



THE PIP, STWORZONY PRZEZ FIRME GALVANIC, TO BIOLOGICZNY CZUJNIK WRAZ Z PAKIETEM APLIKACJI. UCZY NAS ŚWIADOMIE PANOWAĆ NAD WŁASNYMI EMOCJAMI I RADZIĆ SOBIE Z NAPIĘCIEM. FOT. MATERIAŁY PRASOWE

BYĆ ALBO NIE BYĆ... W SIECI

✎ KATARZYNA ANDRZEJCZYK-BRIKS

Hasło relaks od razu budzi skojarzenia z wygodną kanapą i miłym miejscem, w którym można się oddać błogiemu nieróbstwu. Pewnie jeszcze parę lat temu napisałabym tekst o komfortowych meblach, ale dziś takie czasy, że choć miejsc do wypoczywania nie brakuje, to... nie umiemy tego robić.

Szacowne łacińskie relaxare, od którego słowo relaks pochodzi, oznacza: rozwiązać, rozluźnić, ulżyć. Tymczasem ze smutkiem dostrzegam, że wciąż jesteśmy uwiązani, spóźnieni, chorzy z pośpiechu. Jednym z winowajców jest internet, który złapał nas w sieć i trzyma online. Ogłusza rosnącą ilością informacji, obrazów, fascynuje swoimi możliwościami, zastępuje przyjaciół, a czasem daje drugie życie (Second Life). Nawet na

wakacjach nie rozstajemy się ze swoim smartfonem. Robimy zdjęcia miejsc i posiłków, by wrzucić je na któryś z portali społecznościowych, sprawdzamy pocztę, zaglądamy, co tam w necie, nerwowi, by nie uronić żadnego newsa. Connecto ergo sum, ale czy w ten sposób jesteśmy bardziej tu i teraz, czy w świecie wirtualnym? Dlatego jednym z najważniejszych pytań staje się: czy w czasie odpoczynku być, czy nie być w sieci?

77 Coraz częściej wybieramy bycie poza zasięgiem. Rośnie popularność stref bez internetu, pozwalających na kilkudniowy cyfrowy detoks.

► Stres pod cyfrową kontrolą

Dobrze widzieliśmy, jak powiedzenie Sieć oferuje nam wiele sposobów na relaks. Jednym z nich są coraz popularniejsze urządzenia i aplikacje uczące nasz mózg, jak radzić sobie z napięciem. Opaska Muse czy biosensor PIP rejestrują i analizują poziom naszego stresu, a potem podpowiadają ćwiczenia relaksujące i poprawiające koncentrację. Oba gadżety wykorzystują biofeedback, by łatwiej wprowadzać umysł w stan odpoczynku. Czyżbyśmy już utracili umiejętność rozpoznawania sygnałów płynących z naszego ciała i bardziej ufali technologii niż naturze? Czy to trend przyszłości? Czy może zwykła ludzka potrzeba znalezienia prostych i szybkich rozwiązań? Jakoś za bardzo mi to przypomina „Nowy wspaniały świat” Aldousa Huxleya. Choć zdaję sobie sprawę, że sieć to tylko narzędzie, którym trzeba się mądrze posługiwać, na myśl przychodzi mi andersenowskie czerwone buciki, w których można się zatańczyć na śmierć.

► Odcinam się całkowicie

Włoski projektant Giorgio Laboratore myśli w zupełnie inny sposób. Zaprojektował prawdziwą czapkę niewidkę dla urządzeń cyfrowych. Minimalistyczne przedmioty z kolekcji Faraday (nawiązanie do klatki Faradaya, chroniącej przed polem elektrostatycznym) wykonane są z materiałów, które uniemożliwiają namierzenie zamkniętej w nich komórki. Projekt to z jednej strony pożyteczny przedmiot próbujący zmieniać nawyki życia codziennego, a z drugiej zachęta do refleksji nad wartością naszej prywatności, jakości życia, umiejętności bycia offline.

To również sygnał, że zjawisko bycia nieosiągalnym będzie rosło w siłę. Pojawiają się miejsca z zamierzenia wolne od Wi-Fi. Od kilku lat w usługach hotelowych, zwłaszcza ekskluzywnych, coraz większą popularnością cieszą się strefy bez internetu, pozwalające na kilkudniowy cyfrowy detoks. Są polecane np. pracownikom Doliny Krzemowej, którzy na co dzień działają pod presją czasu, a wielu z nich jest uzależnionych od sieci. Przerwa w bombardowaniu się informacjami i poczucie wyłączenia się pozwala uspokoić umysł oraz zresetować ciało. Jeszcze niedawno nie wyobrażaliśmy sobie życia bez dostępu do sieci, ale być może nowym trendem będą wolne od niej miejsca: restauracje, kina, biblioteki, w których nie da się przyspieszyć czasu.

► Czas to...

Kiedy wreszcie odetniemy się od informacyjnego szumu, może okazać się, że największą przeszkodą na drodze do pełnego relaksu jesteśmy my sami i nasz sposób postrzegania czasu. Nauczeni podchodzić do niego w sposób przemysłowy – każda chwila musi być maksymalnie wykorzystana, czyli czas to pieniąż – zawsze

będziemy mieć uczucie, że nie działając, nie osiągając czegoś, tracimy go. Kiedy jednak pozwolimy czasowi płynąć w rytmie natury, okaże się, że epizody lenistwa, nudy, snu są jego integralnymi elementami, niezbędnymi, jeśli chcemy zachować równowagę i zdrowie.

Projektanci dostrzegają ten problem i tworzą przedmioty służące refleksji czy zatrzymaniu się na chwilę. Klepsydra stworzona przez amerykańskiego artystę Arica Snee dla duńskiej firmy Holmegaard umożliwia kontemplację czasu. Możemy oczywiście używać jej zgodnie z przeznaczeniem i mierzyć upływ czasu albo bawić się nim, manipulować, zatrzymywać. Może dzięki temu uda się nam odpowiedzieć na pytanie: czym jest dla mnie czas? Czy dobrze z niego korzystam? Jeśli mam poczucie, że tak, odpocznę w każdej chwili i miejscu na świecie.

KATARZYNA ANDRZEJCZYK-BRIKS ► HISTORYK SZTUKI OD LAT PASJONUJĄCA SIĘ HISTORIĄ I WSPÓŁCZESNOŚCIĄ WZORNICTWA. UCZY HISTORII ARCHITEKTURY WNĘTRZ I HISTORII DESIGNU W WSNHID ORAZ SWPS W POZNANIU. WSPÓŁWŁAŚCICIELKA PRACOWNI BRIKS ARCHITEKCI.



FARADAY COLLECTION, GIORGIO LABORATORE DLA PADIGLIONE ITALIA. „SIECIOUSZCZELNA” KAPSUŁA POZWALA NA SYMBOLICZNE ZAMKNIĘCIE TELEFONU KOMÓRKOWEGO. FOT. MATERIAŁY PRASOWE