

SEGÍTSÉG!?

Történet egy nőről, aki ki akarta deríteni,
vajon a self-help könyvek valóban segítenek-e
változtatni az életén

Marianne Power



A fordítás az alábbi kiadvány alapján készült:

Marianne Power: *HELP ME!*

Pan Macmillan, London

Copyright © Marianne Power 2018

A kiadvány sem részben, sem egészben nem sokszorosítható
a kiadó írásos engedélye nélkül!

Fordította: Balika Anna

A borítót tervezte: Bálint Brigi @ MandalaDesign

Szerkesztette: Balikáné Bognár Mária

Magyarországi kiadó:

Cor Leonis Kiadó

1021 Budapest, Budakeszi út 51.

E-mail: corleonis@corleonis.hu

Webshop: konyvaruhaz.corleonis.hu

Felelős kiadó: Vágási Emőke

ISBN 978-615-5893-61-2

Készült a Korrekt Nyomdaipari Kft.-nél

(www.korrektnyomda.hu)

Felelős vezető: Barkó Imre ügyvezető igazgató

Anyu: A könyvvel kapcsolatban...

Én: Igen?

Anyu: Mondd, hogy nem használod benne
az „utazás” szót!

Én: Nem használom.

Anyu: Akkor jó.

Én: Jobban kedvelem a „lelki ösvény” kifejezést.

Anyu: Jaj, Marianne ...!

Tartalom

- A mindent megváltoztató másnap 12
1. *Alakítsd át a félelmet erővé!*
– írta Susan Jeffers 24
2. *Pénz – egy szerelmes történet*
– írta Kate Northrup 58
3. *A Titok*
– írta Rhonda Byrne 84
4. Elutasításterápia Jason Comely-val 106
5. Elutasításterápia, második kör 122
6. *F**k It – B...a meg!: Az igazi spirituális út*
– írta John C. Parkin 141
7. A B...a meg! dilemma 163
8. Ébreszd fel magadban az erőt! – Tony Robbinsszal 173
- A Tökéletes Én – 10 napos kihívás Tonyval 185
9. Leégve 189
10. Angyalok – Doreen Virtue-val 204
11. Betegen 216
12. *A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása*
– írta Stephen R. Covey 224
13. Depressziósan 235

14. *A most hatalma*
– írta Eckhart Tolle 250

15. *Szerezd meg a pasit!*
– írta Matthew Hussey 271

16. Szerezz férjet? 294

17. *Bátraké a boldogság*
– írta Brené Brown 305

18. *Éld az életed!*
– írta Louise Hay 330

Tehát – működik a self-help? 344

Köszönetnyilvánítás 350

Szerzői megjegyzés 351

SEGÍTSÉG!?

A foltos irodai szék szűrős, szürke anyaggal van bevonva. Próbálom nem elképzelni a sötét pecsét eredetét, miközben hagyom, hogy pongyolám a földre hulljon, amikor helyet foglalok a széken. Meztelenül.

A huzatos folyosó hűs levegője megérinti a bőrömet. A szívem zakatol.

Meztelen vagyok. Ennyi ember előtt. Meztelen. Mindenki engem figyel. Rajtam meg nincs ruha.

Zakatol az agyam. Mi lesz, ha bejön valaki, akit ismerek? Egy munkatársam? Vagy egy régi tanárom?

– Keressen egy kényelmes pozíciót és engedje el magát! – hallok ekkor a tanár hangját a terem végéből. – Ígérem, hogy senki sem fog törődni a meztelenségével, túlságosan lefoglalja őket az alkotás folyamata.

„Atyáskodó seggfej – mondanám szívesen –, könnyű neked farmerben és zakóban. Pont száz százalékkal több a ruha rajtad, mint rajtam.”

Keresztbe teszem a lábam, a karjaimat az ölembe helyezem, hogy legalább valamit eltakarjak a testemből. Aztán lenézek mozzarellagolyó-szerű hasamra. A neonfények megvilágítják szőke szőrű fehér lábaimat. A rajzlapokon sercegő ceruzák zaja az egyetlen, ami elvonja a figyelmemet a gondolataimról. Egy hang a fejemben ezt ordítja: *Mi a jó istent keresel itt? Miért nem otthon nézed a tévét, mint minden normális ember? És miért nem borotváltad le a lábadat? Ez a minimum, amikor az ember tudja, hogy levetkőzik mások előtt... Csak egy egyszerű epilálás, az isten szerelmére...!*

A szemem sarkából mozgolódást veszek észre. Egy későn érkező. Férfi. Magas. Sötét göndör hajú. Kissé felemelem a fejem. Tengerészkék pulóvert visel. Istenem, de oda tudok lenni egy szép pulóverért...! Ekkor bevillan: *egy jó pasi* sétált be, miközben én itt pózolok meztelenül a városháza egyik termében.

Ilyenek csak az ember rémálmaiban történnek.

Egy porcicára szegezem a tekintetem, és bámulom a padlón, mereven, mintha az életem múlna rajta, ha elfordítom.

És miközben veszek egy mély levegőt, azon morfondírozok, vajon a levegőtől kövérnek tűnök-e. Mármint kövérebbnek, mint alapból.

Hagyd abba, Marianne! Gondolj valami másra... például arra, hogy mit vacsorázol, ha hazaérsz. Esetleg woked csirkét? Vagy sajtos pirítóst?

– Rendben, Marianne – hallom megint a tanár hangját. – Mi lenne, ha most felállna? Mondjuk a teremnek háttal? Felemelt karokkal?

Remeg a lábam, miközben megfordulok.

Azon gondolkozom, vajon ezek a Michelangelo-palánták hogyan ábrázolják majd a narancsbőrömet. Ez is része a feladatuknak? Mint a perspektíva meg az égbolt ábrázolása? Vajon Mr. Pulóvernek hogy tetszik a hátsóm? Biztosan viszolyog tőle. Lefogadnám, hogy minden barátnője tökéletes, max. 36-os ruhát hord és feszes, kerek a fenéke, akár egy őszibarack...

Inkább visszatérek a sajtos pirítósra. Próbálom felidézni, milyen típusú kenyér van épp otthon. Közben minden örömmel azon vagyok, hogy meg bírjam tartani a levegőben a karjaimat. Két izzadságcsepp gördül végig az oldalamon. A tanár ekkor ismét megszólal:

– Nyugodtan váltsanak önök is pozíciót! – mondja a diákjainak. – Lépjenek közelebb a modellhez. Keressenek egy jó látószöveget a rajzolásához.

Széklábak karistolják a fapadlót. Mr. Pulóver alig egy méterre ül le tőlem. Annyira közel, hogy érzem az aftershave-je illatát. A tengerre emlékeztet.

Biztosan azt gondolja, hogy fura egy csaj, aki a vasárnap estéjét nyilvános meztelenkedéssel mulatja. Ráadásul a combjai vastagok és formátlanok. Biztosan... Hagyd abba, Marianne!

Visszatérek a porcicához. Azon merengek, vajon miért ennyire poros minden padló, és hogy vajon összejött-e otthon már

annyi szennyes, hogy mosnom kelljen, ha hazaérek. Ekkor a tanár közli velem, hogy felöltözhetek.

Amint ezt meghallom, még meztelenebbnek érzem magam. Mondta ugyan, hogy hozzak magammal köntöst – amiről egyből párizsi padlósszobákra és kihívó selyemköntösbe burkolódzó modellekre asszociál az ember –, de én csak ezt a fodros pongyolát találtam otthon. Felkapom, mély levegőt veszek és Mr. Pulóver felé fordulok.

– Sajnálom, kicsit kijöttem a gyakorlatból – motyogja mentegetőzve a festőállványára meredve. – Nem igazán találtam el az orrát, és a homloka is túl magasra sikerült...

Végigpásztázom a szememmel meztelen idomaimat a kusza vonalú szénrajzon.

Fenébe a homlokommal! – kiáltanám legszívesebben. – *Akkora lett a fenekem, mint egész Ausztrália!*

Beoldalgok a mosdóba, és a jéghideg, töredezett csempepadlón toporogva próbálok minél gyorsabban felöltözni. Nagy nehezen felszenvedem magamra a harisnyámat a szűk kabinban, és ernyedten lerogyok a WC-re.

Az erőm elszállt, csak a szégyenérzet maradt.

Minek kellett ez nekem...?!

A mindent megváltoztató másnap

Minden nő életében elérkezik a nap, amikor úgy érzi, hogy változtatnia kell az életén. Nálam ez a nap egy macskajajos hétvégen jött el.

Már nem emlékszem, mit csináltam szombat éjszaka – kivéve, hogy természetesen túl sokat ittam, és ruhában, talpig sminkben ájultam be az ágyamba. Amikor felébredtem, a szempillámra száradt festéktől alig bírtam kinyitni a szememet, az arcbőröm pedig olajosan fénylett az alapozóval keveredett izzadságtól. A farmerem a hasamba vágott. Pisilnem kellett, de képtelen voltam felkelni, ezért csak lehúztam a cipzárt, és hevertem tovább csukott szemmel.

Mindenem sajgott.

A másnaposságot néha meg lehet úszni. Kicsit tompán ébred az ember, mégis jókedvűen, ne adj' isten eufórikus hangulatban, és a nap kellemesen telik nagyjából délután 4-ig, amikor is finoman beüt a másnap. Na, ez nem az a másnaposság volt, hanem egy valódi, kikerülhetetlen. A fejemben mintha bomba robbant volna. A gyomrom kavargott, akár egy mérgező hulladékkal teli mosógép. A leheletem bűzlött, mint az otffelejtteth rothadó sajtdarab.

Próbáltam megfordulni és elvenni az éjjeliszekrényemen álló, vízzel teli poharat. A kezem annyira remegett, hogy sikerült leöntenem magam, de még a lepedőt is...

A függönyön átszűrődő fény bántotta a szememet, ezért lehunytam, és vártam... És már jött is...

...az a cunamiszerű érzés, a szorongással kevert önutálat, amit egy ilyen görbe éjszaka után érez az ember. A bizonyosság, miszerint valami rosszat tettél, rossz ember vagy, és kizárólag

rossz dolgok fognak történni veled életed fennmaradó szálmass napjaiban, ugyanis pontosan ezt érdemled.

A barátaim „A Félelem”-nek nevezik, de én úgy éreztem, itt most többről van szó. A rettegés, idegesség és kudarc mindig is jelen volt az életemben, a másnaposság csak felerősítette.

Pedig nem volt rossz életem. Sőt!

A húszas éveimet újságírói karrierem építésével töltöttem eléggé feszített tempóban, most pedig befutott szabadúszó íróként dolgoztam Londonban. Jelenleg azért fizettek – bármennyire is –, hogy szempillaspirálokat teszteljek. Egy hónappal a mindent megváltoztató másnap előtt egy osztrák szépségfarmra küldtek, ahol dúsgazdag asszonyokkal együtt mulattam az időt, akik óriási összeget fizettek ki azért, hogy húslevest egyenek száraz kenyérrel. Én ingyen utaztam, leadtam két kilót, ráadásul gazdagabb lettem egy pofás minisampon-gyűjteménnyel.

Nem sokkal előtte Dita Von Teese csábítás-mesterkurzusán vettem részt a Claridge Hotelben levő lakosztályában, anyagot gyűjtve az egyik cikkemhez. Interjút készítettem magával James Bonddal, azaz Roger Moore-ral, utána pedig heteken keresztül újra és újra meghallgattam a hangüzenetet, amit a nagyszerű színész hagyott nekem, köszönetet mondva „remekbe szabott” cikkemért. A munkát illetően igazán nem lehetett okom panaszra.

A magánéletem is egész elfogadható volt. Voltak barátaim és családom, akik szerettek. Drága farmereket vásároltam magamnak és túlárazott koktélokot ittam. Néha nyaralni mentem. Egész jól mímeltam a boldogságot.

Mégsem voltam boldog. Nem találtam a helyemet.

Miközben a barátaim felújították a fürdőszobájukat és vidéki apartmanokat béreltek hétvégeken, az én hétvégéim italozással, illetve az ágyamban a „Feleségek luxuskivitelben” vagy a „A Kardashian sztori” társaságában teltek.

Ha el is mentem otthonról, a programom eljegyzési koccintások, esküvők, lakásavatók és keresztelők végtelen sorozatából

állt össze. Közben mosolyogtam, tettem, amit kellett. Ajándékokat vettem. Üdvözlőlapokat írtam alá. Koccintottam a boldogságukra. Azonban minden egyes alkalommal, amikor másvalaki életének a fordulópontját ünnepeltem, úgy éreztem, én egyre jobban lemaradok, egyre jelentéktelenebbé válok. Harminchat évesen a barátaim sorra hagyták maguk mögött az élet klaszszikus mérföldköveit, én viszont ugyanazt az életet éltem, mint a húszas éveimben.

Képtelen voltam a tartós kapcsolatra, nem volt saját házam, de még saját tervem sem.

A barátaim folyton érdeklődtek, hogy jól vagyok-e, és én mindig igennel válaszoltam. Azt éreztem – tudtam –, hogy boldogtalan vagyok, de nem értettem az okát. Hiszen szerencsésnek mondhattam magam. Örültem szerencsésnek. Így hát panaszkodtam arról, hogy milyen rossz szinglinek lenni, mert úgy tűnt, azzal tudnak mit kezdeni az emberek – de valójában nem voltam biztos benne, hogy ez a boldogtalanságom valódi forrása. Egy fickó lenne a megoldás az életem összes problémájára? Talán... De lehet, hogy mégsem. Házasságra vágyom és gyerekekre? Nem tudtam. Mindenesetre ez is inkább csak elméleti kérdés volt, a férfiak ugyanis nem tolongtak az ajtóm előtt.

Az igazság inkább az volt, hogy még mindig rettegettem a férfiaktól, és ezt a tényt rémesen szégyelltem. Miért nem sikerül nekem az, ami minden más normális embernek? Vagyis megismerkedni valakivel, szerelmesnek lenni, összeházasodni.

Defektesnek éreztem magamat.

Mindezt azonban senkinek nem vallottam be. Inkább bólogtattam, amikor az emberek nyugtatgattak, hogy nemsokára biztosan találkozni fogok valakivel, aztán gyorsan témát váltottunk, én megint egyedül mentem haza, és folytattam lassú leereszkedésemet a nihilbe, ha drámai akarok lenni. A másnapokhoz pedig igazán illik a drámaiság.

Körbejártattam a tekintetemet a nevetségesen sok pénzért bérelt alagsori lakásom rendetlen hálószobájában. Koszos harisnyák és bugyik szétdobálva a földön, majd egy nedves törül-

köző; a szemetes tele arctörő kendőkkel és üres vizespalackokkal. Egy, kettő, három félig üres kávéscsészével...

Ahogy végigpásztáztam a helyszínt, egy hang szólalt meg bennem: „Mit művelsz?” Majd ismét, hangosabban és sürgetőbben: „Mit művelsz?!”

Mindig ez történik a könyvekben a „legalja” pillanatokban, nem igaz? Megszólal egy hang a semmiből, és figyelmezteti a főhőst, hogy változtatnia kell az életén. A hang lehet Istené, egy halott anyáé vagy nem is tudom én, a múlt karácsonyának szelleméé – de mindig ott az a bizonyos hang.

Én persze sosem hittem az ilyesmiben. Mindig úgy gondoltam, ez csak egyfajta írói fogás, amit a túldramatizálást kedvelő figyelemhajhászok előszeretettel használnak. Erre kiderül, hogy nem kitaláció. Néha tényleg eljut oda az ember, hogy hangokat hall.

Az én hangom már hónapok óta szölongatott, általában hajnali 3 tájékan szokott felébreszteni, amikor is hirtelen felültem az ágyon, a szívem kalapált, a hang pedig egyre csak hajtogatta: „Mit művelsz? Mit művelsz?”

Minden erőmet összeszedve megpróbáltam figyelmen kívül hagyni. Visszaaludtam, elmentem dolgozni, munka után pedig a bárba. De ahogy teltek-múltak a hónapok, egyre nehezebben tudtam elfojtani magamban az érzést, hogy valami nem stimmel. Az igazság az, hogy fogalmam sem volt, mihez kezdjek az életemmel. Egyre nehezebb volt fenntartani a látszatot. Egyre nehezebben tudtam mosolyogni, az addig kizárólag otthon feltörő könnyek pedig egyre gyakrabban akartak nyilvánosan is megmutatkozni – a bárban, irodai bulikon, baráti összejöveteleken –, és lassan én lettem az a nő, aki az esküvőn az egyik percben még vidáman ropja Beyoncé „Single Ladies” című számára, a következőben pedig már a mosdóban zokog.

Soha nem akartam ez az ember lenni, de mégis így alakult.

Amikor már a negyedik órája bandáztam a Kardashian családdal a másnaposság lassú tüzén főve, megszólalt a telefon. Ezen a ponton még mindig nem sikerült letusolnom.

Sheila hívott, a nővérem.

– Mit csinálsz? – kérdezte. A hangja élénk volt, tele lendülettel, mint aki épp vidáman gyalogol.

– Semmit, másnapos vagyok. És te?

– Most végeztem az edzéssel, aztán megyek bruncholni Jóval.

– Szuper.

– Olyan gyászos a hangod – mondta.

– Nem gyászos a hangom! – vágtam rá dühösen. – Csak másnapos vagyok.

– Miért nem mész el sétálni? Az mindig segít.

– Esik az eső – feleltem. Nem esett, de ő ezt nem tudhatta. New Yorkban élt a menő lakásában, menő munkája volt és menő barátai, akikkel menő helyeken bruncholtak. Láttam magam előtt, ahogy frissen, kicsattanóan egészségesen lépked Manhattan utcáin, és drágán melírozott fürtjein megcsillan a napfény.

– Miket tervezel mára? – kérdezte. Utáltam a bújtatott bírálatot a hangjában.

– Nem tudom. Mindjárt vége a napnak, itt már délután 4 óra van.

– Minden rendben?

– Igen, csak fáradt vagyok.

– Akkor hagylak is.

Le akartam tenni, hadd élje csak tovább a csodálatos életét, miközben én megint önsajnálathoz temetkezem, ám ekkor váratlanul feltört belőlem a sírás.

– Mi a baj? Történt valami tegnap este? – kérdezte ijedten.

– Nem, semmi.

– Akkor mi a baj?

– Nem tudom... – feleltem elfúló hangon. – Nem tudom, mi lehet a baj velem.

– Ezt meg hogy érted?

– Egyfolytában boldogtalan vagyok, de nem tudok rájönni, miért.

– Ó, Marianne... – a hangjában hirtelen nyoma sem volt a megszokott nyers energiának.

– Nem tudom, mit kéne még csinálnom. Megtettem mindent, amit az emberek szoktak: keményen dolgozom, próbálok kedves lenni, fizetem a hülye lakbért erre a hülye lakásra, de minek? Mi értelme van az egésznek?

Mivel Sheila sem tudta a választ, hajnali háromkor, miután sem aludni nem bírtam, sem tovább nézni a Kardashian családot, olyasvalakihez, jobban mondva olyasvalamihez fordultam, aki/ami esetleg tudja.

Huszonnégy éves voltam, amikor elolvastam az első self-help könyvemet. Épp olcsó fehérbort kortyolgattam az All Bar One-ban az Oxford Circus mellett, és a béna ideiglenes munkámról panaszkodtam, amikor a haverom a kezembe nyomta Susan Jeffers *Alakítsd át a félelmet erővé!*¹ című könyvének egy rongyosra olvasott példányát.

Hangosan felolvastam az ismertetőt: „Hogyan alakítsd át a félelmet és a döntésképtelenséget magabiztossággá és cselekvéssé...”

Forgatni kezdtem a szememet, aztán megnéztem a borító hátoldalát: „Mi akadályoz meg benne, hogy az legyél, aki szeretnél, és úgy éld az életed, ahogy szeretnéd? Félsz konfrontálódni a főnököddel? Félsz változtatni? Félsz a kezvedbe venni az irányítást?”

Grimaszoltam.

– Én nem félek, csak szar a munkám.

– Tudom, ez olyan ciki, de olvasd el! – noszogatott a haverom. – Meglátod, hirtelen kedvet kapsz hozzá, hogy összeszedd magad és KEZDJ valamit az életeddel!

Nem teljesen láttam át, őt mire sarkallta a könyv azon túl, hogy a társaságomban leigya magát, de mindegy is. Aznap éjjel bormámorosan elolvastam a könyv első felét. Majd másnap éjjel a második felét is.

1 Édesvíz Kiadó, 2009.

Bár angol szakot végeztem, és azt gondoltam, könyítok valamiképp az irodalomhoz, valamiért mégis magával ragadott a sok nagybetű és felkiáltójel. Ezek a harsányságot sugalló írásjelek felélesztették bennem azt a tipikus amerikai pozitív tenni vágyást, ami tökéletes ellentéte volt az én angol/ír pesszimista hozzáállásomnak. Úgy éreztem, bármi lehetséges.

Miután végigolvastam a könyvet, kiléptem a munkahelyemről, holott nem várt rám másik állás. Egy héttel később halottam egy barátom barátjának a barátjáról, aki egy újságnál dolgozott. Felhívtam, és amikor nem vette fel, nem zuhantam össze. Saját magamat is megleptem a kitartásommal, és addig-addig hívogattam, amíg végül visszahívott, és azt mondta, bemehetek hozzájuk próbaidőre. Két hét múlva állandó munkát ajánlottak.

Így indult az újságírói karrierem. Megérte mindent kockára tennem.

Ezután a self-help könyvek megszálottjává váltam. Ha egy könyv azzal kecsegtetett, hogy megváltoztatja az életemet az ebédidő alatt, önbizalmat/férfit/pénzt ígért öt könnyű lépésben, ráadásul még Oprah Winfrey is ajánlotta, én nem csupán a könyvet vettem meg, hanem hozzá még a repi pólót és a hangoskönyvet is.

A nyugalom kiskönyve,² *Az élet szabályai*³ és *A pozitív gondolkodás ereje*⁴ egytől egyig terítéken voltak. Mindet többször elolvastam. Bizonyos részeket aláhúztam. Jegyzeteltem a margóra. Mindegyik egy boldogabb, egészségesebb, teljesebb életet ígért... de vajon beváltották ezek a könyvek a hozzájuk fűzött reményt?

Egy fenét váltották!

2 Paul Wilson: *The Little Book of Calm: Tips, Techniques and Quotes to Help You Relax and Unwind*. Penguin Global, 2005.

3 Richard Templar: *The Rules of Life: A personal code for living a better, happier, more successful kind of life*. Pearson Education Limited, 2009.

4 Norman Vincent Peale: *A pozitív gondolkodás ereje*. Angyali Menedék, 2020.

Hiába olvastam el Paul McKenna, a rádiós DJ-ből lett hipnotizőr *Gazdaggá teszlek*⁵ című könyvét – aki valóban nagyon is gazdaggá tette saját magát az önsegítő brandjével –, továbbra is katasztrofálisan bántam a pénzzel. Adj egy tízfontost, és mire elrakod a tárcádat a zsebedbe, én már húszat elköltöttem.

Hiába olvastam el a „*A férfiak a Marsról, a nők a Vénuszról jöttek*”⁶ című könyvet és Sherry Argovtól a „*Miért a rossz lányokat szeretik a férfiak?*”-at⁷, továbbra sem sikerült pasit találnom.

És bár az *Alakítsd át a félelmet erővé!* segített előrelépnem a karrieremben, további sikereket hiába vártam „*A siker alapelvei*”-től⁸ – valójában a mindent felemésztő félelem volt az, ami kényszeres munkára készítetett.

Sarah, a barátnőm, amikor segített összepakolni a sok-sok költözésem egyike során, végtelenül szórakoztatónak találta, hogy a lakás összes helyiségében stóckban álltak a self-help könyvek. A kanapé alatt, az ágy alatt, a gardrób mellett, mindenütt.

– A legtöbb a munkámhoz kellett – magyarázkodtam. Ez részben így is volt. Időnként tényleg írtam róluk. Ám valójában más céllal vásároltam őket: reméltem, hogy segítenek megváltoztatni az életemet.

– Nem ugyanazt írják mindegyikben? – kérdezte Sarah. – Légy pozitív. Lép ki a komfortzónádból. Nem értem, miért kell 200 oldalon át taglalni azt, ami egyetlen bekezdésbe belefér a könyv hátsó borítóján.

– Néha muszáj többször elismételni az üzenetet ahhoz, hogy bevésődjön az ember agyába – feleltem.

Sarah a kezébe vett egy könyvet, ami a hűtő tetején, két telefontöltő és egy halom indiai étterem étlapja mellett hevert.

5 *I Can Make You Rich*. Bantam Press, 2007.

6 John Gray: *A férfiak a Marsról, a nők a Vénuszról jöttek – Az igazi párkapcsolat kézikönyve, hogyan éljünk boldogan társunkkal*. Trivium Kiadó, 2015.

7 Alexandra Kiadó, 2004.

8 Janet Switzer – Jack Canfield: *A siker alapelvei*. Édesvíz Kiadó, 2009.

– *Hogyan fejezzük be az aggodást és kezdjük el élni*⁹ – olvasta fel a sokat forgatott könyv címét.

– Az például nagyon jó! – mondtam.

Sarah felnevetett.

– Tényleg, egy igazi klasszikus, a nagy gazdasági világválság alatt íródott. Legalább háromszor elolvastam – erősködtem.

– *Háromszor elolvastad?* – kérdezte Sarah.

– Igen!

– És segített?

– Igen!

– Azaz már nem aggódsz...?

– Nos...

Sarah kétrét görnyedt a nevetéstől, a könnye is kicsordult.

Mérges akartam lenni rá, de nem sikerült. Hisz többet aggodtam, mint bárki az ismerőseim közül. Tényleg nem lettem volna jó reklám ennek a könyvnek, mint ahogy a többinek sem, melyek a polcomon sorakoztak – jobban mondván az ágyam alatt rejtőztek. Viszont jó példa voltam ahhoz az érveléshez, hogy ha a self-help valóban működne, elég lenne egyetlen kötetet elolvasni, és minden problémánk megszűnne. Ráadásul én minden hónapban vettem legalább egy új könyvet – ehhez képest itt voltam másnaposan, depressziósan, lelki betegen, egyedül...

Akkor meg minek olvastam zsákszámba a self-help könyveket, ha nem segítettek?

Úgy voltam vele, mint a csokievéssel vagy a *Jóbarátok* régi epizódjainak újra- és újranezésével; azért olvastam őket, mert jólesett. Ezek a könyvek megerősítették a félelmeimet és a bizonytalanságomat, amit éreztem, és amiről szégyelltem másoknak beszélni. A könyvek ráébresztettek, hogy a szorongás természetes dolog, az emberi létezés része. És miközben olvastam őket, kevésbé éreztem magam egyedül.

⁹ Dale Carnegie: *Hogyan fejezzük be az aggodást és kezdjük el élni* – Sikerkalauz 2. Bagolyvár Könyvkiadó, 2008.

Aztán meg ábrándozni sem olyan rossz dolog. Estéről estére faltam a gyors meggazdagodást ígérő történeteket, és elképzeltem, milyen lenne az, ha több lenne az önbizalmam, ha hatékonyabb lennék, ha nem aggódnék semmin, és hajnali 5-kor frissen, meditálással kezdeném a napot... Egy gond volt csak ezzel. Reggel felkeltem (nem 5-kor és nem frissen), és éltem tovább a megszokott életemet. Semmi nem változott, mert egyáltalán nem fogadtam meg a könyvek tanácsait. Nem vezettem naplót, nem ismételtettem pozitív megerősítő mondatokat...

Az Alakítsd át a félelmet erővé! viszont már akkor változtatt az életemen, amikor először olvastam – ugyanis cselekvésre készítetett: megéreztem a félelmet, és otthagytam az állásomat. Azóta viszont egyszer sem léptem ki a komfortzónámból – még az ágyból is alig-alig.

Amikor aztán halványodni kezdett annak a bizonyos vasárnapi másnaposságnak az emléke, és én épp ötödször olvastam újra az *Alakítsd át a félelmet erővé!* című könyvet, támadt egy ötletem. Egy ötlet, ami segíthet leküzdenem a depressziós, másnapos, szerencsétlen önmagamot, és boldog, jól működő emberre változtat: *NEM CSAK OLVASNI FOGOM EZEKET A KÖNYVEKET, HANEM KÖVETEM IS A TANÁCSAIKAT.*

Megfogadok minden egyes tippet, amit az úgynevezett guruk leírnak. Azt akarom, hogy kiderüljön, mi történik, ha valóban követem *A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása*¹⁰ tanításait. Ha úgy igazán a magamévá teszem Eckhart Tollétól *A most hatalmá-t*. Vajon megváltozik az életem? Gazdag leszek? Karcsú? Szerelmes?

Egyre jobban kikristályosodott előttem a terv: *egy hónap = egy könyv*, aminek a tanácsait az utolsó betűig betartom, hogy kiderüljön, a self-help valóban megváltoztatja-e az életemet. Egy teljes éven át csinálom, ami összesen tizenkét könyvet jelent.

10 Stephen R. Covey: *A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása – Az önfejlesztés kézikönyve*. Bagolyvár Trade Kft., 2014.

És minden könyvvel más-más hiányosságomat veszem célba: viszonyomat a pénzhez, a folytonos aggódásomat, a súlyomat... Az év végére pedig... tökéletes leszek!

– Oké, de tényleg meg is kell csinálnod mindent, amit a könyvekben írnak – mondta Sheila, amikor a telefonban elújságoztam neki a tervemet néhány nappal később. – Az nem elég, hogy elolvasol ezt-azt, majd egy éven keresztül elemezgeted az érzéseidet.

A hangjából kiéreztem, szerinte ez a kísérletem is csak arra szolgál majd, hogy még a szokásosnál is jobban elmerüljek a lélek bugyraiban.

– Mindent megcsinálok! – csattantam fel. – Ez a lényeg!

– Melyik könyveket veszed sorra? Mi a terved?

Talált, sülyedt. Sheila pontosan tudja, hogy nincs tervem.

– Az *Alakítsd át a félelmet erővé!*-vel kezdek, mert az óriási hatással volt rám, amikor először olvastam, aztán szerintem jöhet egy pénzes témájú könyv, utána... nem is tudom. A self-help univerzumban mindig azt mondogatják, hogy a megfelelő könyv úgyis rád talál, amikor szükséged van rá – feleltem.

Tudtam, hogy nem sikerült meggyőzőnöm.

– Olyan könyvekre gondolsz, amiket már olvastál, vagy esetleg újakról is? – kérdezte.

– Is-is – válaszoltam.

– Randizós könyv is lesz köztük?

– Igen.

– Melyik?

– Még nem tudom.

– És mikor kerül sorra?

– Nem tudom, Sheila! Később. Először magamon akarok dolgozni, utána jöhetnek a pasik.

Utáltam a „magamon dolgozni” kifejezést.

– Rendben. És azt tudod, hogy mi a célod? – kérdezte Sheila. Na, ezért kap ő vaskos dollárkötegeket. Mert mindent tervben kiszúrja a gyenge pontokat.

– Nemtom. Csak szeretnék boldogabb és magabiztosabb lenni, lehetőleg tartozások nélkül. Szeretnék egészségesebb lenni, kevesebbet inni...

– Ahhoz nem kell könyv, hogy kevesebbet igyál! – vágott közbe Sheila.

– Tudom, hogy nem! – feleltem, miközben csendben lenyeltem a korty boromat.

– Rendben, de tényleg meg is kell csinálnod, amit írnak, nem csak beszélni róla.

– Igen, Sheila, értem!

De most még Sheila realizmusa sem bírta letörni a lelkesedésemet. Letettem a telefont, lehunytam a szemem, és elképzeltem, milyen tökéletes leszek az év végére.

A Tökéletes Én nem aggódik és nem halogat, minden munkáját könnyedén elvégzi. A legjobb újságoknak és magazinoknak ír, amiért cserébe szemérmetlen mennyiségű pénzt keres – eleget, hogy fogszabályzóval korrigáltassa kusza fogsorát. A Tökéletes Én egy gyönyörű lakásban lakik hatalmas ablakkal. A könyvespolcai tele remekírók műveivel, amiket tényleg el is olvas. Estéenként elegáns összejövetelekre jár, ahol mesésen fest visszafogott, ám méregdrága ruhakölteményeiben. És folyamatosan edzeni jár. Ó, és persze mindezt az oldalán egy jóképű kasmírpulóveres pasassal. Ezt mondanom sem kell.

Tudják, az a szintű tökéletesség, amit csak magazinokban látni: azokban az interjúkban azokkal a tökéletes emberekkel, a tökéletes otthonaikban, a tökéletes ruháikban, amint a tökéletes életükről beszélnek. Én is egy leszek közülük!

Most november van, tehát januárban kezdem. Új év, új Én!

Izgatott voltam. Ez volt az, amire vártam! Ami *tényleg* segít megváltoztatni az életemet.

Akkor még fogalmam sem volt róla, hogy a takaros kis tizenkét hónapos tervem egy tizenhat hónapos érzelmi hullámvasúttá változik, és közben az életem a feje tetejére áll.

Igen, a self-help megváltoztatta az életemet – de vajon pozitív irányban?