat csak és kizárólag mi tudhatjuk, mi érezzük, a

mi sejtjeinkben vannak kódolva, így érdemes figyelni magunkra, hinnünk magunkban. Ennek azonban elengedhetetlen feltétele az egyén önismerete, önfogadása, az identitásának a kialakítása. Aki nem tudja, hogyan is tudna rálépni az önmegvalósítás ösvényére, annak mindenképpen érdemes az *önismeret-nél* kezdenie.

Az önmegvalósítás maga a céljaink, elképzeléseink mentén való haladás, amely magas fokú önismeret és önmegértés eredményeképpen jön létre. Általánosságban elmondható, hogy harmóniát, egészséget, energizáltságot, lelki nyugalmat von maga után. De maga az ösvény szerteágazó, hiszen az önmegvalósítás életünk több területét egyaránt érinti: a családot, a barátainkat, a munkánkat, a hobbinkat és így tovább. Persze nem mindig könnyű mindezeket összehangolni, de mindig érdemes. Hiszen – egy hasonlattal élve – ha a ház biztos alapokon nyugszik, akkor arra mindig lehet bizonyos részeket építeni, másokat lebontani, helyrehozni, a végeredmény a valódi otthonunk, ahol jól érezzük magunkat. Ahonnan jó elmenni, de még jobb visszatérni, ahol mindig, minden körülmények között magunkat adhatjuk, ahol biztosítva van a folyamatos fejlődésünk, a tanulás lehetősége, ahol szeretve vagyunk, és ahol szerethetünk. Itt, ebben a közegben az önmegvalósítás akár észrevétlenül, akár tudatos lépések sorozatának eredményeképpen megtörténhet. Egy kicsit megállhatunk, megpihenhetünk, aztán megyünk tovább – követve az irányt – kisebb-nagyobb módosításokat eszközölünk, finomítunk, színesítünk, árnyalunk, de az önmegvalósítás útjáról már nem térünk le. Hiszen ahogy Albert Einstein mondta: „A tudat, amely új dolgok befogadására képes, soha többé nem tér visz-

sza eredeti állapotába, mert már nem képes rá.”

Az önmegvalósítás nem más, mint céljaink közül azoknak a céloknak az elérése, amelyek boldoggá tesznek, amelyek irányt és értelmet adnak életünknek. Az önmegvalósítás folyamata során tehetségünknek, képességeinknek, az egész lényünknek megfelelően teljesítünk az életünk valamennyi területén. Az emberek nagy része sajnos soha nem lép az önmegvalósítás útjára – hol gyávaságból, hol azért, mert nem mer kilépni a komfort zónából, hol pedig egész egyszerűen azért, mert bizonyos mintát követ, és nem tudja, hogy lehetősége van változtatni, illetve fogalma sincs, hogyan kellene elkezdenie. Valóban hallgasson-e a belső hangra, vagy inkább a társadalom, a szűkebb-tágabb környezet elvárásaira? Milyen vélt vagy valós szabályokhoz legyen hű? Milyen felépített hiedelemrendszerrel bír?

Nem győzöm hangsúlyozni, hogy a kiteljesedés folyamatában elengedhetetlen a csak önmagunknak való megfelelés elérése, mert a másoknak való megfelelés csupán illúzió, ami ráadásul rengeteg energiát emészt fel. Azért az, mert mi elképzeljük, hogy a másik mire gondol, mire vágyik, de ez nem minden esetben egyezik meg azzal, amire a másik valóban gondol vagy vágyik. Természetesen nem azt szeretném sugallni mindezzel, hogy csak önmagunkkal, és a saját vágyainkkal foglalkozzunk, hiszen a kiteljesedés szempontjából is fontos, hogy összhangban legyünk a környezetünkkel. Viszont a környezet csak akkor lehet harmonikus, ha mi jól érezzük magunkat a bőrünkben.

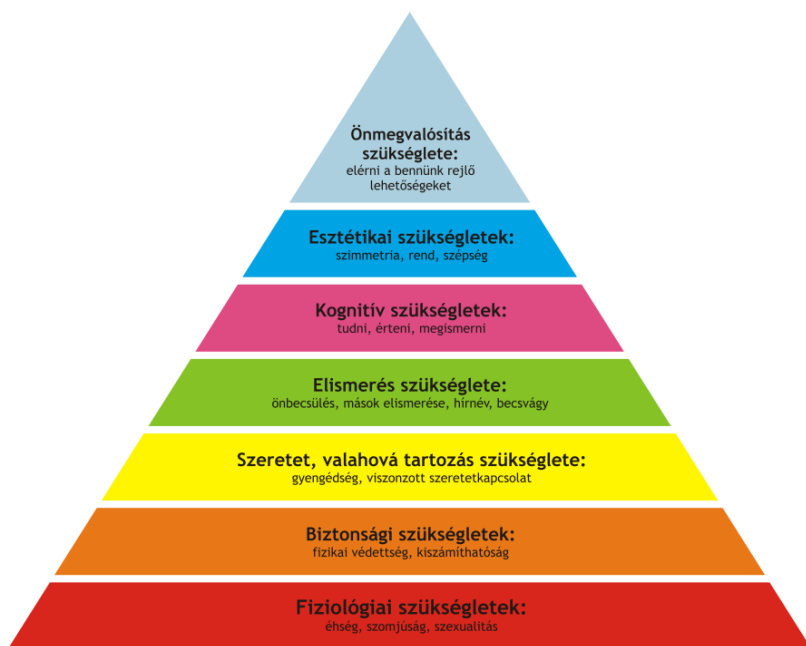
Érdemes felkészülnünk arra, hogy az önmegvalósítás folyamatában felszínre kerülhetnek

bizonyos érdek-különbözőségek, érdekütközések. Hiszen biztosan nem mindenki támogatja a kitörésünket, a változásunkat. Ennek oka gyakran a környezetünkben élők saját biztonságérzetének megrendülése. Ez persze szintén egy illúzió alapul, hiszen a másik biztonságát nem mi tudjuk garantálni, hanem kizárólag ő, saját maga. De ez már egy másik történet, ez már az ő önmegvalósításáról szól. Tehát elérkezhetnek olyan útkereszteződések, amelyeknél dönteni kell, merre tartunk, és ezeknél érdemes megállni egy pillanatra, átélni a *most*-ban a tisztánlátást, amikor a valódi benső énünk ad útmutatást, és felelősséget vállalva választjuk a helyesnek vélt irányt.

Az út számtalan szakasza adhat boldog pillanatokot, azonban tartós boldogság az ember természeténél fogva nincs. Amint elért egy célt, azonnal kiemelkedik egy újabb, a maga feszültségével, aminek az elérése fontos lesz számára. A boldogság nem állapot, hanem egy-egy rész cél elérésekor egy pillanat. Ennek utóhatása egy olyan érzés, hogy a helyes úton vagyunk. Ez inkább harmónia, kiegyensúlyozottság. A siker pedig azoknak a céloknak az

elérése, amelyek boldoggá tesznek, irányt és értelmet adnak az életünknek. Ennek előfeltétele az önismeret, hiszen tudnom kell, hogy mi az én utam, csak akkor tudok haladni rajta. A célok azért lényegesek, hogy időnként elérhessük a pillanatnyi boldogságot. Mindezek alapján tudjuk lefektetni az út mérföldköveit. Az önmegvalósító ember a 60-as években *Abraham Maslow* és *Carl Rogers* által elindított humanisztikus pszichológiai mozgalom központi témája. Abraham Maslow amerikai pszichológus az 1950-es években dolgozta ki a híres *Maslow piramis modell*¹, amely az emberi motiváció kutatásának alapállomása, amely szerint az emberi szükségletek egymásra épülő piramist alkotnak, és szerinte az alábbiak szerint lehet hierarchikusan rangsorolni őket:

1. A piramis alján az **alapszükségletek**, a **létfenntartáshoz** kapcsolódó szükségletek helyezkednek el.
2. A létfenntartás megteremtése magával hozza a **biztonsági** szükségletek kialakulását: ez a megszerzett javak megóvását, védelmét jelenti.
3. A **szociális** szükségletek az embertársas lény mivoltából fakadnak. A szociális szükséglet kapcsolatteremtési, összetartozási szükséglet. Ennek kielégítése érdekében törekszik jó családi, érdeklődésének, gondolkodásmódjának megfelelő baráti, munkahelyi kapcsolatokra.
4. Az ember igyekszik megtalálni helyét a többiek, a társai között, ebből fakad az **elismerés** iránti szüksége: igyekszik elfogadtatni magát, elismertetni egyéniségét, képességét, rátermettségét.
5. A piramis csúcsán az **önmegvalósítás** szüksége áll. Az emberek egy része



erős készletét érez arra, hogy képességét, tehetségét maximálisan kihasználja.

Az önmegvalósítás alapfeltétele Maslow elgondolása szerint, hogy az alacsonyabb rendű szükségleteknek kell kielégülnie először ahhoz, hogy egyáltalán működésbe lépjenek a magasabb rendűek. Az alacsonyabb rendűek öncélúak. A két magasabb rendűnél, az önérvényesítés és az önmegvalósítás szükségleténél lép át az ember a fajára jellemző magasabb dimenzióba, ahol a tudatosság, a gondolkodás és az érzelmek mélyebb szintjei találhatók.

Maslow a kiteljesedett, önmegvalósító embereket vizsgálta. Olyanokat, akik a személyiségük képességeit kibontakoztatták, és ettől szakmailag és emberileg magasabb minőségi szintre jutottak. Maslow szerint az önmegvalósító ember jellemzője, hogy a hiány alapú szükségletei kellőképpen kielégültek, így felébred benne a készlet az önmegvalósításra. Tapasztalatai alapján az **önmegvalósító ember** jellemzőit a következő pontokba szedte össze²:

1. *Az itt és most-ban van:* jelen van, az itt és most-ban él.

2. *Elfogadó:* elfogadja önmagát és a többi embert erősségeivel és gyengeségeivel együtt. Elfogadja a természetet, a természet törvényeit, a dolgok és események alakulását.

3. *Kreatív és spontán:* bármit tesz, abban a sémák helyett új megoldásokat alkalmaz, egyéni, játékos, alkotó módon használva az addig ismert sémákat.



5. *Megoldás központú és filozófiai mélységű:* egy probléma felmerülése esetén panaszkodás helyett gyorsan, tiszta ésszerűséggel, és praktikus keresi, hogyan lehet azt megoldani. Mélyen gondolkodó, a lét alapkérdései, az örök filozófiai kérdések izgatják.

6. *Autonóm és független:* mély és intim kapcsolatokra, együttérzésre képes, függés és játszmák nélkül. Tiszta, kontúros én-határai vannak, önmeghatározó, független mások érdekeitől és játszmáitól. Az önmegvalósító ember igényli az egyedüllétet, a saját teret.

7. *Kulturálisan független és kreatív:* a társadalom által diktált, és az emberek által szilárdnak és egyedülálló valóságnak hitt kultúra számára egy opcionális lehetőség. A kultúra, amelyben él, számára egy alternatív opció, nem egy kényszerítő, kötelező valóság.

8. *Magas szintű emberi kapcsolatai vannak:* melegszívű, közvetlen, intim, erős, és tiszta határokat tart. Közvetlenül kommunikál, nem szereti a formalitásokat és a szerepjátszást, az emberi egyenlőség légkörében él. Melegszívű és szeretetteli. Az önmegvalósító ember mély intimitásra képes, nem fél az érzelmektől és attól, hogy elveszti magát, ha túl közel enged a másikat. Tisztán kommunikál.

9. *Több csúcstéménye van:* csúcstéménynek nevezzük az emberi lét legmagasabb, kiemelt, eksztatikus állapotait, melyek gyakran spirituális állapotok. Az önmegvalósító embereknek több a csúcstéménye, mint a hétköznapi emberek.

Tehát, miután már kielégítettük az alsóbb fo-

kozatú szükségleteinket, akkor el fog jönni az a pillanat, amikor megállunk, körülnézünk az életünk valamennyi területén, és megkérdezzük magunktól, hogy és akkor ÉN itt most mit is akarok VALÓJÁBAN? Mire vágyom? A fent említett kilenc maslow-i pontból mi az, ami jellemez, és mi az, ami egyelőre még nem. Amikor kívülről és más nézőpontból magunkra tekintünk, akkor kaphatunk felismeréseket, amelyeket követve el lehet indulni a tudatossággal karöltve a teljes önmegvalósítás útján.

Ez az út minden ember számára egyedi, különleges, hiszen mindenkiben van valami, ami csak és kizárólag az adott személyre jellemző. Hiszen hasonlóak vagyunk, mégis mindannyian rendelkezünk egy-egy olyan képességgel, tehetséggel, tulajdonsággal, ami az egyént megkülönbözteti másoktól. Ezt megélve teljesebb lehet az életünk. De hogyan is tudjuk felfedezni ezt magunkban? Önismerettel, önfigyelemmel, visszajelzésekből olyan emberektől, akik láthatnak bennünket, az önvalónkat, akik előtt nem játsszuk meg magunkat; akár fizikai aktivitás közben, akár szellemi feladatok elvégzésével, mint például meditációval.

Több embertől hallottam, hogy nem tud, illetve nehezebbre esik meditálni. Nemrég találkoztam egy – tapasztalataim szerint hatékony – módszerrel, ami a meditációhoz hasonló alapokon nyugszik: minden reggel ébredés után vegyünk elő három A4-es papírlapot, és kezdjük el mindent kiírni magunkból. Mindent – szűrés nélkül.

Először sok kis apró bosszankodás, aznapi terv stb. fog megjelenni a papírlapokon, aztán

belülről szépen kezdenek előbújni a rejtett információk, mígnem többféle felismerést kaphatunk magunkról, a vágyainkról, az önvalónkról. Ez egy letisztulási folyamat, amikor a lelkünk mélyéről vulkánként törnek elő az eddig nem tudatos szintre emelt gondolatok, cselekedetek, minták. A feladat elvégzését követően a papírlapokat el lehet tenni, szükséges, érdemes gondolkodni rajtuk, visszaolvasni a lejegyzetelteket, mással átbeszélni azokat. A belső munka már magától folyik tovább. Érdemes kipróbálni, mert ezzel az egyszerű feladattal sokat tehetünk az önmegismerésünkért.

Aztán elkövetkezik a személyes felelősségvállalás pillanata, amikor hol könnyebb, hol nehezebb döntéseket kell hoznunk, majd követni a kiszabott irányt az ÖNMEGVALÓSÍTÁS felé. Képzeljük el, hogy öt év múlva, 2019 októberében találkozzunk egy számunkra fontos emberrel, akinek elmeséljük az aznapi történéseinket. Miket mesélnénk? Milyen érzések lennének bennünk? Milyen ruhában állnánk ott előt-

te? Milyen lenne a munkánk? Hogy néznének ki a kapcsolataink? Mik a preferenciáink?

Milyen érzés az öt évvel későbbi önmagunkat látni? Van-e valami olyan új felismerés, ami nyilvánvalóvá vált a számunkra? Mi az, amit már MOST megtehetünk azért, hogy öt év múlva valóban azzá az emberré váljunk, akit az imént láttunk?

Amint nekünk sikerül azzá válnunk, akik igazán lenni szeretnénk, képessé válunk arra, hogy másokat is tudjunk támogatni ebben a folyamatban. Belegondoltunk már abba, hogy mi is történhetne, ha a földön mind több ember tevékeny és kiegyensúlyozott lenne, és segítve terelgetné egymást az utakon? Talán meseszerűnek tűnik, pedig megvalósítható,

„Érdemes felkészülnünk arra, hogy az önmegvalósítás folyamatában felszínre kerülhetnek bizonyos érdekkülönbségek, érdektükközések.”

hinni kell benne, és megtörténhet – ha hagyjuk. És persze, ha teszünk érte.

Jegyzet

¹ Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem, Susan Nolen-Hoeksema: *Pszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó, 1999.

² Gyöngyösiné Kiss Enikő – Oláh Attila (szerk.): *Vázlatok a személyiségről – a személyiség lélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó, 2006.