

H. Kovács Judit

Proaktivitás és az élet értelme

Victor E. Frankl elmélete az üzleti életben



„A tartalom forrása az elménkből ered. Ha valaki olyan keveset tud az emberi természetről, hogy boldogságát nem a saját viselkedése, nem a saját gondolkodása, hanem valami más megváltoztatásában keresi, akkor az egész életét terméketlen

munkával fecsérli el, és ahelyett, hogy elmulasztaná, még inkább megsokszorozza bajait.”

(Samuel Johnson angol író)

Victor E. Frankl osztrák neurológus, pszichiáter megjárta Auschwitzot, ahonnan családtagjai közül csak ő került ki élve. Mind szüleit, mind állapotos feleségét elvesztette ott. Ezután súlyos depresszióba került, és hosszú ideig tartó ön-

keresgélés után sikerült újra értelmet látnia az életben. Újra megnősült, gyermeke született, és szakmailag is megtalálta önmagát. Később a koncentrációs táborbeli tapasztalatait felhasználva alkotta meg a *logoterápiának*, később *egzisztenciaanalízisnek* hívott pszichoterápiás módszertanát, melynek lényege, hogy hogyan találja meg az ember az értelmet még a legszörnyűbb körülmények között is.

Megtaláljuk az értelmet?

Frankl elmélete szerint az akarat szabadsága és az értelemre való törekvés az élet értelme. Az akarat szabadsága azt jelenti, hogy az emberi lét választási szabadságot rejt magában az okok és körülmények ellenére is. Minden helyzetben adottak bizonyos körülmények, a többi megváltoztatása vagy változatlanul hagyása az ember kezében van. Szörnyű és tragikus tapasztalatai ellenére úgy vélte, hogy az életnek feltétel nélkül van értelme. A logoterápia megközelítésében az embernek túl kell lépnie önmagán és egy adott helyzetben az értéklehetőségek horizontjából ki kell választania a leginkább értelemmel teljeseget, majd meg is kell azt valósítania. Az értelemre törekvés minden ember veleszületett képessége. Itt azonban az értelem nem az élet végső, abszolút értelmét jelenti, hanem az egyes szituációk értelmét, melyet az ember pillanatról pillanatra megvalósíthat. Frankl szerint az élet értelmét nem egy nagy cél megvalósítása adja, hanem a hétköznapi életben való helytállás, felelősségvállalás. Megfőzni egy vacsorát, virágot adni valakinek, megölelni a szerettünket, nevetni a játékban, elvégezni a munkát, kidobni a fölöslegeseket vagy éppen méltón elviselni a szenvedést. Az élet értelmét a pillanatok értelemmegvalósítása adja össze.

Tulajdonképpen a proaktivitásról beszél Frankl, hogyan irányítsa az ember saját életét.

A proaktivitás a mai üzleti világ egyik közkezdvelt hívószava. Hogy jön ez a koncentrációs táborból kiszűrt frankli tapasztalatokhoz? Mi köze e két területnek egymáshoz? Sokan vélték úgy, hogy az üzleti élet szereplőinek is érdemes tanulniuk Frankl elméletéből, mert abban az embertelen környezetben élet-halál kérdésévé is válhatott egy-egy emberi mozzanat. Például *Stephen Covey* is részletesen hivatkozik Frankl logoterápia elméletére *A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása (The 7 habits of Highly Effective People)* című művében.

Mire vagyunk hatással – és mire nem?

Általános vélemény, hogy a vállalkozói attitűd proaktív hozzáállást, kockázatvállalást, kezdeményezőkézséget feltételez. De vajon mit jelent ez? Pontosan mikor vagyunk proaktívok? Mennyiben határozza meg a proaktív vagy reaktív magatartás a szervezet viselkedését, fennmaradását, életgörbéjét?

A proaktivitás mértékét, területét meghatározhatjuk, ha megvizsgáljuk, hogy mire fordítjuk az időnket, energiánkat, tudásunkat, készségeinket – azaz megvizsgáljuk az érdekeltségi körünk elemeit. Érdekeltségi körbe tartozik a családunk, az egészségünk, a munkahelyünk, a kapcsolataink, a jövedelmünk, a piaci részesedés, a környezetvédelem, az államadósság, a korrupció, az éghajlatváltozás, az időjárás, és még sorolhatnánk. Ezen érdekeltségi területen belül lehet egy határt húzni: hol van az a terület, amit – személyesen,

vagy szervezeti szinten – befolyásolni tudunk, és melyek azok a részek, amelyekre nem vagyunk hatással. Azt is érdemes látni, hogy mely területtel mennyi időt töltünk, hogyan gondolunk ezekre, mekkora hatalmat adunk azoknak a dolgoknak, amelyek a befolyásolási területen kívül esnek? Milyen a hozzáállásunk: először a külső dolgoknak kell megváltozni ahhoz, hogy mi is megváltozzunk?

A proaktív megközelítés szerint a változás belülről vezet kifelé, a gondolkodásunk, a hozzáállásunk megváltozása segít a külső dolgok elfogadásában, vagy akár megváltoztatásában is.

Proaktivitás vs. reaktivitás

A proaktív emberek azokra a területekre fordítják az energiáikat, amelyek a befolyásolási körön belül vannak, így ezek az energiák pozitív és erősítő hatást váltanak ki magukból és környezetükből is. Ezzel szemben a reaktív emberek olyan dolgokra fordítják az érzékelésüket, energiájukat, amelyekre nincs befolyásuk, és sokszor olyan körülményekkel foglalkoznak, amelyeket nem tudnak megváltoztatni. Ez gyakran vezet vádaskodáshoz, és eredményez áldozatszerepet. Így az az érzés alakulhat ki egy reaktív emberben, hogy mások határozzák meg az egyént, a szervezet sorsát. Emellett a reaktivitás miatt azzal a területtel sem foglalkozik az illető, ahol ténylegesen képes lenne tenni valamit, amire vonatkozóan még lennének is szükséges kompetenciái, így a valódi befolyásolási terület is zsugorodni kezd. Mind egyéni, mind szervezeti szinten meghatározó szerepe van annak, hogy lássuk és megragadjuk azokat a dolgokat, területeket, amelyek a befolyásolási körünkbe tartoznak, ahol kapacitással, készségekkel rendelkezünk a beavatkozáshoz.

Tehát a válasz nem minden esetben jelenti azt, hogy feltétlenül egyből meg akarjuk, vagy meg tudjuk változtatni a körülményeket, de jelenti azt, hogy felelősséget vállalunk a jövőért, döntéseket hozunk és végrehajtjuk azokat. Az egyének, a családok és a közösségi csoportok, vállalatok magukévá tehetik a proaktív megközelítést, kialakíthatják a proaktivitás kultúráját. Merjünk proaktívak lenni, merjük felvállalni, megtenni, ami a mi felelőségünk ott, azon a helyen, ahol vagyunk, agresszió vagy áldozatszerep nélkül.

