

Sárvári György: Ki a komfortzónából!

Figyelő (Management – nézőpont rovat), 2011./06. szám - február 10.

Ahhoz, hogy valaki képes legyen szembenézni a nehéz helyzetekkel, az új kihívásokkal, folyamatos „edzéssel” kell karbantartania a lelkierejét. Ezzel pedig arra a közösségre is kedvező hatással lehet, amelyben él vagy dolgozik.

Az energia, a lelki erő nem tárolható. Nem lehet bezárni az izomrostokba, a mentális intelligenciába, sem az érzelmekbe. A sportolónak ahhoz, hogy versenyképes maradjon, azaz fenntartsa vagy fokozza teljesítményét, edzésben kell maradnia, naponta át kell dolgoznia az izomzatát. Mindennap le kell győznie magát, hogy másokat is legyőzhessen. A lelkierejő sem őrizhető meg gyakorlás nélkül. Ahhoz, hogy valaki – akár vezető, akár beosztott – képes legyen megújulni, szembenézni a nehézségekkel, beleállni nehéz helyzetekbe, vagy éppen le tudja győzni a félelmeit, „edzésben kell lennie”, gyakorolnia kell. A lelkierejő megújításához is folyamatosan ki kell lépni a komfortzónából, olyan dolgokat „kell” tenni, amelyek sokszor kényelmetlenek. Az introvertált embernek elengedhetetlen, hogy társaságba menjen, előadást tartson, kinyilvánítsa az érzéseit. Az elméleti típusnak gyakorlati dolgokkal is foglalkoznia kell. A félős, önálvető személyiségnek jól jön egy embert próbáló helyzet, vagy legalábbis bizonytalan kimenetelű konfrontáció. A tekintélytisztelőnek ki kell mondania, és képviselnie kell „felfelé” is a rossz érzéseit, a sérelmeit. A tekintélyféltőnek pedig meg kell teremtenie azokat a helyzeteket, ahol lekerül a fejéről a korona.

Az akciók mellett ugyanilyen fontos része a megújulásnak az elmélyülés, a tapasztalatok feldolgozása, a reflexió. Amikor legyőzve az ellenállást, feladva a kényelmet, kilépve a komfortzónából, aktivizáljuk magunkat, akkor termelődik bennünk az energia, és amikor elcsendesedünk és magunkba mélyedünk, akkor válik részévé a tapasztalati tudásunknak.

MIÉRT NEM ELÉG EGYSZER? Sokáig nem értettem, miért vagyunk így megalkotva. Miért kell folytonosan meghaladni önmagunkat, miért kell problémákkal megküzdenünk a fejlődésünk érdekében? Miért nem elég egyszer megtennünk valami nagyot az életben, miért kell folyamatosan gyakorolnunk, továbblépnünk, nehézségeket legyőznünk, feladatokkal megbirkóznunk? Miért van mindez így, ha egy idő után a teljesítmény már nem fokozható: ahogyan az izmok nem lesznek erősebbek és hajlékonyabbak, az elme sem lesz élesebb, mert az öregkor és a hanyatlás mindent átalakít és elemészt.

Van valami, ami mindezen túlmutat, és nem enyészik el. Ezt nevezem energiának, energiaáramlásnak. Utóbbi minden olyan helyzetben létrejön, amikor meghaladjuk

önmagunkat, és kilépve a komfortzónánkból szembemegyünk a nehézségekkel, hogy többé váljunk, megújuljunk. Talán ez a folyamat lehet az értelme az önmagunkért vívott harcnak akkor is, ha éppen másoknak segítünk. Az energiaáramlás során válik az ember teljesebben önmagává, még akkor is, ha mindez a legvégén valamiféle visszatérés lesz oda, ahonnan elindultunk. Ha nagy szavakat akarnék használni, azt mondanám, minden olyan helyzet, amelyben energiaáramlás jön létre, hozzájárul a világunk fejlődéséhez.

EGYÉN ÉS KÖZÖSSÉG. Mérei Ferenc óvodás korúakat vizsgálva bizonyította, hogy a csoportban létrejövő közös aktivitás, az együttes élmény olyan dinamikai többletet hoz létre, amely által nem csak a csoport ereje, hanem benne az egyének én-ereje is megnő. Tehát ha mindenki aktívan részt vesz a csoport életében, szertartásaiban, fejlődésében, azzal hozzájárul a csoport fejlődéséhez, ami aztán visszahat rá, és megsokszorozza az erejét. Egy másik elmélet szerint – ez Rupert Shaldrake brit biokémikus és pszichológus nevéhez fűződik – az élet eseményei között jelentéssel bíró kapcsolat van, azaz a világ olyan organikus rendszer, amelyben egyik rész sem érthető meg önmagában, mert minden egyes rész kapcsolódik a többihez. A hatások rendszerszinten összeadódnak, és többletet eredményeznek. Így lehetséges a közös ima, meditáció, sport, művészi élmény felemelő és összeadódó hatása. Ha egy csoport tagjai elkötelezetten és elmélyülten vesznek részt olyan közös célok elérésében, amely során egymástól is tanulnak, akkor az egyéni teljesítmények összeadódnak.

Egyéni szinten véleményem szerint ugyanez történik. Mindaz, aki meghaladja önmagát, túllép a saját korlátain, az hatást gyakorol a környezetére, a rendszerre, amelyben él, illetve dolgozik, és persze önmagát is hozzásegíti a teljesebb élethez.

A szerző a Neosys Szervezetfejlesztő és Tanácsadó Kft. ügyvezető igazgatója.