

A hustle culture hatásai

Tudunk-e jól pihenni?



gettyimages
Credit: Maria K

FOTÓ: GETTY IMAGES-DAVID MALAN

A munkamániára szocializálódott ember a nyári szabadság idején is nehezen lassul le. Sokan kapjuk magunkat azon, hogy naponta többször is rá-ránézünk a céges e-mailekre, néhányat meg is válaszolunk. Hogyan tudunk kiszabadulni a mókuskerékből, és megtanítani magunkat a rendszeres pihenésre? *Csiki Judit* kutatta a lehetőségeket.

A nyugati világban külön elnevezése is van annak a munkakultúrának, ami még mindig sokakat beszippant. Hustle culture-nek hívják a munkahelyi és társadalmi elvárásoknak azt a rendszerét, amely állandó jelenlétet és elérhetőséget igényel, és a siker, a teljesítmény hajszolására ösztönzi a munkavállalókat, akár a kiégésig. Sokak szerint viszont épp ez az a munkakultúra, amely gyökeres átalakulásban van: az új generációk számára már nem érték a saját jólétük feláldozása a hivatás oltárán, és a munkahelyek is egyre inkább belátják: nem a végletekig kizsigerelt dolgozó hozza a legjobb teljesítményt.

MIRŐL SZÓL A TELJESÍTMÉNYKÉNYSZER?

A mostani negyvenes-ötvenes generáció még a hustle culture szellemében szocializálódott, akkor is, ha Európának ezen a felén inkább egy Sztahanov nevű úrra szokás hivatkozni ennek kapcsán. Épp ezért sokan vannak, akik észreveszik: hiába indulnak el nyaralni, akár a kontinens, vagy épp a világ másik felére, a gondolataikban mindig ott motoszkál: vajon mi történhet a cégnél? A magasabb beosztásban lévőket sokszor a pótolhatatlanság érzése nem hagyja nyugodni, a beosztottak, különösen válságos időkben a leépítéstől, a főnök véleményétől tartanak, míg a vállalkozóknak sokszor valóban egy személyben kell viselniük a cég működésének minden terhét. Ez persze nem minden. „Érdeemes azt is átgondolni, hogy vajon mi állhat ennek a háttérében mélyebben – mondja dr. Makai Gábor klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta. – Vajon egyszerűen csak ilyen a cég kultúrája? Vagy a félelem vezérel, amikor nem tudjuk elengedni a munkát? Akkor érezzük magunkat szerethetőnek és értékesnek, ha mérhető teljesítményt nyújtunk? Mi történik, ha mégis



Dr. Makai Gábor
klinikai szakpszichológus,
pszichoterapeuta

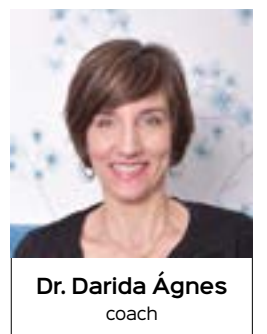
merünk lassítani? Ezek azok a kérdések, amelyeknek célszerű akár szakértő segítségével is utánajárni.” Dr. Darida Ágnes coach szerint is tanácsos átgondolni, hogy amikor nem tudunk leállni, mennyi ebből a valós külső elvárás, és mennyi, ami belőlünk fakad. „A kérdés valóban az, hogy mennyire engedjük meg magunknak a pihenést – ebben persze a külső és a belső elvárások mellett az sem segít, hogy a technológia gondoskodik az állandó elérhetőségünkről” – teszi hozzá coach szakértőnk.

EDZENI KELL A LAZÍTÁSRA VALÓ KÉPESSÉGÜNKET

A pihenés ráadásul nem a nyári szabadságnál kezdődik. „Abban a tévedésben élünk, hogy egy-két hét alatt az egész évet ki lehet pihenni, pedig ez nem igaz – hangsúlyozza dr. Makai Gábor. – Egyrészt ehhez nem elegendő ennyi idő, másrészt pedig az igazi pihenés a mindennapokban kezdődik: hogy a nap végén tudunk lazítani, és hogy évente többször is megengedjük magunknak a többnapos kikapcsolódást.” Dr. Darida Ágnes úgy véli, hogy a pihenésre való képességünk „edzésében” sokat segíthet a meditáció, a jóga és a mindfulness, amikor szándékkal lelassítjuk a gondolatainkat, kizárjuk a külvilágot, vagy épp csak az érzékszerveink által felfogható élményekre összpontosítunk: „Nagyon könnyű elveszíteni magunkkal a kapcsolatot, így fontos, hogy néha visszataláljunk azokhoz a tevékenységekhez, amelyek valóban csak rólunk és a jó érzéseinkről szólnak.” Az állandó pörgés ugyanis idővel a szervezetünket is megterheli. Ráadásul, ha folyton máshol vagyunk testben, mint ahol a gondolataink járnak, egy idő után joggal érezzük úgy: elmegy mellettünk az élet.

A HATÁRHÚZÁS MŰVÉSZETE

Szakértőink egyetértenek abban, hogy a személyes határaink meghúzása is létfontosságú, ha egészségesebb egyensúlyt szeretnénk teremteni a munka és a pihenés között. „Sajnos sokszor előfordul, hogy a munkahelyi közösség ráérez, ki az, aki szinte végtelenül terhelhető, és alaposan ki is használja ezt a lehetőséget” – figyelmeztet a szakpszichológus. Hozzáteszi: az is gyakori, hogy a munkahely általános kultúrája nem teszi lehetővé a százszázalékos távollétet, hogy még a szabadság idején is érkezhettek telefonok, e-mailek. Ha ezt az elvárást nyíltan kommunikálják, akkor a munkavállaló is eldöntheti, tudja-e vállalni, hogy mindig rendelkezésre áll, vagy inkább más munkahelyet keres. Épp ezért fontos, hogy ezek ne hallgatólagos, hanem kimondott, világosan kommunikált szabályok legyenek.



Dr. Darida Ágnes
coach

Friss generáció új nézőpontokkal

Sok idősebb cégvezető és főnök nézi meglepve, hogy a fiatalabb kollégák a beigért előmenetel érdekében sem hajlandók végtelen túlórákra, sőt, akár fel is mondanak, ha veszélyben látják személyes szabadságukat, szabadidejüket, szórakozási lehetőségeiket. Ők már nem tartják magától értetődőnek, hogy hét közben korán kell lefeküdni, mert másnap teljesíteni kell, és ízelítőt kaptak a korábbi keretektől eltérő munkalehetőségekből, például a digitális nomád életmódból is. „A fiatalokban megvan egyfajta jó értelemben vett lazaság: a munka, a ranglétrán való előrelépés már nem az élet értelmét jelenti számukra. Egy munkakörrel sokszor határozott céljuk van, például egy bizonyos tapasztalatot szeretnének megszerezni, és ha ezt elérték, könnyebben továbblépnek, mint a biztonságra törekvő idősebb generációk. Ez nem jelenti azt, hogy nem nyújtanak jó teljesítményt, inkább csak azt, hogy a biztos munkahely, ami a szüleik, nagyszüleik korosztálya számára még mindenképp felett való érték volt, mára már nem olyan fontos szempont” – magyarázza dr. Makai Gábor. Ez a generáció nem akarja mókuskerékben leélni az életét, hiszen épp elég rossz példát látott erre a szüleitől. Nemcsak a kiegészít szeretné elkerülni, hanem a lehető legjobb minőségű életet akarja élni, amibe az is beletartozik, hogy szigorúan meghúzza a munka és a magánélet határait, a szórakozást pedig nem afféle úri huncutságnak, hanem alapvető szükségletének éli meg. Az pedig, hogy a fiatalok kiállnak ezzel kapcsolatos jogaikért, az idősebbek munkakörülményeire is visszahat.

Mit tehet az a kolléga, aki szeretné, ha a távolléte valóban a pihenésről szólna? Dr. Makai Gábor szerint érdemes a szabadság előtti utolsó munkanapunkra minden olyan feladat végére pontot tenni, ami valóban a mi közreműködésünket igényli. Az e-maileken célszerű beállítani az automatikus „out of office” választ, amelyben az is szerepel, hogy szükség esetén kit kereshetnek helyettünk. Legyen világos határ, amely elválasztja a pihenést a munkaidőtől. Dr. Darida Ágnes mindezt azzal egészíti ki, hogy ha valóban muszáj elérhetőnek lennünk a szabadság idején is, akkor döntsük el előre, és kommunikáljuk is, mennyi időt vagyunk hajlandóak munkaügyekkel foglalkozni: például naponta egyszer ránézünk az e-mailekre és fél órát rászánunk a gyors válaszokra, de ennél több időt nem veszünk el a szabadságunkból.

HAGYJUNK IDŐT A HANGOLÓDÁSRA
Mielőtt azonban elutaznánk pihenni, még egy feladatunk adódik: rá kell hangolódnunk arra, hogy kiszállunk a mókuskerékből. A szervezetünk, az agyunk nem tud egy perc alatt átállni pihenő üzemmódra, meg kell várnunk, amíg „hozzászokunk a jóhoz”, vagyis ahhoz, hogy most nincs rohanás, nincs kötelesség, lassíthatunk, lazulhatunk. Dr. Makai Gábor azt ajánlja, hogy a szabadság előtti héten már igyekezzünk gondolatban is ráérezni a nyaralásra. Nézzük meg, milyen látnivalók, programok várnak (de ha lehet, ne zsúfoljuk velük tele a pihenésre szánt időt), nézegessünk videókat, vegyünk útikönyvet, vásároljuk be az úti piperéket, finomságokat, készítsük be a ruháinkat a bőröndbe. Még fontosabb azonban, hogy a program és az úti cél kiválasztásánál ne a trendeket, a közösségi médiában megjelenő fotókat vegyük alapul, hanem a saját személyiségünket: hiába számít státuszszimbólumnak az egzotikus utazás, ha a lelkünk mélyén inkább a Balatonon érezzük jól magunkat, és hiába menő a

közeleli tengerpartok valamelyike, ha szívesebben túránánk egy magashegységben vagy fedoznánk fel egy nagyváros kulturális programjait. Hallgassunk magunkra, egyeztessünk a családdal, és alakítsuk ki eszerint a programot! Az át- és az utazás végi visszahangolódás kedvéért pedig inkább vegyünk ki egy-két plusz szabadnapot.

VÁLTÁS ELŐTT A MUNKA VILÁGA
Örvendetes hír viszont, hogy az elmúlt évtizedek örült teljesítménykényszere után – amit csak tetézett a folytonos jelenlétet lehetővé tevő technológiai fejlődés – egyre több szó esik a hustle culture lecsengéséről. A Covid-járvány elhozta az otthoni munkahelyek, a home office forradalmát. Miután tömegek tapasztalták meg, hogy mennyi idő és energia spórolható meg az otthoni munkavégzéssel, egyre több cég szembesül vele, hogy a munkavállalói nem hajlandók teljes munkaidőben visszatérni az irodába. „Ezek a változások valószínűleg egyébként is végbementek volna” – mondja dr. Darida Ágnes –, de a pandémia alaposan felgyorsította őket, és sok olyan újdonságot, amivel a járvány idején szembesültünk először, már nem lehet visszavonni.” Ma már nem újdonság, hogy a cégek többsége szem előtt tartja, hogy a munkavállalók ne csak szorgosan robotoljanak, hanem jól is érezzék magukat a munkahelyükön. Arra is egyre több vállalkozás ébred rá, hogy nem a végletekig kiégett munkavállaló fog remek teljesítményt nyújtani, és esetenként innovatív ötletekkel is előállni, hanem az, akinek a rendszeres feltöltődés is belefér az életébe. Egyre több helyen válik magától értetődővé, hogy a munkaidő vége valóban a munka végét jelenti, sőt, sok helyen folynak egyre biztatóbb kísérletek a négynapos munkahéttel is. Bátran kijelenthetjük: a munka világa és a munkáról alkotott felfogásunk hatalmas változás előtt áll. ■

Amit a Kegel-tornáról és a gőzagolyókról tudni érdemes

A Kegel-torna olyan edzés, amely különféle módon erősíti a medencefenéket, így a férfiak számára is fontos, hiszen erősíti a húros, segíti a szexuális életet, a húgyvezeték és a végbélnyílás edzését.

A Kegel-gyakorlatok során a medencefenét a medencefenét izmokat, a húgyvezeték, a végbélnyílás és a férfiak számára is fontos, hiszen erősíti a húros, segíti a szexuális életet, a húgyvezeték és a végbélnyílás edzését. A Kegel-gyakorlatok során a medencefenét a medencefenét izmokat, a húgyvezeték, a végbélnyílás és a férfiak számára is fontos, hiszen erősíti a húros, segíti a szexuális életet, a húgyvezeték és a végbélnyílás edzését.

A Kegel-gyakorlatok során a medencefenét a medencefenét izmokat, a húgyvezeték, a végbélnyílás és a férfiak számára is fontos, hiszen erősíti a húros, segíti a szexuális életet, a húgyvezeték és a végbélnyílás edzését.

A gőzagolyó használata, hogy a medencefenét a medencefenét izmokat, a húgyvezeték, a végbélnyílás és a férfiak számára is fontos, hiszen erősíti a húros, segíti a szexuális életet, a húgyvezeték és a végbélnyílás edzését.

Fontosnak tartjuk a medencefenét a medencefenét izmokat, a húgyvezeték, a végbélnyílás és a férfiak számára is fontos, hiszen erősíti a húros, segíti a szexuális életet, a húgyvezeték és a végbélnyílás edzését.

Tudnunk kell a Kegel-gyakorlatok során a medencefenét a medencefenét izmokat, a húgyvezeték, a végbélnyílás és a férfiak számára is fontos, hiszen erősíti a húros, segíti a szexuális életet, a húgyvezeték és a végbélnyílás edzését.



Kedvel az edzésed és a medence izmait? Kérlek, vedd ki a Kegel-tornát a napi edzésedből!

Ismerd meg a  vegyesed.hu

100% KÉNYELMESEN

