

ANDREA OWEN

# HOGYAN ÁLLJ KI MAGADÉRT

– MONDD KI, AMIT GONDOLSZ, ÉS TELJESEDJ KI –



## Töltsd már ki azt az átkozott teret!

2009-ben a kaliforniai San Marcosban jártam a California State Universityre, és a BA diplomámat csináltam a második terhességem sokadik hónapjában.

Az egyik órán előjött egy képlet, amit a hallgatók nagy része nem értett. Csoportokba osztottak bennünket, hogy úgy oldjunk meg egy feladatot, és én elkezdtem a társaimat kérdezgetni, érti-e valaki a képletet, de senkit sem találtam, aki értette volna. Arra jutottunk, hogy segítségre lenne szükségünk, de senkinek sem akaródzott ezzel előhozakodni. A professzor már többször is elmagyarázta, és nyilvánvalóan senki sem óhajtott a maga vagy a csoport nevében újabb kérdéssel fordulni hozzá a témában.

Amikor a prof bejelentette, hogy másnap dolgozatot írunk, én azért csak jelentkeztem.

– Tanár úr – mondtam –, ezt a képletet sajnos nem egészen értjük, és amennyire én látom, még senkinek sem világos az anyag. Átvehetnénk még egyszer?

– Már kétszer átvettük, Andrea – jött a prof válasza.

Nem tudom, pontosan mi kerekedett bennem felül, és miért kapott el a kényszer, hogy kiálljak magamért ott és akkor, talán hogy az összes résztvevő képviselőjében beszéltem, talán csak a dagadt bokám miatt esett jól felállni, mindenesetre

fogtam a hatalmas terhes pocakomat, felemelkedtem a székből, nagy levegőt vettem, és kiböktem:

– Az elmúlt húsz percben próbáltam keresni valakit, aki elmagyarázná nekem az anyagot, tanár úr, de senkit sem találtam. Mert senki sem érti. Szerintem ez azért lehet, mert ön eddig még nem magyarázta el megfelelően, hiszen nem egyedül én nem értem. Mindenki nevében kérem, hogy vegyünk át még egyszer.

Soha nem felejttem el azt a néma csendet, ami a kérdésem után beállt. Láttam, ahogy sokan leszegik a fejüket, és elmerülten merednek az asztalukra, mint aki képtelen belenézni a szemembe vagy a tanáréba. Tapintható volt a kényelmetlen, kínos érzés. A professzor hosszú másodpercekig bámult rám, nem tudtam megtippelni, mi következik. Kezdtém megbánni, hogy jártattam a számat.

Mielőtt még kimenekültem volna a tanteremből, hogy soha vissza se menjek, és a diplomámat se szerezzem meg, megszólalt:

– Kemény kis nő maga. Legyen. A következő órán még egyszer átvesszük az anyagot, és csak azután írjuk meg a zárthelyit.

Messzemenőkig kétlem, hogy ha egy fiú állt volna fel a kéréssel, őt „kemény kis fiatalember”-nek nevezte volna. Mondjuk, akár tévedhetek is, és mégis úgy tett volna, de a lényeg, hogy ebből a válaszból nekem az jött le, a professzor soha ki nem nézte volna belőlem, hogy képes lennék kiállni magamért és elmondani a diákként érzett problémáimat plusz még egy ilyen merész kéréssel is előhozakodni.

Pedig nem voltam vakmerő, pontosan tisztában voltam vele, mekkora kockázatot vállalok, amikor kitöltöm a teret, és a hangomat hallatom.

Talán te is voltál már hasonló helyzetben, kikíváncozott belőled valami, és hallattad is a hangodat. Vagy épp csak

nagyon szeretted volna megtenni, felszólalni, lármázni, de végül mégsem jutottál el odáig. Bárhogyan is, biztos vagyok benne, hogy volt már olyan pillanat az életedben, amikor elnyomtat magadban a vágyat, hogy megmutasd, mire is vagy képes valójában.

Mondjuk, előléptettek a munkahelyeden, és megfordult a fejedben, hogy kipoztold a nagy hírt, de aztán mégsem tetted, mert arra gondoltál, az emberek dicsekvésnek vennék. Vagy a mai napig előfordul, hogy egy kolléga elsüt egy szexista viccet, és már ott zsebong a nyelveden az epés megjegyzés, hogy letorkold, de végül mégis megtartod magadnak a kritikát. Vagy az apósodnak bevett szokása, hogy folyton a szavadba vág, félbeszakít, és te mindig ráhagyod.

De lehetnek olyan szokásaid is, amelyek fel sem tűnnek neked, miközben pedig pontosan azt eredményezik, hogy összehúzd magadat, és lemondasz a hatalmadról. Annyira beleágyazódtak már a hétköznapijaidba ezek az apróságok, hogy természetessé váltak, mint a reggeli kávé. Bármiben mutakozzon is meg az, hogy összehúzd magadat, most ássunk le a felszín alá, találjuk meg, és vegyük alaposabban szemügyre.

## **MIT IS JELENT AZ, HOGY „TÖLTSD KI A TERET”?**

Sokunk egészen kicsi korától rendszeresen azt hallgatja, hogy „túl sok”. Túl hangos, túl makacs, túl érzékeny vagy érzelmes, túl beszédes, túl kövér, túl sok sminket visel, túl bármilyen. Valamilyen módon, akár kimondva, szó szerint, akár finom utalásokkal, mindenesetre azt hozzák így a tudomásunkra, hogy hibát követünk el, amikor önmagunk merészelnünk lenni. Kezdve a „viselkedj úgy, mint egy hölgy” fontosságán, folytatva a szüzességünk legféléltetebb kincsként

való beállításával addig, hogy ne nagyon mutogassuk magunkat, és a lehető legkisebb helyet foglaljuk el a valóságból, belénk, nőkbe kiskorunktól kezdve egész sornyi kimondatlan szabályt sulykolnak.

A nők nagy többsége legalább egy olyan esetet fel tud hozni, amikor minimum egy felvont szemöldökkel, egy csípős online megjegyzéssel, de akár az arcába kerek perec megkapott „fogd már be” letorkolással figyelmeztették, hogy vegyen vissza, de legalábbis jusson el az agyáig, hogy a lehető legkisebb teret kellene elfoglalnia.

A tér kitöltésének egyik legvilágosabb megnyilvánulása a testünk. Nem titok, hogy korunkban eluralkodott a kövérség-iszony, a soványság az egyetlen értékes testalkat. A nőiességet a karcsú test megszerzése és fenntartása jelenti.

A nők sokkal gyakrabban térnek ki az utcán a férfiak elől: ha a járdán szembejön egy férfi, általában a nő áll félre, mint ha ez valami íratlan KRESZ-szabály lenne. Ezernyi mém cirkulál a neten a férfiak terpeszkedéséről, és ha olimpiai sportág lenne az emberektől, állatoktól, sőt élettelen dolgoktól elnézést kérés, mert nekik ütköztünk, hát egyértelmű, hogy nőkön kívül senki más nem jutna a dobogó közelébe sem.

A külsőnk tekintetében hagyományosan igen keskeny az a mezsgye, amit elfogadhatónak és szépnek találunk. Ha egy nő pironkodás nélkül megmutatja, hogy milyen, az már maga a lázadás. Az öregedés a másik eset, amikor a nők nem igazán tölthetik ki a teret. Egy nő negyven felett már nem annyira értékes, mint korábban, szép lassan kezd láthatatlanná válni. Ha idősebb nőként a megjelenésünkkel, a hangunkkal és a véleményünkkel megmutatjuk magunkat, felhívjuk a figyelmet magunkra, az önmagában is kihívó tettnek minősül egy olyan kultúrában, mint a miénk, ahol az idő múlásával a jelentőségünk igen hamar semmivé foszlik.

A faji hovatarozás is akadályozza a tér kitöltését, így a színes nőknek még nehezebb a dolguk. A harmincegy éves Jessica Sharp mondta: „A kilencvenes években született fekete nőként úgy érzem, alaposan meg kell gondolnom, hogy egy-egy szervezetnél hogyan jelenek meg. Mindig meg kell fontolnom, hogy teljesen önmagamként mutakozzam-e meg. Tudom, hogy sokan elbizonytalanítónak, sőt »túl soknak« találnak, és szerintem ha fehér nő lennék, valószínűleg nem érné el ezt a mércét a viselkedésem. Nagyon óvatosan szabad csak adagolnom magamat, nehogy túl sok legyen, mert nem szeretem, ha »dühös fekete nőnek« tartanak. A korom sem segít, mert gyakran érzem a teremben, ahová belépek, azt az elvárást, hogy húzzam meg magamat, hiszen általában a legfiatalabbak közé tartozom, miközben a képzettségem pontosan ugyanolyan magas és megfelelő, mint a többieké.”

Az érzelmek kifejezése egy további pont, ahol nekünk, nőknek az orrunk alá dörgölheti a társadalom, hogy mi az, ami elfogadható, és mi az, ami már nem. Sok nővel beszéltem, akik elpanaszolták, hogy fogalmuk sincs, hogyan legyenek ösztönösek – miként éljék meg az érzelmeiket, mivel már annyira természetessé vált számukra, hogy elnyomják őket, és eltávolodnak tőlük. Vagy épp érzik ugyan, de képtelenek kifejezni. Mert elhitték a világnak, hogy tipikus nőként túlságosan is érzelmesek és/vagy érzékenyek. Ezért aztán besuvasztják egy dobozba az érzelmeiket, és elzárják önmaguk elöl azt, ami pedig a jóllétük és személyiségük, hatalmuk szempontjából létfontosságú lenne.

Végezetül: leghatékonyabban a hangunkkal tölthetjük ki a teret. Friss kutatások kimutatták, hogy az iskolás lányok a leginkább hajlamosak arra, hogy társaik szexista tréfáin a legnagyobbakat kacagjanak, és ne mutakozzanak túl okosnak (vagyis ne nagyon jelentkezzenek a tanórákon), mégpedig

azért, „nehogy elijesszék a fiúkat, ne tűnjenek nyomulósnak, nem szexinek”. Ezt a hozzáállást és viselkedést viszik tovább felnőttkorukba, míg a végén mindenki belekerül a saját skatulyájába, ami jól behatárolja, hogy elképzeléseink szerint milyennek kell lennünk: alkalmazkodónak, formálhatónak, olyannak, aki a lehető legkisebbre össze tudja húzni magát.

Volt egy ügyfelem, akinek elmondása szerint majdnem mindig volnának ötletei és véleménye a szokásos heti munkahelyi megbeszélésen, de soha nem könyökölte még be magát a beszélgetésbe. És a megbeszélés után órákon át pörgeti le magában az eseményt, játssza el gondolatban, hogy mikor mit mondott volna, és hogyan mondta volna, miközben ostorozza magát, hogy mi a fenéért nem szólalt már megint fel. Azután pedig heteken át kavarnak a gondolatok és elképzelt sztorik a fejében, képtelen szabadulni tőlük.

Pedig ez az egész, drágáim, jó nagy baromság. Ha bármi is ismerős volt az itt olvasottakból, nem a ti hibátok, ilyenek nevelnek bennünket. Viszont attól még nem kötelező így maradnunk.

## MIÉRT CSINÁLJUK?

Akár tudatosan látjuk, akár csak halványan érzünk valamit, ami nem stimmel, de soha nem járunk a végére – azt azért mindenki tudja, hogy ha el akarja érni a célt, ami miatt erre a világra született, akkor először vállalnia kell önmagát, amivel együtt jár az is, hogy kitölti a teret. De ha tudjuk, akkor mi a francért nem rúgjuk be végre életünk ajtaját?

Kezdjük azzal a ténnyel, hogy a nem túlságosan távoli múltban még a nőknek az életben maradást jelentette, ha csendben voltak, és jelentéktelennek mutatkoztak. Anyám mesélte, hogy a hatvanas években a munkahelyén a főnöke

mindig „viccesen incselkedve” kergette őt az asztala körül, de ha anyám egyszer is megpróbálta volna leállítani, megmondani neki komolyan, hogy fejezze be, akkor könnyen elveszíthette volna az állását, ami a nővéremet és a bátyámat egyedül nevelő anyaként nem lett volna járható út a számára.

Megmutatni azt, hogy kik vagyunk, ellene menni a kulturális és társadalmi normáknak és szokásoknak igen ijesztő, véletlenül sem állítom, hogy ne lenne az. Az emberi természet arra van berendezkedve, hogy alapvetően biztonságra vágyjon, azt akarja, hogy a csoport befogadja, jelentse ez akár a családot, a barátokat, a helyi közösséget vagy a kulturális teret. A félelem mindent átjár, és a túlélés elsődleges stratégiája a meghunyászkodás.

Ráadásul valószínű, hogy a családot nőtagjai már előtted megtapasztaltak traumákat, amelyek miatt inkább meghúzzák magukat. És talán te is túl vagy már az ilyen élményeken. Ha valakit ilyen elutasítás ér, annak a hatása lehet egészen felszínes, de mélyre ható is. Persze a gondolat, hogy kiálljunk magunkért, elsöre izgalmasan hangzik, de amikor igazából meg kellene tenni, akkor iszonyatosan kockázatosnak éljük meg, félelmetesnek. Ugyanakkor nem azért olvasod épp ezt a könyvet, hogy csinos kis babazoknikat horgolj, szóval csapjunk a lovak közé!

## **MI AZ ÁRA ANNAK, HA NEM ÁLLSZ KI MAGADÉRT?**

Mi a jelentősége egyáltalán? Nem élhetnénk le úgy az életet, hogy végig biztonságban vagyunk, nem keressük a kihívásokat és a kockázatos lépéseket? Dehogynem. Leélheti bárki így az életét, csak az a kérdés, hogy a végén, amikor számot vet a létezésével, összegzi az értelmét, akkor hogy fogja érezni magát.



Mert igenis számít, hogy később megbánunk-e valamit. Ki nem állhatom a „nem bánok semmit” közhelyet, mert leginkább azt jelenti, hogy soha nem lenne szabad hibáznunk, és pláne nem siránkozhatunk utólag a rossz döntéseink miatt. Személy szerint én a mai napig bánom, hogy nem mentem el Ausztráliába tanulni, csak mert a fiú, akivel akkor jártam (mert hiába volt harminckét éves, csak egy fiú volt), nem akarta. Ez a megbánás alakította ki bennem azt a stratégiát, hogy *soha többé* ne hozzak döntést a *saját életemről* abból a szempontból, hogy másnak mi felelne meg a leginkább.

A megbánás már csak azért is lényeges, mert hadd emlékeztesselek: csakis ez az egy életünk van. És mellesleg hadd legyenek most nagyon őszinte: a megbánás szívás. Szívás úgy kijönni egy megbeszélésről, hogy közben azon őrlődsz, bár felszólaltál volna, mert így más mondta el, amit te jóval hamarabb kigondoltál. Nincs pocsékabb, mint betölteni a negyvenet, és azt látni, hogy a húszévesek gondtalanul élvezik azokat a dolgokat, amiket te is akartál, de közben megváltozott az életed, és már nem bújhatsz ki a felelősségeid alól. Mindenki tudja, milyen érzés bánni valamit.

Amikor a saját életedről, a saját hatalmadról, a saját önállóságról beszélünk, akkor senki sem lehet fontosabb szempont önmagadnál. Tehát amikor arra gondolsz, hogy ennél nagyobb teret kellene kitöltened, de végül mégis inadba száll a bátorságod, és nem mered megtenni a lépéseket... akkor gondolj arra, hogy bánni fogod. Arra gondolj, hogy ha visszakoazol, és mégsem állsz ki magadért, azzal önmagadnak mondasz nemet.

A másik probléma azzal, ha nem mered végre kihúzni magadat, és kitölteni a teret, ami a rendelkezésedre állna, az az, hogy rossz példát mutatsz más nőknek és lányoknak, akiket ismersz. Van egy lányom, és tudom, hogy figyel engem, tőlem

tanul. Nem egyszerűen csak arra figyel, amit mondok neki, arra talán sokkal inkább, ahogy viselkedem, amilyen döntéseket hozok. Akár vannak gyerekeid, akár nincsenek, a lányok eljövendő generációi nagyon fontosak, és fontos, hogy a saját viselkedésünkkel milyenné formáljuk őket.

Van egy hatalmas, mégis kevésbé szembeötlő veszteség is. Nem ordít a szemed közé, amikor nem állsz ki magadért, inkább a mélyben parázslík, de olyan izzással, hogy lassan a fejedre gyújtja a lelked építményét. Olyankor, amikor korlátok közé szorítjuk magunkat, a hangunkat, az életünket, a saját értékeink ellen fordulunk.

Ha csak kicsit is érdekel a személyiséged fejlődése, még ha csak a kislábujjadat mártod is bele ezekbe a vizekbe, akkor elmondhatod, hogy a saját életed szempontjából annak van jelentősége, hogy kihasználod-e, amit kínál neked. Hogy megragadod-e a lehetőségeket. Ez nem alapszabály, hogy az ember bejusson az önépítés nagy bulijába, sokkal inkább velejárója annak, ha belátja végre: az élet teljességében csakis úgy élhető meg, ha minden itt töltött pillanatnak elismerjük a maga jelentőségét. Vagyis amit fontosnak érzel – legyen az akár a hitelesség, őszinteség, bátorság vagy becsületesség –, azt az élet minden területén képviselned kell. Semmi értelme csak félig megélni a személyiséged markáns tulajdonságait, és közben azt mondani, hogy itt és itt csak nagyjából vagyok rendben. Nem azért élsz, hogy szép nyugodtan és csendben kivárj, megfigyeld mindent, és reménykedj, hogy egyszer talán neked is eljön a nagy lehetőség, amikor majd megvillanthatod azt, ami igazából vagy, és ha minden jól megy, talán nem lesz olyan rossz az életed.

Két részre bontottam a cselekvési tervet, hogyan is nyerhetsz teret a saját életedben, mindkét részben három-három tanáccsal. A „belső munkával” kezdjük: itt az odafigyelés,

önvizsgálat és tudatosság a legfontosabb. Ezután következik az, amit én „külső munkának” kereszteltem el, ez nem más, mint cselekvés. Nem azt mondom, hogy a hosszú évek alatt elsajátított rossz beidegződések és szokások levetkőzése és tudatos elfelejtése nélkül, egyből vedd bele magadat a világba, és rúgj szét minden arra érdemes segget. Haladj csak szép lassan, fogadd el, hogy valószínűleg kellemetlen lesz, de ez szolgálja a kiteljesedett, nagymenő, eljövendő énedet.

## **ESZKÖZÖK: ELSŐ RÉSZ – VÉGEZD EL A BELSŐ MUNKÁT**

### **1. Végy számba mindent**

Mindenekelőtt figyelj fel arra, amikor összehúzod magadat. Azért kezdjük ezzel, mert a legtöbbször már egészen kicsi korunktól kezdve belénk nevelik, hogy maradjunk „aprók”.

Nem is olyan régen a saját otthonomban ért a megvilágosodás: a munkám, hogy azt hirdetem, minden nő helyezze magát előtérbe, és eddig nagyon is büszke voltam magamra, hogy a saját életemben is alkalmazom ezt az alapvetést. Az világos, hogy odafigyeltem önmagamra, és még egy új hobbijt is megengedtem magamnak (a két embergyerek mellé negyvenhét zöld növénycesmetét is gondozásba vettem). Ám ahogy egyre bővült a szakmai kapacitásom, egyszer csak azon kaptam magamat, hogy felemészttem az erőmet. Hogy kezdek kiégni. Folyton fáradt voltam, és ingerlékeny. És akkor felismertem, hogy hiába helyezem magamat előtérbe a saját életemben, ha ugyanakkor a családomban is előtérbe helyezek mindent és mindenkit. Kineveztem magamat az otthoniak legfőbb lelki, érzelmi és testi gondviselőjévé.

Vagyis ki kellett állnom a saját jóllétemért is. A kezdetektől fogva szerzett folyamatos kondicionálás eredményeképpen

úgy éreztem, elsődleges feladatomban, hogy a családban mindenki jól érezze magát, még ha ennek a saját kényelmem és jóllétem lenne is az ára. Hogy anyagként a kiégés csak egy melléktermék, amit mindenkinek, aki „nőies és jó asszony” akar lenni, vállalnia kell. Hogy azzal, ha minél fáradtabb és elfoglaltabb vagyok, ha minél többet sürgölődöm a többiek körül, azt mutatom meg, milyen csodásan helytálok az életben. Csakhogy ennek az lett az ára, hogy egyre összetörtebbnek éreztem magamat, mint aki csapdában vergődik, és állandóan dühös és harapós voltam. Természetesen ezt a haragot a családom is megérezhette, ami velük szemben elég igazságtalan lehetett, hiszen nem is várták el, hogy feláldozzam magam értük.

Vagyis ki kellett állnom magamért, a saját szükségleteimnek is teret kellett engednem.

Ha nem változtattam volna, akkor amellet, hogy szép lassan felemésztettem volna önmagam, ráadásul még a lányomnak és a fiamnak is beteges példát mutatok arról, milyen anyának és feleségnek lenni. Miközben azt szeretném, ha megértenék, ha tudnák, hogy egy nő akkor is lehet „jó anyuka”, ha a család többi tagjától azt várja, hogy képesek legyenek gondoskodni magukról, és csapatnak fogják fel a családot, nem csak akkor, ha az a fő tevékenysége, hogy az otthonában mindent ő tart mozgásban.

Egyelőre még csak véletlenül sem azt mondom, hogy borogass fel minden asztalt, csapj a lovak közé, és változz particsajjává, aki a legnagyobb örültségeket keresi a nap minden pillanatában. Mindössze annyit kérek, hogy vedd észre azokat a helyzeteket, amikor hagyod, hogy te és az életed másodlagossá váljon másoké mögött.

## 2. Miértek

Miután felfigyeltél arra, hogy mikor és milyen helyzetekben húzod össze magadat egészen apróra, ideje kíváncsisággal szemügyre venni ezeket a helyzeteket és azt, hogy miért is lettél ilyen.

Ki profitál abból, hogy te összehúzod magadat, és biztonsági játékra törekszel? Kinek vagy minek jó az, hogy te nem hallatod a hangodat? Nem kérted, hogy léptessenek elő, miközben másra sem vágysz, de folyton elsiklanak feletted és az érdemeid felett? Vagy talán csak annyi, hogy a hosszú repülőúton a melletted ülő pasas végig kisajátítja a kartámlát?

Esetleg senkinek sem hoz effektíve hasznot az, hogy te kis nyusziként élsz, egyszerűen csak megszoktad, ez lett a kényelmes az életedben. Mondjuk, például szeretnél saját vállalkozást indítani, de ahhoz először el kellene jutnod az emberekhez, akik a vevőid lehetnének, viszont ez már kívül esik a komfortzónádon. Ezért egyre csak halogatód, és inkább órákat vesztegetsz el a felesleges instagramozással. Igazából senki sem profitál abból, hogy ezt csinálod, és te mégis tevőlegesen sabotálod azt, amit igazából szeretnél.

## 3. Kérdőjelezd meg a saját kifogásaidat

A harmadik lépés az, hogy megkérdőjelezed minden arra szolgáló kifogásodat, hogy miért is nem hallatod a hangodat. Mint minden átlagos emberi lény, te is tartasz attól, hogy kitűnj a tömegből. Gyorsan vessük is el ezt a kifogást: még szép, hogy beszélni fognak rólad. Természetesen az emberek a szájukra vesznek majd, amiért egyszerűen mutogatód magadat, kifejezed, amit szeretnél, amiért nekivágtál az ellen-szélnek, amiért hirtelen ilyen nagy merészség hatalmasodott el rajtad. Persze hogy lesznek olyanok, akik nem helyeslik majd a véleményedet, a kijelentéseidet, akik belekötnek majd

a változásokba, amelyeken keresztül, akiket hihetetlenül rosszul érint majd, hogy hirtelen megmutatod magadat, és hallatod a hangodat.

De neked nem az a célod, hogy mindezt elkerüld. Sőt, ha azt látod, hogy felzavartad az állóvizet, akkor legalább biztos lehetsz benne, hogy jól csinálod. Az a cél, hogy végre elfoglald azt a teret, ami téged természettől fogva megillet. Hogy ténylegesen is te irányítsd a saját életedet. És amikor az emberek ilyeneket kérdeznek: „Kinek képzeled ez magát?“, azzal felelj nekik, hogy „A MAGAM URA VAGYOK, CSESSZÉTEK MEG!“, és ha az adott helyzetben nagyon nem illendő ezt senkinek a képébe vágni, akkor legalábbis a viselkedéseddel és a fellépéseddel közöld mindenkivel.

Egy másik kifogás, amellyel a nagyokos agyad mindenképpen előáll majd, az a kudarctól való félelem. Mert mi van, ha felszólalsz egy munkahelyi megbeszélésen, előállsz az ötleteddel, és kiderül, hogy nagy lebölgés az egész? Mi van, ha felveszed a szédületes új ruhádat, és kisül, hogy alulöltöztél? Vagy ha végre kifejezed az érzelmeidet, elmondasz mindent, ami a szívedet nyomja, és a párod kigúnyol érte?

Hát persze hogy ez is mind megtörténhet. Senki sem éli le az életét kudarcok nélkül. Mindenkiel megessik, hogy kiáll magáért, odateszi magát, de néha ez mit sem ér, mert csak jól ellátják érte a baját. Ugyanakkor az embert – és így téged is – kemény fából faragták (lásd a 8. fejezetet). Egy kínos helyzetbe, megalázásba vagy akár megszégyenítésbe még nem halt bele senki. A lelked azonban lassan és biztosan elsorvad, ha minden áldott nap meghúzd magadat, és lemondasz a téged megillető súlyról és hatalomról.

## **ESZKÖZÖK: MÁSODIK RÉSZ – VÉGEZD EL A KÜLSŐ MUNKÁT**

Most, hogy ebben a témában túl vagy az önvizsgálaton, lássuk, mi a teendőd a hétköznapi életedben, hogy változtass.

### **1. Testeddel és megjelenéseddel töltsd ki a teret**

Mivel annak már a tudatában vagy, hogy mikor húzod össze magadat – mint amikor a repülőn beszorogtad magad a keskeny ülésbe, és még a kartámlát is átengeded a szomszédoknak, vagy amikor óvatosan megpróbálsz keresztülfurakodni a tömegben, mert senki sem hallotta a halk kérésedet, hogy ugyan engedjenek már át, ahelyett hogy hangosabban próbálnál érvényt szerezni magadnak –, most a következő egy hetet szánd arra, hogy figyelmet szentelsz a tested térben felvett helyének. Legyen először ez a prioritás. Testesítsd meg a magabiztosságot, hogy igenis téged illet a vezetőülés, bárhol vagy is – legyen szó akár egy vonatútról, a zsúfolt liftről vagy épp a járdán haladásról.

Igenis számít, hogy tartod a testedet. Talán már te is hallottál Amy Cuddy kutatásáról, amelyben kimutatta, hogy a dominanciát és hatalmat sugározó testtartások („hatalmi pózok”) akár már két perc alatt is megemelik a tesztoszteron-, és csökkentik a kortizoltermelést, növelik a kockázatvállalási kedvet, és az állásinterjúkon sokkal jobb teljesítményt hoznak. Más szóval, hajrá Wonder Woman „ki a cicit” tartás, illetve dobd fel a lábadat az asztalra, és dőlj csak hátra nyugodtan abban a székben (még ha ez egy munkamegbeszélésen talán nem annyira passzol is az etikettbe), rögtön úgy fogod érezni, hogy te vagy a főnök, és nem más.

A másik módja, hogy testtartásod, hangod, érzelmeid és a megjelenésed bevetése nélkül a tér kitöltésén dolgozz, egy

saját Igazgatótanács kialakítása. Ezt az ötletet Susan Hyatt-tól kaptam, és meg is fogadtam. A lényege, hogy a képzeletbeli tanácsodba csakis olyan személyeket válassz be, akik kizárólag a te érdekeidet viselik a szívedben, és aszerint irányítanak téged olyankor, amikor elkap a félsz, és nem mered kitölteni a teret, vagy épp elbizonytalanodsz, hogyan tovább. Ezek a személyek lehetnek valóságosak és képzeletbeliek, *bárki*, akit nagyra tartasz, mert képes kiállni valamiért, cselekszik, és megmutatja magát a világnak.

Az én Igazgatótanácsom a következőkből áll: Jennifer Lopez, Billie Jean King és Wonder Woman. Amikor, mondjuk, azon kapom magamat, hogy félek ajánlatot küldeni egy hatalmas projektre, akkor felteszem magamnak a kérdést: „JLo vajon mit tenne a helyemben?” És egyből tökre tudom, hogy ő is pont olyan ideges lenne, amilyen én vagyok, de attól még elküldené az ajánlatot, és aztán este csapna egy nagy táncos bulit. Ezért én is így teszek. Éned legjobb verziója *megköveteli*, hogy kitöltsd a teret. Jennifer Lopez nem azért lett ennyire sikeres táncos, színésznő és énekesnő, mert összehúzta magát, és hagyta, hogy a félelem kitöltse az életét. Fontos, hogy olyanok vegyenek körül, akiket csodálsz, mert ők az eszedbe idézik, hogy ami a legjobb benned, az valójában a nap mint nap meghozott bátor döntéseid sora.

Melletted talán Michelle Obama, Jeanne d'Arc vagy épp Ruth Bader Ginsburg áll. Azt veszel be a saját Igazgatótanácsodba, akit csak akarsz, senkinek semmi köze hozzá. Olyanokat keress, akiktől elfogadnál tanácsot, akiknek hagynád, hogy vezessenek. Kinyomtathatod a képüket, csinálhatsz belőlük fotókollázst a mobilodra, lehetnek ők a háttérfotó a kijelződon, monitorodon, és beszélgethatsz róluk a barátaiddal, emlékeztetheted egymást az Igazgatótanácsaitok véleményére, ha épp valami bátortalanságon kapjátok egymást, magatokat.



## 2. Töltsd ki a teret az érzelmeiddel

A nőknek a történelem során régóta mondogatják, hogy az érzelmeik miatt hisztérikusak, és képtelenek visszafogni magukat. Természetesen vannak olyan helyzetek, amikor az érzelmeink eluralkodnak rajtunk, de nem erről van itt szó. A nőket megbélyegzik azzal az általánosítással, hogy képtelenek az olyan nagy érzelmeiket kordában tartani, mint a harag vagy az ingerültség.

Az érzelmi intelligencia nagyon fontos. Segít az érzelmeinket a hasznunkra fordítani, elgondolkodni rajtuk, felismerni és irányítani őket, az empátia és a jó kommunikációs készség révén egészséges kapcsolatok létrehozását segíti. Nem azt mondom, hogy ereszd szabadon az érzelmeidet, hagyd, hogy irányítsák a gondolataidat és a tetteidet, a viselkedésedet és a mondandódat. Ha így tennél, nem lennének barátaid, egy munkahelyeden sem melegedhetnél meg hosszasan.

Azt azonban gondold végig, milyen gyakran fogod vissza az érzelmeidet. Hányszor nyomod el őket, nehogy másokat kellemetlen helyzetbe hozz, és nehogy ezzel a saját dolgot nehezítsd később a kapcsolataidban, az önkifejezésben. Az a társadalom, amelyik a tüsszentéshez hasonlóan ártalmatlan és természetes funkciók visszatartását követeli meg, elhitheti a tagjaival, hogy a nagy érzelmek, mint a harag vagy az indulatok károsak, miközben pedig nagyon is megvan a létjogosultságuk. Hiszen természetesek. Már az antropológusok is megmondták, hogy az érzelmek a túlélésben vannak a segítségünkre, az evolúció alakította ki őket, szorosan összekapcsolódnak az öntudattal, a tudatossággal és a mások iránt érzett empátiával.

Miután felismerted, hogy hol és mikor zsugorítod össze magadban az érzelmeiket, legyen ez a kiindulópontod, és igenis dolgozz rajta, hogy kifejezőbb légy ezen a területen.

Ha például munkahelyi megbeszéléseken szándékosan visszafogod magadat, amikor bizonyos témákkal kapcsolatosan határozott a véleményed, és erős érzelmeid vannak, mert félsz, hogy mások túlzottan szenvedélyesnek és intenzívnek találnak majd, tegyél erőfeszítéseket, hogy ne tartóztasd többet magadat. Mutasd meg a lelkesedésedet, indulataidat. Hagyd, hogy a tested mutassa az utat. Engedd, hogy a szavaid eljuttassák mindenkire az üzenetet, és az energiád világossá tegye a hallgatóságod számára, mennyire elragad téged a téma (lásd a 10. fejezetet a magabiztosságról).

A kapcsolataidban tegyél a másik fél felé lépéseket azzal, hogy kimutatod előtte az érzelmeid. Ha jellemző módon általában visszanyeled a könnyeidet, leplezed a szomorúságot vagy azt, hogy mennyire magával ragad egy-egy érzélem, ne fékezd többet magadat. Ha boldog vagy, kiabáld szét a nagyvilágba. Ha úgy teszel, mintha közönyös lennél olyan kérdésekben, amelyek miatt valójában nagyon is forrnak benned az érzelmek, akkor nemcsak kiszállsz abból a témából, de ráadásul összehúzd magadat, jelentéktelenné válsz. Nagyon is fontosak az érzelmeid és az érzéseid, megérdemlik, hogy kifejezésre juttasd őket (lásd még a 14. fejezetet az érzelmek kifejezéséről).

### **3. Töltsd ki a teret a hangoddal**

És íme a kegyelemdőfés: töltsük ki a teret a hangunkkal. Nem az a lényeg, hogy hangosak és hetykék legyünk, hacsak nem ez a természeted szerint való megnyilatkozási mód. Hanem az, hogy felfogd, nagyon is számít, hogy mit mondasz, és hogyan mondod.

Kezdjük a közbeszólásokkal, félbeszakítással. Mindegy, ki szakít félbe és milyen helyzetben, ha valaki megteszi, azzal foglalkoznod kell. Többféleképpen is reagálhatsz. Választ-

hatod azt, hogy a közbeszólást meg sem hallva, zavartalanul folytatod a mondókádat. Vagy mondhatod: „Hadd fejezzem be, kérelek.” Így udvarias is vagy, ugyanakkor világossá teszed, hogy hiába vágta a szavadba, te még nem értél a mondanód végére. Kamala Harris tökéletes példát mutatott erről a 2020-as elnökhelyettes-jelölti vitán, amikor félbeszakították, mire ő mosolyogva azt mondta: „XY elnökhelyettes úr, épp beszélek.” Nem volt se goromba, se sértő, ugyanakkor határozottan és egyértelműen képviselte magát. Így hallatja a hangját az ember.

Az is erőt adhat, ha nőtársunk segítségére sietünk, amikor valaki más a szavába vág. Egyszer egy ötletelő megbeszélést tartottunk két kollégámmal, és az egyik nő kétszer vagy háromszor is félbeszakította a másikat a beszélgetés során. Miután végeztünk, megkérdeztem attól a nőtől, akinek a szavába vágta, feltűnt-e neki, és ő azt mondta, észre sem vette. Nyilvánvalóan megszokta már, hogy a másik nő folyton a szavába vág, amikor beszélgetnek. Akkor megfogadtam magamban, hogy soha többé nem fogom ezt hagyni, hanem amint megtörténik, azt mondom: „Szerintem még nem fejezte be a gondolatot.” Vagy: „Várj egy pillanatot... hol is tartottál?” – fordulok a félbeszakítottához. Így töltheted ki a hangoddal a teret, és világíthatsz rá más nőknek is, hogyan csinálhatják.

Számít a véleményed. Elmondom még egyszer: *számít a véleményed*. Én is tudom, hogy mostanában olyan időköt élünk, amikor ezt kockázatosnak és szenvedélyesnek érezhetjük. Talán nem is a közösségi tér az, ahol kezdened kellene a véleményed hangoztatását, és ha lehet, ne ismeretlenek előtt nyilatkozz meg életedben először hangosabban. Kezdd a családi körben, a munkahelyeden, a barátaid között.

Sokszor azt mondjuk magunkban, hogy előbb járjunk mindennek rendesen és alaposan a végére, várjuk ki, hogy

mindenki elmondhassa a kifogásait, nehogy valaki elutasíthassa a véleményünket. De ez tévedés. Abba még senki sem halt bele, hogy nem az övé lett az utolsó szó, vagy épp gyengének bizonyultak az érvei. Ha valamiről gondolsz valamit, akkor az a te véleményed, és mint ilyen, fontos, azonkívül csapattagként, munkavállalóként, társként és/vagy élő, lélegző emberi lényként kötelességed, hogy másoknak is a tudomására hozd. A legrosszabb, ami történhet, hogy újat tanulsz, és megváltoztatod a véleményedet, vagy épp új dolgok jutnak a tudomásodra, melyek hatására kutakodni kezdesz a témában, és még mélyebbre ásol. Azok a kihívó érzelmek, amelyekkel egy vitában szembesülsz, pontosan azok, amik: érzelmek. Hosszú távon ezerszer többet ártasz a lelkednek és a szellemednek azzal, ha nem mondd ki a véleményedet, mint ha kihívó érzelmekkel vagy kénytelen szembesülni.

Évekkel ezelőtt volt egy randim egy pasival, akivel előtte e-maileztem, illetve telefonon beszéltem. Nagyon vicces alak volt, alig vártam, hogy személyesen is megismerjem. Ahogy az étteremben beszélgettünk, és épp egy haláli sztorit mesélt, már röhögőgörcsben vonaglottam, a térdemet csapkodva azt mondtam neki: „Jaj, dugulj már el!” Mire ő elkomolyodott, és fenemód ünnepélyesen rám szólt: „Túl csinos és kedves vagy, hogy ilyet mondj.”

Gyors egymásutánban meglepődés, düh és szégyen kapott el. Magamban ezt gondoltam: „Akkor talán pattanj be az időgépedbe, barátom, és repülj vissza az ötvenes évekbe, ott biztos találsz magadhoz illő asszonykát.” De hangosan nem vágtam vissza, még csak kedvesen sem adtam hangot az egyet nem értésnek. Sőt, aznap este lefeküdtem vele, miközben még csak kedvem sem volt hozzá különösebben. Jóval azelőtt történt ez, hogy ráébredtem volna, hányszor

adom ki a kezemből az irányítást. Azon a randin is ezt tettem, ráadásul díszes, ünnepi csomagolásban adtam át neki.

Ha valakivel randizol, esetleg egy új munkatárssal ismerkedsz meg, vagy bárkivel, ha már itt tartunk, az égre kérlek, ne kövesd el te is a hibámat: ha valaki a tudomásodra hozza a rólad alkotott véleményét, amellyel te nem értesz egyet, akkor ne mosolyogj csendesesen és diszkréten, hanem állj ki magadért. Mondhatod egyszerűen, hogy: „Én ezzel nem értek egyet”, és még mosolyoghatsz is hozzá (vagy beinthetsz neki, ha épp ahhoz van kedved). Vagy szólhatsz így: „Kösz, hogy elmondtad a véleményedet, de én erről azt gondolom, hogy...” Azon az estén én azért nem válaszoltam annak a pasinak, mert a) kissé váratlanul ért a reakciója, b) szerettem volna, hogy kedveljen, és gőzöm sem volt, hogy vághatnak vissza elegánsan (bár az után a megjegyzése után már egyáltalán nem jött be nekem), és c) nem szívesen mondtam volna ellent neki, nehogy kényelmetlenül érezze magát.

És isten óvjon attól, hogy bárkit is kényelmetlen helyzetbe hozunk azzal, hogy megvédjük a saját álláspontunkat!

Egy újabb példa arra, milyen fontos a saját véleményünk, az orvosi rendelő esete. Először is, a nőkre sokkal gyakrabban legyintenek rá az orvosok, amikor a tüneteikkel előhozakodnak, mint a férfiakra, és a nők éppen ezért veszik rá magukat nehezebben, hogy egyáltalán orvoshoz forduljanak a problémáikkal. Másodszor, annak ellenére, hogy te magad ismered a legjobban a saját testedet, gyakran te magad kérdőjelezed meg a tüneteidet és az aggodalmaidat. *Mindenképpen hallgass a saját testedre.* A testünk énként legbölcsebb része, és ha meghallgatjuk, fontos infókat hoz a tudomásunkra. Mondd el az orvosnak, hogy mi zajlik a testedben, és ha úgy érzed, rád legyint, akkor adj hangot ennek a panaszkodnak. Ha ezzel sem jutsz előbbre, keress másik orvost. Hiszen, ismétlem, a te

véleményed a legfontosabb, pláne a saját egészséged ügyében. Így tudod kitölteni a teret.

Keress olyan nőket, akik így viselkednek, próbálj hasonló barátokat szerezni, kövesd őket a közösségi oldalakon, olvasd a blogjukat, hallgasd a podcastjaikat, meríts az energiájukból. Remekül illusztrálja ezt a problémát a fordulat, hogy „amit nem látsz, az nem is lehetsz”. A saját életünkre ez különösen igaz: igyekezz észrevenni az olyan nőket, akik a tér kitöltésével mintaként állhatnak előtted.

## TUDATOS FELEJTÉS

**VEDD ÉSZRE:** ha kihúzod magadat, és kitöltöd a teret, illetve ha kitűnsz a fényeddel, az olyan érzés, mintha más személyiséget ölténél magadra. Vedd észre, ha ódzkodni kezdesz az ellen, amit tanácsoltam, az jelzés lehet, hogy hol kellene munkához látnod. Mondjuk, ha nem akaródzik hangot adni a véleményednek, erre figyelj fel, és áss a mélyére. Vajon miért? Nem arról van szó, hogy itt és most gyökeresen változtasd meg az életedet. A fejlődés első lépése a tudatosítás.

Gondolkodj, mi az, amit megbántál már az életedben. Abból adódott, hogy össze kellett húznod magadat, vagy épp elmulasztottad hallatni a hangodat?

Vizsgáld meg, hol fogod vissza magadat, és nem adod meg a testednek, a kinézetednek, a hangodnak és az érzelmeidnek az őket megillető teret, fontosságot. Nem kell valaki mássá változnod ahhoz, hogy kitöltsd a teret, ami neked jár, hanem meg kell ismerned a valódi énedet, aki valami miatt fél beállni a térbe, hogy megmutassa magát.

**LÉGY KÍVÁNCSI:** most, hogy rátaláltál azokra a pontokra, ahol az életedben megpróbálsz a lehető legapróbbra összehúzni magadat, tedd fel magadnak a kérdést: Miért érzed ennek

szükségét? Honnan, kitől tanultad ezt? Milyen mintákat láttál a neveltetésed során? Rossz véleménnyel vagy azokról a nőkről, akik megmutatják magukat? És ha igen, mit gondolsz róluk?

Mit áldozol fel azzal, hogy nem állsz ki magadért? Mitől tartasz, mi történhet, ha megteszed?

**LÉGY ELNÉZŐ ÖNMAGADDAL:** ahogy elkezdted észrevenni és kíváncsian vizsgálgatni, hogy hol és mikor nem állsz ki magadért, szembetalálhatod magadat a saját kritikus belső hangoddal, amely arra figyelmeztet, hogy csak az idődet fecséreled, inkább ezt vagy azt „kellene” csinálnod, és hasonló lelki pofonokat oszt-hat ki neked. A fejlődéséről van szó, aminek a tudatosodás talán a legnehezebb része. Ha nyomaszt, ha pocskéul érzed magadat miatta, akkor ne feledd: az már önmagában nagy királyság, hogy legalább tudomásod van róla. Ahogyan arról is, hogy vannak eszközeid, amelyeket bevethetsz (és egyre több ilyen eszköz birtokába jutsz még a továbbiakban), hogy kitöltsd végre a teret ebben a világban, mert látszanod kell, rád is ugyanolyan nagy szüksége van a világnak, mint mindenki másra.

**MARADJ LENDÜLETBEN:** mint mondtam, az első lépés tudni, hogy az életed mely pillanataiban „húzod össze magadat egészen apróra”. Fogd ezt a számvetést, vizsgáld a teljes képet egyben, és ismerd fel, hogy mit miért teszel, miért érezted eddig biztonságosabbnak azt, ha meghúzod magadat, nem állsz ki az igazi éneddel az emberek elé, és nem harcolsz azokért a dolgokért, amelyekre valójában vágysz. És akkor elkezdheted lassan lefagrigcsálni a régi hiedelmeidet, a megtanult rendszert. Egyszerre nem fogsz megszabadulni az egésztől. Egyszerre csak egy elképzeléssel számolj le, egyszerre egy lépést tegyél meg, és így egyre nagyobb energiád lesz arra haladni, ahová igazából igyekszel.

A „tér kitöltése” nem ugyanazt fogja jelenteni neked, mint a melletted álló nőnek vagy az utána következőnek. Neked **MAGADNAK** kell meghatároznod, hogy mit jelent a számodra. Amíg úgy érzed, hogy így teljesezhetsz ki, és így lehetsz az, aki lenni akarsz, addig jó nyomon jársz.