

FOTÓ: SZIGETI TAMÁS



# TANANYAG

## A SAJÁT ÉLETÜNK

Jávorkai Judittal Szepesi Dóra beszélgetett

Jávorkai Judit második könyve, a Lájfsztori 2. alcíme szerint Privát evolúció, avagy válaszok a miértekre – ugyancsak sikergyánús, letehetetlen.

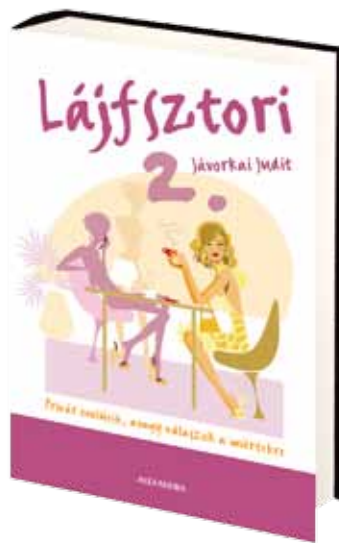
– Civil foglalkozásod tréner, coach. Nem tartod magad írónak, úgy fogalmaztál, hogy az írás, az alkotói folyamat valamiféle extrabónusz az életedben. Úgy tűnik, éppen az szabadít fel, azért írsz ilyen átütő erővel, mert nem akarsz megfelelni semmilyen irodalmi elvárásnak. Tulajdonképpen minek akarsz megfelelni?

– Furcsa dolog ez, hiszen alapvetően valóban senkinek nem akarok megfelelni – irodalmi elvárásoknak különösen nem – legalábbis nem abban az értelemben, ahogy az elvárásokra gondolni szoktunk. Nem szoktam azon dilemmázní írás közben, hogy amit leírok, az tetszeni fog-e valakinek vagy sem. Úgy érzem, hogyha erre figyelnék, nem lenne spontán, amit írok, manipulálnám a sztorik valóságtartalmát. Azt a valóságtartalmat, ahogy bennem élnek ezek az események, ahogy én látom őket magamban. Amikor rám tör a „kreatív kényszer”, ahogy az alkotói folyamatot hívom, akkor már csak az számít, hogy követni tudjam a fejemben felvillanó emlékképek ritmusát, és hogy szinkront teremtsék a képkehez tartozó akkori szövegek, gondolatok, és a mostani belső hangom üzenetei között. Ebből a sajátos hármassal találkozásokból születik meg az, ami végül a papírra kerül. És tényleg azt gondolom, hogy ez nem hagyományos értelemben vett szépirodalom, hanem valami más. Szakmai fókusszal, coachként könnyebben tudom ezt értelmezni: ezek a sztorik tulajdonképpen esettanulmányok.

– Azt írod az előszóban, hogy „... működik a »trükk« – ez a könyv

igazából nem is rólam szól, hanem arról, aki olvassa.” Ez igaz, legalábbis úgy érezheti az olvasó, mintha egy jó barátal beszélgetne: a felismeréseket magántörténeteken keresztül kapja, kendőzetlen őszinteséggel, humorral, de közben mintha rálátna a saját történetére is. Szóval milyen trükkről is van szó?

– Ez egy sajátos „double effect”. Mert miközben magamról írok,



az események mind bennem, mind az olvasóban több síkon zajlanak. Én újraélem ugyan a történeteket, de már nem vagyok jelen bennük teljesen érzelmileg, mert az időközben megszerzett élettapasztalataim prizmáján keresztül látom őket. Biztonságos távolságból. Ettől kezd hatni a dolog, itt lépnek be az olvasók a történetekbe. Ez a kettős fókusz ugyanis beindít egy ösztönös tudattalan folyamatot, ami egy szupervíziós rálátás, kinek-kinek a saját életére, a saját em-



Jávorkai Judit:  
Lájfsztori 2.  
Privát evolúció,  
avagy válaszok  
a miértekre  
400 oldal, 2699 Ft  
Alexandra Kiadó

### KÖNYV-BEMUTATÓ:

2012. június 7.  
(csütörtök) 19 óra,  
Alexandra Irodalmi  
Kávéház  
(1075 Budapest,  
Károly krt. 3/C)

### DEDIKÁLÁS:

2012. június 9.  
(szombat) 17 óra,  
Budapest,  
Vörösmarty tér,  
80. pavilon.

lékeire. Ezért mondtam, hogy nem klasszikus értelemben vett irodalom, amit írok, mert ez nem csak az ihleten múlik, ez tudatos coaching módszertan. Én csak „esethozó” vagyok, és a történeteim tükrök, amikben mindenki a saját sztoriját látja felvillanni. A humoros, pikírt stílus pedig, ahogyan írok? Nos, őszintén szólva ez néha még számomra is óriási meglepetés, mert így jelennek meg bennem a mondatok – néha a legváratlanabb helyzetekben, utazás közben, buszon, villamoson, taxiban – nekem tulajdonképpen semmi más dolgom nincs, csak le kell írnom őket. Ezért élem meg extrabónuszként az írást.

– Az első könyvedben a válasod történetét írod meg, itt pedig visszanyúlsz a születésed előtti időkre, benne van a gyerekkor, az ifjúkor és a jelen. A „privát történelem” vagy fejlődéstörténet mindig nagyon izgalmas. Kinek ajánlod?

– Ahhoz, hogy erre a kérdésre jó választ tudjak adni, megint vissza kell nyúlnom a privát szakmámhoz. Egy tréning vagy egy coaching sikere azon múlik, hogy mennyi idő alatt vagyok képes felépíteni egy olyan bizalmi légkört, amelyben a másik fél elindul felém, és nem fél majd együtt dolgozni velem. Az üzleti életben ez az idő limitált, így hamar megtanultam, hogy az a leghatásosabb, ha nemcsak általános jellegű példákkal hozakodok elő, hanem, ha egy-egy fejlesztési fókusz kapcsán, szemléltetésképpen magamról is beszélek. Hogy én hogy éltem meg bizonyos helyzeteket, hogy kezeltem őket, hogy vontam le belőlük a tanulságokat. Szóval ez a sztorizás tulajdonképpen innen indult. Aztán egyszer csak azt vettem észre, hogy egyre többen jönnek oda hozzám a szünetek-

ben, vagy egy tréningnap végén, és mondják el az enyémhez kapcsolódóan a saját történeteiket, vagy kérdeznek rá olyan dolgokra, amelyek személyesen fontosak nekik. Óriási felelősség látni és megélni, hogy mekkora hatással van az emberekre, ha felismeréseket tesznek önmagukkal kapcsolatban. Ez mindig megrendítő nekem is, nekik is. Igen, azt hiszem, a saját fejlődéstörténetünk, a saját evolúciónk a legizgalmasabb történet, amivel megismerkedhetünk, így azoknak ajánlom a könyveimet, akik kíváncsiak saját magukra, és válaszokat keresnek a saját miértjeikre.

– *Hetedik gyerek vagy. A hét meseszám! Éppenséggel a Lájfsztori 2.-re is hét évet kellett várni. Miért?*

– Igen, a hét mint mágikus szám végigkíséri az egész életemet, a születésemtől kezdve. Minden fontos történés, akár pozitív, akár negatív emlék, valahogy kötődik ehhez a számhoz. Az, hogy a *Lájfsztori 2.* is ennyi idő alatt készült el, nyilván nem véletlen, bár ennek van egy igazán egyszerű, prózai oka is. Ahhoz, hogy írni tudjak, nyugalom kell, belső csönd, elvonulás. Ki kell szakadnom a hétköznapi ritmusomból és munkámból, amit ugyanannyira szeretek, mint az írást, de mivel ebből élek, nem hagyhatom abba akármikor, csak úgy. Saját tanácsadó cégem van, és az üzleti élet épp olyan, mint a művészvilág: ha hívnak és nem mész, többet nem fognak keresni. Szóval nem egyszerű ezt a két dolgot egyensúlyban tartani.

– *Az ötvenes éveikben járó írók általában már sokszor az életművükkel foglalkoznak, összegeznek. Lájfsztoridat olvasva arra a felismerésre jutottam, jót tesz, ha „feltérképezzük” az életünket, belátjuk, mi miért történt. Erre nagy szükség volna különösen az életközép után, és ebben hiánypótló a könyved. Úgy segít, hogy vezet, bátorít, mintát ad: tele van izgalmas, személyes tanulságos tapasztalatokkal, spirituális élményekkel. Azt hiszem, megtaláltad a hivatásodat, hiszen a coach jelentése szerint edző, vizsgára felkészítő személy. Miből is kell itt vizsgáznia?*

– Én ezzel kapcsolatban úgy tekintek magamra, mint valakire, aki már valóban az ötvenes éveiben jár és sok mindent megélt, de egyelőre nem készül összegezni az életét vagy az életművét, különösen nem íróként. Legalább még két könyv van kész a fejemben, bár, ha jobban belegondolok, az is lehet, hogy három. Ezek azonban már kifejezetten szakmai könyvek lesznek, és a life coaching témákhoz, illetve a szervezetfejlesztéshez fognak kapcsolódni. Az viszont igaz, hogy a *Lájfsztori* első kötete egy nagyon is valós életközépi krízis hatására született, és a második kötetnek is sok ilyen aspektusa van, hiszen ez a bizonyos „privát evolúció” mindannyiunk kikerülhetetlen életfeladata. Sajnos a mai világ egyik legnagyobb tévedése és zsákutcája, hogy az emberek többsége másokhoz és manipulált értékekhez viszonyítja önmagát, és közben különféle tárgyak vagy a pénz birtoklásában mint életcélban véli felfedezni a boldogságot. De ma már tudjuk, számos kutatás foglalkozik ezzel, hogy az életközépi krízis – ami sokféle formában nyilvánulhat meg, betegségektől kezdve a kapcsolati problémákon át egészen a drasztikus, „véletlen balesetekig” – gyakorlatilag bele van kódolva mindannyiunk sorskönyvébe, mint lehetőség a változtatásra. Aki ezt nem ismeri fel, aki elmegy ezek mellett a jelek mellett, vagy esetleg egyenesen menekül előlük, nos, az végső soron saját maga elől menekül, emiatt biztos meg fog bukni a „vizsgán”. A tananyag ugyanis nem más, mint a saját életünk, ezen belül is a saját életfeladatunk felismerése és megélése. Nem véletlenül választottam a *Lájfsztori 2.* bevezető mottójául az egyik kedvenc idézetemet: „Az vagy, ami vagy. Sok minden befér egy emberbe: tűz, hamu, lobogás és szunyadás, kegyetlenség és megbocsátás. Senki nem róhatja fel nekünk, hogy olyanok vagyunk, amilyenek; de azt igen, ha nem vagyunk önmagunk.” És azt különösen szeretem, hogy ezt nem egy divatos ezo-guru, hanem egy ókori filozófus, Tatiosz mond-

**„A saját fejlődés-történetünk a legizgalmasabb történet, amivel megismerkedhetünk, így azoknak ajánlom a könyveimet, akik kíváncsiak saját magukra, és válaszokat keresnek a saját miértjeikre.”**

ta. A szakmám, a coaching erről szól, ehhez nyújt támogatást. Hogyan lehet valaki sikeres a privát életében, és hogyan valósíthatja meg önmagát, hogyan lehet sikeres egy szervezet kötöttebb keretei között, a munkahelyén. Mindkét szociális tér egyformán fontos ahhoz, hogy boldogok, vagyis, hogy „önazonosak” legyünk. Mondhatnám, hogy én szerencsés vagyok, mert már régóta ebben a létállapotban élek, de ez nem szerencse kérdése, ez egy kemény, folyamatos munka, aminek a hogyanjai vannak a könyveimben tanulságos sztorikra bontva megfogalmazva.

– *Harcos nő vagy, a könyvedben is írod, hogy gyakran előveszed a „lézerkardodat”. Szerinted fontos ma egy nőnek a harcos magatartás?*

– Igen, ez a lézerkardos szójáték, mint szimbólum, gyakran szerepel mindkét könyvemben, de mentségemre legyen mondván, az esetek túlnyomó többségében, csak mint verbális önvédelmi eszköz. Kétségtelen, korábban volt olyan időszak az életemben, amikor nem mértem fel, hogy mekkora ereje van ennek a sajátos fegyvernek, de ma már igyekszem óvatosan bánni vele, és adott esetben előre jelzem, hogy ha továbbra is destruktív irányba haladunk, akkor kénytelen leszek használni. Kos vagyok, tehát a Mars az uralkodó bolygóm, bár nyilván nem lehet a habitusomat csak ezzel magyarázni. De ennek semmi köze ahhoz, hogy nő vagyok, ez számomra nem ezért fontos. Nem, azt gondolom, hogy nem kell ma egy nőnek harcosan viselkednie, még akkor sem, ha a gerjesztett és szerintem teljes mértékben célt tévesztett feminizmus hamis elvárásai ezt próbálják meg belénk sulykolni. Coachként hiteles információim vannak róla, hogy mi erről a férfiak véleménye a másik oldalon. Nagyon utálják. Nagyon. És közben persze félnek is tőle, jogosan. Döbbenetes látni, hogy az üzleti életben, a menedzserek kiváltságosnak vélt világában, mire képesek a félrekódolt agyú, szereptévesztett, maszkulin viselkedésformákat produkáló nők. Ezért is tervezem, hogy er-

ról is írok a közeljövőben könyvet, 'Használati utasítás nőkhoz – Használati utasítás férfiakhoz', címmel. Ez is sztorikra fog épülni, olyan megtörtént eseményekre, amelyekkel a munkám során találkoztam. De visszatérve az eredeti kérdésre, én nem nőként vagyok harcias, és ebből adódóan mások számára néha talán irritálóan bátor vagy vakmerő, hanem Emberként. Nőként nagyon is lágy, érzelmes, érzéki és gondoskodó vagyok, mert ez a nőiség lényege, ezt igénylik a férfiak is, és ebben minden normális nő jól is érzi magát. Emberként viszont alapvető, mást ne mondjak „csilagközi kötelességem” önmagammal szemben, hogy minden élethelyzetben megvédjem a személyes integritásomat, mert ez a létezésem, és természetesen mindannyiunk létezésének az alapja. Aki ezt feladja, aki ezért nem küzd, az önmagát adja fel. Az önfeladás pedig szimbolikusan és ténylegesen is egyenlő a Halállal.

– Az ezotéria hulláma az utóbbi években hozzánk is elért, sokan keresik sorsuk jobbra fordulását a különböző tanokban, és nagy a kínálat. Véleményed nem rejted véka alá, ismert személyekről is írsz. Nagyon tetszett, hogy az ezoterikus nézőpont nálad mindig katartikus; felemelő például, ahogyan megírod, hogyan élted meg szüleid elmenetelét. Sokan meríthetnek belőle erőt!

– Most hirtelen arra gondoltam, hogy van-e nekem ezoterikus könyvem, és szerintem nincs egy se. Megvan Balogh Bélától a *Végső valóság*, Müller Péter összes könyve és néhány Szepes Mária-könyv is, de ezek szerintem nem ebbe a kategóriába tartoznak, hanem a filozófiai művek közé. Szakemberként nagyon veszélyesnek tartom az ezoterikus irodalmat, mert sajnos nagy részük manipulatív szemfényvesztés, és ezzel pont az ellenkező hatást éri el, mint amit ígér. Senkitől nem várhatjuk ugyanis a sorsunk jobbra fordulását, csakis saját magunktól. Aki kívülről vár bármilyen segítséget, az inaktív, vagyis stagnál a saját evolúciójában. Ez persze nem jelenti azt, hogy nem hiszek abban, hogy ne lennének köztünk olyan emberek, akik a

köznapi értelmezés szerint „különleges képességekkel” rendelkeznek, én is ismerek néhányat, de ez nem ezotéria, ez sokkal több. Ez már transzcendencia, ösztönös kontaktusteremtés az Univerzummal, a nagy egésszel. És valóban felemelő volt, és kegyelmi állapotként éltem meg, hogy a szüleim halála révén én is részese lehettem ilyen transzcendens élményeknek. És az a fantasztikus, hogy ebben nincs semmi különleges. Erre bárki képes, aki eljut az önismeret és az önzonosság bizonyos szintjére.

– Számos mottószerű üzenetet fogalmazol meg, ezekből ki is írtam magamnak egy párat. Fontos, hogy fogékonyak legyünk az üzenetekre. Lehet az egy találkozás, vagy egy vers, egy előadásban egyetlen jelenet, vagy egy semmiség. A hétköznapi sodrásában hogyan lehetünk nyitottak a nekünk szóló jelekre? Mit mond az „edző”?

– Ezzel kapcsolatban fontos tudnunk, hogy azzal, ahogy bizonyos dolgokra gondolunk, megteremtünk önmagunk számára egy objektívnek tűnő valóságot, holott ez csupán a mi érzelmi állapotunk visszatükrözése, akár negatív, akár pozitív. Ha például úgy tekintünk az életünkre, hogy „sodródunk a hétköznappal”, akkor ez arról szól, hogy még nem sikerült kialakítanunk önmagunkban egy olyan belső rendet és olyan belső ritmust, amelynek segítségével kézben tudnánk tartani a környezetünk külső ritmusát. Ennek a kényeszerű alkalmazkodásnak a feszültsége pedig lefedi azokat a képességeinket, amelyek ahhoz kellenének, hogy meghalljuk a belső hangunkat, ami az esszenciális énünk érzékeny radarjain keresztül folyamatosan fogja a jeleket. Első lépésben tehát le kell lassulnunk, vissza kell találni a saját ritmusunkhoz, rendet kell tenni a belső világunkban, vagyis a szívünkben és a lelkünkben. Ha ez megvan, a többi már magától jön. Nyitottá válunk és folyamatosan fogjuk a jeleket, észreveszünk az üzeneteket. Hihetetlenül felszabadító és megnyugtató érzés, megéri dolgozni érte!

**„Az életközepi krízis – ami sokféle formában nyilvánulhat meg, betegségtől kezdve a kapcsolati problémákon át egészen a drasztikus, „véletlen balesetekig” – gyakorlaltalig bele van kódolva mindannyiunk sorskönyvébe mint lehetőség a változtatásra.”**



Takács Nóra  
**HOGYAN  
LEGYEK**

**JÓ NŐ?**

Tökéletes smink, ápolt megjelenés, trendi stílus – minden, amit a szépségápolásról és az egészséges életvitelről tudni kell, egyetlen noteszbe sűrítve.

Takács Nóra, a *Life.hu* népszerű szépségszakértője praktikus tanácsokkal és könnyen megvalósítható tippekkel olyan kérdésekre adja meg a választ, amelyek minden nőt foglalkoztatnak.

**Várható megjelenés:**  
június közepe

**ART NOUVEAU**