

Skupienie

John Cage w 1952 r. skomponował utwór 4'33", w którego zapisie nie ma nut, a jedynie same pauzy. Dla przeciętnego, przypadkowego słuchacza jest to trudna w odbiorze cisza. Kompozytor miał dla swojego docelowego odbiorcy jednak zupełnie inne plany – życzył sobie udowodnić światu, że prawdziwa cisza nie istnieje. Nie do końca udało się to zrealizować w dniu premiery, bo ludzki umysł w oczekiwaniu na dźwięki stojącego na scenie fortepianu odcina się od tła. Bezsprzecznie, aby posłuchać tego, co skrywa cisza, trzeba się na niej skupić i umiejętnie przenieść uwagę na otaczające nas detale. I w tym momencie rodzi się bogactwo artystyczne tej kompozycji – nie ma fizycznej możliwości odsłuchania jej w ten sam sposób więcej niż raz. To, co naprawdę istotne, jest zwiewne, unikatowe i ulotne. W przypadku dzieła Cage'a – szum drzew smaganych wiatrem, skrzypienie desek sceny, szepty widowni lub śpiew ptaków.

Argumentacja filozoficzna kryjąca się za tym przykładem wywodzi się z mentalności dalekowschodniej, w której medytacja gra szczególną rolę. Odłączenie się od hałasu wielkiego świata i skupienie się na swoim wnętrzu i pięknie najbliższego otoczenia jest formą aktywnej regeneracji. Do naszej kultury przeniknęły elementy tego myślenia pod postacią pojęcia uważności (z ang. *Mindfulness*). Gorąco polecam poznać tę technikę, by stosować ją jako skuteczną metodę radzenia sobie ze stresem, szczególnie że nie wymaga ona długotrwałego i kosztownego treningu, a stoją za nią również dane z EBM.

Eksperymentowaniu z nowymi i absolutnie legalnymi metodami wypoczynku sprzyjać powinno lato i wakacyjne możliwości zmiany codziennego środowiska. Szczególnie powinniśmy dać sobie spokój ze zgiełkiem politycznej zawieruchy pod postacią bardzo agresywnej kampanii, która będzie nieustannym tematem od prawa do lewa. To nie jest nasza wojna. My walczymy o zdrowie i życie naszych pacjentów, więc gdy możemy – skutecznie odpoczywajmy.

W nadchodzącej przyszłości w OIL w Łodzi wraz z Kołem Matek Lekarek i lekarzami Wojciechem Pabjańczykiem oraz Lwem Bieluczykiem wystartujemy z kilkoma inicjatywami pozwalających walczyć z wypaleniem zawodowym i stresem związanym z wykonywaniem zawodu lekarza i lekarza dentysty pod postacią m.in. grupy Balinta. Rozwiązanie to – wprowadzane już w niektórych innych izbach – jest znane od lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku, a polega na zorganizowanej grupowej i prowadzonej przez wykwalifikowanego trenera analizie doświadczanych stresujących psychologicznych aspektów relacji lekarz-pacjent. Celem pozostaje poprawa samopoczucia personelu medycznego, redukcja ryzyka rozwoju syndromu *burn-out* i zmniejszenie obciążenia psychicznego pracą z drugim człowiekiem.

Tymczasem jednak w ramach walki z brakiem sił po całym roku pracy zachęcam do skorzystania z opcji urlopu i letniego oderwania się od ciężkiej harówki. Moim preferowanym sposobem ładowania baterii jest wypad poza kraj. Jest to tylko moment, ale wystarcza, by wrócić odświeżonym i pełnym energii do dalszego funkcjonowania w polskiej rzeczywistości. Niemniej jednak, niezależnie od rodzaju wybranego wypoczynku życzę Państwu spokoju, zdrowia i bezpieczeństwa – zarówno w zakresie dojazdu, pobytu, jak i powrotu.

Filip Pawliczak

Panaceum 7-8/2023