

Hoe
kan
ik
mensen
ertoe
aanzetten
om
te
ontstressen?



Scriptie door
Hilda Wijnen

Hilda Wijnen
Bachelor Interieurarchitectuur
ArtEZ Hogeschool voor de Kunsten
Semester 7 & 8
Jopje Bakker als scriptiebegeleider
07-05-2020

INHOUDSOPGAVE

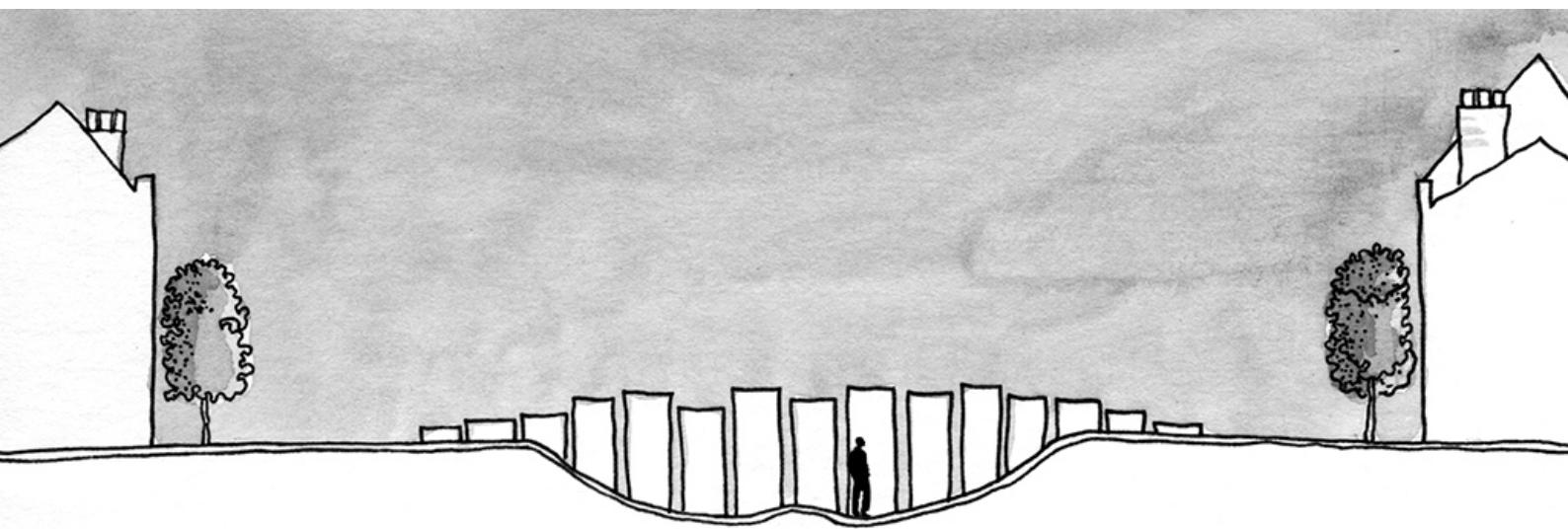
INLEIDING

In het eerste jaar van mijn opleiding tot Interieurarchitect hebben wij een bezoek gebracht aan Berlijn, waaronder het Holocaustmonument. Dit monument is gemaakt door Peter Eisenman en staat daar als gedenkteken voor de Joodse vervolging. De sfeer van het monument zelf geeft onontkoombaarheid weer, het geeft de suggestie dat je in het nauw gedreven wordt. Het gaat er bij dit monument om, om de uitzichtloosheid te voelen die er toen gevoeld werd. Dit is natuurlijk wat Peter Eisenman ermee bedoeld heeft, en is daarin ook geslaagd in zijn uitwerking in monumentvorm.

Naast de ervaring die Peter Eisenman bedoeld had, gaf het mij ook een ervaring waar ik nog vaak aan terugdenk. Hieronder heb ik een tekst geschreven die mijn ervaring beschrijft;

Voor me zie ik de duizenden betonnen blokken die ongeveer mijn hele zicht innemen. Ze zijn allemaal netjes achter elkaar neergezet en je kan niet precies zien waar het ophoudt. Het geheel is nog enigszins te overzien door de hoogteverschillen die de blokken hebben. Tussen de blokken is genoeg ruimte om je doorheen te bewegen dus mijn eerste impuls is ook om er tussendoor te lopen. Door de helling wordt je als het ware steeds verder de enorme ruimte van betonnen blokken ingeduwd. Hoe verder je gaat, hoe meer de blokken de omgeving overheersen. Ook wordt het steeds iets donkerder en voel je dat het kouder wordt als je meer naar het midden loopt. Op een gegeven moment ben je de grip op de omgeving helemaal kwijt. Het enige wat je nog kan zien zijn de massieve blokken en de smalle padjes die er tussendoor lopen. De blokken reiken tot zover je naar boven kan kijken en het lijkt alsof ze uit het niets op je kunnen vallen. Door de hoogte van de blokken is er minder daglicht wat zorgt voor een soort van kil gevoel. Er zijn meer mensen die tussen de blokken doorlopen maar je zou niet meteen kunnen zeggen waar het geluid precies vandaan komt.

Eenmaal ergens in het midden van dit blokkendoelhof heb je niks meer aan je zintuigen. Alle betonnen blokken zijn exact hetzelfde dus je hebt geen herkenningspunt die je de weg kan leiden. Ook hoor je niks meer van de omgeving of de mensen van je heen, het geluid wat je hoort geeft je geen grip op waar je heen moet lopen. Wat je opvalt is dat je het kouder is dan toen je nog op de blokken neerkeek. Je gevoel is van verwonderd overgeslagen naar verward en overweldigend. Het is alsof je te ver het bos bent ingelopen en je een aantal rondjes hebt rondgedraaid. Er is geen duidelijkheid over hoe je hieruit komt. Het enige waar je houvast aan hebt is de helling die je zojuist bent opgelopen, maar ook dit voelt tegenstrijdig. Naarmate je de helling oploopt worden de betonblokken kleiner en kleiner en eenmaal buiten is alles weer te overzien.



DE ERVARING VAN HET ONTSNAPPEN

Het gevoel van even in een andere wereld zijn wat ik beschreef over het Holocaust monument hoeft niet perse negatief te zijn in mijn opvatting. Het kan bijvoorbeeld ook zo'n gevoel zijn als wanneer je bijvoorbeeld in een film of boek word gezogen, op een manier waarbij je even compleet niet oplet of meemaakt wat er om je heen gebeurt. De stroming die ik in deze context dan ook uitermate interessant vind, is het futurisme. Deze tijd, designs en denkwijze verwijzen naar een nieuwe, betere wereld waar alles wat oud is wordt losgelaten. De mensen van die tijd waren toe aan iets nieuws en iets anders. Als je kijkt naar prenten of illustraties die het futurisme weergeven, zie je dat de onderwerpen in die illustraties worden verheerlijkt. Als je bijvoorbeeld een prent ziet van een futuristische stad zie je dat het perspectief van onder is genomen, zodat bijvoorbeeld de gebouwen nog groter en eigenlijk 'machtiger' lijken dan dat ze werkelijk zouden zijn. Naar mijn idee wordt alles in het futurisme verheerlijkt en beter afgebeeld dan het lijkt, wat ook weer past bij mijn idee van wisselen van wereld. De mensen in die tijd vonden hun huidige wereld niet goed genoeg, dus fantaseerden ze over iets nieuws en beters, wat ze ook maar konden bedenken.

Ergens denk ik ook dat het hebben van dit gevoel wel nodig is. Dat het af en toe nodig en fijn is om even niet bewust te zijn van wat er om je heen gebeurt. Zelf vind ik dat wij als ontwerpers in onze bebouwde omgeving voor een bepaald evenwicht moeten zorgen van werkelijkheidsniveaus. En dat er ook een bepaalde verantwoordelijkheid bij ons ligt om de gebruiker in gelegenheid te stellen om zo nu en dan te kunnen ontsnappen uit de dagelijkse routine. Waarom ik hiervan overtuigd ben en hoe ik denk deze buitenwerkelijke ervaring met architectuur te kunnen oproepen wil ik in het hierop volgende onderzoek aan u voorleggen, met als hoofdvraag; "Hoe kan ik mensen ertoe aanzetten om te ontstressen?"

ONTSNAPPEN UIT
DE DRUKTE VAN DE
STAD

Het Holocaustmonument in Berlijn, en vooral zijn ervaring heeft indruk op me gemaakt. Het gaat hier om de ervaring van het even in een andere wereld zijn. Deze ervaring is natuurlijk niet de bedoeling van dit monument, maar toch ervaarde ik dit. Al denk ik wel dat dit komt door de blokken zelf die het licht en geluid deels ontnemen, waardoor deze ervaring tot stand komt.

Een gebouw dat ik hieraan wil koppelen is het Element House van Rintala Eggertsson Architecten. Dit gebouw geeft niet perse perfect de ervaring die het Holocaustmonument op mij heeft, maar ik zie dit gebouw meer als een middel om even uit de drukte te treden.

Als ik denk aan dit ontsnappen uit de werkelijkheid is gebouwenvorm oftewel architectuur, dan denk ik aan conceptuele werken. Ik denk niet perse aan een gebouw met een functie waar mensen heen gaan omdat ze iets 'moeten' doen. Ik zie dit meer voor mij als een plek om je even terug te trekken. Het moet een aangename plek zijn waar je misschien één keer in je leven komt, maar het kan ook een plek zijn waar je je naar verloop van tijd vaker gaat begeven omdat het nodig is dat je vaak even afstand wil nemen van waar je mee bezig bent op dat moment. Als ik aan dit soort conceptuele bouwwerken denk, denk ik aan de werken van Rintala Eggertsson Architecten. Dit zijn architecten die natuurlijk ook wel bezig zijn met ruimte creëren met functies, maar daarnaast maken ze ook werken die conceptueel erg geladen zijn. Hierbij moet je denken aan bruggen of uitkijkpunten, of installatie-achtige werken die ergens midden in de natuur staan. Gewoon om even terug te gaan naar de mens zelf en ze een bepaalde ervaring voor te schotelen. Hierbij is het landschap waarin dat bouwwerk geplaatst is opmerkelijk; deze 'conceptuele' bouwwerken zijn vaak ver weg van het stedelijke deel en in een rustig natuurlijk landschap te vinden.

Een goed voorbeeld hiervan is hun 'Element House' in Seoul. Met hetzelfde concept bedachten zij voor wandelaars een plek te maken om maar even te verblijven tijdens het wandelen, op een plek ver weg van de drukke stad, om even genieten van de stilte en je daardoor te laten overspoelen. Dit doet me vooral denken aan de sanatoria van Jan Duiker en van Alvar Aalto. Hierin zie ik de overeenkomsten zoals het ver weg geplaatst van de buitenwereld, een soort van quarantainegebied, om nu even rust te nemen en later weer in de drukke stad te treden. Het gebouw zelf suggereert licht de constructie van een bunker naar mijn idee. Het lijkt op een soort omhulsel waar die wandelaars even in kunnen verblijven, als een soort schelp of afgesloten kamer.

Toch is het niet geheel een plek waar je je isoleert van de buitenwereld doordat er ramen in het gebouw zitten. Deze zie je echter alleen in de kamers die zich niet direct aan de grond bevinden. De omgeving buiten is van binnen nog te overzien en dit kan een veilig gevoel geven. Er is hier een duidelijke grens gemaakt tussen de drukke wereld die die stad is, het weglopen van de drukke stad naar een rustigere plek, naar een plek die eruitziet als een omhulsel die zich bevindt op een plek waar rust is. Hierin zie ik het thema 'wegvluchten' het meest terugkomen.



VERANTWOORDING
VAN HET
ONDERZOEK

Ik ben op zoek naar iets waardoor je even weggezogen word uit de werkelijkheid. Dit kan door middel van een installatie zijn, maar ook door middel van architectuur. Dit idee komt voort uit mijn irritatie uit het dagelijks leven. Het feit dat je altijd en overal bereikbaar moet zijn en dat je overal op elke manier informatie over je uitgestort krijgt over verschillende dingen. Snel en makkelijk aan deze informatie komen is natuurlijk handig, maar het kan ook een last zijn, er is een punt dat het te veel wordt en dat het je op een gegeven moment overspoelt. Het is teveel onnodige en ongevraagde informatie.

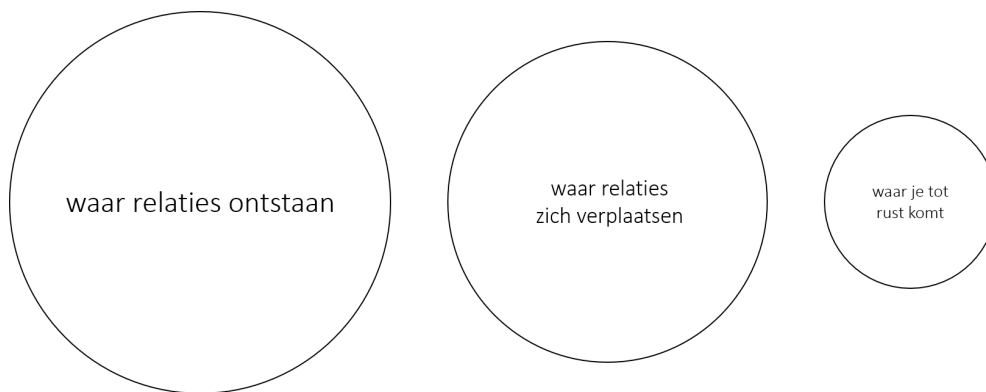
Ik wil ruimtes creëren waarbij je even aan die overspoeling van 'stedelijke ruis' en verantwoordelijkheden van het dagelijks leven kan ontsnappen. Denk hierbij aan wanneer je een film kijkt of een boek leest waar je compleet in het verhaal wordt gezogen. Hierbij vallen ook al je zorgen en verantwoordelijkheden weg. Zo'n gevoel ervaar ikzelf als prettig. Zelf denk ik dat het nodig is dat een mens dit soort momenten af en toe ervaart. Ik zie het als een soort opladen of afstand nemen van je huidige situatie. Je begeeft je even in iemands anders leven, of in een andere wereld die naar mijn mening verheerlijkt is. Na zo'n wisseling van de werkelijkheid heb je weer een frisse en nieuwe blik op je eigen situatie. Zie het als een mogelijkheid om je 'werk' opnieuw te bekijken. Bij het ontwerpen is het ook nodig om af en toe afstand te nemen van waar je mee bezig bent zodat je je opnieuw kan oriënteren. Het is een soort pauze, want je kan niet constant maar bezig zijn met hetzelfde zonder een stop in te lassen.

De reden van mijn interesse in het creëren van ruimtes waar je je mentaal naar een andere wereld begeeft, is omdat jezelf naar een andere wereld sturen vaak slecht wordt opgevat. Mensen associëren dit met bijvoorbeeld drugsgebruik en met het ontlopen van je dagelijkse verplichtingen. Echter is het zo dat drugsgebruik alleen geestverruimend is. Wat ik graag zou willen bereiken is dat je zowel mentaal als fysiek even een andere wereld kan binnengaan. Zo'n totale beleving van het loskomen van de eigen situatie moet wel plaatsvinden in de reële werkelijkheid. Ik denk dat als ik daarvoor een ruimtelijke setting kan ontwerpen dat dit een belangrijke toevoeging kan zijn aan ruimtelijke belevingen op zich.

DE WERKELIJKHEID
VAN DE STAD

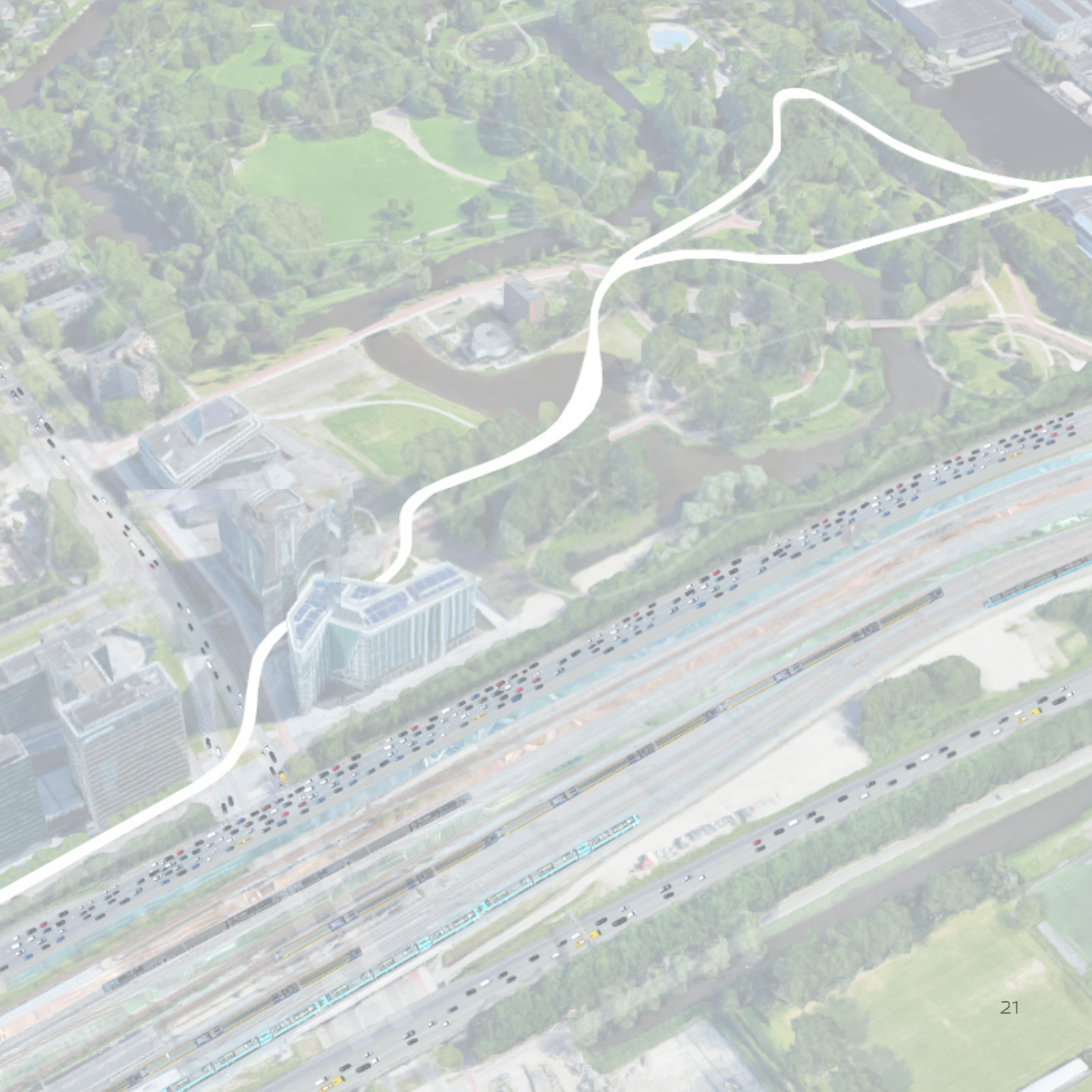
Dagelijks hebben we te maken met dingen die veel van onze energie opeisen zoals een opleiding, werk, relaties die we moeten onderhouden, etc. Al deze dingen nemen veel van de tijd in die je eigenlijk aan jezelf zou willen besteden. Dit gaat maar door en eigenlijk zou je soms wel uit die veeleisende werkelijkheid willen kunnen stappen. Ik ben ook van mening dat het goed is als je je af en toe even terugtrekt uit de chaos om op die manier tot rust te komen. Soms merk je niet eens dat je dat nodig hebt, en wanneer je merkt dat je het nodig hebt, is die mogelijkheid tot terugtrekken er niet altijd.

Michel Foucault stelt dat je de samenleving kunt onderverdelen in verschillende plekken; Buiten ons vindt zich er een wereld plaats die al onze levens overkoepelt, waar relaties worden gevormd die onderling niet te verwisselen zijn in ruimte en tijd. Dit is het geheel van de heterogene ruimte. Om al deze relaties een plek te geven in dit geheel, koppelt men daar plaatsen aan. Dit kunnen plekken zijn waar mensen bijeen komen voor deze onderlinge relaties, zoals bioscopen, cafés, het strand, plekken waar mensen juist actief zijn. Deze plekken kunnen ook plekken zijn waar deze relaties zich juist verplaatsen, zoals straten of binnen in een trein. De meerwaarde van de trein is dat in deze ruimte van alles plaatsvindt, terwijl deze zichzelf ook nog eens verplaatst tussen andere plekken door. Een derde beschrijving om plekken te definiëren zijn plekken waar je zelf loskomt van die relaties, zoals je slaapkamer of zelfs je eigen bed.¹



¹ Heynen, H., Loecx, A., De Cauter, L., Van Herck, K. (2001)

Als je deze plekken rangschikt kun je stellen dat de eerste het meest gebaseerd is op relaties en constante interactie met anderen. De tweede kent ook interactie maar die gebeuren vaak toevallig. De derde is waar minder interactie plaatsvindt, een plek waar je even kunt ontsnappen aan de andere twee plekken. De maatschappij is merendeels ingericht om in de bovenste twee te voorzien, mensen continue met elkaar te verbinden en interactie te creëren, en bijna niet in de laatste, waar je even loskomt van die interactie en drukte. Ik ben zelf van mening dat hier een balans in te vinden is die te maken is door middel van architectuur.



DE ANDERE
WERKELIJKHEID DIE
SOCIAL MEDIA HEET

In het hedendaagse leven krijgen wij tegenwoordig van alles mee door de opkomst van de media. Hierbij is het niet gebleven bij kranten of nieuwsuitzendingen op tv, maar is de sociale media daar ook nog bij gekomen. Dit brengt natuurlijk voordelen met zich mee, maar het scheidt ook een heel nieuw beeld van de wereld waar wij nu in leven.

De filosoof Jean Baudrillard stelt dat er een 'hyperrealiteit' is, waarbij de huidige samenleving onderdrukt wordt door een nep beeld van wat de 'echte realiteit' is, aldus de realiteit die geleid wordt door de sociale media. Hij suggereert dat wij niet de eigenaars zijn van de mediale wereld, dat wij daar geen enkele controle over hebben, wat wij als mens wel denken. We gaan gebukt onder de invloed die social media over ons heeft. Wat deze sociale media doen is een kopie van de werkelijkheid maken en het laten voordoen als de 'echte' werkelijkheid. Het enige wat er gedaan wordt, is ons een bepaalde bril voorhouden, ons een zienswijze opleggen, wat eigenlijk maar een toneelstuk is.

De media geven niet een reëel beeld van de werkelijkheid. Volgens Baudrillard creëren de media juist een andere realiteit, een gelukkigere wereld, bijna een utopie, een wensdroom. Dit noemt hij dan de hyperrealiteit. Wij willen dit graag geloven. Hij legt verder uit dat de echte wereld daar ondergeschikt aan is. Het feit dat de echte werkelijkheid onderaan staat, en dat de hyperrealiteit de koploper van realiteiten is, wil volgens mij zeggen dat onze hectische wereld voor onze samenleving te hard is, te haastig, te weinig gelukkige momenten biedt. Op wat voor ons door de media wordt voorgespiegeld hebben we echter geen controle en hebben deze al helemaal niet in de hand. We zijn er aan overgeleverd en moeten meedoen aan de ratrace van het consumptisme. Baudrillard voegt hieraan toe dat de 'echte realiteit' er eigenlijk niet meer toe doet op dit moment, en dat de hyperrealiteit op zichzelf al genoeg is als realiteit voor de samenleving. Hij noemt dit dan ook 'simulacrum', wat kopie zonder origineel betekent.²

² Valkenberg, S. (2012)

We kunnen dus stellen dat er zich een bepaalde mate van inbalans voordoet in de samenleving. Er zijn teveel plekken ontstaan waar je prikkels van buitenaf voelt, zoals sociale prikkels of andere dingen waar jij druk van voelt, waarbij er te weinig plekken zijn waar jij als persoon van die drukte kan ontkomen, er is een tekort aan prikkelarme plekken. Daarbij is er meer druk van social media ook druk op je uitoefent als je daar helemaal niet mee bezig bent. Hier wordt een beeld geschept dat je constant bereikbaar moet zijn, steeds moet reageren, dat je niet mág ontsnappen, en dus is er ook een kleinere kans dat je dat doet. Dit heeft het gevolg dat je zo erg onder druk staat, dat het je teveel wordt, en dat je overprikkeld raakt. En dit door dingen waar je dagelijks mee te maken krijgt.



STRESS EN ZIJN
LICHAMELIJKE-
EN PSYCHISCHE
UITINGEN

Graag wil ik nu wat vertellen over de symptomen die zich voordoen als iemand zich in een stressvolle situatie bevindt, met de reden dat ik vind dat mensen daar zich bewust van worden. Ik geloof dat wanneer mensen zich wat bewuster zijn van hoe stress zich lichamelijk, maar ook mentaal kan uiten, dat er dan sneller iets aan te doen is.

Stress is een verschijnsel, wat vooral tegenwoordig iedereen bekend in de oren klinkt. Het komt bijna bij elke leeftijdsgroep wel voor, bij de een meer dan de ander. Het is eigenlijk ook niet raar dat dat zo is, want eigenlijk is stress een heel natuurlijk fenomeen. Voor sommige momenten moet je alerter zijn dan anders en daar bereid je lichaam je op voor. Het gaat hierbij vooral om presteren, bijvoorbeeld als je een belangrijke wedstrijd speelt of je moet nog een presentatie voorbereiden. Bij dit soort momenten heb je dat beetje adrenaline net nodig om tot het laatste door te gaan. Nadat deze momenten voorbij zijn kan je lichaam weer rusten.

Wanneer je langdurig last heb van stress, door bijvoorbeeld continue goed willen of moeten presteren op je werk of voor school, of doordat je telkens bezig bent met wat mensen van je vinden om je maar zo goed mogelijk voor te doen, kan dit negatief uitpakken. Je bent altijd maar bezig met anderen en wat jij voor die ander kan doen, maar je vergeet daarbij rust voor jezelf te nemen, die jij misschien net zo hard nodig hebt op dat moment. Wanneer je deze rust niet pakt en het herstel voor lief neemt, stapelt dat zich op en kan je last krijgen van chronische stress en zal je dat merken in je hoofd, maar ook in je lichaam.

Om een overzicht te krijgen wat voor definities het woord 'stress' allemaal omvatten heb ik een scheiding gemaakt tussen stress in medische en feitelijke zin, en een sociaal-maatschappelijke definitie, waarbij het gaat over begrippen zoals druk en prestatie, etc. Mij gaat het om deze psychologische kan van stress en dus heb ik het over de ervaring van stress en hoe dat effect heeft op je alledaagse ervaring, waarin ik gelijk het grootschalige probleem probeer aan te kaarten.

Als je het woord stress opzoekt in het woordenboek de 'Van Dale' staat daar niet veel behalve de zin "aanhoudende geestelijke druk = spanning". Dit is meer de korte en bondige benadering als je stress zou moeten omschrijven, met de mogelijke oorzaken daargelaten. Verder dan dit gaan de definities die je kan vinden in de woordenboeken ook niet, dus zullen we moeten kijken naar de meer medisch verklaarbare termen zoals symptomen en dergelijke.³

Psychische symptomen van stress zijn voornamelijk: angst- en paniekaanvallen, concentratieproblemen, dissociatie, geheugenverlies, gevoelig voor verslaving, nergens zin in hebben, een opgejaagd gevoel, piekeren, stemmingswisselingen en verwardheid- of duizeligheid. Lichamelijke symptomen van stress zijn voornamelijk: Beperkt zicht, buik- of maagpijn, hartkloppingen, een hoge bloeddruk, hoofdpijn, oorsuizen, spierpijn, slapeloosheid en vermoeidheid.⁴

Wanneer er gekeken wordt naar de verschillende symptomen die stress kunnen veroorzaken, wordt er zowel naar lichamelijke als naar psychische klachten gekeken. Het zit niet óf alleen in je hoofd óf alleen in je lichaam, deze twee staan altijd in verbinding met elkaar. Wat belangrijk is om te weten, is dat de uitingen van stress symptomen zijn die je direct bij de kop kunt nemen om de oplossing van het probleem bij de kern aan te pakken. Door de fysieke oorzaken op te lossen kan je dichterbij een oplossing komen om de psychische problemen te verminderen en uit eindelijk op te lossen. Wanneer je langdurig met deze symptomen rondloopt kan dat van negatieve invloed zijn op zowel je geestelijke als je fysieke gezondheid. In de meeste gevallen gaat het over stress die langdurig aanhoudt, omdat het lichaam niet genoeg tijd krijgt om volledig te ontspannen of te herstellen.

In het kader van mijn verhaal over de verschillende werkelijkheidsniveaus in ons leven, zie ik dat juist bij stress en overprikkeling verschillende werkelijkheden worden ervaren. Wanneer je stress hebt of overprikkeld bent, ben je alleen maar bezig met wat er in je hoofd afspeelt, en maak je onbewust een vertekend beeld van de realiteit waar je nu in zit. Wanneer je dan weer helemaal zou ontspannen en uit deze stress zou worden gehaald, zie je dat de realiteit toch anders is dan dat je hem voor ogen had. Maar dit ontspannen is zo makkelijk en vanzelfsprekend nog niet, laat staan dat mensen hier grondig de tijd of kans voor moeten nemen. Je zou iedereen haast moeten dwingen om uit die drukte te stappen om op adem te komen, naar een andere werkelijkheid waar niets wordt geleid door stress. Op deze manier kan je letterlijk afstand nemen van waar je mee bezig bent, om zo weer gezond verder te gaan. Stress is misschien iets wat veel voorkomt en wat vanzelfsprekend is, maar ook om even die andere werkelijkheid van ontspanning en ontsnapping in te stappen, zou even vanzelfsprekend moeten zijn. Er moet dus tijd, maar vooral ook een geschikte voorhanden moeten zijn om stress te verhelpen. Een werkelijke, concrete ruimte omdat de lichamelijke sensaties bij stress, de rol van de zintuigen een grote impact hebben bij de verwerking en genezing van deze maatschappelijke ziekte.

DE WAARNEMING
VAN DE
WERKELIJKHEID

Ik wil het om die reden graag hebben over fenomenologie, en welke betekenis deze zienswijze voor mijn onderwerp kan hebben. Fenomenologie gaat kortgezegd over waarnemen door het gebruik van zintuigen, aldus je lichaam. Omdat stress zich vaak uit in symptomen in fysieke zin, vind ik het belangrijk om fenomenologie te bespreken.

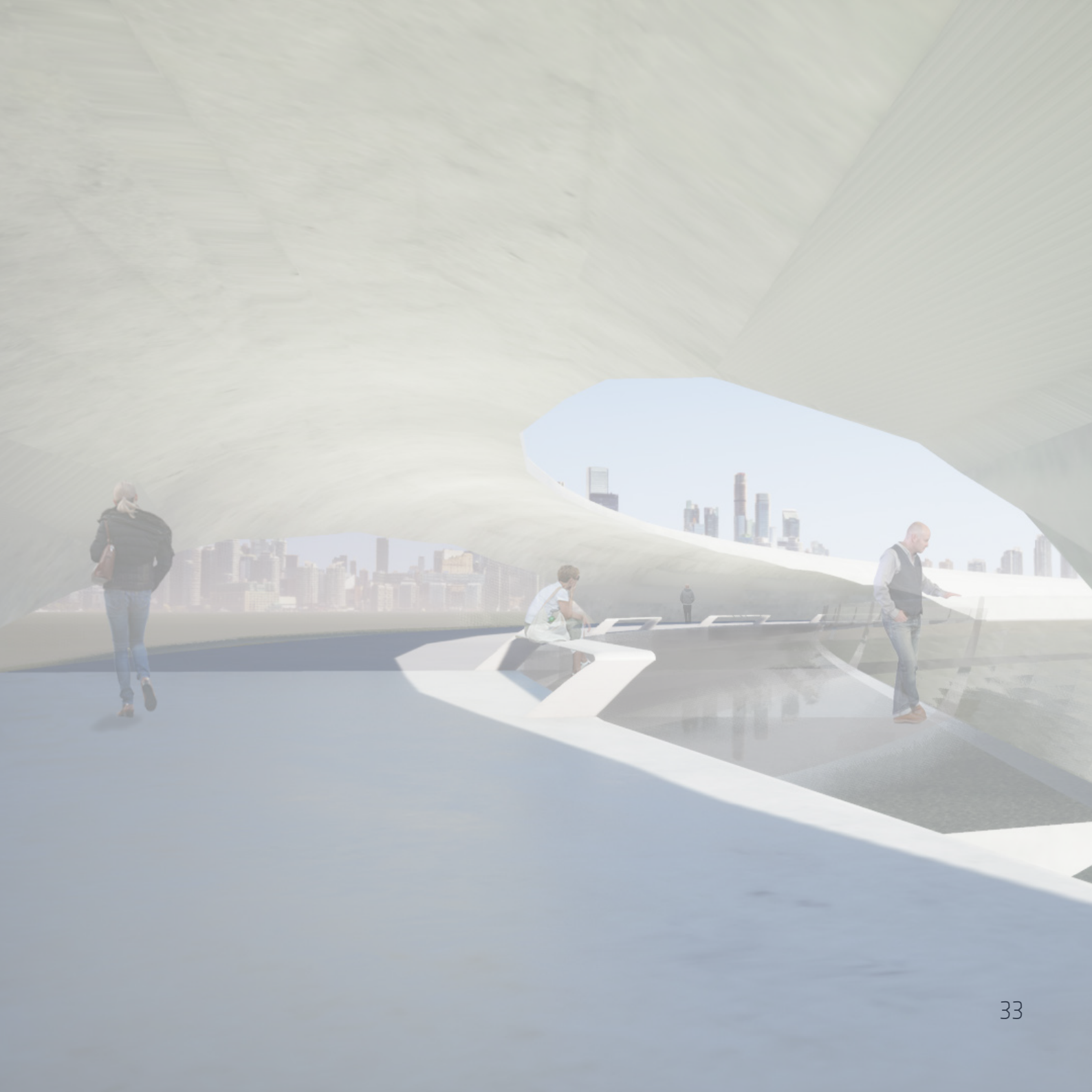
Wat is fenomenologie? Volgens Merleau-Ponty is fenomenologie kortgezegd een manier om naar dingen te kijken zonder de opvattingen die de tijdsgeest aan de werkelijkheid oplegt. Fenomenologen proberen dus onbevangen uit te gaan van de verschijnselen die zich voordoen. Dit vereist een open houding en innerlijke onbevangenheid. Ervaring maak je door je zintuigen te gebruiken met een zo open houding mogelijk.⁵ Volgens Merleau-Ponty kun je de wereld en de mens niet begrijpen als je niet praat over het woord 'facticiteit'. Sarte beschrijft dat er een onderscheid is tussen zijn en het bewustzijn, waarin het 'zijn' facticiteit is; dat is het geheel van ons lichaam, ons verleden en onze ervaringen. Het bewustzijn is het beeld wat de mens zelf schept van het 'zijn'. Je kunt suggereren dat de mens en de wereld dus niet te begrijpen zijn als je niet denkt aan het geheel van het lichaam, het verleden en de geleerde ervaringen, wat ook wel de feiten genoemd kunnen worden.

Echter is het zo, dat als wij een ervaring beschrijven, dat we dat mondeling doen zodat deze zo specifiek mogelijk begrepen kan worden door anderen. Deze woorden zijn niet bedacht door onszelf maar overgenomen van mens tot mens, en op deze manier koppelen wij er zonder erg in te hebben een oordeel aan deze ervaring. Merleau-Ponty zegt dat fenomenologie juist hetgeen is waarbij je géén oordeel koppelt aan een situatie. Ons onderbewustzijn heeft de neiging om de ervaring al vooraf te beoordelen en in te vullen, omdat we 'al weten wat het is'. Zelfs het onderbewuste is niet altijd als kennend subject te vertrouwen. We moeten leren om direct op onze zintuigen af te gaan.

⁵ Bakker, J. (2020)

Merleau-Ponty noemt in zijn boek 'Fenomenologie van de Waarneming' ook de zin "le désaveu de la science". Dit betekent letterlijk 'het afstand nemen van de wetenschap', omdat wetenschap feitelijk is en dit verstoort de oordeelloze ervaring die fenomenologie eigenlijk is, het waarnemen met je zintuigen. De fenomenologie waarin de werkelijkheid wordt laten zien van hetgeen wat op dat moment 'object' is. De feiten van de wetenschap geven alleen het ideale beeld weer van een bepaalde ervaring wat op dat moment alleen boven de 'werkelijke ervaring' wordt geplaatst. Wetenschap is hierbij een vertekening van de werkelijkheid zoals je deze zou oordelen en analyseren. Je zou dus kunnen stellen dat alles wat wij waarnemen alleen door ons kan worden gedaan op een zeker moment, en dat het alleen door ons beoordeeld kan worden door het gebruik van onze zintuigen.⁶

De architectuur heeft meteen het belang van de fenomenologie begrepen omdat de ontmoetingen tussen subject en object altijd plaatsvinden in een ruimte. Je kan een ruimte zo inrichten dat die ontmoeting zo onbevangen mogelijk kan zijn, en door aandacht te geven aan de lichamelijke van de mens. De zintuiglijke ervaring moet dus zo intens mogelijk gemaakt worden om de gebruiker te helpen om de stap te maken van 'in het hoofd opgesloten zitten' naar 'aandacht voor de buitenwereld hebben'. Kortgezegd is dit de stap van gestrest naar ontspannen zijn.⁷



JEZELF OVERGEVEN
AAN DE
WAARNEMING

Ook Steven Holl heeft de fenomenologie bestudeert, en vindt hierbinnen drie basisprincipes. De relatie die het lichaam heeft met de ruimte, de ruimtelijkheid en de waarneming, en als laatste het begrip van de geleefde ruimte. Een quote van Holl luidt; “Het lichaam is de essentie van ons zijn en de daarbij horende ruimtelijke waarnemingen.” Hij ziet ons lichaam als een middel om de ruimte te begrijpen. Hierbij zegt Steven Holl ook dat je een ruimte alleen kan waarnemen wanneer het subject, het lichaam dus, deze ruimte beschrijft. Op deze manier creëert de persoon in de ruimte een denkbeeldig lijstje van wat zijn zintuigen uit die ruimte opmaken. Ruimte zal alleen begrepen kunnen worden als je je overgeeft aan de waarneming. Je moet hierbij volledig vertrouwen op je lichaam en alleen dat.⁸

Je neemt de dingen om je heen, de ruimte waar vanuit de positie van een subject. Daarmee bedoel ik dat je de dingen nooit objectief kan zien. Je laadt je waarneming altijd op met je persoonlijke ‘touch’. Volgens Bachelard is dit ‘waarnemen’ niet te scheiden van onze verbeelding. Hierbij worden gedachten en dromen vermengd met de waarnemingen van de ‘werkelijkheid’. Het begrip wat Bachelard hieraan koppelt is ‘dagdromen’, waarbij je een bepaald scenario koppelt aan de concrete ervaring. Een volledige ruimtelijke ervaring is dus de som van de verwerking van de prikkels door al je zintuigen, plus je herinneringen, gedachten en emoties. Het subject plakt een ‘psychologisch’ plaatje aan de ervaring.⁹

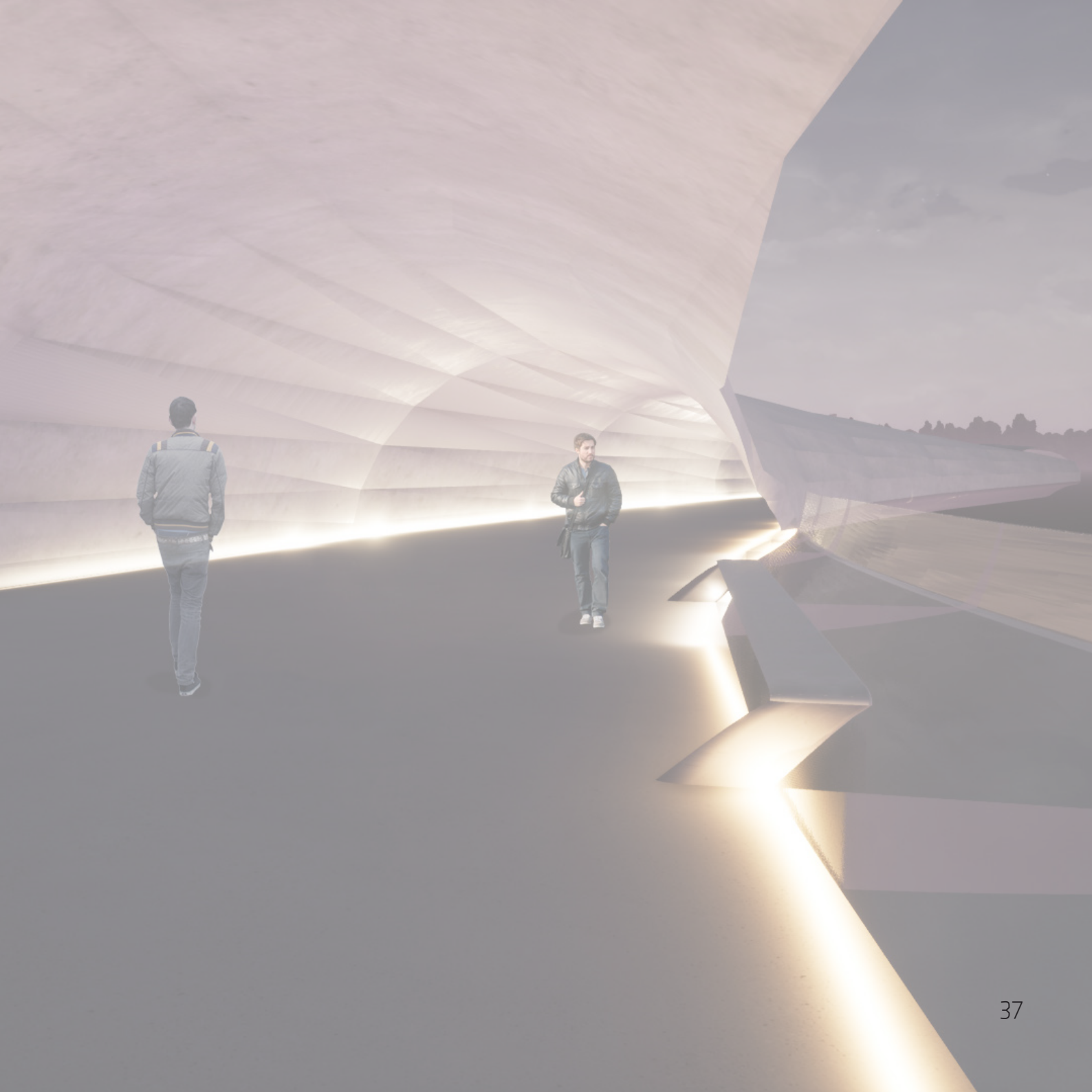
Waarnemen is dus iets wat je zowel met je gedachten doet als je lichaam. Deze twee kan je niet los van elkaar zien, net zo zeer je je gedachten en je lichaam niet los kan zien van elkaar in situaties bij stress of teveel prikkels. De essentie van het waarnemen is dat je ruimte pas zal begrijpen mits je je volledig overgeeft aan die waarneming. Al je zintuigen staan als het ware open voor alle indrukken die ze kunnen vangen, zodat jij ze weer kan opnemen en er nieuwe indrukken van kan maken.

⁸ Yorgancıoğlu, D. (2004)

⁹ Bakker, J. (2020)

Hierin worden dus wel herinneringen en eerder opgedane ervaringen meegenomen, omdat dit is wat ons ons maakt. Hierbij wordt automatisch een eigen verbeelding van de werkelijkheid geschetst omdat deze factoren niet los te zien zijn van elkaar, en zal er dus altijd sprake zijn van een eigen werkelijkheid van een waarneming. Bij het waarnemen gebruik je dus je gehele lichaam om de ruimte te 'testen', waar je gedachten vervolgens het roer overnemen om iets toe te voegen aan deze waargenomen werkelijkheid. Uiteindelijk maak je met je verbeelding de 'waargenomen' sensaties tot een eigen diepgaande ervaring.

We hebben het dus al eerder gehad over hoe de symptomen van stress zich kunnen uiten op zowel mentaal en fysiek niveau. Ook hebben we het gehad over hoe jij met je zintuigen, je lichaam, de dingen om je heen waarneemt. Het gaat hier dus om de informatie die je lichaam uit, en de informatie die je lichaam binnenkrijgt. Ik ben van mening dat hier een verbinding tussen is; namelijk dat wanneer je teveel van dit soort prikkels binnenkrijgt, of teveel van dezelfde prikkels, dat je lichaam hierop reageert.



WAARNEMING DOOR LICHAAM EN GEEST

In de tekst hieronder wil ik aan de hand van het boek 'Flow' uitleggen hoe deze prikkels binnenkomen bij ons en hoe ons bewustzijn dit filtert, om vervolgens te bepalen wat er met die prikkels gedaan moet worden en hoe deze in positieve zin ingezet kunnen worden.

Bewustzijn is het distributiecentrum van informatie die we binnenkrijgen door onder andere waarnemingen door zintuigen om op deze manier een reactie te bepalen. Bewuste gewaarwordingen, gevoelens, gedachten, intenties zijn aan te sturen omdat we er op dat moment bewust van zijn. Dromen is in principe hetzelfde maar deze dingen zijn niet aan te sturen omdat we er dan niet bewust van zijn. Het bewustzijn wordt dan ook wel opzettelijk geordende informatie genoemd. Externe gebeurtenissen vinden pas plaats wanneer wij er bewust van zijn. Dit maakt het ónze werkelijkheid. Het bewustzijn is een spiegel die alle zintuiglijke waarnemingen binnenkrijgt. De weerspiegeling van die informatie is daarbij wel selectief, welke informatie laten wij binnen en waar doen wij wat mee. Dit maakt het dat het onze eigen werkelijkheid is, deze wordt door ons ingevuld.

Wanneer we iets 'uitzonderlijks' waarnemen, plaatst ons onderbewustzijn dit in een categorie van wanneer we dit eerder hebben ervaren. Op deze manier wordt dit 'ding' gedefinieerd. Als deze informatie is verwerkt kan er een reactie op bedacht worden. Dit hele ding heet 'aandacht'. Vorm en inhoud van het leven wordt bepaald door de manier waarop aandacht gebruikt wordt. Aandacht bepaald wat er wel en niet binnenkomt bij ons bewustzijn, het is selectief. Dit wordt beschreven als geestelijke energie. Wij geven aandacht aan alles wat we belangrijk vinden en dus hebben wij dit onder controle, en op deze manier wordt aandacht de weg naar kwaliteit.

FLOW ALS ONTSTRESSER

Psychische wanorde kan het bewustzijn verkeerd en slecht beïnvloeden door informatie die binnenkomt die tegenstrijdig is met je intenties en de uitvoering of je reacties daarop. De aandacht wordt dan op de verkeerde dingen gevestigd, de aandacht kan hierdoor niet goed meer worden gebruikt. De innerlijke orde van het 'zelf' wordt verstoord wat zorgt voor weinig concentratie en aandacht, waarnaar we psychische entropie ervaren. Het tegenovergestelde van psychische entropie is flow, wat ook wel de optimale ervaring betekent. Flow is wanneer alle aandacht volledig in de persoonlijke doelen gestoken kan worden. Dit kan omdat er op zo'n moment geen wanorde is die hersteld moet worden. Er zijn op dat moment geen 'gevaren' voor het zelf, dus ook geen risico's en dus genoeg ruimte en concentratie om deze doelen te behalen. Het wordt 'flow' genoemd omdat het voelt alsof je wordt meegevoerd door een stroming, alsof je lijkt te zweven. Flow zorgt indirect voor een beter zelfbeeld en meer zelfvertrouwen omdat het resultaat van flow altijd succes is.

Door het hebben van flow-ervaringen krijgen we dus meer grip op onze gedachten, doordat we aandacht juist weten te sturen en weten om te zetten. Hierdoor verandert de wanorde in ons hoofd in een gestructureerde orde. Door deze flow-ervaringen toe te passen op dagelijkse bezigheden kunnen we hierbij doelen stellen om deze vervolgens te behalen doordat onze concentratie en aandacht volledig op deze bezigheid gevestigd is, door het gebruik van je zintuigen. Hierin is de mogelijkheid om als persoon te groeien, en geeft het harmonie een plekje waar stress, verveling of angst plaats maken.¹⁰

Patricia de Martelaere schrijft in een tekst over flow, over hoe we naarmate ons leven verloopt, we ons steeds minder willen en kunnen 'laten gaan'. Hierbij nam ze het voorbeeld van het vallen. Als je jong bent dan val je vaak en is dat geen groot probleem. En ondanks het vaker vallen, sta je snel weer op en ga je verder. Op oudere leeftijd is dat anders, dan probeer je je best te doen om niet te vallen, want als je toch valt, dan is de kans op verwondingen veel groter. In beide gevallen is het wel het geval dat vallen je gewoon overkomt, ongeacht je leeftijd.

¹⁰ Csikszentmihalyi, M. (2005)

Toch is het zo dat je je wel mentaal en fysiek kan voorbereiden op je val. Dit wordt bijvoorbeeld beoefend in vechtsporten waarvallen iets is waar je niet aan ontkomt. Het doel hiervan is dat je jezelf zoveel mogelijk probeert te beperken op mogelijke verwondingen. In deze vechtsporten wordt er constant gewisseld tussen de twee woorden 'overgave' en 'overwinning'.

Vaak denken we bij een tegenstander aan andere mensen, iedereen behalve jij. Echter zijn we het vaak zelf die onszelf hindernissen voorleggen, om die vervolgens te overwinnen. Volgens de Chinese denkwijze wordt dit dan ook het overwinnen van jezelf genoemd. Vanuit Darwinistisch oogpunt kun je dit weer benoemen als de kunst van het oorlog voeren, wat synoniem is met levenskunst, waar het doel is om te overleven van alles wat op je pad komt. Nu is het van belang om te weten hoe je hier succesvol in kan zijn. Volgens het taoïsme is hier een bepaalde weg voor die gevolgd moet worden in ruil voor een succesvoller leven waarin je steeds beter wordt als jezelf.

In het Chinese denken is het zo dat er energie door het hele lichaam stroomt, genaamd Chi, die zowel fysiek als spiritueel aanwezig is. Je kan dit ook zien als een extra element naast lichaam en geest, want eigenlijk komen deze twee voor uit de Chi. In de westerse wereld is hier het probleem ontstaan dat we lichaam en geest los zien van elkaar. Het lichaam wordt gezien als iets grijpbaars en materieels, en niet meer dan dat. Het geestelijke staat hier los van.

De Chinese geneeskunde staat verbonden met het taoïsme. Hierin wordt bestudeert op welke manieren je je gevoelens, denkpatronen en energie kan besturen, om het op die manier weer los te laten. Bij het loslaten ontstaat vaak het gevecht met jezelf al, omdat het je niet lukt om bepaalde denkpatronen te doorbreken. Het taoïsme kent een manier om dit loslaten wel te laten slagen, die ook wel het 'zitten en vergeten' wordt genoemd, of kortgezegd meditatie. Het is hierbij de bedoeling dat je stilte brengt in zowel je lichaam als in je geest. Binnen het taoïsme is het zitten en vergeten niet een doel op zich, maar een manier om de meest doodnormale dingen aan te gaan. De mensen die dit uitoefenen zijn dan ook hele doorsnee mensen.

Als het gaat om overgave binnen het taoïsme, kunnen we het ook hebben over je overgeven aan wat er om je heen is. Als je bijvoorbeeld een ontwerp moet hebben voor een bepaalde tijd, en je dwingt jezelf te zoeken naar een goed idee, dat je het dan juist niet vind. Het stukje overgave hierin is dan ook dat je er niet naar moet zoeken, maar dat je je moet overgeven aan alle factoren van buitenaf en dat ze op deze manier vanzelf ontstaan. Een taoïst zou dit beschrijven als 'niet iets', te omschrijven als leegte die aanwezig is. Door je daar op te focussen, het overgeven aan hetgeen wat niet iets is, in plaats van je te focussen op iets wat er wel is, kunnen daar ondenkbare dingen uit komen. Op deze manier overtreft je jezelf op dit moment en is dit in zekere zin stap dichterbij succes.

Deze taoïstische techniek is eigenlijk op alles toe te passen, dingen die je dagelijks doet kunnen ineens makkelijker verlopen, minder moeite kosten. Dit is dan het resultaat van het jezelf overgeven. Wat dit overgeven is staat ongeveer gelijk aan de definitie van succes, maar ook geluk; het niet doordrijven van dingen als de situatie daar niet geschikt voor is. Een andere definitie is; jezelf kunnen neerleggen bij het onvermijdelijke, waar sprake is van hetgeen wat je wilde bereiken en het loslaten, aldus de overwinning en het loslaten.¹¹

¹¹ De Martelaere, P. (2008)

ILLUSIE ALS ONTSTRESSER

Wanneer je als vormgever wil proberen om de gebruiker in een flow te brengen, zal je moeten weten wat ons als mensen fascineert, waar we naartoe getrokken worden met onze aandacht. Ik wil een voorbeeld geven van een kunstenaar die daarmee speelt, namelijk James Turrell. Door zelf een tijd als piloot gevlogen te hebben heeft hij gemerkt hoe elke keer de lucht boven het wolkendek door de stand van de zon steeds weer een andere onpeilbare soort van blauwheid vertoonde. Soms vederlicht en dichtbij, soms intens melancholiek en zuigend diep donkerblauw. Maar bijna altijd leek het blauw op een bijna tastbare stoffelijke materie in plaats van een lege ruimte. Die fascinatie die dat dubbele gevoel bij hem opwekte heeft hij later in zijn kunstwerken geprobeerd na te doen. Hij wist dat iedereen dezelfde reactie als hij daarbij zou hebben.

Turrell's werk is een voorloper op de hedendaagse moderne kunst. In de manier waarop hij van concrete fenomenen en ervaringen uitgaat, letterlijke, tastbare effecten die hij met technologische middelen wist te kopiëren. Het gaat in zijn werking niet om esthetiek maar om de beleving. Veel van het werk wat hij maakt is architectonisch of installatiekunst en heeft altijd met tijd te maken. Er zit altijd een ontwikkeling van tijd in, een langzaam verloop van tijd. Zijn kunstwerken zijn het best te bewonderen wanneer er weinig tot geen toeschouwers zijn. Bij teveel mensen kun je je er niet meer goed op concentreren. Het doel wat James Turrell met zijn werk behaalt is het vertragen en het tot verwarring brengen van de bezoeker. Het tempo vertragen totdat deze bijna gezakt is tot het stilstaand kijken naar zijn werk. Zijn tentoonstelling in 1966 in het LACMA, het Los Angeles County Museum of Art, kent circa 50 werken waarvan er 11 lichtobjecten zijn. De tentoonstelling begint met prints en tekeningen die meteen te zien zijn doordat de kamer waarin ze geplaatst zijn gedimd licht heeft. Veel van deze werken hebben 'klassieke' vormen, vormen die meteen herkenbaar zijn. In de oudheid werden deze vormen gebruikt voor belangrijke gebouwen en ging het er uiteindelijk om of deze vormen optisch in orde waren, niet of het perspectief klopte.

James Turrell heeft met deze tentoonstelling met dit gegeven gespeeld. Hij heeft het laten lijken alsof tweedimensionale beelden eigenlijk driedimensionale beelden zijn. Dit heeft hij gedaan door deze geometrische vormen zo te plaatsen dat het licht er op een bepaalde manier op valt, waardoor het optisch lijkt alsof je een volume ziet. Doordat je door de ruimte loopt en telkens een ander perspectief aanneemt lijkt het alsof je rond een volume loopt, omdat je denkt dat dit volume elke keer verandert met elke stap die je neemt. Het oog en je gedachten bedenken al sneller dan jij dat dit 'volume' schaduwen heeft en op deze manier beeld jij je in dat dit beeld driedimensionaal is. Op deze manier word je als beschouwer op het verkeerde been gezet. Je snapt niet meer hoe het werk in elkaar zit en je gedachten gaan uit naar hoe dit kan. Je bevind je even alleen in je hoofd en denkt niet meer na over wat er om je heen gebeurt, omdat je doel nu is om erachter te komen wat je nu eigenlijk ziet. Hij speelt met een bepaalde herkenbaarheid die onze hersenen willen vastgrijpen omdat we dit al eerder gezien hebben, ook al is het beeld wat je echt ziet heel anders.¹²

Een woord wat naar mijn mening dicht bij het fenomeen 'wisselen van werelden' ligt, is het woord 'illusie'. Een illusie is meestal een beeld wat je zicht manipuleert waardoor hetgeen wat je ziet eigenlijk niet is wat het lijkt. Dit zie ik ook meer als middel om mensen zich even in een andere wereld te laten begeven. Een voorbeeld van een illusie naar mijn idee is een van de andere werken van James Turrell, die ik zag in het aRoS Aarhus Kunstmuseum in Kopenhagen. Hierbij kwam je terecht in een donkere ruimte waarbij een deel van die ruimte was belicht, op zo'n manier dat het leek alsof er een hoek was, en alsof je die hoek om kon lopen. Echter was dit niet zo, alleen het licht zorgde ervoor dat het zo leek. Zo heeft hij meer werken gemaakt en vind ik die naast de illusies ook interessant door hun mysterieuze karakters. Iets met veel donker en een klein beetje gekleurd licht geeft al snel een bepaalde sfeer. Dit is meestal een sfeer waar je zintuigen niet optimaal hun werk kunnen doen en waarbij ze als het ware een beetje op de proef worden gesteld, in de hoop dat je gedachten hier een additioneel beeld aan gaan geven, wat niet bestaat. Dit onbewust verzinnen van dingen zorgt ook weer voor het creëren van een 'alternatieve wereld'.

Het werk van James Turrell met zijn mysterieuze lichtinstallaties verliep in zo'n traag tempo dat je met je lagere zintuigen geen verbinding ermee kon krijgen. Het was een zaak van het kijken alleen. Maar dat hoeft geen bezwaar te zijn. We kunnen zelfs genot vinden door specifiek gebruik van een enkele zintuig. Ons vermogen om bijvoorbeeld te zien wordt meestal alleen gebruikt als meetinstrument om je te oriënteren, dus om te zien waar alles is. Echter kan je het gezichtsvermogen nog beter gebruiken, zelfs voor meer dan af en toe te genieten van een mooi uitzicht. Het gezichtsvermogen is iets wat, voor de meesten, altijd beschikbaar is. Je kan het zelfs zo ontwikkelen dat alles wat voor het zicht te grijpen valt, leidt tot genot. Denk maar aan kunstwerken of de natuur. Je kan zelfs zo in een uitzicht versmolten raken dat je even vergeet wat er om je heen gebeurt. Een voorbeeld uit het boek Flow luidt zo: "Op een dag als deze, met zo'n kristalheldere lucht, kijk ik vanuit de trein over de daken van de huizen, meer niet, want dat is zo'n fascinerend beeld van de stad...".¹³ Dit zie ik als het even uit de werkelijkheid stappen door bijvoorbeeld het gebruik van je zintuig zicht, dat je op deze wijze even je focus verlegt van wat er om je heen gebeurt naar iets wat verder weg is en niet perse tastbaar. Stel dat je in de trein zit naar je een belangrijke presentatie waar je nerveus voor bent. Dit, met al de stress die het met zich meeneemt, ben je dan even vergeten door het uitzicht.

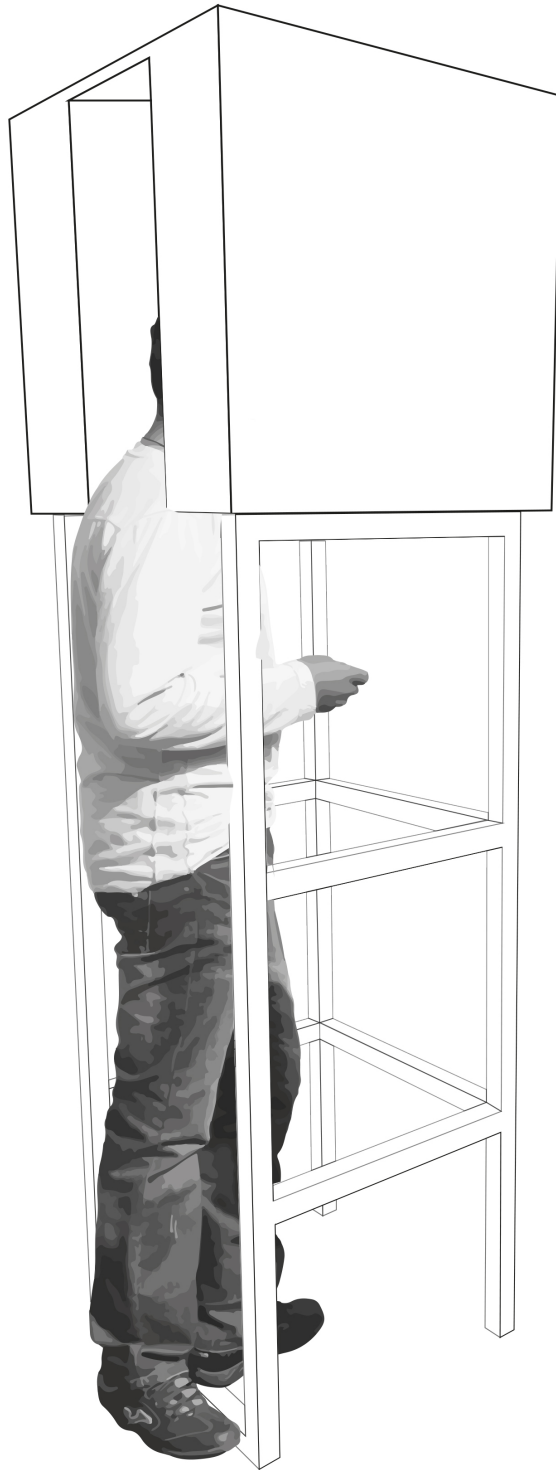
Voor het maken van mijn object heb ik de werken van James Turrell als referentie gebruikt, en heb dat ook als startpunt gebruikt om te ontwerpen. Ik wilde graag een illusie maken waar je de gebruiker op het verkeerde been zet, maar door alleen te kijken. Ik wilde met dit object onderzoeken of ik ook los van beweging iemand zijn aandacht zodanig kon grijpen om hem in een andere wereld te laten stappen. De beschrijving van de ervaring van dit object gaat als volgt:

Je staat in een vierkante ruimte. In deze ruimte staat een kleinere ruimte die lijkt op deze ruimte. Je loopt ernaar toe om aandachtiger te kijken. Je stapt bij deze kleinere ruimte naar binnen. Het is donkerder dan in de grote ruimte, maar je bent nog wel in staat om om je heen te kijken, maar

¹³ Csikszentmihalyi, M. (2005)

je lichaam valt op dit moment weg. Voor je zie je drie weerspiegelingen waar je jezelf in ziet. Deze weerspiegelingen vermenigvuldigen zich telkens weer, en je bent hebt even niet meer door hoe de ruimte in elkaar zit. Je bent op dit moment onderdeel van deze ruimte geworden. De spiegelende vlakken eindigen waar de vloer en het plafond begint. Het is nog steeds voor even donker in de ruimte als je begint te begrijpen hoe de ruimte in elkaar zit. Opeens wordt de ruimte verlicht, maar niet op een manier dat de ruimte zelf daar duidelijker van wordt. De weerspiegelingen waar je jezelf net in kon zien, zijn verdwenen. Deze weerspiegelingen maken deels plaats voor een nieuw beeld, een nieuwe ervaring. De vierkante ruimte waar je je net in dacht te bevinden is verandert in een ruimte met een andere vorm. De ruimte is uitvergroot en heeft geen hoeken meer waardoor de diepte verandert is. Ook is de manier waarop de wand aansluit op de vloer verandert. Je bent even overdondert hoe de ruimte waarin je je bevond helemaal anders is dan net. De twee ruimtes blijven elkaar overlappen en je bent grip kwijt op in welke werkelijkheid je je nu bevind.

Voor mij is het testen van het genezende aspect van een specifiek zintuig, en wel het zicht en het gehoor waardevol geweest omdat ik kon testen of iemand ook in een andere wereld kon treden door alleen het zintuig zicht te gebruiken. Dit was dan ook mijn doel, en daarbij om diegene versted te doen staan, om zijn aandacht even te grijpen en dat zo lang mogelijk vast te houden. Echter is dit onderzoek niet de stap geweest naar hoe ik als ontwerper wil ontwerpen omdat het lichaam niet betrokken was in deze testen. Het is goed voor visueel genot, maar het fysieke aspect mist.



HET BEWEGEN
DOOR DE RUIMTE

Om terug te komen op het begrip fenomenologie, geloof ik dat het 'bewegen door de ruimte' essentieel is om mensen op het verkeerde been te brengen, en om ze voor een moment de werkelijkheid te ontnemen. Het lichaam is aan de ene kant een middel om alles wat er om ons heen is te 'testen', bijvoorbeeld door het gebruiken van onze zintuigen. Zonder het gebruik van onze zintuigen zouden we in de eerste instantie niks kunnen ervaren. Aan de andere kant is ons lichaam ook een opslag van eerdere ervaringen, kennis en emoties die we op het moment van zo'n ervaring niet zomaar los kunnen laten. Deze zullen we altijd hebben elke keer als we iets ervaren. Als je deze twee kanten samenvoegt krijg je het optimale gebruik van zintuigen, door jezelf te bewegen door een ruimte, en het gegeven van je kennis, emoties en eerdere ervaringen. Al deze factoren kunnen naar mijn mening worden ingezet door men tijdelijk van de werkelijkheid te ontnemen. Hetgeen wat ik het meeste onderzocht heb is het fenomeen van het zicht, en het spelen daarmee, om men op deze manier op het verkeerde been te brengen.

In het voorbeeld van James Turrell wordt er ook gespeeld met het gebruik van licht, wat uiteindelijk een vertekend beeld geeft van het object zelf, en niet de ruimte perse. Hierbij heb je al eerder kennis opgedaan over de vorm van dit object, waardoor het moeilijk is om er iets anders in te zien. Door je te bewegen door de ruimte verandert dit object volgens je ogen en je verstand maar in werkelijkheid blijft het steeds hetzelfde tweedimensionale object. Door beweging, licht en kennis wordt je overdonderd aan informatie die niet op elkaar aansluit, en wordt de werkelijkheid je tijdelijk ontnomen.

DE SPELREGELS
VOOR EEN
FLOW-ERVARING

Flow is iets wat tot stand komt door een gestructureerde activiteit. Sommige activiteiten zijn als het ware 'ontworpen' om de optimale ervaring makkelijker te bereiken. Ik heb het dan over activiteiten waarbij regels aan te pas komen en vaardigheden gevraagd worden. Kortom waar een bepaalde controle vereist wordt om de doelen te bereiken die bij het 'spel' horen. Wat deze activiteiten doen is jouw concentratie vergroten zodat je je snel betrokken voelt bij dit spel. Hoe groter het verschil in beleving van deze spelsituatie en het echte leven van alledag des te makkelijker is het om zich te concentreren. Hier ontstaan dus eigenlijk al twee verschillende werkelijkheden, die van het dagelijkse leven en die van de activiteit met eigen regels. Deze activiteiten zijn meestal ook zo 'meeslepend' dat zelfs de toeschouwer even zijn gedachten achter zich kan laten door zich volledig te concentreren op het spel.

Het was de psycholoog-antropoloog Roger Caillos die het woord 'spel' aan het woord activiteiten koppelde. Hij deelde deze activiteiten in, in vier verschillende categorieën; activiteiten waarbij er competitie aanwezig is, activiteiten die kansspelen bevatten, geestverruimende activiteiten waarbij het bewustzijn in de war wordt gestuurd door middel van waarneming en als laatste handelingen die als bij een toneelstuk een andere werkelijkheid nabootsen. Deze categorieën van 'spelactiviteiten' zijn er om ons op verschillende manieren uit te dagen om ons buiten de 'normale ervaring' te laten treden. De activiteiten waarbij competitie belangrijk is, zullen de sociale ontwikkeling van de mens stimuleren. Spelen waarbij kans aan de orde is maakt dat de speler bezig gaat zijn met controle over situaties. De laatste twee categorieën zijn voor mijn onderwerp interessant omdat ze iets doen met je bewustzijn en waarbij de lijn tussen werkelijkheid en onwerkelijkheid iets vervaagd. Elke activiteit die iets verandert aan de manier waarop wij de werkelijkheid waarnemen vinden wij plezierig. Dit verklaart ook waarom men soms grijpt naar 'geestverruimende middelen', denk maar aan drugs of alcoholische dranken. Echter is er helemaal niet iets zoals geestverruimend, want je bewustzijn kan nou eenmaal niet verruimd of groter worden.

Wat wel kan is dat de inhoud in dat bewustzijn door elkaar gehaald wordt, waarbij je als het ware ook even de controle over je bewustzijn verliest. Nabootsing doet ons bijvoorbeeld geloven dat er meer is en dat we meer zijn dan in de werkelijkheid waar we ons op dat moment in bevinden. Hierbij spelen fantasie, vermomming en schijn vaak een rol. We zijn op zulke momenten iets of iemand anders dan we in de werkelijkheid zijn en verlegt op deze manier de grenzen van de normale ervaring.

Al deze flow-activiteiten hebben met elkaar gemeen dat ze een sterk gevoel van ontdekking geven, waarbij het zelf wordt blootgesteld aan een nieuwe werkelijkheid. Iemand die een activiteit uitvoert wordt gedwongen beter te presteren. Dit leidt tot nog niet ontdekte aspecten van het bewustzijn. Wanneer de complexiteit omhoog gaat, maakt dat het zelf verandert. Deze ontwikkeling van het zelf is de gehele essentie van flow, de optimale ervaring.

Eigenlijk kan elke simpele activiteit ervoor zorgen dat er een flow-ervaring ontstaat door een aantal stappen te volgen:

1. Stel realistische doelen.
2. Zorg voor een manier waarmee je kunt meten wat je vooruitgang is.
3. Hou de concentratie op de activiteit vast, let daarbij op verschillende uitdagingen binnen deze bezigheid.
4. Ontwikkel vaardigheden en pas die toe om je gestelde doelen te bereiken.
5. Verander je doel naar een hoger niveau op het moment dat de activiteit gaat vervelen of wanneer het te moeilijk is.¹⁴



HET BEWEGEN ALS ONTSTRESSER

Een bezigheid die voor iedereen toegankelijk is, is wandelen. Belangrijke aspecten binnen deze activiteit zijn met name de route en de manier waarop je wandelt. Deze kleine 'doelen' zijn te meten door jezelf de volgende vragen te stellen; Wat heb ik onderweg gezien? Voor hoeveel inspiratie heeft de wandeling gezorgd, wat heb ik ervan geleerd? Een doel binnen een stadswandeling kan zijn dat je je doel zo snel of op een zo kort mogelijke route bewandelt, of dat je je laat leiden door de bezienswaardigheden in deze stad. Het wandelen kan een optimale ervaring en puur genot voortbrengen, maar alleen als we bewust met ditgene bezig zijn door doelen te stellen en vaardigheden te willen ontwikkelen. . Aan zo'n wandeling kan je voor jezelf ook bepaalde doelen stellen zodat je je niet alleen focust op er wat er om je heen is, maar je je ook focust op wat je aan het doen bent. Je kan elke keer analyseren hoe deze wandeling verliep, en er elke keer een nieuw doel aan toevoegen. Wandelen is niet iets wat je alleen gebruikt om jezelf te verplaatsen, maar het is een geestverruimende manier om je al bewegend te focussen op je omgeving.

Wandelen, het ritmisch bewegen en de herhaling van prikkels geeft een bepaalde ordening aan je gedachten. Het wordt een soort ritueel waardoor je in een trance komt en daardoor rust beleeft. Om dat te bereiken is het nodig om niet uit te zijn op enerverende ervaringen en op extreme situaties. Dat vraagt om een ander spel met andere doelstellingen.

Een voorbeeld van zo'n ontregelende manier van wandelen werd door de kunstenaar Guy Debord aangeraden. Iemand die het wandelen tot een kunst gemaakt had is Guy Debord. Hij is de grondlegger geweest van een antiautoritaire avantgardistisch kunstinitiatief uit de jaren zestig met de naam 'De Situationisten'. Een van hun acties was het ronddolen door de stad. Het bewandelen van de stad bedoelt hij niet om van plek A naar plek B te gaan. Het doel van het ronddwalen door de stad was dat het inspiratie bracht en je zou ontregelen, waarbij je als wandelaar vluchtig wisselende omgevingen zou doorkruisen. Hij bewandelde de stad met volle overgave aan de prikkels die deze stad brengt. Zo kon de stad een nieuwe betekenis krijgen doordat er anders naar gekeken werd, doordat het ook via het lichaam ervaren werd.

Een beknopte beschrijving van het ronddwalen in de stad luidt; “Wanneer één of meerdere personen zich aan het ronddolen wijden, zien zij voor kortere of langere tijd af van hun normale verplaatsings- of handelingsmotieven, van hun eigen relaties, werk en vrijetijdsbesteding, om zich over te geven aan de prikkels van de omgeving en daarmee gepaard gaande ontmoetingen.” De situationisten wilden kunst naar de gewone man brengen en het leven van alle dag tot kunst verheffen. Dat rondwandelen was in hun ogen dan ook een ervaring die vooraf ging aan het maken van architectuur. In plaats van ideale stadsontwerpen te maken op de tekentafel, leerden zij begrijpen hoe een levende stad eruit zag door eigen ervaring. Ze doorkruisten daarbij niet alleen de rijkere, strak ontworpen wijken en rechte wegen, maar ook de vergeten achterbuurten, het leven onder de bruggen en in het illegale circuit. Hun alternatieve stadsplanning bestond niet uit rationele functies maar uit gevoelswaarden. Volgens hen moest de stad wijken bevatten die verschillende stemmingen zouden uitbeelden, zodat stadsbewoners zich door het continu veranderende landschap zouden kunnen laten stimuleren.¹⁵

Het ronddolen was echter meer dan alleen het wandelen. Het was een serieus spel met regels en met een doel. Je kan het zien als een ontdekkingsstocht waarbij je je realiseert dat je eigen werkelijkheid, jouw leefwereld niet overeenkomt met de werkelijke situatie van de meeste stadsbewoners. Het even uit de sleur van het dagelijks leven stappen en in een andere wereld terechtkomen had hier een veel diepere betekenis, een veel rauwere realiteit dan wanneer je een wandeling opvat als middel om je op jezelf te concentreren. Beide doelen werken echter op dezelfde manier ontregelend doordat ze je uit je eigen werkelijkheid en verwachtingspatroon halen. Als voorbeeld van een rituele wandeling, waarin herhaling en ritme ordening brengt waardoor focus weer mogelijk is wil ik met een eigen project illustreren.

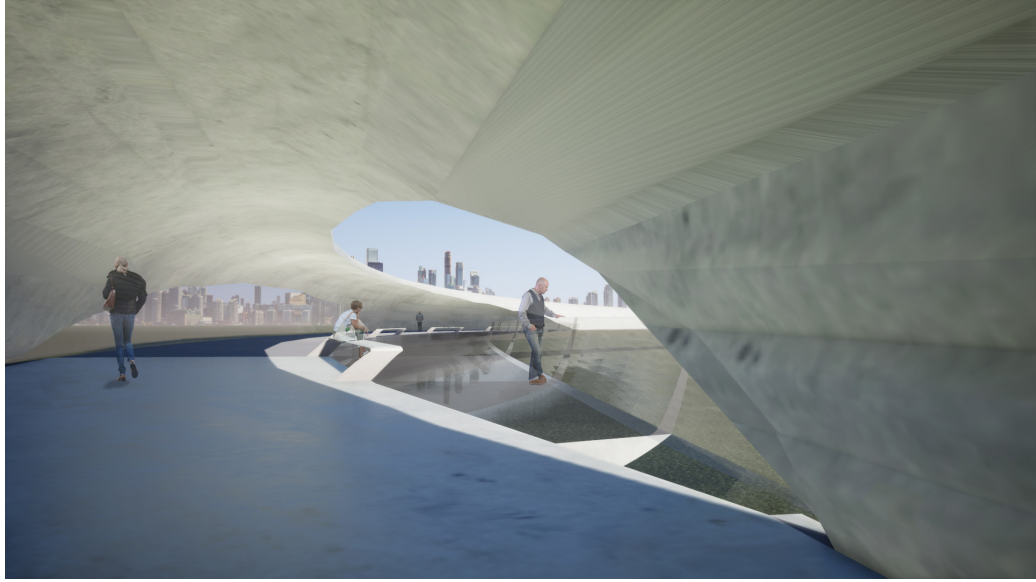
Zo heb ik een ontwerp gemaakt voor een looppad tussen Station Amsterdam-Zuid en Metrostation Europaplein om het wandelen onder werkenden te bevorderen. Het looppad is bedoeld om even los te komen van de drukte die de ochtenddrukte met zich meebrengt, zodat je nog voordat je naar je werk gaat, even bent bijgekomen en opgefrist voordat de dag begint. Het pad is verhoogt en loopt langs en weg van het openbaar vervoer en kantorenpanden, door de natuur, weer terug naar de bewoonde wereld. Bij het bewandelen van dit pad kom je verschillende dingen tegen zoals het op- en aflopen van hellingen, verbredingen en vernauwingen in het pad, en kun je verschillende routes kiezen die je loopt. Ook kom je rustpunten tegen waar je even niks hoeft, kan uitkijken over Amsterdam-Zuid en aandacht kan schenken aan de ruimte die je op dat moment hebt. Het is een plek waar je je focust op het bewandelen van het pad en de verschillende dingen die het pad met zich meebrengt, om zo op een minder hectische manier van A naar B te komen. Dit is natuurlijk maar één voorbeeld maar in principe kan dit met veel meer activiteiten, ook al doe je die elke dag weer. Om genot te halen uit bepaalde activiteiten gaat het erom hoe we het doen, en niet wat we doen.

Een voorbeeld waarbij een wandeling als ontregelende activiteit wordt beleefd en juist door diepe, vervreemdende ervaringen en door schokeffecten tot de verlangde sprong uit de werkelijkheid leidt, is het bekende operagebouw van Jean Nouvel in Lyon. In het ontwerp van de Opera van Lyon, wordt er gespeeld met montage. Hierin zijn de overgangen van ruimtes zo naadloos aan elkaar gesloten dat het een geheel lijkt te zijn. De gehele route is in een vloeiende doorgaande lijn ontworpen.

Hier wordt gesproken van een sequentie; “Een sequentie is dus een serie elkaar opvolgende foto’s, waarbij de foto’s onderling niet met elkaar van plaats in de serie kunnen wisselen.” Hierbij heeft elke ruimte in dit gebouw dus onderlinge relaties met elkaar en is ontworpen op die specifieke plek om de beleving van de bezoeker zo goed mogelijk te maken. Door het gebruik van spiegelende vloeren en licht worden de wanden ‘niet als werkelijk ervaren omdat ze lijken op te lossen in reflecties en licht.’ Op deze momenten van vervreemding ben je geneigd om met je eigen verbeelding de ruimte in te vullen. Nouvel vergelijkt dat met montage zoals dat in de film gebeurt. Ook bij een cut, een uitgesneden stukje tijdsfragment in een filmsequentie, moet je zelf de relatie leggen tussen het ene beeld en het opvolgende beeld. Een citaat van Jean Nouvel wat meerdere van zijn ontwerpen omschrijft: “De afwezigheid van een concreet beeld kan zorgen voor een imaginair beeld; een eigen invulling, zoals dat ook het geval is bij de ellips in de filmmontage.”

Zo werd demontage gebruikt om het traditionele te doorbreken, wat niet-leesbare werkelijkheid schept. Zo kunnen voorwerpen waar men een bepaalde functie en betekenis aan heeft gekoppeld, losgemaakt worden van hun context, en op deze manier ondenkbare associaties oproepen. Het vertrouwde beeld van de werkelijkheid is weg, en maakt plaats voor fantasieën en interpretaties die niet lijken op de werkelijkheid. Men geeft zich bij het zien van deze fenomenen ‘over aan de verstrooiing’.¹⁶

Als middel om te ontstressen wijs ik echter deze specifieke ontregelmethode af en dus ook het werken met de effecten van montage omdat het naar mijn mening te heftig is. Het is niet zo vrij en onbevangen als bij een gewone wandeling waarbij je je eigen ritme aanhoudt en je je zintuigen vol ontvankelijkheid kan openstellen zonder dat ze door schokeffecten worden afgeleid. Je loopt wel door het gebouw heen, maar het is er zo op gemaakt dat je telkens iets anders ziet, dat je er geen grip op kunt hebben. Het gaat er wel om dat je je even in een andere wereld bevindt, maar draagt niet genoeg bij in het proces om als persoon te ontstressen.



MIJN EIGEN
ONTWERPEN ALS
ONTSTRESSER

Hoe kan ik als ontwerper mensen ertoe aanzetten om te ontstressen? Als ontwerper denk ik dat er een mogelijkheid ligt om sommige omstandigheden voor mensen gemakkelijker te maken, door middel van design. Dit onderzoek gaat over het verleggen van de focus van je geest naar je lichaam. Hierin heb ik naar manieren gezocht waarop je focus verlegt kan worden door gebruik te maken van zintuigen.

Aan de hand van de betekenis van fenomenologie heb ik onderzoek gedaan naar hoe ik kan ontwerpen door het gebruik van mijn eigen zintuigen, en die van anderen. Dit heb ik bijvoorbeeld gedaan door anderen bepaalde materialen laten voelen, maar dit zonder ook maar enige kennis te hebben over deze materialen. Ik heb ze dus niet eerst laten zien, en ook niet beschreven. Dit mochten zij ook niet doen, omdat kennis het onderzoek beïnvloed. Ik wilde dat deze materialen door anderen beschreven worden door écht in te gaan op hun zintuig voelen, en die kennis van 'wat het kan zijn' even los te laten. Het doel van dit onderzoek was voor mij om te kunnen kijken of bij deze materialen ook een bepaalde, niet eerder geleefde voorstelling gemaakt kon worden. Om de fantasie los te laten op wat er werd gevoeld. Ook wilde ik graag weten hoe men reageerde op bepaalde materialen die ik ze voorschouf. In welke mate ging de aandacht helemaal naar het voorwerp, of wanneer juist niet? Welk voorwerp werd bestempeld met een positieve ervaring en welke niet. De resultaten wilde ik meenemen in mijn onderzoek op grotere schaal.

Zelf heb ik ook onderzoek gedaan naar hoe ik kon ontwerpen voor alleen het zicht. Ik heb een aantal testpersonen foto's laten zien van alledaagse voorwerpen die vanaf een 'ongebruikelijk' perspectief zijn gefotografeerd, met het doel ze in de war te brengen. Er was dus niet in een oogopslag te zien wat het object precies voorstelde, aldus probeerde ik de kennis die ze hadden van het voorwerp hun te ontnemen. Hierbij wilde ik dat de testpersonen zich focusten op het zintuig zien, door echt te kijken en het object te beschrijven, zonder na te denken over wat het kan zijn. De uitkomsten van dit onderzoek gaven me inzichten die ik kon meenemen voor mijn onderzoek.

Ook heb ik onderzoek gedaan naar hoe ik kon ontwerpen door middel van zien. Ik heb een aantal testpersonen foto's laten zien van alledaagse voorwerpen die vanaf een 'ongebruikelijk' perspectief zijn gefotografeerd, met het doel ze in de war te brengen. Er was dus niet in een oogopslag te zien wat het object precies voorstelde, aldus probeerde ik de kennis die ze hadden van het voorwerp hun te ontnemen. Hierbij wilde ik dat de testpersonen zich focusten op het zintuig zien, door echt te kijken en het object te beschrijven, zonder na te denken over wat het kan zijn. Ook bij de uitkomsten van dit onderzoek gaven me inzichten die ik kon meenemen voor mijn onderzoek op grotere schaal; een 1 op 1 model.

De resultaten die ik in het eerdere stadium van het onderzoek naar zintuigen heb gevonden, heb ik meegenomen naar het onderzoek hoe ik hiermee zou kunnen ontwerpen. Ik wilde dit op een grotere schaal toepassen omdat je je op deze manier door de ruimte kan bewegen. Op zo'n moment stel je je open om je zintuigen allerlei prikkels op te laten nemen, wat niet gebeurt als je er bijvoorbeeld maar eens per keer test. Wel heb ik geprobeerd de nadruk te leggen op de zintuigen zicht en tast, omdat dit de twee 'dominantere' zintuigen zijn als je nadenkt over ruimte.



Wat ik wilde toepassen op deze ruimte van het zintuig zicht was onder andere het gegeven dat je ergens naar kijkt, maar niet precies kan zien wat het nou is. Dit gegeven heb ik overgenomen uit de resultaten van mijn eerdere onderzoek naar zicht. Ik heb deze ruimte afgeschermd met karton waar een soort honingraat motief in zit. Als dit karton uitgerekt is kan je er doorheen kijken, maar als het zich in zijn originele staat bevindt, kan dit niet. Ik heb dit karton aan één zijde bevestigd, en wanneer je dit induwt kun je er doorheen kijken, maar echt alleen op die plek waar je het induwt. Vanaf de buitenkant geeft dat een raar gezicht omdat je niet precies weet wat je ziet door het vertekende beeld van wat er achter dat karton zit. Als je aan de binnenkant staat kom ben je bezig met het zintuig voelen. Jij bent degene die het karton wegduwt om er op die manier doorheen te kijken. Wanneer je alleen in deze ruimte staat en niks aanraakt zal je alleen het karton voor je zien hangen. Je zal dus altijd je tast moeten gebruiken wil je door dit karton heen kunnen zien. Op dit moment ben jij met je zintuigen en je lichaam bezig, en niet meer met wat er om je heen gebeurt. De essentie van dit onderzoek is voor mij dus dat je je zintuigen en je lichaam moet gebruiken om iets waardevols uit die ruimte te halen. Lichaam en ruimte werken hierbij samen.

Ik geloof dat er een verbinding mogelijk is tussen lichaam en materie en dat deze verbinding de sleutel is naar het verleggen van jouw focus. Op het moment dat je in een ruimte staat en deze ruimte waarneemt door alleen je zicht te gebruiken, dat deze verbinding er niet tot nauwelijks is. Wanneer jij in diezelfde ruimte meerdere zintuigen dan alleen het zintuig zicht gebruikt, bijvoorbeeld het zintuig tast, ben je in staat om je lichaam in verbinding te brengen met de ruimte en de materie. Deze materie is niet iets wat jij met je geest gecreëerd hebt. Deze is ook letterlijk voelbaar. Op het moment dat jij gebruikmaakt van meerdere zintuigen en deze volop inzet, kan jij je storten op deze ruimte en materie, en op deze manier je focus verleggen. Je bent dan niet meer bezig met het geheel bekijken op een afstand, je heb die afstand verkleint tussen jou en de ruimte en gaat daar in op. Je hebt op dit moment je focus verlegd en je neemt afstand van alles wat er om je heen is.



CONCLUSIE

In de vorige hoofdstukken heb ik informatie verzameld over de methoden waarmee mensen met hun stressgevoeligheid en prikkels om kunnen gaan. Nu wil ik alle methodes waarop ik als ontwerper de stress kan verlichten bij elkaar brengen. Methodes die een tegenwicht bieden tegen de stedelijke drukte en vooral tegen de door de architectuur aangerichte desinformatie. Hiermee bedoel ik de hinderlijke prikkels van de hedendaagse gebouwen en verkeersstromen die die overmatige prikkels oproepen en verergeren. De plekken die overvol zijn van mensen en geen ruimte bieden om als persoon adem te halen, waar je word opgeslokt door de chaos. Daarvoor in de plaats biedt ik vluchtplaatsen aan, routes en ruimtes die je weer de kans geeft om macht over je zelf te herkrijgen.

In het onderzoek heb ontdekt dat ik als ontwerper daarvoor gebruik kan maken van begrippen zoals het verleggen van focus en het verkrijgen en behouden van concentratie, ordening, ritme en cadans, rituele herhalingen zoals die in spelregels zijn vastgelegd en door activiteiten worden verplicht gesteld. Ook heb ik ontdekt dat het optimaal gebruikmaken van het lichaam essentieel is, en we ons daarbij moeten focussen op dingen zoals onze zintuigen, de aard van het waarnemen. Ik heb vooral geleerd dat het gaat om het herstellen van het contact tussen brein en lichaam via lichamelijke sensaties en dat het dus gaat om het verleggen van focus van je gedachten naar je lichaam. Als ontwerper denk ik dat er een mogelijkheid ligt om sommige ondraaglijke omstandigheden voor mensen gemakkelijker te maken, door middel van design. Door een geleide route kan stress, angst en een overmaat van prikkels binnen in je hoofd plaatsmaken voor genot en voldoening. Door met een activiteit bezig te zijn ben je afgeleid door middel van doelen te stellen en om deze zo zorgvuldig mogelijk na te leven. Dit hoeven niet perse zware of energie zuigende activiteiten te zijn. Dit kan ook door dingen die je aandacht grijpen zoals een blik werpen op de natuur wanneer je je als persoon hier doorheen beweegt of andere elementen uit de omgeving waaraan je juist niet wil ontsnappen. Het verleggen van de focus van binnen in je hoofd, naar iets lichamelijks is essentieel om die stress en entropie tegen te gaan.

Ik had eerder al opgemerkt dat een ruimte die een geheel buitenwerkelijke beleving opwekt voor de architectuur een positieve toevoeging zal betekenen aan de reeds bestaande ruimtelijke ervaringen. Hier sluit een ander aspect op aan dat voor het architectuur vak interessant is om te bedenken. Het gegeven dat je van mentaal naar fysieke activiteit moet overstappen om te kunnen ontstressen is voor architectuur een voordelig aspect omdat architectuur zelf ook fysiek is en vooral ervaren kan worden door beweging en het gebruik van zintuigen. De materiële kant van architectuur wordt de laatste tijd echter een beetje ontkend omdat men steeds meer de virtuele beleving opzoekt. Maar bij de bestrijding van stress zal de ontwerper juist aandacht vragen voor die tactiele, materiële kant van architectuur. Ontstressen moet gepaard gaan met lichamelijke materiële prikkels, dus met het duidelijke gevoel van vorm, oppervlakte, structuren, materiaal, geluid en temperatuur. De materiële kant, de vaste vorm en de massa van een gebouw spelen in deze tijden nauwelijks meer een rol. Sinds het postmodernisme gaat het niet meer om de schoonheid van de vorm, maar om de beleving van de gebruiker. De vaste vorm is niet meer belangrijk, maar wat daarbinnen zit, de veranderlijkheid van de ruimtelijke sensaties als je door het gebouw beweegt. Het gaat steeds meer de kant op dat architectuur zich toelegt op ongrijpbare en filmische ervaringen, die een niet-materiële wereld kunnen oproepen. Die behoefte om de werkelijkheid tijdelijk te ontvluchten juich ik toe en wil ik graag helpen mogelijk maken, maar om stress te kunnen tegen gaan zal de lichamelijke ervaring in een echte fysieke ruimte onontbeerlijk zijn. Zo kan ik op allerlei niveaus zinvol bezig zijn, zowel op psychologisch vlak om tegenwicht te bieden tegen de stedelijke drukte als op architectonisch vlak om het wezen van het vak over te brengen op het publiek.

DANKWOORD

Het schrijven van dit dankwoord brengt mij bij het einde van mijn scriptie. In deze maanden van het schrijven van deze scriptie heb ik vooral mijzelf leren kennen als ontwerper, waar ik voor sta en hoe mijn ontwerpvisie eruitziet. Het is een goed startpunt geweest om te kijken waar ik nu sta en hoe ik hiermee verder ga in de toekomst.

Het schrijven hiervan is niet zonder moeite gegaan. Scriptiebegeleider Jopje Bakker heeft mij hier dan ook heel goed mee geholpen, door constant na te gaan of ik wel op de goede weg zat en om te kijken of dit echt is wat ik bedoelde. Ik wil Jopje Bakker graag bedanken bij het begeleiden van deze scriptie, als aanloop naar mijn afstudeerwerk.

Hilda Wijnen
Zwolle, 07-05-2020.

LITERATUURLIJST

Cornelissen, H. (1994). Poëzie in architectuur. Delft, Nederland: Technische Universiteit Delft

Czikszenmihalyi, M. (2004, februari). Flow, the secret to happiness. Geraadpleegd van https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness?language=lb

Csikszenmihalyi, M. (2005). Flow (6e dr). Amsterdam, Nederland: Boom

Davis, J. (2007, November). Hyperrealiteit en de media. Geraadpleegd van <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/sociaal-cultureel/10918-hyperrealiteit-en-de-media.html>

Dijkstra, E. (2008, februari). Het lichaam weet: Merleau-Ponty. Geraadpleegd van <https://www.filosofie.nl/nl/artikel/5258/wat-het-lichaam-weet-merleau-ponty.html>

Ettema, H. (2006). Het lichaam-subject en het sprekende lichaam bij Maurice Merleau-Ponty. Geraadpleegd van http://ettema.org/Psychologie_en_Filosofie/Filosofie_en_psychologie_files/Het%20sprekend%20lichaam.pdf

Heynen, H., Loeckx, A., De Cauter, L., Van Herck, K. (Red.) (2001). Dat is architectuur (4e dr). Rotterdam, Nederland: Uitgeverij 010

Van der Kooij, E. (z.d.). Gezonde of ongezonde stress: wat is het verschil? Geraadpleegd van <https://www.skb.nl/nl/blog/gezonde-of-ongezonde-stress-wat-is-het-verschil.html>

De Martelaere, P. (2008). Een broodje met alles erop. In W.Weitkamp (Red.), Human Matters. Zwolle, Nederland: ArtEZ Academie voor Art & Design Zwolle

Nico, R. (2019, 1 mei). Stresssymptomen: het complete overzicht. Geraadpleegd van <https://stressplein.nl/stress-symptomen/>

Stress. (2020). In Van Dale. Geraadpleegd van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/stress#.XnzQslhKhPY>

Turrell, J. & The Museum of Modern Art. (2017). First light : twenty etchings by James Turrell : the Museum of Modern Art, New York, the Tatyana Grosman Gallery, July 26-November 13, 1990. Geraadpleegd van http://www.moma.org/d/c/exhibition_catalogues/W1siZiIsIjMwMDA2M-jk4NyjdLFsicClslmVuY2g2ZXliLCJ3d3cubWgtYS5vcmcvY2FsZW5kYXlvZXhoaWJpdGlvbnM-vMjEwMiIsImhodHA6Lyg3d3cubWgtYS5vcmcvY2FsZW5kYXlvZXhoaWJpdGlvbnMvMjEwM-jgsb2NhbGUgZW4iXVo.pdf?sha=141aa62d62427c43

Valkenberg, S. (2012, juli). Hyperrealiteit. Geraadpleegd van <https://www.filosofie.nl/hyperrealiteit/index.html>

Yorgancıoğlu, D. (2004). Steven Holl: A translation of phenomenological philosophy into the realm of architecture. Geraadpleegd van <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12605414/index.pdf>

Afbeelding pag. 9:

Illustration Holocaust Monument. (z.d.). [Illustratie].

Geraadpleegd van [https://lh3.googleusercontent.com/](https://lh3.googleusercontent.com/oUcdGfJUNfVRuTbCAtgdvRB6g8lZRXTtEGLR78wxE274yENqtfnuK_oXsYsDin3oG4JiDQ=s170)

[oUcdGfJUNfVRuTbCAtgdvRB6g8lZRXTtEGLR78wxE274yENqtfnuK_oXsYsDin3oG4JiDQ=s170](https://lh3.googleusercontent.com/oUcdGfJUNfVRuTbCAtgdvRB6g8lZRXTtEGLR78wxE274yENqtfnuK_oXsYsDin3oG4JiDQ=s170)

Afbeelding pag. 15:

Element House. (2006). [Foto]. Geraadpleegd van <https://www.ri-eg.com/new-page-72>

Afbeelding pag. 61:

Lyon Opera House, Ateliers Jean Nouvel. (z.d.). [Foto]. Geraadpleegd van <http://www.jeannouvel.com/en/projects/opera-3/>

Alle overige afbeeldingen zijn eigen werk.

