RUBICON MOTUS

Et prosjekt om viktigheten av restitusjon i løpet av arbeidsdagen og hvordan naturens egenskaper kan påvirke oss positivt – også innendørs.

Problemstilling:

”På hvilke måter kan virkemidler fra naturen redusere stress i et kontorlandskap?”

Arbeidsrelatert stress er i dag en av de største årsakene til sykefravær. I tillegg til å være belastende for individet er det også et stort økonomisk problem for samfunnet.

Hva er det med naturen som gjør oss avslappet og gir oss ro? Hvilke kvaliteter og opplevelser ønsker vi å få når vi oppsøker naturen? Og hvordan kan de samme følelsene vi får der ute gjenskapes inne, på en måte som virker rekreerende og reduserer stress?

I følge Attention Restoration-teorien til Kaplan har naturen positiv effekt på oss og gjør nettopp dette; reduserer stress. Biophilia-hypotesen av Wilson hevder at mennesket er medfødt evnen til å knytte seg til andre organismer, og av det får større livskvalitet. Basert på denne hypotesen har Kellert og Calabrese utarbeidet Biophilic design som viser til ulike måter å integrere natur i arkitekturen på.

Gjennom designet har jeg søkt å skape løsninger i bygget som vekker fascinasjon og assosiasjon til naturen. Ved bruk av tre elementære egenskaper i naturen; *rytme, bevegelse og refleksjon,* har jeg skapt soner der spontan oppmerksomhet overskygger rettet oppmerksomhet. På den måten får man et avbrekk fra en hektisk arbeidstilværelse, hvor kroppen får hvile, noe som bidrar til redusert stress.

“The urge to affiliate with other forms of life.”

Edward O. Wilson sin definisjon av Biophilia

Attention Restoration-teorien bygges på bakgrunn av at mennesker har to ulike typer oppmerksomhet; rettet oppmerksomhet og spontan oppmerksomhet.

Rettet oppmerksomhet (våre kognitive ressurser) har vi når vi konsentrerer oss om et arbeid, tar beslutninger eller planlegger noe, husker, utfører hverdagslige gjøremål eller rett og slett opplever mye støy, for eksempel fra trafikken. Denne typen oppmerksomhet krever mye energi og gjør både kroppen og hjernen sliten.

Spontan oppmerksomhet derimot fungerer motsatt og kan gi oss energi. Det er her ART mener naturen har en effekt på oss, som gjør at spontan oppmerksomhet overskygger rettet oppmerksomhet. ***Det som fanger interessen vår og oppleves fascinerende, uten å kreve rettet oppmerksomhet, vil dermed virke restituerende.*** Spontan oppmerksomhet bruker vi ubevisst og kan for eksempel være synet av regnbuen, fugler som flyr over hodet vårt eller en foss. Kaplan viser til fire hovedelementer som gjør naturen restorativ;

- *å være borte* *(being away)*
- *fascinasjon* *(fascination)*
- *omfang* *(extent)*
- *kompatibilitet* (*compatibility*)

Å være borte

Med *å være borte* viser ART til flere eksempler. De mest åpenlyse er steder som skogen, fjellet eller ute ved havet. Men man trenger ikke reise langt vekk for å få den restorative effekten. Det holder også å reise til en park i nærområdet eller til et sted der man får nye impulser. Kaplan mener at *å være borte* involverer en konseptuell transformasjon i større grad enn en fysisk. Det å skifte miljø vil derfor ikke være essensielt, men heller endring av synsvinkel. Å se et gammelt miljø i et nytt perspektiv kan derimot gi et nødvendig konseptuellt skifte.

Idé

Ved å bruke speil i et rom endres opplevelsen av rommet, avhengig av synsvinkelen observatøren har. I lobbyen har jeg brukt oksidert speil på to veggflater, både for å gi en varm og mystisk atmosfære, men i hovedsak for å speile de vertikale trestammene - plassert i rytme i rommet - og gi en uendelighetsfølelse. Det vil gi en ny opplevelse av rommet, avhengig av hvilken synsvinkel man har.

Bilde av modell i 1:20 av lobbyen

Fascinasjon

Fascinasjon, fortryllelse, sterk interesse for.

Med det som fascinerer viser ART til naturens uendelige fascinerende objekter. Spesielt da ´myke´ fascinasjoner (´soft´ fascinations) virker helsebringende på oss, som for eksempel:

- Skyer
- Solnedgang
- Blader som blafrer i vinden

Idé

Felles for slike elementer er bevegelse. Alt er i endring, om det er solen som går ned og endrer farge på himmelen eller bekken som sildrer.

Omfang

Videre mener ART at omfang har en betydelig effekt. Da tenker vi først å fremst på store, utstrakte landskap, men det er i følge Kaplan heller ikke nødvendig. Til og med et lite område kan tilrettelegges for følelsen av omfang i et miljø. Stier og veibaner kan være virkemidler for å få et relativt lite område til å virke større. Dette er noe som ofte brukes i japanske hager, hvor hensikten er at man får lengre veier å gå og får sett større deler av parken. I Japan er det vanlig med Shinrin-yoku, ´skogsbading´, som er korte, rolige turer i skogen.

Forskning viser at slike turer reduserer både stress, sinne, angst, depresjon og søvnløshet. I tillegg er ´skogsbading´ positivt for immunforsvaret vårt. Det fører til økt produksjon av NK-celler (natural killer cells) som er viktig i det medfødte immunforsvaret vårt. De dreper virusinfiserte celler og kreftceller.

Idé

Ved å jobbe med bevegelsesmønsteret i bygget har jeg skapt løsninger i innemiljøet, som gjør at man ikke nødvendigvis tar de korteste rutene i lokalet, men heller lar seg føre forbi romlige virkemidler som fanger oppmerksomheten og vekk fra rettet oppmerksomhet.

Kompatibilitet

Med kompabilitet menes at det er en forenelighet mellom det man ønsker å gjøre på et sted og det stedet tilbyr.

For mange krever det mindre anstrengelse å fungere i naturlige omgivelser enn i siviliserte. Noen eksempler på det kan være å fiske, gå i fjellet, luke i hagen, eller bare observere.

Idé

Å tilrettelegge for steder der man kan trekke seg tilbake for konsentrasjon, hvile eller kontemplasjon har vært en måte å skape kompabilitet i kontorlandskapet.