

Hogyan éljük túl 2018-at

Egy népszerű amerikai bonmot szerint „May all your troubles last as long as your New Year's resolutions”, azaz tartsanak a gondjaid addig, ameddig az újévi fogadalmad. Magunk se mondhattuk volna szebben, azonban tudjuk, hogy 2018 Magyarországon választási év lesz és ez sokak számára megkeseríti az évet. Ezért összeállítottunk egy rövid listát, arról hogyan szemléljük a politikát, amely segíthet túlélni a kampányidőszakot.

Tájékozódjon

A választásokat megelőzően igyekezzünk minél több, lehetőleg elsődleges forrásból tájékozódni a politikáról. A szemének higgyen, ne másoknak. Menjen el, nézze meg magának a jelölteket, olvassa el, hallgassa meg programjaikat, akár élőben, akár interneten. Minden másodlagos forrás már valamilyen szűrőn keresztül ment. Ha csak a saját jól bevált hírforrásainkból tájékozódunk, legyenek azok bármilyen hitelesek is számunkra, mindig a tényeknek csak egy szűk szeletét fogjuk látni. Még ha egymás mellé is rakjuk az összeset, akkor sem feltétlen rajzolódik ki a teljes kép.

Legyenek keretek

Legyünk tájékozottak, de ne fulladjunk bele az információáradatba. Még kampányidőszakban sem szólhat az életünk napi 24 órában csakis politikáról. Az okostelefonok, a folyamatosan frissülő hírportálok, az egyre nagyobb politikai tartalommal rendelkező közösségi média felületek, mind arra csábítanak, hogy permanensen a kampánnyal foglalkozzunk. Legyen meg a tájékozódás helye és ideje a napunkban, de tanuljuk meg kikapcsolni a politikát a magánéletünkből. Szabjunk időbeli keretet a hírolvasásnak, vagy akár hirdessünk „kampánycsendet” közösségi média felületeinken, családi rendezvényeken. Fontos a tájékozottság, fontos a vita, de óvakodjunk a „hittérítéstől”, többet árt személyes kapcsolatainknak és nyugalmunknak, mint használ.

Nem az számít mit mondanak, hanem hogy miért

A politikai kommunikáció logikája az, hogy minden napra találjon valamit, amivel napirenden tarthat egy kérdést, vagy szereplőt. Tanuljuk meg megkülönböztetni a



politikai zajt a ténylegesen fontos kérdésektől. Kérdezzük meg magunktól, ez valóban hír? Milyen (többlet)információt közvetít? A kampány folyamán a legtöbb hírt azért dobják be a pártok, hogy a saját, vagy az ellenkező tábor ugorjon rá. Próbáljuk meg megfogalmazni milyen céllal került be egy állítás a köztudatba. Ha ilyen szemüvegen keresztül nézünk a kérdésekre, sokkal kevesebb indulattal állunk a politikai eseményekhez.

Azonosítsuk mi az, ami fontos

A legtöbb szavazat személyes szimpátia alapján dől el. Ha tudatosabb döntést szeretne hozni készítsen egy listát arról milyen értékek, kérdések fontosak önnek. Minden párt különböző szavazói célcsoportoknak próbál kedvezni. Próbálja meg azonosítani mely csoporthoz tartozik, és hasonlítsa össze, mely párt mit kínál az egyes rétegeknek, illetve hogyan viszonyul a listáján szereplő kérdésekhez. Ha nem is jelentősen, de életünk során különböző élethelyzetekben változni fog a listánk, a lista mégis minden választáson segíthet pártot választani. Egy ilyen rangsor egyben rámutat arra is, hogy folyamatos változásban vannak körülöttünk a pártok. Az a tömörülés, amely négy éve még magabiztosan képviselte az általunk fontosnak tartott értékeket egy vagy két ciklussal később már lehet, hogy teljesen más elveket vall, más célcsoportot preferál.

Tanuljunk meg levezetni a stresszt

A kampány folyamatos konfliktushelyzeteket generál, amely a hétköznapokba is beszívárog. Fentebb már tettünk javaslatokat arra, hogyan azonosítsuk, hogy mi az, amivel tényleg érdemes foglalkozni, és mi az amivel nem, továbbá, hogy hogyan előzzük meg a munkahelyi, családi, baráti konfliktusokat. Ennek ellenére a választáshoz közelegve egyfajta tömeghisztéria uralja el a politikával foglalkozó emberek jelentős részét, fokozódnak a napi szintű mikrokonfliktusok, akár vadidegen emberekkel is. Sajátítsunk el valamilyen hatékony stresszkezelési módot, hogy levezessük a felgyülemlett stresszt, legyen az sport, meditáció, vagy egyszerűen csak a hobbinknak való hódolás.

Tegyen valamit

A kampányígéretet, a fokozott tábormentalitás sokakat apátiába taszíthat. Úgy érzik minden politikus hazudik, egyik tizenkilenc, a másik egy híján húsz, úgyse fog változni



semmi. Tegyen valamit a közvetlen környezetéért a tehetetlenség érzet ellen. Segítsen egy családtagjának, ismerősének, helyi közösségének. Vállaljon valamilyen önkéntes munkát, keresse azon civil szervezeteket, akik másoknak segítenek. A változás olykor helyben kezdődik. Gondolja végig mit tehet személyesen ennek érdekében.

Szavazzon!

A választás nem csak állampolgári kötelesség, lehetőség is. Lehetőség arra, hogy négyévente országos szinten is beleszóljunk a politika irányításába. Ha nem csak helyi szinten szeretne változást elérni, akkor menjen el szavazni. A kampányidőszak kiábrándító lehet, mégis fontos. Végző soron arra szolgál, hogy részvételre buzdítson minket, mégis mire lemegy, sokan úgy érzik inkább távol maradnak a szavazástól. A nem szavazás is a véleménynyilvánítás egy módja, de ne csodálkozzunk, ha úgy érezzük nem úgy zajlanak a dolgok ahogyan szeretnénk, ha nem vettünk részt a voksolásban. Hacsak nem lépünk magunk is politikai pályára, állampolgári szinten a legtöbb, amit közvetlenül tehetünk az az, hogy részt veszünk az országgyűlési választásokban és leadjuk a szavazatunkat.

És a pártnevek? Nyilván feltűnt, hogy nem emlegettük a pártokat, sőt nagy ívben kerültük őket. Ez nem véletlen. Habár a választások igen, a politika nem csak a pártokról szól. A politikát nem tudjuk, és nem is szabad teljes mértékben kikapcsolni az életünkből, de értelmes keretek közé lehet szorítani. Ha részt veszünk a véleménynyilvánításban értelmét nyeri a kampányidőszak, és mindaz az energiabefektetés, amit arra fordítottunk, hogy minimalizáljuk ennek a felfokozott periódusnak a negatív hatásait. A felsorolt stratégiákkal ráadásul hosszútávon is tudatosabb politikafogyasztóvá válhatunk, ami alapvetően megváltoztatja a politikához és környezetünkhöz fűződő viszonyunkat. Természetesen sokféle egyéni stratégia létezhet, mi első körben ezeket tartottuk fontosnak az év elején bemutatni. Mindezen tippekkel felvértezve boldog új évet, kellemes kampányidőszakot kívánunk mindenkinek!