# Otthon, de nem egyedül




Az Otthon, de nem egyedül blog csak a pandémiás veszélyhelyzet időszaka alatt bővült új bejegyzésekkel, de az eddig megjelent bejegyzések a továbbiakban is olvashatók az oldalon.

## Blog quartett az elengedésről

### Orsi



Azt mondják, hogy aki emberekkel foglalkozik, az a teljes személyiségével dolgozik, és ezt a munkát akkor tudjuk hosszú időn át végezni, ha közben megtanuljuk, hol húzódik a munka és a magánélet közötti kerítés. Ez a kerítés nálam, nekem nem egy vastag betonfal, inkább afféle falusi drótháló. Önismeret, önreflexió, folyamatos tükör, és a határaink feszegetése, vagy éppen szigorú megtartása.

A hívószó, az elengedés, nekem mind a magánéleti, mind a munka frontján mély belső tartalmakra asszociáltat. Az elengedés nekem az életben maradást jelenti, az újra való nyitás lehetőségét és képességét, azoknak a

küzdelmeknek a feladását, amik túl sokat kérnének, amiket akkor és ott bármi miatt nem bírnék el. Makacs vagyok, és birkatürelmem van (nem én mondom, viszont sokszor megkaptam jellemzésként), nehezen adok fel számomra fontos ügyeket, szeretek okosan küzdeni: körbejárni, megtanulni, megismerni. Szeretek jól csinálni, elég jól csinálni dolgokat, így az elengedésről nehezen hozok döntést, nem megy könnyen. Viszont azt megtapasztaltam, hogy a döntés után tényleg el kell engedni, különben belülről tovább rág, és az rombol, fáraszt. Viszont, ha az elengedésben megfogalmazom a fájdalmat, szomorúságot, ugyanakkor megtalálom a jót is, az segít, épít, tanít, továbblendít.

Végül, hogy a kérdésre is válaszoljak, íme egy lista, címszavakban, ábécé sorrendben arról, hogy miket engedtem el (végleg vagy átmenetileg?) eddig: *apró-cseprő hétköznapi dolgokat (programok, ötletek, találkozások) / álmokat / kitűzött és biztosnak hitt célokat (otthon és munkában) / hobbit / munkahelyi sikereket / saját időt (énidőt) / sok gyereket / szabadságot / társat…*

És a blogírással mi legyen? Nehezen engedem el…

---

**Orsi az elengedés személyes megéléséről írt, András kívülről hozza a mintát.**

## András




[1]*„A szél lassan elfújja az utolsó dalom, de nem is baj, egy kicsit már unom…”* LGT 1992

*„Volt egyszer egy zenekar, játszani már nem akar, ha elfelejted az se baj, volt egyszer egy zenekar…”* LGT 1992

Amikor ifjúkorom kedvencei 1992-ben a Nyugati pályaudvaron búcsúztak a közönségtől, a tömeg közepén állva úgy éreztem, értem mi történik éppen. A sikereik csúcsa már elmúlt, és nem akarnak saját emlékkiállításuk darabjai lenni, inkább kezdenek valami újba, másba. A közönség még nem gondolta így, a fiatalabbak kedvéért: ötször kellett lejátszani a koncertet, akkora volt az érdeklődés (két nyitott főpróba, három koncert).

Eltelt néhány, a zenekar szempontjából csendes év, majd újra beindult az öreg mozdony: (a teljesség igénye nélkül) két új CD (1997, 2002), néhány nagyszabású koncert (1999, 2007). Végül három teltházas Aréna 2013-ban. Úgy éreztem, ismét értem mi történik. Van még mondanivaló, jót tett a pihenés, nehéz ettől az életformától megválni.

Márpedig „elengedni” tudni kell, halljuk nap, mint nap. Egy szakmai fórumon tréfásan azt tanácsolta egy szakember: kezdjük a forró tepsivel, azt könnyű elengedni. Ez azonban nem pontos analógia. A tepsi forró, a kéz idegvégződései érzik ezt a külső hatást, üzennek az agynak, „aki” azonnali cselekvésre utasít: engedd el!

Az az elengedés, amiről mi beszélünk sokkal bonyolultabb. Bennünk, az agyunkban keletkeznek, raktározódnak azok az érzések, amelyekkel kapcsolatban gondoljuk azt, az agy egy másik részén, hogy le kellene tenni őket. A negatív érezésekkel sem könnyű megbirkózni, de még nehezebb elengedni azt, ami sikeres. Ami hozzájárul önbizalmunk, mások általi megítélésünk erősödéséhez. Ami miatt rád mosolyognak a folyosón. Pedig néha tényleg jó lenne tudni, mikor kell abbahagyni. Sportolók, filmesek, zenészek mesélhetnének hosszan arról, mi lett volna, ha hallgatnak arra csendes belső hangra, és nem indulnak el még egy versenyen, nem készítenek el még egy folytatást a sikeres film után, és leteszik a gitárt, ha már nehezen mozdulnak az ízületek. Szülőként meddig kell a gyereknek fogni a kezét, mikor kell az útjára engedni? Mikor teljesíti egy program a feladatát, amit ezután már nem kell tovább erőltetni?

Nem könnyű. Nincs is általános recept, mi a helyes. Mi sem döntünk könnyen…

**Láthatjuk a művészetben az elengedés, személyt, alkotót meghatározó döntés lehet, Zoli is a művészetből hozza az életérzést.**

## Zoli




[2]Alkotni jó. Jó esetben. Bár volt már olyan alkotásom, ami fájt, aminek létrehozása alatt a könnyeimmel küszködtem. Egy könyv, egy kötet létrejötte hosszú évek munkája is lehet. Féltő gonddal terelgeted, nyesegeted a vadhajtásait, míg egyszer csak olyan szépségében tűnik fel előtted, amilyennek szeretnéd. Ettől a pillanattól a gyermeked. A nyomdából kikerülve, mindenkinek meg szeretnéd mutatni, és dicsérik és simogatják. Vagy nem szólnak semmit, majd megírják vitriolos kritikájukat. Ez fáj. Nem tűröd, hogy a gyermeked bántsák.

Költőként összesen hat kötetet raktam össze a saját szövegeimből. Ebből három került nagynyilvánosság elé. De nem a megjelentekről szeretnék beszélni, hanem a három fiókban maradtról. Azok mindegyike egy koncepció mentén épült fel.  Az elsőnél úgy tűnik föl, a mentoromon akadt fenn a rostán. Már nem vagyok benne biztos, hogy esztétikai szempontból nem volt igaza. A második erősen kötődött volna egy vállalathoz, gyakorlatilag a termékein jelent volna meg a kötet. A marketingért felelős embert nem sikerült meggyőznöm. A harmadik egy film újragondolása lett volna, a grafikusomnál van a kötet immár három éve. Az utóbbi két kötet ötlete unikális, egyedi, meg nem ismételhető. Az első kettő meg nem jelent kötetnél, ahol eljutottam a döntésig, nem folytatom tovább a küzdelmet értük. Tudomásul vettem, hogy az életképességük kétséges, vagy olyan akadályba ütköztem, amely számomra leküzdhetetlennek bizonyult. El kellett őket engednem, nem állítom, hogy könnyű volt, de megtörtént (bár ez utolsó esetében, még pislákol egy halovány remény).

Hogy miért írok a meg nem jelent saját köteteimről? Kit érdekel ez, rajtam kívül? Hát persze, hogy senkit. Azonban a blogunk, — tréner kollégáimmal, barátaimmal — közös gyermekünk válaszúthoz érkezett. A veszélyhelyzet elmúltával fel kell mérnünk, hogy van-e értelme, érvényessége tovább folytatnunk, vagy engedjük el, és egy — remélem soha be nem köszöntő —második hullám esetén újra felvesszük a fonalat. Közös gyermek, közös döntés.  Bármilyen legyen is ez a döntés, nem feledjük el soha, veletek eltöltött időt, a kedves visszajelzéseket és azt sem, hogy milyen fegyelmezett, jó gyermekünk volt nekünk ez a blog.

**Már annyiféleképpen fogalmaztuk meg el az elengedést, Barbi mérleget von, és lezár.**

## Barbi

A Blog élt 83 napot (2 hónap 22 nap 8 óra) Életében azt tartotta szem előtt, hogy társainak könnyebbé, szebbé tegye az életét. Vidám, de gyakran mély történeteit sokan szerették, ő ugyanakkor azt vallotta végig, hogy addig marad, amíg szükség van rá, az alkalmatlankodás nem kenyere. Hiányozni fog nekünk!

„*Mennem kéne*

*De mindent mit adtál*

*Itt hagyni félek*

*Csak futnom kéne*

*Mert szerintem menned kell*

*Így kérlek engedj el*”

ByeAlex és a Slepp : Menned kéne (feat. Lábas Viki)




*Megköszönjük, ha bizalmatokba fogadtok bennünket, és megosztjátok saját történeteiteket a belsotrenerek [KUKAC] mav-start.hu címen. Tervezzük egy – név nélküli – összefoglaló szerkesztését, melyhez a Ti történeteitek adják az alapot.*

**Ha tetszenek a bejegyzéseink, meséljetek róla a kollégáitoknak, küldjétek tovább a blog linkjét, vigyétek jó hírét írásainknak, hogy minél több munkatárshoz eljussanak gondolataink!**

## Korábbi cikkeinket az alábbi linkekre kattintva olvashatjátok.

Első nap - 2020. június 16.
Reggel izgatottan készülődöm, nézegetem, melyik ingemet vegyem fel. Épp úgy, mint gyerekkoromban szeptember elsején; izgatottan, feszülten, de telve várakozással, végre mehetek dolgozni.  Épp két és fél hónap telt el, pont úgy, mint iskolakezdés előtt, csak ez az időszak messze nem hasonlítható a vakációhoz és tudjuk, hogy a táblán még véletlenül sem maradt fenn a „V*akáció!*” feliratból semmi. Nem csak azért, mert otthon is dolgoztunk, nem csak azért, mert most nem írunk felmérő vagy épp röpdolgozatokat, de azért is, mert ezt az időszakot nem vártuk izgatottan, nem a felszabadultságot jelentette, hanem a bezártságot. Nem mentünk a barátainkkal a folyópartra, sem koncertekre, de még csak egy laza esti szalonnasütés sem fért bele. Mindenkit csak képernyőn, biztonságos digitális távolságban láthattunk.



Megpróbáltam százszor is elképzelni milyen lesz az első napom a munkahelyen.  A reggel pont olyan hűvös, mint egykor szeptemberben, csak most még erőtől duzzadóan zöldek a fák, a hajnali napfény is csak világít, melege nincs. Egy ritkán foglalkoztatott zenész ment el mellettem, öltözéke, frizurája a nyolcvanas évek divatját idézte. Poros gitártáskáját lazán, mégis egyfajta büszke tartással vitte maga mellett. Minden majdnem olyan volt, mint egy rendes hétköznapon, amikor ugyanezek az emberek mentek el mellettem, de ez a találkozás a valósággal, élesen metszette ki az apró részleteket. Busszal jöttem, mint mindig, szigorúan maszkban. Igaz, félúton felszállt egy férfi, aki konkrétan a tokáját tartotta a maszkjában, azonban a fegyelmezett utastársaim arcán nem láthattam, hogy ez mosolyt, vagy felháborodást csalt az arcukra.

Szigorúan fertőtlenítettem a kezem belépés előtt. A liftben megjelölték hová álljak, ha épp használom. Az irodánk ajtaját kinyitva, a fertőtlenítő diszkrét illata csapott meg. Ez megnyugtató, de egyben kizökkent abból az otthonosságból, amit a visszatérés öröme jelenthetne. Jó volt látni azt a néhány kollégát, barátot, akik szintén itt lehetnek már. Jó ideülni az asztalomhoz, pontosan tudni, megtalálni, mindazt, ami itt eddig is egyetlen mozdulattal elérhető volt.  Jó, hogy az otthoni hatvan négyzetmétert lecserélhettem erre a több mozgást engedő helyre, hogy a folyosón emberekkel futok össze. Jó, hogy reggel nem kell bezárnom az ajtót, hogy a családom otthon lévő tagjait ne zavarjam a reggeli meeting hangjaival. Jó, hogy nekik nem kell tekintettel lenniük, az addig irodafunkcióval rendelkező szobára.

Jó, hogy itt ülök az irodában, végzem a munkám, amit eddig otthon is, de érzem, hogy ez a hely erre lett tervezve, ez itt azért van, hogy itt dolgozzunk. Itt a munkám is magabiztosabban végzem. Ha egy iratra van szükségem, azonnal megtalálom, pontosan tudom melyik fiókom, milyen iratokat tartalmaz, hol vannak a tollaim, a szakkönyvek, a cellux. És jó, hogy végre délután biztosan lezárhatom a napom, nem maradok a gép előtt. A lényeget tekintve mindegy, hogy szükségből vagy lendületből történt ez úgy otthon.

Egyetlen dolog van, ami nem olyan, mint mindig. Egyetlen dolog, ami nem segíti a felhőtlen munkavégzést, ami az egész napot törött szárnnyal csapkodó madárrá teszi. Hiányoznak a padtársaim!

Zoli

Korona tükör - 2020. június 9.
Áprilisban még javában benne voltunk az egészségügyi vészhelyzet sűrűjében, amikor arra kértük a MÁV-START Zrt. home office-ban dolgozó kollégáit, hogy töltsenek ki egy egyszerű kérdőívet. Azt szerettük volna feltérképezni, hogy ez a nem várt, ismeretlen helyzet, amibe a világjárvány belekényszerített bennünket, hogyan hat ránk. Három héten keresztül gyűjtöttük a válaszokat, közel százan töltötték ki a kérdőívet (köszönjük!!!). Ebben a bejegyzésünkben a beérkezett eredményeket boncolgatjuk, fogadjátok szeretettel ezt a pillanatfelvételt magunkról magunknak!



**A területek, ahol folyamatosan fejlődtünk**

*Digitális kompetencia*

válság előtti érték: 7,46

válság alatti érték: 8,12

válság utánra várt érték: 8,28

*növekedés: 0,82*

Nemcsak a legnagyobb emelkedés, hanem általában is a legnagyobb mértékben változott eredmény. Természetesen nem okozott számunkra különösebb meglepetést. Bizonyos digitális kommunikációs eszközöket eddig is használt a munkavállalóink többsége munkában és magánéletben egyaránt. Ezeknek az eszközöknek a felsorolására nem vállalkozunk: a karantén okozta korlátozások megkövetelték tőlünk, hogy készségszinten megismerkedjünk a MÁV-csoporton belül alkalmazott eszközökkel, a családi kapcsolattartást biztosító lehetőségekkel, és akinél erre is szükség volt, a közoktatás konkrét területén felhasznált eszközrendszerrel is. Emellett a széles körű tájékozódás biztosítása (hiszen a nyomtatott sajtó szinte eltűnt, a személyes találkozások, megbeszélések lehetősége lecsökkent), az hétköznapi tennivalók (bevásárlás) megoldása érdekében is szükség volt a digitális megoldások keresésére, elfogadására, megismerésére. Sokan étkeztek például a vállalati étkezdében és a napi főzés helyett most először rendeltek házhoz ebédet, vacsorát.

*Emberi kapcsolatok*

válság előtti érték: 6,39

válság alatti érték: 6,54

válság utánra várt érték: 6,72

*növekedés: 0,33*

Míg a digitális kompetencia erősödése természetes „evolúciós” folyamat a napi használat következtében, addig az emberi kapcsolatok fontosságának emelkedése éppen abból fakadhat, hogy a karantén idején nincs lehetőségünk a személyes találkozásokra sem a munkatársainkkal, sem a családunk tagjaival. Két olyan jelenség erősödött fel abban az időszakban, amelyhez ilyen szinten nem, vagy csak kevesen voltak hozzáedződve: a korlátozások és az aggodalom. Mindenki számára új helyzetet teremtettek a kényszerűen bevezetett intézkedések, amelyek természetes viselkedéseinket, bejáratott megoldásainkat akadályozták a mindennapi élet és a munkavégzés különböző területén.

Saját egészségünk mellett a legtöbbünknek van olyan hozzátartozója, barátja, ismerőse, aki miatt aggódnia kellett, mert veszélyeztetett életkorú, krónikus beteg vagy éppen olyan munkakörben dolgozik, amely kockázatokkal teli. Nem is beszélve azokról, akik elveszítették a munkahelyüket. Sokat gondoltunk az áldozatos munkát végző egészségügyi dolgozókra, de ide kell sorolni a kereskedelem, a vasút munkatársait, a digitális térbe kényszerült tanárokat, a szállítmányozási vállalatok dolgozóit is, és mindenki mást, akik folyamatos munkájukkal hozzájárultak az emberek

életének a lehetőségekhez képest zavartalan működéséhez, a gazdasági élet fenntartásához. Könnyes szemmel néztük azoknak a művészeknek, vagy éppen amatőröknek az üzeneteit, akik megpróbáltak erőt adni a csüggedőknek, sok szép példáját láthattuk a szolidaritásnak, a szeretet megnyilvánulásainak.

Ezek a tapasztalatok felértékelték azt, ami a hétköznapok során fel sem tűnik. Azt, hogy jólesik meginni egy kávét a kollégákkal, jó, hogy meg tudjuk látogatni szeretteinket, barátainkat, és megölelhetnek minket, ha találkozunk. Láttunk olyan kisgyereket, aki sírt az óvoda kerítése előtt és könyörgött az anyukájának, hogy be szeretne menni. De sajnos tudomást szeretünk olyan esetekről is, amikor az összezártság okozta feszültség rossz irányba vitt kapcsolatokat. Úgy érzem, ezek a tapasztalatok felértékelik azt a „valamit” amit emberi kapcsolatoknak nevezünk. Talán jobban fogunk figyelni azokra, akik körülvesznek bennünket családtagként, barátként, munkatársként. Határozottabban értékeljük majd azt, amit Tőlük kapunk és kicsit tudatosabban igyekszünk magunk is ápolni ezeket a kapcsolatokat.

*Rugalmasság*

válság előtti érték: 7,16

válság alatti érték: 7,26

válság utánra várt érték: 7,59

*növekedés: 0,43*

*Problémamegoldás*

válság előtti érték: 7,95

válság alatti érték: 8,01

válság utánra várt érték: 8,13

*növekedés: 0,18*

Erről a két elemről azért írunk együtt, mert úgy érezzük, szorosan összetartoznak. A március közepe óta beköszöntött időszak során napról napra tapasztaltuk, hogy a megszokott megoldások, új megoldások nem működnek, vagy nem alkalmazhatók, és az élet sok-sok területén kell új módszert, eszközt kipróbálni, vagy megoldást találni helyzetekre. Ez a munkahelyi értekezlettől a bevásárlásig, az unokák és a nagyszülők kapcsolatának megóvásától, a lottószelvény feladásáig terjedő összetett feladathalmazt jelentett. Komoly előnyben voltak azok, akik számára ez a helyzet nem tragédiaként jelent meg, nem ragaszkodtak foggal, körömmel ahhoz, ami korábban számukra rutinszerű volt, nem kaptak sokkot attól, hogy bizonyos dolgokat ezentúl más úton érnek majd el. A rugalmasság egy ilyen esetben szinte életmentő tulajdonság! Ha gyors helyzetfelismeréssel, problémamegoldó képességgel párosul, akár napi sikerélményt, elismerésre okot adó teljesítményt is jelenthetett a gondok leküzdése. Ezek a tulajdonságok fejleszthetők, legfontosabb azonban az a – nem könnyű – szemléletváltás, ami a folyamatos tiltakozás helyett elfogadja a nehéz helyzetet, és az önsajnálat helyett keresi a megoldásokat a létező problémákra.

**A terület, ahol csökkent az érték**

*Szabálykövetés*

válság előtti érték: 8,33

válság alatti érték: 8,25

válság utánra várt érték: 8,22

*növekedés: - 0,11*

Az emberek többsége véleményünk szerint szabálykövető. Elfogadja, megérti, miért van szükség közlekedési szabályokra, miért alkalmazunk a munkahelyen szabályokat, miért vannak pénzügyi, gazdasági szabályozók. A mostani eset azonban olyan sok új szabályt és ezen belül is elsősorban korlátot állított fel, ami sokunknál

szabályellenes viselkedést eredményezett. A védőfelszerelések viselése, a kijárási korlátozások, a boltba járás lehetőségének idősávokra bontása, a szórakozási, sportolási lehetőségek eltűnése, tetézve a családtagok, barátok iránt érzett aggodalommal, a soha nem tapasztalt új nehézségekkel, mint pl. a gyerekek otthoni tanulása, az idős hozzátartozók látogatásának kockázatai, a tervezett családi rendezvények, születésnapok, esküvők elhalasztása okozta stressz együtt járt azzal, hogy ki itt, ki ott meg-megszegett egy-két szabályt. Emiatt érezhetjük úgy, hogy ez a kompetencia csökkenő fontosságú. Reméljük, mielőbb visszatérünk a „rendes” kerékvágásba és a korlátozások helyett, a megszokott szabályaink keretei közé.

**Hullámzásaink három kategóriája**

**A) A pandémiás időszak alatt megcsappant az átlagérték, ugyanakkor a vészhelyzet elmúltával az eredeti szintre várjuk vissza:**

*Humorérzék*ünk

válság előtti érték: 8,14

válság alatti érték: 7,93

válság utánra várt érték: 8,13

Ezt a hullámzást kell talán a legkevésbé elemezni, hiszen senki számára sem kérdés, hogy egy egészségügyi vészhelyzet legkevésbé sem a humorról szól! Az, hogy átmenetileg veszítettünk a viccre való nyitottságunkból nem szorul részletes magyarázatra, hiszen komoly döntések komolyan befolyásolták mindennapjainkat. A pandémiás időszak elején az ismeretlen helyzettel való megküzdésünk sok mindent előhozhatott belőlünk, közte akár kényszeredett önirónia is, mégis, azt leszögezhetjük, hogy ez a humor nem az a humor volt, ami a biztonságosabb „békeidők” mosolyát csalja az arcunkra! A jó hír, hogy az optimizmusaink töretlenek, hiszen a vészhelyzet elmúltával „visszavárjuk” régi humorérzékünket! Azt kívánjuk mindenkinek, hogy legyen így!

**B) Nőtt a pandémia alatt az átlagérték, ami a vészhelyzet elmúltával várhatóan csökkenni fog, ugyanakkor az átlagérték erősödő tendenciát mutat a korábbihoz képest**

*Segítőkészség (8,49 – 8,79 – 8, 61)*

válság előtti érték: 8,49

válság alatti érték: 8,79

válság utánra várt érték: 8,61

E*mpátia*

válság előtti érték: 7,0

válság alatti érték: 7,54

válság utánra várt érték: 7,46

Röviden egy erős fejlődés után némi visszaesés olvasható ki az adatokból, melyek végül egy magasabb szintű újrarendeződést mutatnak. Ezeken a területeken tehát fejlődünk! Mind a segítőkészség, mind az empátia olyan tulajdonságaink, melyekre egy nehéz időszakban nagy szükség van! Jó látni, hogy a kitöltők magas aránya érezte azt, hogy tudott ebben a nehéz helyzetben is a másik felé nyitottan, támogatóan, segítőkészen és empatikusan közeledni! Hisszük, hogy az összefogás előre viszi a szűkebb és tágabb közösségeket, megtartó ereje van annak, ha empatikusan fordulnak felénk egy-egy nehéz helyzetben! Tanulni kell a felajánlott segítség elfogadását és sokszor a kéréshez is kell a bátorság, de megéri! Sokan elmesélték, hogy ebben a nagyon különleges helyzetben is egy-egy telefonhívás, egy-egy online odafordulás milyen jóleső tudott lenni. Mindannyian tanulunk ezekből a helyzetekből, és a számok alapján arra számítunk, hogy a pozitív tapasztalatok beépülnek majd a mindennapjainkba!

**C) A vészhelyzet időszakában némileg csökkent az adott tulajdonság átlagértéke, ugyanakkor a**

**pandémiás időszak elmúltával egy magasabb értékre „várjuk vissza”.**

*Konfliktuskezelés*

válság előtti érték: 7,12

válság alatti érték: 7,0

válság utánra várt érték: 7,38

*Türelem*

válság előtti érték: 7,33

válság alatti érték: 7,28

válság utánra várt érték: 7,57

*Kommunikáció*

válság előtti érték: 7,88

válság alatti érték: 7,64

válság utánra várt érték: 7,95

Szerintem ezek a pontszámok a magunkkal szembeni szigorúságról szólnak! Hogyan is gondoltuk, hogy egy soha nem látott helyzetben, amikor minden a feje tetejére áll majd higgadtak, nyugodtak, türelmesek maradunk… Egy krízis-helyzetben sokkal könnyebben jövünk ki a sodrunkból, korábbi konfliktuskezelési megoldásaink nem biztos, hogy működnek, egy kiélezett helyzetben nem biztos, hogy eszünkben jut „szendvicsbe csomagolni a kritikát”, asszertívan megfogalmazni a kéréseinket. Engedjük meg magunknak, hogy nehéz helyzetekben ne kiválóak, mint inkább „elég jók” legyünk! Ne ostorozzuk magunkat azért, mert amikor azt sem tudjuk merre lesz az előre, esetleg kevésbé van kedvünk felhívni a barátainkat (kommunikáció), több önállóságot várunk el a környezetünktől (türelem)! Mondjuk ki a bennük lévő bizonytalanságokat, szedjük össze a bennünket fojtogató kérdéseket, vonjuk be a környezetünket a megoldások megkeresésébe!

Jó hír, hogy a vészhelyzet alatt megszerzett tapasztalatokat ezekben a kategóriákban is fejlesztő hatásúnak ítéljük, azaz a korábbi értékekhez képest egy magasabb szinten tervezzük a folytatást!

Orsi és András

A csatorna, az IC+, a mozdonymakett és a mosogató csaptelep története - 2020. május 31.
Hol is kezdjem, hogy érthető legyen az összefüggés? Jó messziről indulunk, de a szöveg végére ígérem, odaérek, meglátjátok!

Tehát pár évvel ezelőtt a mi városszéli utcánkba is megérkezett a csatornahálózat. Az volt a feltétel, hogy a kerítésen belüli részt mindenki oldja meg, ahogy tudja, a többi a csatornázási művek dolga. Mit tehet az ember, ha nem szakterülete a csatornafektetés, bekötés? Szakembert keres. Kiderült, hogy egy ismerősünk, aki a közelünkben lakik, gyerekei a mieinkkel egy oviba jártak, tehát valamennyire ismerjük egymást, a terület mestere és vállalná a feladatot. Ilyenkor az szokott következni, hogy nevezzük Őt pl. Bélának, de nem kell, mert nem úgy hívják, tehát nevezzük Istvánnak, az a neve.

Megbeszéltük, vállalta azzal, hogy én ásom ki a csatorna helyét és a cső fektetésekor is segítek. Természetesen így is lett. Ástam, majd rakosgattuk a narancsszín műanyag csöveket, és közben beszélgettünk. Rövid idő telt csak el, amikor elhangzott a történetünk szempontjából kulcsfontosságú kérdés:

Na és András, te hol dolgozol?

Ha tudtam volna milyen rendkívüli jelentőségű lesz a válaszom, talán megállok egy pillanatra, hogy ünnepélyesebb

legyen a helyzet, esetleg mélyebb hangon mondom, de semmi ilyesmi nem történt csak egyszerűen válaszoltam, miszerint a MÁV-START munkatársa vagyok. Kiderült, hogy Istvánt érdekli a vasút, a műszaki terület különösen. Elkezdett kérdezősködni. Bevallom, néha nem tudtam válaszolni, még el is szégyelltem magam kissé: lám egy amatőr milyen érdekeseket kérdez, én a „profi” pedig milyen tájékozatlan vagyok. Érdeklődött, hogy lehetne közelről megnézni egy igazi mozdonyt. Ajánlottam a Vasúttörténeti Parkot, mint mindenki tette volna a helyemben. Elkészültünk, elszámoltunk, elment én pedig elégedetten el is felejtettem az egész beszélgetést.




Hetek múlva találkoztunk az utcán. Megállított és csillogó szemmel mesélte, hogy elment a gyerekeivel a Parkba és megvan az új szenvedélye! Vasútmodellező lesz! Óriási hatással volt rá a modellvasút kiállítás. Hosszasan sorolta, hogy miket láttak. Mosolyogva hallgattam és megígértem neki, hogy segítek, ahol tudok. Kiderült, hogy ilyesmit nem lehet mondani csak akkor, ha komolyan gondolom, mert István kifejezetten komolyan gondolta. Ettől kezdve időnként felhívott és ilyenkor a mozdonyokról beszélgettük. Pontosabban Ő beszélt, mert kiderült, hogy elképesztő energiával vetette bele magát a modellezés tudományába.

Évek teltek közben, egészen összebarátkoztunk. Rendszeresen szállítottam számára a szép emlékű MÁV-START Expressz-t, néhány apró MÁV-START feliratú ajándékkal együtt, mint kulcstartó, toll stb. Ezeknek úgy örült, mint egy gyerek! Egy alkalommal elmeséltem, hogy Szolnokon nyílt napokat szerveznek, amikor meg lehet nézni a Járműjavítót és az IC+ gyártást. Három barátjával, akik szintén modellezők, el is mentek, és attól kezdve úgy beszélt (beszél) erről az élményről, mintha egy vallás képviselője lenne, aki valami különlegesen szent helyen tett volna látogatást, ahol rendkívüli ereklyéket láthatott, tapinthatott meg, és találkozhatott a vallás hagyományait őrző papjaival. Hihetetlen összegeket költ új hobbijára. Elmesélte, hogy hang- és gőzgenerátoros gőzös húzza a kocsikat a terepasztalán, de nem meri elárulni a feleségének, mibe került. Már jártak Bécsben a nemzetközi modell és makett kiállításon is! Amikor meglátogatta a Franciaországban dolgozó lányát, kipróbálta a TGV-t és néhány más gyorsjáratú vonatot. Nem lehet vele lépést tartani, annyit olvas a japán, német, francia gyorsvonatokról. Irigylem a lelkesedését!



De rám is hatott a helyzet. Két éve kaptam gyermekeimtől egy gőzmozdony makettet, amit a fiókom őrzött mostanáig. A karantén ideje alkalmasnak mutatkozott arra, hogy elővegyem, nekikezdjek. Valamikor régen autó és repülőmodelleket rakosgattam össze, de az

harminc, vagy inkább negyven éve volt. Lassan összeállt a mozdony, sajnálom szinte, hogy elkészült, jólesett bíbelődni vele. Már rendeltem is egy újabbat!

Ugye milyen szépen haladunk? Már csak a mosogató van hátra!

Ha a karantén idején elromlik valami, az komolyabb gond, mint békeidőben, hiszen nem egyértelmű, hogy találunk-e szerelőt, aki eljön, és persze mi is aggódunk kicsit attól, hogy idegen jön be a lakásba.

A konyhánkban viszont jó érzékkel most romlott el a csap. Felhívtuk Istvánt, vállalja-e? Vállalta, jött, maszkot vett a kedvünkért, gyorsan, szakszerűen elvégezte a javítást. Ezután meglátta a kis mozdonyt, leült a konyhaszékre és boldogan forgatta a frissen elkészült makettet. Eltűnt a karantén, a feszültség, a maszk, a kesztyű! Öröm volt nézni!

Milyen furcsa ez vonzerő, ami ilyen mértékben leveszi a lábáról a meglett, tapasztalt, komoly férfiakat, mint István, aki nem is ezen a területen is dolgozik, mégis szerelmes a mozdonyokba, vasúti kocsikba, és amikor egy makett a kezébe kerül szinte gyermek lesz újra?

Már Petőfi is lelkesedett a vasútért, és amióta behálózza a Föld minden részét, inspirál művészeket is. Költők, írók, filmesek, festőművészek, zenészek megszámlálhatatlan alkotásában kap szerepet ez az összetett, sokszínű „valami” amit vasútnak nevezünk. Szándékosan nem hoztam föl M.GY. zseniális gondolatát a mozdonyról, meg az ő füstjéről, ami megcsap.

Csuda dolog ez!

Így jutottunk el a csatornázástól az IC+-ig, onnan a gőzmozdony maketten keresztül a mosogató csaptelepig. Sőt egy kicsit még tovább is.

Minden jót mindenkinek!

András

(Két)havi mérleg - 2020. május 25.
Elolvasott könyvek száma: 0

**Újonnan tanult ismeretek száma: 2**

**Sportolással töltött idő (órában kifejezve az elmúlt 2 hónapban): 8**

**Dolgok – amiket terveztem az otthonmaradás ideje alatt – elvégzése: 1,5/8**

**Újonnan elsajátított készségek száma: 1**

Ez a mérlegem az elmúlt két hónapra. Mondhatni nem túl fényes, illetve minden csak nézőpont kérdése. Nem szoktam listákat írni egy adott dolog pozitív-negatív mivoltáról, vagy pontokban összeszedni a terveimet-tennivalóimat. Ebből a szempontból szétszórt vagyok. Magamnak ezt úgy magyarázom, hogy mindent észben tartok *(haha)*. Az évek alatt gyönyörű naptárakat, filofaxokat vettem magamnak, de néhány hétnél tovább sosem vezettem rendszeresen, irigylem azokat, akik képesek rá.

Most mégis mérleget vontam. Mikor elrendelték az otthoni munkavégzést – illetve az én esetemben a gyermek iskolájának a bezárását is ezzel párhuzamosan – úgy éreztem, hogy most nagyon muszáj strukturálni, napirendet írni, tervezni. Annyira váratlan és új volt a helyzet, hogy beláttam azt, hogy mivel nincsenek erre a helyzetre jól bevett gyakorlataim, az egyetlen, amit tehetek az az, hogy legalább a kontroll érzését megpróbálom magamévá tenni. Készítettem egy napi ütemtervet az elvégzendő dolgokról, illetve azon túl felírogattam, hogy a szabadidőmben *(hm…)* miket kellene csinálni: rég halogatott könyvek (összesen 3 db), online-kurzusra beiratkozás, nagytakarítás, szelektálás, kertészkedés, sport stb.

Két hónap után rájöttem, hogy ez a lista pont olyan volt, mint a vicc szerint az elvek. Jobb, ha elengedem. De azért nem mondhatom azt, hogy mindegyik pontnál megbuktam volna.

**Elolvasott könyvek száma: 0**

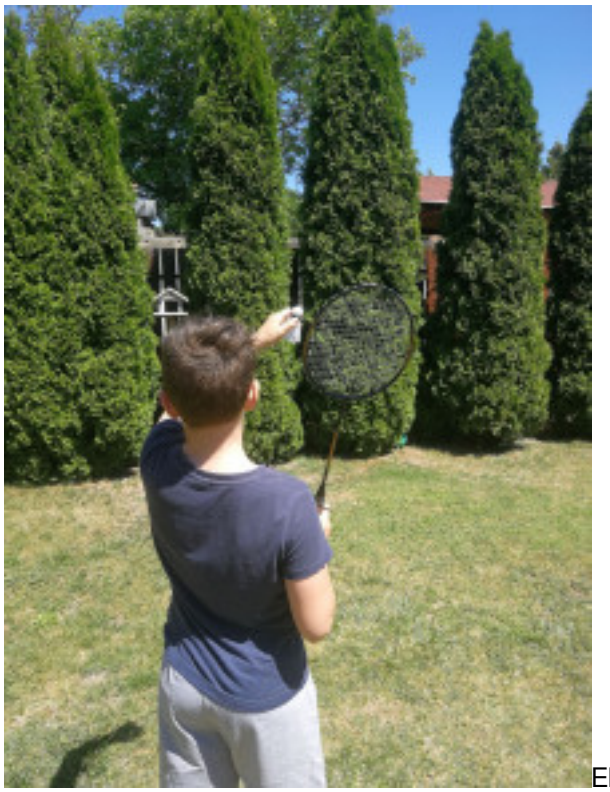
**Újonnan tanult ismeretek száma: 2**

Igazából a tervezetten elolvasott könyvek száma lett nulla. Mert valójában a gyermek ötödikes történelem- és természetismeret könyvét elölről-hátulról elolvastam. Többször is. Ha kell, fejből megmondom, hogy melyik fejezet hányadik oldalon van! Márpediglen kell, amikor a kiskorúra rövid, tőmondatokban ráförmedek, hogy: *„ott van leírva a könyvben: Állatok a ház körül fejezet 135. oldal: A szarvasmarha összetett gyomra. Nekem ne mondd, hogy nem volt benne a tananyagban!”*

Szerencsés vagyok, mert az ötödikes tananyag nekem kimaradt az életemből. Pontosabban a magyar oktatási rendszer ötödikes tananyaga. Gyermekként a második-, harmadik-, negyedik- és ötödik osztályt Prágában töltöttem, orosz anyanyelvi iskolában, orosz tantervvel. Ötödikben náluk nem volt környezetismeret óra (a magyar nyelvről és történelemről ugye ne is beszéljünk) és úgy alakult, hogy amikor visszaköltöztünk és elkezdtem a hatodik osztályt, nem kellett osztályozó vizsgákat tennem. Nem tudom, hogy miért alakult így, de nem kellett. Szerencsére nem volt gondom egyik tárgyból sem, de az, hogy a szarvasmarha összetett gyomra ötödikes tananyag, arra csak a gimnáziumi felvételin, vagy az oda vezető biológia versenyeken jöttem rá, ugyanis lövésem nem volt, hogy mit kellene válaszolni az ebből az időszakból feltett kérdésekre. Ettől függetlenül felvettek biológia tagozatra, de ezek a fejezetek nem rögzültek sosem úgy isten igazából. Micsoda szerencse, hogy most a gyermekemmel együtt tanulhatom meg! Ahogy a fiam mondja: *„Anya, kész mázli, hogy ennyire lelkes vagy.....”*

A történelemmel ugyanez a helyzet, rácsodálkozom az évfolyamának tantervére. Még úgy is, hogy bőven túl vagyok az érettségin – ahol elvileg mindent is tudtam -, még így is meglepődöm egy-egy fejezetnél, hogy mi mindent kell egy tizenegy évesnek megtanulnia. Viszont elmondhatom, hogy ha nem is okosabb, de legalább olyan okos vagyok, mint egy ötödikes!

**Sportolással töltött idő (órában kifejezve az elmúlt 2 hónapban): 8**



Elvileg akár nullát is írhatnék, de az nem igaz, mert néha tollasozom a gyerekkel vagy csinálok néhány hasizom gyakorlatot. De érzésre mindenképpen nulla. A home office előtti időszakban hetente kétszer eljártam edzőterembe, munka után egy-másfél órára. Jólesett, mert nagyon ki tudtam kapcsolni, egy végtelenül kedves személyi edzővel sportoltam, aki kihajtotta belőlem a maximumot mindig. Itthon elveszítettem a motivációmat. Illetve nem is azt, hanem annyira el tudok fáradni minden nap végére a szimultán munka-házi oktatás-főzés után, hogy mindenhez van kedvem, csak mozogni nincs. A nem mozgás bűntudatával küzdöttem hetekig, aztán eljutottam arra a pontra, hogy most nem az az időszak van, hogy ostorozzam magam emiatt. Ha nincs rá energiám, akkor nincs rá energiám. Ez egy megváltozott helyzet, nem várhatok el magamtól „hétköznapi” rutinokat. Úgyhogy amikor van kedvem és erőm, akkor kicsit sportolok, ha nincs, akkor mással töltöm az időmet.

**Dolgok – amiket terveztem az otthonmaradás ideje alatt – elvégzése: 1,5/8**

Hát, ezt el sem kezdem felsorolni. Egyrészről már szó esett a sportról és az elmaradt könyvekről, másrészről pedig rájöttem, hogy felesleges ezen agonizálnom. Szép dolgok a tervek, de szerencsére nem jár semmiféle megtorlással, hogy most nem sikerült eddig mindent megvalósítanom. Az a másfél – a bekezdés elején, amiket „elvégeztem”, az egyrészt egy Coursera kurzusra való beiratkozás volt (ezt veszem félnek), másrészről a szobanövényeim átültetése volt.

A *Courserával* már mondhatni, évek óta szemezem. Ez a világ legnagyobb nyílt online kurzus szolgáltatója, több mint 8000 ingyenes képzést lehet elérni különböző tudományágakban, melyeket a világ leghíresebb egyetemeinek az előadói tartják (teljesség igénye nélkül pl.: Stanford University, Harvard, Oxford University, Princeton, Szegedi Tudományegyetem). Magyarul viszonylag korlátozott számú kurzus van, de angolul, németül, portugálul, spanyolul, oroszul rengeteg. Ki lehet választani, hogy milyen időtartamú képzést szeretnél (néhány napostól a néhány hónaposig) és jelentkezni tudsz rá. Számos tananyagot, videót, előadást kapsz, és ha elvégezted – némi dollár befizetést követően még hivatalos igazoló oklevelet is kaphatsz. Ha nem tartasz ilyen oklevélre igényt, akkor teljesen ingyen tanulhattál. Én egy pszichológia tartalmú előadásra iratkoztam be 3 napja, remélem ma este lesz már rá időm, hogy az első óra anyagát átnézzem. Fontosnak tartom a szakmámon belül a folyamatos önképzést, hiszen a világ folyamatosan fejlődik, én pedig szeretnék lépést tartani vele.



**Újonnan elsajátított készségek száma: 1**

Ez a legkedvesebb topikom, nem véletlenül hagytam a végére. Egy új szerelem, ami teljesen váratlanul toppant az életembe és elsodort. A rajz, rajzolás.

A gyermekemnek próbáltam kedvet csinálni az online rajzórán feladott házi feladat elvégzéséhez. Ez eléggé nehéz mutatvány, mert kicsi kora óta nagyon erős szemüvege van és kevés affinitása (négy éves kora után szűrték ki, hogy a bal szemét szinte egyáltatlán nem használja, nulla térlátása volt és kevés sikerélménye a rajzolásban, kézműveskedésben). A Youtube-on néztem videókat olyan kereső szavakkal, hogy *„rajzolás gyerekeknek”, „hogyan rajzolj egy macskát?”, „rajz oktatása”* és a többi, valamint ezek angol megfelelője. Találtam is jópárat, mely elé leültettem a gyermeket – és, hogy jó példával járjak elől (legjobb tanítás a példamutatással kezdődik) – én is leültem és rajzoltam. Szuper jól éreztük magunkat, beszélgettünk közben, sokszor bensőségesebben, mint bármikor előtte…. és rajzoltunk. Utána én kerestem még több videót, egyre bonyolultabbakat, néha a kiskorú már nem csatlakozott hozzám (mert nem kapott rajz házit), de én egyre jobban belemelegedtem és elkapott a flow. Teljesen kikapcsol ilyenkor a külvilág, csak arra koncentrálok, hogy minél tökéletesebben dolgozzak a rajzon, elfelejtek közben enni, inni…. és csak akkor bírom abbahagyni, ha kész.

Most már napi szinten rajzolok, elvonási tüneteim lesznek, ha nem jutok a rajzcuccaimhoz. Mert már azok is vannak. Rendeltem néhány komolyabb ceruzát, radírt, szenet, krétát. Végtelenül boldoggá tesz a rajzolás és olyan lett ez, mint korábban a sport: maximálisan kikapcsol.

A mérlegem első ránézésre elég *….öööö……* eredménytelennek tűnhet, viszont ha végig gondolom, akkor mégis nagyon pozitív lett. Hiszen sokkal több lettem az elmúlt két hónapban, mint előtte voltam. Az egy dolog, hogy miket terveztem el és abból mik valósultak meg, viszont számos olyan pluszt kaptam (vagy szereztem meg), amire nem számítottam. Sokkal optimistább is lettem a járványügyi időszakkal kapcsolatban is, hiszen már lehetővé tették az irodaházban történő munkavégzést is, ami ugyan nem a „teljes gőzzel” működtetett korábbi állapot, viszont már a megszokott, „normális”, „hétköznapi” életünk kicsi előszele.

*Barbi*

Ahonnan rajzolni tanulok: https://www.youtube.com/user/LethalChris1 [3]

Ahol online okulok: https://www.coursera.org [4]
Kérdőjelhegyek, avagy elmélkedés a visszatérésről
Amikor ezt a bejegyzést írom (május közepe), már felröppentek a hírek arról, hogy szépen lassan újraindul az irodai élet. Táblázatok jönnek-mennek, a szigorú létszámkorlátozás melletti, most még önkéntes irodai szolgálatról. Mire megjelenik a blog, elképzelhető, hogy eltelik két hét is (termékenyek vagyunk, sorba kell állnunk a megjelenéshez), lehet, hogy már látni fogjuk, mire számíthatunk május második felétől, mit hoz a nyár.

Bennem valami furcsa ellentmondásként egyre nő a feszültség. 9. hete zártuk be az iroda ajtaját, és most lassan készülhetünk arra, hogy újra kinyithatjuk. Hogyan is lesz ez?

Tapasztaltátok már biztosan, hogy valaki régi (vagy új) ismerőssel hosszan jót „beszélgettek” az online térben, akár webkamera segítségével látva is egymást arcát, és mégis, amikor *igazából* találkoztok, valami furcsa idegenség érzése kap el.



Hasonló furcsa kettősség van bennem: vágyom, várom a visszatérést, a régi rutint, és közben félek is attól, hogy mi lesz másmilyen, félek az újabb változás okozta feszültségtől, szorongok a sok online meeting utáni személyes találkozástól.

Szinte megszoktam ezt a furcsa, kitekeredett világot, szinte hozzászoktam az új kihívásokhoz. Kialakultak az új rutinok. Az itthoni munkavégzés indulásakor szajkózott szabályok megszülettek, beletanultunk, működnek: van napirendünk, van kijelölt dolgozós/tanulós tér, megszoktuk a Skype-arcokat, a digitális oktatás (avagy karanténoktatás) útvesztőiben már nem tévedünk el olyan könnyen… Szóval a sok kezdeti nehézség ellenére kezdek hozzáidomulni (hozzászokni?) a helyzethez.

És most jön a hír, hogy elindulhatunk vissza az irodába. Jaj! Változás-változás hátán!

Félreértés ne essék, alig várom, hogy visszakapjam a régi életünket, a régi rutinokat, a biztonságot, a kiszámíthatóságot(?). És vajon bízhatok abban, hogy ezeket tényleg visszakapom? Nem valószínű! Sokan leírták, sokan jelezték, hogy a visszatérés utáni életünk már nem lesz olyan, mint a karantén előtti életünk. De, ha nem lesz olyan, akkor milyen lesz? Miben lesz más?

Maradt vajon tartalékom az ismételt változás menedzselésére? Fel tudom majd venni a letett fonalakat, akár a családi élet szervezéséről, akár munkahelyi feladatokról legyen szó? És mi az, ami újdonság lesz? És a nagy kérdés: ezek a félelmek, szorongások vajon belefférnek a normális kategóriába, vagy hat a karantén, és kezdek veszíteni a reziliencia-képességemből? Kérdőjel-kérdőjel hátán…



Igyekszem a napi rutin mentén felmerülő kérdésekre koncentrálni, és nem belegondolni a nyárba (pld. egyedülanyaként táborok nélküli iskolai nyári szünet... hjaaaa!), és hazudnék, ha azt írnám, nem nyomaszt a jövő. *TUDOM*, hogy nem lesz *olyan, de milyen lesz?*

*Azt érzem, hogy most kell feltöltenem a tartalékaimat.* Most, amikor a kialakított karantén-élet már nem jár olyan mértékű feszültséggel, fáradtsággal. Figyelnem kell arra, hogy *gyűjtsem az „apró jókat", amik majd a visszatérés okozta nehézségek idején segítségemre lesznek*. Elraktározom magamban a hajnali csendességeket, az újraéledő kert zöldjeit, a gyerekek örömteli szabadságát, a karantén kommunánk vidám pillanatait.



Hogy hol jobb?

A nagyváros zsúfolt zajában, vagy a világ vége egy eldugott szegletében? Nincs fekete-fehér válasz. Szinte közhely, hogy ott jó nekünk, ahol törődés, szeretet vesz körül bennünket. Ahol biztonságban vagyunk, ahol ismerős helyzetekben tudunk lenni. Lehet, hogy leginkább erre vágyom? A kiszámíthatósára, a tervezhetőségre, a változás okozta feszültségek csökkenésére, és titkon minden szorongásom erről a tőről fakad: még mindig nem tudhatjuk, mennyire lesz biztonságos a jövő…

Azt hiszem, elkezdek listát írni (aki kicsit ismer, most biztosan mosolyog, igen, viszonylag sűrűn írok listákat): kérdésekről, kételyekről, erőforrásokól, és arról, hogy kiknek köszönöm meg az eddigi támogatásokat! Fel kell készülnöm a visszatérésre, testileg, lelkileg, logisztikailag egyaránt.

Hiszen, ha valamit megtapasztaltam az elmúlt hetekben ez az, hogy legyen egy (-két-három…) tervem. Régi klasszikus, hogy a tervek arra valók, hogy legyen mitől eltérni… ebben lehet is valami. Ugyanakkor azt a minimális biztonságot talán bármilyen terv képes megadni, hogy van egy út, amin el lehet indulni, és nem a sötétben tapogatózom.

Kitartást és erőt, bölcsességet, optimizmust és jó egészséget kívánok mindenkinek a következő (visszatérő, hazatérő?) hetekre a MÁV-START „blogíró” belső trénereinek nevében:

*Orsi*

Videós különszám - 2020. május 14.
A duplaszám után most egy különszámmal jelentkezünk! Egy nagyon izgalmas projektünk termékét szeretnénk ezen a virtuális csatornán keresztül átnyújtani nektek! A videónk elkészültét hosszú hetek kutatómunkája előzte meg, sok-sok órányi felkészülés van mögöttünk, komoly elemző munkával segítettük a folyamatot… azaz az elmúlt nyolc hét több tucat Skype-értekezletének tapasztalatait igyekeztük egy hosszú, de talán kellően figyelemfenntartó és reményeink szerint itt-ott azért vicces videóban összegezni: avagy hogyan Skype-olunk mi?

Igyekeztünk az alapoktól elindulva (keresd a fényt) a haladó szintig (hogyan ossz meg képernyőt/dokumentumot) sok mindent megmutatni a Skype rejtelmeiről

Bízunk abban, hogy praktikus tanácsainkkal segíteni tudunk abban, hogy technikailag is a minél izgalmasabb online meetingek szerveződhessenek!

Kérjük, hogy fogadjátok szeretettel ezt az igazi home office videót!

Barbi, Orsi, András és Zoli

Sokszínű Karantén - 2020. május 11.

## Sokszínű Karantén

Rendhagyó blogbejegyzés következik!

Ismét bebizonyosodott, hogy az élet nagy rendező, hiszen amikor Zoli épp lezárta az új blog bejegyzését, amelyben többek között egy börtönkönyvről is ír, akkor befutott egy olvasónktól egy írás, amely mindenféle előzetes egyeztetés nélkül a „Börtön zölddel és arannyal” címmel érkezett.

Ez nem lehet véletlen – gondoltuk, így most egy dupla-blog következik!

## Kabai Zoltán: Miénk ez az idő is!

„Örökké börtön,

alvadtvér és

krétacsík a földön.

Örök börtön,

száműztek

a büntetésem töltöm,

ezen a földön”

(Tankcsapda)

„Jósolni nehéz, különösen, ami a jövőt illeti”

(Mark Twain)

Na pláne, ha az ember ennek az idézetnek a pontos forrását sem ismeri. A legtöbb helyen Mark Twain-nek tulajdonítják, de láttam már más nevet is a dőlt betűs szöveg alatt. Ugyan Mark Twain műveiben nem találtam nyomát ezeknek a soroknak, de tekintettel arra, hogy Twain komikus is volt, nagyon is elképzelhető, hogy az ő száját hagyta el ez a mondat, így maradok ennél a verziónál.

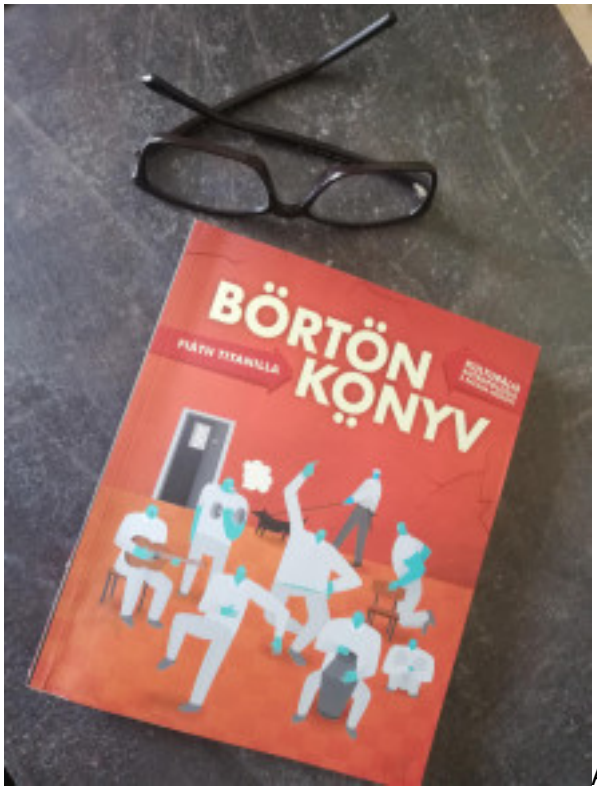


Amikor 1989 májusában elvittek a nyugati határszélre, hogy őrizzem a vasfüggönyt, nagyjából októberig volt „szerencsém” közelről szemlélni az egyik utolsó darabjának a működését. De nem erről akarok írni, hanem arról, hogy a kiképzés során az akkori kiképző tisztem szekrényellenőrzés során kivett egy marék papírt a szekrényemből. Versek voltak. Komoly érdeklődése lehetett a kortárs irodalom iránt, mert azonnal magával vitte őket. Én ugyan kicsit bosszankodtam — miután manuális úton, papírra, tollal készültek, és nemigen volt belőlük másolat —, nem egészen így képzeltem a népszerűség lankáin elindulni. Nem telt el egy nap, s máris hívatott, gondoltam, megosztja velem kritikai észrevételeit. Hát nem. Kiderült, értelmezési nehézségei akadtak, ugyanis azt kérdezte miért írok én börtönverseket. Én simán azt hazudtam, hogy szerelmes versek, és elkezdtem értékelni irodalomtanárom intelmeit, miszerint nem árt néhány alapvető életrajzi elemmel tisztában lenni egy-egy szépirodalmi mű értelmezésénél; ha tudta volna, hogy fiatal felnőttként igyekeztem az arcképes igazolványom minden előnyét kihasználni, s ha úgy tartotta kedvem felültem a vonatra, s mentem, amerre vitt. Na ehhez képest, némiképp visszalépésként éltem meg, hogy a WC-re sem mehettem ki engedélykérés nélkül. Valószínűleg a tiszt más témájú versek iránt rajonghatott, nem nagyon támogatta a hazautazásomat…úgy másfélhónapig.

Abban hasonlított ehhez a mostani helyzethez az akkori, hogy ott is hetekig azt reméltem, hogy ez egy álom, s majd felébredek, s minden megy tovább a régi kerékvágásban, mehetek az 5310 sz. Hidasi vonathoz feljelentkezni. Nem. Nem álom volt. Ez sem az. Azt hiszem abban az időszakban az segített, hogy elkezdtünk „szakaszolni”. Egy börtönpszichológus könyvét olvasom épp, amiben azt írja, hogy könnyebben küzdenek meg azok a rabok a bezártsággal, akik szakaszolnak, felosztják a büntetésüket elérendő szakaszokra. Feltehetően a kényszersorozottak között is ez volt a stratégia, előbb az esküt vártuk (mondjuk azt nagyon, mert utána kimenőt kaptunk), aztán a háromhónapos szakaszok végét, három havonta érkeztek a frissen kiképzettek, így nekünk három havonta változott a státuszunk a hierarchiában; kiképzés után kopasz, fiatal, öregedő, öreg, leszerelő megnevezést kaptál. Hipp-hopp el is telt a másfél év. (Nem.)

Ez persze azért jutott eszembe, mert amikor nem látszik a járvány vége, legföljebb a heteket számlálod (amikor

ezeket a sorokat írom, a hetedik héten vagyunk túl), nem igen van mód okos szakaszolásra. Öntudatlanul alakult ki, de a napjaimat szakaszolom. Munka, sport, nyelvlecke, olvasás szakaszokra.




Az említett könyvben még egy fontos ismérve volt a könnyebb túlélésnek; „*…az intézeti élethez jól alkalmazkodó elítéltek képesek voltak beilleszteni büntetésüket a saját életútjukba, és jelentésteli keretben elhelyezni azokat…*”.[1] Ha lecsupaszítjuk ezt a gondolatot az elítéltektől és az intézettől, ott marad egy feladat; elgondolkodni azon, hogy a vírus, a kényszerű bezártság miatt, milyen terveinkre vethettünk keresztet, de azon is, hogy mit tanultunk belőle, hogyan épül ez a további életünkbe. El kell fogadnunk, hogy ez az életünk egy szakasza lesz. Én mindenesetre összeszedem magamban az eddigi szakasz legemlékezetesebb pillanatait, amire valószínűleg melegszívvel, vagy magamban mosolyogva fogok emlékezni. Például azt, amikor az első bejegyzések után érkeztek a levelek, és láttuk, hogy van fogadókészség bennetek, hogy szívesen olvassátok. Vagy amikor lelkesen küldték a kollégák a versolvasó videókat.

Azt hiszem ez a legfontosabb tanulság.

Ezt muszáj kicsit pontosabban megírnom:

Amikor még fővizsgálóként dolgoztam, egyszer utasszámlálási feladatot kaptunk, (ha emlékezetem nem csal) a Kiskunhalasi vonalon kellett számolnunk. Munkánk végeztével a vezető jegyvizsgáló kolléga megkérdezte, hogyan tetszik az Alföld. Azt mondtam neki, hogy az én hegyekhez, dombokhoz szokott szememnek különös ez, de egy hozadéka biztosan van; tudtam eddig is pontosan mit jelentett az a szó, hogy toronyiránt, de most, így kézzelfoghatóvá vált. Ahol én laktam, egyik faluból a másikba sem lehetett átlátni, nemhogy két falu tornyát is egyszerre.

Ahogyan a tornyok látványával megtestesült számomra a „toronyiránt” fogalma, úgy vált kézzelfoghatóvá az a tudásom, hogy mi vasutasok összetartóak vagyunk. Számíthatok, számíthatunk rátok. Eddig is tisztában voltunk ezzel a ténnyel, de ebben a helyzetben napi tapasztalattá vált. Így lett valósággá a blogunk címében szereplő állítás az írásokat jegyzők számára is; otthon voltunk, de nem egyedül.

Köszönöm Nektek ezt a tapasztalatot!

Zoli

[1] Fiáth Titanilla: Börtönkönyv

---

Nagy örömünkre szolgál, hogy vendégszerzőt üdvözölhetünk köreinkben! Köszönjük dr. Tóth-Maros Dánielnek, hogy

billentyűzetet ragadott, és leírta saját megéléseit a kényszerű otthoni munkavégzéssel kapcsolatban! Fogadjátok szeretettel írását!
dr. Tóth-Maros Dániel: Börtön zölddel és arannyal
Először is van munkám. Amikor egyszer-egyszer elegem volt a vasútból, sokszor gondoltam rá, hogy nyitok egy éttermet, nem is éttermet, hanem egy cseh kocsmát cseh konyhával, és ott azt adom a vendégeknek, amit életem végéig minden áldott nap magam is ennék és innék. Milyen jó, hogy bátortalan és lusta vagyok a vállalkozáshoz! Mostanra már csődbe mentem volna a kocsmámmal. Másodszor, van munkám. Értelmes feladatokat kapok, felelősséggel, határidőkkel. Nem is vagyok az irodában, mégsem vagyok elfelejtve. Talán még fontos is vagyok. Érdekes. Akkor annyira mégsem fordult fel az életem?

Ez az én mérlegem, az imént már bele is fogtam és lejjebb még folytatódik néhány bekezdésben. Elfogult és igazságtalan. És önkényes. Gondolom, kevesen kíváncsiak a panaszaimra, én is csak kevés ember kevés panaszát tudom befogadni, ezért úgy döntöttem, most csupa jó dologról fogok írni. Nem, dicsekvésről szó sincs! Ezeket a nyereségeket, kisebb-nagyobb jóságokat nekem is észre kellett vennem, el kellett fogadnom a létezésüket, éppen ezért megérdemlik, hogy leírjam őket. Hátha nincsenek egyedül, és hasonló nyereségekről és hasonló jó dolgokról mások, az olvasók is be tudnak számolni.



A napi ingázással eltöltött idő megspórolása például tiszta nyereség. Utazni nagyon szeretek, de amit a vírus most elvett tőlem, az főképpen nem utazás, hanem gyerek- és árulogisztika. Munkahely, telephely, iskola, zeneiskola, könyvesbolt, „csak valami vacsorának valót”, időkitöltő pénzköltések helyszínei és a köztük közlekedő járművek sok hozzám hasonlóval vagy nálam sokkal szerencsétlenebb utasokkal. Sem a körúti villamos, sem az „eggyes” nem hiányzik, a 99-es busz pedig főleg nem. Májusban, késő délután, a tömegjelenetek után, de még nappali fényben vonatozni persze nagyon szeretek. Ezt végülis nyomós indokból még kijárási korlátozás alatt is megtehetném, de nem keresem eléggé a nyomós indokot. Nincs utazás: van idő. Reggel később kelek, mint azelőtt, mégis ráérek bögrével a kezemben kibámulni az ablakon, nézni szemben a hegyoldalban a kis házakat, minden portán gyümölcsfa, felettük a hegyen fenyves. Vonat nincs a tájképen, de hát nem lehet minden tökéletes.

Az ablaktalan, mindig furcsa szagot árasztó nyomtatószobákat a zajos gépekkel gyorsan el tudtam felejteni. A munkahelyből éppen annyi költözött haza, amennyi feltétlenül szükséges. Ettől kimondottan jól érzem magam. Érdekes, ahogy azok, akik naponta többször támasztották az ajtófélfát, akiknek nem tudtam finoman, de egyértelműen jelezni, ha zavartak, akiknek mindig rohanniuk kellett egy papírlappal vagy akiknek a hangja, kacagása, méltatlankodása betöltötte azokat a folyosókat, most biztos távolban, diszkrét levelezőprogram szűrőjén keresztül észlelhetők. És ez elég. Aki fontos nekem, vagy akinek én fontos vagyok, azzal éppen annyit beszélünk, amennyire szükségünk van. Tudjuk, hogy amint újra biztonságos lesz, majd újból összeülünk egy csomag vaníliás karika elpusztítására, adok neki a hűtőből kólát, ő főz nekem egy kávét, vagy munka után elmegyünk sörözni Kőbánya felsőre. Nekem ez a tudat most elég. Akiről most kevesebbet hallok, vagy akivel mindketten tudjuk, mennyire

felszínesek az irodai beszélgetéseink percei, nos, velük is találkozunk még, nyáron vagy ősszel vagy valamikor és egyikünket sem ért valódi veszteség, hogy most egy kicsit nem raboltuk egymás idejét. Örülni fogunk, amikor találkozunk.



A faluban nincs meki, nem csábít a török büfés villámgyors szénhidrát-kielégülésre és mivel aluljáró sincs, a látványpékségek illatos, értéktelen péksüteményei sem flörtölnek velem. Nem, nem gyúrunk itthon mindenmentes paleokenyeret sem. Nincs is annyi lisztünk meg élesztőnk, mert mi nem voltunk elég rámenősek a nagy felhalmozás napjaiban. Annyi történik csak, hogy az irodai öngyilkos táplálkozási szokások közül a futtában zabálásokat (fúj!) és a kimaradt étkezéseket (még inkább fúj!) családi ételrendeléses tervezgetések és egyre gyakrabban normális ételek itthoni elkészítése váltja fel. Ez egy újabb tiszta nyereség, talán csak annyi árnyékolja be, hogy az irodai nassolást az itthoni nassolás átmenet és enyhülés nélkül váltotta le, nem most fogom tehát visszanyerni vágyott, a mainál tizenhárom kilóval könnyebb testemet. Álmaimban még mindig utopenec és hermelin kíséri a sörömet, mint egy rendes cseh kocsmatölteléknek, és nem tettem le egy jó csülökről sem. Bocsánat, el is felejtettem, hogy az egész álom egy forró pacallevessel kezdődik, de most ébren vagyok: az alakjára fegyelmezetten vigyázó Nővel, az éhenkórász kamasszal, a furcsa ízlésű óvodással és a fényevő tündérkirálykisasszonnyal kell megegyezésre jutnunk a menüt illetően.

Mikor néhány éve lakótelepről a faluba költöztünk, óriási kihívásnak tűnt a kert. Aztán gyorsan belebuktunk, bolond városiak. Ez itt sárga homok, amiből akkor nő ki a parlagfűnél hasznosabb növény, ha le nem vesszük róla a szemünket és bőven locsoljuk. A vírus most egy olyan börtönbe küldött, amely kertkapcsolatos. Már kétszer lenyírtam a füvet ebben a szezonban. Reggelente szinte hallom, ahogy áramlik az élet a paradicsom és a paprika kis zöld szárában. Az uborkához, a padlizsánhoz még nem vagyok elég ügyes, de még az is sikerülhet. A májusi 4 fokos reggel kivételesen nem a vírus hibája, a palántáknak ez bizony hideg. Idén először ribizlim is lesz. Piros, éppen annyi, hogy nem kell a feldolgozásával időt tölteni, a bokor mellett guggolva kényelmesen elfogyasztható.

Az imént már említettem a gyerekeket, akik eddig hétfőtől péntekig, mint logisztikai feladat jelentek csak meg az életemben és katasztrófaként éltem meg, ha maradt egy kis házi feladat, vagy volt egy kis elakadásuk, esetleg összevesztek, egyszóval ha az életben maradásukon felül bármi másról is nekem kellett gondoskodnom. Most itt vannak körülöttem, ha nem nyúznak, akkor is látom, hallom őket. Figyelem, ahogy motoznak, lesem őket a számítógép fölött átnézve. Egyre jobban értem őket, mi van a kis fejükben, mennyit értenek ők a világból. Egy ideje ők is észrevettek engem és érzem, hogy ők is figyelnek. Még mindig az osztálytársaik jelentik az igazodási pontot, ott vannak a példaképek, hála a Viber és a Skype fejlesztőinek, online elérhető az összes kis haramia, az a szörnyűséges tömeg, amit finomkodva, szülői értekezleten úgy hívnak a pedagógusok, hogy osztályközösség (magas hangon kell mondani, közben körbenézve a szülők feje fölött). De a gyerekek már meghallják az én hangomat is, mert offline előnyben vagyok az osztályhoz képest. – Jé, vannak gyerekeim! (– Jé, vannak szüleim! – gondolják) Semmilyen csoda nem történt, „csak” jelen vagyunk egymás életében.

A feleségem jelenlétét is újra kell tanulnom. Számolgattam: korábban az együtt töltött időnk jelentős részében egymás mellett aludtunk. Lehet, hogy ez a hosszú házasság titka, a mostani helyzetben viszont sokkal több lehetőségünk van egymás (újra)felfedezésére. A régen gyakran technikai egyeztetésre és hibaelhárításra fókuszáló beszélgetéseink is gazdagodtak; emellett érdekes látnom őt, ahogy a főnökével, a kollégáival boldogul – őt is figyelem ám a monitor fölött lesve – és talán még ennél is érdekesebb, mikor kevés szót pazarolva bogarászunk együtt a már említett kertben.

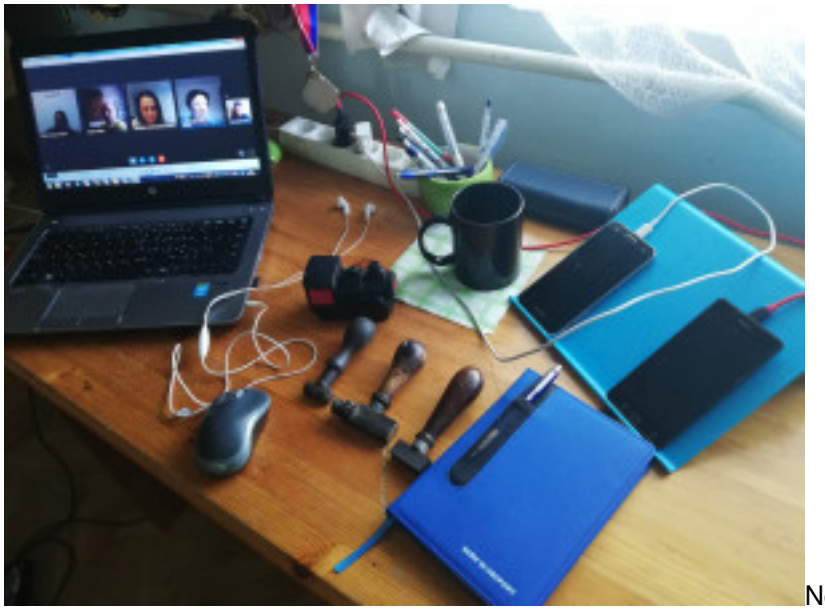
Körülöttünk madarak, bogarak, meg a szeretet, ez utóbbi hangtalan. Azok a kis zöld vackok az ágyásokban közös sikereink. Nem a gyermekeink (hát meg fogjuk enni őket!), de közösen dolgozunk értük. Este, ha a gyerekek már ágyban vannak, kinyitunk egy üveg bort, amit kinyithattunk volna a vírus nélkül is, ha nem lettünk volna minden nap olyan végtelenül kimerültek. Kinyitjuk a bort és lassan isszuk. Egymásra nézünk.

Ha a közbeszéd – vagy annak hozzám eljutó online része – börtönnek hívja az otthont és bezártságnak ezt az állapotot, akkor mit bánom én, legyen börtön és bezártság. Igen, a nyereségeim mellett nekem is vannak veszteségeim, még ha most rájuk nem is vesztegetem a szavakat. Szóval börtön, de a falakon aranyszínűek a minták, sőt az egyik fal teljesen zöld. Igen, a kertkapcsolat. Rabság, de távolról sem magányosan és nem megfosztva a méltóságomtól. Hiszen szükség van rám, a gyerekeimnek valószínűleg, a feleségemnek is talán, a főnökömnek pedig biztosan, ezt a feladataimból látom. Börtönből, rabságból nekem ilyen jutott. Ha másnak kevesebb nyereség hozható ki a helyzetéből, azt megértem és szívből sajnálom. Ha több, annak szívből örülök. Ne feledjük, a háborúk néhány év alatt nagyapáink történeteivé szelídültek, nekik fájtak, de nekünk tátva maradt a szánk, ahogy hallgattuk: így válik ennek a tavasznak a drámája a veszéllyel, áldozatokkal, munkanélküliséggel, kilátástalansággal, bezártsággal járó szörnyűségből ugyanilyen mesévé, gyermekeink és unokáink számára tele izgalommal és bizony tele tanulsággal. A tanulság számomra az a nem kevés nyereség, amiről eddig írtam: az idő, az iroda, az étel, a kert, a gyerekek és a feleségem. Meg kellett változnia a világnak körülöttem, vele együtt az egész életemnek változnia kellett, nehogy észrevétlenül maradjanak ezek a nyereségek.

dr. Tóth-Maros Dániel

Home vs office - 2020. május 4.

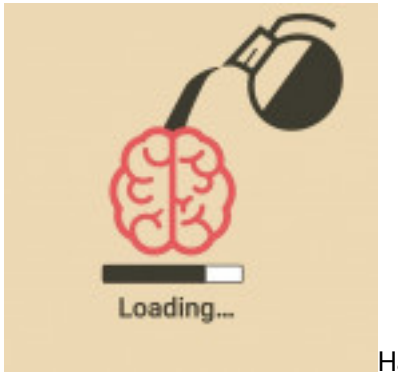
## Home vs office



Néhány napja egy Skype-os munkamegbeszélés során (Edit MÁV-SZK Zrt. és Viktor MÁV Zrt.) a munkahely és az otthon keveredése került szóba. Azóta foglalkoztat a gondolat, hogy írjak erről a témáról.

**Home [houm] -** angol, jelentése: otthon, itthon, lakóhely, haza (pl.: „Otthon, édes otthon”)

Mit is jelent számomra az otthon, az édes otthonom? A lakásunkat, ahová családom hazatér munka után? Igen, de ennél úgy érzem, sokkal többet. Azt a helyet, amely számunkra otthonos, barátságos, kényelmes tér, amelynek berendezését, technikai eszközeit, dísztárgyait mi válogattuk össze (kivéve a Rózsi nénitől ajándékba kapott porcelán juhászt). Tükrözi ízlésünket, egyéniségünket. Vannak benne kényelmes fotelek, ahol el lehet kuckózni egy jó könyv társaságában, van ebédlőasztal, amelyet körbe ülhetünk vasárnap ebédidőben. Vezetjük a háztartást, végezzük a saját magunk által beosztott házimunkát, ha vendégek érkeznek, mi vagyunk a házigazdák.




Ha hazatérünk, házi papucsot veszünk föl, otthoni ruházatban vagyunk, talán kicsit kevésbé figyelünk a viselkedésünkre. Olyan zenét hallgatunk, amilyet szeretünk, olyan hangosan, ahogyan kedvünk tartja (na jó, a szomszédok tűrőképessége is fontos). Élnek itt velünk kutyák, macskák, halak, papagájok, hüllők, ízlés szerinti házi kedvenceink, a huzatra is érzékeny, vagy éppen szárazságtűrő szobanövényeink, a szerencsehozó pók a sarokban és a szekrény alatt a porcicáink. Mi határozzuk meg az otthonban töltött idő ritmusát, rutinjait. Véleményünknek, szavainknak, cselekedeteinknek itt döntő súlya van. Itt éljük meg egyedül, vagy családban élve örömeinket, gondjainkat, bánatainkat.

*Innen indulunk reggel munkába.*

**Office [’ofis]-** angol, jelentése: hivatal, tisztség, iroda, minisztérium (pl.: „Iroda, édes iroda”)

Mit jelent a munkahely, az iroda, a műhely, általában a munkavégzés helye? Itt dolgozunk, mondhatnám röviden, de ez sem fejez ki mindent. Ez a hely általában praktikus, célszerű, ergonomikus berendezésű, a technikai eszközöket, a bútorokat a vállalat határozza meg, szerzi be. A legtöbb esetben kiosztják számunkra a feladatokat, amelyek elvégzéséről be kell számolnunk napi, vagy heti jelentés, vagy más formában. Ahol már nem csak papíron, aláírókönyvvel visszük a feladatokat, hanem küldjük, mert itt van nekünk a DMS. A munkahelyen munkatársaink vesznek körül, akikkel hol közvetlenebb, hol távolságtartóbb a kapcsolat, ahol be kell tartani a munka és tűzvédelmi, az adatbiztonságra vonatkozó, kommunikációs, megjelenési és GDPR szabályokat (aki kimaradt jelentkezzen).




Ahol regisztrálni kell az érkezést, a távozást. Ahol a nem munka jellegű tevékenységek, mint tea vagy kávéfőzés, ebédelés, viráglocsolás, ablaknyitás - csukás, klímaberendezés be vagy kikapcsolása, dohányzás gyakran egyeztetést, közvéleménykutatást igényel és megkönnyebbülés, ha mindenki egyetért. Ahol létezik emberek közötti vállalati hierarchia, vannak szervezeti határok, írott és íratlan szabályozók. Ahol a folyosó néha fontosabb információforrás, mint az értekezlet. Itt végezzük el munkakörünk munkafeladatait. Azért, mert sokan szeretjük az adott a munkát, értünk hozzá, együtt örülünk a sikernek

és együtt próbáljuk megoldani, ami nem megy. Azért is, mert havonta munkabért kapunk fáradozásunkért.

Itt mindenki telefonál, és mindenfélét megtudunk a másikról, még akkor is, ha nem vagyunk rá kíváncsiak, és ők is sokat tudnak rólunk, még akkor is, ha ezt nem szeretnénk. De nekik lehet elmesélni a családi és egyéb problémákat, segítenek, ha tudnak, és ha nem, akkor is. Velük lehet elmenni munkaidő után meginni egy kávét vagy egy sört és közben megváltani a vasutat, vagy a világot, kinek mi jön éppen sorra. Amiről azt mondhatjuk gyermekeinknek, vagy más ifjú ismerőseinknek: ez itten a „dolgozó”.

*A hely, ahonnan délután el lehet indulni hazafelé.*

**My house is my castle** (angol, jelentése: az én házam, az én váram) változat: **My house is my office** Az én házam az én irodám

Nálunk itthon mindjárt három irodát kellett kialakítani. A feleségem biológiát tanít az ebédlőben gimnazistáknak, az egyik szobában a lányom tart nyelvórát, én pedig a továbbra is az önállóságot választó fiam régi szobájában ülök a laptop előtt és dolgozom. Az első napokban kiderült, hogy amennyiben három felnőttnek jelez a gépe, telefonja e-mailt, Skype hívást, Messenger üzenetet, sms-t, Zoom órát, Google tanterem üzenetet, akkor olyan gyorsan őrülünk meg egyszerre, hogy az valószínűleg országos csúcs. Ráadásul a lányom most, a karantén miatt költözött haza, eléggé hozzászokott az önállósághoz, és – bevallom – mi is megszoktuk, hogy a gyerekek kirepültek. Az újra együtt élés, az együtt munkálkodás az alkalmazkodás, rugalmasság, önismeret, önuralom, béketűrés, szervezőkészség, problémamegoldás tantárgyak újra tanulását követeli. Saját magunk előtt kell nap, mint nap vizsgáznunk.

Megtanultuk észrevenni a lehalkított eszközök jelzéseit, csendesen jönni-menni, hogy ne hallja harminc gyerek amint elcsörtetek a konyhába a teámért, kávémért. Az időbeosztás alapján megállapodtunk, ki, mikor főz, vagy mikor rendelünk valamit. Megbeszéltük, hogy figyelünk a kikapcsolódásra és majd filmeket nézünk esténként, esetleg játszunk valamit. Az elmúlt hetekben azt hiszem egy film összejött, más nem, de nincs igazán hiányérzetem. Fontosabb az, hogy egy vadonatúj működő mechanizmust hoztunk létre, ahol a fogaskerekek lassan összecsiszolódnak.

*Így érkezünk meg a nap végére az otthoni irodából, haza.*

Köszönöm Editnek és Viktornak az inspirációt!

András

Karantén Kommuna - 2020. április 27.
Barbi, Zoli és András után engedjétek meg, hogy én is meséljek az elmúlt egy hónap során szerzett tapasztalataimról. Mindannyian izgalmas heteken vagyunk túl, nem tudom, ki hogyan van vele, nekem szinte egy teljes hónapra szükségem volt, hogy az agyam, a testem, és a lelkem is felfogja és elfogadja, hogy igen, ez bizony nem egy rossz álom. Itt most nem egy rövid, átmeneti nehézségről van szó, amit sitty-sutty elrendezünk, hanem valami sokkal átfogóbbról. *Be kell rendezkednünk valami olyasmire, amire az én életemben még nem volt példa, és amire a „szomszédból” sem tudok ellesni rutinszerű megoldásokat, hiszen mindenkinek új ez a helyzet, amiben vagyunk.*



Történt, hogy 2020. március 13-án, pénteken (!) este két anyuka és három gyermek (4 hónapos baba, 7 éves ovis, 9 éves kisiskolás) bepréselődött Nyúl Péterbe, az autóba (*ugye nem csak nálunk van neve az autónak?*), és elindultunk a Zemplénbe, ahol egy icipici faluban van egy icipici házunk, nagy kerttel, mókusokkal, madarakkal, kis patakkal – ideális hely *megpihenni* a nagyváros zajából. Ez egy hosszú évekre visszanyúló hagyomány: a legjobb barátnőmmel időről-időre elvonulunk kicsit pihenni – az utóbbi években már az egyre szaporodó gyereksereg kíséretében.

A híreket figyelve annyit megtettünk, hogy bár csak egy hosszú hétvégére terveztük a kirándulást, ruhából bőven pakoltunk… és milyen jól tettük! Amikor útközben, a 89. kilométer magasságában meghallgattuk a bejelentést, hogy hétfőtől bezárnak az iskolák, összenéztünk, nyeltünk egy nagyot, és elkezdtük az *ÚJRATERVEZÉS első* körét.

Hivatalosan gyönyörű idő, vidám gyerekek, finom borok (Tokaj-Hegyalja kapujában), remek társaság… mi kell ennél több? Ja! Hogy összeomlani látszik a következő időszakra tervezett minden? Iskola, fejlesztések, munkahelyi programok, feladatok… Listák készültek fejben és papíron egyaránt, bújtuk a netet a hírek után, *kerestük a kapaszkodókat, a „cölöpöket", amire építeni lehet a következő időszakot*. A gyerekek egyre kérdezgették, hogy meddig maradunk, hogyan lesz az iskola, az óvoda, az edzés, a barátok, a nagyszülőkkel tervezett közös program, az unokatestvérekkel tervezett közös szülinapozás… s szinte mindenre csak azt tudtuk válaszolni: *nem tudjuk, még nem tudjuk…*

Az első hét a *karanténfieszta* jegyében telt, minden nagyon új, és pezsgő kihívással teli volt: az iskola – nálunk – nagyon bölcsen időt kért, felmért, feladatokat nem kaptunk. A munkahelyen a reggeli online meetingjeinken négyen pislogtunk egymásra nagy szemekkel, itt is listák készültek, mire lehet számítani, mit tudunk felelősséggel vállalni. Ekkor még a változás szelének inkább a szinte kellemesen langyos tavaszi fuvallata csapott meg… *„Oh! Megoldjuk! A jég hátán is megélünk! Kitaláljuk, meglásd jó lesz!"* Hááááát reziliencia ide - optimizmus oda, eljött a második hét… Oda lett a fieszta!

Villámgyorsan felismertük, hogy nem éri meg visszatérni a fővárosba, a belvárosi lakásainkba, ahonnan a játszótérre sem lehet lemenni, ahol nincs erkély sem, és, ahol a társasághoz szokott gyerekem egyedül lenne, amíg én ülök a gép előtt és írom a cikkeket… Mindent mérlegelve megszületett a döntés: *maradunk és együtt maradunk* a világ vége egy eldugott, békés és biztonságosnak tűnő szegletében. Ünnepélyesen karantén-testvérekké avattuk a gyerekeket, és elkezdtük az *ÚJRATERVEZÉS második* körét.

Van-e elég Internetünk, honnan lesz elegendő adatmennyiség? *Hogyan legyen a napirend? Hol legyen a dolgozó sarok?* Milyen készleteink vannak a kamrában? Mit kell elhozatni otthonról? (pld a komplett iskolai felszerelést) Ki hozza, mikor hozza? Mindeközben rá kellett venni a „nagyokat" arra, hogy higgyék el, itt most nem nyaralunk (még ha ehhez a fizikai térhez eddig kizárólag a szabadság fogalma társult), *meg kellett tanítani nekik, hogy „különleges hétköznapokat" élünk, el kellett fogadtatni, hogy anya lett a logopédus, a tanító…*



A második hét végére, a harmadik hét elejére *azt éreztem, szétszakadok*. Nem bírok mindenhol megfelelni. *Szétfeszít, hogy egyszerre legyek ott a háztartásban, a munkában, a gyermek új oktatási helyzetében, szervezzem újra szinte a teljes életünket…* Azt éreztem, hogy, ha valami nem változik, nem fogom már sokáig bírni a hajnali műszakokat, hogy még a kis csapat ébredése előtt legyen nyugodt idő dolgozni, készülni a napra; az éjszakai munkát, a kevés alvást, a napközbeni feszített tempót. Megszületett a felismerés, hogy tennem kell valamit. Ekkorra már közel 20 napja tartott a kijárási korlátozás, amit a fiatalos nyugdíjas szüleim Budapesten szerencsére elég komolyan vettek, így a családi kupaktanács a karantén kommuna egyetértésével úgy döntött, hogy a nagyszülőket közelebb hozzuk. Egyrészt, hogy nagyobb biztonságban tudjuk őket, másrészt, hogy elfogadjuk a felajánlott segítségüket a mindennapok túléléséhez. Tisztában vagyok azzal, hogy ez egy hatalmas lehetőség, egy hatalmas segítség, egy őrült nagy mázli!

És itt ki is tehetném a pontot.

Ugyanakkor fontos leírni azt, hogy minden megoldás kompromisszumok, konszenzusok sokasága. Korábbi hírleveleinkben írtunk a változásról, a rezilienciáról, arról, hogy nem most kell tökéletesnek lenni, elég „elég jónak lenni”. Ezek a gondolatok az elmúlt hetekben nekem életmentőek voltak. Fontos és minden bizonnyal az eljövendő évekre is hatással levő tapasztalatokkal lettem gazdagabb az elmúlt hetekben:

- megéltem, hogy a munkahelyem mennyire megértő és támogató volt ebben az újraépítkezős időszakban!
- megengedtem magamnak, hogy többet várjak el a 9 éves lányomtól, mint a sima hétköznapokon,
- újra megtapasztaltam, hogy bár sok lemondás van egy-egy közösségi megoldás mögött, mégis a barátság megtartó ereje milyen erős.

**Mély tisztelettel tekintek mindazokra, akik egyedül szülők, akik kisgyermekkel, gyermekekkel vannak most otthon, akik beteg hozzátartozót otthonukban ápolnak, akik egyedül élnek és minden problémával maguknak kell megküzdeni, akik sokféle kötelezettséggel birkóznak meg, akik bármi miatt megélik a létbizonytalanság fenyegetését... Arra bíztatok mindenkit, hogy keresse meg magában a rejtett tartalékokat, lépjen néha két lépést hátra, és tekintsen végig saját magán, saját életén, kapaszkodjunk a nagyon apró jókba is!**

Nincsen mindenkire érvényes recept! Ugyanakkor azt határozottan vallom, gondolom (és tapasztalom is), hogy a nehéz helyzetben az egymás felé nyitottság mindeninek segít: aki adni tud annak is, és, aki el tudja fogadni annak is. *Bízzunk magunkban és bízzunk egymásban!*

*Orsi*

Hogyan lát a családod, hogy éled meg egyedül? - 2020. 04. 21.



Gyerekkoromban arról álmodtam, hogy író leszek (ez többé-kevésbé így is van), s egy verandás ház előtt húzódó szőlőlugas árnyai alatt verem naphosszat az írógépet. Nos, nincs verandás házam, az írógépem a pincében, én meg itt ülök a nyolcadikon most már sokadik hete és verem a számítógépet. Azt hiszem nem erről álmodtam. Közben azt érzem, nem a verandás házon, nem a lugason múlik, hogy milyen a közérzetem. Ugyanannyit, néha többet is dolgozom, mint eddig. Ugyanolyan örömmel teszem, mint eddig, de valami hiányzik, szokatlan.

Szokatlan az, hogy a kollégáimat hetek óta csak két dimenzióban látom, naponta csak egy, másfél órán keresztül. Szokatlan, hogy kedden nem futom le a szokásos köreimet az ismerőseim között. Aki ismer, tudja rólam, emberek között érzem jól magam.



A feleségem még jár dolgozni. Az ő munkahelyén az a döntés született, minden másnap kell munkába járni. Az első két hét után nem értette, hogy mi a bajom, miért vagyok feszült, miért nem találom a helyem. „Még csak két hete dolgozol itthonról, ugyan már!”

Azt gondolom, hogy nekünk, akik ebbe a kényszerhelyzetbe kerültünk, olyan empátiára van szükségünk, amilyet mi is elvárnánk, a velünk élőtől. Teljesen megértem, miért áll értetlenül a helyzet előtt. Az ő életében tulajdonképpen alig esett változás, ő talán ajándékként tekint a két, illetve három napra, amit itthon tölthet. Nem érezheti át azt az érzést, amikor úgy dolgozol otthon, hogy nem tudod, mikor van vége.

Talán ez a legnehezebb, ezzel szembenézni, hogy nem tudod hol a vége. Prométheusz jut eszembe, igaz (még) nem loptam el a tüzet az istenektől, hogy a földre hozzam, és a májamat sem tépi mindennap egy sas, de hasonlóan végeérhetetlennek tűnik ez a helyzet. Mellesleg Zeusz harmincezer évig tervezte Prométheusz májával etetni a sast, de Prométheusz szerencsésen szabadult harminc év múlva, Héraklésznek köszönhetően, különben most is járnánk a Kaukázusba madáretetést nézni. Ja, nem. Most nem. Akkor most átalakítjuk a gondolkodásunkat és tudomásul vesszük, hogy nem járunk sehová. Más se megy sehová.

Visszatérve a munkába járó párunkra, tudomásul kell vennünk, hogy a másik ember még dolgozik. A változást csak annyiban érzékeli, hogy betartja a legfontosabb higiéniai szabályokat, kevesebben vannak az utcákon, kevesebben vannak a munkahelyén is. És igen, naponta hallja a híreket, amelyek a járvány egészségügyi, gazdasági hatásaival foglalkozik, de ez mind távoli esemény, mindaddig, míg valami miatt közvetlenül nem találkozik vele. Számára a világ csak más lett, míg számunkra, akik otthonról dolgozunk és a kijárási korlátozások miatt alig tesszük ki a lábunkat a lakásból, számunkra megközelíthetetlen lett a világ.

Nem tudom, mert nem éltem meg, de érdekelne, milyen az, amikor egyedül kell szembenézni ezzel. Milyen, amikor mindenki otthonról dolgozik, tanul. Milyen az, amikor a saját helyzetünket szerencsésnek kell tekintenünk, mert a környezetünkben élők elveszítették az állásukat és most keresnek, vagy ami talán ennél is rosszabb, hogy a járvány végéig esélyük sincs munkát találni.

Azt szeretném kérni mindannyiunktól, akik egy háztartásban tartózkodnak a családjukkal, társukkal, gyermekeikkel, hogy sokat beszélgessenek egymással. Beszélgessünk arról, hogy mi nyomasztja a másikat, mi az, ami közös félelem, mert valószínű, hogy mindannyiunkat nyomaszt. Mi az, amiben segíteni tudunk, és mi az, amiben nem, de közösen kereshetünk megoldást a problémákra. És azokkal a szeretteinkkel is beszéljünk sokat, akikkel nem élünk együtt, akik egyedül vannak. Az ember többnyire társas lény (tudom, nem mindenki, magam is ismerek ilyen embert), igénye van figyelemre. És nekünk, akik még viszonylag jó helyzetből látjuk az eseményeket, nagy a felelősségünk. Nekünk kell erőt adnunk és mutatnunk.

Zoli

Miért kell foglalkoznunk a változással? - 2020.04.14.
***"- Nem örülök, hogy éppen az én életemben kellett így történnie - sóhajtott Frodó.***

***- Én sem - bólintott Gandalf -, és senki se örül, hogy ilyen időket kellett megérnie. De hát nem mi döntjük el, hogy mikor éljünk. Mi csak abban dönthetünk, hogy mi a teendő, ha már itt vagyunk."***

***(J. R. R. Tolkien: A Gyűrű Szövetsége)***




Hány generáció fogalmazhatta meg Tolkien regényhőseinek gondolatait? Háborúk, forradalmak, járványok, gazdasági válságok, természeti katasztrófák határozhatták meg az adott korban élők sorsát, családi életének, szakmai, művészi karrierjének ívét, tartalmát. Sokan érezhették, érezhetik, hogy ezek történések hátrányosan befolyásolják egyéni sorsukat, mennyire más volna, az életük egy másik korban.

Miközben a „mi lett volna, ha" gondolat sok remek alkotónak ad témát, valójában szembe kell nézni a nagymamámtól gyakran hallott igazsággal: *„Jó lett volna, ha a „volna" ott nem volna…"*

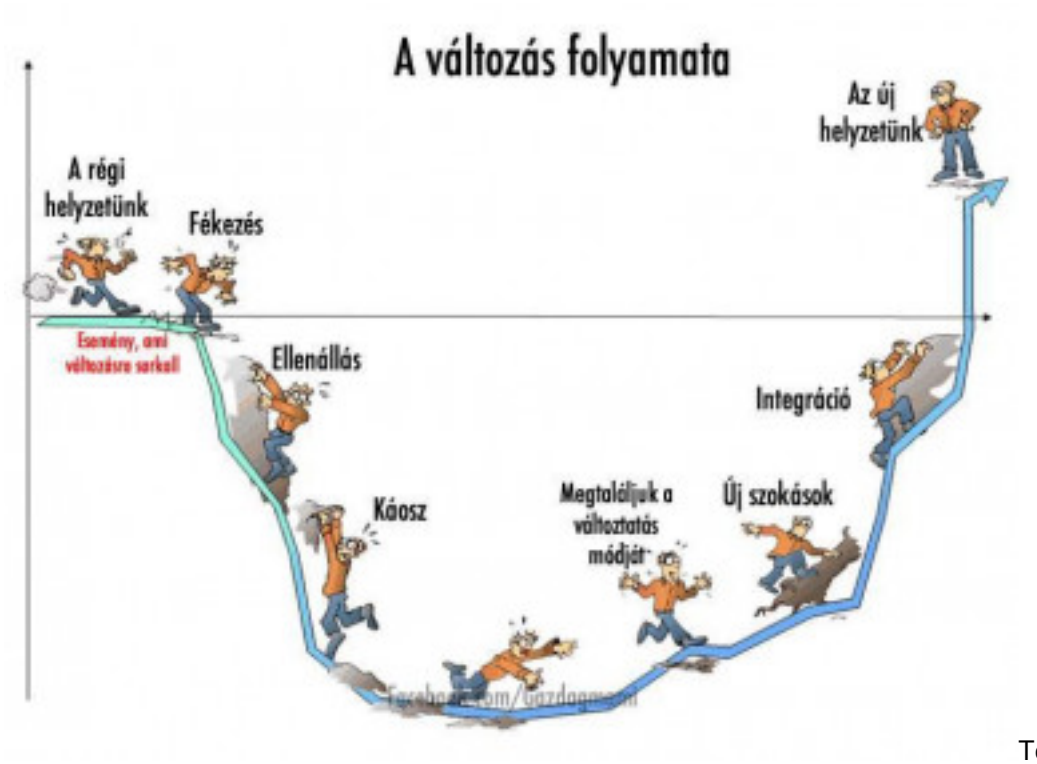
A mi generációnk jelenlegi, példa nélküli helyzete be fog kerülni a jövő történelemkönyveinek lapjaira. Szinte biztosra vehető, hogy sok-sok változást eredményez majd az életünkben. Szigorúbbak lesznek a higiéniai szabályok, befolyással lesz az emberek értékrendjére, az utazási szokásaira, az oktatásra, de a globális gazdaságában is várhatóak jelentős átszerveződések.

Lehet-e az egyénnek változatlannak maradni, miközben körülötte sok minden más lesz. Aligha.

De miért kell ezzel ma foglalkozni? Miért nem elég akkor, ha már túl vagyunk a járványon? Azért mert a változás már most érint személyesen mindenkit.

A home office körülményei között másképpen kommunikálunk, másképpen kapunk és adunk visszajelzést munkatársaink számára. Előtérbe kerül a türelem, az alkalmazkodóképesség, a munkák megfelelő szervezésének képessége. De próbára teszi lelkesedésünket, motivációnkat is ez az időszak. Lehet, hogy olyan tulajdonságainkat is megismerhetünk, amelyekről nem is tudtunk, hogy léteznek, mert nem volt olyan szituáció, amelyben, alkalmazni kellett volna őket. A vírust nem tudjuk eltüntetni, de ahhoz, hogy jól ellássuk munkafeladatainkat, jól tudjuk kezelni a családi, társadalmi helyzeteket, kell foglalkoznunk egyéni szinten is ezzel a kérdéssel.

A változás elfogadása nem egyszerű, nem árt tisztában lenni néhány sajátosságával.




Több tudományág is leírta azt a folyamatot, amelyet a körülmények, lehetőségek, kapcsolatok megváltozása kivált. Röviden, és nem túl tudományosan így néz ki a „változási görbe”:

- A klasszikus változási reakciók közül az első fázisban szinte nem veszünk tudomást arról, ami velünk, körülöttünk történik. Ragaszkodunk ahhoz, amit megszoktunk. „Ez nem lehet igaz…”
- Ezután szembesülünk ugyan a helyzettel, de ellenállunk. „Miért pont velem történik ilyesmi”, „Nem hiszem el!”
- A következő lépcsőn már elfogadjuk, látjuk, hogy mások esetleg milyen megoldásokat alkalmazva próbálnak kezelni hasonló gondokat.
- Ezután haladunk tovább immár felfelé a lejtőn és az átalakulás közben kialakítjuk az új helyzethez alkalmazkodó működéseinket.
- Végül szokássá válik számunkra az új helyzet, már ez lesz az alap, a következő változáshoz.

Mert lesz következő változás is, biztosak lehetünk benne!

Ami körülöttünk történik sajnos nagyon rossz helyzet. Igaz lehet, hogy minden rosszban van valami jó? Úgy gondolom, ami rossz, az rossz, akárhogyan forgatjuk. Ha velünk szemben történik valami, ami kizökkent, vagy éppen mi követünk el olyan hibát, amelyet szívesen visszafordítanánk (… ha a volna ott nem volna…) akkor fogadjuk el: megtörtént. A kilábalás ekkor kezdődik. Sokan, túl sok időt töltenek azzal, hogy újra és újra belecsöppennek nehéz szituációkba, vagy elkövetik ugyanazt a hibát, pedig pontosan tudják, hogy ez nem jó. A szokásain azonban nagyon nehezen változtat az ember, akkor is, ha ismeri a káros rutin hátrányait. Ha azonban hajlandóak vagyunk levonni a tanulságokat, hajlandóak vagyunk tanulni, akkor már elindulunk.

Érdemes megpróbálni, sok jó példa van előttünk.

Az egyik kedvenc történetem Andre Agassi amerikai teniszező életpályája. A nyolcvanas évektől sorra nyerte a mérkőzéseket, tornákat, a legnagyobbak között tartották számon. 1995-ben első volt a ranglistán. Sérülései és magánéleti problémái azonban megzavarták, kudarcok érték. 1997-ben a ranglista 141. helyére csúszott vissza, a legtöbb szakértő szerint véget ért a pályafutása. Hajszálon múlt, hogy végképp eltűnik a süllyesztőben. Életrajzi kötetében leírja ennek az időszaknak a nehézségeit, súlyos alkohol, és kábítószer problémáit. Megismerhetjük azt a keserves, bizonytalanságokkal, visszaesésekkel teli testi - lelki, utat, amelynek eredményeképpen magánéletét és karrierjét is új alapokra helyezte, szinte új életet épített fel, amelynek eredményeképpen 1999-ben és 2003-ban is első volt a világranglistán, megnyerte az olimpiát is, és most kiegyensúlyozott családapaként irányítja a hátrányos helyzetű gyerekek támogatására létrehozott alapítványát, iskoláit.

De felsorolhatnánk ismert embereket, és megszámlálhatatlan azoknak a névtelen hősöknek a sora, akik nem éltek

reflektorfényben, de kilábaltak valamilyen nehézségből, keresték és megtalálták útjukat betegség, családi gond, munkahelyi, vagy akár társadalmi szintű probléma után.

Természetesen sokan vannak olyanok is, akiknek ez nem sikerült.

Bízzunk abban, hogy létezik sikeres önfejlesztés, érzelmi tanulás. Sok tulajdonságunkat örököljük, de sok közöttük a tanult, lehet és kell tanulni ezen a síkon is, felnőttkorban is

Ez a folyamat, hasonlóan a sport, vagy a diéta elkezdéséhez nem lesz sikeres, ha csak egyszer-egyszer kipróbáljuk, vagy beszélünk róla. Senki nem tanult meg jógázni attól, mert naponta megnézett egy oktató videót.

A változási görbén csak akkor jutunk el az átalakulás szakaszáig, ha kemény munkával szokásunkká tesszük, amit el szeretnénk érni. Ehhez komoly önismeretre, önreflexióra lesz szükségünk. De ez az időszak talán alkalmas arra, hogy nekikezdjünk!

Sok sikert hozzá!

*András*

Szerencsére vannak olyan dolgok a változások tengerében, amelyek állandóak. Ilyen a Költészet napja amelyet József Attila születésnapján ünneplünk. Megkértük néhány kedves és vállalkozó szellemű munkatársunkat, hogy mondjanak el nekünk egy József Attila verset. Köszönjük a közreműködésüket!

Tekintsétek meg videónkat:

Akár ebben a témában, akkor az előző cikkel kapcsolatban várjuk továbbra is észrevételeiteket, ötleteiteket, beszámolóitokat, fényképeiteket a következő címre: belsotrenerek [KUKAC] mav-start.hu

Aki többet szeretne tudni a változás témában:

Johari-ablak [5]

Mindset Pszichológia - Változás [6]

A változással szembeni ellenállás és kezelése [7]

André Agassi Open - Önéletrajz [8]

J. R. R. Tolkien A Gyűrűk Ura I-III. [9]
Nehézségeink és félelmeink a home office alatt - 2020.04.07.
Nehezen ültem le ez elé az összefoglaló elé, pedig ezek a gondolatok folyamatosan ott forrongtak bennem, de mégis nehéz *motiválnom* magamat napról-napra, idehaza a négy fal között.

Az első hét a home office alatt még viszonylag pörgősen telt, próbáltuk idehaza felvenni a fonalat, berendezkedtünk a *home office*-ra, és - az én esetemben még a kiskorú miatt – a d*igitális oktatásra*. A hírek a járványról ugyan folyamatosan érkeztek, de még nem kúszott annyira be a mindennapjainkba, mint amennyire már most jelen van. Próbáltuk kialakítani a *napi rutint*, mind a munka, mind az iskola szempontjából. A jó idő is kedvező volt, sokat voltunk kint a kertben, sütött a nap, csicseregtek a madarak… a vészjósló híreket és érzéseket próbáltam jó mélyre eltemetni. Még lelkesen lestem a közösségi platformokat, mentegettem magamnak az ingyenes könyvek, oktatási anyagok, online-jóga, online-tanfolyamok és még sorolhatnám, hogy milyen programokat. Majd most lesz idő arra, hogy olvassak, tanuljak, hatékonyan tanítsak, sportoljak, lefogyjak, meditáljak, kenyeret süssek, kézműveskedjek, filmeket nézzek, társasozzak stb. stb., hiszen rengeteg idő szabadult fel azzal, hogy nem kell a munkahelyre utazni, gyereket hozni-vinni a különórákra és különböző üzletekbe beugrani ezért-azért. Viszont, ahogy Orsi kolléganőm fogalmazott, ez a „*karanténfieszta*” hangulat azonban elmúlt.

Egy hét után szorongás tört rám. Jó-jó, pszichológiát végeztem, de kellett két nap, mire rájöttem, hogy az, hogy nem tudok rendesen aludni, hogy sokszor csak lézengek a házban és semmihez, de semmihez nincsen kedvem, ez a szorongás egyik jele. *Nyomasztott* a rengeteg tipp és jótanács, hogy mivel töltsem a „rengeteg” szabadidőmet, ami rám szakadt (nem, nem lett rengeteg szabadidőm). *Felemelt* az, ahogy láttam összefogni embereket az országban azért, hogy segítsenek egymásnak. *Nyomasztott* az, hogy ismerőseim vesztették el a munkájukat. *Felemelt* az, hogy minden nap videokonferencián láthatom legkedvesebb kollégáimat. *Nyomasztott* az, hogy minden nap *csak* videokonferencián láthatom legkedvesebb kollégáimat. Értitek? Nem szóltak másról sem a napjaim, minthogy felültem reggel egy hullámvasútra és…és még este sem tudtam leszállni róla.

Kellett 10 nap, mire valamelyest elengedtem ezt. Nem a szorongást, hanem azt, hogy nem baj, ha most nem érzem jól magamat. Rájöttem, hogy milyen igaza van az előző cikkünkben idézett Jakabos Kitti pszichológusnak. Tényleg nem baj, ha reggel hétkor nem ébresztem a gyereket (*mintha iskolába járna, hogy ne törjön meg ez a rutin*), *nem baj*, ha este nem csináltam nyújtó gyakorlatokat és 150 felülést, *nem baj*, ha ma nem tudtam felhőtlen jókedvvel beszélgetni a GYES-en lévő barátnőmmel, *nem baj*, ha ma nem olvastam egy sort sem lefekvés előtt abból a könyvből, amit karácsony óta el akarok olvasni és az *sem baj*, ha baromira félek attól, hogy hogyan alakul át a világunk.

A napokban olvastam egy cikket D. Tóth Kriszta tollából (a linkjét majd a végén megírom), és egyrészt az írástól, másrészt az utána következő kommentektől megnyugodtam. Engedjétek meg, hogy egy pár sort idézzek a cikkből: *„De fájt az is, amikor azt olvastam, hogy más milyen boldog az önként vállalt karanténjában, miközben én szorongok mindenért és mindenkiért. Érzéketlennek gondoltam azokat, akik privilégiumbuborékjukból mondták meg, hogy igazából nekem most boldognak kellene lennem, hogy végre lelassulhatok (haha), meg hogy több időm van magamra (hahaha), és kevesebbet kell dolgoznom (hahahaha). Idegesített, hogy szinte kötelezően elvárják tőlem sokan, hogy „maradjak pozitív”, „találjam meg a szépséget” ebben az új élethelyzetben, és főleg „ha nem mehetek ki, hát induljak el befelé”.*

Nem vagyok egyedül ezekkel az érzésekkel. Sőt. Sokan vagyunk így ezzel. Ahogy David Kessler gyászszakértő

fogalmazott: „*A jelenlegi helyzetben kollektíven gyászt élünk meg, ennek teljes érzelmi és kognitív spektrumával együtt. Azt érezzük, hogy a világ megváltozott, és ez tényleg így is van. Tudjuk, hogy ez az egész csak átmeneti, de nem tűnik annak, és rádöbbenünk, hogy a dolgok meg fognak változni. A normalitás vége, a gazdasági következményekkel kapcsolatos félelem, kapcsolatvesztés – ezek mind letaglóznak bennünket, és mi gyászolunk. Nemcsak az elveszett lehetőségeket gyászoljuk, hanem megjelenik az elővételezett gyász is, ami a jövőre vetített veszteségérzés”.*



Többször beszélgettünk itthon arról a gyermekünkkel, hogy ami most történik velünk, az biztosan a történelemkönyvekbe kerül majd. Nem tudjuk, nem tudhatjuk, hogy mit hoz a jövő. Nem baj, ha ettől félünk. Csak abban reménykedhetünk, hogy ha vége lesz ennek az őrületnek, akkor tanulva a hosszú-hosszú hetek folyamataiból, eseményeiből, emberileg megerősödve építhetjük újjá életünket. És ahogy leírtam ezeket a sorokat, megint bizakodó vagyok, most a hullámvasút felfelé repít!

Mindannyiunknak nagyon nehéz ezekben a hetekben – nem csak azoknak, akik otthonról dolgoznak, hanem akik ezt nem tehetik meg. Egyikünknek sincs „receptje” erre az időszakra, mert ilyen még nem történt meg velünk. Amit tehetünk, hogy óvatosak vagyunk az új receptekkel – ami ömlik ránk minden közösségi térből -, esetleg használjuk a beváltakat, csak néha egy kicsit több „sót” vagy „cukrot” adagoljunk!

Barbi

Akár ebben a témában, akkor az előző cikkel kapcsolatban várjuk továbbra is észrevételeiteket, ötleteiteket, beszámolóitokat, fényképeiteket a következő címre: belsotrenerek [KUKAC] mav-start.hu

(cikk: D. Tóth Kriszta: Vérszilva - Koronanaplók [10])

Hogy álltok az otthoni munkavégzéssel? - 2020.04.01.
Az elmúlt hetekben számtalan helyen olvashattunk jobbnál-jobb, hasznosabbnál-hasznosabb tanácsokat arról, hogyan éljük túl a hirtelen ránk szakadt változásokat. A kezdeti sokkon túljutva minden bizonnyal sokan kezdjük ezt az „új életet” szinte megszokni, a „különleges hétköznapok” ritmusa felnőttek és gyerekek számára is kezd ismerőssé válni. Ebben a hírlevélben azt szeretnénk megkérdezni, hogy Ti hogy vagytok?

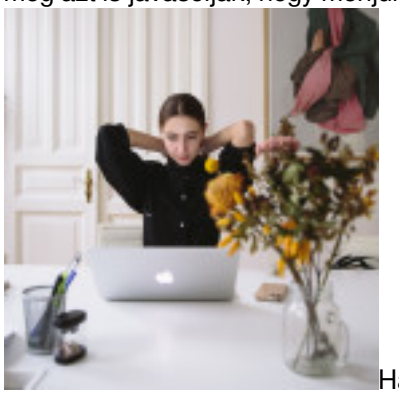
**1. FIZIKAI TÉR**

**Hogyan sikerült kialakítanotok az otthoni munkavégzéshez a dolgozó sarkot vagy sarkokat?** Tudjuk, hogy a home office engedély feltétele, hogy legyen íróasztalod, rendes széked. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy most sok helyen nem is egy munkaállomást kellett kialakítani: gyerekek és felnőttek is áttértek a digitális munkarendre. Hosszabb időszakra kell berendezkedni. Sikerült úgy átrendeznetek a tereket, hogy egyértelmű legyen neked is és a családodnak is, hogy adott zug / asztal / szoba / padlástér / pincesarok / konyhaasztal csücske… most a munkahelyed egy szeglete? A távmunka első számú szabálya, hogy legyen egy olyan dedikált helyünk, amit munkára használunk. Azt a hibát semmiképpen se kövessük el, hogy az ágyban fekve, ébredés után kezdünk el azonnal dolgozni, és ezzel összemossuk azt a helyet, ahol dolgozunk, és ahol alszunk.

*Ha van kedvetek, meséljetek, küldjetek fotókat, ki hol – hogyan „irodázik” ezekben a napokban? Mi is küldünk majd képeket, a saját munkaállomásainkról.* ?

## 2. NAPI RUTINOK

Mi újság a felöltözéssel? Tegye fel a kezét, aki a reggeli Vállalati Skype értekezletekkor nincs minimum pizsamanadrágban. **Mindenkinek sikerül reggelente időben rendesen felöltözni? És mi újság a családtagokkal, gyerekekkel?** Persze ez a felöltözés nem azt jelenti, hogy öltönyben és kiskosztümben kell a gép elé ülni, de tanulmányok szerint pizsamában nem fogunk rendesen dolgozni, viszont pozitív hatással lehet a produktivitásra, ha a reggeli, változatlan rutin után ugyanúgy felöltözünk, mintha dolgozni mennénk. Egyes szakértők ilyenkor még azt is javasolják, hogy menjünk el a tényleges munka előtt egy picit sétálni (már, ha nincsen kijárási tilalom).



Hasonló okból ajánlják azt is, hogy tartsunk ugyanúgy ebédszünetet, mintha munkában lennénk, ilyenkor akár Skypeon próbáljunk barátokkal, rokonokkal, vagy más távmunkásokkal „találkozni”.

*Köszönjük, ha megosztjátok tapasztalataitokat!*

*(Pszt! Szigorúan titkos infó: nálunk {Orsi} a napindító munkatársi egyeztetéskor – a gyerekekkel közös reggeli előtt 7.30-tól egy 30 perces belső online tréneri meeting – még pizsamában vagyok, DE az a szabály, hogy reggelihez már mindenkinek, kicsiknek (ovis, kisiskolás) és nagyoknak (felnőttek) is fel kell öltöznie)*

## 3. NAPIREND, HETIREND

**Milyen tapasztalataitok gyűltek össze a mindennapok feladatainak tervezésével kapcsolatban?** Használtok még naptárat? Vagy nincs rá szükség? ? Az otthoni munkavégzés módszertani leírásaiban azt olvassuk, hogy mindenképpen legyen naptárad! Persze az Outlook kínálta naptár funkció mindig kéznél van, de hasznos lehet, ha van egy asztali naptárad is, és/vagy akár a család számára egy nagy közös tervező felület is.

Hogyan érzitek, sikerült ellenállni annak, hogy kezdjenek összefolyni a napok? Mi segít nektek abban, hogy elválasztódjanak a hétköznapok a hétvégétől?

**Otthoni munkánál hiányzik annak az élménye, hogy lezárunk az irodában, elindulunk és hazamegyünk.** Ez alatt az idő alatt általában az ember kifújja magát, akár a buszon-villamoson, akár a kocsiban, vonaton akár a biciklin. Lehet, hogy a hétköznapi rutinban ez nem tűnik fel nekünk, de rettentően fontos ahhoz, hogy mire az otthonunkba érünk, el tudjunk szakadni a munkahelyünktől. Az otthoni munkavégzésnél is **próbálj szigorú határokat szabni. Amennyiben a napközbeni családi, munkahelyi ritmus megengedi**, amikor a munkaidőnek vége, ki kell lépni a rendszerből, lecsukni a laptopot, bezárni a csetet, és legalább következő napig elfelejteni a munkát. A „vészhelyzet” első heteiben gyakran előfordulhat, hogy a munkaidőn kívül is van bőven feladat, és ezt a Társaság működésének biztosítása érdekében el is kell fogadni. Most az a legfontosabb, hogy megőrizzük a vasút működőképességét. Emellett természetesen a saját, munkahelyi és családi környezetünk számára is fontos, hogy tudatosítsuk: az otthonlét nem azt jelenti, hogy mindig elérhetőek vagyunk (hiszen fizikailag bármikor oda tudunk ülni a gép elé…). Tudjuk, tapasztaljuk azt is, hogy vannak olyan családok, ahol be kell osztani az erőforrásokat, és előfordulhat, hogy igazán nyugodt dolgozós idő, csak este, éjjel, hajnalban, szieszta-időben… jut valakinek. Ez sem baj!

*A következő hírleveleink egyikében még szeretnénk erről (otthoni munka magányosan, családdal, gyerekekkel…) részletesebben gondolkodni, ha vannak érdekes, tanulságos esetleg vicces történeteitek, küldjétek el, szívesen elolvassuk. Tanuljunk egymástól!*



## 4. KAPCSOLATOK

**Hogyan tartjátok a kapcsolatot a kollégáitokkal? Ugye tudjátok, hogy a rendszeres kommunikáció a kollégákkal és a számunkra kedves emberekkel, elengedhetetlen a lelki egészségünk megőrzéséhez!** „Sorozatos konfliktusokat és mentálhigiénés problémákat okozhatnak a nem megfelelő munkakörülmények (ideértve a nem megfelelő kommunikációt is). Ez ugyanis a családdal való folyamatos súrlódásokhoz, stresszhez, bezárkózáshoz, a társas kapcsolatok elvesztéséhez vezethet, önbizalomhiány alakulhat ki miatta, ami erősen befolyásolja a munkavégzés minőségét. Az esetleges zavarok megelőzésének egyik eszköze a kapcsolattartás különféle módjainak fenntartása." Fontos, hogy vezetőnket is folyamatosan tájékoztassuk az elvégzett munkákról, ez lehet heti összefoglaló, néha egy-egy személyes telefonhívás, Vállalati Skype bejelentkezés, hisz a szociális kapcsolatok – főleg ilyen kritikus időszakban – rendkívül fontos a lelki jóléthez.

Mára már egész hosszú listát (talán túl hosszút is!) tudnánk összeszedni a különböző platformokról, ahol a digitális kommunikáció zajlik: e-mail, Skype, Viber, Messenger, Hangouts, Zoom, Kréta, Moodle, Neptun az iskolákkal, családdal, barátokkal… és még megannyi egyéb! Ember legyen a talpán, aki bírja követni! Hirtelen és nagyon gyorsan kellett átállni valami egészen más kapcsolattartási formára munkatársakkal, iskolával, családdal. *Hol tartotok, hogy érzitek, sikerült?* 

## 5. MOTIVÁCIÓ

**Meséljetek, hogyan, milyen trükkökkel, varázslatokkal, módszerekkel próbáljátok, tudjátok fenntartani a munka-motivációtokat?** Saját példáinkból tudjuk, hogy nagyon nagy csábítás a friss hírek böngészése, jelen helyzetben mindent tudni szeretnénk arról, ami a világban és körülöttünk zajlik, és ez teljesen természetes. Egészen biztosan a különböző Facebook-oldalak, vagy kedvenc blogoldalak nyitogatása is rengeteg hasznos időt tud elrabolni erre vannak appok, hogy bizonyos megadott időre blokkolják ezeket az oldalakat, mint például a StayFocusd a Google Chrome-ra. Minden távmunkával foglalkozó cikk megemlíti, hogy ha otthon dolgozik az ember, akkor simán belefér, sőt gyakran elkerülhetetlen hogy néha házimunkát is végezzen a rendes munka mellett. A koronavírus-megelőzés szabályai azt írják elő, hogy érdemes rendszeresen fertőtleníteni a kilincseket otthon, de az asztalt is le lehet törölni, ahogy mosogatni és mosni is többet kell, az otthon lévő család, gyerekek ebédjét is elő kell varázsolni. A lényeg, hogy időről-időre, óránként, másfél óránként szakítsuk meg a munkát tartsunk egy öt-tíz perces szünetet, főzzünk teát, kávét. Fontos, hogy ilyenkor, ha kibírjuk, ne a Facebookot, a híreket nézzük meg, mert az ugyanolyan szellemi kapacitást igényel, így kevésbé marad a munkavégzés hatékony.

**Mára talán nem ördögtől való a kijelentés, hiszen mindannyian megtapasztaltuk, hogy amennyire csak lehetőségünk van rá, ténylegesen elválasszuk (térben és időben) a munkahelyet a magánélettől, hiszen hosszabb távon ez lehet a hatékony otthoni munka alapfeltétele.**

A következő hírlevelekben szeretnénk körbejárni további talán hasznos és szerintünk fontos témákat:

- Milyen konfliktusok merülnek fel otthon, melyek a konfliktuskezelés módszerei, technikái
- Hogyan változtatja meg a „helyzet” az értékrendünket? Milyen értékek kerülnek előtérbe, melyek szorulnak háttérbe?
- Milyen kompetenciák kerülnek előtérbe a helyzetben? Milyen tulajdonságaink segítik a helyzet átvészelését?
- Mit kezdjünk a szabadidőnkkel a négy fal között ebben a legkevésbé sem önkéntes bezártságban…
- Mit érdemes tudni az emberi lélek és a változások viszonyáról

Nagyon örülünk, ha kérdeztek, javasoltok témákat, igyekszünk olyan tartalmakat összeállítani, ami ebben a nagyon speciális helyzetben segítség lehet bárki számára!

Várjuk észrevételeiteket, ötleteiteket, beszámolóitokat, fényképeiteket a következő címre:  belsotrenerek [KUKAC] mav-start.hu

Bíztatásul mindenkinek Jakobovits Kitti pszichológus, irodalomterapeuta szavait idézzük :

*„Nem baj, ha:*

*- nem jógáztál ma*

*- ezelőtt is #otthonolvastal*

*- nem hallgattál meg két irodalmi podcastet, miközben kirámoltad a zoknis fiókot*

*- nem néztél tegnap klasszikus magyar filmet...*

*- nem hívtad fel az összes barátodat, hogy odaát is esik-e*

*- amúgy is kupacszámra rendeled a könyveket, ezért most nem vettél újat “karantén idejére”*

*- másfél hét alatt még nem sikerült tökéletesen online-osítani a vállalkozásodat*

*- nem hoztad ki a legtöbbet a napból.”*

*A „legtöbb” relatív, és nem kell, hogy most annál is több legyen, mint a régebbi, megszokott napjaidban volt. Lehet, hogy ma a legtöbb az, hogy a pizsamából melegítőbe öltöztél. Hidd el, tud az is nagy dolog lenni. Van épp elég stresszforrás körülöttünk, ne rakj magadra még többet! Félreértés ne essék, csodálatos dolog, ahogy összefogtunk és jobbnál jobb programokat kínálunk egymásnak, többel én is élek, és hálás vagyok értük, de ne érezze senki, hogy most akkor ez az, ahogy mindenkinek működnie kell. Ezeket ne teljesítendő pontoknak vegyük, hanem javaslatnak arra az esetre, ha már unatkozunk, vagy napok óta először lett kedvünk egyáltalán megmozdulni. Az #énidő sok minden lehet, és rendben van, ha egy ideig nem tudod, mi legyen. Rendben van, ha nem a négy fal között és egy hét alatt valósítod meg önmagad, és rendben van, ha nem vadonatúj emberként térsz majd vissza a járvány végén. Így is, úgy is hat ránk, megváltoztat dolgokat, de talán nem kell mindig, mindenáron minden percét kihasználni.*

Vigyázzatok magatokra, egymásra, szeretteitekre!

Barbi, Orsi, Zoli, András



**Hivatkozások**
[1] https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width_1260/public/upload/korona-hr-

blog_lgt.jpg?itok=5_EFpw6H [2] https://www.mavcsoport.hu/sites/default/files/styles/width_1260/public/upload/korona-hr-blog_konyvek.jpg?itok=0lm1DzWF [3] https://www.youtube.com/user/LethalChris1 [4] https://www.coursera.org/ [5] https://hu.wikipedia.org/wiki/Johari-ablak [6] https://mindsetpszichologia.hu/tag/valtozas/ [7] http://www.jgypk.hu/tamop15e/tananyag_html/Menedzsment_alapjai/17_a_vltozssal_szembeni_ellenlls_s_kezelse.html [8] https://bookline.hu/product/home.action?_v=Andre_Agassi_Open_Oneletrajz&type=22&id=98892 [9] https://www.libri.hu/konyv/j_r_r_tolkien.a-gyuruk-ura-i-iii-23.html [10] https://wmn.hu/wmn-life/52529-d-toth-kriszta-verszilva--koronanaplok