

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mam 40+ i Nagle Regeneracja Ma Regulamin

Jak mądrzej zarządzać snem, ruchem, energią
i odpoczynkiem, kiedy organizm przestaje
honorować warunki z czasów studenckich



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Mam 40+ i Nagle Regeneracja Ma Regulamin

Jak mądrzej zarządzać snem, ruchem,
energiją i odpoczynkiem, kiedy organizm
przestaje honorować warunki z czasów
studenckich

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-557-9

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - To Samo Tempo, Inny Koszt, Czyli Dlaczego Dawne Zasady Przestały Działać	12
Rozdział 2 - Dlaczego Odpoczywasz, A Nadal Jesteś Zmęczony?	24
Rozdział 3 - Śpisz, Ale Czy Naprawdę Się Wysypiasz? Nocne Negocjacje z Własnym Organizmem	37
Rozdział 4 - Forma Nie Wraca od Samego Entuzjazmu, Czyli Jak Przestać Trenować Przeciwno Sobie.....	49
Rozdział 5 - Siedzisz Cały Dzień, A Wieczorem Czujesz Się Jak Po Maratonie	63
Rozdział 6 - Organizm Nie Jest Ekspresem do Kawy, Czyli Dlaczego Energia Zależy Także od Tego, Co Jesz	74
Rozdział 7 - Żyjesz w Trybie Alarmowym, Chociaż Nikt Nie Ogłosił Ewakuacji	88
Rozdział 8 - Twój Kalendarz Ma Nieskończoną Pojemność. Twój Organizm Niestety Nie	100
Rozdział 9 - Twój Wewnętrzny Zegar Nie Czyta Kalendarza, Czyli Jak Znaleźć Najlepsze Godziny na Wysiłek i Odpoczynek	112
Rozdział 10 - Pięć Minut Nie Zastąpi Urlopu, Ale Może Uratować Wtorek: Jak Robić Przerwy, Które Mają Sens	125
Rozdział 11 - Zbuduj Zapas Sprawności, Zanim Zwyczajne Życie Zacznie Przypominać Sport Ekstremalny	140

Rozdział 12 - Po Nieprzespanej Nocy Nie Potrzebujesz Bohaterstwa: Instrukcja Obsługi Trudnego Dnia	153
Rozdział 13 - Twoje Otoczenie Też Ma Coś do Powiedzenia, Czyli Jak Przestać Odpoczywać w Warunkach Poligonowych	168
Rozdział 14 - Urlop Nie Jest Projektem do Zrealizowania, Czyli Jak Wrócić z Wakacji Bez Potrzeby Kolejnych Wakacji	181
Rozdział 15 - Organizm Ogłosił Przerwę Techniczną, Czyli Jak Wracać do Formy po Chorobie, Kontuzji i Nieplanowanym Przestoju	196
Rozdział 16 - Nie Mam Kiedy Odpocząć, Bo Życie Nie Przyjmuje Rezerwacji: Regeneracja Przy Obowiązkach, Których Nie Da Się Odwołać	209
Rozdział 17 - To Nie Zawsze Wina Czterdziestki, Czyli Co Robić, Gdy Zmęczenie Nie Pasuje do Żadnej Instrukcji	224
Rozdział 18 - Pierwsze Dwa Tygodnie Były Piękne. A Potem Wróciło Życie: Jak Utrzymać Regenerację Bez Wiecznej Mobilizacji	238
Rozdział 19 - Wszystko Szło Dobrze, Dopóki Życie Nie Włączyło Trybu Awaryjnego: Jak Odzyskiwać Równowagę po Nawrocie Przeciążenia	254
Rozdział 20 - Nie Musisz Zostać Mistrzem Regeneracji, Żeby Dobrze Żyć: Twój Własny Regulamin na Kolejne Lata	267

INTRO

Jest niedziela, godzina 8:17. Otwierasz oczy i przez kilka sekund próbujesz ustalić, czy poprzedniego wieczoru uczestniczyłeś w imprezie, przeprowadzce, czy może nieświadomie zapisałeś się na zawody w podnoszeniu lodówek. Tymczasem prawda jest znacznie bardziej kompromitująca. Wczoraj poszedłeś spać trochę później, zjadłeś kolację ze znajomymi i przez dwie godziny siedziałeś na krześle, które najwyraźniej zaprojektowano jako narzędzie przesłuchań. Niegdyś podobny wieczór był rozgrzewką przed właściwymi atrakcjami. Dzisiaj organizm wystawia fakturę za każdą minutę przekroczenia limitu. Plecy zgłaszają reklamację, kolana proszą o wyjaśnienia, a mózg uruchamia się z prędkością komputera, na którym ktoś zainstalował jednocześnie siedemnaście aktualizacji. I właśnie wtedy zaczynasz podejrzewać, że twoje ciało jednostronnie zmieniło warunki umowy.

Jeszcze niedawno regeneracja wydawała się czymś, co po prostu następowało. Mogłeś zarwać noc, następnego dnia wypić kawę, przeżyć osiem godzin pracy, a wieczorem jeszcze zastanawiać się, czy nie wyskoczyć gdzieś ze znajomymi. Oczywiście wspomnienia lubią retuszować przeszłość. Być może już wtedy funkcjonowałeś na oparach, tylko nie analizowałeś tego szczególnie dokładnie. Różnica polega na tym, że obecnie konsekwencje trudniej ignorować. Dwie krótkie noce potrafią odbić się na koncentracji, intensywny trening może wymagać rozsądniejszego odpoczynku, a weekend wypełniony obowiązkami niekoniecznie daje poczucie, że człowiek odpoczął. Zaczynasz rozumieć, że poniedziałek nie jest magicznym przyciskiem resetowania organizmu. Szkoda, bo

przy obecnych cenach wszystkiego taki przycisk byłby znakomitą inwestycją.

Najbardziej irytujące jest to, że przecież nie czujesz się staro. Masz plany, ambicje, poczucie humoru i całkiem sporą listę rzeczy, które chcesz jeszcze zrobić. W głowie nadal jesteś człowiekiem zdolnym spontanicznie pojechać gdzieś na weekend, pobiegać, popracować do późna i następnego ranka normalnie funkcjonować. Dopiero ciało delikatnie sugeruje, że spontaniczność powinna od teraz zawierać informację o przewidywanym terminie przywrócenia pełnej sprawności. Powstaje więc dziwny konflikt między tym, czego od siebie oczekujesz, a tym, jak rzeczywiście reagujesz na obciążenie. Możesz uznać ten konflikt za osobistą porażkę i próbować wygrać go siłą woli. Problem w tym, że organizm nie jest podwładnym, któremu można wysłać maila z tematem „PILNE - proszę o natychmiastową regenerację”.

Czterdziestka nie jest oczywiście biologicznym szlabanem, za którym wszystkim automatycznie psuje się sen, wydolność i humor. Ludzie starzeją się różnie, mają odmienne zdrowie, kondycję, obowiązki i możliwości. Niektórzy po czterdziestce osiągają najlepszą formę życia, inni dopiero zaczynają odkrywać, jak mocno przez lata zaniedbywali odpoczynek. Wiele zmian, które przypisujemy wiekowi, wiąże się również ze stresem, siedzącym trybem życia, pracą, rodzicielstwem czy zwyczajnym niedoborem czasu. Łatwo powiedzieć, że kiedyś miało się więcej energii, pomijając drobiazg, że kiedyś nie trzeba było jednocześnie kończyć projektu, organizować życia rodzinnego, pilnować rachunków i zastanawiać się, dlaczego pralka wydaje dźwięki przypominające lądowanie helikoptera.

Właśnie dlatego tak wiele popularnych rad dotyczących regeneracji brzmi rozsądnie tylko do momentu zderzenia z prawdziwym kalendarzem. „Śpij osiem godzin, regularnie ćwicz, unikaj stresu i odpoczywaj”. Doskonale. Jeszcze wystarczy zdobyć dodatkowe cztery godziny dziennie, zatrudnić zastępcę do codziennych obowiązków i przekonać wszystkich wokół, żeby przestali mieć potrzeby. Łatwe rozwiązania często pomijają najważniejszy szczegół: energia nie jest zasobem nieograniczonym, a czas przeznaczony na dbanie o siebie musi konkurować z pracą, bliskimi i zwykłym życiem. Nie potrzebujesz więc kolejnego idealnego harmonogramu, który rozpadnie się przy pierwszym nieplanowanym telefonie. Potrzebujesz sposobu rozumienia własnych możliwości i podejmowania rozsądnych decyzji także w tygodniu, który bardziej przypomina awarię systemu niż spokojny plan dnia.

Jest jeszcze jedna pułapka. Kiedy zaczynamy zauważać, że regeneracja nie przebiega już tak łatwo, często reagujemy zwiększeniem kontroli. Kupujemy zegarek monitorujący sen, instalujemy aplikację do liczenia kroków, zaczynamy śledzić tętno, analizować fazy odpoczynku i traktować każdy poranek jak ogłoszenie wyników egzaminu. Technologia może dostarczać przydatnych wskazówek, ale potrafi też zamienić odpoczynek w następną konkurencję. Budzisz się całkiem wypoczęty, sprawdzasz wynik snu, widzisz ocenę 63 i natychmiast zaczynasz czuć się gorzej. Jeszcze przed śniadaniem dowiadujesz się od nadgarstka, że powinienesz rozczarować się własnym organizmem. Tymczasem żadna pojedyncza liczba nie zastępuje uważnego spojrzenia na samopoczucie, codzienne funkcjonowanie i powtarzające się wzorce.

Sen, ruch, energia i odpoczynek są ze sobą powiązane, ale nie są czterema nazwami tej samej rzeczy. Możesz spać odpowiednio długo, a mimo to budzić się niewypoczęty. Możesz być fizycznie zmęczony, lecz psychicznie tak pobudzony, że trudno ci zasnąć. Możesz również spędzić trzy godziny na kanapie, nie odpoczywając ani przez moment, ponieważ w głowie nadal prowadzisz sześć rozmów służbowych i układasz listę jutrzejszych obowiązków. Odpoczynek wymaga czasem zmniejszenia wysiłku, czasem zmiany rodzaju aktywności, a czasem zwykajnego pozwolenia sobie na chwilę bez użytecznego rezultatu. To szczególnie trudne dla ludzi, którzy nawet wolne popołudnie próbują rozliczyć z wydajności. Jeśli relaks nie przyniósł mierzalnego postępu, uznają go za źle zarządzany projekt.

Ta książka pomoże ci przyjrzeć się tym zależnościom bez zamieniania życia w laboratorium. Nauczysz się rozpoznawać, co naprawdę odbiera ci energię, a co jedynie wygląda na głównego podejrzanego. Przyjrzyś się codziennym wyborom dotyczącym snu, aktywności fizycznej, intensywności obowiązków i sposobu odpoczywania. Zobaczysz, dlaczego próba nadrobienia całego tygodnia jedną idealną niedzielą często kończy się rozczarowaniem oraz jak inaczej planować wysiłek, gdy organizm potrzebuje więcej uwagi. Nie będziemy udawać, że każdy problem da się rozwiązać wcześniejszym położeniem do łóżka. Czasem potrzebna jest zmiana przyzwyczajenia, czasem ograniczenie obciążenia, a czasem uczciwe przyznanie, że dana sytuacja nie zależy wyłącznie od ciebie.

Ważne będzie również odróżnianie zwykłego zmęczenia od sygnałów, których nie należy lekceważyć. Uporczywe,

niewyjaśnione wyczerpanie, istotne zaburzenia snu czy niepokojące objawy podczas wysiłku nie powinny być automatycznie tłumaczone metryką. Mogą wymagać konsultacji z lekarzem, zamiast kolejnego eksperymentu z suplementem polecanym przez człowieka, który na internetowym zdjęciu wygląda, jakby spał w komorze tlenowej. Ta książka nie zastąpi diagnozy ani indywidualnej opieki medycznej. Pomoże natomiast rozsądniej podchodzić do codziennych obciążeń, zauważać własne ograniczenia i nie mylić troski o zdrowie z obsesyjnym kontrolowaniem każdej funkcji organizmu.

Możliwe, że największą zmianą okaże się sposób myślenia o wydolności. Wielu z nas przez lata traktowało zmęczenie jako przeszkodę, którą należy pokonać, a odpoczynek jako nagrodę przyznawaną dopiero po wykonaniu wszystkich zadań. Tyle że lista zadań dorosłego człowieka ma niezwykłą właściwość: regeneruje się szybciej niż jej właściciel. Wykreślasz pięć pozycji, pojawia się siedem następnych. Gdy uzależnisz prawo do odpoczynku od całkowitego zakończenia obowiązków, możesz doczekać się go dopiero podczas własnej uroczystości pożegnalnej. Rozsądniejszym podejściem jest uwzględnianie regeneracji podczas planowania aktywności, zamiast traktowania jej jako czegoś, co zostanie zorganizowane, jeśli przypadkiem zostanie trochę czasu.

Nie oznacza to rezygnacji z ambicji, sportu, spotkań towarzyskich czy spontanicznych decyzji. Nie zamierzamy też budować filozofii życia, w której po czterdziestce wolno już wyłącznie spacerować ostrożnym krokiem i opowiadać znajomym o jakości materaca. Nadal możesz podejmować wyzwania, rozwijać kondycję, uczyć się nowych rzeczy i korzystać z życia. Warto jedynie przestać zakładać, że

wszystkie działania mają taką samą cenę energetyczną, niezależnie od okoliczności. Intensywny dzień po dobrze przespanej nocy może wyglądać zupełnie inaczej niż identyczny dzień po tygodniu stresu i niedosypiania. Rozsądne zarządzanie energią polega również na dostrzeganiu tej różnicy, zanim organizm zdecyduje się przedstawić ją w formie bardzo nieprzyjemnej demonstracji.

Na początek nie musisz niczego kupować, instalować ani radykalnie zmieniać. Wystarczy, że przez kilka najbliższych dni zaczniesz zauważać, kiedy rzeczywiście czujesz się dobrze, po czym odzyskujesz siły, a po czym potrzebujesz dłuższej przerwy, niż przewidywałeś. Bez oceniania i bez urządzania sobie przesłuchania z powodu każdej gorszej nocy. Takie obserwacje nie dadzą od razu wszystkich odpowiedzi, ale mogą pokazać, od czego warto rozpocząć zmiany. Być może odkryjesz, że problemem jest stale przesuwana pora snu. Być może okaże się, że odpoczywasz wyłącznie wtedy, gdy jesteś już całkowicie wyczerpany. A być może zauważysz, że nie potrzebujesz więcej motywacji do działania, tylko odrobiny rozsądku podczas rozdzielania własnych sił.

Twoje ciało nie musi działać dokładnie tak, jak dwadzieścia lat temu, żeby nadal dobrze ci służyć. Nie jesteś zobowiązany do udowadniania mu codziennie, że potrafisz ignorować zmęczenie, a ono nie musi udawać, że noc z pięcioma godzinami snu to luksusowy pobyt w ośrodku odnowy biologicznej. Możecie wreszcie zacząć współpracować. Z pewnością będą dni, kiedy pójdzie znakomicie, oraz takie, gdy jedynym osiągnięciem będzie przetrwanie obowiązków i znalezienie chwili spokoju. Oba rodzaje dni należą do prawdziwego życia. Celem nie jest wieczna energia ani perfekcyjne przestrzeganie

zdrowotnego regulaminu, lecz lepsze rozumienie własnego organizmu i mądrzejsze korzystanie z jego możliwości.

Bo jeśli regeneracja rzeczywiście zaczęła mieć regulamin, najwyższy czas przeczytać go ze zrozumieniem. Najlepiej zanim plecy ponownie wyślą oficjalne wezwanie do zaprzestania działalności.

Rozdział 1 - To Samo Tempo, Inny Koszt, Czyli Dlaczego Dawne Zasady Przestały Działać

Masz czterdzieści kilka lat, całkiem rozsądne plany na sobotę i zadanie, które jeszcze niedawno nie wymagałoby szczególnego zastanowienia. Trzeba przenieść kilka cięższych rzeczy, zrobić zakupy, posprzątać mieszkanie i wieczorem spotkać się ze znajomymi. Żadna wyprawa na biegun, żaden triathlon, nawet nie remont łazienki, który w polskich warunkach bywa osobną dyscypliną ekstremalną. Zaczynasz energicznie, bo przecież jesteś sprawnym człowiekiem. Około południa zauważasz, że schody zrobiły się podejrzanie strome. Po południu masz ochotę usiąść, ale ambitnie kończysz zaplanowane zadania. Wieczorem patrzysz na zaproszenie i zastanawiasz się, czy znajomi naprawdę potrzebują twojej obecności, czy może wystarczyłoby wysłać im aktualne zdjęcie. Następnego dnia odkrywasz mięśnie, o których istnieniu nie informował cię żaden podręcznik anatomii.

W takiej chwili łatwo dojść do jednego z dwóch skrajnych wniosków. Pierwszy brzmi: „Starość, proszę państwa. Koniec imprezy”. Drugi jest równie bezlitosny: „Wziąłem się za mało w garść. Muszę mocniej trenować, więcej robić i przestać marudzić”. Obie interpretacje mają tę zaletę, że są proste. Niestety, rzeczywistość jest bardziej skomplikowana, a twój organizm nie prowadzi działalności według zasad internetowych motywatorów. Na to, jak znosisz wysiłek i jak szybko odzyskujesz siły, wpływają między innymi kondycja, jakość snu, stres, stan zdrowia, intensywność aktywności oraz to, ile czasu miałeś na odpoczynek wcześniej. Sam

wiek jest tylko częścią tej układanki. I choć kuszące byłoby obwinienie daty urodzenia za wszystkie dolegliwości, nie zawsze jest ona głównym podejrzanym.

Przez wiele lat można funkcjonować w przekonaniu, że własna wydolność jest stałą cechą charakteru. Jeśli kiedyś bez problemu pracowałeś dziesięć godzin, a później szedłeś na trening, zaczynasz traktować takie możliwości jak dożywno przyznane uprawnienie. Kłopot pojawia się wtedy, gdy codzienność zmienia się stopniowo, bez uroczystego ogłoszenia. Pracujesz dłużej przy komputerze, mniej chodzisz, częściej prowadzisz samochód, gorzej sypiasz albo masz więcej spraw wymagających uwagi. Każda zmiana z osobna wydaje się niewielka. Po kilku latach próbujesz jednak odtworzyć dawną intensywność życia, jakby wszystkie pozostałe warunki pozostały bez zmian. To trochę tak, jakbyś oczekiwał identycznego zużycia paliwa od samochodu, do którego dołożyłeś przyczepę, czterech pasażerów i bagażnik wypchany rzeczami absolutnie niezbędnymi na dwudniowy wyjazd.

Niewidzialny koszt codziennych obciążeń

Największym nieporozumieniem jest traktowanie każdego wysiłku osobno. W poniedziałek masz trudną rozmowę, we wtorek kończysz pracę później, w środę źle śpisz, w czwartek robisz intensywny trening, a w piątek dziwisz się, dlaczego nie masz ochoty na nic. Przecież żaden pojedynczy dzień nie był katastrofą. Problem polega na tym, że organizm nie rozlicza obciążeń wyłącznie według granic kalendarza. Niedostateczny odpoczynek, napięcie psychiczne i wysiłek fizyczny mogą nakładać się na siebie, choć nie są tym samym i nie da się ich przeliczyć na jedną uniwersalną jednostkę zmęczenia. To, co jednego dnia znosisz bez większego problemu, w innych okolicznościach

może okazać się wymagające. Dlatego pytanie „Co ja takiego dzisiaj zrobiłem?” bywa znacznie mniej użyteczne niż „Co działo się ze mną przez ostatnich kilka dni?”.

Warto przy tym odróżnić zdolność wykonania zadania od kosztu jego wykonania. Możesz nadal przebiec określony dystans, uczestniczyć w wymagającym spotkaniu albo spędzić cały dzień na nogach. Sam fakt, że sobie poradziłeś, nie mówi jeszcze wszystkiego o obciążeniu. Znaczenie ma również to, jak się czujesz po zakończeniu, czy następnego dnia wracasz do zwykłej aktywności i czy podobny wysiłek można powtarzać bez coraz większego zmęczenia. Wielu ludzi ocenia swoją formę wyłącznie na podstawie momentu, w którym wykonują zadanie. Jeśli dali radę, uznają, że wszystko jest w porządku. Tymczasem regeneracja ujawnia koszt z opóźnieniem. Odkrywasz to szczególnie wyraźnie po aktywności, podczas której entuzjazm był znacznie większy niż przygotowanie.

Wyobraź sobie spotkanie dawnych znajomych, którzy postanawiają po latach wspólnie zagrać w piłkę. Na początku wszyscy deklarują, że chodzi wyłącznie o spokojny ruch i dobrą zabawę. Po siedmiu minutach ktoś rozpoczyna pressing, ktoś inny wykonuje wślizg godny transmisji telewizyjnej, a człowiek, który jeszcze przed chwilą opowiadał o zdrowym rozsądku, próbuje dogonić przeciwnika z prędkością własnych wspomnień. Podczas gry adrenalina i emocje pomagają ignorować część zmęczenia. Dopiero następnego dnia uczestnicy zaczynają komunikować się za pomocą krótkich wiadomości, ponieważ pisanie nie wymaga schylania się po telefon. Wniosek nie brzmi, że po czterdziestce nie należy grać w piłkę. Warto natomiast rozumieć różnicę między spontanicznym

maksymalnym wysiłkiem a regularną aktywnością, do której ciało jest stopniowo przygotowywane.

Organizm ma zdolność przystosowywania się do obciążeń także w późniejszych dekadach życia. Siłę, wytrzymałość i sprawność można rozwijać, choć tempo postępów i potrzeby regeneracyjne różnią się między ludźmi. Przygotowanie ma znaczenie większe niż próba udowodnienia sobie czegoś podczas jednego spektakularnego popołudnia. Ktoś, kto systematycznie jeździ na rowerze, może bez większych trudności poradzić sobie z trasą, która wyczerpie młodszą, ale nieaktywną osobę. Metryka nie występuje tu w roli sędziego wydającego ostateczny wyrok. Jest jednym z czynników, które warto uwzględnić, zamiast robić z niego wygodne wyjaśnienie wszystkiego, od zadyszki po niechęć do poniedziałkowych zebrań.

Szczególnie zdradliwe jest porównywanie obecnych możliwości z wybranymi wspomnieniami. Pamiętasz weekend, kiedy spałeś krótko, podróżowałeś przez pół kraju i jeszcze znalazłeś energię na całonocne rozmowy. Nie pamiętasz równie wyraźnie poniedziałku, podczas którego funkcjonowałeś dzięki przypadkowym przekąskom i nieprzyzwoitej ilości kawy. Wspomnienia przechowują imponujące osiągnięcia, natomiast mniej chętnie archiwizują ich konsekwencje. Możliwe więc, że dawniej rzeczywiście regenerowałeś się szybciej. Możliwe również, że miałeś mniej obowiązków i mogłeś pozwolić sobie na późniejsze odsypianie. Obie rzeczy mogą być prawdziwe jednocześnie. Nie ma sensu prowadzić procesu przeciwko obecnemu organizmowi na podstawie dokumentacji, którą przygotowała wybiórcza pamięć.

Zmęczenie nie zawsze oznacza to samo

Kiedy mówisz „Nie mam siły”, możesz opisywać kilka różnych doświadczeń. Niekiedy chodzi o zmęczenie mięśni po wysiłku. Innym razem o senność, która utrudnia utrzymanie uwagi. Bywa też, że fizycznie mógłbyś jeszcze wykonać wiele czynności, ale psychicznie nie jesteś w stanie podjąć kolejnej decyzji. Po dniu wypełnionym rozmowami, problemami i koniecznością reagowania na cudze oczekiwania zwykłe pytanie o wybór kolacji potrafi zabrzmieć jak prośba o przygotowanie trzyletniej strategii rozwoju gastronomii. W takich sytuacjach mówimy zbiorczo o braku energii, choć przyczyny i potrzebne działania mogą być odmienne. Próba leczenia każdego rodzaju zmęczenia jednym rozwiązaniem przypomina naprawianie wszystkich domowych usterek za pomocą tego samego śrubokręta. Czasami się uda, ale prędzej czy później ktoś zacznie nim regulować lodówkę.

Zrozumienie różnic pomaga ograniczyć przypadkowe eksperymenty. Jeśli po długim siedzeniu czujesz sztywność i potrzebę ruchu, kolejna godzina beczynnego siedzenia niekoniecznie przyniesie oczekiwaną ulgę. Jeśli odczuwasz wyraźną senność po kilku krótkich nocach, dodatkowe pobudzenie może jedynie chwilowo maskować problem. Jeśli natomiast głównym obciążeniem był dzień nieustannych rozmów i konfliktów, cisza albo samotny spacer mogą okazać się przyjemniejsze niż ambitny trening grupowy. Nie są to sztywne przepisy działające identycznie u wszystkich. To sposób myślenia, który pozwala dobrać reakcję do rzeczywistej potrzeby. Zanim więc automatycznie sięgniesz po kolejną kawę albo uznasz, że musisz wykonać dodatkowe ćwiczenia, warto sprawdzić, jaki rodzaj zmęczenia próbujesz właśnie pokonać.

Trzeba również pamiętać, że zmiana samopoczucia nie zawsze wynika z wieku czy stylu życia. Uporczywe zmęczenie może mieć różne przyczyny zdrowotne, podobnie jak zaburzenia snu, nagły spadek tolerancji wysiłku lub wyraźna zmiana codziennego funkcjonowania. Jeśli objawy są nowe, nasilają się, utrzymują mimo odpoczynku albo budzą niepokój, warto skonsultować się z lekarzem. Nagły ból w klatce piersiowej, omdlenie czy znaczna duszność wymagają pilnej oceny medycznej. Nie należy zakładać, że wszystko da się wytłumaczyć czterdziestymi urodzinami. Tort może być ciężkostrawny, ale nie posiada aż tak szerokich kompetencji diagnostycznych. Rozsądne podejście do regeneracji obejmuje zarówno dbanie o codzienne nawyki, jak i wiedzę, kiedy samodzielne eksperymentowanie przestaje być właściwą odpowiedzią.

W wielu zwyczajnych sytuacjach pierwszym krokiem jest jednak dokładniejsze przyjrzenie się własnym oczekiwaniom. Możesz na przykład zakładać, że skoro w sobotę nie pracujesz zawodowo, powinienes mieć mnóstwo energii na wszystkie zaległości. Tymczasem dzień wypełniony zakupami, sprzątaniami, opieką nad bliskimi i sprawami organizacyjnymi nadal stanowi obciążenie. Czas wolny od pracy nie jest automatycznie czasem odpoczynku. Kiedy dodatkowo próbujesz zmieścić w nim intensywną aktywność fizyczną, spotkanie towarzyskie i obowiązkowy moment samorozwoju, powstaje harmonogram, który wygląda imponująco wyłącznie na papierze. Zmęczenie po takim dniu nie jest dowodem słabego charakteru. Może być zwyczajnym skutkiem tego, że zaplanowałeś więcej, niż pozwalały aktualne zasoby.

Pomyśl o dwóch osobach wykonujących pozornie identyczny trening. Pierwsza dobrze spała, pracuje w spokojniejszym okresie i od kilku miesięcy ćwiczy regularnie. Druga ma za sobą trudny tydzień, kilka nocnych pobudek i długie godziny spędzone w napięciu. Obie wykonują podobny zestaw ćwiczeń. Czy rozsądnie byłoby oczekiwać, że organizmy zareagują identycznie? Oczywiście nie. A jednak wobec siebie często stosujemy właśnie takie oczekiwanie. Plan treningowy został zapisany, więc należy go wykonać niezależnie od okoliczności. Warto nauczyć się odróżniać korzystną regularność od sztywności, która ignoruje ważne sygnały. Czasami właściwą decyzją będzie normalny trening, czasami lżejsza aktywność, a czasami odpoczynek. O wyborze powinny decydować rzeczywiste warunki, a nie urażona ambicja.

Przestań mierzyć się wyłącznie dawną wersją siebie

Bardzo pomocna może być zmiana punktu odniesienia. Zamiast pytać, dlaczego nie funkcjonujesz dokładnie tak jak kilkanaście lat temu, przyjrzyj się temu, co potrafisz i jak się czujesz obecnie. Interesuje cię kierunek zmian, nie codzienny konkurs z własną przeszłością. Jeśli regularnie spacerujesz, możesz zauważać, czy podobna trasa staje się łatwiejsza. Jeśli ćwiczysz, warto obserwować, jak reagujesz na stopniowe zwiększanie obciążeń. Jeśli zmagasz się z codziennym zmęczeniem, istotne może być to, czy spokojniejszy wieczór poprawia samopoczucie następnego dnia. Nie musisz wszystkiego mierzyć urządzeniami. Twoje doświadczenie również jest informacją, choć warto pamiętać, że pojedynczy dobry lub zły dzień nie przesądza o ogólnej tendencji.

Spróbuj przez kilkanaście dni potraktować własne funkcjonowanie jak zwyczajny przedmiot obserwacji, bez

wystawiania ocen. Pod koniec dnia możesz krótko odnotować trzy rzeczy: co było najbardziej obciążające, jak wyglądał odpoczynek i jaką energię miałeś następnego ranka. Nie potrzebujesz rozbudowanego arkusza ani wykresu porównującego wydajność organizmu do średniej kwartalnej. Wystarczą dwa lub trzy zdania. Celem nie jest prowadzenie medycznego badania ani udowodnienie związku przyczynowego na podstawie kilku obserwacji. Chodzi o wychwycenie powtarzających się sytuacji, które wcześniej ginęły w codziennym pośpiechu. Możesz odkryć, że najbardziej męczą cię nie treningi, lecz dni bez żadnej przerwy. Albo że po intensywnym weekendzie potrzebujesz spokojniejszego poniedziałku, choć dotąd planowałeś go jako początek kolejnego wyścigu.

Najciekawsze bywają odkrycia, które nie pasują do wcześniejszych przekonań. Ktoś uważa się za człowieka pozbawionego kondycji, ale zauważa, że spokojny ruch poprawia jego samopoczucie. Ktoś inny jest przekonany, że odpoczywa dużo, po czym odkrywa, że każdą wolną chwilę przeznacza na dodatkowe obowiązki. Jeszcze ktoś regularnie narzeka na brak energii, choć właściwie nie pamięta, kiedy ostatnio miał kilka spokojniejszych wieczorów z rzędu. Takie informacje nie pozwalają automatycznie stawiać diagnoz, ale ułatwiają zadawanie lepszych pytań. Zamiast oskarżać siebie o brak wytrzymałości, możesz zastanowić się, które obciążenia da się ograniczyć, które warto lepiej rozłożyć i gdzie regeneracja rzeczywiście ma szansę się wydarzyć.

Czasami najtrudniejsza jest akceptacja faktu, że przyjemne rzeczy również mogą męczyć. Wielogodzinne zwiedzanie pięknego miasta, rodzinne spotkanie, koncert czy intensywna wycieczka potrafią być cudownymi

doświadczeniami, a jednocześnie wymagać fizycznego i psychicznego wysiłku. Nie musisz z nich rezygnować ani przekonywać siebie, że skoro dobrze się bawiłeś, nie masz prawa czuć zmęczenia. Możesz natomiast uwzględnić ich koszt podczas układania kolejnych dni. Jeśli w niedzielę planujesz długi górski marsz, poniedziałek wypełniony od świtu do nocy dodatkowymi obowiązkami może nie być szczególnie błyskotliwym pomysłem. Sama przyjemność nie anuluje obciążenia, podobnie jak pyszny deser nie powoduje, że naczynia po kolacji znikają ze stołu.

Osobnym wyzwaniem jest otoczenie, które wciąż pamięta twoją dawną dostępność. Rodzina może oczekiwać, że zorganizujesz wszystko jak zawsze. Znajomi proponują aktywności, do których kiedyś przyłączałeś się bez zastanowienia. W pracy uchodzisz za osobę, która potrafi poradzić sobie z każdą nagłą sytuacją. Zmiana sposobu gospodarowania energią czasami wymaga więc nie tylko decyzji podjętej w samotności, ale również rozmowy z innymi. Zamiast ogłaszać, że od teraz obowiązuje absolutny zakaz obciążania twojego organizmu, można konkretnie wskazać granicę. „W sobotę pomogę przez trzy godziny, ale nie zostanę do wieczora” albo „Chętnie pojadę, tylko nie planujmy dwóch intensywnych dni pod rząd”. Takie komunikaty nie wymagają przedstawiania szczegółowej historii medycznej. Pozwalają jednak przestać udawać, że twoje możliwości są nieskończone.

Jest przy tym ważna różnica między dostosowaniem obciążeń a stopniowym wycofywaniem się ze wszystkiego. Jeśli po trudniejszym wysiłku odczuwasz zmęczenie, możesz wyciągnąć wniosek, że następnym razem warto przygotować się lepiej albo zmniejszyć intensywność. Możesz też uznać, że jakkolwiek wysiłek jest niebezpieczny

i najlepiej go unikać. Druga reakcja nie zawsze jest korzystna, ponieważ długotrwała bezczynność może pogarszać sprawność i utrudniać powrót do aktywności. Oczywiście istnieją sytuacje zdrowotne wymagające indywidualnych ograniczeń, ale przy zwykajnym podejmowaniu ruchu rozsadek często oznacza stopniowe budowanie możliwości. Organizm potrzebuje bodźców do adaptacji, a jednocześnie warunków do regeneracji. Problem zaczyna się wtedy, gdy oferujesz mu wyłącznie jeden z tych elementów.

Wiele osób próbuje rozwiązać ten konflikt, zachowując stare cele i zmieniając jedynie poziom determinacji. Kiedy pojawia się zmęczenie, postanawiają być bardziej zdyscyplinowani. Kiedy spada motywacja, szukają mocniejszego bodźca. Kiedy kolejny intensywny tydzień kończy się wyczerpaniem, uznają, że następnym razem po prostu lepiej się zorganizują. Organizacja bywa pomocna, ale nie potrafi dowolnie zwiększać zasobów fizycznych i psychicznych. Możesz perfekcyjnie ułożyć plan, który nadal będzie zawierał zbyt dużo zadań. Wtedy problem tkwi w założeniach, nie w sposobie ich realizacji. Najtrudniejsze jest przyznanie, że nie każdy plan zasługuje na wykonanie tylko dlatego, że został starannie przygotowany. Excel również potrafi się mylić, szczególnie gdy ktoś wpisał do niego nierealistyczne oczekiwania.

Dojrzałe podejście do własnej energii wymaga pewnej odwagi. Trzeba przestać oceniać wartość dnia wyłącznie liczbą wykonanych czynności. Czasami dzień będzie produktywny, bo zrealizujesz ambitne zadanie. Innym razem dlatego, że odpowiednio wcześniej zauważysz narastające zmęczenie i nie dołożysz sobie następnych obowiązków. Nie chodzi o usprawiedliwianie każdej niechęci ani o

tworzenie wygodnej wymówki przed trudniejszym wysiłkiem. Chodzi o rozróżnianie sytuacji, w których warto się zmobilizować, od tych, w których dodatkowe naciskanie na siebie przestaje być rozsądne. Ta umiejętność nie przychodzi automatycznie wraz z urodzinami. Można mieć pięćdziesiąt lat i nadal zachowywać się wobec własnego organizmu jak wymagający kierownik, który właśnie odkrył, że pracownicy potrzebują urlopów.

Zacznij od jednej konkretnej zmiany w sposobie podejmowania decyzji. Kiedy będziesz planować wymagający dzień, sprawdź nie tylko, czy masz na niego czas, ale również, jakie obciążenia poprzedzą go i co nastąpi później. Zadać sobie pytanie, czy po wykonaniu planu pozostanie przestrzeń na zwykłe funkcjonowanie. Jeśli odpowiedź brzmi „jakoś dam radę”, spróbuj ustalić, co dokładnie oznacza to „jakoś”. Czy będziesz potrzebować spokojniejszego wieczoru? Czy trzeba przesunąć inne zadanie? Czy wybrana intensywność jest adekwatna do aktualnej kondycji? Nie musisz zawsze rezygnować. Często wystarczy zmienić kolejność, skrócić wysiłek lub pozostawić rzeczywistą przerwę. Najważniejsze, żebyś podejmował te decyzje świadomie, zanim zmęczenie zacznie podejmować je za ciebie.

Twój organizm nie musi odtwarzać dawnych osiągnięć w identycznych warunkach, żeby pozostawał zdolny do rzeczy naprawdę wartościowych. Możesz nadal rozwijać kondycję, podejmować wyzwania, cieszyć się aktywnością i stopniowo zwiększać swoje możliwości. Wymaga to jednak bardziej uczciwego spojrzenia na koszty. Kiedyś być może łatwiej było ignorować konsekwencje niektórych decyzji. Teraz znacznie korzystniej jest je rozumieć. Nie potrzebujesz oficjalnego pożegnania z młodością ani symbolicznego

oddania butów sportowych do muzeum. Wystarczy przestać oczekiwać, że ciało będzie bez końca finansować twoje ambicje kredytem bez odsetek. Możliwości nadal są duże, tylko warto wreszcie zacząć traktować regenerację jako część całego przedsięwzięcia, a nie niespodziewany koszt, który pojawia się po zakończeniu zabawy.

Rozdział 2 - Dlaczego Odpoczywasz, A Nadal Jesteś Zmęczony?

Piątek, godzina 19:30. Kończysz tydzień, który miał być spokojny, ale już we wtorek postanowił zmienić gatunek na thriller organizacyjny. Wreszcie siadasz w fotelu i ogłaszasz rozpoczęcie odpoczynku. Pilot w jednej ręce, telefon w drugiej, na ekranie serial, którego fabuły właściwie nie śledzisz. Przez następne dwie godziny oglądasz wiadomości, sprawdzasz prognozę pogody, czytasz komentarze ludzi kłócących się o zupełnie nieistotną sprawę i co jakiś czas przypominasz sobie o niedokończonych zadaniach. Kiedy robi się późno, jesteś jednocześnie zmęczony i dziwnie pobudzony. Odkładasz telefon, przewracasz się na drugi bok i zaczynasz rozważać, czy jutro uda się załatwić wszystko, czego nie zdążyłeś zrobić dzisiaj. Formalnie odpoczywałeś przez cały wieczór. Praktycznie twój mózg odbył drugą zmianę, tym razem bez wynagrodzenia.

To doświadczenie bywa szczególnie frustrujące, ponieważ wydaje się przeczyć zdrowemu rozsądkowi. Skoro nie wykonywałeś żadnej ciężkiej pracy, dlaczego nie odzyskałeś sił? Odpowiedź zaczyna się od rozróżnienia między zaprzestaniem jednej aktywności a rzeczywistym zmniejszeniem obciążenia. Możesz przestać pracować zawodowo i nadal intensywnie angażować uwagę, emocje oraz zdolność podejmowania decyzji. Możesz leżeć nieruchomo, ale analizować trudną rozmowę. Możesz wreszcie robić coś przyjemnego, co w danym momencie wcale nie pomaga ci się wyciszyć. Samo zajęcie wygodnej pozycji nie uruchamia automatycznie wszystkich

potrzebnych procesów regeneracyjnych. Gdyby tak było, ludzie stojący w korkach na wyjątkowo wygodnych siedzeniach samochodowych wracaliby do domu wypocząć jak po urlopie w uzdrowisku.

Słowo „odpoczynek” obejmuje bardzo różne czynności. Dla jednej osoby będzie to spokojny spacer, dla drugiej czytanie książki, dla trzeciej rozmowa z bliskim człowiekiem. Ktoś potrzebuje przede wszystkim snu, ktoś inny przerwy od nieustannego podejmowania decyzji, a jeszcze ktoś odrobiny ruchu po całym dniu spędzonym przed monitorem. Żadna z tych form nie jest automatycznie lepsza od pozostałych. Znaczenie ma to, z jakim obciążeniem próbujesz sobie poradzić i czego rzeczywiście potrzebujesz. Odpoczynek nie jest bowiem osobną dyscypliną, w której wszyscy powinni stosować ten sam zestaw ćwiczeń. Gdyby istniały mistrzostwa świata w regeneracji, część zawodników zostałaby zdyskwalifikowana za stresowanie się wynikami jeszcze przed rozpoczęciem konkurencji.

Kiedy głowa nie dostaje informacji, że praca się skończyła

Wyobraź sobie dzień wypełniony trudnymi decyzjami. Od rana odpowiadasz na pytania, rozwiązujesz problemy, uczestniczysz w spotkaniach i próbujesz pilnować terminów. Gdy wreszcie kończysz, nie musisz odczuwać szczególnego zmęczenia mięśni. Możesz nawet mieć ochotę na ruch. Jednocześnie perspektywa kolejnego wyboru wydaje się nieznośna. Wchodzisz do sklepu, stajesz przed półką z dwudziestoma rodzajami pieczywa i dochodzisz do wniosku, że ludzkość poważnie przesadziła z wolnością konsumencką. Nie potrzebujesz wtedy kolejnego zadania angażującego koncentrację. Bardziej pomocne może być ograniczenie bodźców, prostszy wieczorny rytm

albo czynność, która nie wymaga ciągłego reagowania na nowe informacje.

Wiele osób nie zauważa, że po zakończeniu pracy kontynuuje podobny rodzaj wysiłku w innej formie. Przez osiem godzin przetwarzają wiadomości, rozwiązują problemy i podejmują decyzje, a później siadają do internetowych dyskusji, porównują oferty, organizują rodzinny wyjazd i analizują dziesięć wariantów zakupu nowego urządzenia. Oczywiście część tych czynności jest potrzebna, a niektóre bywają przyjemne. Kłopot pojawia się wtedy, gdy każda wolna chwila zostaje automatycznie wypełniona kolejnym zadaniem wymagającym uwagi. Mózg nie sprawdza przecież, czy aktualnie wykonujesz obowiązek służbowy, czy prywatny projekt pod hasłem „Który ekspres do kawy będzie idealny na następne dziewięć lat?”. Jeśli przez cały dzień intensywnie pracujesz umysłowo, wieczorny maraton porównywania parametrów technicznych może nie być tym rodzajem odpoczynku, którego akurat potrzebujesz.

Nie oznacza to, że telefon, seriale czy gry komputerowe są z natury złymi sposobami spędzania wolnego czasu. Rozrywka potrafi poprawiać nastrój, pozwala oderwać uwagę od problemów i dostarcza zwyczajnej przyjemności. Warto jednak sprawdzać, jak reagujesz na konkretną aktywność. Czy po obejrzeniu odcinka ulubionego serialu czujesz się spokojniejszy? Czy przeglądanie krótkich filmów faktycznie daje ci przyjemność, czy raczej sprawia, że nie możesz przestać przesuwac palcem po ekranie? Czy po godzinie czytania komentarzy masz mniej napięcia, czy właśnie odkryłeś siedem nowych powodów do zdenerwowania? Nie trzeba demonizować technologii, żeby zauważyć, że nie każda forma rozrywki jest równie

regenerująca. Czasem odpoczynek kończy się po dwudziestu minutach, a pozostałe dziewięćdziesiąt spędzasz już tylko dlatego, że algorytm ma wobec ciebie ambitniejsze plany.

Podobny problem pojawia się wtedy, gdy próbujesz odpoczywać według cudzej definicji relaksu. Znajomy zachwala długie bieganie, więc uznajesz, że również powinienes tak regenerować głowę. Partnerka lub partner uwielbia spotkania towarzyskie, dlatego każde wolne popołudnie organizujecie wokół ludzi. Ktoś w internecie przekonuje, że idealny odpoczynek wymaga całkowitego odcięcia się od świata, więc zaczynasz podejrzliwie patrzeć na własną potrzebę rozmowy. Tymczasem potrzeby różnią się między osobami, a nawet u tej samej osoby zależą od sytuacji. Po samotnym dniu przy komputerze możesz mieć ochotę spotkać się z przyjaciółmi. Po wielogodzinnym wydarzeniu pełnym rozmów najprzyjemniejsza może okazać się cisza. Właściwa forma odpoczynku jest odpowiedzią na aktualny stan, nie elementem obowiązkowego stylu życia.

Weekend nie jest warsztatem naprawczym całego tygodnia

Jednym z najpopularniejszych pomysłów na regenerację jest przekonanie, że wszystkie zaniedbania można nadrobić podczas weekendu. Od poniedziałku do piątku pracujesz intensywnie, śpisz krócej, odkładasz ruch i jesz w pośpiechu. Następnie przychodzi sobota, podczas której zamierzasz wszystko naprawić. Długi sen, solidny trening, zakupy zdrowej żywności, przygotowanie posiłków na tydzień, sprzątanie, spotkanie z rodziną i jeszcze chwila dla siebie. Plan wygląda imponująco. Niestety, zawiera drobny błąd konstrukcyjny: żeby odzyskać energię, postanawiasz najpierw wydać jej ogromną ilość. Niedzielnego wieczoru

jesteś zmęczony, ale przynajmniej możesz z satysfakcją oznajmić, że wypoczynek został zrealizowany zgodnie z harmonogramem. Dział kontroli jakości prawdopodobnie miałby kilka zastrzeżeń.

Sen po krótszych nocach może przynieść ulgę, ale pojedynczy długi poranek nie zawsze usuwa wszystkie skutki chronicznego niedosypiania. Podobnie jeden intensywny trening nie zastępuje regularnej aktywności fizycznej, a kilka godzin spokojnego siedzenia nie rozwiązuje automatycznie problemu przeciążenia utrzymującego się przez wiele tygodni. Nasze funkcjonowanie zależy od powtarzalnych warunków, dlatego regeneracji trudno nadać charakter jednorazowej wielkiej operacji ratunkowej. Nie chodzi o to, że weekend jest nieistotny. Przeciwnie, może oferować więcej przestrzeni na odpoczynek i ulubione zajęcia. Problem zaczyna się wtedy, gdy oczekujemy od dwóch dni pełnego naprawienia pięciu poprzednich, a dodatkowo wypełniamy je taką liczbą obowiązków, że zabrakłoby miejsca nawet w kalendarzu wyjątkowo pracowitego dyrektora.

Przyjrzyj się choćby sposobowi planowania sobotniego poranka. Masz wolne, ale budzik ustawiasz wcześnie, ponieważ trzeba wykorzystać dzień. Jeśli obudzisz się później, od razu czujesz, że straciłeś cenny czas. Śniadanie jesz szybko, bo czeka lista spraw. Potem załatwiasz kolejne obowiązki, co jakiś czas sprawdzając, czy harmonogram nadal się zgadza. Nawet przyjemności mają przypisane terminy. Spacer powinien trwać czterdzieści minut, kawa ze znajomym kończy się o piętnastej, a po powrocie trzeba koniecznie uporządkować dokumenty. Wieczorem zyskujesz poczucie dobrze wykorzystanego dnia, ale niekoniecznie poczucie odpoczynku. Nic dziwnego.

Zorganizowałeś czas wolny dokładnie tak, jak kolejny dzień pracy, tylko z innymi zadaniami i mniej eleganckim ubraniem.

Jednym ze sposobów ograniczenia tego mechanizmu jest pozostawianie w planie przestrzeni, która nie ma z góry przypisanego rezultatu. Nie musi to oznaczać wielogodzinnego nicnierobienia. Może chodzić o spokojny poranek bez ścisłego harmonogramu albo fragment popołudnia, podczas którego nie próbujesz nadrobić zaległości. Ważne, żeby taka przestrzeń rzeczywiście pozostała wolna, zamiast natychmiast zamienić się w miejsce na kolejne zadanie. Początkowo może to być zaskakująco trudne. Kiedy przez wiele lat oceniasz czas według jego produktywności, chwila bez konkretnego celu potrafi wywołać poczucie winy. Warto jednak zauważyć, że przyjemność i regeneracja nie muszą przedstawiać dowodu swojej użyteczności. Nie każda sobota wymaga końcowego protokołu osiągnięć podpisanego przez wszystkich domowników.

Nie wszystko, co przyjemne, daje ten sam rodzaj ulgi

Istnieje różnica między odpoczynkiem a chwilowym oderwaniem się od problemów. Oba doświadczenia mogą być potrzebne, ale nie zawsze prowadzą do tego samego. Po trudnym dniu możesz wybrać intensywną rozrywkę, która szybko poprawi nastrój. Możesz również sięgnąć po coś, co pozwoli stopniowo zmniejszyć napięcie i przygotować się do spokojniejszego wieczoru. Żaden wybór nie musi być zły. Warto jedynie wiedzieć, czego po nim oczekujesz. Jeśli oglądasz emocjonujący film do późnej nocy, możesz świetnie się bawić, ale niekoniecznie ułatwisz sobie zasypianie. Jeśli spotykasz się ze znajomymi, możesz odzyskać dobry humor, choć wrócisz fizycznie zmęczony. Czasem przyjemna aktywność regeneruje jeden obszar