



ASP Łódź

AKADEMIA SZTUK PIĘKNYCH
im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi

PRACA DOKTORSKA

**PROJEKT INNOWACYJNEGO STOŁU
Z ZASTOSOWANIEM NOWYCH TECHNOLOGII**

Autor: mgr inż. arch. Szymon Olbrychowski
Promotor: dr hab. Grzegorz Reński

Szczecin 2024

ABSTRAKT / ABSTRACT

Niniejsza praca doktorska dotyczy projektu podstawowego elementu wyposażenia każdego domu jakim jest stół. W pracy skoncentrowałem się na odnalezieniu innowacyjności stołu w jego znaczeniu, funkcji i formy.

- Innowacyjność znaczenia: na drodze badań i analiz odkryta została w podkreśleniu roli stołu jako elementu kształtującego relacje społeczne.
- Innowacyjność funkcji zbudowana została na zasadzie addycji funkcjonalności takich jak ukryty moduł grzewczy, inteligentne oświetlenie oraz funkcje ładowania telefonu.
- Innowacyjność formy odnaleziona została w modularności umożliwiającej różnorodną konfigurację i zmianę kształtu.

Punktem wyjścia pracy była inspiracja twórczością łódzkiej artystki Elżbiety Szczepilewskiej pt. "Podano już a nikogo...", w trakcie prowadzenia badań nad projektem zdobywałem coraz więcej informacji poszerzających moje pojęcia dotyczące fenomenu stołu. Zainspirowany potencjałem i możliwościami kryjącymi się za rozszerzaniem funkcji zrealizowałem projekt o charakterze koncepcyjnym. Zastosowałem metodę projektowania przez redukcję, która koncentruje się na uproszczeniu formy i funkcji produktu poprzez eliminację zbędnych elementów.

Faza projektowa była poprzedzona zebraniem obszernego materiału informacyjnego, mającego na celu zrozumienie zagadnień z różnych dziedzin. Kluczowe informacje dotyczące realizowanych projektów zostały szczegółowo omówione w części analitycznej.

This doctoral dissertation concerns the design of a fundamental household item: the table. In this work, I focused on uncovering the innovation in the table's meaning, function and form.

- Innovative meaning through research and analysis, the innovation in meaning was discovered in emphasizing the table's role as an element shaping social relationships.
- Innovative functions Innovation in function was built on the addition of features such as a hidden heating module, intelligent lighting, and phone charging capabilities.
- Innovative form Innovation in form was found in an unprecedented market modularity, allowing for various configurations and shape changes.

The starting point for this work was inspired by Łódź-based artist Elżbieta Szczepilewska's sculpture titled "Podano już a nikogo...". Throughout the research process, I acquired increasing amounts of information that expanded my understanding of the table's phenomenon. Inspired by the potential and possibilities behind expanding functionality, I developed a conceptual project. I applied the method of design by reduction, which focuses on simplifying the form and function of a product by eliminating unnecessary elements.

The project phase was preceded by gathering extensive informational material aimed at understanding issues from various fields. The key information regarding the projects was detailed in the analytical part.

SPIS TREŚCI

ABSTRAKT / ABSTRACT	3
WPROWADZENIE.....	7
CEL PRACY	9
UZASADNIENIE WYBORU TEMATU.....	10
POLA EKSPLOKACJI BADAWCZEJ	10
STRUKTURA PRACY.....	11
HIPOTEZY BADAWCZE	12
METODOLOGIA BADAŃ	12
CZĘŚĆ PIERWSZA - TEORETYCZNA	
ROZDZIAŁ I. POSIŁEK W KONTEKŚCIE ROZWOJU CYWILIZACYJNEGO I ROZWOJU KULTURY	
1. JEDZENIE.....	17
2. POSIŁEK	19
3. SCENOGRAFIA ŻYCIA.....	21
4. KULTURA NADMIARU.	23
5. SZTUKA UMIARU	25
6. ŚWIADOME JEDZENIE.....	27
7. ŚWIAT ZMYŚLÓW	29
8. POWRÓT DO ZMYŚLÓW	31
ROZDZIAŁ II. SPOŁECZEŃSTWO W KONTEKŚCIE ZMIAN TECHNOLOGICZNYCH, KSZTAŁTOWANIE RELACJI SPOŁECZNYCH I INNOWACYJNOŚĆ	
1. INNOWACYJNOŚĆ.....	34
2. ROZWÓJ SPOŁECZNY W UJĘCIU HISTORYCZNYM.....	35
3. CZŁOWIEK JAKO ISTOTA SPOŁECZNA.....	37
4. KOMUNIKACJA JAKO NARZĘDZIE USTANAWIAJĄCE ŚWIAT	38
5. PODMIOTOWOŚĆ, OBECNOŚĆ, DZIAŁANIE	39
6. MINDFULNESS - MEDYTACJA.....	41
ROZDZIAŁ III. STÓL I JEGO FORMA W KONTEKŚCIE ARCHITEKTURY	
1. ROLA STAOŁU JAKO CZYNNIKA TWORZĄCEGO MIEJSCE	45
2. TRANSGRESJA ROLI DESIGNU I ARCHITEKTURY W ŻYCIU JEDNOSTKI, RODZINY I SPOŁECZEŃSTWA.....	46
3. ZWIĄZEK PSYCHOLOGII I PROJEKTOWANIA.....	47

CZĘŚĆ DRUGA - EMPIRYCZNA

1. ZAŁOŻENIA IDEOWE I FUNKcjONALNE.....	51
2. ZAŁOŻENIA KSZTAŁTOWANIA FORMY	51
3. REALIZACJA ZAŁOŻEŃ INNOWACYJNOŚCI SPOŁECZNEJ.....	52
4. ZASTOSOWANIE NOWYCH TECHNOLOGII.....	52

PROJEKT - CZĘŚĆ OPISOWA

1. PROCES POWSTAWANIA FORMY.....	55
1.1 INSPIRACJA.....	56
1.2 REDUKCJA KSZTAŁTU	56
1.3 ERGONOMIA KSZTAŁTU.....	57
1.4 ERGONOMIA GABARYTU	57
1.5 MODUŁOWOŚĆ	62
1.6 MODYFIKOWALNOŚĆ	63
1.7 ADDYCJA FUNKCJI.....	64
1.8 WYODRĘBNIENIE FORMY PODSTAWOWEJ	65
1.9 WARSZTAT PROJEKTOWY I UŻYTE NARZĘDZIA.....	67

PROJEKT - CZĘŚĆ RYSUNKOWA

1.1 WYMIARY OGÓLNE.....	72
1.2 ZŁOŻENIE	73
1.3 STELAŻ, WYMIARY I DETALE	74
1.4 LAMPA STOŁOWA, WYMIARY I DETALE.....	75
1.5 JEDNOSTKA INDUKCYJNA INVISACOOK.....	76
1.6 ROZWIĄZANIA TECHNICZNE I MATERIAŁOWE	76

PROJEKT – WIZUALIZACJE

1.1 PODSTAWOWE WERSJE KOLORYSTYCZNE	80
1.2 WIZUALIZACJE FORMY PODSTAWOWEJ.....	81
1.3 WIZUALIZACJE FORMY ROZSZERZONEJ	82
1.4 WIZUALIZACJE RÓŻNYCH USTAWIEŃ ŚWIATŁA.....	83

PODSUMOWANIE.....	84
-------------------	----

ZAKOŃCZENIE.....	86
------------------	----

BIBLIOGRAFIA.....	88
-------------------	----

ŹRÓDŁA INTERNETOWE	90
--------------------------	----

SPIS ILUSTRACJI	92
-----------------------	----

TŁUMACZENIE / TRANSLATION.....	94-132
--------------------------------	--------

WPROWADZENIE

Chociaż nieustannie czekamy na technologie jutra, które pomogą rozwiązać nasze problemy, często patrzymy jednocześnie wstecz, ponownie analizując starożytną mądrość, jak rozumieć i cieszyć się nami samymi i innymi.

Wyobrażam sobie grupę osób, rozmawiających, śmiejących się i cieszących się wspólnym smakowaniem, przygotowywaniem i dzieleniem się posiłkiem. To może być spotkanie rodzinne w ogrodzie, może to być bankiet na przyjęciu firmowym, to mogą być dzieci podczas zajęć prowadzonych w szkolnym patio, ale mogą to być również osoby sobie obce, które poznały się w przerwie na lunch w kantine, czy kawiarni w parku. To połączenie moich wyobrażeń, doświadczeń i wspomnień, obrazów z filmów które widziałem. Nakładając się na siebie tworzą pewnego rodzaju obraz nasycony poczuciem szczęścia.

Każdy z nas potrafi stworzyć takie wizje, ale w umyśle projektanta często stają się one inspiracją tworzenia nowych funkcji. Zmiana kontekstu czy uszczegółowienie dowolnego wyobrażenia, może być procesem tworzenia nowych funkcji, generować potrzebę nowych technologii czy form użytkowych. Czy stworzone na podstawie wyobrażeń formy wpływają na zmianę rzeczywistości, zachowań społecznych i indywidualnych nawyków? Czy w ten sposób można wpływać na rozwój społeczeństwa? Jeden z najsłynniejszych cytatów Lewisa Mumforda z tekstu „Historia utopii” mówi: „Długo utopia była synonimem nierealnego i niemożliwego. Przeciwstawiliśmy utopię światu. A rzeczywistość to nasze utopie czynią świat znośnym: miasta i siedziby o których śnią ludzie są tymi, w których ostatecznie żyją. Ludzie oddziałując na otoczenie przekształcają je według własnych wzorców, ciągle żyją w utopii; dopiero kiedy pojawia się zerwanie między światem codziennym a dopełniającym go światem utopijnym, stajemy się świadomi roli dążenia do niej w naszym życiu i patrzymy na utopię jako odrębną rzeczywistość”¹. W publikacji „Technika a cywilizacja” autor opisywał, że mechanizowanie czynności jest dla człowieka wyrazem zamyślenia i potrzeby do zmiany, jako procesu ulepszania życia. Ma ono charakter społeczny w momencie istnienia grupy ludzi o podobnych uwarunkowaniach i potrzebach, które tworzą się naturalnie wraz ze współdzieleniem rzeczywistości jako istnienia w jednym czasie-przestrzeni, w skali kontynentu, kraju, miasta, domu, mieszkania czy pokoju. Wraz z istnieniem, rzeczywistość przejawia się nie tylko na poziomie indywidualnej świadomości, ale także w otaczającym nas świecie, w zasadzie większość przejawów naszego działania powstaje intersubiektywnie, czyli w stosunku do innych. Podmiotowość zatem istnieje wraz z intersubiektywnością.

CEL PRACY

Celem pracy jest próba znalezienia nowej funkcji i formy dla stołu oraz zbadanie możliwości jego oddziaływania w kontekście rodzinnym i społecznym. Praca stanowić będzie próbę skromnej rekonstrukcji badań nad relacją stołu z posiłkami, ich wpływem na codzienny sposób funkcjonowania człowieka i jego relacji ze światem.

¹ L. Mumford, *The Story of Utopias*, tłum. własne, Wyd. CreateSpace Independent Publishing Platform, Scots Valley, California 2015, ISBN 9781514330906.

UZASADNIENIE WYBORU TEMATU

Wybór przedmiotu opracowania wiąże się z szeregiem osobistych doświadczeń, badań, wniosków i nieustannej obserwacji, prowadzonych na przestrzeni mojego życia osobistego i zawodowego. Studia architektoniczne skłoniły mnie do analizy znaczenia i relacji formy i funkcji na polu dziedzin wzornictwa i architektury. Doświadczenia zawodowe w projektowaniu domów jednorodzinnych oraz miejskiej zabudowy mieszkaniowej pozostawiły po sobie ciągłe wątplenie dotyczące jakości rozwoju miejsc zamieszkania i ich wpływu na naszą codzienność. Doświadczenie pracy wzorniczej natomiast, zbudowało przekonanie, że w obecnych czasach zmiana jakości naszego codziennego życia odbywa się nie tylko na poziomie urbanistyki czy architektury, ale najbardziej przez obiekty codziennego użytku. Stąd wybór tematu pracy w postaci stołu jako istotnej w naszym codziennym życiu formy użytkowej, oraz posiłku jako czynności towarzyszącej. Rozwinięciem tematu są rozważania dotyczące procesów zachodzących podczas posiłku między osobami uczestniczącymi w tej czynności, oraz możliwością wpływu stołu na jakość procesów, w których dopatrywać się można podstaw rozwoju relacji społecznych.

W działalności projektowej miałem szansę uczestniczyć w dużych projektach społecznych, m.in. budowie klasztoru buddyjskiego zen Hokuozan Sogenji w Asendorf w Niemczech i współtworzeniem jego międzynarodowej organizacyjnej struktury One Drop Zen, stworzeniu „Łąki Kany” w Szczecinie - przestrzeni dedykowanej instytucjom kultury, organizacjom pozarządowym, grupom nieformalnym dla działań o charakterze kulturalnym, artystycznym i edukacyjnym. Mogłem również brać udział w działaniach społecznych i kulturotwórczych o charakterze lokalnym m.in. tworzenia wydarzeń takich jak Miasto Galeria w Nowym Warpnie Stowarzyszenia Harbour & River i wielu innych związanych z działaniami edukacyjnymi, takimi jak organizacje plenerów i warsztatów dla studentów Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie, zawsze szukając w nich możliwości połączeń z działaniami społecznymi. Doświadczenia te pozostawiły we mnie przeświadczenie o możliwości łączenia dziedzin projektowych i artystycznych dla wsparcia rozwoju społeczeństwa. Sztuki projektowe mogą być narzędziami wpływającymi na odbiorców twórczości, przecież „(...) nic nie istnieje samo dla siebie”, jak pisał Antoine de Saint-Exupéry, a „Być człowiekiem to właśnie być odpowiedzialnym”². Dziś słowo „odpowiedzialnym” zastąpiłbym słowem „świadomym”, a źródła tej świadomości upatrywałbym w umiejętności bycia „obecnym”. Właściwym wydaje się zatem podejście, w którym projektant nie tylko odpowiada na potrzeby rynku, kształtując nowe produkty służące indywidualnym jednostkom ale również potrafi przewidzieć ich wpływ w szerszym kontekście – społecznym, globalnym, a może nawet uniwersalnym.

POLA EKSPLOKACJI BADAWCZEJ

Badania dotyczące „**Projektu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii**” chciałbym rozpocząć od przyjrzenia się zjawisku spożywania posiłków przy stole poddając go analizie dla wyciągnięcia wniosków i wytycznych projektowych oraz zbadania możliwości oddziaływania nowo projektowanego stołu na relacje społeczne. Na tym najbardziej podstawowym poziomie pragnę dokonać analizy rozwoju formy stołu i czynności spożywania posiłków, osadzając je w kontekście historii, kultury i teraźniejszości. Jednocześnie, wnioski, które wyciągnę w związku z badaniami tych obszarów – na bazie poczynionych założeń o uniwersalności – będę starał się odnieść do szerszego kontekstu społecznego. Innymi słowy, dane empiryczne pochodzące z tej konkretnej przestrzeni stanowią będą podstawowe wnioski dotyczące możliwości wpływu na świat społeczny.

² A. Saint-Exupéry, Mały Książę, tłum. Jan Szwykowski, Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa, 2017, ISBN 978-83-8073-286-1, s. 62, 66.

Wyodrębnienie poniższych głównych wątków analizy posiłku i stołu, pozwoli przyrzeć się relacji zachodzącej między nimi w kontekście trzeciego wątku - społeczeństwa.

ROZDZIAŁ I. POSIŁEK W KONTEKŚCIE ROZWOJU CYWILIZACJI I KULTURY

Analiza społecznego kontekstu posiłku, zmiany rodzaju i jakości żywności wynikających ze zmiany poziomu rozwoju technologicznego ze wskazaniem na sposoby pozyskiwania pożywienia, oraz społeczna rola posiłku.

ROZDZIAŁ II. SPOŁECZEŃSTWO W KONTEKŚCIE ZMIAN TECHNOLOGICZNYCH, KSZTAŁTOWANIE RELACJI SPOŁECZNYCH I INNOWACYJNOŚĆ SPOŁECZNA.

Analiza relacji między technologią a społeczeństwem. Wpływ rozwoju technologii na kształtowanie jednostki oraz społeczeństwa.

ROZDZIAŁ III. STÓŁ I JEGO FORMA W KONTEKŚCIE ROZWOJU CYWILIZACYJNEGO.

Rola formy i funkcji stołu, związana ze zmianami globalnego rozwoju technologicznego, oraz współczesnymi uwarunkowaniami społeczno-ekonomicznymi w kontekście współczesnych tendencji mieszkaniowych.

Zdecydowałem się na wybór tych wątków, gdyż z jednej strony, właśnie one stanowią o obliczu i współczesnym kształcie spożywania posiłków. Jednocześnie społeczne osadzenie zjawiska stołu i posiłków stanowią ważne dla mojej działalności badawczej i zawodowej fenomeny.

Poprzez analizę formy stołu oraz czynności spożywania posiłków, będę starał się antycypować możliwość wpływu na rozwój relacji społecznych, w kontekście nowych technologii. Interesują mnie przede wszystkim uogólnienia, które mogę uczynić na podstawie badań oraz powiązane z nimi uniwersalne, bo dotyczące szerszej rzeczywistości społecznej, wnioski.

STRUKTURA PRACY

Niniejsza rozprawa składa się z dwóch części – teoretycznej i empirycznej. Tę pierwszą traktuję jako niezbędną – z racji braków naukowych opracowań w tej dziedzinie – do zbudowania wytycznych projektowych dla realizacji „**Projektu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii**”. Pierwsza część składa się z części opisowej rozprawy, wniosków projektowych poprzedzonych analizą zjawisk związanych z przedmiotem rozprawy doktorskiej .

CZĘŚĆ PIERWSZA – TEORETYCZNA, to analiza rozgraniczona na trzy wątki wymienione poniżej, które oscylują wokół podstawowych zagadnień projektowych oraz tzw. „product research”, czyli badanie rynku. Kluczowymi zagadnieniami koniecznymi do rozważenia są:

- Funkcja – z posiłkiem jako funkcją dominującą oraz mniej oczywiste funkcje towarzyszące.
- Forma – skupiając się na formie stołu, jego wielkości, estetyce, symbolice, usytuowaniu i relacji z pomieszczeniami w kontekście współczesnych tendencji mieszkaniowych.
- Oddziaływanie - refleksja nad innowacyjnością w kontekście współczesnych technologii, sposobami jej definiowania oraz percypowane konsekwencje jej obecności w życiu społecznym.

CZĘŚĆ DRUGA – EMPIRYCZNA, prezentująca projekt stołu oparty o wnioski i wytyczne projektowe części pierwszej.

HIPOTEZY BADAWCZE

- 1. Istnieje związek pomiędzy spożywaniem posiłków w rodzinie a jakością relacji społecznych w dorosłym życiu.**
- 2. Istnieje związek między rozumieniem pojęcia zdrowia, w tym psychicznego, i przypisywanej mu wartości, a sposobem spożywania i jakością posiłków.**
- 3. Istnieje związek między oddziaływaniem technologii a problemami związanymi z relacjami rodzinnymi i społecznymi.**
- 4. Obiekt, taki jak stół, może przyczynić się do poprawy jakości posiłków, zdrowia fizycznego i psychicznego, relacji rodzinnych oraz społecznych.**

METODOLOGIA BADAŃ

Jako metodologię badań przyjmuję tzw. teorię ugruntowaną, czyli spójny system metod jakościowych opracowany przez Anselma Straussa oraz Barneya Glasera i opisany w 1967 w książce *The Discovery of Grounded Theory*.

Teoria ugruntowana opiera się na założeniu, że rzeczywistość społeczną najlepiej rozumieją zaangażowani w nią aktorzy. W związku z tym odrzuca tradycyjne funkcjonalistyczne podejście, w którym badacz analizuje zbiorowość przy użyciu wcześniej opracowanego modelu teoretycznego, ponieważ uznaje, iż powoduje to jedynie samo-potwierdzenie się danej teorii (badacz utwierdza się we własnym zamyśle, bo znajduje to, co chce znaleźć).

Przedmiot moich badań krystalizuje się w relacji, pomiędzy codzienną użytkowością, technologią a życiem społecznym, którą analizuję na przykładzie czynności spożywania posiłków. Ze względu na to, iż jest to szerokie i dynamiczne pole badawcze, zdecydowałem się, aby do jego eksploracji wykorzystać jakościowe metody zbierania danych empirycznych. Decyzję tę motywuję przede wszystkim charakterem badań. Mają one bowiem na celu pogłębione zrozumienie relacji między posiłkami, technologią i życiem społecznym – których łącznikiem jest obiekt stołu. Przedmiotem dociekań pozostaje więc jej złożoność, wielowymiarowość i wewnętrzne zróżnicowanie. Norman Denzin i Yvonna Lincoln piszą o badaniach jakościowych w następujący sposób: „Badanie jakościowe jest usytuowaną aktywnością, która umieszcza obserwatora w świecie. Składa się z zespołu interpretatywnych, materialnych praktyk, które czynią świat widzialnym. Praktyki te przekształcają świat. Przeobrażają go w serie reprezentacji, takich jak notatki terenowe, wywiady, rozmowy, fotografie, nagrania i własne uwagi. Na tym poziomie badania jakościowe to interpretatywne, naturalistyczne podejście do świata. Oznacza to, że badacze jakościowi badają rzeczy w ich naturalnym środowisku, próbując nadać sens lub interpretować zjawiska przy użyciu terminów, którymi posługują się badani ludzie”³. Tym samym przedmiotem zainteresowania nie jest uniwersalny ilościowy opis analizowanego fenomenu, a wyniki badań nie roszczą sobie prawa do bycia reprezentatywnymi dla każdego wymiaru relacji. W związku z powyższym wyszedłem z pragmatycznego założenia, że badanie musi przede wszystkim dostarczać wiedzy użytecznej.

³ N. Denzin, Y. Lincoln, *Wprowadzenie. Dziedzina i praktyka badań jakościowych*; tłum. K. Podemski [w:] *Metody badań jakościowych*, T.1. N. Denzin, Y. Lincoln (red.), K. Podemski (red. nauk. wyd. pol); Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 23

Ten postulat najpełniej znajduje odzwierciedlenie właśnie w logice badań jakościowych. Jak piszą Denzin i Lincoln, funkcjonujący w ich obrębie badacze analizują „rzeczy w ich naturalnym środowisku, próbują nadać sens lub interpretować zjawiska przy użyciu terminów, którymi posługują się badani ludzie (...). Zgodnie z tym badacze jakościowi stosują wiele wzajemnie powiązanych praktyk, w nadziei, że uda im się dzięki temu lepiej zrozumieć przedmiot ich badań”⁴. W konsekwencji przeprowadzone przeze mnie badanie ma charakter brikolażu albo patchworku. W tym przypadku badacz posługuje się w nim takimi narzędziami, które odpowiadają specyfice i złożoności opisywanego zjawiska. Jest to wybór „praktyczny, to znaczy pragmatyczny, strategiczny i autorefleksyjny”⁵.

⁴ Ibidem, s. 23-24

⁵ Ibidem, s. 25

CZĘŚĆ PIERWSZA – TEORETYCZNA

ROZDZIAŁ I.

POSIŁEK W KONTEKŚCIE ROZWOJU CYWILIZACYJNEGO I ROZWOJU KULTURY

W tej części rozprawy w centrum zainteresowania stawia się posiłek rozumiany jako zestaw produktów żywnościowych spożywanych stosownie do określonej pory dnia oraz posiłek⁶ jako czynność. Chciałbym zacząć od próby uchwycenia tego, czym jest to zjawisko i w jaki sposób nauki społeczne o nim mówią. Następnie szukam osadzenia tego fenomenu w obrębie trzech kluczowych wymiarów życia społecznego: osoby, rodziny, społeczeństwa. W ten sposób posiłek staje się obszarem, poprzez który można analizować interesujące mnie relacje.

1. JEDZENIE



il.1 Produkty spożywcze. Źródło: Ilustracja wygenerowana przez narzędzie AI Midjourney.

Jedzenie jako pojęcie to czynność i produkty spożywcze. Jako czynność ma dostarczyć organizmowi energii i składników budujących organizm, w naturze stanowi warunek przeżycia. Wraz z rozwojem człowieka jedzenie stało się również źródłem przyjemności, obecnie większym problemem jest jego nadmiar niż brak. Są zdania mówiące, że ludzki organizm nie ewoluował tak szybko i przystosowany jest wciąż do diety z paleolitu i różnorodności występujących w naturze pokarmów, w końcu

⁶ A. Procter, *Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem*, Wyd. WSiP, Warszawa 1999, t.1, ISBN 83-02-02789-8, s. 21.

niezbędne organizmowi makroskładniki: białka, węglowodany i tłuszcze, pozostają praktycznie niezmiennione.

Genetyczne uwarunkowanie potrzeb żywieniowych, wykrystalizowało w warunkach zdobywania: łowiectwa lub zbieractwa oraz ograniczonego, nieregularnego dostępu z wysokim prawdopodobieństwem okresów głodu.

Podstawą prehistorycznej piramidy żywieniowej były mięsa upolowanych zwierząt i złowionych ryb, jaja ptaków, owoce leśne, nasiona, orzechy, jadalne części roślin oraz grzyby. Taki skład diety współistniał z potrzebami człowieka, wpływał na rozwój i pracę układu trawiennego. Te wzorce żywienia utrwaliły się w ludzkim genomie i istnieją do dzisiaj.

Geny współczesnego człowieka w porównaniu z genami naszych przodków, w zasadzie się nie zmieniły – w ocenie genetyków zaledwie 0,005% informacji genetycznej uległo modyfikacji⁷.

Człowiek nauczył się uprawiać zboża i rośliny około 10 tysięcy lat temu. Oznaczało to gwałtowną zmianę w jego diecie. Zboża, łatwe w uprawie i w przechowywaniu, bardzo szybko zaczęły wypierać z naszej diety pierwotny, odpowiedni dla potrzeb człowieka, zestaw składników pokarmowych. Wraz z taką przemianą ludzkiego sposobu żywienia (dostarczanie organizmowi zbyt wielkich ilości węglowodanów zbożowych), pojawiło się poważne wyzwanie dla funkcjonowania układu trawiennego, przyzwyczajonego i przygotowanego enzymatycznie do trawienia niewielkiej ilości węglowodanów zawartych w dzikich jagodach, innych owocach i jadalnych roślinach.

Ale zboża, które jedli nasi dalecy przodkowie i tak były kwintesencją zdrowia w porównaniu z tymi, które jemy obecnie. Oto bowiem wraz z Rewolucją Przemysłową, a więc mniej więcej 200 lat temu, pojawiły się nowe techniki obróbki zbóż, doprowadzające do pozbawienia ziaren ich najcenniejszych składników. Uzyskane w ten sposób rafinowane, cieszące się wielką popularnością pokarmy to w zasadzie atrapa prawdziwego jedzenia. Kuszący smak i duży ładunek kaloryczny zupełnie nie idzie w parze z wysoką wartością odżywczą. I właśnie tego typu przysmaki na stałe zamieszkały na stołach społeczeństwa „cywilizowanego”.

Współczesność przyniosła dowolność wyboru ilości pokarmu, jedzenie dla przyjemności, a nie dla zapewnienia potrzeb życiowych. 100, 50 czy 20 lat nie jest wystarczającym okresem by dostosować się genetycznie do nowej jakości i ilości pokarmu oraz utwalić te zmiany dla gatunku ludzkiego. Nasze organizmy i umysły nie potrafią sobie z tym nadmiarem do końca poradzić. Kiedyś jedliśmy więcej, by w razie głodu mieć odpowiednie zapasy. Współcześnie nigdy nie dopuszczamy do bycia naprawdę głodnym.

Ostatnie dekady kształtują tendencję do odżywiania opartą głównie na przetworzonych pokarmach, łatwych w przygotowaniu daniach zawierających olbrzymią ilość substancji chemicznych. To między innymi z ich obecnością naukowcy wiążą pojawienia się chorób cywilizacyjnych: otyłości, chorób serca, cukrzycy typu 2, chorób alergicznych i autoimmunologicznych oraz nowotworów.

Obecne występowanie nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży jest znaczące, ze względu na szybko rosnącą liczbę przypadków i jej negatywny wpływ na zdrowie publiczne, coraz częściej mówi się o nich w kategorii epidemii.

⁷ *Krótką historią jedzenia. Ewolucja na talerzu* Źródło: <https://lodzporadnia5.coio.pl/krotka-historia-jedzenia-ewolucja-na-talerzu/> [dostęp 2022-02-02].

Skutki powszechnego nie dostarczania pożywienia odpowiedniego do potrzeb oraz możliwości trawiennych skłania do refleksji nad kierunkiem tego zjawiska.

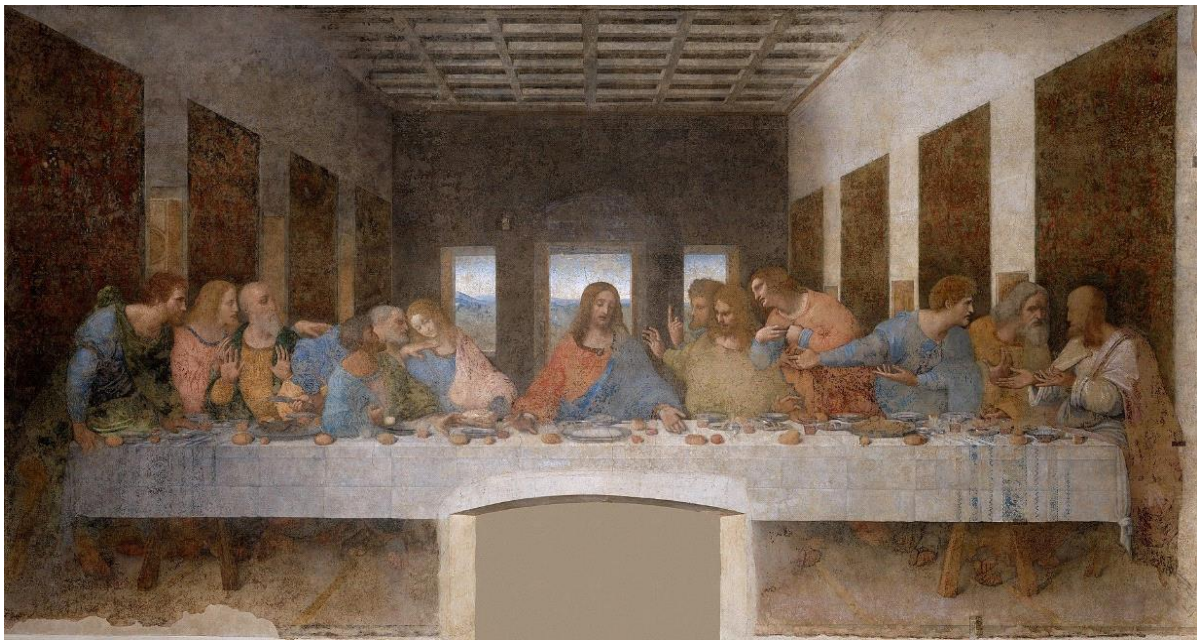
Narodowy Test Zdrowia Polaków 2020⁸ zorganizowany przez redakcję Medonet we współpracy ze specjalistami z różnych dziedzin medycyny pokazał, jak Polacy dbają o zdrowie i samopoczucie, jaki mają stosunek do badań profilaktycznych i co jeszcze mogliby zmienić na lepsze, żeby żyć zdrowo.

BMI indeks masy ciała względem płci:

niedowaga	K4%	M1%
prawidłowa waga	K46%	M26%
nadwaga	K29%	M46%
otyłość	K21%	M28%

Raport z NTZP 2020 mówi, że 61% Polaków ma problem z nadmierną masą ciała, z czego 50% to kobiety, a 74% to mężczyźni. Problem ten rośnie wraz z wiekiem (18-24) 29%, 45-54(72%) 65+ (78%).

2. POSIŁEK



il.2 „Ostatnia Wieczerza” Leonarda da Vinci.

Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Ostatnia_Wieczera#/media/Plik:Leonardo_da_Vinci_\(1452-1519\)_-_The_Last_Supper_\(1495-1498\).jpg](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ostatnia_Wieczera#/media/Plik:Leonardo_da_Vinci_(1452-1519)_-_The_Last_Supper_(1495-1498).jpg) [dostęp 2022-03-20].

Czasy w których żyjemy charakteryzują się nadprodukcją jedzenia, to okres *fast food*, w których rytuał spożywania posiłku przy stole, historycznie tak ważny, ulega dewaluacji. Od czasów prehistorycznych do dzisiejszych posiłek był dla człowieka manifestacją dzielenia się owocami pracy, nie tylko po to by przeżyć. Jedzenie jako czynność w pierwotnej idei pełniła funkcje biologiczne, na płaszczyźnie rozwoju społeczeństwa, stanowi również obszar tworzenia relacji z drugim człowiekiem.

⁸ Narodowy Test Zdrowia Polaków [w.] <https://www.nn.pl/dam/zasoby/raporty/Narodowy-Test-Zdrowia-Polakow-2020-raport.pdf> [dostęp 2024-07-26].

Jedzenie jest nie tylko potrzebą ludzkiej egzystencji, ale czynnością manifestującą jego człowieczeństwo. W nim stawia czytelną granicę między sobą a światem zwierząt, określając siebie jako istotę cywilizowaną. Przez długi czas nauka lekceważyła sferę kuchenną postrzegając je jako element kultury, dlatego wzmianki o jedzeniu i gotowaniu pojawiały się głównie w ramach publikacji z zakresu antropologii, historii, czy też kulturoznawstwa, opisując jedzenie w kontekście tożsamości etnicznej, przynależności klasowej, przedmiotu wymiany, czy też wyznacznika biedy lub bogactwa. Jednym z najstarszych utworów traktujących o kulinariach, a dokładniej o gastronomii jest dzieło „Fizjologia smaku albo medytacje o gastronomii doskonałej” Anthelme’a Brillant-Savarina (1755 – 1826) francuskiego prawnika, który w parafrazie „Powiedz mi co jesz, a powiem ci kim jesteś” wskazuje, że jedzenie niesie ze sobą ukryte znaczenia, to co jemy, opowiada o nas. W książce wykładła podwaliny wiedzy kulinarnej, do dziś jest ona nazywana biblią kulinarną dla smakoszy, stanowi zbiór opowiadań, rozważań i informacji o produktach, posiłkach, organizacji przyjęć oraz zachowaniu przy stole. „Wskazuje na wagę pojęcia gastronomii, która jest wiedzą o wszystkim co ma związek z człowiekiem jako istotą odżywiającą się”.

Artykuł Claudea Levi-Straussa pt. „Trójkąt kulinarny”⁹ z 1965, porusza kwestie kultury ludzkiej przez pryzmat jedzenia, ukazuje metaforyczne przetwarzanie natury w kulturę na przykładzie przygotowywania posiłków, ich wpływ na konstrukcję społeczną. „Lévi-Strauss, posługuje się opozycjami binarnymi nieprzetworzone-przetworzone, surowe-warzone, pieczone-gotowane, odpowiadającymi opozycji natura-kultura. Zauważa, że w większości przypadków wyobraźnia ludowa, przypisuje „pieczonemu” cechy bardziej pierwotne niż gotowanemu, ma to swoje odzwierciedlenie w mitach genezyjskich”.

Zainteresowanie gotowaniem i jedzeniem w nauce rozwija się w latach 80. i 90. XX wieku, głównie na gruncie nauki amerykańskiej, a następnie zachodnioeuropejskiej. A Mary Douglas w książce „Ukryte znaczenia. Wybrane szkice antropologiczne”, odkrywa związek posiłku i schematów społecznych, pozycją w grupie, relacji z bliskimi, tabu pokarmowym, znaczeniom jakie nadajemy posiłkowi. Uznaje się, że jest to skutek narodzenia się nowej klasy średniej, a także rozkwitu szeroko pojętej konsumpcji. To także skutek zmiany stosunku człowieka do intymności - zaczęliśmy dzielić się swoimi przeżyciami, kolektywnie przeżywamy każdy moment swojego życia. Kuchnia przestała być od tego czasu sferą prywatną, weszła na ekrany telewizorów, zagląda do nas z codziennych gazet, czy też billboardów. „Z czynności wstydlivej jedzenie przerodziło się w czynność sceniczną” – jak pisze Wojciech Nowicki¹⁰. Współczesna dostępność produktów spowodowała ożywienie kuchni. Zaczęto interesować się tą sferą, ponieważ stała się czymś interesującym, czymś sprawiającym radość. „W Polsce jest moda na kulinaria” – podsumowuje Wojciech Modest Amaro na antenie programu Top Chef. W ostatnich latach pojawia się coraz więcej publikacji dotyczących kulinariów, prowadzonych jest coraz więcej badań o odżywianiu się Polaków. Książka Mai i Jana Łozińskich pt. „Historia polskiego smaku” opowiada o tysiącach lat polskiej kuchni, o jej dziejach od początku naszej państwowości aż po czasy PRL-u, a esej Wojciecha Nowickiego pt. „Stół jaki jest. Wokół kuchni w Polsce” mówi o zmianach naszych nawyków i naszej tradycji. Wszelkie badania stanowią jednak w większości badania marketingowe, sponsorowane przez firmy związane z tą branżą (np. Raport „Polska na talerzu” przeprowadzony na zlecenie firmy Makro Cash & Carry, Raport „Polacy w Kuchni” zrealizowany dla Whirlpool Polska i wiele innych.), ale także badania przeprowadzane przez CBOS (Raport „Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków” [5] z 2010r, warto wspomnieć, iż w 2005 r. przeprowadzono podobne badanie).

Niniejsza praca ma natomiast charakter uniwersalny, jej celem badawczym nie jest wnikliwa analiza historii, ale próba poznania współczesnych tendencji żywieniowych, dla odnalezienia rozwiązań

⁹ C. Lévi-Strauss, *Trójkąt kulinarny*, tłum. S. Ciechowicz, „Twórczość” 1972, nr 2, s. 71-80.

¹⁰ W. Nowicki, *Stół jaki jest. Wokół kuchni w Polsce*, Muzeum Etnograficzne im. Seweryna Udzieli w Krakowie, Kraków 2011, ISBN 978-83-61369-15-8.

przeciwdziałających tendencji niezdrowego odżywiania się pod względem fizjologicznym, psychologicznym i społecznym przez relację design – posiłek – społeczeństwo.

3. SCENOGRAFIA ŻYCIA



il.3 Kadr teledysku „Miłość” Krzysztof Zalewski.

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=IEiRPInizgQ> [dostęp 2017-12-02].

Najbardziej znanym cytatem ze sztuki „Jak wam się podoba” (ang. *As You Like It*) – komedii autorstwa Williama Szekspira z roku 1599 lub 1600 jest fragment aktu II: „Świat jest teatrem, aktorami ludzie, którzy kolejno wchodzą i znikają”. w oryginale: “All the world's a stage, And all the men and women merely players: They have their exits and their entrances”.

Z punktu widzenia tematu mojej pracy, obecnego rozdziału i rozszerzonego pojęcia komunikacji, chciałbym spojrzeć na posiłek jako rodzaj swoistego przedstawienia, którego analiza może przyczynić się do realizacji celów niniejszej pracy. Chciałbym odwołać się do teatralnych działań Jerzego Grotowskiego i opisującego jego działalność Ludwika Flaszena wypowiadającego się na temat pojęcia Teatru ubogiego który zakłada by „ T. u.: przy użyciu najmniejszej ilości elementów stałych wydobyć – w drodze magicznych przekształceń rzeczy w rzecz, poprzez wielofunkcyjną grę przedmiotów – maksimum efektów. Tworzyć całe światy, posługując się tym, co znajduje się w zasięgu ręki. [...] Jest to teatr uchwycony w fazie załóżkowej, w procesie swych narodzin, kiedy obudzony instynkt gry spontanicznie dobiera sobie narzędzia dla magicznego przeistoczenia. Jego siłą napędową jest oczywiście żywy człowiek, aktor”¹¹.

Akty „ucodziennienia” upatrują analogii aktów teatralnych w codziennym życiu, to ono jest przestrzenią działań, kreacji i rozwoju naszych osobowości. Miejsce (scenografia) tej gry i jej uczestnicy muszą zatem zostać przygotowani, analogicznie jak aktorzy, widzowie i scena przygotowani są do dzieła teatralnego, wtedy może dojść do wzbogacania i przemiany wewnętrznej. Istnieje nierozłączność samego procesu przygotowania i przedstawienia (analogicznie przygotowania

¹¹ L. Flaszen, „*Dziady*”, „*Kordian*”, „*Akropolis*” w *Teatrze 13 Rzędów*, [w:] „*Pamiętnik Teatralny*” 1964, z. 3 [przedruk w: *Misterium zgrozy i urzeczenia. Przedstawienia Jerzego Grotowskiego i Teatru Laboratorium*, red. Janusz Degler i Grzegorz Ziółkowski, Wrocław 2006]; s. 228.

posiłku), wraz z samym przedstawieniem (spożywaniem posiłku) i jego efektami (kształtowanie osobowości). Niepowtarzalność codzienności daje możliwość przygotowywania, dokonywania i przeżywania tego procesu codziennie inaczej, codziennie na nowo.

Według Grotowskiego w tekście „Ku teatrowi ubogiemu”, teatr tego typu powstaje w efekcie procesu redukcji – oczyszczania przedstawienia teatralnego z wszystkich elementów, bez których może się ono obejść. Ostatecznie najważniejszymi składowymi teatru okazują się ludzie – aktor i widz, oraz to, co zachodzi między nimi... Praca teatralna to przede wszystkim praca z i nad aktorem, której rezultatem jest między innymi powrót wszystkich środków wyrazu (plastyki, muzyki, gry światła, przestrzeni) jako ściśle związanych z działaniami aktorskimi. Jednocześnie sedno teatru ubogiego stanowi poszukiwanie jak najgłębszej prawdy aktorskiego działania, dążenie do spełnienia aktu całkowitego. Sam termin jednak rozumiany był najczęściej jako formuła opisująca rezygnację z rozbudowanych środków inscenizacyjnych i przeciwstawiany przy tym teatrowi bogatemu – teatrowi wystawnych inscenizacji, który (zdaniem Grotowskiego bezskutecznie i daremnie) próbuje ścigać się z filmem i telewizją w dziedzinie produkowania widowiskowych iluzji i opowieści¹².

To podejście pokazuje istotę problemu formy spożywania posiłku jako wspierającego kształtowanie relacji społecznych, również w kontekście rozwoju nowych technologii, odnajdywania swojego miejsca jako podmiotowego wobec nich. Wykorzystaniu procesu redukcji dla odnajdywania samego siebie.

Zgodnie ze słowami Grotowskiego: „Aktor nie powinien [...] grać, ale penetrować obszary własnego doświadczenia, jakby analizować je ciałem i głosem. Powinien odszukać impulsy płynące z głębi swego ciała, i z pełną jasnością kierować je ku pewnemu punktowi, który jest w przedstawieniu niezbędny, dopełnić tej spowiedzi na terenie, który jest konieczny. W momencie, kiedy aktor ten akt osiąga, staje się fenomenem *hic et nunc*; to ani opowiadanie, ani tworzenie iluzji – to czas terazniejszy. Odsłania się, łacińskie słowo *fiat*, oddaje to, co się dzieje, co się stanie; odkrywa siebie [...]”.

Analogicznie wszelkie czynności są przeżywaniem również interakcji między ludźmi, odnajdowaniem siebie jako podmiotu percypującego trwające wydarzenie jako całość i z nim jedność, doświadczaniem fenomenu bycia. Spożywanie posiłków odbywa się codziennie, dlatego daje nam szansę codziennego spotkania w pełnej obecności i uważności.

Jednak by tak się zadziało należy odpowiednio do tego podejść, przygotować i doświadczyć. Właściwe podejście może uczynić z czynności fizjologicznej analogię przedstawienia, rytuał pozwalający sięgać do naszego wnętrza. Samo spędzanie czasu z drugim człowiekiem czy nawet samym sobą, może stać się rytuałem pielęgnacji naszych wartości. Można zaprojektować ten codzienny akt w oparciu o zasadę redukcji, w celu znalezienia równowagi do codziennego życia, a żyjemy w epoce postmodernistycznego społeczeństwa konsumpcyjnego. Zdaniem M. Hołdy, umiar – traktowany tradycyjnie jako wartość – w społeczeństwach konsumpcyjnych wydaje się być inaczej rozumiany lub też zanikać, przestaje być czymś pożądanym (...). Według Jeana Baudrillarda, współczesnego filozofa francuskiego, logiczne podejście do zdobywania dóbr i przedmiotów, w którym praca poprzedza jej owoce, ulega we współczesnych społeczeństwach dekonstrukcji. Obowiązującą normą staje się powszechne kredytowanie, posiadanie wszystkiego natychmiast i bez wysiłku¹³.

¹² Źródło: <http://www.grotowski.net/encyklopedia/teatr-ubogi> [dostęp 2017-12-02].

¹³ M. Hołda, *Umiar, praca i jej owoc w społeczeństwach konsumpcyjnych* Wyd. Logos i Ethos, Kraków 2017, (45) numer specjalny, 53-68.

W artykule pt. „Rola designu w procesie tworzenia nowego produktu” Anna Dziadkiewicz pisze, o pojęciu designu, jego znaczeniu, nierozłączności z architekturą, projektowaniem (graficznym), ergonomią, komunikacją wizualną, wzornictwem, przemysłem artystycznym i sztuką. „Design XXI wieku wychodzi poza estetykę i piękno – ma charakteryzować się nowością i unikatowością, wzbudzać kontrowersje”¹⁴.

Design jednak coraz częściej rozumiany jest również w kategoriach wartości komunikowanych przez produkt. Z punktu widzenia konsumenta, powinien on zaspokajać nową potrzebę, różnić się pod względem spełnianych funkcji od produktów już istniejących lub w pełniejszy sposób zaspokajać potrzebę dotychczasową¹⁵.

Przyjmując redukcję jako podstawową zasadę projektową dla wszystkich elementów posiłku, wydaje się, że jedynym niezbędnym do posiłku elementem stanowiącym jego miejsce spotkania jest stół. Niniejsza praca z tego powodu odnajduje w obiekcie przestrzeń działań projektowych, pozwalających bezpośrednio wpływać na jakość posiłku jako spotkania na poziomie estetycznym, funkcjonalnym, ideowym i symbolicznym.

4. KULTURA NADMIARU



il. 4. Kadr filmu „Nocturnal Animals” reż. Tom Ford.

Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Zwierz%C4%99ta_nocy [dostęp 20.03.2021]

W „Zaślubinach nieba i piekła” (The Marriage of Heaven and Hell) William Blake zawarł sentencję „You never know what is enough unless you know what is more than enough”, co wolnym tłumaczeniu mówi: żeby wiedzieć co jest wystarczające, musisz poznać co znaczy nadmiar. Życie w kulturze nadmiaru nie może pozostać bez wpływu na osobowość człowieka. Sposób zaspokajania potrzeb „musi prowadzić do kształtowania się sposobów zachowań, myślenia o świecie

¹⁴ A. Dziadkiewicz, *Design Management. Uwarunkowania i efekty wdrożenia w przedsiębiorstwie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2021, ISBN 978-83-8206-180-2 s. 21.

¹⁵ Ibidem, s. 21.

i sensie życia (...) ma oczywisty wpływ na stan zdrowia, zdolności i woli pracy, stosunek do innych ludzi, itp”¹⁶.

Będąc konsumentem należy zatem zrozumieć odpowiedzialność i konsekwencję naszych wyborów. To właśnie nasze podejście i nasze decyzje decydują o tym czy czujemy się szczęśliwi w związku z zaspokojeniem potrzeb, ograniczeniem nadmiernych przyzwyczajzeń, czy rezygnacji z niektórych produktów ze względów etycznych. Jednak trudno jest kierować się zasadą złotego środka, uznaną przez kultury dalekiego wschodu, harmonią, równowagą i spokojem jako głębią skrywającą się za powierzchnią bycia szczęśliwym. Określenie społeczeństwo konsumpcyjne ma w sobie pejoratyw przejawu braku kontroli, zatracenia i dewastacji. Stwierdzić można, że ludzie zamieszkujący kraje zachodnie cierpią z powodu nieumiarkowania, podobnie jak ludzie z krajów globalnego południa cierpią z powodu braku.

Comte-Sponville¹⁷ twierdzi „Umiarkowanie jest cnotą (...) tym bardziej konieczną im czasy są lepsze”. Śmiałbym twierdzić, że wyjściem, by nie zatracić się w konsumpcji, jest nie tyle powrót do zasad moralnych, ale do wewnętrznego spokoju i równowagi, prostego umysłu który potrafi odnaleźć piękno teraźniejszości, w powrocie do zmysłów. W czasach paradoksu, w których wiedzę ceni się bardziej niż doświadczenie, a próby intelektualnego przekazania i ugruntowania norm etycznych kończą się ostatecznie brakiem urzeczywistnienia ich w dobrych czynach, zadać należy sobie pytanie „co jest z nami nie tak” i czy jest możliwym, by temu zaradzić. Czasem proste doświadczenie może całkowicie zmienić nasz punkt widzenia, nadać rzeczom nowe rozumienie. Wspominając rzekome słowa Sokratesa wypowiedziane nad kramem z towarami: „Tyle tu rzeczy, których mi nie potrzeba”¹⁸.

Z drugiej strony, zarówno współczesny minimalizm jak i historyczną ascezę można postrzegać w kategoriach skrajności, utopii, negacji rzeczywistości. To w konsumpcyjnym nadmiarze pojawia się rozróżnienie społeczne, w którym znajdują się ludzie chcący wywyższać się drogą minimalizmu. Utopie jednak pozostają ideami, niemożliwymi do osiągnięcia w nieustannie zmieniającej się dynamicznej rzeczywistości. Nie sugerowałbym zatem by narzucać wszelkim aspektom życia osadzonego w świecie nadmiaru sztywnej idei konieczności minimalizmu jako ograniczenia, ale raczej starałbym się zadziałać przeciwstawą dla odnalezienia równowagi. Nadmiar dotyczy wszystkiego: emocji, informacji, wątpliwości, technologii czy nawet możliwości. Człowiek wykazuje niezwykle możliwości adaptacyjne, młode osoby wychowywane w tych warunkach nie postrzegają problemu, dla nich nadmiar to sytuacja zwyczajna, co nie znaczy, że sobie z nią radzą. Problem pogłębiła dodatkowo sytuacja pandemicznych lockdown ostatnich 2 lat, oraz wszechobecnego poczucia zagrożenia wywołanego trwającą wojną w Ukrainie.

Nastolatki w całej Europie borykają się z problemami. Nie jest to bynajmniej tylko zjawisko belgijskie – wyjaśnia Jana Hainsworth, sekretarz generalny Eurochild, organizacji non-profit działającej na rzecz praw dziecka. Reprezentuje ona organizacje charytatywne oraz grupy działające na rzecz dzieci oraz ich praw w 35 krajach europejskich i bije na alarm w związku z wpływem COVID-19 na zdrowie psychiczne osób poniżej 18 roku życia na całym kontynencie. Eurochild niedawno opublikowała wyniki ogólnoeuropejskiego badania, w którym wzięło udział 10 000 dzieci. Jedna na pięć osób stwierdziła, że czuje się nieszczęśliwa przez cały czas lub przez jego większość. Tymczasem naukowcy z Hamburga odkryli, że odsetek niemieckich dzieci i młodzieży z problemami zdrowia psychicznego wzrósł z 10 procent przed pandemią do 18 procent w połowie 2020 roku¹⁹.

¹⁶ J. Szczepański, *Konsumpcja a rozwój człowieka. Wstęp do antropologicznej teorii konsumpcji*, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1981, ISBN 83-208-0077-3 s. 19.

¹⁷ A. Comte-Sponville, *Mały traktat o wielkich cnotach*, Oficyna Wydawnicza VOLUMEN, Warszawa 2000, ISBN 8372330174 s. 45.

¹⁸ J. Gaarder 1995 *Świat Zofii. Cudowna podróż w głąb historii filozofii*, Wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 1995, ISBN 83-86821-23-X s. 148.

¹⁹ R.P. Birchard, *Koronawirus: Psychiczne cierpienia nastolatków* Źródło: <https://www.dw.com/pl/koronawirus-psychiczne-cierpienia-nastolatka/C3%B3w/a-57099561> [dostęp 2022-03.02].

Zaburzenia lękowe, depresja, problemy behawioralne: według Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) jedna na siedem młodych osób w wieku od 10 do 19 lat cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne. To około 80 mln nastolatków w wieku od 10 do 14 lat oraz 86 mln nastolatków w wieku 15-19 lat - wynika z opublikowanego raportu na ten temat. Według UNICEF co roku na całym świecie około 46 tys. młodych ludzi w tym wieku odbiera sobie życie - jedna młoda osoba co jedenaście minut. W grupie wiekowej 15-19 lat samobójstwo jest czwartą najczęstszą przyczyną śmierci po wypadkach drogowych, gruźlicy i przemocy²⁰.

5. SZTUKA UMIARU



il.5 Japońska donica z wodą. Źródło: Archiwum własne

Powyżej powiedzenie tradycyjnie ryte w Tsukubai – kamiennej niecce na wodę używanej w japońskich ogrodach. Sentencja, będąca również tematem ceremonii parzenia herbaty, często znajdują się przy wejściu do pawilonów herbacianych. Przypomina i wyraża jedną z najważniejszych mądrości kultur wschodnich - tego, że możemy znaleźć zadowolenie z tego, kim jesteśmy i co mamy właśnie w tej chwili.

Czy nie jest to jednak dzisiaj zbyt wielką utopią, w czasach natłoku codziennych spraw i pogoni za zarobkiem, często z błahych powodów zapominamy zadbać o sposób w jaki przyjmujemy pokarmy i co jemy. Fast food - szybkie jedzenie, które zrobiło zawrotną karierę na całym świecie - hamburgery, cheeseburgery, hot dogi i kebaby to przysmaki, po które często sięgamy, nie mając czasu ani ochoty na samodzielne przygotowywanie posiłków. Jest potwierdzonym naukowo, że spożywanie potraw typu fast food prowadzi do schorzeń, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy,

²⁰ *Choroby psychiczne u młodzieży. Szukujące statystyki* Źródło: <https://www.dw.com/pl/choroby-psychiczne-u-m%C5%82odzie%C5%BCy-szukuj%C4%85ce-statystyki/a-59415905> dostęp [2022-03.02].

choroby wieńcowej, zapaść i otyłości, która stała się jedną z chorób cywilizacyjnych. Zasady zdrowego żywienia zakładają wyeliminowanie tych potraw z diety, gdyż żywność typu fast food charakteryzuje się dużą zawartością kalorii, tłuszczów oraz chemicznych substancji. Lekarze i dietetycy zgodnie twierdzą również, że częste spożywanie szybkiego, niezdrowego jedzenia, bogatego w tłuszcze zwierzęce, może być przyczyną niektórych nowotworów układu pokarmowego. Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne, raportuje o niemal 400 tysiącach śmierci rocznie z powodu chorób związanych z otyłością. Przetworzona żywność oraz jedzenie typu fast food zawierają dużo konserwantów i soli, wpływających bardzo niekorzystnie na układ krążenia i układ moczowy. Mimo tego niemal na każdym rogu ulicy można znaleźć budkę, w której serwowane są dania „na szybko”. Niegdyś nie wypadało spożywać posiłków na ulicy. Dzisiaj widok ludzi spieszących się do pracy z kawałkiem kebaba czy hamburgera w ręce jest powszechny, wszystko jednak jest dla ludzi, jeśli jest w tym rozsądek i umiar. Na co dzień nie możemy jednak spożywać czegokolwiek bez szkody dla zdrowia.

W czasie nieustannych zmian kulturowych – w tym żywieniowych, ważne by nie zapominać o kilku oczywistych, podstawowych aspektach wspólnego spożywania posiłków, takich jak:

- podtrzymanie zdrowia (funkcja biologiczna),
- czerpania przyjemności ze smakowania (funkcja psychologiczna),
- kształtowanie poczucia wdzięczności za pokarm (funkcja duchowa),
- budowania hierarchii rodziny z podziałem obowiązków przygotowywania i sprzątnięcia po posiłku (funkcja społeczna).

Te aspekty bardzo przypominają podstawy kultury chrześcijańskiej (symbolika wieczerzy, łamania i dzielenia chleba, stołu jako ołtarza, modlitwy dziękczynnej przed posiłkiem) ale istniały one przed chrześcijaństwem, są to uniwersalne wartości obecne także w innych kulturach.

Poszukiwania filozoficzne dały mi szansę wielokrotnego przebywania w miejscach praktyki zen zarówno w Japonii jak i Europie doświadczając „posiłku” jako bardzo ważnego elementu praktyki klasztornej. Wszelkie posiłki poprzedzone recytacjami odbywają się w ciszy i towarzyszy im uważność oraz poczucie wdzięczności. W starożytnych Chinach znany jest obraz jagnięcia, które „klęka” by przyjąć pokarm od matki. Ten obraz stał się symbolem wdzięczności, skoro nawet jagnię klęka z wdzięczności za ofiarowanie mleka, przed każdym posiłkiem, według tradycji Japońskiego Buddyzmu Zen, również należy wyrazić tę wdzięczność słowami pięciu rozważań:

„Po pierwsze rozważamy głęboko, jak dzięki naszym wysiłkom i wysiłkom tych którzy go przygotowali, pokarm tu się pojawił.

Po drugie żyjemy w taki sposób, byśmy byli godni go otrzymać.

Po trzecie, co jest najbardziej istotne to praktyka uważności, która pomaga nam przekroczyć chciwość, gniew i ułudę.

Po czwarte, doceniamy ten pokarm, który podtrzymuje dobry stan naszego zdrowia ciała i umysłu.

Po piąte, akceptujemy to jedzenie, aby zakończyć przebudzenie czystego umysłu wszystkich istot”²¹.

Recytacje kierują nasz umysł na uświadomienie sobie, że nie żyjemy oddzieleni i samotni, ale codziennie żyjemy między innymi istotami, w rzeczywistości świata, który ofiarowuje nam powietrze, światło, ciepło słoneczne, posiłek a wraz z nimi - życie.

Przyjmowany w ten sposób posiłek uczy nas głębokiego stanu umysłu, świadomego, wdzięcznego znającego umiar. "Pięć rozważań" zostało napisanych przez Hyakujo Ekai Zenji (chin. Pai-chang Huai-hai), który także powiedział, iż „Dzień bez pracy jest dniem bez jedzenia”, w polskiej kulturze obecne jest analogiczne przysłowie „bez pracy nie ma kołaczy”. Zen uczy rozwijania tego stanu umysłu

²¹ ODZ Sutra Book, tłum. własne, Źródło: <https://www.onedropzen.org/2022-2023/sutras/> s. 30 [dostęp 2022-03.02].

z każdym posiłkiem jako podstawy dla tworzenia społeczeństwa wypełnionego otwartością, pracowitością, harmonią, wzajemnym wsparciem i umiarem.

6. ŚWIADOME JEDZENIE



il.6 Feomenologia śmiecia. Anna Doświadczńska praca studencka. Źródło: Archiwum własne

Jedną z prac wykonanych podczas prowadzonych przez mnie zajęć „Działań przestrzennych”, była praca Anny Doświadczńskiej pt. Fenomenologia Śmiecia. Stanowiła ją plansza prezentująca autorskie zdjęcia oraz opis idei instalacji przestrzennej, która zakłada stworzenie 16 kubików prezentujących różne kompozycje ze śmieci. Praca poruszała problem świadomości związanej z konsumpcją, odpadkami i tym, co wyrzucamy i w jakich ilościach, polegała na udokumentowaniu śmieci wyprodukowanych przez autorkę w ciągu 1 dnia. Praca zajmowała się problemem konsumpcjonizmu w świetle świadomości ekologicznej. Odpadki z jednego dnia zostały dokładnie przeanalizowane i zbadana została zasadność każdego produktu i jego opakowania. Jak pisała autorka: „Fotografując kolejne przedmioty odkryłam, że swoiste badanie stało się czymś więcej niż jedynie relacją zużytych produktów. Zestawienie swobodnej, bogatej w kształty i tekstury formy z białym postumentem uwydatniło ukryte wartości prezentowanych obiektów. Zmiana kontekstu prezentacji śmieci odkryła piękno w każdym z nich. Śmieci te straciły swoje pierwotne znaczenie, stając się plastycznym narzędziem zwrócenia uwagi na konkretny problem.

Wytworzono: 1,3 kg odpadków w ciągu jednego dnia, co daje statystycznie 39 kg miesięcznie, oraz 474 kg w ciągu roku.

Praca ta pokazuje niezwykłą wagę doświadczenia, w którym dotyka się istoty problemu, a nie tylko o nim czyta. Świadomość empiryczna, która rodzi się z bezpośredniego doświadczenia ma siłę mogącą realnie wpływać na nasze utrwalone wzorce zachowania i dawać nam szansę by je zmieniać. „Dlatego musimy tworzyć przestrzeń do gry, zabawy i rozmów, aby młodzi ludzie mogli na nowo nawiązać kontakt ze społeczną tkanką życia. (...) W przeciwnym razie ich zdrowie psychiczne będzie

się nadal pogarszać, a usługi świadczące pomoc będą całkowicie przeciążone”²², apeluje Sophie Maes, kierownik oddziału psychiatrii w Braine l'Alleud w Belgii.

To właśnie w posiłku upatruję codziennej przestrzeni dla gry, zabawy i rozmowy, a praca Anny Doświadczyńskiej, prócz swojego aspektu conceptualnego, pokazuje kolejne ciekawe zjawisko – właściwej ekspozycji i prezentacji. Zdjęcia, które wykonała wraz z subtelną zmianą koloru światła dla każdego z podestów pozwoliło wzmocnić i wydobyć piękno ukryte w zwykłych odpadkach, podkreślając ich kolor, fakturę i kompozycję, odkrywając ich wartość estetyczną.

Świadome jedzenie to nie tylko świadomość doboru produktów spożywczych, ich pochodzenia i ekologii ale również świadome przeżywanie samej czynności jedzenia. Można tu rozpatrywać rolę posiłku jako rytuału, co opisane zostało w wielu opracowaniach naukowych dotyczących współczesnych badań nad rytuałami i zwyczajami rodzinnymi. Wielu badaczy podejmuje zagadnienie wspólnych posiłków i ich znaczenia dla dobrego samopoczucia i tworzenia więzi rodzinnych. Ta rola posiłku wydaje się oczywista. Zwyczaj dbałość o estetykę potraw, utensyliów i stołu nadaje codziennemu posiłkowi znaczenia podobnego rytuałowi. Warto zwrócić uwagę na aspekt jedzenia jako estetycznego przeżycia, opartego na pełnej obecności w powrocie do zmysłów i celebracji życia. Psychologowie Stanley H. Block i Carolyn Bryant Block w książce „Powrót do zmysłów” doszukując się problemów związanych ze stanem umysłu współcześnie żyjącego człowieka polegającego na nadmiarze myśli, opisują w jednym z doświadczeń : „Moje własne myśli powodowały stan ograniczenia mojej świadomości... to ograniczenie odcina mnie i każdego od naszej istoty”²³.

Współczesne życie w wyniku sposobu edukacji oraz nieustannego używania „myślenia”, jako narzędzia naszego funkcjonowania, powoduje tworzenie „układu tożsamości”, który „ma zdolność odrętwiania zmysłów, zapychania umysłu, spinania ciała człowieka i tworzy fałszywe wyobrażenia na temat tego, kim ten człowiek jest. Taki fałszywy obraz zagnieżdża się w każdej komórce ciała, upośledzając codzienne funkcjonowanie, utrudniając podejmowanie decyzji i wchodzenie w relacje. Dlatego wprowadzenie układu tożsamości w stan spoczynku i powracanie do zmysłów całkowicie odmienia życie”²⁴. Autor opisuje dalej, że układ tożsamości jest tym samym co ego, które Zygmunta Freud opisał jako część umysłu doświadczająca świata i reagująca na świat, pośrednicząca pomiędzy wewnętrznymi potrzebami jednostki a wymogami społeczeństwa.

Bycie świadomym nie polega na intelektualnym rozumieniu sytuacji w której jesteśmy, ale na przenoszeniu uwagi na to co widzisz, słyszysz i na pozostałe doznania w ciele. W ten sposób możesz wprawić ego w stan spoczynku. „Dzięki byciu świadomym wracasz do obecnej chwili i uświadamiasz sobie obrazy, dźwięki, doznania fizyczne i przepływające myśli; to czy jesteś napięty czy rozluźniony, szczęśliwy czy nie, czy masz umysł klarowny czy pomieszany. Bycie świadomym układu tożsamości jest wszystkim co potrzebujesz, by wprowadzić go w stan spoczynku”²⁵. Przez poznanie naszego układu tożsamości i tego jak funkcjonuje jesteśmy w stanie zobaczyć jak ono nas ogranicza i dotrzeć do prostego naturalnego stanu umysłu, pozostającego w harmonii z ciałem i otaczającym nas światem, stanu który pojawia się gdy wprowadzasz układ tożsamości w stan spoczynku, w stan harmonii, dostrojenia.

W jednym z wykładów filozoficznych Brad Warner, autor książki „Hardcore Zen”, ekscentryczny amerykański nauczyciel i mnich Soto, japońskiej buddyjskiej tradycji zen, w odpowiedzi na jedno z pytań odpowiedział, że używamy tych tradycyjnych form rytuałów, które są obce kulturze amerykańskiej, gdyż nikomu jeszcze nie chciało się wymyślić czegoś lepszego.

²² R.P. Birchard, *Koronawirus: Psychiczne cierpienia nastolatków*, Źródło : <https://www.dw.com/pl/koronawirus-psychiczne-cierpienia-nastolatki/a-57099561> [dostęp 2022-03-02].

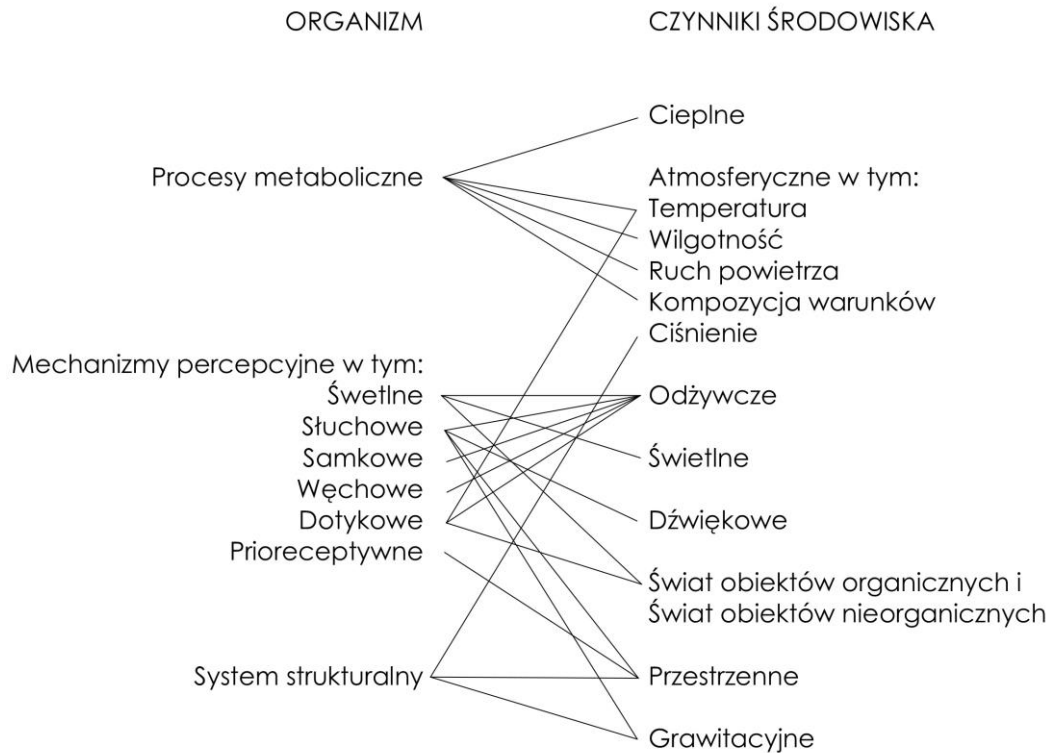
²³ S.H. Block, C. Bryant Block, *Powrót do zmysłów*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016, ISBN 978-83-7554-285-1 s. 19.

²⁴ Ibidem, s.14.

²⁵ Ibidem, s. 39.

„Projekt Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii” realizuje ten cel w postaci stworzenia stołu, którego innowacja polega na odpowiednim eksponowaniu jedzenia i posiłku oraz budowaniu estetycznej oprawy dla posiłku, tak by podkreślić i odkryć jego głębokie znaczenie oraz rolę w kształtowaniu naszych relacji społecznych na wielu poziomach.

7. ŚWIAT ZMYŚLÓW



il.7 Relacja zmysłów i środowiska. Źródło: Opracowanie własne autora na podstawie A.Bańka, *Psychologiczna struktura projektowa środowiska, Studium tworzenia miejsc architektonicznych*. Poznań 1995, Wyd. Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, ISBN 987-83-62051-52-6, s.8

Powyższy diagram przedstawia schematyczne powiązania organizmu ze środowiskiem zewnętrznym. Organizm osadzony w środowisku zewnętrznym przyjmuje różne czynniki tego środowiska, przez reakcje zachodzące w procesach metabolicznych oraz zmysły odpowiedzialne za mechanizmy percepcyjne. Ważną rzeczą diagramu jest wskazanie, że czynniki odżywcze stanowiące jeden z elementów środowiska zewnętrznego mają swoje połączenie ze wszystkimi zmysłami. Implikuje to możliwość wykorzystania czynników odżywczych – jako jedzenia, dla aktywizacji wszystkich zmysłów.

„Powołując się na definicje R. J. Sternberga, zmysł jest systemem fizycznym, który zbiera dla mózgu informacje – zarówno ze świata zewnętrznego, jak i z wnętrza organizmu – i następnie przetwarza je na język, który może zrozumieć mózg. Umysł ludzki jest miejscem, w którym znajduje się wiedza. Powstaje ona w wyniku i przy współpracy poznania i wniosków opartych na zmysłowych przesłankach. Postrzeganie zmysłowe stanowi warunek rozumienia, rozwoju i uczenia. Początkowo dzieci doświadczają swego otoczenia i rozumieją je wyłącznie dzięki swoim zmysłom. Oddychają, czują, poruszają się, wachają, smakują, patrzą i słuchają. Zmysły dostarczają informacji o otoczeniu, budując podstawową wiedzę dzieci, która – będąc zawsze do ich dyspozycji – zapewnia im bezpieczeństwo i umożliwia kształtowanie własnego życia. Nie wszystkie dzieci mają szansę wzrastać w atrakcyjnym środowisku, które w wystarczający sposób stymuluje zmysły, budzi ciekawość, otwiera

oczy, wzywa do nadstawienia uszu, czy umożliwia dotykanie. To właśnie dla tych dzieci jest szczególnie ważne, aby poprzez różne propozycje pedagogicznych gier i zabaw dać im szansę na doświadczanie świata poprzez zmysły... Zabawy dają szansę wyrównania strat dzieciom ze środowisk o mniejszej ilości bodźców i zwrócić ich uwagę na różne subtelności, na to, co delikatne, ciche, drobne i piękne²⁶.

Przy okazji spożywania posiłków dzieci mogą ćwiczyć również uważność i zdolność koncentracji, mogą się wyciszyć i odprężyć, jednocześnie ucząc poszanowania środowiska i zdrowego trybu życia. Jak piszą dalej Czesława Manowska i Renata Mikołajczyk, w naszym współczesnym świecie dzieci mają coraz mniej doświadczeń, które mogłyby przeżywać wszystkimi zmysłami. Dzieci powinny patrzeć, słyszeć, wachać, dotykać i smakować otaczający je świat²⁷.

Określenie zmysł dotyku można zastąpić pojęciem zmysł stykania się, ponieważ odczuwamy nie tylko dzięki dłoniom, lecz każdym milimetrem powierzchni skóry. Literatura wyróżnia dwa rodzaje dotyku. Pierwszy to dotyk pierwotny (protopatyczny), który odpowiada za świadomość dotknięcia oraz chroni przed niebezpiecznym bodźcem dotykowym, i który dominuje w okresie niemowlęcym. Drugi to dotyk różnicujący (epikrytyczny), który odbiera precyzyjne informacje dotykowe (np. różnice w kształcie, fakturze), rozwija się stopniowo i z wiekiem jego znaczenie wzrasta. Zmysł dotyku można również nazywać zmysłem stykania się, ponieważ odczuwamy bodźce całą powierzchnią skóry, nie tylko dłońmi. Wyróżnia się dwa rodzaje dotyku: pierwotny (protopatyczny), który odpowiada za podstawowe odczucie dotknięcia i ochronę przed niebezpiecznymi bodźcami, dominujący u niemowląt, oraz różnicujący (epikrytyczny), który dostarcza precyzyjnych informacji o kształcie i fakturze, rozwijający się z wiekiem. Zmysł dotyku pełni kluczowe funkcje w organizmie, takie jak mówienie, poruszanie się, jedzenie i odczuwanie bólu oraz przyjemności. Dotyk dostarcza podstawowych informacji o otoczeniu, a opisywanie tych wrażeń rozwija słownictwo. Dzieci często mają trudności w opisywaniu odczuć dotykowych, dlatego ważne jest, aby ćwiczenia rozwijające ten zmysł angażowały nie tylko ręce, ale także inne części ciała, jak stopy czy policzki.

Do relacji ze światem zewnętrznym używamy wszystkich zmysłów, relacje zachodzące między zmysłami a światem przedstawione zostały na powyższym schemacie. Dzięki zmysłom i intelektowi możemy budować subiektywny obraz świata w naszym umyśle i odpowiednio na ten obraz reagować jako podmiot, który te bodźce przetwarza i reaguje. Panowanie nad reakcjami jest adekwatne z naszymi zamierzeniami, nawykami, światopoglądem i indywidualnymi uwarunkowaniami związanymi z wcześniejszymi doświadczeniami.

Słowa Alberta Einsteina „Stało się przeraźliwie oczywiste, że technologie wyprzedziły już nasze człowieczeństwo”²⁸, wskazują na pewien rodzaj dehumanizacji społeczeństwa przez nowe technologie, nie da się jednak jednoznacznie stwierdzić na czym ta dehumanizacja polega, gdyż pytanie o to co znaczy być, o jego istotę, jest niejednoznaczne i złożone. Z jednej strony odpowiada na nie nasza subiektywność, z drugiej strony o istocie człowieka również rozstrzygać można w kategoriach obiektywnych, jako gatunku homo sapiens wraz z jego działalnością. Odpowiedzi dotyczące człowieczeństwa w kontekście technologii, można natomiast rozstrzygać na płaszczyźnie podmiotowości. **Opierając je o hipotezę, że rozwój technologiczny przekroczył granicę, w której człowiek traci nad nimi kontrolę w tym sensie, że dochodzi do przypadków, w którym to technologia staje się podmiotem w relacji z człowiekiem, w szczególności uzależniając go od siebie do stopnia, w którym nie jest w stanie bez niej przeżyć.** W ponownym upodmiotowieniu człowieka względem technologii nie należy oczywiście zakładać zerwania relacji człowieka z technologią, lecz

²⁶ C. Manowska, R. Mikołajczyk, *Wielozmysłowe poznawanie świata podstawą nowoczesnej dydaktyki*, w: „Edukacja – wychowanie – resocjalizacja”, Bielsko-Biała 2011: Kolegium Nauczycielskie, s. 30.

²⁷ Ibidem, s.33.

²⁸ *Technologia* Źródło: <https://pl.wikiquote.org/wiki/Technologia> [dostęp 2022-05-10].

wykorzystanie jej również w celu rozwijania człowieka do poziomu możliwości bycia od niej niezależnym i przez to pozostawienia mu wolności korzystania z niej, wolności wyboru.

8. POWRÓT DO ZMYŚLÓW

Refleksja nad życiem społecznym może być wynikową analizą jego przejawów w mniejszych jednostkach organizacyjnych, takich jak rodzina. Życie społeczne nierozzerwalnie związane jest z nawykami i uwarunkowaniami kulturowymi, przejawia się w zachowaniach pojawiających się w najbliższym środowisku, w najprostszych codziennych czynnościach. Badając jeden z obszarów życia społecznego, jakim jest spożywanie posiłków przy stole, chciałbym dojść do wniosków pozwalających określić wytyczne i założenia projektowe dla rozwinięcia formy i funkcjonalności stołu, jednocześnie podejmując próbę nadania mu cech wspierających rozwój relacji społecznych.

Życie społeczne rozwija się w relacji z technologią. Oddziaływanie to można obserwować na poziomie konsumpcji, uczestnictwa w kulturze, życiu ekonomicznym, politycznym czy nawet związków intymnych. Nawet w sferach, które mogłoby się wydawać nie są z nią powiązane np. religia, administracja, edukacja. Technologia przenika pola życia społecznego, a jako narzędzie komunikacji scala się z nimi w spójną całość. Skutkuje to ukształtowaniem kultury technologicznej, a więc takiej, w której to technologia ma udział we wszystkich aspektach życia społecznego. Posiada zdolność do redefiniowania życia społecznego przez tworzenie nowych podstaw tego życia. Są jednak pierwotne i genetycznie zapisane w naszych organizmach zasady niepodlegające wpływowi technologii, tak długo jak ograniczeni jesteśmy fizycznym ciałem. Te zasady definiowane są różnie w zależności od kultur i religii, ale ich centralnym punktem odniesienia jest zawsze człowiek jako ciało i umysł. Technologia wpływa jednak na poszerzenie spektrum doświadczanych przez nas bodźców, pozwala wykraczać człowiekowi poza ograniczenia cielesne i środowiskowe, umieszcza człowieka w innym niż naturalne środowisko kontekście, stanowi więc narzędzie samopoznania.

W dyskursie humanistycznym zakorzeniła się teza, że to człowiek jest konfigurowany przez technologię, a nie odwrotnie. Technologia pozwala nam przekraczać to, co fizyczne, zatem jak stwierdza Rafał Ilnicki, skoro technika realizuje możliwości metafizyki, zaś człowiek realizuje możliwości techniki, to człowiek jednocześnie uchylając się przed autentycznością życia i bycia-kuśmierci realizuje możliwości techniki, staje się on stechnicyzowanym jestestwem ze zderegulowanym byciem. Rafał Ilnicki w swoim artykule „O sposobach posługiwania się stechnicyzowanym ciałem” omawia, jak technologia wpływa na ludzką egzystencję, przekształcając człowieka w "stechnicyzowane jestestwo" i zmieniając jego sposób bycia oraz relacje ze światem²⁹.

Wydaje się dość oczywistym, że to człowiek powinien sterować komputerem, ale w sytuacji połączenia z komputerem, działającym wydajniej i szybciej niż ludzki mózg, przetwarzane w komputerze ogromne ilości informacji mogą spowodować odmienne niż wspomniane powyżej ukierunkowanie procesów, co mogłoby wpłynąć na odwrócenie wektora intencjonalność w kierunku od maszyny do człowieka. Mogłoby się to brać np. z przekonującego działania inteligentnych programów, a dalej z zaufania człowieka do takich wyliczeń³⁰.

Połączenia między technologią i układem nerwowym człowieka nie tylko wpływają na indywidualny charakter, powodując pytania odnośnie znaczenia „ja” i „osobowości”, ale również bezpośrednio wpływają na niezależność. Pojedynczy, noszący okulary człowiek, niezależnie od tego, czy zawiera się

²⁹ R. Ilnicki, *O sposobach posługiwania się stechnicyzowanym ciałem* [w:] "Studia Kulturoznawcze", 2012, numer 1(2) Publikacja ta jest dostępna w repozytorium Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. s. 43-52.

³⁰ M. Ostrowicki (Sidey Myoo), *Paradygmat technologii*, [w:] "Kultura i Historia", Instytut Kulturoznawstwa Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, nr 26/2014. s. 85.

w nich komputer czy nie, pozostaje szanowanym, autonomicznym bytem. Tymczasem człowiek, którego układ nerwowy połączony jest z komputerem, nie tylko stawia poważne pytania dotyczące ich [wzajemnej] indywidualności, ale także, gdy komputer znajduje się w sieci lub przynajmniej jest podłączony do sieci, to powoduje to, że ich autonomia jest zagrożona³¹.

Dlatego właśnie głównym problemem części badawczej mojej pracy jest pytanie o charakter relacji pomiędzy technologią a życiem społecznym. Podstawowej odpowiedzi natomiast będę szukał w znalezieniu przeciwwagi związanej z projektem stołu jako elementu wspierającego posiłek nakierowany na doznania zmysłowe, pozwalające powrócić do naturalnego, zdrowego stanu umysłu, podmiotowego względem technologii.

Jak pisze Jan Amos Komeński, „chodzi o to, aby – jeśli to tylko możliwe - poznawać świat za pomocą zmysłów; to co widoczne - wzrokiem, to, co słyszalne - słuchem, to, co można powąchać – węchem, posmakować – smakiem, dotknąć zmysłem dotyku. A jeśli coś można uchwycić jednocześnie kilkoma zmysłami, należy to odbierać kilkoma zmysłami”³².

Ten sposób percepcji świata osadzony w intuicyjnym postrzeganiu rzeczywistości i siebie, łączy człowieka w bezpośredniej relacji ze światem, w tzw. stanie „Umysł teraz”, w języku japońskim „kokoro ima”. To w zasadzie pierwotny stan umysłu i siebie postrzeganego przez umysł w jedności ze światem. Daje możliwość obecności w postrzeganej rzeczywistości bez ograniczeń intelektu określającego, a przez to ograniczającego poczucie jaźni „ja”. Powrót do naturalnego stanu umysłu jako nieograniczonego, transcendentnego podmiotu, tworzy poczucie wolności związanej z podmiotowością człowieka wobec świata zewnętrznego, w tym technologii. Ten świat zewnętrzny to rzeczywistość, którą w aktach percepcji sami współtworzymy i której jesteśmy częścią pozostającą w nieustannej, bezpośredniej relacji, w teraźniejszym momencie.

Jednoznaczne zdefiniowanie pojęcia „umysł” nie jest możliwe i nie stanowi przedmiotu rozprawy. W odczuwalnym stanie spokoju, empatii, lekkości, połączenia, harmonii, który pojawia się wraz z doświadczaniem świata zmysłami, który nazywam stanem podmiotowości szukam efektu oddziaływania „Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii”.

Stawiam tezę, że powrót do tego stanu umysłu pozwala wspierać rozwój relacji społecznych jako następstwa powrotu do naturalnego stanu bycia w świecie.

³¹ K. Warwick, *Cyborg morals, cyborg values, cyborg ethics* [w:] „Ethics and Information Technology”, Kluwer Academic Publishers, 5: 2003, s. 131-132.

³² Cz. Manowska, R. Mikołajczyk, *Wielozmysłowe poznawanie świata podstawą nowoczesnej dydaktyki*, op. Cit., s. 32.

ROZDZIAŁ II. SPOŁECZEŃSTWO W KONTEKŚCIE ZMIAN TECHNOLOGICZNYCH, KSZTAŁTOWANIE RELACJI SPOŁECZNYCH I INNOWACYJNOŚĆ



il. 8 Nowoczesna rodzina przy stole. Źródło: Ilustracja wygenerowana przez narzędzie AI Midjourney.

Obecne zmiany cywilizacyjne i sytuacja Europy ustawia ją w obliczu tendencji wzrostowej ubóstwa i wykluczenia społecznego, a także pogarszania się warunków życia. W 2016 roku wskaźnik zagrożenia ubóstwem lub wykluczeniem społecznym w Polsce ukształtował się na poziomie 21,9% i był drugi raz nieco niższy od średniej UE (23,5%). Oznacza to, że przeciętnie w Polsce i w UE niemal co czwarta osoba może być uboga lub wykluczona społecznie³³.

„Innowacja społeczna powinna przyczyniać się do zmniejszenia ubóstwa, poprawy jakości życia ludzi i promowania integracji społecznej, a innowacyjny produkt, usługa, praktyka, model lub organizacja nie muszą być całkowicie nowe, ale muszą być nowe w określonym kontekście czasowym i przestrzennym. Powinna występować co najmniej częściowa innowacyjność produktu, usługi, praktyki, modelu lub organizacji, jeśli są one przenoszone z innego kontekstu lub z przeszłości”³⁴.

W tej części opracowania badam, utrwaloną historycznie, relację rozwoju technologicznego ze zmianami społecznymi, które implikują nierozłączność technologii oraz jej wpływu na życie społeczne.

³³ Departament Analiz Ekonomicznych i Prognoz Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej *Ubóstwo i wykluczenie społeczne w Polsce i innych krajach Unii Europejskiej w latach 2008-2016* s.22 Źródło: <https://www.gov.pl/attachment/0b11dd4b-385e-40f2-b18a-71947321e8ff> [dostęp 24-07-26].

³⁴ *Przestrzeń Społeczna (Social Space)* nr 1/2016 (11). Źródło: Issuu, no 1/2016, https://issuu.com/socialspacejournal/docs/social_space_journal_12016_11_ [dostęp 24-07-29].

Czy można zgodzić się z tym co pisał w swoim manifestie Teodor Kaczyński - amerykański matematyk polskiego pochodzenia, terrorysta motywujący swoje działania sprzeciwem wobec społeczeństwa i cywilizacji opartych na nowoczesnej technologii: „... nie można wprowadzać gwałtownych zmian w technologii i gospodarce społeczeństwa bez również gwałtownych zmian we wszystkich innych aspektach życia społecznego, co nieuchronnie prowadzi do załamania tradycyjnych wartości. Społeczeństwo technologiczne musi osłabiać więzi rodzinne i wspólnoty lokalne, jeśli ma wydajnie działać”³⁵.

Rozdział jest próbą odpowiedzi na możliwość wykreowania stołu o funkcji innowacyjnej społecznie. Zadaje pytanie dotyczące percepcji technologii jako wszechobecnej i wymagającej konieczności wprowadzenia rozwiązań polegających na niwelacji negatywnych aspektów jej oddziaływania.

1. INNOWACYJNOŚĆ

Z wielością pojęć innowacji wiąże się także funkcjonowanie różnych rodzajów innowacji. Z reguły są one związane z różnymi sferami działań. W literaturze ekonomicznej wyróżnia się najczęściej następujące rodzaje innowacji: techniczne, technologiczne, organizacyjne i społeczne. Innowacje społeczne wyrażają się w zmianach zachodzących w strukturze społecznej ludności, we wzorach obyczajowych, postawach ludzkich, a nawet ogólnej kulturze narodu. Wyróżnienie tych rodzajów innowacji nie oznacza, że tworzą one odrębne, niezależne od siebie procesy zmian. Wszystkie one wzajemnie się warunkują i uzupełniają. Występowanie bowiem pewnych zmian wymaga, a nawet wymusza, wprowadzanie następnych zmian. Innowacje, zgodnie z podaną wyżej charakterystyką, cechują się równoległym albo realizowanym w małych odstępach czasu wprowadzaniem zmian w zakresie techniki, technologii, organizacji oraz w sferze społecznej. Sprzężenie i współzależność wszystkich rodzajów innowacji jest następstwem ścisłych powiązań ze sobą różnych dziedzin nauki i wiedzy wykorzystywanych w procesach innowacyjnych, np. nauk ekonomicznych, społecznych, technicznych, matematycznych, informatycznych i humanistycznych. Efekty zmian organizacyjnych, technicznych i technologicznych wpływają z kolei na styl życia ludzi i ich obyczaje. Tworzą nową kulturę społeczną. Ta zaś, wraz z dalszym postępowaniem w nauce i wiedzy, sprzyja powstawaniu nowych idei, pomysłów innowacyjnych, a także upowszechnianiu istniejących innowacji³⁶.

Rozwój technologiczny w ostatnich latach przejawiał się przede wszystkim w gwałtownym i niekontrolowanym rozwoju urządzeń i sieci komórkowych oraz urządzeń i funkcjonalności związanej z internetem. Telefony komórkowe, w obecnej rzeczywistości są dla każdego powszechnie dostępne i stały się środowiskiem naszej codzienności. Obecnie wiele usług można wykonać przez internet: rozmawiać za pomocą portali społecznościowych, płacić rachunki, składać podanie o pracę, robić zakupy. Powszechna rozmowa telefoniczna sprawia, że rzeczywiste spotkanie staje się zbędne. Będąc dostępnym online w dowolnym miejscu i momencie, coraz częściej nie wyłączamy telefonu, skrzynki mailowej, czy portalu społecznościowego przez 24 godziny. Używając smartfona jako protezy zmysłów, okna na świat, przyzwyczajamy się do tego rodzaju funkcjonowania, nadużywając go i uzależniając się od niego. Posługiwanie się technologią w codziennych kontaktach stało się normą, wręcz koniecznością w dobie pandemii Covid19.

Każde zjawisko ma swoje dobre i złe strony, jednak należy zwrócić uwagę na fakt, że tendencja ograniczenia „bezpośredniego dotykania” świata i bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem jest obecnie zauważalnym zubożeniem możliwości doświadczania przez nas rzeczywistości i samych siebie. Dlatego wydaje się, że wykorzystanie wspólnego spożywania posiłków jako narzędzia

³⁵ T. Kaczyński, *Społeczeństwo przemysłowe i jego przyszłość* Źródło: <http://art148.pl/art/pdf/spoleczenstwo-przemyslowe-i-jego-przyszlosc-theodore-kaczynski.pdf> [dostęp 2016-11-16].

³⁶ A. Olejniczuk-Merta, *Innowacje społeczne* [w:] „Konsumpcja i rozwój” nr 1/2013 s. 24.

wspierającego kształtowanie relacji społecznych oraz powrotu do naturalnego stanu umysłu, jest właściwym kierunkiem rozważań dotyczących innowacyjności stołu. Innowacyjność w tym przypadku nakierowana zostaje na innowację społeczną i ewentualne zastosowanie nowych technologii w celu kreowania funkcji działającej dla wzmocnienia integracji społecznej i budowania właściwej relacji z samym sobą.

Technologia jest elementem wszechobecnym w nowoczesności. Prawdziwą innowacyjnością współcześnie jest konieczność wprowadzenia rozwiązań polegających na niwelowaniu negatywnych aspektów postępu technologicznego.

Definicję innowacji społecznych na potrzeby programu badawczego „Innowacje społeczne” przygotowało Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Innowacje społeczne, w sensie niniejszego Programu, oznaczają takie rozwiązania, które równocześnie odpowiadają na zapotrzebowanie społeczne jak i powodują trwałą zmianę w danych grupach społecznych. Te rozwiązania mogą wiązać się z innowacyjnymi produktami, usługami bądź procesami, które umożliwiają odmienne rozwiązywanie typowych problemów społecznych³⁷.

Współczesne zmiany innowacyjne cechuje też dość duża dynamika oraz interdyscyplinarność. Wiąże się to z aktywnością wielu różnych sfer, w których powstają, rozwijają się i są upowszechniane innowacje. Obejmują one bowiem praktycznie wszystkie obszary aktywności człowieka, a więc aktywność w domu i rodzinie, w pracy zawodowej w sektorze produkcji dóbr i usług, w administracji i instytucjach politycznych. Mieści się tu również aktywność człowieka służąca do wyjaśniania jego miejsca i spraw w świecie – (metafizyka), związana z empatią społeczną, kulturą symboliczną (świat wartości, symboliki i piękna)³⁸.

Zgodnie z tymi definicjami badana przeze mnie problematyka stołu w kontekście posiłku i świadomego jedzenia jako elementów znacząco wpływających na stan psychiczny jednostki, relacje rodzinne i kształtowanie społeczeństwa odpowiedzialnie wykorzystującego postęp technologiczny jest uzasadniona.

2. ROZWÓJ SPOŁECZNY W UJĘCIU HISTORYCZNYM

Daniel Bell znany jako jeden z najważniejszych teoretyków społecznych, twórca pojęcia „społeczeństwa postindustrialnego - społeczeństwa informacyjnego” za wyznacznik istnienia tego zjawiska obrał przewagę proporcji zatrudnienia w usługach i innych zawodach związanych z informacją nad pracą w przemyśle i rolnictwie. Bell uważał, że przejście do tego rodzaju organizacji społecznej jest nieuniknione i wywołane postępującym technologicznym. Aspekty społeczeństwa informacyjnego to: rozwój technologii komunikacyjnej i informacyjnej, ekonomizacja wiedzy i wzrost zatrudnienia w zawodach informacyjnych. Według niego ta teoria „społeczeństwa postindustrialnego” nie jest projekcją ani ekstrapolacją istniejących trendów, ale tworzeniem zasad nowej formacji społecznej³⁹.

³⁷ NCBiR, Program Innowacje Społeczne, Warszawa. s.1

(https://archiwum.ncbr.gov.pl/fileadmin/user_upload/import/tt_content/files/opis_programu_is_1.pdf) [dostęp 2024-07-29].

³⁸ M. Chodkowska, *W poszukiwaniu perspektyw interdyscyplinarności...*, Forum Akademickie, 12/2018. W artykule omówiono, jak współczesne innowacje powstają, rozwijają się i są upowszechniane w wielu sferach życia społecznego, obejmując wszystkie obszary aktywności człowieka, w tym życie prywatne, zawodowe, administrację, instytucje polityczne oraz działalność związaną z kulturą i metafizyką Źródło: <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2018/12/era-interdyscyplinarnosci/> [dostęp 2024-07-29].

³⁹ D. Bell, *The Coming of Post-industrial Society: A Venture In Social Forecasting* New York: Basic Books, XIII, polskie źródło: *Nadejście społeczeństwa postindustrialnego. Próba prognozowania społecznego*, Warszawa 1975, Instytut Badania Współczesnych Problemów Kapitalizmu) Na prawach rękopisu.

Charakterystyka jakościowa i czasowa etapów rozwoju społeczeństwa przedstawiona została w tabeli przedstawionej na następnej stronie opracowania.

I era – społeczeństwo tradycyjne	Wspólnotowy system gospodarowania, kontakty o bezpośrednim charakterze, silne więzi rodzinne, władza autorytetów rodowych, niezmiennosc ról przypisanych ze względu na płeć, wyższość celów wspólnoty nad potrzebami jednostki.
II era – społeczeństwo semiindustrialne (industrializujące się, społeczeństwo niedoboru)	Wykorzystywanie pieniądza w gospodarce, rozprzestrzenianie prywatnej formy własności, sfera działań publicznych państwa dotyczy tworzenia możliwości w zakresie formalnej edukacji i pracy, społeczeństwo przywiązane wprawdzie do tradycyjnych wartości, lecz równocześnie dodające do nich nowe – wiarę w autorytet państwa i naukę, społeczeństwo gotowe do zmiany swego statusu i podniesienia poziomu życia przez ciężką pracę.
III era – społeczeństwo uprzemysłowione (społeczeństwo zurbanizowane)	Wysoki poziom industrializacji, specjalizacji zawodowej, nacisk na osiągnięty status, biurokratyzacja, szeroki zakres stosowania nowoczesnych technologii i nauki, a co za tym idzie – wysoki poziom edukacji, elastyczność ról ze względu na płeć, wysoki standard życia i wysoka oczekiwana długość życia.
IV era – społeczeństwo ponowoczesności	Zmiana charakteru przemian w kierunku mniejszego znaczenia: gospodarczej wydajności, władzy biurokracji, wiary w autorytety i naukowej racjonalności, osobiste więzi społeczne ustępują miejsca bezosobowemu społeczeństwu, które rywalizuje w celu indywidualnych osiągnięć, zwrot w stronę indywidualnej autonomii i różnorodności, tolerancji, kwestii środowiska i odpowiedniego zagospodarowania czasu wolnego.

Źródło: opracowano na podst. E. Puchnarewicz, Rozwój w kontekście teorii modernizacji [w:] Rozwój w dobie globalizacji, A. Bąkiewicz, U. Żuławska, PWE, Warszawa 2010, s. 507–510.

Obserwując powyższą tabelę można dojść do wniosku, że proste formy organizacji zapewniające bezpieczeństwo zaspokojenia podstawowych potrzeb – ewoluują do form dających szerokie możliwości samorealizacji jednostce. W taki sposób zmienia się paradygmat postrzegania życia od realizującego potrzeby wspólnoty do kładącego większy nacisk na realizację potrzeb jednostki. Na znaczeniu coraz bardziej traci określenie „my” na rzecz „ja”, nie mówiąc już nawet o widocznej erozji państwa narodowego. O ile też wcześniej przedmiotem oddziaływania była przyroda, później na poziomie przedsiębiorstwa – organizacja, a w skali ogółu ludności – technokratyzowane społeczeństwo, to obecnie jest to jednostka ludzka. Stąd też wiodąca rola nauk przyrodniczych, w późniejszym etapie z nauk o zarządzaniu, teraz przypada naukom społecznym i tym o zachowaniu jednostki. Widać też wyraźnie, że następuje przeobrażenie celu i skali wartościowania w społeczeństwie informacyjnym: z obrony, rozwoju i badań kosmosu – dziedzin podnoszących prestiż narodowy, na PKB mierzący wzrost gospodarczy i stopniowo ukierunkowując się na dobrobyt i opiekę społeczną, w efekcie jednak na szeroko rozumiany rozwój osobowości i wynikające z niego zadowolenie. Jak widać ponadto, na początku rewolucji informacyjnej znaczenie miało tylko osiągnięcie celu, na etapie komputeryzacji zarządzania zaś główna oś działań ukierunkowana była

na wydajność, a w erze komputeryzacji informacji społecznej na rozwiązywanie problemów. Współcześnie jednak wzorcem informacyjnym staje się twórczość intelektualna⁴⁰.

W poszukiwaniu powiązań pomiędzy erą komputeryzacji a indywidualizacją życia społecznego możemy odnaleźć wiele czynności, które wykonujemy codziennie, odbywających się społecznie w otoczeniu czy w związku z innymi osobami. Są to w zasadzie wszystkie czynności skierowane na zewnątrz nas, te które łączą nas ze światem zewnętrznym – między innymi posiłek. Szukając więc nowej jakości dla posiłku powinniśmy odnosić się do najbardziej pierwotnego jego znaczenia, jego źródła – do powrotu do zmysłów oraz niekonceptualnego doświadczenia tego czym jesteśmy, jako naszego naturalnego harmonijnego stanu umysłu.

Stajemy się społeczeństwem technokratycznym. Wiedza, zdolności i umiejętność wykorzystania technologii zadecydują o zajmowanej pozycji społecznej. Jeżeli wiedza ta nie zostanie połączona z wrażliwością społeczną, może czekać nas postępująca dehumanizacja społeczeństwa. Rozwój technologiczny polepszający jakość życia, nie musi przekładać się na poczucie szczęścia, które jest kategorią psychologiczną często uwarunkowaną kontekstem społecznym. Ogromną rolę mają przed sobą zatem nauki społeczne i humanistyczne służące równoważeniu społecznie negatywnych następstw rozwoju technologicznego.

3. CZŁOWIEK JAKO ISTOTA SPOŁECZNA

Arystoteles pisał: „Człowiek jest z natury istotą społeczną; jednostka, która z natury, a nie przez przypadek, żyje poza społecznością, jest albo kimś niegodnym naszej uwagi, albo istotą nadludzką. Społeczność jest w naturze czymś, co ma pierwszeństwo przed jednostką. Każdy, kto albo nie potrafi żyć we wspólnocie, albo jest tak samowystarczalny, że jej nie potrzebuje, i dlatego nie uczestniczy w życiu społeczności, jest albo zwierzęciem, albo bogiem”⁴¹.

Z psychologicznego punktu widzenia ważnym jest by kształtować pozytywne zdanie o sobie, przez działania i zewnętrzne opinie. William James w "The Principles of Psychology" (1890), w rozdziale 10, omawia hierarchię i znaczenie różnych aspektów "ja": materialnego ja, społecznego ja i duchowego ja. Ten rozdział rozwija temat znaczenia i wpływu tych aspektów tożsamości. Z psychologicznego punktu widzenia istotne jest kształtowanie pozytywnego obrazu siebie poprzez własne działania oraz zewnętrzne opinie. Ja społeczne ma większe znaczenie niż ja materialne. Powinniśmy bardziej dbać o naszą reputację, relacje z przyjaciółmi i więzi międzyludzkie, niż o nasz wygląd czy majątek. Ja duchowe jest na tyle cenne, że człowiek powinien być gotów poświęcić dla niego przyjaźnię, dobrą sławę, własność, a nawet życie⁴².

To, co o sobie myślimy jest źródłem motywacji i wpływa na nasze postrzeganie świata i reakcje. Akceptując siebie jako złych jesteśmy w stanie w łatwiejszy sposób podejmować niemoralne czynności, budując swój obraz jako dobrych, w naturalny sposób chcemy go utrzymać postępując moralnie. Przekonani jednak o swojej wspaniałości popadamy w egocentryczne myślenie powodujące postrzeganie własnego ja, jako odgrywającą w wydarzeniach rolę centralną. Idea intersubiektywności rzeczywistości pozwala w pewnym sensie wytłumaczyć możliwość występowania tego zjawiska powszechnie, w szczególności w społeczeństwach ponowoczesnych w których, jak wcześniej wspominałem, pojawia się tendencja do bezosobowego społeczeństwa, indywidualnej autonomii i związanej z nią różnorodności.

⁴⁰ M. Leszczyńska, *Współczesny model rozwoju społecznego z perspektywy rewolucji informacyjnej* [w:] „Czasopismo Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 2011 z. n.23, Katedra Teorii Ekonomii i Stosunków Międzynarodowych, Wydział Ekonomii Uniwersytet Rzeszowski s.130.

⁴¹ E. Aronson, *Człowiek – istota społeczna*, Wyd. PWN, Warszawa 2001, ISBN 8301135565 s.12.

⁴² W. James *The Principles of Psychology*, rozdział 10, Martino Fine Books, Eastford Connecticut 2010, ISBN 9781891396281.

4. KOMUNIKACJA JAKO NARZĘDZIE USTANAWIAJĄCE ŚWIAT

John Fiske w pracy „Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem”, przyjmuje następujące założenia odnośnie pojęcia komunikacji: „Zakładam, że każda komunikacja wymaga znaków i kodów. Znaki są artefaktami, (...) są konstruktami oznaczającymi. (...) Zakładam, że komunikacja jest centralną działalnością naszej kultury. Bez komunikacji każda kultura musi umrzeć. Badania nad komunikacją pociągają za sobą badania nad kulturą, do której dana komunikacja należy”⁴³.

Według badaczy pojęcie komunikacji nierozłącznie związane jest z interakcjami społecznymi, tak jak i pojęcia społeczeństwa i komunikacji, a szczególną rolę odgrywa wzajemny związek pojęć komunikacji i kultury. Karl-Otto Apel podkreśla, że „język jest bardzo specjalnym środkiem (medium), lub – by użyć innego sformułowania – bardzo specjalnym kodem komunikacji. Ponieważ nie tylko spełnia funkcję transmitowania lub – dla tegoż celu – odkodowywania treści wiadomości; jest także warunkiem możliwości znaczenia ludzkiej myśli, lub znaczącej treści ludzkiej percepcji świata”⁴⁴.

Bolesław Andrzejewski natomiast stwierdza, że: „Słowa będące wyrazem myśli pozwalają mi oderwać się od konkretnych wrażeń i odczuć (...). Słowa języka zastępują rzeczy, są ich symbolami, a nie tylko zmysłowym znakiem, jak w przypadku zwierząt. Język jest więc typowo ludzkim tworem, stanowiącym wewnętrzną potrzebę ujmowania niejasnych afektów i płynnych wrażeń zmysłowych w trwałe i „obiektywne” symbole”⁴⁵.

Chciałbym jednak spojrzeć na pojęcie komunikacji jako na swoiste oddziaływanie zawarte we wszystkich formach biorących udział w akcie komunikacji (tych związanych z przejawem ludzkiej działalności ale również światem natury), odkryjemy subtelność jaka kryje się w zdolności odbierania, percypowania i samej uważności, kierującej nasz umysł na możliwość odczytania i symultanicznego współtworzenia znaczeń. Właśnie w takiej szerokorozumianej komunikacji i w jej doświadczaniu utożsamiamy się i stajemy się światem, przekraczając ograniczenia tożsamości materialnej związanej z naszym ciałem i jaźnią.

Peter Brook, jeden z najwybitniejszych przedstawicieli teatralnej awangardy XX w. opisywał spektakl teatralny jako coś co wydarza się pomiędzy widzem a aktorami: „...istnieje także wymiar wewnętrzny owego «pomiędzy». (...) To nasze prawdziwe miejsce w życiu. (...) – jesteśmy tajemniczym bałaganem «pomiędzy»”⁴⁶. W tym określeniu Brook wskazuje na tę przestrzeń komunikacji, którą ustanawiamy i stanowimy (tworzymy i nią jesteśmy). Uświadomienie jej w sobie daje nam możliwość dostępu do informacji i mądrości, która zapisana jest nie tylko w słowach, ale w każdej formie i odbierana w intuicyjny sposób. W ten sposób świat doświadczany jest jako współdzielona rzeczywistość. Kultura natomiast jako rodzaj kodu, umożliwia porozumiewanie się, przypisywanie i wyrażanie tego samego znaczenia słowom, zachowaniom, dziełom, przez co ma istotny wpływ na postrzegany przez nas świat jako swoistą interpretację rzeczywistości.

⁴³ J. Fiske *Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem*, tłum. A. Gierczyk, Wyd. ASTRUM, Wrocław 2003, s. 16.

⁴⁴ K.O. Apel, *Komunikacja a etyka: perspektywa transcendenalno-pragmatyczna*, tłum. A. Przyłębski, [w:] B. Andrzejewski (red.): *Komunikacja-rozumienie-dialog*, Poznań 1990, ISSN 0083-4246, s. 85.

⁴⁵ B. Andrzejewski. *Aktywistyczne koncepcje języka a rzeczywistość pozajęzykowa* [w:] „Poznańskie studia z filozofii i nauki”, nr 10 Poznań 1984 s. 100.

⁴⁶ J. Barska, *Peter Brook i jego teatr* 13. Festiwal Szekspirowski w Gdańsku; Gazeta Festiwalowa 6/09 7 sierpnia 2009 Źródło: <http://www.dziennikteatralny.pl/artykuly/peter-brook-i-jego-teatr.html> [dostęp 2017-12-02].

5. PODMIOTOWOŚĆ, OBECNOŚĆ, DZIAŁANIE

W modelu opartym na intersubiektywności rzeczywistości zakładamy, że świat realny konstryuuje się w relacji podmiotowo – przedmiotowej. Graham Herman określa współczesną filozofię jako filozofię dostępu, w której „Wszystko jest redukowane do pytania o dostęp człowieka do świata, a relacje pomiędzy czynnikami pozaludzkimi (non-humans) zostają porzucone na rzecz nauk przyrodniczych”⁴⁷.

Nowoczesna filozofia zajmuje się więc świadomością świata jako aktami percepcji, myśli i treści, wzmacniając podmiotowości człowieka jako twórcę świata subiektywnego. Percepcja siebie jako podmiotu, staje się swoistym neutralnym dystansem. Postawa dystansu charakterystyczna dla nauki nowoczesnej, stanowi dziś podstawę budowy tożsamości podmiotu.

Współczesna „filozofia moderności jest filozofią aktywizmu. Uzasadnia możliwość dokonywania zmian strukturalnych przez człowieka, a nawet propaguje konieczność takich zmian: społecznych, własnej natury, otoczenia. Cele zmian określa podmiot”⁴⁸. Aktywizm łączy zatem podmiot ze społeczeństwem i definiuje podmiot nowoczesny, czyli mający wpływ na kształtowanie i odbiór rzeczywistości.



il.9 „Podano już do stołu a nikogo...” Zdjęcie instalacji rzeźbiarskiej Elżbiety Szczeblewskiej.
Źródło: Archiwum własne autora

Urzeczywistnienie siebie jako podmiotu stanowi zatem podstawę konstytuowania **samoświadomego bytu, świadomego możliwości wpływu na świat**. Podmiot poznaje siebie w relacji pomiot - przedmiot i podmiot – drugi podmiot. Myśl Heideggera, określa człowieka - podmiot jako „*bycie-w-świecie*”, wskazując na czynność, działanie, funkcję i aktywny charakter jego istnienia.

⁴⁷ G. Harman, *Prince of Networks*, Wyd. re.press, Melbourne 2009, ISBN 978-0980544060, s. 156.

⁴⁸ J. Habermas, *Filozoficzny dyskurs nowoczesności*, dz. cyt., s. 27; G.W.F. Hegel, *Zasady filozofii i prawa*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1969, s. 172.

"Miłość, miłość" to teledysk jednego z utworów solowego albumu „Złoto” polskiego piosenkarza Krzysztofa Zalewskiego, który jest zapisem happeningu z udziałem Natalii Przybysz, Krzysztofa Zalewskiego, artysty performerera Blue i publiczności. Autorzy starają się stworzyć metaforę związku, którego centrum stanowi patrząca sobie w oczy para (Natalia i Krzysztof) a na ich nogach, ramionach, piersiach budowana jest konstrukcja z desek filizanek i talerzyków, której kolejne elementy dokłada Blue.

Teledysk opatrzony został komentarzem artysty konceptualnego: „Ludzie przerzucają między sobą mosty, żeby móc porozmawiać, ale żeby taki most był stabilny, wymaga zaangażowania obu stron. Relacje obciążone są przez tysiące drobnych spraw, przedmiotów, przez spojrzenia innych, im więcej tym trudniej wytrzymać”⁴⁹. Teledysk nawiązuje do performance Mariny Abramović „The Artist Is Present”, która odbyła się w 2010 roku w Museum of Modern Art w Nowym Jorku jako część wystawy retrospektywnej. Performance trwał od 14 marca do 31 maja 2010 roku i był najdłużej trwającym działaniem performatywnym Abramović, w czasie którego artystka spędziła w bezruchu ok. 700 godzin.

Za klucz do zrozumienia tego performance może posłużyć współczesna filozofia podmiotowości, będąca zachodnią interpretacją filozofii wschodu (taoizmu i buddyzmu). Myśl filozoficzna krystalizuje się wraz z ewolucją człowieka, postępem technologicznym i rozwojem nauki. Postawa dystansu zrodzona wraz z Husserlowską redukcją egzystencjalną sprowadzającą rzeczywistość do fenomenu i obserwatora, wskazuje na zjawisko podmiotu. Filozofia ta w ujęciu intelektualnym jest trudna do przyswojenia, dlatego ważnym jest by móc przekazać jej esencję w sposób pozawerbalny - intuicyjny, zamieniając ją w przysłowiową mądrość (wiedzę w praktyce).

Taką próbę podejmuje Marina Abramović. Siedzenie naprzeciw siebie, doświadczanie siebie, jest przekraczaniem doświadczenia dychotomicznego: dzielącego świat w relacji podmiotu-przedmiotu „mostem”, którym jest samo doświadczenie, możliwe w obserwacji obecności w teraźniejszości, postrzegania całego świata jako ciągle zmieniającego się fenomenu, w którym podmiot ukazuje się w doświadczaniu bycia obecnym („Is Present”). Doświadczenie to wymaga skupienia, koncentracji i absorpcji (jap. Zanmai), prowadzących do zatracenia poczucia granic oddzielnej jaźni ja na rzecz obecności jako doświadczania rzeczywistości tu i teraz.

Marina Abramović powiedziała: „Aby być performerem, musisz nienawidzić teatru. Teatr jest sztuczny: to czarne pudełko, płacisz za bilet, po czym siedzisz w ciemnościach i oglądasz kogoś, kto odgrywa cudze życie. Nóż nie jest prawdziwy, krew nie jest prawdziwa, emocje nie są prawdziwe. Performance jest czymś zupełnie przeciwnym: nóż jest prawdziwy, krew jest prawdziwa i emocje są prawdziwe. To coś zupełnie innego. To rzeczywistość”⁵⁰.

Technologie informacyjno-komunikacyjne zagrażające ludzkiej autonomii, należą m.in. do obszaru zainteresowań ekologii informacji⁵¹. Zajmuje się ona zapobieganiem niebezpieczeństw wywoływanych przez społeczeństwo informacyjne oraz chorobami informacyjnymi. Wprowadza pojęcia świadomości informacyjnej, wychowania informacyjnego, umiejętności informacyjnych i kultury informacyjnej oraz infosfery, jako przestrzeni ich funkcjonowania. Żyjemy bowiem w czasach gdy informacja przestała być rozumiana w kontekście komunikatu, stała się światem samym w sobie.

⁴⁹ Źródło: <http://muzyka.dziennik.pl/teledyski/artykuly/534195,natalia-przybysz-krzysztof-zalewski-milosc.html> [dostęp 2017-12-02].

⁵⁰ L. Gardner, *Noises off: What's the difference between performance art and theatre*, tłum. własne: [w:] „The Guardian”, Źródło: <http://www.guardian.co.uk/stage/theatreblog/2010/jul/20/noises-off-performance-arttheatre>, [dostęp: 2013-04-09].

⁵¹ W. Babik, *Ekologia informacji – wyzwanie XXI wieku*, [w:] *Praktyka i Teoria Informacji Naukowej i Technicznej* 2002, nr 1, s. 20–25; W. Babik, *O niektórych chorobach powodowanych przez informację*, [w:] *Komputer w edukacji*, red. J. Morbitzer, Kraków 2006, s. 15–20; W. Babik, A. Warzybok, *O niektórych zjawiskach towarzyszących odbiorowi informacji: percepcja informacji w świetle ekologii informacji*, [w:] *Komputer w edukacji*, red. J. Morbitzer, Wyd. Pracownia Technologii Nauczania AP, Kraków 2008 ISBN 83-7271-341-3, s. 11–23.

Jego atrakcyjność i dostępność stanowi o wszechobecności. Jest to jednak świat sztucznych i łatwych przyjemności, otrzymywanych nieustannie, bez konieczności wysiłku przynoszącego nagrody jako efekty naszego rzeczywistego działania. Dodatkowo informacja może być łatwym narzędziem manipulacji postawami i zachowaniami ludzi⁵². Dlatego nie tylko jej nadmiar jest źródłem problemów współczesnego człowieka, ale również możliwość manipulowania informacjami⁵³.

Upodmiotowienie człowieka wobec technologii i świata przez doświadczenie siebie doświadczającego świata i konstytuującego go w świadomości, jest jednym z podstawowych badań niniejszej pracy, szukających możliwości wspierania przez design stołu oraz nadanie nowego znaczenia stołowi i wspólnemu posiłkowi. Proces ten odbywa się przez doświadczanie podmiotowości:

- bycia sobą,
- bycia częścią większej całości,
- możliwości wpływu na otaczającą rzeczywistość i współodpowiedzialność za niego.

6. MINDFULNESS - MEDYTACJA

Mianem mindfulness - uważności w najprostszej definicji nazywa się koncentrację uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, może on zostać rozwijany przez medytację lub inne ćwiczenia⁵⁴.

Zmysły umożliwiają poznawanie i doświadczanie świata. Dzięki nim i umysłowi budujemy w sobie jak najbardziej pełny obraz rzeczywistości. Oprócz pięciu powszechnie znanych: wzroku, słuchu, dotyku, węchu i smaku oraz intuicji, mamy również tak zwany zmysł kinestetyczny, dzięki któremu wyczuwamy położenie i ruchy ciała w przestrzeni oraz zmysł odczuwania działania narządów wewnętrznych (doznania podczas oddychania, wrażenia w gardle i ustach, w brzuchu). Koncentracja na niektórych wrażeniach, wpływa kojąco i uspokajająco, znane są liczne techniki relaksacji się za pomocą obrazów, dźwięków, aromatów czy dotyku.

Współczesność wymaga od nas radzenia sobie z ogromną ilością przyciągających naszą uwagę bodźców napływających bez przerwy z każdej strony. Telefony, iPady, iPfony, notebooki, przenośne konsole do gier dołączyły w ostatnich latach do i tak sporej listy czynników rozpraszających uwagę. Ciągła presja, by cały czas bycia dostępnym on-line, na Facebooku, mailowo czy innych portalach społecznościowych, związana z poczuciem akceptacji i uznania w grupie. Program edukacji szkolnej również nie sprzyja umiejętności skupienia uwagi. Według coraz liczniejszych badań na dużych populacjach praktyka medytacji mindfulness jest połączona z dobrym samopoczuciem i poczuciem zdrowia, efektywnie redukuje gonitwę myśli i niepokoje⁵⁵.

Możliwość wprowadzenia tego rodzaju praktyk do szkół dałaby możliwość uczniom rozwoju wglądu w siebie, otwartości i akceptacji zarówno siebie, jak i innych. Umożliwiłoby pracę nad aspektami umysłu pomijanymi w trakcie obecnej edukacji. Ta rozprawa zwraca jednak uwagę, że mindfulness

⁵² K. Materska, *Informacja w organizacjach społeczeństwa wiedzy*, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2007, ISBN 978389316851, s. 42.

⁵³ W. Babik, *O manipulowaniu informacją w prywatnej i publicznej przestrzeni informacyjnej*, [w:] „Człowiek – media – edukacja”, red. J. Morbitzer, Kraków 2011. Także: <http://www.up.krakow.pl/ktime/symp2011/referaty2011/babik.pdf> [dostęp: 2012-03-01]

⁵⁴ A.R. Baer, *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review* (pdf), Wyd. Kabat-Zinn, 1994, Źródło: <http://www.wisebrain.org/papers/MindfulnessPsyTx.pdf> [dostęp 24-07-29] s. 4.

⁵⁵ R. Bränström, L.G. Duncan, J.T. Moskowitz., The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample [w:] „British Journal of Health Psychology”, 2, 2011, s. 300–316, DOI: 10.1348/135910710X501683, PMID: 21489058, PMCID: PMC3762484 [dostęp 2016-10-29] (ang.).

nie musi być nauczane drogą edukacji szkolnej ale może i powinno zostać wprowadzone do naszych codziennych nawyków. Doskonałą okazją do praktykowania tego rodzaju skupienia jest właśnie czynność posiłku.

Żeby zobrazować czym jest mindfulness przytoczę słowa Thich Nhat Hanha, nieżyjącego już, jednego z najbardziej znanych nauczycieli Zen w Europie: „Pamiętam, kiedy przed laty po raz pierwszy podróżowałem z Jimem po Stanach Zjednoczonych, usiedliśmy pod drzewem, by odpocząć. Jedliśmy mandarynkę. Jim zaczął mówić o tym, co będziemy robili w przyszłości. Gdy tylko zaczęliśmy omawiać jakiś wspaniały, podniecający plan, Jim tak się zatopił w marzeniach, że dosłownie zapomniał, co teraz robi. Oderwał częśćkę mandarynki i zanim ją pogryzł, już następną wkładał do ust. Nie zdawał sobie sprawy z tego, co je. Wystarczyło, że mu powiedziałem: «Połknij ten kawałek, który już masz w ustach»" i Jim nagle zrozumiał... To było tak, jak gdyby do tej pory wcale nie jadł mandarynki, a jeśli cokolwiek jadł - to plany na przyszłość. Mandarynkę można podzielić na części. Jeśli potrafisz zjeść jedną częśćkę, będziesz umiał zjeść cały owoc. Jim zrozumiał. Wolno opuścić rękę i skupił się na kawałku, który miał w ustach. Pogryzł go uważnie i dopiero potem sięgnął po następną⁵⁶.

W rozwijaniu uważności nie chodzi o to, by doświadczać wyłącznie przyjemności czy piękna, ale by doświadczać wszystkich aspektów życia również tych trudnych i niewygodnych ze spokojnym stanem umysłu. Nieformalna praktyka uważności, podobnie jak formalna, jest doświadczaniem życia samego w sobie, a wraz z nim siebie jako podmiotu życia. Nie jest to więc ucieczka od tego, co jest dla nas trudne, ale raczej jest nauką obserwacji życia z pozycji obiektywnego obserwatora. Paradoks tego rodzaju dystansu polega na możliwości pełniejszego odczuwania wszystkich bodźców, dzięki umiejętności nie-rozproszenia, koncentracji i akceptacji.

Podczas posiłku więc nie koncentrujemy się na najedzeniu do syta, nie mamy gotowego konceptu, rytuału, jak się powinno spożywać posiłek. Podchodzimy do stołu bo jest odpowiedni czas, utrzymujemy kontakt wzrokowy z osobami, gdy delikatnie się uśmiechają, odwzajemniamy to, rozpoczynamy posiłek, nakładamy sobie przygotowane wcześniej jedzenie, widzimy jego kolor, odczuwamy temperaturę i energię, czujemy jak nasze dłonie – skóra, mięśnie, ścięgna, stawy podnoszą zimny widelec lub ciepłą szklankę herbaty. Uświadamiamy sobie, czego w danej chwili doświadczamy, widzimy nasze reakcje i nie nazywamy ich, nie określamy jako wspaniałych czy nieprzyjemnych, po prostu postrzegamy je – świadomość obejmuje bodźce zewnętrzne, oddech, ciało, myśli i emocje, postrzegamy siebie jako fenomen i świat jako fenomen. Z takiego właśnie doświadczenia zrodził się jeden z najciekawszych przykładów medytacyjnego wykonywania codziennej czynności – japońska ceremonia herbaty. Jej parzenie, picie i całe spotkanie służą jedynie celebrowaniu czystej energii życiowej manifestującej się w tej jednej chwili przed naszymi oczyma.

Ezra Bayd, w opublikowanym biuletynie „Zen Center of San Diego”(01/96), o praktyce medytacji pisze, że z punktu widzenia szkoły zen, w medytacji chodzi o:

- doświadczenie prawdy o tym, kim naprawdę jesteśmy,
- bycie ze swoim życiem takim, jakie jest, a nie jakim chcielibyśmy, aby było,
- zderzenie tego, czego chcemy z tym, co jest,
- przekształcanie swojego niepotrzebnego cierpienia,
- odejście od ciągłego poszukiwania wygody i od prób uniknięcia bólu,
- uzyskanie wglądu w swój system przekonań, aby nad nami nie panował, lecz do nas należał,
- uczenie się, jak być szczęśliwym⁵⁷.

⁵⁶ Thich Nhat Hanh, *Cud ważności ZEN W SZTUCE CODZIENNEGO ŻYCIA prosty podręcznik medytacji*, s. 5

Źródło: <http://treningantystresowy.pl/tekst/Cuduważnosci.pdf> [dostęp 2017-01-04]

⁵⁷ *Porozmawiamy o rozwijaniu uważności*, Źródło: https://księgarnia.difin.pl/imgs_upload/uważnosc-fragment.pdf [dostęp 2022-06-10]

Dodałbym jeszcze: odnalezienie wolności w świadomym życiu, jako efektu stopniowego poszerzania przestrzeni i otwierania ograniczeń świadomości tego kim jesteśmy i jak doświadczamy siebie jako podmiotu konstytuującego świat.

Nie chodzi jednak o negowanie świadomości informacyjnej, istnieje wartość wynikająca z dzielenia się wiedzą, ze wspólnego tworzenia wiedzy, współuczestnictwa, partnerstwa, to na niej oparte jest funkcjonowanie gatunku człowieka i jego współczesna rzeczywistość konektywizmu, mówiącego, że zadaniem każdego człowieka, który chce się czegoś nauczyć, jest uczestnictwo w przepływie wiedzy i w jej tworzeniu⁵⁸. Ponadto współuczestnictwo i partnerstwo w tworzeniu wiedzy wymagają od osób biorących udział w tym procesie postawy dystansu i refleksji pozwalających na dostrzeganie społecznych i kulturowych kontekstów korzystania z informacji i jej mądrego i etycznego wykorzystania. Mindfulness zatem może obejmować również ten aspekt naszego codziennego życia.

Właśnie ten dystans i refleksję chciałbym łączyć z momentem spożywania posiłków w uważności (mindfulness)⁵⁹ jedzenia oraz refleksji (medytacji⁶⁰) nad bieżącymi sprawami rodziny. Stół natomiast powinien swoją formą i funkcją wspierać ten proces, może stać się wręcz kluczowym narzędziem tego procesu tworząc odpowiednie miejsce dla codziennego spotkania.

⁵⁸ G. Siemens, *Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age* [dokument elektroniczny], Źródło: <http://www.elearnspace.org/Articles/connectivism.htm> [dostęp 2020-05-05]

⁵⁹ pol. *uwaga* to tłumaczenie z języka pali słowa *sati*

⁶⁰ łac. *meditatio* – zagłębianie się w myślach, rozważanie, namysł

ROZDZIAŁ III.

STÓŁ I JEGO FORMA W KONTEKŚCIE ARCHITEKTURY

Doświadczenia projektowe z zakresu wnętrzarstwa i architektury mieszkaniowej spowodowały, że zacząłem dostrzegać znaczenie przestrzeni w których żyjemy, ich role i zróżnicowanie w zależności od miejsca, jak również estetykę i znaczenie przedmiotów. Zacząłem zwracać uwagę na procesy wzajemnego współoddziaływania relacji przestrzeń-użytkownik-obiekt-miejsce.

1. ROLA STAOŁU JAKO CZYNNIKA TWORZĄCEGO MIEJSCE



il.10 Marina Abramović – "Artist is Present" (Artystka obecna) / AP / Mary Altaffer.

Źródło: <https://film.interia.pl/recenzje/news-marina-abramovic-artystka-obecna-wasze-piec-minut,nld,1807283> [dostęp 12-12-2016]

Mieszkanie jest szczególną formą przestrzeni, jak pisał Yi-Fu Tuan w książce „*Przestrzeń i miejsce*”, niepowtarzalnym zaś symbolem miejsca jest dom, zwłaszcza dom rodzinny bardziej niż mieszkanie. Dom, często jest miejscem związanym z rodziną, jej losami i przez nią budowany. Jest centralnym punktem ojczyzny prywatnej, domowizny i heimat (rodziny stron) czasami nawet kilku pokoleń. Powszechne rozumienie i postrzeganie rzeczywistości jako trójwymiarowej przestrzeni wypełnionej materialnymi przedmiotami implikuje postrzeganie domu czy mieszkania jako zespołu poukładanych pomieszczeń, w których każde pełni pewną funkcję.

Niniejsza praca zacieśnia pojęcie tego centrum, do miejsca powiązanego ze stanem umysłu uważności. Żadne miejsce nie istnieje bez człowieka, tak jak we wcześniejszej części niniejszej pracy opisany został spektakl teatralny jako to, co pojawia się "pomiędzy" aktorem a widzem, tak zjawisko "miejsca" pojawia się w relacji przestrzeni, osób i przedmiotów w niej obecnych. Może interpretowane być jako kategoria psychiczna, a nie materialna. Jak pisze Tuan: „Jeżeli określimy miejsce jako ośrodek wartości, pożywienia i opieki, to najpierwszym miejscem dla dziecka jest matka. Matka jest pierwszym trwałym, niezależnym przedmiotem w świecie ulotnych wrażeń dziecka”⁶¹.

⁶¹ Yi-Fu Tuan, *Przestrzeń i miejsce*, tłum. A. Morawińska, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1987, ISBN: 8306014669 s.32.

Z wiekiem dziecko przywiązuje się do przedmiotów percepcji innych niż tylko najważniejsze osoby, a z czasem przywiązuje się do różnych miejsc, jako sumy znanych stałych przedmiotów, sytuacji i odczuć.

Stół oraz czas spożywania posiłków może stanowić pierwszą w pełni zaprojektowaną przestrzeń, która w odczuciu bezpieczeństwa i rodziny zapewnia rozwój i wolność, z jednoczesnym wprowadzaniem pierwszych zasad przestrzegania norm społecznych, rozumianych jako przyjęty w danej grupie społecznej właściwy sposób zachowania.

Każde działanie projektowe zawiera element intencji, miejsce nie jest tylko wynikiem czynności budowlanych, w szerokim rozumieniu opiera się na energii osób, które je współtworzą. Partycypacja w posiłku powoduje naturalne tworzenie się relacji, poczucia wspólnej wartości i odpowiedzialności, zapewniając podstawowe warunki dla stworzenia miejsca i domu jako kategorii psychicznej, jako stanu umysłu.

Miejsce tworzy się zatem jako suma użytkowników + obiekty + wydarzenia w przestrzeni. Gdzie „miejsce to bezpieczeństwo, przestrzeń to wolność: przywiązani jesteśmy do pierwszego i tęsknimy za drugim. (...) Kiedy jednak zaczniemy się nad nimi zastanawiać, dostrzeżemy może niespodziewane znaczenia i pojawią się pytania, o których nie myśleliśmy przedtem”⁶². Uświadomienie tych zależności może spowodować, że posiłek stanie się dla nas praktyką. Właśnie tak jak mówimy o praktyce mindfulness Michael de Certeau, mówi o przestrzeni jako „praktykowanym miejscu”⁶³.

Utrzymanie statusu miejsca, jest procesem podobnym do procesu palenia w kominku – potrzeba odpowiedniej ilości energii by rozpalić drewno, następnie regularnie należy doglądać ognia, by palenisko nie wygaśło. Regularne nawet najdrobniejsze wydarzenia takie jak codzienna kolacja z byciem razem, podtrzymują uczucia i wspomnienia zapewniają trwanie miejsca, jednocześnie utrzymując więzi użytkowników. Uświadomienie tego zjawiska stanowi podstawę tej rozprawy, rozwijając ją w wytyczne projektowe nadające stołowi innowacyjną jakość.

2. TRANSGRESJA ROLI DESIGNU I ARCHITEKTURY W ŻYCIU JEDNOSTKI, RODZINY I SPOŁECZEŃSTWA

Design, sztuka i architektura mają zdolność oddziaływania na percepcję człowieka, stanowią więc jednocześnie narzędzia kreacji tożsamości człowieka. Należy jednak pamiętać, że to my sami – swoimi działaniami, rytuałami, ciągłym nadawaniem znaczeń tworzymy miejsca. Stają się one scenografią naszego życia i relacji z innymi. Istnieją na wielu poziomach, od kategorii psychologicznej, cielesnych, architektonicznych, urbanistycznych, po miejsca historyczne i wymaginowane, istniejące dzięki pamięci i wyobraźni.

Wszelkie formy tworzone przez człowieka dla człowieka nacechowane są treściami nadanymi przez ich twórców nawet nieświadomie, niosąc wartości estetyczne, edukacyjne i centro-twórcze. Budynki niebędące wyizolowanymi od rzeczywistości, powinny być więc myślane jako część większej całości, obiekty publiczne powinny symbolizować wartości budujące poczucie państwowości, domy i mieszkania powinny wskazywać na wartości związane z ogólnym poczuciem spokoju, intymności, bezpieczeństwa i poszanowania. Gdy domy przypominają królewskie pałace, pośród zabudowy

⁶² Ibidem, s.13.

⁶³ M. de Certeau, *Wynaleźć codzienność. Sztuki działania*, tłum. Katarzyna Thiel-Jańczuk, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Seria: Cultura, Kraków 2008, ISBN: 978-83-233-2597-0 s.117

wiejskiej pojawiają się formy miejskie, w mieście brak jest spójnej zabudowy, placów i miejsc spotkań ludzi, oznacza to zaburzenie wartości nie tylko w architekturze, ale i w społeczeństwie. Niezależnie więc czy chodzi o miejsce kultu, ławkę czy stół, formy, które tworzymy są manifestacją stanu naszych umysłów i naszych wzajemnych relacji. Przestrzeń architektoniczna już przez samo uporządkowanie może rodzić pozytywne odczucia takie jak spokój, dobro, szacunek. Architektura i formy użytkowe są manifestacją wartości obecnych w danej kulturze, stąd pełnią pierwotną rolę edukacji będącej podstawą naszego późniejszego pojmowania rzeczywistości.

Zagadnienie spożywania posiłków dotyczy wszystkich ludzi i modeli rodzin. Zmieniając się wraz z zachodzącymi zmianami kulturowymi, sposób spożywania posiłków może odczytywany być jako uniwersalny wzorzec, na którego płaszczyźnie logika życia społecznego ulega odtworzeniu w modelowej postaci. Posiłek przejawia społeczne paradygmaty oraz inne elementy życia wspólnoty, w związku z tym analiza jego różnych aspektów daje możliwość czynienia uogólnień na temat całości. Uważam, że w sprzężeniu zwrotnym można nadawać posiłkowi kluczowe dla całego systemu społeczne funkcje: edukacyjną, socjalizacyjną, integracyjną, religijną a nawet polityczną. Jednocześnie posiłek stanowić może narzędzie psychologiczne i terapeutyczne, regulując ludzkie emocje i stan psychiczny, może mieć również istotne znaczenie pod względem zdrowia jednostek przez kształtowanie nawyków żywieniowych. Nieodłącznym elementem posiłku jest stół, jego forma może działać na rzecz wyżej opisanych funkcji posiłku, oraz jakości miejsca posiłku, jako kategorii fizycznej i psychicznej. W ten sposób uzasadniam transgresje roli designu i architektury w życiu jednostki, rodziny i społeczeństwa.

3. ZWIĄZEK PSYCHOLOGII I PROJEKTOWANIA



il.11 Schemat psyche. Źródło: Opracowanie własne autora

Psychologia i projektowanie nie działają niezależnie, nie ma również granicy pomiędzy ich funkcjonowaniem w naszym życiu. To dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość, w której przychodzi nam funkcjonować. Ich wzajemne zależności czy uzupełnianie kreują otaczające nas środowisko. A wraz z nim kształtują nasze samopoczucie, nastroje, wspomnienia i relacje.

Nasze codzienne funkcjonowanie opiera się na niezliczonej ilości czynników. Kluczową umiejętnością dla każdego z nas jest umiejętność podejmowania decyzji. Oparta nie tylko na intelektualnych analizach, ale również zakorzenione w emocjach, nawet jeśli staramy się je racjonalizować. Właściwe kształtowanie rodzinnych i społecznych relacji najczęściej oparte będzie na zrozumieniu emocjonalnych reakcji rozwijanych w doświadczeniach.

Za doznawanie przez nas rzeczywistości odpowiada psychika. Psychologia jako dziedzina bada reakcje naszego umysłu i uświadamia nam, że emocje nie są bytem niezależnym. Powiązane są z sensualnością, poznawaniem świata na poziomie wszystkich zmysłów i wspomnieniami. Złożoność postrzeganego świata jako syntezy doświadczeń przeszłości, wyobrażeń przyszłości w teraźniejszości wyraził wspaniale T.S. Eliot w wierszu „Burnt Norton”:

<i>Time present and time past Are both perhaps present in time future, And time future contained in time past</i> ⁶⁴ .	<i>Czas teraźniejszy i czas przeszły być może razem obecne w czasie przyszłym A czas przyszły zawarty w czasie przeszłym.</i>
---	---

Jak pisze Augustyn Bańka w publikacji "Psychologiczna struktura projektowa środowiska Studium tworzenia miejsc architektonicznych" : „Podstawową przesłanką zastosowań i badań w obszarze przestrzeni architektonicznej – środowisko – zachowanie się” jest założenie, w myśl którego występują wyraźne zależności między architekturą a wzorami ludzkich zachowań... Akceptacja jednak założenia, zgodnie z którym projektowanie architektoniczne środowiska powinno opierać się na zrozumieniu zachowań ludzi z jednej strony, a z drugiej – na kontroli (przynajmniej myślowej) konsekwencji projektowych, nasuwa nieuchronnie pytanie, czy zachowaniowa (behawioralna) wiedza naukowa, tj. psychologiczna, socjologiczna, antropologiczna, jest w stanie zadośćuczynić praktycznej realizacji tych celów. Inaczej formułując pytanie powiemy: czy nauki o człowieku są przygotowane do wspomagania działalności architektów w realizacji idei kształtowania środowiska przestrzennego z „myślą o człowieku”?⁶⁵.

Sam autor pisze dalej : „Odpowiedź na postawione pytanie nie jest prosta i jednoznaczna. Z jednej bowiem strony faktycznie niemożliwe jest kształtowanie, a nawet zrozumienie projektów architektonicznych z punktu widzenia aksjologii zachowaniowej, odwołującej się bądź do nominalnych teorii zachowania, jak B.F. Skinnera (1953), czy też innych, jak Ruth Benedict (1966), Zygmunta Freuda (1967), Karen Horney (1976). Z drugiej jednak strony pewne doświadczenie nauk badających zachowanie się człowieka daje się z pożytkiem zastosować do zrozumienia istoty przestrzeni architektonicznej”⁶⁶.

Ma to swoje zastosowanie w każdej skali projektowej od urbanistycznej, architektonicznej, wnętrzarzarskiej, po skalę projektów wzorniczych, aplikacji i user experience. Siła i jakość oddziaływania każdego projektu wynika z wykreowanej funkcji i formy, opartej na szeroko rozumianej świadomości projektowej i intencji projektanta.

⁶⁴ T.S. Eliot, *Selected Poems of T. S. Eliot*, tłum. własne, Wyd. Faber and Faber, Londyn 2009, ISBN:0571247059.

⁶⁵ A. Bańka, *Psychologiczna struktura projektowa środowiska. Studium tworzenia miejsc architektonicznych* Recenzent: prof dr. hab. Ryszard Stachowski Wydawca Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2015, ISBN 978-83-62051-52-6 s. 59.

⁶⁶ Ibidem, s.59.

CZĘŚĆ DRUGA-EMPIRYCZNA

Poniższa część pracy stara się odpowiedzieć na trzy kluczowe pytania, budując wnioski na podstawie części analitycznej niniejszej rozprawy:

- Jakie założenia ideowe i funkcjonalne powinien realizować projektowany obiekt?
- Jaka forma realizować będzie założenia ideowe i funkcjonalne?
- W jaki sposób produkt osiągnąć może cel innowacji?
- Jak produkt zrealizuje zastosowanie Nowych Technologii?

1. ZAŁOŻENIA IDEOWE I FUNKCJONALNE

- Projektowany stół realizuje produkt oparty na głębokim rozumieniu potrzeb użytkowników, koncentruje się na podkreśleniu znaczenia posiłku w naszym życiu i jego roli jako centrum rozwoju relacji społecznych.
- Za podstawową grupę odbiorców przyjmuje pokolenie 30+, osób, które często żywią się poza domem, mieszkają w apartamentach i mieszkaniach. Przewidywani użytkownicy stanowią model singli, par, oraz maksymalnie 5 osobowych rodzin z dziećmi. To w tej grupie widzi się możliwość zmiany i wsparcia na rzecz kształtowania wartościowych nawyków żywieniowych.
- Tworzenie produktu sensorycznego, oddziałujących na wszystkie pięć zmysłów multisensualność – odkrywanie multisensoryczności jedzenia kierującego nas do świadomego posiłku uwzględniającego, uważność (mindfulness), zabawę, elementy gastrofizyki.
- Produkt podkreśla rolę estetyki jako narzędzia komunikacji, edukacji oraz oddziaływania estetycznego obiektu wzorniczego działającego w szerszej skali na jakość przestrzeni mieszkalnej.
- Produkt wykorzystuje korzyści z kustomizacji i personalizacji, jako elementów nakierowanych na odbiorcę, zgodnie ze współczesnym podejściem do designu.
- Produkt jest efektem poszukiwań rozwiązań adekwatnych do problemów stawianych przez rozwój cywilizacyjny.
- Projekt skupia się na wzbogaceniu produktu o dostarczanie wartościowych, przykuwających uwagę, pamiętliwych doświadczeń (memorable experiences⁶⁷), których podstawą jest szerokokorozumiane jedzenie. Podejmowanie decyzji jest zakorzenione w emocjach, nawet jeśli staramy się je racjonalizować. Aby stworzyć niezapomniane doświadczenia, które napędzają pożądaną zachowania, musimy mierzyć i rozumieć emocjonalne połączenie ludzi.

2. ZAŁOŻENIA KSZTAŁTOWANIA FORMY

- Projekt zakłada realizację podstawowej funkcji spożywania posiłków, jego podstawowe wymiary wynikają z analiz ergonomicznych oraz analiz proporcji wielkości w stosunku do minimalnych przestrzeni mieszkalnych.
- Projekt realizuje założenia znaczeniowe oparte na idei ekspozycji produktów spożywczych, używając minimalistycznej estetyki podkreślającej ważność posiłku w codziennym życiu jednostki i rodziny. Założenie realizowane jest przez nawiązanie formą do klasycznej formy stołu pokrytego białym obrusem, pracy artystycznej oraz ołtarza, użycia elementu iluminacji blatu w celu uzyskania oświetlenia wzmacniającego wyraz estetyczny.
- Projekt zakłada możliwość przygotowywania posiłków – posiada wbudowany palnik/palniki indukcyjne oraz gniazda zasilające dla innych elementów grzewczych takich jak elektryczne patelnie, garnki czy robot wielofunkcyjny.

⁶⁷ tłum. własne: niezapomniane przeżycia

- Projekt zakłada możliwość personalizacji – realizowanej przez modułowość polegającą na wyborze ilości modułów oraz możliwości ich swobodnej konfiguracji, oraz wybór kolorów stelaża i blatu.
- Projekt zakłada wielofunkcyjność polegającą na przystosowaniu produktu do ekspozycji zewnętrznej pozwalającej korzystać ze stołu również w ogrodzie, na tarasie, czy w przestrzeni publicznej (restauracja).
- Projekt zakłada nowoczesne i trwałe materiały wykonawcze- konstrukcja zewnętrzna stal malowana proszkowo, blat wykonany ze spieku kwarcowego.

3. REALIZACJA ZAŁOŻEŃ INNOWACYJNOŚCI SPOŁECZNEJ

- Projekt przyjmuje zastosowanie inteligentnego oświetlenia LED (np. lamp typu Philips Hue) pozwalającego na dostosowywanie intensywności i barwy koloru tła dla ekspozycji produktów spożywczych oraz zbudowaniu wyjątkowej atmosfery posiłku.
- Projekt umożliwia zastosowanie inteligentnego systemu nagłośnienia pozwalającego na tworzenie oprawy dźwiękowej oraz wykorzystywanie go do odtwarzania prowadzonej medytacji posiłku.
- Projekt przyjmuje zastosowanie gniazd elektrycznych pozwalających na podłączanie różnych urządzeń elektrycznych pozwalających na przygotowywanie posiłków w obrębie stołu.
- System schowka umożliwiający indukcyjne ładowanie telefonów po ich odłożeniu.

4. ZASTOSOWANIE NOWYCH TECHNOLOGII

Termin Nowe Technologie w kontekście „**Projektu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii**” odnosi się do wykorzystania nowoczesnych materiałów i zaawansowanych urządzeń, które zwiększają funkcjonalność i innowacyjność produktu. W tym projekcie zastosowano nowe technologie materiałowe oraz integrację zaawansowanych systemów, takich jak:

- spieki kwarcowe, które cechują się wysoką wytrzymałością i eleganckim wyglądem,
- Philips Hue – system inteligentnego oświetlenia, sterowany z telefonu, pozwalający na dostosowanie nastroju i funkcji światła,
- InvisaCook – podblatowy palnik indukcyjny, który jest ukryty pod powierzchnią blatu i sterowany aplikacją, co zwiększa komfort użytkowania.

Wszystkie te elementy łączą innowacyjność z praktycznością, tworząc nowoczesny, interaktywny mebel.

PROJEKT - CZĘŚĆ OPISOWA

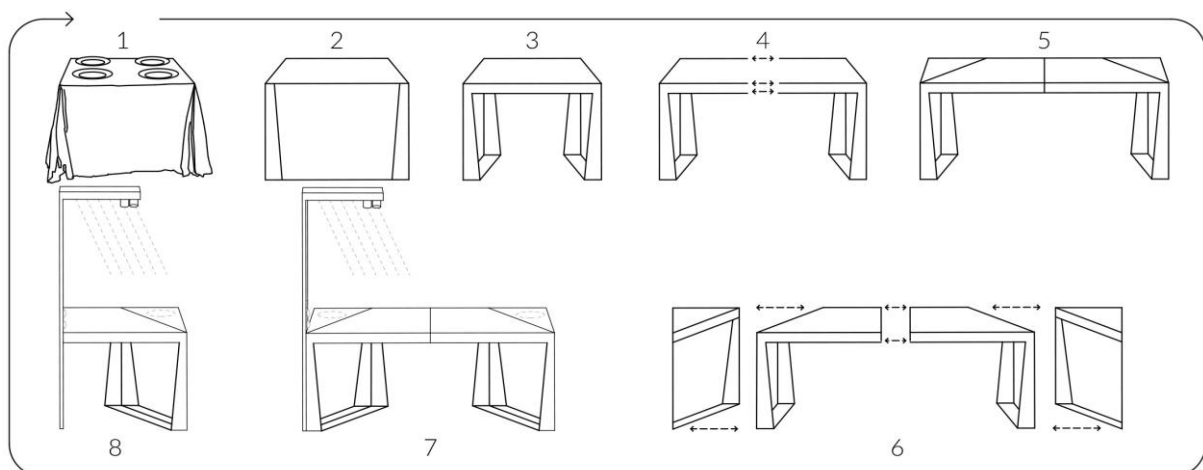
1. PROCES POWSTAWANIA FORMY

Powstawanie formy traktuję jako proces. Subtelna, wewnętrzna siła intuicji kieruje projektanta w stronę odległego celu. Proces ten jest w pewnym stopniu nieprzewidywalny zarówno pod względem samego swojego przebiegu jak i efektu końcowego. Jednak staram się go w jakimś stopniu kontrolować, dzieląc go na etapy, zadając pytania, dodając odpowiedzi, następnie redukując nadmiar.

Opanowanie sztuki projektowania jest opanowaniem umiejętności przeprowadzenia tego procesu w taki sposób by osiągnąć efekt końcowy jak najbardziej spójny z początkowymi założeniami i pierwotną ideą. Ważnymi miejscami procesu jest początek i koniec, ale to jednak środkowa jego część - przebieg, w nierozłączny sposób spaja te dwa miejsca, stanowiąc drogę rozwoju, a czasami stanowi najcenniejszą wartość tego procesu. Początek procesu projektowego formy - kształtu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii zainspirowany został pracą Elżbiety Szczepilewskiej pt. "Podano już a nikogo...", koniec zaś jest wynikiem wielu zmian i prób projektowych uwzględniających naprzemiennie procesy rozwoju i redukcji nieustannie poddawane zestawieniu z wytycznymi założeń ideowych i funkcjonalnych.

Przyjęte etapy procesu powstawania formy

1. Inspiracja
2. Redukcja
3. Ergonomia kształtu
4. Ergonomia gabarytu
5. Modułowość
6. Modyfikowalność
7. Addycja funkcji
8. Wyodrębnienie formy podstawowej

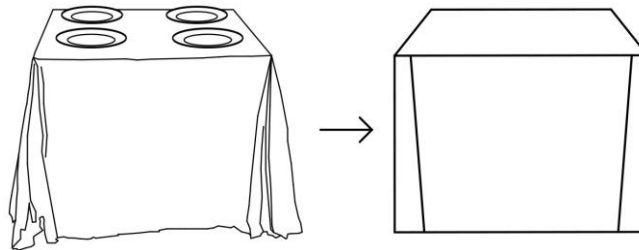


il.12 Proces powstawania formy. Źródło: Opracowanie własne autora

1.1 INSPIRACJA

Inspiracją formy Innowacyjnego Stołu z Zastosowaniem Nowych Technologii jest praca łódzkiej artystki Elżbiety Szczerbali pt. "Podano już a nikogo..." Praca jest papierowym stołem - skorupą powstałą przez uformowanie cienkiej warstwy powierzchni papieru w przestrzenny obraz stołu z obrusem i talerzami. Jest ona powidokiem wspólnego posiłku, obrazem ducha stołu, symbolem. Odwzorowanie jego formy w cienkiej ulotnej papierowej powierzchni podkreśla nierozłączność stołu, posiłku i ludzi. Waga ludzi podkreślona jest ich brakiem, nieobecnością. W ten sposób artystka rozszerzyła formę mebla do przedstawienia zjawiska-fenomenu posiłku. Pustka wykreowana przez brak domowników, mówi o istocie posiłku jakim jest wspólne spotkanie.

1.2 REDUKCJA KSZTAŁTU

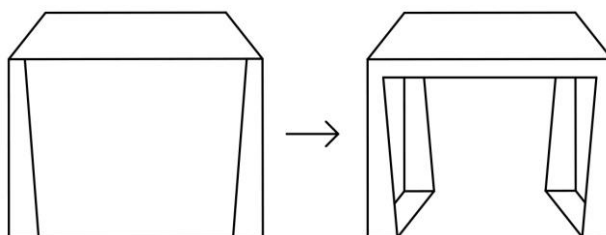


il. 13 Redukcja kształtu. Źródło: opracowanie własne autora

W procesie projektowym Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii, kluczową rolę odegrała redukcja formy. Wpłynęła ona na sposób, w jaki odbieramy i korzystamy z ostatecznych produktów w aspektach takich jak:

- **Czytelność i klarowność:** Redukcja formy pozwala skupić się na istotnych elementach produktu, co prowadzi do większej czytelności i klarowności jego designu. Zredukowane produkty są często bardziej intuicyjne i łatwiejsze do zrozumienia dla użytkowników.
- **Estetyka:** Zastosowanie zasady redukcji formy może przynieść estetykę minimalizmu. Proste, czyste linie i ograniczona liczba elementów sprawiają, że projekt wydaje się elegancki i nowoczesny.
- **Funkcjonalność:** Redukcja formy często idzie w parze z lepszą funkcjonalnością. Eliminowanie zbędnych elementów pozwala skoncentrować się na podstawowych funkcjach produktu.
- **Innowacyjność:** Zamiast polegać na nadmiarze detali, redukcja znajduje nowe, bardziej skuteczne sposoby rozwiązania problemów projektowych.
- **Zrównoważony rozwój:** Redukcja formy wpływa na zrównoważony rozwój, ponieważ prowadzi do zmniejszenia zużycia surowców, energii i generowania odpadów. Produkty o minimalistycznym designie powinny również być bardziej trwałe i łatwiejsze do recyklingu.
- **Wrażenia użytkownika:** Zredukowane formy mogą stworzyć pozytywne wrażenia użytkownika, poprzez manifestację prostoty, elegancji i funkcjonalności, co stanowi kluczowe cechy poszukiwanego rozwiązania.

1.3 ERGONOMIA KSZTAŁTU

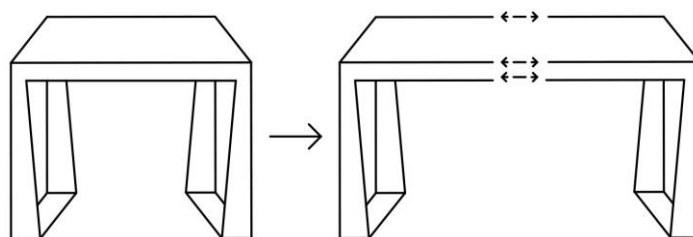


il.14 Ergonomia kształtu. Źródło: opracowanie własne autora

Ergonomii kształtu to nadanie zredukowanemu kształtowi inspiracji, podstawowej funkcjonalności stołu – jako wyniesionej płaszczyzny przy której można usiąść. Ergonomia jest istotna z kilku niżej wymienionych względów.

Ergonomia (język grecki $\epsilon\rho\gamma\omicron\nu$ – praca + $\nu\omicron\mu\omicron\varsigma$ – prawo) – w bezpośrednim rozumieniu stanowi naukę zajmującą się optymalizacją pracy do możliwości psychofizycznych człowieka oraz organizację relacji: człowiek - urządzenie - warunki otoczenia, aby wykonywana ona była optymalnie pod względem zdrowia i efektów. Pozwala to na eliminację źródeł chorób zawodowych. Ergonomia jest jednak dziedziną interdyscyplinarną łączącą w sobie wiedzę takich nauk jak psychologia, socjologia, fizjologia, higiena, medycyna pracy, organizacja, antropometria oraz inne nauki techniczne. Twórcą terminu "ergonomia" (z gr. *ergon* - praca, *nomos* - zasada, prawo) jest Wojciech Jastrzębowski, który zdefiniował ergonomię jako naukę o używaniu nadanych człowiekowi od Stwórcy sił i zdolności⁶⁸.

1.4 ERGONOMIA GABARYTU

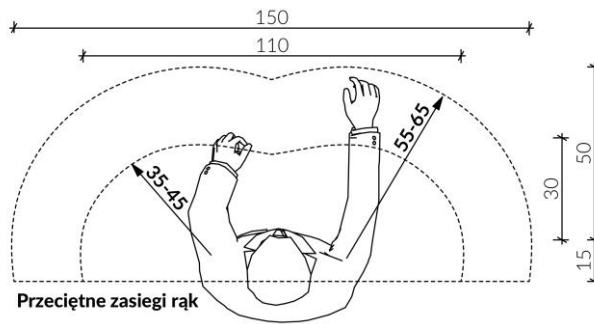


il.15 Ergonomia gabarytu. Źródło: opracowanie własne autora

Ergonomia gabarytu stołu wpływa zarówno na komfort użytkowania podczas posiłków, jak i na ogólne doświadczenie spożywania posiłków w danej przestrzeni. Zapewniając komfort podczas posiłków stół jadalniany musi zapewnić odpowiednią przestrzeń dla siedzących osób, tak by umożliwić swobodne poruszanie się i komfortowe spożywanie posiłków bez uczucia ciasnoty.

Ważnym elementem odpowiedniego doboru gabarytów będą w tym przypadku wytyczne antropometryczne, przedstawione na kolejnych rysunkach.

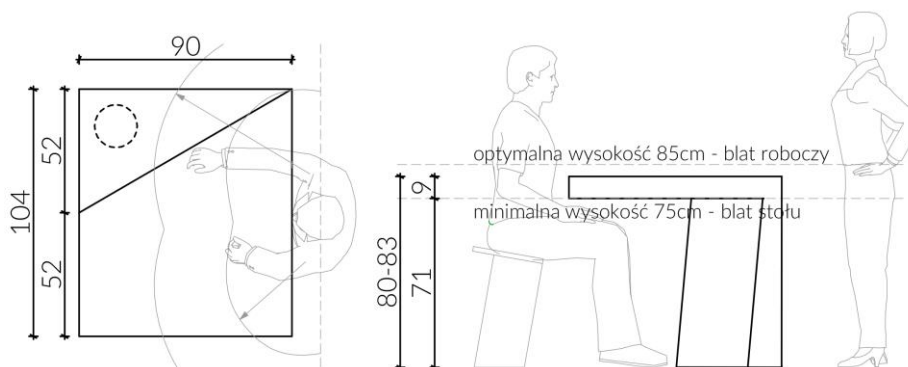
⁶⁸ W. B. Jastrzębowski, Rys ergonomii, czyli Nauki o pracy opartej o prawa zaczerpnięte z Nauki Przyrody [w:] "Przyroda i Przemysł", Poznań 1857, nr 29–32.



il.16 Zasięgi rąk. Źródło: opracowanie własne autora

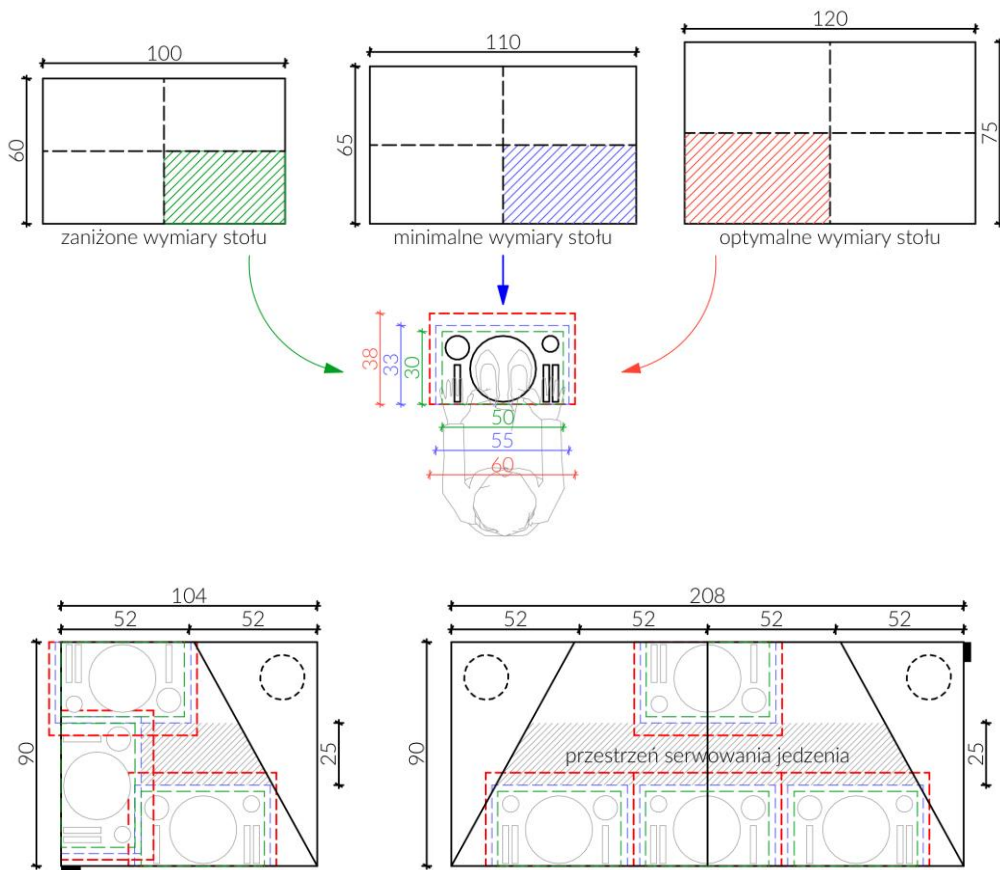
Odpowiednio dobrane gabaryty stołu jadalnianego zapewniają bezpieczeństwo, pomagają uniknąć wypadków podczas posiłków. Dostateczna odległość między krzesłami i odpowiednia wielkość stołu są kluczowe dla bezpieczeństwa użytkowników.

Gabaryty pojedynczego segmentu dostosowane zostały do zasięgu rąk osób zasiadających przy stole, z jednoczesnym uwzględnieniem strefowania wynikającego z możliwości ograniczenia kontaktu dzieci z naczyniami gorącymi. Udało się to uzyskać przez odpowiednie zdefiniowanie gabarytów podstawowego segmentu. Wysokość blatu stołu należało zwymiarować w granicach pomiędzy wysokością blatu roboczego - służącego do pracy na stojąco, o wysokością blatu stołu, uwzględniając tendencję do zwiększenia średniej wzrostu. Pozwoliło to znaleźć kompromis związany z używaniem funkcji gotowania – przyrządzania posiłków. Zapewnienie zgodności z wysokością krzeseł zapewnia wygodne i ergonomiczne ułożenie ciała podczas siedzenia. Odpowiednie dopasowanie wysokości stołu i krzeseł minimalizuje napięcie mięśniowe i dyskomfort podczas spożywania posiłków.



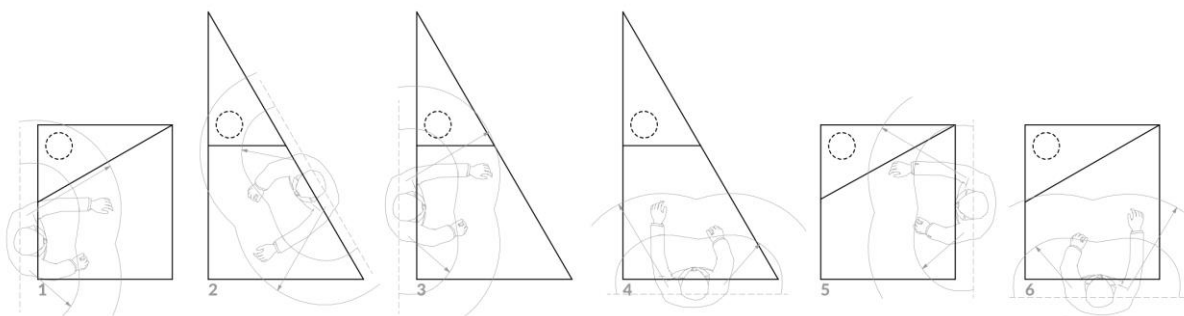
il.17 Gabaryt Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.
Źródło: opracowanie własne autora

Przestrzeń na naczynia i jedzenie zapewnia wystarczającą ilość miejsca dla naczyń, sztućców i jedzenia, co ułatwia wygodne korzystanie z nich podczas posiłków. Brak wystarczającej przestrzeni może utrudnić spożywanie posiłków i prowadzić do niepotrzebnego bałaganu.



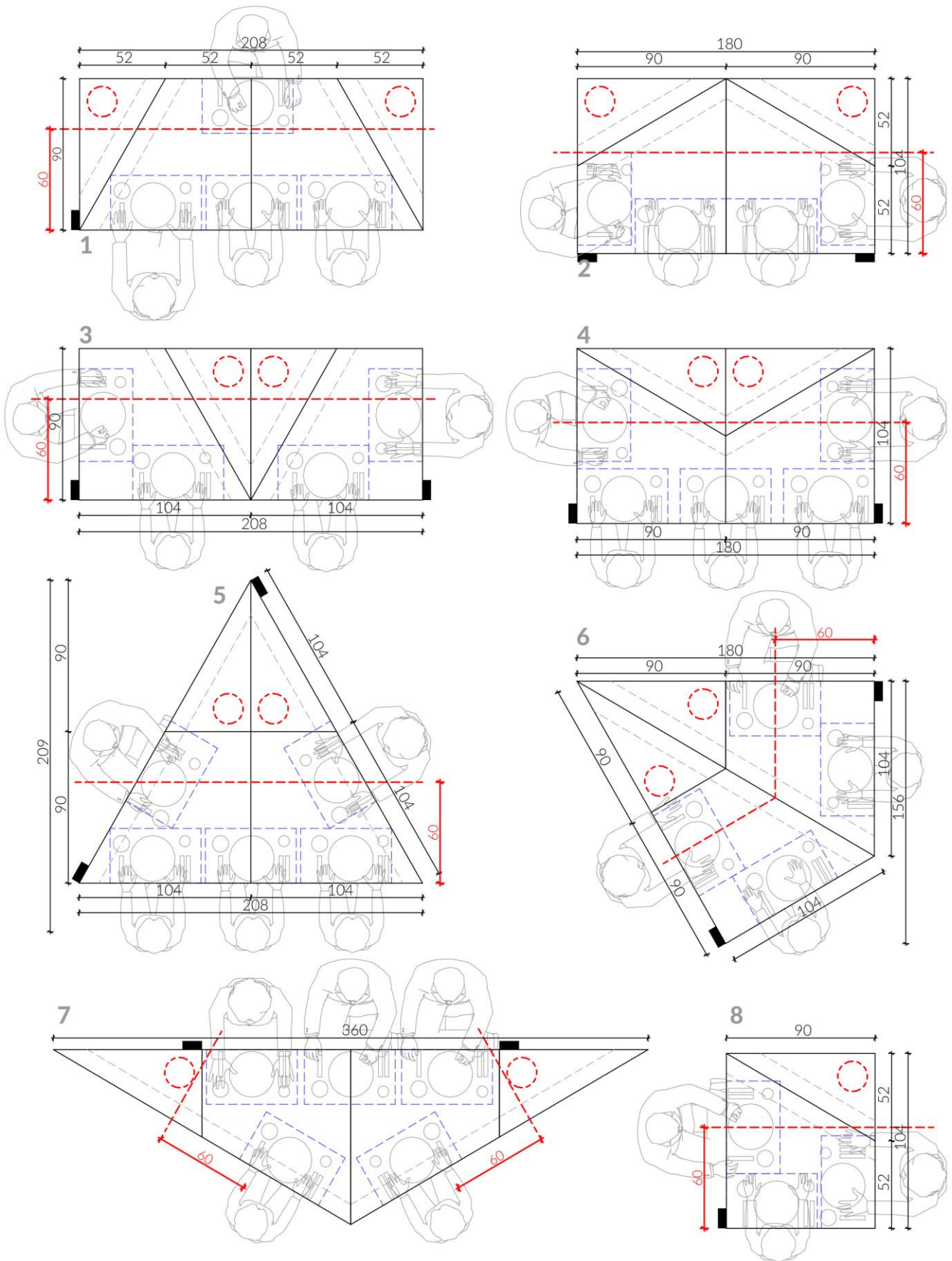
il.18 Wymiary stołu. Źródło: opracowanie własne autora

Ergonomia modułów w kontekście dostępu do naczyń z różnych stron i ustawień podstawowego segmentu pokazuje zależność w której 2 z 3 boków, które przewidziane zostały do siedzenia zapewniają bezpośredni dostęp do danych funkcjonalności stołu, 1 bok natomiast jest oddalony o odległość pozbawiającą osobę siedzącą przy nim zasięgu do "kuchennych funkcji" stołu. Miejsca te (rys.2, rys.6) przewidziane zostały jako miejsca dla dzieci, zapewniające im brak kontaktu z gorącymi naczyniami.



il.19 Dostępność modułu grzewczego.
Źródło: opracowanie własne autora

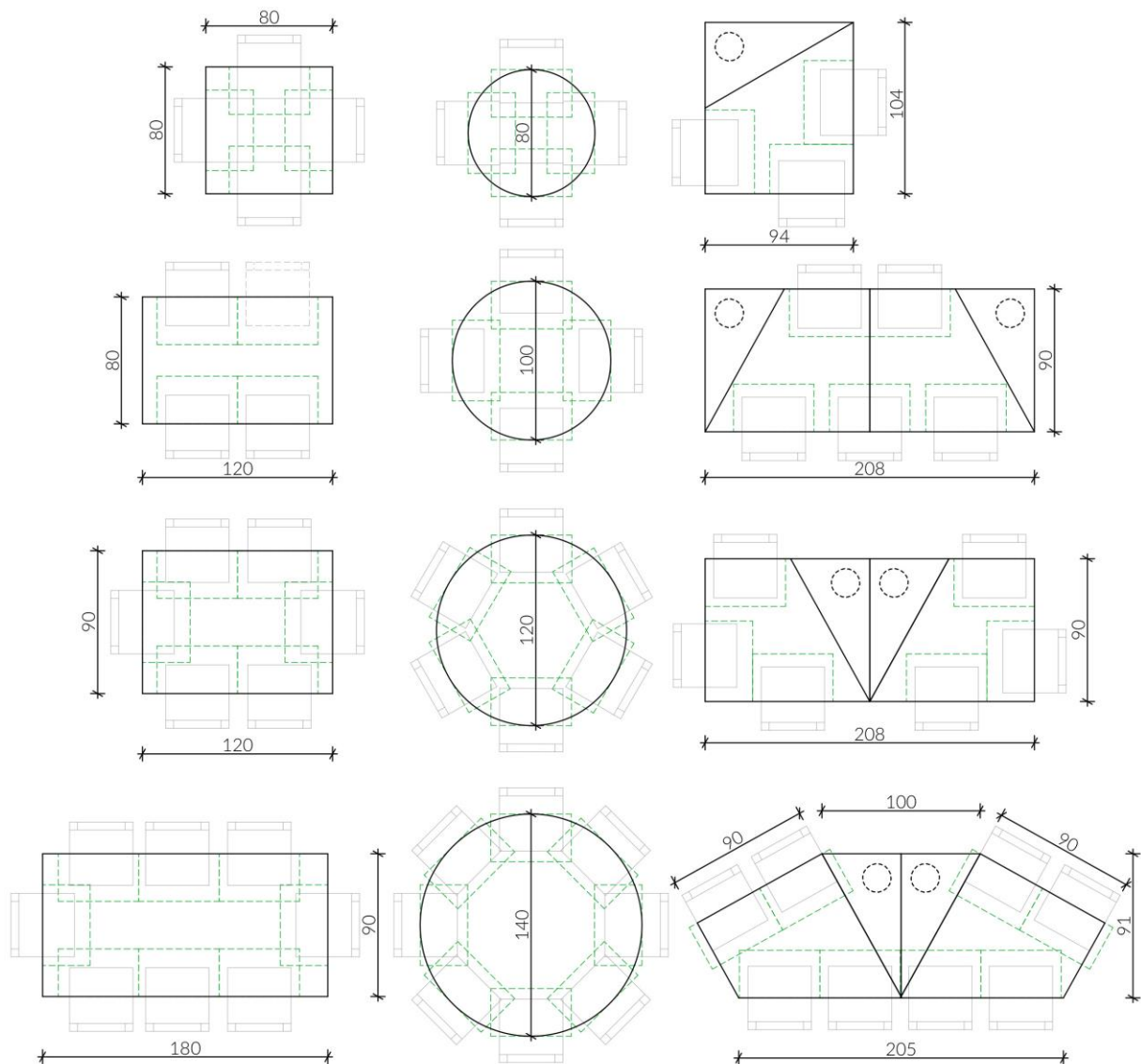
Dostosowanie do liczby osób - stoły jadalniane często są miejscem spotkań rodzinnych i przyjęć. Ergonomiczne gabaryty pozwalają na odpowiednie dostosowanie stołu do liczby osób, zapewniając wystarczającą ilość miejsca dla każdego uczestnika spotkania. W założeniach niniejszej pracy badawczej przyjęto docelowy model użytkownika jako 2, 2+1, oraz 2+2. Ustawienia dla modelu jednego użytkownika pokazane zostały w il. 19, natomiast dla pozostałych na il.20.



il.20 Konfiguracja modułów.
 Źródło: opracowanie własne autora

Ze względu na założenia uwzględniające dzieci jako użytkowników, wprowadzono analizę związaną z bezpieczeństwem, lokalizując miejsca dla dzieci w odległości min. 60cm licząc od płyty grzewczej do osi ręki, ze względu bezpieczeństwa.

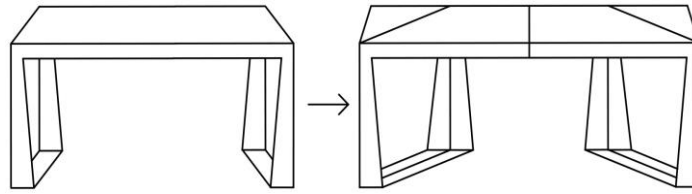
Ważnym jest kwestia zwrócenie uwagi na różnorodność możliwości jakie oferuje stół w różnej konfiguracji 2 segmentów. W przypadku nie korzystania z modułu grzewczego, w każdej z konfiguracji należy doliczyć możliwość dodatkowych miejsc w ilości równej ilości segmentów grzewczych.



il.21 Zestawienie kształtów i gabarytów stołów.

Źródło: opracowanie własne autora

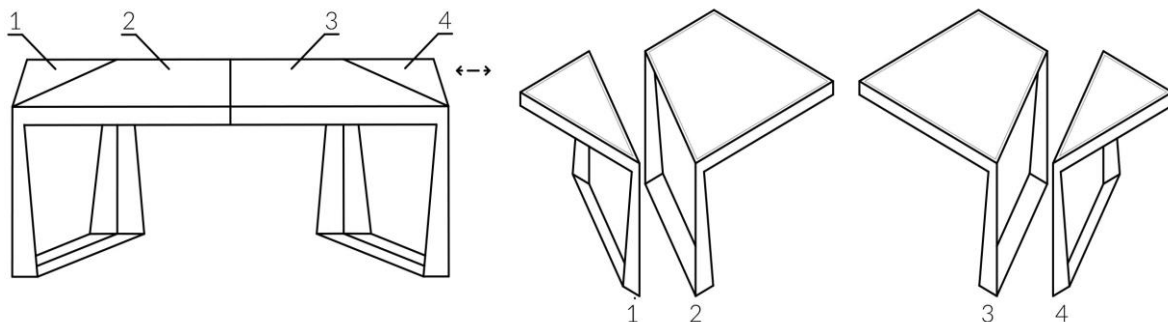
1.5 MODUŁOWOŚĆ



il.22 Modułowość Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.
Źródło: opracowanie własne autora

Modułowość to cecha nadana konstrukcji, która umożliwia podział systemu na mniejsze, samodzielne części zwane modułami. Te moduły mogą być dodawane, usuwane lub zamieniane, aby zmieniać lub rozbudowywać funkcjonalność systemu. W przypadku stołu, modułowość oznacza, że można dostosować jego wielkość, kształt lub funkcje poprzez dodawanie, usuwanie lub modyfikację poszczególnych elementów.

1. Moduł roboczy lewy
2. Moduł blat lewy
3. Moduł roboczy prawy
4. Moduł blat prawy

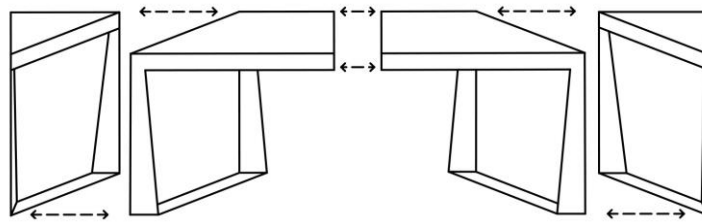


il.23 Moduły Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.
Źródło: opracowanie własne autora

Korzyści z modułowości obejmują szereg cech **głównych** to: elastyczność, łatwa rozbudowa, łatwa konserwacja, łatwiejsza produkcja i montaż, oraz najważniejszą w przypadku „**Projektu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii**”, jaką jest modyfikowalność.

Elastyczność to możliwość dostosowania systemu do różnych potrzeb lub sytuacji. Łatwa rozbudowa, daje możliwość dodawania nowych elementów w celu zwiększenia funkcjonalności lub rozmiaru systemu. Łatwa konserwacja sprawia, że moduły mogą być łatwo wymieniane lub naprawiane bez konieczności ingerencji w cały system. Łatwiejsza produkcja i montaż, to możliwość dostosowania produkcji modułów w sposób masowy, bardziej wydajny, z łatwiejszym montażem, transportem i magazynowaniem. Najważniejszym jednak aspektem w kontekście „**Projektu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii**”, jaki wiąże się z wprowadzeniem modułowości jest jego modyfikowalność.

1.6 MODYFIKOWALNOŚĆ



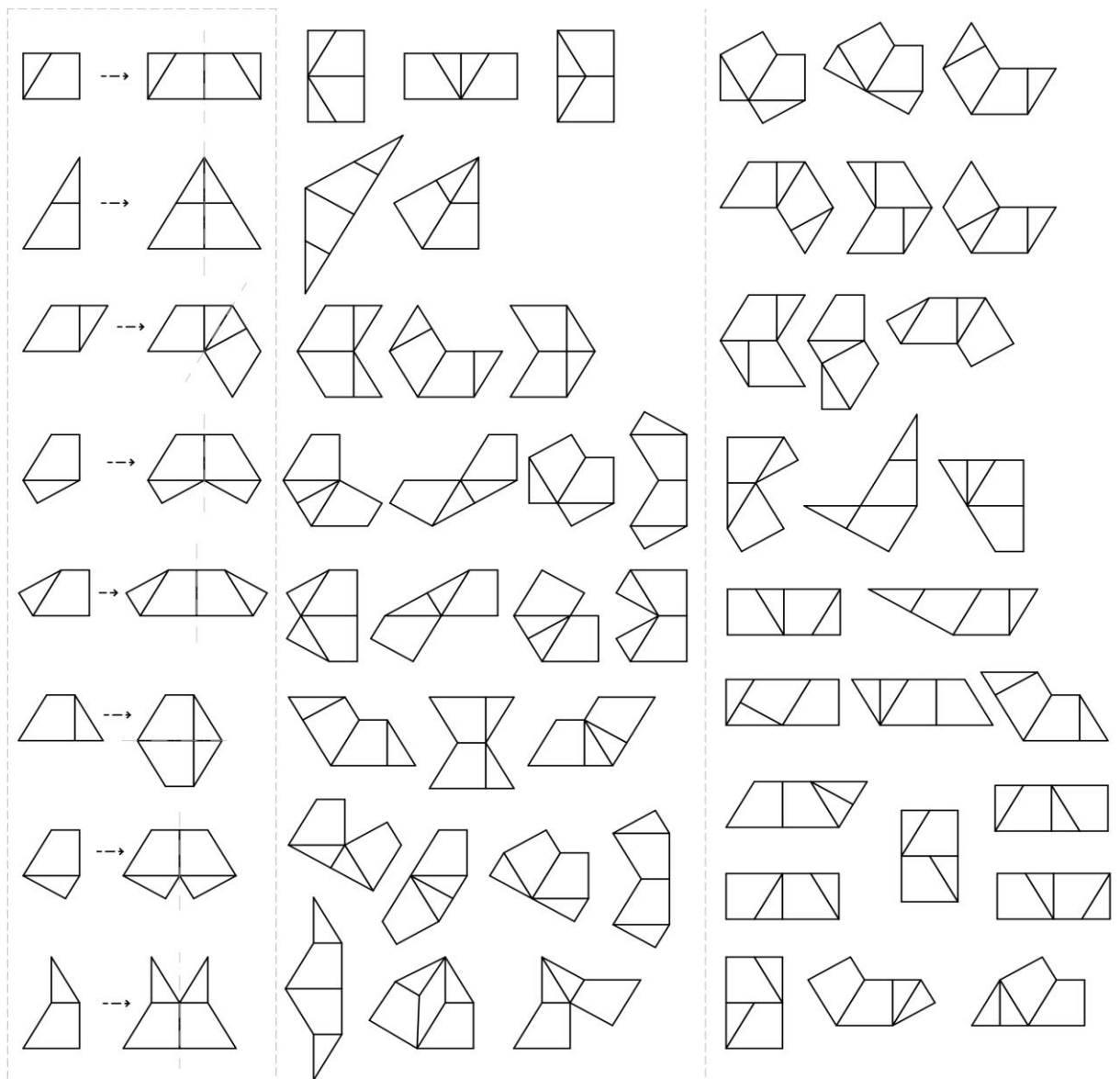
il.24 Modyfikowalność Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.
Źródło: opracowanie własne autora

Modyfikowalność, w której użytkownik może zmieniać system według własnych potrzeb i preferencji stanowi jeden z najprostszych sposobów na personalizację produktu. W przypadku Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii, modułowość daje podstawy do następnej cechy projektu jakim jest jego segmentowość.

główne ustawienie modułów

warianty ustawienia z obrotem modułów o 90°

warianty ustawienia w konfiguracji swobodnej



il. 25 Możliwości rekonfiguracji modułów Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.
Źródło: opracowanie własne autora

W przypadku Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii, modułowość wprowadzona na wcześniejszym etapie rozwoju formy, pozwala na szeroko rozumianą możliwość rozbudowy i modyfikowalności układu – rozumianej jako efekt zestawiania modułów w różny sposób. Wpływa to na zmianę kształtu ale także i funkcji, czyniąc ją bardziej adekwatną do przestrzeni i okoliczności posiłku. Wykorzystując możliwości stołu możemy skonfigurować go w sposób bardziej adekwatny do wieczornej kolacji z rodziną z dziećmi, wspólnego gotowania z przyjaciółmi lub jako formę bankietową.

Ergonomiczne gabaryty stołu jadalnianego mają również wpływ na estetykę całej przestrzeni jadalni. Proporcje stołu powinny być odpowiednie względem wielkości pomieszczenia oraz innych elementów wyposażenia, aby stworzyć harmonijną i atrakcyjną wizualnie przestrzeń.

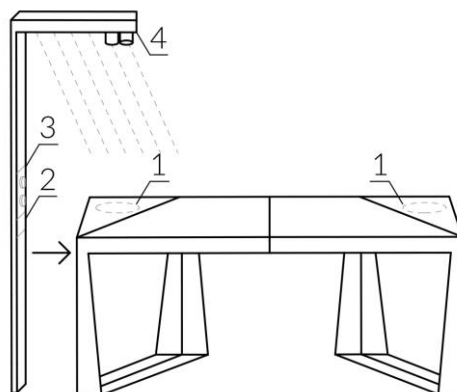
Modułowość stołu umożliwia łatwą rozbudowę, co jest kluczowe, gdy potrzebujemy go dostosować do większej liczby osób. Poprzez dodawanie lub usuwanie modułów możemy zmieniać jego rozmiar, co pozwala na elastyczne dostosowanie do zmieniających się potrzeb.

Jeśli np. mamy prosty stół z rozkładanym panelem, możemy go wydłużyć, dodając więcej paneli. To samo dotyczy stołów składanych - wystarczy dołożyć więcej części, by zwiększyć liczbę miejsc.

Dla stołów modułowych o bardziej zaawansowanych systemach, takich jak stoły z możliwością rozbudowywania na boki, możemy dostosować długość stołu do liczby osób, które chcemy by przy nim usiadły.

W ten sposób, modułowość stołu zapewnia elastyczność i możliwość dostosowania do różnych sytuacji, co jest bardzo praktyczne szczególnie w przypadku spotkań rodzinnych, przyjęć czy innych wydarzeń, gdzie liczba gości może się różnić.

1.7 ADDYCJA FUNKCJI



il.26 Addycja funkcji Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.
Źródło: opracowanie własne autora

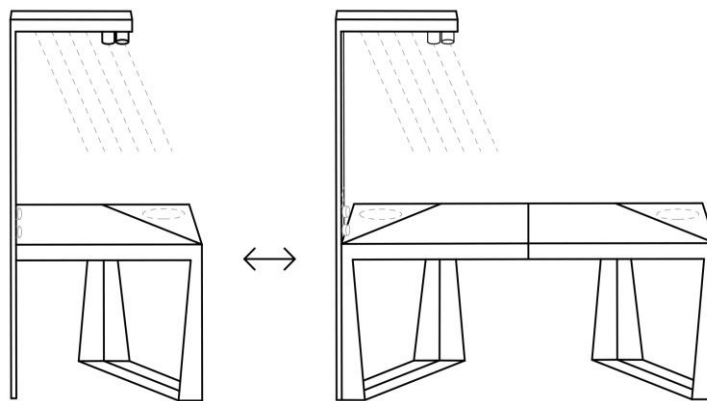
Rozszerzanie funkcjonalności to bezpośredni sposób na wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań. Przełamywanie ograniczeń i wprowadzanie nowych możliwości prowadzi do odkrycia zupełnie nowych sposobów wykorzystania projektu, co z kolei może otworzyć nowe rynki i zwiększyć potencjał sukcesu produktu.

Innowacyjny Stół z Zastosowaniem Nowych Technologii wyposażony został w następujące funkcje:

1. Podblatowy palnik indukcyjny INVISACOOK
2. Kieszka ładowania telefonu
3. Multiport (gniazdo wtykowe, porty USB)
4. Moduł oświetleniowy – Philips Hue Certis 2

Tłumaczenie z języka angielskiego *innovation* to praktyczne wdrożenie pomysłów, które skutkuje wprowadzeniem nowych towarów lub usług lub ulepszeniem oferowania towarów lub usług. ISO TC 279 w normie ISO 56000:2020 definiuje innowację jako „nowy lub zmieniony podmiot realizujący lub redystrybuujący wartość”. Dodanie nowych funkcji wpływa na stopień innowacji, czyniąc produkt bardziej konkurencyjnym na rynku. W dzisiejszym świecie, gdzie konkurencja jest duża, stale rozwijające się funkcje mogą pomóc przyciągnąć klientów i utrzymać ich lojalność. Klienci często mają zmienne potrzeby i oczekiwania. Rozszerzanie funkcjonalności pozwala na lepsze dostosowanie produktu do tych potrzeb. Projektanci mogą analizować opinie klientów i wprowadzać odpowiednie zmiany, to pozwala lepiej spełniać oczekiwania. Dodanie nowych funkcji podnosi również wartość produktu dla klientów. Gdy wartość użytkowa produktu wzrasta, może to skutkować wyższą ceną sprzedaży i lepszymi wynikami finansowymi dla producenta, jednocześnie traktowanie funkcji jako opcjonalnych pozwala również skalować cenę produktu. Addycja funkcji daje możliwość stałego rozwoju produktu, w miarę jak technologie i preferencje klientów ewoluują, produkty, które mają możliwość zmiany, mają szansę na pozostanie atrakcyjnymi. Rozszerzanie funkcjonalności pozwala produktom na pozostanie aktualnym i konkurencyjnym w dłuższej perspektywie czasowej.

1.8 WYODRĘBNIENIE FORMY PODSTAWOWEJ

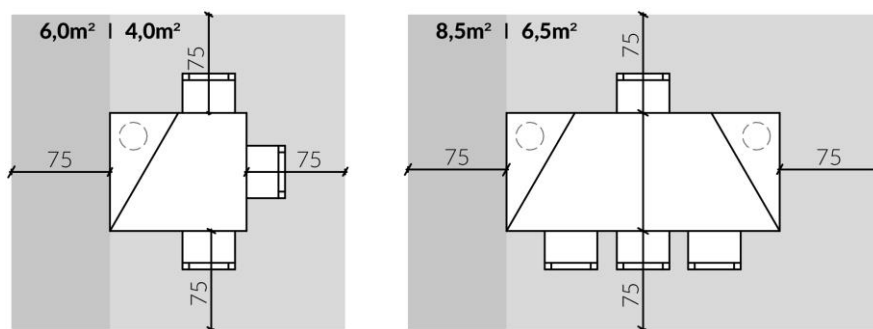


il.27 Forma podstawowa i rozszerzona Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.
Źródło: opracowanie własne autora

Etap wyodrębnienia podstawowej formy stanowi ważny punkt w procesie dochodzenia do ostatecznej formy ze względu na realcję wielkości stołu z funkcją płyty grzewczej, a wielkością tradycyjnej kuchni wraz z przestrzenią zajmowaną przez stół jadalniany. Przy wariantowych założeniach minimalnych wielkości dla 2 podstawowych konfiguracji stołu, wymagana powierzchnia zajmowana przez Innowacyjny Stół z zastosowaniem Nowych Technologii wynosi:

- dla wersji podstawowej: 6m² lub 4m²*
- dla wersji rozszerzonej: 8,5m² lub 6,5m²*

* różnica 2m² związana jest z możliwością ustawiania stołu jednym bokiem do ściany, co zmniejsza pole obejścia stołu, ale również redukuje ilość stron dostępu.



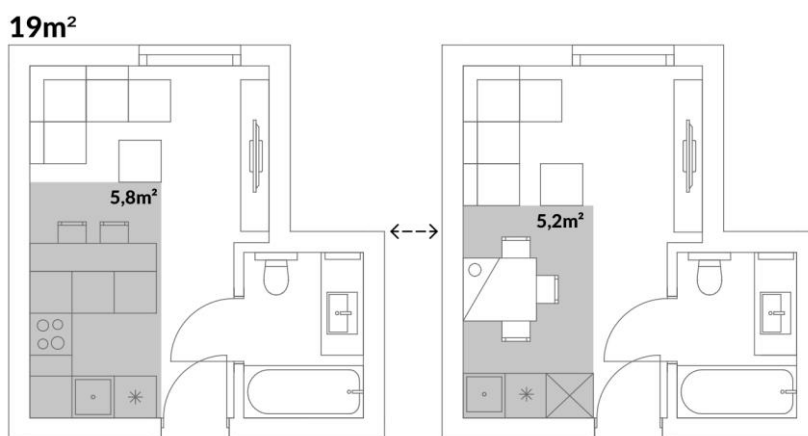
il.28 Minimalna powierzchnia dla Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

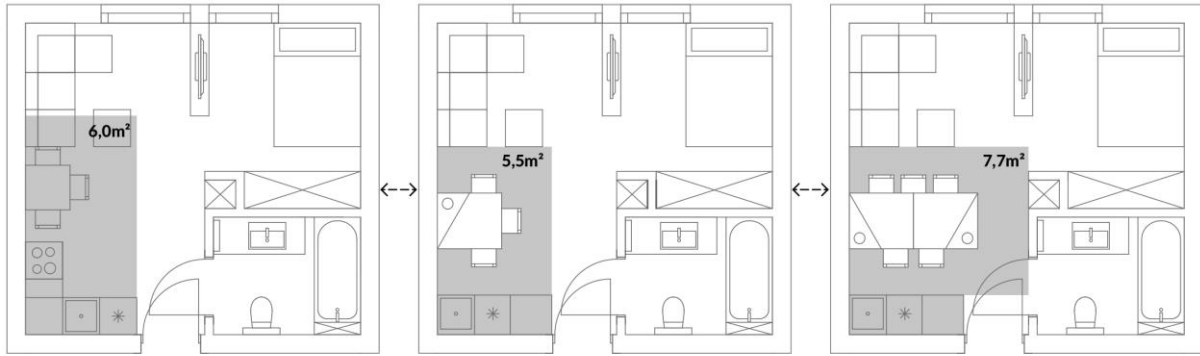
Minimalizacja powierzchni kuchni we współczesnych apartamentach niesie ze sobą wiele korzyści. Wpływa ona na optymalizację wykorzystania przestrzeni. W małych apartamentach każdy metr kwadratowy jest cenny. Minimalizacja kuchni pozwala na lepsze wykorzystanie dostępnej przestrzeni, co może prowadzić do większej funkcjonalności całego mieszkania.

Pod względem estetycznym, mniejsza kuchnia może sprawić, że przestrzeń wydaje się bardziej estetyczna i schludna. Mniej elementów oznacza mniej bałaganu i może stworzyć bardziej minimalistyczny, nowoczesny wygląd. Mniejsza powierzchnia kuchni oznacza mniej miejsca do sprzątania i utrzymania porządku. To może być szczególnie ważne w szybkim tempie współczesnego życia, kiedy czas na sprzątanie jest ograniczony. Kuchnia zastąpiona wielofunkcyjnym stołem, może wymagać mniejszej ilości energii do funkcjonowania, co może przynieść korzyści dla środowiska naturalnego i zmniejszyć rachunki za energię. Nowoczesna kuchnia oparta na Innowacyjnym Stole z zastosowaniem Nowych Technologii jest funkcjonalna i ergonomiczna, co oznacza, że wszystkie niezbędne elementy są łatwo dostępne, co ułatwia gotowanie. Taka kuchnia nie wymaga wręcz projektowania, które rozwiązane zostały na etapie wzorniczym oraz budowy, w związku z tym może być tańsza niż tradycyjne rozwiązanie aneksu kuchennego i osobnego stołu. Trend minimalizmu stał się popularnym trendem w wystroju wnętrz, a mniejsza kuchnia doskonale wpisuje się w ten nurt. Warto jednak pamiętać, że minimalizacja kuchni nie jest dla każdego. Osoby lubiące gotowanie lub potrzebujące większej przestrzeni do przechowywania i przygotowywania jedzenia mogą nie czuć się komfortowo w takim rozwiązaniu kuchni. Dlatego w takich przypadkach Innowacyjny Stół z zastosowaniem Nowych Technologii może stanowić również rozwinięcie standardowego aneksu kuchennego o stół pozwalający utrzymać posiłki w ciepłej temperaturze, oraz nadawać im właściwą oprawę świetlną i doznania estetyczne.

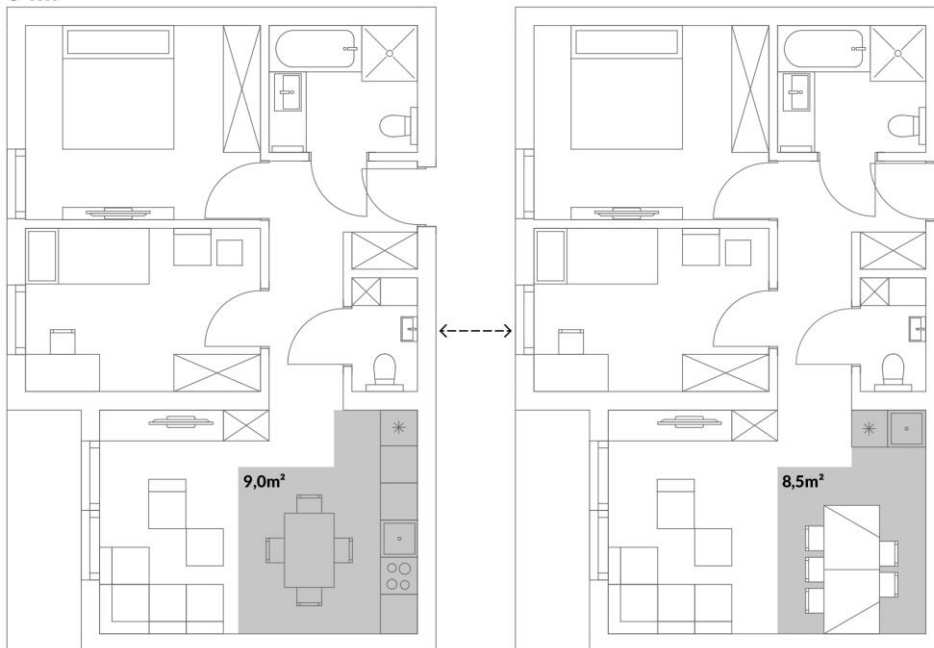
Rysunki pokazujące relacje między aranżacją przestrzeni aneksem kuchennym oraz wykorzystaniem Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii, dla apartamentu, mieszkania 2p, oraz mieszkania 3p.



26m²



54m²



il.29 Zastosowanie Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii względem typowych mieszkań.
Źródło: opracowanie własne autora

1.9 WARSZTAT PROJEKTOWY I UŻYTE NARZĘDZIA

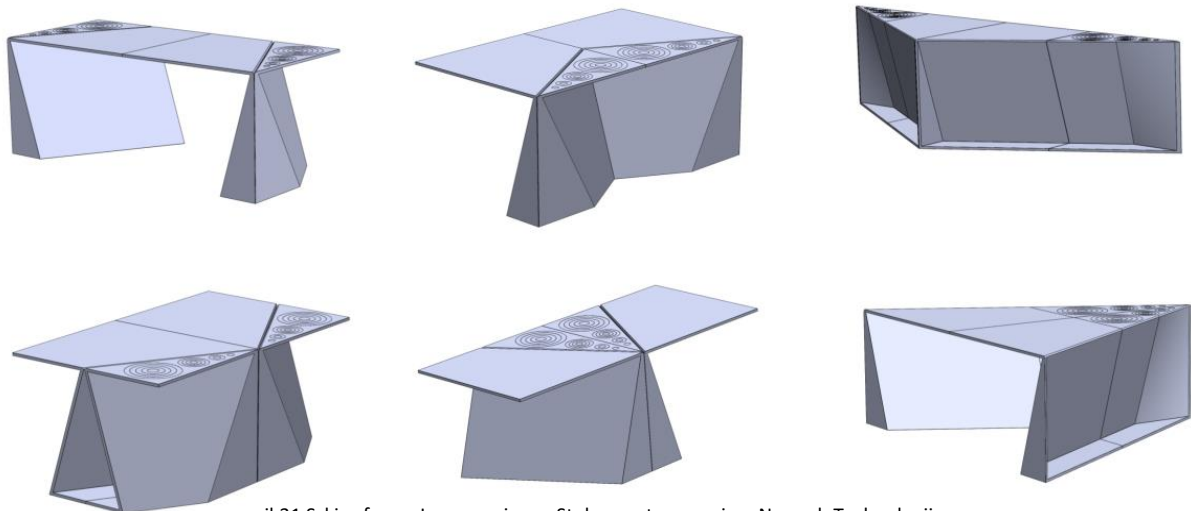
Prace projektowe poprzedziło poszukiwanie koncepcji stylistycznej, w której zdjęcie pracy łódzkiej artystki Elżbiety Szczerbali pt. "Podano już a nikogo...", zostało wybrane jako podstawa interpretacji dla stworzenia współczesnej formy wzorniczej. Następnie przeprowadzono „product’s research” szukając inspiracji wizualnych i funkcjonalnych, by rozróżnić aktualne trendy rynkowe oraz nie powielić istniejącego już rozwiązania. Tego rodzaju działanie upewniło w przekonaniu, że istnieje zainteresowanie tego rodzaju rozwiązaniami na rynku. Z tzw. product research wyodrębniono rozwiązania, z których trzy wytyczyły główne kierunki estetyczne, przedstawione poniżej.



il.30 Inspiracje dla projektu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródła: "Kuchnia" Zaprojektowana przez Studio Rygalik <https://zwierciadlo.pl/material-partnera/158670,1,naoliw-sie-kuchnia-studio-rygalik-i-warsztaty-z-chlebem-i-oliwa.read> / Inteligentna wyspa kuchenna MODULTOP źródło: <http://www.szkl0-bud.com> / DOLMEN kitchen By Lando źródło: https://www.archiproducts.com/en/products/lando/kitchen-dolmen_676302 [dostęp 05.2020]

Do opracowania pierwszych koncepcji Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii. korzystano z oprogramowania Solid Works do projektowania formy. W programie Archicad prowadzono wszystkie prace związane z rysunkami schematycznymi, badaniami wymiarów oraz możliwości konfiguracji. Ostateczne wizualizacje wraz ze scenami opracowane zostały w programie 3DSmax, używając silnika renderującego Corona Renderer. Dokumentacja projektowa z detalami uszczegółowiona została na podstawie dokładnego modelu 3d opracowanego w programie Solid Works. Rozwój formy od pierwszych szkiców do ostatecznej przedstawiono na poniższych renderingach.



il.31 Szkice formy Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora



il.32 Rozwój formy Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

PROJEKT - CZĘŚĆ RYSUNKOWA

1.1 WYMIARY OGÓLNE

Źródło: opracowanie własne autora

1a/1b. Stelaż

2a/2b. Blat

3. Jednostka palnik indukcyjny Invisacook

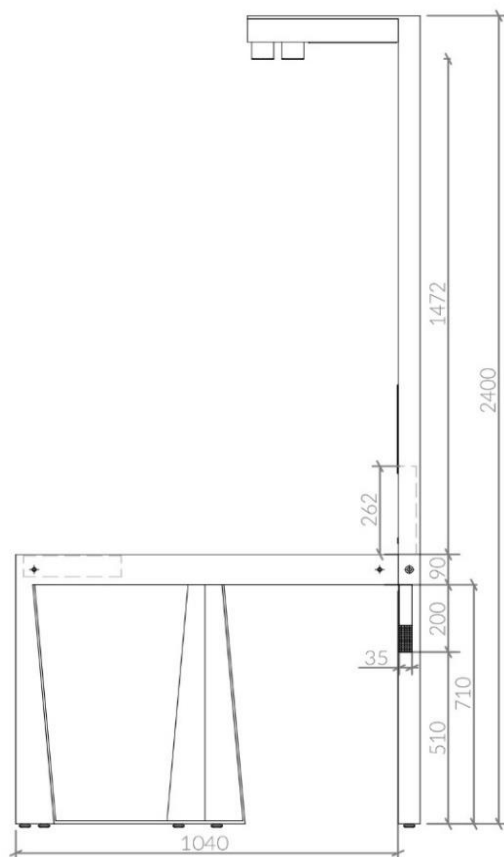
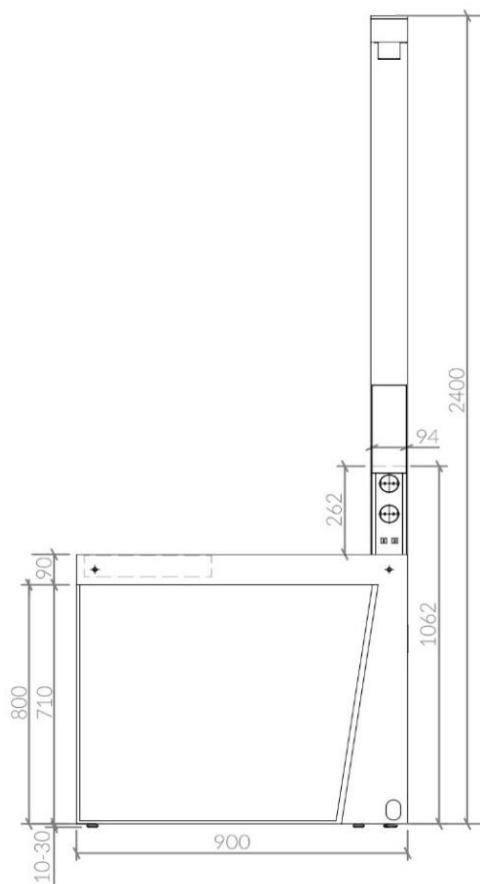
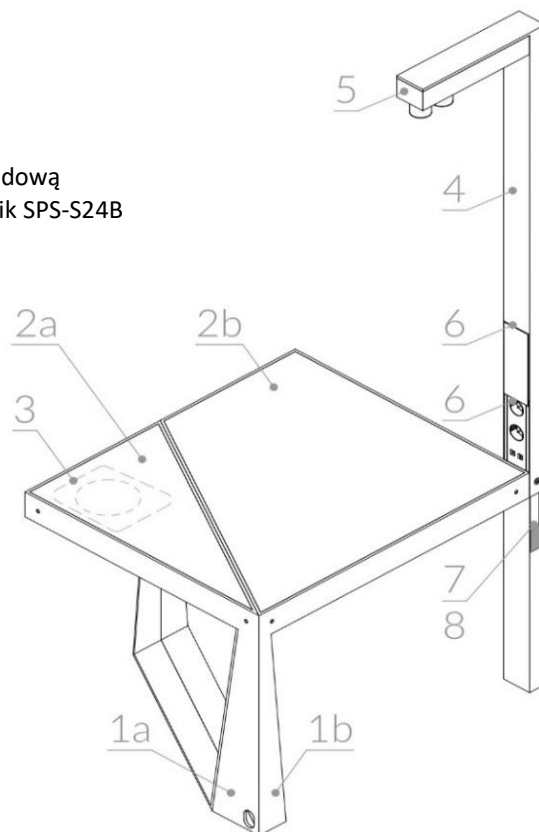
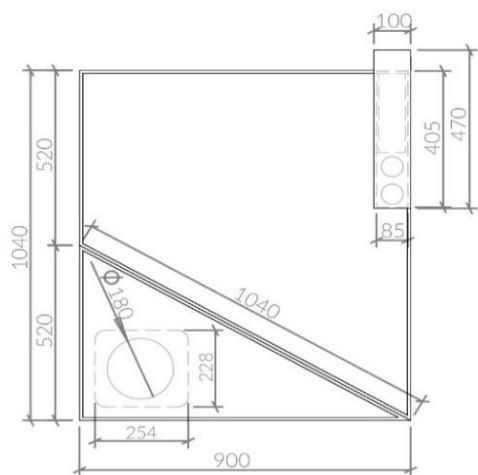
4. Projektowana lampa stołowa

5. Lampa sufitowa Philips Centris 2L z projektowaną obudową

6. Mediaport rozsuwane gniazdo wpuszczane Spacetronik SPS-S24B

7. Ładowarka indukcyjna Versacharger Asa Plastici

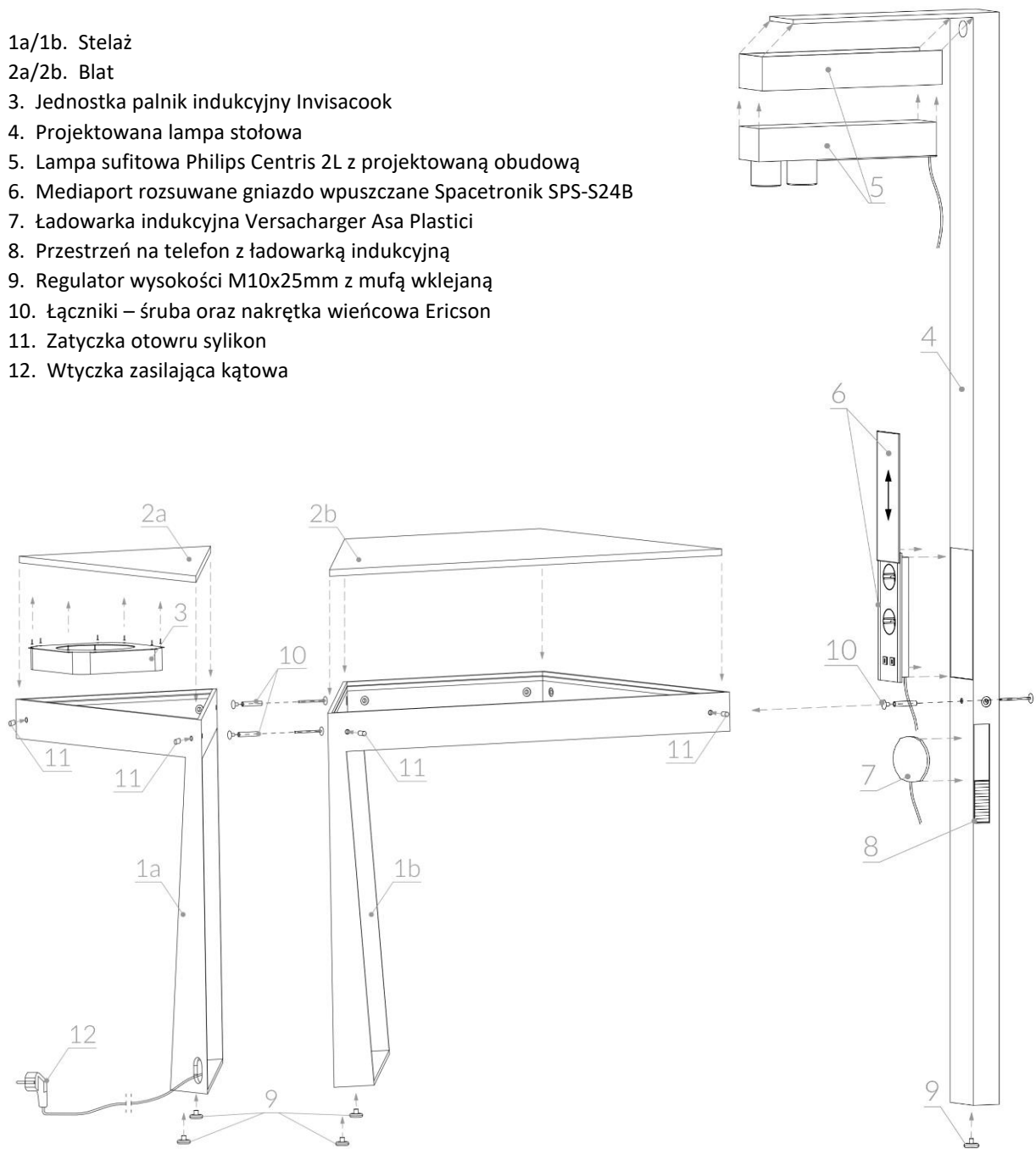
8. Przestrzeń na telefon z ładowarką indukcyjną



1.2 ZŁOŻENIE

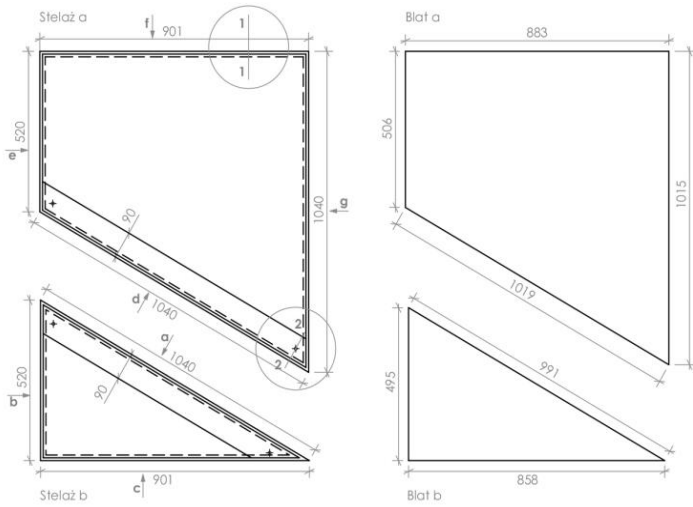
Źródło: opracowanie własne autora

- 1a/1b. Stelaż
- 2a/2b. Blat
3. Jednostka palnik indukcyjny Invisacook
4. Projektowana lampa stołowa
5. Lampa sufitowa Philips Centris 2L z projektowaną obudową
6. Mediaport rozsuwane gniazdo wpuszczane Spacetronik SPS-S24B
7. Ładowarka indukcyjna Versacharger Asa Plastici
8. Przestrzeń na telefon z ładowarką indukcyjną
9. Regulator wysokości M10x25mm z mufą wklejaną
10. łączniki – śruba oraz nakrętka wieńcowa Ericson
11. Zatykaczka otworu silikon
12. Wtyczka zasilająca kątowa

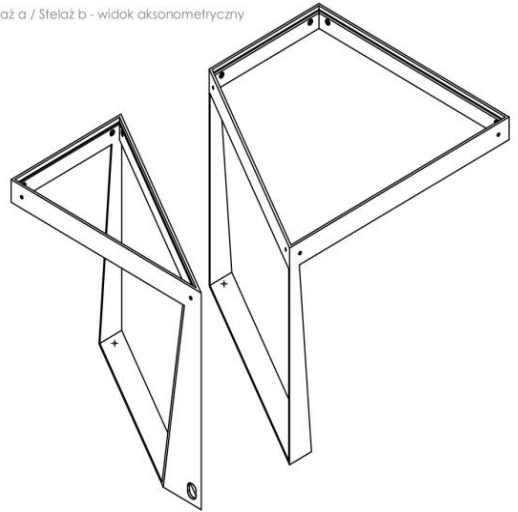


1.3 STELAŻ WYMIARY I DETALE

Źródło: opracowanie własne autora / www.laminam.com



Stelaż a / Stelaż b - widok aksjonometryczny

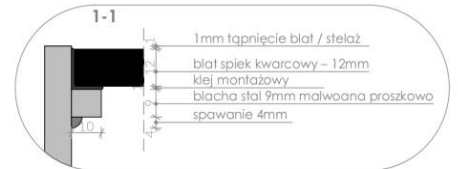


Wybrana kolorystyka blatów (spieki kwarcowe LAMINAM) oraz stelarza (RAL)

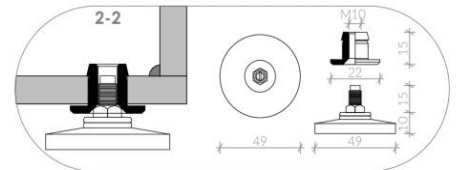
LAMINAM



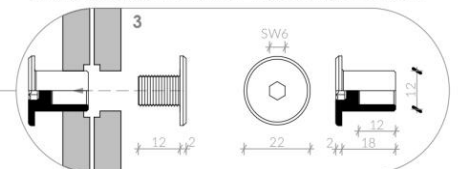
Detail mocowania blatu kuchennego do stelarza stołu



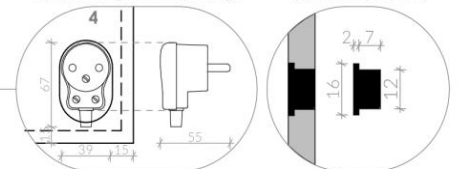
Regulator wysokości M10x25mm z mufą wbijaną



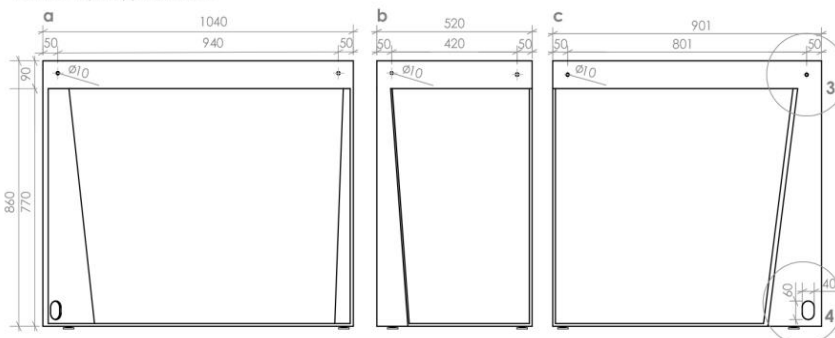
Detail sposobu skręcania modułów - nakrętką wieńcową Ericson



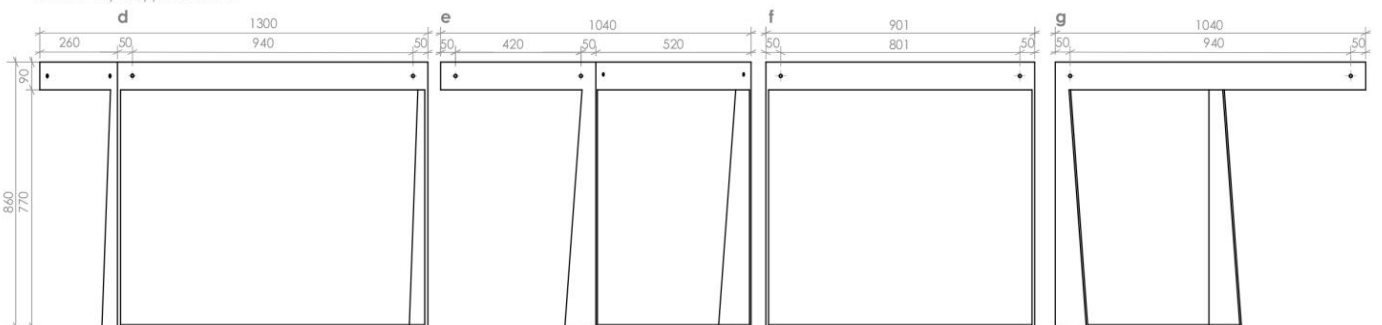
Detail otworu gniazda wtykowego



Stelaż b - wymiary podstawowe

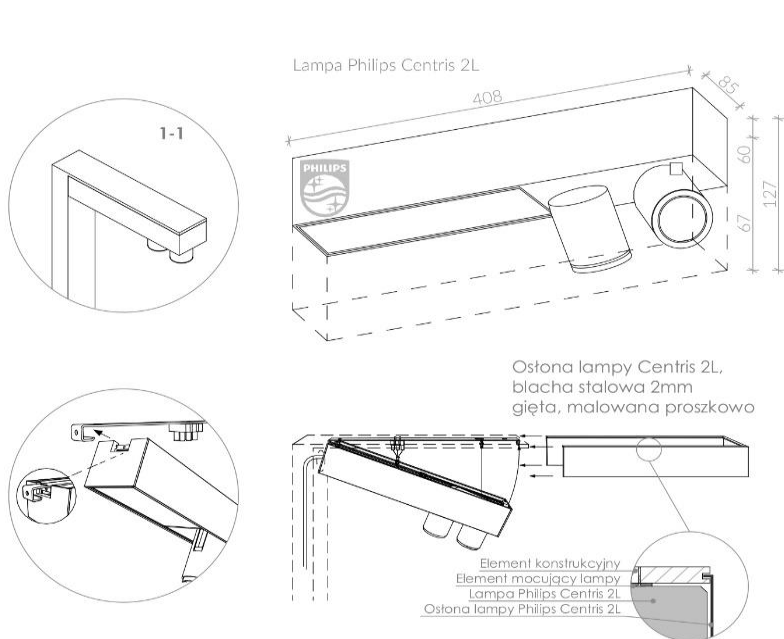


Stelaż a - wymiary podstawowe

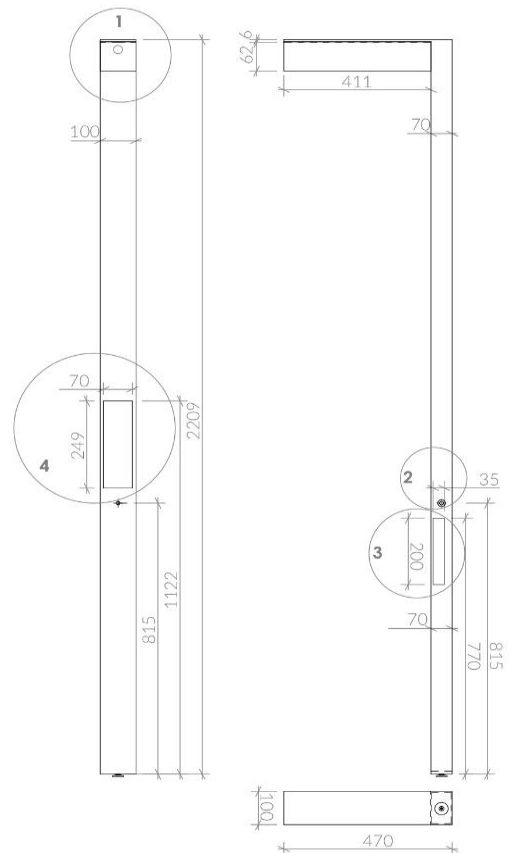


1.4 LAMPA STOŁOWA WMIARY I DETALE

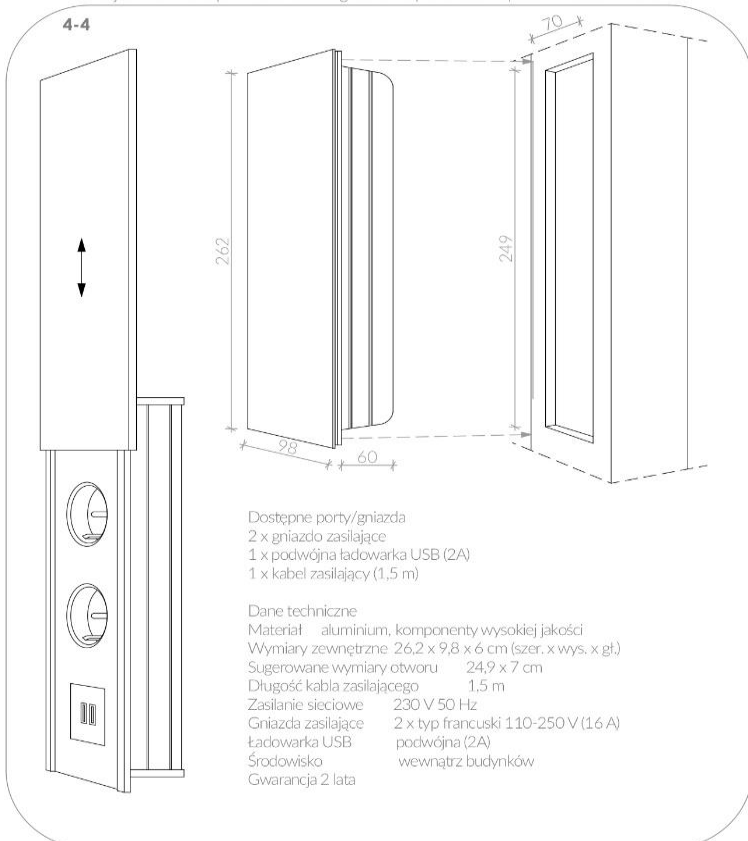
Źródło: opracowanie własne autora / www.philips-hue.com/pl-p



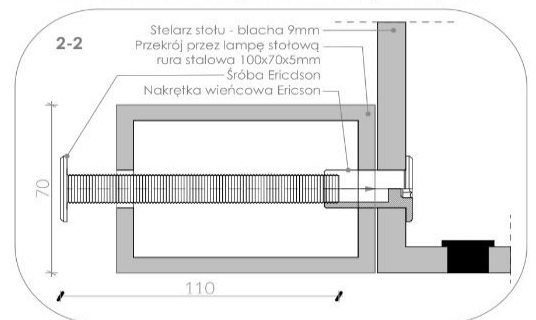
Dane techniczne:
 Materiał - Metalowy 3 kolory (biały, czarny, szary) Dodatkowe funkcje/akcesoria w zestawie - 4 tryby oświetlenia
 Reflektor punktowy z możliwością regulacji - Przyciemnianie za pomocą aplikacji Hue i regulatora
 Waga produktu - 1,910 kg Wysokość - 12,8 cm Długość - 40,8 cm Szerokość - 8,5 cm
 Strumień świetlny przy 4000K - 1 560 lm Maksymalny okres eksploatacji - 15 000 h
 Barwa światła 2000-6500 Hue White Color Ambiance Technologia źródła światła LED 230 V
 Kod IP IP20 Kompatybilność z funkcją Efekty Aplikacja Philips Hue iOS 15 lub nowszy Android 10.0 lub nowszy



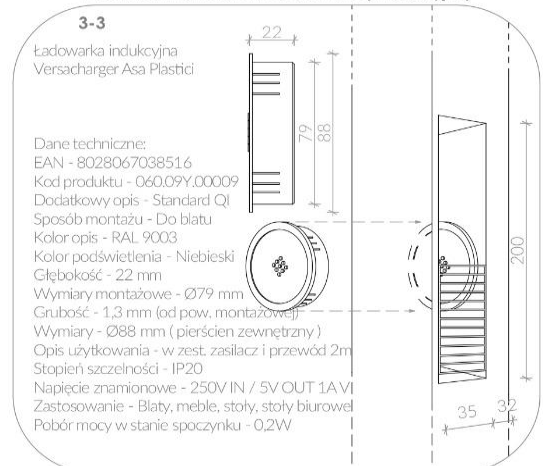
Miejsce na mediaport rozsuwane gniazdo wpuszczane Spacetronek SPS-S24B



Detal sposobu skręcania lampy ze stołem nakrętką wińcową Ericson

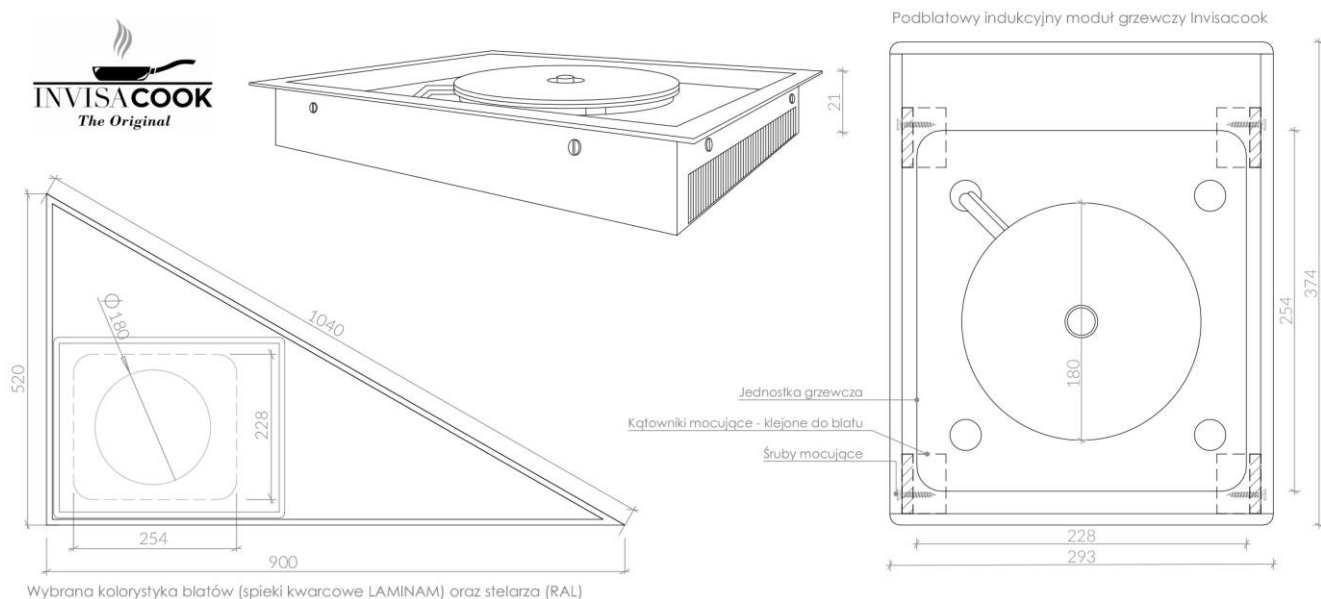


Przestrzeń na telefon z ładowarką indukcyjną

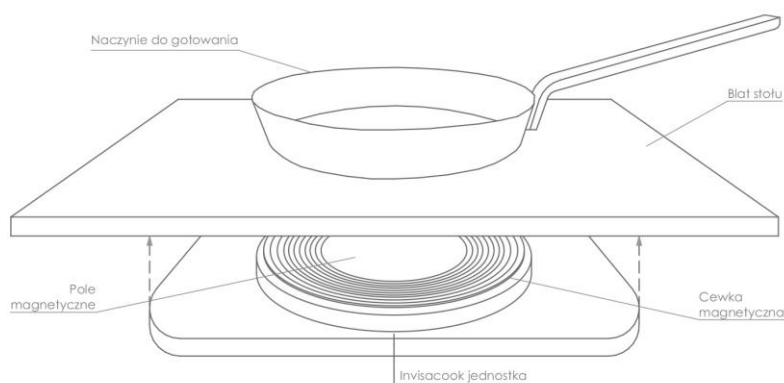


1.5 JEDNOSTKA INDUKCYJNA INVISACOOK

Źródło: opracowanie własne autora / www.invisacook.com



Wybrana kolorystyka blatów (spieki kwarcowe LAMINAM) oraz stelaża (RAL)



Schemat montażu podblatowego indukcyjnego modułu grzewczego Invisacook



Sterowanie za pomocą aplikacji telefonu



1.6 ROZWIĄZANIA TECHNICZNE I MATERIAŁOWE

Stelaż oraz Lampa stołowa. Do wykonania stelaża stołu oraz lampy stołowej, należy użyć stali konstrukcyjnej S235JR (stal niskowęglowa o dobrej spawalności) Płaskowniki stalowe o grubości 9mm oraz rurę stalową o wymiarach 100x70x5mm dla pionowego elementu lampy, należy przyciąć do odpowiednich wymiarów zgodnych z projektem stołu. Cięcie można wykonać metodą plazmową, laserową lub mechaniczną (np. piłą taśmową). Powierzchnie płaskowników muszą być oczyszczone (np. piaskowanie) w celu usunięcia zanieczyszczeń, rdzy i oleju, co poprawi jakość spawania oraz późniejsze malowanie proszkowe. Elementy ramy stołu należy połączyć poprzez spawanie metodą MIG/MAG lub TIG, w zależności od grubości i rodzaju stali. Należy upewnić się, że spoiny są mocne i estetyczne. Po spawaniu należy zeszlifować nadmiar spawów, aby uzyskać gładką powierzchnię. Sprawdzić, czy rama jest równa i stabilna.

Ramę należy poddać malowaniu proszkowemu w 3 podstawowych kolorach **RAL 9016**, **RAL 9007** oraz **RAL 9005**. W tym celu po wcześniejszym oczyszczeniu i odtłuszczeniu ramy, nakłada się farbę proszkową elektrostatycznie, a następnie utwardza w piecu w temperaturze około 180-200°C. Proces ten zapewnia odporność na korozję i estetyczne wykończenie.

Blat. Błat stołu wykonany ze spieku kwarcowego LAMINAM o grubości 12 mm to nowoczesne, trwałe rozwiązanie, które charakteryzuje się eleganckim wyglądem i wysoką wytrzymałością na uszkodzenia mechaniczne, wilgoć oraz działanie chemikaliów, technologia pozwala również na zamontowanie i używanie podblatowej jednostki grzewczej InvisaCook.

Błat ze spieku kwarcowego mocowany jest do stalowej ramy poprzez wklejenie. Stosować kleje epoksydowe lub kleje poliuretanowe, które charakteryzują się dużą przyczepnością do metalu oraz ceramiki, rama stalowa powinna być wcześniej przygotowana – oczyszczona i odtłuszczona. Na powierzchnię stykową ramy nakładać klej, a następnie delikatnie kłaść blat. Ważne jest dokładne dopasowanie blatu, aby był idealnie w poziomie, bez naprężeń, pozostawić do pełnego związania kleju przez czas zalecany przez producenta

LAMINAM oferuje szeroką gamę wzorów i wykończeń, wybrane wzory dobrane zostały odcieniami do trzech podstawowych kolorów ramy **RAL 9016**, **RAL9007** oraz **RAL9005**:

- **jedno kolorowe:** Bianco Assoluto, Fuma, Nero Assoluto
- **odcienie kamienia:** Statuario Altissimo, Pietra Grey, Calacatta Black
- **odcień drewna:** Noce

Sposób mocowania modułów stołu. Każdy moduł stołu składa się z osobnego stalowego stelażu, którego konstrukcja pozwala na precyzyjne łączenie z innymi segmentami. W ramach tych segmentów wykonuje się nawiercone otwory w odpowiednich miejscach, aby umożliwić prowadzenie śrub mocujących. Otwory są rozmieszczone zgodnie z projektem stołu, aby zapewnić idealne spasowanie segmentów, w różnych ułożeniach. Śruby i nakrętki wieńcowe Ericsona zapewniają system złączny, który stanowi mocne i stabilne połączenie dwóch elementów. Ramy segmentów stołu układa się względem siebie w taki sposób, aby nawiercone otwory idealnie się pokrywały. Następnie w otwory wprowadza się śruby, prowadząc je przez oba segmenty ramy i wkręcając je w dobrane nakrętki, co powoduje, że segmenty ramy ściśle przylegają do siebie, tworząc solidne połączenie. Otwory, które w danej konfiguracji nie są wykorzystywane zostają zamknięte zatyczkami z tworzywa sztucznego. System umożliwia łatwą zmianę konfiguracji modułów stołu, tworząc stoły o różnych rozmiarach i kształtach. Użytkownik może w dowolnym momencie rozkręcić i przestawić moduły w inne konfiguracje. Nakrętki Ericsona oraz śruby zapewniają solidne, nieruchome połączenia, które wytrzymują duże obciążenia.

Regulacja wysokości ramy stołu. Regulacja względem nierówności podłoża odbywa się za pomocą stopki meblowej M10x25 mm z mufą wbijaną. Mufa wbijana (z wewnętrznym gwintem M10) jest osadzana na spodzie ramy stołu w odpowiednio nawierconych otworach, a jej ząbki zapewniają stabilne osadzenie. Stopka meblowa jest wkręcana w mufę, a jej wysokość można regulować poprzez wkręcanie lub wykręcanie, co pozwala na precyzyjne dostosowanie stołu do nierównego podłoża (zakres regulacji wynosi 25 mm). Podkładka gumowa na stopce chroni podłogę i zapobiega ślizganiu. Zaletami tego rozwiązania jest łatwość montażu, wytrzymałość i ochrona podłogi.

PROJEKT – WIZUALIZACJE

1.1 PODSTAWOWE WERSJE KOLORYSTYCZNE



il.33 Podstawowe wersje kolorystyczne. Źródło: opracowanie własne autora

1.2 WIZUALIZACJE FORMY PODSTAWOWEJ



il.34 Wizualizacja formy podstawowej. Źródło: opracowanie własne autora



il.35 Wizualizacja formy podstawowej. Źródło: opracowanie własne autora

1.3 WIZUALIZACJE FORMY ROZSZERZONEJ



il.36 Wizualizacja formy rozszerzonej. Źródło: opracowanie własne autora



il.37 Wizualizacja formy rozszerzonej. Źródło: opracowanie własne autora

1.4 WIZUALIZACJE ZMIANY OŚWIETLENIA W SYSTEMIE PHILIPS HUE



il.38,39,40 Możliwości konfiguracji oświetlenia technologią Philips Hue. Źródło: opracowanie własne autora

PODSUMOWANIE

Niniejsza praca badawcza, wraz z osiągniętymi celami w postaci projektu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych technologii, bezpośrednio nawiązuje i we współczesny sposób interpretuje ideę ogniska i ogniska domowego. Chociaż nie można jednoznacznie stwierdzić, że spożywanie posiłków w warunkach przypominających te oferowane przez ognisko jest bezpośrednio zapisane w naszych genach, istnieją silne argumenty sugerujące, że takie warunki mogły ewolucyjnie wpłynąć na nasze preferencje i zachowania związane ze spożywaniem posiłków. Społeczna, zmysłowa i związana z bezpieczeństwem rola ogniska mogła przyczynić się do utrwalenia pewnych preferencji w naszym dziedzictwie genetycznym i kulturowym. Innowacyjny Stół z zastosowaniem Nowych Technologii stara się odpowiedzieć na niektóre z nich.

■ **Przygotowanie posiłków:** ognisko umożliwiało gotowanie, pieczenie oraz smażenie żywności, co zwiększało jej strawność i wartość odżywczą, niniejszy projekt umożliwia obróbkę termiczną potraw.

■ **Spożywanie posiłków:** ognisko stanowiło centralny punkt, wokół którego gromadziła się społeczność. Wspólne jedzenie wzmacniało więzi społeczne i rodzinne. Ognisko dawało ciepło, co było szczególnie ważne w chłodniejszych klimatach. Dodatkowo, światło i dym odstraszały dzikie zwierzęta, zapewniając bezpieczeństwo podczas posiłków. Analogicznie projekt stołu stanowi centralną część domu, skupiający rodzinę podczas czynności spożywania posiłku, podkreślając jej rolę jako czynnika tworzącego relację. Zastosowanie innowacyjnych rozwiązań iluminacji pozwala wytworzyć klimat adekwatny do różnych okoliczności.

■ **Tworzenie rytuałów i tradycji.** Wokół ogniska mogły się rozwijać różne rytuały i tradycje kulinarne, które miały znaczenie kulturowe i społeczne. Przygotowanie niektórych potraw mogło być związane z obrzędami religijnymi lub symbolicznymi. Tak jak ognisko było miejscem, gdzie przekazywano historie, wiedzę i tradycje z pokolenia na pokolenie, tak wspólne rodzinne spędzanie czasu przy Innowacyjnym Stole z zastosowaniem Nowych Technologii sprzyja edukacji członków rodziny.

■ **Praktyczne aspekty:** Tak jak ognisko zapewniało światło po zmroku, umożliwiając dalsze przygotowywanie posiłków i inne prace. Tak niniejszy projekt angażując nowe technologie, w kontekście niewielkich współczesnych apartamentów daje również możliwość innych funkcji m.innymi takich jak praca z laptopem, czy odrabianie lekcji przez dzieci.

■ **Znaczenie społeczne i psychologiczne:** Tak jak ognisko stanowiło centrum życia społecznego, wzmacniając poczucie wspólnoty i przynależności. Codzienne gromadzenie się przy stole, sprzyja interakcjom społecznym i współpracy, a posiłki regulują rytm dnia, wyznaczając czas na pracę, jedzenie i odpoczynek.

Innowacyjny Stół z zastosowaniem Nowych Technologii proponuje funkcje odpowiadając na hipotezy badawcze postawione na początku pracy, koncentrując się na tym, jak nowoczesne technologie mogą wspierać zdrowie i relacje międzyludzkie w kontekście spożywania posiłków.

1. Istnieje związek pomiędzy spożywaniem posiłków w rodzinie a jakością relacji społecznych w dorosłym życiu:

Stół z interaktywnymi funkcjami może zachęcać do wspólnego spożywania posiłków, co wzmocni relacje rodzinne. Te interakcje mogą budować głębsze więzi i poprawiać komunikację, co ma długoterminowy wpływ na jakość relacji społecznych w dorosłym życiu.

2. Istnieje związek między rozumieniem pojęcia zdrowia, w tym psychicznego i przypisywanej mu wartości, a sposobem spożywania i jakością posiłków:

Stół posiadając gniazda dające możliwości przyłączenia dodatkowych urządzeń służących np. do monitorowania zdrowia, może wspierać jego poprawę. Jednak największym współczesnym problemem związanym ze zdrowym odżywianiem jest nadmierne spożywanie przetworzonych produktów i gotowych posiłków. Dzięki możliwości wspólnego przygotowywania posiłków jakie daje Innowacyjny Stół z zastosowaniem Nowych Technologii przez wbudowaną funkcję podgrzewania, domownicy mogą lepiej poznać i zrozumieć znaczenie jakości produktów dla zdrowej diety i jej wpływu na zdrowie psychiczne i fizyczne.

3. Istnieje związek między oddziaływaniem technologii a problemami związanymi z relacjami rodzinnymi i społecznymi:

Stół zaprojektowano tak, aby minimalizować rozproszenia podczas posiłków. Konieczność odłożenia, wyłączanie telefonów lub tableatów, sprzyjają większej uwadze na interakcje międzyludzkie. To może pomóc w redukcji problemów związanych z relacjami rodzinnymi i społecznymi, wynikających z nadmiernego używania technologii. Jednocześnie przewidzenie miejsca do ładowania telefonu w łagodny sposób zachęca do tego by go odłożyć, pozwala również zasilić urządzenie, którego jednak głównym zadaniem jest "łączenie" ze sobą ludzi. Jednym z najważniejszych aspektów projektu jest jego konfigurowalność - tzn. możliwość odzwierciedlania i kształtowania relacji rodzinnych przy przez dostosowywanie kształtu do potrzeb związanych z hierarchią, funkcją i samą potrzebą różnorodności.

4. Obiekt, taki jak stół, może przyczynić się do poprawy jakości posiłków, zdrowia fizycznego i psychicznego, relacji rodzinnych oraz społecznych:

Innowacyjny Stół z zastosowaniem Nowych Technologii pełni funkcję nie tylko użytkową ale wręcz terapeutyczną. Wbudowany system oświetlenia dostosowujący się do pory dnia, budującego odpowiedni nastrój, ma możliwość pozytywnego wpływu na zdrowie psychiczne. Funkcja pod blatowego palnika indukcyjnego pozwala wspólnie przygotowywać posiłki, co wspiera świadome i zdrowe jedzenie. Konfigurowalność ustawień wspiera budowanie wspólnoty co wraz z estetyką i celebracją wspólnych posiłków może wzmacniać relacje rodzinne i społeczne.

ZAKOŃCZENIE

Projekt Innowacyjnego stołu z zastosowaniem Nowych Technologii okazał się dla mnie ogromnym wyzwaniem. Stanowił podsumowanie wielu lat praktyki projektowej oraz osobistych doświadczeń życiowych. Choć początkowo wydawał się prosty, projekt każdego etapu zmuszał mnie do rewizji pierwotnych założeń.

Cennym doświadczeniem było znalezienie równowagi między estetyką a funkcjonalnością projektu, między rozwiązaniami technicznymi i konstrukcyjnymi a możliwościami stworzenia produktu, jest realizowalny a nie ideowy, który wypełniłby niszę na rynku jako powszechnie dostępne rozwiązanie. Ostateczny projekt jest wynikiem wielu decyzji opartych na ciągłym kompromisie.

Niniejsza praca doktorska stała się fundamentem zrozumienia i realizacji ważnych dla mnie wartości. Określenie ich pomogło mi lepiej zrozumieć, kim jestem jako osoba i jako projektant -twórca. Uświadomiła mi, że projekty, które tworzę, są nieświadomie nasycone wartościami, w które wierzę i które staram się pielęgnować oraz rozwijać.

Wartości są fundamentalnym elementem naszej tożsamości. To one kształtują nasze przekonania, kierują naszym zachowaniem, wpływają na nasze relacje, decyzje zawodowe i osobiste, a także nadają sens i cel naszym działaniom.

Na koniec chciałbym podziękować wszystkim, którzy okazali mi cierpliwość i zaufanie, wspierając mnie w doprowadzeniu tej pracy do końca. W szczególności dr hab. Grzegorzowi Reńskiemu.

BIBLIOGRAFIA

- Andrzejewski B., *Aktywistyczne koncepcje języka a rzeczywistość pozajęzykowa*, [w:] „Poznańskie studia z filozofii i nauki”, nr 10 Poznań 1984.
- Apel K.-O., *Komunikacja a etyka: perspektywa transcendentarno-pragmatyczna*, tłum. A. Przyłębski, [w:] B. Andrzejewski (red.): *Komunikacja-rozumienie-dialog*, Poznań 1990, ISSN 0083-4246.
- Aronson E., *Człowiek – istota społeczna*, Wyd. PWN, Warszawa 2001, ISBN 8301135565.
- Babik W., *Ekologia informacji – wyzwanie XXI wieku*, [w:] „Praktyka i Teoria Informacji Naukowej i Technicznej” 2002, nr 1, s. 20–25; W. Babik, *O niektórych chorobach powodowanych przez informację*, [w:] *Komputer w edukacji*, red. J. Morbitzer, Wyd. Pracownia Technologii Nauczania AP, Kraków 2006, 83-7271-341-3.
- Babik W., Warzybok A., *O niektórych zjawiskach towarzyszących odbiorowi informacji: percepcja informacji w świetle ekologii informacji*, [w:] *Komputer w edukacji*, red. J. Morbitzer, Kraków 2008, s. 11–23.
- Bańka A., *Psychologiczna struktura projektowa środowiska: Studium tworzenia miejsc architektonicznych* Recenzent: prof dr. hab. Ryszard Stachowski Wydawca Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań 2015, ISBN 978-83-62051-52-6.
- Bell D., *The Coming of Post-industrial Society: A Venture In Social Forecasting* New York: Basic Books, XIII, polskie źródło: *Nadejście społeczeństwa postindustrialnego. Próba prognozowania społecznego*, Warszawa 1975, Instytut Badania Współczesnych Problemów Kapitalizmu) Na prawach rękopisu.
- Block S.H., Bryant Block C., *Powrót do zmysłów*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016, ISBN 978-83-7554-285-1.
- Certeau M., *Wynaleźć codzienność. Sztuki działania* tłum. Katarzyna Thiel-Jańczuk, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Seria: Cultura, Kraków 2008, ISBN: 978-83-233-2597-0.
- Comte-Sponville A., *Mały traktat o wielkich cnotach*, Oficyna Wydawnicza VOLUMEN, Warszawa 2000, ISBN 8372330174.
- Denzin N., Lincoln Y., *Wprowadzenie. Dziedzina i praktyka badań jakościowych*, tłum. Podemski K. [w:] *Metody badań jakościowych*, T.1. N. Denzin, Y. Lincoln (red.), Podemski K. (red. nauk. wyd. pol), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, ISBN 9788301158774.
- Dziadkiewicz A., *Design Management. Uwarunkowania i efekty wdrożenia w przedsiębiorstwie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2021, ISBN 978-83-8206-180-2.
- Eliot T.S., *Selected Poems of T. S. Eliot*, tłum. własne, Wyd. Faber and Faber, Londyn 2009, ISBN 0571247059.
- Fiske J., *Wprowadzenie do badań nad komunikowaniem*, tłum. A. Gierczyk, Wydawnictwo ASTRUM, Wrocław 2003.
- Flaszen L., „*Dziady*”, „*Kordian*”, „*Akropolis*” w *Teatrze 13 Rzędów*, „Pamiętnik Teatralny” 1964, [przedruk w: *Misterium zgrozy i urzeczenia. Przedstawienia Jerzego Grotowskiego i Teatru Laboratorium*, red. Janusz Degler i Grzegorz Ziółkowski, Wrocław 2006], s.220-234
- Gaarder J., *Świat Zofii. Cudowna podróż w głąb historii filozofii*, Wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 1995, ISBN 83-86821-23-X.
- Harman G., *Prince of Networks*, Wyd. re.press, Melbourne 2009, ISBN 978-0980544060.
- Habermas J., *Filozoficzny dyskurs nowoczesności*, dz. cyt.,: Hegel G.W.F. *Zasady filozofii i prawa*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1969.
- Hołda M., *Umiar, praca i jej owoc w społeczeństwach konsumpcyjnych*, Wyd. Logos i Ethos, Kraków 2017, (45) numer specjalny, 53-68.

Ilnicki R., *O sposobach posługiwania się stechnicyzowanym ciałem* [w:] "Studia Kulturoznawcze", Poznań 2012, numer 1(2) Publikacja ta jest dostępna w repozytorium Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. s. 43-52.

James W. *The Principles of Psychology*, Wyd. Martino Fine Books, Eastford Connecticut 2010, ISBN 9781891396281.

Jastrzębowski W. B., Rys ergonomii, czyli Nauki o pracy opartej o prawa zaczerpnięte z Nauki Przyrody [w:] "Przyroda i Przemysł", Poznań 1857, nr 29–32.

Lévi-Strauss C., *Trójkąt kulinarny*, tłum. S. Ciechowicz, „Twórczość” 1972, nr 2, s. 71-80.

Leszczyńska M., *Współczesny model rozwoju społecznego z perspektywy rewolucji informacyjnej* [w:] Czasopismo Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy 2011 z. n.23 Katedra Teorii Ekonomii i Stosunków Międzynarodowych, Wydział Ekonomii Uniwersytet Rzeszowski s. 125-134.

Maliszewski A., Batogowska A., *Ergonomia dla każdego*, Wyd. Sorus, Warszawa 1997, ISBN 83-87133-08-6.

Manowska C., Mikołajczyk R., *Wielozmysłowe poznawanie świata podstawą nowoczesnej dydaktyki*, [w:] „Edukacja – wychowanie – resocjalizacja”, Kolegium Nauczycielskie, Bielsko-Biała 2011, s. 25–33.

Materska K., *Informacja w organizacjach społeczeństwa wiedzy*, Warszawa, Wydawnictwo Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2007, ISBN 9788389316851.

Mumford L., *The Story of Utopias*, tłum. własne, Wyd. CreateSpace Independent Publishing Platform, Scots Valley, California 2015, ISBN 9781514330906.

Nowicki W., *Stół jaki jest. Wokół kuchni w Polsce*, Wyd. Muzeum Etnograficzne im. Seweryna Udzieli w Krakowie, Kraków 2011, ISBN 978-83-61369-15-8.

Ostrowicki M. (Sidey Myoo), *Paradygmat technologii*, [w:] "Kultura i Historia", Wyd. Instytut Kulturoznawstwa Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, nr 26/2014, ISSN 1642-9826.

Olejniczuk-Merta A., *Innowacje społeczne*. [w:] „Konsumpcja i rozwój” nr 1/2013 s. 21-34.

Procner A., *Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem*, Wyd. WSiP, Warszawa 1999, t.1, ISBN 83-02-02789-8.

Puchnarewicz E., *Rozwój w kontekście teorii modernizacji* [w:] *Rozwój w dobie globalizacji*, A. Bąkiewicz, U. Żuławska (red.), Wyd. PWE, Warszawa 2010, s. 507–510.

Saint-Exupéry A., *Mały Księżę*, tłum. Jan Szwykowski, Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa, 2017, ISBN 978-83-8073-286-1.

Szczepański J., *Konsumpcja a rozwój człowieka. Wstęp do antropologicznej teorii konsumpcji*, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1981, ISBN 83-208-0077-3.

Warwick K., *Cyborg morals, cyborg values, cyborg ethics* [w:] *Ethics and Information Technology*, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht 2003, tom 5: s.131–137.

Yi-Fu Tuan *Przestrzeń i miejsce* tłum. A. Morawińska, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1987, ISBN 8306014669.

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

Babik W., *O manipulowaniu informacją w prywatnej i publicznej przestrzeni informacyjnej*, [w:] „Człowiek – media – edukacja”, red. J. Morbitzer, Kraków 2011.

Źródło: <http://www.up.krakow.pl/ktime/symp2011/referaty2011/babik.pdf> [dostęp 2012-03-01].

Barska J., *Peter Brook i jego teatr* 13. Festiwal Szekspirowski w Gdańsku; Gazeta Festiwalowa 6/09,

Źródło: <http://www.dziennikteatralny.pl/artykuly/peter-brook-i-jego-teatr.html> [dostęp 2017-12-02].

Baer A.R., *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review*

Źródło: <http://www.wisebrain.org/papers/MindfulnessPsyTx.pdf> (pdf), Kabat-Zinn 1994 (ang.) [dostęp 24-07-29].

Birchard R.P., *Koronawirus: Psychiczne cierpienia nastolatków*

Źródło: <https://www.dw.com/pl/koronawirus-psychiczne-cierpienia-nastolatk%C3%B3w/a-57099561> [dostęp 2022-03-22].

Bränström R., Duncan L.G., Moskowitz J.T., The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample [w:] „British Journal of Health Psychology”, 2, 2011, s. 300-316, DOI: 10.1348/135910710X501683, PMID: 21489058, PMCID: PMC3762484 [dostęp 2016-10-29] (ang.).

Chodkowska M., *W poszukiwaniu perspektyw interdyscyplinarności...*, „Forum Akademickie” 12/2018.

Źródło: <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2018/12/era-interdyscyplinarnosci/> [dostęp 24-07-29].

Gardner L., *Noises off: What's the difference between performance art and theatre*, tłum. własne [w:] „The Guardian”,

Źródło: <http://www.guardian.co.uk/stage/theatreblog/2010/jul/20/noises-off-performance-arttheatre> [dostęp 2013-04-09].

Kaczyński T., *Spółczesność przemysłowa i jego przyszłość*,

Źródło: <http://art148.pl/art/pdf/spoleczenstwo-przemyslowe-i-jego-przyszlosc-theodore-kaczynski.pdf> [dostęp 2016-11-17].

Siemens G., *Connectivism: A Learning Theory for the Digital Age* [dokument elektroniczny],

Źródło: <http://www.elearnspace.org/Articles/connectivism.htm> [dostęp 2020-05-05].

Thich Nhat Hanh, *Cud uważności ZEN W SZTUCE CODZIENNEGO ŻYCIA prosty podręcznik medytacji*,

Źródło: <http://treningantystresowy.pl/tekst/Cuduważnosci.pdf> [dostęp 2017-01-04].

Wolnicka A., *Epidemia nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży w Polsce*, Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/epidemia-nadwagi-i-otylosci-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce/> [dostęp 2024-07-26].

Zalewski K., *Miłość* (Official Video)

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=IEiRPInizgQ> [dostęp 2022-05-21].

Choroby psychiczne u młodzieży. Szokujące statystyki.

Źródło: <https://www.dw.com/pl/choroby-psychiczne-u-m%C5%82odzie%C5%BCy-szokuj%C4%85ce-statystyki/a-59415905> [dostęp 2022-03-22].

Krótką historią jedzenia. Ewolucja na talerzu

Źródło: <https://coio.pl/krotka-historia-jedzenia-ewolucja-na-talerzu/> [dostęp 2022-02-02].

Narodowy Test Zdrowia Polaków

Źródło: <https://www.nn.pl/dam/zasoby/raporty/Narodowy-Test-Zdrowia-Polakow-2020-raport.pdf> [dostęp 2024-07-26].

ODZ Sutra Book,

Źródło: <https://www.onedropzen.org/2022-2023/sutras/> tłum. własne, s.30 [dostęp 2022-03-22].

Program Innowacje Społeczne, NCBiR, Warszawa. s.1

Źródło: https://archiwum.ncbr.gov.pl/fileadmin/user_upload/import/tt_content/files/opisprogramuis1.pdf [dostęp 2024-07-29].

Porozmawiajmy o rozwijaniu uważności,

Źródło: https://ksiegarnia.difin.pl/imgs_upload/uwaznosc-fragment.pdf [dostęp 2022-06-10].

Przestrzeń Społeczna (Social Space) nr 1/2016 (11). Źródło: Issuu, no 1/2016,
Źródło: https://issuu.com/socialspacejournal/docs/social_space_journal_12016_11_ [dostęp 2024-07-29].

Ubóstwo i wykluczenie społeczne w Polsce i innych krajach Unii Europejskiej w latach 2008-2016, Departament Analiz
Ekonomicznych i Prognoz Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej,
Źródło: <https://www.gov.pl/attachment/0b11dd4b-385e-40f2-b18a-71947321e8ff> [dostęp 2024-07-26].

Żywnie w placówkach Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/zywnie-w-placowkach/epidemia-nadwagi-i-otylosci-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-w-polsce/> [dostęp 2024-07-26].

<http://muzyka.dziennik.pl/teledyski/artykuly/534195,natalia-przybysz-krzysztof-zalewski-milosc.html> [dostęp 2017-12-02].

Teatr ubogi (hasło) Źródło: <http://www.grotowski.net/encyklopedia/teatr-ubogi> [dostęp 2017-12-02].

Technologia (hasło) Źródło: <https://pl.wikiquote.org/wiki/Technologia> [dostęp 2022-05-10].

SPIS ILUSTRACJI

il.1 Produkty spożywcze.

Źródło: Ilustracja wygenerowana przez narzędzie AI Midjourney

il.2 „Ostatnia Wieczerza” Leonarda da Vinci.

Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/Ostatnia_Wieczera#/media/Plik:Leonardo_da_Vinci_\(1452-1519\)_-_The_Last_Supper_\(1495-1498\).jpg](https://pl.wikipedia.org/wiki/Ostatnia_Wieczera#/media/Plik:Leonardo_da_Vinci_(1452-1519)_-_The_Last_Supper_(1495-1498).jpg) [dostęp 2022-03-20]

il.3 Kadr teledysku „Miłość” Krzysztof Zalewski.

Źródło: <https://www.youtube.com/watch?v=IEiRPlnizgQ>

il.4 Kadr filmu „Nocturnal Animals” reż. Tom Ford.

Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Zwier%C4%99ta_nocy [dostęp 20.03.2021]

il.5 Japońska donica z wodą.

Źródło: Archiwum własne

il.6 Feomenologia śmiecia. Anna Doświadczyńska praca studencka.

Źródło: Archiwum własne

il.7 Relacja myśłów i środowiska. Źródło: Opracowanie własne autora na podstawie A. Bańka, Psychologiczna struktura projektowa środowiska, Studium tworzenia miejsc architektonicznych. Poznań 1995, Wyd. Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, ISBN 987-83-62051-52-6, s.8

il.8 Nowoczesna rodzina przy stole.

Źródło: Ilustracja wygenerowana przez narzędzie AI Midjourney.

il.9 „Podano już do stołu a nikogo...” Zdjęcie instalacji rzeźbiarskiej Elżbiety Szczeblewskiej.

Źródło: Archiwum własne autora

il.10 Marina Abramović – "Artist is Present" (Artystka obecna) / AP / Mary Altaffer.

Źródło: <https://film.interia.pl/recenzje/news-marina-abramovic-artystka-obecna-wasze-piec-minut,nld,1807283> [dostęp 12-12-2016]

il.11 Schemat psyche człowieka.

Źródło: Opracowanie własne autora

il.12 Proces powstawania formy.

Źródło: Opracowanie własne autora

il.13 Ergonomia kształtu.

Źródło: opracowanie własne autora

il.14 Redukcja kształtu.

Źródło: opracowanie własne autora

il.15 Ergonomia gabarytu.

Źródło: opracowanie własne autora

il.16 Zasięgi rąk.

Źródło: opracowanie własne autora

il.17 Gabaryt Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.18 Wymiary stołu.

Źródło: opracowanie własne autora

il.19 Dostępność modułu grzewczego.

Źródło: opracowanie własne autora

il.20 Konfiguracja modułów.

Źródło: opracowanie własne autora

il.21 Zestawienie kształtów i gabarytów stołów.

Źródło: opracowanie własne autora

il.22 Modułowość Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.23 Moduły Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.24 Modyfikowalność Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il. 25 Możliwości rekonfiguracji modułów Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.26 Addycja funkcji Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.27 Forma podstawowa i rozszerzona Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.28 Minimalna powierzchnia dla Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.29 Zastosowanie Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii względem typowych mieszkań.

Źródło: opracowanie własne autora

il.30 Inspiracje dla "Projektu Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii".

"Kuchnia" Zaprojektowana przez Studio Rygalik

Źródło: <https://zwierciadlo.pl/material-partnera/158670,1,naoliw-sie-kuchnia-studio-rygalik-i-warsztaty-z-chlebem-i-oliwa.read>

Inteligentna wyspa kuchenna MODULTOP.

Źródło: <http://www.szko-bud.com>

DOLMEN kitchen By Lando.

Źródło: https://www.archiproducts.com/en/products/lando/kitchen-dolmen_676302 [dostęp 05.2020]

il.31 Szkice formy Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.32 Rozwój formy Innowacyjnego Stołu z zastosowaniem Nowych Technologii.

Źródło: opracowanie własne autora

il.33 Wizualizacja formy podstawowej.

Źródło: opracowanie własne autora

il.34 Podstawowe wersje kolorystyczne.

Źródło: opracowanie własne autora

il.35 Wizualizacja formy podstawowej.

Źródło: opracowanie własne autora

il.36 Wizualizacja formy rozszerzonej.

Źródło: opracowanie własne autora

il.37 Wizualizacja formy rozszerzonej.

Źródło: opracowanie własne autora

il.38,39,40 Możliwości konfiguracji oświetlenia technologią Philips Hue.

Źródło: opracowanie własne autora

TŁUMACZENIE / TRANSLATION

INTRODUCTION

Although we are always waiting for the technologies of tomorrow, hoping they will solve our problems, often we also look back at ancient wisdom in order to understand and enjoy ourselves and others more.

In my mind I see a group of people, chatting, laughing, who enjoy preparing, tasting and sharing a meal. It could be a family gathering in the garden. It could be a company banquet. It could be children engaged in some activity on a school patio. But it could also be strangers who met during a lunch break at a canteen or park cafe. This mixture of my perceptions, experiences, memories, and images from movies I have seen, are superimposed in my mind, creating a kind of picture infused with a sense of happiness.

Each of us can have such visions, but in the designer's mind they often become the inspiration for creating new functions. Changing the context or making such mental images more precise can become a process of creating new functions. It can also generate the need for new technologies or new functional forms. Do the forms created, based on imagination, actually affect reality, social behavior and individual habits? Can they change them? Is it possible that they influence the development of society? One the most famous quotes from *The Story of Utopias* by Lewis Mumford goes as follows: "For a long time utopia was synonymous with the unreal and impossible. We contrasted utopia with the world. And indeed, it is our utopias that make the world bearable: the cities and abodes that people dream of are the ones in which they ultimately live. People interacting with their surroundings transform them according to their own patterns, constantly living in utopia; it is only when there is a break between the everyday world and the complementing it utopian world that we become aware of the role of striving for it in our lives and look at utopia as a separate reality"¹. In the publication *Technology and Civilization*, the author tell us that the mechanization of activities is an expression of human passion and need for change as a process of improving life. Such process has a social character when it occurs in a group of people with similar needs, living in similar conditions. It happens naturally though their sharing of reality as existence in the same space-time, on the scale of a continent, country, city, building, apartment or room. Along with existence, reality manifests itself not only at the level of individual consciousness, but also in the world around us. In fact, most of the manifestations of our actions are formed intersubjectively, that is, in relation to others. Thus, subjectivity exists along with intersubjectivity.

OBJECTIVE

The objective of this work is an attempt to find a new function and form for the table and to explore the possibilities of influence it can have on the family and social context. The work is an effort to modestly reconstruct the research on the relationship of the table and meals, and the impact of both on the daily functioning of human beings and their relationship with the world.

BASIS FOR THE CHOICE OF THE TOPIC

The choice of the subject of the study is related to a series of my personal experiences, research, conclusions and continuous observation carried out over the course of my life, both private and professional. My studies in architecture led me to analyze the meaning and relationship of form and function in the field of design and architectural disciplines. Professional experience in the design of

single-family homes and urban residential development has left me with a constant questioning of their quality and the impact such places have on our everyday life. My experience in design, however, has convinced me that especially nowadays a change in the quality of our daily life may occur not only at the level of urban planning or architecture, but often through interacting with everyday objects. Hence the choice of the subject of this work: the table as an essential functional form in our daily life and the meal as an activity accompanying it. The development of the theme is a contemplation of the processes occurring during meals between people participating in them, and the possible influence the table can have on the quality of these processes – in which we can see the basis for the development of social relations.

In my professional activity, I had a chance to participate in large social projects, including the construction of Hokuozan Sogenji, a Zen Buddhist monastery in Asendorf, Germany, and expanding its international organizational structure: One Drop Zen Buddhist Community. I participated in the development of Public Meadow in Szczecin – a space dedicated to cultural institutions, NGOs, as well as to informal groups involved in cultural, artistic and educational activities. I also participated in local social and cultural activities, including events such as Miasto Galeria (The City Gallery) in Nowe Warpno organized by Harbour & River Association, and many others related to educational activities, such as open-air events and workshops for students of The West Pomeranian University of Technology in Szczecin, always trying to combine them with social activities. My experience has convinced me that combining design and artistic fields to support the development of society is possible. Design arts can be utilized as tools to influence the recipient of the arts. After all, as Antoine de Saint-Exupéry put it: "... nothing exists by itself to be human means precisely to be responsible"². Today I would replace the word *responsible* with the word *conscious*, and I would trace the source of such a consciousness to human ability to be present. It seems therefore befitting for a designer to approach their work not only with the needs of the market in mind, giving forms to new products for people, but also to anticipate their impact in a broader context: social, global, and perhaps even universal.

RESEARCH EXPLORATION AREAS

I began my research of the **"Innovative Table Design Incorporating New Technologies"** by looking at the phenomenon of sharing meals at a table. As a result such an analysis I came to certain conclusions and established design guidelines, and also explored how such a newly designed table impacts social relations. At the most basic level, I analyze the development of the form of the table along with the sharing of meals in the historical, cultural and contemporary contexts. At the same time I am trying to consider the ensuing conclusions – based on the assumptions about universality – in the broader social context. In other words, the empirical data from this particular space constitutes the basic conclusions regarding the possible influence on the social world. In the analysis, isolating the main themes: the meal and the table, helps to discover the relationship between them in the context of the third theme – society.

CHAPTER ONE. THE MEAL IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF CIVILIZATION AND CULTURE

Analysis of the social context of the meal, changes in the type and quality of food resulting from changes in the level of technological development with an indication of the ways of obtaining food, and the social role of the meal.

CHAPTER TWO. SOCIETY IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICAL CHANGE, THE FORMATION OF SOCIAL RELATIONS AND SOCIAL INNOVATION.

Analysis of the relationship between technology and society. The impact of the development of technology on the formation of the individual and society.

CHAPTER THREE. THE TABLE AND ITS FORM IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF CIVILIZATION.

The role of the form and function of the table, related to changes in global technological development, and contemporary socio-economic conditions in the context of contemporary housing trends.

I decided to choose these themes because they determine the contemporary ways of partaking in meals, but also because the social context of the phenomenon of the table and meals are important for my research and professional activities.

In the analysis of the form of the table and the activity of partaking in meals, I attempt to anticipate its possible influence on the development of social relations in the context of new technologies. I am primarily interested in the generalizations I can make on the basis of my research and related universal conclusions, applying to the broader social context.

STRUCTURE OF THE WORK

This dissertation consists of two parts – theoretical and empirical. Due to the lack of scientific studies in this area, I treat the former as necessary for developing design guidelines for the implementation of **“Innovative Table Design Incorporating New Technologies”**. The first part is descriptive. It includes design conclusions preceded by an analysis of phenomena related to the subject of this dissertation.

PART ONE – THEORETICAL – is an analysis delineated into the three themes listed below, which oscillate around basic design issues and so-called “product research,” or market research. The key issues to consider are:

- Function – with the meal as the dominant function and less obvious accompanying functions.
- Form – focusing on the form of the table, its size, aesthetics, symbolism, placement and relationship to rooms in the context of contemporary house design trends.
- Impact – reflecting innovativeness in the context of contemporary technologies, the ways in which it is defined and the perceived consequences of its presence in social life.

PART TWO– EMPIRICAL, describes the design of the table based on the conclusions and design guidelines from part one.

RESEARCH HYPOTHESES

- 1. There is a relationship between sharing meals with one’s family and the quality of social relationships one has in adulthood.**
- 2. There is a relationship between our understanding the concept of health, including mental health, the value we attribute to it, and the way we share meals and their quality.**
- 3. There is a relationship between the impact technology has on our lives and the problems we encounter in our families and social relationships.**
- 4. An object, such as a table, can contribute to improving the quality of partaking in meals, physical and mental health, as well as one’s family and social relations.**

RESEARCH METHODOLOGY

As my research methodology I have adopted the so-called grounded theory, a coherent system of qualitative methods developed by Anselm Strauss and Barney Glaser and described in their book *The Discovery of Grounded Theory*, published in 1967.

The grounded theory is based on the assumption that social reality is best understood by the actors involved. As such, it rejects the traditional functionalist approach, in which the researcher analyzes a collective using a preconceived theoretical model. The grounded theory recognizes that this only results in the self-confirmation of a given theory (the researcher reasserts their own ideas because they find what they expect to find).

The subject of my research crystallizes in the relationship between everyday use, technology and social life, which I analyze using the example of sharing meals. Since this is a broad and dynamic research area, I have decided to use qualitative methods of empirical data collection to explore it. I have decided on this method primarily because of the nature of my research. The goal here is to gain a deeper understanding of the relationship between meals, technology and social life – which are all link by the table. The object of my inquiry is thus the complexity, multidimensionality and internal differentiation of this phenomenon. Norman Denzin and Yvonna Lincoln write about qualitative research: “Qualitative research is an activity that places the observer in the world. It consists of a set of interpretive, material practices that make the world visible. These practices transform the world. They transform it into a series of representations, such as field notes, interviews, conversations, photographs, recordings and the observer's own observations. At this level, qualitative research is an interpretive, naturalistic approach to the world. Therefore qualitative researchers study things in their natural environment, trying to make sense of or interpret phenomena using the terms used by the people being studied”³. Thus the object of interest is not a universal quantitative description of the phenomenon under analysis, and the results of the research do not claim to be representative of every dimension of the relationship. Accordingly, I proceed from the pragmatic assumption that the study must first and foremost provide useful knowledge. This postulate is most fully reflected precisely in the logic of qualitative research. As Denzin and Lincoln write, researchers functioning within them analyze “things in their natural environment, trying to make sense of or interpret phenomena using the terms used by the people being studied (...). In line with this, qualitative researchers employ a number of interrelated practices in the hope of gaining a better understanding of the object of their research”⁴. Consequently, the study I conducted has the character of a bricolage or patchwork. In this case, the researcher uses tools that correspond to the specificity and complexity of the phenomenon described. It is a “practical choice, that is, pragmatic, strategic and self-reflective”⁵.

PART ONE – THEORETICAL

CHAPTER ONE.

THE MEAL IN THE CONTEXT OF DEVELOPMENT OF CIVILIZATION AND CULTURE

In this part I focus on the meal as a set of food products consumed at a certain time of the day, and

the meal⁶ as an activity. First I try to understand what this phenomenon is and how social sciences describe it. Then I attempt to embed it within three key dimensions of social life: a person, family, and society. In this way, the meal becomes an area through which the relationships I am interested in can be analyzed.

1. FOOD

Food has two aspects. One is to provide the body with energy and body-building components. Another is social. In nature food is a condition for survival, but with the development of human culture, it also became a source of pleasure. Nowadays, as it seems, an excess of food is greater problem than lack of it. Some say that the human body did not evolve so quickly and is still adapted to the Paleolithic diet and the variety of foods found in nature. After all the body's needs for essential macronutrients, proteins, carbohydrates and fats, have remained virtually unchanged. Our genetically conditioned nutritional needs developed in a specific environment: hunting and gathering with limited, irregular access to food and a high probability of periods of scarcity of resources.

The basis of the prehistoric food pyramid were the meats of hunted animals, fish, eggs, forest fruits, seeds, nuts, edible plant parts and mushrooms. Such a dietary composition met human needs and influenced the development and functioning of the digestive system. These dietary patterns became fixed in the human genome and still present today.

The genes of modern humans, compared to those of our ancestors, have basically not changed – according to geneticists, only 0.005% of genetic information has been modified⁷.

Humans learned to cultivate grains about 10,000 years ago. That meant a rapid change in their diet. Cereals, easy to grow and store, began very quickly to displace the original set of nutrients suitable for human needs from our diet. With such a transformation of the human diet (supplying the body with too much grain carbohydrates), there came a serious challenge to the functioning of the digestive system, accustomed and prepared by its enzymes to digest small amounts of carbohydrates contained in wild berries, other fruits and edible plants.

But the grains our distant ancestors ate, compared to those we eat today, were the quintessential health food. With the Industrial Revolution, or roughly 200 years ago, new technologies for processing cereals emerged, which led to the stripping cereal grains of their most valuable components. The resulting refined and highly popular foods are basically mock-ups of real food. The tempting flavors and high caloric content are completely out of step with the high nutritional value. And it is precisely this type of delicacies that have taken up permanent residence on the tables of the so called “civilized” society.

Modernity has brought freedom of choice in the amount of food, eating for pleasure rather than provide the necessities of life. 100, 50 or 20 years is not enough time to adapt genetically to the new quality and quantity of food and preserve these changes for the human species. Our organisms and minds can't quite handle the excess. We used to eat more at times to have adequate supplies in case of food scarcity. Nowadays we never allow ourselves to be really hungry.

Recent decades have shaped a dietary trend based mainly on processed foods, easy-to-prepare dishes that contain a huge amount of chemicals. It is to their presence, among other things, that scientists link the emergence of civilizational diseases, such as obesity, heart disease, type 2 diabetes, allergic and autoimmune problems and cancer.

The current prevalence of overweight and obesity among children and adolescents is significant. Due to the rapidly increasing number of cases and its negative impact on public health, these conditions are increasingly being referred to as an epidemic.

The widespread failure at providing food adequate to the limits of human digestive capacity leads to a reflection on its the far reaching consequences.

The 2020⁸ National Health Test of Poles, organized by the editors of Medonet in cooperation with specialists in various medical fields, showed how Poles take care of their health and well-being, their attitude to preventive screenings and what else they could change for the better in order to live a healthy life.

BMI body mass index in relation to gender:

underweight	F4%	M1%
normal weight	F46%	M26%
overweight	F29%	M46%
obesity	F21%	M28%

A report of 2020 from NTZP says that 61% of Poles have a problem with excess body weight, of which 50% are women and 74% are men. The problem increases with age 18-24 (29%), 45-54 (72%) 65+(78%).

2. THE MEAL

The times in which we live are characterized by an overproduction of food. It is a period of fast food, in which the ritual of having a meal at the table, historically so important, has been devalued. From prehistoric times to the present, for humans a meal has been a manifestation of sharing the fruits of their labor, not just an activity necessary for survival. Eating, as an activity, though its original function was biological survival, has become way creating relationships with other people.

Eating is not only a necessity for survival, but also an activity in which humanity manifests. It sets a clear line between being human and the animal world, thus defining humanity as being civilized. For a long time, science neglected the kitchen sphere, viewing it as a cultural element, so mentions of food and cooking appeared mainly in publications related to anthropology, history, or cultural studies, describing food in the context of ethnic identity, class affiliation, an object of exchange, or a marker of poverty or wealth.

One of the oldest works on culinary subject or, more specifically, gastronomy is *The Physiology of Taste or Meditations on Transcendental Gastronomy* by Anthelme Brillant-Savarin (1755-1826). This French lawyer said, paraphrasing, "Tell me what you eat and I will tell you who you are". The point here is that food we eat carries hidden meanings – what we eat tells a story about us. In this work he laid out the foundations of culinary knowledge and to this day the book is called the culinary bible for food connoisseurs. It is a collection of stories, reflections and information about products, meals, the organization of parties and behavior at the table. It points out the importance of the concept of gastronomy, which is the knowledge of everything that has to do with humans is creatures needing nourishment.

„The Culinary Triangle”⁹ an article by Claud Levi-Strauss, published in 1965, addresses issues of human culture through the lens of food, showing the metaphorical transformation of nature into culture through the example of food preparation and its impact on social construction. Lévi-Strauss uses the binary oppositions: unprocessed-processed, raw-cooked, baked-cooked, corresponding to the nature-culture opposition. He notes that in most cases the popular folk imagination ascribes to

the “baked” more primordial characteristics than to what is cooked, an observation that is reflected in the genealogical myths.

The interest of science in cooking and food developed in the 1980s and 1990s, mainly in American and then Western European science. Mary Douglas in her book *Implicit Meanings. Selected Anthropological Sketches*, uncovers the relationship between the meal and social patterns, position in the group, relationships with loved ones, food taboos, and the meanings we give to the meal. This is considered to be the result of the birth of a new middle class, as well as the flourishing of consumerism in the broadest sense. It is also the result of a change in human attitudes toward intimacy – we have begun to share our experiences and we collectively experience every moment of our lives. The kitchen has since ceased to be a private sphere. It has entered television screens and peeks at us from daily newspapers or billboards. “From an embarrassing activity, eating has turned into a stage activity,” as Wojciech Nowicki⁷ put it. The availability of products in modern times has caused a revival of cuisine. People began to take an interest in this sphere, as it became something fascinating, something that brings joy. “There is a fashion for cooking in Poland,” concludes Wojciech Modest Amaro in the Top Chef TV show. In recent years, more and more publications on culinary issues are appearing, and more and more research is being conducted on the nutrition among Poles. *Historia polskiego smaku* (Eng. *The History of Polish Taste*) by Maja and Jan Lozinski tells a story of thousands of years of Polish cuisine, from the beginning of Polish statehood to the times of the Democratic People's Republic of Poland. Also *Stół jaki jest. Wokół kuchni w Polsce* (Eng. *The Table as it is. About the Cuisine in Poland*), an essay by Wojciech Nowicki talks about the changes in Polish habits and traditions. All this research, however, is mostly marketing research, sponsored by companies associated with the industry. For example a report called *Polska na talerzu*, Eng. (*Poland on a plate*) conducted on behalf of Makro Cash & Carry, a report *Polacy w Kuchni* (Eng. *Poles in the Kitchen*) conducted for Whirlpool Poland and many others. There is also a report from 2010 done by CBOS: *Zachowania i nawyki żywieniowe Polaków*, (Eng. *Behavior and eating habits of Poles*) and a similar study conducted that in 2005.

The research presented here, on the other hand, is of universal nature and its purpose is not an in-depth analysis of history, but an attempt to learn about contemporary dietary fads for the sake of finding solutions that through the relationship of design – meal - society could counteract the trend of unhealthy eating, which affects human physiology, psychology and social habits.

3. STAGE DESIGN OF LIFE

The most famous quote from the play *As You Like It*, a comedy written by William Shakespeare in 1599 or 1600, comes from Act II: “All the world's a stage, And all the men and women merely players: They have their exits and their entrances”.

From the point of view of the subject of my work, in the current chapter and I look at the meal as a kind of peculiar performance, the analysis of which can contribute to the objectives of this work. I refer to the theatrical activities of Jerzy Grotowski as described by Ludwik Flaszen, commenting on the notion of poor theater, which assumes “using the smallest number of fixed elements to bring out maximum effects by means of magical transformations of things into things, and by means of multifunctional play of objects. To create whole worlds, using what is at hand. [...] This is theater captured in its seed stage, in the process of its birth, when the awakened instinct to play spontaneously selects for itself the tools for magical transformation. Its driving force is, of course, a living human being, the actor”¹¹.

Everyday routine sees everyday life as an analogy of theatrical acts. It is the very space for action, creation and development of our personalities. The place (scenery/stage design) of this play and its participants must therefore be prepared in an analogous way to how actors, spectators and the stage

are prepared for a theatrical work. For then enrichment and inner transformation can occur. The process of preparation and performance are inseparable (as it is with preparation of a meal), along with the performance itself (partaking in the meal) and its effects (personality formation). The uniqueness of everyday life provides the opportunity to prepare, perform and experience this process differently every day, and each time in a fresh way.

As Grotowski says in his essay *Ku teatrowi ubogiemu* (Eng. *Toward the Poor Theater*), this type of theater is created as a result of a process of reduction – the purification of theatrical performance from all the elements it can do without. Ultimately, the most important components of the theater turn out to be people – the actor and the spectator, and what occurs between them... Theatrical work is primarily that with the actor, which results, among other things, in the return of all means of expression (visual arts, music, play of light, space) as closely related to the actor's actions. At the same time, the core of the poor theater is the search for the deepest possible truth of the actor's actions, striving for the fulfillment of the total act. The term itself, however, was most often understood as a formula describing the abandonment of elaborate means of staging, and, in doing so, was contrasted with the rich theater – a theater of lavish staging, which (in Grotowski's view, unsuccessfully and in vain) attempts to compete with film and television in the area of producing spectacular illusions and stories¹².

This approach reveals the essence of partaking in meals as an activity supporting the formation of social relations, also in the context of the development of new technologies, and finding one's place as a subject in relation to them: using the process of reduction for finding oneself.

According to Grotowski's "The actor should [...] not play, but penetrate the areas of their own experience, as if analyzing them with their body and voice. They should find the impulses flowing from the depths of their body, and with full clarity direct them towards a certain point that is essential in the performance, and complete this confession on the territory that is necessary. The moment the actor achieves this act, they becomes a *hic et nunc* phenomenon; then it is neither telling nor creating an illusion – it is the present. It unveils itself in the Latin word *fiat*; it renders what is happening; what will happen; it reveals itself [...]"

Similarly, all activities are experiencing interactions between people, finding oneself as a subject perceiving the ongoing event as a whole and one's unity with it, experiencing the phenomenon of being. Meals take place every day, so it gives us a chance to meet every day fully present and with mindfulness.

However, in order for this to happen, a meal must be properly approached, prepared and experienced. With the right approach, a physiological activity becomes an analogy of a performance, a ritual that allows us to reach into our inner self. Just spending time with another person, or even oneself, can become a ritual of nurturing one's values. In order to find a balance in everyday life, it is possible to design this daily act based on the principle of reduction since we live in postmodern, consumer society. According to M. Hołda, moderation – traditionally viewed as a value – seems to be understood differently in consumer societies, or fades away, ceases to be viewed as desirable (...). According to Jean Baudrillard, a contemporary French philosopher, the logical approach to the acquisition of goods and objects, in which labor precedes its fruits, is being deconstructed in modern societies. The prevailing norm is to acquire goods on credit, wanting to come into possession of everything immediately and without effort¹³.

However, in order for this to happen, a meal must be properly approached, prepared and experienced. With the right approach, a physiological activity becomes an analogy of a performance, a ritual that allows us to reach into our inner self. Just spending time with another person, or even oneself, can become a ritual of nurturing one's values. In order to find a balance in everyday life, it

is possible to design this daily act based on the principle of reduction since we live in postmodern, consumer society. According to M. Hołda (cite source) (2017, p. 67) Moderation – traditionally viewed as a value – seems to be understood differently in consumer societies, or fades away, ceases to be viewed desirable (...). According to Jean Baudrillard, a contemporary French philosopher, the logical approach to the acquisition of goods and objects, in which labor precedes its fruits, is being deconstructed in modern societies. The prevailing norm is to acquire goods on credit, wanting to come into possession of everything immediately and without effort”¹⁴.

In her essay, *Rola designu w procesie tworzenia nowego produktu*, (Eng. *The Role of Design in The Process of Creating A New Product*), Anna Dziadkiewicz talks about the concept of design, its meaning, inseparability from architecture, (graphic) design, ergonomics, visual communication, industrial design and art. “Design of the 21st century goes beyond aesthetics and beauty – it is supposed to be characterized by novelty and uniqueness, to arouse controversy”.

Design, however, is also increasingly understood in terms of the values communicated by the product. From the consumer's point of view, it should satisfy a new need, differ from the existing products in terms of functions, or more fully satisfy an existing need¹⁵.

When accepting reduction as a basic design principle for all the elements of a meal, it seems that the only element essential for a meal to take place is its meeting place, which is the table. For this reason, the present work attempts to find in this object a space for design that may directly influence the quality of a meal as a meeting, on the aesthetic, functional, ideological and symbolic levels.

4. THE CULTURE OF EXCESS

In *The Marriage of Heaven and Hell*, William Blake says: “You never know what is enough unless you know what is more than enough.”, which can be loosely interpreted as “to know what is enough, you must know what excess means.” Living in a culture of excess cannot be without impact on a one’s personality. The way in which needs are met “necessarily leads to the development of behavior thinking patterns and thinking about the world and the meaning of life (...) has an obvious impact on health, capacity, will to work, attitude towards other people, etc.”¹⁶.

As consumers, we should understand our responsibility and the consequences of our choices. It is our approach and our decisions that determine whether we feel happy when our needs are met, when we limit the habits leading to excess, or when we give up certain products for ethical reasons. However, it is difficult to follow the principle of the golden mean, recognized by the cultures of the Far East, that is, maintaining harmony, balance and peace, hidden deeply behind the superficial happiness. The term consumer society has a pejorative meaning, indicating of lack of self-control, destructiveness and devastation. It seems that people living in Western countries suffer from intemperance, just as people in the Global South suffer from insufficiency.

Comte-Sponville¹⁷ states: “Moderation is a virtue (...) all the more necessary as times get better”. I dare say that the solution to not getting lost in consumerism is not so much a return to moral principles, but to inner peace and balance, to a simple mind that can find the beauty in the present, in returning to one’s senses. We live in paradoxical times. Knowledge is valued more than experience, and attempts to intellectually convey and consolidate ethical norms ultimately end in the failure of expressing them in good deeds. One should ask oneself the question “what is wrong with us” and whether it is possible to remedy it. Sometimes a simple experience can completely change our point of view, and give us a new understanding of things. It brings to mind words attributed to Socrates: “There are so many things here that I don't need”¹⁸.

On the other hand, both contemporary minimalism and historical asceticism can be perceived

as extremes, a utopia and denial of reality. It is in excessive consumerism that a social distinction appears – there are people who want to aggrandize themselves through minimalism. Utopias, however, remain in the sphere of ideas impossible to achieve in an ever-changing, dynamic reality. Therefore, I do not suggest imposing a rigid idea of the necessary minimalism as a limitation pertaining to all aspects of life in a world of excess, but rather I would try to find balance using a counterweight. Excess can occur in everything: emotions, information, doubts, technology and even possibilities. Humans have extraordinary adaptability, young people who grow up in this world do not see it as a problem. For them, excess is a commonplace situation, which does not necessarily mean that they are capable of coping with it. This problem has been further exasperated by lockdowns during the COVID-19 pandemic in the last two years and by the ubiquitous sense of threat due to the ongoing war in Ukraine.

Teenagers across Europe are struggling. This is by no means only a Belgian phenomenon, explains Jana Hainsworth, secretary general of Eurochild, a non-profit organization working for children's rights. She represents charities and groups advocating for children and their rights in 35 European countries. She is sounding the alarm about the impact of COVID-19 on the mental health of people under 18 across the continent. Eurochild recently published the results of a pan-European study involving 10,000 children. One in five children said they felt unhappy all the time or most of the time. Meanwhile, researchers in Hamburg found that the percentage of German children and adolescents with mental health problems increased from 10 per cent before the pandemic to 18 per cent in mid-2020¹⁹.

Anxiety disorders, depression, behavioral problems: According to the United Nations Children's Fund (UNICEF), one in seven young people aged 10 to 19 suffer from a diagnosed mental disorder. This is approximately 80 million teenagers aged 10 to 14 and 86 million teenagers aged 15–19 – according to a published report on the subject. According to UNICEF, every year around the world, approximately 46,000 young people of this age take their own life – one young person every eleven minutes. In the 15–19 age group, suicide is the fourth leading cause of death after road accidents, tuberculosis and violence²⁰.

5. THE ART OF MODERATION

The above adage, traditionally carved in *tsukubai*, a stone water basin used in Japanese gardens, is also the focus of tea ceremony, often found at the entrance to tea pavilions. It expresses one of the most important aspects of wisdom of Eastern cultures – we can find contentment in who we are and what we have right now.

However, today isn't this a bit of a utopia? In our busy daily life and the pursuit of money, we often forget to take care of the way we eat and what we eat. Fast food – quick food that has made a dizzying career all over the world – such as hamburgers, cheeseburgers, hot dogs and kebabs are delicacies that we often reach for when lacking the time or inclination to prepare our meals ourselves. The scientific research confirms that fast food leads to diseases such as hypertension, atherosclerosis, coronary heart disease, constipation and obesity, which have become civilization diseases. The principles of healthy eating include eliminating these dishes from our diet, because fast food is characterized by a high content of calories, fats and chemical substances. Doctors and dietitians also agree that frequent consumption of fast, unhealthy food, rich in animal fats, may be the cause of some digestive system cancers. The American Dietetic Association reports that almost 400,000 deaths annually are attributed to obesity-related diseases. Processed food and fast food contain a lot of preservatives and salt, which have a damaging impact on the circulatory and urinary systems.

Despite this, on almost every street corner you can find a stand serving “quick” meals. There was a time when eating on the street was frowned upon. Today, the sight of people rushing to work with a piece of kebab or hamburger in their hands is not uncommon. Of course, with common sense and moderation these things can be enjoyed, too. However, in the long run, consuming unhealthy food on a daily basis will certainly have adverse effect on our health.

In times of constantly changing cultural norms – including dietary standards, it is important to remember about several obvious, basic aspects of food consumption, such as:

- maintaining health (biological function)
- deriving pleasure from its taste (psychological function)
- developing a sense of gratitude for food (spiritual function)
- building a family hierarchy with the division of responsibilities for preparing and cleaning up after meals (social function)

Although these aspects are very reminiscent of basic values present in the Christian culture (symbolism of the supper, breaking and sharing bread, table as an altar, prayer of thanksgiving before a meal), they existed before Christianity. They are universal values present in other cultures. My philosophical inquiries led me to places of Zen practice, which I visited many times. Both in Japan and Europe, I experience “a meal” as a very important element of monastic practice. All the meals are eaten in silence, with mindfulness, and preceded by prayers. There is a sense of gratitude. In ancient China, there is a well-known image of a lamb “kneeling” to receive food from its mother. This image has become a symbol of gratitude, since even a lamb kneels in gratitude for the milk it is offered. According to the tradition of Japanese Zen Buddhism, gratitude should be expressed in the words of five reflections:

“First, let us reflect deeply on our true efforts and the efforts of those who brought us this food.

Second, may we live in a way that makes us worthy to receive it.

Third, what is most essential is the practice of mindfulness which helps us transcend greed, anger, and delusion.

Fourth, we appreciate this food which sustains the good health of our body and mind.

Fifth, we accept this food to complete the awakening of the pure mind of all beings”²¹.

The recitations direct our mind to realize that we do not live separated and alone, but every day we live among other beings, in the reality of the world that offers us air, light and warmth of the sun, food and what goes with them – our life.

A meal taken in this way teaches us to develop a deep state of mind, conscious, grateful knowing moderation. The Five Reflections were written by Hyakujo Ekai Zenji (Chinese: Pai-chang Huai-hai), who also said that “a day without work is a day without food.” An analogous proverb exists in Polish language which literally translates as “without work there is no sweat bread.” Zen teaches developing this state of mind with every meal as a basis for creating a society, where openness, diligence, harmony, mutual support and moderation are in abundance.

6. MINDFUL EATING

Phenomenology of Garbage is a project carried out by Anna Doświadczyńska during the “Spatial Activities” classes I taught. It consisted of a board presenting the author's photos and a description of the idea of a spatial installation, involving the creation of 16 cubes presenting various compositions made of garbage. The work touches upon the issue of awareness related to consumption and waste – what we throw away and in what quantities. It involved documenting the waste produced by the author in one day. The work deals with the problem of consumerism in the light of ecological awareness. One day's waste was carefully analyzed and the basis of validity of each

product and its packaging was examined. As the author wrote: “While photographing these objects, I discovered that my research became something more than just a report on used products. The combination of a free form, rich in shapes and textures, with a white pedestal highlighted the hidden values of the presented objects. Changing the context of the presentation of garbage revealed the beauty of each item. The garbage has thus lost its original meaning, becoming a vivid tool, bringing our attention to the problems related to it.

1.3 kg of waste was produced in one day, which statistically is 39 kg per month, and 474 kg per year.

This work shows the extraordinary importance of experience in which the essence of the problem is touched, and not just read about. Empirical awareness, which is born from direct experience, has the power to actually influence the established patterns of our behavior and give us the opportunity to change them.

“That's why we need to create spaces in which play, fun and conversations can happen so that young people can reconnect with the social fabric of life. (...) Otherwise, their mental health will continue to deteriorate, completely overwhelming health care system.”²², urges Sophie Maes, head of the psychiatry department in Braine l'Alleud, Belgium.

I see a meal as an everyday space for play, fun and conversation, and Anna Doświadczyńska's work, apart from its conceptual aspect, investigates another interesting phenomenon – proper exposure and presentation. The photos she took, along with a subtle change in the color of the light for each of the platforms, enhanced and brought out the beauty hidden in ordinary waste, emphasizing color, texture and composition of particular items, displaying their aesthetic value.

Mindful eating is not merely the conscious selecting of particular food products in regard to their origin and ecology, but also consciously experiencing the act of eating itself. Here we can consider the role of a meal as a ritual, which has been described in many contemporary scientific studies on family rituals and customs. Many researchers discuss the issue of shared meals and their importance for well-being and creating family bonds. This role of the meal seems obvious. Ordinary attention to the aesthetics of dishes, utensils and the table gives an everyday meal a ritual-like meaning. This aspect of eating is therefore worth paying attention to – as an aesthetic experience, based on full, mindful presence in returning to the senses and celebrating life.

In their book *Come to Your Senses*, psychologists Stanley H. Block and Carolyn Bryant Block describe problems related to the state of mind of a contemporary human, burdened with an excess of thoughts. In one of their experiments “My own thoughts caused a state of limitation of my consciousness... this limitation cuts off myself and everyone from the essence of our being”²³.

In modern life, education and constant use of “thinking” as a tool for our functioning, create an “identity system” that numbs the senses, clogs the mind, tightens the body and creates false ideas about who we really are. This false image takes root in every cell of our bodies, impairing our everyday functioning, decision making process and making our relationships difficult. That is why putting your identity system to rest and returning to your senses completely changes your life²⁴. The author further discuss that the identity system is the same as the ego, which Sigmund Freud described as the part of the mind that experiences and responds to the world, mediating between the inner needs of an individual and the demands of society.

Being mindful is not about intellectually understanding the situation we you in, but about shifting our attention to what we see, hear and the other sensations in the body. In this way, we can put the ego to rest. “By being mindful, you return to the present moment and become aware of images, sounds, physical sensations and flowing thoughts, whether you are tense or relaxed, happy or not, whether

your mind is clear or confused. Being aware of the identity system is all you need to bring it into a restful state”²⁵. By learning about our identity system and how it functions, we are able to see how it limits us and arrive at a simple natural state of mind in harmony with our body and the surrounding world, a state that occurs when we bring the identity system into a state of rest, into a state of harmony and attunement.

In one of his philosophical lectures, Brad Warner, an eccentric American teacher, author of *Hardcore Zen*, and monk of Soto, the Japanese Zen Buddhist tradition, says that we use these traditional forms of rituals, which are foreign to American culture, because no one has so far come up with something better. **“Innovative Table Design Incorporating New Technologies”** aims at creating a table whose innovation is to display the food and meal properly, and build an aesthetic setting around it, so as to emphasize and reveal its deep meaning and its role in shaping our social relationships on many levels.

7. THE WORLD OF THE SENSES

ORGANISM	ENVIRONMENTAL FACTORS
Metabolic processes	Thermal
Perceptual Processes including:	Atmospheric including:
Related to light and visual	Temperature
Auditory	Humidity
Gustatory	Air movement
Olfactory	Aggregation of conditions
Tactile	Pressure
Proprioceptive	Nutritional
Structural system	Light
	Sounds

The above diagram shows the schematic relationship between an organism and the external environment. An organism embedded in the external environment – through the reactions that occur in metabolic processes and the senses responsible for perceptual mechanisms – absorbs various factors from it. The important thing in the diagram is the indication that nutritional factors, being one of the elements of the external environment, are connected to all our senses. It implies nutritional factors, that is food, can be used for activation of all the senses.

According to R. J. Sternberg's definition, a sense is a physical system that collects information for the brain – both from the external world and from within the body – and then processes it into a language that the brain can understand. The human mind is the locus of knowledge. It arises as a result of and in cooperation with cognition and inferences resulting from sensory input. Sensory perception is a condition for understanding, development and learning. Initially, children experience their environment and understand it solely through their senses. They breathe, feel, move, smell, taste, look and listen. The senses provide them with information about the environment, building their basic knowledge, which, being always at their disposal, keeps them safe and enables them to shape their own lives. Not all children have the chance to grow up in an attractive environment that sufficiently stimulates their senses, awakens curiosity, opens their eyes, calls for ears to perk up, or allows touching. It is especially important for these children to be given the chance to experience the world through their senses through various pedagogical suggestions for games.... Such games provide an opportunity to compensate for the deprivation experienced by children living in the environments with less stimuli and draw their attention to various subtleties, to what is delicate, quiet, small and beautiful”²⁶.

While eating, children can also practice mindfulness the develop an ability to concentrate. They can calm down and relax, while at the same time learning respect for the environment and healthy living. As Czesława Manowska and Renata Mikołajczyk say, in our modern world, children have fewer and fewer experiences engaging all their senses. Children should look, hear, smell, touch and taste the world around them²⁷.

The term sense of touch can be replaced by the term sense of contact, since we feel things not only with our hands, but also with every square millimeter of our skin. The literature distinguishes two types of touch. The first is primary touch (protopathic), which is responsible for awareness of touch and protects against dangerous tactile stimuli. It predominates in infancy. The second is discerning touch (epicritic), which perceives precise tactile information (e.g. differences in shape, texture, etc.). It develops gradually and its importance increases with age. The sense of touch is responsible for many important bodily functions: including speaking, locomotion, satisfying physiological needs, eating, manual dexterity, sensing painful and pleasant stimuli, and many others. Touching something with your hands and the whole body provides basic information about the environment. Describing tactile sensations you experience always expands your vocabulary. Many children find it difficult to accurately describe what they feel, because they do not know the words for it. By becoming aware of touch, their capacity for describing things expands: soft, hairy, sharp, wet, slippery, etc. We are sensitive to touch to different degrees, and differently in different parts of our body. Therefore, exercises aimed at developing the sense of touch should not be limited to exploring with hands only. Many such exercises children can do with their feet, cheeks, etc.

To relate to the outside world, we use all the senses this relationship is shown in the diagram above. With the senses and intellect, we build a subjective image of the world in our mind, and as a subject who processes and reacts to external stimuli, we react to it accordingly. Controlling our reactions corresponds to our intentions, habits, worldview and individual conditioning related to previous experiences.

As Albert Einstein said, “It has become frighteningly obvious that technologies have already overtaken our humanity”²⁸ indicating a kind of dehumanization of society by new technologies. But it is impossible to say unequivocally what this dehumanization really is, since in its essence, the question is ambiguous and complex. On the one hand, it is answered by our subjectivity, on the other, the essence of being human can be also determined in objective terms: as a species of *homo sapiens* with all its activities. The answer regarding what humanity is in the context of technology can be resolved on the level of subjectivity. **Based on the hypothesis that technological development has crossed the line at which humans have lost control over it, in the sense that there are cases where technology becomes the subject in relation to humans, and making us particularly dependent on it to the point where we are unable to survive without it.** The re-empowerment of human beings in regard to technology should not, of course, presuppose the severance of our relationship with technology, but rather using it to develop our humanity to the level of being able to be independent of it, and thus leaving us free to use it – having a free choice in this regard.

8. COMING BACK TO YOUR SENSE

Reflection on social life can lead to an analysis of its manifestations in smaller organizational units such as the family. Social life is inextricably linked to habits and cultural conditioning. It manifests in behaviors that occur in our immediate environment, in the simplest of daily activities. By examining eating at the table, which is one of the areas of social life, I seek to determine guidelines and design principles for developing a table that has a form and functionality that supports the development of social relations.

Social life develops in relationship to technology. This interaction can be observed at the level of consumption, cultural participation, economic life, political life or even intimate relationships. Even in the spheres that might not seem related to it, for example, in religion, administration, and education. Technology permeates the different areas of social life and, as a tool of communication, merges with them into a coherent whole. This results in the formation of a technological culture, i.e. one in which technology has a stake in all aspects of social life. It has the power to redefine social life by creating new foundations for it. However, as long as we are limited by our physical bodies, in them there are stored genetically conditioned, primordial principles that are not influenced by technology. These principles are defined differently in different cultures and religions, but their central reference point is always the human being as their body and mind. However, technology influences the broadening of the spectrum of stimuli we experience, which allows us to go beyond bodily and environmental limitations, places us in a context other than the natural environment, and thus provides a tool for self-discovery.

In humanistic discourse an assumption has taken root which presumes that humans are configured by technology, not the other way around. The technology allows us to transcend what is physical, so, as Rafal Ilnicki states, technology realizes the possibilities of metaphysics, while humans realize the possibilities of technology, it is humans that simultaneously evade the authenticity of life and being-towards-death, realize the possibilities of technology, and become a technicized beings with deregulated existence²⁹.

It seems quite obvious that it is a human being that should control the computer, However, since computers work more efficiently and faster than the human brain, the huge amounts of information processed in the computer could cause a different orientation of processes, which could affect the reversal of the vector of intentionality in the direction from machine to human being. This could come, for example, from the persuasive action of intelligent programs, and further from human trust in such computer outputs³⁰.

Connections between technology and the human nervous system not only affect human character, raising questions about the meaning of “self” and “personality,” but also directly affect our independence. An individual, wearing glasses, whether or not they contain a computer, remains a respectable, autonomous entity. Meanwhile, a human being whose nervous system is connected to a computer not only raises serious questions about their [mutual] individuality, but also, when the computer connected to the network, causes their autonomy to be compromised³¹.

That is why the main problem addressed in the research part of my work is the question of the nature of the relationship between technology and social life. I attempt to come to a basic answer to it in finding a counterbalance in designing the table, which can be a supporting element of a meal directed towards sensory experiences, bringing us back a natural, healthy state in our subjective mind, in relation to technology.

In the words of Jan Amos Comenius, “the point is, if possible, to learn about the world through the senses; what can be seen – by sight, what can be heard – by hearing, what can be smelled – by smell, tasted – by taste, touched – by the sense of touch. And if something can be grasped simultaneously with several senses, it should be perceived with several senses”³².

This way of perceiving the world embedded in an intuitive perception of reality and the self, connects a person in a direct relationship with the world, in the so-called “Mind Now” state, called in Japanese *kokoro ima* (心今). It is basically the primordial state of mind and the self perceived by the mind in oneness with the world. One is present in the perceived reality without the limitations of the intellect, determining and thus limiting the sense of self, “I”. The return to the natural state of mind as an unlimited, transcendent subject, creates a sense of freedom associated with the human

subjectivity to the external world, including technology. This external world is a reality that we ourselves co-create in acts of perception and of which we are a part that remains in constant, direct relationship, in the present moment.

Unambiguous definition of the term “mind” is not possible and it is not the subject of this dissertation. I look at how the Innovative Table Incorporating New Technologies can affect the perceptible state of calmness, empathy, lightness, connection, harmony that comes with experiencing the world with the senses, which I call the state of subjectivity.

My working hypothesis is that returning to this state of mind helps to support the development of social relations, this being a consequence of the return to the natural state of being in the world.

CHAPTER II.

SOCIETY IN THE CONTEXT OF TECHNOLOGICAL CHANGE AND THE FORMATION OF SOCIAL RELATIONS AND INNOVATION

With the changes in civilization and in the situation of Europe, a trend of increasing poverty and social exclusion, as well as deteriorating living conditions are on the rise in the continent. In 2016, the rate of risk of poverty or social exclusion in Poland was at 21.9%, the second time slightly lower than the EU average (23.5%). This means that on average almost one in four people in Poland and the EU, may be affected by poverty or socially excluded³³.

“Social innovation should contribute to reducing poverty, improving the quality of life and promoting social inclusion. An innovative product, service, practice, model or organization need not be completely new, but must be new in a specific temporal and spatial context. There should be at least partial innovation of the product, service, practice, model or organization if it is carried over from another context or from the past”³⁴.

In the analysis of the research results here, I explore the historically established relationship between technological development and social change, which implies the inseparability of technology and its impact on social life. Can we agree with how an American mathematician of Polish descent and a terrorist motivated his opposition to society and civilization based on modern technology? In his manifesto he wrote: “... it is impossible to make rapid changes in the technology and economy of society without also making rapid changes in all other aspects of social life, which inevitably leads to the breakdown of traditional values. A technological society weakens family ties and local communities if it is to function productively”³⁵.

This chapter is an attempt to answer the question of whether creating of a table with a socially innovative functions is possible. I ask a question about the perception of technology as ubiquitous and requiring the need for solutions to offset the negative aspects of its impact.

1. INNOVATION

The multiplicity of concepts of innovation is also associated with the functioning of different types of innovation. As a rule, they are associated with different spheres of activity. In the literature on economics, the following types of innovation are most often distinguished: technical, technological, organizational and social. Social innovations are expressed in the changes taking place in the social structure of the population, in customary patterns, human attitudes and even the general culture

of a nation. Distinguishing these types of innovations does not mean that they form separate, independent processes of change. They all mutually condition and complement each other. This is because the occurrence of certain changes requires, and even forces, the introduction of further changes. Innovations, according to the characteristics given above, are characterized by changes in technology, structure and social sphere, which are parallel to it or implemented at small intervals. The connection and interdependence of all types of innovation is a consequence of the close interrelationship of the various fields of science and knowledge, in which innovation processes occur, such as economics, social and technical sciences, mathematics, computer science and liberal arts. The effects of organizational, technical and technological changes, in turn, affect people's lifestyles and customs. They create a new social culture. This, in turn, along with further advances in science and knowledge, promotes the emergence of new, innovative ideas, as well as the spread of existing innovations³⁶.

Technological development in recent years has manifested itself primarily in the rapid and uncontrolled inundation of mobile devices and networks, as well as Internet-related devices and functionality. In the today's world the Internet, cell phones, etc. are widely available to everyone and have become part of the environment of our daily life. Many services can be performed over the Internet: talking via social networks, paying bills, applying for jobs, shopping. The commonplace phone call makes an actual meeting in person unnecessary. Being available online anywhere and anytime, it is increasingly common for people not to turn off their phones, emails, or social network, thus being online for 24 hours. Using the smartphone as a prosthesis of the senses, a window to the world, we become accustomed to this kind of functioning. We abuse it and are becoming addicted to it. Using technology for daily interactions has become the norm, and even a necessity in the era of the Covid-19 pandemic of the last 2 years.

Every phenomenon can have good and bad aspect, but it should be noted that the trend of reducing "directly touching" the world and direct contact with other people is now a noticeable impoverishment of our ability to experience not only reality, but also ourselves. Therefore, it seems that having meals together as a tool to support the formation of social relationships and return to a natural state of mind, is the right direction to consider in the innovation of the table. Innovation in this case is directed to social innovation and the possible use of new technologies to create a functions that work to strengthen social integration and build a good relationship with oneself.

Technology is a ubiquitous element in modernity. In modern time, however, the real innovation is aimed at solutions that offset the negative aspects of technological progress.

The definition of social innovation for the research program "Social Innovation" was prepared by the National Center for Research and Development. Social innovation, in this program, mean solutions that respond both to social demand and cause lasting change in the social groups concerned. Such solutions may involve innovative products, services or processes that enable different approach to typical social problems³⁷.

Contemporary innovative changes are also characterized by quite high dynamics and are often interdisciplinary. They involves the activity in many different areas in which they are created, developed and disseminated. This is because they include practically all areas of human activity, that is, activity in the home and family, at work, in the production of goods and services, in administration and political institutions. They also include human activity related to understanding our place and affairs in the world (metaphysics), related to social empathy, symbolic culture (the world of values, symbolism and beauty)³⁸.

When applying these definitions in the context of a meal and mindful eating as elements that significantly affect human psychological state, individual functioning, as well as family relations

and the formation of a society that uses technological progress responsibly, my choice of the table as subject of research seems well justified.

2. SOCIAL DEVELOPMENT FROM THE HISTORICAL PERSPECTIVE

Daniel Bell, known as one of the most important social theorists, who developed the concept of “post-industrial society – the information society,” says that this phenomenon is manifested as predominance of service jobs and other information-related occupations over jobs in labor in goods manufacturing industries and agriculture. Bell thinks that the transition to this type of social organization is inevitable and caused by technological progress. Information society is characterized by the development of communication and information technologies, economizing of knowledge and the growth of employment in information related professions. The theory of post-industrial society, he believes, is not a projection or extrapolation of existing trends, but the creation of the principles of a new social formation³⁹.

The qualitative and temporal characteristics of the stages of development of society are shown in table below.

I era – traditional society	community farming system, direct contacts, strong family ties, power of family authorities, invariability of gender roles, precedence of community goals over the needs of the individual
II era – semi-industrial society (industrializing society; society of scarcity)	use of money in the economy, spread of private property, the sphere of public activities of the state concerns the creation of opportunities in the field of formal education and work, a society attached to traditional values, but at the same time adding new ones to them – faith in the authority of the state and science, a society ready to change its status and raising its standard of living through hard work
III era – industrialized society (urbanized society)	high level of industrialization, professional specialization, emphasis on achieved status, bureaucratization, wide use of modern technologies and science, and consequently high level of education, flexibility of gender roles, high standard of living and high life expectancy
IV era – postmodern society	a shift in the nature of change towards less importance of economic efficiency, bureaucratic power, faith in authority and scientific rationality, personal and social bonds giving way to an impersonal society that competes for individual achievement, a shift towards individual autonomy and diversity, tolerance, environmental issues and appropriate free time management

Looking at the table above, we can come to the conclusion that simple forms of organization, ensuring that basic needs are met, evolve into forms that provide extensive opportunities for individual self-fulfillment. In this way, the paradigm of perceiving life changes that meet the needs of the community shifts to one that places greater emphasis on meeting the needs of the individual.

The word *we* seems to be losing significance in favor of the word *I*, not to mention the observable erosion of nation states. While previously the subject of influence was nature, then at the business level it was organization, and at the level of the general population of technocratized society, it is now the individual humans. Hence, the leading role of natural sciences, later replaced by management sciences, now yields to social sciences and those related to individual behavior. It is also clear that the purpose and scale of valuation in the information society is changing: from defense, development and space research – fields that increase national prestige, to GDP measuring economic growth, and gradually focusing on prosperity and social welfare, but ultimately on broadly understood development and satisfaction resulting from it. As we can see, at the beginning of the information revolution, only achieving goals was important, but at the stage of computerization of management the main axis of activities shifted to efficiency, and in the era of computerization of social information, to solving problems. Nowadays, however, intellectual creativity is becoming an information model⁴⁰.

In searching for connections between the era of computerization and the individualization of social life, we can find many activities, performed every day, which take place socially – in our surroundings or in relationships to other people. These are basically all the activities directed outside of us, those that connect us with the outside world, including a meal. Therefore, when looking for a new quality in a meal, we should refer to its most original meaning, its source – the return to the senses and a non-conceptual experience of what we are, to our natural harmonious state of mind.

We are becoming a technocratic society. Knowledge, abilities and the skills in using technology determine our social position. If this knowledge is not combined with social sensitivity, we may face a progressive dehumanization of society. Technological development that improve the quality of life does not necessarily translate into a sense of happiness, which is a psychological category often conditioned by the social context. Therefore, social sciences and liberal arts have a huge role to play in balancing the socially negative consequences of technological development.

3. HUMAN BEING AS A SOCIAL BEING

Aristotle wrote: “Man is by nature a social being; an individual who by nature, not by accident, lives outside society is either unworthy of our attention or a superhuman being. Community by nature is something that takes precedence over the individual. Anyone who either cannot live in a community or is so self-sufficient that he does not need it, and therefore does not participate in the life of the community, is either an animal or a god”⁴¹.

From a psychological point of view, it is important to shape a positive opinion about yourself through actions and opinions. According to William James the social self has precedence over the material self. We must care more about our honor, our friends, our relationships with people, than about our own skin or possessions. And the spiritual self is so extremely valuable that in order not to lose it, one should be ready to give up friends, good fame, property and life⁴².

What we think about ourselves is a source of motivation and influences our perception of the world and our reactions. By accepting ourselves as evil, it is easier for us to undertake unethical activities. Building our image as good people, we naturally want to maintain it by acting ethically. However, convinced of our greatness, we fall into egocentric thinking that causes us to perceive our own self as playing a central role in events of life. The idea of intersubjectivity of reality explains, in a sense, the universality of this phenomenon, especially in postmodern societies where, as I mentioned earlier, trends towards impersonal society, individual autonomy and the diversity associated with it are present.

4. COMMUNICATION AS A TOOL THAT ESTABLISHES THE WORLD

In the Introduction to *Communication Studies*, John Fiske makes the following assumptions regarding the concept of communication: “I assume that all communication requires signs and codes. Signs are artifacts, (...) they are signifying constructs. (...) I assume that communication is the central activity of our culture. Without communication, every culture must die. The study of communication entails the study of the culture to which a given communication belongs”⁴³.

According to some researchers, the concept of communication is inextricably linked to social interactions, just as the concepts of society and communication and the mutual relationship between the concepts of communication and culture plays a special role.

Karl-Otto Apel emphasizes that “language is a very special means (medium), or – to use another formulation – a very special code of communication. Because its function is not only transmitting, or – for this purpose – decoding the content of a message. It is also the condition for a possibility of the meaning of human thought, or the significant content of human perception of the world”⁴⁴.

On the other hand, Bolesław Andrzejewski says: “Words that express thoughts allow us to break away from specific impressions and feelings (...). The words of a language replace things, they are their symbols, and not just sensual signs, as is the case with animals. Language is therefore a typically human creation, expressing an internal need to capture unclear affects and fluid sensory impressions into permanent and “objective” symbols”⁴⁵.

However, I attempt to look at the impact communication has on us through all the forms involved in the act of communication (those related human activity but also to natural world). We will discover the subtlety hidden in our ability to receive, perceive them with attention, directing our mind them to comprehend and simultaneously co-create meanings. It is in such broadly understood communication that we identify with the world, and indeed become it, transcending the limitations of material identity as our body and self.

Peter Brook, one of the most outstanding figures of the avant-garde theater of the 20th century, described a theater performance as something that happens between the viewer and the actors: “... there is also an internal dimension of this 'in-between'. (...) This is our true place in life. (...) – we are a mysterious mess 'in between'”⁴⁶. Brook points to the space of communication that we establish (we create it and we are it). Becoming aware of it gives us an opportunity to access information and wisdom that is written not only in words, but in any form, and perceived in an intuitive way. The world is then experienced as a shared reality. Culture, on the other hand, as a kind of code, enables communication, assigning and expressing the same meaning to words, behaviors and pieces of work, thereby having a significant impact on the world we perceive as a specific interpretation of reality.

5. SUBJECTIVITY, PRESENCE, ACTION

In the model based on the intersubjectivity of reality, we assume that the real world is constituted in the subject-object relationship. Graham Herman describes contemporary philosophy as the philosophy of access, in which “Everything is reduced to the question of human access to the world, and the relationships between non-human factors are abandoned in favor of natural sciences”⁴⁷.

Modern philosophy is therefore concerned with the awareness of the world as acts of perception, thought and content, strengthening subjectivity of a human being as the creator of the subjective

world. The perception of oneself as a subject becomes a kind of neutral distance. The attitude of distance, characteristic of modern science, is today the basis for building the identity of the subject.

The contemporary “philosophy of modernity is the philosophy of activism. It validates the possibility of making structural changes by a human being, and even promotes the necessity of such changes: social, one's own nature, and the environment. The goals of such changes are determined by the subject”⁴⁸. Activism therefore connects the entity with society and defines a modern subject, i.e. one that influences, shapes and perceived reality.

The realization of oneself as a subject is therefore the basis for formation of a **self-conscious being, aware of their capacity to influence the world**. The subject knows itself through the subject-object relation and the other subjects. Heidegger's thought defines a human subject as “being-in-the-world”, pointing to the activity, action, function and active nature of their existence.

Miłość (Eng. *Love*) is a music video for one of the songs of a solo album *Złoto* (Eng. *Gold*) by Polish singer Krzysztof Zalewski, which is a video recording of a happening with the participation of Natalia Przybysz, Krzysztof Zalewski, performance artist Blue and the audience. The artists want to create a metaphor of a relationship, the center of which is a couple (Natalia and Krzysztof) looking into each other's eyes, and on their legs, arms and chests a structure of boards, cups and plates is built, with subsequent elements added by Blue.

The music video was accompanied by a comment by this conceptual artist: “People build bridges between each other to be able to talk, but for such a bridge to be stable, it requires the involvement of both parties. Relationships are burdened by thousands of small things, objects, and other person's glances – the more of them, the harder it is to bear”⁴⁹. The music video refers to *The Artist Is Present*, a performance by Marina Abramović, which took place in 2010 at the Museum of Modern Art in New York as part of a retrospective exhibition. The performance lasted from March 14 to May 31, 2010. It was Abramović's longest - lasting performative activity, during which the artist spent approximately 700 hours in stillness.

The contemporary philosophy of subjectivity, which is a Western interpretation of Eastern philosophy (Taoism and Buddhism), may serve as the key to understanding this performance. Philosophical thought crystallizes with human evolution, technological progress and the development of science. The attitude of distance, born with Husserl's eidetic reduction, which reduces reality to the phenomenon and the observer, points to the phenomenon of the subject. This philosophy is difficult to absorb intellectually, so it is important to be able to convey its essence in a non-verbal – intuitive – way, turning it into proverbial wisdom (knowledge in practice).

Marina Abramović makes such an attempt. Sitting opposite each other, experiencing oneself, is the crossing of the dichotomous experience: dividing the world into the subject-object relationship, the “bridge”, which is the experience itself, possible in the observation of one's presence in the present moment, perceiving the whole world as a constantly changing phenomenon in which the subject appears in the experience of being present (“Is Present”). This experience requires focus, concentration and absorption (Japanese: *Zanmai*), leading to the loss of the sense of the boundaries of a separate self in favor of one's presence as an experience of reality here and now.

Marina Abramović said: “To be a performer, you have to hate theater. Theater is artificial: it's a black box. You pay for a ticket, then you sit in the dark and watch someone acting out someone else's life. The knife is not real, the blood is not real, the emotions are not real. Performance is the opposite: the knife is real, the blood is real and the emotions are real. It's something completely different. It's reality”⁵⁰.

Information and communication technologies that threaten human autonomy, among other things, belong to the area of interest of information ecology⁵¹. A science that deals with the prevention of the dangers connected with the information society and information diseases. It introduces the concepts of information awareness, information education, information literacy and information culture, and the infosphere as a space for their functioning. For we live in a time when information is no longer understood in terms of a message. It has become a world in itself. Its attractiveness and accessibility accounts for its ubiquity. However, it is a world of artificial and easy pleasures, constantly available, with no effort bringing rewards as the results of our actual actions. In addition, information can be an easy tool for manipulating people's attitudes and behaviors. Therefore, it is not only its excess that is the source of the problems of modern world, but also the fact the information can be manipulated⁵³.

The empowerment of human beings in relation to technology and the world through the experience of oneself experiencing the world and constituting oneself in consciousness is one of the basic points of this study, attempting to find ways of supporting “the table” through design and giving new significance to it and to the common meal.

This process of experiencing subjectivity:

- being oneself
- being part of a larger whole
- being able to influence and share responsibility for the surrounding reality

6. MINDFULNESS - MEDITATION

The term mindfulness in its simplest definition is the focus of our attention on internal and external stimuli occurring in the present moment. It can be developed through meditation or other exercises⁵⁴.

The senses enable us to explore and experience the world. It is through them and the mind that we build in ourselves the most complete picture of reality. In addition to the five commonly known senses: sight, hearing, touch, smell and taste, and sometimes intuition, we also have the so-called kinesthetic sense, through which we sense the position and movements of the body in space, and the sense of feeling the action of internal organs (sensations during breathing, sensations in the throat and mouth, in the abdomen – interoception). Concentrating on certain sensations has a soothing and calming effect, and there exist numerous relaxation techniques, using images, sounds, aromas or touch.

Modern times require us to cope with a huge number of stimuli attracting our attention, coming continuously from almost everywhere. Phones, iPads, iPhones, notebooks, portable game consoles have joined the already sizable list of distractions in recent years. The constant pressure to be available online all the time, on Facebook, or other social networks and through email is connected to a need for acceptance and recognition in one's social group. Also school education programs are not particularly conducive to developing attention skills. According to a growing body of research on large populations, mindfulness meditation practice is linked to well-being and a sense of health, effectively reducing racing thoughts and anxiety⁵⁵.

Introducing this type of practice into schools would provide an opportunity for students to develop insight, openness and acceptance of both themselves and others. It would also make it possible to work on aspects of the mind that are overlooked in the current education systems. This dissertation, however, points out that mindfulness does not have to be taught via school education, but can and should be introduced into our daily habits. An excellent opportunity to practice this kind of mindfulness is the very act of having a meal.

To illustrate what mindfulness is, I quote Thich Nhat Hanh, one of Europe's most famous Zen teachers: "I remember when Jim and I first traveled in the United States years ago, we sat under a tree to rest. We were having tangerines. Jim started talking about what we would do in the future. As soon as we started discussing some grandiose, exciting plan, Jim became so immersed in his dreams that he literally forgot what he was doing. He took a piece of tangerine and before he could bite it, he was already putting another one into his mouth. He didn't realize what he was eating. It was enough to tell him: "Swallow the piece you already have in your mouth," and Jim suddenly understood.... Up to that point, it was as if he had not been eating a tangerine at all. If it was anything, it was the plans for the future. A tangerine can be divided into wedges. If you can eat one, you will be able to eat the whole fruit. Jim understood. He slowly lowered his hand and focused on the piece he had in his mouth. He chewed it carefully and only then reached for the next one"⁵⁶.

Developing mindfulness is not about experiencing only pleasure or beauty, but about experiencing with a calm state of mind all aspects of life, including the difficult and uncomfortable ones. Informal mindfulness practice, similarly to formal mindfulness practice, is experiencing life itself, and with it, oneself as the subject of life. Thus, it is not an escape from what is difficult, but rather learning to observe life from the position of an objective observer. The paradox of this kind of distance lies in the ability to experience all stimuli more fully, as one is non-distracted, focused and accepting.

So during a meal, we don't focus on satiating ourselves with food. We do not have a preconceived idea, a ritual, of how a meal should be taken. We approach the table because it's the right time. We maintain eye contact with people and when they smile gently, we reciprocate. We start the meal. We help ourselves to the food we prepared beforehand. We see the color of the food, feel its temperature and energy. We feel how our hands – our skin, muscles, tendons, and joints pick up a cold fork or a glass of warm tea. We become aware of what we are experiencing in the present moment. We observe our reactions and we don't name them. We don't describe them as wonderful or unpleasant. We simply perceive them – such an awareness includes external stimuli, breath, body, thoughts and emotions. We see ourselves as a phenomenon and the world as a phenomenon. This is the experience that gave birth to one of the most interesting examples of meditative performances of a daily activity – the Japanese tea ceremony. Brewing and drinking tea as well as the meeting itself serve only to celebrate the pure life energy manifested in that one moment before our eyes.

In Zen Center of San Diego newsletter (Jan, 96), Ezra Bayd says that a practice of meditation, from the point of view of the Zen school, is about:

- experiencing the truth of who we really are,
- being with one's life as it is, not as we would like it to be,
- juxtaposing what we want with what is,
- transforming one's unnecessary suffering,
- moving away from the constant search for comfort and away from trying to avoid pain,
- gaining insight into one's belief system, so that it does not rule over us, but belongs to us,
- learning how to be happy⁵⁷.

I would also add: finding freedom in conscious living, as an effect of gradually expanding the space and overcoming the limitations of the awareness of who we are and how we experience ourselves as a subject constituting the world.

However, this is not to deny the value of information consciousness. Sharing knowledge, the joint creation of knowledge, participating in it are the basis of the functioning of the human species. Our modern reality of connectivism is based on the assumption that to participate in the flow of knowledge and its creation⁵⁸ is the task of every human being who wants to learn something. In

addition, co-participation and partnership in the creation of knowledge require that those involved in the process have an attitude of detachment and reflection, allowing them to see the social and cultural contexts of the use of information and its wise and ethical use. Mindfulness, therefore, can also include this aspect of our daily lives.

It is this distance and reflection that I would like to combine with the moment of eating in mindfulness⁵⁹, of eating and reflecting (meditation⁶⁰) on the current affairs of the family. The table, on the other hand, should serve as the support for this process by its form and function. It may even become a key tool of this process by creating an appropriate place for daily meetings.

CHAPTER THREE

THE TABLE AND ITS FORM IN THE CONTEXT OF ARCHITECTURE

My experience in interior design and residential architecture led me to recognize the importance of the spaces we live in, their roles and variation from place to place, as well as their aesthetics and importance of objects contained in them. I began to pay attention to the interplay of space-user-object-place.

1. THE ROLE OF THE TABLE AS A SPACE-MAKING FACTOR

The dwelling is a special form of space, wrote Yi-Fu Tuan in *Space and Place*. A unique symbol of a dwelling place is the home, especially the family home more than the apartment. Home is often associated with the family, who built it and their history. It is the focal point of the private homeland, our homestead, sometimes even for several generations. The common understanding and perception of reality as a three-dimensional space filled with material objects implies seeing a house or apartment as an ensemble of arranged rooms, each of which has a certain function.

The present work narrows down the concept of this center, to a place associated with a state of mindfulness. No place exists without a person, just as the earlier part of this work described a theatrical performance as what appears “between” the actor and the audience, so the phenomenon of “a place” appears in the relationship to space, people and objects in it. It can be interpreted as a mental rather than a material category. As Tuan says: “If we define place as the center of value, nourishment and care, the first place for a child is the mother. The mother is the first permanent, independent object in the child's world of fleeting impressions”⁶¹. As a child grows older, they become attached to objects of perception other than just the most important people, and over time they become attached to various places as sums total of familiar fixed objects, situations and sensations.

The table and meal time can be the first fully designed space that feels like a safe place, a family place, supporting a sense of freedom and space for development, while at the same time introduces the first social norms – understood as the accepted proper ways of behaving in a given social group.

Every design contains an element of intention. A place is not just the result of construction activities, but in a broad sense, it is based on the energy of the people who co-create it. Participation in a meal results in the natural formation of relationships, a sense of shared values and responsibility, providing the basic conditions for the creation of place and home as a mental category, as a state of mind.

Place is thus created as the sum of users + objects + events occurring in the space. Here place is security, space is freedom. We are attached to the former and long for the latter. (...) When we begin to reflect on them, however, we may notice unexpected meanings and questions arise that we had not thought of before." Becoming aware of these relationships can make a meal into a practice for all of us. And just as we are talking about the practice of mindfulness Michael de Certeau, speaks of space as a "practicing place"⁶³.

Maintaining the status of a place is a process similar to the that stoking a fireplace – to kindle the wood, you need some energy. Then you have to tend the fire to make sure it doesn't go out. The regularity of even the smallest events such as daily dinner enjoyed together with others sustains feelings and memories that ensure the continuous existence of the place, while at the same time keeping its users connected. Becoming aware of it forms the basis of this dissertation, further developing it into design guidelines that give the table an innovative quality.

2. TRANSGRESSION OF THE ROLE OF DESIGN AND ARCHITECTURE IN THE LIFE OF THE INDIVIDUAL, FAMILY AND SOCIETY

Design, art and architecture have the potential to influence human perception. So they can be also tools for establishing human identity. It should be remembered, however, that it is we ourselves, who with our actions, rituals, the constant ascribing of meanings, create places. Places then become the scenery of our lives and our relationships with others. They exist on many levels, such as psychological, physical, architectural, urban categories, but also historical and imaginary, existing in memory and imagination.

All forms created by humans for humans are characterized by the content their creators have given them, even unconsciously. They convey aesthetic, educational and center - creating values. Buildings which are not isolated from reality should therefore be thought of as part of a larger whole. Public buildings should symbolize values that support a sense of statehood. Houses and apartments should indicate values related to a general sense of peace, intimacy, security and respect. When houses resemble royal palaces, urban forms appear in the midst of rural buildings. Cities lack coherent style of buildings, plazas, and meeting places for people. This not only architectural coherence and values, but also in that of society. So, whether it is a place of worship, a bench, or a table, the forms we create are a manifestation of the state of our minds and of our relationships with one another. Architectural space, by its very orderliness, can give rise to positive feelings such as peace, goodness, and respect. Architecture and utilitarian forms are a manifestation of the values present in a given culture. Hence they play a primary role in education that is the basis of our later understanding of reality.

Having meals is of concern to all people and all family models. The way we have meals is changing along with the cultural changes, and can be read as a universal pattern, on the surface of which the logic of social life is reproduced in a model form. The meal is a manifestation of social paradigms and other elements of community life, and therefore the analysis of its various aspects can lead generalizations about the whole. I believe it is possible, through feedback in the whole social system, to give the meal key functions, in the areas such education, socializing, human integration, religion and even politics. At the same time, the meal can be a psychological and therapeutic tool, regulating people's emotions and emotional state. It can also be important for health by supporting the formation of wholesome eating habits. Inherent in the meal is the table – its form can act as support for the above-described functions and the quality of the meal site, both as a physical and psychological category. In this way, I account for the transgression of the role of design and architecture in the individual, family and society life.

3. THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGY AND DESIGN

Behavior / Emotions Feeling / Thoughts Beliefs / Experiences Memories

Psychology and design do not function independently, nor is there a boundary between their functioning in our lives. It is a dynamically changing reality in which we come to live. Their interdependence or complementary nature creates the environment around us. And with it, they shape our moods, memories and relationships.

Our daily functioning is based on a myriad of factors. A key skill for each of us is the ability to make decisions. Decisions are based not only on intellectual analyses, but are also rooted in emotions, even if we try to rationalize them. The formation of wholesome family and social relationships is most often based on the understanding of our emotional responses developed in the course of life experience.

Our experiencing of reality happens through our psyche. Psychology as a field studies the reactions of our minds and makes us aware of the fact that our emotions are not independent entities. They are linked to sensuality, cognition of the world at the level of all the senses and memories. The complexity of the world perceived by us as a synthesis of past experiences and imaginings of the future in the present was wonderfully expressed by T. S. Eliot in his poem, "Burnt Norton":

*Time present and time past
Are both perhaps present in time future,
And time future contained in time past.⁶⁴*

*Czas teraźniejszy i czas przeszły
być może razem obecne w czasie przyszłym
A czas przyszły zawarty w czasie przeszłym.*

In the article, *Psychologiczna struktura projektowa środowiska. Studium tworzenia miejsc architektonicznych* (Eng. *Psychological Design Structure of The Environment. A Study of The Creation of Architectural Places*), Augustyn Bańka writes: "The basic premise of applications and research in the area of architectural space-environment-behavior is that there are clear correlations between architecture and patterns of human behavior... However, the premise that the architectural design of the environment should be based on the understanding of human behavior on the one hand, and on the other, on managing (at least in one's thinking) the consequences of design, inevitably raises the question of whether awareness of human behavior, supported by psychological, sociological, and anthropological approaches, can secure the practical implementation of these goals. Phrasing the question differently, we could ask if social sciences concerned with the knowledge of about human beings are prepared to support the activities of architects in shaping the spatial environment with a human beings in mind⁶⁵?"

The same author continues: "The answer to this question is not simple and unambiguous. For, on the one hand, it is indeed impossible to shape or even understand architectural projects from the point of view of behavioral axiology, referring to either to theories of behavior, developed by such thinkers as B. F. Skinner's (1953), Ruth Benedict (1966), Sigmund Freud (1967), or Karen Horney (1976). However, some developments in sciences studying human behavior can be successfully applied to understanding the essence of architectural space"⁶⁶.

This is applicable at any design scale from urban, architectural, interior design, including industrial design, applications and user experience. The power and quality of the impact of each project arises from its function and form, based in a broad sense on the designer's consciousness and intent.

PART TWO – EMPIRICAL

In this part I attempt to answer three key questions, arriving at conclusions based on the analytical part of this dissertation.

- What conceptual and functional principles should a designed object convey?
- What form can convey these conceptual and functional principles?
- How can the final product achieve the innovation goal?
- How will the product implement the application of New Technologies?

1. THE FUNCTIONAL AND CONCEPTUAL PRINCIPLES

- The designed table is a product based on a deep understanding of users' needs, focusing on the importance of meals in our lives and their role as a center in which to develop social relationships.
- The main target group is the 30+ generation, people who often eat out and live in apartments. The prospective users are singles, couples, and families of four with children. It is in this group that we see the willingness to change and support good eating habits.
- Creating a sensory product that affects all five senses, multisensory – discovering the multisensory nature of food, leading to eating mindfully, eating that is fun, while taking into account some elements of gastrophysics.
- The product emphasizes the role of aesthetics as a tool for communication, education and the aesthetic impact of a designed object influencing the quality of living space on a larger scale.
- The product has the benefits of customization and personalization as elements directed at the recipient, in line with a contemporary approach to design.
- The product is the result of the search for solutions adequately addressing the problems connected with the development of civilization.
- The project focuses on enriching the product by supporting valuable, attention-grabbing, memorable experiences⁶⁷, in a broad sense related to food. Decision-making is rooted in emotion, even if we try to rationalize it. To create memorable experiences that drive desired behaviors, we must measure and understand people's emotional connections.

2. PRINCIPLE FOR SHARING THE FORM

- The design presupposes the implementation of its basic function, i.e. having meals. Its basic dimensions result from ergonomic analyses and the analyzes of proportions of size to minimal living spaces.
- The design implements semantic premises based on the idea of displaying food, using minimalist aesthetics emphasizing the importance of meals in the everyday life of an individual and family. The idea is implemented by referring to the classic form of a table covered with a white tablecloth, art works, and an altar, incorporating an element of LED illumination of the tabletop in order to obtain backlight that enhances the aesthetic expression.
- The design offers the option of preparing meals – it has built-in power sockets for heating elements such as electric frying pans, pots or induction hobs.
- The design offers the option of product personalization – implemented through modularity consisting in selecting the number of modules and the possibility of their free configuration.
- The design presupposes multifunctionality and is adapted to outdoor exposure, so it can be used in the garden, on the terrace or in public space (cafe).
- The design presupposes the use of modern and durable construction materials – external structure, powder-coated steel, A countertop made of sintered quartz.

3. IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLE OF SOCIAL INNOVATION

- The design includes the use of intelligent LED lighting (e.g. Philips Hue lamps) on the countertop, with adjustable intensity and color of the background for the display of food products so as to create a unique atmosphere of a meal.
- The design involves the use of an intelligent sound system that can create a desired musical setting or to play a guided meal meditation.
- The design presupposes the use of electrical sockets, to which various electrical devices can be plugged, enabling the preparation of meals around the table.
- A storage system that allows inductive charging of phones after putting them away.

4. APPLICATION OF NEW TECHNOLOGIES

The term New Technologies in the context of the Innovative Table Project with the application of New Technologies refers to the use of modern materials and advanced devices that enhance the functionality and innovation of the product.

- In this project, new material technologies have been applied, such as LAMINAM quartz sinter, which is characterized by high durability and an elegant appearance,
- Philips Hue – a smart lighting system controlled by a phone, allowing the adjustment of mood and lighting functions,
- InvisaCook – an under-counter induction burner hidden beneath the tabletop and controlled by an app, increasing ease of use.

All these elements combine innovation with practicality, creating a modern, interactive piece of furniture.

THE DESIGN – THE DESCRIPTIVE PART

1. THE PROCESS OF SHARING THE FORM

I treat the creation of form as a process. The subtle inner force of intuition directs the designer towards a distant goal. This process is to some extent unpredictable both in terms of its course and the final effect. However, I try to control it to some extent, dividing it into stages, asking questions, adding answers, then reducing the excess.

Mastering the art of design is mastering the ability to conduct this process in such a way as to achieve the final effect as consistent as possible with the initial guidelines and the original idea. The beginning and the end are important parts of the process, but it is the middle part – the course of the process – that inseparably connects these two places, constituting a path of development, and sometimes being in itself most valuable. The beginning of the design process of the form of the Innovative Table Using New Technologies was inspired by "The table is set, but no one is here...", a work of Elżbieta Szczeblewska, while the end is the result of many changes and design attempts taking into account the alternating processes of development and reduction, constantly subjected to comparison with the conceptual and functional guidelines.

The adopted stages of the form creation process

1. Inspiration
2. Reduction
3. Shape ergonomics
4. Size ergonomics
5. Modularity

6. Modifiability
7. Addition of functions
8. Isolating the basic form

1.1 INSPIRATION

The form of the Innovative Table Incorporating New Technologies is inspired by the work of the Łódź artist Elżbieta Szczerbala entitled "The table is set, but no one is here..." The work is a paper table – a shell created by forming a thin layer of paper surface into a spatial image of a table with a tablecloth and plates. It is an afterimage of a shared meal, an image of the spirit of the table, a symbol. Reproducing its form in a thin, fleeting paper surface emphasizes the inseparability of the table, meal and people. The importance of people is emphasized by their absence. In this way, the artist expanded the form of the furniture to present the phenomenon of a meal. The void created by the absence of household members speaks about the essence of the meal, which is a shared meeting.

1.2 FORM REDUCTION

In the design process of the Innovative Table Incorporating New Technologies, the reduction of form played a key role. It influenced the way we perceive and use the final product in aspects such as:

- **Transparency and clarity:** Reduction of form allows to focus on the essential elements of the product, which leads to greater transparency and clarity of its design. Reduced products are often more intuitive and easier for users to understand.
- **Aesthetics:** Applying the principle of form reduction can bring about the aesthetics of minimalism. Simple, clean lines and a limited number of elements make the design seem elegant and modern.
- **Functionality:** Reduction of form often goes hand in hand with better functionality. Eliminating unnecessary elements allows you to focus on the basic functions of the product.
- **Innovation:** Instead of relying on an excess of detail, reduction finds new, more effective ways to solve design problems.
- **Sustainability:** Reducing the form affects sustainability because it leads to reduced consumption of raw materials, energy and waste generation. Products with a minimalist design should also be more durable and easier to recycle.
- **User experience:** Reduced forms can create a positive user experience by manifesting simplicity, elegance and functionality, which are key features of the solution sought.

1.3 ERGONOMICS OF FORM

Ergonomics of form consists in giving the reduced shape inspiration, the basic functionality of the table – as a raised surface at which one can sit. Ergonomics is important for several reasons listed below.

Ergonomics (from Greek *εργον* – work + *νομος* – law) – in the direct sense it is a science dealing with the optimization of work to the psychophysical capabilities of a person and the organization of the relationship: human being – man – devices – environmental conditions, so that it is performed optimally in terms of health and result. It allows for the elimination of sources of occupational diseases. However, ergonomics is an interdisciplinary field combining the knowledge of such sciences as psychology, sociology, physiology, hygiene, occupational medicine, organization, anthropometry and other technical sciences.

The creator of the term *ergonomics* (from Greek *ergon* –work, *nomos* – principle, law) is Wojciech Jastrzębowski, who defined ergonomics as the science of using the forces and abilities given to human beings by the Creator⁶⁸.

1.4 ERGONOMICS OF SIZE

The ergonomics of the table size affects both the comfort of use during meals and the overall experience of partaking in meals in a given space. Providing comfort during meals, the dining table must afford adequate space for seated people, so as to allow free movement and comfortable eating without feeling cramped. An important element of the appropriate selection of dimensions in this case are anthropometric guidelines.

Properly selected dimensions of the dining table ensure safety and help avoid accidents during meals. A sufficient distance between chairs and the appropriate size of the table are crucial for the safety of users.

The dimensions of a single segment were adapted to the reach of the hands of people sitting at the table, while taking into account the zoning resulting from the possibility of limiting children's contact with hot dishes. This was achieved by appropriately defining the dimensions of the basic segment. The height of the table top had to be dimensioned within the limits between the height of the worktop – used for standing work – and the height of the table top, taking into account the tendency of increase in the average human height. This allowed for finding a compromise related to the use of the cooking function – preparing meals. Compatibility with the height of the chairs ensures a comfortable and ergonomic body position while sitting. Properly adjusting the height of the table and chairs minimizes muscle tension and discomfort during meals.

The space for dishes and food provides enough room for dishes, cutlery and food, making it easy to use them comfortably during meals. Lack of sufficient space can make eating difficult and lead to unnecessary mess.

The ergonomics of the modules in the context of access to the dishes from different sides and the settings of the basic segment show the relationship in which 2 of the 3 sides that were designed for seating provide direct access to the table's functionalities, while 1 side is located at a distance that deprives the person sitting there of access to the "kitchen functions" of the table. These places (Fig. 2, Fig. 6) were designed as places for children, ensuring that they do not come into contact with hot dishes.

Adjustment to the number of people: Dining tables are often a place for family gatherings and parties. Ergonomic dimensions allow for the table to be adjusted to the number of people, providing enough space for each participant. In the guidelines assumptions of this research work, the target user model was assumed as 2, 2+1, and 2+2. The settings for the single-user model are shown in Fig. 19, and for the others in Fig.20.

Due to the design guidelines taking into account children as users, an analysis related to safety was conducted, locating places for children at a distance of min. 60 cm counting from the heating plate to the axis of the hand, for safety reasons.

It is important to pay attention to the variety of possibilities offered by the table in different configurations of 2 segments. In the case of not using the heating module, in each of the configurations the possibility of additional places in a number equal to the number of heating segments should be added.

1.5 MODULARITY

Modularity is a design feature that allows a system to be divided into smaller, self-contained parts called modules. These modules can be added, removed, or swapped to change or expand the functionality of the system. In the case of a table, modularity means that its size, shape, or function can be adjusted by adding, removing, or modifying individual components.

1. Left working module
2. Left table module
3. Right working module
4. Right table module

The benefits of modularity include a number of features, the main ones being: flexibility, easy expansion, easy maintenance, easier production and assembly, and the most important, in the case of the Innovative Table Incorporating New Technologies, is modifiability.

Flexibility is the ability to adapt the system to different needs or situations. Easy expansion gives the possibility of adding new elements to increase the functionality or size of the system. Easy maintenance means that modules can be easily replaced or repaired without having to interfere with the entire system. Easier production and assembly means the possibility of adapting the production of modules in a mass, more efficient way, with easier assembly, transport and storage. However, the most important aspect in the context of the **“Innovative Table Design Incorporating New Technologies”**, which is related to the introduction of modularity, is its modifiability.

1.6 MODIFIABILITY

Modifiability, in which the user can change the system according to their own needs and preferences, is one of the easiest ways to personalize the product. In the case of the Innovative Table Incorporating New Technologies, modularity provides the basis for the next feature of the project, which is its segmentation.

In the case of the Innovative Table Incorporating New Technologies, modularity introduced at an earlier stage of form development allows for a broadly understood expansion and modification of the system – understood as the effect of combining modules in different ways. This affects the change of shape but also function, making it more appropriate to the space and circumstances of the meal. Different ways in which the table can be configured can make it more appropriate for an evening dinner with family and children, cooking together with friends or as a banquet form.

Aesthetics and proportions: The ergonomic dimensions of the dining table also affect the aesthetics of the entire dining room space. The proportions of the table should be appropriate to the size of the room and other elements of the equipment in order to create a harmonious and visually attractive space.

The modularity of the table allows for easy expansion, which is crucial when we need to adapt it to a larger number of people. By adding or removing modules, we can change its size, which allows for flexible adaptation to changing needs.

For example, if we have a simple table with an extendable panel, we can extend it by adding more panels. The same applies to folding tables – just add more parts to increase the number of seats.

For modular tables with more advanced systems, such as tables that can be expanded sideways, we can adjust the length of the table to the number of people that to sit at it.

In this way, the modularity of the table provides flexibility and the ability to adapt to different situations, which is very practical, especially in the case of family gatherings, parties or other events where the number of guests may vary.

1.7 ADDITION OF FUNCTIONS

Expanding functionality is a direct way to introduce innovative solutions. Breaking through limitations and introducing new possibilities can lead to the discovery of completely new ways of using the project, which, in turn, can open up new markets and increase the potential for the success of the product.

The Innovative Table Incorporating New Technologies is equipped with the following functions:

1. INVISACOOK under-counter induction burner
2. Phone charging pocket
3. Multiport (plug socket, USB ports)
4. Lighting module – Philips Hue Certis 2

In the English language innovation mean the practical implementation of ideas that result in the introduction of new goods or services or an improvement in the offer of goods or services. ISO TC 279 in the ISO 56000:2020 standard defines innovation as "a new or changed entity realizing or redistributing value". Adding new functions affects the degree of innovation, making the product more competitive on the market. In today's competitive world, constantly evolving features can help attract customers and keep them loyal. Customers often have changing needs and expectations. Adding features allows the product to be better tailored to these needs. Designers can analyze customer feedback and make appropriate changes, which allows them to better meet customer expectations. Adding new features also increases the value of the product to customers. As the utility value of the product increases, it can result in a higher selling price and better financial results for the manufacturer, while treating features as optional also allows the product price to be scaled. Adding features allows for continuous product development, as technology and customer preferences evolve. Products that have the potential to change have a chance to remain attractive. Adding features allows products to remain relevant and competitive in the long run.

1.8 ISOLATION OF BASIC FORM

The stage of isolating the basic form is an important point in the process of reaching the final form. It is due to the relationship between the size of the table with the function of the hotplate and the size of a traditional kitchen with the space occupied by the dining table. With variant guidelines of the minimum sizes for 2 basic table configurations, the required area occupied by the Innovative Table Incorporating New Technologies is:

- for the basic version: 6m² or 4m²*
- for the extended version: 8.5m² or 6.5m²*

* the difference of 2m² is related to the option of placing the table with one side to the wall, which reduces the area around the table, but also reduces the number of access sides.

Minimizing the kitchen area in modern apartments has many benefits. It optimizes the use of space. In small apartments, every square meter is valuable. Minimizing the kitchen allows for better use of the available space, which can lead to greater functionality of the entire apartment. Aesthetically, a smaller kitchen can make the space seem cleaner and tidier. Fewer items mean less mess and can create a more minimalist, modern look. A smaller kitchen area means less space to clean and maintain. This can be especially important in the fast pace of modern life, when time for

cleaning is limited. A kitchen replaced by a multifunctional table can require less energy to operate, which can benefit the environment and reduce energy bills. A modern kitchen based on an Innovative Table Incorporating New Technologies is functional and ergonomic, meaning that all the necessary elements are easily accessible, making cooking easier. Such a kitchen does not require any special design, as it was solved at the design and construction stage. It can therefore be less expansive than the traditional solution of a kitchenette and a separate table. The trend of minimalism has become a popular in interior design, and a smaller kitchen fits perfectly into this trend. However, it is worth remembering that minimizing the kitchen is not for everyone. People who like cooking or need more space for storing and preparing food may not feel comfortable with such a solution. In such cases, the Innovative Table Incorporating New Technologies can also be an extension of the standard kitchenette with a table that allows to keep meals at a warm temperature, and provide the right lighting setting and aesthetic experience.

Drawings showing the relationship between the arrangement of space with a kitchenette and the use of the Innovative Table Incorporating New Technologies, for an apartment, 1-room, 2-room and 3-room apartment.

1.9 DESIGN WORKSHOP AND TOOLS USED

The design work was preceded by a search for a stylistic concept, in which a photo of the work of Łódź artist Elżbieta Szczerbala entitled "The table is set, but no one is here...", was selected as the basis for interpretation for the creation of a contemporary design form. Then, "product research" was conducted, looking for visual and functional inspirations, in order to recognize current market trends so as not duplicate an existing solution. It confirmed the my belief that there is interest in this type of solution on the market. From the so-called product research, solutions were extracted, three of which defined the main aesthetic directions, and are presented below.

To develop the first concepts of the Innovative Table Incorporating New Technologies, Solid Works software was used to design the form. All the work related to schematic drawings, dimensional studies and configuration possibilities was carried out in Archicad. The final visualizations together with the scenes were developed in 3DSmax, using the Corona Renderer rendering engine. The design documentation with details was detailed based on an accurate 3D model developed in Solid Works. The development of the form from the first sketches to the final one is presented in the renderings below.

THE DESIGN – THE DRAWINGS

1.1 GENERAL DIMENSIONS

- 1a/1b. Frame
- 2a/2b. Table top
3. Invisacook induction burner unit
4. Designed table lamp
5. Philips Centris 2L ceiling lamp with designed housing

1.2 ASSEMBLY

- 1a/1b. Frame
- 2a/2b. Table top
3. Invisacook induction burner unit

4. Designed table lamp
5. Philips Centris 2L ceiling lamp with designed housing
6. Mediaport extendable recessed socket Spacetronek SPS-S24B
7. Versacharger Asa Plastici inductive charger
8. Space for phone with inductive charger
9. Height regulator M10x25mm with glued sleeve

1.3 FRAME DIMENSIONS AND DETAILS

1.4 TABLE LAMP DIMENSIONS AND DETAILS

1.5 INVISACOOK INDUCTION UNIT

1.6 TECHNICAL AND MATERIAL SOLUTIONS

Frame and Table Lamp: For the construction of the table frame and table lamp, structural steel S235JR (low-carbon steel with good weldability) should be used. Steel flat bars with a thickness of 9 mm and a steel tube of 100x70x5 mm for the vertical element of the lamp should be cut to the appropriate dimensions according to the table design. Cutting can be done using plasma, laser, or mechanical methods (e.g., a bandsaw). The surfaces of the flat bars must be cleaned (e.g., sandblasting) to remove dirt, rust, and oil, which will improve the quality of welding and subsequent powder coating. The table frame components should be welded using the MIG/MAG or TIG method, depending on the thickness and type of steel. It is essential to ensure that the welds are strong and aesthetically pleasing. After welding, excess welds should be ground down to achieve a smooth surface. Ensure that the frame is level and stable.

The frame should be powder-coated in three basic RAL colors: **RAL 9016**, **RAL 9007**, and **RAL 9005**. The frame, after cleaning and degreasing, is coated with powder paint electrostatically, then cured in an oven at around 180-200°C. This process ensures corrosion resistance and an aesthetically pleasing finish.

Tabletop: The tabletop made of LAMINAM quartz sinter with a thickness of 12 mm is a modern and durable solution that features an elegant appearance and high resistance to mechanical damage, moisture, and chemicals. This technology also allows the installation and use of an InvisaCook under-counter heating unit. The quartz sinter tabletop is attached to the steel frame by gluing. Epoxy or polyurethane adhesives should be used, as they provide strong adhesion to both metal and ceramics. The steel frame should be pre-prepared—cleaned and degreased. Adhesive is applied to the contact surface of the frame, and the tabletop is carefully placed on top. It is important to ensure that the tabletop is perfectly level and free from stress, leaving it to fully cure for the time recommended by the manufacturer.

LAMINAM offers a wide range of designs and finishes, with selected patterns matching the three primary RAL colors of the frame **RAL 9016**, **RAL9007**, **RAL9005**:

- **solid colors:** Bianco Assoluto, Fuma, Nero Assoluto
- **stone shades:** Statuario Altissimo, Pietra Grey, Calacatta Black
- **wood shade:** Noce

Table Module Assembly. Each table module consists of a separate steel frame designed for precise connection with other segments. Drilled holes are made in the frames at specific points to allow for screw fastening. The holes are positioned according to the table design to ensure a perfect fit of the segments in various configurations. Ericson crown nuts and bolts provide a robust and stable connection between two elements. The frames of the table segments are aligned so that the drilled

holes match perfectly. Screws are then inserted through both frame segments and fastened with selected nuts, causing the frames to fit tightly together, forming a solid connection. Holes not used in a given configuration are closed with plastic caps. This system allows for easy reconfiguration of the table modules, creating tables of different sizes and shapes. The user can disassemble and rearrange the modules at any time. Ericson nuts and screws ensure durable, non-moving connections that can withstand heavy loads.

Height Adjustment of the Table Frame. Height adjustment concerning uneven floors is achieved using M10x25 mm furniture feet with an inserted socket. The inserted socket (with an internal M10 thread) is installed at the bottom of the table frame in pre-drilled holes, with its teeth ensuring a stable fit. The furniture foot is screwed into the socket, and its height can be adjusted by screwing in or out, allowing precise leveling of the table on uneven surfaces (adjustment range of 25 mm). A rubber pad on the foot protects the floor and prevents slipping. The advantages of this solution include ease of installation, durability, and floor protection.

THE DESIGN – VISUALIZATIONS

1.1 BASIC COLOR VERSION

1.2 VISUALIZATIONS OF THE BASIC FORM

1.3 VISUALIZATIONS OF THE EXTENDED FORM

1.4 VISUALIZATIONS OF CHANGES IN LIGHTING CHANGE IN THE PHILIPS HUE SYSTEM

SUMMARY

This study, with its goals achieved in the form of the Innovative Table Incorporating New Technologies, directly refers to and interprets in a contemporary way the idea of the fire and home. Although it cannot be unequivocally stated that eating in conditions similar to those offered by the fire is directly written in our genes, there is a strong argument to suggest that such conditions may have evolutionarily influenced our preferences and behaviors related to partaking in meals. The social, sensory and safety-related role of the fire may have contributed to the perpetuation of certain preferences in our genetic and cultural heritage. The Innovative Table Incorporating New Technologies tries to answer some of them.

- **Food preparation:** Fire allowed for cooking, baking and frying food, which increased its digestibility and nutritional value. This project allows for the thermal processing of food.
- **Eating:** Fire was a central point around which the community gathered. Eating together, sitting around a bonfire strengthened social and family bonds. Fire provided warmth, which was especially important in colder climates. Additionally, the light and smoke scared away wild animals, ensuring safety during meals. Similarly, the design of the table is the central part of the house, focusing the family during the meal, emphasizing its role as a factor in creating relationships. The use of innovative lighting solutions allows for creating an atmosphere appropriate to various circumstances.

■ Creating rituals and traditions. Various rituals and culinary traditions that had cultural and social significance have developed around the campfire. The preparation of certain dishes could be traced to religious or symbolic ceremonies. Just as the campfire was a place where stories, knowledge and traditions were passed down from generation to generation, spending time together as a family at the Innovative Table Incorporating New Technologies promotes the interest in education in family members.

■ Practical aspects: Just as the campfire provided light after dark, allowing for further preparation of meals and other work, by involving new technologies, this project offers also other functions in the context of small contemporary apartments, such as working with a laptop or doing homework by children.

■ Social and psychological significance: Just as the campfire was the centre of social life, strengthening the sense of community and belonging, daily gathering at the table promotes social interactions and cooperation, while meals regulate the rhythm of the day, marking time periods for work, eating and rest.

At the beginning of this study, certain research hypotheses were put forward and here I wish to address them again. The Innovative Table Incorporating New Technologies introduces innovative functions by fulfilling the presented research hypotheses, showing how modern technologies can support health and interpersonal relationships in the context of having meals.

1. There is a connection between having meals together in a family and the quality of social relationships in adult life:

A table with interactive functions can encourage eating meals together, which will strengthen family relationships. These interactions can build deeper bonds and improve communication, which has a long-term impact on the quality of social relationships in adult life.

2. There is a relationship between our understanding the concept of health, including mental health, the value we attribute to it, and the way we share meals and their:

A table with sockets that allow for connecting additional devices, e.g. such as devices for monitoring health, can support such a relationship. However, in contemporary times the most significant problem related to healthy eating seems to be the excessive consumption of processed food and ready meals. Preparing meals together, made possible by the Innovative Table Incorporating New Technologies through its built-in heating function, household members can learn and understand better the importance of food quality, its influence on a healthy diet and its overall impact on mental and physical health.

3. There is a link between the impact of technology and problems related to family and social relationships:

The table was designed to minimize distractions during meals. The need to put down and turn off phones or tablets encourages greater attention to interpersonal interactions. This can help reduce problems related to family and social relationships resulting from excessive use of technology. At the same time, providing a place to charge the phone gently encourages you to put it down, and also allows you to power up the device, whose main task is to "connect" people.

One of the most important aspects of the project is its configurability – i.e. the capacity to reflect and shape family relationships by adapting its shape to the needs related to hierarchy, function and the very need for diversity.

4. An object such as a table can contribute to improving the quality of meals, physical and mental health, family and social relationships:

The innovative Table Incorporating New Technologies serves not only a utilitarian but also a therapeutic function. The built-in lighting system that adapts to the time of day, building the right mood, has the potential to have a positive effect on mental health. The under-counter induction burner function allows you to prepare meals together, which supports conscious and healthy eating. Configurable settings support building a community, which, together with the aesthetics and celebration of shared meals, can strengthen family and social relationships.

CONCLUSION

The project of the Innovative Table Incorporating New Technologies turned out to be a huge challenge for me. It is culmination of many years of design practice and personal life experiences. Although initially it seemed simple, the design of each stage forced me to revise the original premises.

Finding a balance between the aesthetics and functionality of the project, between technical and construction solutions, between creating a product that is feasible and not conceptual, one which would fill a niche on the market as a widely available solution, was in itself a valuable experience. The final design is the result of many decisions based on constant compromise.

This doctoral dissertation became the foundation for understanding and implementing the values that are important to me. Defining these values helped me better understand who I am as a person and as a designer-creator. It made me realize that the projects I engage in are unconsciously saturated with values that I believe in and that I try to cultivate and develop.

Values are a fundamental element of our identity. They shape our beliefs, guide our behavior, influence our relationships, professional and personal decisions, and give meaning and purpose to our actions.

Finally, I would like to thank all those who showed me patience and trust, supporting in bringing this work to an end. In particular, I wish to express my gratitude to Dr. Hab. Grzegorz Reński.

