



# LASSÍTOK TEHÁT VAGYOK

Végeztél a munkával, vagy nyaralsz, mégsem tud kikapcsolni az agyad? Percenként ellenőrzöd az e-maileket, tízpercenként a Facebook-oldalad és negyedóránként a hírportálokat? Üvöltött már a fejedben egy hang, hogy hagyd abba, elég? Neked találták ki a Slow mozgalmat.

szerző: Gyárfás Dorka

Vannak, akik azért szoronganak a nyaralás utolsó napján, mert lélekben még egyáltalán nincsenek felkészülve arra, ami a megszokott életükben vár rájuk: az állandó rohanásra, a percre pontosan beosztott napirendre, a nyakukba zúduló munkára. Mások meg azért nem tudják élvezni az utolsó napot, mert már javában a feladataikat rendszerezik agyban. Fogalmazzák az e-maileket, készülnek a bevetésre. Szóval a vakáció vége mindenképpen el van rontva.

Pedig fordítva kéne, hogy legyen: nem a hétköznapjainknak kéne alattomosan bekúsznia a vakációba, hanem a vakációt kéne becsempészni a hétköznapjainkba. Nem vicc, ez lassan létkérdés. Az az

életforma, amit karriertudatos, önmagát kiteljesítő nőként élünk a nagyvárosokban, hosszú távon nemigen fenntartható. Túl sok az információ, túl sok az inger, túl sok a feladat, és nincsenek nyugvópontok. Nincs olyan, hogy ha valamit elvégeztünk, megállhatunk egy percre kifújni magunkat, majd venni egy újabb nagy levegőt. Ki az, aki legalább éjszakára kikapcsolja a telefonját? Aki nem csekkolja tízpercenként az e-mailjét? Aki lefekvés előtt még nem az üzenőfalán húzza az időt? De ami még ijesztőbb jel: aki nem tapasztal naponta fantomrezgést vagy véli hallani a csengetőhangját, amikor a mobilja valójában közönyösen hallgat?

## Okosról butára

Krajcsó Nelli egy reklámügynökség munkatársaként ugyanezt a tempót hajszolta, míg fel nem ocsúdott. „Úgy kezdődött, hogy sosem reggeliztem, a monitor előtt ebédeltem, a vacsorát pedig legtöbbször gyorséttermekben fogyasztottam. És a sok stressz egyszer csak a gyomomra ment. Személyes motiváció vitt rá, hogy életmódot váltsak.” A cél csak annyi volt: ugyanezt a munkát egészségesebben végezni. Az egész csak elhatározás kérdése volt. Nelli kijelölt magának határokat, amelyeket nagyon komolyan vett. „Régen telefonra ébredtem, az első dolgom volt megnézni az e-maileket, majd rohantam a munká-

ba. Eleinte nehezen ment, de attól fogva kényszerítettem magam, hogy 15–20 perccel korábban ébredjek, és minden nap leüljek reggelizni. Étkezések alatt nem bámultam többé a képernyőre, ez a nyugalom és elmélkedés ideje lett. Az okostelefonomat butatelefonra cseréltem, és teljesen megváltoztattam a hírfogyasztási szokásaimat. Kitaláltam, hogy reggel, a munkába érkezés előtt, és este nyolc után nem fogom ellenőrizni az inboxomat, csak ha a projekt megköveteli. Ma már tudom: semmi sem annyira sürgős, hogy azonnali választ igényeljen. Vagy ami mégis, azért felhívhat. Kiiktattam a multitaskingot is. Korábban addig, amíg megírtam egy levelet, elintéztem pár telefont, és nézgettem közben a beérkező leveleket is. Most próbálok csak arra figyelni, amit éppen csinálok.” Így kezdődött, aztán mozgalom lett belőle.

## Az elérhetlenség joga

„A főnökeimnek nem jelentettem be az új szabályokat, de nem vették észre, csak azt, hogy kiegyensúlyozottabb vagyok – folytatja Nelli. – És ahogy meséltem róla az ismerőseimnek, annyi pozitív

célja, hogy a városi lét tempóját lassítsa emberléptékűre. Nelli ezért váltott taxiról és tömegközlekedésről biciklire és sétára. De a lassítás első számú terepe természetesen a munkahely lehet. Van, ahol ezt felülről kezdeményezik – mint Németországban, ahol a Munkaügyi Minisztérium áprilisban rendeletbe foglalta az „elérhetlenséghez való jogot”, amely garantálja a munkavállalóknak, hogy munkaidőn kívül nem kell a főnökeik rendelkezésére állniuk – de jöhet alulról is, mint Nellinél.

„A mai ember valójában a munkaidejének csak a felét tölti munkával, a fennmaradó időben a saját ügyeit intézi: a neten szörföl, chatel, facebookozgat. Én arra váltottam, hogy amíg a munkahelyemen vagyok, addig csak a feladatomra koncentrálok, utána viszont átadom magam a szabadidőmnek. Nem hiszek a túlórában sem. Szerintem annak van szüksége túlórára, aki nem dolgozik elég hatékonyan.” Persze azt Nelli is elismeri: van, hogy a túlóráról a munkahely tehet, mert rossz a rendszer, vagy mert három ember munkáját végeztetik eggyel. De valamit mindenki tehet a saját hatáskörében is.

## Az elhatározásnak bennünk kell megszületnie. Sajnos a legtöbbször addig nem változtatnak, amíg el nem jutnak a falig. Csak amikor megbetegszenek, akkor hajlandók szembenézni az életükkel

visszajelzést kaptam, hogy sokak biztatására megalapítottam a Slow Budapestet a nemzetközi Slow mozgalom mintájára.” És a második szó nem csak az alapítás helyszínét jelöli. Nem arról van szó ugyanis, hogy vonuljunk el Nepálba meditálni, vagy vegyünk egy parasztházat a Balaton-felvidéken, és kezdjünk el ismerkedni a természettel. A mozgalom

De mi a helyzet akkor, ha valaki nem alkalmazottként dolgozik, hanem a saját cégét építi? Ha a munkája a szenvedélye, és azzal kel és fekszik? Tamási-Irsai Renáta éppen ebbe a kategóriába tartozik: a férjével közös start up cégüket vezeti. „Nyolc éve csöppentem bele a vállalkozói létbe, amikor férjhez mentem. Azóta mindig szabadságon vagyok, és soha.

Mivel még az irodánk is a házukban van, megszűntek a határok magánélet és munka között. Ez azzal is együtt jár, hogy a munka számunkra nem keserű kötelesség, hanem életstílus, ami napi szinten flow-élményt ad” – magyarázza. Emellett három gyereket nevel, mégsem tűnik túlhajszoltnak.

„Az életünknek a gyerekek adnak rendszert. Reggel nyolcra visszük őket óvodába, a munka pedig csak kilenckor kezdődik. Így előtte még van egy kö-

rencsére jó a szervezőképességem, ezért sok minden belefér az életünkbe, amire egy hasonló méretű családnak már nem futja az energiából. Látom az anyukákat az óvodában, ahogy fejükre nőnek a feladatok, mert nem gondolkoznak előre. Én alkatilag összeszedettebb vagyok.”

### Fogékony harmincasok

Krajcsó Nelli szerint a legtöbben nem tudnak leállni, amíg nem kapnak figyelmeztető jelet. „Mindenkinek egyénileg

online térben nőttünk fel, hanem gyerekként fára másztunk, árokban piócára vadásztunk. Számunkra sokkhatás volt, amikor betört az életünkbe az internet. Azonnal beszippantott minket, és most jutottunk el oda, hogy megpróbáljuk keretek közé szorítani. Nem vagyunk a fejlődés és a technológia ellen, csak szeretnénk megtanulni tudatosan alkalmazni őket. Ki szeretnénk alakítani ennek a kultúráját.”

### You Can Have It All?

De Renáta más okot is lát, amiért a generációnkban ez egy meghatározó jelenséggé, problémává válhatott. „Ma mindenki mindent akar, még hozzá gyorsan a You Can Have It All jegyében. Akarunk pénzt, akarunk gyereket, akarunk karriert, akarunk jó testet. Visszük a gyereket erre a különóra, arra a rendezvényre, és hajszoljuk bele magunkat a stresszbe már ebben is. Nem megy. Abba kéne hagynunk, hogy tökéletesek akarunk lenni, és hogy azt hisszük: nekünk minden jár. Én nagyon sokat tanultam abból, hogy mit nem tudok már elvégezni. Ez állandó dilemma, de nagyon fontos néha szembesülni a korlátainkkal.”

Lehet, hogy ez olykor nehéz és kellemtelen felismeréshez vezet, de hosszú távon biztosan jól járunk vele. Ahogy Nelli, aki már megtette ezt az utat. „Régebben türelmetlen, agresszív, rugalmatlan voltam, nem tudtam döntéseket hozni, és nem voltam magabiztos, hiszen folyamatosan szét voltam esve. Tele voltam belső frusztrációval, és az a leggyilkosabb. Rájöttem, hogy az a legfontosabb, hogy mindenre hagyjunk időt magunknak. A nyaralásból visszatérve is fokozatosan illeszkedjünk vissza a munkába, ne hagyjuk, hogy rögtön ránk zúduljon az egész. Különben egy fél nap múlva már arra sem emlékszünk, milyen élményben volt részünk előtte.” **mc**

## Abba kéne hagynunk, hogy tökéletesek akarunk lenni, és hogy azt hisszük: nekünk minden jár. Én nagyon sokat tanultam abból, hogy mit nem tudok már elvégezni

zős óránk Árpival, amikor együtt reggelizünk, és átbeszéljük a dolgainkat. A családi együttlétek is az étkezések köré szerveződnek, mert nekünk ez nagyon fontos, adunk a gasztronómiára.” Délután ötkor aztán lecsukja a számítógépet, elmegy a gyerekekért, és onnantól legfeljebb a telefont veszi fel. „Határozottabban tudom meghúzni a vonalat, mint a férjem, aki számítástechnikai szakember, ezért nehezen tud elszakadni a géptől. Legutóbb a kis laptopját is felhozta a hálósobánkba, de arra kértem, vigye vissza, hogy egymásra tudjunk figyelni. Azért is szólok, ha túl sokat böngész a táblagépén, mert számomra az az olvasás, amit az interneten művelünk, nem tűnik olyan értékesnek, mint egy magazin vagy egy könyv olvasása.” Renáta szerencsés alkat: nem esik neheze a kézen tartani a dolgokat, mert a tudatosság az egyik legmeghatározóbb jellemvonása.

„Anyaként azt éltem meg, hogy meg kell hozni bizonyos döntéseket. Választani kell, hogy mi fontos, és mi nem, és tervezni kell – folytatja. – Nekem sze-

kell rájönnie, hol tud magának egy kis csöndet, befelé figyelmet, lassulást találni. És az elhatározásnak is bennünk kell megszületnie. Sajnos a tapasztalatom az, hogy a legtöbben addig nem változtatnak, amíg el nem jutnak a falig. Csak amikor megbetegszenek, akkor hajlandók szembenézni az életükkel.”

A mozgalom különféle programokkal várja azokat, akik akár csak pár órát szeretnének kiharapni maguknak a hajszaltságból. Kézműves workshopokat tartanak azért, hogy újra átéljük az alkotás örömét, és használjuk a kezünket. Body art órákat szerveznek a Margitszigeten, hogy legalább a mozgást ne magányosan, négy fal között végezzük. És fiatal képzőművészek munkáin keresztül naponta tippeket adnak a honlapon, mint pl. „Gyújts gyertyát a vacsorához!” vagy „Vidd el a nagymamád cukrászdába!” Nelli úgy látja, elsősorban a harmincas nők vevők az üzeneteikre. „A családban és egy párkapcsolatban is elsősorban mi, nők felelünk a harmóniáért, a mi feladatunk, hogy egyensúlyt teremtsünk. Másrészt mi még nem az