**Mindfulness meditációval igyekeznek a cégek még több teljesítményt kisajtolni dolgozóikból  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Mi tagadás, nagy fellángolása van mostanság a különféle mentális megnyugvást nyújtó meditációknak, melyek java része a tradícionális keleti vallásokból került át kilúgozott formában a nyugati civilizációba. Amit a helyi jógik vagy szerzetesek életmódszerűen művelnek, ugyanazt a nyugati ember a napirendjébe illesztve űzi 10-15 percben, mikor hol akad éppen megfelelő alkalma, hogy egy gyors vezetett meditációt lezavarjon.

2017 buzzwordjévé a témakörben a mindfulness vált. Elemei a buddhista tradíciókból szivárogtak át a nyugati kultúrába. A mindfulness a jelenben élés módszertana, gyakorlatilag az emberre jellemző múltban vagy jövőben élés felülírása tudatos közreműködéssel, hogy az alany képes legyen kizárólag az itt és mostban megoldandó feladatokra koncentrálni. Néminemű átfedést mutat az ógörög kultúrában elterjedt és napjainkban szintén reneszánszát élő sztoikus filozófiával, mely a ránk erősödő csapások és külső kényszerek birkatürelemmel való kezelésére, csendes tűrésére szólít fel.

Ilyen körülmények között nem kellett sokat várni, míg megjelentek az e filozófiákat a szélesebb plebsre ráerőltető intézmények, mi más, mint a kapitalista cégek képében. Ők nyilván nem a dolgozóik jólétének biztosítása végett kezdték a mindfulness meditációt beépíteni céges policy-jaikba, mert a Nap előbb fog kihűlni, hanem jó szokásukhoz híven a belőlük való minél nagyobb teljesítmény kisajtolása céljából.

A mindfulness, mint alapvetően életvezetési módszertan megtűzdelve néminemű spirituális intencióval, alapvetően alkalmas lehet arra, hogy egy, a spiritualitásért a teljes életét feláldozni nem kívánó átlagember hatékony barátja legyen krízisei feloldásában. Sok sikeres pszichiáter alkalmazza páciensein párkapcsolati krízisek enyhítésére, szorongás oldására, valamint veszteségek feldolgozására.

A mindfulness filozófiája szerint:

*„A körülötted zajló események vannak, ahogy vannak. Nem kontrollálhatod a negatív külső körülményeket, mások embertelen viselkedését veled szemben, kizárólag a saját magad által adott reakciók felett rendelkezhetsz kontrollal.*

A lényeg tehát, ha nem stresszelsz olyan élethelyzeteken, illetve olyan embereken, melyek esetleg árthatnak neked vagy ártottak a múltban, hamarabb tudod mentális kapacitásodat a problémák megoldására, a negatív élethelyzetek és a rossz emberek elkerülésére fordítani.

A cégek ezt az alapvetően komplett életstílust apró lifehackké degradálva, céljait elferdítve erőltetik azt rá dolgozóikra, mellyel az őket ért számtalan stressz, megaláztatás, főnöki terror elfogadtatására és ezeknek való feltétlen behódolásra trenírozzák őket. Vállalati nyelvre lefordítva a mindfulness új értelmet nyer:

*„Kötelességed elfogadni az elmebeteg vállalati kultúra és a pszichopata főnökeid mindennemű terrorját, mert ha nem teszed, akkor selejt vagy, aki képtelen saját gondolkodásmódját a körülményektől a produktivitás medrébe terelni.”*

A kollektivista individualizmus (vagy individualista kollektivizmus?) skizofrén filozófiáját hirdető kapitalisták természetesen nem bízzák rá a mindfulness elsajátításához szükséges módszertanok bemutatása után az egyénekre, kívánják-e stressz-szintjüket ezáltal csökkenteni. Ehelyett kötelező meetingek keretében bejáratott guruk segítségével végeztetik a programot.

Aki renitenskedik, esetleg más, potenciálisan hasonlóképp eredményes megküzdési módszertanokat választ magának, az csakhamar kapun kívül találhatja magát, és örüljön, hogy gulág helyett a híd alatt fagyhat halálra. Aki az őt ért vállalati stresszt és az ellen párhuzamosan keletkező egyre teljesíthetetlenebb produktivitási elvárásokat nem képes hatékonyan feldolgozni, nem méltó még a kizsákmányolásra sem.

Egyáltalán nem mindegy, hogy valaki egyéni indíttatásból, vagy céges nyomásra kezd neki a mindfulness gyakorlásának. A céges módszerek az elferdített alapfilozófia és kilúgozott tartalom mellett gyakorta rebrandinggel akadályozzák, hogy valaki egyedileg járjon utána a módszertannak. Azaz a tapasztalatlan munkaerőnek fogalma sincs arról, hogy egy cég nevét viselő házi tréning valójában nem létezik, hanem egy lenyúlt módszertan átnevezett változata.

Ez aztán meggátolja az egyént abban, hogy krízis esetén – pl. ha kirúgják -, ezt a praktikát önállóan elkezdje alkalmazni, esetleg a következő állásában már aktívan gyakorolva ezt. Nem válik a mindfulness az egyén szokásává és életvezetési módszerévé. Kizárólag az aktuális cég szolgálatára válik alkalmassá ezáltal, és egy esetleges következő cégben mindent tanulhat elölről, kezdve a stresszel való megküzdés stratégiáival.

A súlyos kétségek ellenére a mindfulness közel egy évtizede megkezdte hódító útját a céges tréningek világában, ráadásul rendhagyó módon elsőrendűen a kisebb vállalatok körében hódított az 1970-es évektől egészen 2010-ig. 2012-től kaphattuk a mainstream médiában az első tudósításokat arról, hogy a vállalatok egyre nagyobb számban építenek be mindfulness tréningeket céges szabályzataikba. Végül 2015 környékén a nagy cégek is észbekaptak: a Google, Target és Ford cégek lassan három éve alkalmazzák a módszertant.

Összegezzük tehát, mit tanultunk ma. Szóval egy magát liberálisnak (emberek különbözőségének, sokszínűségének teljes körű figyelembe vétele és elfogadása) és individualistának (egyéni érdekérvényesítés és egyéni vágyak, képességek kihangsúlyozása a közösségi érdekérvényesítéssel szemben) beállító rendszer sorra kezd a dolgozói számára olyan productivity hackeket bevetni, melyek az egyén teljes körű behódolását és szervezetbe illesztését biztosítják olyan kollektivista intézmények (cég) részére, melyek kifejezetten egyéni érdekek (tulajdonos) érvényesítése céljából működnek.

Hogy azért némi pozitívumot is mondjak a vállalati mindfulnessről, kis mértékben mégiscsak segít megőrizni az alkalmazottak egészségét, melyet természetesen azonnal kötelező leredukálni puszta számokra: a mindfulness tréningeket bevezető cégek egészségbiztosítási költségei dolgozónként évi átlag 2000 dollárral csökkentek.

<https://theconversation.com/how-corporates-co-opted-the-art-of-mindfulness-to-make-us-bear-the-unbearable-47768>

<https://www.theatlantic.com/business/archive/2015/03/corporations-newest-productivity-hack-meditation/387286/>