

Miért engedjük meg magunknak nehézzen én időt?

Az önmagunkra szánt időhöz való viszonyunk elég ambivalens. Szükségünk van rá, de sokszor úgy érezzük, nem érdemeljük meg. Pedig a szabadidő nem mindig csak jó időgazdálkodás kérdése. Darida Ágnes coach segítségével feltérképezzük, hogyan teremthetünk magunknak több énidőt büntudat nélkül.

SZÖVEG: DARIDA ÁGNES

Coachként az a tapasztalatom, hogy a tartalmas énidő rendszeres bevezetése az életünkbe nem csupán logisztika kérdése. Ha azt gondoljuk, pusztán a sok tennivalónk miatt nem jut időnk magunkra, akkor csak a felszínt kapargatjuk, és nem fogunk tudni tartós változást elérni. Annál, mint hogy „nincs időm”, általában mélyebb okok, minták, hitrendszerek is meghúzódnak a háttérben, amelyek akadályozhatnak minket, hogy törődjünk magunkkal, és időt szánjunk a feltöltődésre.

Hidd el, hogy megérdemled!

Rita a család mellett dolgozik, sikeres a munkájában, és állandó időhiányban szenved.

„Számталanszor jártam már úgy, hogy este lerogytam a kanapéra hullafáradtan a mobilommal a kezemben, és egy idő múlva azon kaptam magam, hogy csak

bámultam a posztokat meg a híreket, de valójában semmi értelmeset nem csináltam. Haragudtam magamra, hogy mennyivel jobban kihasználhattam volna ezt az órát. Például tornázhattam vagy olvashattam volna, amikre egyébként mindig azt mondom, már nem fér bele az időmbe.”

Rita végül azért keresett meg, hogy segítsék neki abban, hogyan tudná ügyesebben megszervezni napjait, hogy azok tartalmasabban teljenek. A coachingfolyamat során kiderül, hogy nagyon sok minden miatt büntudata van, főleg, amióta anya lett. Azt is feltártuk, hogy milyen erősen hatottak rá a családi mintázatok. Rita anyukája is dolgozott, de ha betegek voltak a gyerekei, otthon tudott maradni velük, emellett sosem kellett túlóráznia sem. A munkája mellett otthon süttött-főzött, takarított, ruhákat varrt. Ritát viszont az otthoni teendők nem kapcsolják ki, elvesztegetett időnek érzi a házimunkát. Sokszor van lelkiismeret-furdalása amiatt, hogy nem elég jó anya, mert készen veszi a farsangi jelmezt, nem főz mindennap, és takarítónő is jár hozzá. Gyakran gondol arra, hogy talán valami baj van vele, amiért nem képes a dolgokat úgy kézben tartani, mint az anyukája annak idején. A coachingfolyamat során rájöttünk arra, hogy emiatt az elfojtott büntudat miatt tulajdonképpen úgy érzi, meg sem érdemli azt, hogy rendszeresen elmenjen jógázni vagy vacsorázni a barátnőivel. Mielőtt tehát megbeszelnénk, hogyan tud több időt szakítani magának ezekre a szabadidős tevékenységekre, előbb a büntudattal kell dolgozunk. Ha ezt sikerül alaposan átbeszélni és megoldani, akkor Rita számára természetesen fog jönni a késztetés, hogy időt teremtsen a feltöltődésre, amit élvezni is tud. Kipihentsége pedig pozitívan fog hatni a környezetére is.

R É S Z ű n k k é v á l t b ű n t u d a t

A fenti történetből tehát nem csak azt láthatjuk, hogy a coachingfolyamat során hogyan dolgozunk, hanem azt is, hogy általában nem a konkrét probléma megoldásával kell kezdenünk, hanem feltérképezni a kliens mögöttes motivációit is. Egy másik hölgy, Kata a közös munka során jött rá arra, hogy hordoz magával egy olyan gondolatot, ami szerint önző, ha magával foglalkozik. Volt egy olyan meggyőződése, hogy mindenkinek segítenie kell, mindenki problémáit neki kell megoldani, a munkahelyén és a magánéletében is. Ha valaki akart tőle valamit, Kata mindig a rendelkezésére állt. Ahogy együtt

dolgoztunk, világossá vált, hogy ezt a mintát édesanyjától és nagymamától látta. Ők is mindig mindenki más maguk elé helyezték. Kata azt is érezte, hogy az önfeladás mellett gyakran neheztel is a környezetére, úgy érzi, ők az okai fáradtságának, és annak, hogy nincs kellő mennyiségű szabadideje.

Az egyéni folyamatokat generációs különbségek és be-
rögzült minták is befolyásolják, ezektől sem lehet magunkat függetleníteni. Az a tapasztalatom, hogy a korábbi generációknál nem volt „divat” a pihenés, ezért sokszor nincsenek követendő példák előttünk, hiába szeretnénk magunknak kiharcolni az énidőt. Egy kliensem, Anna azt mesélte, hogy gyerekkorában szombatoként mindig korán kelt, mert akkor volt a heti takarítás, ami-
ben mindenkinek részt kellett vennie. Szombaton reggel nyolc után már nem lehetett lustálkodni, vasárnap pedig általában a családi telken volt tennivaló. Anna már negyvenöt éves, egyedül él, jól keres, megtehetné, hogy akár az egész hétvégét az ágyban tölti lustálkodva, mégis képtelen igazán lazítani, mert van egy olyan mélyen gyökerező hiedelme, hogy a lustaság bűn. Amit sokat látunk-hallunk, az egy idő után beépül a saját gondolkodásmódunkba, és már nem kell hozzá egy szülő, aki mindig mondogatja. A részünkké válnak ezek a meggyőzések, mintha megkérdőjelezhetetlen igazságok lennének, és ha másképp cselekszünk, az büntudatot okoz.

A l e g g y a k o r i b b k o r l á t o z ó h i e d e l m e k

Ha nehezen találunk időt saját magunkra, első körben érdemes elgondolkodni, hogy nálunk vajon milyen korlátozó hitrendszerek rejtőzhetnek a háttérben? Íme, néhány gyakori meggyőződés:

„Nem érdemlem meg a pihenést, nem dolgoztam eleget.”

„Majd ha minden feladatommal végeztem, akkor pihenhetek.”

„Mindig csinálni kell valami hasznosat, nem szabad tétlenkedni.”

„A lustaság bűn.”

„Mindig teljesítenem kell.”

„Akkor vagyok jó / értékes / szerethető, ha jól teljesítek.”

„Önző / rossz ember vagyok, ha magammal (is) foglalkozom.”

„Csak akkor vagyok jó ember, ha mások érdekeit a sajátom elé helyezem.”

„Nem mondhatok nemet, ha valaki kér tőlem valamit.”



Egy másfajta gondolkodásmód kialakítása

Mit tudunk tenni, ha rájövünk, hogy tele vagyunk ilyen korlátozó hiedelmekkel, amelyek megnehezítik, hogy időt szánjunk a pihenésre, vagy büntudat nélkül tegyük olykor azt, ami nekünk jó? Nem az a fő probléma, hogy vannak ilyen korlátozó mintáink, hanem az, ha vakon követjük ezeket, mintha nem lenne választásunk, miközben esetleg nem is tudatosul bennünk, hogy mit teszünk. Jó, ha tudjuk, hogy mindig dönthetünk másképp, elengedhetjük a haszontalan mintákat és káros hiedelmeket. Önmagunk előtérbe helyezésére azonban csakis mi magunk adhatjuk meg az engedélyt. Az alábbiakban pontokba szedtem a legfontosabbakat az induláshoz:

1. Tegyük fel magunknak az alábbi kérdéseket:

– Szolgál-e engem az adott minta, hiedelem, meggyőződés? Pl. hogy „Mindig teljesítenem kell.” (Sok olyan van, ami egy darabig szolgált minket, mert elértünk dolgokat, de a mostani élethelyzetünkben már inkább akadályoz.)

– Mi az, amiben akadályoznak a fentiek?

– Mire akarok magamnak engedélyt adni? Tudatosítsuk, milyen új meggyőződést választunk magunknak helyette. Pl.: „Megengedem magamnak, megérdemlem és élvezem a pihenést.”

2. Állítsuk át a gondolkodásmódunkat arra, hogy az énidő alapszükséglet. Ha a telefonunk kezd lemerülni, töltőre rakjuk, naponta akár többször is. Magunkkal se bánjunk rosszabbul, mint a mobilunkkal! Saját magunkat is fel kell tölteni, hogy jól tudjunk működni. Ennek része az alvás, a pihenés, az energiát adó szabadidős tevékenységek.

3. Tudatosítsuk magunkban, hogy ha mindenki másnak igent mondunk, akkor magunknak sem mondhatunk nemet. Ráadásul a többiek is megérik, ha segítség közben neheztelünk rájuk, így az önfeláldozásunk valójában nem ér el pozitív hatást.

4. Gondoljunk arra, hogyan profitál a környezetünk belőle, ha pihentebbek vagyunk, és jobban érezzük magunkat a bőrünkben. Türelmesebbek, kedvesebbek, hatékonyabbak vagyunk, jobban tudunk fókuszálni.

5. Ami pedig a legfontosabb: legyünk rugalmasak és türelmesek, megértők önmagunkkal. Nem fog mindig minden úgy alakulni, ahogy terveztük, de ez nem is

Nem az a fő probléma, hogy vannak korlátozó hiedelmeink, mintáink, hanem ha vakon követjük őket, mintha nem is lenne más választásunk.

elvárható. Ne bántsuk magunkat, csak folytassuk tovább a változást annak tudatában, hogy alanyi jogon megérdemljük az énidőt.

Hogyan induljunk el?

1. Írjuk be a naptárunkba, mikor szánunk önmagunkra időt, és kezeljük úgy, mint egy munkahelyi megbeszélést vagy a gyerekek különórát. Ne keressünk kifogást.

2. Kicsi, de fenntartható lépésekkel haladjunk. Ne mindent egyszerre akarjunk megváltoztatni, ne rögtön az ideális állapotot célozzuk meg, mert az nagy eséllyel nem lesz tartós. Ha eddig szinte semmi énidőnk nem volt, akkor először heti egy alkalmat vagy napi pár percet célozzunk meg, és ha ez már beépült a napirendünkbe, akkor igyekezzünk több időt kiszakítani magunknak.

3. Gyakoroljuk a nemet mondást. A „nem” önmagában is elég kell hogy legyen. Ne magyarázkodjunk. A legtöbb helyzetben tökéletesen elég az, hogy: „Most nem tudom vállalni.” „Más terveim vannak.” Minél többször mondunk kertelés és meghunyászkodás nélkül, kedvesen és határozottan nemet, annál könnyebben fog menni.

4. Kérjünk, illetve fogadjunk el több segítséget, delegáljunk a feladataink közül. Persze ha más csinálja, valószínűleg nem pont olyan lesz, mintha mi csinálnánk, de idővel rájövünk, hogy ez nem is feltétlenül baj. Főleg, ha mi azalatt egy kicsit fel tudunk tölteni.

5. Keressünk követendő példákat, amikből tanulni tudunk. Figyeljünk meg olyan embereket a környezetünkben, akik jól és büntudat nélkül gazdálkodnak az énidőjükkel. Ez lehet egy kolléga, barátnő, de akár egy sorozatbeli, fiktív karakter is. A lényeg, hogy olyan megküzdési módokat sajátítsunk el tőle, amelyek minket is segítenek. Képzeld meg magunkat az ő bőrében! Hogyan kezelné a számunkra kihívást jelentő helyzeteket?