

KENYERES ANDRÁS
FIGYELEMKONTROLL

KENYERES ANDRÁS

FIGYELEMKONTROLL

HOGYAN FÓKUSZÁLJUNK ARRÁ,
AMI NEKÜNK FONTOS?

© Kenyeres András, 2021
Szerkesztette: Greff András
Borítóterv: Grosan Cristina
Illusztráció: Dusik Móni
Szerzőfotó: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2021
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Koncz Gábor
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-151-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti 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: Kedves László

Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

TARTALOM

Bevezetés	7
I. Mire figyelsz, és mire figyelhetsz? – Alapok	21
II. Figyelemhekkerek hálójában?	83
III. A figyelmünk tervezése	105
IV. Tettek	135
Zárszó	197
Jegyzetek	205
Név- és tárgymutató	212

BEVEZETÉS

Mire figyelünk? Ez az életünk egyik alapvető kérdése, hiszen aminek a figyelmünket szenteljük, abban élünk, az a valóságunk. Csakis az gondoskodhat valakiről, segíthet bárkinek, aki odafigyel a másokra, vagyis tudatos jelenléttel szolgál a másik ember számára.

Igen könnyen észrevevesszük, amikor nem figyelnek ránk – például látjuk a másik fél testbeszédén, hiszen ilyenkor nincs szemkontaktus, nincs olyanfajta jelenlét, hogy számítana a tény, hogy ott vagyunk. A figyelem megvonása az egyik legkegyetlenebb dolog, amit egy gyerek vagy akár felnőtt ember elszenvedhet, mert ha nincs figyelem, akkor nincs igazi kapcsolat sem: nincs megértés, és marad a magány, a bezárkózás.

Egy kivételes kísérletben¹ édesanyákat kértek fel, hogy ne reagáljanak a gyermekeik jelzéseire, kommunikációjára, ne fejezzenek ki semmiféle érzelmet, tegyenek úgy, mintha nem lennének jelen. Először a gyermekek nem is igazán értették, hogy mi történt. Megpróbálták magukra vonni a szülő figyelmét, amikor pedig ez nem ment, láthatóan izgatottak lettek, érezték, hogy valami nem stimmel. Ez az érzés nem csak gyerekeknél érhető tetten: minden eset, amikor valakivel interakcióban vagyunk, beszélgetünk, és a másik elirányítja a figyelmét, így annak adja tanúbizonyságát, hogy nincs jelen, diszkomfortérzettel járhat, és ilyenkor okkal nem érezzük jól magunkat. Az ember társas lény. Ahhoz, hogy másokat megértsen, és megértesse magát, a figyelem elengedhetetlen: csakis ezáltal létez-

het kapcsolat két fél között. Ha valamire érdemes nagy hangsúlyt fektetnünk, tudatosan átgondolnunk, az a figyelmünk.

Azon túl, hogy a gyermekeink, a családjunk, a barátaink természetes módon vágnak a figyelmünkre, rengeteg figyelemrabló is dolgozik rajta nap mint nap, hogy odaadjuk nekik az időnket, hogy azzal foglalkozzunk, amivel nem feltétlenül akarunk tudatosan, hogy eladjuk vagy éppenséggel ingyen osszuk meg velük azt az erőforrást, amelyből nem tudjuk, hogy ténylegesen mennyi áll még a rendelkezésünkre, de abban biztosak lehetünk, hogy véges.

Gondoljuk csak végig például egy napunkat! Néhány évvel ezelőtt egy tipikus hétköznapiom a következőképp festett. Felkeltem fél 7-kor, az egészségügyi kitérő után besétáltam a konyhába. Reggelit készítettem a gyerekeknek, és amíg készült a pirítós, bekapcsoltam a wifit; ezek után végtelennek tűnő csipogásba kezdett a telefonom. Mivel egy multinacionális vállalatnál dolgoztam, ahol minimum három időzónában folyt a munka, a nap bármely szakában csak jöttek és jöttek az e-mailek. Egyik kedvenc menedzsermutatóm a „hány olvasatlan e-mailed van az inboxodban?” volt. Ennél a korai időpontnál a figyelmem már megoszlott az otthoni teendőim és a tervezett napi munkahelyi feladataim között...

De vissza a reggelihez! Reggeli a családdal, egy kávé, néhány szó a gyerekekkel, hogy bepakoltak-e mindent a napjukhoz, hogy megvan-e minden szükséges felszerelés, utána indulás az oviba, iskolába. Az úton reklámtáblák szólítottak bennünket, amerre csak mentünk. A gyerekeim hamarabb tanulták meg elolvasni a Brüsszel szót, mint leírni azt, hogy cica. Bekapcsoltuk a rádiót. Ha hétfő volt, akkor az aktuális rádiócsatornán az aktuális vicces emberek azon ügködtek – számomra inkább kevesebb, mint több sikerrel –, hogy elfeledtessék velünk, hétköznapi emberekkel, hogy bizony hétfő van, és a hétfő szomorú, mert dolgozni kell, vagyis dolgozni szomorú dolog (legalábbis az ő értelmezésükből ez derülhetett ki). Aztán persze a hét során változott a kommunikáció; csütörtök volt a kispéntek, és a péntek volt maga a boldogság, mert

a nép java másnap már nem dolgozik, *szabaddá* válik két napra. Hallgattuk egy darabig, aztán kikapcsoltuk, mert „ma sem szól semmiről”, illetve szól – de erről majd később.

Beértünk az óvodába, majd az iskolába, búcsút vettem a gyerekeimtől, és amint visszahuppantam az autóba, már az foglalkoztatott, hogy melyik lesz az első megbeszélésem, és megvan-e hozzá minden információm, jegyzetem. Beértem, bekapcsolom a gépet; az emlékeztetők annak rendje és módja szerint felugrottak. Frissítettem az emlékezetem, láttam, mennyi *fontos* teendőm van azon a napon, de előtte még kinyitottam néhány hírportált, hogy megtudjam, mi történt a nagyvilágban. Értesültem róla, hogy hihetetlen hurrikán csapott le messze tőlünk, hogy kiégett, hogy megkéselték, elítélték, felmentették, kiugrott; hogy bár aznap hűvös reggel volt, derűs lesz a délután, sőt még azt is megtudhattam a felkészült hírportáloktól, hogy milyen eredménnyel zárult az egyik évközi választás idehaza, és hogy nagyon édes zsiráfébébi született a San Diegó-i állatkertben. Most, hogy *mindent* tudtam, neki is kezdhettem a napi munkámnak, amely lényegében azt jelentette, hogy megbeszélésről megbeszélésre jártam, ahol azt hallottam, hogy a vezetőknek nincs idejük dolgozni, mert bizony megbeszélésről megbeszélésre járnak, ahol olykor azt beszéljük meg, hogy mit fogunk majd megbeszélni, de még meg kell beszélünk, hogy mikor is legyen az a megbeszélés.

Néhány remek beszélgetés a dohányzónál is lezajlott – na, nem azért, mert dohányoztam volna, hanem mert ez minden cég fő hírközlő és -megosztó helye, ahol mindenről tájékozódhatsz. Ebédnél beszélgettünk egy jót a kollégákkal. Panaszáradat, illetve remek hétvégi sztorik összefoglalói: kivel mi a probléma, melyik főnök mit csinált, éppen ki futotta le a félmaratont, illetve ki tervezi lefutni. Napközben jó néhányszor átfutottam a Facebook-hírfolyamomat. Megtudtam újfent, hogy kinek volt épp születésnapja: kicsit meglepett, hogy a négy emberből kettő neve nem hangzott ismerősen, de a másik kettőt felköszöntöttem, ahogy illik. Láttam

büszke anyukákat, akiknek a gyerekei kevésbé őszinte tekintettel pózoltak a fotón, hogy ők is nagyon büszkék az aktuális teljesítményükre. Láttam, ki hol vacsorázott, és milyen remek ételeket evett, sőt hogy ki járt moziban, színházban. Csodás képek jöttek valamelyik ismerősöm nyaralásáról, amely vagy akkor volt épp, vagy csak egy visszaemlékezés néhány évvel korábról. Láttam, hogy ki futotta le az előző nap estéjén a szigetkört, sőt futásának minden adatán kívül azt is megtudtam, mennyi kalóriát égetett el (itt egy kicsit el is szégyelltem magam, mert én nem mozogtam az utóbbi napokban). Kaptam a híreket is a témákról, amikről egyébként is szerettem olvasni.

A nap során megpróbáltam feldolgozni az e-mail-cunamit, elkülöníteni a tényleg nekem szóló leveleket azoktól, amelyeken „jó, ha rajta vagyok”, illetve a „hogyan tudjál róla te is” kategóriától. Nem volt könnyű – és szomorúan vettem tudomásul, hogy aznap is maradtak olvasatlan levelek, „na, de van holnap is”, gondoltam magamban. Hazamentem, mindenki elmesélte a nap történéseit. Megnézem a híreket a tévében, ahol körülbelül ugyanazt hallottam-láttam, amit már korábban is olvastam – legföljebb most mással, más helyen esett meg ugyanaz a szörnyűség, de az időjárás-jelentő megnyugtatóan, „holnap is gyönyörű napunk lesz”. Közben azért rendszeresen tovább csipogott a telefonom, hiszen az Egyesült Államokban égett a munka a kollégáim keze alatt, és azon morfondíroztam, elolvassam-e a beérkező leveleket. Úgy döntöttem, inkább irány a zeneszoba, bekapcsolom az erősítőmet, és belemérekülök a gitárom hangjába. Ezt legalább biztosan jól tettem.

Ma már nem így épülnek fel a napjaim. Sok minden változott, ami messze nem pusztán a szerencsén múlt. De vajon elgondolkodtunk-e valaha is azon, hogy mennyiben tükrözi egy napunk azt, ahogy éppen élni szeretnénk? Mennyire tudunk a hétköznapijainkban önazonosak lenni? Azt cselekedni, arra figyelni, amit erőltetés nélkül is szeretnénk? Mik a prioritások, amelyeket szem előtt tartva élni kívánjuk napjainkat? Tényleg szánunk-e elég figyel-

met azokra, akiket/amiket szeretünk, fontosnak tartunk? Egyáltalán, tisztában vagyunk azzal, hogy mi az, ami fontos nekünk, hogy mely értékeket követve szeretnénk szervezni az életünket? Pihe-nünk eleget, van időnk rá, hogy egy kicsit mélyebben is elgondol-kodjunk magunkon, az életünkön? Vagy esetleg úgy gondoljuk, hogy erre van a hétvége meg a nyaralás – egyébként pedig hajtani kell, könyökölni, gürözni, lehajtott fejjel előretörni, mert ilyen a világ? Véleményem szerint ennek nem feltétlenül kell így len-nie, sőt amit lehet, meg kell tennünk azért, hogy ne szánakozva tekintsünk vissza öregkorunkban az életünkre.

Vágányok, váltók, állomások

Életünk olyan, mint egy nagy utazás egy vonaton. A kiinduló és a végállomás jelentik a biztos pontokat ezen az úton. Jobb esetben tudjuk, hogy mikor és hol születünk, honnan, milyen környezetből és felmenőktől származunk, és abban is biztosak lehetünk, hogy előbb-utóbb a végállomást is eléri a szerelvényünk. Kérdés, ho-gyan akarjuk megélni az utazásunkat a két biztos állomás között. A végállomásig több vonalon is eljuthatunk, ez nem kétséges.

Utunkat – hogy egyáltalán utunk van – nem mi választottuk. Szüleinktől géneket is örököltünk, amelyek voltaképp a csomag-jainkat jelentik az úton: ezeket végig magunkkal vesszük, bizonyos részük nehézséget okoz, más részük viszont segíteni fog nekünk az úton. De mi van bennük? Ismerjük a tartalmukat? Utunk során nagyon fontos, hogy bátran kinyissunk újabb és újabb rekeszeket, hogy megismerjük tartalmukat. A folyamat megéléséhez – hogy úgy érezzük el a végállomást, hogy elégedetten vehessük tudomásul, milyen remek kis utazás volt ez – elengedhetetlen, hogy egyúttal egy belső utat is végigjárjunk.

Élhetünk úgy, hogy bár nem célunk, mégis hamar elérjük a vég-állomást. Ugyanakkor kellemesen kanyargós is lehet az út: hosszú

és szép, ha olykor keserűséget keltő is, végig önazonos. Ilyenkor tudjuk, hogy kik vagyunk, mit akarunk, honnan jöttünk és hová tartunk, mely állomásokat akarjuk még elérni, és azt is, hogy ezekért tenni akarunk, illetve tudunk. Az úton természetesen rengeteg akadállyal fogunk találkozni. Nem tudhatjuk, mikor mit sodor elénk az élet. A kérdés sokkal inkább az, hogy mihez kezdünk vele. Mit csinálunk az útelágazásoknál? Vannak olyan váltók, amelyeket nem mi kezelünk, ugyanakkor olyanok is, amelyeket beépíthetünk a rendszerünkbe. Igenis van lehetőségünk dönteni arról, merre menjen a szerelvény. Ennek érzetét, tudatát sok helyen sajnos már nagyon korán, óvodában, iskolában megpróbálják már csak megszokásból is kitörölni. Vannak önös vagy éppen szociális emberi érdekek, amelyeknek nem lehet része, hogy ennek tudatában legyünk, hogy saját autonómiánkat, azt, hogy kompetensek lehetünk az életünk irányításában, érezzük. Sokkal inkább abba az irányba mutatnak, hogy lehetőleg ne sokat gondolkozzunk, hogy mindig automatikusan cselekedjünk, mint a jó katona – aszerint, amit a mindenkori „parancsnok”, „tanár” vagy épp „főnök” gondol.

Most viszont olyan világban élünk, amikor számunkra nincs háború, és nagy szerencsénkre nem kell olyan kihívásokkal szembenéznünk, amilyenekkel apáinknak és nagyapáinknak kellett. Ez egy kiváltságos helyzet, ami kevés generációnak adatott meg az elmúlt évszázadokban. Sokkal tovább élünk ma, mint bármelyik korábbi generáció, sőt az előrejelzések szerint a várható életévek száma egyre csak nőni fog. Mit kezdünk ezzel a sok évvel, ami remélhetőleg előttünk áll még? Hogyan vezetjük szerelvényünket az úton? Nem tudjuk, ki száll fel a járatunkra, hogy ki ül mellénk. De azt kiválaszthatjuk, hogy expresszjáratral szeretnénk-e végigszágulni a világon, vagy jobb lenne egy személyvonat, amely sok helyen megáll majd, amelyről nyugodtan csodálhatjuk a tájat, amellyel ráérünk, sőt még akár el is tévedhetünk, mert egy hosszú útba miért ne férne bele egy kis eltévelyedés.

Hiszen nem az a kérdés, hogy eltévedünk-e, hanem hogy visszalátunk-e a vágányunkra – és lehet, hogy pont az „eltévedés” fog segíteni a megtalálásában. Kellenek célok az utunk során, ugyanakkor helyet kell adnunk a meglepetéseknek is, mert aki nem nyit egy újabb vonal felé, csodás dolgokról maradhat le.

Fedezzünk fel minden egyes állomást, vagy legalább a többségüket. Nem tudhatjuk, hol mi fog történni velünk. Egy biztos: végig lehet menni az úton úgy is, hogy az elejétől a végéig a padlót bámuljuk, így legalább nem látunk semmi rosszat. Ugyanakkor a világ akkor tárul elénk, ha felnézünk, ha kitekintünk a komfortzónánkon kívülre, ha átmegyünk egy másik kabinba – még akkor is, ha nem tudjuk, mi vár ott. Lehet, hogy semmi, de lehet, hogy életünk szerelme, vagy éppenséggel egy ottfelejtett könyv, amely megváltoztatja az életünket. Ez a könyv megpróbál majd új útvonalakat megmutatni, és azt is, hogyan juthatunk oda.

Régi-új énem

Jómagam egy kis kárpátaljai városban, Csapon születtem. Ez egy vonatközlekedési csomópont, ahol minden egyes keletre tartó vonatnál a nyomtáv szélessége különbsége miatt új kerekeket kell felhelyezni a vagonok alá. Sokszor néztem gyerekkoromban az átrakási műveletet, ahogy felemelik a kocsit, azt a hatalmas súlyt a még hatalmasabb daruk. Bizony van az életünkben olyan helyzet is, hogy egy ilyen megállóban kell vesztegelnünk, mert egy alapjaiban más út vár ránk, amihez talán új alapok is kellenek! Az eddigi utamon nekem is bőségesen voltak váltások, „átrakások”. Bizony, többször is volt, hogy nem feltétlenül éreztem úgy, hogy a megfelelő vonalon haladok.

Ha visszagondolok a gyerekkoromra, nincsenek olyan benyomásaim, hogy ne lehettem volna önmagam. Többször azt tehettem, amit szerettem volna – sokat, nagyon sokat játszottam, játszhattam.

Később, ahogy haladtam előre, egyre erősebb volt a nyomás, hogy jó tanulónak kell lennem, nem szabad csalódást okoznom a szüleimnek, hiszen én „okos vagyok”, így neveltek, okosnak. Amióta az eszemet tudom, így éreztem. Ez egyfajta nyomást is jelent. Ha okos vagy, akkor ezt mutasd is meg, fiam. Ez olyan rögzült gondolkodásmódot jelentett (és jelent olykor ma is) az életemben, ami nem mindig segít.

Az akadályokat azonban sikerrel vettem: olyan szakra felvételiztem az egyetemen, ami igazán érdekelt. Biológusként végeztem: a világ megismerésének igénye, a kíváncsiság hajtott. Hogyan működik az állat, a növény, az ember? Aztán egyre inkább a viselkedés kutatása került az érdeklődésem előterébe, először még az állatok mérhetetlenül nagy világában. Valami viszont hiányzott, és ez az érzés egyre erősödött bennem az egyetem vége felé. Ismerve a hazai viszonyokat, nem akartam kutatóként folyamatosan kuncsorogni a pályázati pénzekért.

Itt elindultam egy olyan vágányon, amely sokkal inkább volt az enyém, legalábbis akkor. Ez a magam és a családom polgári életének megteremtése felé vitt: ez volt a minta, amelyet otthonról hoztam, és amely szerint alakítottam akkor az életemet. Majd én is elmegyek reggel dolgozni, és este hazajövök, hozom a pénzt, és majd gyerekeink lesznek, és minden jó lesz. Ez az útszakasz több mint tíz évig tartott. Egyedül talán a zene, a zenélés adott lehetőséget, hogy kitekintsek ebből a világból; ott éreztem igazán szabadnak magam. Mert a szabadság nekem azt jelenti, hogy azt tehetsz, amit akarsz, azzal foglalkozhatsz, amit éppen jónak látsz. És ez nem valami egoista megközelítés, mert a saját értékrendemben a család, a barátok nagyon fontos helyet foglalnak el, és nem ellentétesek a szabad ember fogalmával.

Egy napon viszont úgy hozta az életem, hogy rengeteg felhő gyülekezett a fejem fölött. Akkor már vezető pozícióban dolgoztam vagy öt éve egy nagy multinacionális vállalatnál. Az egyik kedves beosztottam jelezte, hogy nem érzi jól magát, otthon maradna

néhány napra, amiben nem volt semmi különös. Természetesen menjen, legyen otthon, pihenje, kúrálja ki magát. Még csütörtökön kérdezte, hogy telefonon beszálljon-e egy megbeszélésbe, amiről természetesen lebeszéltem. Pénteken délután három órakor kaptam a hívást, hogy kollégám otthon, a családja körében egészen fiatalon elhunyt. Két kisgyermeket hagyott maga után. A hír hallatán valahogy megállt körülöttem a világ.

A temetésen, amikor az életéről beszéltek a hozzátartozói, valahogy úgy éreztem, hogy ebben az értelmetlen halálban, mert annak éltem meg, van valami üzenet nekünk, ittmaradottaknak is. Nekem többek között azt üzenté a halála, hogy gondoljam át a saját életemet. Már egy ideje érlelődött a váltás gondolata bennem, és ezt a környezetem is tapasztalta. Valahogy az élet is úgy hozta, mert ilyen az élet, hogy lehetőségem volt úgy kiszállni ebből a világból, hogy megfelelő munícióval induljak neki az újnak. De mi az én utam, melyik járatra szálljak fel, egyáltalán: van-e járat? Úgy gondolom, lényegében visszaszálltam arra a vonatra, amelyről leszálltam az egyetemi éveim alatt. Érdekelnek az emberek, de már nemcsak a fizikailag érzékelhető részeik, hanem a gondolkodásuk, a döntéseik háttere is.

Feleségem jó meglátásának köszönhetően egy olyan új területen kezdtem meg tanulmányaimat, amelyben azóta is dolgozom: segítem az emberek életét, akik így vagy úgy tenni akarnak azért, hogy jobbak legyenek, hogy önazonos életet éljenek, hogy bizonyos területeken fejlődjenek. Továbbá egy a másik területen is elkezdtem a karrieremet: ez pedig a tanítás. A színpadot a katedrára és más szinterekre váltottam: most nem a hangszereim mondják el, amit közölni akarok, hanem a szavaim, a testbeszédem, a hangtónusom. Persze, rengeteg zsákutcába mentem bele én is, míg kialakítottam ezt a régi-új éneket.

Miért régi?

Mert ha visszagondolok, a mostani életem sokkal inkább a kisgyerekkoromra emlékeztet, semmint bármely más időszakomra.

Akkor is, ha valami érdekelt, utána néztem, felfedeztem magamnak, azzal foglalkoztam. Ugyanez igaz ma is az életem javára, csak a konkrét tényezők és a körülmények mások. Ha podcastot akarok készíteni, akkor megcsinálom az *Igenek és nemek* újabb részét. Ha előadást szeretnék tartani egy témában, akkor azzal foglalkozom. Ha könyvet akarok írni a sport mentális oldaláról, akkor megcsinálom (ez lett a *Győztes gondolkodás* című könyv). Ha a figyelemről akarok könyvet írni, akkor megírom.

Az út rögös lesz – de megéri

A váltásom messze nem volt olyan egyszerű és sima, mint azt esetleg a fentiek alapján gondolhatnánk. Soha nem felejttem el a hajnali ébredéseimet, amikor izzadtan azon tűnődtem, hogy most mi lesz.

Mi lesz a családommal, hiszen mégiscsak én vagyok a családfő, van két gyermekem, feleségem, egy jelzőloghitelem, amit mind fedeznem, fedezniük kell, én meg itt elkezdek önmegvalósítgatni. Mit képzelek magamról? Hogy jövök ehhez? Nem így neveltek, hogy ilyen felelőtlen legyek! Mindenki kíváncsian figyelte és kérdezte, hogy akkor ez most hogy van, hova tehetnek engem ezzel az egész történettel.

Jómagam sem tudtam először hova tenni ezt az egészet. Mert nem egyik karrierből a másikba mentem át, nem egy könnyed átlépésről beszélünk. Újat tanultam, egy olyan úton indultam el, amelyről addig nem sokat tudtam, de nagyon érdekelt: tudtam, hogy ezt akarom a figyelmem központjába helyezni. Akkor tudtam meg igazán, mit jelent, hogy jó pap holtig tanul, mert ebben tényleg nincs megérkezés, és ez nagyon jó.

Azt sem tudtam, hogyan álljak neki egy napomnak. Voltak biztos pontok, a gyerekek iskolába, oviba mentek, a feleségem munkába indult, és aztán ott volt nekem otthon a csönd, a végtelen csönd,