



Rum för kontemplation i staden

Space for contemplation in the city

Frida Nilsson & Josefina Granberg

Examensarbete • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Landskapsarkitekturprogrammet

Alnarp 2022



Rum för kontemplation i staden

Space for contemplation in the city

| | |
|-----------------------|--|
| Författare: | Frida Nilsson och Josefina Granberg |
| Handledare: | Victoria Sjöstedt, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning. |
| Examinator: | Maria Kylin, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning. |
| Bitr. examinator: | Stefan Sundblad, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning. |
| Omfattning: | 30hp |
| Nivå och fördjupning: | A2E |
| Kurstitel: | Independent Project in Landscape Architecture |
| Kurskod: | EX0846 |
| Program: | Landskapsarkitektprogrammet |
| Kursansvarig instst.: | Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning |
| Utgivningsort: | Alnarp |
| Utgivningsår: | 2022 |
| Omslagsbild: | Frida Nilsson |
| Foton & bilder: | Samtliga bilder, foton och illustrationer är författarnas egna om inget annat anges. |
| Nyckelord: | landskapsarkitektur, kontemplation, transcendens, rum för eftertanke Galatheas hage, Östra kyrkogården, Nordisk Djungel |

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Tack

Vi vill börja med att ge ett stort tack till vår handledare Victoria Sjöstedt som kommit med konstruktiva råd och väl genomtänkta synpunkter under arbetets gång. Vi vill även tacka alla som på något vis har varit inblandade i detta arbete och som gjort det möjligt genom sina tankar, erfarenheter och kunskaper inom ämnet. De har alla varit oerhört värdefulla. Slutligen vill vi även tacka Hugo, Anna och Linnea vilkas intresse för vårt arbete har varit en stor källa av inspiration och energi.

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i JA, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i NEJ, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.



JA, vi ger härmed vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

SAMMANDRAG

Det tycks bli allt svårare att hitta stunder i vardagslivet där en kan stanna upp, koppla från och koppla av från alla de krav och intryck som stadens höga tempo utgör i dagens moderna samhälle. Med rådande brist på grönområden, börjar allt fler platser för stillhet och reflektion försvinna till fördel för ”multifunktionella” miljöer. Trots detta kvarstår människans behov av miljöer som erbjuder lugn och ro och en paus från vardagslivet. Rum där tiden saktar ner och man kan andas ut. Rum där en kan reflektera och kontempera över livet, döden, världen och universum. Rum där vi fylls av något ”annat” än det vi är, tänker och gör till vardags. Var existerar dessa rum i staden idag? - frågar vi oss själva. Rum som kan beskrivas som kontemplativa. Kyrkogården som historiskt sett har ansetts vara just en sådan miljö, präglas idag av en intressekonflikt, där bristen på grönområden i staden har resulterat i att människor i allt större utsträckning har börjat använda platsen som en park, än en plats för sorg och kontemplation. Likväl ställde vi oss frågan om man kan skapa dessa rum idag, utan någon kulturell, historisk, eller som fallet med kyrkogårdar, religiös anknytning. Är det ens möjligt att skapa dessa i dagens urbana miljöer, och vilka strategier finns isåfall för att göra det. Dessa frågor tog vi avstamp i vid formuleringen av vår uppsats. Genom litteraturstudier och platsbesök, undersöker

vi i denna uppsats vad kontemplation är, på vilket sätt den fysiska miljön kan stödja kontemplativa upplevelser, samt hur vi som landskapsarkitekter kan skapa rum för kontemplation i staden idag. Litteraturstudien genomfördes framför allt med syftet att reda i begreppet kontemplation, samt med målet att undersöka vilka faktorer som anses viktiga i den fysiska miljön för att nå en kontemplativ upplevelse. Därigenom framkom en mängd intressant fakta, som vi ställde mot vår egen observation kring de element som vi ansåg var viktiga under våra platsbesök. På dessa grunder arbetades slutligen ett analysramverk fram, där vi sammanfattar de faktorer och aspekter som vi anser är viktiga att tänka på vid gestaltningen av rum för kontemplation i staden.

ABSTRACT

It seems to be increasingly difficult to find the time and space to take a break and unwind from all the demands and impressions from day-to-day life in today's high paced society. Due to the current lack of green areas, more and more spaces where one simply can sit in silence and reflect, are beginning to disappear in favour of “multifunctional” environments. Despite this, the need for environments that offer peace and quiet and a break from day-to-day life remains. Spaces where time slows down and you can take a breath. Spaces where one can reflect and contemplate on life, death, the world and the universe. Rooms where we are filled with something “different” than what we are, think and do in everyday life. Where do these rooms exist in the city today? - We asked ourselves. Rooms that can be described as contemplative. Cemeteries, that historically have been considered to be such an environment, are today characterised by a prevailing conflict of interest, where people increasingly are using the cemeteries as parks, rather than as a place of grief and contemplation. Nevertheless, we asked ourselves whether it would be possible to create “new” places for contemplation. Without any of the cultural, historical, or, as in the case with the cemeteries religious connections that most of these remaining spaces have today. Would it even be possible to create these places in today's urban

environments, and if so, what strategies exist to do so. We used these questions to start off the formulation of our essay. Through literature studies and site visits, we examined the meaning behind contemplation, in what way the physical environment can support contemplative experiences, and how we as landscape architects can create spaces for contemplation in the city today. The literature study was primarily carried out with the aim to further understand contemplation as a concept. It was also carried out with the goal to examine which factors, in the physical environment, are considered to be important in relation to putting a person in a contemplative state. These findings resulted in several interesting observations, which we set against our own observations about the elements that we considered to be important during our site visits. On these grounds, an analytical framework was finally developed, where we summarised all the factors and aspects that we considered to be of importance in relation to what one should keep in mind when designing rooms for contemplation in the city.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|-----------|
| Sammandrag | |
| Abstract | |
| DEL 1. INLEDNING | 1 |
| Bakgrund | 2 |
| Syfte och frågeställningar | 3 |
| Avgränsningar | 3 |
| Metod och genomförande | 4 |
| Begreppsförklaring | 7 |
| DEL 2. VARFÖR ÄR DESSA UPPLEVELSER VIKTIGA FÖR OSS? | 9 |
| Ett allmänmänskligt behov | 10 |
| Kontemplation väcker omtanke | 11 |
| DEL 3. LANDSKAPSUPPLEVELSEN | 13 |
| Hur vår upplevelse av landskapet formas | 14 |
| DEL 4. HUR KAN DEN FYSISKA MILJÖN TRIGGA KONTEMPLATIVA UPPLEVELSER? | 16 |
| Triggers i landskapet | 17 |
| Koppling till kosmos | 17 |
| Inre och yttre rymd | 18 |
| Orientering - Inre och yttre orientering | 19 |
| Symbolism och arketypiska designelement | 23 |
| Frånvaro av distraherande stimuli | 24 |
| DEL 5. PLATSBESÖK | 25 |
| Platsbesök 1 - Galatheas Hage, Pildammsparken i Malmö | 26 |
| Platsbesök 2 - Östra kyrkogården i Malmö | 32 |
| Platsbesök 3 - Nordisk djungel i Lund | 38 |
| Justering av analysramen efter platsbesöken | 44 |
| DEL 6. DISKUSSION | 45 |
| Betydelsen av kontemplativa upplevelser | 46 |
| Diskussion av ramverk | 48 |
| Praktiska exempel på lyckad gestaltning utifrån våra platsbesök | 51 |
| Metoddiskussion | 54 |
| Gestaltningsprinciper | 55 |
| Analysramverket | 55 |
| SAMMANFATTANDE SLUTSATS | 56 |
| Reflektion och vidare studier | 56 |
| Referenser | 57 |

DEL 1. INLEDNING

BAKGRUND

I takt med att våra städer förtätas håller allt fler grönområden, och i förlängning platser för kontemplation, på att försvinna. Ett målande exempel är dagens kyrkogårdar som enligt Carola Wingren, professor inom landskapsarkitektur, idag är de enda säkra gröna rummen i våra städer när dessa förtätas. I takt med att befolkningmängden ökar och grönområdena minskar, börjar allt fler besökare använda kyrkogårdarna som en park och mindre som en plats för sorg. Enligt hennes observationer, och andra intervjupersoner i radioprogrammet “Vad är okej att göra på en kyrkogård”, kan man idag se folk som joggar, går med hunden och till och med solar eller har picknick på städernas kyrkogårdar. Svante Borg, förvaltningschef i Stockholms kyrkogårdsförvaltning, formulerar konflikten som en krock mellan kyrkogården som en allmän plats, och kyrkogården som en privat plats (P1-morgon, 2020). Utifrån detta började vi ställa oss frågan om vilka utmaningar rum för kontemplation ställs inför inom stadsutvecklingen idag.

Vi lever idag i vad filosofen Jonna Bornemark (2018) kallar för “mätbarhetens tidsålder” där en ökad tilltro till kalkylerande metoder och rationellt tänkande genom rankingslistor, betyg,

stegräknare och pulsklockor har gjort alla livets områden till något som går att kvantifiera och argumentera för genom ekonomiska termer. En övertro på att alla problem kan lösas genom att spalta upp, mäta och räkna, har gjort att vi flyr de subjektiva, känslomässiga spirituella aspekterna av verkligheten. Såväl arbetsliv som privatliv ska optimeras och mätas vilket har lett till en ökad stress hos människor och ett överutnyttjande av jordens resurser (ibid). Hon upplever att det vuxit fram en frustration inför naturvetenskapliga resonemang som inte förmår förstå det mänskliga.

Idag existerar en mängd forskning som lyfter fram de hälsobringande effekterna av landskapet (bl.a. Thurffjell, 2020) samt en funktionalitetstyrd argumentation för hur den fysiska miljön ska tillgodose en mängd mänskliga behov såsom trygghet, rekreation, mötesplatser och ekosystemtjänster (Birch & Sinclair, 2013). Utöver våra fysiska och sociala behov, är människan en meningssökande varelse med själsliga och existentiella behov som ofta missas inom stadsbyggandet idag. De subjektiva aspekterna av design, att skapa platser som är vackra, poetiska och som berör är svåra att definiera vilket har gjort att dessa värden ofta prioriteras bort. Detta har lett till en utveckling

där städer inte är hållbara då de saknar rum för djupare mening och därmed inte adresserar alla våra mänskliga behov (ibid).

Utifrån psykologen Abraham Maslows behovstrappa behöver människan känna mening och engagera sig i något större än sig själv, en tro, ideologi eller aktivism s.k. “self-transcendence” (Healy, 2016). Spiritualitet och kontemplation kan därmed ses som grundläggande mänskliga behov som landskapet vi lever i bör ge rum för. Med vårt examensarbete vill vi lyfta att behovet för kontemplativa rum och transcendentala upplevelser fortsätter att finnas även i sekulariserade samhällen men att dessa platser är alldeles för få idag (Krinke, 2005). Forskning av Thurffjell (2020) visar att allt fler sekulariserade svenskar saknar ett språk och sammanhang för djupare existentiella upplevelser i staden, och söker sig istället ut till naturen för att hitta en plats för kontemplation. I mötet med naturen beskriver de djupa existentiella och transcendentala upplevelser som berör dem på djupet. I den här uppsatsen undersöker vi stadens möjligheter att tillgodose dessa behov och hur platser för kontemplation kan gestaltas i urbana miljöer idag, samt hur landskapsarkitekturen kan bidra till att samhällen och individer får

rum för eftertanke där de kan lämna vardagslivet för en stund och reflektera över livets skeenden och utmaningar.

Enligt bland annat Juhani Pallasmaa har arkitekturen förmågan att överbrygga gränsen mellan oss själva och resten av världen på ett djupt meningsfullt sätt:

“Profound works of architecture also sensitise the boundary between the world and ourselves; I experience this moment and my relationship with the world in a deep and meaningful manner. The architectural context gives my experience of being its unique structure and meaning through projecting specific frames and horizons for my perception and understanding of my own existential situation. The poetic experience brings me to a borderline— the boundary of my perception and understanding of self— and this encounter projects a sense of existential meaningfulness.” (Pallasmaa, 2015:56)

I uppsatsen undersöker vi därför hur arkitektoniska gestaltungsprinciper, genom bland annat manipulation av upplevelsen av tid och rum, kan bidra till upplevelse av kontemplation.

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Mål

Att utveckla en analysram för att identifiera/observera kvaliteter i den fysiska miljön som främjar upplevelse av kontemplation. Att identifiera principer till stöd för gestaltning av platser för kontemplation i staden.

Syfte

Att diskutera kopplingar mellan fysisk miljö och upplevelse av kontemplation. Utöka förståelse för hur gestaltning kan bidra till att skapa platser för kontemplation i staden.

Frågeställningar

- Vad är kontemplation och vilken koppling finns mellan den fysiska miljön och upplevelse av kontemplation?

- På vilket sätt kan gestaltning bidra till att skapa platser för kontemplation i staden?

AVGRÄNSNINGAR

En avgränsning som gjorts i arbetet är att inte inkludera miljöpsykologiska teorier för att förklara kontemplativa upplevelser. Anledningen är att det redan finns en stor mängd uppsatser och forskning inom detta ämne som beskriver miljöns stressreducerande och återhämtande kvaliteter. Forskning inom miljöpsykologi utgör även en stor del av landskapsarkitektutbildningen och vi kände oss redan grundade i dessa. Istället ville vi undersöka andra teorier för att förstå hur landskapet kan främja kontemplativa upplevelser.

I arbetet utgår vi från ett svenskt perspektiv. Problemformuleringen till uppsatsen grundar sig i ett svenskt sekulariserat samhälle och utifrån att det finns ett behov för kontemplativa platser i våra städer. Platserna vi valt att analysera är alla lokaliserade i städer i Sverige. Trots denna avgränsning så tror vi att resultatet kan appliceras på andra länder med liknande utmaningar.

METOD OCH GENOMFÖRANDE

Arbetet har utförts genom en litteraturstudie och platsbesök där bland annat skissandet har använts som inventeringsmetod. Uppsatsen riktar sig främst till personer med intresse för kontemplativa upplevelser och/eller hur fysisk miljö kan främja dessa upplevelser. Det kan vara personer som arbetar med planering och landskapsarkitektur, eller som på annat sätt är intresserade av gestaltning av miljöer som främjar kontemplation. Arbetet har utförts av Frida och Josefine där ansvaret har delats lika. Texten har skrivits i ett gemensamt dokument där båda författarna har haft överblick över text och arbetets olika moment.

Litteraturstudie

En litteraturstudie har utförts för att redogöra teoretiska utgångspunkter för begreppen kontemplation och transcendens, samt för att lyfta teoretiska perspektiv inom psykologi, religionshistoria, filosofi och landskapsarkitektur som beskriver hur kontemplativa upplevelser skapas, hur vår upplevelse av landskap formas samt hur fysisk miljö kan trigga kontemplativa upplevelser. Litteratur som har varit av särskild betydelse för arbetet är:

On the transcendent in landscapes of contemplation (2005) av Heinrich Hermann, som i sin forskning om arkitekturens historia och teori, vid Harvard Universitet, fokuserat på skapandet av rum för kontemplation inom landskapsarkitektur och arkitektur. I sin forskning lyfter Hermann fram fem designkriterier som vi har använt som grund för den analysram vi använt i våra fältstudier, dessa är; skapandet av en känsla av rymd, inre och yttre omorientering, symbolism och arketyppiska designelement samt frånvaro av distraherande

stimuli.

Utöver Hermanns gestaltungsprinciper har vi hämtat inspiration från källor med andra perspektiv inom området, däribland landskapsarkitekten Inger Berglund (1994), som skriver om gestaltungsprinciper för kyrkogårdar, Gunnar Nitschke (2015) som skriver om japansk trädgårdskonst, landskapsarkitekten Rebecca Krinke (2005), som bland annat beskriver rituella strategier och kulturgeografen Jay Appleton (1977), som skriver om människans upplevelser av fara, skydd och utsikt.

Ytterligare inspiration har vi hämtat från artikeln *A graphical analysis of Versailles garden promenades* av landskapsarkitekten Catherine Szanto (2010) som har utvecklat analysmetoden "Sensory score" för att fånga upp sinnliga intryck i vistelse av landskap. Syftet med metoden är att fånga upp och mäta vad vi hör, ser, känner, luktar, smakar, det kinestetiska sinnet samt våra förväntningar när vi rör oss i ett landskap.

Platsbesök

Val av platser

Då uppsatsen är inriktad på att förstå upplevelser av kontemplation i stadsrum, har tre platser valts ut som vi besökt och analyserat under vårt arbete med uppsatsen. Platserna varierar i skala, funktionsområde och placering i staden. Två av platserna ligger i Malmö och en i Lund, och besöktes under tre förmiddagar mellan 21 -28 maj 2021. Alla platserna besöktes till fots. Platserna som besöktes var:

- Galatheas Hage (1915) parkrum ritat av landskapsarkitekten Erik Erstad Jörgensen som en del av Baltiska parken, numera

Pildammsparken i Malmö.

- Östra Kyrkogården (1916-70) kyrkogård i Malmö ritad av arkitekten Sigurd Lewerentz.
- Nordisk Djungel (2019) ett parkrum i Lunds Stadspark ritad av arkitektkontoret Edge of Landscape.

Platserna valdes ut på grund av att det antingen finns en uttalad tanke om att vara en plats för kontemplation (Galatheas hage), platsen är kulturellt och historiskt kodad för kontemplativ användning (Östra kyrkogården) eller hade en gestaltning som vi upplevde passande för kontemplativa upplevelser (Nordisk djungel).

- Galatheas Hage är en uttalad plats för kontemplation. Vi blev nyfikna på att studera den, för att ta reda på huruvida en plats som har en uttalad intention upplevs som det i realiteten, samt vilka designelement ett sådant rum använder sig av.
- Östra kyrkogården är en begravningsplats, och besitter sålunda enligt vår mening en underförstådd kontemplativ egenskap, både historiskt och kulturellt. Det är en plats många går till för att sörja och begrunda över livet och döden. Därmed var vi intresserade av att studera vilka designelement som används på en sådan plats.
- Nordisk Djungel är en modern plats för kontemplation, enligt vår mening. I sitt projektförslag används ord som "plats för lugn och ro", "stillhet" och "paus", vilket vi ansåg har likheter med rum för kontemplation. Av denna anledning ville vi undersöka hur en plats som inte endast är avsedd för, eller undermedvetet

förstådd som en plats för kontemplation, ändå kan upplevas så genom gestaltning.

Syftet bakom platsbesöken var att utvärdera de designkriterier för att främja upplevelse av kontemplation som vi identifierat i litteraturen. Hur och till vilken grad de kan bidra till upplevelse av kontemplation, hur de samspelar med varandra och hur applicerbara de är på tre urbana stadsrum idag.

Hur platsbesöken gick till

Platsbesöken genomfördes med hjälp av ett analysramverk som vi identifierat genom våra litteraturstudier, för att hitta kvaliteter i den fysiska miljön som främjar upplevelse av kontemplation. I ramverket kombinerar vi Heinrich Hermanns (2005) trigger strategier och Catherine Szantos (2010) metod Sensory Score, med tillägg av andra fynd i litteraturen.

Under platsbesöken har vi promenerat och markerat ut våra sinnliga intryck och upplevelser i ett diagram, i enlighet med Szantos (2010) Sensory score. Promenadslingan har sedan ritats ut på en karta där vi delade upp områdena i upplevda rum/områden. Under platsbesöken gick vi var för sig för att uppleva platserna "fritt" och skissade. Efter platsbesöken analyserade vi våra upplevelser tillsammans med vårt ramverk som orienteringsverktyg. Ramverket justerades baserat på våra fynd och upplevelser från platsbesöken. För att ge oss själva tillräckligt med tid för att nå en kontemplativ upplevelse, stannade vi minst en timme på varje plats och valde att besöka Östra Kyrkogården två gånger för att hinna med att ta in hela området. Under den tiden fanns tid att

utforska platserna i sin helhet, sätta sig ner och stanna upp och reflektera över vilka känslor som platsen väckte.

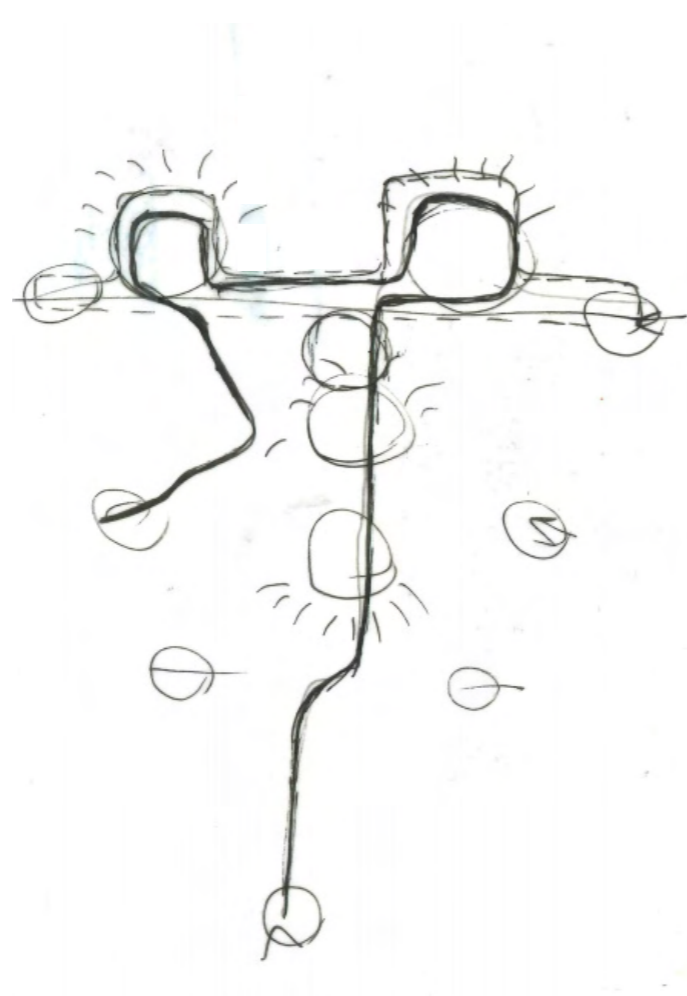
Subjektiva upplevelser

Platsbesöken bygger delvis på våra subjektiva upplevelser och reflektioner från varje plats. För att förstå dynamiken på varje plats, hur och på vilket sätt fysiska element och designprinciper samspelar för att skapa rum för kontemplation, var det nödvändigt att vi fick uppleva platserna. Platserna har sedan jämförts och analyserats utefter våra erfarenheter från varje plats tillsammans med de gestaltungsprinciper vi funnit i litteraturen. En jämförande analys av platserna utfördes för att uppskatta platsernas potential att främja upplevelse av kontemplation. Inte bara för att se vilka gestaltungsprinciper vi identifierat på platsen utan också för att se hur samma uppsättning principer kan upplevas på olika sätt och variera i grad av framgång beroende på varje enskild situation. Att jämföra potentialen hos de olika platserna kan också visa på vilka rumsliga kvaliteter som fungerar bättre än andra, vilka som fungerar bättre tillsammans eller inte fungerar alls.

Skiss

Som en del av våra platsbesök har vi använt skissen som metod. Det fungerade dels som en inventeringsmetod, då det blev ett sätt för oss att samla in sinnesintryck från platserna och visualisera de aspekter som fängade vårt intresse, dels som en kommunikationsmetod för att kommunicera våra upplevelser från platserna till varandra och till läsaren. Skisserna är konceptuella och används för att kommunicera våra upplevelser av kontemplation, upplevelser som ibland kan vara

svåra att kommunicera med ord.



Ett försök att tidigt i processen kommunicera våra upplevelser från Nordisk Djungel i Lund genom skiss

Metoddiskussion

Diskussion kring vår subjektivitet

En utmaning med platsbesöken var att analysera våra upplevelser samtidigt som vi hade ett öppet sinne för platsen och var "öppna" för att nå en kontemplativ upplevelse. Att koppla bort det analyserande tänkandet var stundvis svårt och det var lätt att bli distraherad av dessa tankar när vi besökte platserna. För att försöka undvika detta valde vi att på varje plats först ta in platsen utan att analysera den, genom att promenera och skissa var för sig, för att sedan granska den på nytt tillsammans utifrån analysramverket och litteraturen.

Vi har valt att inkludera våra subjektiva upplevelser i analysen eftersom vi ville undersöka hur kriterierna från litteraturen kunde användas på de utvalda platserna. Det går också att kritisera det faktum att vi försöker analysera kontemplativa upplevelser, eftersom vad som triggar dessa upplevelser i den fysiska miljön till viss del är subjektivt. Vår upplevelse/ läsning av landskap är färgade av våra personliga och kulturella erfarenheter och en miljö kan därför tolkas olika och tillägnas olika betydelser. Som framkommer senare i uppsatsen så finns det inte en entydig "kontemplativ miljö", utan flera mångfacetterade tolkningar av en miljö som görs av varje individ baserad på dennes erfarenheter. I detta arbete delar författarna kulturell och social bakgrund samt utbildning vilket påverkar hur vi läser in och tolkar platserna.

Modifiering av Szantos "Sensory score"

Vi valde att använda Catherine Szantos metod "Sensory score", eftersom den bygger på ett kroppsligt möte med landskapet och hur rörelsen kan främja kontemplation, genom kategorier som: "Distant view", "Seeing a part /seeing all", "Space

experienced from without path to an unknown goal", "Entering a space" (Szanto, 2010). Szanto beskriver rörelsen i ett landskap som en serie händelser där vi ser och når nya mål, ett ständigt växelspel mellan tillfredsställelsen av att vara "här" och begäret av att vara "där". Vilket Szanto förstår som den form av växelspel som bjuder in till rörelsen.

En utmaning med att använda Szantos modell, är att inte alla landskap eller rum är uppbyggda kring mål, och det kan vara svårt att avgöra om man nått ett mål, som till exempel Galatheas hage, där rummets öppenhet gjorde att det inte fanns några tydliga målpunkter. En annan svårighet med att använda Sensory score, var att vi fick göra vår egen tolkning av kategorierna då Szanto inte ger en utförlig förklaring av vad de betyder. Vad det innebär att "entering a space" eller "shift in focus" blir en tolkningsfråga. Det kan därför bli svårt att jämföra Sensory scores från olika platser baserade på olika personers tolkningar. Under våra promenader med Sensory Score upptäckte vi även att alla kategorier inte gick att applicera eller var relevanta för våra platsval, och vi ändrade och tog bort vissa kategorier, bland annat: "Perceiving the axis" och "Walking on axis/of axis". Dessa blir mer relevanta i en barockträdgård som Versaille som Szanto har byggt metoden kring.

Efter våra platsbesök valde vi därmed att modifiera verktyget. Detta gjorde vi genom att ta bort följande av Szantos kategorier:

- Objects
- Axial organization of space
- Primary and secondary focal points
- Perceiving the axis

BEGREPPSFÖRKLARING

Kontemplation

Begreppet *kontemplation* härstammar från 1700-talet och latinets *contemplatio* som betyder "betraktande, övervägande" och beskrivs som "det att låta sinnet helt upptas av djupa tankar under en längre tidsrymd" (NE, 2021). I sin forskning om kontemplativa landskap ger Rebecka Krinke, docent i landskapsarkitektur vid Minnesota University, sin definition av begreppet som: "Contemplation indicates a deliberate attention, often implying a concentration on ideas, objects or places that are somewhat outside our day-to-day thoughts" (Krinke, 2005:2). Begreppet innebär alltså ett uppmärksammande av något, som i sin tur får oss att lämna vardagens tankemönster.

Då kontemplation kan förstås som riktad uppmärksamhet mot något, involverar begreppet ofta ett objekt som blir föremål för kontemplationen; ett landskap, ett konstverk, en skulptur eller fenomen vilket har gjort att termen ofta används inom flera konstnärliga discipliner (Agnieszka, Paulo & Fernando, 2014). Robert Thurman, professor i indo-tibetanska studier vid Columbia University och tibetansk munk, beskriver kontemplation som ett fokus som både kan riktas mot ett objekt i tanken eller mot ett fysiskt objekt i vår omgivning (Thurman, 1994). Likt Krinke (2005), menar Thurman (1994) att vi kan rikta vår kontemplativa blick mot i princip vad som helst och jämför vår tids tv-tittande som en form av kollektiv kontemplativ trans. Utifrån denna definition - kontemplation som riktad uppmärksamhet, är kontemplation en del av vårt vardagliga liv och något som verkar ske utan någon större ansträngning. Rebecka Krinke (2005) menar att kontemplation är ett brett begrepp och det kan därför hjälpa att titta på synonymer som "be-grunda", "reflektion" och "meditation". Meditation

nämns ofta som synonym till kontemplation vilket indikerar att kontemplation även innefattar en strävan mot inre lugn och att skingra tankarna. Hermann (2005) anser att meditation och reflektion är kusiner till kontemplation, men att kontemplation inte kräver ett lika aktivt fokus. Likt meditation, innebär kontemplation att vi går utanför våra referensramar för tid, plats och kropp, vilket kan leda till en förstärkt känsla av att vara i nuet och att vara förbunden med allt levande (Hermann, 2005). Men till skillnad från meditationen som ofta innebär ett utestängande av yttre stimuli, förstås kontemplation som ett uppmärksammande av eller kring 'något' som finns utanför oss själva och som triggar igång en kontemplativ upplevelse.

John Beardsley (2005) beskriver den riktade uppmärksamheten som en process där vi går från ett iakttagande till en identifikation med objektet vi kontemplerar. En identifikation med naturen, djur, andra människor och i förlängningen en känsla av att höra ihop med världen. Detta leder till ett djupare tillstånd av kontemplation som lyfter oss från det materiella in i ett tillstånd där tid och rum upphör, där vi lämnar oss själva och "transcenderar". Den kontemplativa upplevelsen blir därmed ett sätt att nå transcendence - att tänka på saker som sträcker sig över jaget och vårt vardagliga liv, om vår existens, relationer och kosmos. Genom uppsatsen kommer därmed platser som kan ge upphov till kontemplativa upplevelser även anses, på en fördjupande nivå, ge upphov till transcendent upplevelser. Enligt Beardsley kan landskap som ger upphov till kontemplativa upplevelser fungera som en brygga mellan det fysiska och metafysiska till en dimension av andlig och spirituell sort. Detta används

vid bl.a. kyrkogårdar och minnesplatser där den kontemplativa blicken riktas mot specifika saker som väcker minnen eller påminner om historiska händelser (Beardsley, 2005). Betydelsen av miljöns utformning blir därmed relevant för den kontemplativa upplevelsen. Enligt Hermann, finns det aspekter i miljön som antingen kan trigga igång kontemplation eller störa den (2005). Det är detta ämne som uppsatsen undersöker, hur landskaps gestaltning kan bidra till kontemplation och i förlängningen en transcendent upplevelse, både genom att erbjuda utrymme för stillhet och

eftertanke och beröra oss till ett kontemplativt tillstånd som antingen kan riktas inom oss själva eller utåt mot miljön.



Exempel på en vy att rikta den kontemplativa blicken mot.

Transcendens - en djupnivå av kontemplation

Begreppet *transcendens* härstammar från det medeltida latinska verbet *transcendere*, vilket betyder överstiga eller övergå. Ordet har även sitt ursprung i adjektivet *transcendent* vilket innebär att något är översinnligt eller ligger bortom gränsen för människans medvetande och uppfattningsförmåga, en bemärkelse som är vanligt förekommande i skildringar av översinnliga och övernaturliga fenomen i filosofiska, psykologiska och teologiska sammanhang (SAOB, 2021).

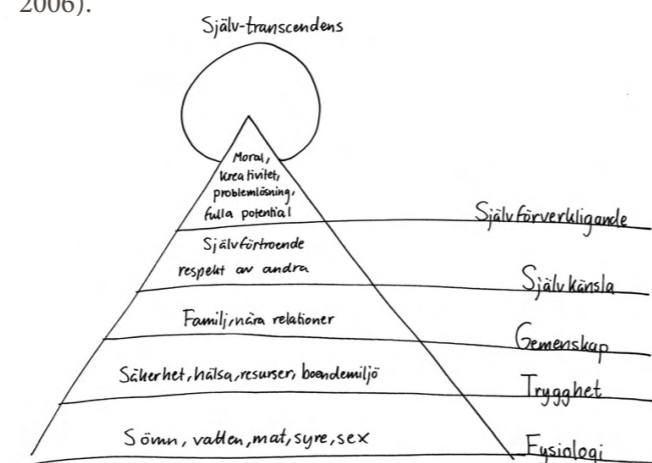
Den transcendentala upplevelsen är svårfångad och låter sig inte formuleras med enkla ord. Genom den mänskliga historien, över olika kulturer och religioner i såväl heliga skrifter som sekulära källor, har otaligt många psykologer, filosofer, forskare, profeter och poeter gett sina versioner och tolkningar av transcendentala upplevelser (Levin & Steele, 2005). Transcendens har som närmast kunnat beskrivas som en plötslig upplevelse av extas (Krippner, 1972), en "upplösning" av gränserna mellan en själv och omvärlden (Yaden, 2017), en sammanslagning mellan en själv och något större (Levin & Steele, 2005) samt som en förhöjd nivå av medvetenhet (Krinke, 2005). Gemensamt för de flesta transcendentala upplevelser är att de beskrivs som upplevelser som sträcker sig bortom ens egen person och omfattar bredare aspekter av världen, livet och kosmos (Yaden, 2017).

En slutgiltig nyansering av transcendens, sett till hur det förhåller sig till människans upplevelser av landskapet, erhålls i Heinrich Hermanns (2005) artikel "On the transcendent in landscapes of contemplation". Hermann (2005) beskriver transcendentala upplevelser i landskapet som känslan

av att kliva in i en "realm of the immeasurable", alltså ett "rike" som inte bara överskrider den upplevda tiden, men även oändligheten, en själv, samt märkbara länkar mellan människan och kosmos. Kortfattat beskriver han upplevelsen som känslan av att "kliva ur den vanliga tiden".

Självt transcendens

"Self-transcendence" läggs till som det sjätte och högsta steget i Maslows behovspyramid 1961, nästan tre decennier efter att han först publicerat sin omdiskuterade förklaringsmodell. Anledningen grundar sig i att psykologen reviderat modellen och kom till insikt att det krävs en högre och slutlig nivå utöver självförverkligande (Maslow, 1961). Senare granskningar av Maslows verk beskriver Self-transcendence som en individs strävan eller mål att uppnå något som ligger "bortom" en själv, och kan involvera allt från hängivenhet till ett ideal, en person, ett ändamål (exempelvis tro eller aktivism) eller ett överskridande från det egna jaget i form av att identifiera sig med alla levande varelser och känna sig som en världsmedborgare (Kolkto-Rivera, Mark E., 2006).



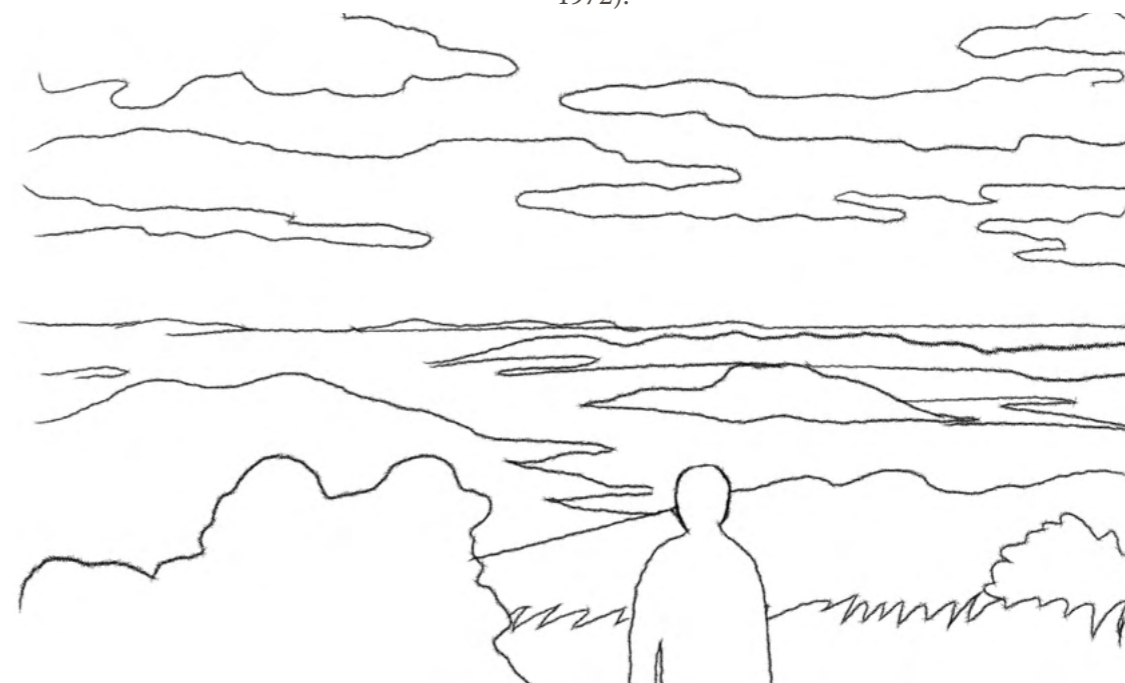
Maslows behovspyramid från 1961 (egen översättning och skiss av modellen)

Neuroepidemiologiprofessorerna Jeff Levin och Lea Steel (2005) benämner den transcendentala upplevelsen som det "ultimata uttrycket för subjektiv medvetenhet". I sin artikel skiljer de mellan en mer kortvarig och intensiv typ av transcendens och en "mogen" typ av transcendens. Den intensiva typen menar de är mer flyktig och kan när som på beskrivas som exstatisk i vissa fall. Det är något som drabbar en, exempelvis som svar på en händelse eller reaktion inför någonting, exempelvis estetisk shock inför en musik eller naturupplevelse. Den mogna typen är i jämförelse en mer lågmäld med långvarig form av transcendens. I artikeln drar Levin och Steel (2005) likheter mellan den "mogna" typen av transcendens och det som Maslow senare i livet kom till att döpa till "the plateau experience". Likheten med de båda begreppen är att de beskriver ett förlängt tillstånd av transcendens. Maslow menar att "the plateau experience" - eller plåtaupplevelsen motsvarar ett

sorts "tillvaknande" av en observant och kontemplativ blick:

"I can define this unitive consciousness very simply for me as the simultaneous perception of the sacred and the ordinary, or the miraculous and the ordinary...This type of consciousness has certain elements in common with peak experiences, awe, mystery, surprise, and esthetic shock. These elements are present, but are not constant rather than climatic" (Krippner, s.113, 1972)

Maslow var fast besluten att människor med tillgång till denna blick, är mer benägna att ägna uppmärksamhet åt världen runtomkring, samt i förlängning göra ansträngningar för att förbättra den (Maslow, 1961). Alltså att detta "plåta" tillstånd har en betydande roll i att förmedla en uppskattning och ett tålamod för de mirakulösa elementen i den vardagliga tillvaron (Krippner, 1972).



Exempel på ett möte i landskapet som kan upplevas som transcendent

DEL 2. VARFÖR ÄR DESSA UPPLEVELSER VIKTIGA FÖR OSS?

I detta avsnitt kommer uppsatsen undersöka varför upplevelser av kontemplation är viktiga för oss människor samt varför vi söker oss till dem.

ETT ALLMÄNMÄNSKLIGT BEHOV

Kontemplativa och transcendentala upplevelser associeras tidvis till diverse religiösa traditioner och miljöer och kan av denna anledning uppfattas som något som har spelat ut sin roll i dagens sekulariserade samhälle. Samtidigt menar religionshistoriker att båda upplevelserna är allmänmänskliga behov som alltid kommer att existera i våra samhällen och är något som överskrider religiösa tolkningsramar och principer (Anton & Wikström, 2017).

Likaså betonas kontemplationens vardagliga betydelse av både Krinke (2005) och Thurman (1994) på det sätt det hjälper oss att koppla bort från vardagslivet och bearbeta diverse livsskeden, känslor och tankar. Dessa upplevelser är onekligen viktiga för oss människor. Dock har rum för dessa upplevelser förflyttats de senaste decennierna.

Den meningsökande människan

Enligt psykiatrikern, neurologen, författaren och filosofen Viktor Frankl (2006) så ligger det i människans natur att vara meningsökande och meningsskapande. Det räcker inte med att bara förstå världen vi lever i, utan vi längtar även efter något att leva efter, något som ger vårt liv värde och som gör att vi kan hantera livets smärftfulla sidor (Frankl, 2006).

Likväl som det ligger i människans natur att vara meningsökande, har det tills nyligen legat i människans natur att söka efter gemensamma högre syften (Reiff, 1996). Människans historia genomsyras av en mängd olika religioner och livsåskådningar med olika "transcendentala sanningar". I dessa auktoritära religiösa kulturer, har individen kunnat underkasta sig en helig ordning och ett gemensamt syfte, som i resultat har skänkt individen med en form av "frälsning"

och uppfyllelse. Enligt Reiff har religion därav verkat som en form av "transformerande terapi".



Människans sökande efter mening?

Det moderna samhällets förvirring

Till följd av samhällets modernisering i början av 1900-talet ersattes den innan religiösa människan av den psykologiska människan, och de traditionella gemenskaperna byttes istället ut mot en analytisk och individualistisk livsåskådning. Enligt Reiff kvarstår det själsliga behovet av att hitta mening, dock blir det vanligare att söka svar inifrån och fokusera på "jaget" istället för

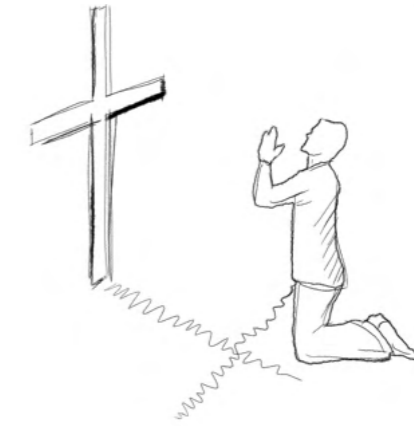


Människan har sökt sig till olika platser och forum för att hitta "svar" genom tiderna

att söka sig till en gemensamt upplevd "sanning". Personligt välmående blir istället målet, man ska bli expert på sig själv och ens "frälsning" existerar snarare i ens egen självförståelse och självförverkligande (Reiff, 1996).

Denna trend växer sig starkare än idag, likväl existerar det en mängd olika teorier om hur det blev så. Enligt Reiff (1996) och Thurffell (2020) hade bland annat Sigmund Freuds psykoteraeutiska teorier ett stort inflytande på den individualistiska och analytiska attityd som dominerar i västvärlden idag. Det gamla religiösa samhällets förfall orsakade en form av "neuros", där människan behövde söka ny "mening" och nytt "skydd" från det smärtsamma i livet (Reiff, 1996).

På liknande sätt talar religionshistorikern och professorn inom religionsvetenskap David Thurffell (2020) om en samhällsförvirring som uppstod i Sverige i samband med industrialiseringen och urbaniseringen i början av 1900-talet. Han menar att terapikulturen är resultatet av en individualistisk och jag-centrerad konsumtionskultur, lika mycket som framväxten av en kollektiv förvirring över sina egna själsliga behov. Ökat materiellt välstånd och friheten att forma sitt eget liv precis hur man vill, menar han bidrar till ökad prestationsångest och kompulsiv otillfredsställelse. Den frihet som det moderna samhället ger till oss, gör oss inte nödvändigtvis mer lyckliga (Thurffell, 2020).



Kyrkor och andra religiösa byggnader och miljöer har varit historiskt viktiga för människans "grubblrier"



Kan naturen bli den sekulära människans "kyrka"?

KONTEMPLATION VÄCKER OMTANKE

Många av David Thurffjells (2020) intervjuerpersoner vittnar om en trösterik relation till naturen då naturen blir en metafor för livets skönhet och skörhet. Att kunna spegla sig i naturen och känna tröst i den. Anders, som är en av Thurffjells intervjuerpersoner, en man i 45 årsåldern som lider av diabetes, berättar hur han genom att kontempera över ett äppelträd funnit en form av tröst:

“Ett äppelträd är fullt av blommor som aldrig blir till frukter och nästan alla som blir det är på något sätt asymmetriska eller kantstötta. I sitt naturliga tillstånd är växterna inte perfekta...och det är just det som jag uppfattar som vackert” (s.110, Thurffjell, 2020).

Genom att titta på äppelblommorna, betrakta deras asymmetri och unika utseenden, menar Anders att han upplevde att han kunde återspegla sig själv, hans inre liv och livserfarenheter, att leva med en kropp som inte fungerar perfekt, i det han såg i äppelblommorna. Anders fortsätter:

“Diabetes, som ett brokigt blomblad, är inte en anomali i naturen, utan en del av dess beskaffenhet. Anders fortsätter “... Trasigheten och lidandet är inte en brist utan förutsättningen och villkoret för allt liv.” (s.110, Thurffjell, 2020). Något som Anders menar är viktigt att göra sig påmind av i dagens samhälle (ibid.).



Äppelblommorna på ett träd är lika skrynkliga, trasiga, vackra, unika och helt olika varandra som vi människor är

Koppling till omvärlden

Anders beskrivning är ett bra exempel på hur element i miljön kan leda till att en person försätts i ett kontemplativt tillstånd. Birch & Sinclair (2013) menar att den byggda miljön har förmågan att bidra till en kontemplativ eller på annat sätt känslomässig reaktion inom tre konceptuella områden. Dessa tre områden är:

- Sinnlighet - en miljöns förmåga att främja en individs kontakt med sig själv.
- Medmänsklighet - en miljöns förmåga att främja en individs samröre till yttre sociala och kulturella sammanhang.
- Hållbarhet - En miljöns förmåga att sammankoppla en individ till naturen och jorden.

I samma anda lyfter andra författare landskapets betydande roll i att väcka omtanke och kontemplation kring vår omvärld, inte bara från ett individperspektiv, men även utifrån ett globalt hållbarhetsperspektiv. Elizabeth K. Meyer, professor inom landskapsarkitektur, skriver i sin artikel



Det vackra i naturen, kan som i oss, finnas i det trasiga och brokiga

”Beyond ‘Sustaining Beauty’: Musing on a Manifesto”:

“What is needed are designed landscapes that provoke those who experience them to be more aware of how their actions affect the environment, and to care enough to make changes in their actions. This involves recognition of the role of aesthetic environmental experiences, such as beauty, wonder, awe, ugliness and repulsion, in re-centering human consciousness from an egocentric to a more biocentric perspective.” (Meyer, 2015:32)

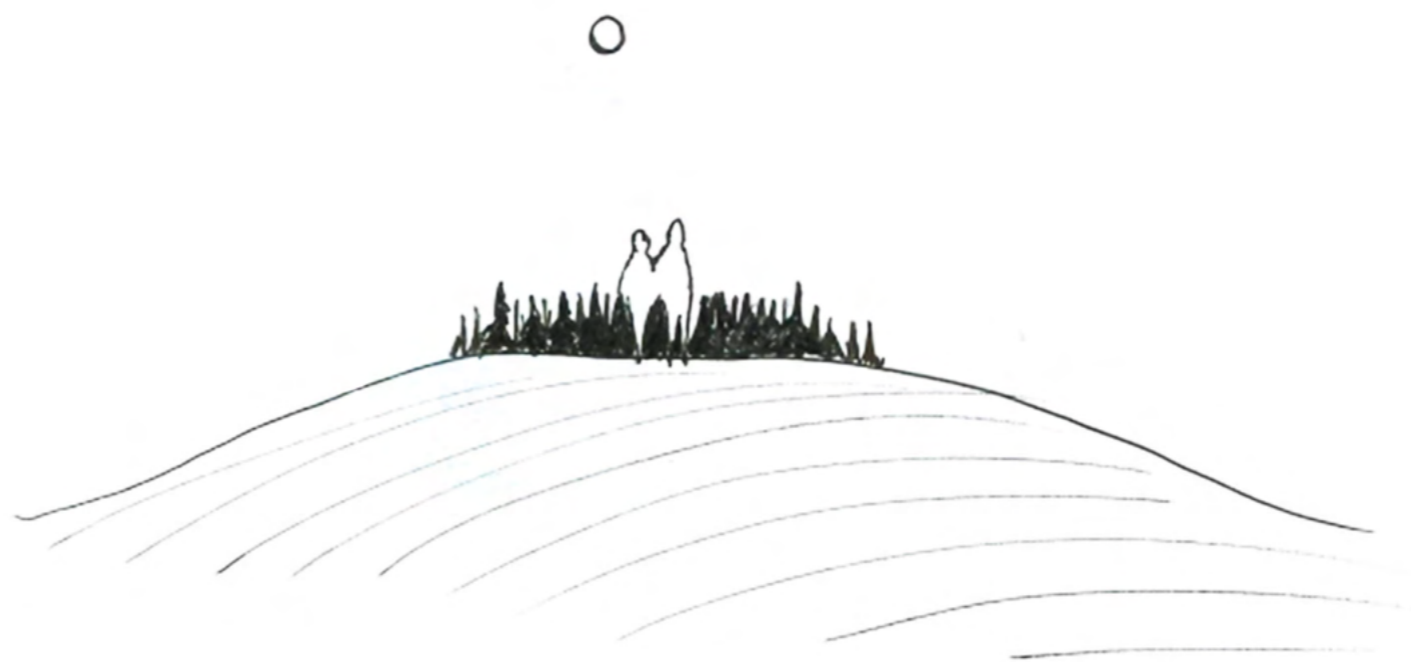
Meyer menar att synen på estetik som en upplevelse, med andra ord, estetik som ett sätt att interagera med och förstå omvärlden, är av stor betydelse i förhållande till vår förståelse kring hur människor interagerar med omgivningen. Meyer beskriver estetik som ett viktigt “språk” att utveckla i hållbarhetsarbetet:

“Aesthetics is the way we communicate through the senses. It is the art of creating reactions without words, through the look and feel of people, places and things.” (Meyer, 2015:35)

Upplevelser av skönhet, vördnad, skörhet och avsmak är några av de exempel som Meyer ger på viktiga estetiska upplevelser. Av dessa är framförallt “skönhet” omdiskuterat. Utöver sin mer traditionella innebörd, lyfter Meyer skönhet som en upplevelse av spänning orsakad av friktion, dissonans, påkänning samt försenad eller störande njutning, “beauty is is not only about pleasure. It can originate in the ugly, its antinomy” (Meyer, 2015:34). I relation till detta menar Meyer (2015) att det är just landskap med denna form av skönhet - landskap som är brokiga, besvärande och provocativa, som kan leda till att vi människor kontemplerar kring och i förlängningen

konfronteras med vår egen existens samt vår egen inverkan på planeten.

Vetenskapsteoretikern Donna Haraway (2016) menar att vi människor behöver bli medvetna om "human and non human entanglements" och i förlängning sluta se på naturen som något som står utanför eller är avlägset människan. Genom att kontempera kring de intrikata system som existerar på jorden, samt den inverkan vi själva har på dessa, hoppas Haraway att människan ska nå ut och hävda släktskap med andra levande varelser och på så sätt åberopa ett djupt ansvar gentemot andra arter. Ställt mot de personliga berättelser som Thurfjell (2020) lyfter i sin bok, existerar dessa entanglements idag, men kallas dock istället för "relationer". Med relationer menar Thurfjell att människor i hans intervjuer ofta vittnat om en sorts "förhöjd uppmärksamhetsnivå" när de är i naturen, att de upplever att de erfarar en sorts "resonans" med saker i naturen ett träd, en klippa, ett djur. En samhörighetskänsla eller som en upplösning av "jaget", att en kommer i kontakt med sin egen kroppslighet och med en "autentiskt", ursprunglig och "sann" människa. Att gränsen vart man själv slutar och naturen börjar suddas ut. En upplevelse som många av Thurfjells intervju-personer vittnar om att de är i behov av (ibid).



Människan och naturen

DEL 3. LANDSKAPSUPPLEVELSEN

Som beskrivits tidigare i uppsatsen kan kontemplation tolkas som riktad uppmärksamhet mot ett fysiskt objekt i vår omgivning eller mot en tanke eller idé. För att förstå hur landskap kan bidra till en kontemplativ upplevelse kan det vara på sin plats att undersöka hur vår upplevelse och läsning av landskap formas. Följande stycke ger en teoretisk bakgrund till landskapsupplevelsen och sinnenas betydelse.

HUR VÅR UPPLEVELSE AV LANDSKAPET FORMAS

Landskapsbegreppet

Enligt John Wylie, professor i kulturgeografi, kan begreppet landskap tolkas utifrån ett ideologiskt eller ett fenomenologiskt perspektiv (Wylie, 2013). I det ideologiska perspektivet förstås landskap främst som ett visuellt objekt medan det fenomenologiska synsättet lyfter fram betydelsen av interaktion mellan människan och sin omgivning:

“...from a phenomenological standpoint, landscape is more-than-visual and more-than-symbolic. To study landscape in this way involves attending instead to myriad everyday embodied practices of interaction with and through landscape. It also involves ongoing reflection on more abstract and first-order questions regarding the nature of subjectivity, and human relationships with the world.” (Wylie, 2013:59)

Utifrån denna definition är landskap inte bara ett annat ord för omgivning, utan något som uppstår när vi tolkar vår omgivning. Landskapet är något som upplevs, där landskapet och det upplevande subjektet formar varandra, det är en konstant tillblivelse där subjekt och landskap upplöses/uppstår i mötet med varandra. I samspelet mellan människa och plats blir individens subjektiva upplevelser en stor del av landskapsupplevelsen.

En fenomenologisk ingång till landskapsupplevelsen

Inom den fenomenologiska filosofin utgår man från individens subjektiva upplevelse av sin omvärld, med fokus på en fysisk upplevelse snarare än genom ett betraktande. Maurice Merleau-Ponty (2002), en fenomenologiskt inriktad filosof, beskriver att det är den mänskliga uppfattningen

av tid och rum som är fenomenologins utgångspunkt, med målet att beskriva individens genuina upplevelse.

Den fenomenologiska filosofin utmanar den traditionellt västerländska synen på landskap som något som betraktas på håll, där ett visuellt betraktande av landskap åsidosatte betydelsen av att fysiskt möta och uppleva landskap. Detta grundar sig i ett dualistiskt tankesätt som länge dominerat västerländsk tradition, där man skiljt på tanke och kropp som skillnaden mellan det rationella och irrationella (ibid). Där det rationella ansetts bygga på ett tänkande som är grundat i sig själv, i logiken och som inte är beroende av kroppslig erfarenhet eller sinnesförnimmelser.



I västerländsk tanketradition var landskapet ett visuellt objekt som betraktas

Denna uppdelning mellan tanke och kropp menar filosofen Arnold Berleant (2005) även har överförts till den västerländska uppfattningen av landskap. Historiskt har synen varit det sinne som dominerat då den visuella uppfattningen har ansetts förknippad med kognitiva aktiviteter (Berleant, 2005). I denna tanketradition blir landskapet ett visuellt objekt som betraktas vilket bidrar till en separation av betraktaren och objektet.

Detta menar Berleant bygger på en önskan om att förstå världen genom att objektifiera den, och i förlängningen kontrollera den genom att underkasta den tankens ordning (ibid).

Det fenomenologiska perspektivet ifrågasätter den dualistiska uppfattningen av kunskap/kognition som en kroppslös och abstrakt mental representation (Pérez-Gómez, 2015). Sinnet är inte bara ett neutralt system i våra huvuden, åtskild och oberoende av världen, utan snarare ett förkroppsligat dynamiskt system i världen. Med andra ord kan betraktaren (subjektet) och det som betraktas (objektet) aldrig existera oberoende av varandra, utan är alltid medberoende och sammanhängande av varandra.

Landskapsupplevelsen, är med andra ord somatisk, våra erfarenheter och kropp aktiverar rummet och det sker en identifikation och interaktion med vår omgivning. För att övervinna den passiva objektifierande synen, beskrivs individen som en multi-sensorisk, aktiv agent, vars erfarenhetsvärld blir utgångspunkt för landskapsförståelsen.

Berleant (2005) ger följande förslag på hur ett kvalitativt möte med landskapet skulle kunna gå till:

- Vara närvarande
- Ta till sig platsens berättelser och historia
- Uppleva platsen genom sinnena
- Förmedla dina upplevelser genom representation

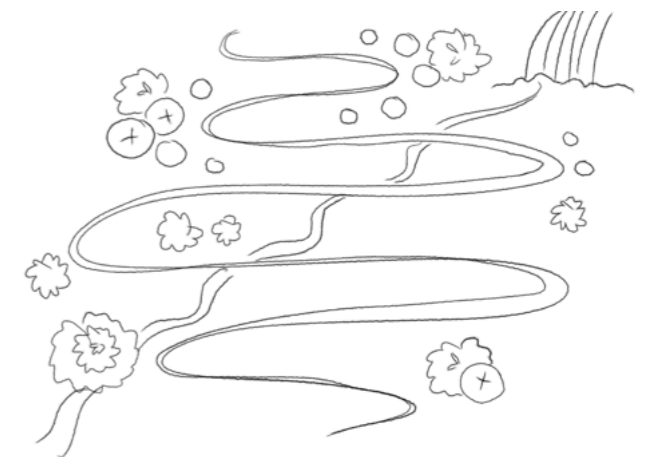
Landskapets berättande förmåga

Landskapsarkitekturprofessorn Anne Whiston Spirn jämför i “The language of landscape” (2000) landskapets kvaliteter med ett språk, där

landskapets olika former, material, strukturer och funktioner motsvarar språkets ord och struktur. Att tänka på landskapet som ett språk gör det även möjligt att både läsa och tala landskap (ibid.)

Spirn (2000) menar att landskap, likt språk, är komplexa på så sätt att de har flera lager av betydelser som utvecklas och blir tydliga för oss ju mer tid vi spenderar på en plats och lär känna den. Vid första anblick kan ett landskap verka bestå av begränsade budskap (en stig är en stig, en blomma en blomma osv.) men ju mer tid vi spenderar och kunskap vi får, desto rikare betydelser kan dessa företeelser få.

“In landscape, representation and reality fuse when a tree, path or gate is invested with larger significance. In a sacred landscape, a path is seldom only a path, but the Path, where pilgrims climb to reach a hilltop shrine and, within a church, traverse the path between portal and altar, tracing a metaphorical and an actual journey. Ambiguity - layers of landscape meanings - and the metaphors and paradoxes it engenders are a source of rich material for reading and telling” (Spirn, 2000:27).



Spirn (2000) menar alltså att vår läsning av landskap består av en kombination av metaforiska och fysiska betydelser, det är i landskapet som verklighet och metaforer smälter samman. Det är denna tvetydighet och lager av mening, metaforer och paradoxer som gör landskapet till en sådan rik källa för läsning och berättande (ibid).

Den mening vi tillskriver saker är kulturellt konstruerat och instabilt och därför kan ett landskap tolkas olika och tillägnas olika betydelser. Istället för en entydig sann mening som bestäms av en designer till läsaren, kan mening snarare förstås som mångfacetterade läsningar och tolkningar som leder till en mer generösare förståelse för mening (Herrington, 2007).

I artikeln "Walking and reading in landscapes" beskriver arkitekten Ben Jacks (2007), likt Spirn (2000) att vi läser landskapet på samma sätt som vi läser en text. När vi rör oss i landskapet läser vi in miljöns omedelbara intryck och tolkar de större kulturella narrativ inom vilka dessa varseblivningar blir till. Läsning av landskap innebär en aktiv process där vår rörelse i landskapet är nödvändigt för att skapa mening. I vår rörelse läser vi in, tolkar och skapar mening av vår omvärld. Det är en process av att minnas, lägga ihop och dra slutsatser. En process där vi kombinerar att uppleva nuet och delta inom ett större kulturellt sammanhang (Jacks, 2007).

Den mänskliga kroppens interaktion med landskapet

Arkitekten Juhani Pallasmaa (2015) menar att människans upplevelse av arkitektur inkluderar all sensorisk information vi får via våra kroppar och sinnen. Upplevelser av rumslighet, skala och

material registreras av ögon, öron, hud, tunga och muskler. Genom att aktivera vår kropp, tolkar vi och skapar mening av vår omvärld vilket genererar meningsfulla och existentiella upplevelser (ibid, 2015). Pallasmaa menar att arkitekturen kan påverka oss på ett djupt meningsfullt sätt. Den kan få oss stanna upp och reflektera över vår existens. Gränsen mellan det egna subjektet och världen suddas ut. Det arkitektoniska sammanhanget ger oss kontext och mening genom att den projicerar ramar och horisonter för vår egen existens (ibid, 2015). Meningen med en arkitektonisk upplevelse är inte dess givna uppsättning av fakta och element, utan en unik fantasifull tolkning som återskapas av varje individ.

"The experienced meanings of architecture are not primarily rational, ideational or verbal meanings, as they arise through one's sense of existence by means of embodied and unconscious projections, identifications and empathy" (ibid:59)

Birch & Sinclair (2013) menar att landskap relaterar oss till en historia och förmedlar ett socialt och kulturellt sammanhang genom vilket vi upplever platsen. När dessa värden överensstämmer med våra egna och vi känner igen vår plats i det större sociala sammanhanget uppstår en känsla av mänsklighet. Det uppstår en känsla av fullständighet, äkthet som väcker vördnad och förundran inom en person. Miljöer förmedlar "sanningar" om oss själva, om våra liv och väsen, våra kulturer och historia. På samma sätt som en miljö kan sammankoppla oss till vårt kulturella och sociala sammanhang, kan det sammankoppla oss med vårt inre (Birch & Sinclair, 2013).

Rumsliga berättelser

Landskapsarkitekten Catherine Szanto (2010) har utvecklat analysmetoden W "Sensory score" för att fånga upp sinnliga intryck i vistelse av landskap, vad hon kallar "spatial narratives" (Szanto, 2010:7). Rumsliga berättelser, menar hon, är något som inte kan förklaras med ord utan är något som upplevs när vi rör oss i ett landskap. Detta innefattar förutom vad vi upplever med våra fem sinnen; hörsel, syn, känsel, lukt och smak, även kinestetiska upplevelser som har med hur vi upplever vår rörelse på platsen, däribland platsens topografi, vår rörelsehastighet och vår orientering på platsen. Szanto (2010) beskriver att det finns "a succession of spatial units" en rad upplevelser av rumslighet i ett landskap där olika rumsliga

karaktärer får oss att registrera om vi befinner oss inuti eller utanför en "spatial unit". Detta bygger på kroppens förmåga att registrera förändringar genom sinnesupplevelser genom ljusförändringar (övergång från skugga till ljus), skillnad i texturer, topografiska skillnader, ljudvolym m.m., när vi rör oss i ett landskap. Allt detta menar hon bidrar till människans upplevelse av sin omgivning. Andra aspekter som visar på rumsliga förändringar innefattar pauser, övergångar och mål. Szanto (2010) menar att landskapsarkitekter i större utsträckning borde använda sig av analysmetoder som registrerar dessa kroppsliga upplevelser som bygger på människans interaktion med landskapet. Detta menar hon bidrar till en ökad förståelse för rumslighet vilket är grundläggande för att skapa god landskapsarkitektur (ibid, 2010).





**DEL 4. HUR KAN DEN FYSISKA MILJÖN
TRIGGA KONTEMPLATIVA UPPLEVELSER?**

TRIGGERS I LANDSKAPET

Enligt Heinrich Hermann (2005) har människan genom historien skapat platser som förutom att fylla våra fysiska och utilitariska behov, haft som ambition att möta människors behov på emotionellt, intellektuellt och andligt plan. Dessa platser kan med rätt utformning inspirera människor på ett spirituellt plan och främja kontemplation på individuell och kollektiv nivå. På liknande sätt som det inom meditationen finns metoder för att nå kroppslig och mental avslappning (genom att fokusera på sin andning eller ett mantra) finns det aspekter i vår miljö som kan trigga igång kontemplativa upplevelser (ibid). Enligt Hermann är till vilken grad en miljö kan framkalla en kontemplativ upplevelse kopplat till hur den får vardagliga tankemönster att försvinna och ge plats för reflektion av kontemplativ sort. Det behöver därmed inte vara platser som betraktas som "vackra", utan då landskapet påverkar oss till att reflektera över tillvaron eller får oss att träda in i ett tillstånd bortom den estetiska upplevelsen.

I artikeln *On the transcendent in landscapes of contemplation* analyserar Hermann (2005) kända landskapsarkitektoniska verk och vilka gestaltungsstrategier som kan användas i skapandet av kontemplativa rum. Hur dessa triggers kan ta sig i uttryck i en miljö kommer redogöras i följande stycken. Ofta rör det sig om faktorer som i den faktiska miljön hänger ihop och påverkar varandra men som här har delats upp i olika kategorier för att göra det enklare att analysera. Triggers i gestaltningen som enskilt eller tillsammans bidrar till en upplevelse av kontemplation, kan enligt Herman (2005) kategoriseras som:

- Koppling till kosmos
- Inre och yttre rymd
- Inre och yttre omorientering
- Frånvaro av distraherande stimuli
- Symbolism

Dessa kategorier nyanseras även av andra källor som vi tar upp i följande stycken.

Koppling till kosmos

Den första kategorin kan sammanfattas som koppling till kosmos. I mötet med det som upplevs oändligt eller ogripbart - havet och himlen, stjärnhimlen eller himlafenomen, upplever vi vår egen tidsliga och rumsliga existens i relation till universum och kosmos, som Hermann beskriver som: "to disclose perceivable links between a human being's spatially and temporally finite existence on earth and the unfathomable vast context of the university beyond" (ibid: 2005:40). Enligt Hermann, är universum och det bredare sammanhanget för vår existens något som omger oss överallt på jorden, men att vi sällan är medvetna om detta då våra tankar ständigt upptas av att bearbeta intryck och information. Genom att befinna oss på platser som påminner om tidens gång eller som på annat sätt uppmärksammar vår relation till kosmos, kan vi reflektera över oss själva och våra liv i relation till ett större sammanhang - naturen, universum och tiden (ibid).

Enligt Hermann är detta en av den mest inspirerande potentialen av arkitekturen - när rummets ändlighet och hanterbarhet ställs i relation till något som upplevs som oändligt och ogripbart (Hermann, 2005). Ett nutida exempel på detta

menar Hermann är Salk Institute, ritat av Louis I. Kahn, där huskropparna på gården ramar in himlen och det vidsträckta havet. I mötet med det oändliga rummet skapas en känsla av väldighet som påminner oss om vår mänskliga litenhet, som artikuleras och presenteras för oss genom arkitekturen. Innergården blir till en scen för ett kosmiskt panorama, där atmosfäriska dramorna framförs kontinuerligt:



Salk Institutet, San Diego Kalifornien. Källa: Hermann (2005)

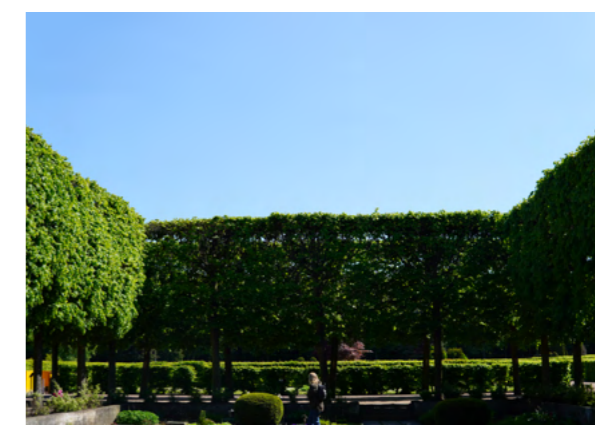
"expanses of space and the passage of time are multifariously registered through the movements of the sun, moon, stars, the magical sunsets, thunder and lightning and other phenomena, both agitated and serene" (Hermann, 2005:45).

Något rumsligt ändligt (innergården), ställs här mot något som uppfattas oändligt (havet och himlen). Solens och månens rörelse över himlen, blixtar och stormar eller andra väderfenomen bidrar till en känsla av fascination och litenhet. På detta sätt kan den kontemplativa upplevelsen förstås som kopplad till en känsla av ensamhet, menar Krinke (2005). Mötet med naturens skönhet och

ibland skrämmande storhet tangerar det skräckfyllda, som när det upplevs från en trygg situation kan frammana kontemplation över denna situation och påminna om människans litenhet i relation till universums tidsliga och rumsliga dimensioner (Hermann, 2005).



Träden och häcken ramar "artikulerar" himlen - och i förlängningen kosmos, Galatheas hage



De formklippta träden ramar in och utgör ett rumsligt (hanterbart) sammanhang till den oändliga himlen

Inre och yttre rymd

En annan strategi kan sammanfattas som upplevelsen av rymd, vilket kan upplevas rumsligt eller inom oss. Enligt Hermann (2005) kan känslan av rymd infinna sig när det finns en osäkerhet kring rummets gränser eller när ett rum upplevs fortsätta för evigt och vår egen litenhet och obetydlighet gör sig påmind (2005). Detta kan gestaltas genom att när man befinner sig i ett slutet rum få en skytt av ett annat rum längre bort, vilket Hermann menar är ett landskap med inbyggda överraskningar som tillför en känsla av mystik och förväntan (ibid). Ljud kan bidra till en känsla av inre rymd - att höra ljud kan sammankoppla oss med intilliggande landskap eller dämpa intryck.

Skapandet av en känsla av rymd kan förstärkas

genom att rama in vyer, vilket får oss att rikta blicken mot ett t.ex. landskap, himmel eller hav (ibid). Så kallade "lånade landskap" - shakkei, är ett vanligt gestaltningsknep i den japanska trädgårdskonsten (Rogers 2001). Shakkei går ut på att rama in utvalda delar av det omkringliggande landskapet och göra det till visuella inslag i trädgården. På så sätt kan det "vilda" landskapet beundras från den "trygga" trädgården. Tekniken shakkei, används som ett sätt att utvidga trädgården rent fysiskt, men också som ett sätt att vidga våra vyer för vad som finns bortom det rent fysiskt närvarande. På så sätt blir landskapet en del av trädgårdens värld, ett hav eller berg i periferin sammanlänkas med rummet och det skapas en relation mellan dessa som kan uppfattas både fysiskt och symboliskt (ibid). I fallet Salk Institute blir lålandet av havet, inte bara ett lånande

av havet i sig utan också de väderfenomen som omger det, och ett bra exempel på det Pallasmaa (2015) beskriver som arkitekturens förmåga att skapa ramar och horisonter för mänsklig existens. Inramning eller shakkei, blir sätt för att rama in och förstärka tidens gång, vilket framträder för oss genom väder- och årstidsväxlingar.

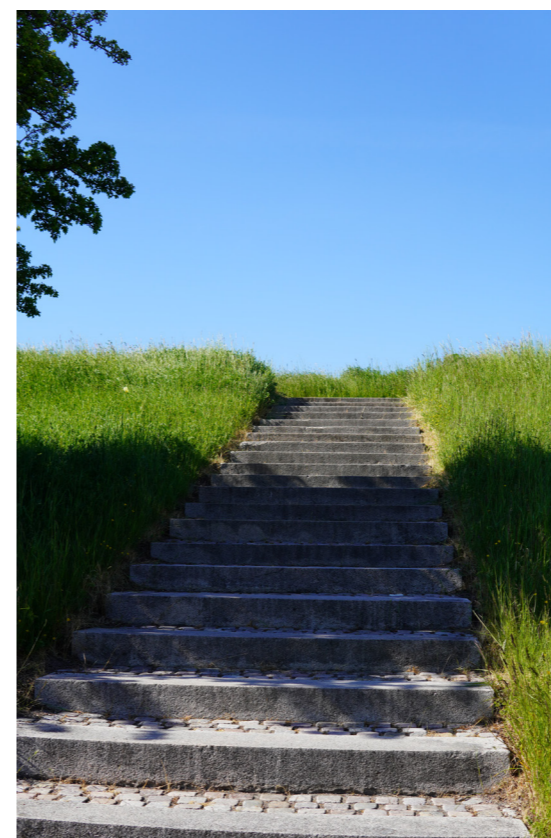
Behovet av rymd har även framkommit vid gestaltning av minneslundar (Berglund, 1994). En viktig aspekt för minneslundens besökare var att kunna blicka ut över kyrkogården vilket gav en känsla av rymd. Denna upplevelse förstärktes då minneslundan var högt belägen och besökaren var tvungen att gå upp till lunden. Detta fick besökaren att uppleva sig som delaktig i ett större sammanhang, samt av en möjlig kontakt med en högre makt som ofta förknippas med himlen.

Enligt Berglund (1994) kan kontakten med himlen, och känslan av rymd i detta sammanhang, förstås som ett uttryck för kontakten med evigheten och med livet efter detta.

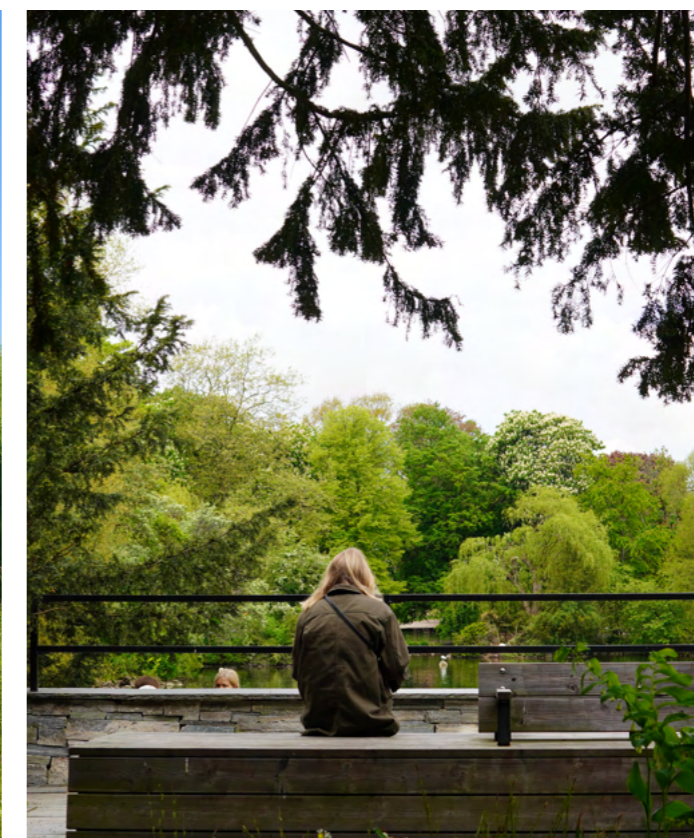
Vårt behov av att vyer kan också förstås som ett behov av att orientera oss (Appleton, 1977). I sin analys definierar Appleton utsikt både som en faktisk vy över ett landskap men också som en förväntad vy som är dold för ögonblicket. Vårt behov av utsikt grundar sig i vårt behov av att orientera oss och upptäcka eventuella faror (ibid). På så sätt kan behovet av utsikt förstås som ett grundläggande behov för att orientera oss, en känsla av att kunna nå ut i omgivningen, att veta var och hur vi befinner oss i förhållande till världen som omger oss.



Exempel på shakkei - lånade landskap - där träden omkring Galatheas hage ramas in av muren och blir visuella inslag i rummet



Kontakten med himlen kan ge en känsla av rymd - Östra kyrkogården



Utsiktsplats mot dammen och omkringliggande landskap - Nordisk Djungel

Omorientering - Inre och yttre orientering

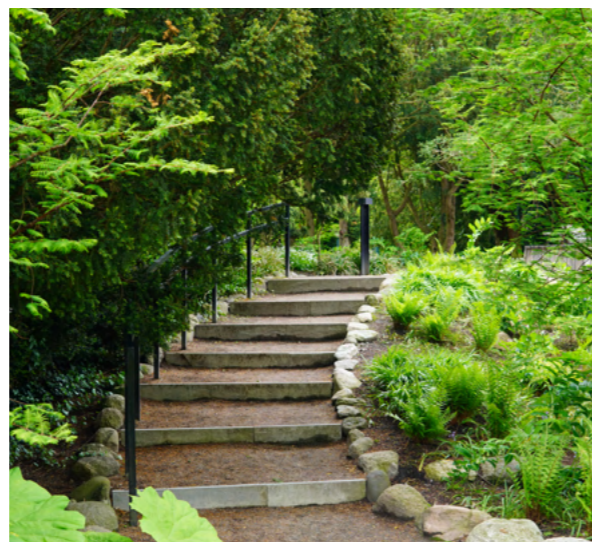
Den tredje kategorien kan sammanfattas som orientering inom rummet/ jaget och kan enligt Hermann förstås som olika sätt att orientera besökaren i ett kontemplativt rum (2005). Detta handlar om hur olika rum och element samspelar med varandra och hur dessa inte bara orienterar besökaren fysiskt, utan också kan framkalla en djup inre omorientering. Många av de symboliska element som används inom ett kontemplativt rum har en förmåga att skapa symboliska narrativ som anspelar på grundläggande universella mänskliga berättelser (Hermann, 2005).

Förberedande rum / "Annanhet"

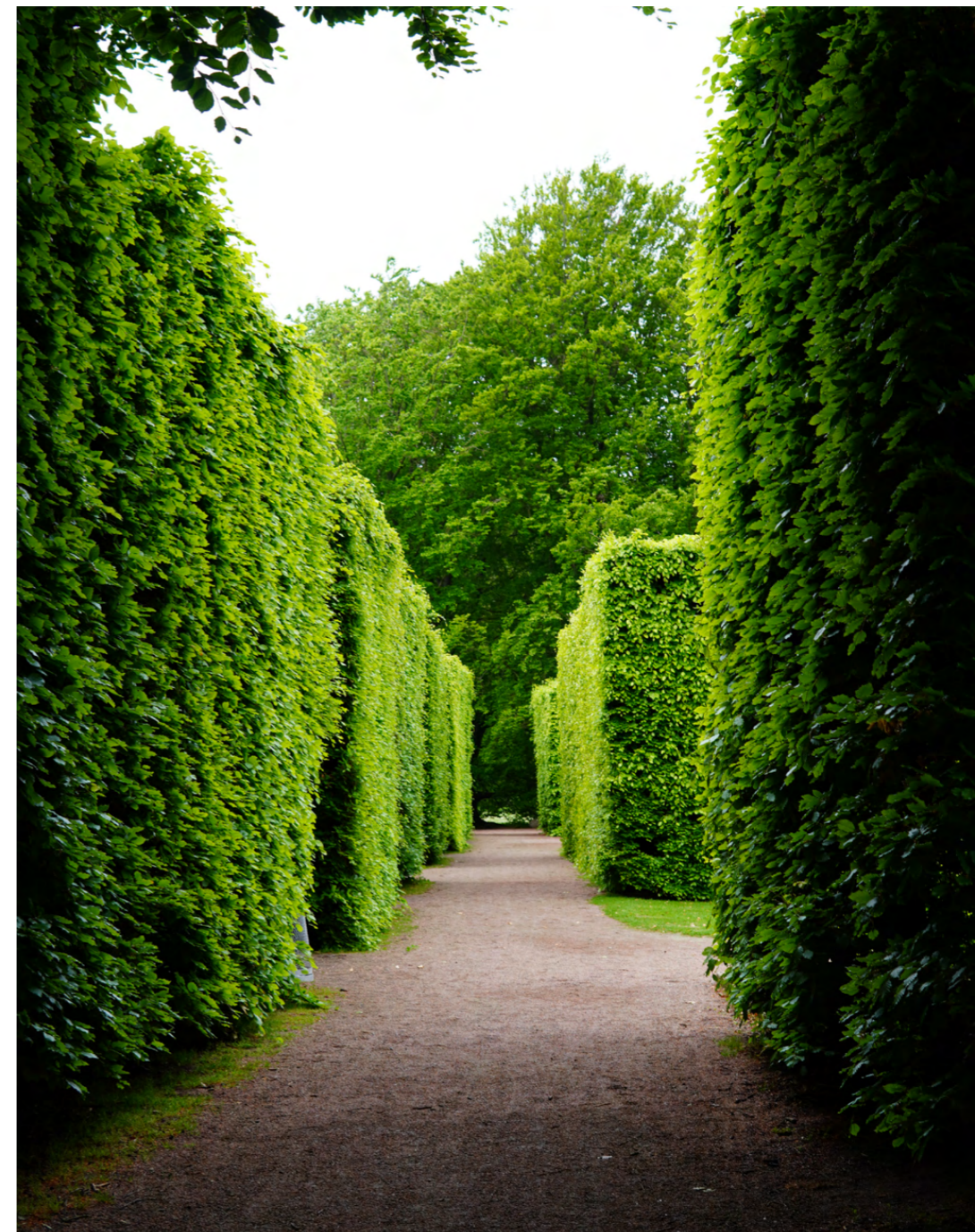
Den här kategorien kan översättas som "omorientering vid inresa". Denna form av orientering beskriver någon typ av förberedande rum/ zon som leder besökaren fram till det kontemplativa rummet. Syftet med dessa "transition zones" menar Hermann, är att förbereda besökaren för den upplevelse som kommer, och att förflyttas bort från omvärldens intryck. Dessa förberedande rum kan bestå av t.ex. entréer, trappor, portar, förberedande rum eller andra former av händelser som förlänger upplevelsen av att befinna sig i den förberedande/ omorienterande processen (2005).

Ett annat sätt att förbereda besökarens mentala inställning till rummet och bidra till en kontemplativ upplevelse, menar Krinke (2005), är att tillämpa rituella strategier till en miljö. De rituella strategierna kan både handla om regler och tabun på platsen men även innefatta fysiska begränsningar eller föreskrivna rörelsemönster. Dessa regler kan vara ett sätt att begränsa

distraherande intryck (bidra till tystnad) genom att restriktioner begränsar antalet besökare som får vara på platsen. Utöver detta kan de rituella strategierna även påverka besökarens förväntningar och upplevelse på platsen, vilket ytterligare skapar känslan av att befinna sig i en annan typ av rum, frånkopplad från den "vardagliga världen", där andra regler gäller (2005). Exempel på detta är kyrkogårdar där det finns normer och förväntningar på att bl.a. bete sig respektfullt mot de sörjande och inte gå på gravar.



Trappa som leder mot utisksplatsen i Nordisk Djungel



Förberedande passage innan man kommer in till Galatheas hage, markerar en "förflyttning" från omvärldens intryck

Orientering i rummet/ symboliska narrativ

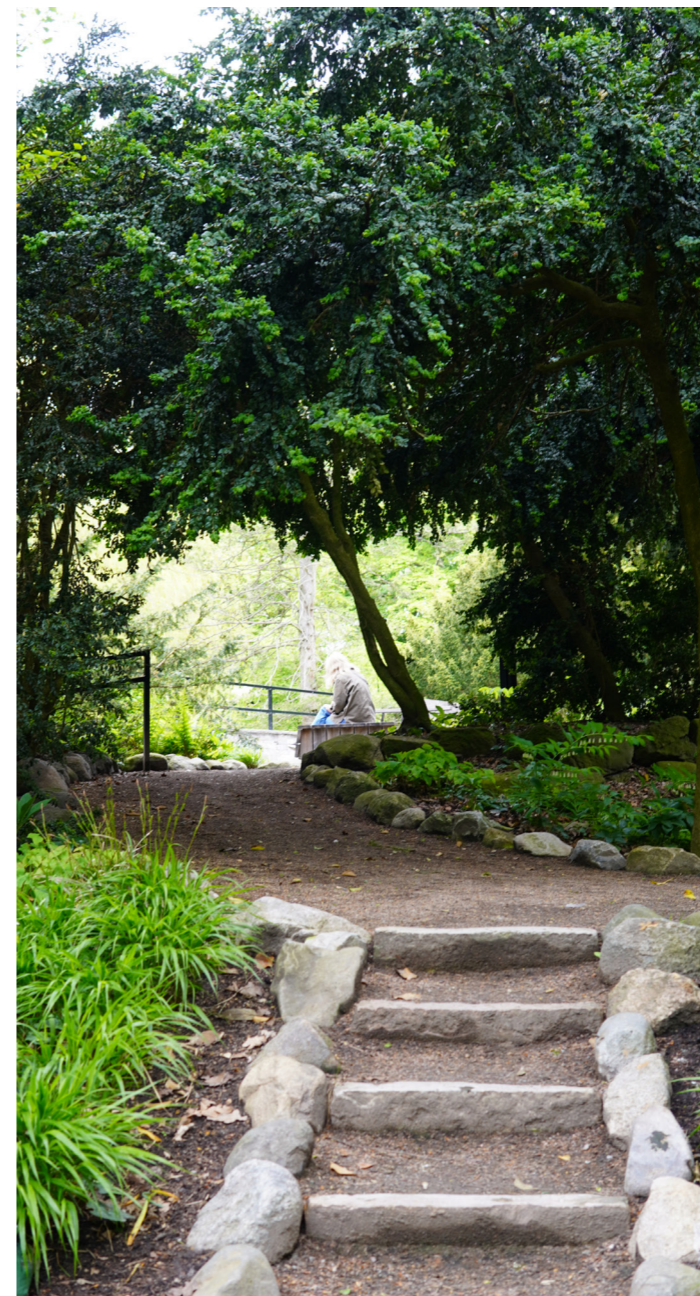
Den andra typen av orientering handlar om kopplingar och övergångar mellan olika rum "enhancing orientation through linkages and transitions" (Hermann, 2005:61). "Transition zones" och länkar som förstärks eller stegras för att hjälpa besökaren att orientera sig mellan olika platser. Genom att gestalta ett landskap som gradvis uppenbarar sig som mer än bara en slinga av isolerade, orelaterade element, suddas övergångar mellan arkitektur och landskap ut. Nätverket av stigar, rum, topografi och element skapar tillsammans en grundläggande struktur att orientera sig kring samtidigt som de skapar symboliska narrativ. Krinke (2005) menar att det inte behöver vara fysiska länkar utan narrativa associationer som kan sammanföra individen med symboliska element - en glänta uppenbarar sig alltid i relation till skogen.

Spirn (2000), beskriver också hur symboliska narrativ, alltså när symboler upplevs bredvid eller i relation till varandra, kan skapa nya associationer och betydelser. I landskapet kan element ha flerfaldiga läsningar: en flod forsar, ger liv, skapar, förstör, sammanbinder och avgränsar - samtidigt. Andra element som kan tolkas symboliskt när de sammanförs är t.ex. en port som används för att visa vägen framåt samt stigar och trappor, som har en egen symbolisk betydelse men som också fungerar som symboliska länkar mellan olika rum (ibid).

Det kan handla om att skapa kontinuerliga överraskningar, förändrade vyer, en skymt av angränsande rum. På detta sätt sker en subtil orientering

inom landskapet, som tillför en känsla av mystik och förväntan: "revealing larger and smaller senses of space" (Hermann, 2005:62). Hermann menar att landskapet bör ha en till synes paradoxal kvalitet - samtidigt som den är orienterbar och förmedlar en känsla av familjaritet hos besökaren, skapar den ständigt föränderliga upplevelser och en känsla av "det okända". Detta kan ses som ett uttryck för det som Appleton (1997) menar är grundläggande i all upplevelse av ett landskap: utsikten, orienterbarheten, känslan av att kunna nå ut i omgivningen, att veta var vi befinner oss i förhållande till världen som omger oss.

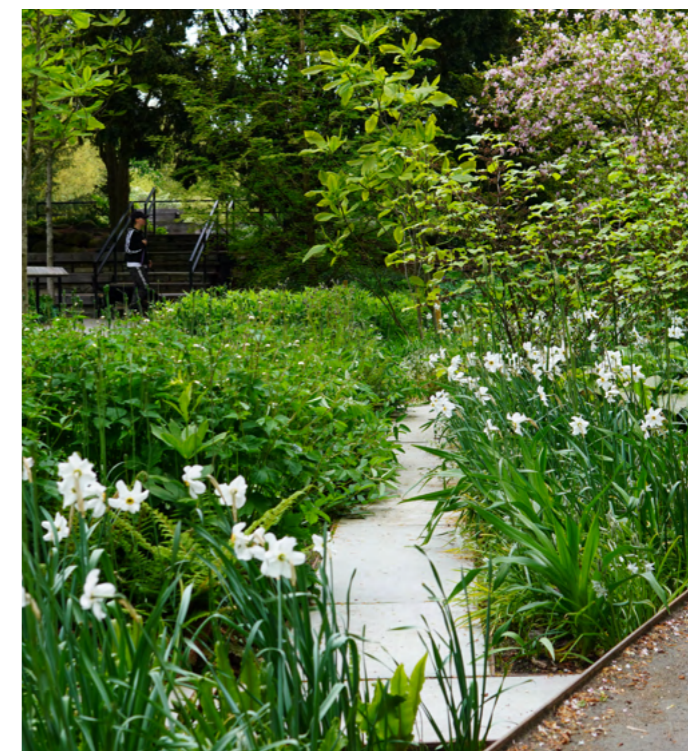
Den estetiska upplevelsen är på så sätt kopplad till det faktum att betraktaren ska förflytta sig mellan olika målpunkter, vilket Appleton (1997) sammanfattar som rörelse. Förutsättningen för rörelsen, genom stigar och vägar blir viktiga landskapselement. Berglund (1994) beskriver hur rörelsen är ett centralt tema på kyrkogården som helhet. Att kunna promenera genom olika rum och titta in i gravkvarteren och ut över omgivningen är betydande del av upplevelsen. Promenaden till och från graven/minneslundan menar Berglund (1994) är en viktig del av den meditativa processen och bör passera kyrka, klockstapel eller andra viktiga symboler på kyrkogården.



Trappa i Nordisk Djungel, leder besökaren fysiskt och symboliskt till nästa rum



Krökt stig på Östra Kyrkogården i Malmö, där kapellet kan skymtas längre fram



Stig mot trappa längre fram, Nordisk Djungel

Orientering / koppling till omkringliggande samhälle

Den sista kategorin av orientering, kan beskrivas som vilken förmåga en plats har att orientera besökaren i förhållande till den omgivande staden eller samhället (Hermann, 2005). Detta kan mätas baserat på frånvaron eller närvaron av visuella och auditiva kopplingar, samt om det finns en struktur eller arrangemang som förbinder utrymmet med de fyra kardinalriktningarna eller riktar fokus mot samhället. Till denna kategori kan även hur platsen harmoniserar/ kontrasterar med det omgivande landskapet analyseras.



Kronprinsen är en välkänd silutett i Malmös stadsbild som kan betraktas från Galatheas hage

Som exempel på detta nämner Hermann (2005) kyrkogårdar som han menar symboliserar livets mikrokosmos. Begravningsritualer kan få oss att reflektera över vår plats i samhället, vad som återstår av ens liv och vad som är syftet med detta (Hermann, 2005). Kyrkogården kan även ses som en återspeglning av samhället och dess invånare. Där medborgarna vilar fredligt sida vid sida

oavsett deras interaktion i livet, och påminner besökaren om tiden som varit och vad som komma skall (ibid). Detta kan även bidra till en känsla av gemenskap och ge en känsla av plats i samhället, att bli del av något större än sig själv och trigga igång en transcendental upplevelse.

Begravningsritualer, menar Hermann, är en kollektiv handling som kan främja en känsla av att vara en integrerad del av ett samhälle. Vid större offentliga ceremonier, för t.ex. en framstående medborgare eller vid minnesceremonier, bekräftas känslan av vara en del av kollektivet ytterligare. Även privata ceremonier, som tar plats vid andra gravar som fångar vår blick, kan främja medkänsla för andra människors sorg och smärta. Hermann (2005:68) beskriver det som "stepping in to other selves" - ett erkännande av att den andre och en själv är en del av ett socialt och andligt större jag. Kyrkogården framkallar en känsla av sammankoppling mellan det egna subjektet, den avlidne och andra sörjande, och att andra människor har utstått liknande kamp, upplevelser och rymmer liknande kapacitet för glädje och sorg (ibid).



Gravstenar på Östra Kyrkogården



Exempel på kollektiv ceremoni - folk tänder ljus på minneslunden på Östra Kyrkogården under Alla helgona helgen

Manipulation av tid och rum med inspiration från den japanska trädgården

Gunnar Nitschke beskriver i artikeln "A Poets Hermitage" (2015) hur man inom den japanska trädgårdskonsten använder sig av olika tekniker för att manipulera rörelsen i trädgården. En yta som inte är fysiskt expansiv kan fortfarande ge en upplevelse av rymd genom dess entré och passage. En välkänd teknik är att förstora upplevelsen av ett fysiskt litet utrymme, genom att manipulera känslan av tid och rum. Exempel på detta är att göra entrén liten, så kallade nijiri-guchi - miniatyringångar till japanska tehus, där besökaren får böja sig för att ta sig in. Detta är en medveten teknik där rummet man vill förstora (tehuset) först förminskas upplevelsemässigt (entrén).

Ett annat sätt att manipulera rörelsen är att styra upplevelsen av tid (Nitschke, 2015). Känslan av att befinna sig i en "tunnel" med lite visuell stimulans från sidorna och inget synligt mål kan bidra till att vi rör oss snabbare framåt. Vetenskapliga studier av människans interaktion med sin omgivning har visat att det finns en övre och undre gräns för hur mycket stimuli vi behöver från vår miljö för att vara hälsosamma och må bra. Om graden stimuli är för låg i en miljö kommer människan försöka öka denna genom att antingen röra sig snabbare genom miljön eller skapa ytterligare stimuli (mental aktivitet) inom sig för att kompensera för den yttre torftigheten. Nitschke kallar dessa passager för "space tunnels" där sträckan upplevs som längre än vad den är då besökaren rör sig mot ett okänt mål. Bristen på stimuli i "tunneln" förlänger också den upplevda tiden, och vi ökar därmed farten.

Den tredje tekniken av manipulation är att

utforma omvägar som förlänger tiden det tar att nå ett mål, vilket skapar tid att skifta sinnestillstånd (Nitschke, 2015). Genom att medvetet skapa en omväg, hamnar början och slutet av vår resa upplevelsemässigt längre ifrån varandra. En raksträcka mellan två platser är det snabbaste sättet att ta sig fram men är inte nödvändigtvis den mest behagliga eller spännande, en plötslig sväng lockar oss att gå vidare och upptäcka en ny vy. Svängande stigar som avslöjar och döljer rum, vilket Hermann (2005) på liknande sätt beskriver skapar en känsla av rymd. Ju fler stopp längs en passage desto längre upplevs den. Det kan t.ex. vara en vilopaus efter att gått uppför en trappa eller att man stannar upp för att ta in en ny utsikt (Nitschke, 2015).

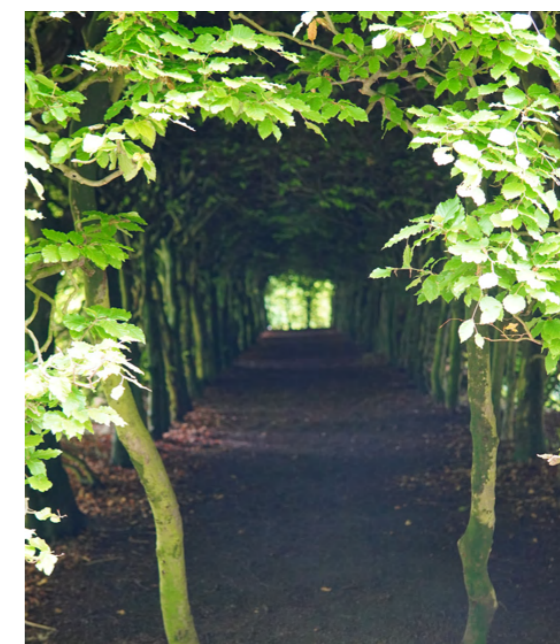
Den femte tekniken enligt Nitschke, är upprepning (2015). När vi passerar en ny tröskel, port för andra gången, bidrar detta till att vi anländer i etapper, där varje ny tröskel skapar en serie av det som Hermann (2005) kallar omorienteringar. Detta får oss att uppleva att vi lämnar yttervärlden längre bakom oss och spänningen för vad som skall komma stegrar. Fysiska kontraster i form av öppenhet/ slutenhet, längd/bredd, ljus/skugga, fukt/torrhet ställs växelvis i motsats till varandra. En smal, inramad passage ställs i kontrast till en bredare, böjd, öppen som bidrar till en långsammare takt i samband med ett överflöd av intressanta detaljer (Nitschke, 2015).



Uppreppning och kontraster av öppet/slutet, ljus/skugga på Östra Kyrkogården



Raka, monotoma vägar med lite stimuli, gör att vi tenderar röra oss snabbare. Exempel på "space tunnel", Östra Kyrkogården



Exempel på nijiri-guchi - miniatyringång i Galatheas hage där den förminskade entrén gör att rummet upplevs större

Symbolism och arketytiska designelement

Sedan tidens begynnelse, medvetet som undermedvetet har vi människor använt oss av symboler och arketyper för att förstå vår omvärld. (Berglund, 1994) En arketyper är en form av symbol eller urbild (SAOB, 2021). Med andra ord, en form av typexempel av en specifik sak eller person, som sedan imiteras upprepade gånger inom litteratur, mytologin och konst (Oxford Dictionary, 2021). Ont och gott är exempel på arketytiska motiv inom mytologi, likväl är "hjälten" en arketytisk karaktär inom litteratur (ibid).

Den symbolskapande människan

Carl Jung, framträdande psykolog, menar att arketyper är en form av primitiv mental bild som är nedärvda och del av det kollektiva minnet (Oxford Dictionary, 2021). Den Jungianska läran formulerar att vi inte behöver ha haft tidigare erfarenheter utav något för att ha skapat oss en mental bild av det, eftersom generationer av universella mentala förutsättningar har skapat den åt oss (Jung, 1984). Enligt Jung upplever människan verkligheten på ett såväl medvetet som undermedvetet sätt. Vi använder på så sätt information från olika skikt av vår medvetenhet när vi tolkar en plats. Dock finns det mycket i vår omgivning som ligger bortom vår mänskliga tolkningsförmåga, och därför använder vi oss ofta av symboler för att framgångsrikt förmedla dessa (Jung, 1984).

Enligt Jaffé så kan nästan allting ikläda sig en symbolisk betydelse (Jaffé, 1981). Symboler kan menas vara allting från en form, ett tecken, en bild eller ett föremål vars betydelser sträcker sig utöver det välbekanta. En symbol kan både ha en känd och en mer okonventionell betydelse, någonting mystiskt och omedvetet som inte

riktigt går att sätta fingret på (Berglund, 1994). Abstrakta och konstgjorda föremål såsom cirkeln och triangeln kan vara lika effektiva symboler som mer naturliga föremål som sten, träd och vatten. Vi människor har en symbolskapande böjelse som gör att vi omedvetet men gärna läser in och omformar föremål och bilder till symboler (ibid.)

Användning av symboler

Symbolelement är ett effektivt sätt att förflytta besökaren till ett kontemplativt tillstånd, samt underlätta förflyttningen till en inre och yttre närvaro på platsen. (Hermann, 2005; Berglund, 1994). Därav används symbolbilder och symbolspråk framgångsrikt på olika religiösa platser, där det huvudsakligen fyller två huvudfunktioner, dels som signalement för besökaren att denne befinner sig på en "helig" plats, dels som en form av fokuspunkt, ofta central, där ögonen kan vila och kring vilket tankarna kan koncentreras. (Berglund, 1994) På grund av existentiella och allmänmänniska erfarenheter som vi delar, finns det symboler som är universella (Peterson, 2004).

Några symboler som lyfts som centrala och historiskt betydelsefulla är bland annat Trädet eller axis mundim- "the tree of life". Trädet ses ofta som en symbol för samspelet mellan himmel, jord och vatten, eller som en symbol av en skyddande, närande och försörjande moder. En annan vanligt förekommande symboltolkning av träd är hur de representerar död som källa till liv. Ett löv faller till marken och ett nytt skjuter fram. Träd förekommer ofta tillsammans med sten på heliga platser, och ses markera platser av helig betydelse. Sten som anses symbolisera stabilitet, odödlighet och pålitlighet har sedan urminnes tider används i olika format. Ensamt och i centrum av ett rum för

att symbolisera livets mittpunkt, eller upprätta och i kolonner för att rama in en plats av betydelse. Än idag använder vi oss av gravstenar på kyrkogårdar för att markera en persons bortgång (Berglund, 1994) Enligt Hermann (2005) kan solen och rinnande vatten vara starka och rumsligt slagkraftiga symboler för liv.

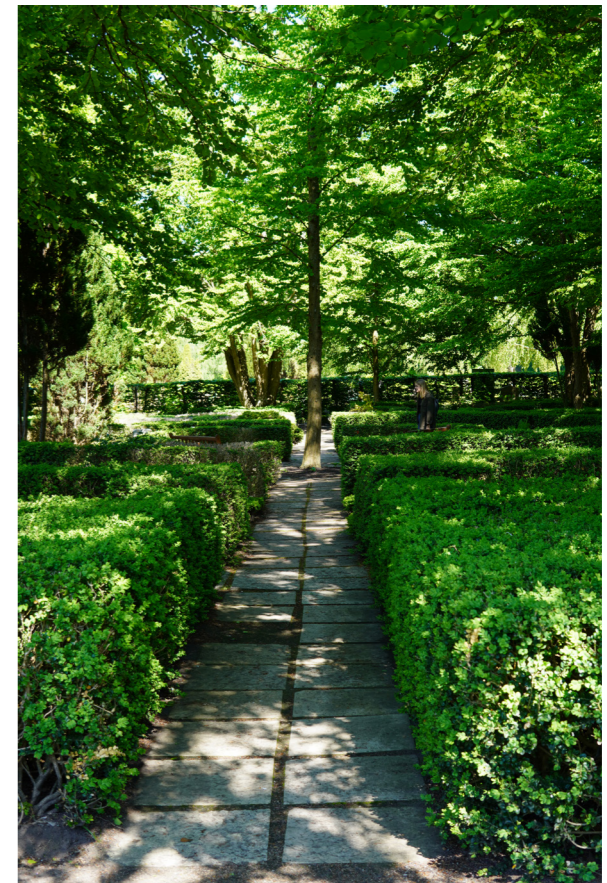
De kontemplativa och heliga landskapen så som tidigare funnits i överflöd är idag mindre vanliga. I förmoderna tider var utformningen av dessa rum och dess förmåga att bjuda in till kontemplation och transcendent upplevelser, beroende av närvaron av sakrala och andliga symboler samt arketytiska designelement. Om man jämför de kristna kyrkor och kyrkogårdar som anlades i Sverige för 200 år sedan, med de som anlagts i modern tid, framgår det att de mer traditionella symbolerna har minskat, bland annat korset, och att fler istället går mot en mer spartansk, "fri" och naturnära design (Berglund, 1994). Detta är intressant, speciellt sett i Sverige, där fornnordiska kulturer länge använde sig av naturliga miljöer för sina andliga sammankomster. Bland annat tror man att olika sakrala lundar användes för diverse ritualer och ceremonier. Det faktum att fler och flera naturliga symboler har börjat användas i moderna andliga miljöer på senaste tiden, återspeglar en form av återvändande till våra naturnära och mytologiska rötter (Berglund, 1994).



Exempel på några vanliga symboler



Korset - en religiös symbol på Östra kyrkogården



Träd i mitten av gravkvarter på Östra kyrkogården

Frånvaro av distraherande stimuli

Frånvaro av distraherande stimuli kan beskrivas som till den grad en plats är separerad från distraherande stimuli. Distraherande stimuli kan definieras som allt det som förhindrar besökaren från att vara närvarande på platsen och det som förhindrar besökaren från att nå ett kontemplativt tillstånd (Hermann, 2005).

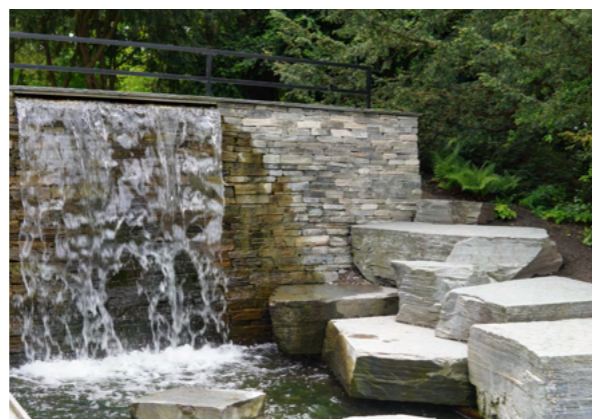
Tystnad och stödjande element

Enligt Hermann (2005) är tystnad ett väldigt effektivt medel vid utformningen av rum för kontemplation, samt dess djupare former - meditation och transcendens. Tystnad ska i detta sammanhang inte bara förstås som frånvaron av ljud, men även som frånvaron av distraherande sensoriska stimuli (ibid).

Enligt Hermann stödjer tystnad en kontemplativ upplevelse på så sätt att den frigör vårt sinne och låter oss vara närvarande och i nuet. Tystnad göra oss även mer medvetna och benägna att ta till oss stödjande stimuli i vår omgivning, med andra ord, ta till oss element som har en lugnande eller fascinerande effekt - som väcker ett fridfullt tillstånd. Stödjande stimuli kan exempelvis vara ljudet av rinnande vatten, lövens rörelse i vinden - fenomen som fångar vår uppmärksamhet och stänger ute resten av världen. Det kan med andra ord både handla om att använda sig av strategier som konkret minskar närvaron av distraherande stimuli, och strategier som skapar en känsla av att vara separerad från omvärlden.

Separationen från omvärlden och tystnad kan uppstå på flera olika sätt: exempelvis genom att man använder sig av omslutande vegetation,

väggar, upphöjda eller nedsänkta nivåer, samt diverse stimulerande ljud, exempelvis ljudet av rinnande vatten (ibid).



Rinnande vatten, ett exempel på stödjande stimuli, Nordisk Djungel

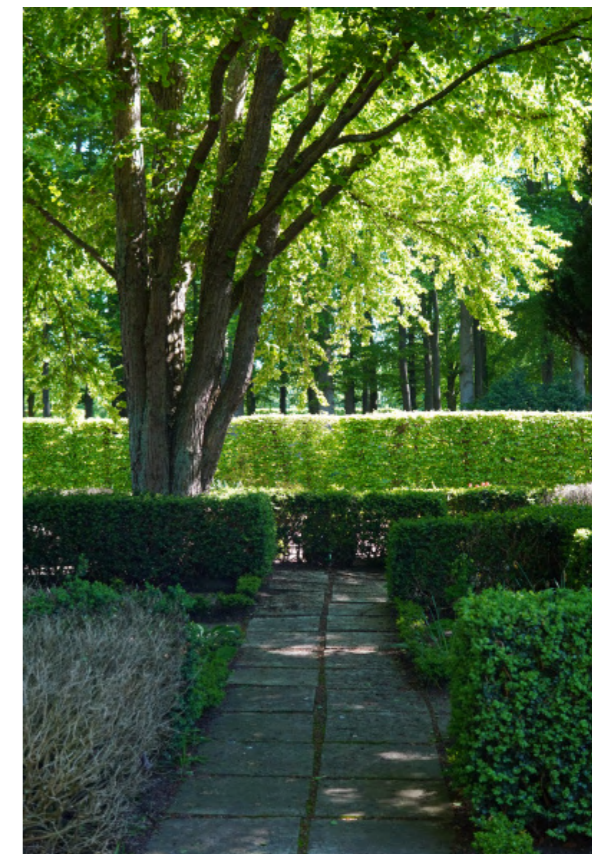
Avskalade rum

Stödjande stimuli, som exempelvis närvaron av olika symboler och arkitektoniska designelement, blir som mest effektiva när de observeras i ett tyst, omslutet och detaljmässigt avskalat rum enligt Hermann (2005). I linje med detta förespråkar även Krinke (2005) att rum för kontemplation ska vara fria från en allt för hög detaljnivå.

Marc Treib (2005) beskriver den kontemplativa processen som en form av "deltagande". Alltså att individens interaktion med en omgivning, bygger på individens egen förmåga att rikta sin uppmärksamhet mot eller inom rummet. Störande stimuli i omgivningen, riskerar därmed att förhindra detta deltagande. Likt Hermann (2005) och Krinke (2005), menar Treib att visuellt och ljudmässigt "fattiga" rum, med få element att delta i, förenklar processen att försättas i ett kontemplativt tillstånd. Precis som när vi utesluter

andra sinnen - exempelvis när vi blundar under en konsert, medför dämpningen av vissa sinnen förstärkningen av de andra.

Utifrån detta ger Treib (2005) exemplet kring en japansk stenträdgård och menar att enkelheten i en sådan trädgård, och den visuella utmattning som tillkommer av att titta på den, är likställt med att sluta våra ögon, då vi efter en stund kommer byta ut den fysiska verkligheten mot den metafysiska. Utöver ett enkelt formspråk, menar Treib (2005) att den japanska trädgårdskonsten även bidrar med effektiva medel för att avlägsna distraherande stimuli genom att använda trösklar och tydliga avgränsningar och inramningar. Dessa trösklar menar han, är stödjande för oss på sättet de signalerar en form av rumslig "annanhet" och avskildhet, samt fysiskt omsluter oss och skyddar oss från omvärldens pockande uppmärksamhet och oväsen.



Olika lager av utestängande element, trädet, bokhäckarna och trädallén i bakgrunden, Östra kyrkogården



Exempel på låg detaljnivå, Galatheas Hage



Höga häckar används för att stänga ute störande stimuli, Galatheas Hage

DEL 5. PLATSBESÖK

Tre platsbesök har genomförts med hjälp av en kombination av Hermanns (2005) trigger strategier och Catherine Szantos (2010) metod Sensory Score, för att analysera tre platsers förmåga att försätta besökare i ett kontemplativt tillstånd. Utöver dessa strategier hämtar vi även inspiration från andra källor i litteraturstudien som diskuterar kopplingar mellan den fysiska miljön och ett kontemplativt tillstånd. Under platsbesöken utvärderades på vilket sätt platserna bidrar till en kontemplativ upplevelse genom att dokumentera: 1) "triggers" i landskapet enligt Hermanns resonemang. 2) Sinnliga intryck dessa triggers gav upphov till.

PLATSBESÖK 1 - GALATHEAS HAGE, PILDAMMSPARKEN I MALMÖ

Galatheas Hage är ett omslutet parkrum avsett för tystnad och kontemplation, beläget i Pildammsparkens norra del bredvid parkens mindre damm. Pildammsparken ritades av den danske landskapsarkitekten Erik Erstad-Jørgensen 1915 som fick i uppdrag att rita en ny park, "Baltiska parken" där Baltiska utställningen tidigare låg (Malmö stad, 2021). Erstad-Jørgensens gestaltungsförslag var inspirerat av den romantiska, engelska parkstilen med naturlika planteringar och mjuka former. 1926 reviderades ritningarna av stadsingenjören Bülow-Hübe som lät delar av parken få en mer klassicistisk stil med monumental karaktär, däribland Galatheas hage (ibid). I rummets mitt står "Galathea" - en staty gjord av Nils Möllerberg i traditionell stil, som föreställer havsnymfen i grekisk mytologi. 1989 rustades Galatheas hage upp med nya perennplanteringar och effektbelysning längs med bokhäckarna (Malmö stad, 2012).

Galatheas hage är ett rum på 80 x 55 meter, omslutet av formklippta häckar av *Fagus sylvatica* planterade i dubbla rader. Det finns fem ingångar till platsen som alla har en skylt med texten:

"Galatheas hage är en vacker plats för lugn, ro och eftertanke. Vi ber dig därför att inte idrotta, festa, grilla eller på annat sätt störa lugnet. Njut av stillheten och tack för att du respekterar detta!"

Platsen består av ett öppet rum, som kan delas in i två delar, en mindre arkformad del med en balkong med utsikt över dammen och en större rektangulär del med bänkar, öppen gräsyta och perennplanteringar. Mellan delarna finns en stengång som går mellan två av entréerna med skulpturen av Galathea i mitten.

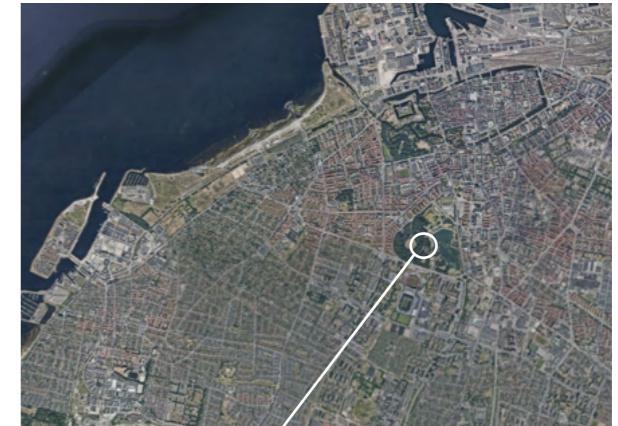
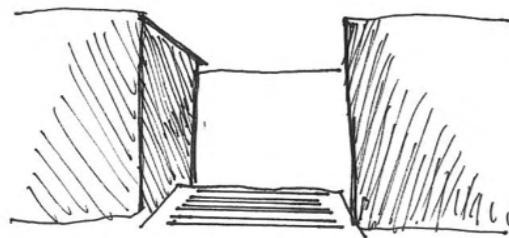


Foto över Galatheas hage och omkringliggande stadsmiljö

Beskrivning av upplevelser från
Galatheas Hage, onsdag 26/5 kl.
09:00

En gråmulen morgon parkerar vi våra cyklar utanför ingången till Galatheas hage. Vi är båda två bekanta med platsens sen förut, båda två har promenerat genom rummet men aldrig satt oss ner eller stannat upp för att verkligen uppleva platsen. Vår tidigare uppfattning av platsen var att den inte känts speciellt lockande, både för dess anspråkslösa gestaltning och för att den har känts enslig och undangömd i jämförelse med resten av parken. Vi kan väl erkänna att, på grund av våra tidigare erfarenheter av platsen, inte hade så höga förväntningar på att den skulle påverka oss på något kontemplativt plan.

Entré/ omorientering

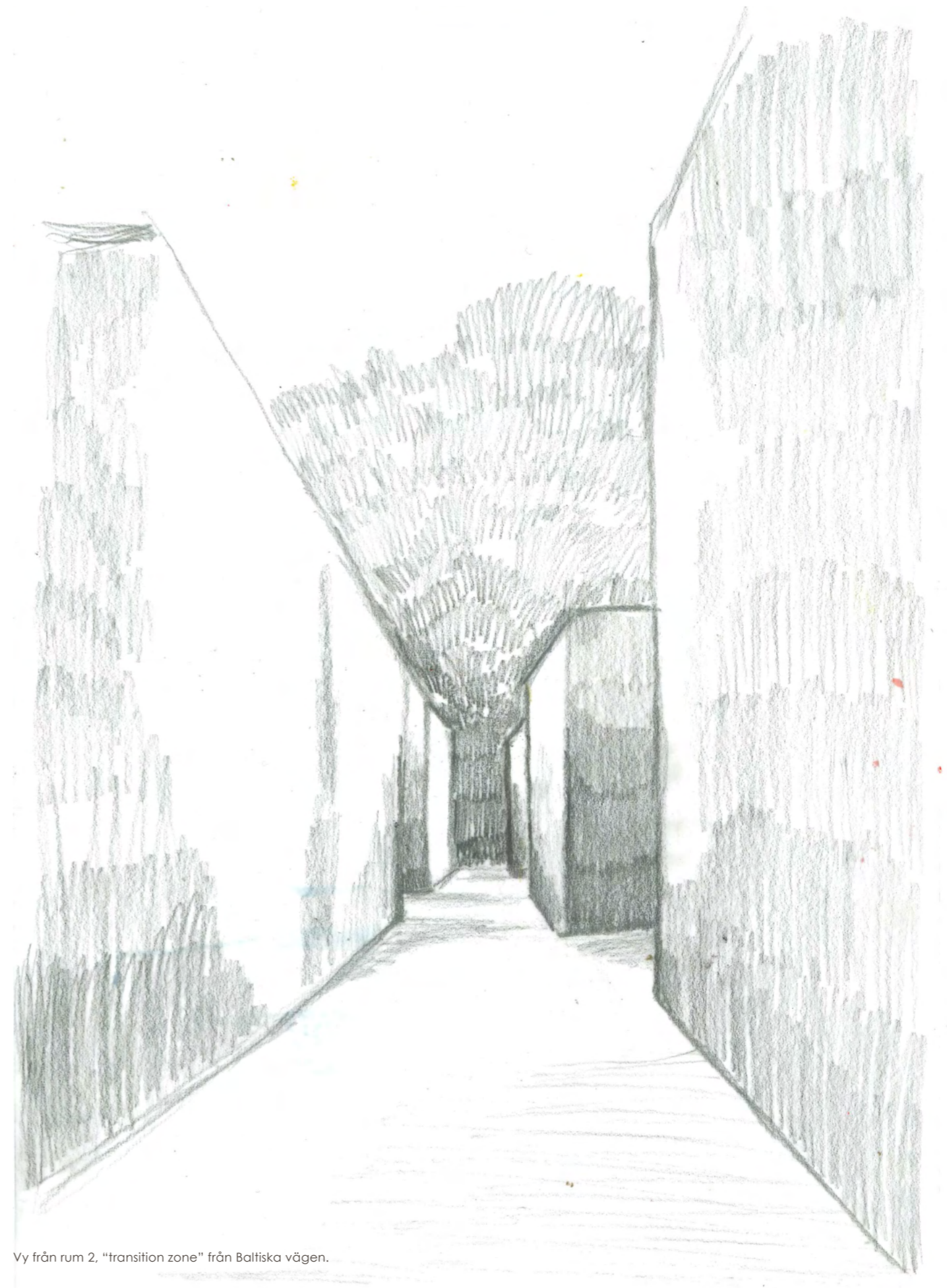


Entrén från Baltiska vägen

I stället för att gå in genom sidoentréerna som vi gjort tidigare valde vi att gå in via huvudentrén till Galatheas hage som består av en trappa som leder upp mot en till synes grön vägg. Rummet omsluts av höga, formklippta häckar som utgör en tydlig gräns/ vägg mot omkringliggande landskap och hindrar all insyn till rummet. Fast att vi varit på platsen förut så bidrar dess förslutenhet till en viss mystik och vi blir nyfikna på vad som finns på andra sidan. Efter att ha gått upp för trappan möts vi

av en skylt där det står att detta är en plats för lugn och reflektion där all typ av störande aktivitet undanbedes. Skylten med förbud kan enligt Krinke (2005) ses som en rituell strategi, som dels är tänkt att begränsa distraherande stimuli (störande ljud), men som också kan påverka besökarens mentala inställning till rummet. Restriktionerna kan förstärka känslan av att stiga in i en annan värld där andra normer och regler råder (ibid). Skylten är dock lätt att missa då den till viss del är skymd av bokhäcken och vi misstänker att inte så många tar del av informationen. Dock förmedlar de höga strama bokhäckarna en tydlig signal till besökarna, att här träder vi in i något annat, fördolt, som stänger ute omvärlden.

Vi kan sedan välja att antingen följa en grusad väg till höger eller vänster, omsluten av höga bokhäckar på båda sidor, för att sedan göra ytterligare en sväng innan vi möts av ett öppet rum. Kombinationen av platsens tydliga entréer, rörelsen uppåt via trappan, samt den avgränsning som bokhäckarna skapar mot den närliggande trafikerade vägen skapar en effekt av att nu stiger vi in i något nytt och lugnare. Vi upplevde att gestaltningen av denna passage kunde liknas med det Hermann (2005) kallar för "en förberedande zon" där tanken är att besökaren ska förberedas för den kommande upplevelsen samtidigt som besökaren förflyttas från omvärldens intryck.



Vy från rum 2, "transition zone" från Baltiska vägen.

Orientering i rummet

Väl inne i rummet är det första vi slås av utsikten och enkelheten. Rummet består av en öppen gräsyta som sträcker sig ut mot bortre änden av rummet där en utsikt över parkdammen tar vid. Raka grusgångar med bänkar går längs kanterna av rummet med en staty av vattennymfen Galatea i mitten. När vi går in i rummet är det bara vi där och de höga häckarna ger en känsla av att vara omsluten, ljudet från trafiken utanför dämpas något och bokhäckarnas blad susar i vinden. Rummets klassicistiska stil, de formklippta häckarna, raka gångarna och symmetriska uppbyggnad gör att den känsla av mystik som platsen utstrålade utanför försvinner. Vi väljer att dela upp oss och gå var för sig för att uppleva platserna ostört.

Vid första anblick så ger rummets öppenhet och låga detaljrikedom en känsla av att ha sett allt och vi upplevde båda att det saknades något att bli fascinerad av. De höga häckarna och det rena och ordnade formspråket gav känsla av att befinna sig i en "sal" eller vad Herrmann (2005) beskriver som ett landskap reducerat från stimuli. Platsens

"tomhet" menar exempelvis Treib (2005) kan vara till fördel för att främja kontemplativ upplevelse på en plats, då en för hög detaljrikedom och för många sinnesintryck jämförelsevis kan göra det svårt för en individ att hitta ett inre lugn och därmed försätta sig i ett kontemplativt tillstånd. Krinke (2005) menar också att det är viktigt att hitta en balans mellan överflödiga stimuli och hjälpsamma stimuli vid utformning av platser för kontemplation. För mig (Josefina) blev det i detta fallet för lite stödjande stimuli, och jag visste inte riktigt vad jag skulle rikta blicken mot. Jag satte mig ner på en av bänkarna längs långsidan av rummet och blickade istället utåt och uppåt mot de höga träden som blåste i vinden och mot himlen. Det faktum att häckarna är avkapade på samma höjd som de omkringliggande trädkronorna tar vid bidrar till känsla av inramning och att befinna sig i avskilt rum från resten av parken, att det finns något stort bortom. De formklippta häckarna blir en kontrast mot stora, vajande pil- och björkträden på andra sidan. Kanske är detta ett uttryck för det som inom den japanska trädgårdskonsten kallas för "shakkei", där det omkringliggande (vilda) landskapet blir visuella

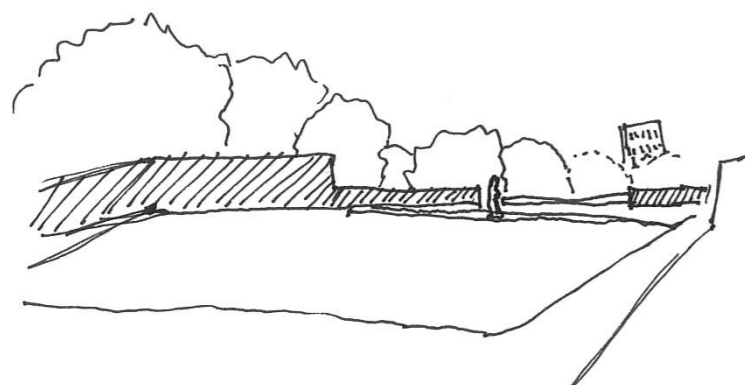
inslag i den (trygga) trädgården (Nitschke, 2015). Där jag sitter på bänken kan jag följa den siktlinje som bokträden i parken utanför skapar och det bildas en öppning som gör att jag kan se ända bort till husen på andra sidan parken. För mig blir den här vyn den mest effektfulla, de storslagna träden som vajar i vinden och siktlinjen skapar tillsammans en känsla av rymd och dramatik som kan beundras från min vindstilla och skyddade plats.

Orientering till omkringliggande landskap

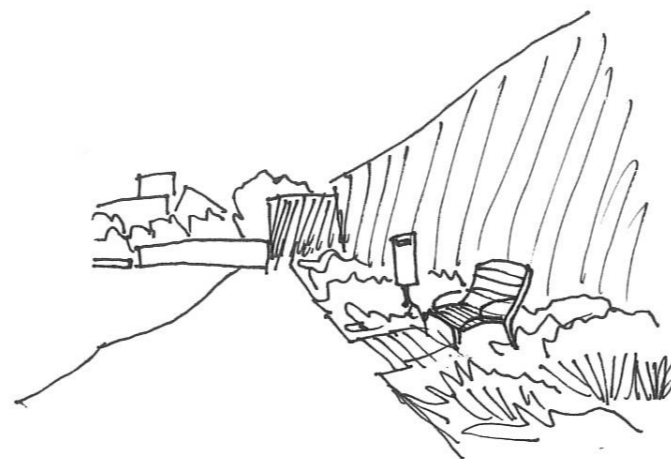
Det finns varken träd eller andra element på platsen som begränsar vyn upp mot himmeln, detta bidrar till en känsla av rymd och står till rummets fördel, då det är just detta som gör att rummets starka avskärmning inte bidrar till en instängd känsla. Rummets öppenhet mot dammen erbjuder en utsikt över träden på andra sidan vattnet, bostadshuset som omger parken och slutligen Kronprinsen som är en känd siluett i Malmö. Utsikten bidrar till att orientera besökaren i förhållande till det omgivande landskapet, och Kronprinsen bidrar till att skapa en visuell och spirituellt koppling till det omgivande samhället

(Herrmann, 2005). Vi var lite konfunderade över varför inte sittplatserna var riktade mot dammen som i så fall hade varit ett tydligare visuellt inslag. I nuläget är majoriteten av bänkarna riktade mot rummets mitt vilket gjorde att man hamnade i direkt siktlinje med andra sittande personer, utan skydd eller brytande element vilket bidrog till en känsla av intimitet och att vara observerad. Något Herrmann (2005) menar kan hindra människor från att känna sig bekväma nog för att gå in i ett kontemplativt tillstånd.

Att rummet har ett väldigt rent och tydligt formspråk, med få inslag av mystik eller avbrytande element, gör orienteringen av rummet väldigt enkelt på ett fysiskt plan. Förutom två trappor längs gången som korsar gräsmattan, saknar rummet de "händelser" som enligt Nitschke (2015) är tänkta att manipulera rörelsen och därmed tvingar besökaren att bli medveten om rummet. Detta kan förklara att somliga som träder in i rummet gör så utan större omtanke om rummets olika element och inslag. Enligt oss saknade rummet inslag av mystik och dynamiska element, alternativt rumsliga element som delar upp rummet något



Vy över Galatheas hage efter man passerat entré och transition zone



Gång som leder fram till bänkar



Statyn av vattennymfen Galatea

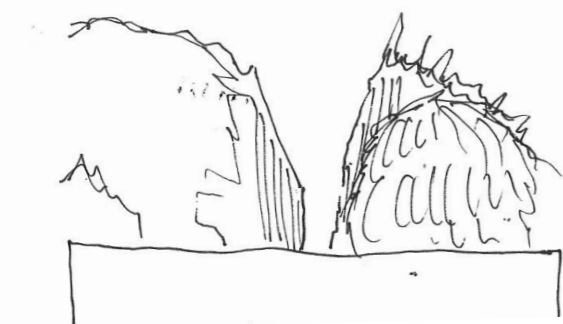


Vy mot utsiktsplatsen

(exempelvis träd eller höjdskillnader). Orientering på en inre nivå upplevde vi var möjligt när vi väl satte oss ner och blickade ut, till exempel mot parkdammen (Frida) eller mot de svajande träd-kronorna bortom bokhäckarna (Josefina).

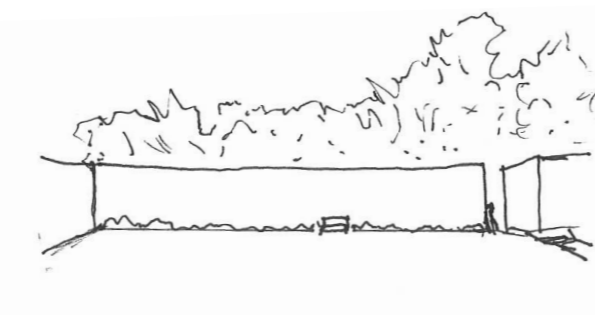
Stimuli

Häckarna avskärmar rummet från yttre stimuli såsom ljud från omkringliggande trafikerade bilvägar och andra läten i parken (gräsklippare, höga läten etc.). Även yttre visuella stimuli begränsas, med undantag från utsikten mot parkdammen, vilket underlättar processen av att gå in i ett kontemplativt tillstånd. När vi sitter ensamma i rummet fylls vi av en känsla av stillhet, och med blicken mot träden och dammen börjar tankarna långsamt skingras och ge en förstärkt känsla av att vara i nuet. När jag (Josefina) sluter ögonen hörs fågelkvitter, susande löv i vinden och dämpade



Vy från bänken. Träden utanför blir ett visuellt inslag i rummet. vardagsljud från omgivningen, som fungerar som en form av bakgrundsbrus på ett, enligt min (Josefina) mening, behagligt sätt. Detta steg menar många i litteraturen är det första steget för att gå in i ett kontemplativt tillstånd och liknar på många sätt den inre ro som infiner sig vid påbörjad meditation (Hermann 2005; Beardsley 2005).

Processen till att nå en kontemplativ upplevelse, det som Hermann (2005) beskriver som vår inre orientering, märkte vi i senare diskussion var i olika grad känslig för störande stimuli på platsen. Detta kan ha påverkats av vår dagsform, hur lätt vi kunde koncentrera oss på nuet utan att distraheras av tankar, men också av var i rummet vi befann oss. Platsens salslika utformning gör att det saknades skydd eller avskärmning från störande stimuli inne i rummet, vilket främst bestod av att personer steg in med en annan inställning eller tempo. Flera personer går igenom rummet som en del av en längre promenad runt parken. En skolklass hade en orienteringsstation i rummet, en dagisklass kom gående, någon satte sig nära och hade en intensiv diskussion med sin vän och en cyklist och joggare passerade. En man som satt på en bänk med en barnvagn och sin mobil, gav sig snabbt av när skolklassen kom in. Alla dessa intryck hade i vanliga fall kanske inte



Galatheas hage har en öppen, salslik karaktär

varit så störande, om det inte var för att man befann sig i påbörjandet till nedvarvning, på tröskeln mellan yttre och inre medvetenhet. Frida upplevde det som väldigt svårt att stanna i ett kontemplativt tillstånd och övergick istället till en form av hyperfokus om vad som skedde i själva rummet.

Rörelse/Rytm

Det verkar saknas samstämmighet kring hur rummet ska användas. Trots ansvarigas försök att sätta upp skyltar som informerar besökaren om att Galatheas Hage är en vacker plats för lugn, ro och eftertanke, så är användningsområdena väldigt spridda. Under vårt platsbesök såg vi personer stanna upp några sekunder för att titta ut över utsikten över dammen, sätta sig ner för att titta på mobilen, motionera, promenera, leka och använda platsen som orienteringsstation. Denna blandning av aktiviteter kan vara resultatet av att det inte råder någon delad "konsensus" kring platsens användning, som det exempelvis gör på

kyrkogårdar där en viss form av förståelse för vad som är tillåtet på platsen existerar. Detta pekar på betydelsen av platsers historik. En plats historiska, religiösa och kulturella rötter ger en viss ton som i olika grad kodar en plats och som påverkar hur vi uppfattar platsen. I fallet Galatheas hage kan det ha skett en förskjutning över tid, på sättet vi använder rummet. Det kan också vara så att det idag råder en bredare tolkningsram för hur vi får använda platser.

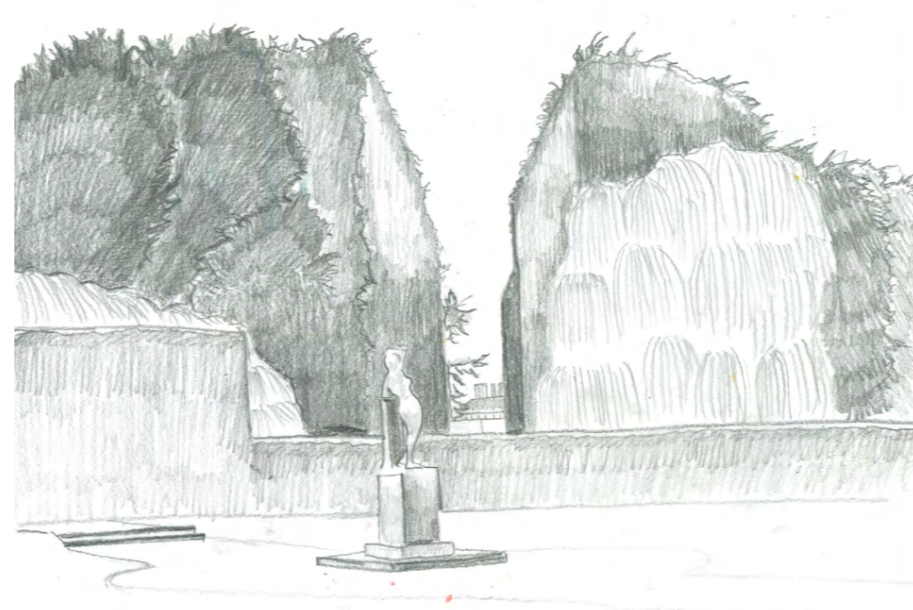


Vy från östra entrén med siktlinj genom rummet. Vid varje entré finns en skylt som informerar om att det är en plats för ro och eftertanke

Helhetsintryck/ slutsats

Sammanfattningsvis anser vi att rummets främsta kvalitet för att främja kontemplation är dess avskärmning från omvärlden. De höga bokhäckarna skärmar av yttre stimuli väldigt väl och bidrar till en känsla av mystik och förväntan när man befinner sig utanför rummet. Det klassicistiska formspråket kanske är en gestaltning som öppnar mot djupare meditativa tillstånd, då rummet kan liknas vid det Hermann beskriver som tabula rasa - ett blankt papper, där intryck och stimuli är reducerade för att lättare få besökaren att tysta tankarna och falla ner i trans. I enkelheten skapas dock en möjlighet till inramning - blicken dras utåt mot pilträden som vajar i vinden, som kan bidra till att sätta tillvaron i perspektiv. Detta är en central kvalitet i Galatheas hage, att rummet förmår rama in, ge perspektiv vilket är en kvalitet som kan främja en upplevelse av kontemplation.

Det största hindret till att nå en kontemplativ upplevelse enligt oss, var att vi upplevde en intressekonflikt mellan personer som rörde sig på platsen. Vilket gjorde att vi lätt blev distraherade av personer som använde rummet som genomfartsled eller för andra ändamål än för kontemplation. Det finns en tydlig tanke kring att detta är ett rum där människor ges möjlighet att stanna upp, som idag inte överensstämmer med hur platsen används. Vilket kan ha att göra med platsens placering i staden och människors rörelsemönster genom parken. Rummets öppna karaktär kanske är extra känslig för den typ av förskjutning av användning som verkar ha skett här. För att behålla rummets rofyllda atmosfär skulle det kanske behövas mindre indelningar /nischer, så fler kan använda rummet samtidigt. Platser är dynamiska och föränderliga, vilket medför att iakttagelser kring användningen blir centrala för att varsamt kunna modifiera och främja, att bevara en plats rofyllda karaktär.



Josefinas mest kontemplativa vy. -De höga, vajande träden utanför rummet ramar in av bokhäcken och skapar en siktlinje till andra sidan Pildammsparken



Fridas mest kontemplativa vy. Utsikt mot dammen och omkringliggande park

PLATSBESÖK 2- ÖSTRA KYRKOGRÅDEN I MALMÖ

Östra kyrkogården är Malmös största kyrkogård, samt tredje största i Sverige. Den ritades av arkitekten Sigurd Lewerentz, som erhöll uppdraget att designa kyrkogården i samband med en design tävling år 1916. (Malmö stad, 2021). Området som togs i anspråk bestod av en skånsk slätt, vars ås (Hohögsåsen) tidigare var ett populärt utflyktsmål och utsiktspunkt. Utöver de mer funktionella kvaliteterna, önskades kyrkogården vara en öppen och lugn plats. En kyrkogård med moderna begravningsplatser men samtidigt en grundstruktur likt dem på äldre skånska kyrkogårdar. Sigurd Lewerentz tog stor hänsyn till de befintliga kvaliteter som redan existerade på platsen, samt uppvisade en stor förståelse för platsens karaktär och terräng. Detta var något som juryn uppskattade, vilket ledde till att Lewerentz förslag "Ås" vann och invigdes 1921. (Jansson, 2003) Lewerentz bevarade Hohögsåsen som en del av kyrkogårdens övergripande strukturer och utformade de två olika områdena på varsin sida om åsen i olika stilar. Den norra delen fick en modernistisk stil och den södra en klassicistisk stil (Wingren, 2013). Än idag är åsen ett mycket populärt promenadstråk och används inte endast av sörjande besökare men även av besökare i rekreationssyfte.

Beskrivning av upplevelser från Östra Kyrkogården, 21/5 kl.11:00 och 24/5 15:00

Vi gjorde två platsbesök till Östra kyrkogården, en solig förmiddag och eftermiddag i maj. Dock var det andra besöket främst med syftet att dokumentera platsen med bilder. Därför är de upplevelser som beskrivs i detta stycke främst baserade på det första besöket. Vi har båda besökt platsen vid tidigare tillfällen, en gång samtidigt i kandidatkursen

Projektering: Från idé till färdig anläggning, två år tidigare, och hade därför lite förkunskaper om platsen. Ingen av oss har dock någonsin tidigare besökt kyrkogården med ändamålet att sörja en anhörig eller besöka en grav. På grund av detta är vi medvetna om att vi saknar den personliga koppling till platsen som andra besökare har. Dock ansåg vi inte att detta skulle lämna oss mindre påverkade av kyrkogårdens intryck generellt. På grund av kyrkogårdens stora skala så valde vi att huvudsakligen fokusera på ett fåtal rum på platsen. Dessa var bland annat åsen, minneslunden samt ett av kvartersrummen.



Bild över Östra kyrkogården och omkringliggande stadsmiljö



Entrén

Vid huvudentrén till Östra Kyrkogården omfattas vi direkt av den bokallé som löper längs med kyrkogårdens utkant. Ju längre in vi rör oss, desto mer försvinner ljudet och livet från gatan utanför. När vi går upp för den inledande passagen möts vi en grind, som för tankarna till det Hermann (2005) beskriver som "transition zone", det förberedande rum som ska leda in besökaren till det kontemplativa rummet. Det är en del av den omorientering som behövs för att vi ska lyckas förflytta oss från det "vardagliga" rummet, till det "inre" rummet.

När vi diskuterar detta i efterhand, kommer vi fram till att det är flera saker med platsen som gör att vi känner att vi förbereder oss för denna process. Skiftet i skala - den smala, omedelbara men trivsamma passagen, skiftet i ljud - dämpning av ljudet från gatan, skiftet i ljus - skuggor från trädskronorna som skapar känslan av ett valv. Dessa skiften får oss även att reflektera över hur sinnliga upplevelser påverkar processen av våra "inre" skiften. Rummet är tydligt utformat för detta syfte, som det första rummet, där människor ska sakta ner men inte nödvändigtvis stanna upp, utan ledas framåt.

Västra vägen

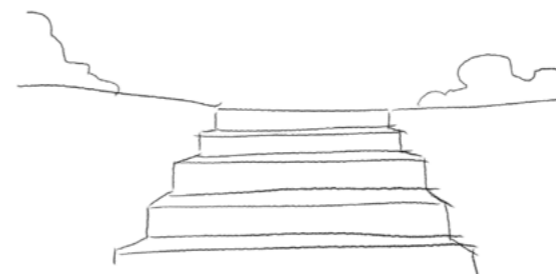
Efter att ha passerat grinden möts vi av en lång, till synes oändlig, asfalterad väg som sträcker sig ända bort till andra sidan kyrkogården. På vänster sida av vägen tornar ett klocktorn upp sig, med ett kors på sin topp. En symbol som påminner oss om platsens identitet och tillhörighet. Trots att klocktornet är ett av de få vertikala elementen i landskapet, är den enkelt utformad och smälter in i sin omgivning. Längre bort, bakom trädtopparna, urskiljer sig de två tvilling-kapellen, arkitektoniskt monumentala men samtidigt mindre formella än väntat för en kyrkogård, med subtil ornamentik och få religiösa symboler.

Till höger om vägen blockeras den förväntade utsikten över kyrkogårdens södra kvarter av en bokhäck, samt till vänster det norra kvarteret av den välartikulerade åsen. Detta leder till att blicken och rörelsen istället riktas framåt. Därefter märker vi att vi ökar tempot och målinriktat går framåt, med förhoppning och förväntan kring vad som väntar längre fram. Den monotont utformade passagen får oss att tänka på Nitschkes (2015) begrepp "space tunnel". Bristen på visuell stimulans och synliga mål gör att vi upplever sträckan som längre än vad den faktiskt är, som en tunnel, och får oss att röra oss snabbare. När vi börjar



närma oss kyrkogårdens mitt, saktar vi till slut ner och börjar ta in vår omgivning mer. Vi börja reflektera över huruvida vägen är för lik de vägar vi tar till vardags, till skolan, jobbet, påväg hem genom stan, tidpunkter då vi rör oss målmedvetet och beslutsamt. Vi diskuterar om den plana raka vägen, utöver sin förmåga att få oss att röra oss framåt, samtidigt har erbjudit oss en förlängd omorientering och möjlighet att stegvis lämna omvärlden bakom oss. I samma sekund tutar en bil bakom oss, och den tanken försvinner. Vi är i vägen. I takt med att vi börjar ta in omgivningen, släpper den målmedvetenhet som tidigare drivit oss framåt. Vi ser oss omkring och upptäcker komponenter i rummet som vi missat, flera kvarter som vi bara gått förbi, siktlinjer som vi bara kastat en snabb blick på och detaljer som helt gått oss förbi.

Trappan



En stillsamhet och nyfikenhet infinner sig så småningom och vi inser att åsen som tidigare varit en avdelare och barriär, i själva verket har drivit oss framåt som en vägledare lika mycket som vägen vi gått på. Längre fram skymtar vi en trappa som sträcker sig upp för åsen, vi båda saktar ner och tar oss tid att blicka upp mot trappan. Från vår vinkel ser det ut som att trappan leder upp

mot himmelen," där åsens krön precis bryts av mot den öppna himmelen. Detta får mig (Frida) att tänka på det Berglund (1994) och Herman (2005) berättar om liknande strategier och formspråk, bland annat på Skogskyrkogården i Stockholm, som också är ritad av Sigurd Lewerentz tillsammans med Gunnar Asplund, där man använt sig av förhöjningar och trappor för att skapa en upplevelse av transcendens. Att besökaren lämnar det jordliga bakom sig och lyfts upp mot något utöver det kroppsliga. Berglund beskriver bland annat detta som ett sätt att få besökaren att få en känsla av att ha "kontakt med evigheten", vilket är precis de ord som jag (Frida) hade velat använda för att beskriva upplevelsen från åsen.

Åsen

När vi stiger upp för trappan möts vi gradvis av den mer naturlika miljön av norra kvarteret på andra sidan. Det sker ett dramatiskt men samtidigt behagligt skifte av rymd och orientering. Känslan av att befinna sig mellan två kroppar uppstår. Den av åsen och slätten nedanför, samt den av himlakroppen ovanför oss. Vi vänder oss om och blickar ut mot den södra delen av kyrkogården, ner för den vackra slätten och de kvadratisk utformade gravkvarteren. Kroppen känns lätt och avslappnad. Blicken vandrar över landskapet men stannar även upp, Lewerentz vision och helhetssyn framträder. Ett tydligt och geometriskt formspråk, stora och små hierarkiskt planerade vägar, horisontella linjer och överkant-er, raka siktlinjer, starka och enkla former med subtilt integrerade ornament.

Båda två står tysta ett tag och tar in landskapet, och börjar sedan vandra längs med åsryggen i egen takt. Båda faller in i sin egen värld. Jag

(Frida) stannar upp och blir uppslukad av det höga grässets rörelser i den starka vårvinden. Det ser ut som vågor på ett hav. Grässets sus följer med mig och blandas med björklövssprassel från ett träd längre fram. Jag kommer på mig själv med att försöka skissa ljudet, eller på något sätt fånga upp det utöver Szantos (2010) sensory score, som inte riktigt lyckas göra det rättvisa. Längre fram slingrar och kröker stigen sig på ett sätt som skapar en känsla av förväntan och mystik. Kombinationen av att kunna blicka ut över kyrkogården samtidigt som nya rum uppenbarar sig på vägen framåt skapar den paradoxala kvaliteten av familjaritet och okändhet som Hermann (2005) tar upp i litteraturen som viktigt för ett kontemplativt landskap. Detta får mig att reflektera över mitt (Frida) eget tillstånd. Jag inser att platsens

familjaritet- familjärt utformad som en kyrkogård - men samtidigt okända karaktäråsen och okända mål och rum. Skapat en sorts växelverkan i hur jag blir påverkad av platsen, en blandning av spänning och trygghet. Ett avslappnat tillstånd som gör det möjligt att med spänning ta in det subla och det magiska i det vardagliga. Något som både Thurffjell (2020) och Maslow (1962) diskuterar i litteraturen.

Vi möts upp och delar våra upplevelser. Josefina beskriver en stillsamhet uppe på åsen. Att dess naturlika karaktär ger henne en känsla fascination och ro. Hon förklarar att utsikten från åsen måhända är väldigt slående och vacker, men att det är suset från gräset, doften av blommorna,



Bådas (Fridas och Josefinas) mest kontemplativa vy. Uppå på åsen, Östra Kyrkogården

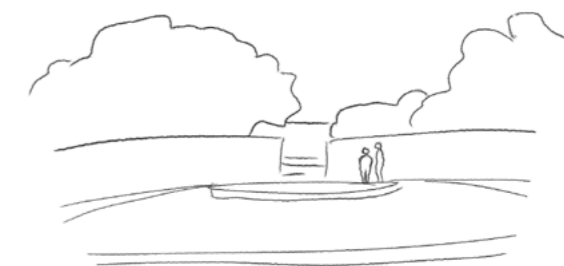


värmen från solen samt känslan av rymd från att vara uppe på åsen, som berör henne mest, samt det som försätter henne i ett kontemplativt tillstånd. Vi enas om att det är fridfullheten, rymden och vyerna från åsen i kombination med de naturliga elementen som finns på åsen, som gör detta till en kontemplativ plats för oss båda. Tankarna förs därefter återigen till det som Berglund (1994) skriver om att komma i kontakt med evigheten, eller livet utanför våra egna kända gränser, genom att blicka ut över ett landskap. Samt det Thurffjell (2020) berättar om intervjupersoner som känt en viss vördnad, inför såväl livet som döden, när de gått förbi en plötslig vy i en öppning under en skogspromenad.

Minneslunden

Vidare leder den krökta stigen oss till en minneslund belägen på andra sidan kyrkogården. Utöver det som litteraturen har tagit upp om vikten av mystik, börjar vi återigen notera vikten av den tidsmässiga upplevelsen. Att promenera till och från graven eller minneslunden menar Berglund (1994) är en viktig del av den meditativa processen, att få utblick över landskapet och passera en kyrka eller andra symboler. Att utforma omvägar som förlänger tiden det tar att nå

ett mål, vilket skapar tid att skifta sinnestillstånd. Genom att medvetet skapa en omväg, menar även Nitschke (2015), hamnar början och slutet av vår resa längre ifrån varandra upplevelsemässigt. När vi väl närmar oss minneslunden, är vi därmed inte bara förväntansfulla inför vad som väntar oss bakom det dolda krönet, men även sinnligt närvarande och investerade i platsen. Minneslunden ligger någorlunda avlägset i förhållande till resten av kvarteren i kyrkogården. Rummet är inhägnat av höga bokhäckar samt något nedsänkt i marken. Vi leds in i rummet med hjälp av en nedåttstigande trappa. Vi noterar att rummet saknar tydliga religiösa symboler och främst kännetecknas av sin ovala form och centrala vattenspegel, där vi förmodar att besökare har lämnat blommor och andra minnesföremål.



Väl inne i rummet in finner sig återigen en känsla lugn och ro. Yttre stimuli och ljud stängs ute av de omslutande bokhäckarna. Det rena formspråket och relativt låga detaljnivån i rummet drar blicken till rummets centrala vattenspegling. Två besökare med en hund lägger blommor längs med kanten av den, men går därifrån i samband med att vi träder in i rummet. Detta för tankarna till det Berglund (1994) diskuterar i förhållande till sina besöksintervjuer, om hur vissa uttryckt vikten

av att inte komma in i ett för trångt rum med för mycket människor, samt att det ska finnas möjlighet att sitta avskilt och bli lämnad ifred i en minneslund. Minneslunden i sig är relativt rymlig, dock styrs blicken till rummets mitt vilket skapar känsla av en "scen". Sittplatserna i lunden är även riktade mot denna, vilket bidrog till känslan av att vara observerad när vi befann oss i mitten av rummet.

Det rådde en viss förvirring över hur vi skulle röra oss i rummet. Till en början rörde vi oss in mot rummets mitt, där de två besökarna tidigare hade stått, och blickade ner mot vattenspeglingsen. Min (Frida) upplevelse av vattenspeglingsen var att den snarare påminde om en pool, än en faktisk spegel. Materialvalet tror jag var skäl till detta, eftersom det vita plastmaterialet i botten varken möjliggjorde en påtaglig återspeglingsen eller en känsla av djup. Vattnet var även stillastående, med undantaget av när en anka eller ett löv bröt vattenytan.

Den "förtrollning" som bland annat Berglund (1994) och Hermann (2005) beskriver i relation till att blicka ut mot vatten, infann sig med andra ord inte. Vatten, som Hermann (2005) menar är en av de starkaste symbolerna för liv, fyller dock en vacker funktion i minneslunden. Som en påminnelse om livets fortsättning och förenlighet. Kanske är det för att vi själva inte är här och sörjer, att vi själva inte lägger blommor i minne till en anhörig, som gör att vår tolkning av platsen blir passiv och utvändig. En distans som resulterar i att vi inte får någon större anknytning till platsen. Minneslundens avskärmning från yttre stimuli, är ett av rummets primära styrkor sett till dess förmåga att försätta besökaren i ett kontemplativt tillstånd. Bristen på ljud, insyn och intryck utifrån, ska enligt litteraturen (Krinke, 2005; Hermann, 2005 & Berglund, 1994) vara en

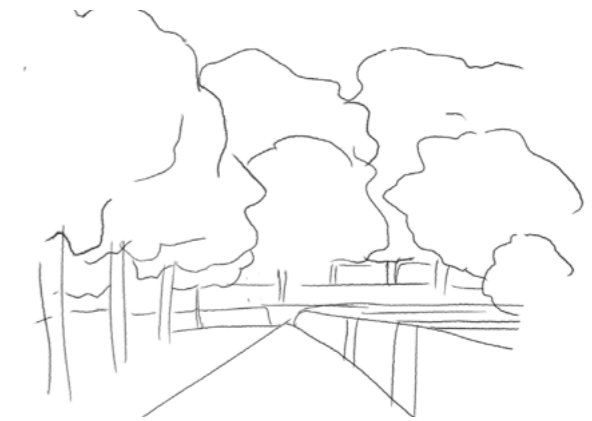
av de viktigaste egenskaperna som ett rum avsett för kontemplation kan ha. En låg detaljnivå, ska enligt litteraturen (Krinke, 2005 & Treib, 2005) också vara gynnsamt för en kontemplativ miljö, då detta resulterar i att besökaren har lättare att söka sig inåt.

Med detta i åtanke provar vi att sätta oss ner på varsin bänk för att "ta in" rummet. Efter ett tag märker vi att blicken inte riktigt vill landa på någonting i själva rummet, istället söker den sig utåt. Upp mot trädkronorna bakom de formklippta häckarna, upp mot himlen och molnen som långsamt seglar förbi. Först då börjar något som snarare liknar ett meditativt än kontemplativt tillstånd infinna sig. Möjligtvis är rummet lite "för" avskärmat från yttre stimuli, och i avsaknad av den stödjande stimuli som (Hermann, 2005) även menar är viktigt för den kontemplativa upplevelsen. Det upplevs nästan som att sinnena koncentreras till det fysiska rummet, och sedan inte ges någon riktning eller utlopp förens vi blickar ut från rummet.

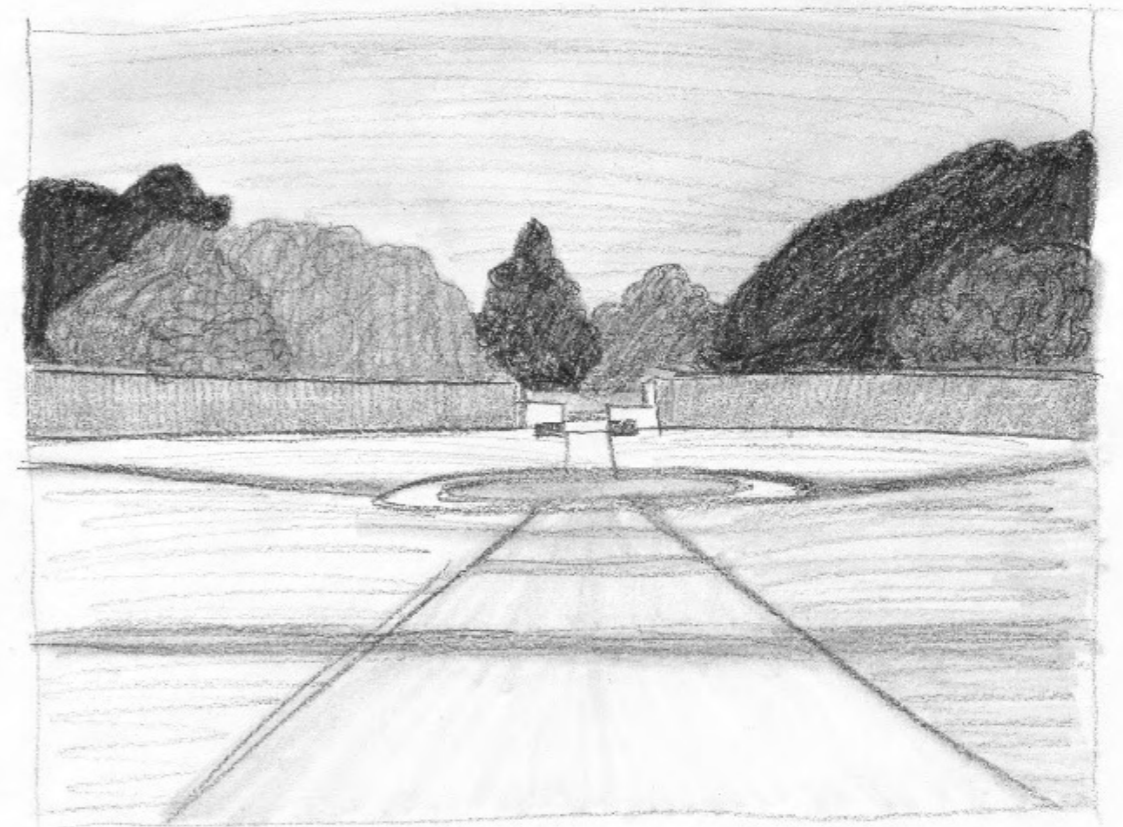
Efteråt diskuterar vi vår upplevelse av platsen. Båda ser likheter mellan minneslunden och Galatheas hage, både i formspråk och vår upplevelse av rummen. Vi kommer fram till att det möjligtvis är menat att se minnesplatsen som en del av en större upplevelse. Att vägen till minnesplatsen ska rikta blicken utåt, och styr tankarna till externa ting. På vällen tar man in allt, tänker på allt. I minneslunden dämpas intrycken och blicken riktas istället inåt, vilket skapar en mer intim "sfär". Har du inte genomgått denna resa, vandrat mellan sinnestillstånd från entrén till åsen, eller inte besöker platsen med intentionen att minnas någon, förlorar du möjligtvis denna dimension.

Östra vägen

Efter att ha besökt minneslunden är vi utan en målbild om vart vi ska gå härnäst. En väg från östra entrén till minneslunden leder oss återigen ut till en av huvudvägarna på kyrkogården. Neri från vägen blickar vi upp mot åsen som vi tidigare färdats på. Höjdskillnaden är inte speciellt stor men vi känner oss återigen omslutna av de strama kvarteren och de långa alléerna nere på södra sidan. Vi bestämmer oss för att följa allén i utkanten av kyrkogården, och att ta den yttre ringvägen på vägen tillbaka till huvudentrén som vi kommit ifrån. Vi märker att vi håller ett relativt långsamt tempo jämför med det som vi hade på den västra



vägen, nu något mer försjunka och medvetna om vår omgivning. På vägen tillbaka bestämmer vi oss för att ta en titt på ett av kvarteren, för att undersöka hur ett av dessa kan se ut. Vi tar sikte mot ett kvarter längre bort, som har en utformning som sticker ut.



Minneslunden på Östra Kyrkogården

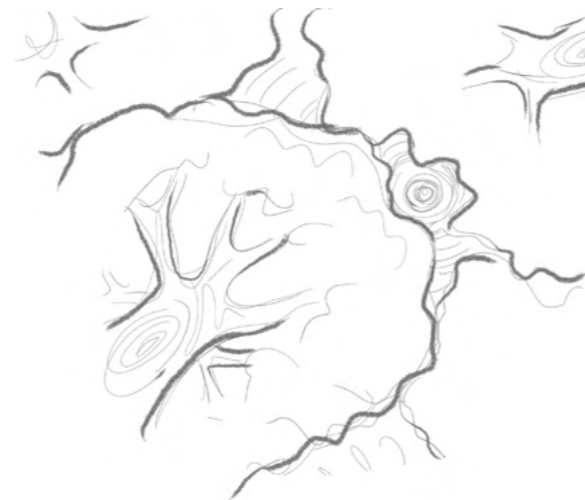
Efter att ha besökt minneslundan är vi utan en målbild om vart vi ska gå härnäst. En väg från östra entrén till minneslundan leder oss återigen ut till en av huvudvägarna på kyrkogården. Neri från vägen blickar vi upp mot åsen som vi tidigare färdats på. Höjdskillnaden är inte speciellt stor men vi känner oss återigen omslutna av de strama kvarteren och de långa alléerna nere på södra sidan.

Vi bestämmer oss för att följa allén i utkanten av kyrkogården, och att ta den yttre ringvägen på vägen tillbaka till huvudentrén som vi kommit ifrån. Vi märker att vi håller ett relativt långsamt tempo jämför med det som vi hade på den västra vägen, nu något mer försjunka och medvetna om vår omgivning. På vägen tillbaka bestämmer vi oss för att ta en titt på ett av kvarteren, för att undersöka hur ett av dessa kan se ut. Vi tar sikte mot ett kvarter längre bort, som har en utformning som sticker ut.

Kvartersrummet

När vi svänger av från huvudvägen möts vi återigen av en kyrkogårdens tvärgående trädalléer. Den långa siktlinjen och de noggrant placerade höga pyramidpopplar, påminner oss om kvarterets strama och klassicistiskt formspråk. Därför blir det lite av en förvåning när vi till slut tittar in i kvartersrummet till höger om oss. För trots att rummet, likt många av de andra rummen, definieras av en arkitektonisk och strikt karaktär, utmärks rummet även av en lummig karaktär. De raka gångarna och de fyrkantiga gravplatserna är inbäddade i grönska, och skyddas från den starka vårsolen av de lövtäckta trädkronorna. Det är som att vi träder in i en egen liten värld. Som att de

som jobbar här eller besökarna själv har värnat om platsen under en längre tid och gjort den till sin. Som att trädet i rummets mitt alltid har stått här och alltid kommer göra det. Axis muni- eller "The tree of life" dyker upp i huvudet. En vanlig symbol på kyrkogårdar enligt Berglund (1994). Vi noterar att detta är en plats som möjligtvis hade kunnat anses vara det som Herman beskriver som en "sacred grove". Utanför rummet hör vi svagt ljudet från ett samtal mellan två kyrkogårdsvårdare. Annars är rummet helt knäpptyst. Mellan små glipor i trädkronorna smiter tunna strålar av solljus in, annars är rummet skuggigt och tätt omslutet av träd och buskar.



Vi slår oss ner på två bänkar bredvid trädet i rummets mitt. Från bänkarna möts vi av en utsikt mot bokridån i utkanten av kyrkogården. De svajande bokträdskronorna i bakgrunden och de formklippta kyrkogårdsträden i förgrunden, bildar en kuliss som vi blir förtrollade av. Trots rummets lummiga och jämförelsevis mjuka karaktär, söker sig blicken fortfarande utåt. Dock bidrar den varma och ombonade känslan av detta rum till en mer sinnlig upplevelse än den av exempelvis

minneslundan. Det känns som att det finns en mer tyst och äldre närvaro här. Kanske är det närvaron av växtligheten, kanske är det kännedommen att denna del av kyrkogården har funnits länge. Vilket som, så infinder sig återigen vad som kan liknas med ett meditativt tillstånd, dock denna gång med en större närvaro och medvetenhet av själva rummet. Doften från träden, bruset i bakgrunden och det skiftande ljuset från trädkronorna grundar oss i rummet, samtidigt som sinnet låts vandra från det ena till det andra. Något som liknar sig ett kontemplativt tillstånd.



Kvartersrummet på Östra Kyrkogården

PLATSBESÖK 3- NORDISK DJUNDEL I LUND

Efter att ha besökt och analyserat två äldre platser mer tydliga nyklassicistiska utformningar- Östra Kyrkogården och Galatheas Hage, ansåg vi att det var lämpligt att uppsöka en mer samtida plats. Med anledning av detta bestämde vi oss för att besöka den nyligen tillkomna entrén i Lunds stadspark, vid namn Nordisk Djungel ritat av arkitektkontoret Edge of Landscape 2019. Platsen ligger i parkens södra läge och meningen är att den ska fylla funktionen som en plats för möten, lek och samvaro som såväl avskildhet, lugn och avkoppling. Trots att platsen inte uttalat är en plats för kontemplation, var vi intresserade av att undersöka om den trots detta erhåller kontemplativa egenskaper, då många av designelementen på platsen - rinnande vatten, vy över vatten, slingrande stigar, mjuk och naturlig gestaltning etc., talar för detta.

Beskrivning av upplevelser från
Nordisk Djungel fredagen 28/5 kl.
10:00

Vi anlände till platsen en halvklar förmiddag i maj. Vi har båda besökt parken som platsen är placerad i ett flertal gånger. Dock är det första gången som varken av oss besöker Nordisk Djungel. Eftersom detta blir vårt första besök, är båda generellt öppna och nyfikna inför besöket, vilket kan ha kommit till att påverka vårt intryck av platsen. Tidpunkten på dagen samt det halvklara vädret kan även ha bidragit till att platsen hade färre besökare än vanligt, vilket också möjligtvis gav oss en vinklad upplevelse av platsen.



Bild över Nordisk Djungel och omkringliggande stadsmiljö

Entrén

Redan på håll dras vi in mot platsen, träspången, kullen och de höga växterna drar in ögat och skapar en spännande kontrast gentemot resten av parken. Vi anländer från parkens södra entré och kan därför inte se platsen i sin helhet på grund av den trädbevuxna kullen som täcker vår sikt. Från andra sidan hör vi bruset från rinnande vatten och sorlet av lekande barn. Förväntansfullt träder vi in i rummet.

På vägen in fascinerar vi över en mängd olika färgrika och storbladiga växter. Kombinationen av den nedsänkta perennplanteringen och den upphöjda träspången, skapar en känsla av att "sväva" över växtligheten nedtill. De livliga färgerna och dofterna väcker våra sinnen till liv, variationen av gångar och gör även så att upptäckarlusten kommer fram. Längre in i rummet möts vi av en bred trätrappa och tillhörande sittgradänger. Här ser det trevligt ut att slå sig ner men ljudet från vattnet och löftet av en utsiktsplats längre fram får oss att fortsätta in i rummet. Längs med sidorna slingar två stigar ut från rummet, dessa ser ut att vara bevarade sedan innan och bidrar till platsens karaktär och djup. När vi närmar oss trappan som ska leda oss upp till platsen börjar doften av vatten blandas med "djungeldelen" av platsen.



Trappan

När vi går upp för trappan lämnar vi det öppna rum som vi tidigare vistats i och omfamnas istället av det gröna valv som träden runt omkring oss skapar. Den starka känslan av att gå över en "tröskel", något som både Berglund (1994) och Herman (2005) betonar som viktigt, är väldigt närvarande och gör att trappan känns som ett helt eget rum. Likheter kan dras till våra upplevelser av trappan upp mot åsen i Östra Kyrkogården, men istället för att gå upp mot det "oändliga", känns det som att man leds in mot rummets mitt, in mot den kärna som ska avslöja platsens mysterier.



Utsiktsplatsen

Väl uppe på utsiktsplatsen möts vi av en, av träden något inramad, vy ut mot parkdammen. Höjden och den omfamnande växtligheten gör så att vi känner oss trygga och något "gömda" inne i rummet. Fri att blicka ut och observera miljön och människorna nedanför. Trots rummets skala så bidrar inramningen av den avlägsna vyn till en upplevd "expanding" och förstoring av den visuella sfären. Detta leder till en flerdimensionerad och inbjudande känsla av rymd och att inte



Trappa mot utsiktsplats. Nordisk Djungel

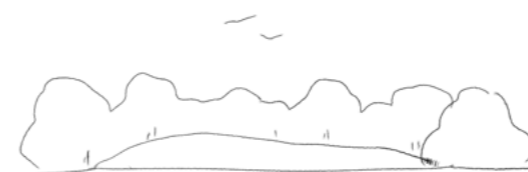
vara begränsad till rummet i sinnena. Vi slår oss båda ner och blickar ut över dammen, nedanför ser vi en skolklass med barn som hoppar runt och leker på stenarna och trädäcket längs med vattenbrynet. Längre bort ser vi ett par slå sig ner och blicka ut över dammen på en bänk längst ut på kanten av trädäcket. En känsla av stillsamhet men även liv vilar över platsen. Fler besökare passerar förbi, de flesta saktar in när de träder in i rummet och några stannar även upp eller slår sig ner på en av bänkarna. Vissa ler när de ser skolbarnens vilda lekar, andra verkar vara helt uppslukade av sina egna tankar och blickar ut över dammen. Här finns det inget formellt eller informellt uttalat om hur människor ska använda platsen. Somliga som endast gör snabba besök verkar inte ens reflektera

över rummet alls, men råkat plötsligt titta upp från sin mobil eller dem de pratar med och hastigt fascinerat blicka ut över rummet. Sorlet från det fallande vattnet nedtill reducerar stora delar av det ljud som kom från de många besökarna. Detta i kombination med det djupseende som utsikten ger, bidrar till en känsla av stillhet och lugn. Jag (Frida) kommer på sig själv med att titta på ett och samma lövverk i horisonten i flera minuter, som i en trans. Varken utsikten eller elementen på platsen var nödvändigtvis källan till vår fascination, i själva verket upplevde vi det som att de snarare verkade som stödjande stimuli så att vi skulle hamna i ett meditativt och rofyllt sinnestillstånd. Det var först när vi "trätt in" i detta tillstånd, trätt in i det "inre rummet", som små



Utsikt mot dammen. Nordisk Djungel

detaljer började fascinera oss, samt sätta i gång en kedjereaktion av tankar och känslor. Sättet en äldre kvinna varsamt bröt loss bitar av bröd och metodiskt slängde ut till en samling ankor. En utmattad joggare som vilar upp sig på en bänk under taket av ett pilträdd som långsamt vajar i vinden. Två svanar som seglar förbi längre bort som bryter av den våriga återspeglings av körsbärsträd i den blanka vattenytan.



Vattenfallet

Ljudet av vattnet nedtill blir med tiden sin egen "blickfång" och vi väljer tillslut att fortsätta ned för utsiktsplatsen för att undersöka. Nedanför trapporna möts vi av hela rummet. Till vänster om oss dånar vattenfallet och vi bestämmer oss för att gå nära. När vi rör oss närmre dras blicken uppåt mot himlen, och leds sedan via vattnet ut mot dammen. Vattenfallet tycks på så sätt länka samman himlen med dammen, och i förlängningen oss själva vilket ger en känsla av rymd. Det kontinuerliga och rytmiska ljudet från vattnet som faller tillsammans med den visuella rörelsen, skapar en nästan hypnotiserande dragningskraft. Den kontinuerliga rörelsen av det fallande vatten skapar en fascination och fokuspunkt för den kontemplativa blicken. Att sitta bredvid fallet och följa vattnets rörelse, genom stenarna ut till dammen blev fångslande, den repetitiva rörelsen framkallade kontemplation, på liknande sätt

som repetitiv andning används vid meditation. Att fokusera på vattnets kontinuerliga rörelse fick mig (Frida) för en stund att nå en kontemplativ betraktelse, där intrycken runt omkring mig stängdes ute. Ljudet från vattnet överröstar ljuden från resten av parken. Även när vi inte tittar direkt på vattenfallet bidrar det kraftiga ljudet till att fokus riktas inåt, eftersom andra ljud försvinner och det uppstår en "tystnad". Fallet gör det svårt att föra ett samtal vilket förhindrar interaktion med andra. Vi reflekterar även om denna ljudbuffer samtidigt gör det mer bekvämt för flera personer att vistas nära varandra på den relativt lilla ytan.

Vattenfallet och stenarna bildar tillsammans det Hermann (2005) beskriver som en inre känsla av rymd som uppstår av en lekfullhet i skala. Stenarna och vattenfallet för tankarna till zen-stenträdgården där stenar och sand/vatten symboliserar berg och hav och betraktas som mikro-kosmos, avbild av världen i miniatyrform. Proportionerna på stenarna och omgivande vegetation i förhållande till vattenfallet kändes trovärdig till ett naturscenario. Vattnet faller över stora naturliga stenblock och rinner sedan vidare ut i dammen.



Trädäcket

Efter att ha tagit in vattenfallet en längre stund, beslöt vi till slut och fortsätta vidare ut i rummet. Längsmed dammen löper ett trädäck, som utöver sin sceniska placering även fyller funktionen av ett genomfartsstråk. På grund av detta står trädäcket, enligt våra observationer, för störst genomströmning av människor. Enligt oss skapar denna strömning av människor ett liv i parken, men vi reflekterar att detta även kan anses vara ett störningsmoment för andra. Vi märker att vi påverkas mer av andra besökarna nere på markplan, än vad vi gjorde uppe på utsiktsplatsen.



Sittplatsen

När vi långsamt gått längsmed trädäcket och tagit in de detaljer som gjort sig synliga utifrån den, bestämmer vi oss för att slå oss ner på en av sittplatserna utmed ett av däckets utstickande delar.

Lugnt sätter vi oss ner på en träbänk under ett vajande pilträäd. Det tak som pilträädets trädkrona erbjuder bidrar med en känsla av att vara omfamnad och skyddad, trots att vi annars sitter väldigt exponerat. Det faktum att vi har ryggen mot alla andra besökare, skapar även känslan av att befinna sig i en intim och privat rymd. Här styr den skickliga placeringen av bänken, samt det faktum att hela vår blick uppfylls av den "scen" som parkdammen utgör, att tiden står still en stund. Vi reflekterar här över kombinationer av

stimuli, och hur dessa påverkar oss. Den scen som vi har framför oss är läsbar och enkel i sitt naturliga formspråk. Det är få dynamiska element, men ändå uppfattas en känsla av liv och rörelse. Likt vattnets hypnotiserande effekt vid vattenfallet, fäst blicken här istället på ett hypnotiserat sätt vid de vajande trädkronorna i horisonten, rörelser och tilltagande ringar på vattnet, ett ensamt fallande löv eller gracilt förbipasserande svan.



Iakttagelsen av dessa element, gör så att vi successivt släpper diverse störningsmoment i rummet och i utbyte låter sinnen vakna till liv och växa med rummet. Nere på mitt block skissar jag (Frida) ner ett vågmönster för att beskriva detta rum enligt Szantos sensory-score. För allting verkar på något sätt existera och växa och falla i samklang med vartannat, trots, eller kanske på grund av sin enkelhet. Någoting med att vara på marknivå gör även att vi känner oss mindre som en observatör, jämfört med vad vi kände uppe på utsiktsplatsen, och mer som ett element som är en del av rummet.

Vägen ut

Efter att ha suttit och blickat ut mot dammen en längre stund, märker vi att ett lugn har infunnit sig i våra kroppar. När vi fortsätter i rummet, reflekterar vi inte längre så mycket över vart vi



Vattenfallet i Nordisk Djungel

går, istället tar vi god tid på oss och låter tankarna vandra. Till slut väcker en snårig och uppåtstigande stig vårt intresse. När vi går långsamt den registrerar vi den mer omslutande och lummiga karaktären som präglade tidigare rum. Det är först när vi plötsligt upptäcker att stigen lett oss ut från parkrummet, som vårt meditativa tillstånd bryts.



JUSTERING AV ANALYSRAMEN EFTER PLATSBESÖKEN

Utifrån vår litteraturstudie, de bidrag och nyanseringar som tillkommit från andra källor, samt våra egna observationer från platsbesöken, fattade vi beslutet att omformulera samt kategorisera de gestaltungsprinciper som lyfts av Hermann (2005), Szantos (2010) och andra prominenta källor i litteraturen i ett eget analysramverk. Det modifierade ramverket är alltså en sammansättning av de principer som lyfts fram av Hermann (2005), de rumsliga kvaliteter som vi identifierat genom Szantos (2010) Sensory score och ytterligare bidrag från litteraturen, exempelvis Berglund (1994), Nitschke (2015) och Krinke (2005).

Dessa modifieringar förklaras mer utförligt och justeras ytterligare senare i diskussionen. Här bredvid har vi kategoriserat de gestaltungsprinciper som vi identifierat viktiga för den kontemplativa upplevelsen.

JUSTERING AV ANALYSRAMVERKET

Inre och yttre rymd

- Inramning av vyer
- Blicka ut/ skymta intilliggande rum
- Koppla samman något nära med långt borta

Koppling till kosmos/ tiden

- Synliggöra tidens gång (årstidsväxlingar, väderfenomen, växtlighet)
- Koppla samman/ kontrastera med/ mot naturen
- Symboliskt/ rumsligt orientera till himlakroppar, universum eller "det ogreppbara"

Utestängning av distraherande stimuli

- Tystnad: Avskärmningar, upphöjningar och ljudbarriärer/buffrar
- Närvaro av visuellt och/eller ljudmässigt stödjande stimuli, t.ex. rinnande vatten
- Visuella avgränsningar och inramningar
- Kontraster mellan hög och låg detaljrikedom

Inre och yttre omorientering

- Förberedande rum
- Entréer, portar, trösklar
- Händelser som förlänger tiden
- Rumsliga och symboliska narrativ

Symboliska element

- Något som väcker det kollektiva minnet (sacred grove)
- Öppna och tolkningsbara element (naturesymboler/ tree of life)
- Dynamiska element, som för tankarna till liv, t.ex. rinnande vatten

Tillägg:

Manipulation av tid och rum

- Upprepning
- Omvägar
- Skifte i skala
- Kontraster

Rituelle strategier

- Sociala normer/tabun
- Begränsningar på platsen
- Svårtillgänglig

DEL 6. DISKUSSION OCH SLUTSATS

BETYDELSEN AV KONTEMPLATIVA UPPLEVELSER

Utmaningar

Rum för kontemplation och i förlängning rum som tillgodoser spirituella och existentiella behov, står inför en hel del utmaningar och svårigheter inom stadsutvecklingen idag. Våra städer blir allt tätare vilket resulterar i en mängd olika intressekonflikter som sätter press på stadens grönområden. Det är svårt att beskriva och "fånga" upplevelser av kontemplation, andlighet eller transcendens och därför tenderar vi, i vår sekulariserade del av världen, prioritera bort dessa till förmån till mer konkreta värden. Enligt Birch and Sinclair (2013) så kommer dock en fortsatt förlust av rum som tillgodoser våra behov av kontemplation, stillhet och reflektion, resultera i att vi går mot en ohållbar stadsutveckling. Att vi inte längre kommer ha en stad som adresserar alla våra mänskliga behov. I nedanstående stycken kommer vi diskutera betydelsen av kontemplation, varför kontemplativa upplevelser är viktiga, samt om vi behöver hitta nya sätt att italesätta upplevelser av kontemplation för att uppmärksamma och synliggöra dem.

Kontemplation i litteraturen och våra egna upplevelser

Upplevelser av kontemplation är av litteraturen att urskilja lika tolkningsbara och mångfacetterade som begreppet självt. Begreppet kontemplation ges olika definitioner och beskrivningar beroende på källornas kunskapsområde. Trots att det inte finns en entydig definition av kontemplation, redovisas begreppet med någorlunda rättvisa av Krinke (2005) som en form av riktad uppmärksamhet, som i sin tur får oss att lämna vardagens tankemönster. Just upplevelsen av att "lämna vardagens tankemönster" är något som vi till

varierande grad upplevde under våra platsbesök. Vid ett flertal tillfällen rörde det sig om ett djupt försjunkande i betraktelser. Exempelvis när vi blickade ut över dammen i Nordisk Djungel, där vår kontemplation triggades av rummets djup, det stilla vattnet och de vajande trädkronorna. Eller när vi försjönk i själva rörelsen och den sinnliga upplevelsen av att promenera längs med åsen på Östra Kyrkogården. Vid dessa tillfällen lämnade vi långsamt ett "tankerum" och trädde in i ett annat, ett rum som tillät oss att komma bort från vardagslivets stress och kravfyllda tempo för att istället stiga in i ett tillstånd av stillhet och eftertanke.

Andra beskrivningar av kontemplation ges bland annat av Hermann (2005) i form av synonymer som reflektion och meditation, där Hermann (2005) beskriver meditation som en kusin till kontemplation. Beardleys (2005) beskrivning av transcendens som en form av djupupplevelse av kontemplation och som ett tillstånd där vår uppfattning av tid och rum upphör och vi lämnar oss själva. Till viss grad kan denna beskrivning jämföras med några av de tillfällen då vi erfor att vi försjönk i vår omgivning under våra platsbesök så pass mycket att vi lämnade vardagslivet bakom oss. Exempel på detta är bland annat när vi under djupare begrundande, insjönk i de naturliga elementen uppe på åsryggen i Östra kyrkogården, eller när vi under en längre tid blickade ut över dammen i Nordisk Djungel. Ibland rörde sig denna upplevelse även om en form av "estetisk" chock, exempelvis när vi på Östra Kyrkogården och Nordiska Djungel fick vår första glimt av utsikten, eller när vi blickade ut mot de vajande trädkronorna utanför Galatheas Hage, där dessa omvälvande intryck ledde till djupare reflektion.

Kontemplation - ett betraktande och ett deltagande

Begreppet kontemplation är i slutändan ett svårdefinierat och tolkningsbart begrepp. En av de mest framstående spänningarna i begreppet som ges i litteraturstudien och som vi även erfor under våra platsbesök, är hur man kan se på kontemplation både som ett betraktande (Thurman, 1994; Krinke, 2005 & Hermann, 2005) och som ett aktivt deltagande (Pallasmaa, 2015; Szanto, 2010), framförallt i förhållande till hur vi människor interagerar med landskap. Denna insikt var möjligtvis ett av de största fynden från vår litteraturstudie och våra platsbesök. För när vi gick uppe på åsryggen längst med Östra kyrkogården, var det som tidigare nämnt inte bara betraktandet som försatte oss i ett kontemplativt tillstånd, men även rörelsen och deltagandet på platsen. Om vi gjort platsbesöken utan dessa förstudier, hade vi möjligtvis inte uppmärksammat denna viktiga nyans av våra upplevelser.

Förnya vårt sätt att tala om kontemplation

Kanske är också vårt sätt att tala om upplevelse av kontemplation i behov av förnyelse? Kontemplation, som sedan länge har varit ett centralt begrepp inom en mängd världsreligioner, har idag kommit att stå för fler saker än vad det tidigare gjort. Möjligtvis kan det idag förstås som ett samlingsbegrepp för en mängd olika tillstånd som inte tillåter sig beskrivas utan bara upplevas; tillstånd av eftertanke, stillhet, reflektion, återhämtning, vila och fascination. Ett tillstånd av existentiell begrundande, eller ett tillstånd, som med vårt fall uppe på åsen, där en kan förlora sig själv i

promenaden längst en stig. Det finns ett behov av dessa upplevelser, men människor i sekulariserade samhällen har idag svårt att formulera dessa behov och upplevelser i vardagen (Thurfjell, 2020). Vårt språk att beskriva kontemplativa tillstånd kan upplevas som föråldrat, utöver att dessa upplevelser är svåra att italesätta och beskriva. Möjligtvis behöver vi hitta nya sätt för att beskriva dessa svårdefinierade men viktiga tillstånd. Genom uppsatsen försöker vi bena ut och förstå hur dessa upplevelser kan beskrivas. Vår förhoppning är att de kopplingar som görs i litteraturstudien, där begreppet kontemplation undersöks genom teoretikers från olika ämnesområden, kan ses som en ansats att bidra till utvecklingen av ett vokabulär att italesätta dessa upplevelser. Som i förlängning förhoppningsvis även kan lyfta fram betydelsen av kontemplativa upplevelser inom vårt eget ämnesområden- landskapsarkitektur, och de sätt gestaltning kan bidra till att främja dessa upplevelser.

Kontemplation är ett inre behov

Ett flertal av källorna konstaterar att kontemplation och upplevelser som kan beskrivas som transcendent, är allmänmänskliga behov (Anton och Wikström, 2017 & Kolkto-Rivera, Mark E., 2006 & Maslow, 1962). Där ett flertal även beskriver det som ett själsligt behov av att hitta mening eller inre strävan att engagera sig i något större än den egna individen (Frankl, 2006; Kolkto-Rivera, Mark E., 2006; Thurfjell, 2020 & Reiff, 1996). Denna syn på människan som inte bara en meningssökande, men även meningsskapande varelse, tangerar vid ett flertal tillfällen i litteraturen med människans resa från en religiös varelse till en så kallad "psykologisk" varelse. Bland annat redovisar Thurfjell (2020) och Reiff (1996) hur kyrkan

tidigare stått som människans rum för kontemplation, samt den själsliga "nöd" som uppkom i samband med moderniseringen och sekulariseringen av samhället. Författarna går även in på hur Freud och anhängare till Freud lade grunden för den terapikultur som vi ser än idag. Båda menar att vi människor värdesätter och lever utifrån betydligt mer individualistiska och rationella livsåskådningar idag. Men att våra själsliga behov av att hitta svar och mening, reflektera och begrunda över livet, kvarstår. De kyrkor, begravningsplatser och sakrala platser som står kvar än idag, ger bevis på människans historiska behov av att komma undan från det vardagliga livet, att träda in i ett rum med en tydlig form av "annanhet", rum som utlovar eftertanke och paus bortom det vardagliga. Möjligtvis är den meningsförlust, eller bristvara av sammanlänkning till gemenskaper och värden utanför oss själva som Reiff (1996) och Thurfjell (2020) beskriver, anledningen till att så många sekulära människor idag söker sig ut till naturen. Utifrån Thurfjells (2020) bok hade man kunnat påstå att naturen, eller för att vara mer specifik, skogen är den nya sekulära människans kyrka. Trots att det mellan raderna vittnar om en ny sorts "individualistisk andlighet".

Kontemplation skapar engagemang

Granskningar av Maslows verk, pekar på att han delvis värderar individualism, exempelvis i hur det är människans egna ansvar att växa som person och nå en så hög grad av välmående som möjligt. Dock kan vi inte undgå att notera att Maslow även värdesatte människans förmåga att sträva efter saker som ligger "bortom" oss själva. Vår önskan att hänge sig till ett ideal, en person, en gemenskap eller ett ändamål, samt vår inre strävan att få förenas med något heligt och

transcendental, uppmanar Maslow, är att det som i slutet kommer få oss att känna oss uppfyllda. Trots att man kan kritisera Maslows behovsmodell- i slutändan argumenterar han att självtranscendens först kan uppnås när de andra behoven har blivit tillfredsställda, finns det vissa retoriska värden av att använda sig av den. Maslows tes, att människor med tillgång till transcendentala upplevelser är mer benägna att ägna uppmärksamhet åt världen runt omkring sig, ger även ytterligare ett lager till det Meyer (2015) skriver om estetiska upplevelser, och hur dessa är viktiga för att få oss att engagera oss i vår omgivning och omvärld. Estetisk chock, som Maslow istället kallar det, är en utmärkande "trigger" för transcendentala upplevelser, och menar att detta även utmärker sig som mer långvarig i sin mogna form. Med andra ord, att människor får en mer permanent och djupgående förståelse och uppskattning av sin omvärld och allt som innebor den, ju mer de uppmärksammar den. Möjligtvis kan man ta det Maslow talar om den mogna formen, eller platåupplevelsen av transcendens som, resultatet av att ha "övat blicken" eller långsamt odlat fram en "medvetenhet" som gör oss mer mottagliga för det små sakerna i livet. Så kan det bland annat tolkas utifrån det han beskriver om sin egen utökade medvetenhet senare i livet:

"... I can define this unitive consciousness very simply for me as the simultaneous perception of the sacred and the ordinary, or the miraculous and the ordinary." (Krippner, s.113, 1972).

Utifrån ett hållbarhetsperspektiv lyfter även Thurfjell (2021, Föreläsning 2/12) i sin föreläsning vikten av att kultivera uppskattning och empati för omvärlden och dess levande varelser, sett till hur det bildar relationen mellan människan och naturen. Thurfjell menar att denna relation kan bildas i de mest vardagliga och små stunderna,

som exempelvis när vi ser en ekorre skutta ner från ett träd, när vi blickar ut över en skogsöppning eller när vi granskar de brokiga blomorna på körsbärsträdet i den egna trädgården. Även Meyer (2015) och Haraway (2016) nämner vikten av "human and non human entanglements" utifrån samma perspektiv. Alltså att det dessa sammanlänknings inte bara är viktigt för oss utifrån ett själsligt perspektiv, men även långsiktigt utifrån ett hållbarhetsperspektiv. Detta och "blicken" som tidigare nämndes angående Maslows teori, är möjligtvis något som vi i professionen som landskapsarkitekter redan är medvetna om, dock samtidigt något som vi kan bli bättre på att kultivera hos oss själv, och i förlängning förhoppningsvis kunna kultivera hos andra.

Kommunicera betydelsen av kontemplativa upplevelser

För att uppsumma, så är upplevelser av kontemplation och i förlängning transcendens inte endast väsentliga för individens psykologiska och själsliga själv. Men även betydelsefulla sett till människans känsla av samhörighet och sammankoppling till världen runt omkring sig. Både Meyer (2015) och Haraway (2016) beskriver i litteraturen en form av omvärdering och omcentrering av mänskligt medvetande från ett egocentriskt till ett mer biocentriskt perspektiv. Samt beskriver diverse medvetna och icke medvetna inre processer som kan driva fram en större vilja att ta hand om världen vi lever i. Båda författarna understryker behovet av att sakta ner, samt börja omvärdera de metoder, tankesätt och kunskapsbaser vi använder för att undersöka och värdera vad som krävs för att platser, de relationer som bildas där, samt diverse socio-ekologiska "entanglements" blir hållbara. Varken Meyer (2015) eller Haraway

(2016) talar om kontemplation eller upplevelser av transcendens som två singulära huvudkomponenter i detta. Dock erbjuder deras vokabulär en viktig nyans till nutidens sätt att tala om kontemplativa upplevelser och varför de är viktiga för oss människor. Birch & Sinclairs (2013) påstående, att den byggda miljön har förmågan att bidra till en känslomässig reaktion inom de tre konceptuella områdena, sinnlighet, mänsklighet och hållbarhet, stärker tesen att vi som landskapsarkitekter har förmågan att genom våra byggda miljöer, påverka människor på olika plan, samt påverka till engagemang. Möjligtvis kan deras ramverk, samt en utveckling av ett vokabulär att argumentera för betydelse av platser för kontemplation, främja vår förståelse för hur vi kan skapa dessa platser. Samt hjälpa till att kommunicera vikten av deras existens.

En analys av Birch and Sinclairs (2013) dimensioner för på så sätt tankarna till hållbarhetsbegreppet. Ett begrepp som i sin tur vilar på tre oskiljaktiga och sammanflätade pelare av ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet. Trots att vi inte nödvändigtvis menar att en plats inte kan vara kontemplativ ifall den inte påverkar dig inom dimensioner på både (sinnligt, mänskligt och hållbart) plan. Finns det viktiga synergier mellan de konceptuella områdena, med andra ord tror vi att det existerar en växelverkan dem emellan. Att det som är så betydelsefullt och viktigt med kontemplation är hur att en tanke, upplevelse eller känsla öppnar dörren för en annan. Vi menar att kontemplation även är viktigt för att sätta i gång kedjereaktioner på en kognitiv nivå, att få oss att tänka på vår omgivning och vår planet.

SINNLIGHET

En miljöns förmåga att främja en individs kontakt med sig själv



MEDMÄNSKLIGHET

En miljöns förmåga att skapa samröre till yttre sociala och kulturella värden



HÅLLBARHET

En miljöns förmåga att sammankoppla en individ till sin omgivning



DISKUSSION AV RAMVERK

Förening två synsätt i ett ramverk - kontemplation genom distans eller engagemang

Genom arbetet har vi tagit utgångspunkt i Hermanns (2005) triggerstrategier och Szantos (2010) Sensory score, med tillägg av andra kunniga inom ämnet, för att försöka förstå hur ett landskap påverkar oss till att nå en kontemplativ upplevelse. Då det framkommit tidigare i arbetet att landskapsupplevelsen kan förstås som både mentala processer och en kroppslig upplevelse (Jacks, 2007; Spirn, 2000) ansåg vi att metoderna kunde komplettera varandra för att försöka fånga upp den bredd och komplexitet av faktorer som påverkar oss när vi läser ett landskap. Hermanns (2005) strategier för hur landskap kan påverka oss kognitivt bygger på en traditionell syn på kontemplation som lyfter fram landskapets visuella aspekter, medan Szanto (2010) utifrån ett fenomenologiskt perspektiv, beskriver ett förkroppsligat möte med landskapet genom rörelse. Under våra platsbesök har vi därför både tittat på element i landskapet som främjar upplevelse av kontemplation samt vår användning av rummet, att en kontemplativ upplevelse kan främjas genom handling, rörelse och användning.

Utöver de metoder som Hermann och Szanto presenterar har vi haft i åtanke vad som framkommit av andra litterära källor genom arbetet. Szantos (2010) metod Sensory Score bygger på kroppens förmåga att registrera förändringar genom sinnesupplevelser vilket hon menar är grunden för landskapsupplevelsen. Våra sinnen sammankopplar oss med omvärlden, vi luktar, smakar,

känner oss fram och interagerar på så sätt med vår omgivning. Denna beskrivning av landskapsupplevelsen som något som blir till genom en kroppslig upplevelse när vi rör oss i ett landskap liknar det Jacks (2007) kallar "merging" (sammansmältning) eller det Pallamsa (2015) kallar "verklighetskänsla"

Ur ett fenomenologiskt perspektiv och utifrån vad Jacks (2007), Szantos (2010) Pallamsa (2015) beskriver så kan vår rörelse i världen, i arkitekturen och landskapet bidra till en upplevelse av samhörighet med omvärlden, vi blir en del av något större än oss själva. Den kontemplativa upplevelsen kan utifrån detta perspektiv förstås som något som upplevs med hela kroppen, i en rörelse och i ett aktivt deltagande. Detta tankesätt har likheter med den som finns i den japanska trädgårdskonsten där den manipulerade rörelsen kan jämföras med en resa, genom bl.a. växelverkan av kontraster i den fysiska miljön, portar, och stepping stones, som är tänkta att stegvis påverka besökarens sinnestillstånd till en kontemplativ upplevelse (Nitschke, 2015).

Den fenomenologiska synen om sammansmältning som lyfts fram av Szanto (2010) och flera andra litterära källor kan dock framstå som något abstrakt och svårdefinierad när det kommer till att förstå mer precist vad i ett landskap som påverkar oss till att nå en kontemplativ upplevelse. Utöver en fenomenologisk förståelse för rummet menar Hermann (2005) att det finns aspekter i landskapet som påverkar oss kognitivt vilket kan leda till kontemplativa upplevelser. Han pratar om universella strategier som har använts genom historien i skapandet av spirituella och kontemplativa platser. Till skillnad från Szanto (2010) beskriver Hermann det kontemplativa tillståndet som nära besläktad med meditationen och menar därför att

landskap som kan framkalla inre stillhet är mest effektiva för att nå ett kontemplativt tillstånd, vilket enligt honom innebär en miljö avskärmd från distraherande stimuli. Denna tanke om ett landskap reducerat från stimuli kan dock tyckas motsägelsetfull mot Szantos beskrivning av en sinnlig interaktion med landskapet. De ger uttryck för två olika uppfattningar av kontemplation där den ena förespråkar ett "distanserat från" och den andre ett "fördjupat deltagande i" landskapet. Enligt vår uppfattning från fältstudierna så behövs en växelverkan av dessa två, vi får en kontemplativ upplevelse genom att betrakta vår omgivning på avstånd och genom ett fördjupat deltagande (engagemang). Vi rör oss i ett rum - säg Åsen på Östra kyrkogården - och upplever gräsets rörelse i vinden samtidigt som vi tar in utsikten på håll.

Den typ av kontemplativa miljö som Hermann beskriver som reducerad från stimuli behöver dock inte nödvändigtvis ha som mål att stänga ute resten av världen till förmån för inåtblickande utan kan ses som en gestaltungsstrategi som går ut på att förstärka och zooma in på olika delar av landskapet. Det kan förstås som en manipulation av seendet där vi tvingas att se landskapet som finns framför oss och stänga ute andra intryck. Även Szantos metod går ut på att förstärka och fokusera på olika delar av landskapet men till skillnad från Hermann så anser hon inte att upplevelsen behöver vara präglad av stillhet och rofylldhet. Genom att förening de två synerna på kontemplation i ett analytiskt ramverk har vi försökt att brett fånga hur gestaltning av landskap kan främja upplevelse av kontemplation.

Vad ramverket missar - konflikter med om- kringliggande stadslandskap

En viktig iakttagelse från våra fallstudier är att det lätt kan uppstå intressekonflikter på en plats, särskilt i en stadsmiljö, när människor har olika förväntningar på hur en plats ska användas. Våra förväntningar och föreställningar är av central betydelse för upplevelse av kontemplation, något som varken Hermann eller Szanto fångar upp i sina modeller. Kritik som kan riktas mot vårt analytiska ramverk är att både Szantos och Hermanns metoder bygger på fall som bl.a. Slottsträdgården Versailles, Skogskyrkogården och Salk University som alla är homogena platser som på olika sätt avgränsade från det offentliga rummet, och därmed inte lika utsatta för de intressekonflikter som kan uppstå i en stadsmiljö. En utmaning för att gestalta för kontemplativa rum i staden,

är hur dessa i stort ska fungera för alla, i en tid där synen på andlighet är alltmer individuell. Ett förslag är att skapa mångfunktionella platser där det finns en större frihet för hur de kan användas. Där den rumsliga strukturen erbjuder plats för olika aktiviteter såsom lek, kontemplation, motion eller ekosystemtjänster, likt Nordisk Djungel. Som framkommit tidigare behöver rum som väcker kontemplation inte vara traditionellt "vackra" utan kan vara alldagliga landskap som uttrycker mening snarare än visuell skönhet. Enligt Spirn (2000) och Jacks (2007), handlar det om att lära sig läsa landskap och skapa en relation till landskapet över tid, snarare än se det som ett estetiskt objekt.

För att förstå hur Hermann (2005) och Szantos (2010) syn på kontemplation skiljer sig åt kan man göra följande jämförelse:

Distanserad kontemplation (traditionell)

- präglad av stillhet
- inåtblickande
- jmf med meditation
- betraktande av något
- visuell
- kulturella symboler
- kognitivt

Engagerad kontemplation (fenomenologisk)

- rörelse i landskap
- merging, intensifierad verklighetskänsla
- jmf med flow
- interaktion med något
- kroppslig process
- sinnliga möten
- kroppsligt

Vad ramverket kan bidra med

I arbetet med fältstudierna tillför Szantos metod en öppenhet och sensitivitet inför platserna. Metoden fångar upp och belyser förändringar i miljön och hur dessa påverkar upplevelsen på platsen. Den ställde krav på oss att vara observanta och närvarande när vi promenerade på platserna. Szantos tabell är därför en bra metod för att öva seendet och få kroppslig kunskap om hur olika landskap påverkar oss. Till skillnad från Hermanns strategier fångar den upp sinnliga upplevelser, de små detaljerna som vid första anblick kan tyckas vara triviala men som vid närmare eftertanke är det som gör en plats speciell. Sättet solen skiner genom en trädkrona, ljudet från människor som går på ett trädäck, en fågel som kvittrar, barn som leker osv. Szantos till synes lite "träiga" kriterier: ljud, ljus, lukt osv. kan i själva verket fungera som en extra påminnelse att lägga dessa svårångade upplevelser på minnet och ge dem en kredibilitet. Den erbjuder ett sätt att reflektera över och argumentera för den sinnliga upplevelsen som oftast sker i det undermedvetna.

Betydelsen av rörelse

Betydelsen av ett kroppsligt möte med landskapet för att se dess platsspecifika kvaliteter har lyfts fram inom flera fält i arbetet däribland gällande meningsskapande (Spirn, 2000; Pallasmaa, 2015; Jacks, 2007), estetisk upplevelse (Meyer, 2015), återhämtning (Thurfjell, 2020) och för en större förståelse för landskapets rumsliga kvaliteter (Szanto, 2010). Metoden Sensory Score bidrar inte med några direkta svar på frågan hur man gestaltar för kontemplativa rum men lägger fokus på betydelsen av sinnliga intryck för upplevelsen av kontemplation. Likaså uppmärksammas hur rörelse kan främja en kontemplativ upplevelse

då det ofta behövs en "inre resa" som kan understöddas av att röra sig genom olika rumsliga sammanhang som på olika sätt påverkar oss, genom att bjuda in, locka, ramar in, repetera eller kontrastera. Genom att aktivera våra sinnen sker en interaktion och identifikation med landskapet vi rör oss i vilket genererar meningsfulla och existentiella upplevelser (Jacks, 2007).

Till ramverket bidrog Hermanns triggerstrategier med handfasta, statiska gestaltningsorienterade kriterier som vi kunde använda som utgångspunkt i arbetet. Till skillnad från Szanto som fångar upp de små detaljerna och förändringarna i landskapet, så är Hermanns kriterier mer fokuserade på de kulturella, symboliska och häpnadsväckande visuella aspekterna av landskapet som väcker minnen eller triggas fram existentiella upplevelser. Utöver de omedelbara sinnesintryck som en miljö kommunicerar kan en miljö också sammankoppla oss till vår omgivning, vår kulturella kontext eller till vårt inre (Birch & Sinclair, 2013). Hermanns resonemang hjälpte oss att orientera våra iakttagelser på platserna och bidrar också till ett vokabulär, ett sätt att beskriva dessa svårdefinierade upplevelser, och exempel på var dessa kan ske. Platser av "Serene beauty" som det öppna havet och ett kosmiskt panorama, eller "the sanctuary" den rofyllda fristaden, menar han är miljöer som kan trigga igång kollektiva och individuella minnen inom oss.

Slutsats och ytterligare att tänka på

En viktig slutsats är att Hermanns (2005) perspektiv behöver kombineras med det sinnliga som Szanto (2010) bidrar med. Hermanns teori om triggerstrategier i landskapet grundar sig till stor del på en syn på landskapet som en konstform,

ett visuellt betraktande. En slutsats är att använda de båda landskapssynerna, tillsammans i växelverkan. Det går att hitta inspiration i de rumsliga strategier som t.ex. Versailles och Skogskyrkogården är gestaltade efter, samtidigt som det är viktigt att förankra dessa till tiden vi lever i, och att anspela på problem och utmaningar som är relevanta för samhället vi lever i idag. De symboler och principer i landskapet, som Hermann (2005) menar kan användas för kontemplativa upplevelser, kan till viss mån ses som historiskt och kulturellt övergripande. Genom uppsatsen har vi utforskat på vilka sätt det går att gestalta efter dessa idag, utan att för den sakens skull se dem som statiska. Landskapsarkitekter behöver inte endast förhålla sig till dessa strategier, utan kan även spela en roll i att utmana dessa och flytta gränserna för vad som kan föreställa kontemplativa platser idag. Utmana vårt sätt att relatera till natur, kultur, jaget och världen.

En viktig insikt är att det ofta handlar om "annanhet" och kontraster, att stiga in i något annat än det vardagliga. Det behöver inte vara platser som är vackra och rofyllda, utan det kan vara landskap som betraktas fula, besvärande eller provokativa som får oss att reflektera kring vår egen existens och vår plats i världen. Detta skapar också nya vägar framåt för landskapsarkitekter att gestalta för kontemplativa upplevelser. Ett landskap med vild karaktär kan till exempel utgöra en "annanhet" till stadslandskapet, vilket kan få oss att reflektera, samtidigt som det passar bra för andra aktiviteter i en stad som återhämtning, biologisk mångfald och ekosystemtjänster. Landskap som säger något om oss själva, tiden vi lever i, anspelar på problem och utmaningar, frågor som är relevanta för samhället vi lever i idag.

PRAKTISKA EXEMPEL PÅ LYCKAD GESTALTNING UTIFRÅN VÅRA PLATSBESÖK

Vi ska nu avslutningsvis summera de aspekter som är viktiga att tänka på när man ska gestalta miljöer som främjar kontemplation. Här har vi tagit ett samlat grepp om de lärdomar som vi har fått från våra litteraturstudier samt våra platsbesök. Huvudsakligen har vi fokuserat på de saker i litteraturen som vi upplevde var framgångsrika i att försätta oss i ett kontemplativt tillstånd under våra platsbesök. Med andra ord, vilka strategier som var effektiva.

Uppmärksamhet kring placering och användning

I våra fallstudier observerade vi att placering och användning av platserna var väl så betydelsefulla som platsernas innehåll och utformning. Östra kyrkogårdens placering, skala och religiösa användning resulterar i att besökare uppför sig på ett visst sätt- det existerar en form av rituell användning, som i sig resulterar i att platsen blir en rofylld och lugn plats.

Till skillnad från Östra kyrkogården, har varken Galatheas Hage och Nordisk djungel en sådan kulturell anknytning och ligger mitt i en stad, samt i anslutningen till populära parkstråk. Galatheas Hage upplevdes som ett rum som skärmar av vardagslivet. Varav Nordisk djungel upplevdes som ett rum som bjuder in det. På grund av sin placering, samt sin utformning, så ansåg vi att det existera en intressekonflikt bland besökarna i Galatheas Hage, som just är en uttalad plats för kontemplation. Vi upplevde att platsens utformning och rumsliga gestaltning, exempelvis placering av bänkar, öppna gräsmatta och dess omslutande karaktär, resulterade i att vi blev mer känslig för andra besökarens aktiviteter i rummet. Därutöver fanns det få möjligheter att dra sig undan, vilket

resulterade i att vi kände oss något exponerade och tillika observerade av andra, vilket gjorde det svårt att komma in i ett kontemplativt tillstånd. Istället för att skärma bort vardagslivet, bjuder Nordisk djungel in det, samt erbjuder plats att observera det. I Nordisk djungel har man hittat ett sätt att anpassa olika rum för olika bruk. Med hjälp av element, som till exempel vattenfallet, centrerar man ljudlandskapet och skapar ett bekvämt bakgrundsbrus. Likväl erbjuder olika rumsligheter på olika höjdnivåer ställen att dra sig undan. Detta, samt kunskapen att rummet är till för alla, resulterar i en högre acceptans gentemot andra besökare och i förlängningen uppskattning, då platsen inte försöker vara en kontemplativ plats.



Barn som klättrar på statyn i Galatheas hage. Exempel på hur olika användningar av en plats kan leda till konflikt mellan besökare.



Nordisk Djungel erbjuder flera olika rum att slå sig ner på, utan att riskera hamna i konflikt med andra besökare



Skyddad sittplats i Nordisk Djungel med utsikt mot parken.

Sinnliga möten

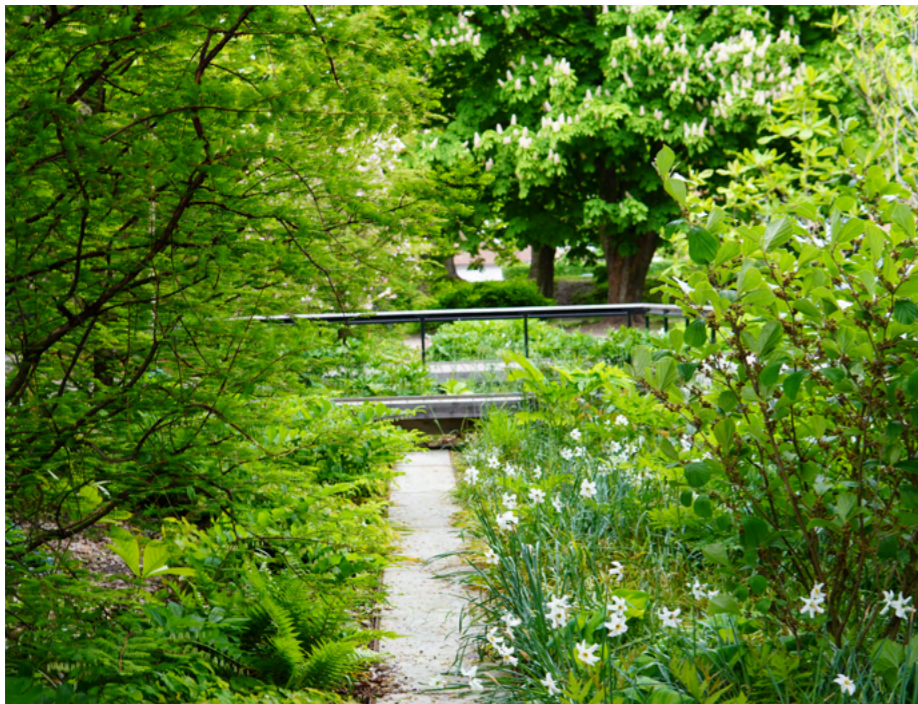
Gemensamt för åsen, Nordiska Djungel och gravkvarteret med träd, är att de alla har naturliknande karaktärer och det är just i mötet med naturen som vi blev berörda på ett djupare plan: "Jag (Frida) stannar upp och blir uppslukad av det höga grässets rörelser i den starka vårvinden. Det ser ut som vågor på ett hav. Grässets sus följer med mig och blandas med björklövssprassel från ett träd längre fram. Jag kommer på mig själv med att försöka skissa ljudet". På de platser där formspråket är mer naturligt upplever vi också de starkaste sinnliga upplevelserna som både grundar oss och väcker personliga associationer och minnen: "suset från gräset, doften av blommorna, värmen från solen" (angående åsen), "det

skiftande ljuset från trädkronorna" och "storslagna träden som vajar i vinden" (Nordisk Djungeln). Miljöer där naturen fascinerar oss leder till förstärkt närvaro på platsen samtidigt som de får oss att lämna nuet för en stund och associera och minnas, försvinna i tanken. I de rum med mer klassicistiskt formspråk, som finns på vissa delar av Östra Kyrkogården och i Galatheas hage, blir människans dominans mer påtaglig. Vi upplevde att dessa miljöer som mer "möblerade" rum att blicka ut från snarare än en sinnlig interaktion med landskapet.

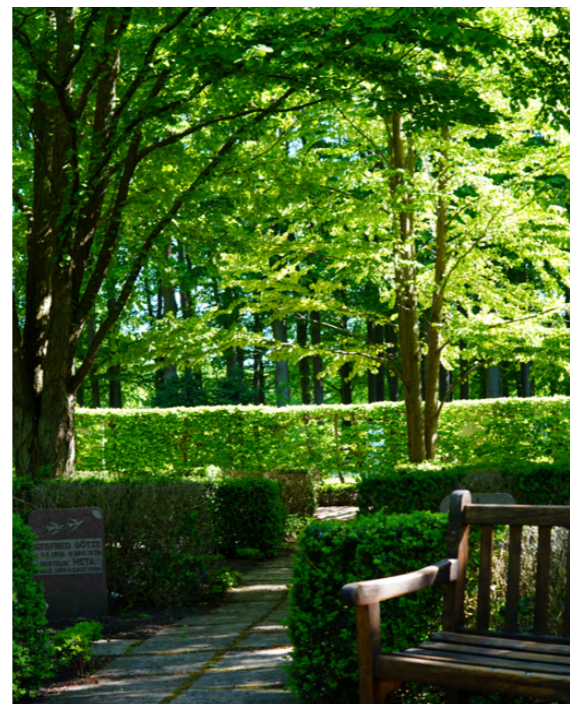
Symbolik och stödjande stimuli

Även symboliska och arketypiska designelement var som mest effektiva att försätta oss i ett kontemplativt tillstånd när de hade en naturlig karaktär. Särskilt kraftfulla inslag var "vatten i rörelse" som var ett dominerande inslag i Nordiska Djungeln och den arketypiska "sacred grove" (heliga lunden) som användes i ett av gravkvarteren på Östra Kyrkogården. Dessa inslag hade en lugnande och meditativ effekt. Kanske är det för att dessa både kan uppfattas fysiskt och symboliskt, som gör att de talar till oss på ett djupt mänskligt plan. På båda platserna utgör inslagen tydliga fokuspunkter, dammen och vattenfallet i Nordiska Djungel och ett träd i gravkvarteret, som drar blicken till sig, vilket Berglund (1994) beskriver

som framgångsrikt symbolspråk. Trädet och vatten är också historiskt och kulturellt betydelsefulla symboler för liv (ibid), men är samtidigt "öppna" för egna tolkningar och associationer hos den enskilde individen.



I mötet med naturlika miljöer upplevde vi de starkaste sinnliga upplevelserna. Nordisk Djungel



Det skiftande ljuset från Katsuratrådets trädskronor i ett av gravkvarteren, som drar tankarna till arketyper "den heliga lunden"



Vatten i rörelse i Nordisk Djungel

Utestängande av distraherande stimuli och upplevelser av rymd och trösklar

Utöver sinnliga upplevelser, anser vi att en kombination mellan rymd, trösklar och utestängande av distraherande stimuli var av stor betydelse i förhållande till platsernas förmåga att försätta oss i ett kontemplativt tillstånd. Som tidigare nämnt var det platser som gjorde att vi kände en större samhörighet och närvaro, platser där vi sammansmälte med vår omgivning, som var mest framgångsrika med att föra våra tankar i andra banor och få oss att lämna det vardagliga livet. Våra starkaste upplevelser av detta, skedde huvudsakligen uppe på åsen på Östra kyrkogården och från utsiktsplatsen i Nordisk Djungel.

Upp på åsen möttes vi av den "oändlighet" och "sammankoppling till kosmos" som Herman talar om i relation till känslor av rymd och väldighet. Vi upplevde även något likt det Berglund (1994) beskriver som att "komma i kontakt med evigheten" och få känslan av att "vara del av ett större

sammanhang". Detta var när vi "höjdes" upp mot himlen när vi gick upp för trappan och mötes med platsens monumentala storhet och skönhet. Känslan var nästan av att bli "andligt" upphöjd och att komma i kontakt med något sublimalt. Kontrasten mellan att kort tidigare befunnit sig nere på bilvägen, för att sedan stå uppe på åsen tillförde även en starkt påtaglig tröskelupplevelse. Att vi helt plötsligt steg in i ett helt annat rum.

I Nordisk Djungel, kan man uppe på utsiktsplatsen från en trygg punkt observera folklivet nedanför. Inramningen av vyn över parkdammen ger även besökaren något att fästa blicken på, samtidigt som det bidrar med ett visuellt inslag som förlänger parkrummet. Trots den öppna vyn, upplevde vi utsiktsplatsen huvudsakligen som slutet. Denna motstridighet blir tydlig i vår Sensory score av rummet. Detta berodde på en simultan upplevelse av expansion och avskärmning. En känsla av att vara "skyddad" från omgivning men samtidigt kunna observera den. Ställt mot det som Hermann (2005) skriver om liknande fenomen, kan utsiktsplatsen liknas med det ändliga rum som när ställt mot något oändligt - utsikten över

dammen och himmeln, skapar ett hanterbart sammanhang.

Utsiktsplatsen kan även beskrivas som det "trygga" rum som Rogers (2001) beskriver i relation till förmågan att blicka ut. Upp på utsiktsplatsen, skapas ett avstånd. Både med hjälp av sin höjd och omslutenhet, men även med hjälp av stödjande stimuli som drar bort uppmärksamheten från distraherande stimuli. Exempel på dessa stödjande stimuli är bland annat ljudet från vattenfallet, närvaron av dynamiska element - rinnande vatten, samt tillgången till en vy att fästa blicken på. Andra framgångsrika element i Nordisk djungel var de tydliga men inte helt avskärmade avgränsningar och trösklar, samt en medvetenhet om hur man har "möblerat" rummet i relation till hur synliga andra besökare blir, exempelvis var majoriteten av bänkarna riktade ut från rummet, och sällan emot varandra som var fallet med Galatheas Hage och minneslunden i Östra kyrkogården.

Liknande växelverkan går att finna på Östra Kyrkogården. Det formklippta, reducerade formspråket blir en effektiv visuell kontrast mot

de naturliga miljöerna på kyrkogården, särskilt när vi promenerade på åsen och kunde uppleva båda sidorna samtidigt. Det vajande höga gräset och blommande fruktträden i kontrast till de formklippta alléerna med effektfulla siktlinjer och perfekt symmetri. Två olika sätt att se på relationen till naturen blir tydliga, där det ena förespråkar ett "avskärmande från" och den andre ett "fördjupat deltagande i" landskapet. I kontrast till varandra uppstår en dramatik och spänning där det mänskligt formade och (mänskligt dominerans och perfektion) ställs mot det naturliga och fria. Kombinationen av att kunna blicka ut över kyrkogårdens grönska och den vidsträckta himlen, utan att störas av höga ljud och annan distraherande stimuli från omgivning, bidrog även till att vi kunde stanna upp och ta in vår omgivning, och i förlängning lämna vardagslivet för en stund. De höga bokalléer som omger området hindrar stadsbruset från att leta sig in och avskärmar kyrkogården från omvärlden.



Utsikt från åsen på Östra Kyrkogården



Utsikt från utsiktsplats i Nordisk Djungel

METODDISKUSSION

Uppmärksamhet kring våra egna preferenser

Under våra platsbesök, så upplevde vi att en plats inte behöver vara kodat som en plats för kontemplation för att upplevas som en sådan. I Nordisk Djungel sprang barn omkring, människor njöt av utsikten, personer kom och gick i sin egen takt, flödet av människor, deras vardagsliv och diverse aktiviteter, gav rummet sitt eget liv och skedde i symbios med vartannat. Detta "möte" av olika människor och olika intentioner, märkte vi som en av rummets styrkor. Att vi fick en större acceptans gentemot andra människor i rummet i och med dess rumsliga struktur var utformat på ett vis som till stor del förhindrade konflikter. Vi uppmärksammade inte endast den fysiska miljön men även människors användning av den. Möjligtvis uppskattade vi andra människor i rummet på grund av våra egna personliga erfarenheter och "preferenser". Vi är båda till stor del uppväxta i storstäder och är vana vid att som regel befinna sig i sällskap med andra människor när vi vistas i offentliga miljöer. Detta leder in oss till ytterligare en av de största utmaningarna med att planera för kontemplativa rum i staden. Alla har vi olika "triggers" och kulturella preferenser kring vad som berör oss och försätter oss i ett kontemplativt tillstånd. Som Meyer (2015) även skriver i sin artikel:

"a personal bias reveals the problematic aspect of establishing general principles from a reading of projects whose choice is entirely subjective."

Det finns alltså inget recept eller "blueprint" för hur en skapar ett rum för kontemplation. Vi som landskapsarkitekter kan inte heller helt säkert garantera att de platser vi skapar kommer "tala" till dem som besöker dem på det sättet vi önskar. Våra

egna preferenser var exempelvis de mer naturlika miljöerna, platserna med utsikt och en känsla av rymd. Vi föredrog även miljöer med en någorlunda jämvikt mellan uteslutandet av distraherande stimuli och närvaro av stödjande stimuli. För oss var möjligtvis förmågan att observera människor, skyddad och från avstånd, i den Nordisk Djungel, en så kallad stödjande stimuli. Men för någon annan hade det möjligtvis upplevts som källan till en form av social självmedvetenhet och distraherande stimuli. Detta är ytterligare en av de utmaningar som vi landskapsarkitekter möter i gestaltningen av rum för kontemplation. Med beaktning av det som bland annat Thurfjell (2020) har skrivit om existentiella upplevelser i naturen, samt hur olika individer berörs av olika saker i naturen. Så påminns vi om att det finns såväl kulturella som individuella förklaringar till vad som "triggar" en individ. Det kan vara det mest vardagliga och triviala, något trasigt och fult, något vackert och spektakulärt, en mörk och snårig skog eller ett böljande ökenlandskap. Därav vikten att experimentera och testa sig fram, som Meyer (2015) avslutar med i sin artikel:

"Through our words, images, and built works, we set the world in motion. We chart out propensities without controlling outcomes. We design socio-ecological experiments in living with no promises".

Enligt Meyer (2015) så är den största utmaningen för dagens landskapsarkitekter, som bryr sig om att designa kulturellt såväl som ekologiskt betydelsefulla, att övertyga om värdet av dessa platser, samt behovet av att experimentera och att arbeta utan säkerhet, i en värld som mer och mer värdesätter mätbara mål och resultatbaserad praxis.

Metoder för att gestalta miljöer för kontemplation

Vilka metoder som kan vara användbara i gestaltning av kontemplativa miljöer är en komplex fråga. Vi lyfter i den här uppsatsen betydelsen av ett kroppsligt möte med landskapet för att uppleva dess platsspecifika kvaliteter, här är skissandet och Sensory-score användbara. Dessa metoder utgår från en kroppslig och sinnlig interaktion med landskapet vilket blev ett sätt för oss att försöka lämna det distanserade betraktandet. Istället har vi försökt tillämpa en fenomenologisk syn på gestaltning, där individen inte är separerad från den fysiska miljön utan en del av den. Sensory-score är en metod för att dokumentera och argumentera för sinnliga värden i landskapet vilka annars lätt osynliggörs. Metoden kan också användas av landskapsarkitekter som vill samla på sig förkroppsligad kunskap och öva seendet för landskapets rumsliga kvaliteter.

En allt större del av landskapsarkitektutbildningen idag består av digitala arbetsmetoder vilket innebär ett ännu större distansering från det kroppsliga mötet med landskapet. Vi upplevde skissandet som ett sätt att aktivera kroppen, att sätta pennan mot pappret tvingar oss att fokusera på det vi har framför oss och vara närvarande. I skissen sker också ett urval där vi sällar bort och förstärker element i rummet, ett mer eller mindre medvetet beslutsfattande som hjälpte oss att se rummets unika struktur och karaktär. Skissandet blev även ett sätt för oss att visualisera sinnliga och existentiella värden, upplevelser av förväntan, mystik, transcendens osv som ibland är svåra att beskriva i text, och kommunicera dessa till varandra och läsaren.

GESTALTNINGSPRINCIPER

Att gestalta miljöer som främjar kontemplation

I detta stycke presenterar vi slutligen ett ramverk för att identifiera och observera kvaliteter i den fysiska miljön som främjar upplevelse av kontemplation. I denna analysram har vi gjort ytterligare tillägg utifrån de fynd som tillkommit under diskussionsdelen av uppsatsen, dessa är; "uppmärksamhet kring placering och användning" samt "rörelse/kroppsligt möte".

ANALYSRAMVERKET

Uppmärksamhet kring placering och användning

- Skapa sekvenser av rum /olika funktioner
- Platser att dra sig undan på/avskildhet
- Hierarki av stråk/flöden genom rummet

Rörelse/ kroppsligt möte

- Sinnliga upplevelser
- Kontrastverkan; öppet/slutet, mörkt/ljust, avskalat/detaljrikt osv.
-

Inre och yttre rymd

- Inramning av vyer
- Blicka ut/ skymta intilliggande rum
- Koppla samman något nära med långt borta

Koppling till kosmos/ tiden

- Synliggöra tidens gång (årstidsväxlingar, väderfenomen)
- Koppla samman/ kontrastera mot naturen
- Symboliskt/ rumsligt orientera till himlakroppar, universum eller "det ogripbara"

Utestängning av distraherande stimuli

- Tystnad: avskärmningar, upphöjningar och ljudbarriärer/buffrar
- Närvaro av visuellt och/eller ljudmässigt stödjande stimuli, t.ex. rinnande vatten

- Visuella avgränsningar och inramningar
- Kontraster mellan hög och låg detaljrikedom

Inre och yttre omorientering

- Förberedande rum
- Entréer, portar, trösklar
- Händelser som förlänger tiden
- Rumsliga och symboliska narrativ

Symboliska element

- Någonting som väcker det kollektiva minnet (t.ex. sacred grove)
- Öppna och tolkningsbara element (naturesymboler/ tree of life)
- Dynamiska element som för tankarna till liv, t.ex. rinnande vatten

Manipulation av tid och rum

- Upprepning
- Omvägar
- Skifte i skala
- Kontraster

Rituedella strategier

- Sociala normer/tabun
- Begränsningar på platsen
- Svårtillgänglig

SAMMANFATTANDE SLUTSATS

Vad är kontemplation?

Genom detta arbete har betydelsen av begreppet kontemplation kommit till att förändras för oss. Till en början förstod vi det främst som ett betraktande eller som en riktad uppmärksamhet som får en att lämna vardagens tankemönster. I efterhand började vi dock även förstå kontemplation som ett deltagande, lika mycket som ett betraktande och landade även i slutsatsen att det möjligtvis behöver tillkomma nya sätt för oss att formulera upplevelser av kontemplation i dagens sekulariserade samhälle.

Vilken koppling finns mellan fysisk miljö och upplevelse av kontemplation?

Det finns många olika sätt för den fysiska miljön att främja upplevelser av kontemplation. Kortfattat kan landskap relatera oss till vår historia, kultur och sociala sammanhang, vilket kan ge en känsla av mening och samhörighet med omvärlden - vi blir en del av något större än oss själva. Likaså uppmärksammas hur rörelse kan främja en kontemplativ upplevelse då det ofta behövs en "inre resa" som kan understödjas av att röra sig genom olika rumsliga sammanhang som på olika sätt påverkar oss, genom att till exempel bjuda in, locka, ramar in, repetera eller kontrastera. Genom att aktivera våra sinnen sker en interaktion och identifikation med landskapet vi rör oss i vilket genererar meningsfulla och existentiella upplevelser.

På vilket sätt kan gestaltning bidra till att skapa platser för kontemplation i staden?

I vårt ramverk ger vi exempel på några av de gestaltungsstrategier som kan bidra till kontemplativa upplevelser. Vi anser dock att det är viktigt att poängtera vikten av att förstå att platser ej är statiska, platser är inte färdiga utan skapas ständigt på nytt. Att gestalta för platser som främjar kontemplation, är också att följa platserna. Acceptera att platser ändrar karaktär, och vill man bevara en rofylld karaktär kan iakttagelser kring användning användas som underlag för varsam modifiering. Landskapsarkitekter behöver inte endast förhålla sig till dessa strategier, utan kan även spela en roll i att utmana dessa och flytta gränserna för vad som kan föreställa kontemplativa platser idag, utmana vårt sätt att relatera till natur, kultur, jaget och världen. Det behöver inte vara plaster som är vackra och rofyllda, utan det kan vara landskap som betraktas fula, besvärande eller provokativa som får oss att reflektera kring vår egen existens och vår plats i världen. Detta skapar nya vägar framåt för landskapsarkitekter att gestalta för kontemplativa upplevelser.

REFLEKTION OCH VIDARE STUDIER

En viktig lärdom från uppsatsen har varit att kontemplativa upplevelser kan uppstå i de mest vardagliga situationer omkring oss. I mötet med andra människor, solen som färgar himlen rosa en tidig morgon, vårens första krokus eller när vi får en stund för oss själva. För att ytterligare fördjupa kunskapen om hur vi kan gestalta platser för kontemplation i staden, hade det varit intressant att i vidare studier intervjua människor om deras personliga upplevelser av kontemplativa upplevelser, var föredrar människor i staden att gå när de behöver reflektera och kontempera över livet? Analysramens gestaltungsprinciper kan utvecklas och nyanseras för att fortsätta vara relevant i framtiden och för framtida behov. I vår uppsats lyfter vi vikten av att använda kroppen och alla våra sinnen i mötet med landskapet. Det hade därför varit intressant att prova andra analysmetoder som bygger på ett kroppsligt möte med landskapet, exempelvis genom meditation.

REFERENSER

- Agnieszka, O., Paulo, F. M., & Fernando, B. (2014). Urban Planning, Neurosciences and Contemplation for improving well-being in our cities. Architecture Research Centers Consortium. Manoa: University of Hawaii. (PDF) Urban Planning, Neurosciences and Contemplation For Improving Well-being in Our Cities (researchgate.net) [2021-10-04]
- Appleton, J. (1977). The experience of landscape. Rev. ed. Chichester: Wiley.
- Beardsley, J. (2005). Filling a void - Creating contemporary spaces for contemplation. I Krinke, R. Contemporary landscapes of contemplation. London: Routledge. ss. 174-195
- Berglund, I. (1994). Kyrkogårdens meditativa rum: besöket, upplevelsen, gestaltningen. Stockholm: Verbum
- Berleant, A. (2005). Aesthetics and environment: variations on a theme. Aldershot, Hants, England: Ashgate Pub. Ltd.
- Birch, R., & Sinclair, B. R. (2013). Spirituality in Place: Building Connections Between Architecture, Design, and Spiritual Experience. ARCC Conference Repository. <https://www.arcc-repository.org/index.php/repository/article/view/116> [2021-04-19]
- Bornemark, J. (2018). Det omätbaras renässans – en uppgörelse med pedanternas världsherravälde. Stockholm: Volante.
- Frankl, Viktor E. (2006). Man´s search for meaning. Boston: Beacon Press.
- Gillette, J. (2005). Can Gardens Mean? Landscape journal, vol. 24 (1), pp. 85–97 The University of Wisconsin Press.
- Haraway, D.J. (2016). Staying with the trouble [Elektronisk resurs]: making kin in the Chthulucene. Durham: Duke University Press.
- Healy, K. (2016). A Theory of Human Motivation by Abraham H. Maslow (1942). British Journal of Psychiatry, 208(4), 313-313. doi:10.1192/bjp.bp.115.179622
- Hermann, H. (2005) On the transcendent in landscapes of contemplation. I Krinke, R. Contemporary landscapes of contemplation. London: Routledge. ss. 36-72
- Herrington, S. (2007). Gardens Can Mean. Landscape journal, vol. 26 (2), pp. 302–317 The University of Wisconsin Press.
- Jacks, B. (2007). Walking and Reading in Landscape. Landscape journal, vol. 26 (2), pp. 270–286 The University of Wisconsin Press.
- Jaffé, A. (1984). I Jung, C. G. Människan och hennes symboler [Ny utg.] Stockholm: Forum.
- Jansson, C. (2003). Att anlägga en begravningsplats. i K. Martinsson (Red.), Med Malmö i minnet (ss. 180-190).
- Jung, C. G. (1984). Människan och hennes symboler. [Ny utg.] Stockholm: Forum
- Krinke, R. (2005). Contemporary landscapes of contemplation. London: Routledge. https://slu.primo.exlibrisgroup.com/permalink/46SLUB_INST/1sl36d2/alma9919669625605121 [2021-04-19]
- Krippner, S. (1972). The plateau experience: A. H. Maslow and others. Journal of Transpersonal Psychology, 4(2), 107–120 (konferensdebatt)
- Levin, J. & Steele, L. (2005). The transcendent experience: Conceptual, theoretical, and epidemiologic perspectives. Explore (New York, N.Y.), vol. 1 (2), pp. 89–101 United States: Elsevier Inc.
- Malmö stad (2021), Arkitekturguide till Malmö [2021-11-09] <https://malmo.se/Uppleva-och-gora/Arkitektur-och-kulturarv/Arkitekturguide-till-Malmo--/Alla-byggnader/-Ostra-Kyrkogarden.html>. [2021-06-03]
- Maslow, A.H. (1962). Lessons from the peak-experiences. Journal of Humanistic Psychology, 2(1), 9–18.
- Meyer, E.K. (2015). Beyond “sustaining beauty”: Musings on a manifesto. Louisiana state university press, Baton rouge: 30–53. https://landscapearchitecturemagazine.org/wp-content/uploads/2017/03/meyer_beyond-sustaining-beauty_2015.pdf [2021-11-25]
- Nationalencyklopedin, kontemplation. <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/kontemplation> [2021-04-27]
- Nitschke, G. (2015). Space Tunnels: Rites of Passage to Places of Stillness. Kyoto Journal. <https://www.kyotojournal.org/gardens/space-tunnels/>
- P1- morgon (2020). Vad är okej att göra på en kyrkogård? [Radioprogram] Sveriges Radio , P1, <https://sverigesradio.se/artikel/7526263> [2020-08-04]
- Pallasmaa, J. (2015) in Robinson, S, & Pallasmaa, J (eds) 2015, Mind in Architecture: Neuroscience, Embodiment, and the Future of Design, MIT Press, Cambridge. Available from: ProQuest Ebook Central. [2022-01-07].
- Schwartz, R. & Schwartz, R.M. (2004). Transcendence Philosophy, Literature and Theology Approach the Beyond. London: Routledge.
- Sinclair, B.R. (2011) Contemplating the spiritual Ethos with a Holistic Framework for Design + Planning. 12th Symposium on Sustainable Development: Theories, Strategies and Global Governance Systems, Germany, 2011.
- Spirn, A.W. (2000). The language of landscape. New Haven: Yale University Press.
- Stoker, W. & Van der Merwe, W.L. (2012). Looking beyond? shifting views of transcendence in philosophy, theology, art, and politics. Amsterdam: Rodopi.
- Szántó, C. (2010). A graphical analysis of Versailles garden promenades. Journal of landscape architecture (Wageningen, Netherlands), 5 (1),

52–59. <https://doi.org/10.1080/18626033.2010.9723430> [2021-09-10]

Thurman, R. A. F. (1994) “Meditation and Education: Buddhist India, Tibet and Modern America.” Online. Available: Microsoft Word - thurman.doc (contemplativemind.org)

Thurfjell, D. (2020). Granskogsfolk hur naturen blev svenskarnas religion. Malmö: MTM

Thurfjell, D. Professor vid Institutionen för historia och samtidsstudier vid Södertörns högskola. SLU Alnarp. 2021. Föreläsning 2 December.

Treib, M. (2005) Attending. I Krinke, R. Contemporary landscapes of contemplation. London: Routledge. ss. 13-35

Treib, M. (2011). Must Landscapes Mean?: Approaches to Significance in Recent Landscape Architecture. Meaning in landscape architecture & gardens: four essays, four commentaries . London: Routledge.

Wingren, C. (2013). Place-making strategies in multicultural Swedish cemeteries: the cases of 'Östra kyrkogården' in Malmö and Järva common. Mortality, 18:2, 151-172.
<https://doi.org/10.1080/13576275.2013.791265>
[2021-09.20]

Wylie, J. (2019). Landscape and phenomenology. The Routledge Companion to Landscape Studies. 2. ed Routledge, 127–138.
<https://doi.org/10.4324/9781315195063-10>
[2021-09-15]

Yaden, D.B., Haidt, J., Hood, R.W., Vago, D.R. & Newberg, A.B. (2017). The Varieties of Self-Transcendent Experience. Review of general psychology, vol. 21 (2), pp. 143–160 Los Angeles, CA: Educational Publishing Foundation