

## Stan skupienia

Koniec okresu wakacyjnego kojarzy się zwykle z początkiem jesieni. Choć ta jest jeszcze odległa, dni stają się krótsze i zdarzają się chłodne noce i poranki. Wypoczynek kojarzy się z relaksem, a ten w naszej pracy jest niezbędny, ponieważ obfituje ona w stresujące sytuacje – i to nie tylko związane z procesem leczniczym, ale także w kontaktach w społeczności lekarskiej. Koledzy psychiatry pewnie zgodzą się ze stwierdzeniem, że stres może doprowadzić do depresji lub wywoływać objawy psychosomatyczne.

Są różne techniki relaksacyjne, np. trening Schultza czy Jacobsona, medytacje, a nawet techniki wykorzystujące colę czy zwykły sok – tu odsyłam do specjalistów. W pracy konieczne jest skupienie i koncentracja. Skupienie, czyli zogniskowanie świadomości na określonym działaniu, w połączeniu z koncentracją, przetwarzaniem i przyswajaniem informacji, zwiększa potencjał naszego mózgu, co daje szansę na głębsze wzajemne zrozumienie. Zrozumienie zaś pozwala na konsolidację społeczności i świadome kolektywne współdziałanie. Choć kolektywizm, wynaturzony w słuszenie minionej epoki, nie najlepiej się kojarzy, to niezaprzeczalnie jest jednym z istniejących stanów we wszechświecie. Przykładem jest piąty stan skupienia.

W 1924 roku fizyk Satyendra Bose z Uniwersytetu w Dhace badał zachowanie się fotonów i stwierdził, że w pewnych warunkach fotony zaczynają zachowywać się jak jedna cząstka, stając się kolektywną jednością. Razem z Albertem Einsteinem opublikowali te wyniki, wskazując, że poza plazmą oraz stanem stałym, ciekłym i gazowym, istnieje piąty stan skupienia materii. W 1995 roku udało się ochłodzić atomy rubidu do temperatury 100 nanoKelwinów, osiągając kondensaty Bosego-Einsteina. Umożliwiają one tworzenia syntetycznych sieci neuronowych, odwzorowując działanie ludzkiego mózgu. Daje to całkiem realny obraz wspierania naszych zmysłów, a nawet ich protezowania.

*"W społeczności mamy moralny obowiązek odczuwania powinności solidarności, kooperacji, wzajemnego widzenia i respektowania swoich potrzeb, a naturalnym odruchem powinien być odruch odpowiedzialności i wsparcia".*

Istotą jest tu tworzenie kolektywów. Z definicji to zespół ludzi wykonujących wspólną pracę, wspólną działalność, związanych wspólnym celem. Skoro fotony mogą być kolektywną jednością, to może i ludzie także. Kolektywy to także społeczności. Według Emila Durkheima (1858–1917, francuski filozof i socjolog) w społeczności mamy moralny obowiązek odczuwania powinności solidarności, kooperacji, wzajemnego widzenia i respektowania swoich potrzeb, a naturalnym odruchem człowieka „społecznego” powinien być odruch odpowiedzialności i wsparcia.

Uwarunkowania ekonomiczne i polityczne powodują, że trudno jest samorządowi lekarskiemu realnie i skutecznie przeprowadzać konieczne dla nas działania, mające uzdrowić system kształcenia lekarzy, warunków ich pracy oraz cały system ochrony zdrowia. Dlatego tak ważne jest współdziałanie – kolektywne, solidarne i odpowiedzialne. Zmotywowany, dobrze skomunikowany, prężnie i kreatywnie działający, wspierający się wzajemnie zespół musi mieć lidera. Ten zaś, poza wizją i charyzmą, musi mieć zdolność realnej oceny możliwości i skuteczności podejmowanych działań. Jeżeli któryś z tych elementów będzie dysfunkcyjny, prostsze cele mogą stać się ważniejsze niż cele całej społeczności, a to może zmniejszyć szanse na skuteczność działań do zera.

Na nic nie zda się wówczas skupienie, koncentracja czy tworzenie kolektywu. Nawet cząstki elementarne muszą mieć warunki do tworzenia kolektywu, a co dopiero społeczność lekarska, różnorodna, często o sprzecznych interesach i niespójna w podejmowanych działaniach.

Okres powakacyjny to co prawda nie nowy rok, no chyba że akademicki, ale także dobry czas na nowe postanowienia, aktywność i intensyfikację prac samorządowych dla całej naszej społeczności. Ważne, by było to działanie spójne i wspólne nas wszystkich. W 1973 roku wrocławski kabaret Elita wykonał piosenkę o intrygującym tytule „Oj, naiwny”. Jedna ze zwrotek brzmi tak:

*Bój o cele wysokie to najmiłszy mój poker,*

*To ryzyko, lecz zdrowe i śliczne.*

*A gdy w chwilach bojowych czuję kryzys niezdrowy,*

*Nie przerywam ataku z tych przyczyn,*

*Bo na takie momenty, kiedy jestem podcięty*

*Mam kolegów i na nich mogę liczyć.*

Niestety, refren nie jest już tak budujący, ale przecież to tylko satyra.

Dobrego skupienia do kolektywnego rzetelnego i owocnego współdziałania wszystkim nam życzę.

Wasz prezes Paweł Czekalski

Panaceum 9/2024