

Odpoczywać trzeba umieć

Eksperci biją na alarm: lekarze są jedną z najbardziej przepracowanych grup zawodowych. To również grupa, którą najczęściej dotyka wypalenie zawodowe. Jako główny powód wymienia się niedobór medyków i system wynagradzania lekarzy. Kolejny problem to nieumiejętność odpoczywania. W dzisiejszych czasach staje się ono ekskluzywne. Można się jednak tego nauczyć, może więc warto? Więcej w rozmowie z Malwiną Grochałą, psycholożką, seksuolożką i psychoterapeutką w trakcie szkolenia.

„Panaceum”: Biegniemy, pędzimy i coraz częściej nie potrafimy się zatrzymać. Czy odpoczywanie stało się towarem premium?

Malwina Grochała: – Kiedy zaczęłam pracę w gabinecie, moim największym zaskoczeniem był fakt, że muszę się skupiać na tym, by uczyć ludzi odpoczywania, a nie na przykład skutecznego realizowania celów. Można więc powiedzieć, że odpoczywanie stało się pewnego rodzaju sztuką.

Jest aż tak źle? Dlaczego?

Wynika to z wielu czynników. Ogromny wpływ na tę sytuację ma kultura kapitalizmu, w której żyjemy i hasła, którymi jesteśmy atakowani od dziecka: „czas to pieniądz”, „nie marnuj czasu”, „możesz wszystko”, „możesz więcej” czy „sky is the limit”.

Jak to się przekłada na odpoczywanie?

Mam wrażenie, że odpoczywanie zamieniliśmy w cel, czyli nie odpoczywamy już, żeby odpocząć, tylko żeby osiągnąć rezultat, korzyść, uzyskać określoną wartość. Jeśli sport – to taki z wynikami, jeśli książka – to taka, która zapewnia nam rozwój osobisty, czyli nasze odpoczywanie jest skoncentrowane na realizowaniu zadań. A przecież w odpoczywaniu w ogóle nie o to chodzi.

Z drugiej strony, kiedy nic nie robimy, szybko pojawia się poczucie winy.

O tak. Poczucie winy i wyrzuty sumienia przy beczynnym odpoczywaniu to są emocje, o których bardzo często rozmawiamy w gabinecie. Jest w nas głęboko zakorzenione przekonanie, że nie wolno marnować czasu, że trzeba wykorzystać każdą minutę życia.

Ale już myśląc w ten sposób, łapiemy zadyszkę. Biegniemy z jednej pracy do drugiej, z drugiej do trzeciej, potem biegiem na spotkanie z przyjaciółmi, na randkę, do kina. Mam wrażenie, że nasz „wolny czas” też staramy się

wykorzystać co do sekundy. A taka ciągła pogoń nie może przecież skończyć się dobrze.

Wiemy o tym doskonale. Doskonale wiedzą też o tym lekarze. Takie podejście do życia zwykle nie kończy się dobrze zarówno dla naszego zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, a także dla relacji z bliskimi. Wszystkiemu winna jest presja, którą odczuwamy, żeby być świetnym w życiu zawodowym i prywatnym, mieć fantastycznych znajomych i świetne hobby, a przy tym wszystkim jeszcze doskonale wyglądać. Tak się po prostu nie da. Chwilę później pojawia się poczucie winy, że w którejs z tych sfer nie jesteśmy najlepsi.

Wtedy udaje się nam wyhamować?

Z moich gabinetowych obserwacji wynika, że często dopiero głęboki kryzys sprawia, że się zatrzymujemy. A kryzys może dotyczyć zdrowia fizycznego czy psychicznego, ale może też dotyczyć rodziny. Dopiero poważny problem ze zdrowiem czy kryzys w związku powoduje, że zaczynamy się zastanawiać, czy nasze życie powinno tak wyglądać.

Z tej rozmowy wynika, że odpoczywanie jest zadaniem do wykonania...

Myślę, że czymś znacznie więcej. Wolałabym mówić o odpoczywaniu jako o wartości, a nawet jednym z życiowych priorytetów. Odpoczywanie jest po prostu bardzo ważnym elementem naszego życia. Bez niego nie będziemy zdrowi, nie będziemy szczęśliwi i co ciekawe, nie będziemy też produktywni. Ale jeżeli ktoś lubi zadaniowość, może sobie wpisać odpoczywanie w kalendarz. Ważne, żeby pamiętać, że nie musi to być warsztat rozwoju osobistego czy ćwiczenie jogi w lesie, to może być zwyczajne siedzenie na kanapie czy patrzenie przez piętnaście minut w sufit, spokojne oddychanie lub przejrzenie czasopisma, które czeka na nas od pół roku. Nie musimy odpoczywać w ambitny sposób!

Przygotowując się do tej rozmowy, pytałam najróżniejsze osoby o odpoczywanie. Okazuje się, że niektóre z nich mają z tym poważny problem. Wśród moich rozmówców kilka osób powiedziało, że nie potrafi odpoczywać nawet podczas długo wyczekiwanego urlopu. Nie potrafią nie myśleć o pracy, wyłączyć służbowego telefonu, czy nie sprawdzać maili. Nie potrafią przejść w tryb „odpoczynek”.

To już brzmi niepokojąco. Taka osoba jest blisko pracoholizmu i nie potrafi wyłączyć myślenia o pracy. Adrenalina i kortyzol buzują w żyłach, a część układu nerwowego odpowiedzialna za realizowanie zadań jest cały czas aktywna. Warto się zastanowić, co dzieje się w życiu tej osoby. Co myśli o tym, co może się stać kiedy odpuści. Co się jej zdaniem stanie, jeśli zajmie się sobą, a nie pracą.

Prawdopodobnie świat się zawali i wszyscy zginiemy.

Bywa tak, że osoby, które są bardzo skoncentrowane na karierze zawodowej, nie mają w życiu nic innego. Być może świadomie zrezygnowały z rodziny lub więzi międzyludzkie rozpadły się w wyniku nadmiaru pracy. To bardzo niebezpieczne i warto zastanowić się nad zasięgnięciem porady specjalisty.

Czy są jakieś metod,y żeby nauczyć się odpoczywać? Jakies pierwsze kroki?

Małym, ale ważnym krokiem jest zaplanowanie sobie w ciągu dnia czasu na odpoczynek. Niech to będzie nawet piętnaście minut albo pół godziny. Zachęcam osoby, z którymi pracuję w tym obszarze, żeby w tym czasie wstały od biurka, znalazły ciche miejsce, wyszły na krótki spacer, wsłuchały się w siebie. Dodatkową motywacją może być fakt, że krótka przerwa często pozytywnie wpływa na naszą wydajność.

Czyli najpierw musimy podjąć decyzję o odpoczywaniu?

Najpierw trzeba zdiagnozować u siebie taką potrzebę i dopuścić do siebie myśl, że odpoczywanie jest konieczne. Czasem wystarczy odwrócić się od komputera, wyrzeć przez okno, zrobić kilka ćwiczeń oddechowych czy relaksacyjnych. To jest pierwszy krok, który może dużo zmienić.

Warto zatem odpoczywać?

Warto to zrobić dla siebie i dla swoich bliskich. Kiedy jesteśmy przepracowani i przebodźcowani pracą, to nie możemy być obecni dla naszych bliskich w jakościowy sposób. Często właśnie w domu, czyli w bezpiecznym miejscu odreagowujemy stres i odbija się to na naszej rodzinie. Warto więc odpocząć.

Rozmawiała Justyna Kowalewska

Autor zdjęcia: archiwum prywatne

Panaceum 7-8/2023