

Wakacyjne maksimum

Jak śpiewał kabaret OT.TO w ostatnim refrenie swojego wielkiego hitu - „wakacje, znowu są wakacje.” A gdy już nadeszła upragniona kanikuła, to należy zastanowić się nad odpoczynkiem i dobrą zabawą.

Filip Pawliczak

Pani Profesor Jadwiga Moll powiedziała mi kiedyś bardzo mądrą rzecz: jak się ciężko pracuje, to trzeba też się intensywnie bawić. Rezonuje to z myślą, którą powtarzano w trakcie Areopagu Etycznego w Pucku, by dzielić dobę na trzy części: ciężkiej pracy, intensywnego odpoczynku angażującego ciało i umysł oraz dobrego snu celem regeneracji. Odpuszczenie którejkolwiek z nich może czynić nasze życie niepełnym i uniemożliwiać czerpanie z pozostałych. Z tej idei wynika, że brak świadomego uczestnictwa zarówno w tym, co obowiązkowe, jak i w tym, co przyjemne, pozbawia nas w jakiś sposób szans na osiągnięcie szczęścia. Jest w tej układance łączność z filozofią prezentowaną przez dr. Viktora Frankla, psychiatrę, który przetrwał II wojnę światową, będąc więźniem kilku obozów koncentracyjnych. Zajmował się on zawodowo istotą sensu życia i jego wpływu na odczuwanie satysfakcji z własnej egzystencji. Jako źródło poczucia tego sensu i samospełnienia, identyfikował podjęcie odpowiedzialności w realizacji zadań związanych z trzema typami działań człowieka:

- 1) pracy i dokonywania osiągnięć,
- 2) doświadczania dobra, prawdy i piękna (w tym w miłości),
- 3) dzielnego znoszenia nieuchronnego cierpienia.

W kwestii nieuniknionego bólu, jakiego doświadczymy, czy to z powodu nagłej choroby, katastrof naturalnych, wojny lub z powodu utraty bliskich, często zostajemy postawieni przed faktem dokonanym i miarą nas samych jest to, jak na takie tragedie wówczas zareagujemy. W odniesieniu do naszej kariery i zaangażowania w relacje z innymi (w tym z pacjentami) oraz w nawiązaniu do percepcji otaczającego nas świata i tego, co do nas wraca, mamy pełne pole do działań i planowania oraz do ewentualnych korekt. Nie mam najmniejszych wątpliwości, że lekarze w Polsce ciężko pracują. Jestem przekonany, iż w wielu przypadkach proporcja między aktywnością zawodową a życiem osobistym jest zaburzona na korzyść tej pierwszej.

"Tak samo istotne jak praca, jest gorliwe oddanie się odpoczynkowi. Bynajmniej nie powinno to być czyste lenistwo i strata czasu na tak wciągające siedzenie w wirtualnej

przestrzeni naszych smartfonów czy coraz słabszego kontentu serwisów streamingowych".

Nie chcę tutaj propagować odpuszczenia pracy *per se*. Zwracam jedynie uwagę na fakt, iż odpowiedzialne i sumienne wykonywanie medycznego fachu nie musi być ściśle związane z długością poświęconego nań czasu w ciągu doby, tygodnia, miesiąca, roku, a tym bardziej życia. Tak samo istotne jest gorliwe oddanie się odpoczynkowi. Bynajmniej nie powinno to być czyste lenistwo i strata czasu na tak wciągające siedzenie w wirtualnej przestrzeni naszych smartfonów czy coraz słabszego kontentu serwisów streamingowych. Sam bardzo lubię obejrzeć film, czy przeczytać jakiś artykuł, ale należy sobie odpowiedzieć na pytanie: jak często uciekają nam chwile podczas pobytu na powszechnych platformach społecznościowych i jak bardzo potem *de facto* nie jesteśmy wypoczęci? Co zatem można nazwać mianem dobrego odpoczynku? To właśnie doświadczanie tego, co dobre, prawdziwe, piękne, a niejednokrotnie także wymagające, może być przepisem na relaks. Aktywność fizyczna, nauka nowych umiejętności, obcowanie z żywiołami, pięknem przyrody czy sztuką, kontemplowanie i wdzięczność za to, co już mamy – to wszystko daje głębokie poczucie sensu i odnowy. I choć można to wiązać z kitesurfingiem, przyswojeniem włoskiego, wspinaczką, górskimi wycieczkami czy zwiedzaniem Kaplicy Sykstyńskiej, to równie dobrze odpoczywać można, czując promienie słońca na skórze na swoim balkonie, ćwicząc jogę po raz pierwszy w parku, podziwiając obraz horyzontu nad pustą drogą podczas jazdy samochodem, rozpalając małe ognisko w niedzielne popołudnie, czy słysząc śmiech swojego dziecka, gdy całuje się je w brzuch. Wystarczy być odpowiedzialnie obecnym i uważnym na to, co jest istotne. Dla każdego może być to coś innego.

I oczywiście to wszystko może brzmieć jak coaching. Taki jest też trochę mój cel na to lato dla państwa. Większość dużych firm i korporacji dba o rozwój osobisty i balans psychofizyczny swojej kadry, w szczególności menedżerskiej, a lekarze biorący na siebie niejednokrotnie o wiele większą odpowiedzialność, często są eksploatowani i pozostawieni sami sobie (niekoniecznie przez kogoś innego niż oni sami). Warto zatem zadbać o poczucie sensu, odnaleźć w sobie przestrzeń i czas na coś nowego i pozwolić sobie na intensywny odpoczynek tylko po to, by potem być jeszcze lepszym w tym, do czego zostaliśmy przecież powołani.

Filip Pawliczak

Panaceum 7-8/2024