

*fókuszban*

# MOST VAGY SOHA!

NEM ÉRÜNK RÁ  
VÁRAKOZNI

gettyimages  
for you

**A felgyorsult világban az elvárásaink is felgyorsultak. A sorozat rántson be az első epizóddal, a könyv vegyen meg a harmincadik oldalig, a randipartner varázsoljon el öt perc alatt. Hatékonyak tűnik, hogy nem pazaroljuk az időt feleslegesen, de visszaüthet, ha a gyorsaság reflexszé válik.**

A nyolcvanas években három évet vártunk, készültünk egy nyugati nyaralásra, ma akár másnapra tudunk repülőjegyet venni, szállást foglalni. A szüleink éveig álmodoztak vezetékes telefonról, a gyerekeink két évente cserélik a saját készüléküket. A Jóbarátok epizódjait még az ezredfordulón is hetente sugározták, most egy komplett évadot le tudunk darálni egy hétvégén. Ez a tempó a munka világába, a szerelmi és baráti kapcsolatainkba is beszívárgott.

## MAGUNKAT KERGETJÜK

A lassabb világban szocializálódott generációk elvárásai kevésbé sürgetők, a fiatalok azonban, akik beleszülettek abba, hogy a vágyaik gombnyomásra teljesülnek, egészen szédületes tempóban élnek. Ha megnézzük a tizenhat-tizenhét éves lányok Instagram-oldalát, nem egy olyan képet láthatunk, amelyen a szerelmükkel elegáns étteremben vacsoráznak, együtt nyaralnak, síelnek. Szabadidejüket úgy töltik, mint a szüleik fiatal házasként. A „gyorsan kell” kényszere a pályaválasztásban is megmutatkozik, sokan azért nem mennek egyetemre, vagy fejezik be felsőfokú tanulmányaikat, mert nem akarnak várni a pénzkereséssel. Látják, hogy a haverok már a húszas éveik elején kocsival járnak, „szórják a pénzt”, és ehhez képest túl nagy kontraszt „csóró egyetemistának” lenni. A cégeknél gyakran okoz generációs konfliktust, hogy az idősek szerint a fiatal munkavállalók nem nyugdíjas állást keresnek, hanem ugródeszkát, és ha nem jön hamar az előléptetés, vagy nem tetszik nekik a feladat, nem várnak türelemmel, hanem a jobb reményében azonnal váltanak.

– Húsz éve született a fomo (fear of missing out) kifejezés, azokat a fiatalokat jellemzi, akik folyamatosan

rettegnek, hogy kimaradnak valami izgalmasból – mondja **Falucskai Henriett** klinikai szakpszichológus. – Mindent látni kell, mindenről tudni kell, egy este muszáj három egymást követő buliba elmenni. Ennek következtében nem tudják beleengedni magukat az adott helyzetbe, mert a fejük más hol jár, mint ahol éppen vannak, az örült tempó ellene megy a pillanat megélésének, a flow-nak. A közösségi média, a megosztási kényszer is

**„Érdeemes végiggondolni, a felgyorsult elvárásokat nem a másokhoz való hasonlítás okozza-e.”**



ebbe az irányba taszít. Le kell fényképezniük, amit látnak, meg kell találniuk a legjobb szöveget, a megfelelő beállítást, fel kell tölteniük az Instagramra, de nem élük meg a pillanatot. Ez a megszokás az ünnepekre különösen rányomja a bélyegét; egy születésnapnak, eljegyzési partinak, karácsonynak muszáj tökéletesnek lennie, ezért kevesen tudják élvezni magát az eseményt, csak amikor vége van, akkor eresztenek le. A párkapcsolatok terén is teljes a zűrzavar. „Randevúztunk, csókolóztunk, le-

feküdtünk, ezt csináljuk egy hónapja, hol nálunk alszunk, hol nálunk, de még nem döntöttük el, hogy együtt járunk-e.” A korábban fordulópontnak számító eseményekre – csók, szexuális együttlét, minivakáció – hamar sor kerül, de kerülük az elköteleződést, a felelősségvállalást. Ilyenkor érdemes végiggondolni, a felgyorsult elvárásokat nem a másokhoz való hasonlítás okozza-e.

Ma egy fiatalnak nem pusztán a saját barátaira van rálátása, hanem sok ezer kortársára, akiknek az életéből csak a filterezett, menő dolgokat, a sikereket látni a közösségi médiában, és ez óriási nyomást jelent. Ráadásul egy fiatal nőn ma elvárt időkénszer van: tanulnia kell, hogy legyen jövője, de kezdjen el dolgozni, hogy el tudja magát tartani, közben ne égjén ki, találjon párt, és alapítson családot, mielőtt kifut az időből.

## ELFELEJTETTÜK, HOGYAN KELL

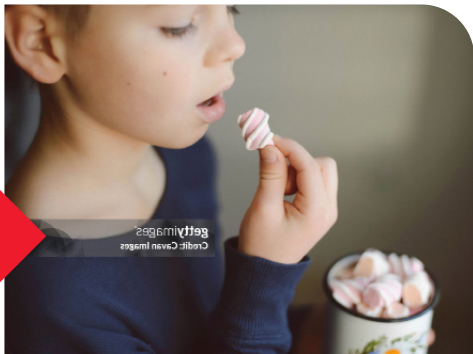
A türelem nagyon hasznos, ugyanakkor nehéz is, ezért erénynek tekint-



jük. Neel Burton Oxfordban oktató pszichiáter-filozófus szerint mára elfelejtettük, hogyan kell türelmesnek lenni. A társadalom mindennél többre értékeli az ambíciót és a cselekvést, de a türelemhez elengedhetetlen az én, a saját akarat és a vágyak visszatartása. Egy több millió internetfelhasználóra kiterjedő kutatásban azt

vizsgálták, hogyan viselik az emberek a várakozást. Amikor a lejátszani kívánt videó nem indult el, a tesztalanyok fele tíz másodpercen belül elkapcsolt, ráadásul a gyorsabb, erősebb internet-hozzáféréssel rendelkezők vártak a legkevesebbet, vagyis a technológiai fejlődés valójában a türelmünket veszi el. A várakozás, még ha nagyon rövid ideig tart is, annyira elviselhetetlenné vált, hogy a gazdaságban külön szakemberek foglalkoznak a holtidő kiküszöbölésével. A statisztikák szerint a világban az online vásárlók negyvenegyszázaléka elvárja, hogy huszonnégy órán belül megérkezzen a megrendelt áru. Ez még tíz évvel ezelőtt is elképzelhetetlen lett volna.

Ahogy Neel Burton rámutat, a türelem úgy is felfogható, mint egy döntési probléma: ma megesszük-e a gabonát, vagy elültetjük a földbe, és megvárjuk, míg sokkal többet terem. Csakhogy az ősember nem földművesként, hanem vadászként, gyűjtögetőként élt túl, és a mai napig hajlamosak vagyunk rá, hogy a hosszú távú jutalmat feláldozzuk a rövid távú haszonért. Ezt bizonyítja a híres pillecukorteszt, amelyet a hatvanas-hetvenes években végeztek a Stanford Egyetemen. Több száz négy-öt éves gyereket teszteltek:



a kicsik elé letettek egy szem pillecukrot, és ki-ki dönthetett, azonnal megeszi-e azt az egyet, vagy vár tizenöt percet, és akkor garantáltan kettőt kap. Negyven éven keresztül követték a kísérletben részt vevő alanyok életét, és az eredmények egyértelműen azt mutatták, hogy akik

## IDE NEKEM MINDENT, MOST AZONNAL!

„Instant get generációként” hivatkoznak azokra, akik válogatás nélkül mindent akarnak, és meg is kapnak.

A gyerekeknél megfigyelhető, hogy a felfokozott tempó miatt nagyon korán hozzájutnak sok olyan élményhez, tárgyhoz, aminek még nem jött el az ideje. Jellemzően nem a gyerek nem tud várni, hanem a szülő képtelen nemet mondani, és ez hosszú távon visszaüthet.

Aki túl korán kezdett fesztiválózni, szexelni, bulizni, az húszévesen ott tarthat, hogy nincs miről álmodoznia, hamar kiég, céltalanná, motiválatlanná válik. Aki mindent megkap még azelőtt, hogy vágyna rá, annál nem alakul ki, mit is szeretne igazán. Ezzel egy időben megszokja, hogy minden hiphopp történik, és nem tud mit kezdeni azokkal a helyzetekkel, amelyeket egyszerűen nem lehet felgyorsítani.

A kívánságok azonnali kielégítésének vágyát megerősítették az elmúlt évek történései. A Covid-járvány és a vele járó lezárások, korlátozások, a háború és a gazdasági helyzet teljesen kiszámíthatatlanná, tervezhetetlenné tette a jövőt, és ezt a globális feszültséget igyekszünk úgy oldani, hogy csak rövid távra nézünk előre, és az instant örömekre koncentrálnak.

képesek voltak a vágyaik beteljesülését kitolni – ők sokkal kevesebben voltak –, azok jelentősen jobban teljesítettek az iskolában, valamint a munkahelyükön, kiegyensúlyozottabb volt a magánéletük.

## BEHÚZZUK A FÉKET?

Ha végigtekintünk a világtörténelmen, egyértelműen kirajzolódik, hogy amikor valamilyen szempontból túlzásokba estünk, akkor megjelent egy nagyon erős igény a kiegyensúlyozódásra. Ez tetten érhető az időhöz való hozzáállásunkban is.

– A slow movement törekvéseivel egyre több területen találkozunk – mondja **Nemes László** filozófus.

– Magyarul is megjelent

Carl Honoré Slow

– A lassúság dicsérete című könyve, ami arról szól, hogy nagyon felgyorsult a világ, és ez veszélyes

a boldogságunkra nézve. A lassulási szándék először az étkezést érintette, és ez is terjedt el a legjobban, a slow food megjelent az éttermekben és az otthonokban is; lassan főzzünk, lassan együnk, figyeljünk oda a részletekre. Ezt követte a slow travel, ami arra hívta fel a figyelmet, hogy úgy is utazhatnánk, kirándulhatnánk, ahogy a kosztümös filmekben tették; vonattal, ráérősen, hiszen az

utazás önmagában is élvezetet jelent. A slow science hirdetői szerint az állandó publikálási kényszer, a kapkodás, hogy minél gyorsabban eredményt mutasson fel egy tudós, elveszi a lehetőséget, hogy a kutatók elmélyüljenek, érdemben reflektáljanak egymásra. A lassú orvoslás hívei amiatt aggódnak, hogy az erőteljes gyógyszerelés és az azonnali sebészeti beavatkozások gyakran az időnyomásnak „köszönhetőek”, mert az orvosok és a páciensek azonnali javulást akarnak, pedig bizonyos betegségek esetében idővel az életmódváltás is jó eredményt hozna.

A jelenlegi kánon azt mondja, hogy muszáj magunkat lelassítanunk, mert ezt a felfokozott tempót hosszú távon nem fogjuk bírni, a filozófus szerint azonban, amikor felgyorsult világról beszélünk, érdemes végiggondolni, vajon van-e az emberi életnek normál tempója.

– A nagy felfedezések idején kinyílt a világ, és ez megváltoztatta az időhöz való viszonyulást. Eleinte minden lassú volt, két-három évig tartott egy hajóút, aztán fokozatosan elkezdett gyorsulni az információáramlás, a leveleket váltott lovakkal vagy postakocsival is vitték. Nem mondhatjuk meg, melyik ponton volt a tempó normálisnak vagy ideálisnak nevezhető. Azzal, hogy kinyílt a világ, megnőtt az igény arra, hogy másokkal összeköttetés-





be kerülünk, ám ez időbe telt, és megkezdődött a várakozás. Vártak a levélre, vágytak rá, hogy elutazzanak. Ez a természeti népeknél nincs, őket nem hajtja a vágy, hogy kilépjenek a saját közegükből, nem várnak éveket, hogy beteljesüljön egy szerelem. Régen is megvolt az élet természetes ritmusával összefüggő körforgás: a magot elvetjük ősszel, tavasszal majd kinő, de ehhez nem kapcsolódott kínzó várakozás, mert mindenki tudta, hogy ennek ez a rendje. A gyorsulás, paradox módon, egyes esetekben épp a korábban megszokott tempóhoz vezet vissza.

## MIT TEREM A TÜRELEM?

Olyan korban élünk, amelyben természetes, hogy sok mindent gombnyomásra megkaphatunk, ugyanakkor ott motoszkál a fejünkben, nem kellene-e kivárnunk a nagyobb jó reményében. Tudjuk, hogy időt kell hagyni arra, hogy a kapcsolatok, helyzetek, lehetőségek kikristályosodjanak, de miért kellene benne ragadnunk valami rosszban? Neel Burton szerint a türelem gyakorlása nem azt jelenti, hogy soha nem változtatunk a korábbi terveinken, hanem azt, hogy mindig megfontoltan döntünk, nem indulatból, pillanatnyi szeszélytől vagy érzelmektől hajtva. Falucska Henriett úgy véli, ehhez le kell szoknunk arról, hogy sablonokban gondolkodunk.

– Nem visz előre, ha úgy akarjuk élni az életünket, mint a másik ember, mert mindenkinek megvannak a saját vágyai, képességei, háttere és ritmusa. Ha realisan rá

tudunk nézni arra, hogy mink van, az segít abban, hogy hálát érezzünk a saját életünkkel kapcsolatban. Gondoljuk végig, kikkel és legfőképpen miért versenyzünk, miért nem vagyunk hajlandók elfogadni a saját ritmusunkat. A rohanás egyik legfőbb ellenszere, hogy megéljük és értékeljük a pillanatot. Ha három bulit terveztünk estére, de az elsőben remekül érezzük magunkat, akkor miért ne maradhatnánk? Ha ma elkezdünk kocogni, akkor nem muszáj holnap lefutnunk a félmaratont, és nem kell jövő héten kétszer gyorsabb tempót teljesítenünk. A szabadidőnkben különösen fontos lenne elengedni az elvárásokat. A boldogság ott kezdődik, hogy észrevesszük azt, amikor nem lennénk sehol máshol, mert annyira jól érezzük magunkat. Ez lehet a futás, az esti olvasás, vagy az ücsörgés egy finom kávé mellett.

JÓNAP RITA

# TÖLTSE FEL A BLOKKOT ÉS NYERJEN!

## FŐDÍJAK:

2x  
éves bevásárlás  
3 000 000 Ft\*  
értékben

\*Havonta 250 000 Ft

## NAPI NYEREMÉNYEK:

71x 10 000 Ft  
értékű vásárlási  
utalvány

## HETI NYEREMÉNYEK:

5x 200 000 Ft  
értékű vásárlási  
utalvány

## TÁRGYNYEREMÉNYEK:

Különböző praktikus  
eszközök 450 000 Ft  
értékében  
a termékek között.



Február 21-ig tartó nyereményjátékunkban 2024 szerencsés között 30 millió forint összértékű nyereményt talál gazdáral. Akármekkora összegért is vásárol nálunk, ha az üzletünkben kapott blokk adatait\* feltölti weboldalunkra vagy applikációnkba, már részt vesz a nyereménysorsolásokon. Őné lehet a két – egyenként 3 000 000 forintos – fődíj egyike is: havli 250 000 forintnyi ALDI vásárlási utalvány, 12 hónapon keresztül. Még nem késő játszani! Őn is bármelyik nap nyerheti!

Nyereményjáték  
30 000 000 Ft  
összértékben!

