



Stan zmęczenia.

Kiedy zastanawiamy się nad zmęczeniem, pierwsze, co przychodzi większości z nas do głowy, to skojarzenie z pracą.

Oczywiście jest w tym sporo prawdy, ale nas będzie interesować przede wszystkim – jak zwykle – to, co można nazwać „niuansami w prawdzie”.

Powszechne twierdzenie brzmi: „praca męczy”. Mnóstwo ludzi wciąż mówi o zmęczeniu pracą, ale chyba nie wielu z nich wie, co oznacza zmęczenie brakiem pracy – to dopiero męczy. Mniejsza z tym, gdzie jest racja. Nas interesuje fakt, że to wskazuje nam na jeden z wielu wcześniej wspomnianych niuansów.

Albo posłuchajmy ludzi, którzy żmudnie pracowali, długo (czasem miesiącami lub nawet latami), by stworzyć jakieś dzieło, dokonać czegoś co sobie wymarzyli. Gdy tego dokonali, któż z nich się skarżył na zmęczenie? Zmęczeni byli wiele razy w przeszłości oczekiwaniem na „ten dzień”, zmęczeni byli wielokrotnie brakiem wyniku, ale dziś – „tego dnia” – któż z nich myśli lub mówi o zmęczeniu, któż odczuwa zmęczenie? Nikt! Każdy jest owładnięty poczuciem spełnienia, błogości, szczęścia, może radością, satysfakcją lub czymkolwiek innym ważnym dla niego, dumą. Gdzie owo zmęczenie? Nie ma! W najgorszym razie można mówić o jakimś swoistym rodzaju „zmęczenia, które nie męczy” – o „szczęśliwym zmęczeniu”. Mimo wszystko to złożenie słów dziwnie brzmi. Świadczy jedynie o ubogości naszego języka.

Tak, ponieważ tego stanu nikt z nas nie nazywa zmęczeniem. Lubimy ten stan, wyczekujemy go, to raczej wewnętrzna błogość doświadczania sukcesu. Wszystkim życzę takiego właśnie stanu „zmęczenia”. To jakby „zmęczenie” zanikające w szczęściu.

Kiedy wsłuchamy się w ludzkie słowa, to się okaże, że ludzie mówią dokładnie o tym, co jest przyczyną ich zmęczenia.

Nie praca, jeśli już, to praca bez sensu – to jest powodem zmęczenia.

Nie praca, jeśli już, to brak zamierzonych (pozytywnych z punktu osoby pracującej) efektów. Kiedy szef nie docenia swojego pracownika, jego wkładu, wysiłku, zaangażowania, wtedy pracownik mówi: *„Jestem już tym zmęczony”*. Czym? Pracą? *„Nie! Nie pracą! Jestem zmęczony takim traktowaniem, takim podejściem, ogromnymi wymaganiami przy zerowym wsparciu, itp.”*

Uogólniając można powiedzieć, że wielu ludzi to właśnie przeżywa: Zmęczenie bezsenssem wykonywania jakichś działań.

Oczywiście, gdy spojrzymy z drugiej strony, dyrektor, menadżer również powie: *„Jestem już tym zmęczony”*. Czym? Pracą? *„Nie! Nie pracą! Jestem zmęczony tym ciągłym miganiem się, niewykonywaniem poleceń, brakiem zaangażowania, pilnowaniem, motywowaniem, itp.”* Jak to wszystko pięknie pasuje?

Tak, tak właśnie jest.

Każdy jest czymś zmęczony i jest to wewnętrzna kwestia danej osoby, a nie praca, którą wykonuje. Każdy sam dokonuje wyboru kiedy jest zmęczony lub, co go męczy – ot nasza prywatna percepcja.

Zadajmy kilka pytań:



Czy byłeś zmęczony, gdy pomogłeś komuś w ważnej sprawie i to było ważne dla niego?

Czy byłeś zmęczony, gdy osiągnąłeś sukces?

Czy byłeś zmęczony, gdy rozumiałeś wagę sprawy i uczciwie zrobiłeś wszystko, co w twojej mocy?

Czy byłeś zmęczony, gdy słyszałeś z serca słowo: „Dziękuję”?

Nie?!

Ale nawet gdybyś był, nie miałoby to żadnego, zupełnie żadnego znaczenia. Gdy sąsiad prosi: „pomóż popchnąć samochód, bo nie mogę odpalić” i pomożesz, i odpali – mówisz, ale jestem zmęczony, czy raczej twoja radość i wdzięczność sąsiada powoduje, że zapominasz o zmęczeniu? Ale jeśli nie odpala, po kilku minutach wysiłku mówisz: „Ale się zmęczyłem”. Czyż nie tak?

To tylko mały przykład działania tego prostego mechanizmu.

Uwierz, (właściwie nie musisz wierzyć, bo przecież to wiesz) – są sprawy i sytuacje stokrotnie ważniejsze, niż odpalanie „starego repa”.

Lecz tu nie chodzi o „repa”, tu chodzi o czynienie dobra, o miłość (miłość jest czynieniem dobra – dobroć, to miłość w działaniu). Tak naprawdę chodzi tu o pomoc innemu człowiekowi.

Jakie zmęczenie?

Raczej niewinna i czysta rozkosz – tak, powiedzmy to sobie wprost i otwarcie. To słowo nie jest zarezerwowane dla jednej tylko dziedziny naszego życia (tak „tej” dziedziny) – rozkosz, to odczucie bardziej powszechne, pewnego rodzaju „chemia organizmu” w wielu zwyczajnych życiowych sytuacjach.

Co? Dotknęliśmy jakiegoś „tabu”? Skoro tak, to pojedźmy „po bandzie”.

Pokaż mi takiego, który mówi po upojnej nocy: „Ale jestem zmęczony”. Nie mówi? No pewnie, przecież byłaby to jego ostatnia upojna noc. Każdy mówi raczej o rozkoszy, szczęściu, błogości i wielu innych miłych odczuciach.

Powiesz: „Ale to przecież nie jest praca”. Pewnie, że nie..., choć z drugiej strony, jeśli ktoś to traktuje jedynie jako „małżeński obowiązek”, to niby czym to jest? Z jeszcze innej strony – od strony czystej biologii – mamy jedną, najważniejszą misję. Mamy tu przyjść, spełnić swoje zadanie (czyli wykonać swoją pracę) i zapewnić przetrwanie gatunkowi. I nawet jeżeli nie bierzemy tego pod uwagę, to nasz cały organizm, każda komórka naszego ciała pracuje na to przez cały czas swojego istnienia. Cały organizm wykonuje potężną pracę choćby przy jednym (niezauważonym często) oddechu. Więc z tej perspektywy błoga noc mogłaby być potraktowana jak praca (albo raczej kontekst dla wykonania pracy), a zmęczenie pojawi się ewentualnie, gdy nie będzie sukcesu – każdy decyduje sam o tym, co sukcesem jest w tym przypadku. Tyle, że ten rodzaj pracy (lub ten kontekst) większość ludzi nazwała szczęściem, radością, rozkoszą, przyjemnością, itp. Cóż, bądźmy szczerzy, to oznacza jedynie, że potrafimy tego dokonać „ot tak” i zamienić pracę w przyjemność – jeśli oczywiście tego chcemy.

Więc pytamy ponownie: Kto decyduje, co jest lub nie jest pracą?

Odpowiadamy ponownie: Każdy robi to sam. Jedne rzeczy traktujemy, jak najpiękniejsze przeżycie, a inne nie.

Od kogo to zależy, jeśli nie od nas samych? **Może po prostu robimy tylko rozkoszne rzeczy lub wszystkie, które robimy uczynimy rozkosznymi.** Od kogo to zależy?

Oczywiście jest to jedynie propozycja.



Każdemu pozostawiamy wolność wyboru, ale skończmy z narzekaniem i zmęczeniem, bo to blef. Czemu nawet najgłupsze hobby nikogo nie męczy? Bo takiego dokonał wyboru – to wszystko na ten temat. Co więcej, dzięki swojemu hobby przeżywa rozkosz, inaczej by zaprzestał.

Za wszystkim tym, co robimy i mówimy, że nas tak męczy, kryje się coś, z czego nie jesteśmy w stanie zrezygnować lub zrezygnować nie chcemy. Nie chcemy niczym innym tego zastąpić (choć możemy). Problem polega jedynie na tym, że nie uświadamiamy sobie własnych wyborów i korzyści. Mamy świadomość zmęczenia, ale nie mamy świadomości swoich zysków (a są zdecydowanie większe i ważniejsze niż całe to nasze (wydumane) „zmęczenie”). Użalamy się nad sobą – tak to wygląda.

I dalej...

Zmęczenie nie dopadnie nigdy tego, który pracuje, bo lubi, a nie dlatego, że musi. Ten, który musi, jest zmęczony, zanim zaczął pracować – jest totalnie i stale zmęczony.

Wyobraź sobie faceta, który „boi się” młotka lub wiertarki (dobra: nie lubi prac domowych), a ma zawiesić szafkę w pokoju. Siedzi i duma, gapi się w ścianę i wyobraża sobie potężną mękę. Jest tak bardzo umęczony, że nie robi tego przez kilka miesięcy. Nawet nie dotknął tej szafki, a jest zupełnie zmęczony jej zawieszaniem. Gdyby jednak miał wypić z kumplami piwko i pograć w kręgle (nawet po najcięższym dniu w pracy), a później na piechotę wracać godzinę do domu, byłby szczęśliwy. To specyficzny typ „kanapowa” – siedzi na kanapie i to siedzenie uwielbia, zwłaszcza, gdy jest w domu praca do wykonania. Czasem jest to „kanapowiec pilot” – to dlatego, że bardzo lubi w między czasie „pilotować telewizor” – i wiadomo, później ma bardzo umęczone ręce. Jednak, gdy pracy nie ma – kanapa „parzy”. Mówi ci to coś?

Przy okazji, ciekawe czym (lub raczej czy) jest zmęczona jego żona?)

I dalej...

Jeśli robiąc coś, oczekujesz nagrody, już jesteś w pułapce zmęczenia. Nagrody potrzebują ci, którzy nie mają przyjemności już teraz. I ci są później, a nawet już zmęczeni – męczą się przez cały czas. Zmęczeni zaczynają, więc zmęczeni również kończą.

Wyobraź sobie kogo chcesz. Ten ktoś ma coś zrobić, ale stawia warunki. Zmęczy się samym czekaniem na ich realizację lub obawą, że i tak nie zostaną spełnione – zwłaszcza, że najczęściej trzeba się najpierw domyślić, jakie są te warunki. Jeśli nawet pracuje, jest skupiony na kalkulacjach tego, co się zdarzy później. Ponieważ wykonuje kilka prac na raz i nie jest tego świadom – będzie zmęczony. A dodatkowo, jeśli nie dostanie tego, czego oczekiwał, to już zupełnie opadnie z sił. Jednak to nie wykonana praca jest tego powodem – to oczywiste. Stworzył sobie własne zmęczenie niezależnie od wykonywanej pracy. Wyeksploatował się emocjonalnie i nie ma to związku z tym, co robił, a jedynie z tym, „co” i „jak” myślał o robieniu.

I dalej...

Jeśli starasz się z całych swoich sił, nie zostawiasz w ogóle przestrzeni dla zmęczenia. Robisz coś najpiękniej jak potrafisz, a piękno nigdy i nikogo nie męczy. Proste – i oto jesteś wolny od zmęczenia na zawsze.

Przypomnij sobie siebie samego, gdy się całkowicie w coś zaangażowałeś. Robiłeś to z całych swych sił, byłeś jedynie na tym skupiony, zupełnie oddany temu, co robisz (cały byłeś tym działaniem)– robiłeś to ze wszystkich swych sił i najlepiej, jak potrafisz. Teraz przypomnij sobie swoje zmęczenie.... Nie potrafisz? Oczywiście, ponieważ jeżeli spełnione były wszystkie te warunki, to nie mogłeś doświadczyć żadnego rodzaju zmęczenia. Mogłeś doświadczyć jedynie czystej i całkowitej rozkoszy. I jest to jedyna możliwa z możliwych możliwość.



Kiedy spotykam ludzi z mojej „przeszłości” i słucham tego, co mówią, nie dowierzam. Mam wrażenie, że czas stanął w miejscu, jakby mi ktoś „puścił kasetę” nagraną przed laty na kiepskim sprzęcie. Rozglądam się i poszukuję tego „zaginionego świata”.

Czasem jesteśmy w domu kilka dni w miesiącu, więc gdy słucham człowieka, który siedzi w domu przed telewizorem każdego wieczora przynajmniej kilka godzin i jest zmęczony, jestem w lekkim „szoku”.

Czym on się zmęczył? Bezsensem gapienia się w ekran? Nerwami na polityków? Złymi wiadomościami? A może bezruchem?

Wiem, jeździ do roboty zawsze tą samą trasą, jak jakiś robot – całe 20 kilosów. Może to go męczy. Znam wielu, którzy robią kilka tysięcy kilosów miesięcznie i żyją. My robimy ich od 7 do 10 tysięcy, a najczęściej kilka dni spędzamy w jednym hotelu i nasza praca nie polega na jeżdżeniu. Owszem ciało czasem odczuwa ociężałość, ale nie nazwę tego zmęczeniem. Zbyt wiele ciekawych rzeczy się dzieje, by się zmęczyć.

O zmęczeniu mówię jedynie wtedy, gdy doświadczam bezsensu. Mnie to właśnie męczy. Dopóki coś ma sens, to warto. Tyle, że wszystko ma jakiś sens, nawet jeżeli nie potrafimy go w danej chwili dostrzec. Po czasie dopiero o tym wiemy. Cóż, mimo tego się czasem zdarza.

Ważne jest to, że to nie praca męczy. W moim przypadku bezsens.

A w Twoim?

Warto wiedzieć, bo wtedy można zadbać, by „znikło” (albo i nie). Każdy sam decyduje.

Wybraliśmy niewolę – to nas męczy.

KefAnn