

Czyż nie jest paradoksem naszych czasów, iż pomimo prób ciągłego usprawniania i porządkowania naszego życia coraz więcej w nim chaosu i bałaganu? Coraz więcej lęków, stresu i codziennej szarpaniny? Ktoś zapyta, jak tu być spokojnym, kiedy świat pędzi jak szalony i nie pozwala odetchnąć. Zalewająca nas fala informacji – w telewizji, telefonie, internecie i na portalach społecznościowych – sprawia, że chcemy wiedzieć jak najwięcej i być wszędzie, ale z drugiej strony coraz częściej przyczynia się do tego, że gubimy się we własnym życiu. Pociąg życia jest maksymalnie rozpędzony – bo praca, szkoła, rozwój, kariera, dzieci, kredyt, przyszłość, bo lepsze życie. I wreszcie decyzje. Automatyczne, nieprzemyślane, często bezzasadne i niczym konkretnym nieumotywowane. Jednym słowem pomieszanie z poplątaniem zanurzone w nieustającym hałasie. Tak dziś wygląda codzienność każdego z nas. I wydawać by się mogło, że nawet już do tego przywykliśmy. Nic bardziej błędnego.

Nie znamy swoich pragnień, potrzeb, często nawet się nad nimi specjalnie nie zastanawiamy, żyjąc z dnia na dzień. Nie zadajemy sobie pytań o istotę naszych działań. Nie wiemy, czy zmierzamy tam, dokąd chcemy, i czy w ferworze codzienności nie wypadliśmy gdzieś na zakręcie. Nie możemy jednak oczekiwać, iż żyjąc w ten sposób, zbudujemy wewnętrzną pewność, siłę i poczucie sensu tego, co robimy, sensu naszego istnienia. Po co nam zatem cisza? Po to, aby ocalić nasz mocno nadwyrężony układ nerwowy, aby złapać dystans do siebie i do świata. Aby móc chociaż od czasu do czasu przyjrzeć się, czy to, co robimy, nie jest może niezdrowe albo niemądre lub czy przypadkiem nie zboczyliśmy z obranego wcześniej kursu. Do tego niezbędna jest nam cisza. Dla zdrowia psychicznego, dla higieny naszego umysłu. Bo dzisiaj jesteśmy tak naszpikowani wszelkiego rodzaju stymulacją, że nasz organizm praktycznie nigdy nie wychodzi z „trybu czuwania”. Na wszelki wypadek, na wypadek gdyby nas coś superważnego miało ominąć. I w ten sposób każdego dnia pakujemy do głowy wszystko, co tylko możliwe, poczynawszy od kursu euro z ubiegłego tygodnia po skuteczność działania najnowszego preparatu odchudzającego na bazie wyciągu z sosny, na aktualnych cenach aut z rocznika 2007 kończąc. Takie życie to szaleństwo i zabójstwo dla naszego umysłu, który, mówiąc obrazowo, pracuje tak intensywnie, że aż się z niego dymi. Tylko że ta praca nie ma najmniejszego sensu oprócz tego, że faktycznie mogą nam się kiedyś „przepalić zwoje”.

W dzisiejszych czasach cisza kojarzy nam się z niebywałym luksusem, na który pozwalają sobie jedynie nieliczni. Albo z dziwactwem lub bezsensowną stratą czasu. Bo jak tu posiedzieć pół godziny w ciszy. Bez telefonu, telewizji i komputera. Niektórym z nas wydaje się to wręcz dziwne. A prawda jest taka, że dzisiaj cisza ma absolutnie fundamentalne znaczenie i powinna być zalecana przez lekarzy i psychologów każdemu bez wyjątku jako forma terapii, relaksu i zwracania się ku sobie.

Cisza ratuje nas przed utratą zdrowia psychicznego, a niejednokrotnie także i fizycznego.

Ciągły hałas i przestymulowanie sprawiają, że nie jesteśmy w stanie świadomie żyć, przyglądać się temu, co i w jaki sposób robimy. Nie jesteśmy w stanie świadomie, refleksyjnie podejmować decyzji. Nie wspomnę tu już o chronicznym zmęczeniu, wypaleniu, problemach z bezsennością, bólach głowy, braku napędu życiowego i ogólnym wyczerpaniu organizmu z powodu nieustającego hałasu.

Czy zastanawiali się państwo, jak często w ciągu dnia sprawdzamy Facebooka, skrzynkę mailową, telefon i wszelkie zainstalowane w nim komunikatory? Mistrzowie w tej dziedzinie potrafią w ciągu godziny zrobić to kilkadziesiąt razy. Czy takie zachowanie nie jest już przypadkiem stanem chorobowym? A jak często zaraz po przyjeździe do domu uruchamiamy telewizor czy radio, „żeby coś brzęczało”? Za często. Bo nie dość, że w pracy, na ulicy, w sklepie nieustannie bombardują nas informacje, to także i my sami dodatkowo ciągle siebie czymś dostymulujemy. Jak nie telefon, to komputer, jak nie komputer, to telewizja – i tak w kółko. Robimy to bezrefleksyjnie i bez końca, tłumacząc sobie, że to w ramach relaksu.

Pytanie tylko brzmi: jakiego relaksu? Bo dla naszej głowy to wcale nie jest relaks. Rozpędzony i przeciążony umysł poza tym, co aktualnie przetwarza, produkuje bowiem dodatkowo niechciane myśli, które kłębią się i mnożą w naszej głowie, a to z kolei generuje silne napięcie i uczucie niepokoju ze stanami lękowymi włącznie. Ciężko w takiej sytuacji o spokojny sen. Żeby zagłuszyć powstałe uczucie lęku, dorzucamy sobie coś ekstra – niech nam zatem w uszach pobrzęczy muzyczka albo chociaż jakieś wiadomości w telewizji, to przynajmniej będziemy wiedzieli, na co się zdenerwować. I mamy błędne koło.

Każdy z nas ma w sobie organiczną potrzebę zanurzenia się od czasu do czasu w ciszy, przemyślenia swoich spraw, działań, relacji z innymi. I choć przed ciszą zapieramy się ostatnio rękami i nogami, to tak naprawdę jest to jedyny sposób na to, aby nie zwariować i nie doprowadzić do „zmęczenia materiału”. Jedna osoba będzie przy tym potrzebowała 15 minut każdego dnia, a inna relaksującego, spokojnego weekendu raz na jakiś czas. Cisza jest też znakomitym papierkiem lakmusowym jakości naszych relacji. Głęboka i czysta relacja dwojga dorosłych, dojrzałych ludzi jest bowiem wolna od przymusu zagłuszania czy też zabijania niewygodnej ciszy. Z życiowym partnerem lub z dobrym, mądrym przyjacielem cudownie jest czasem pomilczeć.

Może zatem warto przestać notorycznie siebie zagłuszać, a zamiast tego posłuchać wewnętrznego głosu. Bo zagłuszenie bywa dobre na krótką chwilę, długoterminowo oddala nas jednak od poczucia szczęścia i spełnienia. A jeśli w ciszy jest nam trudno, to warto też się zastanowić nad tym dlaczego. Dla niektórych jest ona nie lada wyzwaniem dlatego, że zmusza do myślenia i refleksji. Dla higieny psychicznej trzeba jednak od czasu do czasu uporządkować

swoją głowę, a już na pewno nauczyć się żyć z samym sobą, mieć poczucie spełnienia i wewnętrzny spokój. I temu właśnie służy cisza. Bo wszystko zaczyna się w naszej głowie. Jeśli tam jest hałas i bałagan, to będzie on wszędzie.

Aleksandra Szewczyk

psycholog

Gazetka 167 – grudzień/styczeń 2018