

ANDRUM

Rum för återhämtning i hemmet

EN UNDERSÖKNING OM
VILA OCH EFTERTANKE I VARDAGEN

EMMA INGVARSSON



LUNDS UNIVERSITET

Lunds Tekniska Högskola

AAHM01

Examensarbete i arkitektur, 2017

Andrum; Rum för återhämtning i hemmet
En undersökning om vila och eftertanke i vardagen

Student: Emma Ingvarsson
Examinator: Christer Malmström
Handledare: Maria Rasmussen

ANDRUM

» [...] tid för samling eller vila (efter och)
inför (ny) påfrestning i stressat läge »

(NE a, 2017)

ÅTERHÄMTNINGSFÖRMÅGA

» [...] förmåga hos material eller föremål att efter deformation, orsakad av belastning, återgå till ursprunglig form och dimension. »

(NE b, 2017)

Sammanfattning

Efter en arbetsdag, arbetsvecka, några tuffa månader eller bara efter några ansträngande timmar kan man känna sig i behov av en paus. Orsaken kan vara stress eller mental utmattning, något som har blivit allt mer aktuella frågor i samhället idag. Vi lever i en tillvaro där allting ska gå allt snabbare, där prestationerna och effektiviteten ökar och 'multitasking' är ett vanligt begrepp.

Sömnen erbjuder återhämtningen, men det är inte tillräckligt. Inte heller är det tillräckligt med några veckors semester eller att åka till stugan på landet några helger varje år. Vi behöver återhämtning varje dag och även under den vakna delen av dygnet. I det här examensarbetet har jag arbetat med tankar kring återhämtning och börjat utforska möjligheter kring hur jag som arkitekt kan integrera dessa tankar i arkitekturen. Arbetet berör just vart man kan fly när man behöver återhämta sig - var tid och rum för återhämtning finns och vilka egenskaper och kvaliteter som är av betydelse i gestaltning av platser som främjar återhämtning.

Avsikten med arbetet är att skapa ett underlag för diskussion gällande möjligheter [rum] för återhämtning, samt även ge mig själv nya verktyg och träna att rita med återhämtning i åtanke. Målet är inte att gestalta den perfekta byggnaden eller rummet för återhämtning, något som jag inte tror är möjligt då rumsuppfattningar och behov skiljer sig åt. Däremot är en del av syftet att undersöka vad det kan vara. Jag vill belysa möjligheter som finns om man för en stund avstår från att tänka enbart funktioner. Till grund för arbetet ligger litteraturstudier, bland annat inom miljöpsykologi, kombinerat med egna livserfarenheter och analyser av rumsliga kvaliteter inom arkitekturen. Arbetet mynnar ut i gestaltandet av ett hem.

Abstract

After a couple of demanding days, weeks, or just after a few hours one can feel the need for a break. Stress or mental fatigue may be the underlying cause. Issues related to mental health are increasing in today's society, a society where high performance, efficiency, multitasking and to-do-lists are common phrases.

Sleep offers us some recovery, but neither sleep nor the rarely occurring vacation offer us adequate recovery. We need to find opportunities for recovery every day, even during the awake hours. With this master's degree project I intend to study recovery from stress and mental fatigue and examine *where* we can seek recovery in the everyday life, and more specifically; in the context of the home. I want to explore which characteristics affects, and furthermore promotes, recovery. I have begun to explore the opportunities of how I, as an architect, can integrate these thoughts regarding recovery into architecture and the design process.

The intention with this project is to provide a material for discussion regarding the possibilities of recovery. The aim is not to create the most optimal building or space for recovery, something I do not think is possible since our perception of space and our needs differ. However, part of the purpose is to examine what it *could* be. I want to highlight the possibilities which exists if one for a moment can see pass the thought of functionality. The basis of this work lies in studies of literature, in environmental psychology among others, combines with own life experiences and spatial qualities. This project results in designing a home where recovery is the main design tool.

Innehåll

<i>Sammanfattning, abstract</i>	8
<i>Förord</i>	13
INTRODUKTION	15
<hr/>	
<i>Inledning</i>	17
<i>Utgångspunkter & Tillvägagångssätt</i>	18
<i>Behov av återhämtning och restaurativa miljöer</i>	22
TID OCH RUM FÖR ÅTERHÄMTNING	31
<hr/>	
<i>Introduktion - Tid och rum för återhämtning</i>	32
<i>Naturen - miljöer att vistas i</i>	36
<i>Naturen - miljöer att betrakta</i>	42
<i>Sakrala rum</i>	48
<i>Meditativa rum och ritualer</i>	52
<i>Japanska rum</i>	58
<i>Inre och yttre rum</i>	62
<i>Sammanfattning & Reflektioner</i>	76
RUM FÖR ÅTERHÄMTNING I HEMMET	85
<hr/>	
<i>Strategier & Tillvägagångssätt</i>	86
<i>Gestaltning - övergripande, hemmet</i>	91
<i>Gestaltning - rum och platser för återhämtning</i>	96
REFLEKTION & DISKUSSION	119
<hr/>	
<i>Utvärdering - syfte, mål och frågeformulering</i>	120
<i>Utvärdering - gestaltning</i>	122
<i>Avslutande reflektioner - rum för återhämtning</i>	124
 <i>Källor</i>	 128
<i>Bildkällor</i>	131

Förord

Solen silas genom de lövprydda kronorna ovanför mig och skuggorna dansar på mig och marken nedanför. Några moln driver förbi på den annars klarblå himlen. Liket molnen får tankarna komma och gå. Jag blundar och hör tystnaden - vinden som susar genom vegetationen och löven som spelar och slår mot varandra. Det knastrar lätt från en bil som rullar fram över grusvägen ute vid branten. Vågorna slår på avstånd in mot klipporna...

Här skulle jag kunna stanna i evigheter - i hängmattan, bakom stugan, omringad av enar, kohagar och ängar, några hundra meter in från kustremsan på norra Öland. Det här är en av de platser där jag finner återhämtning. Tid och Rum för eftertanke och vila är nödvändigt för att orka, hela livet.

” Perhaps this resource for enhancing health, happiness, and wholeness has been neglected long enough. ”

(Kaplan & Kaplan, 1989, s. 198)

Introduktion

Inledning

Stress och mental utmattning är allt mer aktuella frågor i vårt samhälle idag, där stress- och utmattningsrelaterade sjukdomar ökar. Vi lever i ett samhälle där allting ska gå allt snabbare och snabbare, ett samhälle där prestationerna och effektiviteten ökar. *Var kan vi finna möjligheter till återhämtning och kontemplation i vardagen?*

Alla behöver vi bli bättre på att ta hand om oss själva, för någon gång kommer kroppen att säga ifrån. Samhället i stort behöver bli bättre på att ta hand om sina medmänniskor och framförallt bli bättre på att verka mer proaktivt. Vi som arkitekter har möjligheter att påverka. Jag anser att vi borde ta ett större ansvar och arbeta för en gestaltning som har möjlighet att främja återhämtning. *Vilka egenskaper och kvaliteter är då av betydelse när det kommer till gestaltning av rum och platser som kan främja återhämtning?*

Att vi behöver tid och rum för återhämtning är för mig väldigt tydligt. I mitt examensarbete vill jag arbeta med det och hur man kan integrera dessa aspekter i gestaltningen. Jag är intresserad av hur vi människor uppfattar rum och hur rumsligheter påverkar oss. Jag har som målsättning att undersöka och få en bättre förståelse för vad i arkitekturen och gestaltningen som kan främja en människas behov av 'återhämtning i vardagen'.

Utgångspunkter & Tillvägagångssätt

Stigande siffror relaterat till sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa är för mig en tydlig signal på att någonting inte står rätt till i vårt samhälle idag. Psykiatriska diagnoser har enligt Försäkringskassan varit den vanligaste orsaken till sjukskrivning sedan år 2014, för kvinnor redan sedan år 2011 (Försäkringskassan, 2016). Stress och mental utmattning, men framförallt återhämtning från stress och mental utmattning, har varit utgångspunkten för detta examensarbete. Förutom det stora hälsoperspektivet finns det även en personlig ingång till ämnet, där jag de senaste åren har mött ett ökat behov av återhämtning.

- ” *At the end of the work day or the work week or after months of steady effort one feels worn out, ready for a break or respite.*
- In fact all of us have experiences such a state, even in a matter of a few hours, such as after a protracted meeting, intense effort to complete a project, a period of worry and anxiety, or even just a period of trying to do too many things at the same time.*
- The worn-out state in these situations is generally not physical; in fact, one might even complain of a lack of physical activity. Rather, these situations involve what we are calling mental fatigue.* ”

(Evans & McCoy, 1998, s. 85)

STRESS OCH MENTAL UTMATTNING

Efter en arbetsdag, arbetsvecka, några tuffa månader eller bara efter några ansträngande timmar kan man känna sig i behov av en paus eller lite andrum. Orsaken kan vara stress eller mental utmattning, två begrepp som det är vanligt att vi blandar ihop. Stress inkluderar ett förutsett hot eller obehag, någonting som i sin tur kan orsaka mental utmattning men behöver inte göra det. (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1993) Mental utmattning kan likväl komma ur hårt arbete på ett projekt, även om man uppskattar det, och kan påverka enbart vissa situationer. Ett utmärkande drag är att man har svårt att fokusera vid den så kallade riktade uppmärksamheten, det vill säga när man aktivt behöver fokusera på något. Man behöver inte uppleva någon svårighet i att fokusera på någonting man finner intressant, något som benämns som spontan uppmärksamhet eller fascination. (Kaplan & Kaplan, 1989)

Mental utmattning är resultatet av att ha överskridit kapaciteten för den riktade uppmärksamheten. För att återhämta sig från mental utmattning behöver man vila den riktade uppmärksamheten. Ett sätt är genom sömn, men man behöver även vila förmågan när man är vaken, något som förutsätter miljöer och uppgifter som kan ge det. Den spontana uppmärksamheten erbjuder möjlighet för den riktade uppmärksamheten att återhämta sig. Även semester är ett behov som uppstår från just avsaknaden av vila. (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1993; Hartig, 2005)

För stor press resulterar ofta i att personer uttrycker ett behov av miljöombyte, ett behov av att få komma bort. Att fly undan från distraktioner för en stund [escape] handlar om att byta miljö och kan innebära allt ifrån att dra sig tillbaka till en utsiktsplats i naturen, till en källare utan uppkoppling. Det kan även innebära att bara lägga det man vanligtvis arbetar med åt sidan för en stund och byta uppgift, men om man skall undvika allt kan man dock finna sig själv i väldigt tråkiga och inneslutna miljöer. En stor betydelse för återhämtning är *var* man flyr. För att återhämtning skall kunna ske behöver man veta vad man behöver återhämta sig från. (Kaplan & Kaplan, 1989)

Mitt arbete kommer behandla återhämtning från stress och mental utmattning. Det kommer handla om just *var* man kan fly när man behöver återhämta sig, var tid och rum för återhämtning finns och vilka faktorer som påverkar oss i allt detta.

MÅL OCH METOD

Syftet med arbetet är att skapa ett underlag för diskussion gällande möjligheter [rum] för återhämtning. Jag vill även se det här arbetet som en möjlighet att ge mig själv nya verktyg att arbeta med och träna mig i att rita med återhämtning i åtanke. Arbetet mynnar ut i gestaltandet av ett hem, med målet att skapa förutsättningar för återhämtning. Målet är inte att gestalta den perfekta byggnaden eller det perfekta rummet för återhämtning, då jag inte tror det är möjligt då rumsuppfattningar och behov till stor del är subjektivt. Däremot är en del av syftet att undersöka vad det *kan* vara, en möjlighet. Jag vill belysa möjligheter, de möjligheter som finns om vi för en stund bortser från de rent praktiska aspekterna och inte tänker rena funktioner, något jag har haft en tendens att göra. Därmed ser jag det här arbetet som en stor utmaning för mig.

Jag avser göra ett undersökande arbete bestående av litteraturstudier och analyser av rumsliga kvaliteter i olika arkitekturexempel. Det för att försöka identifiera kvaliteter och egenskaper som kan användas i gestaltning av bostäder. Jag har som målsättning att få en ökad förståelse för vad i arkitekturen och gestaltningen som kan främja en människas behov av återhämtning i vardagen. Inläsningen har fortskridit kontinuerligt, för att fortsatt inhämta information och inspiration.

FRÅGESTÄLLNINGAR

Mitt arbete grundar sig i två frågor.

- › Var kan vi finna möjligheter till återhämtning och kontemplation i vardagen?
- › Vilka egenskaper och kvaliteter är av betydelse när det kommer till gestaltning av rum och platser som kan främja återhämtning?

Vilket innebär att jag i arbetet kommer arbeta med följande frågeställningar.

- › *Vad* är återhämtning?
- › *Varför* behöver vi återhämtning?
- › *Var* finns tid och rum för återhämtning?
- › *Vilka* aspekter är av betydelse i gestaltning av rum och platser för återhämtning?
- › *Hur* kan jag ta detta i beaktan i gestaltning, nu och vidare i yrkeslivet?

AVGRÄNSNINGAR

I arbetet har jag fått möjligheten att gå in på olika faktorer och fält som relaterar till återkoppling och kontemplation på olika sätt. Människans rumsupplevelser påverkas av flera faktorer och jag har inte haft vare sig möjlighet eller tid att gå in på alla på djupet. Mina litteraturstudier började inom miljöpsykologin, ett ämne där jag tyvärr endast haft möjlighet att skrapa på ytan. Jag skulle gärna vilja lära mig mer om färgsättning, dagsljusfaktorer, akustik, territorialitet och 'place attachment' och känslan av trygghet, samt även gå in mer i en diskussion kring skillnaden mellan en bostad och ett hem.

Utöver miljöpsykologi har även bland annat litteratur kring japansk rumsuppfattning varit en stor inspirationskälla. Även här har jag endast haft möjlighet att skrapa på ytan och det finns mycket mer jag skulle vilja utforska inom den japanska arkitekturtraditionen. Jag har i det här arbetet valt att fokusera främst på tankar kring samspel mellan inne och ute, samt mellan mänskliga, byggnad och landskap.

Det går att finna flera kopplingar mellan återhämtning och religion, framförallt i begreppet kontemplation. Jag har valt att inte gå alltför djupt in i en diskussion kring detta, utan låtit fokus ligga på återhämtning kopplat till ett hälsoperspektiv, i det här fallet stress.

Som arkitekt kan jag se möjligheter att arbeta med frågor som rör mental utmattning och återhämtning i allt från den urbana miljön, till arbetsplatsen och bostaden. Jag har i gestaltningen, till grund för diskussionen, valt att fokusera på hemmet. Då behovet av återhämtning kan skilja sig åt från individ till individ har jag i gestaltningen valt att till stor del utgå från mig själv och mina behov av återhämtning. Att försöka gestalta ett hem med intention att ge återhämtning för alla skulle vara ett omöjligt uppdrag.

Behov av återhämtning och restaurativa miljöer

Ju längre in i arbetet jag har kommit och ju mer information jag stött på, desto säkrare har jag blivit på att det finns ett stort behov av återhämtning och därmed även miljöer som främjar återhämtning. Det är inte tillräckligt med sömnen, inte heller är det tillräckligt med några veckors semester per år eller ens att åka till stugan på landet några långhelger varje år. Vi behöver återhämtning varje dag och då även under den vakna delen av dygnet (Hartig, 2012; Kaplan & Kaplan, 1989).

Jag vill börja med att framställa behovet av återhämtning genom Byung-Chul Han och hans essä Trötthetssamhället. I mitt arbete har jag sedermera gjort ett stort avstamp i teorier och tankar från miljöpsykologin. Det är just omgivningen som vi som arkitekter har möjlighet att påverka, den omgivning som i sin tur påverkar oss människor i våra liv. 'Svensk Miljöpsykologi', är en av i huvudsak två källor som jag använt mig av inom ämnet. Det är en samling texter från tjugo miljöpsykologer, alla aktiva i Sverige men med olika bakgrund. Samlingen ger en övergripande bild av vad miljöpsykologi är och har kommit att bli i Sverige. Författarna behandlar bland annat vad faktorer som grönska, buller, färg och ljus har för inverkan på miljöer och därmed även på oss människor. Den andra källan är 'The experience of nature' av Rachel och Stephen Kaplan, professorer inom psykologi och specialiserade inom miljöpsykologi. Boken behandlar förhållandet mellan människa och natur. Förutom flera studier, som indikerar att naturen är av stor vikt för människans välbefinnande, utforskar de även konceptet av en restaurativ miljö. Utöver det har jag kompletterat med diverse artiklar inom ämnet.

Jag har tidigare tagit upp delar av Rachel och Stephen Kaplans tankar kring stress och mental utmattnings som skapar behov av återhämtning. I detta avsnitt följer en djupare beskrivning kring behovet av återhämtning och restaurativa miljöer, sett från miljöpsykologin. Inslag från ämnet kommer därefter att behandlas även i kommande avsnitt.

'TRÖTTHETSSAMHÄLLET'

” I dag lever vi i en värld som lider stor
brist på avbrott, på mellanrum och
mellantider.

(Han, 2013, s. 37)

Författaren och filosofen Byung-Chul Han (2013) pratar om dagens samhälle som ett 'prestationssamhälle'. Boken behandlar det faktum att vårt samhälle idag bidrar till att skapa diverse psykiska sjukdomar. Det bidrar till att skapa depression, känslan av misslyckande och kort och gott trötthet ut oss. Vi lever i en värld med ett överskott av intryck och information och samtidigt brist på pauser och avbrott.

Enligt Han har vi tidigare levt i, vad han kallar, 'disciplinssamhället'. Det är ett samhälle som bygger på negativitet, ett samhälle av tvång, måsten och förbud. Prestationssamhället däremot bygger på ett övermått av positivitet. Initiativ och motivation står högt och det talas mycket om att 'kunna'. Prestationsmänniskan är enligt författaren både offer och förövare, allt på samma gång. Hon är fri från ett yttre tvång men väljer att frivilligt utnyttja sig själv genom maximal prestation. Han gör liknelser mellan människor och djurs beteende beträffande 'multitasking'. Likt djur i vilt tillstånd fördelar vi ofta våran uppmärksamhet på flera olika aktiviteter, vilket leder till att vi [människan] inte kan sjunka ner i kontemplation. (Han, 2013)

Författaren talar vidare om att hyperuppmärksamhet håller på att slå ut den djupa uppmärksamheten och har negativ påverkan på den kreativa processen. Hyperuppmärksamhet innebär snabbt växla mellan olika uppgif-

ter, informationskällor och/eller processer. (Han, 2013)

”Av brist på lugn och ro leder vår civilisation till ett nytt barbari. Inte i någon tid har de verksamma, det vill säga rastlösa, stått så högt i kurs. Därför hör det till de nödvändiga korrigeringarna som måste företas på mänsklighetens karaktär att kraftigt förstärka det kontemplativa elementet.” (Nietzsche 2000 se Han 2013, s. 27) Med andra ord vi behöver den djupa uppmärksamheten och avslappningen om inte livet skall sluta i vad Han kallar ”en dåraktig hyperaktivitet” (Han, 2013, s. 26).

Att många i dagens samhälle har förlorat tron, innta bara på Gud, utan tron på varaktighet och beständighet i form av ett liv efter detta eller enbart tron på verkligheten, tror författaren bidrar till att människolivet och världen inte varit så bräckligt som idag. Prestations- och aktivitetssamhället som vi idag lever i bidrar till att vi känner trötthet och utmattning. Han påpekar dock att det finns trötthet bestående av både positivitet och negativitet. Utmattningströtthet består av positivitet, där det är rent omöjligt att göra något, medans trötthet som inspirerar består av negativitet, en så kallad mellantid. Det är en tid utan arbete, en tid för lek som till exempel sabbaten och vilodagen [söndagen], där ”beslutsamheten vika för lugnet” (Han, 2013, s. 57).

'Vita activa' [ett aktivt liv] och 'vita contemplativa' [ett kontemplativt liv] är två begrepp som man stöter på i essän, varav vi behöver båda i vårt liv. Enligt Nietzsche förutsätter vita contemplativa att man lär sig se, tänka samt tala och skriva. Att lära sig se innebär ”att vänja ögonen vid ro, vid tålmod, vid att låta händelserna komma till sig. [...] det vill säga att ge ögat förmågan till djup och kontemplativ uppmärksamhet, till en långvarig och långsam blick.” (Nietzsche 2013 se Han 2013, s. 36)

BEHOV AV ÅTERHÄMTNING FRÅN MILJÖPSYKOLOGIN

Miljöpsykologin avser att öka förståelsen för samspelen mellan människa och miljö och berör alla som arbetar med planering och utformning av den miljö som vi människor vistas i. Faktorer som anses påverka människor och upplevelsen av en plats relaterar till platsens avgränsning, formgivning och färgsättning. (Küller, 2005a)

Alla behöver vila och återhämtning. Det som blir lidande annars är vårt välbefinnande och våran hälsa. (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1993; Hartig, 2005) Återhämtning kan enbart ske om det finns förutsättningar för det, det vill säga resurser måste ha förbrukats. Resurser motsvara de förmågor en person kan utnyttja för att bibehålla eller förbättra anpassning till en miljö. Bristande förmåga att förnya sina resurser kan på sikt påverka hälsa och välmående. Restorativa miljöer kan tjäna terapeutiska eller rehabiliterande syften, men är 'bredare' då det även kan tjäna syften för 'slit och släp' i vardagen. Återhämtning står för flera olika processer där individen förnyar eller återupptar förmågor som försvagats. Processen har att göra med tidsaspekten, återhämtningsstadier och tid som krävs totalt för återhämtning. Återhämtningsprocesser förutsätter någon form av aktivitet, som i sin tur förutsätter en miljö. Miljöer som främjar, inte enbart medger, återhämtning är restorativa. Beskrivningen förutsätter att det finns en annan miljö, kan vara på samma geografiska plats vid en annan tidpunkt, där behovet av återhämtning uppstår. Det krävs alltså en kontrasterande miljö för att finna återhämtning, oavsett om det handlar om sociala, aktivitets-, tids-, eller rumsbestämda aspekter. (Hartig, 2005)

Stadsmiljön har ofta kopplats samman med negativ påverkan på människan och dess hälsa, miljöer som

främjar stress. Landsbygden och andra sidan har med den grönskande naturen sägs istället ha en avstressande inverkan, en plats att återhämta sig på (Hartig, 2005; Küller, 2005a). Ett problem idag är att allt fler bor i städer och tätorter samtidigt som stadsmiljön i sig bidrar till att man behöver återhämtning. Svårigheter finns i att ge alla i städerna tillgång till naturmiljöer. (Hartig, 2005) En överstimulering, som delvis kan bero på miljöfaktorer som buller, belysning, temperatur, luftkvalitet, färgsättning etcetera, kan leda till stress, i synnerhet vid långvarig belastning och om individen själv inte kan påverka dem (Hartig, 2005; Küller, 2005a). Även understimulering kan leda till stress. (Küller, 2005a) Andra stimuli som ljus, färg, lukt och ljud har förmågan att fånga våran uppmärksamhet, speciellt om stimuleringen är stark eller plötslig. (RAS, retikulära aktiveringssystemet, är en väckande funktion för hjärnan och vi blir alerta.) Det här gör att vårt intresse kan väckas av bland annat färgsättning, inredning eller utblickar från fönstret. (Küller, 2005b) Ljuset reglerar även våran biologiska klocka och ser till att vi vaknar på morgonen samt sover på natten. Brist på ljus kan leda till trötthet och nedstämdhet. (Küller, 2005a)

Närvaron av andra människor kan i olika situationer både främja och hämma återhämtningen. De kan ge stöd och trygghet, och då möjlighet att besöka en miljö som man annars skulle känna sig rädd och ensam i. De kan även göra en uppmärksam på detaljer etcetera i miljön som främjar återhämtningen. Likadant kan de ställa för många frågor eller liknande och störa en i återhämtningen. (Hartig, 2005)

Rachel och Stephen Kaplan talar om fyra nivåer för att nå återhämtning. Att rensa tankarna är det första och därefter att tillåta återhämtning av den direkta upp-

märksamheten. Det tredje är att lyssna och reflektera kring tankar som man vanligtvis slår undan. Tankar som ligger i bakgrunden och tar onödig energi, de som kräver mycket av den direkta uppmärksamheten. Det här stadiet är beroende av vad författarna beskriver som ett kognitivt lugn som kan frambringas av så kallade *soft fascinations*. Exempel på *soft fascinations* är molnens rörelse på himlen, lövverkets susande i vinden eller solnedgången. Det fjärde och sista stadiet är det mest krävande och innebär att reflektera över mål, möjligheter och prioriteringar i livet. (Kaplan & Kaplan, 1989)

Både paret Kaplan och Terry Hartig skriver om återhämtning från stress och mental utmattning - återhämtning av koncentrationsförmågan - och restorativa miljöer. För att kunna behålla koncentrationen på någonting måste man aktivt undertrycka andra tankar och stimuli, någonting som kräver ansträngning. Förmågan kommer efterhand att minska, någonting som leder till att man kan bli lättretlig, brister i sin förmåga att planera och känna igen signaler. Självkontrollen minskar och misstag görs lätt. Detta kan även kopplas till effekter av stress eller informationsöverflöd. Kan man istället agera med fascination som grund kan det minska kraven. (Hartig, 2005) Just fascination [fascination] är en av fyra faktorer som är av betydelse för en återhämtande upplevelse. Man behöver även psykisk eller geografisk distans till det man gör [being away], omfattning [extent] samt kompatibilitet [compatibility]. (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1993; Hartig, 2005)

Fascination har förmågan att fånga uppmärksamheten och undviker att man är uttråkad. Den gör även att man aktivt inte behöver fokusera, det vill säga man får vila den riktade uppmärksamheten. Naturen innehar

mycket potential till fascination tack vare sin mångfald inom både växt- och djurriket, men även genom sina förlopp såsom tillväxt, ordning samt predation (att djur äter andra djur) och överlevnad. Många fascinationer kopplade till naturmiljöer kan kallas för det som tidigare nämnts som, *soft fascinations*. De här kan ses som en mix av fascination och njutning, och de möjliggör att man under tiden kan tänka på någonting annat [reflective mode]. (Kaplan & Kaplan, 1989)

” *The play of light on foliage, the patterns created by long shadows, the different moods of a nature oasis with changes in weather and season, all combine aesthetics and interest in a way that leaves room in the mind for other thoughts as well.*

Perhaps this very invitation for the mind to wander enhances the being-away aspect, even as one stares out the window into a presumably rather familiar and even ordinary portion of one's environment.”

”

(Kaplan & Kaplan, 1989, s. 193)

Restorativa miljöer beskrivs ofta just som att vara i *en helt annan värld*, om det så handlar om en geografisk eller mental förflyttning. Med fantasin kan man 'se' en fortsättning på världen bortom det man ser, eller finna en koppling till vad man vet om den värld man ser. Med andra ord har ens tankar lika stor betydelse som den fysiska miljön. (Kaplan & Kaplan, 1989)

Grundläggande aspekter för känslan av *omfattning* är en upplevd helhet, en känsla av att allt hänger ihop. Det är viktigt både för en 'nya' och 'gamla' besökare. En annan faktor som kan bidra till upplevd omfattning är att miljön innefattar mer än det man direkt ser, samt ger utrymme både för det man ser och det föreställda. I naturen uppnås omfattning på olika nivåer tack vare dess räckvidd och känsla av sammanhang. (Kaplan & Kaplan, 1989)

Kompatibilitet råder om en persons syfte, kraven i vad man vill, kan och måste göra, överensstämmer med den givna miljöns förutsättningar (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1993; Hartig, 2005). Ett exempel på detta är att man kan finna svårigheter med att läsa i ett rum där andra socialiserar. Det kräver mycket direkt uppmärksamhet. (Kaplan & Kaplan, 1989) Naturmiljöer underlättar för känslan att vara borta. De påminner om att krav ofta inte är lika närvarande. (Hartig, 2005) Vi människor fascinerar lätt för naturen och en utsikt genom ett fönster kan bidra till en 'mikro-återhämtning' på arbetsplatser eller i bostaden. (Kaplan, 1993; Kaplan, 2001; Hartig, 2005)

» [...] rather than leading to control, the wilderness experience leads to a sense of awe and wonder and, at the same time, relatedness. »

(Kaplan & Kaplan, 1989, s. 194)

Att vistas i naturen kan för många vara mindre ansträngande jämfört med mer civiliserade miljöer. Naturen tycks vara avslappnande även för personer som ofta känner behov av att ha kontroll. Här tycks det behovet

underställas möjligheten att vara en del av en någonting större. (Kaplan & Kaplan, 1989)

» They feel a sense of union with something that is lasting, that is of enormous importance, and that they perceive as larger than they are. »

(Kaplan & Kaplan, 1989, s. 194-195)

” *New demands will almost certainly come along, so the person must secure adequate possibilities for restoration of the needed resources or risk not being able to meet those demands. Over time, a lack of adequate restoration can translate into problems with mental and physical health.* ”

(Hartig, 2012, s. 144)

” *Building design has the potential to cause stress and eventually affect human health.*

(Evans & McCoy, 1998, s. 92)

Så avslutar Gary W. Evans och Janette Mitchell McCoy (1998) sin artikel 'When buildings don't work: The role of architecture in human health'. Artikeln behandlar just hur våra byggda miljöer påverkar oss och hur det relaterar till stress. De börjar artikeln med påståendet att vi människor spenderar mer än 90% av våra liv inne i byggnader. Det trots att det finns betydligt mer forskning kring hur utemiljöer påverkar oss än vad inomhusmiljöerna gör.

Evans och McCoy nämner aspekter som stimulering, helhet, affordance, kontroll och restoration, som kan kopplas samman med stress. Med ökad medvetenhet och förståelse kring dessa aspekter anser författarna att man medvetet borde kunna gestalta miljöer som främjar människors hälsa. (Evans & McCoy, 1998) Som tidigare nämnt behöver vi människor stimulering för att fungera optimalt. Understimulering gör att vi blir uttråkade medans överstimulering bland annat har negativ påverkan på vår koncentrationsförmåga. (Evans & McCoy, 1998; Hartig, 2005; Küller, 2005a) Miljöer som är intensiva, komplexa eller endast nya och spännande påverkar nivån av *stimulering*. Det kan vara starka ljud, ljus, dofter eller färger som påverkar oss, men även situationer av trängsel och liknande där människor ofrivilligt kommer nära varandra. Rumsutformning kan både påverka ljudupplevelsen och det visuella, vad vi ser men även om vi kan bli sedda av andra. Det tycks

vara en balansgång mellan att få 'känna igen sig' och att tillgodose ett behov av 'problemlösning' och utmaning, som komplexitet och mystik kan ge i en miljö. En allt för komplex och mystisk rumsutformning eller planlösning gör oss bara förvirrade. (Evans & McCoy, 1998)

” *Helhet* handlar om tydlighet och sammanhang. Det kan handla om repetitiva mönster eller möjligheter att kunna utläsa var man befinner sig, både inom byggnaden men även i förhållande till omgivningen. För mycket motsägelsefulla uppgifter, eller plötsliga skarpa förändringar i gestaltningen kan främja stress. *Affordance* innebär hur vi avläser och förstår platser, rum och element och det påverkar hur vi använder dem. Svårigheter i att avläsa kan leda till att vi känner hjälplöshet eller till och med aggression. *Kontroll* relaterar till att kunna påverka sin omgivning eller påverka i vilken grad man blir exponerad. Reducerade valmöjligheter eller reducerade möjlighet att påverka kan på sikt leda till känsla av hjälplöshet eller till och med stress. Kontroll innefattar möjligheten att välja och påverka social interaktion. Här påverkar faktorer som storlek, placering och stimuli, men även hur olika rum hänger ihop – dörröppningar och passager - och visuella kopplingar. Flyttbara komponenter, möjlighet att justera sitt avstånd till andra etcetera främjar social interaktion. (Evans & McCoy, 1998)

” *Rather than directly producing stress, restorative elements provide resources that can attenuate stress.* ”

(Evans & McCoy, 1998, s. 91)

Restorativa miljöer verkar stärkande och återhämtande och skall motverka mental utmattning. Tillflykt, fascination samt exponering av naturen är aspekter som gestaltningen bör uppfylla för att verka återhämtande. (Evans & McCoy, 1998)

Evans och McCoy (1998) nämner även fönstret, att det erbjuder avskildhet, en tillfällig tillflykt, en möjlighet till att 'vara borta', att komma bort från överstimulerade miljöer och sysslor i vardagen. Likt fönstret, eller snarare den vy fönstret kan erbjuda, kan även element som en eldstad, ett akvarium eller vatten erbjuda fascination. (Evans & McCoy, 1998)

” *Design may offer opportunities to combat stress by providing rest, recovery, or contemplation. Reflective activities in particular demand a minimum of distraction and some degree of isolation.* ”

(Evans & McCoy, 1998, s. 91)

Terry Hartig, aktiv inom psykologi och miljöpsykologi vid Uppsala universitet, nämner att restorativa miljöer är miljöer som inte bara tillåter utan främjar återhämtning. I sin artikel 'Restorative Housing Environments' skriver Hartig om hemmet som en viktig miljö för återhämtning. Hemmet är vanligtvis en trygg miljö för att sova, förbereda och äta mat, samla familj och vänner, dra sig undan från andra, utöva intressen etcetera. Han påpekar att hemmet inte är en restorativ miljö för alla människor alltid och olika sysselsättningar stödjer olika typer av återhämtning olika mycket. Avslappnande stunder med familj och vänner är ett exempel

på vad hemmet kan erbjuda för att främja återhämtning. Vad vi väljer för bostad, område och planlösning samt framtida krav och belastning såsom transporter, påverkar möjlighet till återhämtning. Hartig nämner även fenomenet med ett andra hem, en fritidsbostad, som en vanlig företeelse i Sverige. En stor anledning tycks vara avsaknad av just naturmiljöer i närhet till den första bostaden. Avslutningsvis sammanfattar Hartig sin artikel med att möjligheter till återhämtning tycks spela en avgörande roll mellan en bostad och ett hem. (Hartig, 2012)

Tid och rum för återhämtning

Introduktion

- Tid och rum för återhämtning

I det här kapitlet vill jag undersöka var tid och rum för återhämtning finns. Som tidigare nämnt har jag bland annat sökt mig till miljöpsykologin, där det finns mycket litteratur kring hur människan påverkas av sin omgivning och hur vi påverkar den. Framförallt finns det mycket att läsa om hur vi påverkas av naturen. Det är ett stort fält med mycket information och jag har tyvärr bara haft möjlighet att skrapa lite på ytan. Kapitlet innehåller även inslag från övrig litteratur om bland annat japanska rum samt arkitekturexempel. Jag har först och främst utgått ifrån egna erfarenheter och platser jag tidigare har besökt. Uppfattningen av rum är en subjektiv upplevelse och ett tillvägagångssätt i det här arbetet skulle kunna vara att försöka sätta mig själv och mina upplevelser utanför och istället fokusera mer på andras upplevelser, något jag har valt att *inte* göra. Istället har jag valt att fläta in mina upplevelser, tankar och känslor kring möten med olika rum i arbetet. Det har känts viktigt, till och med nödvändigt, att först sortera mina egna tankar för att sedan kunna samtala med andra om återhämtning.

Det här är en undersökning med mål att finna rum och designelement som kan anses främja återhämtning. Min förhoppning är att finna kvalitéer och egenskaper som sedan kan användas i gestaltning.

'ETT ANDRA HEM'

I Sverige har vi, med start i början av 1900-talet, utvecklat fenomenet kring en andra bostad. Olika benämningar genom olika tider är söndagsstugan, friluftsstugan, sportstugan, sommarstugan, weekendstugan samt fritidshuset. (Thurell & Ulin, 2000)

» "[...] det lilla huset där arbetare och tjänstemän skulle bygga upp muskler och hälsa." »

(Thurell & Ulin, 2000, s. 5)

Förebilden var de förmögna borgarnas jakt- och fiskestugor. Sportstugans idé var på 1930-talet att få en sundare och nyttigare arbetskraft genom att erbjuda sportstuga över helgerna. Idag ser vi istället friskvårdspengen från arbetsgivarna. Sportstugan som 'kollektiv och fysisk fostrande företeelse' ersattes på 1940-talet med fritidshusen där individen skulle koppla av både fysiskt och mentalt. När lördagen sen blev ledig på 1960-talet så ledde det till mer fritid för många. Det här leder även till att stugorna nu rustas med ordentligt kök, rinnande vatten, avlopp samt toalett inomhus. Från 1910-talets röda friluftsstuga med vita knutar, via 1930-talets enkla och billiga ideal - en enkel låda, kamin, pulpettak klätt med papp eller plåt och flaggstång - och 1960-talets fritidsstuga som bygglåda - modulsystem i olika storlekar - till 1990-talets fritidshus - specialritat och för året-runt-bruk. (Thurell & Ulin, 2000)

'Dubbelbosättningens hemland' – Sverige. På mitten av 1960-talet förfogade 10% av landets hushåll över en fritidsbostad. 1995 var samma siffra 15%. (Thurell & Ulin, 2000)

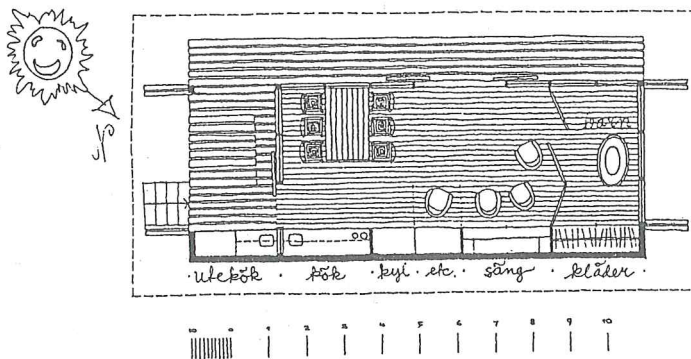
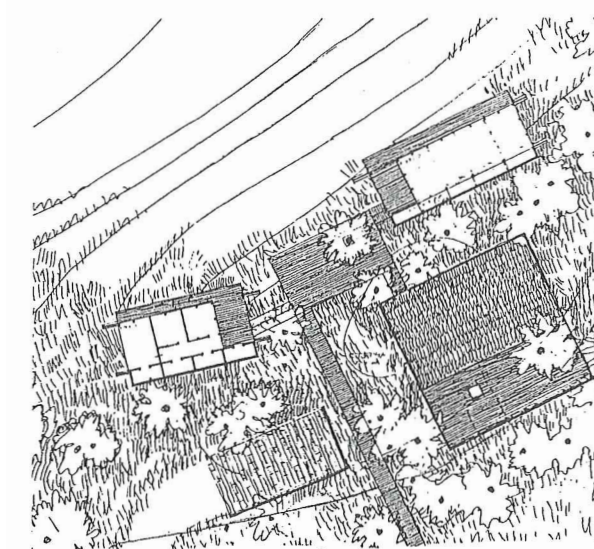


Bild 1 och 2. Ljunghusen, paviljonger svävande över ljungen av Per Fribert, från 1960.

Överst. Situationsplan 1:1000, med allhus för umgänge till höger och sovhus till vänster. Underst. Allhuset för umgänge. En 'förvaringsvägg' frigör övriga ytor och erbjuder flexibilitet i användningen.

Det står tydligt att tankar kring återhämtning och dess relation till naturen har funnits med oss i Sverige åtminstone under hela 1900-talet, men min känsla är att vi har glömt bort anledningen till en andra bostad. Det är inte heller alla som har den möjligheten. Kanske är det som Byung-Chul Han skriver om i essän Trötthetsamhället, att vi idag är offer för friheten och möjligheten till att maximera våran prestation. Jag ser i mig själv och i min närhet hur människan vill göra många saker samtidigt, för att vi ska vara så effektiva så möjligt. Inte är vi effektiva för att sedan ge oss möjlighet att vila, utan då finns det ju plötsligt tid till att göra ännu mer. *"[...] brist på lugn och ro leder vår civilisation till ett nytt barbari."* (Nietzsche 2000 se Han 2013, s. 27) var vad Han skrev om och enligt mig så ser han tyvärr ut att ha rätt, men det behöver inte fortsätta så.

I många fritidshus finns en enkelhet vad gäller planlösning och behov det tillgodoser, något jag inspireras av.

Naturen - miljöer att vistas i

Betydelsen av naturmiljöer, om det så handlar om parker, ängar, skogar eller trädgårdar, har visat sig vara ett ständigt återkommande inslag under examensarbets gång. Det inte minst under min inblick i miljöpsykologin. Jag vill här ytterligare påpeka betydelsen av naturen och vilken effekt den kan ha på oss människor när det kommer till återhämtning från stress och mental utmattning.

'PARKEN FÖR HOMO URBANIS - STADSMÄNNISKAN'

I det samlande verket Svensk Miljöpsykologi skriver Gunnar Jarle Sorte (2005) om parker och stadsmänniskan. Han nämner flera studier som påvisar att människan föredrar miljöer med grönska framför stadsmiljöer. Sorte talar om trivsamt, komplexitet, helhet, rumslighet, kraftfullhet, social status, affektion och originalitet som egenskaper i miljöer av betydelse för ökat välbefinnande.

Trivsamt relaterar till den njutning människan kan uppleva i en miljö. Många studier påvisar att naturen har en stor kapacitet för detta. Både fysisk och visuell kontakt med naturen har visat sig ha stor positiv inverkan när det kommer till både tillfrisknande efter operation och vid livskriser på grund av olycka, men har även visat ha positiv inverkan på senildementa, stimulerar lek hos barn samt minska stress. (Sorte, 2005)

Komplexitet kan upplevas med flera sinnen (syn, hörsel, känsel) och innefattar en individs upplevelse av variation i den fysiska miljön. Sorte skriver om skillnaden mellan den urbana komplexiteten och naturkomplexiteten. I staden finns många variationer såsom symboler, skyltar, blinkande lampor etcetera, men dessa räknas som informationsbrus. Det är information som vi aktivt behöver sortera bort och som så småningom leder till mental trötthet. När det kommer till parker och andra naturmiljöer så har människan en förmåga att själv styra uppmärksamheten. (Sorte, 2005)

” [...] skönheten hos en ek,
 ormbunksbladet och himlen [är]
 en blandning av likhet och olikhet,
 överrensstämmelse och motsatser,
 enhetlighet och variation, symmetri
 och förändring. Skönheten vi finner
 kommer således från jämförelser vi
 gör, där vi ser likheter och olikheter.
 Och om vi inte upplever likheterna
 skulle vi heller inte uppleva skönhet.

(Sorte, 2005, s. 230)

Helhet talar om samspel och sammanhang i en miljö, där rytm och kontinuitet har stor påverkan. *Rumslighet* behandlar balansen mellan det öppna och det slutna. Det finns en önskan om att kunna överblicka, att se, men samtidigt inte ständigt bli sedd. Det handlar även om balans mellan god läsbarhet och mystik. “[...] att själv se utan att synas; att vänta på bytet i brynet av gläntan; att känna kontroll över situationen.” (Sorte, 2005, s.233)

Sorte nämner att stadsmiljöernas förutsägbarhet ligger bakom vår efterfrågan på en mer fantasirik miljö, öppen för flera tolkningar. Miljöer kan beskrivas som hårda och maskulina eller mjuka och feminina. Kraftfulla miljöer som tex, katedraler och vattenfall kan bidra till att man känner sig liten. Parken däremot uppfattas ofta som mjuk, skir och skyddande i jämförelse med den

mer hårda staden. (Sorte, 2005)

Social status innefattar mänsklig bearbetning och omvårdnad av parker. Besökare som upplever att en park inte är omhändertagen kan även uppleva att platsen känns otrygg. (Sorte, 2005)

” Den sirliga blomsterängen, daggen
 på daggkåpan, de nickande
 fingerborgsblommorna i trädens
 skugga, liksom ett blommande
 fruktträd, appellerar till vårt behov att
 vårda och skydda.

(Sorte, 2005, s. 234)

Sorte talar slutligen om *affektion* och *originalitet*. Affektion handlar om igenkänning och påverkas av tidigare erfarenheter och minnen. Med affektion menar Sorte förmågan att i miljön utläsa det förflutna och på så sätt förstärka upplevelsen av nuet. ”Det handlar också om att själv få växa upp med något som växer och åldras på ett vackert sätt. Den lilla björken som blivit stor då jag återvänder efter många års bortavaro.” (Sorte, 2005, s. 237) I motsats till affektion innebär originalitet att *inte* känna igen sig. Det handlar om något överraskande, speciellt eller egendomligt, något som avviker och frambringar nyfikenhet. (Sorte, 2005)

OM TRÄDGÅRDSTERAPI OCH TERAPEUTISKA TRÄDGÅRDAR

Patrik Grahn (2005) skriver om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. Trädgårdar har använts kopplat till hälsa ända tillbaks i persernas tid. Idag är främsta syftet att läka och rehabilitera. Läkaren Ernst Westerlund var under slutet av 1800-talet och början av 1900-talet den största svenska förespråkaren av naturens och trädgårdens positiva inverkan på hälsan. Hans terapi bestod ofta av hårt arbete och motion i naturen och trädgården. En kombination av fysisk aktivitet samt känsla av trygghet, som bland annat uttryckte sig i ett samarbete med Enköping där patienter fick arbeta i stadens parker. Han behandlade personer som vi idag skulle kalla för utbrända. Just behovet av att få vara en del i något större, samhörighetsdriften, talade läkaren och psykoterapeuten Poul Bjerre (1876-1964) som en grundläggande drift hos människan. En viktig del i det är gestaltningsbehovet som skapar mening och struktur. Bjerre betraktade naturupplevelser som läkande och tillsammans med flera i branschen har han tryckt på vikten av kontakt med naturen i vardagen för en ökad mental hälsa. (Grahn, 2005)

Under andra världskriget fann man att krigsskador, psykiska som depression och ångest såväl som somatiska i form av värk, påverkades positivt. *”Genom aktiviteter styr människan över sitt liv, sin utveckling och sin förändring i tillvaron samt känner livskvalitet.”* (Grahn, 2005, s. 247) Någoting som uttrycks underlättas av arbete i trädgård. (Grahn, 2005)

År 2002 öppnade Alnarp rehabiliteringsträdgårdar. En trädgård inte enbart för betraktelse, men inte heller enbart för odling (Grahn, 2005). *”En natur som inte får vara kravfylld.”* (Grahn, 2005, s. 247?)

” I en levande, sinnlig trädgård aktiveras alla sinnen syn, hörsel, doft, smak, temperatur, muskelposition, balans och beröring efter några sekunders promenad längs en vindlande stig mellan träd rabatter och trädgårdsdamm. Blänket från vattenytan, surret av insekter, doften av blommor och våt jord, vinden i ansiktet, värmen från den solbelysta bänken mot huden, och inte minst den balansakt man tvingas till på ibland smala ojämna gångar. ”

(Grahn, 2005, s. 249)

Utformningen av Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar har grundats på ett diagram gällande människors engagemang (se bild 3) tillsammans med åtta karaktärer för grönområden – rofylldhet, rymd, artrikedom, vildhet, allmänning, kultur, samvaro och viste. Grahn trycker på vikten av ett varierat grönområde relaterat till stresshantering, men framhåller även de positiva effekterna av ett varierat grönområde när det kommer till barns motorik, koncentrationsförmåga och hälsa. (Grahn, 2005)

Några av karaktärsdragen talar för sig själva medans andra kan behöva en tydligare förklaring. *Rofylldhet* talar om just lugn och ro, om den tystnad som endast innefattar ljud från naturen, från vinden, vattnet och fåglarna etcetera. *Rymd* relaterar till tidigare tankar om att få komma bort till en annan värld, till bokskogen eller stranden, till en plats med en sammanhållen helhet

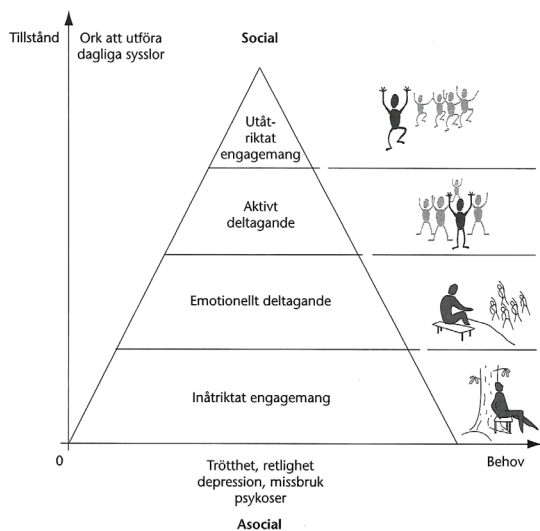


Bild 3. "Typ av engagemang beroende på individens psykiska kraft." (Grahns, 2005, s. 250)

där tid för reflektioner erbjuds. *Artrikedom* talar om mångfalden i naturen, i både växt- och djurlivet. *Vildhet* beskriver just den vilda naturen och dess mystik - de gamla stigarna, stenblocken täckta av lava och mossor och växter som tycks vara självsådda. Ängen beskriver istället *allmänning*, de öppna, gröna platserna som erbjuder utsikt och överblick över vad som händer. *Kultur* talar om tidens gång, om historiska eller religiösa händelser eller symboler. *Samvaro*, platser för möten och interaktion mellan människor. *Viste*, eller refug, talar om trygga nästen som är enkla att appropriera och göra till sina egen. "Ett eget revir för sinnliga upplevelser." (Grahns, 2005, s. 252)

De som kommer till Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar lider av stressrelaterade åkommor. De har svårigheter med koncentrationsförmågan, närminnet, trötthet och värk. Många är högpriesterande och nu orkar de ingenting och finner svårighet i att hantera andra människor. Man arbetar med att patienterna skall känna både personlig styrka och samhörighet med omvärlden. Det handlar om att ge rätt stöd när det behövs. Grahns påpekar att rehabilitering av människor ofta tar långt tid. (Grahns, 2005)

” Året, med dess årstider, vittnar om att var sak tar sin tid. I såväl arbete som hem har de varit vana att skynda på saker, här tvingas de böja sig för naturens egen klocka. ”

(Grahns, 2005, s. 258)

» Terapin börjar med att förmedla budskapet att när man tar en paus och stannar upp slösar man inte tid, det är då man finns i tiden, är närvarande, kan se det sköna i naturen, se färgerna, höra hur bäcken porlar, känna hur jorden och växterna doftar, känna hur bären och vattnet smakar, bli berörd av stunden – uppleva. Dessa sinnliga stunder då man kan känna att man finns är stunder av återhämtning. »

(Grahn, 2005, s. 258)

Att odla, att vårda ett litet frö eller skott, kan leda till att man inser att det är värt att även vårda och ta hand om sig själv. Alla patienter i Alnarp upplever att de mår bättre, många till och med så mycket att de delvis kan gå tillbaks mer till arbete och studier. Att den läkande processen påskyndas i samband med dessa trädgårdar tros bero på att flera processer samverkar – restorativa processer och aktiviteter, dagsljus, motion, stimulering av sinnesintryck och oxytocin. (Grahn, 2005)



Bild 4. Ryssberget, bokskog i Blekinge.

Naturen - miljöer att betrakta

Naturmiljöer har positiv inverkan på oss, inte bara som tidigare nämnts i form av miljöer att vistas i, utan även som miljöer att betrakta. Rachel Kaplan skriver om fönstrets betydelse, och då framförallt de vyer som de kan erbjuda, i relation till både arbetsplatsen och hemmet.

'THE ROLE OF NATURE IN THE CONTEXT OF THE WORKPLACE'

Artikeln 'The role of nature in the context of the workplace' av Rachel Kaplan (1993) behandlar välbefinnandet på arbetsplatsen i relation till närheten till grönområden. Något som visat sig ha en positiv inverkan.

” *Windows are a source of light, of sunshine, of information about the weather and about other happenings in the world outside. They provide a suggestion of the extension of where one is in time and space.* ”

(Kaplan, 1993, s. 199)

Vi behöver återhämtning varje dag, även under en arbetsdag. Likt tidigare artiklar talar Kaplan om egenskaper som främjar återhämtningen. Möjligheten att få komma bort och vara på en annan plats om så bara i tanken, fascinationen som inte kräver någon märkbar ansträngning samt att miljön överensstämmer med människans behov. Enligt författaren är naturmiljöer de miljöer som visat sig ha störst kapacitet att innefatta de ovan nämnda egenskaperna, och erbjuda återhämtning, även om hon nämner att det finns flera andra miljöer som skulle kunna erbjuda liknande möjligheter. Att bara sitta uppkrupen i en soffa med en fängslande bok kan erbjuda återhämtning. Naturen tycks även ha en förmåga att verka återhämtande även under en kortare

period. (Kaplan, 1993)

Kaplan framhåller att även en kortvarig återhämtning kan förbättra både ens prestation- och samarbetsförmåga. Studier utförda på arbetsplatser med liknande kontorsarbeten tyder på att arbetare med fönsterutsikt innehållande naturinslag var mer nöjda med sin utsikt, med arbetet samt med livet rent allmänt. De visade sig även överlag ha bättre hälsa än övriga arbetare. De som var nöjda med sin utsikt tenderade även till att titta ut genom fönstret oftare. Att det fanns byggnader eller parkeringsplatser i vyn verkade inte ha någon större betydelse så länge det fanns någon form av vegetation i den. Det kunde till exempel räcka med några träd. Kaplan (Kaplan, 1993)

Avslutningsvis påpekar Kaplan att det inte är enbart vyerna från fönstren som har möjlighet att erbjuda mikro-återhämtning och påverka välbefinnandet på arbetsplatsen, men det är en möjlighet. Att även ha fysisk tillgång, och inte enbart visuell koppling, till grönområden har även det en positiv inverkan. Kaplan påpekar att pauser av alla slag är bra, men framhåller dessa tillfällen av mikro-återhämtning som en viktig del i att reducera den mentala utmattningen. (Kaplan, 1993)

'THE NATURE OF THE VIEW FROM HOME'

” *Having a window and a view that is satisfying can provide many moments of fascination, thus reducing the effects of mental fatigue. Window viewing can be frequent; vacations come but rarely. The many and frequent interludes can forestall the need for a longer break, and although they are of very short duration, they may reduce mental fatigue before it becomes a serious problem.* ”

(Kaplan, 2001, s. 537)

'The nature of the view from home' är ytterligare en artikel författad av Rachel Kaplan, som behandlar utblickar från fönster. Den relaterar till den tidigare nämnda artikeln rörande arbetsplatsen. Mental utmattning kan uppstå som en effekt på överansträngning av den direkta uppmärksamheten. För återhämtning förespråkas en miljö som inte kräver denna form av uppmärksamhet eller fokus. Naturen är ett exempel på en effektiv sådan miljö. (Kaplan, 2001)

Enligt Kaplan (2001) utgår artikeln ifrån antagandet att en vy från ett fönster ofta påkallar uppmärksamhet. Dessa utblickar kan ge en kort paus från den aktivitet eller uppgift man för tillfället har pågående och erbjuda



Bild 5. Om att finna 'sin' plats, likt barnens koja.

Tillfällen och möjligheter för 'kognitiv tystnad'. Fönstret erbjuder en säker plats, där man kan betrakta sin omgivning och vandra bort i tankarna för en stund.

mikro-återhämtande upplevelse. De kan tillåta en att förflytta sig till en annan värld, om så bara i tanken och för en kort stund. Fönstret erbjuder även en säker plats, det vill säga man kan betrakta omgivningen från sitt hem och känna sig trygg. Utöver det har fönstret, likt en tavla, kapaciteten att 'rama in' en miljö och tydliggör på så sätt en miljö. Utblickar kräver ingen direkt ansträngning, och i det ligger många fördelar. Man behöver till exempel inte ens ta på sig skorna.

Artikeln innefattar studier, inkluderat både bilder och text, från flera bostadsområden med lägenhetsbebyggelse med frågor kring vad som påverkar deras välmående. Studien visar att möjligheten att se himmeln och ta del av vädret inte hade någon större betydelse. Däremot var speciellt träd i vyn av stor betydelse. Möjligheten till utomhusaktiviteter, promenader, cykling etcetera, av större betydelse för att de boende kände sig både positiva och effektiva. Om dessa aktiviteter utspelade sig i naturmiljöer hade inte någon större betydelse. Däremot visade sig trädgårdsarbete ha en positiv påverkan, och Kaplan påpekar i det här avseendet fördelen med en trädgård i anslutning till bostaden. Grönska som inslag i vyn hade stor inverkan på välmåendet. Det finns även kopplingar till vad man önskar se och vad man faktiskt ser. Möjligheten att själv påverka sin vy kan ha en effekt på tillfredsställelse och välmående.

” *If home is to be refuge, the place where one can be calm and comfortable, then recovery from the workday world would be impeded by a stressful home life.* ”

(Kaplan, 2001, s. 537)

Den finländska arkitekten och skribenten Juhani Pallasmaa (2012) nämner i sin bok 'The eyes of the skin: architecture and the senses' bland mycket annat fönstret. Han pratar om fönstret som han tyvärr anser har förlorat sin betydelse som en medlare mellan två världar, mellan inne och ute, mellan det slutna och det öppna etcetera. Fönstret har enligt Pallasmaa blivit endast en avsaknad bit utav en vägg.

Jag tror och hoppas att fönstret inte helt har förlorat sin medlande förmåga, men jag tycker mig dock på flera sätt och på flera platser se att vi i många fall inte utnyttjar fönstret till dess fulla kapacitet. Ett fönster kan bestå av mer än bara glas, som det i många fall gör. Det kan bestå av flera lager och erbjuda möjligheter för den enskilda individen att styra ljusinsläpp, exponering etcetera. Betydelsen av kopplingar mellan inne och ute framhävs tydligt av Rachel Kaplan och jag vill påstå att fönstret enligt hennes beskrivning fortfarande kan fungera som en medlare, samt därmed även erbjuda en möjlighet att för en stund komma bort, bort till en annan värld. Jag vill arbeta vidare med just denna koppling, denna gräns eller detta samspel mellan inne och ute.



Bild 6. Arbetsplats i ett fönster. Haus am Moor, Österrike.



Bild 7. Inramad vy över alperna. Bostad och arbetsplats i Schweiz.

Vad är inne och vad är ute? Här får man ta del av flera rum i rummet.

Landskapet utanför ramas in med hjälp av en öppning, ett fönster och gör att upplevelsen av naturen på så sätt blir starkare, man får ett fokus. Det finns även en koppling mellan landskapet ute och grönskan 'inne' – en grönska som kan behöva omsorg [skötsel] från mig.

Sakrala rum

Om jag byter begreppet återhämtning mot kontemplation ser jag direkt tydliga religiösa kopplingar. Kontemplation härstamma från latinets *contemplor*, att beskåda, överskåda eller betrakta (NE c, 2017).

» [...] i religiös mystik ett tillstånd av stilla försjunkande i upplevelsen av gudomlig närvaro. »

(NE c, 2017)

» [...] en sorts bön utan ord i ens inre. »

(NE d, 2017)

Vid flertalet tillfällen under arbetet, men framförallt när jag ser tillbaka på diverse minnen från både studietid och barndom, finns flertalet kopplingar mellan återhämtning och tro, det sakrala rummet inkluderat.

Det känns som att oavsett i vilken religion det sakrala rummet finns inom, eller om det är fullt med målningar eller nästan helt avskalat, så tycks det enligt min mening alltid finnas en stor grad av detaljer och omsorg. För mig bidrar det till en stark känsla av trygghet. Omsorgen kan som i min konfirmationskyrka hemma handla om detaljerna i målningarna, i valvens utförande, teglets patina etcetera. Omsorg kan även handla om komplexiteten i det enkla, materialmöten, intimitet och styrkan i att utnyttja och förstärka det man inte ser.



Bild 8. S:t Nicolai kyrka, Sölvesborg.

Jag har starka minnen av ett besök till Saint Benedict Chapel, ett kapell i Sumvitg, Schweiz, av arkitekten Peter Zumthor. En vandring till fots, uppför, längs serpentinvägar, genom ett dramatiskt landskap, för slutligen sluta i ett avskalat, intimt rum med ett högt placerat fönsterband. Se bild 10. Här kände jag ett lugn omsluta mig.

En bidragande faktor till lugnet och känslan av trygghet kan vara sekvensen, att passera genom kyrkogård och vapenhus, som vid min konfirmationskyrka och så många andra kyrkor jag besökt, eller genom ett dramatiskt landskap i alperna. Tack vara sekvensen kanske vi förbereder oss mentalt för en paus. Jag tror även att det handlar om att få något att fokusera blicken på, i de här fallen i form av målningar eller andra detaljer i material eller ljus- och skuggspel. Jag tror även att dessa detaljer bidrar till en upplevd omsorg som i sin tur kan skapa en känsla av trygghet.

En fråga som uppstår är om vi, i ett idag alltmer sekulariserat samhälle, har tappat flera viktiga rum och platser för återhämtning. Författaren Byung-Chul Han tror att en förlorad tro på gud, tron på ett liv efter detta och tron på verkligheten och har lett till prestationskraven har ökat (Han, 2013). Så kraven på oss själva ökar och de rum vi tidigare besökt och som erbjudit oss en paus och gett oss tid till reflektion besöker vi inte längre då tron inte finns kvar. Ett besök till kyrkan varje söndag erbjud oss regelbundna möjligheter till återhämtning. Mina minnen av kyrkan är mestadels goda, där den erbjudit tid och plats för mycket känslor under åren, men

ändå tycks jag inte komma dit mer än när det vankas dop, bröllop eller begravning. Vi borde finna nya anledningar att besöka de sakrala rummen alternativt finna nya sakrala rum. Jag väljer dock att släppa den frågan med de tankarna här då det skulle vara ett examensarbete i sig själv att gå vidare. Jag vill dock ta med mig enkelheten, sekvensen och omsorgen vidare i arbetet.



Bild 9. Landskapet man vandrar genom, uppför längs serpentinvägar för att slutligen komma fram till kapellet.

Peter Zumthors kapell, Saint Benedict Chapel, i Sumvitg, Schweiz.



Bild 10. Peter Zumthors kapell, Saint Benedict Chapel, i Sumvitg, Schweiz.

Upplevelsen av att träda in i det intima kapellet. Ljusinsläpp från ett högt sittande fönsterband. Ett avskalat och lugnt rum med stor omsorg i detaljer och materialval. Här kan jag sitta tryggt oavsett vad som pågår utanför, i det fysiska landskapet eller i livet. En stunds vila, och om så vill en stund att reflektera.

När jag sitter här ser jag landskapet utanför så mycket tydligare. Här kan jag nu ta in det otroliga landskap jag precis sett. Känslan och atmosfären från det stora rummet utanför kan jag nu 'se' tydligare utan den direkta visuella kopplingen.

Meditativa rum och ritualer

MEDITATIONEN

Kontemplation förknippas ofta även med meditation, från latinets medita'tio från me'ditor, att begrunda, reflektera över. Meditationen har på senare tid fått stor spridning i västerlandet som avslappningsteknik, men kopplingar finns till de flesta religioner och i många fall spelar även bönen en viktig roll. (NE e, 2017)

» *[M]editation är dels övningar för att kunna slappna av, dels övningar för att bli mer medveten på ett religiöst plan. Vissa mediterar också för att känna gemenskap med Gud.*

(NE f, 2017)

» *Meditation kan beskrivas som en koncentration av uppmärksamheten, som underlättas av social isolering, reduktion av kroppsmotorik, muskulär avspänning och en speciell andningsrytm.*

(NE e, 2017)

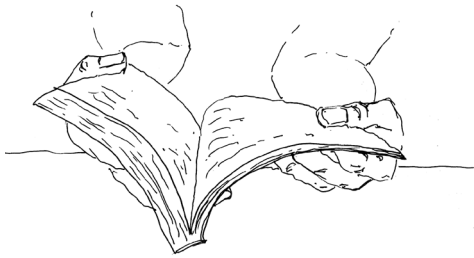
Robert A.F. Thurman (1994) skriver om meditation enligt buddistisk analys i texten 'The contemplative mind in society'. Han nämner två typer av meditation: 'calming meditation' (Shamatha) och 'insight medita-

tion' (Vipashyana). Calming meditation är ett tillstånd för djup koncentration, som stärker hälsan och sinnet. Insight meditation är ett tillstånd som är reflekterande. Var och en för sig, men speciellt tillsammans, stärker dessa två typer av meditation individen. Enligt författaren finns båda tillstånden inom alla kulturer. Thurman menar att vi talar om att öka kontemplation, men det handlar egentligen om metoder för att byta fokus, flytta energin. (Thurman, 1994) Att byta fokus påminner om uppmärksamheten som Rachel och Stephen Kaplan talar om, där de skiljer på den riktad uppmärksamheten respektive fascinationen (Kaplan & Kaplan, 1989). Genom att byta mellan de två typerna av uppmärksamhet, eller med Thurmans ord byta fokus hoppas jag vi kan finna återhämtning.

Thurman nämner tv:n som dagens kontemplativa tempel, men anser att den dock präglar oss med våld och missnöje. (Thurman, 1994)

» När jag tänker på meditation går mina tankar till yoga och mindfulness. Det är framförallt där jag under åren har stött på meditationen och försökt få tid för återhämtning i en allt mer pressad och utmattande vardag. För mig är det en möjlighet att fokusera enbart på mig själv, en möjlighet att känna efter exakt vad jag känner fysiskt men framförallt mentalt. Jag får möjlighet att känna gemenskap med mig själv.

Jag återkommer till paret Kaplan återigen och nu fram-



förallt begreppet och behovet av att få 'komma bort'. För en kort flykt kan jag ändå se tv:n och mobilen, eller boken för den delen, uppfylla det behovet. Även Rachel Kaplan nämner boken som en möjlighet till återhämtning. För en stund får man vara i en helt annan värld, i det här fallet innebär det en miljöförändring mer mental än fysisk. Beroende på vad det är vi ser på i dessa medier kan vi dock ibland överösas med information. Om jag rannsakar mig själv kan jag även se att situationer framför tv:n ofta innebär att även mobilen finns i närheten. Fokus är på flera saker samtidigt, precis som Byung-Chul Han skriver om i Trötthetssamhället. Att fokusera på flera saker samtidigt gör det omöjligt för oss att komma ner i kontemplation. Ibland kan vi behöva tid och rum för reflektion och därför tror jag inte att enbart tv:n, mobilen och boken kan stå för hela behovet av återhämtning, även om de kan erbjuda en kortare tillflykt.

Jag vill arbeta med platser som kan erbjuda möjligheter för reflektion. Jag är inte ute efter att ersätta mobilen eller tv:n, utan snarare komplettera.

*Bild 11. Tv:n, boken eller yogan, vad erbjuder återhämtning?
Behöver det ena utesluta det andra?*

BAD OCH BASTUBAD

Badet och bastun är fenomen som går att återfinna i flera kulturer och kopplas ofta samman med olika ritualer. Bad- och basturitualer av olika slag går bland annat att finna i Finland och Japan, men även här i Sverige. Det är kopplingar mellan hälsan och naturen som legat till grund för de många kur-, bad- och brunnsorter som växt fram på den svenska landsbygden. Även vatten var ett inslag som ansågs vara hälsobringande, såväl dricka som bada i. (Grahn, 2005) I slutet av 1700-talet kom man att anlägga havsbadorter och kallbadhus i Sverige och då främst på västkusten (NE g, 2013).

Första och hittills enda gången jag har kallbadat var en aprilkväll på Bjärreds kallbadhus i Öresund. Som så många andra kallbadhus ligger det några hundra meter ut i vattnet, se bild 14. Även här kan man tala om en sekvens, längs stranden och över vattnet innan man kommer fram till själva kallbadet. Längs träbryggan som sträcker sig ut finns flera bänkar som erbjuder en paus i promenaden. Väl inne när man nästa sekvens av förberedelser, man byter om och duschar innan det är dags att basta. Regelbundna dopp i havet står sedermera för uppiggande [iskalla] avsvalkningar och varvas med betydligt varmare stunder i bastun. Inne i den varma bastun, helt omgiven av trä, går det inte att göra så mycket mer än att bara sitta. Under lågmälda samtal eller helt uppe i egna tankar kan man sitta här med en vy som sträcker sig ända till Danmark och se vågorna rulla in utanför. Här finns tid och plats att reflektera.

För mig finns det många paralleller mellan min upplevelse på kallbadet och de sakrala rum jag tidigare talade om. Trygghet i sekvensen och ritualen, man vet vad som skall komma och man får tid och rum att förbereda sig för det i allt från hur man röra sig till badet som när man är i det. Att få något att fokusera på är ytterligare



Bild 12. Sauna, av Olavi Koponen, i Sodankylä, Finland.



Bild 13. Ritualen kring att förbereda och dricka te.

en likhet. I det här fallet kan det handla om ritualen i sig, vyn utanför eller detaljeringen i träet.

I Finland finns en lång tradition kring bastubadandet. Bastun ses som en nödvändighet och i genomsnitt finns det en sauna [bastu] per hushåll i landet. Historiskt sett har bastun varit det viktigaste rummet oavsett årstid, det var det första man byggde upp när man flyttat. Här kunde man bo, laga mat samt sköta sin hygien. Det var även här man födde barn. Ett par anledningar till saunans popularitet är att den erbjuder en stunds värme i ett kallt klimat samt att förekomsten av både byggmaterial och uppvärmning aldrig har varit ett problem. Saunan är en plats för avslappning, både fysisk och mental, tillsammans med familj och vänner. Själva basturitualen består av att man tvättar sig, bastar medans man regelbundet håller vatten på de varma sterna och piskar varandra med björkruskor, något som är bra för både avslappning och insektsbett. När det blivit för varmt kyler man ner sig genom att hoppa i sjön eller havet, duscha eller rulla sig i snö. Ritualen avslutas med att man äter eller dricker något litet tillsammans för att sedan börja om från början. Vanligt är att en ritual består av minst två eller tre omgångar, vilket kan vara mellan en halv upp till två timmar (EnWikipedia, 2017).

I samband med bad och bastutraditioner är det lätt att komma in på spa. Det är ofta just spa som kommer upp i min närhet när samtal kring återhämtning kommer på tal, man behöver 'vila upp sig'. Hur skönt jag än upplever att det kan vara att åka bort på spa, kan det ibland upplevas som ytterligare ett 'måste', ytterligare en sak som jag sätter upp på min att-göra-lista. Flera veckor i förväg skall jag boka in tid och plats för återhämtning. Liket semester i sommarstugan tror jag absolut att det

ger återhämtning, men jag tror inte att det är tillräckligt. Som tidigare nämnts behöver vi återhämtning varje dag. Det är just återhämtning i mindre skala, i vardagen, som jag vill arbeta vidare med.

Nu har jag främst talat om ritualer kring bad och bastubad, men ritualer går att finna i många andra situationer och miljöer. Det tycks finnas någonting kring ritualen som har förmågan att verka återhämtande, om det så har att göra med odling, te, bad och bastubad eller något annat. Jag tror att det till stor del kan handla om en möjlighet till att fokusera. För en stund kan allt ens fokus ligga på hur växterna mår, på vilket te man skall dricka eller att hålla elden vid liv. Här kan jag i mig själv även se en större acceptans för tid, 'det får ta den tid det tar', om det så handlar om te som skall stå och dra eller fröet jag planterat som så småningom [förhoppningsvis] kommer växa till sig till en frodig planta. I det här kan jag finna en stark känsla av trygghet, samt tillfredsställa ett behov och en känsla av att vara behövd.



Bild 14. Kallbad i Bjärred, Skåne.

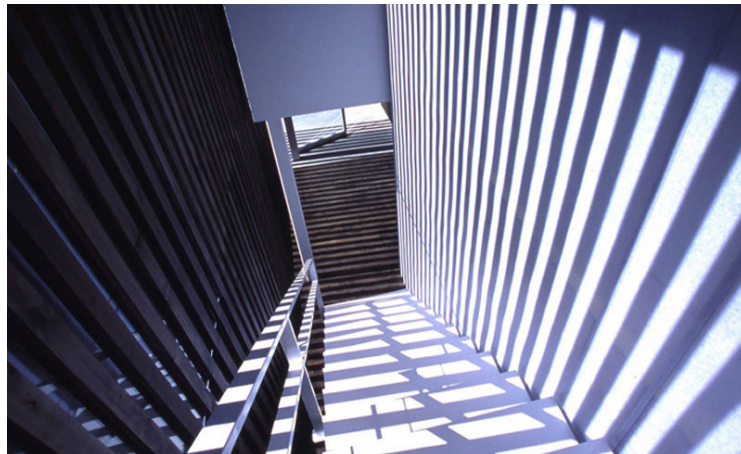


Bild 15. Ginza bath house, av Kengo Kuma, i Yamagata, Japan. ’

Ritualen handlar om sekvenser, något som även är en del av den japanska rumsupplevelsen, att röra sig genom rum (Fridh och Laurien, 2009). Jag har inte nämnt så mycket kring den japanska badtraditionen, men oavsett tradition och oavsett om ritualerna skiljer sig åt så tror jag inte att det enbart är ritualen i sig som är av betydelse. Jag tror att upplevelsen förstärks av rumsupplevelsen, eller snarare upplevelserna. I exemplet ovan arbetar arkitekten med kontakten mellan inne och ute. Gränsen mellan inne och ute bryts upp och ljus- och skuggspel har stor inverkan på rummen.

Japanska rum

Tankar kring en medlare mellan inne och ute har fört mig in på den japanska arkitekturen och det har varit enkelt att låta sig inspireras av den. Med människan i centrum och en del av något större, samt länken mellan arkitektur, landskap och människa känns det väldigt relevant för mitt arbete.

Jag har använt mig av böckerna 'Ytans materialitet', av Kristina Fridh och Thomas Laurien, samt 'Japanska rum; en diskussion kring tomhet och föränderlighet i traditionell och nutida japansk arkitektur'. Även den skriven av Kristina Fridh. I boken Ytans materialitet skriver arkitekten Kristina Fridh och produktdesignern Thomas Laurien om den japanska och svenska rumsuppfattningen. Till grund för jämförelsen ligger studier och intervjuer av två japanska kontor, Kengo Kuma Associates (Kengo Kuma) och SANAA (Kazuyo Sejima och Ryue Nishizawa), och två svenska kontor, Wingårds (Gert Wingård) och Claesson Koivisto Rune (Mårten Claesson). (Fridh & Laurien, 2009) Det är samtalen om den subjektiva upplevelsen, där människan står i centrum, och betydelsen av samspelet mellan byggnad, människa och landskap som intresserar mig mest. (Mer kring svensk och japansk rumsuppfattning finns att läsa i kommande avsnitt 'Inre och yttre rum'.)

I den japanska arkitekturtraditionen finns *ma*, ett uttryck med många betydelser som innefattar både tid och rum. *Ma* relaterar till människans subjektiva upplevelse av ett rum vid en specifik tid och inte till den fysiska formen. Rumsupplevelsen erfars i rörelsen genom rummet och är en process som struktureras av tiden och tidserfarenheten i sin tur delas in av rummet. Det kan liknas med gångstenar i en japansk trädgård där det inbördes avståndet i tid och rum bestämmer besökarens gångrytm. Mått som längd, yta och volym kan uttryckas av *ma*, men det kan även omfatta tomrummet och betyda mellanrum, intervall eller paus. (Fridh, 2001)

” Tid och rum följer årstidernas
växlingar i en gemensam cirkulär,
föränderlig rörelse. ”

(Fridh, 2001, s. 29)

Ma nämns även i samband med yin och yang, som en sammanfattande form för samspelet mellan motsatser. Samband som mellan hus och trädgård, inne och ute, tomhet och materia, tystnad och ljud eller människa och samhälle. Tomheten anses vara den fundamentala förutsättningen. (Fridh, 2001) Arkitekterna Kazuyo Sejima och Ryue Nishizawa på kontoret SANAA talar om förhållandet mellan rum och tomrum som tillsammans skapar en helhet (Fridh & Laurien, 2009). Pauser möjliggör att uppleva rummets föränderlighet. Tomrum och pauser är av stor vikt för balansen, och liknas vid den vita duken i en tuschmålning, det som inte målas. Ett skapande element. Hos musikern är det pausen mellan tonerna och hos diktaren orden som inte skrivs. (Fridh, 2001; Fridh & Laurien, 2009) I arkitek-

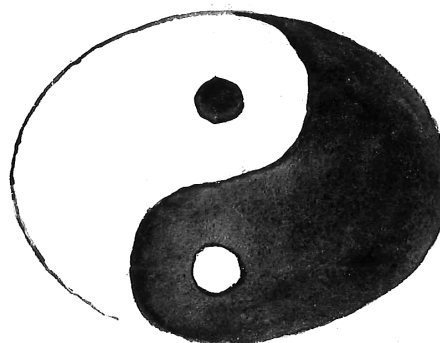


Bild 16. *Tai chi*, den mest kända symbolen för yin och yang.
”I *Thai chi* finns ett stänk av yin i yang och omvänt, vilket får illustrera att de inte är separerade, utan är ömsesidigt beroende av varandra och delar av en och samma harmoniska helhet.” (Fridh, 2001, s. 72)

turen motsvarar det samspelet mellan hus och trädgård, mellan inne och ute, men även mellan tomhet och materia i form av utelämnande väggavsnitt eller skjutbara partier. Samspelet kan vidare innefatta balansen i rummet mellan tystnad och ljud, mellan rörelse och vila. (Fridh, 2001)

Asymmetri är ytterligare ett sätt att arbeta med spänningen mellan yin och yang. Att lämna en form ofullständig och bevara möjligheter för rörelse och förändring. Som betraktare tvingas man delta och fullborda det ofullständiga i fantasin. Asymmetrin går även att finna i användandet av udda antal element eller i att undvika upprepningar av material, färger och mönster. En rund tekittel bör till exempel mötas upp med en kantig vattenkanna. (Fridh, 2001)

Zonen mellan ute och inne kallas för *en*. *En* förklaras som en förmedlande länk, varken ute eller inne då ett dynamiskt växelspel råder, likt yin och yang. Gränsen upplevs även som flytande då ljus och luft passerar genom mer eller mindre genomsläppliga skikt. För att förklara ytterligare beskrivs *en-gawa*, verandan. Den har en förmedlande roll och kan utifrån tolkas som en del av exteriören, medan den inifrån kan ses som en förlängning av interiören mot naturen utanför. *En-gawa* är även en länk för kommunikation. (Fridh, 2001)

Den traditionella japanska uppfattningen av rum beskrivs som en subjektiv upplevelse som erfars i rörelse genom rummet. Rum är en erfarenhet bestående av både det byggda och inte byggda. (Fridh, 2001; Fridh & Laurien, 2009) I den traditionella sukiya-arkitekturen kan rummens form, ljuset samt förhållandet mellan rum förändras genom skjutdörrar och rörliga väggelement. Avskalade rum och modulindelningar bidrar till

möjligheten till förändring efter behov och önskemål. (Fridh, 2001) I den japanska arkitekturtraditionen är det de horisontella planen som är rumsavskiljande i stället för de vertikala elementen, som så ofta i Europa. Med bjälklagen i fokus blir även pelaren ett viktigt element, något som resulterar i öppna-pelar-balk-konstruktioner med flyttbara vertikala element. (Fridh & Laurien, 2009)

Det samspel som finns mellan byggnad, trädgård och människa har många religiösa och kulturella kopplingar. Det relaterar till att vara en del av något större - människan som en del av naturen, som i sin tur är en del av världssalltet. Japanerna talar om *kaso*, den jordkonst som kineserna kallar feng-shui. Den bygger på balansen och spänningsfältet mellan yin, det jordiska, och yang, det himmelska. (Fridh, 2001)

Den religion som har påverkat de japanska konsterna mest genom åren är zen-buddismen (härstammar från Indien och Kina). (Fridh, 2001) Zen kan härledas till ordet dhyana i sanskrit, som ofta översätts till meditation (Fridh, 2001; NE h, 2017). Under Murimachi-perioden (ca 1330-1570) fick zen uttryck i olika kulturformer och zen-klostret fungerade som centrum för kunskap och utövande av diverse konstarter. Inom zen-buddismen läggs stor vikt vid processen, eller vägen, mot uppvaknandet eller upplysningen och inte målet i sig självt. Det handlar om att lita på sig själv och att vara i sig själv, 'learning by doing'. (Fridh, 2001)

Som tidigare nämnts finns det mycket att fastna för och inspireras av i den japanska arkitekturen. Framförallt lockas jag av samspelet och balansen, som går att relatera till det mesta både vad gäller arkitektur men även livet generellt. I det här arbetet är det framförallt samspelet mellan inne och ute, *en*, som är av största betydelse. Jag vill arbeta vidare med denna gräns och hur den kan se ut.

Inre och yttre rum

Jag återkommer ständigt till förhållandet mellan inne och ute, samspelet mellan människa, byggnad och landskap. Jag stöter på det i miljöpsykologin, i kapellet, i bastun och framförallt i samband med det japanska rummet. Just därför vill jag ägna ett avsnitt till att undersöka detta ytterligare, undersöka gränsen mellan rum.

Jag tilltalas av *en* och *en-gawa* i den japanska traditionen och hur det beskrivs som rum som beroende på hur man rör sig och varifrån man betraktar det så kan det upplevas som både inne och ute. Jag tror att fler rum av den här typen behövs och kanske är det just dessa rum som Byung-Chul Han syftar på i 'Trötthetssamhället' när han talar om att vi lider brist på 'mellanrum'. Inne och ute tycks ofta vara definitivt, det tycks vara svart eller vitt. Antingen befinner man sig ute där väder och vind styr alla förhållanden, eller så är man inne, skyddat av ett klimatskal.

ATRIUM

I relation till inre och yttre rum kommer jag att tänka på atrium. Atriet, även kallat patio, går att finna i olika tider, kulturer samt typologier. I den romerska kolonin Pompeji, år 89 f.kr, återfinns atriet i det typiska enfamiljshuset, domus. Domus kom först att bestå av en atriumgård och senare tillkom även en peristylgård. Kontrasterna förstärker varandra med en mörk entré som framhäver ljuset i atriet. En sekvens skapas från den ljusa gatan till den mörka hallen och tillbaks ut i det ljusa atriet. En mörkare passage leder sedan vidare ut till en ljus peristylgård. Atriet går även att finna i flera religiösa byggnader såsom bysantinska kyrkor och moskéer. (Svedberg, 2000) Man rör sig hela tiden mellan att vara inne och ute, samtidigt som man är 'inne' i huset hela tiden.

Ett atrium kan vara ett föränderligt rum, ett rum som erbjuder olika möjligheter och upplevelser olika tider på dygnet och året. Det kan vara en plats för enskild eftertanke men även en plats att samlas och umgås på. Se bild 18-21.

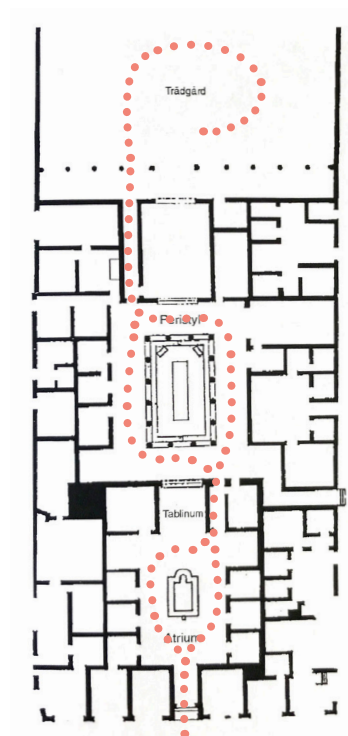
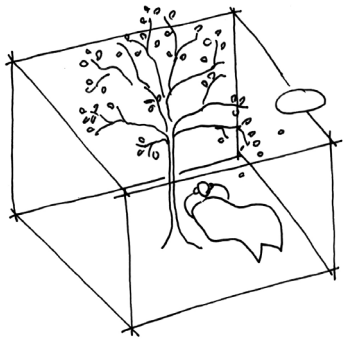


Bild 17. Plan över enfamiljshus, domus, i Pompeji.



*Bild 18. Ett rum för lugn och ro,
för avslappning.*

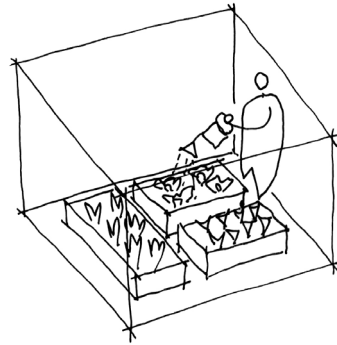
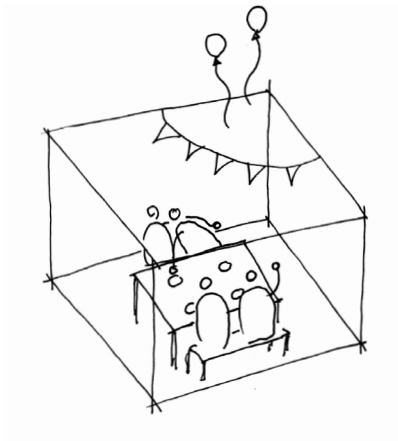


Bild 19. Ett rum för odling och grönska.



*Bild 20. Ett rum för sociala möten
- middag och fest.*

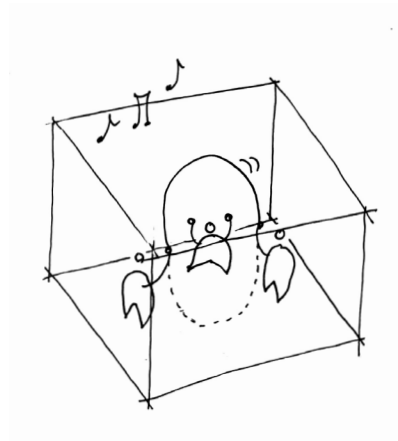


Bild 21. Ett rum för sociala möten - lek.



Bild 22. Haus am Moor, av Bernardo Bader, Österrike.

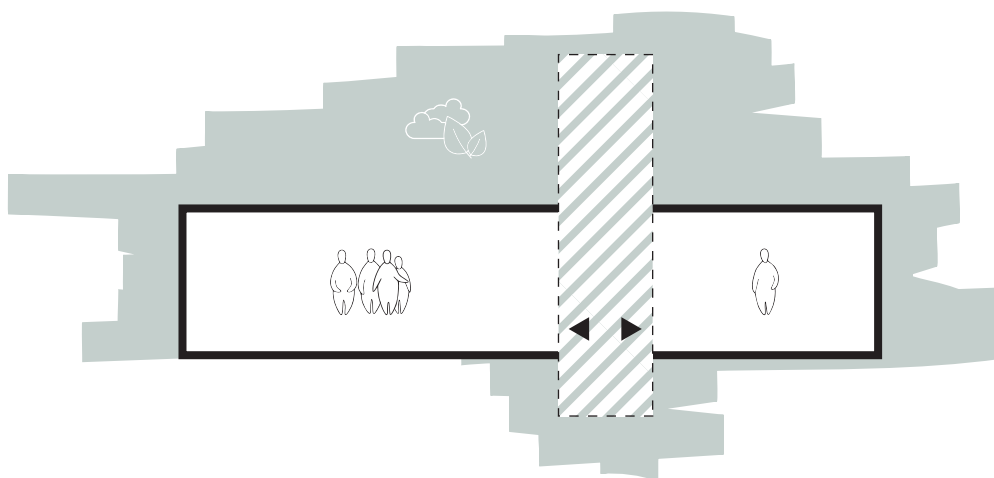


Bild 23. Diagramatisk skiss över bottenplan. En del av huset består av bostad och den andra av en arbetsplats.

I 'Haus am Moor', ett bostadshus ritat av arkitekten Bernardo Barder till sig själv och sin familj, är atriet kärnan i huset. Det fungerar som entré, men även som uteplats. Atriet skiljer på själva bostaden till vänster, i två plan med de gemensamma utrymmena på bottenplan och de mer avskilda på andra våningen, samt en arbetsplats till höger. Till skillnad från romarnas domus är atriet här under tak. Det erbjuder skydd från både regn och vind tack vare skjutbara partier på båda kortsidorna. Det här möjliggör även att man som boende eller besökare får möjlighet att påverka exponering även vad gäller insyn. Likt en-gawa kan detta rum betraktas som både inne och ute.

Atriets golv består av ett upphöjt trädäck som sträcker sig genom huset och ut på båda sidor, något som tycks dra in naturen utanför, men även förlänga rummet inifrån och ut.

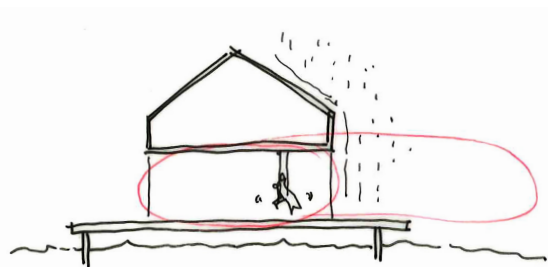


Bild 24. Om att få ta del av flera rum både ute och inne, men också möjligheten att förlänga rum, i det här fallet inkluderat trädgården och naturen utanför.



Bild 25. Kingobusene, Jørn Utzon, Danmark.

Även i Kingohusene, ritade av den danske arkitekten Jørn Utzon, utgör atriet kärnan i huset, även om utformningen skiljer sig från Haus am Moor. Bostaden består av slutna yttre fasader och öppnar istället upp sig mot det gröna atriet. Majoriteten av de inre rummen i bostaden står i direkt kontakt med atriet. I bostaden finns en tydlig uppdelning mellan gemensamma utrymmen, som kök och vardagsrum, och privata utrymmen, som sovrum. När man går in i bostaden kan man direkt välja mellan att dra sig undan till den privata delen, umgås i den gemensamma delen eller istället gå ut i, vad jag betraktar som det 'innersta' rummet, atriet.

Atriet kan antingen betraktas som en trädgård eller som ett rum mellan de inre rummen i huset och trädgården, i form av det gemensamma naturområdet utanför.

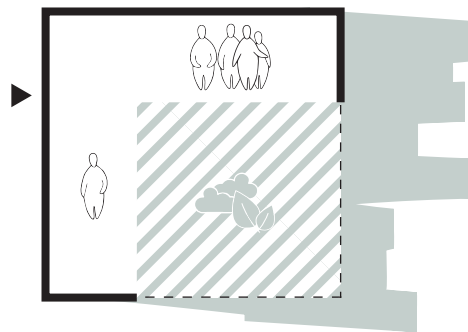


Bild 26. Diagrammatisk planskiss.

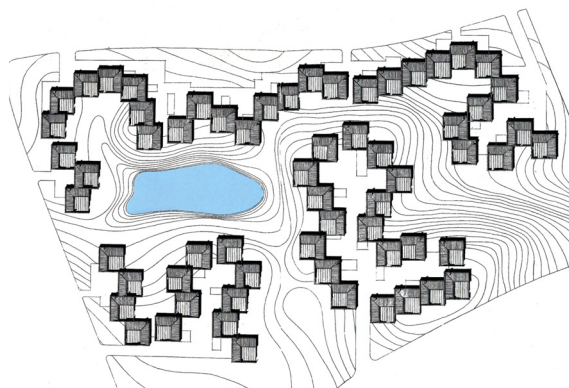


Bild 27. Situationsplan över Kingohusene.

VÄGGEN OCH DESS MÖJLIGHETER

Mina tankar går till de vertikala element vi ofta använder oss av när vi gestaltar, för att avgränsa rum. Det kan handla om tegelmuren, gipsväggen etcetera. Öppningar i väggarna, såsom fönster och dörrar, skapar pauser i den annars kontinuerliga ytan. Dessa öppningar skapar kopplingar mellan olika rum, oavsett om det är inomhus eller utomhus. Ibland kan öppningarna tillåta enbart visuella kopplingar, ibland även ljud eller till och med möjligheter att fysiskt förflytta sig genom öppningen. Därmed bidrar väggarna och öppningarna till att skapa rörelser genom rummen.

Rachel Kaplan talar om just de pauser som öppningar i väggen kan erbjuda, välbehövliga mikro-pauser eller mikro-återhämtningar på arbetsplatsen likväl som i hemmet. Fönstret kan erbjuda en möjlighet till att 'komma bort'. Det ramar in och tydliggör miljön utanför samt erbjuder betraktaren en blickpunkt.

En vägg kan liksom trädäcket i Haus am Moor koppla ihop rum eller förlänga ett rum utanför klimatskalet. Ett exempel på det är tegelväggar i A-husets foajé på tekniska högskolan i Lund. Se bild 28. Museet Louisiana utanför Köpenhamn är ytterligare ett exempel på samspel mellan inre och yttre rum samt erbjuder pauser. Jag har vid flera tillfällen besökt museet och fascinerats varje gång, i första hand över byggnaden i sig. Med all fokus på målningar, skisser och diverse andra konstverk och föremål i en utställning är det lätt att känna sig trött och rent av utmattad. Att hela tiden matas med nya intryck tycks tillslut göra en oförmögen att ta in mer. Min upplevelse är att man på Louisiana erbjuds pauser. Pauser i form av öppningar som erbjuder utblickar på, men även bjuder in naturen utanför.



Bild 28. Foajén i A-huset, Lund. Om gränser, övergångar och ljus.

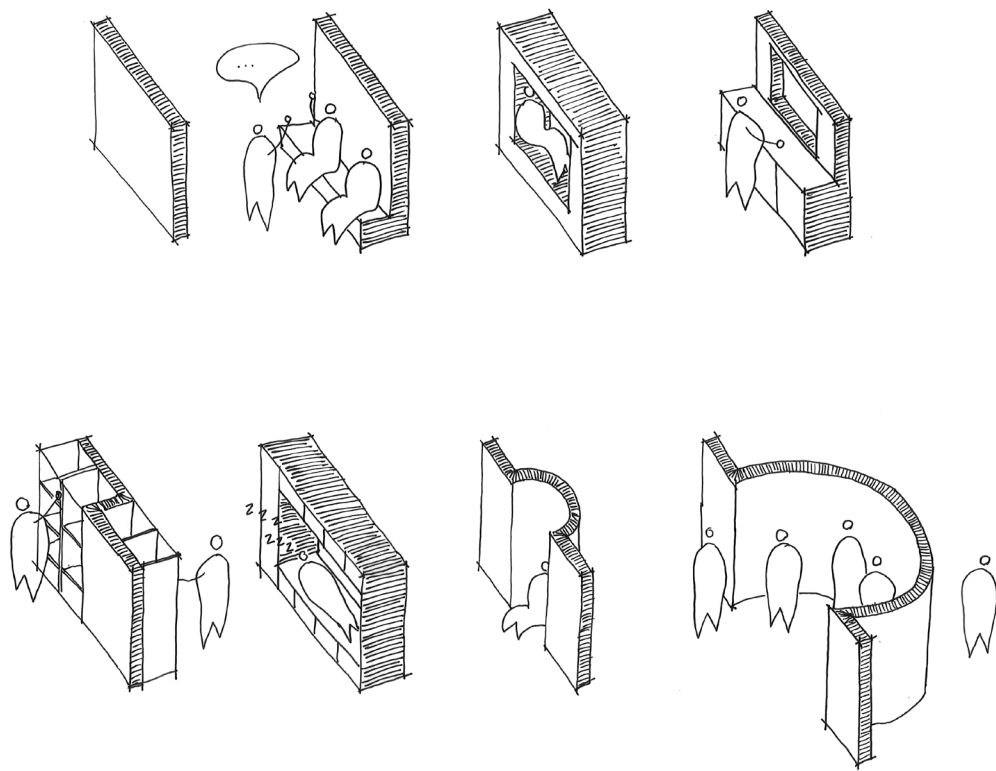


Bild 29. Väggen kan vara så mycket mer. En integrerad sittplats kan främja sociala möten eller erbjuda en trygg viloplats. Väggen har två sidor och hur den agerar gör inverkan på flera rum.

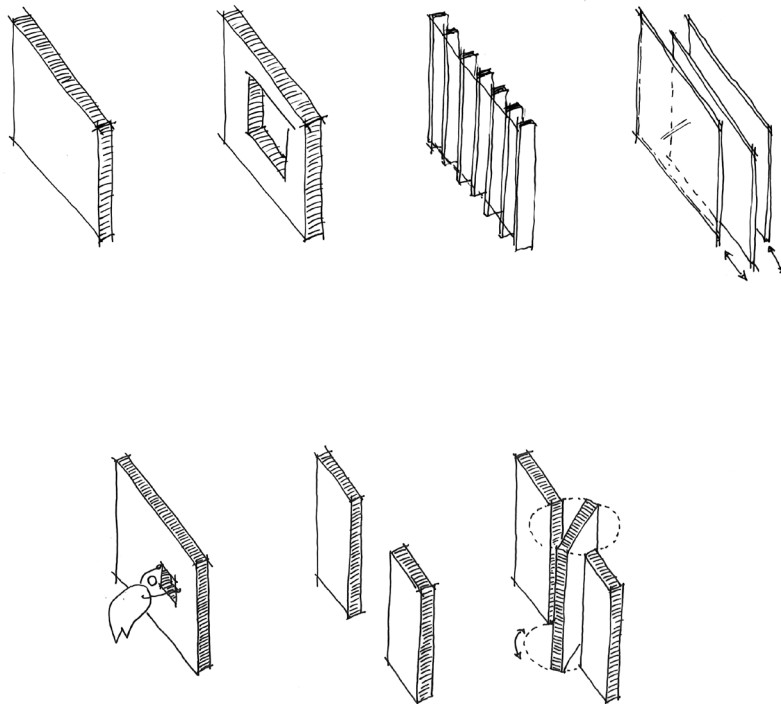


Bild 30. Fönster kan vara så mycket mer än bara en avsaknad bit vägg.

Väggen, en gräns mellan olika rum, samt mellan inne och ute. Öppningar i väggen blir en medlare mellan två världar - inne och ute. Var slutar byggnaden och var tar landskapet vid?

Olika skikt möjliggör att man kan påverka sin miljö och styra graden av exponering.



*Bild 31. Ute eller inne?
Louisiana, Danmark. Öppningar i väggen erbjuder pauser i tillvaron. Byggelement och material kopplar ihop rum både inne och ute.*

PARTIKALISERING OCH TRANSPARENS

I intervjuer i boken 'Ytans materialitet' berättar arkitekter från både Japan och Sverige om deras tankar kring gränser mellan ute och inne. Arkitekten Kengo Kuma talar om att upplösa gränsen mellan byggnad och landskap, där material och materialitet är viktiga aspekter. Han talar om att 'partikalisera' materialen mellan ute och inne. (Fridh & Laurien, Ytans materialitet, 2009) Se bild 32.

» *Without particlizing materials, we cannot appreciate them as materials, nor feel their vibrancy.*

(Kuma se Fridh & Laurien, 2009, s. 66)

Partikalisering kopplar både till att uppleva materialen samt bidrar till en transparens, som inte enbart handlar om en visuell koppling utan även en fysisk koppling mellan inne och ute. Byggnaden och omgivningen blir *en* enhet. Partikalisering och transparens är viktiga aspekter i den föränderlighet som, enligt Kuma är viktig i arkitekturen. Ljus och grader av transparenthet förändras när man rör sig genom rum. (Fridh & Laurien, 2009)

» *Transparency as I see it is not merely visual continuity – it is a condition in which the building and the environment dissolve into one. Breaking down architecture and using its particles as a medium can achieve this fusion.*

(Kuma se Fridh & Laurien, 2009, s. 69)

Transparens är en aspekt som samtliga medverkande arkitekter talar om. Gert Wingård ifrågasätter vad transparens egentligen står för.

» *Är det [transparens] den massiva muren, den gjutna väggen eller är det den uppglasade situationen?* »

(Wingård se Fridh & Laurien, 2009, s. 99)

» Både Kuma och arkitekterna på SANAA talar om en ärlig och synlig struktur som bidrar till en transparent känsla. Likt Kuma anser SANAA att transparens går att tillämpa oavsett material och relaterar till att skapa just kopplingen mellan byggnad, människa och landskap.

Transparens innefattar enligt arkitekterna på SANAA även den rumsliga upplevelsen med variation och föränderlighet. De arbetar ofta med skikt av glas i sina fasader, i form av screentryck på, samt laminering av glas, men de arbetar även med 'den tunna väggen'. Enligt arkitekterna på SANAA skiljer sig synen på väggen mellan europeiska och japanska arkitekter. De japanska tänker ofta betydligt tunnare väggar, någonting som bidrar till känsla av närhet och samhörighet mellan rummen. Genom att arbeta med glas i olika skikt kan byggnaderna få både behagligt ljusklimat samt skydd från insyn. Skikten bidrar även till att skapa en tom zon, ett föränderligt rum, en yta som kan erbjuda både kommunikation samt klimatskydd. (Fridh & Laurien, 2009)

»



Bild 32. 'Partikalisering' av material. 'Ute' och 'inne' bryts upp, ljus- och skuggspel uppstår och gränsen mellan ute och inne löses upp.

Ginzan bath house, Kengo Kuma, Japan.

Sammanfattning & Reflektioner

Jag har för vidare arbete försökt sammanfatta den information och de intryck jag samlat in både från litteraturen och i arkitekturexemplen och samlat den i några begrepp. Begrepp som jag sedan kan arbeta vidare med i gestaltningen. Samtliga hänger de mer eller mindre ihop med varandra.

PAUSEN

Inom miljöpsykologin framställs behovet av att få 'komma bort' om det så handlar om fysiskt eller mentalt. I vardagen kan tv:n, mobilen eller boken erbjuda korta tillflykter, erbjuda miljöer som kontrasterar sig mot den föregående. Samtliga av de nämnda elementen, även om de erbjuder möjligheter tillfällig flykt, erbjuder samtidigt nya intryck. Ibland behöver vi även ges möjligheter till att reflektera. Dessa pauser kan i många fall erbjudas av naturen. Vi behöver då tillgång till natur, både att vistas i men även att betrakta. Fönster kan erbjuda dessa pauser. Bastun, kapellet, eldstaden, ariet och fritidshuset är ytterligare exempel på rum och element som kan erbjuda oss pauser.

I den japanska arkitekturtraditionen talar man om vikt av tomrum för att skapa balans, något man relaterar till yin och yang. Det går att relatera även till begreppen 'vita activa' och 'vita contemplativa' som författaren Byung-Chul Han nämner i essän Trötthetssamhället. Vi behöver båda delar i vårt liv, både aktivitet och vila. Vi behöver pauser - mellanrum och mellantider - i vår tillvaro.

SAMSPELN MELLAN INNE OCH UTE

Det känns som att mycket anknyter till relationer och samspel mellan inne och ute. Till och med ett inåtvänt rum som Zumthors kapell talar om kopplingar mellan inne och ute. Ljuset talar om yttre faktorerens närvaro samt minnena av de vyer man fått och landskapet man upplevt tycks för mig starkare än om jag hade fått fler vyer av landskapet även inifrån kapellet.

Jag upplever att många av de rum jag möter i vardagen är så definitiva när det kommer till om de är inomhus eller utomhus. Jag önskar att man kan utnyttja naturen och de yttre miljöerna mer även i de inre rummen i en byggnad. Fönstret är ett element som skapar kopplingar mellan inne och ute, medlaren mellan två världar. Det behöver bli mer än bara ett hål i väggen, som Pallasmaa talar om. Genom att betrakta naturen genom fönstret erbjuds möjligheter att 'ta del av en annan värld' och drömma sig bort för en stund. Olika övergångar mellan inre och yttre rum ger oss oändligt med möjligheter i hur vi möter miljöerna utanför. Man kan likt SANAA och Claesson i verket 'Ytans materialitet' arbeta med skikt för att skapa kontakt mellan ute och inne men samtidigt undvika allt för mycket insyn. Kengo Kuma talar i samma verk om partikalisering av material som en annan möjlighet.

Även andra element som väggen, golvet, eller bänken kan förstärka kopplingar mellan rum genom att förlängas genom klimatskal och verka både inomhus och utomhus.

Atriet, om det idag skulle vara inglasat eller helt öppet, talar om en koppling till himlen, till naturen och med något större. Molnens rörelse på himlen, som makarna Kaplan nämner som ett exempel på 'soft fascination', ett tillstånd av fascination och njutning som tillåter reflektion och genom det kan erbjuda återhämtning. Det förser angränsande rum med dagsljus.

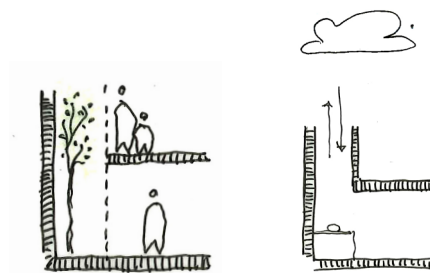


Bild 33. Skisser över kopplingar mellan inre och yttre rum.



Bild 34. Ett fönster eller en öppning kan bidra till en 'micro-återhämtning'. De kan vara så mycket mer än enbart ett hål i väggen, en möjlighet att arbeta med flera skikt, möjligheter att arbeta med hur rummen förhåller sig till varandra, vad ser vi, vad hör vi etcetera. De talar om både in- och utblickar och om ljus och skuggor.

FASCINATIONEN

Fascinationen relaterar till pausen, men även till samspel mellan inne och ute. Enligt miljöpsykologin är fascinationen, den spontana uppmärksamheten ett tillstånd där den riktade uppmärksamheten får vila och kan återhämta sig. Fascinationen kan erbjuda oss just pauser i vardagen, som behövs för att fokusera på uppgifter och situationer vi inte faller lika fascinerade.

Grönska, detaljer som material och ljus, soft fascinations som molnens rörelser eller lövverkets spel i vinden, eld, vatten alla har de möjligheter att fånga vårt intresse och fascinera oss. Jordens förflyttningar runt solen bidrar till förändringar både över dygnet och över året. Samtliga årstider bjuder på olika färgspel, strukturer, temperaturer och ljusförhållanden, något jag aldrig tycks upphöra att fascineras av. Ett naturligt växelspel.

Rumsupplevelser innefattar så mycket mer än bara synintryck, något som ibland tycks glömmas bort. Ljud, dofter, strukturer, temperaturer alla bidrar de till rumsupplevelsen och alla innehar de på olika sätt förmågan att fascinera oss. Fascination tycks för mig handla om lockelse. Situationer och platser där man kan lockas till att stanna lite längre, om så bara för en liten stund till. Kaplan och Kaplan talar om njutning och Gunnar Jarl Sorte om att frambringa nyfikenhet. Kanske kan man här finna den paus - ett mellanrum, en mellantid - som Byung-Chul Han talar om i Trötthets-samhället. Kanske kan vi åtminstone för en stund undvika den 'dårliga hyperaktiviteten'. För enligt Han kan vi inte komma ner i kontemplation om vi fokuserar på flera saker samtidigt.

SEKVENSEN

Sekvensen går att fina både när man talar om ritualer, men även i rörelse genom rum.

Ritualer i olika former återkommer titt som tätt både i litteratur, i arkitekturexempel samt under samtal om återhämtning. De går att fina både när det kommer till bad och bastubad, men även inom odling eller i situationer kring te- och kaffetillredning och förtäring. Min upplevelse är att de bidrar till en känsla av trygghet, trygghet i att vi vet vad som komma skall, vad nästa steg är och vad det i slutändan skall leda till. Ritualer erbjuder oss även möjligheter att vara behövda. Ett frö behöver jord och vatten, men framförallt tid, tid från och av oss samtidigt som vi måste ge den tid, tid att få gro. Elden är ett annat exempel. Eldstaden är en central plats i flera kulturer. Elden har förmågan att, likt naturen, fascinera oss. Den fungerar både som värmekälla och som 'mysfaktor', men för att eldens skall brinna behövs ved, ved som någon behöver tillgodose. Någon behövs för att hålla elden vid liv.

Det tycks finnas något kring ritualen som har förmågan att verka återhämtande, om det så har att göra med odling, te, bad eller något annat. Jag tror att det till stor del kan handla om en möjlighet till att fokusera. Här kan jag i mig själv även se en större acceptans för tid, 'det får ta den tid det tar', om det så handlar om te som skall stå och dra eller fröet jag planterat som så småningom [förhoppningsvis] kommer växa till sig till en frodig planta. I det här finns en känsla av trygghet.

Sekvensen kan även handla om rörelse genom rum. När det kommer till det sakrala rummet går det att i många fall tala om sekvenser i relation till att förbereda sig. I exemplet om Saint Benedict Chapel i Schweiz gick vi först en, vad jag upplevde, lång väg till fots uppför längs

serpentinvägar för att under de sista hundra meterna även visuellt se vårt mål. Väl framme vid kapellet skall man först gå uppför en trappa för att sedan göra entré i vad man nästan kan kalla förrum, med låg takhöjd, innan man når själva kapellrummet, åter med högre takhöjd. Kapellrummet i sig är inte så stort, men tack vare att man rör sig genom ett minimalt förrum, när det kommer till alla dimensioner, så upplevs kapellrummet rymligt. Liknande sekvenser går att finna även i kyrkor och andra sakrala byggnader.



Bild 35. Plan av Saint Benedict Chapel, av Peter Zumthor.

TRYGGHETEN

I samband med sekvenser och ritualer kommer jag in på tryggheten. Trygghet i förberedelsen, i att man vet vad som komma skall samt även trygghet i acceptansen och vetskapen om att det ibland får ta sin tid. Det här kan appliceras både på rum och aktiviteter.

Känslan av trygghet går även att relatera till omsorg, omsorg för en plats, ett rum eller en byggnad. Mycket av det jag stött på under mitt arbete talar om en omsorg, en känsla av att någon har brytt och bryr sig om den här platsen. I många fall handlar det om omsorg i materialval och detaljer. Gunnar Jarle Sorte beskriver delvis detta som en egenskap i miljön som påverkar vårt välbefinnande genom 'social status'. Sorte beskriver att en miljö som inte upplevs som omhändertagen upplevs ofta som otrygg.

VALMÖJLIGHETER OCH FÖRÄNDERLIGHET

Möjlighet att påverka sin närmiljö nämns flera gånger under mina litteraturstudier, framförallt inom miljöpsykologin men även inom den japanska arkitekturen. Evans och McCoy talar om 'kontroll', vilket delvis handlar om social interaktion, att få möjlighet att välja det kollektiva eller det individuella men även kunna välja mer avskilda eller gemensamma rum. Närvaro av andra människor kan både främja och hämma återhämtning och därför behövs olika alternativ.

Kontroll innebär även att man har möjlighet att förändra grad av exponering. Det kan handla om både exponering gentemot naturen men även exponering gentemot andra människor. Genom att arbeta med transparens i form av skikt eller partikalisering skapas möjligheter att påverka både grad av exponering men även ljusförhållanden.

Flexibilitet är ett begrepp jag ofta stött på under mina år på arkitektskolan och det här arbetet är inget undantag. Jag väljer att se det just som möjligheten att välja mellan olika typer av rum istället för att ha ett som går att förändra.

TYSTNADEN

Tystnaden relaterar till stimulering. Mina tankar går till det lugn som kan uppstå i sakrala rum, men även till tankar om de ljud som tystnaden har. Tillbaks till hängmattan på Öland. Här finns inga störande brus utan man får möjlighet att höra och fokusera på de ljud naturen ger upphov till. I staden finns ständigt nya ljud- och synintryck, något som i slutändan kan trötta ut oss.

Saint Benedict Chapel i Schweiz, liksom andra sakrala rum, erbjuder också en tystnad, en tystnad som kan ha att göra både med sekvensen och placering av sittplatser. Som besökare rör man sig uppför en trappa, genom ett mindre rum där man endast kan passera en gång, för att sedan tillåtas landa i ett rymligare rum. Man tycks tystas av sekvensen. Väl i kapellrummet är samtliga sittplatser riktade åt samma håll, ett arrangemang som inte förespråkar samtal. Det fina tycker jag är att man här tillåts umgås, eller åtminstone samverka i tystnad, man kan sitta bredvid varandra på samma bänk och 'bara vara'. Här erbjuds man närheten och tryggheten av andra, men samtidigt ges tid för egna reflektioner.

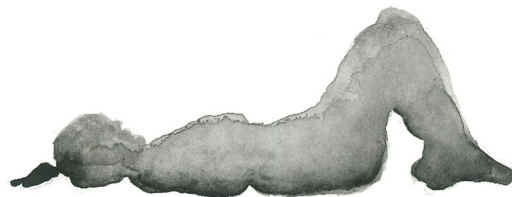


Bild 36. 'Soft fascinations', exempelvis molnens rörelse på himlen och lövens spel i vinden fascinerar oss och erbjuder oss tid och möjlighet att fundera över frågor, mål, utmaningar, beslut etcetera som vi har framför oss. Tankar som vi ibland behöver ta tag i.

Rum för återhämtning i hemmet

” *Housing has served restoration from the earliest human origins. As a set of processes that run through diverse activities situated in the residential context, restoration may play a particularly important role in the transformation through which housing and the neighbourhood become a home.* ”

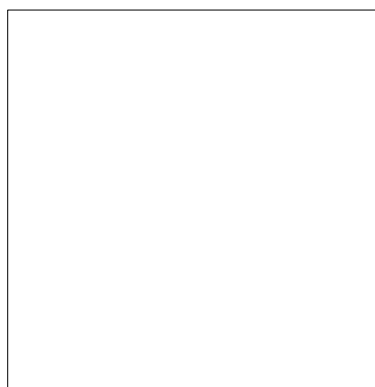
(Hartig, 2012, s. 146)

Strategier & Tillvägagångssätt

Jag vill arbeta med rum som kan erbjuda återhämtning och motverkar mental utmattning. Jag har inte valt en specifik plats för gestaltningen, utan istället valt att fokusera på platser och rum inom en tomt på 20 x 20 meter. Övrig kontext kan betraktas som ett lager som kan läggas till i nästa skede. Beroende på hur kontexten ser ut kan ytterligare skikt läggas till eller befintliga tas bort, som exempelvis murar eller vegetation.

I vardagen överöses man ofta med intryck och möjligheter. Jag vill fokusera på vad en tillflykt, en paus i vardagen, kan innebära i hemmet. Som jag tidigare nämnt skiljer sig rumsuppfattningar och behov av återhämtning åt från individ till individ och jag har därför valt att till stor del utgå från mig själv och mina behov av återhämtning tillsammans med de begrepp, eller närmare bestämt verktyg, som jag identifierade i teoridelen.

Det här kapitlet innehåller delar av de tankar och resonemang som förts under gestaltningsprocessen. Gestaltungsförslaget bör betraktas som en illustration innehållande olika möjligheter [rum] som på olika sätt kan stödja återhämtning, som är tänkt att ligga till grund för en diskussion.



En tomt på 20 x 20 m.

PAUSEN

Gestaltningsprocessen tog inte sin början i tomten utan i tankarna kring att erbjuda möjligheter till att kunna ta pauser, finna 'mellanrum', i hemmet. Jag vill att man skall kunna finna platser där man för en stund kan få 'komma bort', platser för reflektion. Skapa möjligheter för både mental och fysisk distans till det man gör.

FASCINATION OCH TRYGGHET

Fascination och trygghet är två egenskaper som har möjlighet att erbjuda pauser. Omsorg i material och detaljer, men även ritualer och sekvenser, kan bidra till både fascination och trygghet för de boende, för de som kallar detta sitt hem. För att försöka undvika att fastna för mycket i rena funktioner som sovrum, vardagsrum, badrum etcetera började jag istället tänka i begreppen fascination och trygghet. Varför kan inte till exempel badrummet vara en plats för *fascination*, en plats där man kan lockas att stanna kvar en stund extra? Ljus, materialitet och grönska har förmågan att fascinera oss och kan erbjuda ett blickfång.

Trygga *nästen* kan erbjuda platser dit man kan söka sig, platser där man kan få överblickar och betrakta andra, platser där man kan umgås med andra, platser där man kan få vara själv, i närheten av andra och så vidare.

GESTALTA GRÄNSER MELLAN INNE OCH UTE

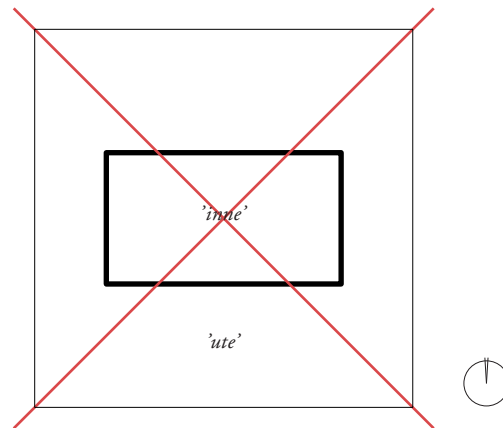
Både den visuella och den fysiska kopplingen mellan rum är av betydelse. Inspirerad framförallt av den japanska arkitekturen; transparens, ljus- och skuggverkan, skikt och partikalisering av material; vill jag arbeta med länken mellan inne och ute. Naturen används för att frambringa intresse och nyfikenhet.

Hela tomten kan betraktas som hemmet och jag vill arbeta mot att inte skapa så definitiva gränser mellan inne och ute. Varför behöver rum definieras av klimatskallet? Förträngningar och sekvenser, föränderlighet och rörelsen är av betydelse, det vill säga hur upplevelsen förändras när man rör sig genom rummen, över dygnet och över året.

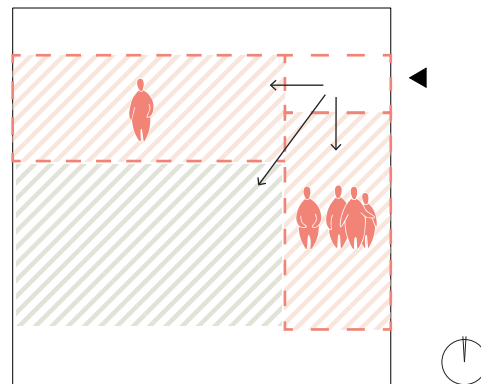
ERBJUDA VALMÖJLIGHETER

Närvaro av andra människor kan både främja och hämma återhämtning och därför behövs valmöjligheter. Det behövs rum där vi kan vara själva avskilt, eller tillsammans med andra avskilt, samt rum där vi kan umgås med andra. I grova drag har det här i gestaltningen mynnat ut i att hemmet är uppdelat i två delar, en del som erbjuder avskildhet och den andra som erbjuder gemenskap. När man gör entré kan man då göra ett val, utifrån sina egna behov, om man vill dra sig undan eller inte. Man kan även välja att direkt bege sig ut på innergården, något man kan betrakta som att bege sig ytterligare ett lager längre in i hemmet.

Jag vill låta människan stå i centrum för gestaltandet. Det handlar om rumsupplevelsen, om att skapa atmosfärer, om att få uppleva med alla sinnen - att få se, känna, höra. Genom att arbeta med olika lager, eller skikt, kan de boende själva göra val och påverka sin miljö,



Inte så definitiva gränser mellan inne och ute.



I huvudsak en gemensam och en avskild del.

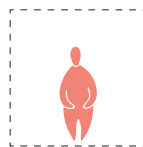
En L-formad byggnad skapar en intim innergård.

påverka graden av exponering och social interaktion.

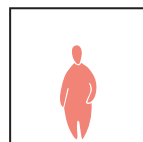
Jag kan hos mig själv även se ett behov av att kunna få vara själv, men samtidigt känna närvaron av andra människor. Jag vill känna att jag inte är ensam även om jag för en stund vill vara själv. Olika behov kan även tillgodoses av samma rum fast vid olika tidpunkter. Det var här tankar om *templet* och *kapellet* först började växa fram, som begrepp på vad ett 'vardagsrum' kan erbjuda. Ett tvådelat vardagsrum där templet erbjuder gemenskap och sociala aktiviteter och kapellet erbjuder avskildhet, men samtidigt närhet och en annan form av gemenskap.



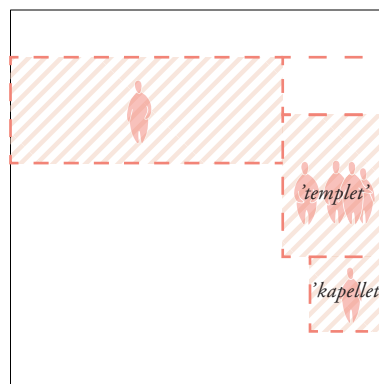
Tillsammans med andra



Själv bland andra



Avskilt, själv eller tillsammans med andra

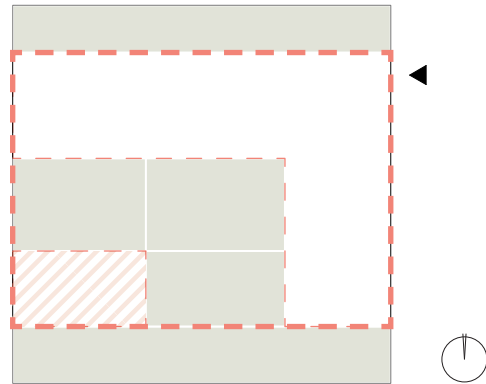


Den gemensamma delen av hemmet består av två delar; templet och kapellet.

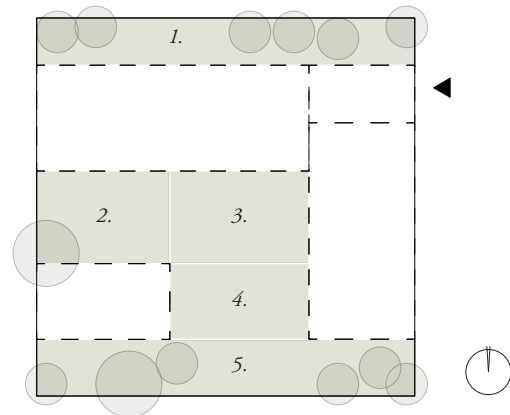
GESTALTA MED GRÖNSKA

Naturen, vattnet och ljuset har förmågan att fascinera oss, något som borde utnyttjas. Inte minst miljöpsykologin har tydligt förespråkat vikten av naturmiljöer som miljöer med positiv inverkan på människors hälsa. Patrik Grahn påpekar även vikten av kontakt med naturen i vardagen. Det blir därför viktigt att arbeta med grönskan och integrera den i hemmet.

Tack vare L-formen skapas en intim innergård, som förstärks ytterligare av en mindre byggnad. Placeringen av den mindre byggnaden delar in innergården i tre mindre rum, samtidigt som den förstärker en yttre ram. Två gröna rum, ett i norr och ett i söder, skapar gröna filter gentemot omgivningen.

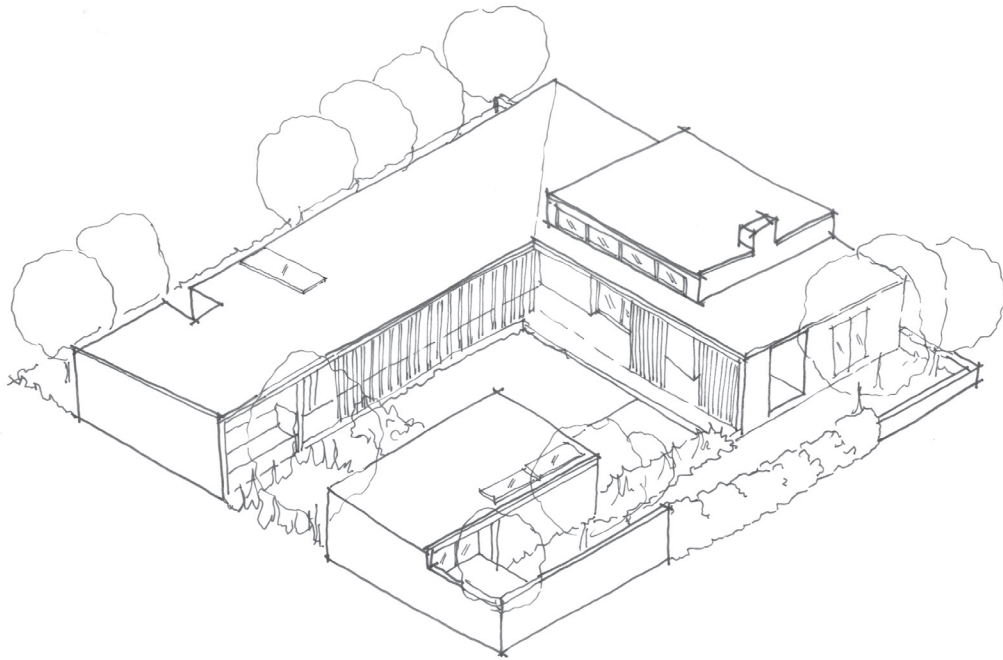


En L-formad byggnad skapar en intim innergård.



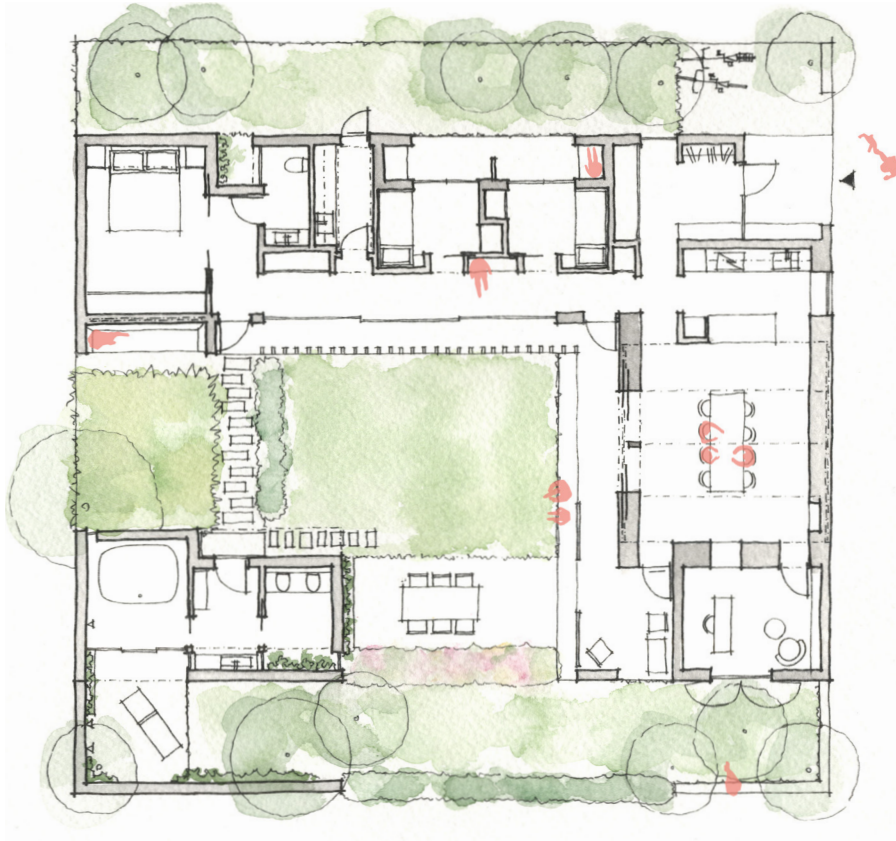
1. 'Frukträdgård'.
Träd skapar ett grönt filter mot norr.
2. 'Äng'. Ett yttre rum i vila.
3. Öppen gräsmatta för lek eller för att bara njuta av solen.
4. Stenbelagd yta.
5. Träd, buskar och växtbeklädda murar skapar ett grönt filter även mot söder.

Gestaltning - övergripande, hemmet

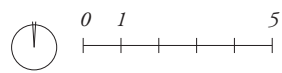


Detta avsnitt innehåller övergripande planer och sektioner över hemmet, som i sin tur följs av ett avsnitt innehållande mer ingående beskrivningar utav några rum och platser som jag har valt att fokusera lite mer på i projektet.

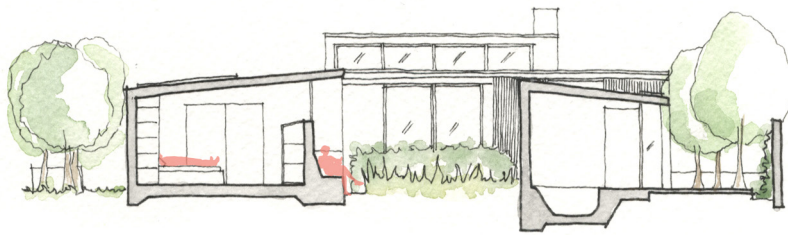
A | B | C | D



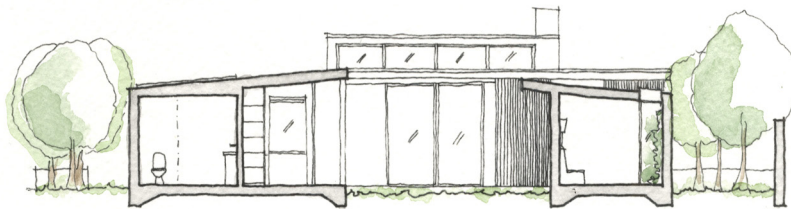
A | B | C | D



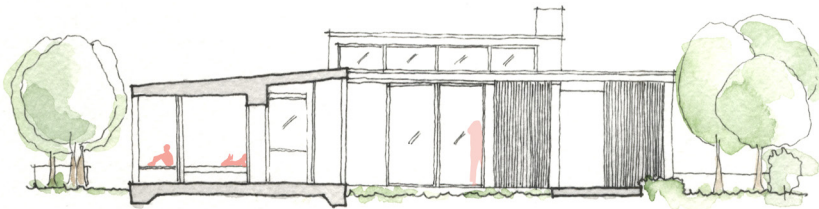
1:200



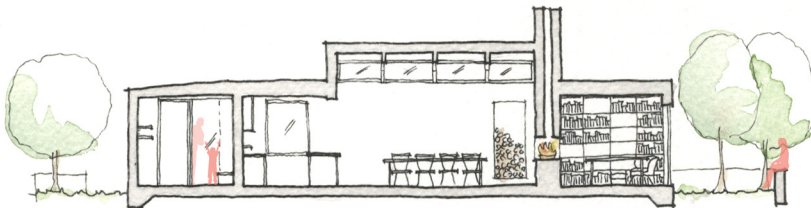
Sektion A-A



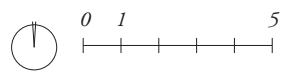
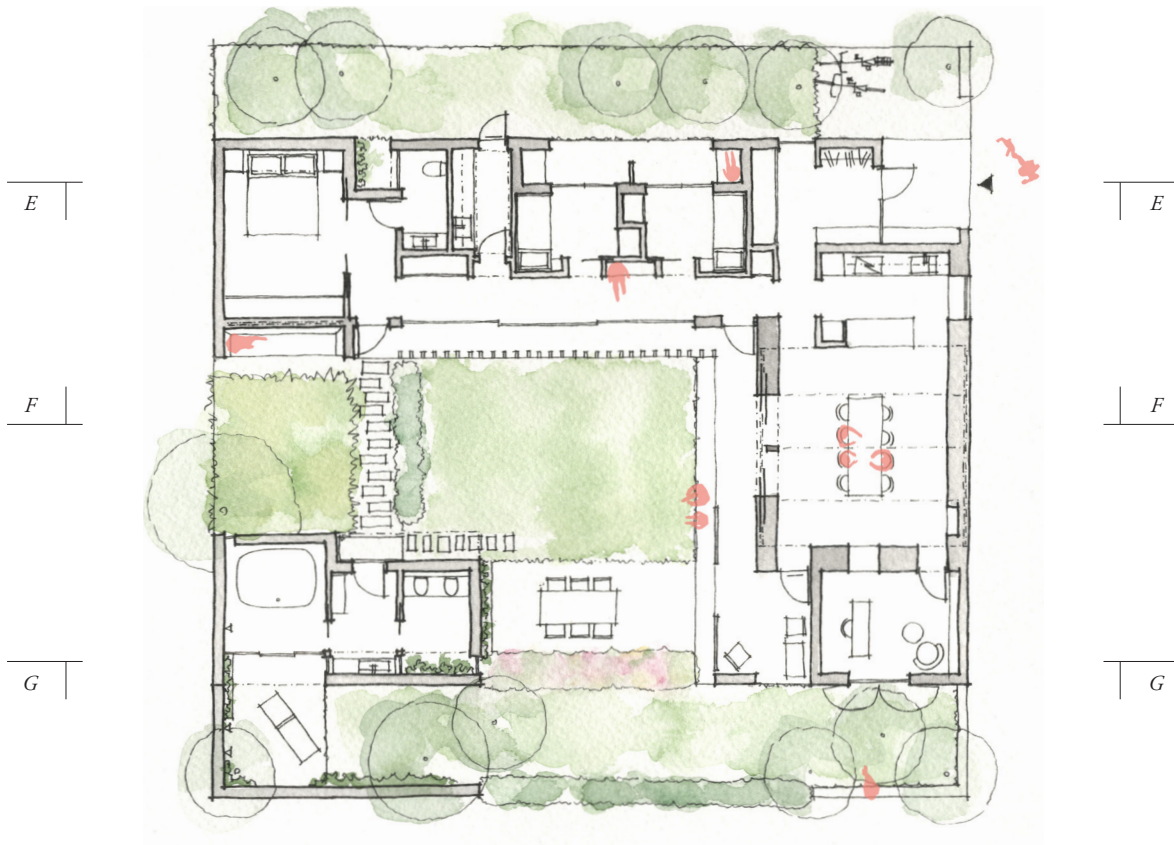
Sektion B-B



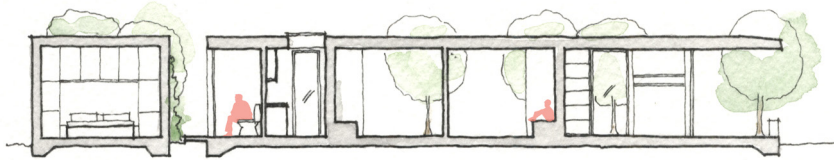
Sektion C-C



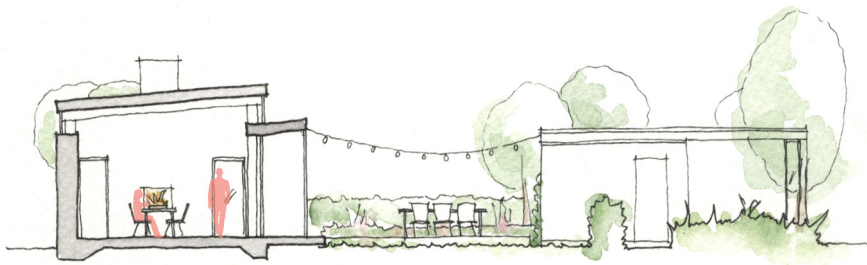
Sektion D-D



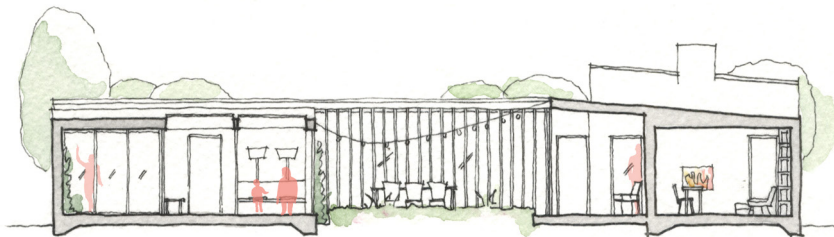
1:200



Sektion E-E



Sektion F-F



Sektion G-G

Gestaltning

- rum och platser för återhämtning

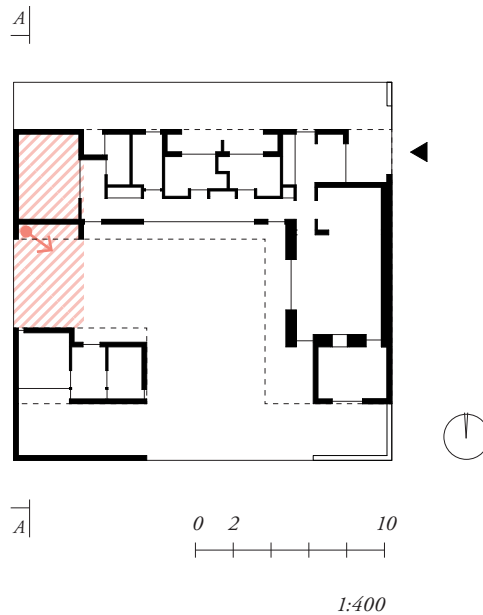
De olika begreppen eller aspekterna, identifierade i tidigare avsnitt, är alla mer eller mindre sammanlänkade. Jag har under gestaltungsprocessen ändå valt att fokusera lite mer på några utav aspekterna samt valt ut några av de platser och rum som finns i ett hem för att applicera dessa aspekter på. De rum och platser jag valt att fokusera på är entrén, sovrummet, vardagsrummet och badrummet.

NÄSTET; AVSKILDHET OCH TRYGGHET

Som tidigare nämnts kan närvaro av andra människor både främja och hämma återhämtning och ibland finns ett behov av att få dra sig undan och vara själv för en stund. Längst ut i den ena byggnadskroppen finns nästet. Nästet erbjuder en trygg och lugn plats. Här kan man sitta i tryggheten av huset, man är 'inne' fast man egentligen är utomhus.

Söderläget gör att man här kan finna en solig plats större delen av året samtidigt som takutsprånget erbjuder skydd från lättare nederbörd.

Nästet kan ses som en förlängning av rummet innanför, det rum som vi oftast benämner som sovrum. Närheten till rummet innanför, samt den visuella kopplingen via ett högt sittande fönsterparti, förstärker känslan av närhet och trygghet.





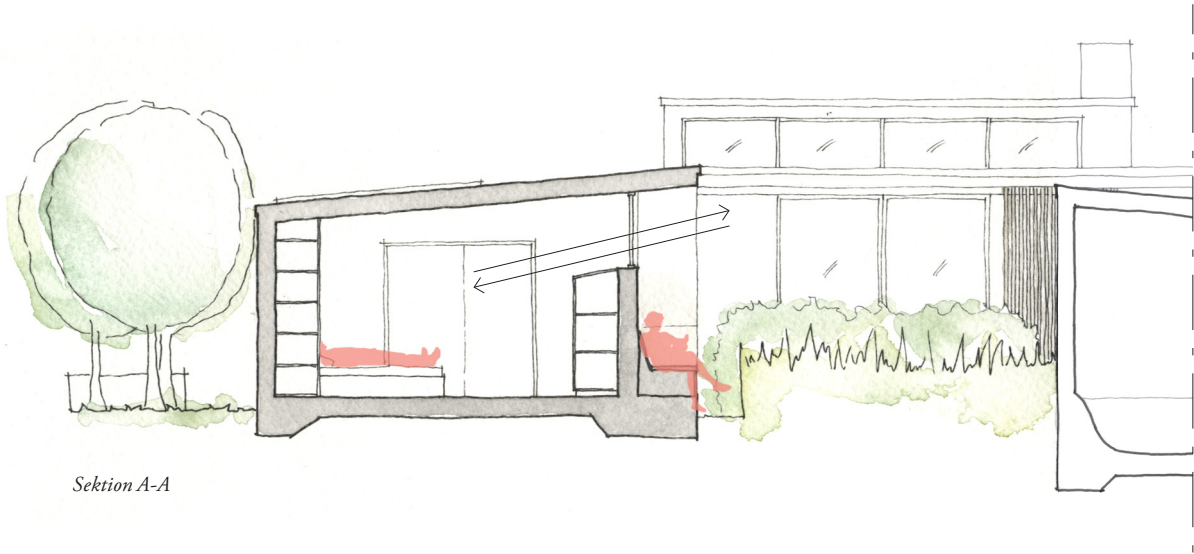
Illustration; Näste.

Här kan jag sitta tryggt, själv eller tillsammans med någon annan.

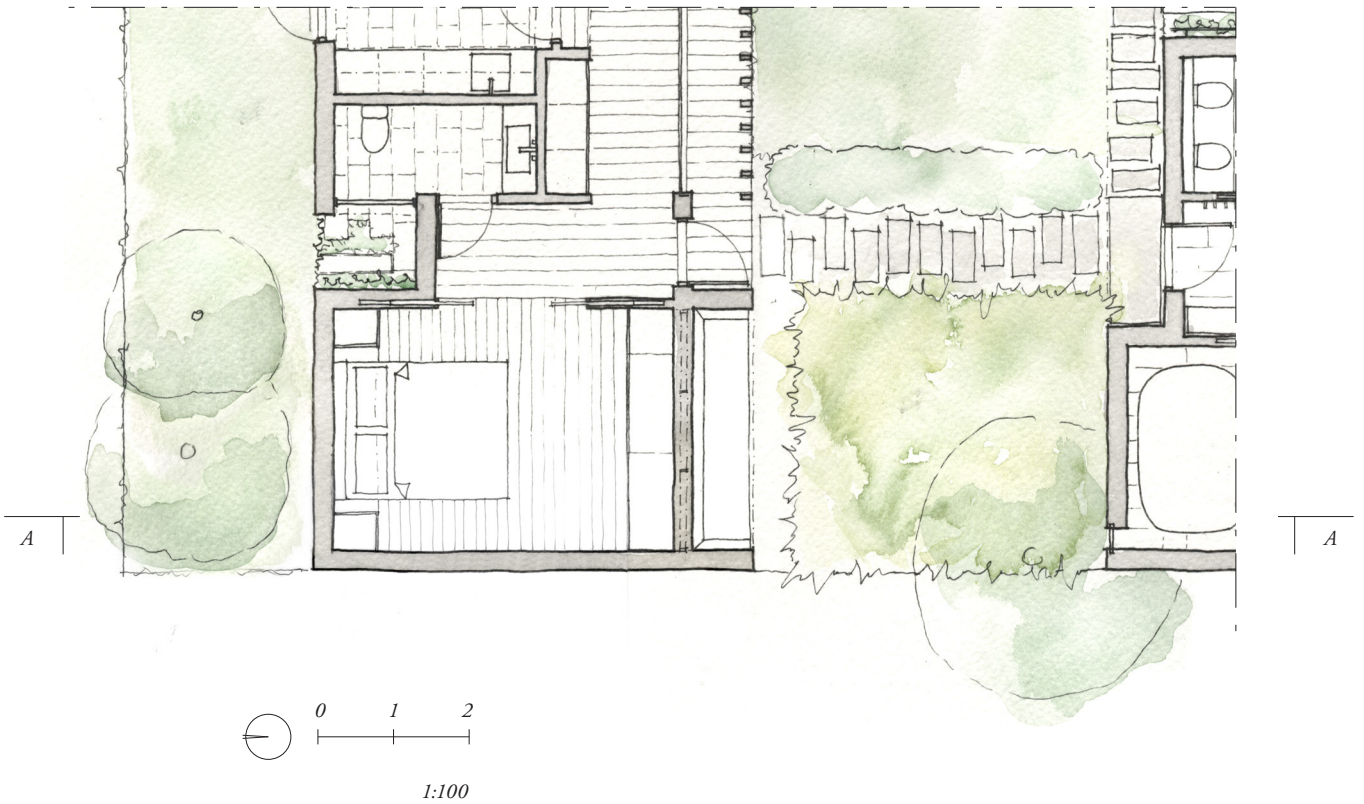
Det högt sittande fönsterpartiet bidrar även till minskad insyn i sovrummet. Tanken är att man skall kunna ligga i sängen och titta ut på trädkronorna utanför eller molnen som sveper förbi på himlen.

Nästet bör inte enbart ses som en del av sovrummet utan även som del av trädgårdsrummen i hemmet. Ängsblommorna i den vildvuxna växtligheten intill kan locka till sig djur så som fjärilar och humlor. Naturen med sin detaljrikedom och mångfald både i växt- och djurliv har förmåga att fascinera oss. Fascinationen kan erbjuda oss just de pauser i vardagen vi behöver för att sen kunna fokusera. Här i nästet kan man sitta, i söderläge, och betrakta den omgivande grönskan. Man kan få vara själv men samtidigt känna att man inte är ensam.

Nästet erbjuder en paus i vardagen, en stunds vila och om man så vill, plats och tid för reflektion. Det kan vara just den tillflykt som kan behövas efter en hektisk dag.



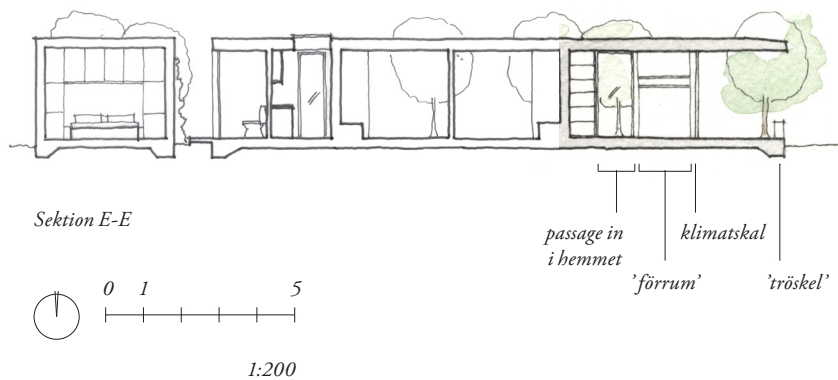
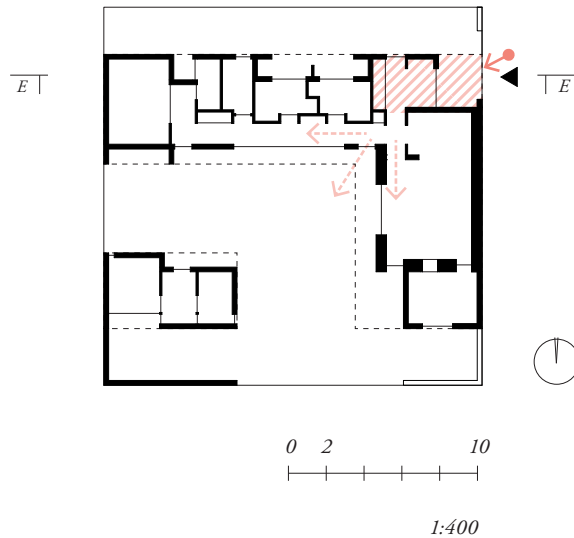
Sektion A-A

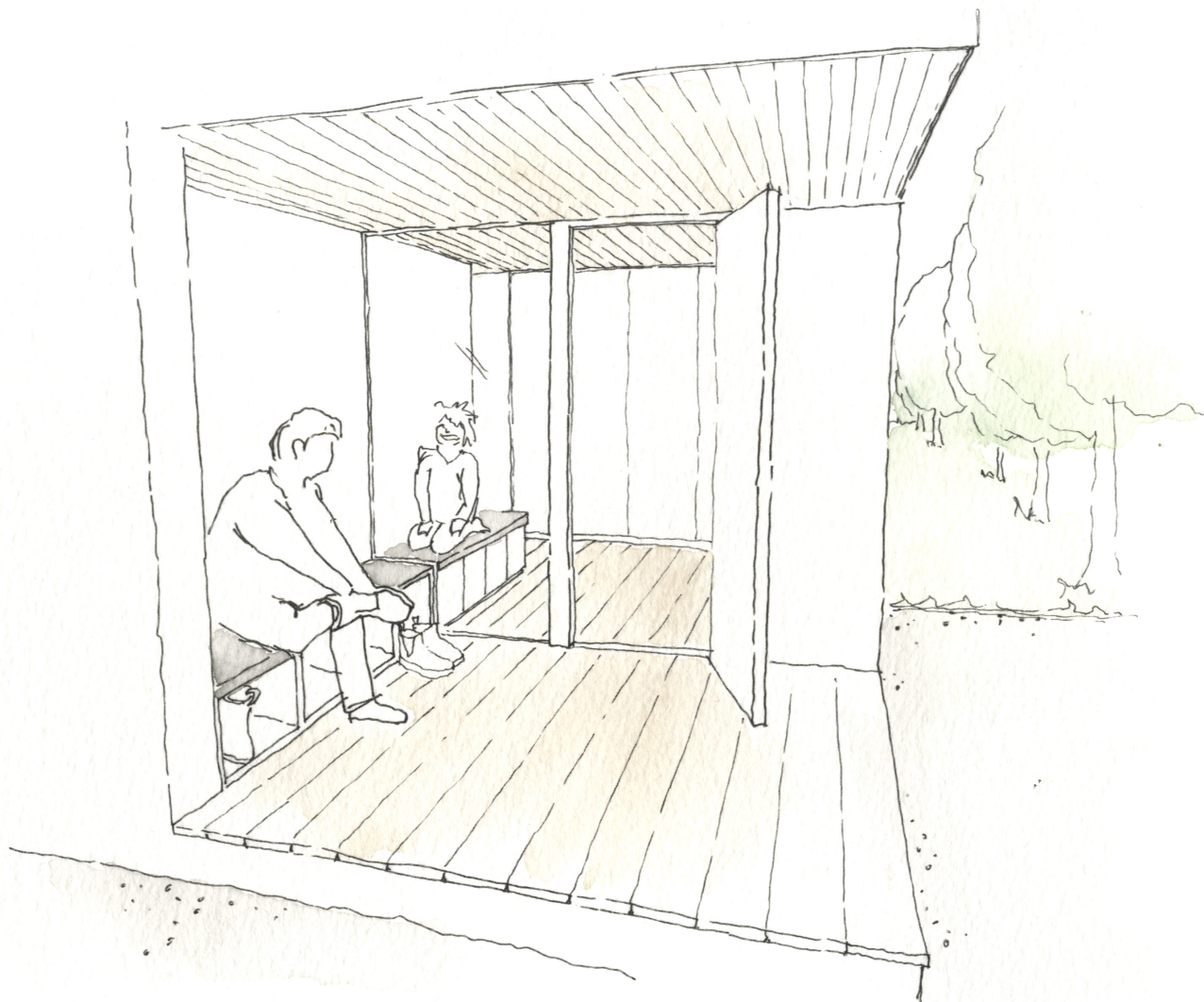


LAGER OCH VALMÖJLIGHETER

Entrésituationen är ett bra exempel på hur jag har arbetat framförallt med sekvenser och kontroll i hemmet, på hur man steg för steg med hjälp av olika lager och skikt förs allt längre in i hemmet. 'Tröskeln' passeras redan när man går in under taket, när man tar ett steg upp på golvet, samma golv som fortsätter in genom klimatskalet.

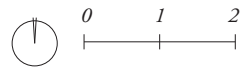
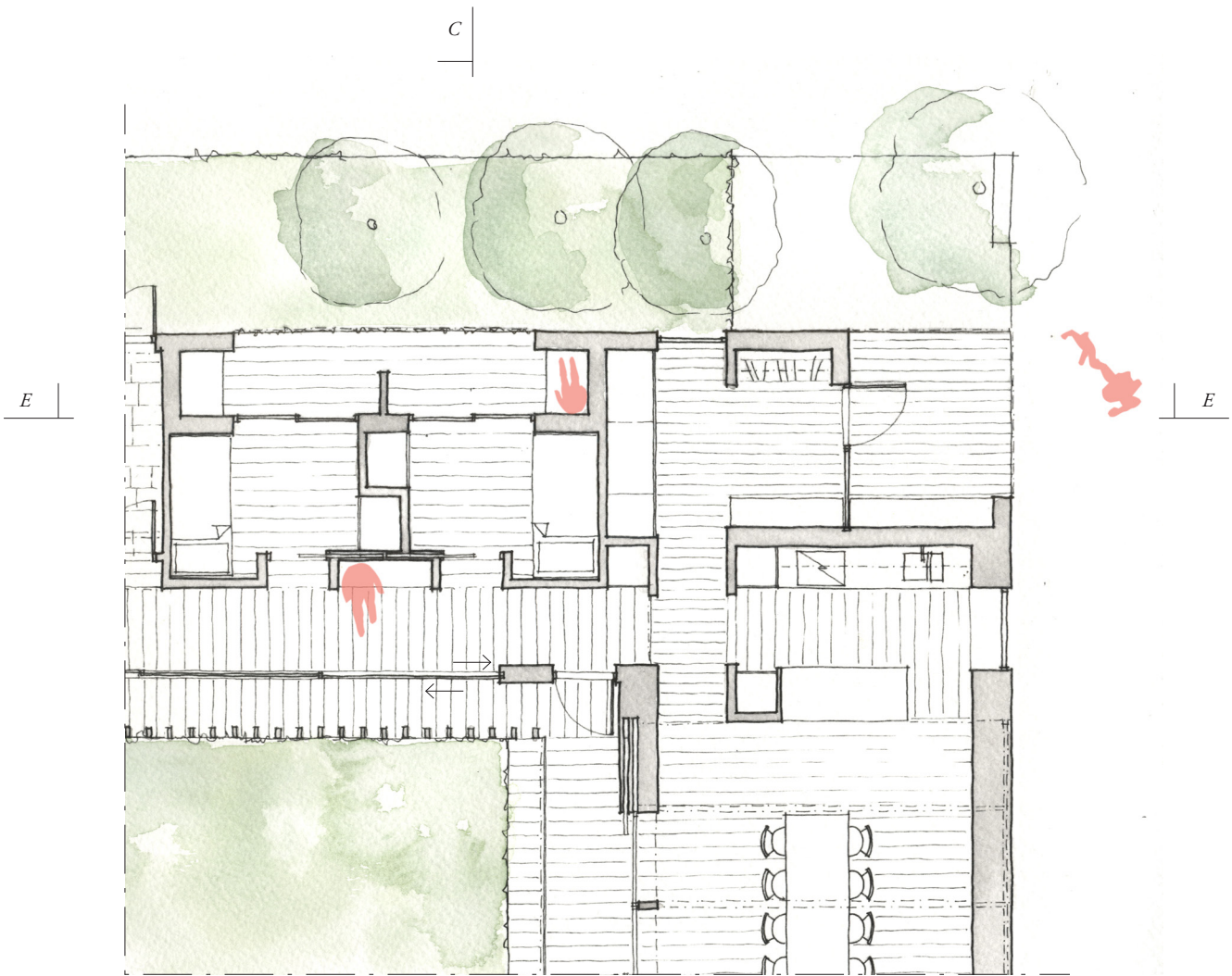
När man passerat klimatskal och förrummet, med diverse förvaringsmöjligheter, är man ytterligare ett steg längre in i hemmet. Här får man göra ett val, valet att välja mellan att fortsätta rakt fram in i den gemensamma delen av huset, alternativt att vika av till höger och den mer avskilda delen. Man kan även välja att gå ytterligare en nivå längre in i hemmet, nämligen ut på innergården.



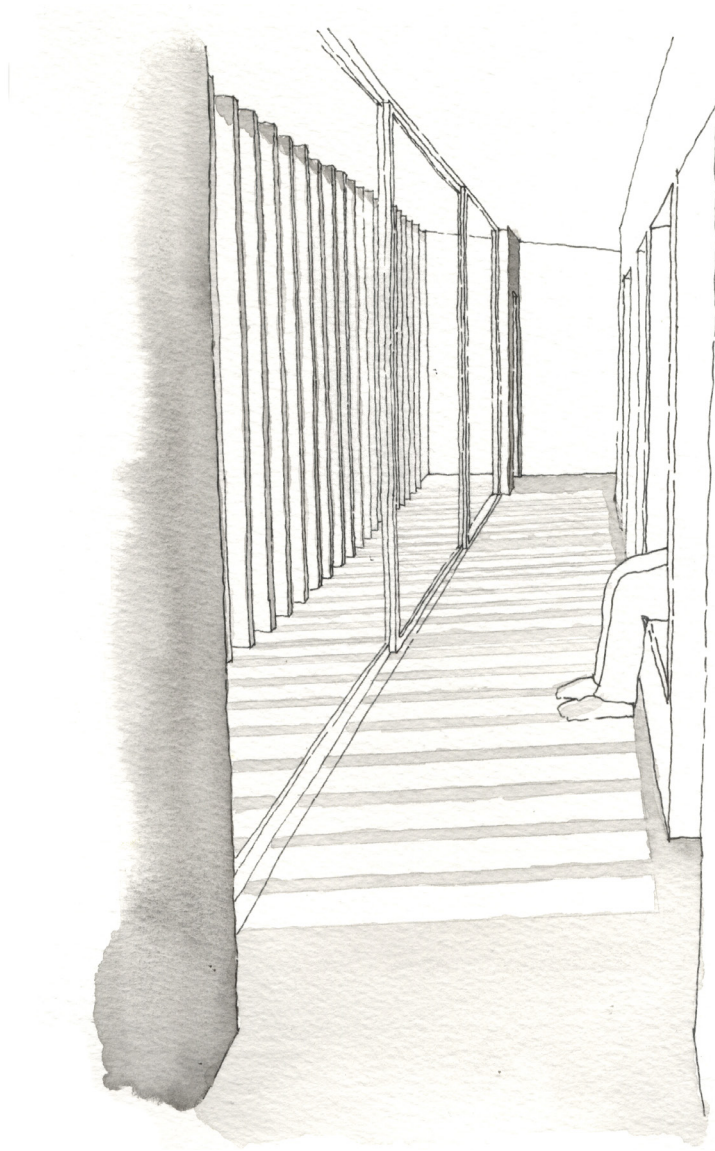


Illustration; Entré.

Redan här, när jag tar ett steg upp på trägolvet, fortfarande utomhus, går jag in i hemmet.



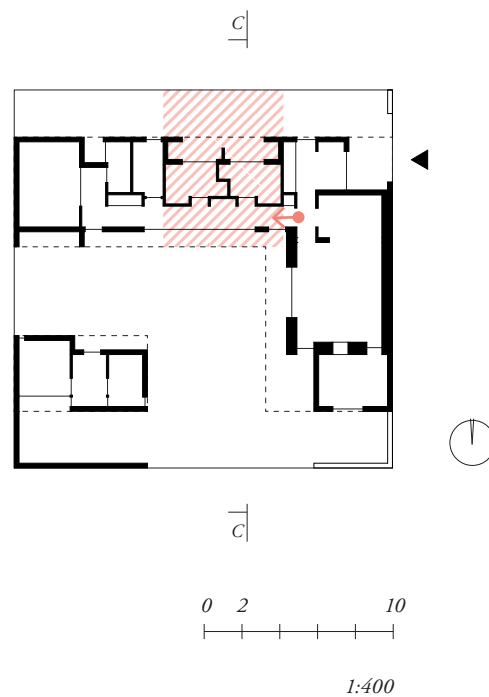
1:100

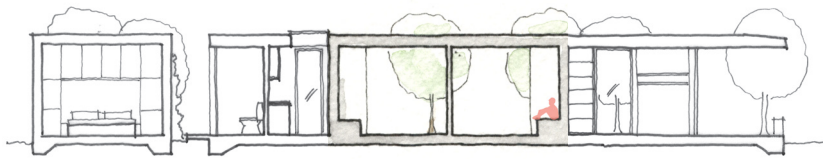


*Illustration; Passage i den mer avskilda delen i huset.
Solen silas in genom trärastret utanför. Här kan jag sitta tryggt inne i nischen och betrakta grönskan utanför.*

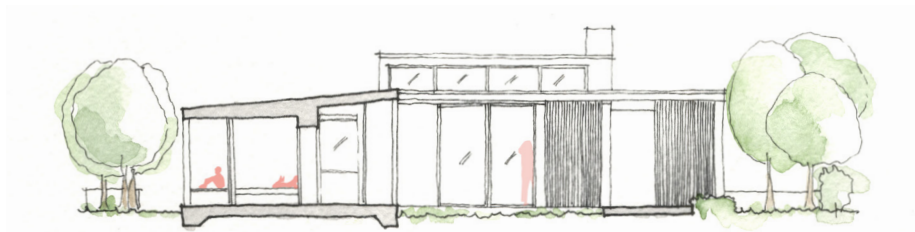
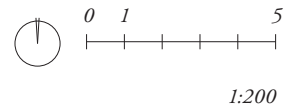
Ytterligare ett exempel på lager och skikt i hemmet, men även på trygghet, är de mindre sovrummen. Sovrummen kan användas som gästrum, arbetsrum eller barnrum.

Rummen ligger i den mer avskilda delen av hemmet och erbjuder både valmöjligheter och kontroll genom att man själv kan styra över närheten till andra och även till naturen utanför (både i norr och söder).

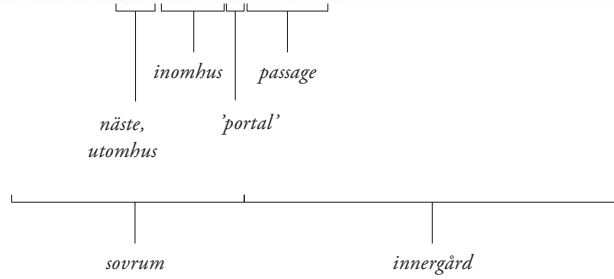




Sektion E-E



Sektion C-C

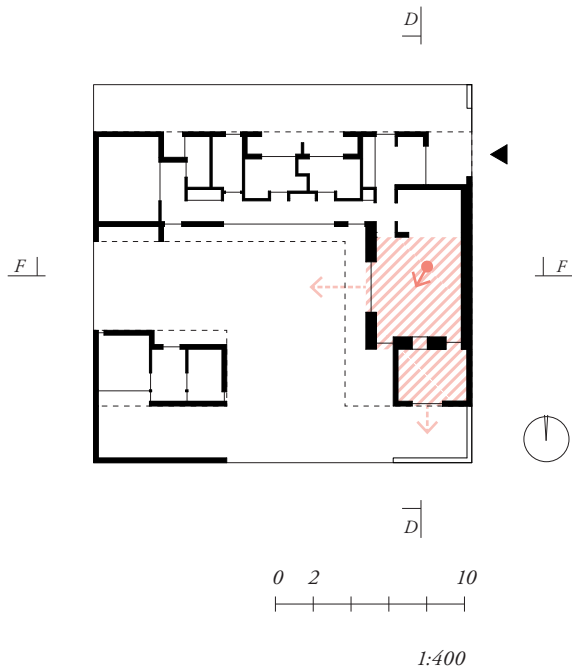


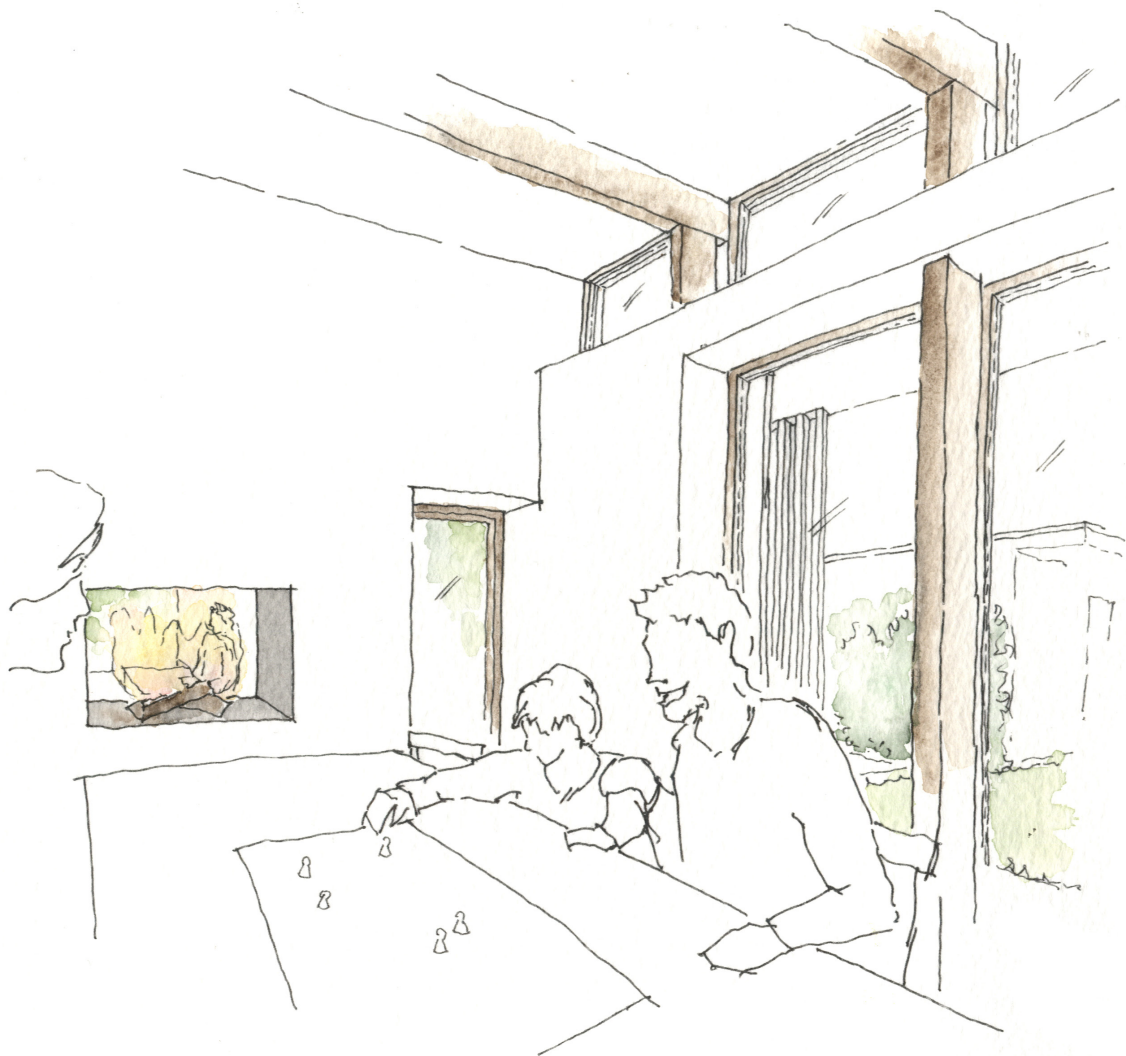
TEMPLET OCH KAPELLET; GEMENSKAP OCH NÄRHET

Den gemensamma delen av hemmet, vardagsrummet, består även den av två delar. Ett större rum där man kan umgås med andra; *templet*, samt ett mindre som erbjuder avskildhet men fortfarande närheten av andra; *kapellet*. De båda rummen är sammankopplade av en eldstad. Den genomgående eldstaden bidrar till att skapa en känsla av närhet, även när man befinner sig i rummet bredvid.

Även i templet finns tankar kring lager och skikt, samt flexibilitet. Ett glasparti i väster erbjuder möjlighet för rummet att expandera och även inkludera trädgårdsrummet utanför. Samtidigt finns det även möjlighet att sluta rummet helt genom täta skjutpartier. Då riktar sig rummet istället inåt med eldstaden i centrum. Högt sittande fönsterpartier i öster och väster förser rummet med ljus.

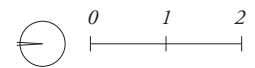
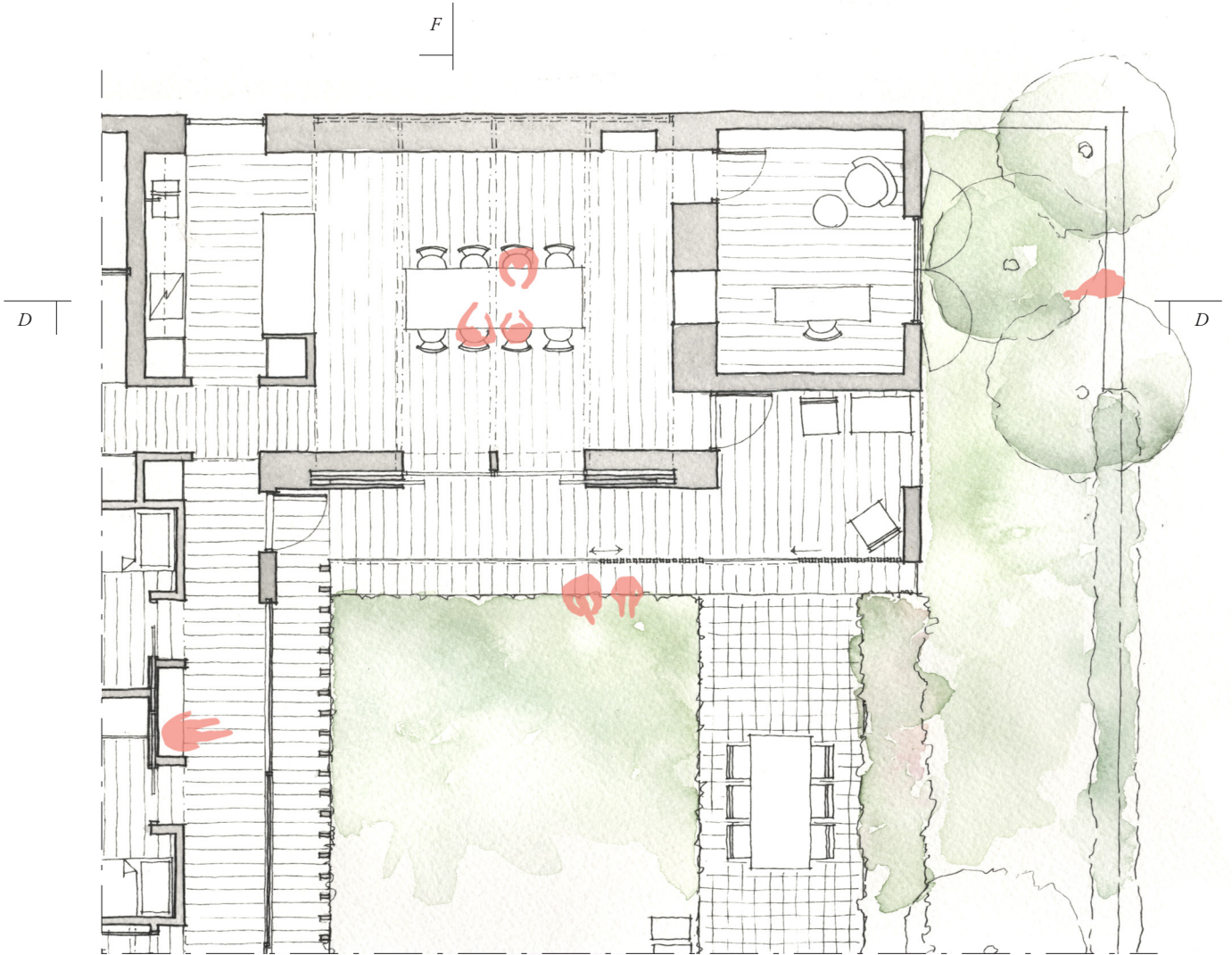
Även kapellet kan tillåtas att expandera ut i det gröna.





Illustration; Gemenskap och närhet.

Här i templet kan jag umgås med nära och kära. När jag istället vill vara för mig själv, men fortfarande känns närvaron av andra går jag till kapellet på andra sidan eldstaden.



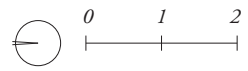
1:100



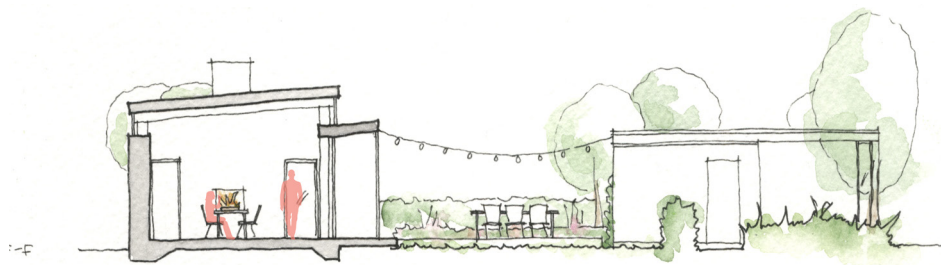
Sektion D-D

'tillsammans'

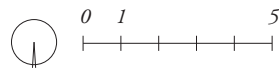
'själv bland andra'



1:100



Sektion F-F

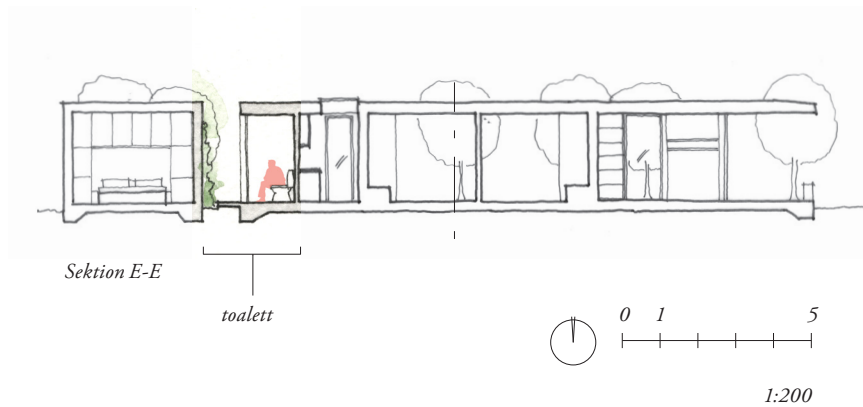
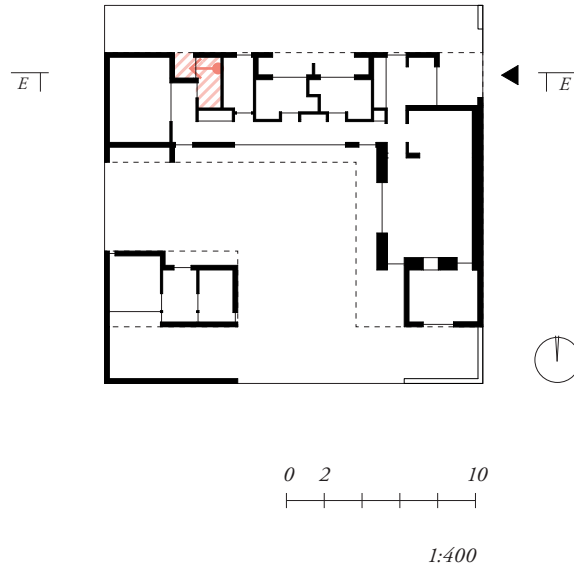


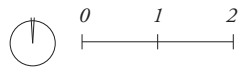
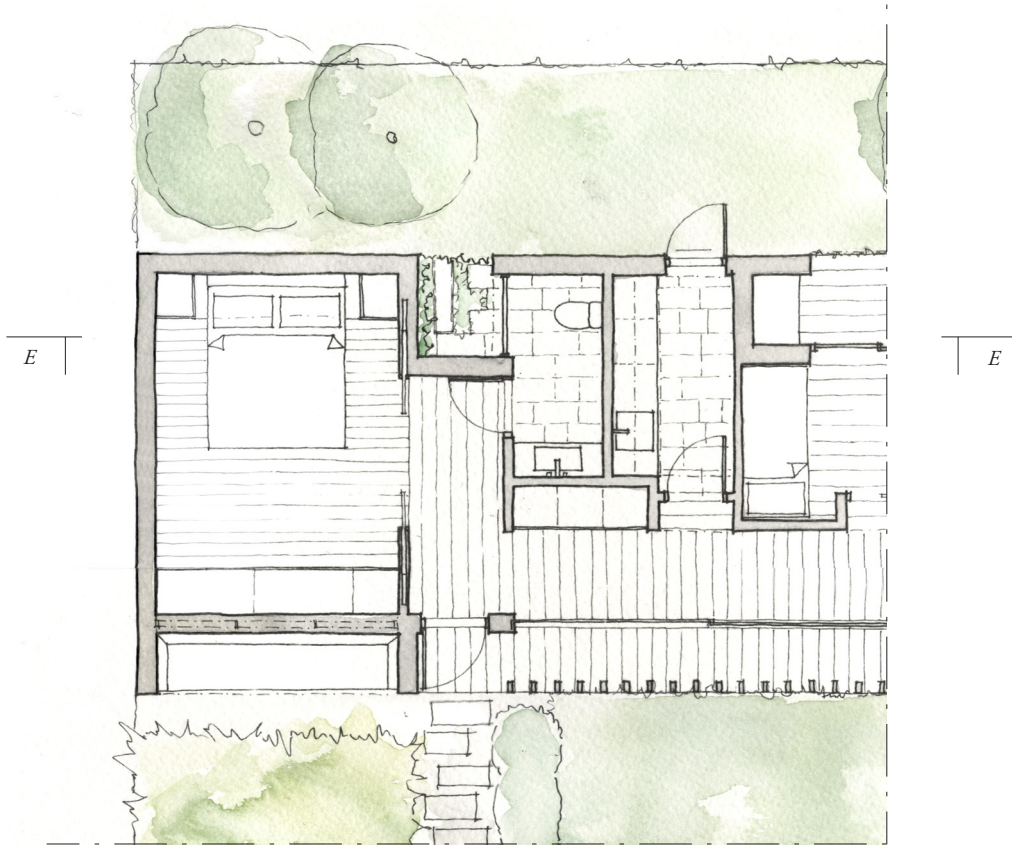
1:200

AVSKILDHET OCH FASCINATION

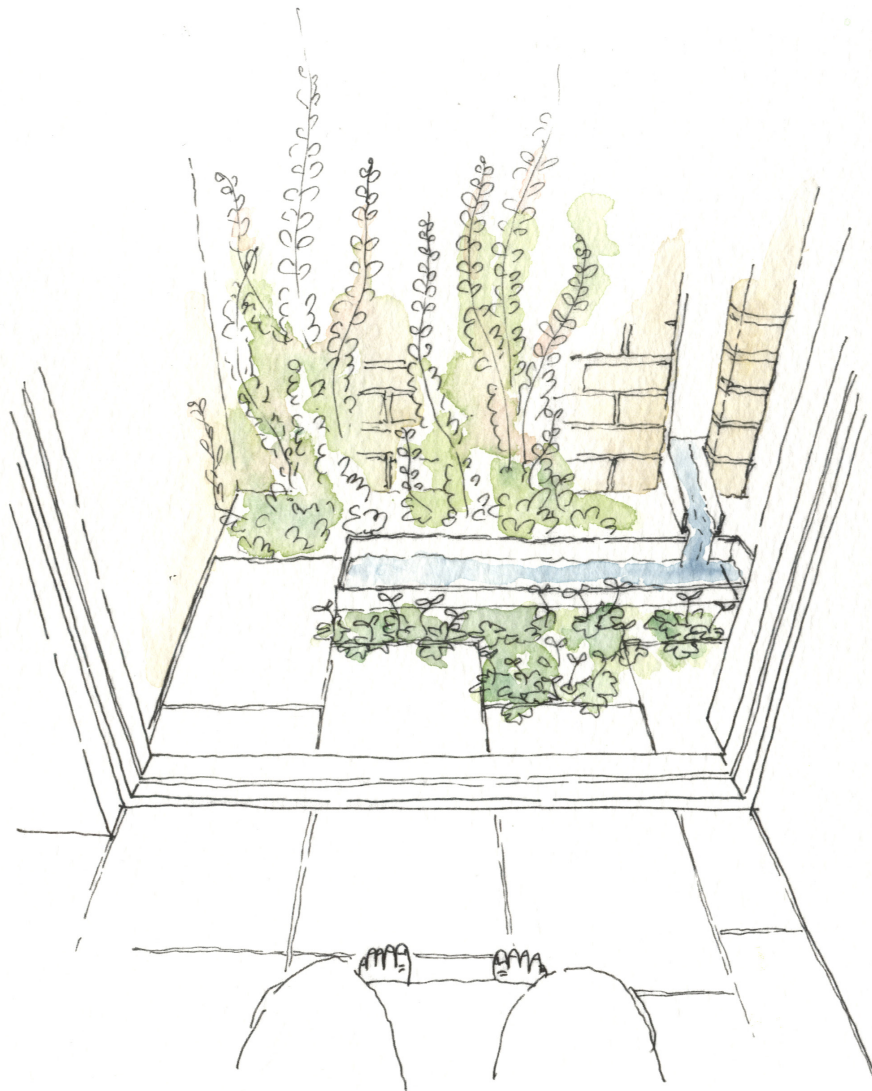
Toaletter och badrum är ofta de rum i bostaden som saknar visuella kopplingar till omgivningen och ibland även helt saknar dagsljus. Jag har även i dessa rum velat undersöka hur man kan arbeta med gränsen mellan ute och inne. Det bland annat genom att med grönska, material och byggelement, som väggar och golv, förlänga rummen och låta dem sträcka sig genom klimatgränsen. Avskildhet och fascination har varit ledord, men fokus har även legat på de behov och ritualer som finns i samband med toalettbesök och tvagning.

En indragning i den norra fasaden bidrar till att skapa avskildhet för besökaren på toaletten inne i byggnadskroppen. Förutsättningar finns för att utnyttja denna nisch till att med vegetation, vatten och materialval locka besökaren att stanna en stund längre.





1:100

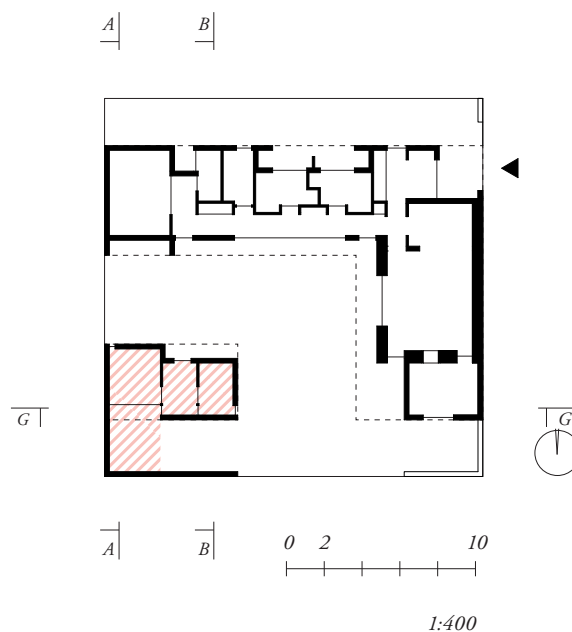


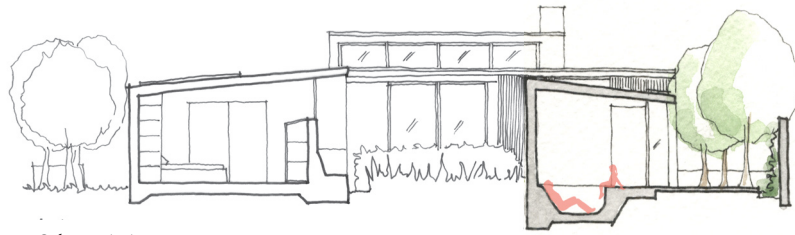
Illustration; Fascination.

*Här kan jag tillåta mig själv att stanna en stund längre än vanligt,
se hur vegetationen sträcker sig upp på tegelväggen eller hur vattnet droppar ner från stupröret,
och bara låta tankarna få flyga iväg för en stund.*

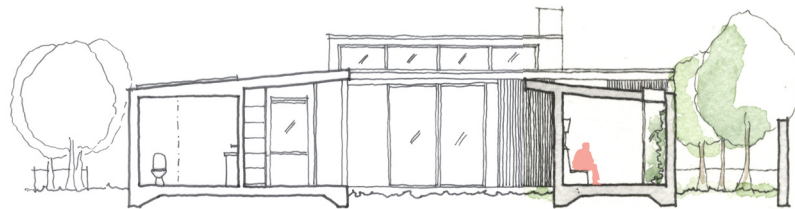
För att ytterligare skapa avskildhet har badrummet separerats från övriga rum i den stora byggnadskroppen. Även badrummet i sig har delats upp på flera rum, även det för att kunna få mer avskildhet och samtidigt inte blockera hela badrummet. Här kan man antingen välja att vara själv eller tillsammans med andra. Kanske vill man inte alltid vara själv när man duschar, badar eller går på toaletten, och här erbjuds *möjligheten* att inte vara det. Oavsett om man väljer att vara själv eller inte är tanken att man kan gå ut hit och vara i en helt egen värld.

I samtliga rum har jag velat arbeta med relationen mellan inne och ute, att få in grönskan och dagsljus i rummen men samtidigt inte skapa direkt insyn.

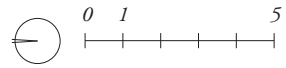




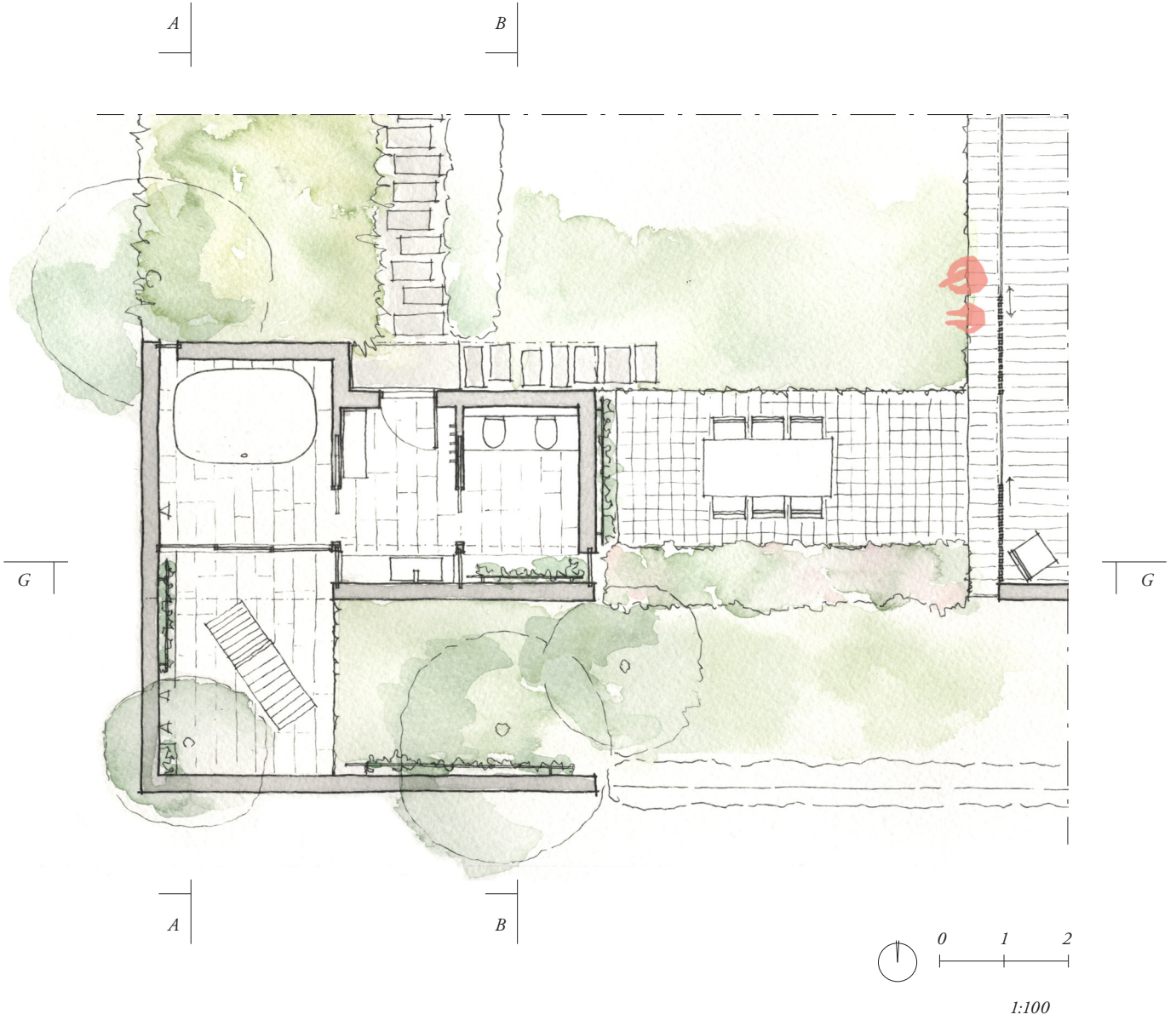
Sektion A-A

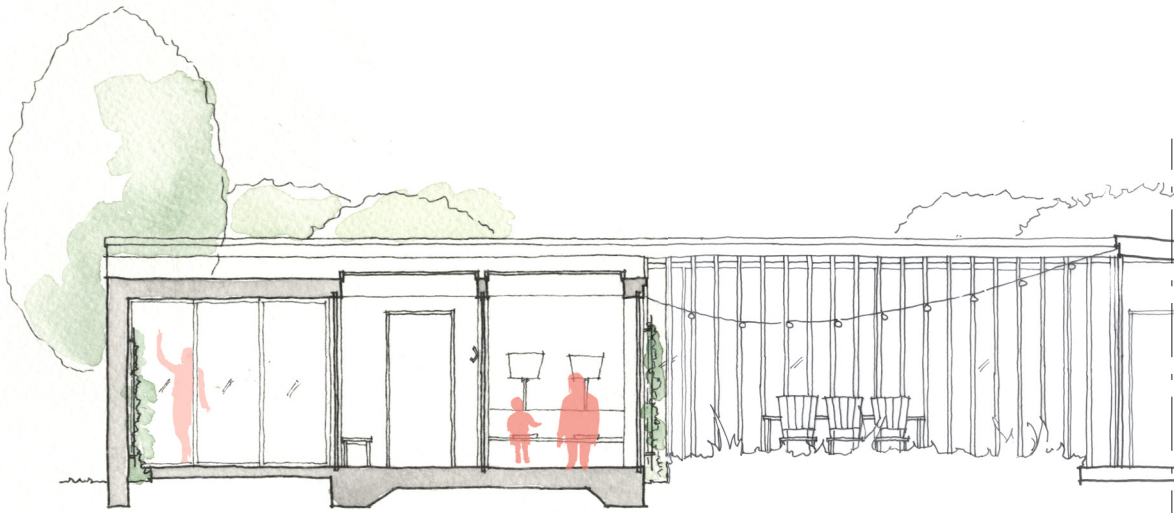


Sektion B-B

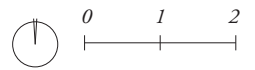


1:200





Sektion G-G



1:100

Reflektion & Diskussion

Utvärdering - syfte, mål och frågeformulering

Syftet, eller snarare syftena med arbetet var att skapa ett underlag för diskussion gällande möjligheter [rum] för återhämtning samt även utmana mig själv i att rita med återhämtning i åtanke och undvika att fokusera enbart på funktioner och kvadratmeter. Jag kan bara hoppas att arbetet kan skapa en grund för flera och långa diskussioner i ämnet, inte bara för mig utan även för andra. Personligen har det lett till många intressanta och lärorika diskussioner både inom ramen för skolan och utbildningen men även hemma med vänner och familj. Att behovet av och tankarna kring återhämtning skiljer sig åt står klart. Vi är alla olika individer, men arbeten och livssituationer som skiljer sig åt. Därmed är det inte så konstigt att behov av, och tankar kring, återhämtning skiljer sig åt. Att försöka gestalta en plats för återhämtning för alla skulle vara ett omöjligt uppdrag. Arbetet har definitivt gett mig själv en tydligare insikt i vilka mina tankar och behov är. När det kommer till att ge mig själv nya verktyg så anser jag att jag kommit en bra bit på vägen, men att jag fortfarande har en bit kvar.

Målet var aldrig att gestalta den perfekta bostaden, inte heller det perfekta rummet, för återhämtning. Målet var istället att undersöka vad det *kan* vara och få en ökad förståelse för vad som kan främja återhämtning. Utmaningarna och svårigheterna under arbetets gång har varit många. Det har varit svårt att för en stund inte fokusera på funktioner först, utan istället fokusera på enklare behov och hur och var jag kan skapa förutsättningar för återhämtning. Det har även varit en utmaning och en balansgång i hur personlig jag kan tillåta mig själv att vara, för det är ett viktigt arbete för mig

personligen, men såklart även yrkesmässigt.

Det har ju inte varit en, utan flera frågor som legat till grund för arbetet:

- › *Vad* är återhämtning?
- › *Varför* behöver vi återhämtning?
- › *Var* finns tid och rum för återhämtning?
- › *Vilka* aspekter är av betydelse i gestaltning av rum och platser för återhämtning?
- › *Hur* kan jag ta detta i beaktan i gestaltning, nu och vidare i yrkeslivet?

Behovet av återhämtning och varför vi behöver det definieras redan i början av arbetet. Det med hjälp framförallt av miljöpsykologin, men även essän Tröthetsamhället samt stigande siffror gällande sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa. Jag skulle gärna kompletterat även med intervjuer av andra personer om deras behov av återhämtning, samt samtala om miljöer, platser, rum som de finner återhämtande. Även frågan *var* man kan finna återhämtning har jag istället sökt svar på i miljöpsykologin och japanska, sakrala och meditativa rum. Med denna information har jag sedan gjort kopplingar och associationer till egna erfarenheter av rum och platser.

Under arbetets gång har jag stött på många kvaliteter och faktorer som man kan ta i beaktan i gestaltungs-skedet. Jag har dock inte funnit att det finns *ett* rätt svar eller ett specifikt mått på ett rum och så vidare, men det trodde jag inte heller att jag skulle finna. Jag tycker ändå jag har funnit svar på vad det *kan* vara. Även om det inte

finns något rätt svar som passar in på alla så tror jag att det största misstaget man kan göra skulle vara att inte ens försöka.

Frågeställningarna är och har varit vida, trots vissa *avgränsningar*. Jag har funnit att det har varit nödvändigt för mig att inte snäva av för mycket för tidigt. Det för att först kunna ta in flera aspekter i vad återhämtning är och var vi kan finna det. Jag känner dock, som jag tidigare nämnt, att jag endast har skrapat på ytan. Det finns så mycket mer att utforska och lära sig inom flera aspekter, så som dagsljus, akustik och territorialitet. Både miljöpsykologin och även japansk arkitektur har verkligen fångat mitt intresse och jag kan inte se att nyfikenheten kring dessa ämnen slutar här.

När det kommer till min *metod* att göra en litteraturstudie och väva ihop tillsammans med arkitekturexempel och egna erfarenheter, så tycker jag att det har gett mig mycket. Det har bland annat hjälpt mig att sortera och reflektera kring händelser jag varit med om och platser jag besökt, att få möjlighet att sätta ord på tankar och känslor. Det har för mig varit ett bra sätt att försöka väva ihop teori och 'verklighet', att försöka befästa det jag läst. Jag önskar dock att jag kunnat ta mer tid till att samtala med andra om återhämtning, som ytterligare ett sätt att insamla information och kunskap. Samtalen har, istället för att vara en del av litteraturstudien, blivit ett sätt att relatera till och reflektera kring den information jag fått via litteratur och arkitekturstudier. Kanske har detta tillvägagångssätt färgat mina samtal lite för mycket, men utan den ingången hade jag inte vetat var

jag skulle börjat. Som sagt så tror jag inte att arbetet kommer sluta för att ramarna för examensarbetet slutar. Det finns mycket som är värt och diskutera mer, och undersöka vidare, när det kommer till återhämtning.

Utvärdering -gestaltning

Jag har velat ge förutsättningar för att söka återhämtning i vardagen, i hemmet. De här situationerna, platserna eller rummen är inte på något sätt ute efter att ersätta semesterresan, långhelgen i stugan eller vad det kan vara som ger återhämtning. De bör ses som ett komplement, då jag fortfarande tror att man ibland behöver söka återhämtning även utanför hemmet.

Jag har velat arbeta med just situationer och rum i det dagliga livet, till vilka man inte behöver åka bort någonstans. Det för att undvika att återhämtning blir ytterligare ett 'måste' och ytterligare någonting man måste planera in. Den här utgångspunkten stämmer med all säkerhet inte in på alla människor, men för mig har det varit, och är, en betydande faktor i att finna återhämtning i vardagen.

Platser för återhämtning bör finnas tillhanda när vi behöver dem. Då alla individer är olika och ett liv inte är någon annans likt, kan jag inte tänka mig att det finns en plats eller ett rum som passar alla. I gestaltningen har jag därför till stor del utgått från mig själv och situationer jag finner återhämtande, självklart influerat av litteraturen. Jag har försökt arbeta framförallt med aspekter av trygghet och fascination och finna egenskaper och kvaliteter som kan locka en att stanna kvar en stund extra, locka till att stanna upp och ge sig själv tid till vila och eftertanke.

Om jag ser till de rum och platser jag valt att fokusera lite mer på i gestaltningen tycker jag att jag lyckats skapa en bra grund. Jag skulle dock ha velat bearbeta

dem ytterligare och gått in ännu mer på detaljer, materialval, ljus- och ljudupplevelser etcetera för att kunna erbjuda ett rikare material som grund för diskussioner. Gestaltungsförslaget bör läsas som en första skiss, en illustration till vad rum för återhämtning *kan* vara och förhoppningsvis öppna upp för nya idéer. Jag vill gärna se det som ett första lager, av många, i att gestalta ett hem med rum för återhämtning. En grundläggande idé var att dela upp hemmet i två delar, i grova drag en för avskildhet och en för gemenskap, en uppdelning som skulle kunna göras även vertikalt. Idén grundar sig i tankarna om att närvaron av andra människor både kan främja och hämma återhämtning tillsammans med egna erfarenheter av att ibland vilja dra mig undan och få en stund för mig själv. Jag anser att jag i gestaltningen lyckats konkretisera flera av de kvaliteter som teorin lagt grund för. För egen del har det givit mycket båda att få möjlighet att sätta ord på tankar och idéer, som funnits hos mig redan före det här arbetet och som även vuxit fram under projektets gång, samt även få möjlighet att börja konkretisera dem.

Det har för mig inte varit avgörande om 'innergården' har hård markbeläggning eller gräs, eller om det är sovrummet istället för badrummet som separeras från övriga byggnadskroppen, för de ser jag alla som möjliga anpassningar. För mig har det mest betydelsefulla legat i samspelet mellan inne och ute samt i undersökningar kring hur man kan erbjuda pauser i vardagen, erbjuda möjligheter för fascination, trygghet och valmöjligheter i hemmet.

En del av syftet med arbetet, men framförallt gestaltningen, har varit att ifrågasätta. Ifrågasätta en gestaltungsprocess där funktionerna tillsammans med standarder är styrande, men även ifrågasätta till exempel varför vi inte ritat toaletter för mer än en person idag. Det här är en av de saker jag gärna skulle utveckla vidare, och då inkludera även tvättstuga och kök, som i nuvarande illustration inte är bearbetade på grund av att avgränsningar har varit nödvändiga. Liknande ritualer som finns kring bad och tvagning går att finna när man ser till tvättning, diskning och matlagning, något som hade varit intressant att kolla mer på. Kan vardagsrutiner som relaterar till tvätt och disk verka återhämtande? Och hur kan gestaltningen stödja det? Ett sätt att förstärka, samt ytterligare införskaffa, kunskap kring återhämtning skulle kunna vara genom att analysera bostäder [bostäder som byggs idag eller de som byggts genom historien] med utgångspunkt på återhämtning och göra jämförelser dem emellan.

Nästa steg i gestaltungsprocessen skulle även kunna vara att förhålla sig till en tydligare kontext, en faktisk alternativt fiktiv plats. Det hade även varit intressant att se hur man kan applicera samma tankar och idéer kring rum för återhämtning i en annan kontext så som flerbostadshus eller urbana rum.

Avslutande reflektioner - rum för återhämtning

Det är trötthetsamhället som till stor del väcker mitt intresse för återhämtning och stärker min tro på att vi behöver tid och rum för återhämtning i vardagen. Vi behöver ge utrymme för vita kontemplativa igen. Mycket tycks handla om balans, i livet men även i vår omgivning. Den japanska arkitekturtraditionen erbjuder flera möjligheter till samspel mellan inre och yttre rum. Den talar även tydligt om just balansen, balansen mellan motsatser, yin och yang. Rum behöver tomrum och rörelse behöver vila. Paret Kaplan och deras teorier och studier förstärker behovet ytterligare samt påvisar framförallt möjligheterna som naturen har att ge oss. Vi behöver använda oss av naturen ytterligare i arkitekturen och utnyttja samspelet mellan inne och ute.

Just förhållandet mellan inne och ute, samspelet mellan människa, byggnad och landskap, har varit ständigt återkommande i arbetet. Jag borde inte vara så förvånad då det ju är det som vi arkitekter skall arbeta med. Under arbetets gång har jag vid flertalet tillfällen ifrågasatt både mig själv och arbetets omfång. Kan jag basera ett examensarbete på det här? Är det självklart? Det borde vara en självklarhet, men jag har insett att det inte alltid är det när man ser på mycket som byggs idag, men det borde vara det. Min upplevelse är att detta samspel inte alltid får ta tillräckligt stort utrymme i gestaltningen. Det känns tyvärr som att det i många fall handlar mer om att tjäna pengar än att skapa miljöer där vi människor mår bra, som i många fall tycks innebära ett ökat förhållande mellan byggnad och landskap, inne och ute. Ett fönster, som är den största kontakten mellan inne och ute, tycks tyvärr som Pallasmaa säger

vara enbart ett hål i väggen.

För mig har det här arbetet varit ett bra sätt att befästa mycket av det jag har lärt mig under mina år på arkitektskolan, men även utanför studierna. En möjlighet att börja sätta ord på mycket som ibland känns som enbart intuition. En möjlighet att börja sätta fingret på faktorer som ofta tycks glömmas bort bland alla funktioner. Examensarbetet må vara över, men gränsen för det här arbetet går långt utanför de ramarna. De här studierna har bara börjat. I arbetet har jag till stor del utgått utifrån mina tankar och känslor, mina upplevelser av platser, för att sedan så smått börja ta in även andras tankar. Jag har fått inleda med att fråga mig själv vad *jag* gör, eller kan göra, för att underlätta återhämtning. Var, hur länge och med vem jag gör det etcetera. Jag har velat ge mig själv möjlighet att definiera vad återhämtning är, vad mina tankar kring ämnet är och vad mina upplevelser [tankar och känslor] säger mig i olika miljöer, för att kunna skapa förutsättningar för samtal. Nackdelen har varit att jag inte har haft möjlighet att intervjua andra om deras tankar och åsikter om återhämtning.

Jag vill relatera till arbetet i likhet med arkitekten Kristina Fridhs ord beskrivande zen-buddhismen i boken *Japanska rum* ”[Z]en-buddhismen betonar vägen eller processen mot uppvaknandet, alltså inte målet i sig självt.” (Fridh, 2001, s. 77) För mig har det här examensarbetet till stor del handlat om just processen, en process som inte kommer sluta här, och inte lika mycket målet som i det här fallet är gestaltningen.

”I dag lever vi i en värld som lider stor brist på avbrott, på mellanrum och mellantider.” (Han, 2013, s. 37)

Jag inledde arbetet med att citera författaren Byung-Chul Han och jag vill avslutningsvis bstryka betydelsen av dessa mellanrum och mellantider, dessa pauser i tillvaron, möjligheter till att 'komma bort' för en stund och ge sig själv möjlighet att reflektera. Jag anser att vi arkitekter har stor möjlighet att påverka det samhälle vi idag lever i, ett samhälle med medborgare som tycks bli allt mer stressade och där den mentala hälsan sjunker. Jag tror inte att mitt arbete har förmågan att få alla människor att ge sig själv mer tid till återhämtning, men jag hoppas att om vi arkitekter kan vara en av förhoppningsvis många yrkesgrupper som inte tillåts glömma bort behovet av återhämtning och fortsätter rita för det. Kanske vi alla till slut då inser att möjligheterna till återhämtning finns precis framför oss, i den urbana miljön, på landet, på arbetet och i hemmet. Jag tror även att diskussioner, likt den här om återhämtning, är viktiga för de diskussioner och ifrågasättanden som finns kring varför vi arkitekter behövs.

” [...] [N]är man tar en paus och stannar upp slösar man inte tid, det är då man finns i tiden, är närvarande, kan se det sköna i naturen, se färgerna, höra hur bäcken porlar, känna hur jorden och växterna doftar, känna hur bären och vattnet smakar, bli berörd av stunden – uppleva. Dessa sinnliga stunder då man kan känna att man finns är stunder av återhämtning. ”

(Grabn, 2005, s. 258)

ETT STORT TACK

Tack till alla er som har hjälpt mig och stöttat mig under arbetets gång.

Källor

EnWikipedia. (den 9 augusti 2017). Finnish sauna. Hämtat från Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Finnish_sauna

Evans, G. W. (2003). The built environment and mental health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 80(4), ss. 536-555.

Evans, G. W., & McCoy, J. M. (1998). When buildings don't work: The role of architecture in human health. *Journal of Environmental Psychology*, 18, ss. 85-94.

Fridh, K. (2001). Japanska rum: en diskussion kring tomhet och föränderlighet i traditionell och nutida japansk arkitektur. Göteborg: Chalmers tekniska högskola.

Fridh, K., & Laurien, T. (2009). Ytans materialitet. Göteborg: Göteborgs universitet.

Försäkringskassan. (den 9 juni 2016). Pressmeddelande. Hämtat från https://www.forsakringskassan.se/!ut/p/z0/LYgxDoAgDADf4sCMxs3NGF_gYlhII40iUgit-n0ZXO5yp41etSF4_A7iE8FVe323OGSQQ3X9qNopkSDJ-Mqs2F2T-FdE5vIAcUj3R8nkHDsU_5GmHYIOoiMiicxibDz4tbKM!/

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. i M. Johansson, & M. Küller, *Svensk Miljöpsykologi* (ss. 245-262). Lund: Studentlitteratur.

Han, B.-C. (2013). Trötthetssamhället. Stockholm: Ersatz.

Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer - förr, nu och i framtiden. i M. Johansson, & M. Küller, *Svensk Miljöpsykologi* (ss. 263-281). Lund: Studentlitteratur.

Hartig, T. (2012). Restorative Housing Environments. i S. J. Smith, *The International Encyclopedia of Housing and Home* (ss. 144-147). Oxford: Elsevier.

Kaplan, R. (1993). The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 26, ss. 193-201.

Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home; Psychological Benefits. *Environment and Behavior*, 33, ss. 507-542.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature; A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Küller, R. (2005a). Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige. i M. Johansson, & M. Küller, *Svensk Miljöpsykologi* (ss. 17-34). Lund: Studentlitteratur.

Küller, R. (2005b). Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg. i M. Johansson, & M. Küller, *Svensk Miljöpsykologi* (ss. 85-100). Lund: Studentlitteratur.

NE a. (den 10 juli 2017). Andrum. Hämtat från Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se>

NE b. (den 10 juli 2017). Återhämtningsförmåga. Hämtat från Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/återhämtningsförmåga>

NE c. (den 10 juli 2017). Kontemplation. Hämtat från Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kontemplation>

NE d. (den 10 juli 2017). Kontemplation. Hämtat från Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/kontemplation>

NE e. (den 10 juli 2017). Meditation. Hämtat från Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/meditation>

NE f. (den 10 juli 2017). Meditation. Hämtat från Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/meditation>

NE g. (den 9 augusti 2017). Bad. Hämtat från Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/bad>

NE h. (den 8 augusti 2017). Zen. Hämtat från Nationalencyklopedin: <http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/zen>

Pallasmaa, J. (2012). The eyes of the skin: architecture and the senses. John Wiley & Sons.

Sorte, G. J. (2005). Parken för Homo Urbanis - stadsmänniskan. i M. Johansson, & M. Küller, Svensk Miljöpsykologi (ss. 227-244). Lund: Studentlitteratur.

Svedberg, O. (2000). Europas arkitektur före 1800: en historisk översikt. Lund: Signum.

Thurell, S., & Ulin P. (2000). Fritidshuset : vid havet, i granskogen, på heden. Stockholm: Byggförlaget.

Thurman, R. A. (1994). Meditation and Education: Buddhist India, Tibet and Modern America. Hämtat från The Contemplative Mind in Society: <http://www.contemplativemind.org/files/thurman.pdf>

Bildkällor

Bilder och illustrationer är av författaren om inget annat anges.

Bild 1. Thurell, S., & Ulin P. (2000). Fritidshuset : vid havet, i granskogen, på heden (ss.192-194). Stockholm: Byggförlaget.

Bild 2. Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. i M. Johansson, & M. Küller , Svensk Miljöpsykologi (s. 250). Lund: Studentlitteratur.

Bild 8. (den 18 september 2017) S:t Nicolai kyrka, Sölvesborg. Hämtat från <http://orgelanders.se/Orgelbilder/Solvesborg.htm>

Bild 12. Hautajärvi, H (2010). Villas & Saunas; in Finland (s. 197). Helsinki: Rakennustieto Publishing

Bild 15. (den 24 november 2015) Ginzan bath house. Hämtat från Kengo Kuma and Associates: <http://kkaa.co.jp/works/architecture/ginzan-bath-house/>

Bild 17. Svedberg, O. (2000). Europas arkitektur före 1800: en historisk översikt (s. 55). Lund: Signum.

Bild 22. (den 28 juni 2017) Haus am Moor. Hämtat från: <http://thecoolhunter.net/haus-am-moor-austria/>

Bild 25. (den 28 juni 2017) Kingohusene. Hämtat från: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Utzon,_kingohusene,_helsing%C3%B8r_3.jpg och <https://www.arkitekturbilleder.dk/bygning/kingohusene/>

Bild 27. S (den 28 juni 2017) Kingohusene. Hämtat från: <http://anavedobomgosto.blogspot.se/2010/09/kingohusene.html>

Bild 32. Frampton, K. (2013). Kengo Kuma: Complete Works (s.151). London: Thames & Hudson

Bild 35. (den 20 mars 2017) Saint Benedict Chapel. Hämtat från Archdaily: <http://www.archdaily.com/418996/ad-classics-saint-benedict-chapel-pe-ter-zumthor>

