

◐ MÓJ ŚWIAT ◑

Jak piękno nas UZDRAWIA

Przepis na idealne wakacje: natura i sztuka.
Nie poganiajmy się, znajdziemy czas, by patrzeć,
podejść bliżej, a może nawet dotknąć czy powąchać.
„Piękno nas leczy”, mówi **EWA BRYL**, projektantka wnętrz,
specjalistka od neurodesignu.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**





PANI: Nie wszyscy mamy poczucie piękna, prawda?

EWA BRYL: Nie w sensie tego, co nazywamy dobrym gustem, wycuciem stylu czy rozumieniem sztuki. Tu rzeczywiście się różnimy. Ale na nieświadomym poziomie ma je każdy z nas. Badania pokazują, że widok natury i sztuki działa na nas kojąco i reguluje emocje. A to oznacza, że w naszych mózgach istnieją głęboko zapisane mechanizmy, które automatycznie i pozytywnie reagują na piękno. Można powiedzieć, że odbieramy piękno neurologicznie. Najpierw wizualnie i emocjonalnie – to są mikrosekundy, w czasie których mózg odbiera piękno poza naszą kontrolą. Dopiero potem włącza się logiczne myślenie. Czyli interpretacja tego, co widzę, ocena, łączenie z wcześniejszymi doświadczeniami, z kulturą, w jakiej zostaliśmy wychowani, naszym statusem społecznym. Tu się pojawiają te wszystkie nasze „to mi się podoba”, „to mi się nie podoba”. To jest ładne, a to brzydkie, nie w moim stylu.

Zaraz, czy w takim razie piękno jest czymś obiektywnym, czy subiektywnym?

Jednym i drugim. Obiektywnym, bo czy nam się podoba, czy nie podoba – wpływa pozytywnie na nasze ciało. Wiemy na przykład, że symetryczne twarze lub obiekty układ nagrody w naszych mózgach nagradza mikroblyskiem dopaminy, co odczuwamy jako zachwyt. Fraktale (powtarzalne wzory geometryczne) występujące na przykład w płatkach śniegu, liściach paproci są idealnie dopasowane do naszych receptorów wzrokowych i oglądanie ich wywołuje stan relaksu. Z kolei kształty obłe, łagodne krzywizny i łuki, wpływają na struktury związane z przetwarzaniem emocji tak, że mózg ocenia je jako bezpieczne i przyjazne. To aktywizuje układ nerwowy przywspółczulny, odłącza tryb walki-ucieczki. Dr Anjan Chatterjee, jeden z twórców neuroestetyki, pokazał to w badaniach. Nawet gdy na poziomie świadomym twierdzimy, że nie lubimy łuków we wnętrzach, to kiedy przebywamy w tak zaprojektowanym lokum, nasze tętno zwalnia, a badania fal mózgowych ujawniają, że wchodzimy w stan relaksacji.

PIĘKNO DZIAŁA NA POZIOMIE BIOLOGII.

Dzięki niemu tętno zwalnia i wchodzimy w stan relaksacji.

Jak to możliwe, że to, co nieszczególnie nas zachwyca, może na nas działać pozytywnie?

To jest właśnie przełomowe odkrycie: piękno działa na poziomie biologii. Zaczęło się od eksperymentu „Window view study”, przeprowadzonego 40 lat temu przez prof. Rogera Ulricha w szpitalu. Jedna grupa pacjentów pooperacyjnych leżała w pokojach z widokiem na ceglana ścianę budynku, druga przez okno widziała drzewa. Ci drudzy szybciej wracali do zdrowia. Pogłębione badania pokazały pobyt w szpitalu krótszy o 10 proc., spadek zapotrzebowania na leki przeciwbólowe nawet o 22 proc. i znacznie lepsze samopoczucie psychiczne. Ten eksperyment był przełomem, naukowcy zaczęli badać, co dokładnie dzieje się w głowie człowieka, który przebywa w naturze lub w estetycznym pomieszczeniu, patrzy na obraz, dzieło sztuki. Tak zaczęła się rozwijać neuroestetyka. Dziś, kiedy żyjemy w szalonym tempie, do którego nasz mózg nie zdążył się adaptować, coraz bardziej potrzebujemy odpowiedzi na pytania: jak działać na rzecz dobrostanu, jak regulować przeciążony

układ nerwowy, obniżyć napięcie, poprawić samopoczucie.

Czy piękno natury i dzieła sztuki działają na nas tak samo?

Mózg przetwarza je inaczej. Natura redukuje nasz stres poprzez kojenie zmysłów i obniżanie nadmiernej aktywności mózgu, a sztuka robi to przez refleksję i stymulację układu nagrody. Piękno natury działa na nas instynktownie, automatycznie, można powiedzieć: bezwysiłkowo nas odciąża. Badania pokazują, że wystarczy kilkanaście minut obserwacji przyrody, by nastąpił gwałtowny spadek hormonu stresu w organizmie. Ja bez względu na pogodę codziennie rano przed pracą wychodzę do parku, żeby popatrzeć na drzewa, usłyszeć ptaki i w takim stanie wyciszenia rozpocząć dzień. Hormony stresu wycisza też wizyta w galerii sztuki – spokojna kontemplacja obrazów może obniżyć poziom kortyzolu, zredukować napięcie i wspierać koncentrację uwagi. Ale może dać nam jeszcze więcej.

To znaczy?

Kiedy jesteśmy w galerii, statystycznie spędzamy przed każdym obrazem 27 sekund, rzucamy okiem, idziemy dalej. Gdybyśmy zatrzymali się na dłużej, na 10–15 minut, taka wydłużona obserwacja dzieła pobudzi myślenie skojarzeniowe i wyobraźnię. Dostrzeżemy mikrodetale, metafory, pojawią się osobiste refleksje i nowe pomysły, pobudzą procesy myślenia. Gdybym miała podać przepis na idealne wakacje, to brzmiałby: natura i sztuka, spędźmy wśród nich jak najwięcej czasu, na żywo. Wszystko, co nas zatrzymuje we współczesnym pędzie, co daje chwilę wytchnienia i zachwytu, działa dziś dla naszego dobrostanu.

Mam w oczach odnowione osiedle i bazgroł na białej ścianie: A było już tak pięknie. Niektórych estetyka chyba drażni?

Spojrzałabym na to inaczej. Graffiti często tworzą osoby, które są w fazie buntu. Myślę, że nie chodzi tu o to, że piękno ich drażni, raczej o działanie przeciwko komuś. Przeciw systemowi, danemu stylowi życia, jakiejś grupie społecznej, polityce. To jest

forma wyrażenia emocji, często ich odrealniania. No a z drugiej strony, jak mówiliśmy, piękno jest również kategorią subiektywną. Mawiamy przecież, że o gustach się nie dyskutuje. No bo jak dyskutować z opinią: nie lubię tego, źle się z tym czuję? Tu już jesteśmy w strefie ocen, interpretacji. Graffiti można rozumieć jako wypowiedź autoprezentacyjną: to mnie wkurza, to mnie drażni. A w innych przypadkach może przecież być sztuką.

Pani zajmuje się neurodesignem, czyli urządzaniem wnętrz tak, żeby dobrze działały na nasze samopoczucie. Na czym to polega?

Kiedyś na swoim profilu w mediach społecznościowych udostępniłam łazienkę z tapetą w drzewa. Niebieskie drzewa. Byłam zaskoczona odzewem, liczbą udostępnień nawet przez osoby, o których wiedziałam, że ich estetycznym wyborem jest modern i funkcjonalność. Odpisywali: „Tak, te drzewa to nie mój styl, ale to jest fajne, to mi się podoba”. Pomyślałam: jak to potwierdza badania! Może nasz gust mówi co innego, ale instynktownie pociągają nas elementy natury. Cottage houses, kamień, drewno, lawenda – na profilach społecznościowych to są najczęściej lajkowane wnętrza. Mimo że mieszkamy inaczej, intuicja nam podpowiada, że czuliśmy się w tym dobrze. I jest w tym sens, bo kiedy przenosimy do wnętrza naturalne materiały, wzory i kolory natury, nasz układ nerwowy odpoczywa. Na tym polega projektowanie biofiliczne, inspirowane przyrodą – na aranżowaniu przestrzeni tak, by obok otwartych przestrzeni przypominających leśne polany tworzyć zaciszne schronienia do snu i do pracy. Nasz mózg „czyta” takie wnętrza bez wysiłku, bo ewoluował w takim otoczeniu i nagradza nas za to poczuciem komfortu. Czasy się zmieniły, ale on ciągle jest taki sam jak u naszych przodków. Dlatego światło górne w mieszkaniu działa na nas pobudzająco jak słońce w po-

łudnie naszych prapradziadów, gdy wychodzili na otwartą przestrzeń i krew spływała im do mięśni na wypadek, gdyby musieli uciekać lub walczyć. A światło boczne, niskie nas uspokaja, jak ich uspokajał blask ogniska i pochodni w jaskini. My też potrzebujemy wracać wieczorem do naszego schronienia po dniu spędzonym w trybie walki–ucieczki wśród komunikatorów, maili, informacji. Często mnie ludzie pytają: co mogę zrobić w domu już teraz, bez remontu? Zachęcam do kinkietów, lamp stołowych i stojących, wymiany żarówek na te z ciepłym światłem, w którym nasze ciało łatwiej może zacząć proces regeneracji.

Ale piękno nas też ogłupia. Mam na myśli efekt aureoli. Uważamy, że co jest piękne, jest też dobre.

Kiedy nasz mózg zarejestruje, że dana osoba jest fizycznie piękna, uruchamia proces przypisywania jej pozytywnych cech: inteligencji, uczciwości, szczęśliwości. Bezwiednie bardziej jej ufamy, chętniej pomagamy. To ewolucyjny program upraszczający rzeczywistość, rodzaj biologicznego skrótu, a z drugiej strony zniekształcenie poznawcze.

Nie pomaga w budowaniu związków.

A niestety mówi się, że w XXI wieku największą pandemią naszej cywilizacji będzie samotność. W mojej dziedzinie rozwija się dziś projektowanie dla więzi (Design for Connection), bo wiemy, że sposób urządzania wnętrza, w którym żyjemy, ma ogromny wpływ na relacje. Podam przykład: w polskich domach często centralnym punktem salonu jest telewizor. Przed nim sofa. Nie jest to przestrzeń, która zachęca do rozmów, do poświęcania sobie nawzajem uwagi, prawda? Sytuacja się zmieni, jeśli ustawimy dwa fotele lub kanapy naprzeciw siebie, żebyśmy mogli wieczorem usiąść razem, widząc się wzajemnie. A nie zerkać na siebie bokiem, bo wzrok biegnie ku ekranowi. Narzekamy

często na nastolatki, że siedzą z nosem w ekranach, a sami... Potrzebujemy dziś budować komfortową przestrzeń do rozmowy w swoich domach. Mieć choćby stół, przy którym się widzimy, nie skręcając do siebie szyi. To są małe rzeczy o wielkim znaczeniu. Polecam książkę „Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty” Jamesa Cleara. Dobrze pokazuje, że małymi krokami można wiele zmienić w życiu.

Można rozwijać w sobie wrażliwość na piękno?

My ją w sobie mamy, tylko przez ostatnie lata, kiedy tak spiesziliśmy się, żeby ułatwić sobie życie, biegnąc, straciliśmy perspektywę. To, co możemy zrobić, to wychodzić z kołowrotka, zatrzymywać się i patrzeć. Przychodzi mi do głowy takie proste ćwiczenie z treningu uważności: weź owoc winogron do ust, nie rozgryzaj od razu, poczuj jego kształt językiem. Dopiero potem lekko naciśnij, poczuj jak wpływa sok. Tak samo jest w innych dziedzinach życia. Zatrzymajmy się na chwilę z uważnością, nie odhaczajmy spaceru na liście, nie zaliczajmy kolejnego muzeum, zatrzymajmy się na dłużej przed tym, co przykuło nasz wzrok. Nie poganiajmy się, znajdziemy czas, by spokojnie patrzeć, podejść bliżej, dotknąć, powąchać. Mówiłam, że wizyta w galerii wycisza hormony stresu, ale jest jeszcze coś, co bardzo zaskoczyło badaczy. Oglądanie oryginalnych obrazów w galerii wywołuje nieporównywalnie silniejszą i głębszą reakcję naszego mózgu niż patrzenie na ich cyfrowe reprodukcje na ekranie telefonu czy komputera. Wirtualne piękno działa słabiej. ■



EWA BRYL – projektantka wnętrz, absolwentka Science in Design Certification, prelegentka ścieżki „Psychologia w sztuce” podczas Kongresu Psychologicznego Re_Mind

RE_MIND – TRZY DNI DEBAT NA TEMAT PSYCHOLOGII

W dniach 22–24 czerwca 2026 r. Wrocław będzie miejscem spotkania psychologów, naukowców, ekspertów i artystów z Polski i zagranicy. Kongres i Festiwal Psychologiczny Re_Mind w Hali Stulecia i Wrocławskim Centrum Kongresowym to ponad 200 prelegentów i 14 ścieżek tematycznych. Jedną z nich to „Psychologia w sztuce”: wybitni badacze oraz praktycy z Polski i zagranicy omówią i wyjaśnią, dlaczego uczestnictwo w kulturze może sprzyjać lepszemu samopoczuciu psychicznemu, pomagać w redukcji stresu, wspierać regulację emocji oraz prowadzić do ogólnego dobrostanu. Szczegółowe informacje na stronie: www.re-mind.pl