
Elle Hunt

Ebben az évben végre megtanultam,
hogy a munka önmagában nem tart meg

A túlhajszoltság miatti újabb kiégés után nyomorult állapotomban belém hasított a világság: Nem akarok tovább így élni.

Szeptember végén egy reggel nem sokkal hajnal előtt ébredtem fel, még mindig a számítógépem előtt ülve. Egész éjszaka fenn akartam maradni, hat hónapon belül ez volt a negyedik vagy ötödik alkalom. Amikor elkezdett világosodni, lefeküdtem, és beállítottam az ébresztőórát, hogy két óra múlva csörögjön; majd újból nekiálltam, hajtva a déli határidőig. Addigra már az elmúlt 24 óra nagy részét végigdolgoztam, és többnyire így volt ez az előző hat héten is. Az összeomlás – amikor elkerülhetetlenül bekövetkezett – több volt egy kényszerleállásnál. Fél tizenkettő körül kezem megmerevedett a billentyűzeten: egyszerűen képtelen voltam még egy szót legépelni. Meglepő tapasztalat volt, ahogy próbáltam mozogni, de nem ment. Tapostam a pedált, amely idáig elviitt – és egyre növekvő szorongással tapasztaltam, hogy kifogyott a benzin. Amikor összecusktam a laptopomat, úgy éreztem, kudarcot vallottam.

Mindig is nagyon szerettem dolgozni. Újságírói munkám rendkívül gyümölcsöző módon hatja át egész életemet, de néha romboló hatással van: tíz év alatt háromszor éltem át kiégést, mert túl sokat vállaltam, és nem kértem segítséget. Megtanultam, hogy óvakodjak ettől: megtervezem, mit csinálok, amikor nem ülök a számítógép előtt. A karantén idején hirtelen eltűntek ezek a külső szabályzók.

A munka gyorsan kitöltötte az üres időt is – részben egyéb érdemleges tennivaló hiányában, részben pedig a félelem miatt – ahogy bocsátották el társaimat, és zsugorodott a költségvetés –, hogy mindegyik megbízatásom az utolsó lesz majd. Minden ajánlatra ígént mondtam, és eltökéltem magam, hogy még többet vállalok. Amikor barátaim aggódtak értem vagy elhagytam magam, ez volt a mantrám: „Túl kell esni rajta, és kész.” Voltak azonban jelek, amelyek arra utaltak, hogy összeomlás felé haladok.

Amikor feloldották a karantént, barátnőm és annak barátja, egy orvos, eljöttek hozzám vacsorára. Megemlítettem, hogy nem alszom eleget, illetve azt, hogy miután elmennek, még be kell fejezmem egy munkát. Egyébként is, mi történhet, jegyeztem meg félvállról. „Nos, például rákos leszel” – mondta az orvos. Ennek ellenére nem hagytam abba a hajtást.

Biztos vagyok benne, hogy a szerkesztők szívesen meghosszabbították volna a határidőket, ha elmondtam volna nekik, hogy gondjaim vannak. Minden energiámat arra fordítottam azonban, hogy mozgásban tartsam magam, mintha a pillanatnyi leállás végső összeomlást okozná. Ez elárulja, hogy milyen keveset értettem az „önmagunkkal való törődés” gondolatából – és abból, hogy mennyire nem szolgálom ezzel saját javamat – és hogy a néhány engedmény, amit tettem, felszíniességre és fogyasztói gondolkodásra utalt. Egy nap elmentem otthonról – nem is tudom, mi adta az ötletet –, hogy egy illatosított gyertyát vásárolok. A határidők fenyegetően árnyékkolták be bármiféle, egyensúlyteremtésre irányuló törekvésemet: rohantam, hogy befejezzek egy munkát a masszázis-időpontom előtt, hogy majd az ott töltött egy óra alatt is a szorongástól lüktessen az agyam az elvégzendő teendők tömkelege miatt.

Most már nevetek rajta, de perspektíva-vesztésemről tanúskodik, hogy a végül feladott éjfél határidőt kizárólag én szabtam magamnak; az írás pedig az *Alkonyat (Twilight)* elmúlt 15 évéről szóló visszatekintés volt. Ha létezik munkafüggőség, mint ahogy azt a Google-on való kétségbeesett keresgélésem sejtette, ez egész bizonyosan a mélypontja volt. Azonban a kiégés megtapasztalása során első alkalommal, a szokásos pánik, kimerültség, nyomorultság és önmegvetés mellett egyfajta könyörtelen tisztánlátás, sőt elhatározottság is jelen volt: nem akarok tovább így élni.

Felfedezésem akkor jött, amikor interjút készítettem egy pszichológussal az önmagunkkal való együttérzésről. Megemlítette, hogy a stressz, a szorongás vagy a tehetetlenség érzésére egyeseknek az a válasza, hogy erősebben támaszkodnak agyuk „ösztön”-rendszerére, amely a teljesítményt és tapasztalatszerzést irányítja – ironikus módon még inkább erősítve a „fenyegetettség” érzését.

Először értettem meg, hogy miért van az, hogy amikor elborít a munka, gyakran újabb feladatok vállalásával vezetem le a feszültséget. A körforgás azáltal törhető meg, mondta a pszichológus, hogy felkészítjük a „csillapító” rendszert, hogy járjon közben az önmagunkkal való együttérzés ügyében: kínlásunk tagadása csak ront a helyzeten.

Nem azért osztom meg történetemet, mert kivételes, hanem mert meggyőződésem, hogy nem az. Sok ember küszködik saját maga emelte börtönfalak között, és alábecsüli a nagyon is valós szenvedést, mert az nem élet-halál kérdése, másoknak pedig még rosszabb. Mindamellett, hogy társadalmi szinten sok szó esik a kiégésről, nemigen beszélünk az ezzel kapcsolatos egyéni tapasztalatokról – talán, mert elpuhultságnak vagy szégyellnivalónak tűnik.

Mindenképpen kissé nevetségesnek tűnt számomra, hogy kiéghetek otthon, miközben teljes mértékben irányíthatam a napirendemet és nem valami elengedhetetlen fontosságú munkát végeztem. De ahogy tovább kutattam az együttérzés-központú terápiát, amelyet Paul Gilbert professzor dolgozott ki, a munkámhoz való rendellenes viszonyom és a tágabb társadalom közötti váratlan kapcsolatra lettem figyelmes.

Gilbert rávilágított, hogy ugyanaz a versenyszellem, amely a túlmunka felé hajtott, alapozott meg egy olyan kultúrát is, amely a munkát az önazonossággal és az önbecsüléssel, nem pedig egy célokat szolgáló eszközzel tette egyenlővé; továbbá egy gazdasággal, amely szerint a több a jobb. Épp ezt kellett csak hallanom, hogy a rendszer elvárásainak megfelelően alakítsam a viselkedésemet.

A sors iróniája, hogy pont a munka történetéről szólt az egyik írásom, amely túlszűfolt napjaim egyikén született. Egyszer régebben James Suzman antropológus mondta nekem, hogy ahelyett, hogy előnyt kovácsolnánk a technikából származó hatékonyságnövekedésből és nőne a szabadidőnk, a huszadik század elején a nyugati társadalom úgy döntött, hogy megduplázza a feltehetően végtelen növekedést – és hogy még többet dolgozik. A munkának mint a személyes elégedettség forrásának történő mai értelmezése, amely köré felnőtt életem legnagyobb részét építettem, valójában a túlórázást igazoló elvként született.

Minél többet tudtam meg a saját munkára törekvésemet megalapozó kapitalista imperatívuszokról, annál mérgeesebb lettem – nem kevésbé magamra, hogy bedőltem ezeknek. Azáltal azonban, hogy megértettem, miként illeszkedek bele egy nagyobb rendszerbe, úgy érzem, jobban ellen tudok állni neki. Hirtelen nemcsak a saját jóllétem miatt lett fontos, hogy meglegyen a nyolcórányi alvás és az önmagam iránti együttérzés, hanem azért is, hogy egy fenntarthatóbb munkamódot alakítsak ki.

Feltűnő volt ebben az évben a „nyüzgés kultúráját” érintő gyökeres változás. Megjelentek a négynapos munkahetet követelők, azzal érvelve, hogy a covid-19 hatására nem több munkát, hanem több pihenést kellene beiktatnunk az életünkbe. A világjárvány nyomában járó paradigmaváltás az emberek figyelmét életük lényegére irányította – arra, ami igazán fontos –, rávilágított arra, hogy az alkoholizmus csak szegényes pótléka az élet értelmének. Még az a munka, amelyet élvezettel végzünk, „sem fogja elleplezni a hiányát” – írta Zadie Smith író a karantén idején: „Nincs nagy különbség a regényírás és a kenyérsütés között. Mindegyik arra való, hogy csináljunk valamit.” Az ez évi tanulság számomra az volt, hogy munka önmagában nem tart meg, bármennyire is átadtam neki magam – hogy nem szerethetem, amit csinállok, miközben felhőborító módon elhanyagolom magam. Abban reménykedem, hogy jövőre és utána is, értéket és értelmet fogok találni az egyensúlyban. Túl kell esni rajta, és kész, mondogattam magamnak régebben – de ugyanez igaz az életre is.

(The Guardian)

Anna Anyikina

Világ pátriárkái egyesültek! Az ortodox egyház és a globalizáció

A moszkvai patriarchátus egyházi külkapcsolatokért felelős osztályának elnöke, Hilarion (Alfejev) metropolita a Roszija24 tévécsatorna adásában azt mondta, hogy jó lenne valamilyen, az ENSZ-hez hasonló világméretű vallási fórumot