

Weryfikacja przyzwyczajień, czyli domowa kruczata

Nasz dom, oprócz nadrzędnej roli bycia naszym schronem, musi też spełniać określone funkcje. Zwłaszcza niewielkie przestrzenie muszą być dobrze zagospodarowane i przemyślane, żeby nie marnować cennych centymetrów kwadratowych. Domową kruczatę zaczynamy rano, gdy wstajemy i ruszamy do kuchni. W zależności od tego, czy kuchnia jest wyposażona w okno czy nie, potrzebujemy dostosować oświetlenie do tego, co w niej robimy. Jeśli pijemy w niej tylko poranną kawę, a żyjemy się na mieście, te wymagania nie muszą być wygórowane. Ale jeśli gotujemy w domu, mamy dzieci, przyjmujemy gości, to dobre oświetlenie blatów roboczych i powierzchni jest konieczne. Warto zadbać o neutralne światło, dzięki któremu widzimy realne kolory jedzenia (np. po to, żeby odróżnić zepsute od świeżego). Dodatkowo nie zmęczy naszego wzroku przez odbicia od wypolerowanych powierzchni czy półcienie.

Koniecznością jest odgruzowanie kuchni, jeśli zamieszkują ją różne przedmioty typu „przydasie”, dziwne narzędzia do czynności, których nigdy nie robiliśmy, np. drylowanie

wišni. Utluczone kubki i szklanki wędrują do kosza, pozbywamy się emaliowanych, obtłuczonych garnków i patelni ze schodzącym teflonem. Noże i nożyki mają być naostrzone. Robimy reorganizację zapasów i między bajki wkładamy opowieści o kryzysach aprowizacyjnych. Jak pokazały ostatnie lata, nawet mimo lockdownów łańcuch dostaw żywności nie został przerwany, więc kasza z zeszłej dekady może odejść w niebyt. Rozważamy, czy chcemy naprawdę żyć jak minione pokolenia, trzymając lepszą zastawę na wypadek wizyty koronowanych głów i czy wierzymy, że nadejdzie kiedyś ten wyjątkowy dzień, w którym filiżanka od babci doczeka się zaparzenia w niej herbaty. Może, dla odmiany, dostrzeżemy, że żyjemy już w innym tempie, z innym podejściem do przedmiotów, których nie zdobywa się jak skarbów, a raczej, że jesteśmy nimi zalewani. Korzystanie więc z tego, co już jest i nie odkładanie tego na później jest bardziej nowoczesnym rozwiązaniem.

Kiedy już pierwsza kawa za nami i bardziej przytomni możemy ruszyć do łazienki, odpowiedzmy sobie na kolejną porcję pytań. Zacznijmy od inwentaryzacji obiektów – sprawdźmy składy i terminy ważności kosmetyków, pozbywając się wszystkiego, co „zaledwie przed chwilą” straciło ważność. Równolegle sprawdźmy, czy na pewno potrzebujemy wszystkich tych rzeczy. Świat nieustannie obiecuje nam, że kolejny produkt przeniesie nas do krainy piękna i luksusu, czego efektem jest deficyt finansowy i piąty słoiczek czegoś, co stoi i wietrzeje. Dajmy sobie chwilę na rewizję szuflad i szafek w poszukiwaniu wszystkiego, co tępe, prawie dobre, „może się przydać” albo kiedyś nam się podobało. Podobnie brutalnie obejđźmy się z ręcznikami, które po dłuższej eksploatacji powinny zmienić nazwę na ścierki. Wszystko po to, żeby poranne czy wieczorne rytuały naprawdę przynosiły nam

przyjemność, a nie czyniły z nas strażników marketingowej wizji lepszego świata. Oczywiście patrzmy na stan naszych żarówek i ich rozmieszczenie. Pewnych rzeczy nie da się zmienić, ale zawsze można zamontować sobie lustro powiększające, żeby poprawić jakość codziennej pielęgnacji, czy położyć miękki dywan pod nogi, aby gołymi stopami stać na przyjemnej i ciepłej tkaninie.

W łazience warto uruchomić zmysł węchu, nie tylko po to, by śledzić ewentualne ślady pleśni, ale raczej, by od rana wprawić się w dobry nastrój i korzystać z tych zapachów, które rozjaśniają umysł, motywują do działania i polepszają samopoczucie.

W podróży przez poranek docieramy wreszcie do szafy lub garderoby, albo przynajmniej do wieszaków z ubraniami. O tym, jak bardzo przydatny jest szafowy detoks, powiedziano już wiele, więc nie będę się powtarzać. To, czego nie założyliśmy od trzech sezonów, z pewnością nam się nie przyda. Koncepcja džinsów z liceum, które mają być dowodem na nieprzemijającą formę i młodość, jest niezwykle dyskusyjna. Nie warto trzymać rzeczy niewygodnych, nieprzyjemnych dla skóry, takich, w których źle się czujemy. Warto natomiast zadbać o zestawy awaryjne, przeznaczone na szczególnie trudne dni, gdy stajemy wobec wyzwań świata i nie wiemy, co na siebie włożyć. Wybierzmy trzy zestawy, w których zawsze dobrze wyglądamy: garnitur, sukienka czy biały T-shirt z jeansami, cokolwiek nam pasuje i spełnia zadaną funkcję.

Gdy jesteśmy już obudzeni, odziani i zmotywowani, ruszamy do pracy albo zostajemy w domu. Niezależnie od tego, gdzie wypada nam skupiać się nad zadaniami, warto to zrobić dobrze i wygodnie. Jeśli nie idziemy do pracy poza domem, potrzebujemy konkretnego rytuału przejścia między sferą domową a sferą pracy. Rytuał przejścia jest nam konieczny, żeby

zaznaczyć, że zaczynamy nową część dnia. Ci, którzy w czasie lockdownu pracowali z domu, pamiętają koszmar zadań, które rozciągają się na cały dzień. Kiedy idziemy do pracy poza domem, wiemy, że w końcu z niej wyjdziemy. Jeśli pracujemy w domu, potrzebujemy dedykowanego miejsca, tak aby nie siedzieć zgiętym w chińskie osiem i nie dorabiać się zwyrodnień kręgosłupa. Dla niektórych sprawdzi się praca siedząca na zmianę ze stojącą, dla innych siedzenie na podłodze będzie wygodniejsze niż na krześle. Niezależnie od tego, jaką pozycję wybierzemy, musimy robić przerwy co 45, maksimum 60 minut. Nie tylko po to, aby dać odpocząć głowie, ale także, by przywrócić właściwe krążenie i choć przez kwadrans zająć się patrzeniem na zieleń, zrobieniem czegoś w innym modelu ruchowym. Oczywiście, jeśli mamy ogród i możemy sobie pozwolić na kwadrans na świeżym powietrzu, to znakomicie. Powyżej 60 minut pracy nasze skupienie spada, a razem z nim nasza efektywność.

Właściwa pozycja do pracy siedzącej musi uwzględniać potrzeby kręgosłupa i wzroku. Zdaniem Martina Grunwalda, „twardy fotel również potrafi wpłynąć na nasze stanowisko i procesy kognitywne. Na twardym – niezbyt giętkim – siedzisku robimy się mniej współczujący i bardziej zasadniczy. Surowiej oceniamy też nasze vis-a-vis. Tymczasem siedząc w wygodnym fotelu klubowym i rozmawiając z tym samym interlokutorem, nabieramy do niego życzliwszego stosunku, a nasze sądy łagodnieją”¹. Nie tylko siedzenie jest przedmiotem naszej uwagi – nasze zmysły cały czas zbierają dane z otoczenia, więc jeśli pracujemy w gwarnej kawiarni, dużo szybciej pocujemy zmęczenie i przebodźcowanie. Wiele osób twierdzi, że praca w pomieszczeniach, gdzie słychać

1 M. Grunwald, *Homo...*, dz. cyt., s. 124.

muzykę i gwar rozmów, pomaga im się skupić, ale badania tego nie potwierdzają. Oprócz troski o wyciszone tło do pracy, warto także łączyć pracę w bloki, które pasują do naszego indywidualnego rytmu dobowego. Niektórzy szczyt skupienia osiągają rano, inni po południu, ale warto nie marnować najlepszej formy na odpowiadanie na maile albo załatwianie spraw administracyjnych. Przerwa na lunch jest kwestią poza negocjacjami. Jeżeli mamy psa, idziemy z nim na krótki spacer. Zdejmujemy okulary przeciwsłoneczne, żeby witamina D miała szansę się wytworzyć. Zapewnijmy sobie posiłek bogaty w składniki odżywcze (drożdżówka z kawą rozpuszczalną się nie liczy) i choć odrobinę ruchu, aby zregenerowanym wrócić do pracy.

Żeby pracować wydajnie (co wcale nie znaczy długo), postarajmy się nie rozpraszać umysłu. Pamiętajmy, aby wyłączać powiadomienia na wszystkich możliwych komunikatorach, bo to one wymuszają wydzielanie się dopaminy. Po każdej przeczytanej wiadomości powrót do skupienia jest jeszcze trudniejszy. To trochę jak rozgrzanie żarówek starego typu – ilość prądu, którą trzeba wygenerować, żeby znowu skupić się na zadaniu, jest niewspółmiernie duża do tego, co zużywamy utrzymując skupienie.

Po pracy sięgnijmy po jakąś formę ruchu. To może być spacer, basen, pilates, taekwondo. Byle z szacunkiem do własnego ciała. Ruch poprawia krążenie, dotlenia, pozwala pozbyć się napięcia. Ruch to konieczność, ale też radość i przyjemność. Kiedy już z sukcesem zamkniemy dzień pracy, czas udać się na odpoczynek. Nasza przestrzeń do relaksu powinna być przytulna. To może być kanapa, w której się zapadamy, przyjemny zapach, świece, dobry system nagłośnieniowy. Ważne, żeby wybrać te elementy, które działają na nas kojąco. W zimie sprawdzi się ciepły, najlepiej ciężki koc, a latem możliwość

zrobienia przeciągu lub wiatrak. Zadbajmy o swój czas odpoczynku poprzez wybieranie jakościowych lektur czy filmów albo granie w planszówki z najbliższymi. Postarajmy się korzystać z innych zasobów niż te eksploatowane w trakcie czasu pracy. Jeśli pracujemy cały dzień przed ekranem, zdrowo byłoby dać odpocząć oczom od światła niebieskiego.

Zatroszczmy się o odpowiednie światło. Wraz ze zbliżaniem się końca dnia, powinniśmy przechodzić na oświetlenie o cieplej barwie, takie jak świece i kominki. Większość z nas nie dysponuje kominkiem, ale może zmienić żarówki w pokojach na takie, które mają ciepłą barwę. Takie oświetlenie pomaga nam w relaksie, informuje mózg, że zbliża się noc i trzeba powoli szykować się do snu. Sprzyja wytwarzaniu melatoniny, która pozwoli nam o czasie pójść spać. Jeśli wieczorem korzystamy z niebieskich ekranów (komputer, telewizor), to zawsze w towarzystwie bardzo ciepłego światła, które zneutralizuje to zimne. Jednak najzdrowiej byłoby na godzinę przed snem odstawić wszelkie urządzenia z niebieskim światłem.

Tak jak rano zebraliśmy się w garść przy pomocy porannych rytuałów, tak i wieczorem warto mieć swój *downtime*, czyli zestaw rytuałów, które pomogą się wyciszyć i odpocząć. Pisanie dziennika, czytanie papierowej książki, medytacja, *mindfulness*, kąpiel, seks. Najlepiej ustawić sobie nocny tryb w smartfonie, co uniemożliwi nam ciągle sprawdzanie powiadomień.

A może by tak poczytać komuś na głos? Jeśli mamy współmieszkańców, czytanie może okazać się naprawdę dobrym rozwiązaniem. Wpływa na budowanie więzi i dotlenia, ponieważ zmusza do brania głębszych wdechów. Jeśli jesteśmy zmęczeni, zaśniemy natychmiast, o czym wiedzą wszyscy rodzice małych dzieci zasypiających nad bajkami na dobranoc.

No i rzut oka na sypialnię. Z mojego doświadczenia wynika, że sypialnie w polskich domach są najbardziej zagraconymi pokojami. Najczęściej oszczędza się na ich wyposażeniu, inwestując w inne, choć nie tak potrzebne sprzęty. Tymczasem sypialnia jest miejscem, w którym spędzamy 1/3 życia. Do czasu lockdownu było to miejsce, na które przypadała większość naszego czasu w domu (czasem nawet 85%). Dlatego sypialnia musi być czysta i dawać szansę na regenerację, mieć właściwą temperaturę, wilgotność (około 50%) i być wyposażona w dobry materac, który jest idealnie dobrany do potrzeb, sposobu spania, a nawet wagi własnej i drugiej osoby, gdyż istnieją materace dwustrefowe. Wybór można powierzyć specjalistom z salonów i należy bezwzględnie wymieniać materace co 10 lat. Do tego warto mieć pościel letnią i zimową. Jedna jest ciepła, flanelowa i wraz z prześcieradłem z mikrofibry ma nas grzać. Druga jest bawełniana, lniana lub z konopii, ewentualnie satynowa i ma nas chłodzić. To samo dotyczy kołder, które zmieniamy na zimę i lato. Pościel łąduje w pralce co dwa tygodnie, szczególnie jeśli mieszkamy z dziećmi i zwierzętami. Dobieramy nie tylko kołdry do pory roku, ale także poduszki do pozycji, w jakiej śpimy. A pozycja powinna być skorelowana nie tylko z naszą wygodą, ale też ze stanem naszego kręgosłupa. Śpimy tak, żeby kręgosłup mógł się rozluźnić i wydłużyć, nie może być napięty. Jeśli śpimy na brzuchu, to bez poduszki, a jeśli na boku albo na plecach, to dobieramy wysokość i profil poduszki do kształtu swojej szyi i barków.

Robimy, co się da, aby oczyścić przestrzeń w sypialni. Wynosimy kartony, zgruzowane za drzwiami obiekty. Dobrze byłoby także przenieść książki do części dziennej mieszkania, ponieważ ilość kurzu i roztoczy, które się w nich gromadzą, każdego alergologa przyprawia o zawał. Wynosimy telewizor

z sypialni i nie zamieniamy go podstępem na ekran komputera. Nasza sypialnia ma służyć do dwóch aktywności: spania i uprawiania seksu. No i jeszcze chorowania, po którym warto oczyścić przestrzeń, wyprać pościel i wrócić do trybu regeneracja i przyjemność.