

Praca – dom, praca – dom, CZY NIE WPADŁEŚ W KOLEINY? .

Życie wielu osób skupia się na pracy i obowiązkach domowych. Jedyną „rozrywką” jest droga pomiędzy domem, a miejscem zatrudnienia. Ludzie zawsze ciekawi życia i nowych doświadczeń potrafią zatracić w sobie tę cenną ciekawość. Bardzo łatwo popaść w rutynę, która zabija. Dlaczego tak się dzieje? Jak temu przeciwdziałać?

Wsłownikach językowych występuje dość popularne słowo „rutyna”. Jego znaczenie jest dwojakie. Po pierwsze, może oznaczać „wprawę nabytą przez długotrwałą praktykę”. Można w związku z tym mówić np. o rutynowym zabiegu medycznym, czyli o takim, który wykonuje się w zwyczajowy sposób, w oparciu o sprawdzone i z góry ustalone zasady. Jednak w moim odczuciu częściej można spotkać ową rutynę w znaczeniu negatywnym: jako „wykonywanie jakichś czynności według utartych szablonów” (*Słownik Języka Polskiego* M. Szymczak).

Ta „zła” rutyna może być przyczyną wielu nieszczęść. Wyobraźmy sobie kierowcę, który popadł w rutynę. Nie zważa na zmieniające się warunki na drodze. Rutyna i nawyki powodują, że ów kierowca przestaje dostrzegać potencjalne zagrożenia, zaczyna lekceważyć wyraźne

ostrzeżenia i w konsekwencji doprowadza do tragedii. Nie oszukujmy się. Tego typu rutyna doprowadza każdego roku na drogach do śmierci tysięcy ludzi.

Rutyna może również pojawić się w związku małżeńskim. I temu właśnie poświęcę mój artykuł, gdyż może ona doprowadzić do poważnego nadwerężenia, a nawet zerwania łączących dwoje ludzi więzi. Oby nikt z nas nie musiał przekonywać się na własnej skórze, że rutyna zabija.

Z życia wzięte

Jak co dzień wrócił do domu po całym dniu pracy. Cmoknął na przywitanie żonę. Poklepał po grzbiecie merdającego ogonem psa, po czym ciężko zwałił się na kanapę. Po kilku zdaniach jakie wymienili między sobą dotyczących tego, co tam w pracy, a co w domu, zjedli obiad. A że czas szybko płynie nastał wieczór.

Najlepsza pora na relaks przed telewizorem. Tak jak zawsze obejrzeni wspólnie kolejny odcinek ulubionego serialu. Potem, przy kolacji, też przed telewizorem, oglądali jakiś mocny film. Kolejna dawka emocji uzupełniona. Umysł odezwany od rzeczywistości. Co jeszcze się wydarzyło? A no nic ciekawego. Umyli się, położyli, chwilę o czymś pogadali i przy włączonym telewizorze zasnęli. O 23:48 pobudka! Nocna zmiana programu i głośna reklama wyrwała oboje ze snu. Gdzie ten pilot? A, jest. Śpij kochanie – mruknął jeszcze – już wyłączam. Zasnęli.

Każdy następny dzień wyglądał podobnie. Praca. Dom. Obiad. Telewizor. Kolacja. Telewizor, telewizor, telewizor,... gdzie ten pilot? A jest. Śpij.

Wyobrażasz sobie takie życie? Nic poza pracą, domowymi obowiązkami i „rozrywką” w postaci pilota i telewizora. I tak przez najbliższe kilkadziesiąt lat? No, czasami jakiś prawie spontaniczny wypad za miasto.

Zgroza! Ale też rzeczywistość wielu rodzin. W takie właśnie koleiny wpadają ludzie z przeróżnych środowisk. Pozwalają, by rutyna i złe przyzwyczajenia zajęły miejsce tego, co pożyteczne, co rozwija i buduje.

Schemat zawsze jest podobny. Zmienia się tylko wygląd tych naszych wypracowanych kolein. Można powiedzieć, że nasze przyzwyczajenia stają się złe, gdy służą tylko nam osobiście i pomijają rzeczywiste potrzeby drugiej strony – męża, żony czy dzieci.



Symptomy rutyny wyniszczającej związek, rodzinę, wzajemne relacje z bliskimi bywają różne. Niewątpliwie najwyższym czasem na zmianę będzie to, gdy dostrzeżemy, że każdy następny dzień w naszym życiu jest jakby powieleniem dnia poprzedniego. Chodzimy niejako tymi samymi szlakami, spotykamy te same sytuacje o niemal tej samej godzinie. Wykonujemy różne czynności, te niezbędne dla życia, i nic poza nimi. Praca, dom, zakupy, obiad, telewizor i kilka innych stałych monottonnych zajęć powtarzanych w niemal mechanicznym tempie, to świat i rzeczywistość ogromnej rzeszy ludzi. Czy twoje życie wygląda podobnie? Jeśli tak, to czy nie warto byłoby coś w nim zmienić?

No tak, ale...

Każdy z nas przychodzi czasami do wniosku, że musi coś w swoim życiu zmienić, bo inaczej zwariuje. Gdy jednak przyjdzie co do czego, to nic z tych naszych planów nie wychodzi. Chcemy coś zmienić, ale nie wiemy od czego zacząć. Gdy już spróbujemy, to nie wychodzi, stare przyzwyczajenia są mocniejsze. Szybko wówczas pojawia się zniechęcenie i rezygnacja z chęci dokonania radykalnych zmian. Równie szybko potrafimy sobie wówczas tłumaczyć, że przecież musimy pracować, by utrzymać rodzinę, że musimy robić zakupy, bo to oczywiste, że musimy odpocząć po pracy (np. przed telewizorem), bo nam też od życia się coś należy itd. itp.

Najgorsze z rozwiązań. Zacząć i nie skończyć, wycofać się z porażką! Po takiej próbie zakończony niepowodzeniem pozostaje nam nasza stara rutyna

O czym może to świadczyć?

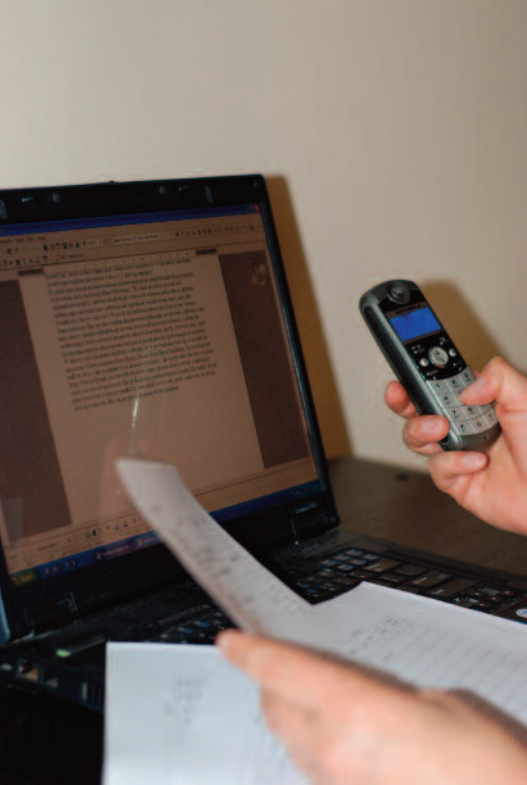
Dzieci ciągle proszą, żeby gdzieś z nimi pójść, żeby się pobawić. Żona (lub mąż) otwarcie mówi, że się nudzi, że dalej tak nie chce (!). Znajomi... jacy znajomi?! Przecież z nikim się nie spotykasz.

i przekonanie, że do niczego się nie nadajemy i w ogóle... że wszystko jest bez sensu! Czujemy się potem jeszcze gorzej niż przed podjęciem próby zmiany swojego życia. Co więc zrobić, aby cieszyć się sukcesem przełamania rutyny? Od czego zacząć, aby powiodło się nasze przeobrażanie się z rutyniarza w człowieka pełnego wigoru, nowych pomysłów i chętnego na nowe doświadczenia?

Od czego zacząć?

Niepowodzenia często biorą się ze złego planu, złego startu. Ktoś, kto dostrzeże, że wiedzie nudne, monotonne życie i postanowi je zmienić często decyduje się na zmianę niemal wszystkiego jednocześnie. Ale tak się nie da. Niemożliwe jest usunięcie z życia wszystkich nudnych jego przejawów i wprowadzenie w zamian wielu nowości. Stworzyłoby to niezły chaos.

Dlatego postanów, że wyłączysz w swoim życiu jedną lub dwie rzeczy na początek. Nie chodzi przecież o robienie jakiejś rewolucji, tylko spokojne wprowadzenie przemyślanych, odpowiednich zmian.



Może dobrym początkiem będzie zastanowienie się nad tym, ile godzin poświęcasz na pracę zawodową? Jeśli każdego dnia spędzasz w pracy kilkanaście godzin, to kiedy zamierzasz pobawić się z dziećmi, albo wybrać się z rodziną na spacer? To takie oczywiste. A jednocześnie dla większości problem nie do rozwiązania i tutaj pojawia się tłumaczenie – bo przecież muszę pracować! No tak, ale myśląc w ten sposób i trwając w takim układzie przez wiele lat możemy się przebudzić, jakby z kubłem zimnej wody na głowie, gdy do nas dotrze, że żona (lub mąż) ma już nowego męża (lub żonę), a dzieci mają nowego tatusia lub mamusię, który ma dla nich czas, który nie siedzi wiecznie w pracy, i który nie przynosi swojej pracy do domu. Niemiła

perspektywa? No właśnie. Wybór należy do ciebie. Praca ponad wszystko, czy rodzina ponad wszystko?

Nie chcę tutaj oczywiście powiedzieć: rzuć pracę, zajmij się rodziną. Musisz pracować. Ale też powinieneś zdecydować gdzie, ile czasu i z jakim poświęceniem i zaangażowaniem emocjonalnym oraz czasowym. Tak więc dobrze to przeanalizuj. Możesz zrobić to wspólnie z rodziną.

Spójrzcie też wspólnie na te zajęcia domowe, które wykonujecie niby razem, a jednak osobno. W wielu rodzinach utarł się zwyczaj oglądania telewizji ile się da. Bajka, serial, wiadomości, film, program przyrodniczy, kabaret, trochę muzyki, jeszcze jeden film i nocny dreszczowiec. Aż dreszcze przechodzą na myśl, że im bliżej siebie siedzimy oglądając „hipnotyzującą” TV tym bardziej się od siebie oddalamy! Psycholodzy biją dzisiaj na alarm. Skrzynka z przesuwanymi się kolorowymi obrazkami uzależnia. Poświęcanie kilku godzin dziennie na tępe wpatrywanie się w telewizor zamiast ciekawej konwersacji, zamiast aktywnego wypoczynku na łonie natury, zamiast osobistego, głębokiego zainteresowania każdym członkiem rodziny z osobna, może prowadzić do rozluźnienia łączących rodzinę więzów. Czy w twojej rodzinie telewizor również stoi w centralnym punkcie i każdy może z niego korzystać do woli, bez ustalonych z góry pór na tę formę rozrywki? Jeśli tak, to nie dziw się, że łatwiej wam włączyć grające pudełko i zamilknąć, niż zrobić cokolwiek innego przy aktywnym zaangażowaniu wszystkich osób tworzących tę rodzinę. Podobnie należy podejść do Internetu czy gier video.

Oczywiście korzystajcie z tego wszystkiego, jeśli tylko chcecie. Nie dajcie się jednak przez powyższe wykorzystać i stać niewolnikami.

Chcąc dokonać zmian powinniśmy przeanalizować wiele różnych codziennych zajęć. Z podobnymi jak powyżej pytaniami możemy podejść do czasu jaki poświęcamy na zakupy i pobyt w dużych centrach handlowych, do tego w jakim towarzystwie się obracamy, do tego ile czasu poświęcamy na utrzymanie starych znajomości, do tego jak bardzo jesteśmy zaangażowani w zajęcia, które dają satysfakcję tylko nam, a pomijają potrzeby najbliższych itd.

Taka analiza może nie być łatwa. Wymaga szczerych odpowiedzi i przyjęcia do świadomości czasem niewygodnych faktów, które stają się widoczne dopiero po głębokiej, rzetelnej ocenie naszego stanu bytowania. Jest to jednak niezbędny krok ku poprawie, ku wyzwoleniu się z rutyny.

Co dalej?

Co jeszcze należy zrobić, gdy uporam się z tym o czym powiedzieliśmy do tej pory? W gruntownej zmianie wizerunku zaniedbanego mieszkania nie wystarczy pozbyć się starych, zużytych mebli i sprzętów, gdyż pozostaniemy z pustymi i brudnymi ścianami. Trzeba wszystko odświeżyć i ustawić nowe meble. Podobnie jest w walce z rutyną w życiu. Nie wystarczy pozbyć się tego, co tak naprawdę tworzy ten nasz nieciekawą życiowy wygląd. Trzeba również wprowadzić „nowe”. Na miejsce starych przyzwyczajzeń musimy wprowadzić nowe zajęcia, które będą się wszystkim

podobały, podobnie jak nowe meble w odświeżonym mieszkaniu.

I tutaj też na miejscu będzie zastanowienie się wspólnie w gronie rodziny, co chcielibyście zrobić wspólnie w najbliższym czasie. Może są rzeczy, które dawniej robiliście razem. Czy nie warto tego odświeżyć? A może znajmiecie się czymś zupełnie nowym. Możliwości są przeogromne. Wspólne podróże, rozwijanie jakiejś rodzinnej kolekcji, powrót do hobby sprzed lat, nauka czegoś nad czym do tej pory nie mieliśmy czasu przysiąść, zaproszenie do wspólnego spędzenia czasu znajomych, z którymi łączyło nas dawniej tak wiele, czy wprowadzenie do swojego życia więcej spontaniczności.

Można wymienić setki sposobów na zorganizowanie czasu tak, żeby cała rodzina, ale też każdy z osobna, mógł cieszyć się wspólnym towarzystwem jej członków. I każdy z nas musi znaleźć sobie to coś, co będzie dawało wewnętrzne zadowolenie, co będzie sprawiało, że każdy dzień będzie wyjątkowy.

Każdy z nas musi zrobić to samodzielnie. Nie jest więc sztuką otworzyć poradnik z gotowymi przepisami na szczęście. W gruncie rzeczy nie ma takiego poradnika – gotowca. Trzeba raczej zacząć od własnego wnętrza. Od zadania sobie pytań o to czy naprawdę dalej chcę tak żyć, czy pasuje mi styl życia, który być może wkraść się niepostrzeżenie jakiś czas temu i rujnuje mnie, moją rodzinę, relacje z przyjaciółmi?

Niech początkiem walki z wyniszczającą rutyną będą szczerze odpowiedzi na zadane powyżej pytania.

Powodzenia w zmaganiach z rutyną!

Grzegorz Głogowski