

Sorskönyv – Az életünk forгатókönyve gyakorlat – Írta: Lovas Szabolcs 2024.08.15.

Gyermekkorunkban mindannyian meséken növünk fel. Azonban nem gondolunk bele abba, hogy ezek a nép- vagy tündérmesék, mítoszok hogyan lehetnek segítségünkre kapcsolataink és karrierünk menedzselésében.

Joseph Campbell amerikai mitológus és író, Az ezerarcú hős című könyvében rendkívül sok forrásból merített ihletet, a legkülönbözőbb kultúrákból: Afrika, Nyugat; Alaszka; Argentína; Asszíria; Kambodzsa; Kína; Egyiptom; Flandria; Franciaország és a Francia Pireneusok; Honduras; India, Észak és Dél; Irak (Ur, Mezopotámia); Olaszország (Ókori Róma); Mexikó; Polinézia; Rodézia; Szudán; Tibet. Elemezte a történeteket a buddhizmusból, a kereszténységből, az upanisadokból. Forrásokat vizsgált Dante Vergiliusáról, Euripidészről, Arisztotelészről, a Bhagavad-gítáról, a zsidó legendákról, a pawnee-okról, Wotanról, a Szent Grálról, az arapahókról, a navahókról, a dzsinnekről valamint Freudtól és Jungtól. Ezeket összehasonlítva Campbell már 1949-ben rámutatott arra, hogy a világ történeteiben és mítoszaiban mindössze 8 hőstörténet ismétlődik, függetlenül attól, hogy melyik kultúráról beszélünk. Másképp nevezzük a szereplőket, más útvonalon haladnak és más a kaland is, amire szereplőink indulnak, azonban a történetek dinamikája mégis hasonló.

Eric Berne, amerikai pszichiáter, a tranzakcióanalitikus pszichológiai megközelítés atyja Campbelltől inspirálódva dolgozta ki sorskönyvelméletét. E szerint gyermekkorunkban (nagyjából 6 éves korunkig) tudat alatt választunk egy szereplőt ezekből a történetekből, a kedvenc mesénkben, majd vele azonosulunk és az elménk azt gondolja majd, hogy ő mi vagyunk, majd elkezdjük az ő életét élni, anélkül, hogy észre vennénk azt. Legalábbis ameddig rá nem jövünk, hogy ki a sorskönyvünk karaktere és hogyan van hatással mindarra, ami ma velünk történik.

Egy saját példa

Emlékszem amikor először találkoztam ezzel a gondolattal. Badarságnak tartottam. Azt gondoltam: ugyan, az én életemre nincs ekkor hatással egy gyermekkori mese! Így sokáig nem is voltam hajlandó merengeni azon, vajon ki lehet az én karakterem. Egészen addig, ameddig a tanulmányaim során a mentorom végül rá nem vett arra, hogy mégis átgondoljam mindezt.

Eszembe jutott, hogy néhány alkalommal a párommal azzal ütöttük el az időt esténként, hogy a kedvenc gyermekkori meséinket olvastuk egymásnak. Rájöttem, hogy én legtöbb alkalommal Mátyás király történeteit olvastam fel. Azok közül is a kedvencem: Mátyás király meg a kapzsi szakács. A történetben pedig Mátyás karaktere volt a kedvencem. Ha nem emléknél rá, az interneten fellelhető.

Mátyás történeteiben ismétlődő téma, hogy álcázva megy a nép közé, hogy ne ismerjék fel, és úgy bánjanak vele, mint egy hétköznapi emberrel. Majd megjutalmazza és megbünteti a népet aszerint, hogy mennyire jól vagy rosszul bántak vele.

Ahogy erre a szereplőre gondoltam, egyre több minden kezdett derengeni. Rájöttem, hogy ő egy király, ekként pedig az ország vezetője. Ahogyan gyerekkoromban velem is folyamatosan ez történt! Amikor játszottunk, például a barátaimmal az általánosiskolai szünetekben különböző szerepjátékok során, mindig én voltam a „főszereplő”, hamar vezetői szerepe kerültem. Amikor az iskolában egy ünnepségre egy-egy előadással készültünk, a pedagógusok is gyakran engem választottak központi szerepekre (emlékszem, amikor egyszer Petőfi voltam egy forradalommal kapcsolat darabban, máskor pedig József egy betlehemi játékban). Majd rájöttem, hogy a középiskolában is hamar akadt jó néhány "követő", mivel jó kapcsolatot tudtam kialakítani a pedagógusokkal és kitűntem a tehetségemmel. Ezt követően az egyetemen a projekt munkáink során mindig én voltam a projektmenedzser. Egyszer a tanulmányaim során egy tréninggyakorlatban résztvevőként arra vártam, hátha valaki vállalja a vezető szerepet és addig nem oldódott meg a feladat, amíg én magam kézbe nem vettem az irányítást. Ezt követően a társaságtól sok pozitív visszajelzést kaptam a vezetői attitűdömre. Aztán az első munkahelyemen (bár nem voltam formális vezető) a főnökeimtől ugyanezt a megerősítést kaptam erős vezetői képességeimre. Életem későbbi szakaszában pedig a szülővárosomban egy saját céget alapítottam, ahol valójában egyre több és több ember vezetőjévé váltam.

Feltűnő lett számomra az a hasonlóság is, hogy Mátyás olyan módon volt központi szereplő, hogy közben időnként a háttérben volt (mivel áruházban ment az emberek közé és ilyen módon figyelte meg, hogy mi minden történik). Ahogyan én is tapasztalom, hogy alapvetően befelé forduló vagyok, azonban sokszor tapasztalom, hogy másoknak fontos a véleményem és ezzel együtt odafigyelnek rá, amikor megnyilvánulok.

Mátyásról időnként azt mondják, hogy „a tanító király”, hiszen tevékenységével edukálta a népet. Számomra is fontos a tanítás szándéka, az oktatás. Eszembe jut, hogy már gyerekkoromban is gyakran játszottam „tanítóbácsist” a szüleimmel. Most pedig tréningeket tartok, ahol a valóságban is edukálom a résztvevőket.

Azt is megfigyeltem magamon, hogy ahogyan Mátyás is azt fürkészte, népének milyen erősségei vannak, úgy pásztázom én is folyamatosan az ügyfeleim erőforrásait, hogy azokat kiemelve a legjobb segítséget tudjam nekik nyújtani.

A közösség is nagyon fontos számomra, csakúgy, mint a Mátyás esetében, és milyen érdekes, hogy olyan szakmát választottam, amelyen keresztül azt élem meg, hogy segítek az egész társadalomnak (mert például amikor vezetőket fejlesztek, úgy érzem, hogy ettől lesz igazán jobb hely a világ, mivel ha jobb vezetők dolgoznak, akkor jobb körülményeket teremtenek az alkalmazottaiknak és könnyebben kijönnek egymással, így jobban fognak tudni dolgozni és otthon is kevésbé lesznek stresszesek).

Azonban azzal is tisztában vagyok, hogy Mátyás „az áruház” király volt, így figyelnem kell arra, hogy saját életemben ne hordjak maszkokat, mert ez az a működés, amivel szabotálni tudom a kapcsolataimat. Ezért megkellett tanulnom asszertívebbnek lenni és konstruktívan kifejezni az igényeimet, vágyaimat a magánéletemben és a munkahelyemen egyaránt.

Minden történetben vannak más szereplők is, ez esszenciális, hogy a történetnek meg legyen a dinamikája. Mátyás történetében az anyóka, aki segít, támogat, ott van, lehet rá számítani, teljesen odaadó. Felfedeztem, hogy én ilyen karaktereket keresek az életemben, valakit, aki betölti ezt a szerepet a saját életem történetében. Édesanyám is ilyen karakter volt. Majd ilyen volt az első főnököm, akivel remekül ment a közös munka és aztán nagyon szenvedtem, amikor az új munkahelyemen egy más típusú főnökkel kellett elkezdenem dolgozni. Ilyen volt a párom anyukája is, akivel feltehetően emiatt nagyon könnyen megtaláltam a közös hangot és úgy éreztem, hogy mindenét odaadta volna értünk, ahogyan a történet béli anyóka is tette. Ott van a történetbeli szakács is, aki ki akarja használni és zsákmányolni Mátyást. Rájöttem, hogy életem első párja sokkal inkább volt velem az anyagi javaim miatt, mint saját magam miatt, mert olyan szereplőt választottam, aki potenciálisan be tudja tölteni ezt a karaktert. Tehát az életem szempontjából a csapda, hogy folytatom, hogy ugyanazokat a karaktereket választom az életem forgatókönyvébe, mint akik az eredeti sorskönyvi történetemben szerepelnek.

Most itt az idő, hogy mindebből inspirálódva te magad is megismerkedj a sorskönyvi karaktereddel!

Reflexió

1. Mi volt a kedvenc meséd gyerekkorodban? (Néha nem emlékszünk rá, ilyenkor megkérdezhetjük a szüleinket, melyik volt az, vagy választhatunk egyet, amit manapság nagyon szeretünk.)
2. Melyik karakterrel tudsz azonosulni a történetből?
3. Fontold meg a történet jelentőségét a mai életében. Hogyan jelenik meg, milyen hasonlóságokat veszel észre?
4. Milyen szereplők vannak a történetben és milyen az életedben?
5. Hogyan van hatással a sorskönyved arra, ami a karriereddel történik?
6. Mi történik hosszabb távon, ha a szereplő ugyanúgy folytatja és ugyanezt csinálja mint az eredeti történetben?
7. Milyen erőforrásokra és milyen csapdákra világít rá a sorskönyvi történeted?
8. Most változtasd meg a történetet bármilyen módon, hogy az még inkább megerősítő legyen!

Amikor ezt a gyakorlatot elvégeztem, kitaláltam, hogy Mátyás történetében egy lehetséges alternatív forgatókönyv lenne, ha király egyszerűen csupán le megy a nép közé, álruha nélkül és ily módon szorosabb kapcsolatot alakít ki velük, türelmesen közelítve hozzájuk. Egy másik alternatíva, hogy a király megelégedi a vezető szerepet és úgy dönt, átadja a trónt, lemond róla. Ahogyan egy másik, ha például Mátyás elkezdi ő maga biztonságot és szeretetet adni és nem mindenképpen először fogadni szeretné ezt a népetől. Majd őt kezdi el jutalmazni ezért a lakosság, s így teljesen megfordul a szereposztás.