

Arkitektur for velvære

IDEENE

Beate Røttingen
Diplomoppgave i arkitektur
NTNU 2020

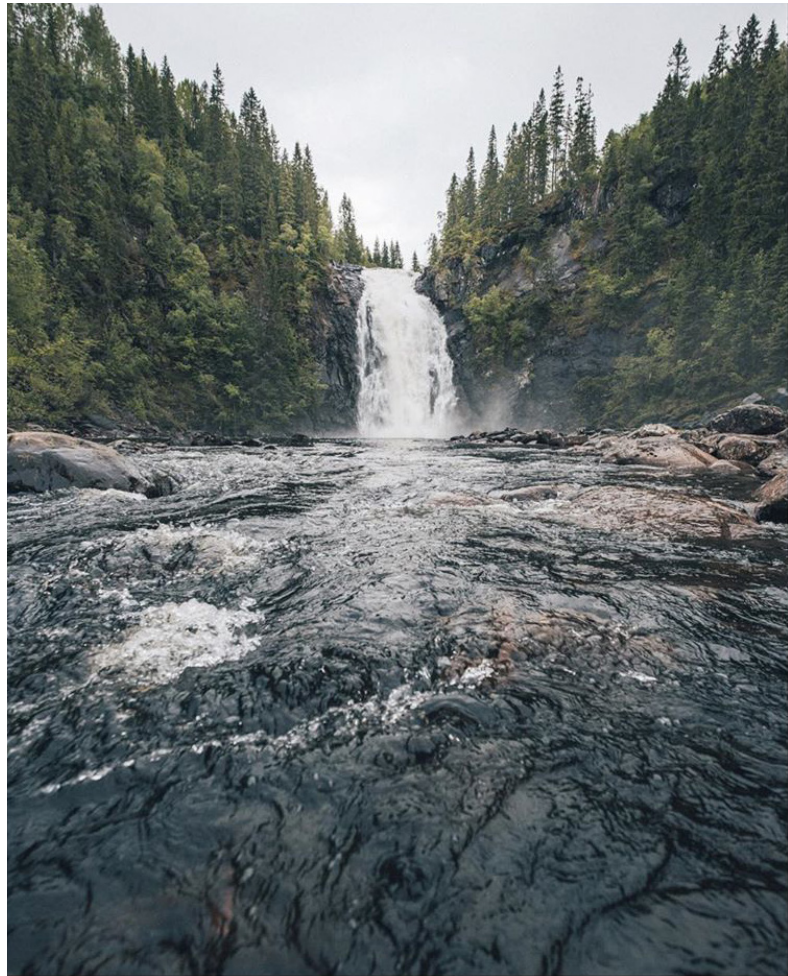
Beate Røttingen
Diplomoppgave i arkitektur
NTNU 2020

Veileder: Nina Haarsaker

Introduksjon	11
Hva er velvære?	12
<i>Hedonia</i>	
<i>Eudaimonia</i>	
<i>Flow</i>	
Estetikk og velvære	17
Estetiske ideer	18
<i>Overensstemmelse</i>	
<i>Kumulasjon i en estetikkologikk</i>	
<i>Konstant og variabel</i>	
Velvære og arkitektur	19

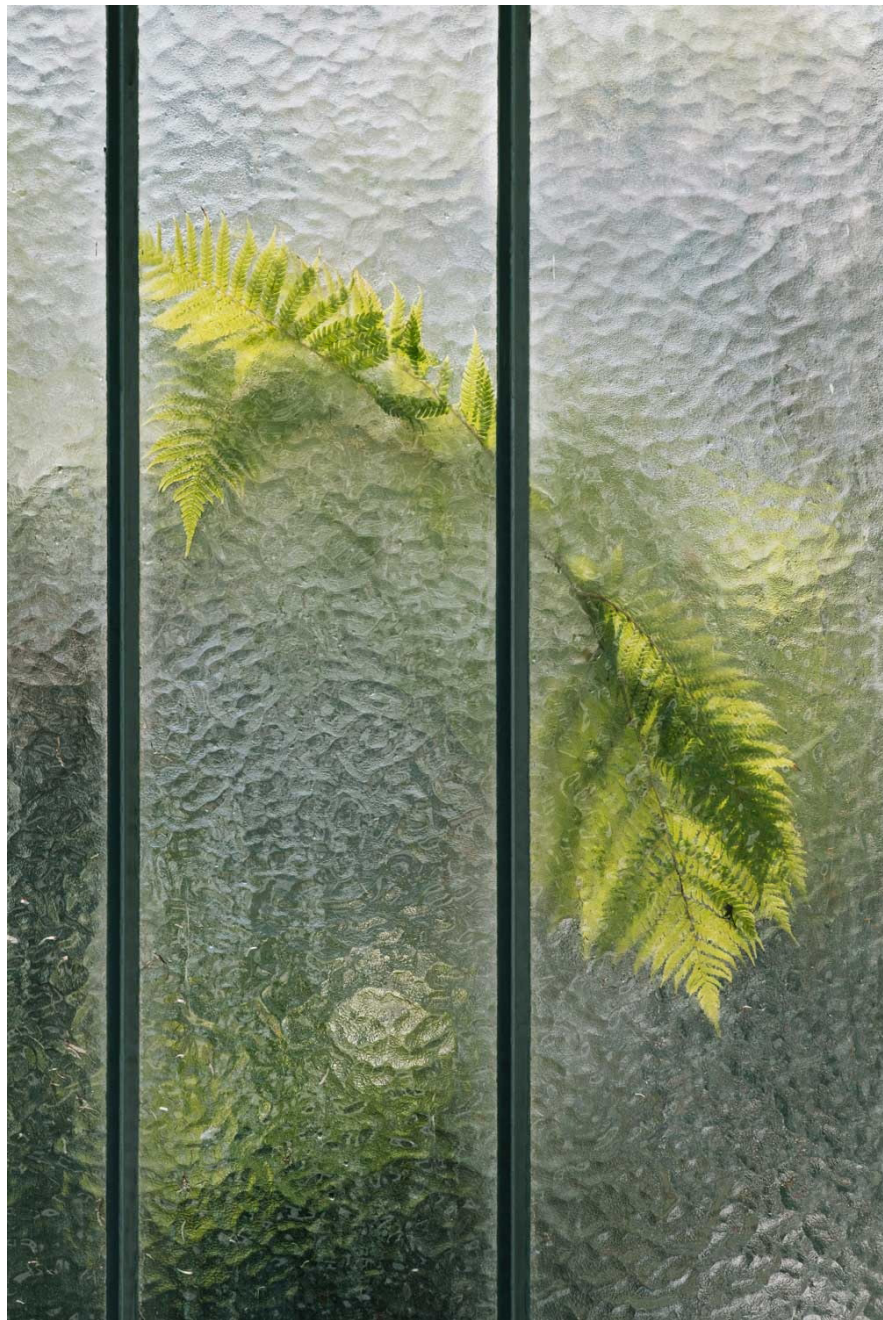
Hva er velvære?

det naturlige



et produkt





berøring

det åpne vinduet til hagen



det omfavnende



det ufullkomne





Introduksjon

Hva er velvære i psykologiens øyne?

Og hva er sammenhengen mellom velvære og estetikk?

Begrepet 'velvære' har mange ulike assosiasjoner og betydninger, og kan derfor være vanskelig å definere med to streker under svaret. Velvære er nært beslektet med andre begreper som lykke, trivsel og livskvalitet, og kan betraktes fra ulike vinkler. I denne sammenhengen vil jeg bruke ordet velvære i stor grad som det engelske 'well-being' og det franske 'bien-être', selv om det norske 'velvære' tradisjonelt sett har blitt knyttet opp mot nytelse og behag. Velvære som ord har samme oppbygging som det engelske og det franske (og antakelig også på andre språk), og er en direkte måte å bruke begrepet på.

Med dette vil jeg ta for meg et par definisjoner og ideer om velvære som kan være relevante med tanke på arkitektur. Samtidig vil jeg prøve å forstå hvordan noe får oss til å 'føle oss vel' på ulike måter, eller eventuelt ikke. Velvære virker å være en mer eller mindre flyktig 'følelse', som påvirkes av vår tilstedeværelse i verden og samhandling med omgivelsene våre. Samtidig kan det være en veldig konkret, fysisk sensasjon i kroppen. Det samme kan man kanskje si om skjønnhet. Men behovet for å snakke 'ekte' om disse fenomenene er der, spesielt når vi i arkitekturfaget bruker ord for å beskrive rom, materialer, proporsjoner mm. som 'kvalitet' og noe som er og gjør 'godt' på ulike måter. I mange arbeidssituasjoner, også i arkitekturfaget, er det blitt vanlig at man unngår estetiske diskusjoner;

'The creation of beauty, once viewed as the central task of the architect, has quietly evaporated from serious professional discussion and retreated to a confused private imperative'.¹

Det kan synes viktig å forstå estetiske vurderinger mer dyptgående.

Hva er velvære?

Velvære som begrep

Hvordan vi opplever tilværelsen vår er avhengig av flere komponenter. Globalt sett kan velvære defineres som:

‘en tilstand av tilfredshet karakterisert av mental og fysisk helse, lykke og velstand’.²

Det finnes en rekke teorier om velvære innen psykologi og filosofi. Noen teorier legger vekt på den objektive velvære, basert på at det finnes generelle aspekter som betraktes som gode på tvers av individuelle synspunkter. Objektiv velvære handler om levekår og muligheter, men også om hvor godt mennesker tilsynelatende fungerer i sine omgivelser. Andre teorier går inn under subjektive velværeteorier, og vektlegger hvordan individet selv opplever og vurderer tilværelsen sin,³ som på den ene side vil være farget av verdier og preferanser, fysiske og mentale forutsetninger mm. Ifølge psykologen Edward Diener er subjektiv velvære ‘sammen satt av menneskers langsiktige nivåer av positiv affekt, mangel på negativ affekt og tilfredshet med livet’.⁴ Langsiktig positiv affekt kan forstås som at en persons umiddelbare emosjonelle reaksjonsmønster i stor grad er positiv, over tid.⁵

Velvære kan også forstås ut fra hvilket aspekt av tilværelsen som påvirkes, være seg det fysiske, det mentale eller det åndelige. Sjeldnest virker det derimot at opplevelsen av velvære er så endimensjonal, men heller opplevd gjennom flere aspekter samtidig. Vi opplever ofte at noe påvirker oss først fysisk, for deretter å ‘overføres’ til det psykiske i form av emosjoner, som for eksempel gleden vi får av å ta et varmt bad, eller spise et godt måltid. Dette kaller vi gjerne psykofysisk velvære, idet det er en nær sammenheng mellom fysisk stimuli og psykisk velvære. Denne forståelsen kommer fra psykofysikken, en gren innen eksperimentall psykologi som undersøker forbindelsene mellom ytre sansepåvirkninger og opplevde sanseinntrykk.⁶

En del teorier argumenterer videre for at velvære burde betraktes mer som en *prosess* enn en statisk 'ting'. I denne tankegangen kjennetegnes velvære som ‘gjensidig samvirke mellom mennesker og omgivelser i bred forstand, herunder kroppens biologi, hverdagens arenaer som familie, arbeid, skole og nærmiljø, og mer overordnede institusjonelle og kulturelle rammevilkår’.⁷ Denne forståelsen er interessant fordi det sier noe om velvære som et prosessuelt fenomen basert på menneskets deltakelse i verden, det være seg byene, i naturen, eller i andre fysiske omgivelser.

Hedonia

Hedoniske perspektiver på velvære springer ut fra ideen om lyst og nytelse som ‘de høyeste goder’,⁸ og subjektive velværeteorier som vektlegger positiv affekt faller innunder her. ‘Hedonisme’ kommer fra det greske ordet ‘hedone’, som betyr ‘lyst’ og ble etablert i antikken av Aristoppus cirka år 400 f.Kr. Denne anskuel- sen vektlagte sansemessig velbehag som det aller viktigste, og summen av hedonistiske øyeblikk utgjorde ens lykke, eller livstilfredshet. Lykken var altså ikke mer enn en kumulasjon av behagelige og positive emosjoner. Epikuros utviklet senere en annen hedonistisk filosofi basert på åndelig behag, som han mente var dypere enn sansemessig behag fordi det åndelige ‘kunne reflek- tere behag både fra fortiden og fremtiden’,⁹ og ikke bare nåtiden. På fransk har man et begrep som beskriver en livsanskuelse og en måte å leve på basert på nytelse og tilstedeværelse i hverdagen;

“Joie de vivre” [...] an exultation of spirit. It can be a joy of conversation, joy of eating, joy of anything one might do [...] and joie de vivre may be seen as a joy of everything, a comprehensive joy, a philosophy of life’.¹⁰

Eudaimonia

På den annen side har vi de eudaimoniske perspektivene på velvære som vektlegger objektive aspekter ved tilværelsen. Det gode liv er her et liv levd på en fullverdig og dypt tilfredsstillende måte.¹¹ Ordet ‘eudaimonia’ kommer fra de to greske ordene ‘eu’ om betyr ‘god’ og ‘daimon’ tilsvarende ‘ånd’ eller ‘sjel’. Begrepet er et sentralt begrep i dydsetikken og ble først utviklet av Aristoteles. Han beskrev ‘eudaimonia’ som ‘det høyeste menneskelige gode’,¹² noe som var mer enn følelsen av glede og lykke som virket å være så flyktig. Men andre ord, en egenskap ved et komplett liv, eller en tilstand som tilfredsstillende en rekke kriterier for et godt liv. Aristoteles mente videre at etikken og den politiske filosofiens mål var å finne ut hvordan mennesker kan oppnå denne tilstanden.¹³ Mange bruker også ‘menneskelig blomstring’, eller ‘human flourishing’ som en mer altomfattende oversettelse, og herunder ideer om selvrealisering, motivasjon, og mulighetene for å utvikle seg selv og sitt potensiale.

Den tyske filosofen Hanna Arendt gjenopptok i 1958 dette aristoteliske idealet om eudaimonia som grunnlaget for all menneskelig handling;

‘The ultimate end of human acts is eudaimonia, happiness in the sense of living well, which all men desire; all acts are but different means chosen to arrive at it’.¹⁴

Arendt mente at handlinger var fundamentet for et godt liv, som også sammenfatter tittelen på verket hennes, *vita activa*. Noe av det interessante her er også denne observasjonen om at mennesket velger så mange forskjellige veier for å nå det samme målet.

'Flow'

En annen teori innen positiv psykologi som er interessant er teorien om 'flow state', eller flyttilstand. Begrepet kommer fra positiv psykologi og ble først utforsket av sosialpsykologen Mihály Csíkszentmihályi i 1975. 'Flow' beskriver en mental tilstand av absolutt absorpsjon i en aktivitet eller handling, hvor fornemmelsen av tid og sted virker å opphøre – også kalt 'å være i sonen'. En slik tilstand kan inntreffe på ulike måter men gjerne i en arbeidssituasjon, eller i en kreativ prosess. I en flyttilstand vil en aktivitet og dens utfordringer samsvare med individets evner i den grad at oppgaven hverken oppleves for vanskelig eller for lett. Med dette følger opplevelsen av mentalt behag som mestring, kontroll, indre ro og tilstedeværelse.¹⁵

Ifølge Jeanne Nakamura og Csíkszentmihályi er flyttilstand karakterisert av seks faktorer som inntreffer samtidig: intens og fokusert konsentrasjon på det som skjer i nåtid, en sammenmelting av handling og bevissthet, mindre reflekterende selvbevissthet, fornemmelse av personlig kontroll eller beherskelse av en situasjon eller aktivitet, en forvridning av ens opplevelse av tid, og at aktiviteten selv er iboende belønnende og verdifull, en såkalt *autotelisk* opplevelse. Tre andre viktige karakteristikkene av en flyttilstand kan også legges til; umiddelbar 'feedback', det å kjenne på potensialet for å lykkes, og å oppleve aktiviteten så oppslukende av andre behov blir neglisjerbare.¹⁶

En tilstand man skulle likt å bli værende i lenge, er likevel utfordret av andre mentale tilstander. Noen disse er ifølge Csíkszentmihályi kjedsomhet, apati, og angst.¹⁷ Enten blir man distraheret av noe som virker mer presserende, eller så er det ikke stor nok utfordring eller deltakelsesmotivasjon i aktiviteten for at man klarer å bli værende i den såkalte flyten.

Alle disse ideene rundt velvære er verdifulle for å få et helhetlig bilde av det som utgjør velvære og et godt liv. Ingen fremstår å mindre sanne enn andre, og vel-være har mange ansikt; vi trenger både å kunne nyte livet her og nå, men også å ha vilkår og muligheter for å utvikle oss.

“Joie de vivre” [...] an exultation of spirit. It can be a joy of conversation, joy of eating, joy of anything one might do [...] and joie de vivre may be seen as a joy of everything, a comprehensive joy, a philosophy of life’.⁹







Estetikk og velvære

I dydsetikken er idealene som *Det Gode*, sammenstilt med *Det Vakre* og *Det Sanne*. En rekke filosofer har tatt opp denne sammenhengen mellom skjønnhet og velvære, inkludert David Hume som uttrykte det slik;

‘Beauty is the promise of happiness’.¹⁸

Med andre ord, vi trekkes mot det skjønne fordi det gir oss henblikk på, håp om, noe som kan være positivt berikende for livene våre. Velvære som sådan forklares av psykologer som et belønningssystem fra naturen side, både for prestasjoner og for å sikre homøostatisk stabilitet.¹⁹ Da er det nærliggende at dette gjelder for skjønnhet også.

Hva som er skjønnhet finnes det, i likhet med ideen om det gode liv, veldig mange ulike tanker (og følelser) om. Dette gjør at både estetikk og velvære er vanskelig å snakke om i absolutte termer, noe som også er et hovedanliggende i estetisk teori og filosofi. Men; søken etter estetiske svar er ikke mindre tilstede i dag enn den var for hundrevis av år siden. Det er mange ideer i estetisk teori som fremstår som sanne, eller relevante den dag i dag, som i og for seg er grunn til å trekke dem frem på nytt. Estetikk som fagfelt har også vært gjennom en utvikling, og fremstår i dag som ‘både en del av filosofien, en disiplin som befinner seg mellom filosofien og de ulike kunstvitenskapene, og en allmenn sanselære’.²⁰

Estetiske ideer

Her vil jeg ta for meg et par estetiske teorier som peker på viktige elementer i estetikk.

Overensstemmelse

Estetikk som begrep ble grunnlagt av Alexander Baumgarten på 1700 tallet, hvor hensikten var å skille mellom forstandsmessig og sanselig erkjennelse. Det som skiller sanselig erkjennelse fra andre former er at estetikk er 'erkjennelse vi kan utvinne av vår omgang med det sanselige, det vil si det som kan oppfattes med sansene, det materielle'. I Baumgartens teori kommer det frem et par viktige holdepunkter, som han også kaller 'tre alment gyldige fortrinn ved erkjennelsen';

'Den sanselige erkjennelses almene skjønnhet er 1) tankenes overensstemmelse seg imellom, for så vidt som vi ennå ser bort fra deres orden og uttrykksmidler, til en enhet som kalles tilsynekomsten.' Og; '[...] siden det ikke fins noen fullkommenhet uten orden, 2) overensstemmelse i ordenen, i hvilket vi tenker over de skjønt tenkte saksforhold med seg selv og med saksforholdene for såvidt som de kommer til syne. dvs. skjønnheten i ordenen og disposisjonen.' Til slutt; '[...] siden vi ikke kan fatte det betegnede uten tegn 3) tegnenes, eller uttrykksmidlenes overensstemmelse seg imellom og med ordenene og saksforholdene, for såvidt som de kommer tilsyne, dvs. uttrykkets skjønnhet [...]']

Kumulasjon i en estetikkologikk

Videre sier han at enhver form for skjønn tenkning har som oppgave å finne den estetiske sannheten, dvs. 'sannheten for såvidt som den er sanselig erkjennbar'. Denne sannheten kan utarbeides mer detaljert i noe han beskriver som trinn:

'1) Jo rikere, 2) jo mer betydelig og adekvat, 3) jo mer eksakt, 4) jo klarere og tydeligere, 5) jo mer vederheftig og solid, 6) desto mer lysende er forestillingen om en gjenstand, 7) jo flere, 8) betydeligere og viktigere enkeltheter denne inneholder, 9) jo sterkere relasjonene er som disse enkelthetene sammenholdes ved, 10) jo bedre alt passer sammen i det gjenstanden inneholder, desto mer betydelig er den estetikkologiske sannhet'.

Denne måten å tenke om estetikk som en egen form for logikk, gir sanselig erkjennelse betydning i seg selv. Å snakke om 'estetikkologikk' versus bare estetikk, virker også å gi adgang til et språk og en måte å kommunisere om estetikk på en 'ryddig' måte. Denne måten å tenke på sammenfaller også med tankemåten rundt stiler og uttrykk. Uttrykk er mangfoldige men kan bli verdsatt på hver sin måte, samtidig.

Konstant og variabel

Et annet prinsipp som er interessant å ta opp, idet det veldig ofte dukker opp i estetiske diskusjoner, er dette som Charles Baudelaire i tar opp i sitt verk *Fra kunsten og det moderne liv* om at det skjønneste alltid inneholder en dualitet innenfor et 'enhetlig inntrykk':

'Det skjønneste består av et evig og uforanderlig element, som det er ytterst vanskelig å bestemme størrelsen av, og av et relativt element som er bestemt av omstendighetene, og som vekselvis eller på samme tid vil være epoken, moten, moralen, lidenskapen'.

Han argumenterer videre at,

'uten dette annet element, [...] ville det første være ufordøyelig, intetsigende, ikke egnet for og ikke tilpasset menneskenaturen'.

Det kan vi kanskje se i forskjellen på en maskinlaget gjenstand og en menneskelaget gjenstand, hvor sistnevnte som regel vil ha mer variasjon og ujevnheter., kanskje også fingeravtrykk fra personen som har laget den. I en maskinlaget gjenstand kommer ikke det villkårlige like godt frem.

Et håndlaget objekt henviser til skaperens holdninger og følelser, kanskje til og med drømmer og lengsler. For å ha det uforanderlige elementet må det kanskje finnes en kvalitet i materialet som soliditet og tidløshet, som henviser til det evige eller grunnleggende. Premisset for denne todeltheten er likevel at det konstante, evige og det variable og vilkårlige oppfattes enhetlig sammen.

Velvære og arkitektur

Hvordan kan vi knytte sammen disse ideene med arkitektur? Som et bakteppe har vi allerede mange teorier innen arkitektur som tar for seg lykke versus arkitektur: gjennom utopier og byplanvisjoner har det skapende mennesket tenkt utviklingen av fremtidens byer og arkitektur gjennom ulike forutsetninger. Selv om disse er beslektet er velvære slik som definert i psykologi og filosofi ikke helt likestilt med lykke. Velvære er mer dyptgående, og inkluderer både det sanselige og det fornuftmessige.

De utopiske visjonene er interessante som metode, idet det er interessant og nødvendig å våge å se for seg en annen verden, en bedre verden i fremtiden. Utopier og byplanstrategier er en tilnærming til utforming av verden som ofte vektlegger overordnede strukturer og systemer som rammene for liv, i en såkalt 'large' skala. Denne tilnærmingen er mangelfull i forbindelse med velvære blant annet fordi at man ikke når frem til det nære, det som påvirker hvert enkelt liv, i de mange øyeblikkene av en dag, uker og måneder, det som kan betegnes som skalaen 'small'.

En av vår tids hovedkritikker av fortidens byplanvisjoner er det oppdelte menneske -og verdenssynet hvor tanker og følelser er splittet i en 'subjekt-objekt'-forståelse av verden. Denne tankegangen har dominert den vestlige verden lenge etter Descartes, og som følgelig både postmodernismen og den fenomenologiske tradisjon med tenkere som Heidegger, Walter Benjamin, Merleau-Ponty og arkitekter som Louis Kahn, Christian Norberg Schulz og Sverre Fehn m.fl. har forsøkt å 'hele'. Selv om jeg ikke tenker å gå dypere inn i dette er det verdt å nevne. Etterkommerne av modernismen og generasjonen født rundt tusenårsskiftet ser dessuten konsekvensene av denne splittelsen og visjonene om produksjon og effektivitet: en spalting og en distansering i det 'naturlige' samspillet mellom mennesker, dyr, natur og ting – et, i utgangspunktet, fintunet økosystem. Spaltingen av ideer er ofte er nødvendig for å forstå deler av helheten, av sannheten, men idet man gir ideer fysisk form må man sammenbinde, integrere, heller enn å separere, fordi ellers vil det man former være mangelfullt, eller ufullkomment slik estetikken beskriver det.

I den menneskelige skalaen er arkitektur et spesielt fysisk og materielt fag. Arkitektur som form og materialitet kan knyttes sammen med den sanselige og nytelses-orienterte delen av velværeteori. Det kan synes viktig å forstå mer om sansene og kroppen for å forstå hvordan tingene virker så direkte på oss. Hva er sammenhengen mellom sansene, form og materiale? Ideen om 'flow state', eller flyttilstand frembringer også mange assosiasjoner og tanker om integrasjon med arkitektur. Kan arkitektur og byer formes på en måte som induserer en opplevelse av flow? Kan autoteliske opplevelser planlegges for i

arkitekturen? Flow er en funksjon av tid, akkurat som tid er en viktig dimensjon i bevegelsen gjennom arkitektur og byer.

Ideen om likevekt i utfordring og ferdigheter gir tanker om arkitektur i et 'pedagogisk' og omsorgsfullt perspektiv. Selv om 'tilrettelegging' allerede finnes som begrep i arkitektur, så utføres det sjeldnest i integrasjon med form og estetiske prinsipper. Disse temaene vil jeg se nærmere på i heftene *Opplevelsen av velvære* og delvis i *Materialitet for velvære*.

Eudaimonia er også et rikt og poetisk bilde på velvære. Hvordan kan vi gjennom form skape fysiske og mentale rammeverk hvor mennesker kan blomstre? Fysiske rom hvor mennesker kan oppleve å ha egenverdi, å ha muligheter til å lære og utvikle seg, å kunne drømme, å kunne uttrykke seg?

- 2 Kjersti Bale og Arnfinn Bø-Rygg, *Estetisk teori: en antologi*, s. 9
- 2 'Well-being', dictionary.com/browse/wellbeing. (Hentet 5. april 2020)
- 3 Erik Carlquist, *Well-being på norsk* (Helsedirektoratet). Nr. 18-2344, juni 2015, helsedirektoratet.no (Hentet 9. sept 2019)
- 4 Claude Fischler, Alan B. Krueger, David A. Schkade og Daniel Kahneman, 'The structure of well-being in two citites: Life Satisfaction and Experienced Happiness in Columbus, Ohio; and Rennes, France', 2010, *International differences in well-being*, s. 16–33
- 5 'Affekt', snl.no/affekt (Hentet 8. feb 2020)
- 6 'Psykofysikk', snl.no/psykofysikk (Hentet 8. februar 2020)
- 7 Erik Carlquist, *op. cit.*
- 8 psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2004/03/hedonisme-og-eudaimonia-separate-dimensjoner-av-livskvalitet
- 9 *ibid.*
- 10 Fransk ordtak for livsglede
- 11 'Eudaimonia', en.wikipedia.org/wiki/eudaimonia. (Hentet 9. oktober 2019)
- 12 *ibid.*
- 13 Store Norske Leksikon
- 14 Edward L. Deci, Richard M. Ryan, 'Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction'. *Journal of Happiness Studies*, vol 9 1–11 (2008). doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1 (Hentet 4 april 2020)
- 15 'Flow' (psychology), [en.wikipedia.org/wiki/flow_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/flow_(psychology)). (Hentet 9. Oktober 2019)
- 16 *ibid.*
- 17 *ibid.*
- 18 David Hume
- 19 'Velvære', no.wikipedia.org/wiki/velvære (hentet 14. April 2020)
- 20 Kjersti Bale og Arnfinn Bø-Rygg, *op. cit.*

Bildereferanser

Alle bilder av Beate Røttingen om ikke annet er angitt.

- s.4 Storfossen, Hommelvik
- s.5 Flytetank
- s.6 Samuel Zeller, *Tree Fern*
- s.7 Åpning mot hagen
- s.8 Fransk Romanesk krysshvelv
St. Philibert, Tournus
- s.9 Satoshi Arakawa, *Tea Bowl A*



‘Det skjønnne består av et evig og uforanderlig element, som det er ytterst vanskelig å bestemme størrelsen av, og av et relativt element som er bestemt av omstendighetene, og som vekselvis eller på samme tid vil være epoken, moten, moralen, lidenskapen [...]’

Charles Baudelaire

