

HOSSZÚ, SZABADSÁG KIÉGÉS ELLEN

Tőlünk nyugatabbra mindenki ismeri a sabbatical vagy a career break kifejezéseket – a fizetett vagy fizetés nélküli szabadságot leginkább a kiégés elkerülésére találták ki. Míg van, ahol egyenesen kötelező időnként hosszabb időre elmenni, Magyarországon gyerekcipőben jár a karrier-stop: itthon vagy van hová visszajönni, vagy nincs. Ezért fáradtan bár, de inkább ragaszkodunk a székünkhöz. *szerző: Beszterczey Judit*

Régóta arról álmodozom, hogy egy szép napon a főnököm elé állok, majd határozott kedvességgel közlöm, hogy fizetés nélküli szabadságra megyek. Lehetőleg minél hamarabb, és minél több időre. Az igazgató kisvártatva igent is mond a kérésre, hiszen fontos, komoly, megbízható munkaerőnek tart, a cégnek pedig szüksége van a hozzám hasonló kulcsemberekre. Mosolyogva kezét fogunk, és azzal válnak el egymástól, hogy fél év múlva ugyanitt, ugyanígy.

A fenti jelenet már Magyarországon sem számít tudományos fantasztikumnak. Elvértve bár, de találni néhány céget, ahol felismerték a megújulási szabadság jelentőségét. A modell lényege, hogy a munkatárs lehetőséget kap a hosszú távú kikapcsolódásra, feltöltődésre és a munkahelyétől – általában a lakhelyétől is – távol kiléphet az egyhangúságból, később pedig megújulva és energiákkal telve tér vissza. Az úgynevezett sabbatical vagy career break – nálunk több helyen alkotói szabadságnak nevezik – ráadásul azzal a szimpatikus tulajdonsággal is bír, hogy a munkaadó visszavárja az éppen regenerálódó kollégát, nem keres azonnal pótlót. Ehhez persze elengedhetetlen, hogy a cég vezetése is felmérje, hogy az alkalmazott elvonulása hosszú távon megtérül.

A különleges szabadságról a tapasztalatok szerint kivétel nélkül „feltöltött akkumulátorral” tér vissza a kolléga, aki vitathatatlanul többet hoz a konyhára, mint a jó képességű, ámde fáradt és fásult, kiégéssel vívódó dolgozó. Labancz Dániel pszichológus szerint, ha már nem elég a hosszú hétvége vagy a kiadós alvás ahhoz, hogy visszatérjen a munkakedvünk, könnyen lehet, hogy burnout (kiégés) szindrómával van dolgunk. „Ilyenkor a pszichés tünetek mellé gyakran testiek is társulnak: fejfájás, alvászavarok, vérnyomásproblémák vagy más, pszichoszomatikus betegségek.”

WORK-LIFE-BALANCE

A munkamodell az Egyesült Államokból származik: a tengerentúli egyetemi professzorok minden hatodik, a katedrán eltöltött év után rendszeresen elutaznak, karitatív munkát végeznek, vagy könyvet írnak. Az amerikai gyakorlat a '90-es években Európa-szerte, a munkaerőpiacon is követőkre talált. Dániában egyenesen kötelező fizetett szabadságra menni minden harmadik ledolgozott év után, az átmenetileg megüresedett helyeket pedig munkanélküliek foglalhatják el. A bosszantóan kreatív intézkedés miatt mindössze nyolc százalék az állástalanok aránya Dániában. A modellt Hollandia és Finnország is si-

kerrel alkalmazza, a megfáradt dolgozók és az álláskeresők öröme. A franciák önálló törvényt alkottak: a „congé sabbatique” előírja, hogy az állampolgár akár egyéves fizetetlen szünetet is tarthat a hatodik ledolgozott esztendő után.

Olaszországban sem ismeretlen a karrier-stop: a 30 éves Francesco Amoretti fél évre hagyta ott az íróasztalát, ötévi munka után. „Mindenkori megdöbben, hogy volt merszem fizetés nélküli szabadságot kérni. A nemzetközi cégnél erre korábban alig akadt példa.” Francesco hat hónap alatt bebarangolta a világot. „Önkéntes munkát végeztem Chilében, Uruguayban és Braziliában, egész jól megtanultam spanyolul és portugálul. Majd Ausztráliában néhány barátomat kerestem fel, és Afrikában is tettem egy körutat.” A harmincéves római fitalemler élete legvirágzóbb időszakának tartja a sabbaticalperiódust. „Rendeteg segítt az elmélyülésben és a személyiségfejlődésben.”

Németországban a kimerült munkaerő akár egy éven át is töltekezhet, ha sikerül meggyőzni a főnököt. „Munkahely- és pozíciófüggő, ki és mikor lép ki a napi stresszből. Írott törvény híján neked kell elmagyarázni, miért érdemes várniuk rád – meséli Christoph Kucklick berlini újságíró. – Az összes újságíró ismerősöm

VISSZA NEM TÉRŐ
ALKALOM AZ ÖNVIZS-
GÁLATRA, AZ ELMÉ-
LYÜLÉSRE. VÉGRE KÖ-
TÖTTSÉGEK NÉLKÜL
FIGYELHETJÜK MEG,
MI AZ, AMIVEL A LEG-
SZÍVESEBBEN FOGLAL-
KOZUNK



élt már a lehetőséggel. Könyvet írnak, a családjukkal foglalkoznak. Én először egy évre mentem sabbaticalra, amikor a doktori disszertációm munkálkodtam. Másodszor három hónapra Délkelet-Ázsiába utaztunk a feleséggel.”

„VÉGRE VAN IDŐM”

A Luxemburgban dolgozó Turbucz Tünde sokévi szellemi munka után vett ki pihenőidőt. Az Európai Bizottság magyar szakfordítója 2004 óta ülteti át nyelvünkre a jogszabályjavaslatokat. „2010 őszén döntöttem úgy, hogy elmegyek öt hónap fizetés nélküli szabadságra. Mivel három hónap átfutása volt a dolognak, 2011 márciusától kaptam szünetet. A munkaadóm nagyon megértően állt a kérdéshez, hiszen én vagyok jelenleg a legrégebbi fordító a magyarosztályon.”

Tünde éppen azt a helyszínt választotta pihenésül, ahonnan mostanában oly sokan menekülnének: Budapestre jött a családjához, a szeretteihez. Egyetlen percig sem unatkozott: válogatott programokkal biztosította magának a minőségi időtöltést. „Végre minden családtagomra volt rendesen időm. Édesanyámat a születésnapjára elvittem egy szép útra a Kanári-szigetekre. A húsvétot egy barátnőmmel Prágában töltöttem. A fővárosban pezsgő kulturális életet éltem: színház, mozi, opera... Örültem, hogy végre időm és anyagi háttér is van ehhez, mert a kettő közül az egyik azelőtt mindig hiányzott.”

A szakfordító kifejezetten tudatosan élte meg a szünetet, rengeteg időt töltött személyiségfejlesztéssel, önképzéssel is. Meditáció, holisztikus life coaching, jóga, önismereti kurzusok, zumba. Tünde mindenkinek ajánlja a hosszabb szabadságot, amelyet felbecsülhetetlen lehetőségnek tart. „Vissza nem térok alkalom az önvizsgálatra, az elmélyülésre. Végre köztársaságok nélkül figyelhetjük meg, mi az, amivel a legszívesebben foglalkozunk.”



A SABBATICAL EREDMÉNYESSÉGÉT SENKI NEM VONJA KÉTSÉGBE. A VISSZATÉRÉS UTÁN MINDENKINÉL ALACSONYABB STRESSZ-SZINT MÉRHETŐ

NINCS, DE IGÉNY VOLNA RÁ...

Magyarországon még mindig tabunak számít, hogy kiszálljunk a hétköznapokból. A sabbatical eredményességét ugyanakkor senki sem vonja kétségbe. A pszichológus Labancz Dániel nemzetközi tanulmányokra hivatkozva is javasolja a hosszú pihenőt: a visszatérés után egyértelműen alacsonyabb stressz-szint mérhető a vizsgálatokban részt vevő dolgozóknál, ez pedig hatékonyabb munkavégzéssel jár együtt. Ugyanígy látja a helyzetet Juhos Andrea karrier-tanácsadó is, aki a vállalati kultúra legkomolyabb motivációs eszközének tartja a hosszabb szabadságot. „Előadásaimon tíz különböző munkahelyi juttatást szoktam felsorolni. Kivétel nélkül ezt választaná mindenki.” Juhos Andrea szerint a sabbatical a cégvezetés számára is óriási lehetőség, hiszen az átmenetileg megüresedett helyen más-más kollégákat is kipróbálhatnak, betaníthatnak.

Baráth András, a Gerilla Önéletrajz internetes oldal szerzője egy multinál szerzett középvezetői tapasztalatokat. A karrierspecialista korábbi munkahelyén

lehetőség volt a ugyan háromhavi, fizetés nélküli szabadságra menni, mégsem élt vele senki. „Míg Nagy-Britanniában nagy divat a sabbatical, nálunk hiányzik a vállalati kultúrából. A munkatársak tartanak a bizonytalan visszatéréstől. Magyarországon hiányzik a munkavállaló anyagi bázisa is a visszavonuláshoz, az egyszeri dolgozó hónapról hónapra létezik. A munkaadó pedig kerüli azt a vállalati macerát, amelyet a kulcsemberek kiesése és pótlása okoz.” A szakértő szerint érdemes előre kipróbálni, milyen a főnökünk hozzáállása a témához. „Jó előre jelentsük be a szándékunkat, és dolgozzunk a főnökbeosztott viszonyon.”

FELMONDOTT, HOGY SEGÍTSÉN

Meglehetősen felemás módon indult a 32 éves Erika alkotói szabadsága. Egy hátrányos helyzetű gyerekeket segítő egyesület munkatársaként tavaly erőn felül dolgozott néhány közös projekten, és hiába szerette, amit csinál, néha már legszívesebben elmenekült volna. „Gyakran este 10-kor értem

haza, nem tudtam aludni, tele voltam feszültséggel. Ráadásul a párkapcsolatom is végveszélybe került, eljött az idő váltani.” Erika tavaly fél évre, egy pályázat segítségével negyedmagával Peruba utazott önkéntes munkát végezni. „Az utazás előtt felmondtam, mert bizonytalan voltam a visszatérésemben. Hazaérve mégis vissza tudtam menni dolgozni az egyesülethez – ezúttal más pozícióba, sokkal rugalmasabb feltételekkel.”

A Peruban töltött idő alatt szegény sorsú gyerekekkel foglalkozott, élménypedagógiai módszerekkel végeztek személyiségfejlesztést. A fiatal nő az ott töltött fél év alatt rengeteget tanult önmagáról. „Rádöbbenem: elfelejtettem a jelenben időzni. Túl sokat vállaltam másokért, közben nagyon keveset tettem magamért.” Peruban, távol a civilizációtól megtanulta tudatosan kizárni a stresszt és a modern eszközöket a hétköznapokból. „Rengeteget tanultam az életről. Ez az új helyzet segített felismerni: nem törődhetek mások szükségével, amíg magammal nem törődöm. Megtanultam nemet mondani.” Idén februárban szin-

te kicserélve érkezett haza, szíve szerint mindenkinek kötelezővé tenné a hosszú távú megújulási szünetet.

AHOL VIVALDI IS...

„Saját magammal beszéltem meg, hogy alkotói szabadságra megyek – meséli Rákász Gergely koncertorgonista, aki most tért vissza művészi szabadságáról. – 2012 áprilisában ért véget a koncertturném, a lelkeket is kidolgoztam. A jó előadó atmoszférát teremt, amelyet kimerülten szinte képtelenség előidézni. A közönség előbb-utóbb megérzi a művész érzelmi kimerültségét, ezért alkotói szabadságot vettem ki.” Az újító szellemű orgonaművész négy hónapot volt távol a mobiltelefonról, az e-mailektől és a Facebooktól. „Ahogy a természet, úgy az ember sem szereti a hirtelen váltást. Az első időben éreztem kísértést, hogy felvegyem a telefont, vagy belenézsek a leveleimbe. Ráadásul minden művészt elsodorja néha az érzés, hogy kimarad, lemarad. Fontos az önuralom és az önbecsülés.”

Az orgonista kerékpárral bebarangolta a vidéket, felkereste az összes magyar ismerősét, majd Olaszországban pihent,

A LEGFONTOSABB, HOGY UTÓLAG KI HOGY DOLGOZZA FEL A SZERZETT IMPULZUSOKAT

csavargott. „Olyan velencei sikátorokat kerestem fel, ahol nem jártak turisták. Egy szelet pizzával a kezemben a csatornaparton ültem, és arra gondoltam, hogy Vivaldi és Wagner is járhatott itt. Felemelő érzés volt.” Gergely teljesen tudatosan készült a négyhavi elvonulásra, évekig tett félre erre az időre. Az orgonista most újult erővel készül karácsonyi koncertkörútjára, amelyet a legújabb, táncművészeti elemekkel is felvértezett zenei kísérlete követi jövőre.

ERŐS ENERGIÁK

Hosszú évek munkája után ment el néhány hónapra Nepálba és Indiába egy neves budapesti nemzetközi ügyvédi irodától dr. Balogh Ágnes is. A jogásznő zárandokútja egyfajta spirituális útkeresésnek is felfogható: meghódította a Himalája Annapurna hegytömbjének természeti szentélyét, az indiai Benáresz városban a Gangesz mellett időzött, majd újonnan

szerzett barátaival együtt Rishikeshben jógázott. „Olyan erős energiákat kaptam az úton, hogy utána nehéz volt visszatalálni a hétköznapokba. Szerintem az a legfontosabb, hogy utólag ki hogyan dolgozza fel az így szerzett impulzusokat. A lényeg, hogy sikerüljön beépítenünk az itthoni életünkbe a feltöltődés során szerzett tapasztalatokat, különleges élményeket.” Ágnes, bár néhány hónapja ismét felöltötte a talárt, már most tervezi, hol fogja tölteni a következő, hosszabb szabadságát.

Az említett példák szerint Magyarországon is érdemes nagyot álmodni, a fantáziálást pedig tettek követhetik. A sabbatical külföldön igen népszerű modelljének – legyen az fizetett vagy fizetés nélküli szabadság – egyre több nyertese él nálunk, közöttünk is. Érdemes félretenni, néhány pillanatra felocsúdni az íróasztal mellől, és megkönyörögni a főnököt. Bátraké a szerencse. **mc**