

# Jak zbudować szłaś na hałas?

Poczucie bezpieczeństwa w naszym otoczeniu nie jest tym samym, co komfort. Z punktu widzenia jednostki chodzi o znalezienie własnej, optymalnej relacji z otaczającą nas przestrzenią. Nasz dom powinien być naszym „szłaś na hałas”, niczym przytulenie bliskiej osoby albo koc i ciepła herbata w zimowy wieczór. Przestrzeń prywatna powinna nas otulać i stanowić przedłużenie nas samych, naszych potrzeb i upodobań estetycznych. Odnalezienie tego, co dokładnie wprowadza do naszego odczuwania przestrzeni poczucie bezpieczeństwa, nie jest jednoznaczne ani uniwersalne. Każdy potrzebuje sprawdzić, co do tej pory było nawykiem, np. odziedziczonym po rodzicach lub byłych partnerach, a co jest świadomym wyborem, a także, co można zmodyfikować, aby osiągnąć optymalną relację z przestrzenią.

---

Rozdział powstał na podstawie e-booka *Czołgając się do dobrostanu*, który napisałyśmy i opublikowałyśmy z Martą Niedźwiecką w lipcu 2021 roku. Wymienione w rozdziale kwestie poruszam również w drugim sezonie podcastu #BEZPIECZNIK.

Dobrze jest zacząć od złapania tego doświadczenia w jego najbardziej surowej formie, bez racjonalizacji. Odpowiedzieć sobie na pytanie w formie: tak/nie, a dopiero potem spytać: dlaczego? Czy moja przestrzeń jest moim „szalasem na hałas” i czy realnie daje mi poczucie bezpieczeństwa?

Następnie dobrze jest zbadać najbliższe środowisko, tak jakbyśmy widzieli je po raz pierwszy. Chodząc, trzeba sprawdzić, jakie robią na nas wrażenie odnalezione w domu rozwiązania, co nas dziwi, co wydaje się nie pasować. Czy miejsce jest zagracone, bo wszędzie leżą na sobie rzeczy, czy wręcz przeciwnie, panuje brak jakichkolwiek śladów życia, bo wszystko jest pochowane i zamknięte?

#### KROK 1

Usiądźcie i zapytajcie siebie: „Jak mi tu jest?”.

#### KROK 2

Obejrzyjcie własny dom z taką ciekawością, jakbyście znaleźli się w nim po raz pierwszy (w buddyzmie nazywa się to „umysłem początkującego”). Możecie też przejść po domu z zamkniętymi oczami i poczuć, jaki jest w dotyku. Zwróćcie uwagę na tekstury, z którymi się stykacie, rogi i kanty, o które się uderzacie, rzeczy, które stoją „na środku”. Gdy skończycie wędrówkę, spiszcie wrażenia i zrewidujcie na ich podstawie to, jak odpowiedzieliście na pytania znajdujące się poniżej.

#### KROK 3

Narysujcie na kartce dwie tabele. W pierwszej wypiszcie po jednej stronie, co lubicie, a po drugiej, czego nie. W drugiej tabeli, co w Waszej przestrzeni się sprawdza, a co nie, np. okrągły stół, bo można przy nim posadzić więcej osób niż przy prostokątnym, a lubicie akurat przyjmować gości.

#### KROK 4

Odpowiedzcie na pytanie: Jakie funkcje powinien mieć Wasz dom?

Zastanówcie się, czego Wam brakuje, a z jakich funkcjonalności już nie korzystacie, tak aby dopasować przestrzeń do własnych potrzeb. Można założyć, że duża część z nas nie żyje w czystym, białym laboratorium, ale też nie w chaosie pełnym niepotrzebnych przedmiotów. Większość z nas ma swoje miejsca na Ziemi, ale nie zawsze panujemy nad tym, co się w tych miejscach dzieje.

Funkcjonalność oceniamy nie po wyglądzie, ale po tym, czy coś spełnia swoje zadanie. Czy w sypialni się wysypiamy i mamy miejsce na seks? Czy w kuchni da się przygotować posiłek? Czy w miejscu pracy mamy właściwe światło i wygodne krzesło? Może się okazać, że gdy projektowaliśmy mieszkanie, jedzenie na mieście było dla nas standardem, więc mamy dwa małe palniki i 60 cm blatu roboczego, na którym trzeba zmieścić wszystko, łącznie z ładowarką do telefonu. Na pewno są rzeczy, które nie spełniają własnych funkcji, a my je omijamy, bo od wielu lat są częścią danej przestrzeni. Wyliminujmy przypadek i tymczasowość z naszych planów zagospodarowania przestrzeni i wprowadźmy szczyptę logiki czy ergonomii. To nie są skomplikowane kwestie, ale nabrały szczególnego znaczenia od czasu pierwszego lockdownu.

Są takie pytania, które zadaję swoim klientom, gdy tworzę projekt ich nowego miejsca do życia:

- Czego potrzebujecie od tej przestrzeni?
- Jak będziecie z niej korzystać?
- Czy lubicie dotyk materiałów, które tak Wam się podobały na zdjęciach?

- Czy lubicie, jak jest ciepło, czy wolicie chłód?
- Jaką funkcję ma spełniać to pomieszczenie/mebel?
- Czy jesteście wrażliwi na dźwięki?
- Czy jesteście wrażliwi na światło?
- Czy czytacie w łóżku?
- Czy są jakieś przedmioty (pamiątki, dzieła sztuki, kolekcje), które chcielibyście wyeksponować w Waszej przestrzeni?
- Czego zawsze brakowało Wam w domu?