

4 klausimai apie Poilsį

Žinote, ką meškos veikia žiemą? Jos miega.

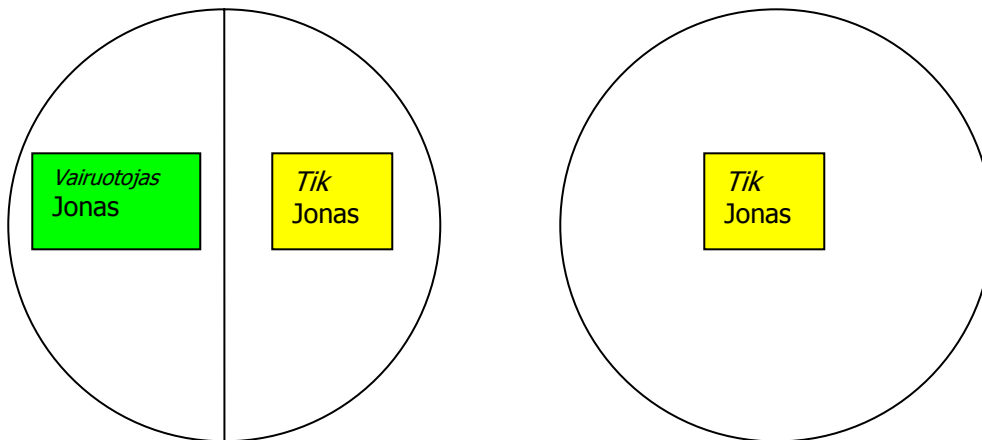
Žinote, ką žmogus veikia žiemą? Jis dirba.

Kodėl?

Dirbu ir aš. Rašau Jums straipsnį. Paradoksalu, bet straipsnis apie tai, kaip nedirbti. Kaip ilsėtis. Pirmiausia, noriu pasidalinti mintimis apie tai kas nutinka, kad žmogui prireikia poilsio. Arba kitaip pasakius, nuo ko reikia pailsėti?

Poilsio reikia todėl, kad didžioji dalis mūsų dirbame tokius darbus, kurie gali būti suvesti į vieną paprastą operaciją, kurią nuolat kartojame 8 valandas per dieną, penkias dienas per savaitę ir taip metai iš metų. Štai troleibuso vairuotojas praleidžia savo darbo dieną vairuodamas, prekybos centro kasininkė – skenuodama prekes ir skaičiuodama gražą, psichologas – klausydamas, direktorius – vadovaudamas, mokytojas – mokydamas. 8 valandos per dieną yra pakankamai daug. Tai 33% viso paros laiko ir 50% laiko, kai jūs nemiegate. Tad, darbo dieną 50% laiko jūs būnate *vairuotojas* Jonas ir kitus 50% paprasčiausias Jonas (pav. 1). Tas *vairuotojas* dėl jam skirto didelio laiko kiekio vis labiau ir labiau veržiasi į gyvenimą ir su šiuo vaidmeniu vis labiau tapatinamasi. Nebelieka tiek laiko Jonui *tapytojui* ar Jonui *direktoriui*. Profesija, ypač dirbta ilgus metus, kažką atima iš žmogaus, jį susiaurina, apriboja, niveliuoja. Netenkama plastiškumo, kūrybiškumo, gebėjimo pamatyti pasaulį ne tik pro troleibuso langą...

Tad, poilsis reikalingas tam, kad Jonas atgautų pats save (!) ir bent dvi savaites per pusmetį pabūtų *tik* Jonu (pav. 1). Jei dar papildyti šią mintį, tai profesija padaro mane vienokiu, konkrečiu, nuspėjamu, o poilsis leidžia man ir vėl pabūti *visokiu*, abstrakčiu, nuspėjamu.



1 paveikslėlis. Dirbančio (kairėje) ir poilsiaujančio (dešinėje) Jono dienos laiko panaudojimas.

Kada?

Kaip žinoti, ar jau laikas ilsėtis? Pradėsiu atsakymą nuo ganėtinai tolimos analogijos su dviračiu. Dviračio grandinę reikia sutepti tada, kai ji pradeda gurgždėti. Tuomet ji ilgiau tarnaus, ne taip greitai nudils. Jonas gyvenime eksploatuoja tik vieną iš daugelio savo galimybių (dalių) – t.y. vairuotoją. Kai ta dalis pradeda gurgždėti, ją reikia sutepti.

„Gurgždantis“ žmogus man pirmiausia asocijuojasi su besikeikiančiu darbe žmogumi. Jį viskas nervina, erzina, menkiausias netikėtumas siunčia į nokautą ir negebėjimą toliau dirbti. Tokiam žmogui sunku keltis ryte. Jis eina į darbą sukandęs dantis ir galvoja, kad tik greičiau prabėgtų laikas iki pietų pertraukos. Tai, kas seniau pavykdavo lengvai, nes paprasčiausiai *dirbdavosi*, dabar sekasi sunkiai, reikia įsitempti, susikaupti ir pradėti dirbti per prievartą. Dar vienas požymis gali būti tai, kad neužtenka savaitgalio pailsėjimui, jis prabėga labai greitai, rodos net nespėjai pagalvoti apie poilsį, o jau ir vėl į darbą. Čia reiktų pridurti, kad jei dirbate nemėgstamą darbą, tai šie požymiai didesne ar mažesne dalimi turėtų kamuoti jau nuo pat darbo pradžios. Šiuo atveju kad ir kiek ilsėtis – greičiausiai tai labai bepadės.

Kiek?

Kiek laiko reikia ilsėtis? Atsakinėdamas remsiuosi pora rimtų autoritetų.

1. Dievas teigia: „Sekmą dieną švėsk“. Ir šiuo posakiu duoda pakankamai aiškia gairę. Aktyviu ir darbingu žmogus turėtų būti 6 dienas, o 7-ą atsipalaiduoti, pailsėti, švęsti. Galima šią gairę pritaikyti ir kiekvienai dienai. 1/7 aktyvaus dienos laiko reikėtų skirti poilsiui, o tai apytiksliai yra 137 minutės (aktyvus dienos laikas yra 16 valandų, miegas nesiskaito). Taigi, kad mūsų darbinė veikla nepavirstų į nuodėmę, ilsėtis reikia bent po dvi valandas kasdien ir visą sekmadienį.

2. Lietuvos Respublikos darbo kodekso 166 straipsnis skelbia, kad „kasmetinių minimaliųjų atostogų trukmė – dvidešimt aštuonios kalendorinės dienos“. To paties dokumento 172 straipsnyje nurodoma, kad „viena iš kasmetinių atostogų dalių negali būti trumpesnė kaip keturiolika dienų“. Ir paskutinė citata: 177 straipsnis „kasmetines minimaliąsias atostogas pakeisti pinigine kompensacija neleidžiama“. Jei palyginti Lietuvą su Dievu, tai pastarasis yra dosnesnis. LR vadovaujasi 1/12 trupmena (vienas mėnuo poilsiui per metus), o Dievas – 1/7 (~1,7 mėnesių). Svarbu pasirodė ir tai, kad LR supranta, jog poilsio už pinigus nenusipirksi.

Kaip?

Vieną sunkiausių klausimų pasilikau pabaigai. Ką veikti poilsio metu?

Pirmiausia reiktų *nustoti dirbti*. Jei dviračio grandinė girgžda, pirmas veiksmas, ką reikia padaryti, tai nustoti važiuoti. Ir ne tik fiziškai nebeiti į darbą. Pailsėti tikrai nepadės, jei gulėsite plažėje ir šiuolaikinių technologijų dėka atsakinėsite į darbinį pašta. Jei pavargo Jūsų *vairuotojas*, tai nustokite būti *vairuotoju*. Nebevairuokite nei mintyse, nei fiziškai. Geras klausimas patikrinimui – ar sugebėtumėte išjungti savo darbinį mobilų telefoną *visų* atostogų metu?

Poilsis yra kiekvienam *individualus*. Išgerti mėgstančių piliečių pagirių rytą skanduojamas posakis „nuo ko susirgai, tuo ir gydykis“ čia visiškai netinka. Veikia priešingai. Čia svarbiu tampa priešybių principas. Ilsėtis geriausia darant kažką priešingo negu darei. Jei tu pavargai nuo klausymosi – užsiimk šnekėjimu ir kuo mažiau klausyk, jei pavargai nuo pirkimo – eik pardavinėt ir t.t.

Poilsis taip pat yra laikas, kai galima tiesiog *pabūti*. G. VanderBroeck knygoje „Less is More“ (liet. „Mažiau yra daugiau“) kalba, kad žmogus gyvenime užsiima trimis aspektais: turėjimu, darymu ir buvimu. Turėjimas atspindi mūsų materialųjį pasaulį. Jis parodo tai, kiek mes juo rūpinamės, skiriame dėmesio, kiek mums svarbu daiktai ir pinigai už kuriuos įsigyjame daiktus. Darymas atspindi tai, kuo užsiimame. Tai mūsų lūkesčiai darbo, karjeros atžvilgiu. Tokiam žmogui labai svarbu prestižas, tai, kas jis yra pareigų prasme. O buvimas yra vienas labiausiai pamirštamų šiuolaikiniame pasaulyje aspektų, nes yra labai sunku paprasčiausiai būti, gyventi ir negalvoti apie darbą ar apie daiktus. Tiesiog būti ir nieko tikslingo neveikti.

Buvimą atspindi labai subtilūs procesai. Vienas jų –ėjimas pasivaikščioti. Ypač jei pasivaikščioti išeini pats vienas (nes kitu atveju svarbus taptų ne pats procesas, o pokalbis su kitu žmogumi). Asmeniškai man skamba prabangiai: „Skirti valandą laiko per dieną paprasčiausiai pasivaikščiojimui“. Kitas procesas – padūmojimas. Tai toks mistinis skendėjimas dūmų masėje ir... nieko rimto neveikimas. Dūmoti su cigarete greičiausiai nepavyks, nes ji per greit užges. Tam jau reikia cigaro ar pypkės. Vaikai taip pat gali pamokyti mus paprasčiausiai būti. Jie parodo, kad pakankamai rimtas užsiėmimas gyvenime yra slėpynės, „aukšta žemė“, „akla višta“, „šuniukas“ ir kiti žaidimai, kuriuos paprasčiausiai smagu žaisti. Įsivaizduokite, kiek labai pailsėtų direktorius valandą laiko pražaidęs „šuniuką“, būdamas šuniuko vietoje. Jei dar jam pavyktų pilnai įsijausti į žaidimą ir žaisti ne tik dėl vaikų, bet ir dėl savęs – poveikis tikrai padvigubėtų. Kiek labai tai padėtų jam pamiršti savo rimtumą, kostiumus ir dalykinius pietus?

Pabaiga

Poilsis yra dalykas rimtas. Kaip parašyta LR Darbo kodekse, jo už pinigus nenusipirksi. Tuo įsitikinau, kai praeitų metų gegužę dvi savaites važiauvau dviračiu aplink Lietuvą. Tvirtai rankose laikiau dviračio vairą ir to pasekmė buvo nutirpę kairės rankos smiliaus ir didžiojo piršto galai. Spėkite, kiek laiko reikėjo jiems atitirpti (t.y. pailsėti)? Ogi maždaug 6 mėnesių...

Šis straipsnis nebuvo vien mano kūrinys. Prie jo tiek formaliai, tiek neformaliai prisidėjo psichologė Rasa Lelienė (dalyvavau jos seminare apie poilsį prieš keletą metų), Dievas, LR, G. VanderBroeck ir išgalvotas vairuotojas Jonas, kuris be to, kad vairuoja troleibusą, dar turi didelį pilvą bei ūsus.

Gero poilsio!