

Cale nasze życie ze stresem

Robert Reinfuss

2006-11-13, Puls Biznesu wyd. 2223, s. 35

Jakiś czas temu w Klubie Polskiej Rady Biznesu Sławomir Lachowski opowiadał o swojej wielkiej pasji — górach. Poszedłem na to spotkanie, bo to wyjątkowa okazja, by w kręgu zawodowym móc głęboko i szczerze porozmawiać o swoich pasjach. To właśnie miłość do gór sprawiła, że na to spotkanie przyszli ci, którzy, z jednej strony, są mocno zaangażowani w biznes i odnoszą spektakularne sukcesy zawodowe, a z drugiej — znajdują jeszcze czas i energię na swoje pozazawodowe pasje. Co łączy ludzi biznesu i zdobywców wysokich gór? Czy to jakiś kolejny układ?

Prelegent mówił o tym, jak odpoczywa w górach, jak góry dają mu wyjątkową szansę spotkania z sobą samym. Opowiadał o swoim drugim życiu, które stanowi przeciwagę dla codziennego zawodowego wyścigu. Sławomir Lachowski jest prezesem banku. Jego czas, jak i czas większości uczestników tego spotkania, liczy się w minutach. Ich codzienność to wieczne napięcie, wieczna gotowość. Aż wreszcie przychodzi zasłużona zmiana — urlop.

Dyskusja o relaksie i koniecznym po takiej intensywnej i stresującej pracy wyciszeniu przybrała jednak obrót niespodziewany. Otóż góry, szczególnie wysokie, to przecież także stres, zmęczenie i to zmęczenie do granic możliwości. Co zatem ciągnie do gór, do latania, pod wodę, do wyjazdów na drugi koniec świata ludzi, którym — wydawałoby się — nie brakuje przecież ani adrenaliny, ani satysfakcji z sukcesów zawodowych?

Psychologowie umieją to zjawisko wytłumaczyć fachowo. Rozmawialiśmy o tym, że człowiek aktywny szuka też aktywnego wypoczynku. Również o tym, że można się uwolnić od firmy, telefonu, sieci, ale że nie chcemy albo nie umiemy uwolnić się od tempa. Pasje ludzi aktywnych po prostu wymagają aktywności. Pasje ludzi decydujących się na stres w codziennym życiu wymagają adrenaliny. Taki to już właśnie jest ten wzajemny układ.

Nam, po wyjściu z firmy, umysł nie chce zwolnić i beczynność nie daje wytchnienia. Przyzwyczajeni do tempa nie zwalniamy — a jedynie zamieniamy auto na konia, a klawiaturę na chwyty w skalę.

Robert Reinfuss

partner w House of Skills