

SZÁLLJ KI a mókuserékből!

Downshifting a nyugodt életért



Azért keresel, hogy többet költess? De az értékek halmozása nem tesz boldoggá, sőt egyre feszültebb vagy a sok munkától? Akkor itt az ideje, hogy változtass az életeden! Ehhez ajánlunk egy új szemléletet.

BAKOS ZSUZSI életmód coach írása

Egy tengerentúli felmérés szerint a multinacionális cégeknél dolgozók közel 70 százaléka elégedetlen a munkájával, mely többek között a karrierépítéssel járó nagy nyomásnak, az állandó készenlétnak és túlórázásnak köszönhető. Itthon a nők 80, a férfiak 70 százaléka érzi úgy, hogy túl sok feszültség éri a munkája során. Hiába a versenyképes jövedelem, ha a csomag a magánélet elvesztését, a kiégést és a gyötrő stressztüneteket is tartalmazza.

A *downshifting* fogalma a kilencvenes évek Amerikájából, Charles B. Handy gazdasági szakembertől származik, aki a közvéleménynek szegezte a kérdést: pénz, ház, autó – valóban szükséged van mindezekre a boldogsághoz? Módszere arra biztat, hogy egyszerűsítsd az életed, és törj ki az árudömping csábi-

tásából. Tedd le a voksodat egy kevesebb hatalommal járó, egyedibb karrierút mellett! Hozd összhangba az érzéseidet, az igényeidet és az energiádat, ne hagyd magad sodorni az árral!

Itthon a downshifting követői között elsősorban kifacsart vezetőket és a munkapiacra visszatérő anyukákat találhatunk. Utóbbiak a szülői feladataik mellett már nem tudják – és nem is akarják – vállalni a korábbi terhelést, a túlórákat, a rendszeres éjszakai munkát, a bébiszittert.

Ez persze korántsem azt jelenti, hogy egyik napról a másikra hagyjunk ott csapat-papot. Először nézzük meg, hogyan boldogulunk a részegységekkel. Gyakoroljuk a lelassulást, a cselekvési kényszer elhagyását. Ha folyton egy hosszú lista tekerőzik a fejünkben az elintéznivalókkal, képtelenné válunk arra, hogy akár csak átmenetileg is kivonjuk magunkat a forgalomból.

Elvárások helyett szabadság

Varju Bea is érezte a változtatás szükségességét, ezért egy nyári napon elhagyta a multinacionális céget, ahol éveken át dolgozott.

„Amikor felmondtam, sem másik ajánlatom, sem megtakarításom nem volt. Utolsó cseppként nem engedtek el szabadságra, ellenben jó sok túlórára számíthattam. Lelkileg nagyon szenvedtem már akkoriban, az életfelfogásommal, a humánus oldallal, a szociális érzékenységgel összeegyeztethetetlen volt a cégnél uralkodó légkör. Mindennap meghasonultam.”

Bea úgy döntött, a taposómalomból kilépve az önmegvalósításra koncentrál. „Élveztem a szabadságot, de érzékeltem a buktatókat is. Könnyű volt elveszni az időben, és a pénzügyi biztonság hiányát is meg kellett tanulnom kezelni.

Szerencsére a felmondásom után pár hónappal lettem Hellinger terapeuta,

Ha ezt a szemléletet elsajátítod, a luxus-terméked nem egy márkás lábbeli lesz, hanem az idő.

Neked való a downshifting?

Próbáld ki!

- Érdekes átgondolnod, valójában mennyire fontos számodra a karrier. Milyen egyéni motivációk vezérelnek, hogy az erőltetett tempó és a folytonos készenlét mellett is a taposómalom választ?
- Vizsgáld meg a fogyasztói szokásaidat! Kezd apró lépésekkel, például csak azt tedd bele a kosaradba, amire igazán szükséged van!
- Készíts listát! Jegyezd fel, milyen előnyökkel járhat, ha mostantól szerényebb, de teljesebb életet élsz.
- Remek gyakorlás, ha egy héten át teszteled, miként tudod a szabadidődöt nulla forintból kihozni. Például ne egy kávézóban találkozz a barátoddal, hanem menj el velük sétálni vagy biciklizni.
- Csökkentsd a stresszt, hogy tisztábban láss! Nyomás alatt nem mindig látjuk valódi szükségleteinket. Tanulj meg relaxálni, csatlakozz olyan közösséghez, ahol ki tudod engedni a fáradt gőzt!
- Vizsgáld meg, az életed mely területen borult fel leginkább az egyensúly! A sok munkának a baráti kapcsolataid, az egészséged láttát kárát, vagy a teljesítményed, a motivációd esetét vissza az utóbbi időben?
- Ne zsúföld tele programmal a hétvégéket! Tanulj meg pihenni!

tabb az életem. Két év után érthető módon már az új szempontrendszer szerint kerestem állást. Most egy kis cégnél, családias légkörben, szabad keretek között dolgozom.”

Több lazítás, kevesebb munka

Bár Bea saját maga hozta meg a döntést, sokszor az emberek a körülmények hatására – a cég megszűnik, a munka megbetegít – ismerkednek meg a downshifting jelenséggel és válnak a követőjévé. Aki ezt a szemléletet elsajátítja, képes lesz felkészülni a krízisekre, és mindig szem előtt fogja tartani, mit vár az élettől. Az ő luxustermeke nem egy márkás lábbeli lesz, hanem az idő! Idő arra, hogy önfeledten játszhasson a gyerekeivel, gondolhassa

a kertjét, elmerülhessen a nagy beszélgetésekben és a hosszú ebédekben, amikre korábban sosem volt lehetősége. A „több lazítás, kevesebb munka” metódus persze anyagi veszteséggel jár, ám a downshifting követői ebben nem látnak problémát. Hiszen a stresszes munka feladásával életmódot váltanak, vagyis keves-

sebbet költenek és inkább az új lehetőségeket helyezik fókuszba, nem pedig az esetleges lemondást. Így jöhet létre az egyensúly.

A „visszakapcsolás” nem feltétlenül azonos a felmondással. Elegendő lehet, ha a meglévő karrierünkben nyitunk új fejezetet, megtanuljuk kezelni a stresszt és hasznosabban töltjük a szabadidőnket. Ha megtehetjük, mondjunk nemet bizonyos feladatokra. Kezdjük azzal, hogy a munkafázisok közé rövid szüneteket iktatunk, ami növeli a koncentrációkat és a hatékonyságunkat. Ez a néhány percnyi önmagunkra fordított figyelem lesz a legjobb befektetésünk. ■



Bea a taposómalomból kilépve megtalálta a lelki békéjét

FOTÓ: NÉMETH GABRIELLA, GETTYIMAGES

