

Nyolcaska históriája

Milyen nagyszerű dolog, ha valamiből kihozzuk a legjobbat, vagy legalábbis megpróbáljuk. Azonban az odavezető út, az már igen csak rögzös és nehézkes. Gondoljuk csak a gyermekünk nevelésére, a kutatások szerint egy átlagos 3 évesnek 800-szor kell hallania egy-egy szabályt, kérést, elvárást, mire bevesődik. Na, azért ennyiszor nekünk nem kellett nekiindulni a mi kis feladatunknak, de ha a gondolatokat is beleszámoljuk, akkor ezt a számot bizony meg is haladtuk.

Bizonyos dolgokban oly nehéz eligazodni, lássuk csak az életet, amikor döntés előtt állunk. Menjek-, ne menjek, tegyem-, ne tegyem, írjam-, ne írjam, hogy is van ez? Lépésről, lépésre haladva mindig csak egy kicsit vagy nagy léptekkel haladjunk? Ajaj, nem is tudom, ahogy felnő a gyermek, kialakul a személyisége és azt igyekszik a szülő formálni. Egy gyermek születését megelőzi a tervezés, majd nagy igyekezettel, szeretettel, gondoskodással eljutunk a szülésig. De lehetnek közben komplikációk is. A mi kis nyolcaskánk tervezése elkezdődött, kellő körültekintéssel, információk begyűjtésével lépésről lépésre haladtunk. Biztosan emlékeztek a kis gömböc történetére és annak a tanulságára. Hamm, mind megette és a végén a bicskás ember kirepesztette. No, de sebaj, a bicskás ember, a maga egyszerű lényeglátásával megoldja a helyzetet! S a mese jó véget ér. A tanulság megvan! Mi is így jártunk, csak nőt és nőt az információ és kezdtük elveszíteni a valós helyzetünket. Feltettük a kérdést, miért is indultunk és mi a célunk? Szóval újra tervezés: és a GPS hol női, hol pedig a férfihangon szólalt meg. Nem terveztünk jól, s valami olyanhoz kell nyúlnunk, amire eddig nem figyeltünk oda eléggé! Ami végül nem ismerve határokat, mindent felfal, embert, állatot, anyagot egyaránt! Mi az, amit nem veszünk figyelembe a számításoknál, „ami nem perdöntő”? Vajon mi az, ami ennyire falánk megkülönböztetés nélküli, ennyire telhetetlen? Mindenkinek eleget tenni vajon tudunk-e? Sikerül-e végig csinálni, esetleg nem bukunk bele?

Számtalan kérdés merült fel bennünk, de folytattuk, hiszen a cél közös, a feladat még mindig megvan. Nem szabad feladni, még akkor sem, ha kudarcot élünk meg. Noha a magyar nyelvben a „kudarcot vallani” kifejezést használjuk, a gyakorlatban elég kevésszer „valljuk meg” bukásainkat, sőt, megdöbbenünk, ha valaki mégis így tesz. De vajon mi vesz rá valakit arra, hogy sorra vegye minden kudarcát, és pláne, hogy mindezt közszemlére tegye? És egyáltalán, mit tanulhatunk elhibázott lépéseinkből, és hogyan állhatunk fel az élettől kapott méretes pofonok után? Akarom én ezt egyáltalán, kell ez nekem, ha én ezt tudtam volna? Ismerjük ezeket a gondolatokat, nincs az az ember, aki nem gyötrődik helyes és nem helyes kérdésekkel.

A nyolcaska kihozza belőlünk a legjobbat. Adrenalin az egekben, érezzük, hogy ennek a jelenségnek, vagyis a nyerő szériának is megvan a viselkedési és érzelmi magyarázata.

Ha ugyanis nyerünk valamit, vagy sikert érünk el, szervezetünk erőteljes tesztoszteron és dopaminlöketet kap. Ez a hormonoktól pedig igen emelkedett állapothoz vezet. A kihívások, feladatok alapvetően növelik a tesztoszteronszintet, és minél magasabbra ugrik a hormon szintje, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy nyerünk – ami aztán újabb hormonlökettel jár.

Igaz még itt van a nyolcaskánk ezen sem vagyunk túl, de gondolva a következő kihívásra, több tesztoszteron, nagyobb a hormon által kiváltott hatás – tehát valószínűsíthető az újabb siker.

De csak lépésről lépésre, hiszen még itt van nekünk nyolcaskánk kicsit kezdetlegesen, viszont mi annál inkább nagyobb adrenallinnal. A formát már látjuk, azt is tudjuk, hogy hol vannak a határok. Vannak egyáltalán, vagy a csillagos ég? Mi is elég? Már megint a dilemma. Persze mert nem mindenkinek való a kihívás. Annak, aki egyébként is maximalista, feladat orientált, kifejezetten frusztráló lehet, ha belekezd valamibe, amit menetrend szerint csinálni kell. Szóval óvatosan, ha inkább frusztrál az állandó feladat, akkor meg kell tanulni lazítani, türelmesnek lenni magunkkal szemben. Most lazulunk egyet, nehogy túlfeszítsük a húrt. Mint például a lelkes amatőr futók, akik többször túlfeszítik a húrt, ugyanis a rendszeres futók 70 százalékának volt már valamilyen sérülése. Nos, ebbe a hibába mi nem esünk bele, mert itt senki sem fut.

Látjuk már az alagút végét, van már pofácskája is a nyolcaskánkknak. Amikor már úgy gondoljuk, hogy mindennek vége lenne, jön egy váratlan, kedvező vagy kedvezőtlen fordulat. Itt most a kedvezőtlen fordulathoz értünk, nyolcaskánk még nem nőtt fel erre a feladatra.

Most egy olyan krízishelyzetbe kerültünk, hogy hogyan tovább? Legfontosabb, hogy észrevegyük magunkon és a többieken, hogy nagy a baj, és segítségre van szükség! Tapasztaljuk magunkon a krízis tüneteit, a kialakult kritikus állapotot, amelyben a lelki egyensúlyunk felborult. Érezzük, hogy döntésképtelenek vagyunk, és állandó feszültségérzés kerít minket hatalmába. Talán kilátástalan, reménytelen a helyzet? Mit kell még javítani rajta, elég a csinosítás vagy másra is szükség lesz. Segítség! Összedugtuk a fejünket és próbáltuk kitalálni a megoldást.

Nincs mese, másokat is be kell vonni, meg kell mutatni nyolcaskát. Nem szégyelljük, egy próbát megér. Szokták mondani, a puding próbája az evés. Nyolcaskát élesben teszteljük. Bedobtuk a nagy életbe és várjuk az eredményeket. Nagy az izgalom, hiszen az a sok fáradhatatlan munka vajon meghozza a gyümölcsét? Egy idő után rájövünk, hogy a kemény munka nem minden, ezért

kell okosan dolgozni. A lehető legtöbbet hozzuk ki az időnkéből és az energiánkból. Többet ésszel, mint erővel. Jönnek az impulzusok, álmatlan éjszakák, a gondolatok a nyolcaska körül forognak.

Vajon túl éli a tesztelést? Mi lehet a végeredmény, legrosszabb esetben kidobjuk. De ennyi munka kárba ne vesszen! De ha nem jó, akkor csak nem kell. Pedig olyan szép a formája és aranyos is. Megszerettük, de mások is fogják szeretni? Mert az lényeges, hogy mások is szeressék. Vajon van önkritikája? Kell, hogy legyen, látni kell a gyengeségeit is. Sok kihasználhatatlan adottsága van, amit nem fordít az előnyére. Magabiztosnak tűnik, eléggé változatos is. Úgy tűnik, hogy szüksége van egy bizonyos mérvű változatosságra és sokszínűségre. Megadtuk neki, amire még szüksége volt és így látjuk rajta, hogy büszkén áll a végleges állapota végén.

Micsoda öröm a teljesség beteljesedése. Ki gondolta volna, hogy ezt is elérjük, megérjük. Mint a mesében, ahogy kezdődik: egyszer volt hol nem volt...és a végén itt a vége fuss el véle.

Vajon tényleg vége van, hiszen ez a mi szerzeményünk, a formája, az alakja, a tartalma ez mind a mi szerzeményünk. Meddig maradhat így, vajon eléggé felkészítettük, bevethető?

Igen, meg kell próbálni, ha már idáig eljutottunk.

Azt látni kellett volna, hogy ami nekünk megfelelő, az másoknak mekkora akadályt jelent. Az egyik esetben azt látjuk, hogy az arc elfehéredik, a homlokon izzadság cseppek jelennek meg, szép lassan a szemek megnyúltak és a száj is elhúzódik. Látszik, hogy el akar szaladni és a szívverése olyan hangos, hogy azt más is hallja. Lehet hallani a gondolatát is, csak éljem túl, vajon sikerül végig csinálni. Az élet gyakran teszi próbára a türelmünket, az akaraterőnket, a tűrőképességünket és a hitünket is. Lehet, hogy imádkozni kellene? De az nem segít, a toll itt van a kezemben, nekem kell ezt a négy oldalt kitöltenem. Mekkora megpróbáltatás, inkább körbe futom az épületet, vagy szülők még egy gyereket, az is könnyebb, mint ezt végigcsinálni. Tudtam, hogy nem nekem kellett volna jönnöm, már most tudom, hogy legközelebb nem én fogok jönni.

Majd egy laza mozdulattal leteszi a tollat és igyekszik hátrálni, majd otthon, ott biztosan ki tudom tölteni.

De ez nem jött be, nem kell félni tőle, nem bánt, próbáljuk meg együtt, biztosan sikerülni fog.