



gettyimages  
Witthaya Prasongsin

# Kiszabadulni a mókuskerékből

**HOGYAN LEHET JÓL PIHENNI?**

A munkamániára szocializálódott ember a szabadsága, pihenése idején is nehezen lassul le. Sokan kapják magukat azon, hogy naponta többször is ránéznek a céges e-mailekre, vagy a munkahelyi tennivalók felé kalandoznak a gondolataik. Mégis hogyan tudunk kiszabadulni a mókuskerékből, és megtanítani magunkat a rendszeres pihenésre?

CSIKI JUDIT ÍRÁSA

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 jelenléteket 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 önmaguk feláldozása a hivatás oltárán, és a munkahelyek is egyre inkább belátják: nem a végtelenségig kiszigerelt dolgozó nyújtja a legjobb teljesítményt.

## Miről szól a teljesítménykényszer?

A mostani 40-50-es generáció még a hustle culture szellemében szocializálódott, még 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, gondolataikban mindig ott motoszkál: vajon mi történhet a cégnél? A magasabb beosztásban lévők sokszor a pótolhatatlanság érzése nem hagyja nyugodni, a beosztottak, különösen válságos időkben, a leépítéstől, a főnök véleményétől tartanak, míg a vállalkozóknak gyakran valóban egy személyben kell viselniük a cég működésének minden terhét.

„Érdemes azt is átgondolni, vajon mélyebben mi állhat ennek a hátterében – mondja dr. Makai Gábor klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta. – Egyszerűen csak ilyen lenne 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 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, 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.

## Egy hét alatt nem lehet az egész évet kipihenni

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 a pszichológus. – 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.”

Coach szakértőnk úgy véli, pihenésre való képességünk „edzésében” sokat segíthet a meditáció, a jóga és a mindfulness, amikor szánt szándékkal lelassítjuk a gondolatainkat, kizárjuk a külvilágot, vagy épp csak az érzékszerveink által fel fogható élményekre összpontosítunk: „Nagyon könnyű elveszíteni magunkkal a kapcsolatot, így fontos, hogy néha visszataláljunk azokhoz a tevékenységekhez, amelyek

„Ha folyton máshol vagyunk testben, mint ahol gondolataink járnak, egy idő után joggal érezzük úgy: elmegy mellettünk az élet.”



DR. DARIDA ÁGNES  
coach

## A PANDÉMIA KÖVETKEZMÉNYEI

Örvendtes hír, hogy az elmúlt évtizedek örült teljesítménykényszere után – amit csak tetézt a folytonos jelenléteket 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, mennyi idő és energia spórolható meg az otthoni munkavégzéssel, egyre több cég szembesül vele, hogy 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.”

A cégeknek is érdekük, hogy a munkavállalók ne csak szorgosan robotoljanak, hanem jól is érezzék magukat a munkahelyükön, hiszen nem a végtelenségig 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.

valóban csak rólunk és a jó érzéseinkről szólnak.” Az állandó pörögés ugyanis idővel szervezetünket is megterheli. Ráadásul ha folyton máshol vagyunk testben, mint ahol gondolataink járnak, egy idő után joggal érezzük úgy, elme mellettünk az élet.

## A határhúzás művészete

Szakértőink egyetértenek abban, hogy saját 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 dr. Makai Gábor. Hozzáteszi: az is gyakori, hogy a munkahely általános kultúrája nem teszi lehetővé a 100 százalékos távollétet, és még a szabadság idején is érkezhetnek telefonok, e-mailek. Ha ezt az elvárást nyíltan közlik, a munkavállaló eldöntheti, tudja-e vállalni, hogy mindig, mindenkor rendelkezésre álljon, vagy inkább más munkahelyet keres. Épp ezért fontos, hogy ezek ne hallgatolagos, hanem kimondott, világosan kommunikált szabályok legyenek.

Mit tehet az a kolléga, aki szeretné, ha távolléte valóban a pihenésről szólna? A szakpszichológus szerint érdemes a szabadság előtti utolsó munkanapunkra minden olyan

**„Szervezetünk, agyunk nem tud egy perc alatt átállni pihenő üzemmódra, meg kell várnunk, amíg hozzászokunk, hogy most lassíthatunk, lazulhatunk.”**

## GENERÁCIÓS KÜLÖNBSEGEK

Sok idősebb cégvezető és főnök nézi meglepve, hogy a fiatalabb kollégák a beígért előmenetel érdekében sem hajlandók végtelen túlórákra, sőt, akár fel is mondanak, ha veszélyben látják személyes szabadságukat vagy szabad idejüket, szórakozási lehetőségeiket.

„A fiatalokban megvan egyfajta jó értelemben vett lazaság: a munka, a ranglétrán való előrelépés már nem az élet értelmét jelenti számukra. Egy adott munkakörrel sokszor határozott céljuk van, például egy bizonyos tapasztalatot szeretnének megszerezni, és ha ezt elérték, sokkal 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 szüleik, nagyszüleik korosztálya számára még mindenek felett való érték volt, mára már nem olyan fontos szempont” – magyarázza dr. Makai Gábor. Ez a generáció már nem akarja mókuserékben 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, és ebbe az is beletartozik, hogy szigorúan meghúzza a munka és a magánélet határait, a szórakozást pedig nem afféle úri huncutságnak, hanem alapvető emberi szükségletnek tartja. Az pedig, hogy a fiatalok kiállnak ezzel kapcsolatos jogaikért, az idősebbek munkakörülményeire is visszahat.



**DR. MAKAI GÁBOR**  
klinikai szakpszichológus,  
pszichoterapeuta

feladat végére pontot tenni, amely 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. Dari-da Ágnes mindezt azzal egészíti ki, hogy ha valóban muszáj elérhetőnek lennünk a szabadság idején is, akkor döntsük el előre, és közöljük is, mennyi időt vagyunk hajlandók 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 piheneni, még egy feladatunk adódik: rá kell hangolódnunk arra, hogy

kiszállunk a mókuserékből. Szervezetünk, 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 látványos programok várnak (de ha lehet, ne zsúfoljuk velük tele a pihenésre szánt időt), nézegessünk videókat, vegyünk útikönyvet, vásároljuk meg az úti piperéket, 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: hallgassunk magunkra, egyeztessünk a családdal, és alakítsuk ki eszerint a programot! ☞