

REBECCA SEAL

**HOGYAN DOLGOZZUNK  
OTTHONRÓL**

(és maradjunk mégis normálisak)?



REBECCA SEAL

# HOGYAN DOLGOZZUNK OTTHONRÓL

(és maradjunk mégis normálisak)?

A fordítás alapja:

Rebecca Seal: *Solo – How to Work Alone (and Not Lose Your Mind)*

Copyright © Rebecca Seal, 2020

Fordította: © Weisz Böbe, 2021

Szerkesztette: Greff András

Borítóterv: Sanny Van Loon

Borítóadaptáció: Sólyom Melinda

A szerző fotója: Steven Joyce

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Dufka Hajnalka

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-078-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított

Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: Central Dabasi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

# Tartalom

<i>Előszó</i>	7
<i>Bevezetés</i>	9
<b>ELSŐ RÉSZ: HOGYAN DOLGOZUNK?</b>	<b>23</b>
1. A jó dolgok	25
2. A furcsaságok	31
3. Magány és egyedüllét	39
4. Mi számít értelmes munkának?	63
5. A hosszú munkaidő	86
6. Bátorság, reziliencia és a nehézségek leküzdése	113
7. Összpontosítás és flow	151
8. Legyünk a magunk vezérigazgatói!	196
9. Emberi kapcsolatok	206
<b>MÁSODIK RÉSZ: A MUNKAVÉGZÉS HELYE</b>	<b>219</b>
10. Kint és bent	221
11. Evés és ivás	246
<b>HARMADIK RÉSZ: MÉGIS, MI ÉRTELME?</b>	<b>257</b>
12. Milyen is a siker?	259
13. A tervezésben rejlő erő	269
14. Miért veszélyes a közösségi média?	273

15. Kapcsolati hálók és kapcsolatépítés	277
16. A pénz problémaköre (lélektanilag)	282
17. A pénz problémaköre (a gyakorlatban)	289
18. Mit csináljunk, amikor nem dolgozunk?	301
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	307
<i>Jegyzetek</i>	309
<i>További ajánlott irodalom</i>	321
<i>Név- és tárgymutató</i>	322

## Előszó

Ezeket a szavakat a koronavírus-válság kellős közepén írom. Még túl korai lenne megmondani, hosszú távon miként fog hatni a világra, de egyvalamiben biztos vagyok: a munkavégzés módját mindenképp megváltoztatja. Ma már nem állna meg az a sokat hangoztatott érv, hogy a távmunka vagy a rugalmas munkavégzés nem lehetséges, hiszen az emberek hónapok óta – nehézségek ide vagy oda – így élnek. Milliónyi, ha nem milliárdnyi ember mostanában kóstolt bele először, milyen is egyedül dolgozni. Van, aki a végére megszereti, másoknak kész gyötrelem. Sokak számára mindkettő ismerős. Mindemellett vannak, akik elveszítették az állásukat, és új területen próbálják ki magukat – immár egyedül.

Ezt a projektet évekkal ezelőtt kezdtem el, mielőtt a többségünk bármit is tudott volna a koronavírusról létezéséről, de most, hogy e válsággal nézünk szembe, remélem, hogy sokkal hasznosabb lesz a könyvem, mint eredetileg gondoltam. Már a kezdetektől olyanoknak szántam, akik egyedül dolgoznak, akár csak napi pár órában a hálósobájuk szegletében, akár hetente egyszer egy közösségi irodában, bérelt asztalnál, netán műhelyben, stúdióban, furgonban vagy kertben, akár épp egész nap, mindennap és mindenhol, laptoppal és telefonnal felszerelve. Ez a könyv nem arra akar választ adni, hogy alapítsunk-e korlátolt felelősségű társaságot, miképp rakjunk össze egy weboldalt, vagy mikor fizessük be az adót. Inkább abban szeretnék segíteni, hogy a pszichológia, a közgazdaságtan, az üzleti

## 8 ELŐSZÓ

és társadalomtudományok legjobb, legfrissebb eredményeivel felvértezve megbirkózzunk a magányos munkavégzés nehézségeivel, és új, reziliens gondolkodásmódot és megküzdési stratégiákat alakíthassunk ki az egyszemélyes munkavégzéssel kapcsolatban.

Célom, hogy az egyedül dolgozók munkája és élete jobb legyen.



## Bevezetés

Magunknak dolgozni csodálatos. Életem egyik legjobb döntése volt, hogy a saját utamat kezdtem el járni. Ha magunknak dolgozunk, valóra válthatjuk az álmainkat, és lehetőségünk van megválasztani, hogyan, mikor és hol dolgozunk. Ez azzal is jár, hogy nincs főnökünk, aki csírájában elfojtaná remek ötleteinket. Ez a fajta munkavégzés teret ad a kreatív, önállóan irányított munkának, amely potenciálisan tartalmasabb, mint ha mindennap ugyanannál az unásig ismert vállalatnál, ugyanabban a megszokott csapatban és ugyanúgy dolgoznánk.

Magunknak dolgozni egyben ijesztő is. Megköveteli, hogy a lelkünk legmélyére ássunk, mert ott található az önállóság, bátorság, optimizmus, remény, türelem és kitartás forrása. Ez az életmód unalmas és monoton, fárasztó és idegőrlő. Azzal is jár, hogy mindig dolgozunk, folyton készenlétben vagyunk, állandóan lessük az e-mailjeinket. Előfordulhat, hogy egyszerre több tucat főnökünk is van, és mind azt hiszi, hogy számunkra ő az első. Bizony hétvégén és ünnepnapokon is dolgozni kell – még a betegségben is. Magunknak dolgozni magányos elfoglaltság. Magunknak dolgozni nagyon-nagyon nehéz.

A fentiek mind igazak – sokszor egyszerre is. Már tizenegy éve dolgozom egyedül, miután hat éven át az *Observer* újságírója voltam. A fentieket mind megéltem, megtapasztaltam: voltam lelkes, kétségbeesett, reménytelen, magabiztos, zavart, vakmerő, riadt,

hullafáradt, büszke... és száz százalékgig eltökélt, hogy soha többé nem fogok irodában állást vállalni.

A szabadúszás ötödik évében azonban mintha zsákutcába jutottam volna. Megállás nélkül dolgoztam, cikkeket és könyveket írtam, sokszor este nyolcig, kilencig vagy még tovább is, ha épp egy munkajellegű találkozón voltam előtte, és be kellett hoznom a lemaradást. Évi negyvennyolc alkalommal reggel hatkor keltem vasárnap, beutaztam egy észak-londoni stúdióba, és fegyelmezetten megjelentem a reggeli élő műsorban (ugyanezen okból több éven át nem voltam nyaralni sem). Hazamentem a kései ebédre, így a vasárnap délutánok maradtak meg a feltöltődésre (vagy, hm, egészségtelen mennyiségű bor elkortyolgatására). Ilyenkor már korán nyugovóra tértem, felkészülve arra, hogy a következő héten mindezt előlről kell kezdenem. Az évek elsuhantak, összefolytak az egymást érő határidők és a taxik hátsó ülésén (hevenyészve) összeállított prezentációk bódulatában.

Nyomasztó kényszert éreztem, hogy minden egyes utamba kerülő munkaajánlatra rábólintsak – még olyanra is, amit utáltam vagy rosszul fizetett –, mert végre be akartam futni. Ugyanakkor félttem, hogy elveszítem a megbecsült ügyfeleimet, ha egyetlenegyszer is nemet mondok, vagy korrektebb díjazást kérek, ne adj' isten!, a határidő meghosszabbítását. Azt akartam, hogy az összes ügyfelem úgy érezze, én vagyok az, aki mindig időben és a megbeszéltek szerint teljesíti, amit kérnek tőle.

Elég tisztességesen kerestem, különösen ahhoz képest, hogy szabadúszó író voltam, de nem éreztem jól magam a kis mókuskerékben. Az élet legszebb dolgait elhanyagoltam – a barátaimat alig láttam, a családtagjaim úgy érezték, mellőzöm őket, a párommal pedig mintha nem sok közös élményben lett volna részünk. Hozzám hasonlóan ő is önfoglalkoztató: szabadúszó fotós. Ő is annyit dolgozott, amennyit csak bírt, aztán a biztonság kedvéért

még egy kicsit... Szinte meggebedt, hogy az ügyfelei elégedettek legyenek. A reggelinél is a munkáról beszéltünk, és akkor is arról sutyorogtunk, amikor este lekapcsoltuk a villanyt.

Végül leültünk az egyik helyi pubban, és átbeszéltük ezt a kérdést. Hamburger és vörösbor mellett megszületett a terv: afféle házirend arról, hogy mikor dolgozunk és mikor nem, abban a reményben, hogy ez valamelyest enyhíti a rajtunk levő nyomást. Addig nem kezdünk el dolgozni és nem beszélünk munkáról, amíg be nem fejeztük a reggelit, és este nyolc után nem dolgozunk, sőt szó sem eshet a munkáról (hetente egyszer mentesülni lehetett ez alól, de csak akkor, ha tényleg szükségesnek bizonyult). Hétfévégén tilos dolgozni – ezt havonta egyszer szeghettük meg, és csakis vész helyzetben.

Egy ideig sokat segített, hogy kijelöltük az idősavot, amikor dolgozhattunk és beszélhettünk a munkáról. Mindenki tudja, akinek valaha is gyereket kellett elhoznia az óvodából, beteg, esetleg idős rokont gondoznia, vagy egyéb rendszeres, mozdíthatatlan kötelezettséggel szembenéznie, hogy sokkal több mindent el lehet végezni, amikor a munkára véges és meghatározott mennyiségű idő áll rendelkezésre. Hasonlóképpen bárki, aki egyedül, otthon dolgozik, biztosan megtapasztalta már, hogy ha nem vagyunk résen, a munkanap észrevétlenül az estébe nyúlik, és ha nincs semmi lényeges, ami ezt megakadályozná, nehéz összeszedni magunkat és koncentrálni. (Később megtudtam, hogy a munkanap kezdő és befejező pontjának meghatározása, akár muszájból, akár önszántunkból tesszük, nagyon népszerű témakör a hatékony munkavégzésről szóló szakirodalomban, amelyhez mostanra már boldog függőségi viszony fűz.)

Ám ahogy múlt az idő, egyértelmű lett, hogy ezek a szabályok nem lesznek elégségesek – habár a tényleges munkavégzést behatárolták, azt nem, hogy folyton akörül járjanak a gondolataim, és

csendben, magányosan vagy az éjszaka közepén a feladataimon rágódjam. Elméletben imádtam a szakmám, és kívülről úgy is tűnhetett, hogy a szabadúszók álmát élem, de egyre nehezebb volt örömet találnom a tevékenységeimben – emiatt egyszerre éreztem magam hálátlannak, és őszintén szólva, becsapottnak is. Annyira régóta és olyan sokat küzdöttem, mire ide eljutottam – de akkor miért látom ilyen rémesnek? Miért nem örülök annak, hogy olyan munkám van, amelyet elvileg szeretek? Miért vagyok képtelen szünetet tartani? Miért szorongatom állandóan a telefonomat, vagy miért lapul mindig ott a zsebemben? Miért kell megnéznem az e-mailjeimet, még mielőtt reggel kikelnék az ágyból? Mi baj van velem? Miért nem repesek az örömtől, hiszen a vak is látja, hogy jó életem van?

Eközben több barátom is úgy döntött, hogy szintén az önállósodás útjára lép. Némelyikük teljesen önállóan döntött így, mások azért, mert elbocsátották őket. Volt, aki karriert váltott, és a szakma jellegéből adódóan nem volt más választása, mint egyedül dolgozni még akkor is, ha jobban örült volna a rendszeres fizetésnek.

A jelenlegi álláspiacon szinte lehetetlen állandó státuszt találni, ha az ember mondjuk személyi edzőként, arboristaként, privát séfként vagy íróként szeretne elhelyezkedni. Az egyik ügyvéd barátom egyszemélyes tanácsadó vállalkozást indított, mert nem tudta elképzelni, hogy egész életében a nagy ügyvédi irodák kegyetlen vállalati világában dolgozzon. Lou, az egyetemi barátnőm számára kiderült, hogy csak akkor veheti kezébe a karrierjét szenior humanitárius szakemberként, ha otthagyja a nemzetközi jótékonyági szervezetet, amelynek dolgozott, ezért tanácsadónak állt, és ma már civil szervezeteknek segít humanitárius vészhelyzetekben gyorsan reagálni. Egy sikeres marketingigazgató ismerősöm átképezte magát sminkesnek. Azok a munkatársaim, akikkel még az újságnál dolgoztam együtt, nem egyszer regényírásba kezdtek, szövegírók

lettek, vagy épp végleg felhagytak az írással, és most panziót vezetnek a tengernél.

Néha elbeszélgettünk arról, mennyire nehéznek találjuk ezt az egészszet. Mintha eltávolodtunk volna egymástól – pedig tudtuk, hogy a legtöbbünk számára ez még mindig jobb, mint a hagyományos alkalmazotti lét. Eltöprengtünk, hogyan is dönthetnénk el, jó irányba tart-e a karrierünk, amikor nincs senki, aki teljesítményértékelést adjon; próbáltunk rájönni, a bankszámlaegyenlegünkön kívül mi alapján tudnánk megmondani, hogy ott tartunk-e, ahol kellene, amikor fogalmunk sincs, milyennek kellene lennie ennek az új és ismeretlen karriernek.

Mindenütt válaszok után kutattam. A küzdelem a magányos munkavégzés furcsaságaival olyan gyakori problémának tűnt, hogy biztos voltam benne, valaki már alaposan utánajárt, és írt róla egy hasznos könyvet. De tévedtem. Imádom a mindennapi életet megkönnyítő trükköket, és azt hittem, tudom, hol keressem az egyszemélyes munkavégzésre vonatkozó változatot. De egyetlen könyvet, sőt még egy incifinci cikket sem találtam, amely választ adott volna konkrét kérdéseimre. Több tucat írás született már ennek az életmódnak egyik-másik aspektusáról: hogyan osszuk be az időnket, miképp hajtsuk be a nem fizető ügyfelektől a tartozásokat, hogyan kezeljük a közösségi médiát. Sok száz írás szól arról, hogyan legyünk boldogok, miképp keressük a sikert és dolgozzunk tudatosabban, de egyik sem vizsgálta meg a témát abból a szempontból, ahogy engem érdekelt volna.

Ebben a rengeteg anyagban, a zseniális szakemberek által írt, de homályos és elérhetetlen szaklapokban megjelent cikkekben valahol ott lapulnak az egyszemélyes munkavégzésről kialakult újfajta szemlélet összetevői. Ám a többség elől rejtve maradnak, és ez ránk nézve roppant szomorú. Éppen ezért gondoltam egyet: hiszen újságíró vagyok! Talán a leghasznosabb képességem, hogy

össze tudom szedni, rendszerbe tudom foglalni az információkat, és érthető, emészthető formába tudom önteni őket. Én bizony meg fogom írni ezt a könyvet!

Ma, amikor ezeket a sorokat gépelem, több az önfoglalkoztató, mint valaha – 2008 óta a brit önfoglalkoztatók száma közel 25 százalékkal emelkedett az Országos Statisztikai Hivatal (Office for National Statistics – ONS) szerint. A dolgozó britek 15 százaléka önfoglalkoztató. A 25–49 év közötti munkavállalók 13 százaléka is ebbe a csoportba tartozik. Londonban az aktív népesség több mint 17 százaléka önfoglalkoztató; délnyugaton ez 16,8 százalék, délkeleten pedig 16,2 százalék. Az Egyesült Államokban jelenleg 15 millió önfoglalkoztatót számlálnak, és 68 millióan így vagy úgy szabadúszónak számítanak (az amerikai munkaügyi statisztikákat híresen nehéz értelmezni). A FreshBooks 2018-as kutatása szerint 2020-ra további 27 millió amerikai is elhagyhatja a hagyományos alkalmazotti kereteket, hogy önállóan dolgozzon, ami az amerikai munkakerő több mint 30 százalékát teszi ki. Az ausztrál munkakerő majdnem 17 százaléka önfoglalkoztató.<sup>1</sup> Az Európai Unió legfrissebb adatai 2016-ból valók, amikor is 33 millió embert soroltak ebbe a kategóriába. Tehát akárhonnán nézzük, láthatjuk, hogy rengetegen küzdenek ezekkel a problémákkal egyedül.

Ez nemcsak azért fontos, mert mindenki, aki az ilyen életmód különböző aspektusaival kénytelen megbirkózni, boldogabb is lehetne, hanem azért is, mert jelentős keresztúthoz értünk a munkavégzés módjának történetében. Ahhoz, hogy felszínen maradjunk ebben a modern, igencsak ingatag gazdasági rendszerben, termelékeny munkakerőre van szükségünk – olyanokra, akik képesek jó döntéseket hozni, motiváltak, hogy akár a hatvanas éveik végéig aktívan dolgozzanak, emellett nem roppantja össze őket a munkájuk terhe. Ha nem segítjük őket ebben, akkor nem fognak a képességeik szerint teljesíteni. Ezek az emberek pedig mi vagyunk.

De vajon hogyan dolgozhatunk egyedül és teljesezhetünk ki anélkül, hogy kicsúszna a kezünkől az irányítás az életünk felett? Az egyik válasz abszurd módon, elképesztően, szinte nevetségesen egyszerű (habár a gyakorlatba átültetni nehezebb, mint hinnénk). Egyszerűen... ne tegyünk! Ne dolgozzunk egyedül! Ne kísérreljünk meg egymagunkban átevickélni az általunk választott karrieren vagy mellékálláson. Ne üljünk egész nap egyedül, ne bámuljunk az üres Word-dokumentumot, az üres képernyőt, a csupasz falat. Nem állandó, iránytalan elszigeteltségre születtünk.

Nem azt mondom, hogy mind adjuk fel a szabadúszó létet, és térjünk vissza a mindennapos irodai munkavégzés taposómalmába – de még ha ezt mondanám, annak sem lenne értelme, és úgysem hallgatna rám senki, mert ha hihetünk az elemzőknek, akkor néhány éven belül a brit munkaerő fele szabadúszó lesz. A fele! A világ gyorsan változik ebbe az irányba – éppen ezért annyira fontos, hogy foglalkozzunk a témával.

Tény, hogy a legtöbb egyedül dolgozó nem sokat töpreng azon, *hogyan* végzi el a munkáját. A hozzám hasonló típusok már biztosan elkészítették a táblázatot, hogy abban vezessék a bevételeiket és kiadásait (aztán drukkolnak, és reménykednek, hogy mindkét oszlopba kerül majd adat). Talán, *esetleg* íróasztalt is vásároltak. De nagy eséllyel itt meg is állt a dolog. Utána csak... nekikezdték a munkának.

Hozzám hasonlóan valószínűleg nem gondoltak sem a támogatói hálózat, sem az érzelmi reziliencia szükségességére. Vélhetőleg nem volt 5–10 éves tervük. Nem képzeltek maguk elé a jövőt, célokat sem tűztek ki. Nem gondolták végig, milyen hangulata legyen a helynek, ahol dolgoznak (talán még azt sem, hol fognak: az étkezőasztalnál, a lépcső alá beszuszakolt íróasztal mellett, kávézóban vagy – jaj, csak ezt ne – az ágyban?). Nem tervezték meg sem a munka-, sem a pihenőidőt. Nem készült stratégia. Hozzám hason-

lóan alig hoztak egyetlen tudatos döntést is. Nem volt rá idő. Sem tér. Csak... nekikezdték a munkának.

A legtöbben nem elmélkedünk a huzamosabb egyedüllét hatásán, pedig az Epson EcoTank friss kutatása szerint az önfoglalkoztatók 48 százaléka magányosnak találja az önálló munkavégzést, 46 százaléuk pedig elszigeteltnek érzi magát. Egynegyedük depressziót is tapasztalt. Hajlamosak vagyunk azt gondolni: egymagam dolgozom, tehát csak magamra számíthatok. A könyv írása közben ráébredtem, mennyire káros és – szó szerint – életveszélyes azt hinni, hogy egyedül vagyunk. Szeretném világgá kürtölni: nem vagyunk egyedül! De sokszor nem így érezzük.

Ha egy vállalkozás vagy cég alkalmaz, szépen beilleszkedünk a meglévő struktúrába. Illetve, ha a cég indulása óta ott dolgozunk, akkor részesei vagyunk a születésének és a működése kialakulásának – de legalábbis a tanúi lehetünk mindennek. Tegyük fel azonban magunknak a kérdést: amikor elkezdtünk egyedül dolgozni, átgondoltuk, milyen struktúrákra és folyamatokra lehet szükségünk, hogy a vállalkozásunk működjön? Bevallom: én nem, és egyetlen szabadúszót sem ismerek, aki ezt mérlegelte volna. Ha magunknak dolgozunk, senki sem ír nekünk szerződést, nem mondja meg, meddig meddig dolgozzunk, ahogyan azt sem, mikor és hol. Senki sem zavar el az asztalunktól, ha túl sokáig ücsörgünk ott, akár hosszú heteken át (a statisztikai hivatal szerint a brit szabadúszók heti átlag 40 órát dolgoznak az alkalmazottak 38 órájával szemben). Senki sem nyújt ingyenes telefonos lelki segílyt, nem figyelmeztet, hogy ideje lenne szabadságra menni. Nincs kinek kipanaszkodni magunkat az ebédszünetben, hogy milyen szörnyű minden. Nincs IT-támogatás, sem közösségimédia-menedzser, céges edzőterem, sem péntek esti közös sörözések. Semmi sincs csak úgy magától.

Bármennyire rémesnek tartjuk is a középvezetők és teljesítményértékelők intézményét, a HR-es kiértékeléseket, a munkavé-



delmi oktatást, a kávének csúfolt löttyöt és a ronda, légkondicionált bunkereket, bármennyire menekülésre késztetett is az irodai élet pusztá gondolata, mert tárt karokkal várt a szabadúzás nyújtotta függetlenség, a szervezeti struktúrák igenis afféle biztonsági hálót nyújtanak. A lelkes irodavezetők sokszor olyan szigorúan megkövetelik az előírások betartását, hogy azok fullasztóvá, átláthatatlanná és nyomasztóvá válnak, de hiba lenne teljesen elutasítani a struktúra gondolatát.

Ezek a rendszerek, szolgáltatások és folyamatok közösségeket teremtenek – még akkor is, ha ezt a közösséget az a közös hit kovácsolta egyé, hogy az irodai kávéházban felszolgált ételtől egy szép napon mind meghalunk, vagy a bérszámfejtésen tuti csak olyanok dolgoznak, akik utálják átutalni a fizetésünket, vagy senkinek sem lenne szabad az asztala mellett csipszet ropogatni. (Ami azt illeti, szívesen lennék ennek a csapatnak a tagja!)

Amint búcsút intettünk a vállalati létnek, és elindultunk a magunk útján, kifejezetten ritka, hogy holisztikusan gondolkodunk arról, miképp akarjuk létrehozni a mi kis egyszemélyes szervezetünket. Elismerem, ez a kezdet kezdetén ugyancsak nehéz, mert amikor az ember szabadúszó lesz vagy elindítja a vállalkozását, nemigen tudja pontosan, mit is csinál majd. Ám az idő előrehaladtával, és amint lehetséges – talán ne húzzuk el öt évig, mint én tettem –, kulcsfontosságú tudatosítani, hogy mi magunk döntjük el, milyen lesz a vállalkozásunk, sőt mi több, azt is, hogy az életünk milyen irányt vegyen. A mi felelőségünk megóvni a csapatunk (ez mi magunk vagyunk!) jóllétét, ahogyan akkor tennénk, ha egy óriásvállalat előrelátó vezérigazgatói lennénk.

Amikor struktúrákról beszélek, nem arra gondolok, hogy reprodukálni kellene a számos cégnél tetten érhető kényszerzubbony-megközelítést. Lássunk erre egy elsőre jelentéktelennek tűnő példát! Nyilván nincs előírt munkahelyi viselet, amikor otthon dolgozunk.

Ha pontosan azért hagytuk hátra az irodai életet, hogy a következő húsz évben melegítőnadrágban dolgozhassunk – már amennyiben tényleg ez okoz örömet –, akkor hajrá! De ha rendre azon kapjuk magunkat, hogy délután háromkor még mindig mosdatlanul és alulöltözötten kóválygunk a lakásban, mert pánikszerűen ugrottunk ki az ágyból, és egyenesen az e-mailjeinkhez siettünk, de emiatt lepukkantnak érezzük magunkat, vagy épp büntudatunk van, esetleg csak kilátástalannak tűnik minden, akkor a napjainkat kissé szigorúbb keretek közé kell terelnünk. Akár felismerjük, akár nem, önfoglalkoztatóként bármit teszünk is napközben, az a döntéseink eredménye – akár tudatosan átgondolt döntés, akár nem. Ez adja meg a munkavégzés keretét, és azt is meghatározza, hogyan érzünk a munkánk iránt. Döntéseinknek komoly következményei vannak mind lelki, mind testi egészségünkre nézve, ahogyan a vállalkozásunk egészségére nézve is.

Rajtunk kívül senki sem hozhatja meg ezeket a döntéseket. Nem számít, hogy kiöltözünk-e vagy sem: a lényeg, hogy eldönthetjük, mit veszünk fel (és minden áldott munkanap ezer más dolgot is eldönthetünk), és ez a feladat csakis ránk vár. Ha túl akarjuk élni ezt az igencsak különös és újszerű egyszemélyes munkavégzést, akkor tudnunk kell, mikor hozzuk meg ezeket a döntéseket, milyen egyéb lehetőségek adódhatnak még azonkívül, amit tudni vélünk, és hogyan válasszuk ki azt, ami számunkra beválik.

Pontosan hogyan hozzuk meg ezeket a döntéseket? A tervem az – vagyis azt remélem –, hogy mindenkit meg tudok győzni arról, hogy ezek fontosak, és elősegítem a hozzánk, az életünkhöz és a munkánkhoz illő döntések meghozatalát. Ahol csak lehet, állításaim igazolására adatokat vagy tudományos szakemberek és szakértők véleményét vonultatom fel.

Mindenki válogassa ki a neki megfelelőt, ami alkalmazható az életében – ha valamit megtanultam a több tucat, ehhez a könyvhöz

készített interjúból, az nem más, mint hogy muszáj tudatosan megterveznünk a saját helyzetünket, majd folyamatosan korrigálni és alakítgatni, amíg jó nem lesz. Mi ennek a legjobb módja? Az alapos önismeret elengedhetetlen – mire van szükségünk, mit akarunk, kik vagyunk –, mert így a saját személyiségünk köré szervezhetjük a dolgos hétköznapiakat, és nem kell nekifeszülni olyasminek, amit nem érzünk magunkénak. Azok az önfoglalkoztatók teljeseznek ki a legjobban, akik a leginkább nyitottak a változásra, rugalmasak, ami a munkavégzés mikéntjét, helyét vagy idejét illeti, vagy legalább tudják, kicsodák, és mi az, amit maguknak kell menedzselniük.

Magunk és mások tévhiteivel is meg kell küzdenünk. Többek között azzal az érzéssel, hogy teljesen magunkra maradtunk, amikor valójában munkakapcsolatok összetett hálózatának vagyunk a részei; hogy az összes többi szabadúszó tökéletesen jól boldogul egyedül, pedig ők is láthatatlan, megfoghatatlan csapatok tagjai; illetve azzal, hogy végtelenül rugalmasnak kell lennünk, valahányszor erre kérnek. Azokban a pillanatokban, amikor úgy érezzük, nem tudunk megbirkózni az egyedül dolgozás nehézségeivel, könnyen hihetjük, hogy csak mi tapasztaljuk ezt – ami nem igaz, és minél inkább érzékeljük ezt egymással, annál kevésbé lesznek fájdalmasak ezek a pillanatok.

Egyedi döntéseket hozunk, amelyek az általunk végzett munkához igazodnak. Nincs egyenmegoldás erre az életmódra (leszámítva az alapvetést, hogy a teljes magány szinte senkinek sem való), éppen ezért e könyv rengeteg ötletet és tanácsot tartalmaz olyanoktól, akik már jártak ott, ahol most mi tartunk, illetve meggyőző tudományos érveket is felsorakoztat arról, hogyan viselkedik az agyunk, a testünk munka közben és azon kívül. A saját életemet,

sérülékenységet, rossz döntéseimet és egyéni tulajdonságaimat is felhasználva felvázolom, hogyan hat ránk, amikor egyedül dolgozunk, ugyanakkor nagyon is tudatában vagyunk annak, hogy nem ez az egyetlen út. Nem kell egyetértünk – nem ezt szeretném. A célom az, hogy mindannyian elgondolkozzunk: számunkra személy szerint mi válhat be.

Azt hiszem, abban egyetérthetünk, hogy senki sem irodai életre születik. Nem arra lettünk tervezve, hogy órákon át, szünet nélkül az íróasztalnál kuksoljunk egy félhomályos szobában, mesterséges fényben. (Ha olyan egyedül végezhető munkát találtunk, amivel nem jár ilyesmi – az csodás.) E könyv igyekszik módszereket kínálni arra az esetre is, ha aktuális munkánk valamiért – úgymond – mégsem a mi asztalunk.

Még egy apróság... Nem készülök tippet adni, hogyan kereshetünk gyorsan egymillió fontot. Még csak meggyőzni sem akarok senkit, hogy legyen egyéni vállalkozó – ha valaki hagyományos alkalmazotti viszonyban dolgozik, és imádja, fantasztikus! Nem célom bárkit is arra ösztönözni, hogy a mellékesből csináljon teljes idejű állást. Nem az a célom, hogy a vállalkozás növekedéséről írjak, vagy eladásokat generáljak, vagy hogy ez legyen az év, amikor a legtöbbet keressük. Nem hitegetek senkit azzal, hogy milliárdokat söpörhet be úgy, hogy Balin a tengerparton dolgozik. A könyvben leírt számos megállapítás csupán józan paraszti ész kérdése, csak épp a modern munkafelfogás félretolta vagy elfeledtette velünk e bölcsességeket. Az olyan szavak, mint jóllét, optimalizálás és önfejlesztés, kissé taszítanak. Tudom, hogy ebben furcsa ellentmondás rejlik – ez a könyv a változásról szól, de nem akarom, hogy bárki azt higgye, meg tudom vagy meg kellene változtatnom őt! Nem akarom fetisizálni senki produktivitását, sem egy egészen más személylé

formálni az olvasót. Sok szó esik majd erről a témakörrel is, de nem azért, mert azt akarom, hogy olvasóim munkamániás géppé válózzanak – senkit sem akarok az asztalához, esztergapadjához, festőállványához vagy épp a volánhoz láncolni, hogy éjt nappallá téve ott sínylődjön. Azt szeretném, ha mindannyian hatékonyan, sőt boldogan dolgozhatnánk, semmi több. Éppenséggel inkább arra hajlok, hogy kevesebbet kellene dolgoznunk, viszont azok az órák, amikor *valóban* dolgozunk, kapjanak nagyobb súlyt. Pihenjünk! Próbáljunk ne a pénzre gondolni! Ne legyünk a siker megszállottjai! Lazítsunk! Csináljunk olyasmit is, ami a kedvünkre való! Életünk ne állandóan csak a munka körül forogjon! Paradox módon szinte biztos, hogy így sokkal több feladatot fogunk elvégezni (habár nem ez a fő célom a könyvvel), és még csak rossz érzéseink sem lesznek miatta.

Kezdhetjük?