

# TUDATTALANBÓL A TUDATOS ÉLET FELÉ

*“Az élet nem arról szól, hogy várjuk a vihar elvonulását,  
hanem arról, hogy megtanuljunk, hogyan kell táncolni az esőben.”*

*(Ismeretlen szerző)*

---

Jelen esettanulmány egy nő, édesanya, feleség végül egy vállalkozónő életútját mutatja be, aki számára az információs technológia megadta azt a lehetőséget, hogy képes legyen munkát vállalni majd később saját vállalkozást létrehozni. Az esettanulmány központi szereplője egy nagyon kitartó, kedves és őszinte hölgy, akit Renátának hívnak.

Renáta 18 éves volt, amikor első házassága megkötött, mondhatni azért, hogy megfeleljen az akkori társadalmi elvárásoknak, és ne bélyegezzék meg mivel akkor már szíve alatt hordta férjével közös gyermekét. A házasságában már a kezdetek óta boldogtalan volt, mivel férje kicsapongó életet élt. Az amúgy sem pozitív párkapcsolatát tovább rontotta nem éppen nevezhető „jó” viszonya anyósával. Fiatal kisgyerekes anyaként kiszolgáltatott helyzetben volt, mivel férje szüleinél lakott egy nem elfogadó környezetben. Akkortájt a postán dolgozott főállásban és nevelte gyermekét miközben azon gondolkodott, hogy szeretne végre egy saját házat, ahol biztonságban érezheti magát gyermekével. Hitelfelvétel révén sikerült házat vennie, ahova kis időn belül családjával elköltözött. Férjével közösen gazdálkodásba és állattenyésztésbe kezdtek. Időközben megszületett második gyermeke, aki koraszülöttként jött a világra, így a kórház elhagyását követően gyermekét csupán egy hónap múlva hozhatta haza. Férje továbbra is folytatta kicsapongó életét, tehát néha feltűnt a család életében, de igazából a gyermekek számára a szülői szerepet édesanyjuk töltötte be. Férje önkényesen Renáta tudta nélkül beterhelte a házat további hitelekkel, mely végül odáig vezetett, hogy a ház elárverezésre került. Renáta tudta, hogy ennek a kapcsolatnak így nincs semmi értelme, így kétgyermekes anyaként elvált első férjétől. Ez időben még mindig a postán dolgozott és nem rendelkezett megtakarításokkal.

A válást követően később Kecskeméten megismerkedett egy férfival, akivel élettársi kapcsolatba élt majdnem 5 éven keresztül. Renáta megtakarítások nélkül két gyermekével együtt oda költözött a férfi tulajdonában lévő lakásba. Élelmiszer eladói végzettségével sajnos nem tudott olyan munkát találni, ami mellett megfelelően tudott volna gondoskodni a gyermekeiről. Elmondása szerint sok esetben, amikor a munkaadók meghallották, hogy két gyermeke van, inkább elutasító válaszokat kapott. Ahhoz, hogy gyermekeiről gondoskodni tudjon volt, hogy dinnyét árult a piacon, de ez nagyon megterhelő munka volt számára.

Időközben az akkori párjával nagyon megromlott a viszonya. Akkoriban nagyon kiszolgáltatott helyzetben volt, mivel nem rendelkezett olyan anyagi biztosítékkal, mely segítségével könnyedén kiléphetett volna egy megromlott kapcsolatból. Úgy érezte, hogy kiutat jelenthet számára, ha képzi magát, ezért elvégzett egy számítógép kezelői iskolát, abban bízva, hogy ennek révén adminisztrátori munkát végezhet majd, viszont azt a tudást akkor nem kamatoztatta a gyakorlatban, és mára ezen ismeretek kevesek ahhoz, hogy ilyen jelegű munkát töltsön be.

A párjával kapcsolata egyre rosszabbra fordult, mígnem egy komoly elhatározásra jutott, anyagi biztonság nélkül a bántalmazás elől menekülve két gyermekével együtt maga mögött hagyta addigi kapcsolatát, és Pestre költözött testvéréhez. Ezt a változást nehezen viselték gyermekei, akik akkor már serdülőkorba léptek és szoros baráti kapcsolatokat ápoltak kecskeméti osztálytársaikkal. Nehezményezték édesanyjuk döntését, viszont később megértették, hogy mindezt az ő érdekükben tette. Kecskemétet gyermekeivel együtt úgy hagyta el, hogy csupán két táska ruhaneműt hozott magával, ami pedig az önbecsülését illeti azt földbe tiporták.

Renáta tudta, hogy a rokonoknál kapott szállás átmeneti ideig tart, ezért törekedett, hogy minél hamarabb munkát találjon, és külön lakásba költözzön két gyermekével. Ezalatt az idő alatt testvére családjával együtt támogatta őt, és mindenben segítettek, amiben csak tudták. Segítettek Renátának munkahelyet, albérletet találni, és amikor dolgozott vigyáztak a gyerekeire. Lelkileg is támogatták és sokat segítettek abban, hogy az önbecsülését helyreállítsák.

Sok helyre beadta a jelentkezését, hogy minél előbb munkahelyhez jusson, és végül egy telefontársaság ügynökeként kezdett el dolgozni, ahol háztartásokba telefonok beköttetésével foglalkozott. Négy éven át végezte ez a munkát, és olyan sikereket ért el a vállalaton belül, hogy országos harmadik szintű vezetővé vált. Később felettesével konfliktusos szituációba került, melynek folytán áthelyezték őt Tatabányára, és végül az egész telephely átkerült ebbe a városba. Renáta gyermekeivel együtt Tatabányára költözött és a gyermekek ebben a városban folytatták tanulmányaikat.

Tatabányán rendeződni látszott Renáta élete, volt egy jól fizető munkahelye, amiből megtakarításokat tudott képezni magának. Tatabányán ismerkedett meg jelenlegi második férjével, akivel azóta is boldog házasságban él. Megismerkedésüket követően egy évvel később első közös gyermekük, majd 5 éven belül további két gyermekük született. Renáta jelenleg 51 éves és férjével neveli három közös gyermeküket. Ő azon anyukák csoportjába tartozik, akik azért nem tudnak fix munkaidőben hagyományos munkát vállalni, mivel beteg gyermekeikről kell gondoskodniuk. Mindhárom gyermekénél autizmust állapítottak meg, így mindenképpen olyan munkahelyre volt szüksége, ami mellet képes volt gondoskodni gyermekeiről. A korábbi munkahelyére már nem tudott vissza menni, így amikor a legnagyobb gyermeke 6 éves volt egy call centeres munkát vállalt el, de elmondása szerint sírni tudott volna azon az alacsony pénzösszezen, amit adtak az elvégzett munkájáért cserébe.

Amikor a gyerekek óvodás korúak lettek később megpróbált egy internetes gyerekkönyv webshopot létrehozni. A webshop helyett egy gyermekkönyveket értékesítő boltot nyitottak meg férjével, viszont Renáta a három gyermeke mellett nem tudta önállóan vezetni. Később alkalmazottat vettek fel, akinek a bére viszont elvitte az összes hasznot, így kénytelenek voltak bezárni az üzletet.

Sokat gondolkodott azon, hogy vajon milyen munkát végezhetne, ami mellett itthonról is képes gondoskodni gyermekeiről és megfelelő ellenértéket kap a munkájáért cserébe. Ekkor jelent meg gondolatai közt az online marketing asszisztensi munka, mint lehetőség. Ez idő tájt még nem rendelkezett mindazzal a tudással, ami révén magabiztosan ilyen jellegű munkatevékenységet folytathatott volna. Renáta tudta, hogy képeznie kell magát, ezért jelentkezett és végül el is végzett egy online marketing tanfolyamot, mely tanfolyam az ő számára akkor még egy nagyon nagy anyagi befektetés volt. A tanfolyam gyakorlati képzésen alapult, tehát a résztvevőknek a gyakorlatba folyamatosan átkellett ültetni azt, amit az előadáson hallottak.

Renáta ahhoz, hogy a gyakorlatban tudja kamatoztatni tudását elsősorban felkereste ismerőseit és nekik nyújtott segítséget. Ismerősei voltak azok, akik az első ügyfeleivé váltak, majd később az ismerőseinek készített munkák váltak mások számára referencia anyaggá. Lényegében ajánlások révén bővült folyamatosan az ügyfél bázisa.

Amikor ezen a területen elkezdett dolgozni az ő elmondása szerint alulértékelte magát és olyan munkákat is elvállalt, amit sok esetben vagy nem fizettek ki, vagy kevesebbet fizettek, mint amennyi munkát ő belefektetett. Ezt megelégtelte és egy alkalommal a közösségi média felületén célirányosan egy kkv-kat tömörítő csoportba közzétette a „főnökömet keresem” elnevezésű hirdetését, melynek nagyon nagy sikere lett. Egy nap alatt 22 ajánlatot kapott más vállalatoktól. A közösségi média felületen csatlakozott a Mompreneurs vállalkozó anyukák csoportjához, amelynek tagjai olyan édesanyák, akik családos anyaként vállalkoznak, és megosztják egymással tapasztalataikat, segítik egymást. Több megkeresést is kapott más Mompreneurs tagtól, hogy nyújtson segítséget nekik online marketing asszisztensként.

Most már csak is olyan megbízásokat vállal el, ahol a másik fél is hajlandó megfizetni az ő munkáját. Jelenleg Renátának van egy állandó megbízója, aki 6 órában foglalkoztatja őt, mint online marketingest és mellette vállal még további online marketing asszisztensi jellegű munkákat is.

Renátának sikerült kialakítania 51 éves korára egy olyan vállalkozást, ami nem igényli, hogy fizikálisan bejárjon naponta a munkahelyére, így képes rugalmasan saját igényeinek megfelelően alakítani napirendjét. Nem jelent gondot számára, ha orvoshoz kell vinnie a gyermekét, azt sem jelent gondot számára, ha a gyermeke otthon van vele, mert képes így is elvégezni a munkáját. Most már úgy érzi, hogy a jelenlegi keresetével képes egyedül is gondoskodni a családjáról, ami megnyugtató érzéssel tölti el.

Ami számára nehézséget okozott kezdetekben az adott szakterületen az a teljes tapasztalatlanság volt. Volt olyan eset, amikor 15 alkalommal meghallgatott egy adott tananyagot, hogy megértse, illetve kezdetekben a virtuális térben való látás kialakítása volt

nehézkés számára. Viszont elmondása szerint mindezek elsajátíthatóak gyakorlás és kitartás révén.

Az 50-edik születésnapján számot vetett önmagával átgondolta az eddigi életét, és belevágott a tudatos önfejlesztésbe. Három éve próbál a tudatosság mentén élni. A családja érzi rajta a változást és pozitívan értékeli mindezt, úgy látják a gyerekek, hogy egy másik édesanyát kaptak.

Renáta jól érzi magát ebben a munkában, és szereti amit csinál. Úgy gondolja, hogy nagyon sok lehetőség van az online világban, olyan lehetőség, ami törvényes munkalehetőséget biztosít. Véleménye szerint, ha valaki hasonló cipőben járna, mint ő, tehát hogy ennyi idősen nem tud hagyományos munkát vállalni, akkor csupán a szakmai tudás elsajátítására, kitartásra és a rossz szokásaitól való megszabadulásra kell összpontosítania.

Renáta esetéből az olvasó láthatja, hogy nem késő sosem változtatni a korábban bevett rossz szokásainkon és újakat létrehozni. Az ő példája megmutatja számunkra, milyen hibákat vagyunk képesek elkövetni akkor, ha nem gondolkodunk az életünk minden területén tudatosan, lehet az akár a párválasztás terén vagy akár a munkahely megválasztásakor. Ugyanakkor láthatjuk azt, hogy képesek vagyunk és képesnek kell lennünk mindig felállni és tanulni a korábban elkövetett hibáinkból, ha fejlődni szeretnénk. A tudatos lét felé való nyitás első lépése már ott kezdődik, amikor észrevesszük, hogy az eddigi életünkben hova jutattunk el, képesek vagyunk mérlegelni, hogy ez mennyire jó illetve mennyire szeretnénk továbbra is ezt az életet élni. Tehát amikor az egyén tudatosítja azt, hogy nem a környezetét kell hibáztatnia minden félresikerült döntése végett, hanem saját magát kell először fejlesztenie ahhoz, hogy elinduljon a tudatosság rögzös útján.

## **? KÉRDÉSEK**

1. Az esettanulmány alapján a főszereplő mely lépései tekinthetők tudatosnak, illetve tudattalannak?
2. Milyen szerepet töltött be az esettanulmány főszereplőjének életében az információs technika?
3. Milyen további lehetőségek mentén terelhető az egyén a tudatosság irányába?
4. Melyek voltak azok az akadályok, amelyekkel a főszereplő találkozott az információs technológia használatakor?
5. Kérem, javasoljon megoldásokat ezen akadályok megszüntetésére vagy megelőzésére!