

MIESZKAJ, JAKBYŚ BYŁ NA WAKACJACH

Projektantka **Maria Rauch** uważa, że dom powinien nas wspierać. Sama żyje w domu z klocków, zgodnie z ideą slow dom, czyli prosto, przyjemnie i na luzie. Tak jakby ciągle była na wakacjach. Jak stworzyć sobie taką prywatną przestrzeń? **TEKST MAGDALENA RYBAK**



Przypomnij sobie, jak wygląda twoje życie, gdy jesteś na wakacjach w pięknym miejscu...

Po pierwsze, zwykle toczy się w ograniczonej przestrzeni domku letniskowego, pokoju, łódki, kampera albo namiotu. Ale za to zwykle z dużym oddechem na zewnątrz i w bliskim kontakcie z naturą. Po drugie, ograniczona przestrzeń wprowadza całkiem naturalnie konieczność ograniczenia liczby rzeczy codziennego użytku. Masz tylko to, co jest ci potrzebne. Jeśli szykujesz jedzenie, to robisz to na jednej patelni, a potem jesz z jednego talerza. Wszystko jest prostsze i łatwiejsze. Po trzecie, życie na wakacjach rządzi się swoimi prawami. I są to prawa zupełnie inne od tych, jakie obowiązują na co dzień. Panuje poczucie wolności, nieskrępowania. Jest czas i miejsce na małe przyjemności, na podziwianie widoku z okna, ale też na gotowanie czy szybkie porządki.

A teraz wróć z tego mentalnego wypadu na wakacje i pomyśl, jak wprowadzić te wszystkie zasady w swoim domu. Pomoże ci Maria Rauch, która wprowadziła do swojego życia ideę slow dom. – Moich klientów proszę

zawsze, żeby opisali swój wymarzony dzień, nie odświętny, tylko roboczy – opowiada Maria. – Słyszę wtedy zwykle: „Wstaję rano, zaparzam sobie kawę i siadam przy oknie. Ale to nie jest niewykonalne”. Dlaczego? Bo o poranku najpierw przedzieramy się – niczym saperzy przez pole minowe – przez stosy ubrań czy zabawek, żeby dojść do szafki, w której jest głęboko schowany ekspres. W międzyczasie włączamy zmywarkę, bo nie znajdujemy czystego kubka, w którym moglibyśmy sobie zrobić kawę, i o chwili dla siebie zupełnie zapominamy. Dlatego dobrze jest oczyścić sobie drogę do porannej kawy. I po kolei oczyszczać następane małe pomieszczenia na nasze marzenia.

DUŻA MAŁA PRZESTRZEŃ

Maria ze swoim mężem przeprowadziła się z 50-metrowego mieszkania w bloku do domu o takim samym metrażu. Przede wszystkim dlatego, żeby nie „obracać” w różne niepotrzebne pomieszczenia i sprzęty. – Dobrym rozplanowaniem domu i przeprowadzką z miasta na wieś spełniłyśmy wszystkie nasze potrzeby. A małą powierzchnią domu narzuciliśmy sobie pewien rygor. I bardzo dobrze zrobiliśmy – kwituje Maria.

W mieszkaniu w mieście najbardziej brakowało im przestrzennego tarasu i kontaktu z naturą. Dlatego w domu zaprojektowali powierzchnię tarasów równą niemalże powierzchni mieszkalnej. Za to inne obszary swojego dawnego lokum uznali za satysfakcjonujące. Sypialnię wręcz zaplanowali mniejszą. – Odejmowaliśmy z tego, czego nie potrzebowaliśmy – wspomina Maria – ale dzięki temu mamy duży salon i kuchnię. Wszyscy goście się dziwią, że taki mały dom, a takie wrażenie przestrzenności. Na to składa się

kilka elementów. Przede wszystkim duże okna, sposób wykorzystania przestrzeni i jej urządzenia.

Nieważne więc, ile metrów kwadratowych masz do wykorzystania, ale to, jak je zagospodarujesz. I czy nie zagrądzisz swojej przestrzeni. – Walczę z tym cały czas – wyznaje Maria. – Mam duszę zbieracza i trudno mi rozstać się z rzeczami, których nie używam, ale je lubię. Oddaję je znajomym, którzy akurat ich potrzebują. To ważne, żeby redukować liczbę domowych sprzętów i zostawiać tylko te rzeczy, które są potrzebne. Wtedy powstaje spora przestrzeń, niezależnie od metrażu.

ZAKWESTIONUJ STANDARDY

Podczas wakacyjnych wyjazdów często przekonujemy się, że rzeczy, które zwykle służą nam do jednego celu, można wykorzystać na wiele innych sposobów (np. walizka może pełnić rolę szafy lub szuflady). Potrzeby, które do tej pory zaspokajaliśmy tylko w jeden sposób, umiemy zaspokoić w zupełnie inny – zamiast odpoczywać na kanapie, leżymy na leżaku, i też jest fajnie. Niekoniecznie musisz od razu stawiać nowy dom. Zrób kilka małych modyfikacji tam, gdzie mieszkasz. Poczuj, jakie to proste. Zaczynaj od kwestionowania tego, co do tej pory wydawało >

PRZEMEBLUJ DOM W GŁOWIE

■ „Powrót po długiej podróży”

Wyobraź sobie, że wchodzisz do swojego mieszkania po długiej nieobecności, wracasz właśnie z wakacji, byłeś w tylu miejscach, masz je w pamięci i teraz patrzysz na swoje stare kąty całkiem świeżym okiem. Znasz to uczucie, gdy nagle długo odkładane decyzje stają się proste? Widzisz, co można zmienić i masz chęć dokonać tych zmian. Teraz, natychmiast. Dlaczego w przedśionku nie ma krzesła na zdjęcie butów? A zimowe kurtki nie wiszą w innym miejscu? To przecież może stać tu, a tamto – tam. Przetaw kanapę. O wiele lepiej, prawda? Po prostu wprowadź się w stan świeżości, zyskaj nową perspektywę i lekkość.

■ „Załóż czyjeś okulary”

Popatrz na swoje mieszkanie jak obca, życliwa ci osoba, taka, która odwiedza je pierwszy raz. Twoje mieszkanie to ty. Czy w ciekawy sposób opowiada swoją historię? Za co byś je polubił? A co chciałbyś w nim zmienić? Przejdź przez podobny proces opisany w poprzednim ćwiczeniu. Chodzi o dystans potrzebny do właściwej oceny sytuacji. Bo gdy patrzymy na coś dzień w dzień – to nie widzimy tego, co można łatwo zmienić, ulepszyć, trochę nam coś przeszkadza, ale trochę się już do tego przyzwyczailiśmy. Spróbuj przemeblować to „obce” mieszkanie pod siebie.

■ Ćwiczenie z narzekania (do wykonania z architektem)

Przez chwilę ponarzekaj na wszystko w swoim domu, nawet na irracjonalne rzeczy. Architekt może pomóc ci dokonać zmian i spojrzeć na problem z innej perspektywy. Na przykład mówisz: „Nienawidzę moich schodów!”. Może wcale nie chodzić o nie. Może po prostu pomieszkałeś funkcje pomieszczeń i z tego powodu biegasz 40 razy dziennie górą? Kiedy architekt pomoże ci zagospodarować przestrzeń na dole tak, by spełniała też nowe funkcje, wtedy na górę będziesz wchodził tylko po to, by spać.

ci się normą. Pomyśl o swoim salonie i zastanów się, czy tak musi wyglądać. – Najczęściej spotykany salon to taki w stylu sofa plus ołtarzyk z telewizorem – opowiada Maria. – Czasami ludzie tak mają w domu, bo tak chcą. I to jest w porządku. Ale czasami tak mają, bo tak się przyjęło, tylko taką opcję znają. My nie mamy regału, telewizora ani kanapy. Ale to nie znaczy, że nie mamy miejsca na obejrzenie filmu czy posiedzenie ze znajomymi. Nie przepadam za siedzeniem przy stole, więc zamiast niego mamy poduszki, puffy, wałki i hamaki. Cztery z nich możemy powiesić w środku, cztery na tarasie. Kiedy jest ciepło, może więc u nas „hamakować” osiem osób. A jeśli wije chłodem, siedzimy na podłodze na pufach i na poduszkach. Albo leżymy we wsuwie, która jest jednym wielkim materacem do siedzenia.

Zadaj sobie pytania: Co lubisz robić? Jak spędzasz wieczory? Czy masz na to swoje miejsce? Jeżeli nie masz, to znaczy, że twój dom cię nie wspiera. Warto to zmienić. Budowanie takiego wsparcia zaczyna się od małych rzeczy. Bo jeżeli chciałbyś rano wstawać przed dziećmi, żeby pomedytować czy poćwiczyć jogę, to potrzebujesz do tego miejsca. Trudniej jest to zrobić w tak zwanym międzyczasie i byle gdzie. Łatwiej, kiedy masz miejsce, które jest do tego przeznaczone.

Kolejna ważna przestrzeń to miejsce do pracy. Najlepiej oddzielne pomieszczenie albo wygrodzona przestrzeń w pokoju dziennym. – Odradzam biurko w sypialni, żeby nie mieszać pracy z odpoczynkiem. I polecam zadbać o rytuały rozpoczęcia i końca dnia – mówi Maria. – Biurko może być chowane w szafie, zagradzane parawanem albo oczyszczane po pracy. Gdy oglądasz

wieczorem film, a obok widzisz rozłożone papiery i komputer – zaczynasz myśleć o tym, czego nie zrobiłaś. To może zepsuć miły wieczór.

Maria swoją pracę zupełnie wyniosła z domu. – Jeżeli czasem decyduję się popracować w domu, robię to na tarasie. Wystawiam mały stolczyk pod laptop i biorę worek od jogi. To mi w zupełności wystarcza.

Toaleta i łazienka to miejsca, w których przestrzeń powinna być przyjemna, a czas w nich spędzany – niespieszny. – W łazience mam okno,

W SALONIE NIE STOJĄ REGAŁ, TELEWIZOR ANI KANAPA. ALE TO NIE ZNACZY, ŻE NIE MAMY MIEJSCA NA WIECZORNE OBEJRZENIE FILMU, WSPÓLNY POSILEK CZY POSIEDZENIE ZE ZNAJOMYMI. SĄ TU PODUSZKI, PUFY, WAŁKI I HAMAKI

przez które patrzę na drzewa, leżąc w wannie – mówi Maria. – Nic bardziej mnie nie cieszy po całym dniu.

W sypialni lub w nocy do spania postaw łóżko, szafkę nocną, ewentualnie szafę. Będzie cicho, przytulnie, intymnie. – W tym miejscu szczególnie ważne jest to, co widzisz przed zaśnięciem i tuż po przebudzeniu – doradza Maria. Może kwiatek na szafce nocnej? Ulubiona pamiątka z wakacji? Zdjęcia bliskich?

DOM, KTÓRY CIĘ WITA

Ta zasada obowiązuje też w strefie wejścia do domu. Spójrz na swój dom czy mieszkanie świeżym okiem i zastanów się, co możesz zmienić w przedpokoju, żeby po otwarciu drzwi mówił ci od razu „Dzień dobry!”. – To mogą być drobne akcenty jak karteczka, na której napiszesz: „Cześć! Uśmiechnij się!” – tłumaczy

Maria. – Ja przy wejściu mam zdjęcia polaroidowe lewitujące u sufitu. Nie lubię nimi zajmować miejsca na ścianach. Wchodzę i uśmiechają się do mnie z nich moi najbliżsi.

Przyjrzyj się też kolejnym przestrzeniom. Zastanów się, jak się czujesz w swojej kuchni? – Ja na przykład nie lubię myć naczyń – opowiada Maria. – Jako dziecko traktowałam to jak karę. Teraz mam za zlewozmywakiem okno, przez które widać łąkę, i to, czy ktoś do nas idzie. Więc myję naczynia i podziwiam widok.

Co jeszcze kojarzy ci się z życiem na wakacjach? Dla Marii to na przykład chodzenie na bosaka (dlatego wszędzie ma drewnianą podłogę), słońce, hamaki i kontakt z naturą (zatem ma dużo okien, które są jednocześnie drzwiami). A co tobie przypomina wakacje? Przypomnij sobie, co lubisz wtedy robić. Jak spędzasz czas? Może sprawisz sobie stolik na balkon, na którym w ciepłe dni będziesz wypijać kawę, zamiast nad blatem w kuchni? A zamiast stołu z krzesłami dasz niską ławę i miękkie poduszki? Hamaki, na których zawieszisz kurtki w przedpokoju, zamiast w szafie? Cokolwiek to jest, wprowadź od razu do swojej najbliższej przestrzeni i spraw, by twoje wakacje trwały cały rok. **Is**



Maria Rauch
architektka po Politechnice i wnętrzarka po ASP. Doświadczenie zawodowe zdobywała w Nowym Jorku, Dublinie i Lublinie, skąd pochodzi. Prowadzi rodzinną firmę projektową i poradnię architektoniczną „Architektura szyta na miarę” pod Krakowem. Pomaga klientom stworzyć ich dom marzeń; www.mariarauch.pl

Zdjęcia: materiały prasowe (Joanna Mizzińska, Agnieszka Majewska, Dominika Dziłkowska)

psychologia dla ciebie

polica
zawierające

sens

NR 04/115 KWIECIEŃ 2019 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

W SKLEPACH
TCHIBO
RABAT
20%
TYLKO Z TYM WYDANIEM
SENSu



**POZNAJ DEKALOG
LUDZI KREATYWNYCH**

**MOC CODZIENNYCH
I ŚWIĄTECZNYCH
RYTUAŁÓW**

**JEREMY IRONS:
PORĄŻKI UCZA
WIĘCEJ NIŻ SUKCESY**

**JAK ZROBIĆ
DOBRE PIERWSZE
WRAŻENIE**

NOWE RUBRYKI

- SZKOŁA SENSU
KATARZYNY MILLER
- PSYCHOLOGICZNY
KLUCZ DO SNÓW

**NATALIE
PORTMAN**
FANKA
RZECZYWISTOŚCI

TEMAT NUMERU

WIOSENNY DETOKS UMYSŁU

MEDYTACJA, MINDFULNESS, CISZA - TO NAPRAWDĘ POMAGA!

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
0 4 >
9 771897 443805

