

Interiørarkitektur

Bacheloroppgave BOP 3103 Vår 2019

Bachelor i interiørarkitektur, bærekraftig design og prosjektstyring.

"Sanselig Tilstedeværelse"

"Hvordan materialisere og romliggjøre en opplevelse av ro?"



Prosess og prosjektbeskrivelse

Høyskolen Kristiania

"Denne [oppgaven/bacheloroppgaven] er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger"

Forord

Denne bacheloroppgaven er avslutningen på mitt tre år lange studium på Høyskolen Kristiania i studieretningen Bachelor i interiørarkitektur, bærekraftig design og prosjektstyring.

Det har vært tre lærerike år med mye hardt arbeid. Vi har lært mye om funksjon i bygg, tilpasning til målgruppe, tekniske tegninger, bærekraft, universell utforming og utvikling av konsept.

I denne oppgaven ville jeg prøve å lære mer om hvordan vi sanser, opplever og reagerer på miljøene rundt oss og hvordan vi kan forme de for å få frem bestemte følelser og opplevelser. I denne oppgaven har jeg fokusert på hvordan man med romlige kvaliteter kan gi en opplevelse av ro.

Siden dette er noe som ofte skjer ubevisst uten at man vet hvorfor, har det vært en utfordrende prosess med få klare svar.

Jeg vil takke min veileder Jarle Fotland for god oppfølging og hjelp med et vanskelig tema. Vi har hatt mange fine samtaler som har fått meg til å tenke litt annerledes. Han har hele tiden vært tilgjengelig og svart på spørsmål det ikke er lett å gi noe svar på. Så tusen takk. Jeg vil også takke alle respondentene som tok seg tid til å svare på spørsmålene jeg sendte dem.

Jeg har lært meg til å bli flinkere til å bruke og stole på egen opplevelse og meg selv. Det er ikke sikkert alle vil oppleve på samme måte som meg, min forkunnskap og egne tidligere opplevelser vil nok prege valgene jeg har tatt. I denne oppgaven har hvordan jeg personlig opplever miljøene rundt meg vært det beste verktøyet. I denne oppgaven har det gitt meg flere svar enn teori og intervjuobjektene.

Jeg vil takke min samboer Karoline og sønnen min Adrian for at de har vært så tålmodige og lagt til rette sånn at jeg har fått brukt den tiden jeg trenger på oppgaven. Jeg gleder meg til å få brukt mer tid med dere. Tusen takk.

Oslo, 29 Mai. 2019.

Sammendrag

I denne oppgaven har målet vært å finne ut mer om hvordan vi sanser og opplever rom og miljøene rundt oss. Med et hovedfokus på hva som kan bidra til en opplevelse av ro.

Siden dette ofte er noe som skjer med mennesker ubevisst uten at vi egentlig vet helt hvorfor har det vært vanskelig å finne klare svar med to streker under svaret.

Jeg har brukt kvalitative metoder for å prøve å svare på problemstillingen min.

Metodene jeg har brukt er Intervjue/spørreundersøkelse og egen observasjon av miljøer. I tillegg har jeg brukt modellbygging og andre designmetoder.

Hverken teori eller intervjuobjekter sier mye konkret om hvordan man kan designe rom som gir dem ro. Det finns allikevel noen kvaliteter som bør være på plass som jeg fant ut av i løpet av denne oppgaven. I denne oppgaven fikk jeg mest ut av mine egne observasjoner.

Teorien har allikevel bidratt til at jeg har forstått egne opplevelser bedre, det har gitt meg en forklaring på hva jeg opplever og hvorfor. Det har hjulpet meg til å få mer ut av egne observasjoner.

Innholdsfortegnelse

Vedlegg	5
1.0 Innledning	6
1.1 Bakgrunn	6
1.2 Tema	7
1.3 Formål	7
1.4 Problemstilling	7
1.5 Målgruppe og avgrensninger	8
2.0 Teori	9
2.1 Vår vestlige opplevelse av verden.	9
2.2 Historisk påvirkning	12
2.2.1 Oppsummering Vår historiske påvirkning og vår opplevelse av verden	15
2.3 Følelsesmessig påvirkning.	16
2.3.1 Oppsummering Følelsesmessig påvirkning	21
2.4 Preferanser på miljøer og hvordan vi orienterer oss i verden	22
2.5 Kulturell og biologisk påvirkning	24
3.0 Hva gir en opplevelse av ro.	27
3.1 Teori.	27
3.1.1 Oppsummering av hva som gir en opplevelse av ro	30
4.0 Kvalitative metoder/ research	31
4.1 Subjektiv observasjon med refleksjon rundt mine opplevelser.	32
4.1.1 Modern Tribute	32
4.1.2 Mortensrud Kirke	32
4.1.3 Skyspace/Ganzfeld rommet	33
4.1.4 Oslo domkirke	33
4.1.5 Sentralen kaffebar	33
4.2 Observasjon av tilfeldige steder som ga en opplevelse av ro.	34
4.2.1 Passasjen ved Akersgata	34
4.2.2 Kunstutstilling	34
4.2.3 Furu treet	34
4.2.4 Benken i skogen	35
4.2.5 Bildet hjemme	35
4.2.6 Kumløkket	35
4.2.7 Bankplassen	35
4.2.8 Bare jazz	36
4.2.9 Sitte på bussen	36
4.2.10 ”Stål kapselen” i Ekebergparken	37
4.4 Analyse/konklusjon av observasjon	37
4.5 Spørreundersøkelse, Miljøer som gir ro.	38
4.7 Analyse/konklusjon av spørreundersøkelse	42
5.0 Kreative metoder	43
5.1 Tankekart	43
5.2 Modellbygging	44
5.3 Arkitektenes hjem	45
5.4 Konsept	45
5.5 Skisseprosess	47
6.0 Utprøving med modell	48
6.1 Utprøving av avstander 1:1	48

7.0 Begrunnelse for utforming og valg	49
7.1 Endring som middel for tilstedeværelse	49
7.2 Skala	50
7.3 Form	51
7.3.1 Formspråk på fasade	51
7.3.2 Trygghet og designprinsipper	51
7.3.4 Form og tempo	52
7.3.5 Veggtykkelse	52
7.4 Materialer og farger	53
7.5 Lys/mørke	54
7.6 Lyd og Akustikk	55
8.0 Konklusjon og oppsummering	56
9.0 Litteraturliste	59
9.1 Sekundærkilder	61
Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å ”kartlegge om det er noen fellestrekk i hva slags omgivelser som gir mennesker en opplevelse av ro” dette skrivet gir deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.	81

Vedlegg

Vedlegg 1: Egne observasjoner

Vedlegg 2: Spørreundersøkelsen

Vedlegg 3: Kreative metoder og skisseprosess

Vedlegg 4: Utprøving med modell og avstander 1:1

Vedlegg 5: Lyd og video.

1.0 Innledning

Oppgaven min vil bli presentert gjennom bakgrunn, tema, problemstilling og avgrensningene jeg har valgt å gjøre.

1.1 Bakgrunn

Når vi mennesker oppholder og beveger oss i forskjellige miljøer enten det er ute eller inne, i byen eller på landet opplever jeg at vi ofte ikke er så bevisste på omgivelsene våre. Vi glir forbi uten å legge så mye merke til dem. Noen ganger opplever jeg allikevel at det er steder som får meg til å stoppe opp, det går liksom ikke å overse dem, det er som om de tar tak i meg. Jeg blir plutselig veldig bevisst på det som er rundt meg, det er som om jeg får en slags meditativ tilstedeværelse. Tankene slutter å løpe, alt annet blir stengt ute det er kun her og nå som er i fokus. Som et slags vakuum. Det stedene har til felles er at de får frem en spesiell følelse, de har en spesiell stemning. De gjør noe med følelsene mine, følelsene mine reagerer på omgivelsene. Så hva er det som gjør at disse byggene griper meg?

Hvordan påvirker det bygde miljøet oss ubevisst?

Medisinsk teori sier at de underbeviste følelsene og det sanselige har hatt mer å si eksistensielt og for hvordan vi oppfatter omgivelsene våre enn den mer bevisste analyserende delen i oss. (Pallasmaa(1996) 2012, 14-15).

Så hvilke kvaliteter er det som gjør oss bevisste på omgivelsene våre?

I dagens samfunn går det meste i et høyt tempo. Flere og flere sliter med stress i en hektisk hverdag med mange inntrykk, forventninger og press. Det er få steder om noen man har en mulighet til å trekke seg litt tilbake, et sted som gir deg ro hvor du slapper av og får ”ladet batteriene”, et sted du klarer å samle tankene dine, reflektere uten å bruke energi.

Ved å finne ut mer om hvordan vi sanser og opplever omgivelsene rundt oss bevisst og ubevisst håper jeg at jeg i løpet av denne oppgaven får en bedre forståelse av hvordan man kan forme omgivelsene for å skape en opplevelse av ro.

1.2 Tema

Temaet mitt handler om hvordan vi opplever og sanser omgivelsene rundt oss med hovedfokus på den umiddelbare opplevelsen, det vi ofte ikke tenker over og tolker bevisst men som har en ubevisst påvirkning på oss, hvordan det påvirker oss psykisk.

Videre i oppgaven vil jeg se på hva slags omgivelser som gir mennesker en opplevelse av ro og har en restorativ effekt.

Her vil jeg se på hvordan vi kan forme omgivelsene for å skape en stemning, atmosfære og følelse som bidrar til ro.

1.3 Formål

Jeg opplever at i dagens samfunn går det meste i et høyt tempo. Flere og flere sliter med stress i en hektisk hverdag med mange inntrykk, forventninger og press. Det er få steder om noen man har en mulighet til å trekke seg tilbake og som hjelper oss å stenge ute inntrykk vi blir utsatt for. Jeg ser et behov for et miljø som hjelper mennesker å stenge ute inntrykk, som hjelper oss å samle tankene.

Et sted som hjelper deg å være til stede her og nå, i nuet. Et sted å senke skuldrene, et sted for ro.

På bakgrunn av det jeg finner ut gjennom, teori, spørreundersøkelser og egen research skal jeg utforme et romlig miljø som skal legge til rette for avslapning og ro.

1.4 Problemstilling

Problemstillingen jeg har kommet frem til er:

”Hvordan materialisere og romliggjøre en opplevelse av ro”

For å prøve å komme frem til et svar/løsning til problemstillingen min har jeg kommet frem til noen underspørsmål jeg vil prøve å finne svar på.

Disse er:

Hva gir mennesker en følelse eller opplevelse av ro, hvilke faktorer spiller inn?

Hvilke romlige/arkitektoniske kvaliteter kan bidra til ro?

Hvordan sanser og opplever vi rom bevisst og ubevisst?

Hva kjennetegner stedene som griper tak i meg og er det en sammenheng mellom stedene som griper meg og de som gir en opplevelse av ro?

Jeg har endret litt på noen av underspørsmålene fra prosjektskisse to og tatt vekk noen underveis i prosessen. Grunnen til det er at det ikke var nok tid og noen av spørsmålene var såpass like at jeg ikke så det nødvendig å ha med alle.

1.5 Målgruppe og avgrensninger

I forhold til målgruppe har jeg bestemt den underveis i prosessen, målet var å se om jeg kunne finne noe allmengyldig som kunne være gjeldende for alle mennesker. Underveis i prosessen fant jeg ut gjennom teori og svarene fra spørreundersøkelsen at å være i naturen er der mennesker finner mest ro (Kaplan 2001). Jeg valgte derfor å ha mennesker som bor i en by som målgruppe i og med at de sannsynligvis har et større behov for miljøer som kan bidra til ro. En annen grunn var at alle respondentene i spørreundersøkelsen bor i en by i tillegg til at jeg bruker meg selv og egne observasjoner som metode. All research jeg baserer besvarelsen min på (med unntak av teorien) kommer fra bymennesker, det var derfor naturlig å velge dem som målgruppe.

Av samme grunn var det naturlig å velge mennesker med en vestlig bakgrunn, jeg vil allikevel si litt om forskjeller på hvordan vi oppfatter miljøene rundt oss for å gi en forståelse av enkelte forskjeller.

I forhold til avgrensninger vil denne oppgaven fokusere på hvordan vi sanser og opplever miljøet rundt oss, det er opplevelse som er i fokus.

Jeg ser bort i fra funksjon i forhold til materialvalg i offentlig rom, de blir valgt med tanke på problemstilling og ønsket opplevelse.

Jeg tar ikke hensyn til eventuell drifting av bygget nattetid o.l

Jeg ser på følelsen av ro i forhold til offentlig miljø ikke i en hjemlig setting i egen sofa.

2.0 Teori

Måten vi opplever verden på er kompleks og det er mange faktorer som spiller inn.

Vi har kulturelle forutsetninger som ligger i oss uten at vi tenker på det. Hvor vi er fra påvirker hvordan vi opplever miljøene rundt oss. Vår egen kultur i Norge, Skandinavia og vesten opplever miljøene rundt seg annerledes enn for eksempel India o.l hvor kulturen har ”lært dem” andre måter å bearbeide og ta inn inntrykk og hva som er viktig for dem i forhold til oss (Hall 1969, 44-45).

Vi har også sosiale forutsetninger som spiller inn i forhold til hvem vi ønsker å være og hvem vi ønsker å identifisere oss med. Dette vil være med og bestemme hva vi liker og hvordan vi opplever et objekt eller miljø.

I tillegg har vi biologiske faktorer som ligger ”innebygd” i alle mennesker som er med å bestemme hvordan vi opplever et miljø.

Særlig de kulturelle og biologiske faktorene er noe man opplever ubevisst man tenker ikke over hvorfor man reagerer som man gjør det bare skjer.

De gir deg en følelse som kommer av seg selv, før du har rukket å tenke over eller reflektert over det. Det er disse opplevelsene eller følelsene jeg i hovedsak vil prøve å forklare i denne teori delen(Hall 1969, 113-120).

2.1 Vår vestlige opplevelse av verden.

Iain Mcgilchrist sier i ”His master and his emissary: The divided brain and the making of the western world” fra 2009 at måten vi deltar i verden eller hva vi verdsetter styrer hva vi finner i verden.

Han tar et eksempel med et fjell, for noen er det et landemerke, for urbefolkningen var det gudenes hjem. Etterhvert er det mange som har begynt å male eller ta bilde av det, for dem representerer det et vakkert sted. Andre vil bruke det til gruvedrift og geologene ser på mineralene i fjellet. Poenget hans er at det ene ikke er noe mer ekte enn det andre. Hva som er riktig kommer an på vår bakgrunn og vårt verdensbilde, det påvirker hvordan vi ser og opplever det. Verden for hver enkelt er den verden den kjenner.

Det er sånn den enkelte opplever verden. Det vi kjenner og vet om er det som former og skaper vår verden. Sånn sett mener han at hva vi er oppmerksomme på eller tillegger viktighet er en kreativ handling i og med at vår oppmerksomhet styres av vårt verdensbilde, av hvordan vi opplever verden eller er opplært til å forstå verden.

Det vi først blir oppmerksomme på og forstår styrer hvor stor oppmerksomhet og hva vi velger og fokusere på som fører til at man ofte blir oppmerksom på de samme tingene om og om igjen. Dette vil da bli sånn du ser og oppfatter verden.

De modellene vi bruker på å forstå verden påvirker hva vi finner i verden.

Når vi mennesker sier at vi forstår noe sier vi egentlig bare at vi kjenner til noe som ligner på det vi opplever, vi har opplevd noe lignende før som vi tror vi allerede forstår, derfor tror vi at vi forstår det nye vi ser/oplever. Vi putter alt vi opplever i forhold til vårt eget verdensbilde(modell) og tidligere opplevelser. All vår kunnskap om verden baserer seg på denne modellen. Dette kan gjøre at vi opplever verden på en veldig ensidig måte, modellen vi bruker for å samle kunnskap og forstå verden er altså veldig viktig for hvilken opplevelse vi får av verden/verden gir oss (Robinson, Pallasmaa 2015, 100).

Vi kan dele inn hjernen i høyre og venstre hjernehalvdel, som vi igjen kan dele inn i 5 forskjellige typer av oppmerksomhet. Tre og en halv av disse tar høyre halvdel seg av og resten tar venstre seg av. Enkelt forklart er den venstre hjernehalvdels oppgave fokusert oppmerksomhet, den fokuserer på detaljer. Mens den høyre tar seg av helheten. I dagliglivet skifter vi og blander disse to helt ubevisst.

Siden oppmerksomheten vår endrer hvordan vi oppfatter verden betyr det at de to hjernehalvdelen har to forskjellige måter å oppleve verden på og påvirker vår væren i verden.

Den høyre hjernehalvdel ser på helheten og ikke på bitene den er satt sammen av.

Vi ser helheten før vi ser bitene den er satt sammen av, McGilchrist kaller det global attention.

Den venstre hjernehalvdel er den som isolerer og retter oppmerksomheten mot detaljene. Den har en tendens til å putte ting ut av sammenheng. Når vi tar ting ut av sammenheng ser vi de ikke lenger som de faktisk fremtrer for oss vi mister grep om helheten. Den høyre ser ting i sammenheng og viser oss hvordan de faktisk virker for oss. Den høyre hjernehalvdel er bedre på å forstå dybde og lese avstander, rom og tid og er derfor den som tar seg av vår tolkning av perspektiv.

Høyre hjernehalvdel er også bedre tilpasset til å ta til seg ny informasjon. Når vi har forstått at det er noe vi kjenner fra før tar venstre hjernehalvdel over for å se at det er det vi tror det er. Den søker sikkerhet. Venstre hjernehalvdel har en tendens til å se ting i sort/hvitt. Det er ofte enten eller. (Robinson, Pallasmaa 2015, 102-106).

McGilchrist sier ” So on the one hand, you have a hemisphere whose purpose, if you like, is to grasp, to manipulate the world. And on the other, you have a hemisphere whose ultimate goal is to relate to the world and understand it” (Robinson, Pallasmaa 2015, 102-106).

Sånn jeg tolker det utsagnet hans mener han at venstre hjernehalvdel alltid har et ønske om å få ting til å passe inn i sitt eget syn på verden. Man gjør om den faktiske opplevelsen sånn at den skal passe inn i sitt eget bilde av verden, man manipulerer det man opplever til å stemme med sånn du mener verden er fra før.

Det gjør at vi ikke alltid opplever ting sånn de fremtrer for oss. Med det mener jeg at vi manipulerer den faktiske opplevelsen for å få den til å stemme med sånn ”vi vet verden er”. Den analyserende og tolkende delen ser på detaljene og tar over for helheten, det kroppslige og hvordan det faktisk fremtrer for oss blir skjøvet unna vi ser det isteden i forhold til hvordan ”vitenskapen” sier det faktisk.

Han mener man må ha et syn på verden som blander disse to, han sammenligner det med å si at hvis du går for nærme noe klarer du ikke å se hva det er og det samme hvis du går for langt unna, man må ha en gylden middelvei, se på verden på begge måter og hvis man favoriserer den ene over den andre kan det få kulturelle konsekvenser.

Og selv om alle våre aktiviteter krever involvering av begge hjernehalvdeler pleier vi i praksis å favorisere en måte å se verden på. Han mener vi i den vestlige verden går mer og mer mot en forståelse av verden som er basert på venstre hjernehalvdel hvor vi tar ting ut av kontekst

og ser på detaljer. Vi mister grep om helheten og hvordan ting faktisk fremtrer for oss og oppleves (Robinson, Pallasmaa 2015, 108).

I avsnittet historisk påvirkning skal vi se litt på hvorfor det kan ha blitt sånn.

2.2 Historisk påvirkning

Jeg vil se litt på hvordan historien og hvilke egenskaper vi har verdsatt har påvirket hvordan vi forholder oss til verden og dermed opplever den.

Som Mc Gilchrist sier vil måten vi tar del i eller ser på verden styrer hva vi vil finne i verden.

Et eksempel på det er når vitenskapen fikk fotfeste og Descartes begynte å skille hodet (tanken) fra kroppen. Logikken og fornuften ble utpekt som menneskets viktigste egenskaper.

Han mener vi nå lever i en verden hvor venstre hjernehalvdel styrer hvordan vi opplever verden og mener det vil føre til en enten eller tankegang og vi hele tiden søker klarhet og sikkerhet (Robinson, Pallasmaa 2015, 108-109).

Norberg Schulz snakker også om hvordan Descartes og hans grunntanke "Cogito ergo sum", på norsk "jeg tenker, altså er jeg" førte til en splittelse av tanke og følelse.

I denne måten å se verden på ble tanken redusert til å være noe matematisk eller målbart.

Følelser ble sett på som noe uviktig som handlet om smak og behag.

Denne enten eller holdningen kom istedenfor tidligere tiders både og holdning hvor tanke og følelser var ett (Norberg Schulz 1996, 6).

Sånn jeg tolker det så de på følelser som uviktig fordi det er noe man ikke kan forstå eller måle. Både arkitektur og kunst skulle forstås av intellektet, det skulle være en logikk der. Hva det fikk deg til å føle var ikke viktig.

Norberg schulz sier: "Kunsten er nettopp istand til å gripe og utrykke de både-og forholdene som logisk sett er umulige, og som derfor ikke kan matematiseres" s6

Sånn jeg forstår han mener han at vi med splittelsen av tanke og følelse tar vekk den umiddelbare følelsesmessige opplevelsen vi ikke forstår, det blir kun det vi forstår og kan resonere oss frem til som er viktig og får betydning. Men kunst gir oss noe mer, vi tar vekk den betydningen, vi verdsetter den ikke på samme måte lenger.

Etter Descartes og vitenskapens inntog har vi altså fått en verden hvor det er den venstres hjernehalvdels kvaliteter som blir verdsatt, vi former vår verden mye etter logikk, fornuft, ting som verdsettes av den venstre hjernehalvdel. Hvordan ting og omgivelser virker på oss følelsesmessig har fått mindre betydning.

Norberg Schulz mener funksjonalismens opprinnelse bygger på nettopp et ønske om å hele splittelsen av tanke og følelse. Han sier : ”For et verk som er funksjonelt i virkelig forstand tilfredsstillende også våre følelser.”

Selv om funksjon var viktig i funksjonalismen var følelsene også en viktig del.

Thiis Evensen sier Le corbusier betrakter stemningene som essensen i arkitekturen, Le corbusier sier blant annet:

”ved bruk av rå materialer og med utgangspunkt i praktisk forhold, har du skapt bestemte former som vekker mine følelser. Det er det som er arkitektur” (Thiis Evensen 1982, 4).

Le corbusier sier også:

”arkitektur er kunst, den er et følelsenes fenomen, som ligger utenfor og over tekniske spørsmål. Teknikkens hensikt er å få ting til å henge sammen , arkitekturens hensikt er å bevege oss.” (Thiis Evensen 1982, 4).

Selv om dette var funksjonalismens mål lyktes de ikke helt med det, Norberg Schulz trekker frem sen-modernismen hvor vi igjen ser en splittelse av tanke og følelse. Hvor han sier at ” ”Tanken” førte således til en skjematisk og karakterløs senmodernisme mens følelsene kom til uttrykk i overfladiske tegn og statussymboler.”

Han mener arkitekturen ble redusert til et funksjonsdiagram med påhengt utsmykning.

Noe av grunnen til at vi kom dit var ifølge NS at selv om målet til Bauhaus var å legge vekt på hele mennesket klarte de ikke dette. Fokuset lå i for stor grad kun på det visuelle som han sier er en forenkling av menneskers væremåte

Denne forenklingen kan vi igjen trekke tilbake til Descartes syn på verden (og utviklingen av perspektivet). Descartes så på jeg et og verden som to adskilte ting(subjekt-objekt). Hvor jeg et var tanken. Hvis man ser sånn på det blir objektet eller verden noe man står ovenfor og oppfatter visuelt perspektivisk. Som NS sier blir ”jeg et blir med andre ord betrakter snarere enn deltager”. Man blir altså en betrakter av verden istedenfor å se på det som at man er en del av verden, man tar til seg den ”sikre” informasjonen med synet men neglisjerer følelsene som blir skapt av helheten og alle de kroppslige sansene (Norberg Schulz 1996, 7-9).

Pallasmaa sier at helt fra antikken ble synet sett på som den viktigste sansen og den har blitt mer og mer dominerende i nyere tid. Sånn jeg forstår Pallasmaa mener han at dette har gjort at vi skaper en arkitektur som er til for synet hvor de andre sansene blir neglisjert. Han mener arkitektur har blitt redusert til noe vi ser på som om det var et bilde. Noe av grunnen mener han er mengden med teknologi og de visuelle inntrykkene vi hele tiden blir utsatt for. Han sier: ”Den eneste sansen som er rask nok til å holde følge med den forbløffende økningen av tempo i den teknologiske verden er synet”(Pallasmaa (1996) 2012, 24, egen oversettelse).

Masseproduksjonen av visuelle bilder har tatt fra synet muligheten til å skape noen form for følelsesmessig tilknytning eller deltagelse, det har gjort bilder til noe hypnotiserende og flyttende som ikke gir mulighet til deltagelse kun observasjon. Samfunnet kjennetegnes i økende grad av at alt og alle blir målt på evnen til å se og bli sett og hvor kommunikasjon mellom oss og omgivelsene i hovedsak skjer på det visuelle plan.

Enten det er arkitektur eller bilder blir vi stående på utsiden å observere. Istedenfor å oppleve oss selv i verden står vi på utsiden som tilskuere og ser inn. Dette fører til en følelse av fremmedgjøring mellom oss og omgivelsene. Omgivelsene snakker ikke til oss lenger, foruten på det visuelle plan (Pallasmaa (1996) 2012,18-34).

For å gå litt tilbake til start og oppsummere så sier McGilchrist at de modellene vi bruker for å forstå verden påvirker hva vi finner i verden. Hvis vi skal tro NS, Pallasmaa og McGilchrist

har vi i dagens samfunn en litt ensidig modell å se verden på. Vi har et behov for å tolke, se detaljene og forstå alt.

Vi former omgivelsene våre for å tilfredsstille intellektet, det logiske og funksjonelle. Vi former det utifra en perspektivisk tilnærming hvor vi er betraktere som skal se det visuelt på avstand. Vi ser ikke på oss som en del av det, at vi skal leve i det, vi har en tendens til å glemme helhets bildet, hva gjør det med oss og hvordan får det meg til å føle meg? Trenger vi ikke omgivelser som stimulerer å setter i gang andre sanser enn synet?

Som Schjerup Hansen sier:

We "form" art, we "form" architecture, we "form" our environment and our cultural landscape: but all along we are being "formed" by our cultural landscape and our architecture as well" We are in our own cultural landscape before we become aware of it, and our cultural legacy is all-important to whatever innovations we are able to create. In other words: our aesthetics and norms of beauty are something we carry with us, as much as they are creations of our own. They form the mental order, by which we organize our environment into a physical order (Schjerup Hansen, 2001, 222).

Hvordan vi ser på verden påvirker hvordan vi former omgivelsene våre som igjen påvirker oss.

Hvis vi former omgivelsene våre for å tilfredsstille synet og intellektet former vi på mange måter omgivelser som "dreper" de andre sansene. Når vi ikke former omgivelser som tar hensyn til dem, som gjør at de må brukes.

2.2.1 Oppsummering Vår historiske påvirkning og vår opplevelse av verden

I følge McGilchrist, Pallasmaa, og Norberg Schulz lever vi i vesten i dag i et samfunn hvor vi fokuserer på detaljer og tar ting ut av kontekst. Vi søker sikker kunnskap og stoler ikke på følelsene våre og opplevelser slik de fremtrer for oss. Med synet som den fremste sans søker vi orden og kontroll.

Jeg opplever personlig at miljøer gir meg en følelse men de mener vel at vi ikke lytter til den, vi ser/måler miljøet heller på hvilken funksjon det fyller og evt miljøets visuelle kvaliteter. Selv om vi får informasjon fra de andre sansene, lytter vi ikke til dem, vi stoler ikke på dem, det er synet vi i hovedsak vurderer en opplevelse med, selv om vi opplever med hele kroppen. De mener sånn jeg forstår det at det også bygges på denne måten, det bygges for å tilfredsstille synet og funksjonen bygget skal dekke. Til å tilfredsstille tanken som Norberg Schulz sier, det rasjonelle og fornuftige. Som Schjerup Hansen sier så vil hvordan vi ser på verden påvirke hvordan vi former omgivelsene våre som igjen påvirker oss. Hvis vi begynner å forme omgivelsene våre med tanke på alle sansene og hele opplevelsen både den følelsesmessige og funksjon vil vi kanskje bli flinkere å lytte til de andre sansene og se helheten, ta inn og stole på hele opplevelsen, ikke skyve den vekk?

Selv om vi kanskje ikke alltid er så flinke til å forme omgivelser som snakker til alle sansene og heller ikke til å se helheten og lytte til vår umiddelbare følelsesmessige reaksjon så ligger følelsene der. I neste avsnitt vil jeg se på hvordan objekter og miljøer kan påvirke oss følelsesmessig.

2.3 Følelsesmessig påvirkning.

I teorien under vil jeg i hovedsak bruke nevrovitenskap for å forklare hvordan og hvorfor vi sanser og opplever verden rundt oss.

Albright sier i artikkelen Neuroscience for architecture at nevrovitenskap er en samling av forskjellige felt som ser på sammenhengen mellom hjernen og vår oppførsel. Det omfatter blant annet biologi, psykologi, kognitiv forskning, kjemi og anatomi.

De ser på hvordan systemene i hjernen henger sammen og hvordan vi blir påvirket av forskjellige ting og verden rundt oss. Hvordan vi tar inn og bearbeider informasjon, både motorisk og følelsesmessig.

Hjernen skaffer informasjon om verden gjennom sansene, den organiserer, tolker og bruker den informasjonen. Hjernen bestemmer viktighet/nytte, hvordan det påvirker oss og hvordan vi kan bruke og utnytte denne informasjonen. Denne informasjonen blir lagret sånn at vi kan hente den frem når vi har bruk for den (Robinson, Pallasmaa 2015, 198-199).

Biologen Joseph Ledoux definerer følelser som ”The process by which the brain determines or computes the value of a stimulus” (Robinson, Pallasmaa 2015, 19).

Altså hvordan hjernen bestemmer og beregner verdien av inntrykkene vi tar inn.

Når Mallgrave snakker om følelser i artikkelen ”know thyself”: Or what designers can learn from the contemporary biological sciences snakker han ikke om følelsen man kan ha for en bestemt bygning men den følelsesmessige koblingen mellom oss selv og miljøet når vi fysisk beveger oss gjennom det, følelsen og opplevelsen vi får gjennom interaksjon med miljøet. Når han snakker om følelser her snakker han altså om den umiddelbare pre-reflektive opplevelsen du får i interaksjon med bygget og ikke følelsen du får ved å se bygget kun visuelt på avstand.

Han snakker om hele den sanselige opplevelsen av å bevege seg gjennom et miljø og alle de fysiske og psykiske reaksjonene i kroppen som gjør at vi får en følelse av og om stedet. Det er dette han snakker om når han bruker ordet følelser her. Vår deltagelse eller vårt møte med verden er helhetlig, det skjer med alle sansene sier han.

Enkelt forklart er våre følelser med på å forme hvordan vi handler i forhold til situasjoner eller sanseintrykk. Det er vårt umiddelbare inntrykk av en opplevelse. Det er noe som skjer ubevisst. Det er noe som kommer ut av alle de kroppslige sanseintrykkene vi gjør oss, et helhetsbilde av situasjonen. Det viser seg for oss som en følelse vi ikke har reflektert over men som gir oss et bilde av et miljø eller en situasjon (Robinson, Pallasmaa 2015, 20).

Mallgrave sier som Mc Gilchrist at det tidligere har vært vanlig for filosofer å se på følelser som en motsetning til fornuft (som nevnt under historisk påvirkning). Man har nå funnet ut at dette er en feil måte å se det på (Robinson, Pallasmaa 2015, 20).

Som sagt tidligere er følelser noe som oppstår gjennom den multisensoriske sanseopplevelsen vi opplever verden gjennom, fornuften er en slags evolusjonsmessig videreutvikling av den følelsesmessige sanseopplevelsen. Vi har utviklet koblinger i hjernen som holder igjen vår umiddelbare biologiske eller dyriske om du vil, trang til å handle på bakgrunn av følelser.

Videre sier han at selv om vi ikke handler direkte på bakgrunn av våre følelser har de allikevel lagt et grunnlag for hva vi ønsker/trenger å se nærmere på men også hvordan vår endelige opplevelse kommer til å bli. Men vi har blitt flinkere til å ikke handle direkte på bakgrunn av vår umiddelbare opplevelse.

Dette viser at ikke fornuft og følelser ikke er noe adskilt men at begge deler er med på å bestemme hvordan man oppfatter og reagerer på miljøene rundt oss og hvor viktig våre følelser er for hvordan vi opplever og reagerer på vårt bygde miljø.

Siden følelser er noe som oppstår gjennom vårt multisensoriske møte med verden, altså både de kroppslige sansene men også hjernen og våre tanker viser det at vi sanser og opplever verden som en helhet, at kroppen og sinnet er sammenkoblet og jobber sammen.

Det første vi møter når vi opplever et nytt sted er stedets atmosfære eller stemning.

Vi gjør/får en biologisk vurdering av et miljø ved for eksempel å ta i et dørhåndtak eller en håndløper, hvordan gulvets tekstur kjennes mot føttene, rommets akustikk, lukten av materialene, hvordan det føles å ta på de og hvordan lyset faller i rommet.

Vår biologiske respons skjer før vi klarer å reflektere eller være bevisst på helhets opplevelsen (Robinson, Pallasmaa 2015, 20).

Denne nye forskningen viser at vårt første følelsesmessige møte med miljøet rundt oss er noe vi opplever ubevisst, vi vet ikke alltid hvorfor de oppstår. Etterhvert etter å ha reflektert over stedet eller miljøet kan vi noen ganger forstå hvorfor vi fikk akkurat den følelsen men denne forståelsen vil komme i etterkant, følelsen er noe som kommer umiddelbart uten noen form for intellektuell forståelse.

Grunnen til dette er at operasjonen som kreves av hjernen for å behandle alle signalene den får inn er for stor og det går for fort til at vi har mulighet til å få det med oss, kunne fokusere eller reflektere over hvorfor vi føler det sånn.

En annen grunn er at bevissthet og tanke er noe kroppslig i den forstand at mye av vår opplevelse av verden skjer gjennom våre sensomotoriske evner, gjennom bevegelse og vår kroppslige tilnærming til verden (Robinson, Pallasmaa 2015, 20).

Gallese og Gattara snakker om experimental aesthetics i artikkelen "Embodied simulation, aesthetics, and architecture: An experimental aesthetic approach". Den omhandler vitenskapelige undersøkelser om hvordan hjerne og kropp snakker sammen og hva den gjør med vår estetisk forståelse av kunst og arkitektur. De bruker estetikkbegrepet i forhold til hvordan vi sanser med kroppen. De ser på vår umiddelbare opplevelse av objektene før vi har tolket og gitt dem en "dom".

De ser på forskjellen mellom hvordan kroppen og hjernen opplever verden/miljøer/virker på oss umiddelbart i forhold til hvordan vi ser verden som symboler og deres mening for oss (Robinson, Pallasmaa 2015, 161-164).

Noe som kalles mirror mekanisme (MM)aktiveres når vi skal utføre en handling men de aktiveres også når vi oppfatter noen andre utføre en handling. Det er ikke nødvendig at vi ser det, vi kan også høre det. De bruker eksemplet med hvis noen knekker en nøtt så holder det å høre lyden for å forstå meningen. De blir også aktivert når vi ser for oss at vi skal utføre en bestemt handling(det er det som skjer når vi hører knekke lyden, da ser vi for oss utførelsen av handlingen).

Det betyr er at når vi ser og hører og opplever ting, ser kroppen og hjernen for seg hvordan den handlingen utføres, man forestiller seg det inni seg. Man gjør på en måte den samme handlingen inni seg men man sender ikke signalene videre til det motoriske systemet som utfører handlingen. Så både når man fantaserer og når man opplever andre gjøre visse handlinger, gjør du de samme motoriske bevegelsene inni deg selv mentalt.

Andre MMs har evnen til å forstå og sette seg inn i andres følelser. De gjør at vi kan sette oss inn i andres situasjon. Når vi opplever andre føler for eksempel avsky, engstelse, glede, ser berøring eller at noen har vondt har vi evnen til å sette oss inn i deres situasjon. De samme områdene i hjernen blir aktivert som når vi opplever disse tingene selv.

Vi opplever det selvfølgelig ikke like sterkt som de det gjelder men det gjør at vi kan føle på hvordan andre mennesker har det, vi kan sette oss inn i deres situasjon(Robinson, Pallasmaa 2015, 165-166).

Vi gjør hele tiden en kroppslig simulering av inntrykkene vi fanger opp med sansene, enten det er følelser bevegelser eller lyder. Dette gjør at mennesker opplever en noenlunde felles forståelse om ting og verden rundt seg og hvordan andre oppfatter ting (på bakgrunn av at kroppene våre fungerer på noenlunde samme måte

Vi bruke vår egen opplevelse av ting til å forstå andre og verden.

For vår opplevelse av rom bruker vi kroppslig simulering ved at vi hele tiden ser for oss handlingen vi skal gjøre i rommet før vi faktisk gjør den og vi kartlegger hele tiden hvilke muligheter og begrensninger et rom gir oss, både de følelsesmessige (det vi plukker opp ubevisst) og de fysiske (Robinson, Pallasmaa 2015, 166-167).

Gallese og Gattara trekker frem den tyske filosofen Robert Vischer. I Hans bok *On the optical sense of form* snakker han om den fysiske responsen vi får når vi ser på former i et maleri. Spesifikke former frembringer bestemte følelser avhengig av hva formene ligner på og oppleves i forhold til vår egen kropp. Fra øyne, kroppsdeler og til vår kroppslige fremtoning som helhet. Vischer snakket om et tydelig skille mellom den passive forestillingen *seeing* fra den aktive *looking*. Sånn jeg tolker det er *seeing* kun det å se med øynene mens *looking* er å oppleve med hele kroppen og følelsene det gir deg.

Estetisk opplevelse innebærer en empatisk innlevelse eller involvering med hele kroppen. Selv når vi bare betrakter noe visuelt uten selv å bevege oss.

Vischer sier: "We can often observe in ourselves the curious fact that a visual stimulus is experienced not so much with our eyes as with a different sense in another part of our body....The whole body is involved ; the entire physical being is moved" (Robinson, Pallasmaa 2015, 167-168).

Han foreslår altså at symbolske former får mening hovedsakelig gjennom deres antropomorfe kvaliteter. Betrakteren gjør en ubevisst overføringen av sin egen kropp(sine menneskelige former, følelser og kvaliteter) til kunsten.

Så selv om vi bare betrakter noe visuelt overfører vi kroppslige egenskaper til det vi observerer.

Gallese og Gattara sier at følelsen av å bli fysisk involvert i et maleri, en skulptur eller i arkitektur kommer som en følge av en følelse av å imitere bevegelsen eller handlingen som ligger i motivet men også selve utførelsen kunstneren har brukt og som er med på å forsterke vår følelsesmessige respons. Vår følelse av fysisk involvering er en viktig del av vår opplevelse av kunst. Både teknikken som er brukt men også formen til objektet.

Når man ser på et skilt med et grafisk motiv, etterligner man ubevisst bevegelsen som krevdes for å lage motivet.

Dette er bevisst gjennom nevrovitenskapelig forskning hvor de måler hjerneaktivitet når man får se bilder med grafiske motiv.

De fant ut at det er ikke bare selve bevegelsen vi etterligner men også teknikken som er brukt. Vi ser for oss redskapet eller teknikken handlingen er utført med. Vi samler altså informasjon om form, retning og tekstur gjennom å simulere handlingen for oss selv. Vi utfører handlingen mentalt i vårt eget sinn. Hvordan vi opplever kunst har å gjøre med hvilke motoriske egenskaper som kreves for å utføre kunstverket sammen med de følelsesmessige reaksjonene kunstverket frembringer

Som Gallese og Gattara sier tar ikke denne modellen hensyn til individets bakgrunn, personlige smak, minner, utdanning eller ekspertise som også vil ha en stor påvirkning på hvordan vi opplever omgivelser og kunst.

En annen ting som gjør at ikke kun hvordan vi empatisk setter oss inn i og ”etterligner” med kroppen og sinnet er viktig for vår estetiske opplevelse (sanseopplevelse) er kunstens symbolske mening som ikke fanges opp av vår empatiske tilnærming til kunsten (Robinson, Pallasmaa 2015, 169-173).

2.3.1 Oppsummering Følelsesmessig påvirkning

I dette avsnittet har jeg prøvd å finne noen svar på hvordan vi sanser og opplever miljøer og objekter rundt oss og hvorfor og hvordan vi blir følelsesmessig involvert.

Det er ikke så lett å overføre det direkte til praktisk bruk i forhold til design men det gir noen svar på hvorfor vi opplever ting som vi gjør.

Følelser oppstår gjennom alle våre sanseintrykk, det er summen av opplevelsen. Den er pre reflektiv, den bare dukker opp uten at vi alltid forstår hvorfor. Følelser oppstår ofte gjennom vår empati, at vi tar vår egen opplevelse som grunnlag til å forstå andre men også miljøer og objekter. Når vi opplever hendelser eller gjenstander, gjør vi en kroppslig simulering av objektet eller hendelsen. Vi utfører handlingen inne i oss selv mentalt. Vi samler informasjon gjennom vår kroppslige simulering som er basert på tidligere erfaringer, dette er med på å legge grunnlaget for mange av våre følelsesmessige reaksjoner.

S181 From intuition to immersion, Melissa Farling:

S 183: John Eberhard:

”While the brain controls our behaviour and genes control the blueprint for the design and structure of the brain, the environment can modulate the function of genes and, ultimately, the structure of our brain. Changes in the environment change the brain, and therefore they change our behaviour. In planning the environments in which we live, architectural design changes our brain and our behaviour.”

2.4 Preferanser på miljøer og hvordan vi orienterer oss i verden

I artikkelen Toward a neuroscience of the design process trekker Michael Arbib frem J.J. Gibson og det han sier om Affordances. Med ordet affordances mener han mulighetene vi har til å handle i et miljø som hjernen registrerer uten nødvendigvis å være klar over eller se hva slags objekt som gjør at vi utfører akkurat den handlingen.

Et eks Arbib bruker er hvis man tenker seg at man går langs en vei og sidesynet oppfatter en mulig kollisjon og man flytter seg for å unngå kollisjonen uten å se nøye etter hvem dette var. Senere får man en sint telefonsamtale fra en venn som lurte på hvorfor du gikk rett forbi.

Den ene delen av ditt visuelle system ser på helheten og hvilke mulige handlinger miljøet ”krever” eller legger opp til. Det andre ser på detaljene, hvem er det, hva er det og hva har det å si for mine valg eller muligheter til handling.

Det er helheter vi opplever først og som vi handler ut ifra. Når vi har en god oversikt går vi over til å se på detaljene.

Rommene rundt oss oppfatter vi først som en helhet som gir oss en følelse av rommet og som legger grunnlaget for videre handling og hvilke handlinger vi ønsker og vil utføre (Robinson, Pallasmaa 2015, 80-85).

Thomas D. Albright snakker i artikkelen Neuroscience for architecture om at det er stor sannsynlighet for at mennesker oppfatter mønster og likhet i objekter før de registrere det som

skiller seg ut. Når vi ser en gress slette, bølgene i havet eller en kornåker så oppfatter vi mønsteret før vi ser detaljene.

Vi gjenkjenner mønstre og likheter hurtigere enn vi ser spesifikke detaljer.

Eksempler på dette i det bygde miljø kan være søylene i et tempel eller vinduer som skaper gjentakelser eller en rytme. Albright bruker eksempelet med hengebroen og mønsteret som går igjen i den. Med disse eksemplene trenger man ikke å studere hvordan de er satt sammen, du ser en del og får en forståelse av helheten uten å se nøye etter.

Albright sier vi foretrekker design vi lett kan forstå og oppfatte, hvor det er en sammenheng og helhet vi enkelt forstår. Et gjentakende mønster. Det kan være endringer men noen elementer må gå igjen sånn at det blir ”enkelt å lese”.

Disse mønstrene er enkle å kjenne igjen så vi trenger ikke bruke mye energi på å forstå dem. Vi trenger ikke å gi det noe oppmerksomhet, vi registrere det ubevisst. En endring i mønstret vil føre til at vi blir mer oppmerksomme.

Menneskeskapt miljøet trenger litt av begge deler, både elementer som gjør det lett å lese men også stjeler oppmerksomheten vår ved at noe skiller seg ut (Robinson, Pallasmaa 2015, 206-208).

Kaplans kognitive preferanse modell hentet fra boka ”Aesthetics, well-being and health, Essays within architecture and environmental aesthetics” av Cold, Kolstad og Larssæther beskriver hvordan menneskets evolusjonelle behov har påvirket estetiske preferanser. For mennesket har det vært viktig med en kjapp og umiddelbar forståelse av omgivelsene og en mulighet til å utforske miljøet i forhold til å overleve.

For å få en umiddelbar oppfatning av et miljø er det viktig med sammenheng, det gjør det enklere å lese og forstå miljøet.

Kompleksitet og mystikk vil stimulere og forsterke viljen til å utforske miljøet ytterligere.

For de første menneskene var det viktig å ha evnen til å forstå å utforske nye steder. Steder som var oversiktlige og lette å forstå og ga mulighet til utforskning var viktige for å overleve (Cold, Kolstad, Larssæther 1998, 15-16).

2.5 Kulturell og biologisk påvirkning

Menneskets følelse av å kunne orientere seg i rom er viktig. Grunnen til det er at det henger sammen med overlevelse og tilregnelighet sier Hall. Forskjellen på å kunne handle hurtig på refleks og måtte stoppe for å tenke seg om i en nødsituasjon kan bety forskjellen på liv og død. Dette er noe man må tenke på å ta hensyn til når man designer. For å orientere oss bruker vi sansene (Hall 1969, 105).

Vårt sansesystem kan kategoriseres i to kategorier.

1. De som kan ta imot sanseinntrykk på avstand, dette er øynene, ørene og nesa
2. De som sanser det nære ved fysisk kontakt. Det er, balanse, berøring med huden og aktivering av muskler.

Det er mulig å bryte det enda mer ned, feks kan huden føle både varme som kommer fra seg selv men også varme som har en annen kilde som kommer fra lengre avstand. Sånn sett kan huden ta imot sanseinntrykk som er fjærne og nære(Hall 1969, 41-42).

Det er alle disse sansene vi bruker for å forstå og orientere oss i verden.

De sansene er noe alle mennesker uten en funksjonshemning har.

Selv om vi deler de samme sansene og har like biologiske forutsetninger, bruker vi dem ikke eller opplever verden rundt oss på samme måte. Her er det store kulturelle forskjeller.

Hvordan vi oppfatter rom handler ikke bare om hva vi oppfatter og får med oss. Det handler også om hva vi ikke oppfatter eller overser.

Mennesker som vokser opp i forskjellige kulturer lærer når de er små uten at de selv er klar over det å overse en type informasjon og heller følge ekstra nøye med på en annen.

Et eksempel er japanerne som ofte har visuelle skiller men så lenge de har et visuelt skille holder det for dem med vegger av papir, det akustiske skille er ikke så viktig for dem.

For tyskere og Nederlendere er det derimot viktig med tykke vegger og dører for å hindre lekkasje av lyd. De føler seg ukomfortable og klarer ikke å konsentrere seg i rom med støy.

De er altså ikke gode på å stenge ute akustisk støy (Hall 1969, 44-45).

Et annet eksempel er at arabere bruker luktesansen mer enn amerikanere, det er en viktig del i deres opplevelse av verden. Han sier at amerikanere har en lite utviklet luktesans som tar fra dem mange opplevelser og variasjon i livet.

Et annet område kulturelle forskjeller spiller inn er at Japanere og arabere tåler bedre enn Amerikanere og nord europeere å være på trange offentlige steder(Hall 1969, 61-62).

Forholdet mennesker har til miljøet rundt seg skapes gjennom sansene i tillegg til hvordan sansene er programmert til å respondere(her er det forskjellig fra kultur til kultur).

Forskning på sanseorganene viser at Amerikanere som lever i byer og forsteder har mindre og mindre mulighet til aktiv deltagelse/opplevelse med kroppen eller miljøene de er i.

Byrommene gir svært lite variasjon i opplevelsene de gir. Han mener de ikke gir oss en mulighet til å bruke eller utvikle sansene våre og dermed svekker vår opplevelse av verden og oss selv i den(Hall 1969, 62-63. Han sier videre.

”Man s sense of space is closely related to his sense of self, wich is in an intimate transaction with his environment. Man can be viewed as having visual, kinesthetic, tactile and thermal aspects of his self which may be either inhibited or encoraged by his environments” (Hall 1969, 63)

Han mener altså at det er viktig å designe miljøer som tar hensyn til å setter i gang flere sanser enn kun synet.

Han mener at mye av suksessen til Frank Loyd wright var på grunn av hans evne til forstå alle måtene mennesker opplever rom. Han bruker eks med imperial hotel i Tokyo som han sier.

”provides the westerner with a constant visual, kinesthetic and tactile reminder that he is in a different world. The changing levels, the circular, walled in intimate stairs to the upper floors, and the small scale are all new experiences. The long halls are brought to scale by keeping the walls within reach” (Hall 1969, 51-52)

Han trekker også frem de som designet gamle Japanske hager. Han sier de forstod sammenhengen mellom den visuelle sans og bevegelsessansen.

Hvordan de bevisst bruker steiner til å gå på så du hele tiden må flytte blikket for å se neste steg og perspektivet som skifter mellom å se hagen og se hvor du går(Hall 1969, 52).

Taktilitet og det visuelle henger sammen. Han snakker om hvor viktig det er for små barn å få en forståelse av verden og koordinere syn og det taktile gjennom mange års trening ved å strekke seg, tå på, smake og ta ting i munnen.

Han sier vi også senere i livet har et behov for taktil stimuli gjennom miljøene vi lever.

Selv om vi ikke nødvendigvis tar på alle overflater gir synet og vår tidligere kroppslige erfaring en følelse av hvordan det vil oppleves å berøre vegger o.l. Tekstur er derfor en viktig del av vår opplevelse av rom.

Berøring er vår mest personlige sanseopplevelse(Hall 1969, 60-62).

Mennesket lærer av å se og det han lærer påvirker det han ser.

Evnen til å gjennomskue kamuflasje viser at mennesket tilpasser synet, hva vi ser gjennom læring.

Hall sier at i *The perception of the visual world* deler Psykologen James Gibson synet inn i det visuelle felt og den visuelle verden. Det visuelle felt er hva øyet faktisk tar inn av informasjon som er skiftende lys mønstre. Denne informasjonen bruker vi til å oppfatte den visuelle verden.

Uten å vite det skiller mennesket mellom sanseintrykkene som øyet mottar(det visuelle feltet) og hva vi faktisk ser(den visuelle verden). Dette mener de viser at sanseintrykk fra andre kilder brukes for å korrigere det visuelle feltet vårt. Synet trenger altså hjelp av de andre sansene for å gi oss en mest mulig korrekt/helhetlig oppfattelse av verden.

Når man beveger seg gjennom rom er vi avhengige av informasjonen vi får fra kroppen for at synet skal kunne gi oss riktig informasjon. Uten kroppslig tilbakemelding vil mange begynne å hallusinere eller miste kontakten med virkeligheten(Hall 1969, 66-67).

Mennesker ser også forskjellig, selv om vi ser på det samme ”bildet” av verden foran oss er det ikke sikkert vi oppfatter det samme. Vi ser etter og blir oppmerksomme på forskjellig ting.

Et eks er hvordan man ser forskjellig på ”rom” i østen i forhold til vesten både i kunsten men også i livet generelt. Hos oss i vesten ser man på selve objektene og ikke rommet som oppstår imellom. I østen(Japan) er det rommene selv fokuset er på. De kaller det ma, det er mellomrommet eller tomrommet mellom noe (Hall 1969, 69-74).

”Ma” som betyr rom eller følelsen av sted på Japansk, det handler mer om opplevelsen av rom enn bygningen som fysisk enhet. ”ma” kan også oversettes til tomrom eller pause- det er som en rik tomhet. Det kan bli skapt på flere måter: ved å bruke lys eller en ekstra oppmerksomhet på detaljer. Du finner det i musikk også, rikheten stillheten gir som styrker vår opplevelse/bevissthet av lyden (Kuma 2014, 65).

Jeg mener dette kan ha noe med hvordan vi i vesten i hovedsak bruker venstre hjernehalvdel og fokuserer på detaljer istedenfor helheten.

3.0 Hva gir en opplevelse av ro.

I dette avsnittet vil jeg vise til hva forskning sier kan ha en restorativ effekt eller gi en opplevelse av ro.

Jeg vil i dette avsnittet bruke forskningsartikkelen Meditation, restoration and the management of mental fatigue av Stephen Kaplan til å forklare hva som kan ha en stresslindrende effekt og gi mennesker en opplevelse av ro. Jeg bruker denne fordi Kaplan er en av de fremste forskerne på ART (attention restoration theory) og mange andre viser til hans forskning.

3.1 Teori.

I Studien Meditation, restoration and the management of mental fatigue prøver Kaplan å finne et felles rammeverk(hva som kan være felles) for meditasjon og restorative miljøer. Og Hvordan og hva individet selv kan gjøre for å komme seg etter stress.

Han snakker om attention restoration theory (ART) som handler om hva som kan ha en stresslindrende (restorativ) effekt.

Jeg vil først si litt om hva Kaplan sier om hvorfor dette oppstår.

Kaplan snakker om vårt kognitive kart som strukturer tidligere erfaringer og kunnskap om verden og bruker det for å løse og forklare oss nye situasjoner.

1. Det kognitive kartet handler om vår tenking og hvordan vi bruker våre erfaringer og kunnskap i dagliglivet.
2. Kompliserte situasjoner krever flere kognitive kart/mentale modeller.
3. Å forholde seg til flere kognitive modeller krever mye fokusert oppmerksomhet.

En av hjernens viktigste oppgaver er å hjelpe til å vurdere hva den neste handlingen man skal utføre bør være. Dette innebærer å planlegge, eller å se for seg hva som kan komme til å skje. Det er forskjellige kognitive kart i hjernen som gjør at vi klarer dette. Dette ”kartet” er mentale strukturer som er en samling av tidligere erfaringer og opplevelser man har gjort. Livet er ikke oppfattet som isolerte hendelser men som en sekvens med en ting som fører til en annen.

Det gjør det mulig å ”forutse” ting før de skjer og dermed være bedre forberedt. Resultatet er et nettverk i hjernen som gjør seg opp en mening om hva som fører til hva som følge av tidligere erfaringer.

I og med at man kan ha mange forskjellige assosiasjoner og erfaringer knyttet til en situasjon fra tidligere kan det føre til at man bruker flere av de kognitive ”kartene” samtidig. Det kan gjøre at man ikke klarer å fokusere på den faktiske situasjonene eller problemet eller handlingen man skal løse fordi det hele tiden dukker opp nye assosiasjoner eller andre tanker. Man klarer rett og slett ikke å fokusere på den ene tingen som er viktig. Det vil bare være enkelte ting som er relevant for situasjonen man er i.

Vi har noe i hjernen som skal renske vekk de unyttige tankene. Kaplan kaller dette Regional inhibition. Problemet er at den ikke klarer dette over lengre tid. Denne vil etterhvert bli sliten og man vil ikke lenger klare å holde seg fokusert på det man skal eller klare å holde på en tanke (Kaplan 2001).

Det mange blir slitne av er alle tingene man hele tiden må forstå, gjette eller planlegge i hverdagen, alle inntrykkene man må ta stilling til og forstå og valgene man må ta. Mekanismene i hjernen som gjør det mulig å ta stilling til å løse alle disse valgene og ”problemene” en står ovenfor krever en fokusert oppmerksomhet. Man må konsentrere seg.

Man må altså unngå tanker som er rettet mot noe spesielt man skal løse, finne ut av eller forstå. Dette er vel lettere sagt enn gjort da vi må ta stilling til ting hele tiden feks hva vi skal ha på oss idag, følge med på skolen eller hvordan man skal løse et problem med en venn eller i det hele tatt hvordan man skal leve livet sitt, alle valg man må ta.

Når vi i tillegg lever i et samfunn hvor vi hele tiden søker klarhet og vil forstå alt rundt oss sier det seg selv at vi blir mentalt slitne.

Alt dette krever i større eller mindre grad en fokusert oppmerksomhet.

I ART sier Kaplan det er fire punkter som er avgjørende for at et miljø skal ha en restorativ/beroligende effekt.

Disse punktene er:

Being away: being distinct, either physically or conceptually, from the everyday environment;

fascination: containing patterns that hold one's attention effortlessly;

extent: having scope and coherence that allow one to remain engaged; and

compatibility: fitting with and supporting what one wants or is inclined to do.

En kombinasjon av disse vil gi sterkest effekt.

En ting som skiller seg ut og i nesten alle tilfeller vil ha en beroligende effekt på mennesker er naturlige miljøer, selv det å bare se på en grønn plante eller et bilde av naturen har vist seg å ha en beroligende effekt. Det er ikke noen forskning som viser hva slags menneskeskapte miljøer som kan virke beroligende.

Han sier meditasjon er litt som å lage skulpturer, man tar bort alt som ikke behøves.

Det ideale meditative miljø, er et eget sted som er lagd kun til det formålet og som skiller oss fra påminnelser om dagliglivets bekymringer.

Man må få frem et tankemønster som skiller seg fra det man har til daglig og med et annet innhold.

For å få til dette kan de i meditasjon feks bruke spesielle, mønstre bevegelser eller lyder. Det hele tiden repeterte mantraet(lyden) er effektiv for å få vekk den indre stemmen, alle tankene og praten man har med seg selv. På denne måten klarer man å få vekk fokus fra tidligere og kommende hendelser som kan føre til stress og gjøre deg sliten av å tenke på.

Noe annet kan være å følge med på enkle repeterende øvelser i dagliglivet som å vaske tallerkener eller moppe gulvet.

En annen teknikk kan være å la tanker fly gjennom hodet uten å bry seg om dem. Man bare observerer dem passivt. Man lar bare tankene komme uten å ta tak i dem.

Det alle disse teknikkene har til felles er at de forsøker å fjerne aktiv kontroll over sine egne tanker. Dette kan også oppnås uten aktiv handling. Det kan oppnås gjennom fasinasjon for et miljø eller objekt. Med fasinasjon oppnår man kontroll over tankene ved at man blir tilstede her og nå uten å anstrenge seg.

For å oppnå dette trenger man miljøer som er enkle å forstå men samtidig interessante nok til å klare å holde på oppmerksomheten.

For å klare å oppnå en form for ro sier han det er viktig med en tilstedeværelse. Han trekker frem mindfulness og hvordan man her har en tilstedeværelse som tar inn helheten rundt deg, du er her og nå. Det fjerner tanker om hva som har vært eller hva som kommer.

Det gir en opplevelse av ro (Kaplan 2001).

3.1.1 Oppsummering av hva som gir en opplevelse av ro

Det står lite konkret om hva som skal til av omgivelsene for å få til en sånn opplevelse annet enn de fire punktene

Being away, Fascination, extent og compatibility.

Det gir meg noen knagger om hva slags opplevelse det er viktig å prøve å gi gjennom utformingen av et miljø og noen ting som bør være på plass men det sier ikke noe konkret om hvordan en interiørarkitekt eller designer skal designe et miljø. Man finner ingen fasit på hvordan et slikt miljø skal se ut.

Her blir det arkitekten eller designerens oppgave mener jeg å sette seg ned og prøve å finne ut av hva som kan skape en fasinasjon eller en følelse av å være et annet sted.

I det neste avsnittet når jeg gjør egen research har jeg prøvd å finne ut hva som kan gi meg noen av disse opplevelsene.

4.0 Kvalitative metoder/ research

Jeg har valgt en kvalitativ tilnærming til min oppgave hvor metodene jeg har brukt er spørsmål jeg har sendt til mine respondenter og egne opplevelser og observasjoner av miljøer. Jeg valgte å sende spørsmålene til respondentene siden det er et tema det kan være vanskelig å svare på. Jeg ville at de skulle få tid til å reflektere uten noen form for press. Hadde jeg intervjuet dem på vanlig måte og bedt om svar med en gang tror jeg de ville fått problemer med å svare.

Stedene jeg besøkte valgte jeg meg enten ut på forhånd fordi jeg har vært der før og opplevd en form for ro eller fordi det var steder jeg trodde kunne gi meg en form for ro eventuelt en annen sanselig opplevelse som kanskje kunne hjelpe meg å finne ut hvordan forskjellige typer rom oppfattes og hva som gjør at man opplever de på en bestemt måte.

Noen av stedene skriver jeg kun om opplevelsen det gir meg nesten som et dikt mens andre steder skriver jeg mer analytisk og reflekterer over hvorfor jeg opplever det sånn.

Jeg skriver i hovedsak om min subjektive opplevelse av stedene. Noen av stedene har jeg med en objektiv observasjon

4.1 Subjektiv observasjon med refleksjon rundt mine opplevelser.

4.1.1 Modern Tribute

På Modern tribute opplevde jeg at den rektangulære romformen la opp til bevegelse og den tilnærmet kvadratiske fikk meg til å stoppe opp. Det følte som et mål, hvor det var naturlig å roe ned. Den rektangulære formen (passasjen) ga meg en opplevelse av avstand sammen med at når jeg var i det rektangulære rommet var jeg både visuelt og akustisk adskilt fra resten av paleet. Det gjorde at det opplevdes som å være et annet sted. Det blålige lyset som var med å markere den rektangulære romformen, ga en spesiell stemning og fremhevet takhøyden i rommet. Jeg kan ikke peke på akkurat hva som ga meg en opplevelse av ro men de tingene jeg nevnte tror jeg sammen kan ha vært med å bidra til opplevelsen av ro.

Se vedlegg 1 Modern tribute for en nærmere beskrivelse.

4.1.2 Mortensrud Kirke

Det første jeg la merke til når jeg kom inn i kirken var det dempede lyset, det oppleves som et rolig lys. Jeg blir aldri truffet av direkte lys i bygget. Det halvblanke betong gulvet reflekterer noe av lyset inn i bygget, på en måte siler det. Det gir et rolig lys. Det dempede naturlige lyset gjør meg rolig.

Jeg fant også en form for ro ved at den gjorde meg oppmerksom på meg selv i forhold til rommet. Endringen i skala, bredde og høyde på passasjer, gjorde meg bevisst på meg selv i forhold til rommet. Det gjorde den i hovedsak når jeg bevegde meg gjennom gangen før man kommer inn i det store kirkerommet, forskjellen på gangen, særlig takhøyden og overgangen til det store kirkerommet gjorde meg veldig bevisst på min egen strl i forhold til rommene, det ga meg en tilstedeværelse som gjorde at jeg fokuserte på her og nå.

I tillegg ble jeg veldig bevisst på de mindre lysinslippene på veggen. Lyset fikk en slags stofflig substans som stjerner på veggen som skapte en helt spesiell atmosfære som om lyset ikke kom utenifra men fra noe ”større” enn meg selv. Det ga en slags opphøyet følelse. Jeg bare observerte uten å tenke på om jeg likte det eller ikke, jeg bare opplevde.

Den siste tingen jeg merket meg i kirken som ga meg en opplevelse av ro var når jeg satt meg under det buede taket, her var takhøyden lavere og mer intim og jeg følte meg mer beskyttet

her enn ute i kirkerommet med den høye takhøyden, samtidig hadde jeg oversikt over rommet og opplevde luftigheten det store kirkerommet ga.

Se vedlegg 1 Mortensrud kirke for en nærmere beskrivelse.

4.1.3 Skyspace/Ganzfeld rommet

Det jeg fant ut etter å ha besøkt skyspace/ Ganzfeld rommet er at man trenger en eller annen form for sanselig stimuli for å få en opplevelse av ro. Jeg opplevde også at man ikke bør ha en følelse av å være helt adskilt fra verden utenfor, jeg opplevde at man bør ha enten en visuell eller akustisk kontakt med verden.

Se vedlegg 1 Skyspace/Ganzfeld rommet for en nærmere beskrivelse

4.1.4 Oslo domkirke

Fra besøket i Oslo domkirke ble jeg oppmerksom på hvordan rommets akustikk kan være med å gjøre meg oppmerksom på rommets lyd og hvordan jeg selv i samspill med rommet skaper lyden. Rommets lyd gjør meg oppmerksom på egne fottrinn og lyden som lages av meg og rommet. Endringen fra byens støy både fysisk og psykisk ble visket ut av rommets lyd. Jeg ble tilstede. Annen støy ble borte.

Se vedlegg 1 Oslo domkirke for en nærmere beskrivelse.

4.1.5 Sentralen kaffebar

Selv om sentralen kaffebar oppleves som stort og luftig opplever jeg en intimitet. Jeg mener det er på grunn av den gode akustikken i rommet. Jeg opplever også tempo her som annerledes, alt oppleves roligere og mer behagelig. Jeg opplever at denne følelsen forsterkes av å se ut på byens tempo. Opplevelsen av ro forsterkes gjennom kontrasten til byens tempo. Det gir en følelse av å være adskilt fra omverdenen, denne opplevelsen forsterkes av de tykke veggene. De bidrar til en opplevelse av skjerming.

Jeg opplever også at den røffe materialbruken skaper en uhøytidelig og avslappet stemning.

Se vedlegg 1 Sentralen kaffebar for en nærmere beskrivelse.

4.2 Observasjon av tilfeldige steder som ga en opplevelse av ro.

Disse stedene er steder jeg tilfeldigvis kom over som enten ga meg en opplevelse av ro eller at jeg følte jeg fikk en egen sanselig opplevelse.

4.2.1 Passasjen ved Akersgata

Endringen i skala fra en bredere gate til en smalere gjorde meg bevisst på miljøet rundt meg, det ga meg en tilstedeværelse som stengte ute andre tanker. Det gjentakende formspråket i passasjen ga en visuell ro som kan ha vært med på å gjøre meg rolig. I byen ellers er det få steder hvor fasadenes formspråk er så homogene.

Se vedlegg 1 Passasjen ved Akersgata for en nærmere beskrivelse.

4.2.2 Kunstutstilling

På kunstutstillingen opplevde jeg en visuell ro, alt var hvitt og enkelt men kunsten fungerte som opplyste fokuspunkt i rommet som øynene fikk hvile på.

Se vedlegg 1 Kunstutstilling for en nærmere beskrivelse.

4.2.3 Furu treet

Furu treet ga meg både en visuell ro noe jeg kunne hvile øynene på i den åpne sletten. Det opplevdes også som noe trygt, et sted jeg kunne sitte meg, grenene skjærmer for lyset, beskytter meg. Jeg har oversikt men er beskyttet av treet. En følelse av intimitet og åpenhet. Se vedlegg 1 furu treet for bilde.

4.2.4 Benken i skogen

Det at jeg var omkranset av trær men allikevel kunne se ut, ga meg en opplevelse av intimitet og beskyttelse. Jeg følte meg ikke eksponert. Jeg var skjult. Jeg hadde oversikt og kunne se ut men var allikevel skjermet. Det var noe jeg satt pris. Det gjorde at jeg følte jeg kunne slappe av.

Se vedlegg 1 Benken i skogen for en nærmere beskrivelse.

4.2.5 Bildet hjemme

”Liten men passet på, fjellet brer seg rundt, skaper et trygt rom, et sted å være, et sted å bo.”

Nede i høyre hjørnet kan man skimte noen små hus. Jeg opplever at fjellet er der som en beskyttende vegg rundt dem, tar vare på dem. Samtidig er det helt åpent ut mot havet. De er passet på og beskyttet men også en oversikt. Jeg setter meg inn i hvordan det oppleves for de som bor i huset. Det lille huset mot det store fjellet. Det intime rommet i huset mot det store fjellet og havet. Fjellet som skjerner og beskytter huset. Utsynet mot havets åpenhet.

Opplevelsen av intimitet og åpenhet, oversikt.

De dempede blå tonene og den litt melankolske stemningen opplever jeg som beroligende.

Det er mye stemning der, jeg opplever det som intimt, trygt og åpent men også visuell ro ved at det er lite kontraster og dempede farger.

Se vedlegg 1 Bildet hjemme for bilde.

4.2.6 Kumlokket

”Her kan du sitte, jeg skal passe på deg, beskytte deg.”

Her var det lokkets form som ga en assosiasjon til ro, en klem eller noen som omfavner deg. Et intimt rom du kan trekke deg tilbake.

Se vedlegg 1 Kumlokket for bilde.

4.2.7 Bankplassen

”Stopp opp, hvorfor sånt hastverk?”

Endelig et byrom som legger opp til å stoppe opp. De endeløse gatene som skriker gå, gå ikke stopp. De er som streker som drar deg bortover. Ganske plutselig, uforutsett mellom alle strekene er det en lysning, det åpnes opp. En mer statisk form som stopper deg, holder deg, som sier, senk tempoet, ta deg en pause, ro ned.”

På bankplassen var det i hovedsak endringen fra alle de smale rektangulære gatene til en åpen plass som allikevel føles intim fordi den er omkranset av bygårder på alle kanter. Den kvadratiske formen fikk meg til å senke tempoet og stoppe opp. Det var et naturlig sted for hvile.

Se vedlegg 1 Bankplassen for en nærmere beskrivelse.

4.2.8 Bare jazz

Her opplever jeg også en form for ro ved at jeg blir bevisst på miljøet rundt meg på grunn av skifte i skala, endringen fra åpent til lukket, fra bredt til smalt. Jeg opplever at jeg gjemmer meg litt når jeg er der på grunn av at jeg opplever at stedet er litt bortgjemt. Det gjør meg rolig. Jeg opplever også en avstand til byen og skifte av tempo fordi byens lyder oppleves langt unna og gir en opplevelse av å være et annet sted. En akustisk avstand. Jeg opplever at endring i lyd gjør at opplevelsen av tempo endres. Det ærlige ujålete preget gjør også at jeg slapper av.

Se vedlegg 1 Bare Jazz for en nærmere beskrivelse.

4.2.9 Sitte på bussen

Veggen som beskyttelse, en boble, egen verden, skjermet, alt passerer, beskyttelse i veggen, lener meg mot den. Øreklokkene skjermer, skaper en egen verden. Når jeg sitter på bussen med høreklapper opplever jeg en helt annen ro enn når jeg ikke har de på. Samtidig føler jeg at jeg er mer tilstede og tar inn mer visuell informasjon enn når jeg ikke har på høreklapper med musikk.

Jeg fjerner rommets lyder og bytter dem ut med et annet akustisk rom(hørekløkkene og musikken). Da føler jeg at jeg klarer å ta inn mer av den visuelle informasjonen både i bussen og utenfor og jeg blir roligere.

Se vedlegg 1 sitte på bussen for bilde.

4.2.10 ”Stål kapselen” i Ekebergparken

Her opplevde jeg en ro ved at jeg ble oppmerksom på akustikken i rommet og den gjorde meg oppmerksom på meg selv og lydene jeg lagde i rommet. De små hullene i kapselen gjorde lyset til noe stofflig, noe det følte som jeg kunne ta på. Kombinasjonen av lyset og lyden ga meg en tilstedeværelse som stengte ute annen støy.

Jeg opplever også at rommet er visuelt rolig på tross av kunstverket i midten fordi alt er i det samme materialet. Det retter ikke oppmerksomheten mot seg selv men mot fenomenene det tydeliggjør, som rommets lyd, lys og utsyn alt etter hvor du plasserer deg.

Se vedlegg 1 ”Stål kapselen” i Ekebergparken for nærmere beskrivelse.

4.4 Analyse/konklusjon av observasjon

Gjennom observasjonene jeg har gjort er det noen punkter jeg opplever som viktige for opplevelsen av ro som går igjen flere av stedene.

Felles for alle punktene er at de var med å gjorde meg bevisst på meg selv i forhold til rommet eller tydeliggjorde/gjorde meg bevisst på romlige kvaliteter som ga meg en tilstedeværelse som stengte ute mental støy, jeg ble tilstede her og nå. Endringer i miljø eller kontraster tydeliggjør et fenomen i miljøet.

Disse er:

- Endring er et punkt som går igjen flere av stedene og som gjelder flere av fenomenene, lys/mørke, formen, fra rektangulært til kvadratisk, skifte i skala.
- Rommets grunnform, kvadratiske rom fikk meg til å stoppe opp og roe ned.
- Endring av skala, bredde på rom, takhøyde osv,
- Tykke vegger og rektangulære passasjer, ga meg en følelse av avstand, at jeg var et annet sted, noe jeg opplevde og forskning sier kan gi en opplevelse av ro.
- Dempet lys gjorde meg rolig. Men også kontrasten ved lyse og mørke partier. Det gjorde meg mer bevisst på lyset og mørke, jeg ble oppmerksom og tilstede. Kontrasten mellom det lyse og det mørke skapte i noen tilfeller en stoffliggjøring av lyset og ga lyset form, noe som gjorde meg ekstra oppmerksom på lyset i rommet.
- Dempet lys skapte en opplevelse av intimitet og beskyttelse.

-Jeg ble rolig i rom hvor jeg følte meg beskyttet/opplevde en intimitet men samtidig hadde oversikt og opplevde rommet som luftig.

- Svakere lyder ga en opplevelse av lavere tempo og av avstand.

- Endring i akustikk gjorde meg bevisst på rommet og meg selv i rommet. Rommets akustikk fjernet annen mental støy. Jeg ble tilstede.

Det var også andre ting som ga meg en opplevelse av ro men dette var de punktene jeg opplevde som viktigst.

4.5 Spørreundersøkelse, Miljøer som gir ro.

Informant C:

Informant C opplever en ekstra ro på gresset på hytta. Forbinder det med ferie og fravær av stress. Borte fra vante omgivelser, minner som kommer tilbake, opplevelse av trygghet.

Lydene fra havet, fuglene og generelt fra naturen. Lukten av gress på vår og sommer. Puste inn den kalde sjølufta.

Stedet er åpent og luftig men lite, ser mot sjøen, lite mennesker, hører bare naturen.

Sånn jeg tolker det hun sier er det å komme seg bort, få et skifte av miljø viktig. I tillegg spiller selvfølgelig hennes tidligere positive opplevelser av stedet inn. Hele sanseopplevelsen hennes er annerledes enn den hun er vant til fra byen. Både lukter lyder og den romlige opplevelsen, åpenheten. Sånn jeg forstår henne er selve plassen hun snakker om ikke så stor, den er mindre og intim men utsynet er stort og luftig. Her finner hun kanskje en trygghet i at området ikke er så stort hun har på en måte kontroll på det hele tiden(god oversikt).

At hun kjenner stedet godt og er trygg på det er nok også viktig, hun trenger ikke å bruke energi på å ”forstå” det.

Se vedlegg 2 for nærmere beskrivelse.

Informant M:

For informant M handler det om å komme seg bort, bryte med de vante rutinene.

Hun trekker frem lukten av nytraktet kaffe og sola som varmer på hyttetrappa. Stilheten og lyden av humla. Og hele opplevelsen av landskapet.

Hun beskriver stedet som intimt men samtidig åpent, man har hytta i ryggen men kan se utover men er samtidig innenfor et avgrenset område.

Hun trekker også frem havet når det er rolig både den visuelle opplevelsen av det, eller å lukke øynene og høre rytmen av bølgene som slår.

Hun poengterer at disse stedene er steder hun er i forbindelser med ferier som sannsynligvis vil gjøre det lettere å oppleve en følelse av ro.

Hun har også et rom hjemme hos seg selv hvor hun kan oppleve ro. Det oppsøker hun bevisst når hun har behov for ro.

Hun beskriver det som et rom med flott utsikt og mye lys og veldig åpent, glass både i frontveggen og sideveggene. Det er også rommet i huset med minst støy.

Hun beskriver også en lun krok det er fint å krølle seg sammen i.

Grunnen til at hun sier hun opplever ro er opplevelsen av å sitte høyt å se utover horisonten og stillheten og atmosfæren i rommet.

Min tolkning av informant M sine svar:

Som hun sier selv er nok skifte av miljø, forandringen viktig for å få følelsen av ro. Sånn jeg tolker det gir både hytta og loftstua hun beskriver gir en annen romlig og sanseopplevelse enn det hun er vant til. Loftstua gir utsyn, overblikk, lys og stillhet samtidig som hun opplever den som lun, det er noen av de samme kvalitetene hun beskriver hun opplever på hytta.

Hvis vi ser på den romlige opplevelsen mener jeg at alle stedene hun beskriver bortsett fra havet(for det var ikke noe konkret sted) så opplever hun en følelse av intimitet samtidig som åpenheten gir henne en følelse av oversikt og kontroll.

Se vedlegg 2 for nærmere beskrivelse

Informant P:

Informant O snakker om at han opplever en ro ved et vann på fjellet, her gjenopplever han minner fra barndommen. Han trekker frem vannet, Rørosvidda og vegetasjonen som grunner til at han her finner en ro i tillegg til at det er folketomt. Når han er der driver han med fluefiske noe han sier krever konsentrasjon og det er her og nå som gjelder. Landskapet beskriver han som åpent, man ser langt.

Han beskriver også et sted i Madrid.

Her beskriver han en park med vannspeil og monument i midten, sånn det ser ut på bildet er det et ganske klart definert rom innenfor trærne som omkranser plassen som skjærmer mot byen.

Min tolkning av informant P sine svar:

Jeg klarer ikke å få så mye ut av svaret hans om Røros annet enn at det er natur og rolig som stemmer med teori som sier at naturen er det eneste stedet man vet kan få mennesker til å oppleve en ro og ha en beroligende effekt.

Sånn jeg tolker det han sier opplever han en ro ved å sitte å betrakte vannspeilet mens det hektiske storbylivet går i et hurtig tempo rundt. Altså han opplever en ro ved kontrasten av storbylivets tempo og det å sitte der å se på vannspeilet, tempoet rundt forsterker opplevelsen hans av ro. Formen og åpenheten som en forandring til gatene rundt kan kanskje få han som turist til å stoppe litt opp på samme måte jeg opplevde på bankplassen i Oslo.

Se vedlegg 2 for nærmere beskrivelse

Informant S:

Informant S blir rolig av å være på stranda eller steder hvor det er varmt men det må være rolig. Hun blir rolig av lav prating eller bølgene og den rolige stemningen.

Hun trekker også frem steder i naturen, det er viktig for henne at det er skjermet fra bråk og andre mennesker.

Hun trekker frem at alle stedene er steder hun forbinder med fritid, hvor det er få forventninger og krav, hun kan gjøre og tenke på det hun selv vil.

Teorien snakker også om at steder som gir ro må være steder du selv vil være eller gjøre noe du liker.

Min tolkning av informant S sine svar:

Hun trekker frem at lydene hun hører er viktige for opplevelsen av ro, hun sier det ikke direkte men jeg regner med at hun ser på byens lyder som støy men lav prating på en kafe eller bølgesus oppleves beroligende. Hun setter også pris på skjerming fra andre mennesker.

Se vedlegg 2 for nærmere beskrivelse

Informant K:

Informant K trekker frem opplevelsen av sterk sol og varmen og lyset som treffer huden. Som gjør at hun må lukke øynene. Hun opplever ro når det er stille rundt henne. Hun tror det kan ha å gjøre med at syn og hørselssansen får slappet av.

Hun trekker gjentatte ganger frem sollyset og det å lukke øynene. Hun opplever ro og får energi av sola.

Min tolkning av informant K sine svar:

Jeg får ikke så mye ut av svarene annet enn at hun vil ha det stille rundt seg og får energi av å kjenne sola mot huden. Det kan ha noe å gjøre med at når hun kjenner sola mot huden blir hun bevisst på her og nå som stenger ute andre ting og gir en opplevelse av ro.

Se vedlegg 2 for nærmere beskrivelse

Informant O:

Informant O finner en ro når han løper i skog og mark. Da sier han at han oppnår en selvforglemmelse og bare er. Han mener han oppnår denne tilstanden når løpingen går av seg selv og han slipper å ta bevisste valg. Han sier han finner ro i tett skog, han opplever det som trygt og beskyttende.

Se vedlegg 2 for nærmere beskrivelse

4.7 Analyse/konklusjon av spørreundersøkelse

Ut ifra spørreundersøkelsen har jeg funnet noen romlige kvaliteter jeg mener går igjen hos hver enkelt av deltagerne/respondentene, de setter pris på åpenhet og oversikt men samtidig en følelse av trygghet og intimitet. Jeg tolker det sånn av respondent P at han opplever et annet tempo på Plaza de espana i Madrid, her mener jeg formen på plassen og skjermingen fra trærne kan spille inn.

En annen viktig faktor sånn jeg ser det ut ifra svarene er at det er de kroppslige sanseopplevelsene som er viktige for opplevelsen av ro. For eksempel lyder fra naturen, lukten av gress eller en kopp kaffe, om det oppleves åpent eller lukket, intimt eller luftig. Kjenne sollyset treffe huden, lukke øynene. Stillheten. Vann mot huden.

Det er altså ikke opplevelsen av hvordan det ser ut respondentene i hovedsak beskriver som grunn til at de opplever en ro. Det er hele kroppens interaksjon med miljøet.

Den klare kroppslige kontakten med omgivelsene. Hvor de selv er bevisst på seg selv i forhold til situasjonen, de er bevisst på sansningen sin, på det de opplever og hva det gjør med dem.

De fleste beskriver steder i naturen eller steder de drar på ferie. Som forskningen viser har vi sett at naturen er det stedet det er lettest for mennesker å finne ro. Og opplevelsen av å være et annet sted, eller et sted som samsvarer med en persons ferdigheter og hva den vil gjøre (Kaplan, 2001).

Jeg føler dessverre ikke at spørreundersøkelsen har gitt meg noen nye svar på hva som kan gi en opplevelse av ro annet enn det jeg opplevde selv og det teorien beskriver.

5.0 Kreative metoder

5.1 Tankekart

Tankekart er en metode hvor man skriver ned ulike assosiasjoner for å få oversikt over et felt. Det kan også brukes for å utvikle nytt materiale eller å avdekke sammenhenger (Lerdahl 2013, 124).

Jeg brukte tankekart som metode for å få en oversikt over hva jeg forbinder med ro og hva jeg har funnet ut kan gi ro i løpet av prosessen.

Jeg lagde flere tankekart for å assosiere mer detaljert på noen ord for å se om det kunne gi nye ideer eller tanker.

Det første tankekartet var: Hva er ro?

Her kom jeg frem til flere ord jeg har opplevd er viktige for opplevelsen av ro.

Sanselig tilstedeværelse er det jeg kom frem til jeg mener beskriver det best men jeg kom også frem til andre ord og setninger jeg mener beskriver opplevelsen eller er viktig for opplevelsen av ro. Sanser uten å søke forståelse bare være. Å bare være, fravær av støy. Være i nuet, bevissthet (på seg selv og/eller omgivelsene), være et annet sted mentalt.

Det andre tankekartet var: Opplevelsen av å være et annet sted mentalt/fysisk.

Her var det i hovedsak det å sette i gang andre sanser enn vanlig eller gi en annen opplevelse, en annen type oppmerksomhet enn til vanlig, litt på samme måte som jeg beskrev i teori delen med høyre og venstre hjernehalvdel. Prøve å gi en opplevelse som fokuserer på helheten. Endring blir også viktig, en endring fra det man er vant til som kan få deg inn på andre ”tankebaner” enn det vanlige hverdagslige.

Det siste tankekartet jeg lagde var: Opplevelsen jeg ønsket å gi.

Dette gjorde jeg etter at jeg hadde bygd modeller og sett arkitektenes hjem for å prøve å få ned hva som skulle med i løsningen og konseptet.

En slags oppsummering av opplevelsen jeg ønsket å gi og hva som bidro til den.

Jeg holdt det fortsatt ganske åpent men det ga meg noen knagger å jobbe videre med/noe jeg kunne ta utgangspunkt i.

Se vedlegg 3 for bilder.

5.2 Modellbygging

Jeg brukte modellbygging som metode for å komme i gang med den kreative prosessen og for å se hvilke former og hva slags romlige kvaliteter jeg forbinder med en opplevelse av ro. Her kunne både den visuelle grunnformen være viktig men også de romlige kvalitetene. Funnene fra teori og metoder (min forkunnskap) har helt sikkert vært med å påvirke valgene jeg tok i denne delen av prosessen.

Jeg synes det var vanskelig hvordan jeg skulle gå frem med denne metoden, om jeg skulle gjøre det veldig abstrakt eller om jeg skulle være mer detaljert. Jeg prøvde å jobbe litt med både en slags grunnform (hovedform) jeg kunne forbinde med ro men også selve den romlige opplevelsen man skulle få der man evt skulle sitte eller bevege seg.

Det var i hovedsak to slags former jeg kom frem til som hadde visse kvaliteter jeg forbandt med ro.

Den ene var en slags huleform hvor man var beskyttet fra tre kanter men hadde utsyn og oversikt, en oversikt men samtidig intimt og trygt.

Dette var opplevelsen jeg ønsket å gi.

Selve grunnformen som gikk igjen hadde ofte et horisontalt preg.

Se vedlegg 3 for bilder.

5.3 Arkitektenes hjem

Jeg så på flere episoder av arkitektenes hjem hvor i hovedsak sesong 1 episode 3 med arkitekt Knut Hjeltnes og sesong 2 episode 5 med Svein Lund var inspirerende.

Det var særlig hvordan de brukte åpninger bevisst og hvordan de endret seg fra å være et vindu (utsynspunkt) til å bare være et lysinnslipp alt etter som hvor du sto i rommet.

Det var heller ikke vinduer overalt som gjorde at man ble mer bevisst på det lyset som kom inn, på samme måte som noen av stedene jeg beskrev i observasjonene jeg gjorde.

Jeg opplever at i rom med nesten bare vinduer blir det et påtvunget utsyn og hele rommet blir lyst opp med et monotont lys uten noen særlig stemning. Hvis utsynet er fint kan det være bra men i en by ser man ofte rett inn i nabobygget og da kan det være fint å kunne velge om man vil se på det eller ikke, her blir rommets åpninger avgjørende. Man kan også føle at man hele tiden er på utstilling hvis det bare er vinduer i rommet.

Dette var noe jeg prøvde å ta med meg inn i mitt prosjekt.

5.4 Konsept

Gjennom tankekartene mine kom jeg frem til en beskrivelse av ro som stemmer bra med min opplevelse av ro. Det er Sanselig tilstedeværelse, sanser uten å søke forståelse bare være. Ta inn opplevelse. Gjennom mine undersøkelser har jeg funnet ut at man må ha noe som setter i gang sansesystemet og gjør deg bevisst på deg selv i forhold til stedet eller et fenomen i verden. Når jeg ble tilstede forsvant annen støy jeg hadde i hodet, jeg bare tok inn opplevelsen miljøet ga meg.

Tilstedeværelse kom for eksempel når det er en endring i miljø eller fenomen. Endring fra lyst til mørkt, varmt til kaldt, åpent til lukket.

Jeg prøvde også å sette ord på hva ro føles som og hvordan det oppleves og ser ut for meg. Dette er det jeg kom frem til.

”Ro er noe dempet, det er ikke fremme i lyset og heller ikke helt i mørke, det er noe intimt men åpent, ikke helt lukket. En litt utydelig strek. Balansert og harmonisk men ikke stram.

Ikke et ytterpunkt men noe midt imellom.

Ro søker ikke klarhet, det tar bare inn, opplevelse.”

I tillegg har jeg brukt noe av teorien om venstre og høyre hjernehalvdel, vi i vesten har en tendens til å skulle forstå alt og fokusere på detaljer istedenfor å se på helheten og det store bildet. I tillegg er synet den sansen som har blitt favorisert den kan ha en tendens til å undertrykke de andre sansene og som Pallasmaa sier når vi skal forstå, tolke og se på detaljene plasserer vi oss på en måte på utsiden av rommet som betraktere. Vi skaper en avstand til opplevelsen og tilstedeværelsen vår blir borte, det er en fokusert oppmerksomhet som krever tolkning og energi (Pallasmaa 2014, s239-243).

På bakgrunn av dette kom jeg frem til konseptet skumringstimen.

I dempet lys/skumringen lar du de andre sansene snakke til deg, du lytter, du dytter dem ikke lenger bort til fordel for syn og intellektet. Det litt uklare gjør at de andre sansene får slippe til, du ser verden i et annet bilde, rommene forandres og du opplever de på en annen måte, andre kvaliteter kommer frem, du legger merke til andre ting er oppmerksom med andre sanser enn synet og er mer tilstede med hele deg, kroppen og tanken jobber sammen, hjelper hverandre, du tar inn alle inntrykkene. Du lytter, du er tilstede. Du har en sanselig tilstedeværelse, du tolker ikke, du bare tar inn inntrykk.

Det er en endring av fenomen fra lyst til mørkt, du bruker andre sanser.

Rommene rundt deg endres.

Verden viskes litt ut men favner allikevel om deg. Du blir oppmerksom, de andre sansene våkner, du tolker ikke lenger med synet men opplever med kroppen.

Ta bort synets mulighet til å søke detaljer og klarhet- fjerner muligheten til å tolke og analysere, ser ikke lenger på detaljene men på helheten. Føler seg frem med berøring, hørsel, lukt og balanse, helhetsinntrykket. Lytter mer til stemningen og førsteinntrykket.

Skjerper de andre sansene, blir mer bevisste på oss selv i rommet-endringen får deg til å være mer til stede her og nå. ikke like lett distraheret.

Jan Garnert sier de som hadde mulighet brukte skumringstimen som en tid for avslapning. Man tok en pause i det man holdt på med fordi man ikke lenger kunne se godt nok, man brukte tiden til en rolig samtale, slappe av i stillhet, eller meditativ ro (Garnert 2011, 9).

Det er kanskje det ene tidspunktet på døgnet synet ikke lenger finner klarheten og svarene det søker, hvor man overgir seg til kroppen, man kan bare være.

Med dagens kunstige belysning er denne muligheten tatt vekk, vi kan utføre alle handlinger vi ønsker til alle døgnets tider. Vi har fjernet det ”rommet i tiden” vi hadde til ro.

Mellomrommet eller endringen fra lys til mørke er tatt vekk, på grunn av kunstig belysning kan vi nå gjøre noe helt til vi skal legge oss, overgangen er blitt borte. Timen som la opp til ro og ettertanke er tatt fra oss.

Målet er at bygget skal få deg til å ta i bruk de andre sansene mer aktivt, oppleve helheten og ikke dømme eller tolke med synet, la intellektet få hvile og heller bruke de andre sansene for å oppleve. En sanselig tilstedeværelse.

5.5 Skisseprosess

Jeg brukte skisseprosessen i hovedsak til å få ideer og tanker ned på papiret sånn at jeg ikke glemte dem. Jeg er ikke veldig god til å tegne så for meg er det ikke et veldig godt verktøy for å visualisere ønsket løsning. Jeg skisset i hovedsak i plan og oppriss og noen få perspektiv for å prøve å se for meg hvordan det ville se ut og for å hjelpe meg å visualisere stemningen jeg ønsket å skape.

I denne prosessen har det hele tiden vært utfordrende hvor jeg skal starte. Vanligvis har vi en eksisterende plan å forholde oss til men her har alt vært helt fritt, så og si ingen begrensninger. Dette har jeg opplevd som vanskelig. Jeg har derfor variert litt mellom å tegne formen og planen til bygget og noen tegninger som fokuserer mer på opplevelsen et sted i bygget for eksempel der de skal sitte og hva de skal oppleve akkurat der.

Se vedlegg X for et utvalg av skisser.

6.0 Utprøving med modell

Etter skisseprosessen hadde jeg noen ideer om hva jeg kunne tenke meg å ha med i løsningen min. Jeg hadde visse kvaliteter jeg ville ha i rommene jeg lagde men jeg hadde fortsatt ingen løsning til endelig utforming.

Jeg begynte å prøve meg fram med både helheten jeg ønsket den endelige løsningen skulle ha men også hvilken opplevelse et spesifikt sted i bygget skulle gi.

Jeg hoppet mye frem og tilbake mellom å prøve ut byggets helhet og for eksempel se hvordan lyset falt med en løsning for så å begynne på nytt med en annen løsning. Som sagt tidligere var det en utfordring å tenke på både byggets form utenifra og inne i selve bygget og i tillegg opplevelsen man skulle få i bygget. Det ble en litt rotete prosess hvor jeg begynte på nytt mange ganger.

Jeg erfarte at det var vanskelig å bli helt fornøyd (det ville jeg nok aldri blitt), tilslutt måtte jeg ta et valg og heller jobbe med å forbedre den.

Når jeg hadde valgt en en plan, form og ønsket opplevelse i bygget begynte jeg å prøve ut lysinnslipp, bredde på passasjer o.l.

Se vedlegg 4 for bilder

6.1 Utprøving av avstander 1:1

Jeg brukte meg selv og veggene hjemme for å teste ut bredde på passasjer o.l for å få en formening om hva som opplevdes som en behagelig bredde på passasjen i forhold til at man kan passere noen der. Jeg testet også ut hva som opplevdes for nært i forhold til plassering av gangsoner og det å kunne slappe av.

Jeg kom frem til en avstand på ca 2,5-2,7 m i forhold til bredden på passasjen. Det var noe jeg tror mennesker kan være komfortable med selv hvis de er stressa. Når man er stressa trenger man mere plass rundt seg. (Hall 1969, 35-40) I forhold til det å kunne slappe av og gangsoner opplevde jeg at 3 meter gikk greit men da helst med en form for skjerming imellom deg selv og gangsonen.

Se vedlegg 4 for bilder

7.0 Begrunnelse for utforming og valg

7.1 Endring som middel for tilstedeværelse

Ofte når man opplever en form for ro er det i forbindelse med en eller annen form for endring. Når man er sliten sier Kaplan at man trenger å ta i bruk andre kognitive ”kart” i hjernen, altså andre tankebaner. Man må endre/gjøre noe annet enn det man pleier. Sette i gang andre tankeprosesser. Å fysisk være et annet sted enn man pleier eller å være et sted som gir en annen opplevelse enn man er vant til sier han kan ha en restorativ effekt. En følelse fysisk eller psykisk av å være borte, et annet sted (Kaplan, 2001).

Her er det ingen fasit for endring vil være forskjellig fra person til person, for å forenkle det litt kan et eksempel være er du en snekker som er vant til å bruke kroppen mye er det kanskje greit å lese tungt lesestoff når du kommer hjem, mens for en forsker vil det kanskje være fornuftig med en løpetur for å bruke andre deler av de mentale ”kartene” i hjernen.

Jeg personlig merket også at endring i miljø var noe som gjorde meg bevisst på omgivelsene rundt meg og meg selv i forhold til stedet.

Bader sier også at overganger eller endring i miljø gjør oss bevisst på miljøet eller den arkitektoniske opplevelsen. Denne endringen eller overgangen er noe vi merker i hovedsak kroppslig, skifte i temperatur, akustikk osv den visuelle delen av det arkitektoniske landskapet kommer senere (Bader, 2015, 254-257).

Mange tenker kanskje at det å være bevisst på omgivelsene ikke nødvendigvis gir en opplevelse av ro og det gjør den ikke i alle tilfeller men jeg opplevde at når jeg kom til steder eller miljøer som endret seg ble jeg oppmerksom. Jeg ble tilstede. Tilstedeværelse har jeg funnet ut i løpet av prosjektet er noe av det viktigste for at jeg skal oppleve en form for ro. Når jeg er tilstede her og nå forsvinner all støy og stress ut av hodet, selv om det bare er en kort stund opplever jeg da en ro.

Man har også en tilstedeværelse når man er redd o.l. så det er også andre ting som må på plass for å få en opplevelse av ro.

Jeg startet med å skrive om endring som en begrunnelse for valgene mine fordi det er noe som går igjen i mange av de andre punktene for eksempel en endring av skala (takhøyde, bredde på rom osv), endring av lys (for eksempel fra lyst til mørkt) som gjør at man blir mer oppmerksom på miljøet og lyset i seg selv (som jeg opplevde flere steder under min research). Hele den romlige opplevelsen forandrer seg når lyset blir svakere, det var også noe av grunnen til at konseptet ble skumringstimen.

Endringen skaper en tilstedeværelse som jeg opplever er en viktig faktor for opplevelsen av ro. Jeg må presisere at jeg ikke snakker om en tilstedeværelse hvor man er veldig mentalt fokusert(i hovedsak i eget hode for å løse en oppgave eller forstå noe). Jeg snakker om en tilstedeværelse hvor man får med seg helheten, tar inn alle inntrykk uten å analysere eller tolke, man bare opplever. En sanselig tilstedeværelse.

7.2 Skala

Jeg har valgt å ha en variasjon i takhøyde og bredde på rommene for å prøve å skape en følelse av intimitet i rommene samtidig som de skal være åpne. Endringen fra smalt til åpent og lav takhøyde til stor takhøyde, er ment for å skape en tilstedeværelse og en bevisstgjøring av en selv i forhold til rommet. Jeg ble oppmerksom på rommet. Andre tanker i hodet forsvant, Som jeg selv opplevde under egen observasjon.

Det opplevdes tryggere og jeg ble roligere de stedene hvor takhøyden var lavere der jeg satt men at det allikevel var åpent og jeg hadde god oversikt over rommet. Jeg har derfor valgt å ha en lavere takhøyde der man skal sitte, takhøyden i rommene ellers er høyere for å få en følelse av åpenhet og luftighet. Peter Zumthor snakker også om strl på ting i forhold til kroppen i avsnittet levels of intimacy i boken hans atmospheres. Hvordan nærhet og avstand til vegger, tak, gulv og bygningens masse er med å påvirke oss. Tykkelsen på vegger og hvordan de kan virke beskyttende (Zumthor 2006, 48-49).

Takhøyden er også lavere ved inngangene/utgangene for å skape en opplevelse av å tre inn i et nytt miljø enn man er vant til. Det er ment å gi en opplevelse av å komme seg bort, eller være et annet sted.

7.3 Form

7.3.1 Formspråk på fasade

I forhold til byggets grunnform/formspråk har jeg gitt det et horisontalt formspråk. Det oppleves hvertfall sånn fra langsidene av bygget. Da det er ca 25 meter langt og 7 meter høyt. Grunnen til det var at jeg forbinder horisontalitet med hvile og ro

Bygget består av 90 og et 45 graders hjørner. De er altså ikke avrundede. Grunnen til det er at jeg forbinder det enkle med ro, for meg er rette linjer og 90 graders hjørner noe som utstråler enkelhet. Det ser lettere ut å bygge enn for eksempel avrundede hjørner. Gjennom observasjonene mine fant jeg ut at det enkle gir meg en slags opplevelse av ro.

7.3.2 Trygghet og designprinsipper

Alle stedene jeg besøkte likte jeg best å sitte i hjørnet av et rom evt inntil en vegg for at ikke noen skulle komme plutselig på meg bakfra, jeg likte å se ut i rommet og ha oversikt over rommet og hvem som kom og gikk.

Jeg valgte derfor å ha den ene veggen i 45 grader for at de som sitter der skal ha en oversikt over hvem som kommer og går samtidig som de er rettet mot lysinslippet i hjørnet av rommet (Blikkfanget) som treffer veggen.

Emphasis er et designprinsipp som retter fokuset ditt mot noe bestemt i rommet, et blikkfang. (Ching, Binggeli, 2012, 144). Skjermveggene/de perforerte veggene er der for at de som kommer og de som sitter der ikke skal komme så plutselig på hverandre. Det gir dem en mulighet til hvertfall å vite om det er noen andre der eller ikke. De er litt beskyttet. Dette er noe vi fant ut i romlab i 1klasse i kurs STI1100.

Jeg kunne ha brukt for eksempel spiler men jeg valgte en rektangulær form (ca som teglstein men er Larvikitt) for å ta opp igjen de rette linjene og firkantene som er i resten av bygget. Former som går igjen opplever jeg kan gi en visuell ro og en helhet, ifølge teorien sier den også at gjentakende elementer eller former gjør ting lett å forstå, som krever lite energi. Vi

mennesker har derfor ofte en preferanse til dette som Albright sier (Robinson, Pallasmaa 2015, 206-208). Det skaper også en opplevelse av harmoni i bygget når elementer med likhetstrekk går igjen (Ching, Binggeli, 2012, 137).

Som jeg nevnte under punktet skala er passasjene der for å gi en opplevelse av å gå inn i en slags ny ”verden”, gjøre deg oppmerksom på deg selv i forhold til bygget og gi en opplevelse av intimitet. De er såpass lange for å gi en opplevelse av at man beveger seg bort fra byen eller går tilbake til byen, de skal gi en opplevelse av avstand. Grunnen til det er at en følelse av å være bort mentalt eller fysisk, kan ha en restorativ effekt og hjelpe til med å slappe av (Kaplan 2001). Når jeg var i Skyspace i ekebergparken ga ”Portalen” inngangspartiet der en opplevelse av å bevege meg bort og til et annet sted. Veggene og passasjen bidro til en følelse av avstand.

7.3.4 Form og tempo

Jeg opplevde også selv og sånn jeg tolket intervjuobjekt P at rommets form kan påvirke tempo til de som er der og gjøre dem roligere. Når jeg kom til bankplassen i Oslo som har en tilnærmet kvadratisk form opplevde jeg at jeg roet ned tempoet og slappet mer av. Jeg tok meg tid til å se meg rundt, formen legger opp til å stoppe opp.

Jeg opplevde dette også når jeg var på tur med fotballaget mitt, vi gikk en tur og når vi kom til en plass stoppet alle opp tilfeldig selv om vi egentlig skulle videre. Det følte bare naturlig å stoppe der. Det ene rommet er tilnærmet kvadratisk av den grunn. Passasjenene skal legge opp til bevegelse som er med på å skape en følelse av avstand mens de to hovedrommene skal få deg til å stoppe opp ((Thiis Evensen 1982, 78-88).

7.3.5 Veggtykkelse

Tynne veggene, skal ikke føles for innestengt. Tykke vegger der man ser ut for å gi en opplevelse av avstand, tyngde. Se Zumthor
Der man ikke kan se ut har jeg bevisst valgt tynne vegger for å begrense opplevelsen av lukkethet. Der ene stedet man har utsyn mot byen er veggen kraftig og tykk for å gi en opplevelse av avstand, og skille. En følelse av beskyttelse.

Dette var noe jeg merket meg i Mortensrud kirke og sentralen. Hvordan de tykke veggene ga meg en trygghet og en opplevelse av avstand og beskyttelse. Rommene opplevdes intime selv

med store vindusflater. Som sagt tidligere snakker også Peter Zumthor om dette i boken *atmospheres* i avsnittet *levels of intimacy*.

7.4 Materialer og farger

Jeg valgte Larvikitt Blue Pearl, polert (blank) og flammet (ru) og røkt eik som materialer. Jeg ville ha ærlige, naturlige materialer fordi jeg opplever at som Pallasmaa sier er det noe man forstår. Man vet hvor det kommer fra og kan se for seg hvordan det er lagd. Som Gallese og Gattara sier om mirror neurons kan man se for seg hvordan den er behandlet og lagd. Man føler det nesten på kroppen (Robinson, Pallasmaa 2015, 169-173). Stein er noe kjent for mennesket. Samtidig gjør spillet i steinen at den forandrer seg etter hvor du står og lyset treffer. Kaplan snakker om Scope og Coherence. Han gjør det i forhold til omgivelser men jeg opplever at det også kan gjelde materialer, et mønster som går igjen og skaper sammenheng men allikevel vil variere i fra hvor du betrakter det og hvor lyset treffer. Vi trives i miljøer vi forstår men samtidig har variasjon og er spennende nok til at vi vil utforske mer. Jeg opplever at Larvikitten har noen av disse kvalitetene i og med at opplevelsen av den endrer seg fra hvor du står og lyset treffer, om du er nærme eller langt unna. Samtidig er det noe vi kjenner fra før og forstår.

Jeg valgte også stein fordi det reflekterer lyd og skaper en egen akustikk med mye gjenklang, se mer under lyd og akustikk.

Jeg valgte en blågrå tone på steinen fordi forskning sier at blått kan ha en avslappende effekt (Yildirim, 2011). Når jeg ser for meg hvordan ro ser ut ser jeg for meg noe enkelt, en litt utydelig gråblå nyanse.

Jeg valgte å variere mellom polert og flammet Larvikitt, for at opplevelsen ikke skulle bli for monoton. En annen grunn er at de polerte flatene vil reflektere mer lys, jeg har derfor brukt den polerte steinen på flater som blir truffet av sollys. Jeg valgte skumringstimen som konsept, i skumringstimen blir man ikke lenger ”truffet” av noe direkte lys, det er kun det indirekte lyset som kommer opp fra bak horisonten som syns. Derfor valgte jeg polert stein, for at den skal kaste reflektert lys inn i rommet. På samme måte som i Mortensrud kirke hvor jeg opplevde lyset som dempet og silt. Det var ikke noe direkte lys som traff meg bare

refleksjonene av lyset fra det halvblanke gulvet. En lys stein ville reflektert lyset bedre men jeg ville ha en mørk for å skape en mer dempet atmosfære.

Den flammede stenen valgte jeg fordi den gir en taktilitet og ærlighet til bygget, den oppleves litt ubearbeidet og gir en taktil respons når du tar på den. Hall sier dette om Frank Lloyd Wright design av The old imperial hotel i Tokyo. Jeg ønsker å gi noe av den samme opplevelsen.

”Wright, an artist in the use of texture, used the roughest of bricks, then separated them by smooth, gilded mortar set in from the surface a full half-inch. Walking down these halls the guest is almost compelled to run his fingers along the grooves” (Hall 1969, 51).

7.5 Lys/mørke

Nesten alle stedene jeg var hvor jeg opplevde en form for ro var skyggelagt eller hvertfall en form for dempet dagslys. Jeg har ikke opplevd en opplevelse av ro i et fullt opplyst rom. Jeg har nok følt på en slags beskyttelse i skyggen. Dette gjelder både den romlige opplevelsen i naturen men også i byrom eller de innendørs rommene jeg var i.

Dette var også en av grunnen til at skumringstimen ble valgt som konsept. Det er også noe jeg har prøvd å få frem i løsningen men. Jeg opplevde at i de rommene med mer dempet belysning ble jeg ekstra oppmerksom på lyset. Det var lyset jeg først la merke til som en kontrast til de mørkere rommene. Bare å se lyset som en stripe eller at det traff en liten flate gjorde at jeg opplevde det som noe stofflig, nesten noe jeg kunne ta på. Det gjorde meg ekstra oppmerksom på lyset og gjorde at jeg satt ekstra pris på det. Det ga meg en slags ro. Det å være i mørket men se på lyset ga meg ro. Mørkets beskyttelse med lyset i rommet som et blikkfang. Jeg opplevde også en slags respekt, som om det kom fra noe større enn meg selv, jeg satt mer pris på det.

Om Mortensrud kirke Skrev jeg blant annet:

”Lyset fikk en slags stofflig substans som stjerner på veggen som skapte en helt spesiell atmosfære som om lyset ikke kom utenifra men fra noe ”større” enn meg selv. Det ga en slags opphøyet følelse. Jeg bare observerte uten å tenke på om jeg likte det eller ikke, jeg bare opplevde”.

Dette er en effekt jeg har prøvd å få frem selv ved å begrense lysinnslippet i bygget, prøve å få bygget til å forme lyset. Alle sitteplassene i bygningen er plassert i skyggen, hvor lyset er fokuspunktet, det blikket rettes mot.

Jeg har også prøvd å få til at åpningene kan være lysinnslipp eller utsynspunkt ettersom hvor du står og i forhold til om du ønsker å se ut eller ikke. Bygget er i hovedsak visuelt avstengt fra byen men hvis man setter seg ned på det ene av de to hovedrommene kan man se ut. Det gir en valgfrihet om man ønsker visuell kontakt med byen eller ikke.

Valgfrihet eller å gjøre det man selv har lyst til er noe som må til for å få en opplevelse av ro (Korpela m.fl. 2001). Som jeg nevnte tidligere i oppgaven under kreative metoder fikk jeg inspirasjon til dette fra arkitektenes hjem. Jeg opplever som sagt også at vegger med store vindusflater gir et påtvunget utsyn og en monoton og flat belysning. Det spørs hva utsynet er rettet mot, men opplevelsen her skal være en følelse av å være et annet sted, derfor har jeg valgt å stenge mye av utsynet mot byen. Hvis man ønsker kan man allikevel se ut.

7.6 Lyd og Akustikk

De fleste stedene jeg var hadde lyden og akustikken en innvirkning på opplevelsen jeg fikk i rommet. Enten ved at lydene fra omgivelsene (byen) ble svakere eller at det var rommets egen lyd som var fremtredende. De stedene hvor byens lyder ble fjerne, opplevde jeg at det bidro til opplevelsen av å være et annet sted (som kan bidra til en opplevelse av ro) for eksempel på Bare Jazz og passasjen i Akersgata.. I tillegg opplevde jeg at tempoet i rommet virket roligere når lydene fra omgivelsene var svakere.

Jeg opplevde også at en form for kontakt med omverden er bra for en opplevelse av ro, man blir mer bevisst på stedet man er og den rolige atmosfæren hvis man ser eller hører byens støy. Jeg opplever at kontrasten tydeliggjør fenomenet eller opplevelsen av ro.

I det ene rommet hvor veggen er 45 grader skal opplevelsen være å ikke se men høre byen i det fjerne. Jeg vil at det skal gi en opplevelse av avstand til byen og samtidig gjøre deg bevisst på kontrasten mellom der du er og byen utenfor, det skal bidra til og forsterke at man opplever tempo der man er som roligere.

I det andre kvadratiske rommet er det rommets egen lyd som skal være fremtredende. Jeg opplevde i Domkirken og i ”stålkapselen i Ekebergparken” at det første jeg ble oppmerksom på når jeg kom inn var rommets lyd/akustikk. Den gjorde meg oppmerksom på rommet og meg selv i rommet, mine egne fottrinn og lydene av meg selv. Det var med å bidra til en

tilstedeværelse som gjorde at jeg ble tilstede og stengte ute andre tanker. Her kan du se byen men ikke høre den, du er akustisk adskilt. Det er rommet du hører, rommets lyd.

Man er i et rom men betrakter et annet. Man hører rommet man er i men de visuelle inntrykkene kommer fra et annet sted. Jeg opplever en særlig ro hvis tempoet i rommet jeg er i er annerledes enn det jeg betrakter. Opplevelsen forsterkes.

Når jeg sitter på sentralen og ser ut på byens tempo opplever jeg en ro. Jeg ser byen men hører den ikke, jeg hører rommets lyder. Små prating og kaffekopper som treffer tallerkener. Det er noe av den samme opplevelsen jeg vil skape her.

Tempo her er roligere, annerledes, opplevelsen forsterkes av byens tempo utenfor. Du hører ikke byen, men rommets lyder. Du er et annet sted, adskilt.

8.0 Konklusjon og oppsummering

I løpet av denne oppgaven har jeg brukt veldig mye tid på å lete etter teori som sier noe om hva slags bygd miljø som kan gi en opplevelse av ro. Det har jeg funnet ut at nesten ikke finns. Det de fleste er enige om er at det bygde miljøet har en påvirkning på oss psykisk men akkurat hvordan det skal designes eller lages for å få en spesifikk virkning er det ikke mye kunnskap om.

Jeg har tatt kunnskap/ teori fra mange forskjellige grener for å prøve å finne ut av hvordan vi sanser og opplever miljøene rundt oss og hva som kan gi oss ro. Det har blitt et lappeteppe med litt fra alle grener. Hvor jeg har tatt med litt fra fenomenologien, litt fra nevrovitenskap, litt om kulturelle forutsetninger og litt om hvordan menneskene reagere biologisk på omgivelsene. Det er lite konkret som sier noe om hvordan man skal designe omgivelsene for å skape en stemning eller bidra til ro. De peker på noen elementer som bør være på plass men det vil være mange forskjellige måter og tolke disse på. Teorien har gitt meg noen ting å tenke på og ta hensyn til men ikke gitt meg mye konkret.

I forhold til spørreundersøkelsen sendte jeg den til 30stk og fikk svar fra 6. Det var litt lite men også litt som jeg forventet.

Jeg personlig opplever selv at det er vanskelig å svare på hva som gir en opplevelse av ro. Noe jeg også har erfart gjennom denne oppgaven.

Nesten alle respondentene pekte på det å komme seg bort eller være i naturen. Det stemmer

med det teorien sier. Jeg fikk altså ikke så mye nytt ut av spørreundersøkelsen.

Jeg har prøvd å tolke svarene deres for å se om det kunne ligge noe mer bak. Her kom jeg frem til noen punkter som at de setter pris på åpenhet og oversikt men samtidig en følelse av trygghet og intimitet.

Men her spiller min egen forkunnskap inn og det er ikke sikkert jeg har tolket det rett.

Når jeg selv dro til forskjellige steder og så på forskjellige objekter jeg opplevde som ga meg en ro var det vanskelig å skulle skifte mellom å sitte og bare oppleve for så å analysere og se etter grunner til hvorfor jeg følte det sånn.

Selv om det var utfordrende følte jeg at jeg fikk en del ut av det. Her heller fant jeg ingen fasit men jeg opplevde at det var noen fenomener som bør være på plass for å oppleve en ro.

Det kan selvfølgelig hende at andre vil ha en annen opplevelse enn meg men i denne oppgaven måtte jeg stole på og har i stor grad brukt egne opplevelser for å komme frem til en løsning.

Det å ikke alltid skulle finne en fasit med to streker under svaret men å stole på egen opplevelse er noe jeg har lært og vil ta med meg fra denne oppgaven.

Selv om jeg følte jeg fikk mer ut av å bruke meg selv enn å lese teori har det vært en fin støtte for å skjønne hvorfor jeg opplever det sånn og til å sette ord på og kunne forstå en opplevelse. Selv om teorien ikke sier mye konkret om hva som gir en opplevelse av ro har jeg fått en mye bedre forståelse av hvordan vi oppfatter og leser miljøene rundt oss

Jeg har nok brukt for mye tid på teori og det å lete etter det korrekte svaret men har vel funnet ut at det ikke finnes.

Når vi opplever arkitektur og våre omgivelser gjør vi det med både kropp og sinn i samspill, våre tidligere opplevelser, kulturelle bakgrunn, sosiale klasse og vår fysiske tilstand vil alle være med på å styre opplevelsen vår av arkitektur. Den kan derfor oppleves forskjellig for alle.

Jeg føler allikevel at punktene jeg har funnet er gode virkemidler som kan være med å forme og styre den arkitektoniske opplevelsen mot en ønsket opplevelse av ro uavhengig av bakgrunn selv om det ikke nødvendigvis gir en helt lik opplevelse til alle.

Når noen av de andre elevene så modellen min sa de, oi den var fin. Jeg har lært gjennom

denne oppgaven at hvordan vi syns noe ser ut visuelt ikke alltid er det viktigste for opplevelsen vår av miljøene rundt oss. Poenget med modellen min er ikke at den skal være fin. Poenget er at hvis man hadde bevegde seg gjennom den skulle den gi deg en opplevelse som tar hensyn til hele kroppen, som setter i gang sansene. I løpet av denne oppgaven har jeg kommet frem til at det ofte ikke er det visuelle som vi først blir oppmerksomme på og som har størst innvirkning på opplevelsen vår av arkitektur. Vi kan ubevisst registrere at et tak kommer nærmere hodet vårt eller lydene i rommet. Vi tenker ikke alltid på det men det påvirker oss og bidrar i stor grad på hvordan vi oppfatter miljøet rundt oss. I vår vestlige verden har vi en tendens til å skyve bort noen av de sanselige opplevelsene omgivelsene gir oss fordi vi ikke stoler helt på informasjonen de andre sansene gir oss. Vi oppfatter ofte de andre sansene gjennom våre følelser og følelser gir oss ikke den samme sikkerheten som synet og intellektet er ute etter og som vi i den vestlige verden ofte søker.

Jeg har vel kommet frem til at for å gi en opplevelse av ro må man designe miljøer som setter i gang flere av sansene, det er da man blir bevisst på miljøene rundt seg. Det oppleves som de fanger deg og du blir tilstede, annen støy forsvinner og du finner en ro. En kroppslig ro hvor intellektet får hvile, du bare opplever, du sanser med kroppen. En sanselig tilstedeværelse.

9.0 Litteraturliste

- Bader, Peri. 2015. "A model for everyday experience of the built environment: the embodied perception of architecture" , 20(2): 244-267.
- Ching, Francis D.K. og Corky Binggeli. 2012. Interior design illustrated. 3utg. New Jersey: John Wiley & sons
- Cold, Birgit, Arnulf Kolstad, Stig Larssæther. 1998. Aesthetics, well-being and health, Essays within architecture and environmental aesthetics. Oslo: Norsk form
- Garnert, Jan. 2011. "On the cultural history of nordic light and lighting"
I Sørensen og Haug. Nordic light, Interpretations in architecture. 5-12
Dansk center for lys
- Hall, Edward T. 1969. The hidden dimension. United States: Anchor books editions
- Kaplan, Stephen. 2001. "Meditation,restoration, and the management of mental fatigue."
Environment and behaviour, 33(4), :480-506
- Korpela, Kalevi M., Terry Hartig, Florian. G Kaiser, og Urs Fuhrer. 2001.
Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places.
Environment and behaviour, 33(4), :572-589
- Kuma, Kengo. 2014.. Royal Academy of arts, Sensing Spaces, Architecture reimagined. London: Royal Academy of arts
- Lerdahl, Erik. 2013. *Slagkraft*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS 2007
- Norberg Schulz, Christian. 1996. Stedskunst. Oslo: Gyldendal Norsk forlag
- Pallasmaa, Juhani. 2014. Space, place and atmosphere. Emotion and pheripheral perception in architectural experience. Lebenswelt. Aesthetics and philosophy of experience. 230-245. Lesedato 15 april 2019 : DOI: 10.13130/2240-9599/4202
- Pallasmaa, Juhani. (1996) 2012. The eyes of the skin, architecture and the senses. 3 utgave, West sussex, United kingdom, John Wiley & sons Ltd
- Robinson, Sarah, Juhani Pallasmaa. 2015 Mind in architecture. Massachusetts: MIT press

Schjerup Hansen, Jens. 2001. Aesthetics, order and discipline, I Cold,
*Aesthetics, well-being and health, Essays within architectural and environmental
aesthetics, 222-240.* Aldershot: Ashgate publishing limited

Thiis Evensen, Thomas. 1982. Arkitekturens uttrykksformer. Oslo: Universitetsforlaget,
AHO skrift 2

Yildirim, Hidayetoglu, Capanoglu. 2011. "Effects of interior colours on mood and preference:
Comparisons of two livingrooms". *Perceptual and Motor Skills*. 112(2): 509-525.
60647653

Zumthor, Peter. 2006. Atmospheres. Basel: Birkhauser Verlag GmbH

9.1 Sekundærkilder

Arkitektenes hjem: Sesong 1, Episode 3: <https://tv.nrk.no/serie/arkitektens-hjem/sesong/1/episode/3/avspiller>

Arkitektenes hjem: Sesong 2 episode 5: <https://tv.nrk.no/serie/arkitektens-hjem/sesong/2/episode/5/avspiller>

Kurs STI 1100 Bachelor i interiørarkitektur, bærekraftig design og prosjektstyring.
Fra Høyskolen Kristiania, 2016.

Vedlegg

Vedlegg 1: Egne observasjoner

Sentralen: Subjektiv og objektiv observasjon

I denne teksten skal jeg gi en subjektiv og objektiv beskrivelse av kaffebaren Sentralen ved å gi en beskrivelse av størrelse, volum, farger, materialer, møblering og lysforhold.

I denne oppgaven tar jeg bare for meg sentralen kaffebar. Teksten vil starte med en objektiv analyse av rommet før jeg så går over og gir en mer subjektiv beskrivelse av rommet og hvordan jeg synes de ulike faktorene er med på å påvirke rommet, romfølelsen og hvilke følelser dette gir meg.

Objektiv analyse av sentralen kaffebar

Inngangspartiet er en dør i metallramme med glass, den strekker seg nesten fra gulv til tak. Den har også et overheng med utskjæringer under. Overhenget er plassert over vinduene i andre etasje. Rundt døren er fasaden dekket i beige steinflis med en glassert overflate.

Emblemet til Sentralen er på glasset i døra. Denne inngangen ligger på et hjørne som vender nordover. Vinduene i kaffebaren vender svakt nordøst og svakt nordvest (i hovedsak nordover).

Gulvet er et gammelt slipt terrazzo gulv, det har en grå farge med mønster av hvit småstein. Det er noe gjenskinn i gulvet.

Ytterveggene i rommet er av rødbrun teglstein og er ca 50cm tykke. Vinduene er kvadratiske, rammeverket går helt ned til gulvet og strekker seg til ca 40cm fra taket. Det er tre vinduer på den korteste veggen hvorav et av vinduene er i farget glass med mønster. I dette vinduet er det også sprosper. På langveggen er det fire kvadratiske vinduer. Det er fire inn/utganger, alle dørene har en ramme av jern med glass inni jernrammen. En av dørene er en skyvedør med en

synlig jernskinne over døren. De tre andre dørene slår utover. Takhøyden i rommet er på ca 3,50m. Taket i kaffebaren er sorte akustiske plater som er limt rett på det opprinnelige taket. Det er Troldekt treullsementplater

Langs langveggen går det en benk i normal sittehøyde, på avstand ser det ut som tre men når du kjenner på det kan det virke som laminat. Dette gjelder også de andre bordene i rommet og benken langs den andre vindusveggen. Denne benken er høyere enn den andre (mer som en bardisk). Langs benken står det stoler av plast med sete og rygg trukket i skinnimitasjon og metallunderstell, som går igjen i hele kaffebaren. I tillegg til stolene er det noen barkraker i kork med tre understell og noen få tripp-trapp stoler i tre.

Ledninger, rør og ventilasjon er fullt synlig både i taket og på veggene.

Det er to forskjellige typer lamper som er brukt i rommet. Den ene typen er en glasskuppel som ser håndblåst ut pga den ujevne og bulkete overflaten.

Lampen er hengt opp på to forskjellige måter. Noen henger med ledningen festet i en krok, de andre er festet i en metallfirkant som enten er festet på vegg eller i tak (under skinne i taket som ledningene ligger i). Det er synlige bærende vertikale søyler med en sylinderformet fasong med en rødbrun farge, det er også noen horisontale bærebjelker i samme farge som strekker seg mellom søylene. Søylene er plassert ganske midt i rommet i en slags avrundet L-form som gjør at restauranten får en form for soneinndeling. Det er også andre faktorer som er med å bidra til soneinndeling, blant annet bardisken og kjøkkenområdet. Bardisken har avrundede ovale former med en bardisk ca 90cm høy i metall med en sølvgrå farge, ca 4mm tykk. Rett over bardisken er det åpent, ca en meter over bardisken er det sorte hyller i finer som følger benkeplattens avrundede former. Hyllene her er åpne og fylt med noe glass, planter og div. Bak baren ligger kjøkkenet som er enda tydeligere definert som et eget rom.

Mellom baren og kjøkkenet er det et tydelig skille i form av en vegg med en standard døråpning uten dør. Sitteplassene er også plassert i en L-form. Toalettet er plassert i et eget rom langs den ene kortveggen med skyvedør, døren inn til toalettet er også i metall men her er det brukt frostet glass. Veggen her ser ut som støpt betong malt hvit.

På langveggen på toalettet er det plassert en bokhylle i tre som er fylt med planter og div salgsartikler, i hovedsak bøker.

Som nevnt tidligere er det mange store vinduer i kaffebaren, dette gjør at det kommer inn en god del lys men nesten ikke direkte sollys pga omkringliggende bygninger og hvilken vei

vinduene vender. Det blir mye lys i L-formen der gjestene sitter i og med at de er plassert i nærheten av vinduet mens lenger tilbake i rommet i selve baren og særlig døren på bakveggen er det mørkere pga at det ikke slipper til så mye lys. Vinduet med farget glass gjør også at det ikke slipper inn så mye lys i denne sonen i rommet.

2.2 Subjektiv analyse av Sentralen kaffebar

Inngangspartiet har en høy og stor dør med et vindu over som er i andre etasje, over vinduet er det et overheng som gir en illusjon av at døren er mye høyere enn den faktisk er og jeg får følelsen av å skulle gå inn i et enormt rom. Sammen med de blanke flisene på fasaden gir det meg følelsen av å skulle gå inn i et veldig fasjonabelt og ærverdig bygg. Den tunge døren er også med å bidra til denne følelsen.

Når jeg kommer inn i rommet er det første som slår meg at det er industrielt og ”kult”. Grunnen til det er alle de industrielle elementene som synlige rør og ledninger og de rå og ubehandlede overflaten i teglstein, gulvet med sprekker og bardisken i jern med et grovt mønster som gir meg assosiasjoner til et tannhjul. Dette gir en veldig urban følelse og man kan få inntrykk av å være i en større og enda mer pulserende by en Oslo. Jeg får følelsen av å være i et stort og luftig rom, mye pga den gode takhøyden og de store vinduene. På tross av luftigheten og de store vinduene kjenner jeg på en behagelig intimitet og avslapning når jeg sitter her. Rommet og atmosfæren må få mye av æren for stemningen og roen man kan få av å sitte her men også muligheten man har til å sitte og iaktta bylivet som går i et helt annet tempo rett utenfor de store vinduene. Du får en følelse av å være adskilt fra omverdenen som får meg til å slippe ned skuldrene litt ekstra, følelsen av å sitte inne i sin egen lille boble. De tykke veggene er med å bidra til følelsen av skjerming fra omgivelsene. Pianomusikken de spiller er med på å forsterke denne intime avslappende stemningen. Selv om det sitter mange andre her og praten går flittig føler jeg meg litt skjermet mot de andre bordene, det er kun en meter mellom hvert bord så det er litt overraskende men jeg tror det har å gjøre med den gode akustikken, man blir litt lurt og tror de er litt lenger unna enn de er pga at lyden er avdempet. Ingen trenger å prate høyt til hverandre man hører allikevel hva man sier.

Det er en uhøytidelig og avslappet stemning i rommet mye pga materialbruk, de grove overflatene og den rødbrune varme fargen som teglsteinsveggen gir sammen med det laminerte treverket som er brukt i noen av møblene. Måten gjestene sitter på ,godt tilbaketrent

og nærmest hengende over stolene vitner om en uhøytidelig atmosfære. Det er liksom ikke så nøye om man søler noe eller om noe går i stykker, for alt er litt grovt og slitt uansett er en tanke som slår meg. Møblene og plasseringen disse har er også med å bidra til den uhøytidelige atmosfæren, det er et slags system men de står allikevel litt skjevt uten at dette gjør noe. Hvis de hadde arrangert en fest får jeg helt klart følelsen av at det er greit å danse på bordene. På meg virker møblene billige og det første jeg tenkte var at de kunne valgt noen finere bord og stoler men da hadde man kanskje ikke klart å skape denne uhøytidelige stemningen. Plantene som virker plassert ganske tilfeldig rundt i rommet er med på å forsterke den litt uhøytidelige følelsen.

Treverket i møblene og terracotta fargen på teglsteinen er med å gi meg en lun følelse. Det er også de store søylene som gir meg en følelse av soneinndeling i rommet og gir meg en følelse av intimitet på tross av et stort og forholdsvis åpent rom. Lyset som kommer inn i rommet er ikke direkte sollys men mer avdempet dette gir også en litt lun og god stemning.

Det noen kanskje vil savne er å kunne slenge seg ned i en sofa eller godt polstret lenestol og virkelig lene seg tilbake å kose seg. Jeg får ikke den følelsen av at her kan jeg sitte lenge, atmosfæren og rommet innbyr i aller høyeste grad til det men møblene gir en annen følelse. Ja stemningen er avslappet, avskjermert og forholdsvis lun men jeg syns ikke at møblene innbyr til å sitte lenge å virkelig kose seg. Dette er nok mye på grunn av materialvalget og plasseringen av møblene (ingen intim krok).



Modern tribute

Modern tribute/norwegian Rain/ T michael er en butikk som ligger inne i paleet kjøpesenter. Som selger brukte og nye møbler og klær i hovedsak fra skandinavia.

Når man kommer inn i butikken kommer man til et avlangt rektangulært rom som leder deg innover og vekk fra Paleets hovedområdet. Passasjen opplever jeg legger opp til bevegelse selv om det er klær og objekter utstilt, det føles ikke som et naturlig sted å stoppe opp.

Jeg opplever at passasjen bidrar til en opplevelse av avstand selv om jeg ikke har gått mange meter opplever jeg at den rektangulære formen forsterker opplevelsen av avstand.

Når jeg beveger meg inn i den innerste kjernen av butikken føles det som å være et annet sted. Sikkert på grunn av at det ligger helt adskilt fra Paleets hovedområdet, man har ingen visuell kontakt med hoveddelen man hører den heller ikke, det er nok på grunn av avstanden men også den lave musikken som blir spilt i lokalet. Når jeg går inn i hoved delen av butikken føles det som å gå inn i et slags tempel, et sted som har vært der for alltid noe gammelt, symmetrien i rommet med fontenen i senter og det blålige lyset som kommer ovenifra gir meg en opplevelse av noe hellig. Jeg blir fylt av respekt og beundring. Lyset fremhever takhøyden og rommets form. Det at man ikke kan se rommet fra hoveddelen i Paleet, at det oppleves litt bortgjemt opplever jeg gjør det mer spennende og interessant. Alt om rommet og butikken blir ikke avslørt ved inngangen. Man må aktivt bevege seg gjennom rommene og rommene gir forskjellige opplevelser. Hjørnene og den smalere passasjen gjør at du må bevege deg for å oppleve. Alt blir ikke avslørt fra et punkt i rommet. Perspektivet endres ettersom du beveger deg.

Alt dreier seg om rommet innenfor søylene, rommet i midten. Det føles som et slags mål. Her er jeg fremme.

Formen på gangarealet rundt søylene opplever jeg legger opp til bevegelse. Rommet i midten får meg til å stoppe opp. Søylene og arkitekturen flytter meg til en annen tid, et annet sted, jeg er ikke lenger på paleet på Karl Johan. Men allikevel mer tilstede akkurat her og nå enn en noe annet sted i bygget.

Respekt for håndverket, de gamle objektene hvor patinaen sier noe om tiden som har gått og kjærlighet for detaljer og godt håndverk. Deres enkelhet og ærlige historie gir meg en ydmykhet og respekt ovenfor rommet og objektene i det.



Mortensrud kirke

Når man kommer inn i Mortensrud kirke er det første jeg legger merke til den dempede belysningen. Den beste måten å beskrive det på er at det er et rolig lys. Selv om det er mye vindusflater oppleves rommet intimt. Jeg vil tro det er på grunn av den forholdsvis lave takhøyden og det dempede lyset. Man blir nesten aldri truffet av direkte lys inne i bygget. Den halvblanke gulvoverflaten i betong reflekterer noe av lyset inn i bygget. Det oppleves som om lyset er silt, det er dempet, svakt, rolig. Et slags indirekte reflektert lys. Noen av veggene er i frostet glass som er med på å dempe lyset ytterligere. Det dempede naturlige lyset gjør meg rolig. Selv om det er en del glass ser man ikke alt utenfor, man har en nære intim utsikt. Man ser trærne og skogen. Vinduspartiene rammer inn trærne utenfor. Leder blikket ditt og bestemmer hva jeg skal se på. Veggene gulvet og taket i betong med noe teglstein oppleves beskyttende. Rommet føles trygt og omsluttende på tross av ganske store glassflater. Materialene gir rommet tyngde. Jeg stoler på gulvet, veggene og taket. Det er også noe ująlete over materialbruken som får meg til å slappe av. Det er lagd for å brukes og jeg opplever ikke

at jeg må passe på så jeg ikke ødelegger noe. Det er et atrium som de har bygd rundt et tre, det blir et fokuspunkt og et lysinnslipp. Man ser bare stammen på treet men når man går bort til glasset leder treet blikket mitt oppover mot trekronene og himmelen. Rommene avslører ikke alt for meg fra et punkt, men leder meg rundt og opplevelsen endrer seg fra hvor jeg står. Jeg opplever at det gjør meg mer tilstede og bevisst på bygget. Jeg blir nysgjerrig og det gir meg en tilstedeværelse jeg blir rolig av.

Når jeg beveger meg videre inn gjennom passasjen til selve kirkerommet senkes takhøyden ytterligere, den føles nesten truende lav men gjør at jeg blir ekstra oppmerksom på overgangen og meg selv i forhold til rommet/passasjen.

Når jeg har kommet inn i kirkerommet opplever jeg en veldig luftighet, både på grunn av takhøyden men jeg tror også opplevelsen blir forsterket av den lave takhøyden i passasjen jeg nettopp gikk igjennom. Jeg blir oppmerksom på min egen størrelse i forhold til rommet som ga meg en tilstedeværelse. Oppmerksomheten min ble rettet mot rommet. Det første jeg legger merke til i kirkerommet er de små lysinnslippene på veggen. Man ser ikke ut av dem fra der jeg står de bare er lyspunkt på veggen. De gir lyset en slags stofflig substans. Nesten som stjerner på veggen. Det ga en helt spesiell atmosfære, en følelse av at lyset ikke kom utenifra men fra noe annet, noe ”større” enn meg selv. Jeg opplevde en slags opphøyet følelse hvor jeg bare observerte uten å tenke på om jeg likte det eller ikke, jeg bare opplevde.

I Mortensrud kirke fant jeg en form for ro ved at den gjorde meg oppmerksom på meg selv i forhold til rommet. Det gjorde den i hovedsak når jeg bevegde meg gjennom gangen før man kommer inn i det store kirkerommet, forskjellen på gangen, særlig takhøyden og overgangen til det store kirkerommet gjorde men veldig bevisst på min egen strl i forhold til rommene, det ga meg en tilstedeværelse som gjorde at tankene stoppet på her og nå.

I tillegg ble jeg veldig bevisst på de mindre lysinnslippene på veggen. Lyset fikk fikk en slags stofflig substans som stjerner på veggen som skapte en helt spesiell atmosfære som om lyset ikke kom utenifra men fra noe ”større” enn meg selv. Det ga en slags opphøyet følelse. Jeg bare observerte uten å tenke på om jeg likte det eller ikke, jeg bare opplevde.

Jeg følte meg litt ”utsatt” midt i rommet som om jeg var midtpunktet, jeg følte det som om alle så på meg selv om det ikke var noen der.

Jeg ble roligere av å sette meg under det buede taket i ”sideskipet”. Her opplevde jeg en følelse av intimitet og beskyttelse. Her var takhøyden lavere og jeg hadde samtidig en

oversikt over hele kirkerommet. Det ga meg en opplevelse av intimitet men også av luftighet og oversikt.



Skyspace/Ganzfeld rommet

Når jeg sto utenfor skyspace er det en slags passasje inn til døren hvor vegg høyden øker jo nærmere man kommer døra/inngangen. Dette ga meg en opplevelse av avstand og forsterket følelsen av å gå fra noe og bevege meg inn i noe annet. Nesten en følelse av å bevege meg inn i en annen verden.

Når jeg kom inn i det første rommet, Ganzfeld rommet følte det ut som om at veggene var borte, det opplevdes som å være i et tomrom.

Når jeg var i rommet med Ganzfeld effekten fikk jeg en følelse av å bli tatt med inn i en annen verden. Sansene mine ble tatt fra meg, jeg klarte ikke lenger å oppfatte romgrensene visuelt, alt gikk i et. Den eneste visuelle tilbakemeldingen man fikk var skifte i lys. Jeg følte jeg ble frarøvet sansene mine. Man hadde ingen kontakt med verden verken visuelt eller akustisk og jeg fikk en klaustrofobisk følelse.

Ganzfeld effekten lurur øyet, man klarer ikke lenger se hvor veggen er. Man må gå bort å kjenne med hånden at det ikke er noe der, det føles som et tomrom, et rom uten noe, ingen stimuli. Jeg opplevde det litt klaustrofobisk. Det er mye gjenklang som bidrar til følelsen av at det er et tomrom et rom uten noe. Det kan til og med føles som om det ikke er et rom, bare ingenting, man opplever nesten ingen sanselig stimuli.

Når jeg gikk videre til Skyspace fikk jeg også her en opplevelse av en annen verden og en følelse av at tiden sto stille, man hørte fuglekvisper men følte det var et annet sted en annen tid adskilt fra meg. Himmelen var helt blå, ingen endringer i rommet eller hint om tid. Det var beroligende å bare se på himmelen

Et kort sekund fløy det en fugl over, da var jeg tilbake i den virkelige verden.

Her følte jeg meg også på en måte adskilt fra verden, selv om jeg så himmelen og hørte fuglene, følte det langt unna som et annet sted.

Det ga meg en slags ro men også her følte jeg det litt klaustrofobisk men det kan hende at den satt litt igjen fra Ganzfeld rommet. Det hjalp at jeg hadde en kontakt med verden i form av fuglekvisper. Selv om jeg så himmelen følte den etterhvert bare som en blå flate. Det var ikke lenger som å se ut, man så ingen bevegelse eller endringer, det var kun fuglekvisperet man hørte. Uten det tror jeg man hadde blitt gal.



OSLO DOMKIRKE

Når jeg kommer inn i Oslo domkirke er det første som slår meg lyden i rommet. Både rommets lyd og det at det plutselig er stille rundt meg. Jeg hører kun byens lyder i det fjerne. Jeg opplever at jeg og rommet skaper lyden sammen, jeg blir bevisst på mine egne fottrinn og gjenklangen som skapes i rommet. Jeg og rommet skaper lyden sammen. Rommets akustikk gjør meg bevisst på meg selv i rommet. Jeg blir oppmerksom på rommets lyd, jeg opplever at jeg blir tilstede og annen støy i hodet forsvinner.

Her også som i Mortensrud kirke er lyset mer dempet enn det var ute. Det er et rolig lys som fyller rommet. Vinduene popper frem litt dramatisk og blir naturlige blikkfang, fra der jeg står er det mest på grunn av selve lyset. Når jeg går nærmere blir glasskunsten i vinduene det jeg blir oppmerksom på. Som de andre stedene jeg har opplevd ro oppleves det som om jeg er et annet sted sikkert på grunn av endringen i lys og lyd og at det er en type rom man vanligvis ikke opplever. Kanskje det er en fasinasjon for bygget som gjør meg rolig som Kaplan snakker om. Rommet er helt symmetrisk og formet som et kors. Det gjør at det er lett å forstå men jeg opplever ikke noen trang til å utforske. Jeg kan se mesteparten av rommet fra et punkt noe som gjør at jeg ikke beveger meg så mye men blir sittende et sted. Det gjør meg litt rastløs og jeg merker at jeg begynner å tenke på andre ting. Kanskje fordi det ikke er noe å utforske som gjør at rommet ikke oppfattes som spennende.

Jeg opplever at rommet gjør meg ydmyk, jeg føler meg litt liten. Rommet får meg til å bevege meg rolig og passe på at jeg ikke lager for mye lyd. Gjenklangen i rommet forsterker alle lyder.



Passasjen ved Akersgata

Når jeg gikk inn i passasjen i Akersgata ble jeg plutselig bevisst på miljøet rundt meg. Jeg ble bevisst på endringen fra å gå fra en åpen gate til en smalere passasje. Passasjen opplevdes mer intim og jeg følte den var i en mer ”menneskevennlig skala”. Endringen i skala gjorde meg oppmerksom på miljøet rundt meg og jeg ble mer tilstede. Lyset var også endret, det var mer dempet ikke direkte, det opplevdes nesten som tidlig kveld. Jeg opplevde også passasjen som visuelt rolig med det gjentagende formspråket i passasjen. Det er få andre steder i byen hvor fasadenes formspråk er så homogent. Byens lyder virket også fjerne som bidro til en opplevelse av å være et annet sted.

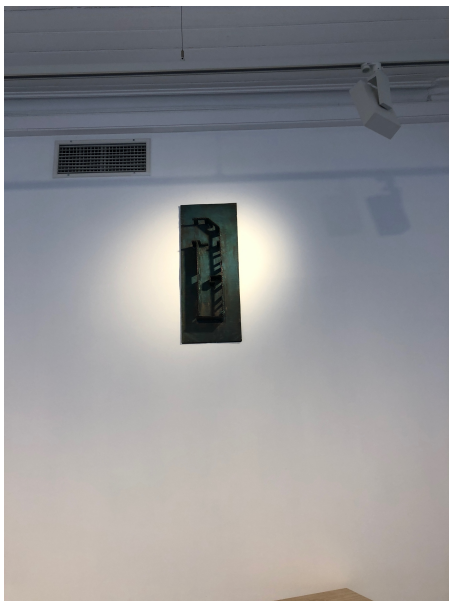


Kunstutstilling

På kunstutstillingen opplevde jeg en visuell ro, alt var hvitt og enkelt men kunsten fungerte som opplyste fokuspunkt i rommet som øynene fikk hvile på.

Menneskene som er der oppfører seg annerledes enn ute, det er et annet tempo alle beveger seg sakte. Det er en slags enighet om at her skal vi bevege oss rolig og være stille. Jeg tror ikke det er rommet som gjør det men en kulturell forventning.

Det bidrar til at man ikke slapper helt av, det gir en litt formel følelse.



Furu treet

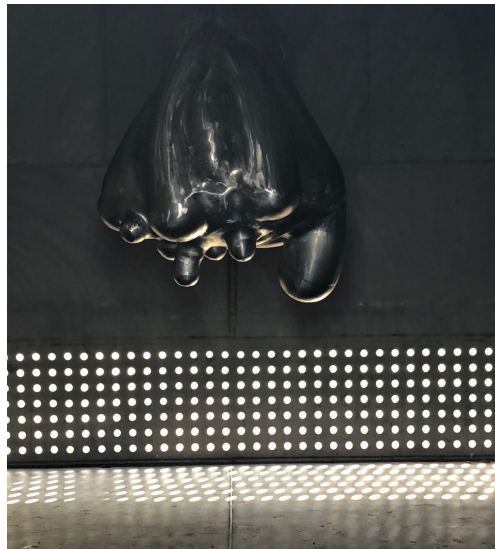
Furu treet ga meg både en visuell ro noe jeg kunne hvile øynene på i den åpne sletten.

Det opplevdes også som noe trygt, et sted jeg kunne sitte meg, grenene skjermer for lyset, beskytter meg. Jeg har oversikt men er beskyttet av treet. En følelse av intimitet og åpenhet.



”Stål kapselen”

Det første jeg la merke til når jeg kom inn i stålkapselen var akustikken i rommet, jeg ble oppmerksom på meg selv og lydene jeg lagde i rommet. Jeg ble oppmerksom på rommets lyd. Det gjorde meg tilstede. Det andre var de små hullene hvor lyset slapp inn, det opplevdes som lyset var noe fysisk jeg kunne ta på og ta med meg. Kombinasjonen av lyset og akustikken gjorde at jeg opplevde en tilstedeværelse. Jeg opplevde rommet som visuelt rolig, det fokuserte liksom ikke på seg selv og hvordan det så ut men ledet oppmerksomheten min mot lyset og lydene til rommet. Opplevelsen endret seg fra hvor jeg sto i rommet, lysinnslippet hvor man kommer inn endrer seg fra å være et lysinnslipp til et vindu/utsiktspunkt alt ettersom hvor du står. Rommet leder som sagt ikke oppmerksomheten mot seg selv men mot fenomenene den tydeliggjør, lyset, lyden og utsikten alt etter hvor du står. Det er et ”kunstverk” midt i rommet men jeg opplever ikke at det var det jeg ble mest oppmerksom på. Selvom formen er spesiell og den tar mye av rommet opplever jeg den ikke som ekstremt dominerende, kanskje fordi den er av samme materiale som alle vegger tak og gulv, det gir hele opplevelsen en slags visuell ro på tross av kunsten.



Benken i skogen

Terrenget skaper et rom rundt meg, litt nedsenket fra stien, omgitt og beskyttet av trær men samtidig åpent, oversikt og utsyn men intimt.

Jeg føler meg beskyttet, litt gjemt bort, treet som sperrer for noe av utsikten beskytter meg, skaper et rom rundt meg, alt blir mer intimt og trygt. Det gir meg begrep om avstand, jeg har noe som er nært og med utsikten noe som er fjernt, noe større enn meg selv. Jeg føler meg utilgjengelig for andre, selv om jeg sitter ikke langt ifra stien bak meg. Det er ingen sti ned til benken så det litt ulendte terrenget beskytter meg. Hvis noen går av grusstien bak meg vil jeg høre det. Skifte i lyden. Jeg blir oppmerksom hver gang jeg hører lyd bak meg, men kan lokalisere den og blir rolig hver gang den forsvinner igjen litt etter litt.



Bildet hjemme

”Liten men passet på, fjellet brer seg rundt, skaper et trygt rom, et sted å være, et sted å bo.”

Nede i høyre hjørnet kan man skimte noen små hus. Jeg opplever at fjellet er der som en beskyttende vegg rundt dem, tar vare på dem. Samtidig er det helt åpent ut mot havet. De er passet på og beskyttet men også en oversikt. Jeg setter meg inn i hvordan det oppleves for de som bor i huset. Det lille huset mot det store fjellet. Det intime rommet i huset mot det store fjellet og havet. Fjellet som skjerner og beskytter huset. Utsynet mot havets åpenhet.

Opplevelsen av intimitet og åpenhet, oversikt.

De dempede blå tonene og den litt melankolske stemningen opplever jeg som beroligende.

Det er mye stemning der, jeg opplever det som intimt, trygt og åpent men også visuell ro ved at det er lite kontraster og dempede farger.



Kumlokket

”Her kan du sitte, jeg skal passe på deg, beskytte deg.”

Her var det lokkets form som ga en assosiasjon til ro, en klem eller noen som omfavner deg. Et intimt rom du kan trekke deg tilbake.



Bankplassen

”Stopp opp, hvorfor sånt hastverk?”

Endelig et byrom som legger opp til å stoppe opp. De endeløse gatene som skriker gå, gå ikke stopp. De er som streker som drar deg bortover. Ganske plutselig, uforutsett mellom alle strekene er det en lysning, det åpnes opp. En mer statisk form som stopper deg, holder deg, som sier, senk tempoet, ta deg en pause, ro ned.”

Bankplassen- føles naturlig å sette seg, oversiktlig åpent men samtidig lukket på alle fire sider, senter av plassen gir meg lyst til å stoppe opp. Variasjon i omgivelsene men samtidig former som går igjen, takene, en viss tyngde, materialbruk og utsmykning, er klare soner som legger opp til bevegelse og noen er statiske som legger opp til å stoppe opp.

Er en del symmetri men også asymmetri som bryter opp hvis vi ser på gate som ikke bryter plassen i senter. Taktilitet, ærlighet, relatere seg til det. Utstråler det det er. Egne rom/soner med menneskelig målestokk. Tempo er lavere.



Bare jazz

Når jeg går inn i bakgården på Bare jazz føler jeg at jeg går inn i en annen verden. Den ligger der litt bortgjemt for seg selv. På gata rett utenfor er tempoet annerledes.

Endringen fra den åpne gaten til den smale og lave passasjen gjør meg bevisst på miljøet rundt meg. Bakgården jeg kommer inn i oppleves intim Lydene fra byen blir svakere, hører musikk. Jeg går inn i et annet akustisk rom. Akustikken er annerledes. Byens lyder blir svakere. Byen oppleves langt borte, jeg kan ikke se den bare høre den. Byens lyder er svakere. Hører den i det fjerne, noen ganger kommer den nær. Plutselige lyder.

Bygningsmassen oppleves visuelt rolig, gjentagende former. Men alle løse gjenstander i bakgården gjør at den oppleves urolig og litt rotete. Det er noe ujålete over bakgården, litt tilfeldig. Det gjør at jeg slapper av.

Lysset her er annerledes, indirekte. Det føles som tidlig kveld. Utebelysningen er på og bidrar til følelsen av tidlig kveld, det oppleves koselig, ujålete.

De slitte fasadene bidrar til den ujålete følelsen og gir meg en opplevelse av tid. Det upretensjose og ujålete og slitte får meg til å senke skuldrene.

Når jeg går inn på bare Jazz gir det meg mye av den samme opplevelsen.

Jeg gikk opp i andre etasje her satt jeg meg innerst mot veggen sånn at jeg kunne ha oversikt over rommet, det er også et atriem man kan se ned og ha oversikt over hvem som kommer og

går. Det er intimt og åpent man har oversikt over rommet. Det er få mennesker her. Det føles som man er litt bortgjemt. Som når man var liten og krøp under bordet.

Når jeg går derfra opplever jeg at tempoet blir skrudd opp mange ganger, lydene og lyset blir sterkere og det oppleves som om alt og alle beveger seg.



Sitte på bussen

Veggen som beskyttelse, en boble, egen verden, skjermet, alt passerer, beskyttelse i veggen, lener meg mot den. Øreklokkene skjermer, skaper en egen verden. Når jeg sitter på bussen med høreklodder opplever jeg en helt annen ro enn når jeg ikke har de på. Samtidig føler jeg at jeg er mer tilstede og tar inn mer visuell informasjon enn når jeg ikke har på høreklodder med musikk.

Jeg fjerner rommets lyder og bytter dem ut med et annet akustisk rom(hørekloddene og musikken). Da føler jeg at jeg klarer å ta inn mer av den visuelle informasjonen både i bussen og utenfor og jeg blir roligere.



Tilfeldig opplevelse i Sogndal

Når jeg var på tur med fotballaget mitt i Sogndal gikk vi en tur og når vi kom til en plass stoppet alle opp tilfeldig selv om vi egentlig skulle videre. Det følte bare naturlig å stoppe der. Vi hadde først gått en smal vei nå var vi kommet til en åpen plass, her stoppet alle opp uten noen grunn. Jeg tror det kan ha vært på grunn av overgangen fra den smale passasjen og til den åpne plassen. Plassens form legger opp til å stoppe opp. Det blir forsterket av å ha gått den smale veien først.



Vedlegg 2: Spørreundersøkelse

Vil du delta i studien ”Omgivelsenes påvirkning på opplevelsen av ro”

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å ”kartlegge om det er noen fellestrekk i hva slags omgivelser som gir mennesker en opplevelse av ro” dette skrivet gir deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Svarene vil bli brukt til å kartlegge om det er noen likheter i hva som kan gi en opplevelse av ro eller ha en restorativ effekt. Svarene skal brukes i forbindelse med min bacheloroppgave ved Høyskolen Kristiania.

Deltagelsen er frivillig og ingen personopplysninger bortsett fra kjønn og alder vil bli delt.

Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Det er kun jeg Stian Sortevis som vil ha tilgang til personopplysninger.

Alt datamateriale vil bli anonymisert og det vil ikke være mulig å spore det tilbake til deg.

Svarene vil bli lagret på en enhet som er sikret med brukernavn og passord.

Skulle du ha noen spørsmål kan de sendes til Stian Sortevis, E-post adresse sortevik10@hotmail.com

Ved å sende svaret ditt tilbake til meg har du samtykket i å delta. Du kan allikevel når som helst velge å trekke deg, da vil dine svar bli slettet og ikke brukt i studien.

Takk for at du tok deg tid til å delta.

Kjønn:

Alder:

Tenk over om det er et sted/miljø som kan gi deg ro?

Med ro mener jeg et sted hvor du slapper av og får ”ladet batteriene”, et sted du klarer å samle tankene dine, reflektere uten å bruke energi. Hvis ro for deg er noe annet skriv gjerne det.

Det kan være ute i naturen, et bymiljø eller inne. Det kan være hvor som helst bare ikke hjemme hos deg selv. Det trenger ikke å være et sted du sitter ned, du kan være i bevegelse.

Hvis du ikke kommer på et sted utenfor ditt eget hjem kan du beskrive et spesifikt sted hjemme hos deg selv og din opplevelse av det spesifikke stedet.

Hvis du har flere steder skriv gjerne om to forskjellige settinger, feks en innendørs setting og et bymiljø eller i naturen.

Hvorfor tror du dette stedet gir deg en opplevelse av ro? I hvilken sammenheng pleier du å besøke det, er det for å finne ro eller er det av andre grunner?

Skriv noen ord om hvordan stedet oppleves for deg(subjektivt).

(Eksempelvis er det intimt, åpent, oversiktlig, beskyttet, stort, lite, varmt, kaldt, koselig, trygt, spesiell atmosfære osv.)

Hvis det er vanskelig å forklare hvorfor du opplever en følelse av ro kan du beskrive stedet og følelsen med stikkord.

Ta noen bilder av stedet.

Hvis du ikke har mulighet til å ta bilder beskriv stedet så godt du kan.

Send bildene som vedlegg, teksten kan du skrive i det samme word dokumentet som spørsmålene eller skrive i et eget og legge det ved sammen med bildene, det er valgfritt.

Takk for at du tok deg tid til å delta på undersøkelsen.

Informant:C

Kjønn: Kvinne

Alder: 28 år

Et sted som gir meg ro er et avgrenset område på gressplenen på hytta til mine foreldre i Kristiansund. Når jeg setter meg ned på plenen kjenner jeg på en ekstra indre ro og jeg klarer å slappe ordentlig av og nyte øyeblikket.

Jeg tror dette stedet gir meg en opplevelse av ro først og fremst fordi det er et sted jeg forbinder med ferie og fravær av stress. Det er et sted langt bort fra mine vanlige omgivelser, og der jeg har mange fine barndomsminner. I tillegg er det noe med lyden av havet, fuglene (og naturen generelt) og lukten av gress (spesielt på våren og sommeren) som gjør at jeg føler meg trygg samtidig som det gir meg en følelse av nostalgi. Selv når det er vinter, og været er ordentlig surt liker jeg å komme ut dit å puste inn den kalde sjøluften, og bare ta meg noen minutter for å «koble av».

Akkurat det stedet jeg beskriver er en åpen gressplen foran huset med utsikt utover sjøen. Samtidig som det er åpent og stort, og luftig (det er jo tross alt ute), er det på et lite sted hvor man sjelden ser mye mennesker og lydene man hører er stort sett fra naturen. Det føles trygt, og dette stedet på gressplenen har alltid betydd mye for meg helt siden jeg var liten.

PS: Sender bildet fra telefonen min til mailen din, fordi jeg har ikke tilgang til bildet fra datamaskinen. Bildet er litt «klisje», men det er akkurat sånn jeg ser for meg stedet inni hodet mitt!



Informant: M

Kjønn: Kvinne

Alder: 54 år

Et sted som har gitt meg ro er hytta på Røros som vi drar til i ferier; påske og sommer. Det å komme bort fra hverdagen til et sted hvor man bryter litt ut av de vante rutinene gjør at en blir mer avslappet.

Det jeg spesielt vil trekke fram er deilige sommermorgener. Det å våkne opp til duften av nytrukket kaffe, fylle i kaffekoppen og kunne sette seg ut på hyttetrappen og nyte sola som varmer. Bare sitte der å nyte stillheten, høre humla og flua surre å nippe til kaffen. Se utover det fine landskapet, natursteinsskigarden, de vakre sommerblomstene i enga, de hvite bjørkestammene og blå sommerhimmel. Jeg vil si stedet er intimt samtidig som det er åpent; trappeplattingen med hytta bak, foran har en steingjerdet som avgrensner mot naboens åker og utsyn utover mot Glomma og Røros.

Det å bevege seg i naturen på tur enten om sommeren eller vinteren gir også en form for ro. Det å bruke kroppen, være ute se flott natur og la tankene fly er en fin ting. Turer i fjellet på Røros inn til Forollhogna om sommeren og på ski innover Fjellslia om vinteren.

Havet kan ha en behagelig effekt på meg når det er rolig, det å sitte eller ligge på en strand og høre bølgene slå inn i taktfast rytme. Det er fint å se utover det, men også deilig å lukke øynene og bare høre på bølgene.

Det er som regel i forbindelse med ferier eller fritid jeg er ved havet eller er i naturen. Det er sjelden jeg gjør det bevisst bare for å oppleve ro.

Hjemme er det et rom, en loftstue, som kanskje gir mer ro enn de andre rommene i huset.

Dette rommet bruker jeg ikke så mye, men jeg går dit bevisst noen ganger når jeg trenger ro. Det er et fint rom, med møbler jeg liker og med flott utsikt. Det stresser ned bare å sette seg der og se utover, det mer mye horisont og lys om dagen og jeg har opplevd mange vakre solnedganger der.

Det er ingen TV i det rommet og ofte er det det stilleste rommet

Rommet har mye glass i front, en hel vegg, det er også glass i noe av sideveggene slik at det er mye åpenhet og utsikt. Men det er en lun krok med sofa som det er fint å krølle seg i og slappe av.

For meg tror jeg at det er følelsen av å sitte høyt å se utover horisonten, stillheten og atmosfæren i rommet som gjør at jeg slapper godt av her og føler ro.





Informant: O

Kjønn: Mann

Alder: 30

Det korte svaret på hvor jeg finner ro er i skog og mark. Det er naturligvis ikke så enkelt, da følelsen av ro for meg ikke er oppnåelig ved bare å oppholde meg i dette miljøet. Ro oppnås kun i kombinasjon med en spesiell aktivitet, nemlig løping. Dette er kanskje noe utradisjonelt, men for meg samsvarer ikke ro med begrepene «slappe av», «lade batteriene» og «samle tankene».

Ro er for meg en tilstand med nært slektskap til selvforglemmelsen. Det er når jeg forsvinner inn i noe, når jeg glemmer meg selv og bare *er*, at jeg fylles med en enorm ro og har mine lykkeligste øyeblikk. Det kan høres ut som dette krever mye energi, noe det også gjør, men når jeg har løpt en stund kommer jeg til et punkt hvor jeg finner en flyt og beveger meg nærmest uanstrengt gjennom skogen. Det er en ubeskrivelig følelse når kroppen omtrent tar kontroll over utførelsen av løpingen. Hvert eneste steg er overlatt til sanseapparatet; hofter, ankler og knær gjør fortløpende innstillinger for å tilpasse seg terrenget uten at jeg trenger å ta bevisste valg. Dette skjer automatisk gjennom kroppens leddsans og muskelsans, som trigges ekstra godt ved løping på teknisk sti, med utfordringer i form av røtter og stein. Løpingen blir like naturlig som omgivelsene, og på den måten blir miljøet og aktiviteten en slags forlengelse av kroppen.

Når stegfrekvensen blir like rytmisk og selvfølgelig som hjerteslagene og respirasjonen kan tankene ofte komme og gå uten å feste seg. Jeg responderer utelukkende på det som skjer her og nå. Dette er meget tilfredsstillende og noe jeg bevisst oppsøker jevnlig.

Miljøet og aktiviteten står i et gjensidig avhengighetsforhold. Jeg evner ikke å oppnå denne roen ved å for eksempel løpe i et bymiljø, ei heller ved å gå en vanlig tur i marka. Kun ved løping i marka og kun alene.

Det er også ett spesielt sted i marka jeg føler dette sterkere enn noe annet sted. Etter å ha tilbakelagt noen tunge høydemeter gjennom tett skog på vei oppover mot Skjennungstua i Nordmarka, flates terrenget ut et lite strekke. Underlaget er hardpakket grus og brukes som bilvei for å komme seg til stua, det er tett skog på hver side av veien. På dette tidspunktet i traséen skal beina etter forholdene være nokså slitne, men her finner jeg alltid flyten og det kjennes lettere ut å løpe enn noen gang. Det slår aldri feil.

Helt uten forvarsel slutter skogen brått og landskapet åpner seg opp i en majestetisk utsikt over nordmarka, det er som om resten av marka ønsker deg velkommen. På dette tidspunktet er jeg totalt oppslukt i aktiviteten og miljøet, og får en følelse av at jeg *er* begge deler, noe som fremkaller frysninger hver eneste gang, før jeg runder svingen og ser innover mot Oslo by på høyre hånd og Skjersjøen på venstre mens jeg flyter ned i skogen igjen mot Ullevålseter.

Uoversiktlig landskap, som i tett skog, kan for meg føles trygt og beskyttende, og det er lett å føle seg hjemme her. Man blir liksom i ett med skogen. Når jeg da allerede føler seg som en del av landskapet blir det overveldende når skogen åpnes og jeg innser hvor stor og hvor liten jeg er på samme tid.

Til tross for at jeg er født og oppvokst i byen, i et mer eller mindre kunstig miljø, er det i naturlige omgivelser som dette jeg føler størst ro.

Informant: P
Kjønn: Mann
Alder: 61 år

Sted 1: Røsjøen på Rørosvidda, 2 bilder vedlagt.

Dette stedet har en spesiell betydning for meg.
Det er et fiskevann på fjellet, som jeg oppsøker når jeg er på hytta på Røros om sommeren.

Broren min og jeg pleide å sykle hit når vi var barn, en lang sykkeltur, vi måtte slite for å komme fram. Men vi fikk fisk. I dag spiller disse minnene en stor rolle for meg, de gjenopplives når jeg besøker stedet.

Det er sjelden en møter andre mennesker her, men sauebjeller høres ofte.
Vannet, Rørosvidda, vegetasjonen (og myggen hvis det er stille) gir ro og konsentrasjon.
Fluefiske krever konsentrasjon og arbeid, det er ikke plass til andre tanker enn det som gjelder her og nå.
Turen er alltid vellykket, naturopplevelsen, roen og minnene tar all plassen i hodet og kroppen, i tillegg blir det som regel fisk.

Men opplevelsen kan også være krevende. Vindstille og varmt vær gir døsighet og velbehag.
Men overgang til nordavind og regnbyger kan komme fort, nåde den som ikke er forberedt med klær og utstyr.

Området er åpent, vannet er stort, viddene enda større, her er vidsyn. Men det oppleves rolig og trygt, nesten som mitt eget.

Et sted jeg alltid vender tilbake til.

Sted 2: Plaza de Espana, Madrid.

Jeg har bare besøkt Madrid 2 ganger, dermed og Plaza de Espana kun 2 ganger, allikevel har jeg særegne opplevelser av dette stedet.
Plaza de Espana er en grønn park med vannspeil og et monument i midten. Monumentet er fra Cervantes kjente bok, det framstiller Don Quijote og tjeneren hans Sancho Panza.

Å sette seg ned på en benk i denne parken, og se på monumentet som står midt i vannspeilet er fantastisk rolig. Omgivelsene er storbyaktige og hektiske. Rett bortenfor ligger Gran Via, hovedgaten i Madrid full av biler og mennesker. Turistbussene kjører rundt plassen på vei til Kongepalasset i Madrid som alle skal se. Men svært få turister stopper opp og oppdager parken ved Plaza de Espana. Spanjolene selv går gjennom parken, men tilsynelatende hastig, på vei til jobb, fordi det er kortere enn å gå veien rundt. En får nesten følelsen av å ha oppdaget en av byens hemmeligheter. Parken er verken prangende eller særskilt på noen som helst måter, men det ligger der synlig, men allikevel beskjedent usynlig for alle med dårlig tid og nesa ned i Madrid guiden.

Gleden over å ha oppdaget stedet, den roen og tankefullheten (hvis du tillater det) som kommer, er en opplevelse som skiller seg ut. Kanskje er det kontakten med Cervantes kjente romanfigurer en virkelig kjenner? Hvem vet.
En ting er sikkert, jeg vender tilbake.



Informant: S

Kjønn: Kvinne

Alder: 25

En strand gir meg ro. Det kan være hvor som helst, så lenge det er sol og varmt. Jeg kan være alene eller sammen med andre. Det har ingenting å si om det er en liten eller stor strand. Det trenger ikke være få mennesker på stranden, men helst ikke for mange slik at det blir bråkete. Jeg forbinder en strand med et sted hvor jeg bare skal slappe av og ikke trenger å tenke på noen ting. Samtidig er det et sted der det er lett å tenke rolig over ting, fordi stedet gjør meg avslappet og positiv. Jeg liker den rolige stemningen, der ingen stresser og man bare hører lav prating eller bølgene.

Av de samme grunnene som overfor, er også en cafe ute i sola et sted jeg forbinder med ro.

Ellers kan en løpetur eller gåtur i skogen eller på fjellet, eller et annet stille sted, gi meg ro. Da er det fordi det er skjermet fra bråk og andre mennesker slik at det er fredelig og uforstyrret. Det kan også være sammen med et par andre. Bevegelse og frisk luft gir meg ro. For at jeg skal være avslappet, må det ikke være for kaldt – minst vårtemperatur.

Felles for alle stedene er at jeg forbinder det med fritid. Det er settinger som innebærer få forventninger og krav, og jeg trenger ikke tenke på annet enn det jeg selv vil. Det er steder jeg oppsøker for å «nyte livet» og som får meg til å føle meg vel. Grunnen til at alle stedene er ute, er nok at jeg opplever det som åpent og fritt.

Informant: K

Kjønn: Jente

Alder: 28

Tenk over om det er et sted/miljø som kan gi deg ro?

Med ro mener jeg et sted hvor du slapper av og får ”ladet batteriene”, et sted du klarer å samle tankene dine, reflektere uten å bruke energi. Hvis ro for deg er noe annet skriv gjerne det.

Det kan være ute i naturen, et bymiljø eller inne. Det kan være hvor som helst bare ikke hjemme hos deg selv. Det trenger ikke å være et sted du sitter ned, du kan være i bevegelse.

Sittestillende i sola, så man må lukke øynene fordi sollyset er så sterkt, og man bare nyter varmen og lyset mot øynene. Dette kan være på en strand, på en cafe, eller når man står og venter på busse. Mest ro får man om det også er stille rundt seg. Kanskje det har noe med at syns- og hørselssans kan slappe av?

I vann, når man svømmer. Da må man også gjerne lukke øynene, for å ikke få vann eller sollys i øynene.

Å se utover vann eller hav, i kombinasjon med at det er stille.

De fleste steder man er på ferie, men dette er jo forbundet med at man har ferie.

Steder hvor det er varmt. Kulde får meg til å spenne meg.

Hjemme er nok det stedet jeg slapper aller best av.

Hvis du ikke kommer på et sted utenfor ditt eget hjem kan du beskrive et spesifikt sted hjemme hos deg selv og din opplevelse av det spesifikke stedet.
Liggende på sofaen.

Hvis du har flere steder skriv gjerne om to forskjellige settinger, feks en innendørs setting og et bymiljø eller i naturen.

Hvorfor tror du dette stedet gir deg en opplevelse av ro? I hvilken sammenheng pleier du å besøke det, er det for å finne ro eller er det av andre grunner?

Sollys oppsøker man sikkert fordi vi ikke har overflod av det, men heller mangel på det. Så steder som har sollys, som å finne et sted ute i sola man kan spise lunsj, eller et sted på bussholdeplassen hvor det er sollys, gjøres nok fordi man underbevisst både får energi og ro av det.

Skriv noen ord om hvordan stedet oppleves for deg(subjektivt).
(Eksempelvis er det intimt, åpent, oversiktlig, beskyttet, stort, lite, varmt, kaldt, koselig, trygt, spesiell atmosfære osv.)

Steder med sterkt sollys gir ofte varme eller i hvert fall følelse av noe varmere enn der det ikke er sollys. Når man lukker øynene glemmer man litt hvor man er. Men stedene som gir mest ro, er der det er sollys og samtidig ganske stille. Det kan eksempelvis være på en stille strand eller på verandaen til foreldrene mine i en solstol.

Hvis det er vanskelig å forklare hvorfor du opplever en følelse av ro kan du beskrive stedet og følelsen med stikkord.

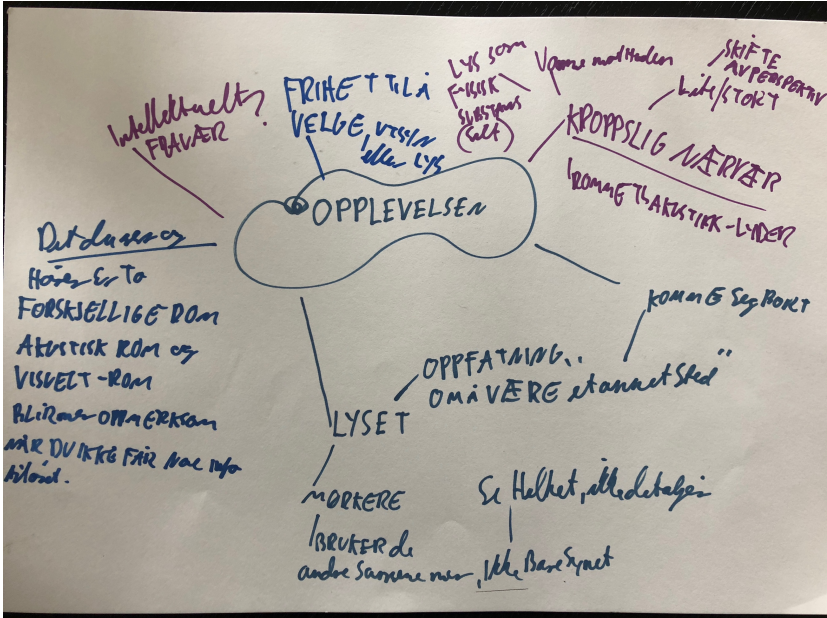
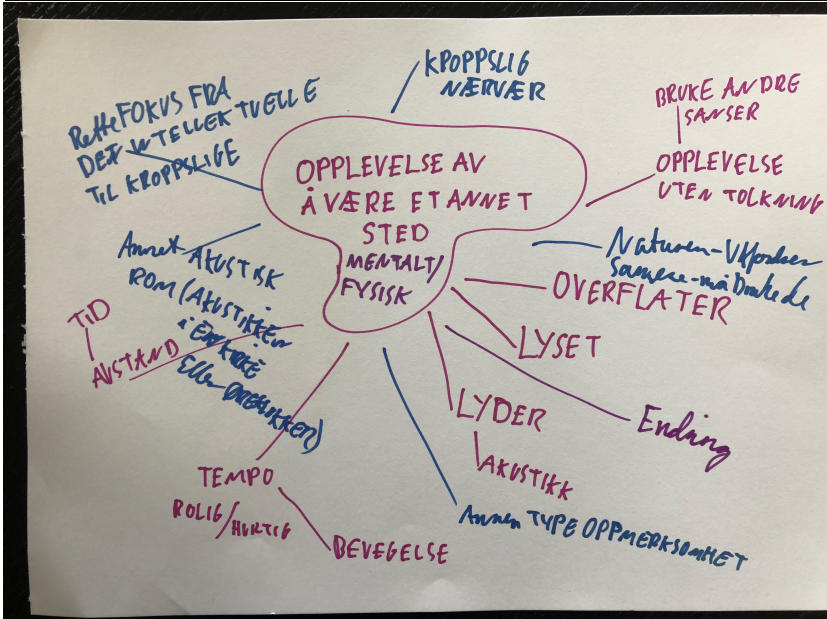
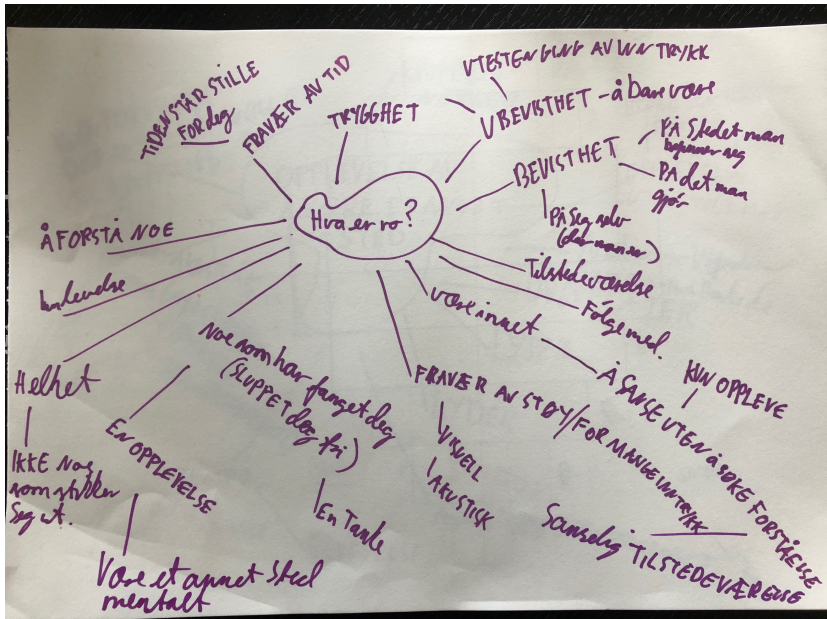
Ta noen bilder av stedet.

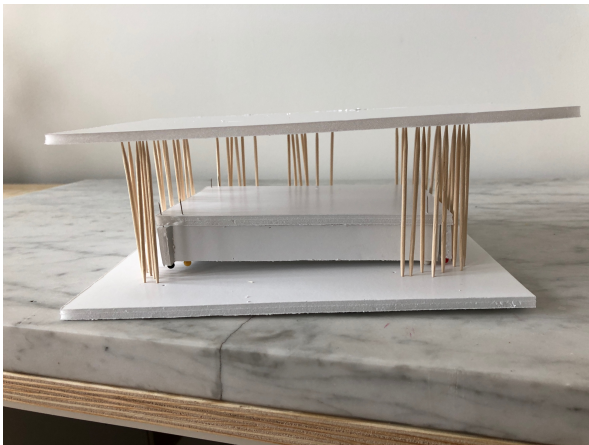
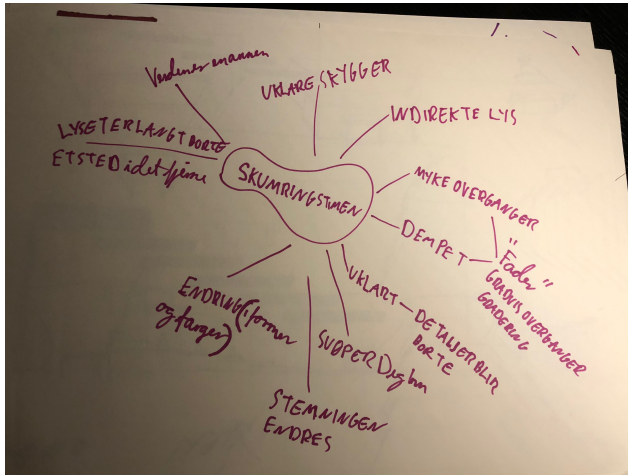
Hvis du ikke har mulighet til å ta bilder beskriv stedet så godt du kan.

Det er ikke et bestemt sted, det kan være flere steder. Men jeg kan beskrive et eksempel, som er en stille morgen på en strand før noen har kommet, helt alene, myse utover vannet mot sola.

Vedlegg 3: Kreative metoder og skisseprosess

Tankekart



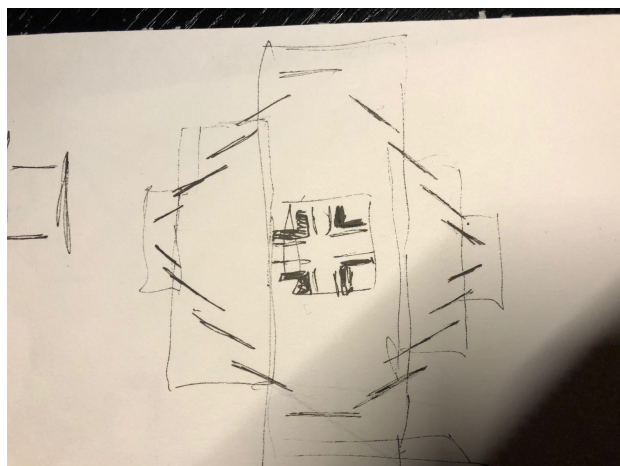


Kreativ utprøving av formspråk: Horisontalitet, intimitet og åpenhet.

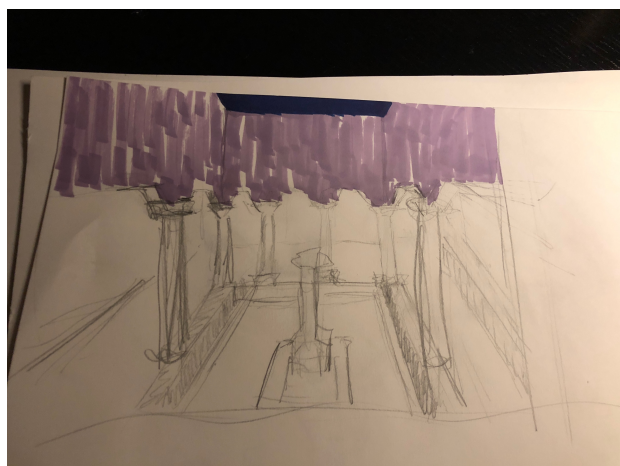
Skisseprosessen:



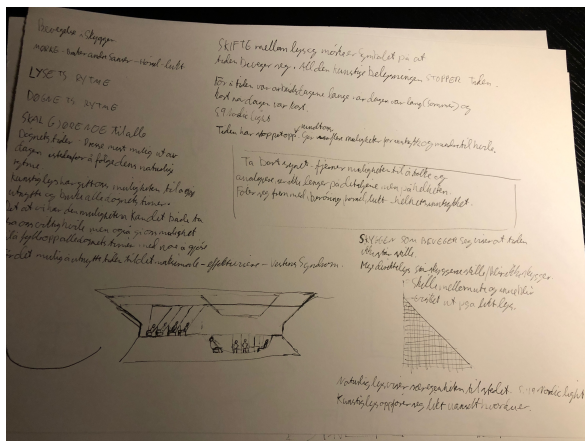
Skisse av sitteplasser som oppleves intime og samtidig har utsyn. Prøver å bruke de som et naturlig arkitektonisk element. At sitteplassene skaper passasjen.



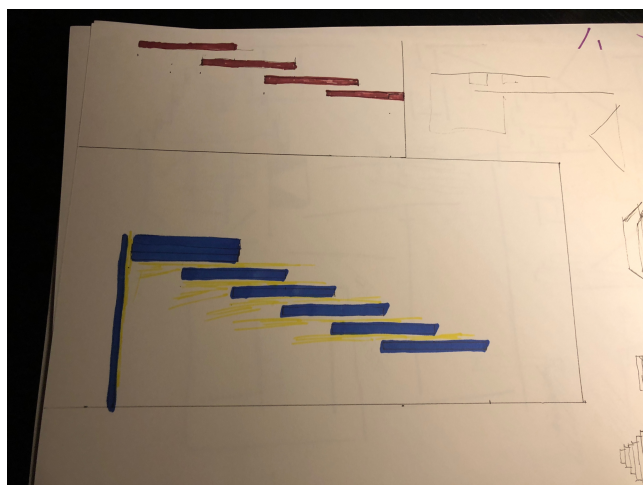
Tidlig skissing på plan, ser på hvordan jeg kan sile lyset.



Skisse av modern tribute, prøver å fange stemningen.



Snitt av forslag til bygg tidlig i prosessen med tanker og ideer.



Skissing av hvordan jeg ønsker lyset skal falle og ideer.



Skisse av hvordan lyset skal komme inn i bygget indirekte og personene skal oppleve intimitet og samtidig åpenhet og utsyn. Her begynner man å kjenne igjen endelig løsning Ved at sitteplassene blir plassert i hjørner for naturlig skjerming.

Vedlegg 4: Utprøving med modell. Og avstander 1:1

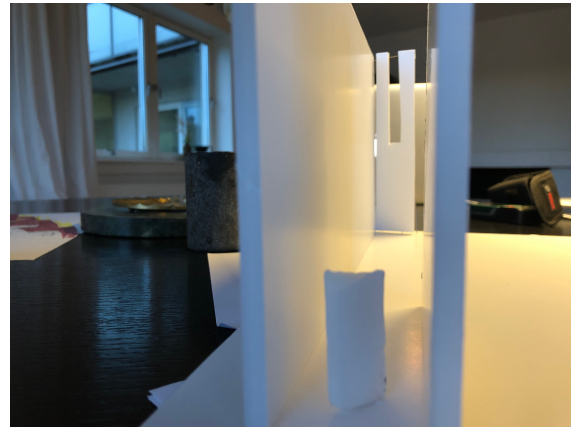
Utprøving av modell i 1:50



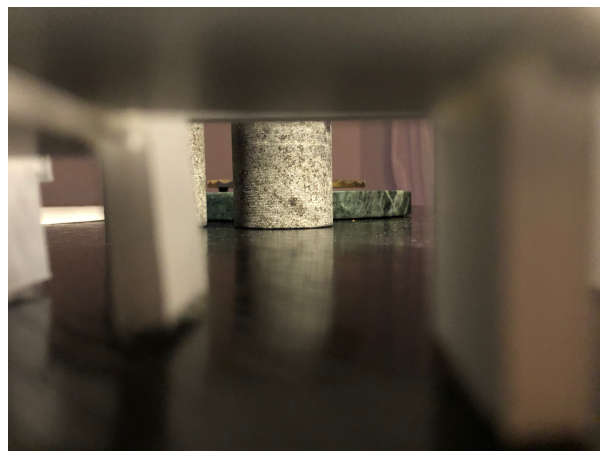
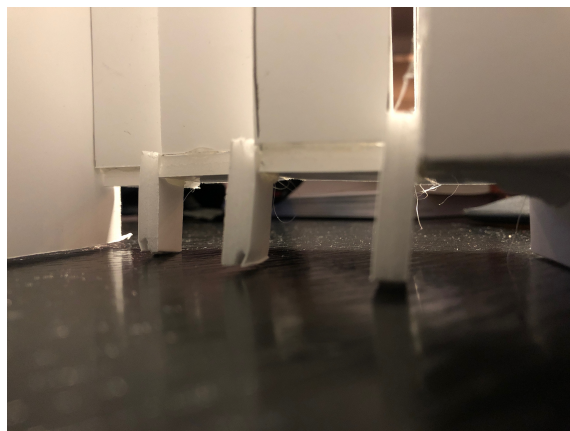
her prøver jeg ut opplevelsen av skjerming av et hjørne og se ut et lavt vindu, (må sette seg for å se ut). Denne løsningen kom med i sluttresultatet.



Her tester jeg ut hvordan man kan få en opplevelse av åpenhet og at det samtidig skal være lukket. Jeg ser også på hvordan jeg kan få et indirekte lys



Her prøver jeg ut lengde og bredde på passasjer.



Her begynner deler av endelig løsning å komme på plass.



Bilder av endelig modell



Her prøver jeg ut avstander til passasjen i 1:1. Avstanden man ser er ca 2,6 meter. Det var den jeg valgte å gå for.



Her ser man en avstand på ca 3,5 meter, det opplevde jeg var nok i forhold til en avstand i fra den som sitter for å finne ri til et gangareal passasje.

Hvis man tok i bruk en eller annen form for skjerming opplevde jeg at man kunne redusere avstanden til ca 3 meter.

Vedlegg 5: Lyd og video.

Lydfil av ”Stålkapselen i Ekebergparken” Akustikken i rommet. og video av gardinen som stoffliggjør lyset.