

SKĄD TO ZMĘCZENIE?

Wiele osób mówi mi jak czuje się już fizycznie zmęczonym w związku z sytuacją, w której jesteśmy i nie jest w stanie zmobilizować się do pracy. Nie mamy ochoty na rozmowy - czy to osobiste czy telefoniczne.

Osoby te są zaskoczone swoim ciągłym rozdrażnieniem. Cichną i zamykają się w sobie. Teoretycznie powinniśmy mieć więcej czasu na odpoczynek, spokojne tempo przechodzenia przez dzień. Powinniśmy być mniej zaangażowani w bieżące codzienne sprawy bo wieloma z nich się nie zajmujemy, po prostu nie mogąc się zająć. Skąd zatem to zmęczenie? Czasem wręcz idące albo w stronę wycofania czy apatii albo poirytowania, zdenerwowania, agresji. W świecie zewnętrznym, w naszej aktywności życiowej może dziać się niewiele. Jednak nasze zasoby wewnętrzne, nasza energia, zaangażowanie, aktywność umysłowa zostały przez ostatnie tygodnie mocno zużyte, wręcz nadużyte. I nadal są intensywnie zużywane. Myślimy - mając na to czas i mając bardzo trudne sprawy do przemyślenia - z niewyobrażalną intensywnością.

Usiłujemy wymyślić wyjścia z sytuacji w której się znajdujemy, tworzyć jakieś scenariusze, racjonalnie radzić sobie z niepewnością. Jest to jak nieustanne rozwiązywanie równań z wieloma niewiadomymi, których zwyczajnie nie możemy rozwiązać bo mamy za mało danych.

Zużywamy energię albo na radzenie sobie ze strachem o siebie, o bliskich, o zdrowie, o pracę o przyszłość, albo na formułowanie jakiegoś sensownego poglądu na to co się dzieje. Przeszliśmy przez tsunami rozmów i ścierających się poglądów na to co się dzieje. Przestaje nam się chcieć już o tym słuchać czy mówić.

Mamy dosyć.

Spędzamy dużo więcej czasu ze sobą wzajemnie - wręcz „siedząc sobie na głowie”. Taka intensywna „obsługa” nawet najbardziej serdecznych i zdrowych relacji jest zwiększonym wysiłkiem. A co dopiero jeśli mamy w tle trudne niezłatwione sprawy, które były czasem przez lata spychane na dalszy plan przez codzienne zabieganie, a teraz wychodzą na światło dzienne w i tak emocjonalnie obciążającym momencie i dokładają swój ciężar?

Co możemy zrobić?

Zauważyć i zrozumieć te mechanizmy. Zatrzymać się.

Zaakceptować tę obniżoną formę i niską energię. Nie zmuszać się do przesadnego wysiłku.

Przestać na siłę wymyślać to wszystko co usiłujemy wymyślić. Rozejść się po „swoich kątach” tam gdzie mieszkamy.

Złapać nieco dystansu i oddechu od napływających informacji, od planowania działań od rozmów i kontaktów.

Zgodzić się na to, że nasze wnętrze, nasze zasoby wyeksploatowane w stopniu dla nas niezrozumiałym, przełączają się na niższy bieg, fizjologicznie zaczynają wyhamowywać nasz umysł, jak skrzynia biegów hamująca silnikiem.

Wystarczy poobserwować siebie i pozwolić sobie, żeby to właśnie nie umysł, a ta inteligencja wewnętrzna, która nas zaczyna hamować, nadawała ton temu co robimy, na ile jesteśmy aktywni. Zgodzić się na to.

Trzeba pozwolić sobie być jak surfer, który ostro wiosłował rękami na desce żeby odpłynąć od brzegu a teraz przez jakiś czas pokołysze się w miejscu w którym jest, czekając na falę która nadejdzie.

Będzie czas żeby wskoczyć na deskę kiedy nadciągnie fala. Będzie potrzeba dużo energii żeby się utrzymać na fali i na desce.

Teraz jest czas żeby odpocząć i zaczekać, wziąć oddech, dać na luz, poleżeć bez ruchu, pozwolić sobie na „bezmyślność”

