

# Wstęp

Kim jestem i dlaczego zajęłam się  
kwestią poczucia bezpieczeństwa?





Wyraźnie pamiętam ten moment, kiedy podczas pierwszych studiów w Singapurze siedziałam na dziedzińcu uczelni, patrzyłam przez szklany dach na chmury i zastanawiałam się, co ja tu właściwie robię i co będę robić w życiu po malarstwie? Obserwowałam, jak futurystyczny budynek uczelni tętni życiem, marzeniami i pomysłami. Pamiętam konkretne uczucie, które wówczas we mnie narastało. Towarzyszyły mi myśli, że jestem w nieodpowiednim miejscu i marnuję czas. Mniej więcej trzy dni później siedziałam już w samolocie do Polski, zupełnie bez planu na przyszłość. Jedyne, o czym byłam przekonana, to, że chciałabym wykonywać zawód, który pozwoli mi zmieniać zastaną rzeczywistość i robić coś dla innych. I tak, w dużym skrócie, zostałam architektką wnętrz<sup>1</sup>. Przez lata pracy w tym zawodzie robiłam wszystko, aby prze-

1 Dyplom licencjacki uzyskałam w 2012 roku na Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych w Warszawie na kierunku architektura wnętrz ze specjalizacją projektowanie wystawiennictwa.

strzenie moich klientów dawały im maksymalne poczucie komfortu. Zwracałam uwagę na użyte materiały, zachowanie wartościowych elementów architektonicznych, dopasowanie formy do funkcji i ergonomii do potrzeb. Na podporządkowaniu miałam nieustannie poszerzaną wiedzę z praktyki buddyjskiej, podróży po świecie, pracy z ciałem, psychologii, neurologii i medycyny.

Przygodę z rozwijaniem uważności zaczęłam jeszcze jako nastolatka. Miałam ogromny przywilej być wychowaną w bardzo otwartym światopoglądowo domu, gdzie różnorodność i umiejętność zadawania pytań uważane były za wartość. Od 17. roku życia praktykuję buddyzm zen<sup>2</sup>, a od kilku lat prowadzę świeckie lekcje medytacji<sup>3</sup>. To właśnie praca z ludźmi przybliżyła mi problemy związane z brakiem umiejętności koncentracji, lękiem przed samotnością i spotkaniem samego siebie, depresją oraz akceptowaniem ciszy, występujące u wielu spotkanych na mojej drodze adeptów uważności.

Podróże po świecie, do miejsc dalekich od turystycznych szlaków i często dotkniętych konfliktami zbrojnymi, pokazały mi, jak niewiele jest nam potrzebne do szczęścia, ale też, jak dużo my ludzie Zachodu mamy. Najdalsze zakątki globu uwrażliwiły mnie na inne kultury, różne pojęcia estetyki, potrzeby i marzenia. Pokazały, że wszyscy potrzebujemy bezpiecznego miejsca, zwanego domem, niezależnie od tego, czy jest to szałas, hamak, jaskinia czy pałac. W swojej pracy mam ogromną potrzebę podkreślania różnorodności jako wartości, promowania otwartości na drugiego człowieka oraz ratowania ginącego piękna otaczającego nas świata.

<sup>2</sup> Praktykuję buddyzm zen w tradycji Soto. Świecenia Jukai przyjął od Roshi Murakamiego w 2009 roku.

<sup>3</sup> Publikacja *9 Lekcji Uważności by Jo Jurga* powstała na potrzeby prowadzonych przeze mnie zajęć medytacyjnych w lipcu 2019 roku.

Poczucie bezpieczeństwa to luksus, na który w XXI wieku stać tylko niewielu z nas. Lęki, z którymi się mierzymy, mają różne podłoża i skale, zaczynając od samotności w zdigitalizowanej przestrzeni postindustrialnych i popandemicznych miast, kończąc na stresie bojowym, wynikającym z bycia częścią mniejszości eksterminowanej przez silniejsze „plemiona” w rejonach ogarniętych wojną.

Nie istnieje jeden powód, dla którego odczuwamy lęk i dyskomfort. Poczucie bezpieczeństwa to składowa wielu zmiennych, które różnią się od siebie w zależności od osoby i okoliczności.

Wierzę, że otoczenie ma znaczenie i że jakość przestrzeni, w których funkcjonujemy, może mieć znaczący wpływ na jakość naszego życia, niezależnie od tego, jaki styl i kierunek w życiu wybraliśmy.

Ta książka opowiada o mojej podróży przez dotychczasowe życie, poszukiwaniu sensu, poczuciu bezpieczeństwa i znaczeniu nawet najmniejszych elementów w naszym otoczeniu. Moim celem jest przybliżenie Wam działania naszych zmysłów, wpływu przestrzeni na nasze samopoczucie oraz mechanizmów funkcjonowania naszego mózgu i ciała w narzuconym środowisku. Znajdziecie tu dużo moich zawodowych spostrzeżeń, opartych o badania w analogowym habitacie kosmicznym, prywatnych anegdot, ale przede wszystkim rzetelnej wiedzy zbieranej przez lata. Jestem przekonana, że obecne wydarzenia (zmiany w sposobie życia wywołane pandemią COVID-19 od marca 2020 roku) znacząco wpłyną na sposób projektowania, również w zakresie designu synestetycznego i dedykowanego poczuciu bezpieczeństwa. Świat, który do tej pory znaliśmy, przechodzi transformację na naszych oczach, a nowe standardy życia (choćby w zakresie edukacji, medycyny, czy prozaicznego robienia zakupów) nie są jeszcze określone i ulegają ciągłej zmianie.

Mam nadzieję, że ta momentami kosmiczna, a nawet humorystyczna podróż zachęci Was do refleksji nad własnym poczuciem bezpieczeństwa w przestrzeni oraz do rozpoczęcia badań nad tym, jak przestrzeń oddziałuje na Wasze zmysły i samopoczucie.

Warszawa, grudzień 2021