

UMETE LI DA SE ODMARATE NA ODMORU?

Poslednji dani na poslu i pripreme za odmor često nas toliko umore da prvih nekoliko dana ostajemo u radnom režimu i ne uspevamo da se opustimo. Izbegnite ovu situaciju tako što ćete se psihički pripremiti za odmor



Piše: **Nataša Milojević**
Gešalt psihoterapeut
EAGT

Kada se spremamo za odmor, uglavnom mislimo na praktične stvari. Rezervišemo smeštaj, planiramo put, proveravamo šta treba da ponesemo i trudimo se da završimo što više obaveza pre polaska.

Ipak, postoji jedna priprema kojoj često posvećujemo najmanje pažnje, a to je psihička priprema za odmor.

Zato se mnogim ljudima dešava da stignu na željenu destinaciju, a da se i dalje osećaju kao da su na poslu. Misli vraćaju na obaveze, proveravaju telefon, planiraju šta ih čeka po povratku ili imaju utisak da još nisu uspeli da se opuste.

To nije zato što ne umeju da se odmaraju, nego je znak da je našem organizmu potrebno vreme da izađe iz ritma stalnih obaveza, planiranja i odgovornosti i da se postepeno prilagodi odmoru.

Ne odlazi na odmor samo telo

Većina ljudi tokom godine funkcioniše pod različitim vrstama opterećenja. Posao, porodica, svakodnevna organizacija života, briga o drugima, donošenje odluka i stalna dostupnost postali su deo naše svakodnevice.

Sa jedne strane, postoji velika količina obaveza, a sa druge, retko kada zaista izlazimo iz tog načina funkcionisanja. Čak i kada sedimo kod kuće, često razmišljamo una-

pred, organizujemo, rešavamo probleme i vodimo računa o stvarima koje tek treba da se dogode.

U psihoterapijskoj praksi se primećuje da iscrpljenost ne nastaje samo zbog količine obaveza, već i zbog toga što dugo ostajemo u stanju unutrašnje mobilizacije. To je stanje u kojem smo stalno usmereni na ono što treba da se uradi, reši ili spreči. Vremenom takav način funkcionisanja postane normalan, pa više i ne primećujemo koliko energije troši.

Zbog toga mnogi ljudi tek na odmoru primeće koliko su zapravo umorni, jer se organizam opustio i konačno dobio priliku da oseti umor.

Zato odmor ne počinje onog trenutka kada zatvorimo vrata kancelarije ili stignemo na željenu destinaciju. Organizam najpre mora da se prilagodi drugačijem tempu. Kao što je potrebno vreme da ubrzamo, potrebno je vreme i da usporimo.

Poslednji dani su najstresniji

Zanimljivo je da mnogi ljudi neposredno pred odmor rade više nego inače.

Pokušavaju da završe sve. Da odgovore na svaki mejl. Trude se da reše svaki problem i ostave stvari pod kontrolom. Kao da će tek tada sebi dozvoliti da odu i da se isključe.

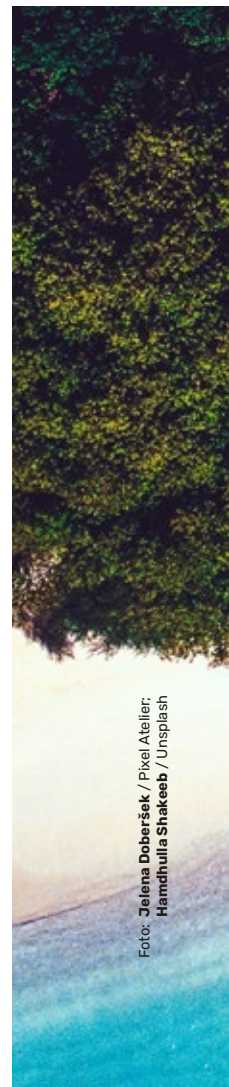


Foto: Jelena Doberšek / Pixel Atelier;
Hamdulla Shakeeb / Unsplash

Međutim, u životu retko kada sve bude završeno. Uvek postoji još nešto što čeka. Još jedan poziv, obaveza ili odluka.

Zbog toga psihička priprema za odmor ne podrazumeva da završimo sve. Podrazumeva da prihvatimo da nešto može da sačeka. Da neće sve biti rešeno i da svet neće stati dok smo odsutni. Za mnoge ljude upravo je to najteži deo odmora.

Šta vam je zapravo potrebno?

Kada planiramo odmor, često razmišljamo o tome gde želimo da idemo. Mnogo ređe razmišljamo o tome šta nam je potrebno. A to nije isto. Nekome je potreban san. Nekome više bliskosti. Nekome prilika da radi stvari koje tokom godine stalno odlaže.

Iz psihoterapijske perspektive, mnogo lakše odgovaramo na pitanje šta treba da uradimo nego na pitanje šta nam je potrebno.

Kada izgubimo kontakt sa svojim potrebama, one ne nestaju. Nastavljamo da funkcionišemo, ispunjavamo obaveze i radimo ono što se od nas očekuje, ali sve češće uz osećaj umora, napetosti ili nezadovoljstva koje ne umemo odmah da objasnimo. Potrebe predstavljaju način na koji organizam održava ravnotežu i brine o sebi. Kada ih dugo zanemarujemo, organizam počinje da šalje signale da mu nešto nedostaje kroz iscrpljenost, razdražljivost, gubitak energije ili osećaj da smo se udaljili od sebe.

Zato je sposobnost da prepoznamo šta nam je potrebno važan deo brige o sebi i jedan od preduslova za pravi odmor.

Možda je zato jedno od najvažnijih pitanja pred odmor veoma jednostavno: „Šta mi je sada zaista potrebno?”

Odmor počinje mnogo pre putovanja

Često mislimo da će fizička promena mesta automatski doneti rasterećenje. Da će nekoliko dana van svakodnevnog okruženja biti dovoljno da ostavimo iza sebe umor, napetost i obaveze koje nosimo tokom godine.

Međutim, gde god da odemo, sa sobom nosimo svoj način funkcionisanja.

Tek kada usporimo, više primećujemo ono što je tokom godine ostajalo u pozadini, ali i potrebe kojima dugo nismo poklanjali pažnju.

Zato priprema za odmor ne počinje pakovanjem kofera. Počinje onda kada sebi dozvolimo da usporimo i pre nego što krenemo na put.

Dajte sebi vremena

Možda je najvažnije da od sebe ne očekujete da se opustite prvog dana odmora. Odmor počinje kada ponovo uspostavimo kontakt sa sobom i kada napravimo za sebe drugačiji izbor.

U tome je najveća vrednost odmora – da se ne odmorimo samo od obaveza, već da se nakratko vratimo sebi. —

