

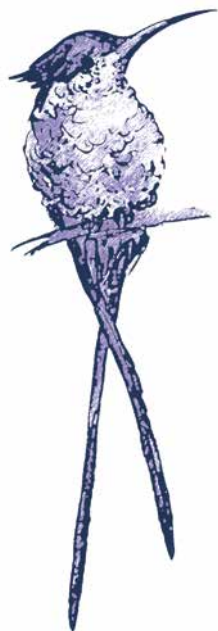


ADAM K. WILHELM

RADOŚĆ
ODPOCZYWANIA



ADAM K. WILHELM



RADOŚĆ ODPOCZYWANIA

Copyright © Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2022

Tekst: Adam K. Wilhelm

Redaktor prowadzący: Dominika Korzeniowska

Korekta: Agnieszka Niegowska

Projekt okładki: TYPO 2 Jolanta Ugorowska

Skład i przygotowanie do druku: TYPO 2 Jolanta Ugorowska

Wydanie I

Wydrukowano w Polsce



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.wydawnictwosbm.pl



Spis treści

ZATRZYMAJMY SIĘ	9
<i>HOMO LABORANS, CZYLI CZŁOWIEK PRACUJĄCY</i>	17
O równowadze, czyli <i>work-life balance</i>	20
Jak chorować, żeby zdrowieć	25
Przemęczenie – choroba XXI wieku	30
Ciało prawdę ci powie.	33
„Wyśpisz się na starość”	34
Każdemu wedle potrzeb, czyli o rodzajach wypoczynku	36
Przez żołądek do sedna... zmęczenia	38
Przywróćmy się do porządku	44
Relaks sensoryczny, czyli o zmysłowym wypoczywaniu	46
Umysłowy ból głowy	50

Odpoczynek w przyjemności	52
Zmęczyć się, czyli odpocząć	53
Odnajdźmy schronienie we własnym wnętrzu	56
Sposób na lenia	59
Detoks cyfrowy	60
Dajmy odpocząć wyobraźni	62
Kiedy emocje zaczynają ciążyć	66
 SEN TO ZDROWIE	 71
Co robimy, gdy śpimy	74
Śpiochy i ranne ptaszki	78
Koszmar zaburzeń snu	83
Sen jak marzenie	85
Sprzęt do spania	88
Zapraszamy do łóżka	90
Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz	96
Magia nagości	99
Świątynia snu	102
Moc rytuału	109
W najlepszej pozycji	112

NA KONIEC, A MOŻE NA DOBRY POCZĄTEK...? 115

COFNIJMY CZAS, CZYLI RYS HISTORYCZNY 119

Odпочywanie klasyczne, czyli jak robili to starożytni 119

Pamiętaj, abyś dzień święty święcił, czyli średniowieczna
lekcja pokory 136

Renesans, czyli odrodzenie przyjemności 142

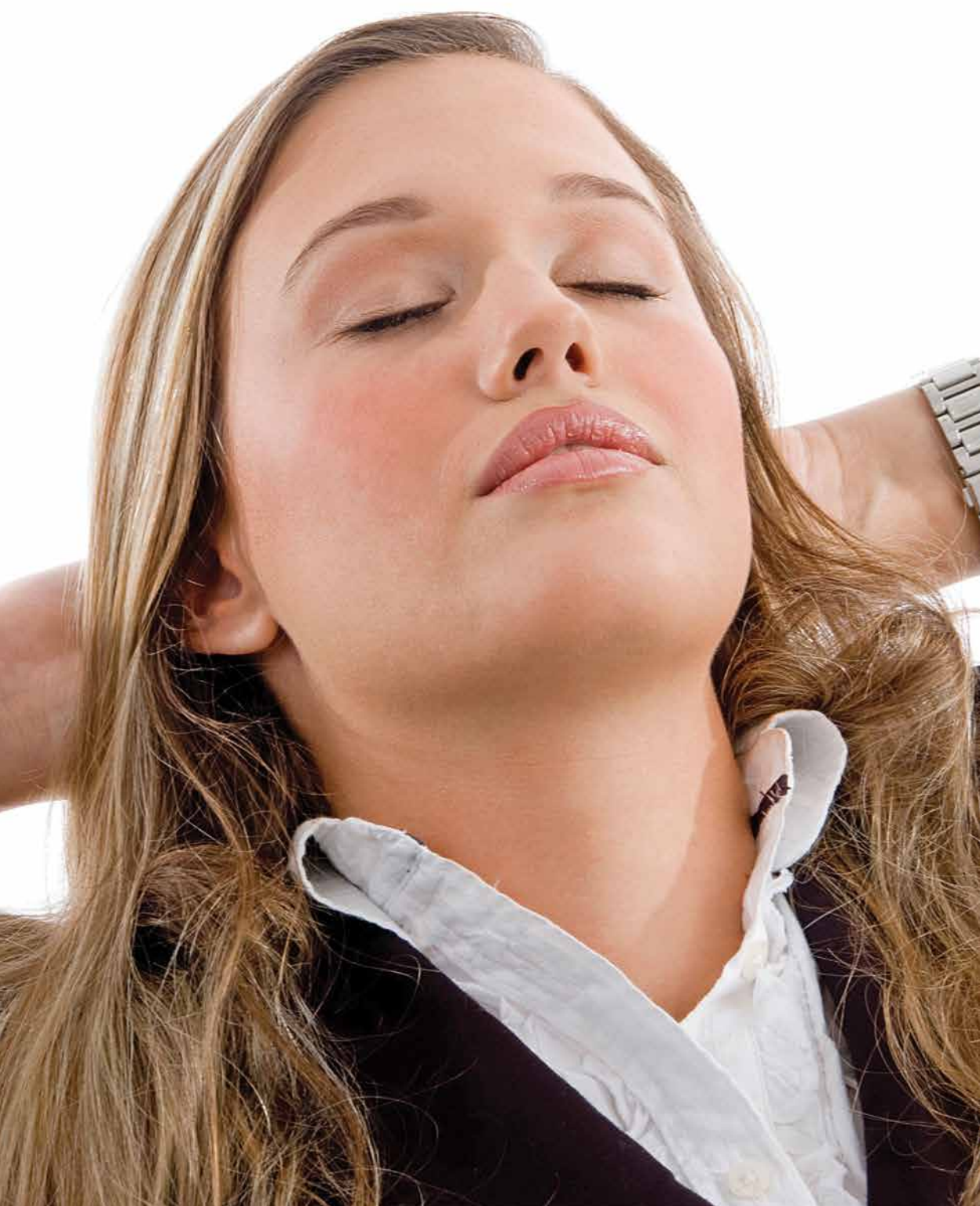
Oddech w cieniu spraw absolutnych, czyli refleksja barokowa .. 147

Światłe wypoczywanie, czyli uroki oświecenia 150

Fabryki i wystawy, czyli dziwny wiek XIX. 154

Nareszcie wakacje, czyli prawdziwe zdobycze wieku XX 162







Zatrzymajmy się

Tak jest – zacznijmy od zatrzymania się. Na wszelki wypadek, gdyby sięgnięcie po tę książkę wydarzyło się w pośpiechu – gdzieś pomiędzy przepełnionymi kuszącymi tytułami półkami w gwarnej księgarni lub w jakimś środku transportu, gdy świat za oknem pędzi, nie dając się wyciszyć i pozbierać myśli. Tymczasem, żeby odnaleźć odpowiednie warunki do lektury tej książki, wystarczy poświęcić dosłownie chwilę na wykonanie prostego ćwiczenia. Zamknijmy oczy i wypowiedzmy w myślach słowo: **ODPOCZYNEK**.

Obraz, który najprawdopodobniej przesunął się nam samoczynnie pod powiekami, mówi całą prawdę o naszej definicji odpoczynku. A może nie był to obraz, lecz inne wrażenie zmysłowe? Uczucie pojawiające się gdzieś w naszym ciele? To kwestia najzupełniej indywidualna. Jednym odpoczynek będzie kojarzył się z rozgrzanym pokładem jachtu leniwie sunącego po turkusowych wodach Morza Śródziemnego, innym – z zapachem nowej książki lub wygodą głębokiego fotela. Odpężenie może nieść zarówno cisza, jak i muzyka, palące słońce, ale też chłodna ciemność. A są przecież i tacy, którzy nie odpoczywają inaczej, jak tylko... męcząc się porządnie podczas wysiłku fizycznego, ostrego treningu na siłowni czy długiej przebieżki po lesie.

Na pytanie, co jest, a co nie jest dla nas najlepszym odpoczynkiem, nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Na kartach tej książki postaramy się wprowadzić zmierzyć z tematem odpowiedzialnie, nie bojąc się mówić nawet o metodach nieefektywnych, czy wręcz szkodliwych, ale z pewnością nie będziemy narzucać nikomu żadnej konkretnej formy odpoczynku ani też odmawiać własnych preferencji. Kluczem do zdrowego podejścia jest przede wszystkim znajomość tego, czego naprawdę chcemy, co lubimy i co kojarzymy z błogostanem.

Co więcej, brak konkretnej odpowiedzi na te pytania będzie również odpowiedzią i to niezmiernie ważną. Zdanie sobie sprawy z problemu jest przecież pierwszym krokiem na drodze do jego rozwiązania. Sięganie do poradników – właśnie takich jak ta książka – to z kolei świetny drogowskaz, pozwalający zwiększyć samoświadomość. Czasem każdemu z nas potrzeba inspiracji, drobnych wskazówek, a może nawet delikatnego popchnięcia w dobrą stronę. Nie bójmy się szukać odpowiedzi na pytanie, jak sprawić, by odpoczynek był lepszy, głębszy, bardziej satysfakcjonujący...

A co, jeśli w ogóle nie potrafimy tego stanu osiągnąć? W życiowym wyścigu zdarza się nam nie tylko zapominać, jakie to uczucie, ale nawet zatracić wrodzoną intuicję, podpowiadającą, jak ważny jest relaks dla normalnego funkcjonowania. W tej książce pragniemy przypomnieć, że każdy i każda z nas potrzebuje odpoczynku jak tlenu.

Wróćmy więc do początku. Zamknijmy ponownie oczy i spróbujmy jeszcze jednego podobnego ćwiczenia. Tym razem powtórzmy dwa słowa: CZAS WOLNY.

Gdyby życie składało się wyłącznie z niego, co chcielibyśmy z nim zrobić? Co wybrać – słodkie nieróbstwo, nieskrępowaną zabawę, czy może rozwój osobisty i realizację planów wiecznie odkładanych na później? Dotykając materii czasu wolnego, ponownie musimy zmierzyć się z mnogością wyobrażeń o jego formach, długości i jakości. Dla większości z nas będzie nim tradycyjnie weekend lub urlop,



Obrazek wygląda kusząco, nieprawdaż? Nawet tego rodzaju filmowe okoliczności nie muszą wcale gwarantować poczucia odprężenia i radosnego wypoczynku. Co, jeśli pośród palm brzęczą okropne moskity, nagrzane deski pomostu parzą w stopy, a na pokład jachtu zaprasza nas wyniosły rosyjski miliarder? Wracajmy do domu!





Adaś Miauczyński, bohater filmów Marka Koterskiego, to jaskrawy portret osoby, w przypadku której neurotyczna osobowość i bunt przeciw światu doprowadziły do upośledzenia zdolności do relaksowania się. W filmie *Dzień świra* (2002) śledzimy wiele jego rozpaczliwych prób – od oglądania telewizji przez pracę twórczą, przeróżne zabiegi zdrowotne, spędzanie czasu z rodziną po wyjazd nad morze. Wszystkie prowadzą do frustracji, złości i rozpaczliwej konstatacji: „Nie potrafię odpoczywać!”.



podczas których można wyjść poza sztywne ramy aktywności zawodowej. Są jednak i tacy, którzy tę wolność odnajdują w trakcie przynoszącej satysfakcję pracy, a nie po godzinach, w domu, który – i tak przecież bywa – może kojarzyć się z nudą lub nieprzyjemnymi obowiązkami. Niektórzy jak ognia unikają długich wakacyjnych wyjazdów, zwłaszcza tych, których ciężar organizacji spada na ich barki i podczas których zmuszeni są znosić niewygody podróży, tłok i niechciane towarzystwo. Potrafią za to doskonale odpocząć w krótkich chwilach samotności, drzemiąc, rozmyślając lub „wietrząc głowę” na spacerze z ukochanym psem.

Uniwersalna definicja czasu wolnego w rzeczywistości nie istnieje. Liczy się jedynie efekt, który możemy osiągnąć, wypełniając przestrzeń błogim spokojem, nieskrępowaną bliskością drugiej osoby, rozrywką czy realizowaniem pasji. Odpoczynek rodzi się w głowie. Niezależnie od tego, kim jesteśmy, gdzie mieszkamy, ile mamy lat i pieniędzy na koncie, zawsze jest w zasięgu ręki. Uczuć nie da się kupić za żadne pieniądze ani wyłowić z kieliszka wina na werandzie domku w Toskanii, choć takimi obrazkami najczęściej karmią nas kolorowe foldery, reklamy i wysokobudżetowe filmy. Jakkolwiek banalnie to zabrzmi – głęboki relaks to po prostu stan umysłu.

Oczywiście, życie często stawia nam przeszkody na drodze do odpoczynku, niekiedy nawet czysto fizjologicznej natury. Bywa, że mimo pełni entuzjazmu, przemęczenia, zasypiamy niemal na stojąco, a sen wcale nie przynosi nam ulgi. Innym razem w ogóle nie możemy spać. Osłabienie organizmu manifestuje się napięciem mięśniowym i drętwieniem stawów, a nawet przeróżnymi bólami uniemożliwiającymi normalne funkcjonowanie. Umysł bowiem nie może ani pracować, ani odpoczywać bez ciała, a jego stan jest nierozzerwalnie związany z naszym ogólnym samopoczuciem. Przewlekłe zmęczenie może być poważnym objawem chorobowym, którego nigdy nie powinniśmy lekceważyć. Jego źródłami bywają między

innymi: anemia, problemy z tarczycą, trzustką, wątrobą lub nerkami, zakłócenia gospodarki hormonalnej czy choroby autoimmunologiczne. Wszystkie te schorzenia należy leczyć u specjalistów. Żadnego z nich nie wyeliminuje porządne wyspanie się, gorąca kąpiel czy medytacja. Bądźmy jednak uważni – również „zwyczajne” przemęczenie, wynikające z zaniedbania potrzeby odpoczynku, może nieść ze sobą cały wachlarz niebezpieczeństw: od chorób układu krążenia, układu trawienego i nerwowego aż po zaburzenia psychiczne, w tym najbardziej podstępного złoczyńcę naszych czasów, czyli depresję.

Z niniejszym poradnikiem nauczymy się odczytywać te sygnały, w miarę możliwości zapobiegać im i zmierzać ku polepszeniu komfortu życia, zapewniając naszemu ciału należyte warunki do odpoczynku. To, że „ciało jest świątynią ducha”, głosiły już zarówno prastare pisma z Dalekiego Wschodu, jak i Nowy Testament. W tej, o wiele mniej natchnionej, książce przedstawimy praktyczne sposoby, jak traktować swój organizm z szacunkiem oraz jak zaprowadzić w nim porządek i harmonię, aby zaprosić do wnętrza upragniony spokój. W końcu „w zdrowym ciele zdrowy duch”, jak mówi ludowe porzekadło. Mieści się w nim cała prawda o ścisłym związku zadbanego ciała z zadbanym umysłem.

Nie będziemy snuć opowieści o niezawodnym remedium na zmęczenie ani nie damy 60 porad, jak odpocząć w minutę. Pokażemy natomiast liczne ścieżki dotyczące zarówno regeneracji ciała, jak i wyciszenia umysłu, wspólnie wiodące do jednego celu – bardziej wypoczętego, a więc i szczęśliwszego Ciebie.

Dla osób zainteresowanych tym, skąd wzięły się nasze wyobrażenia o odpoczynku i służące mu wynalazki, przeznaczony jest dodatek historyczny umieszczony na końcu książki. Zaproponowane w nim spojrzenie na dzieje rozwoju człowieka i idei czasu wolnego pozwoli nieco lepiej zrozumieć współczesność.

Jaki jest związek dzisiejszej szkoły ze sposobami na wypoczynek stosowanymi przez starożytnych Greków? Cemu zawdzięczamy dni wolne w tygodniu? Czy można powiązać przemysł pamiątkarski ze średniowiecznym kultem relikwii? Kiedy muzyka i teatr stały się rozrywkami dla wszystkich? Skąd wzięły się francuskie i angielskie ogrody oraz znane do dziś wielkie założenia parkowe? Czy turystyka, sporty zespołowe i gry planszowe należą do nowoczesności, czy były znane już tysiące lat temu?

Na wszystkie te pytania znajdziemy odpowiedzi w dodatku historycznym, jeśli jednak żadne nie przemawia do naszej ciekawości, pozostanmy przy części poradnikowej. Czytanie tej książki powinno być przede wszystkim odpoczynkiem – korzystajmy więc z niej dowolnie i śmiało wedle własnych potrzeb i zainteresowań.







Homo laborans, czyli człowiek pracujący

Zacznijmy od kilku uwag na temat współczesnego rozumienia tego, czym jest odpoczynek. W porównaniu z życiem większości naszych przodków, ilość czasu wolnego, którym dysponujemy, wzrosła w sposób niewyobrażalny, czy umiemy jednak docenić ten dobrostan i mądrze z niego korzystać?

Jakkolwiek oceniać współczesne zdobycze cywilizacji, postępu technologicznego i globalizacji, doprowadziły one między innymi do upowszechnienia etosu pracy. W krajach o silnej tradycji protestanckiej (jak choćby Stany Zjednoczone, Wielka Brytania czy Niemcy), która aktywnie wspierała prywatną przedsiębiorczość i stosunkowo najmniej deprecjonowała dobra doczesne, wykształciło się duże społeczne poparcie dla kwestii budowania kariery i bogacenia się. Z uczciwą, przynoszącą zysk pracą (choć nie zawsze ciężką) zaczął się wiązać prestiż, który dostrzegamy i dziś we wszechobecnie promowanym wizerunku „człowieka sukcesu” – osoby pewnej siebie, posiadającej widoczne atrybuty bogactwa i mogącej w każdej chwili pochwalić się listą wymiernych osiągnięć. Choć rzadko rozmawiamy o pieniądzach, życie oszałamiająco bogatych biznesmenów i sław rozpala naszą wyobraźnię i budzi silne emocje, od podziwu do zazdrości. Dzięki kulturze masowej od

najmłodszych lat jesteśmy karmieni mniej lub bardziej prawdziwymi historiami karier „od pucybuta do miliardera” i kreuje się w nas marzenia o dołączeniu do tego elitarnego grona. Łatwo przywołać pojęcie „amerykańskiego snu”, które, nawet jeśli z przekąsem, konotujemy raczej pozytywnie. Na całym świecie niewielu jest ludzi, którzy nigdy nie stawiali sobie za cel, czy choćby nie marzyli, o zrobieniu bajecznej kariery. W Polsce zaś, która w drugiej połowie XX wieku obok wielu innych krajów bloku wschodniego doświadczyła specyficznego kultu pracy, obliczonej na wartości płynące z trudu dla idei, a nie efektów czy wymiernych korzyści, głód sukcesu wciąż jest ogromny. Nie zawsze słusznie, mamy tendencję do gloryfikowania ciężkiej pracy i postrzegania jej jako wrót do lepszego, szczęśliwszego świata.

Łatwo więc nam się chwalić, że pracowaliśmy lub wciąż pracujemy ciężko. Czujemy się lepiej, mogąc przyznać przed innymi i samymi sobą, że od najmłodszych lat wykonywaliśmy ogromny wysiłek w celu zdobycia mistrzostwa w tej czy innej profesji, poznania na wylot swojej branży lub po prostu zarobienia wielkich pieniędzy. Zdarza się nam opowiadać godzinami o latach przesiedzanych w szkołach, ślęczeniu nad podręcznikami na studiach i kursach, „harowaniu” na kolejnych stanowiskach. Nie wstydzimy się niedojadania, studenckiej egzystencji na zupkach instant czy biurowego żywienia kanapkami od obwoźnego sprzedawcy, zastępującymi porządną obiad. Jesteśmy pogodzeni z wiecznym niedosypianiem i zarwanymi nocami, z bólami w krzyżu i nadciśnieniem tętniczym, spowodowanymi stresującymi godzinami za biurkiem. Lubimy traktować to w kategoriach godnych podziwu poświęceń, wyciskania z siebie już nie sto, ale dwieście procent, żeby tylko osiągnąć sukces. Zawodowe CV udowadnia naszą wartość dla świata, choć rubryki takie jak „pozostałe zainteresowania” wciąż traktujemy jako w zasadzie nieistotne, czasem wręcz podejrzane. W końcu czas nie jest z gumy – jeśli znajdujemy go na oddawanie się licznym pasjom, ktoś może pomyśleć, że nie traktujemy pracy wystarczająco serio.