

JAK WYPOCZYWAĆ SKUTECZNIE ?

„Raz do roku pojedź w miejsce, w którym jeszcze nie byłeś”- Dalajlama



Fot. Grzegorz Chęciak

Jak wynika z analizy czasu pracy, w ciągu roku kalendarzowego mamy 249 bądź 250 dni pracujących. To dane oczywiście dla XXI wieku, bowiem w ubiegłym wieku pracowaliśmy również w soboty. Tak w ramach dygresji, pierwsza wolna sobota miała miejsce 21 lipca 1973 roku. Data oczywiście nieprzypadkowa, ówczesnym władzom zależało na podkreśleniu dnia 22 lipca, czyli jak złośliwi twierdzą, Dnia Czekolady – ciekawych odsyłam to podręczników historii.

Kończąc temat wolnych sobót, od 2001 roku mamy wszystkie wolne soboty, oczywiście nie dotyczy to zawodów w których sobota czy niedziela są normalnym dniem pracy.

Zatem po przepracowaniu tych 250 dni należy nam się solidny wypoczynek. I tu zaczyna się problem, jak wypocząć, aby dokładnie zresetować głowę, naładować baterie i pełnym energią wrócić do pracy? Czy pracy warto poświęcać tak dużo energii nie jest przedmiotem niniejszej publikacji, ale temat należy odnotować i do niego wrócić w czasie letniego relaksu.

Moją metodą na zmaksymalizowanie pozytywnego efektu wakacji jest odpowiednie i staranne przygotowanie się do nich. Planując na przykład rowerowy rajd po kraju, zwykle już pół roku wcześniej zastanawiam się, dokąd ruszyć, co chciałbym zobaczyć w danym regionie, czy może w czasie mojego pobytu odbywają się jakieś ciekawe wydarzenia w okolicy którą zamierzam spenetrować.

Układając trasy wypraw, zagłębam się w historię oraz etnografię danego regionu, szukam ciekawych zabytków czy pól bitew. I tak dalej, i tak dalej. Dzięki takiej strategii moje wakacje zaczynają się już od dnia rozpoczęcia planowania wypoczynku.



Fot. Grzegorz Chęciak

Ciekawym efektem takich działań jest to, że później już w trakcie wypoczynku odnajduję w pamięci czas układania scenariusza i moje wyobrażenia o tym, co zobaczę oraz co będę przeżywał i konfrontuje oczekiwania z rzeczywistością. Kilka lat temu, gdy miałem przyjemność zwiedzać Barcelonę, pamiętam, że pędziłem ze stacji metra *Jaume I* do katedry pw. Świętej Marii od Morza - o historii budowy której czytałem w „*Katedrze w Barcelonie*” autorstwa Ildefonso Falcones’a - aby jak najszybciej poczuć klimat, który towarzyszył mi w czasie lektury. Katedra rzeczywiście robi wrażenie, niemniej zwarta zabudowa miejska nie pozwala spojrzeć na budynek z większej perspektywy i w pełni docenić jej uroku oraz rozmachu, z jakim została zbudowana. Powyżej opisane wersje wymagają dużego zaangażowania, które, jak napisałem, procentuje w późniejszym czasie, ale równie dobrze możemy w pochmurny wiosenny wieczór obejrzeć „*Moje wielkie greckie wakacje*” czy „*Krzyżaków*”, a następnie w rzeczywistości odnajdywać i podziwiać rejony oraz zabytki poznane na ekranie. Tu mała dygresja na temat pamięci. Co to jest pamięć i jak działa? Czy potrafimy zapamiętać bez problemu wyrażenie „a@Qpu#\$”? A słowa „wakacje” czy „słońce” zapamiętujemy doskonale. Dlaczego? Bo nasza

pamięć to nie półki z wyrazami czy zwrotami, ale sieć połączeń, skojarzeń, słów czy zdarzeń.

„W odbiorze, przetwarzaniu i magazynowaniu informacji bierze udział cały ośrodkowy układ nerwowy (OUN). Z tych informacji część w postaci engramów białkowych jest magazynowana jako pamięć długotrwała. Każda informacja trafiająca do OUN wywołuje liczne reakcje efektorowe w ogromnej sieci neuronalnej i aktywuje nieraz bardzo odległe neurony.”¹ Zatem nie same fakty, ale ich powiązania z emocjami, innymi faktami składają się na naszą pamięć i pozwalają na tworzenie wspomnień. Oczywiście nie tylko tych miłych i sympatycznych, ale dziś mamy na warsztacie wakacje, zatem zajmujemy się przyjemnym i pozytywnym aspektem zapamiętywania. Każda chwila poświęcona na przygotowanie atrakcji na czas wypoczynku po pierwsze wydłuża sam wypoczynek, ale może być również źródłem ciekawej i pożytecznej wiedzy.

Takie wspólne układanie tras i atrakcji może nam pozwolić poznać oczekiwania oraz pasje naszych towarzyszy podróży. W przypadku dzieci to wielka szansa na odciążenie ich od wszelkiego rodzaju elektroniki na rzecz lektury o ciekawostkach i atrakcjach, jakie czekają na nas w szerokim świecie. Ostatecznie można takiemu młodemu człowiekowi zlecić poszukanie najkrótszych tras przejazdowych z miejsca A do B lub wyszukanie zamków czy bunkrów w danym rejonie – dzięki temu dzieciaki mają szansę poznać również edukacyjną wartość internetu, a nie kojarzyć go jedynie jako źródła filmików czy muzyki.

Nawiązując do atrakcji turystycznych, to chyba Grecy wiodą prym w nadawaniu znaczenia zwykłym miejscom z raczej błahych i często wątpliwej jakości historycznej powodów – mnóstwo jest plaż Greka Zorby² - bohatera powieści Nikosa Kazantzakisa, spopularyzowanej przez wspaniałą kreację Anthony’ego Quinna w ekranizacji Michaela Cacoyannisa, czy miejsc w których z morza wyłoniła się Afrodyta³ - grecka bogini miłości, piękna, kwiatów, pożądania i płodności. Wśród atrakcji do zwiedzania

¹ <https://neurologia-praktyczna.pl/a5078/Pamiec--funkcja--podzial-i-znaczenie-.html>

² https://pl.wikipedia.org/wiki/Grek_Zorba

³ <https://pl.wikipedia.org/wiki/Afrodyta>

których będziemy nakłaniani przez lokalnych przewodników znajdziemy oczywiście „rajskie plaże”, „kanały miłości” oraz wiele innych miejsc.

Kolejnym niewątpliwym atutem takiego wydłużenia wakacji o czas przygotowań a następnie rozpamiętywania pięknych chwil wypoczynku relaksu jest czynnik ekonomiczny. Za cenę tygodniowego wyjazdu uzyskujemy absolutnie za darmo chwile poświęcone na przygotowania oraz czas na rozpamiętywanie magicznych chwil wypoczynku i przygody. Czyż to nie jest logiczne?

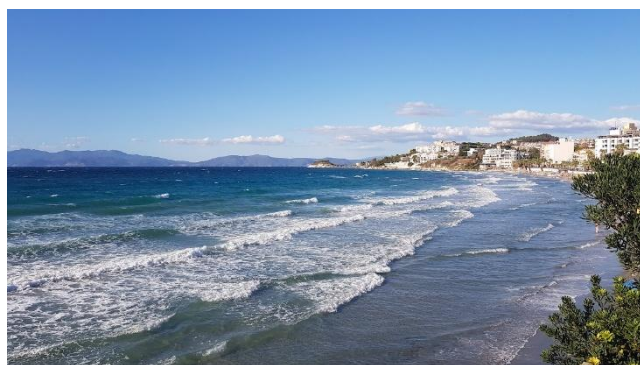


Fot. Grzegorz Chęciak

Tyle o merytorycznej części przygotowań do wypoczynku oraz sposobie, w jaki ładujemy nasze baterie. Pora zająć się głową jako tą „baterią”, którą pragniemy naładować nowymi pozytywnymi skojarzeniami i refleksjami.

I tu dochodzimy do cytatu przypisywanego Janowi Himilbachowi - *"Nie rozumiem tych wczasowiczów. Po co jechać na drugi koniec Polski, jak wódki można napić się w domu."*

Na nic całe wakacje, nasze planowanie, jeżeli nie umiemy oderwać się od naszego codziennego życia i przyzwyczajęń. Jeżeli nie potrafimy zostawić problemów na czas wypoczynku gdzie indziej, udając się na spotkanie przygody, piękna czy prozaicznego lenistwa. Dla potrzeb niniejszego tekstu użyłem przykładu z planowaniem czynnego wypoczynku, bo na mnie taki działa najlepiej. Dokładanie nowych pozytywnych wspomnień ze zwiedzania ciekawych miejsc, magazynowanie i powielanie miłych skojarzeń, do których warto wracać, to swego rodzaju energia do baterii, którą ładujemy na pozostałą część roku.



Fot. Grzegorz Chęciak

Dlaczego wypoczynek jest nam niezbędny? Co uzyskamy, zabierając głowę na wakacje? Zapytałem kilku osób zajmujących się na co dzień psychoterapią o to, dlaczego warto wypoczywać i czym wypoczynek jest dla nich. Uzyskałem bardzo ciekawe i trafne odpowiedzi. Zapoznajcie się z nimi i poszukajcie czegoś, co do Was najbardziej pasuje.

Odpowiedź pierwsza: - *Urlop - to szansa na bycie w większym wymiarze godzin niż w*

codzienności w stanie flow (stan, gdy zapominamy o czasie i skupiamy się na chwili obecnej). Urlop najczęściej spędzam z rodziną, poza miastem - umożliwia mi to kontakt z naturą i to sprawia, że odpoczywam np.: czuję pełnię lata, odgłosy żab i świerszczy, zapach rzeki, kwiatów, czuję naturalny rytm życia.... Na urlopie częściej niż w codzienności mam szansę "płynąć" - doświadczać w pełni kontaktu z przyrodą, z bliskimi, z tym czego potrzebuję, za czym tęsknię. Nawet gdy ten kontakt dotyczy tych trudnych uczuć, zmęczenia czy wyzwań - na urlopie jest więcej przestrzeni, aby odpocząć, znaleźć czas na miłe chwile, na to, aby doświadczać po nowemu, cieszyć się wędrówkami, ogniskiem, tym domowym, i tym, do którego ktoś nas zaprosi...

Odpowiedź druga : *Urlop to przede wszystkim czas odpoczynku i regeneracji, ale może stać się także nieocenionym przyczynkiem do życiowego rozwoju każdego człowieka. Odwołując się do słów francuskiego noblisty André Gide'a: - „Człowiek nie może odkryć nowych oceanów, dopóki nie znajdzie odwagi, żeby stracić z oczu brzeg”. Korzyści z urlopu to przede wszystkim złapanie dystansu, spojrzenie na siebie i świat z nowej perspektywy. Kontakt z naturą, żywiołami - las, woda, piasek, ognisko jak nic innego potrafią ukoić nas, odbudować siły. Jadąc na urlop, nie warto zbyt wiele oczekiwać ani uznawać, że będzie on udany, jeśli przebiegnie ściśle według naszego scenariusza - pozwólmy się zaskoczyć i otworzyć oczy na coś nowego.*

Odpowiedź trzecia : *Prawdziwego urlopu - bez pracy w jakiegokolwiek formie, potrzebuje każdy z nas, przede wszystkim dlatego, że niezależnie jakie zajęcie wykonuje, regeneracja jest konieczna do dobrego funkcjonowania. Urlop oznacza mniej stresu, wysiłku związanego z obowiązkami, prawidłowy sen i sprawianie sobie większej ilości przyjemności, co jest niezbędne do regeneracji właśnie.*

Wypoczynek daje możliwość spojrzenia z szerszej perspektywy na swoje trudności, może powodować zmianę myślenia o nich, wpływając na emocje i ułatwić znalezienie rozwiązania danego problemu.

Stwarza okazję do zatrzymania się i zadania sobie pytań, których czasem od dawna sobie nie zadawaliśmy - co tak naprawdę sprawia mi przyjemność, czego potrzebuję, a co chce zmienić i wdrożenie tego, na ile to możliwe, w rytm zwykłego dnia. W czasie urlopu wychodzimy z codziennej rutyny, a nowe doświadczenia działają korzystnie na pracę mózgu. Jeśli spędzamy urlop z bliskimi, to mamy czas na wzmocnienie więzi przez niespieszne rozmowy, wspólne milczenie, czy jakiegokolwiek aktywności przynoszące nam frajdę, na co na co dzień często brakuje czasu.



Fot. Grzegorz Chęciak



Fot. Grzegorz Chęciak

Odpowiedź czwarta : *Urlop jest dla mnie odskocznią od codzienności i formą autoterapii. To czas regeneracji i odbudowy. Daje mi szansę na wyciszenie umysłu i relaks fizyczny. Mam więcej kontaktu ze sobą i z bliskimi. I niezależnie od tego, czy kontempluję przyrodę, nadrabiam zaległości czy też poznaję nowe miejsca - urlop to stan umysłu :) kiedy wszystko, co robię, ma nową jakość.*

Odpowiedź piąta : *Urlop, bez względu na sposób jego spędzania, jest nieodzowny i konieczny. Poza fizycznym odpoczynkiem daje możliwość zdystansowania się do*

wielu spraw, szczególnie tych trudnych, często sprzyja lepszemu spojrzeniu na nasze życie, na nas samych, jest okazją do dostrzeżenia tego, czego nie widzimy na co dzień.

Co z tego zabierzecie ze sobą? Z czym się zgadzacie? Nieważne, ważne aby na chwilę przystanąć i zastanowić się nad sobą oraz swoimi potrzebami, nad tym, co najbardziej nam służy do wypoczynku i odbudowania sił zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Udanych wakacji!

**"Cel podróży to nie miejsce do którego zmierzasz, a nowa perspektywa, z jaką patrzysz na świat" -
Henry Miller**

Warszawa, 1 lipca 2025r.

(-) Grzegorz Chęciak

Grzegorz Chęciak - manager z wieloletnią praktyką w zarządzaniu zarówno zespołem, jak i organizacją. Absolwent SGH na kierunku *Zarządzanie strategiczne*. W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Bielany pełni funkcję kierownika.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bielany jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 864 73 06



poradniabelany@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](#)