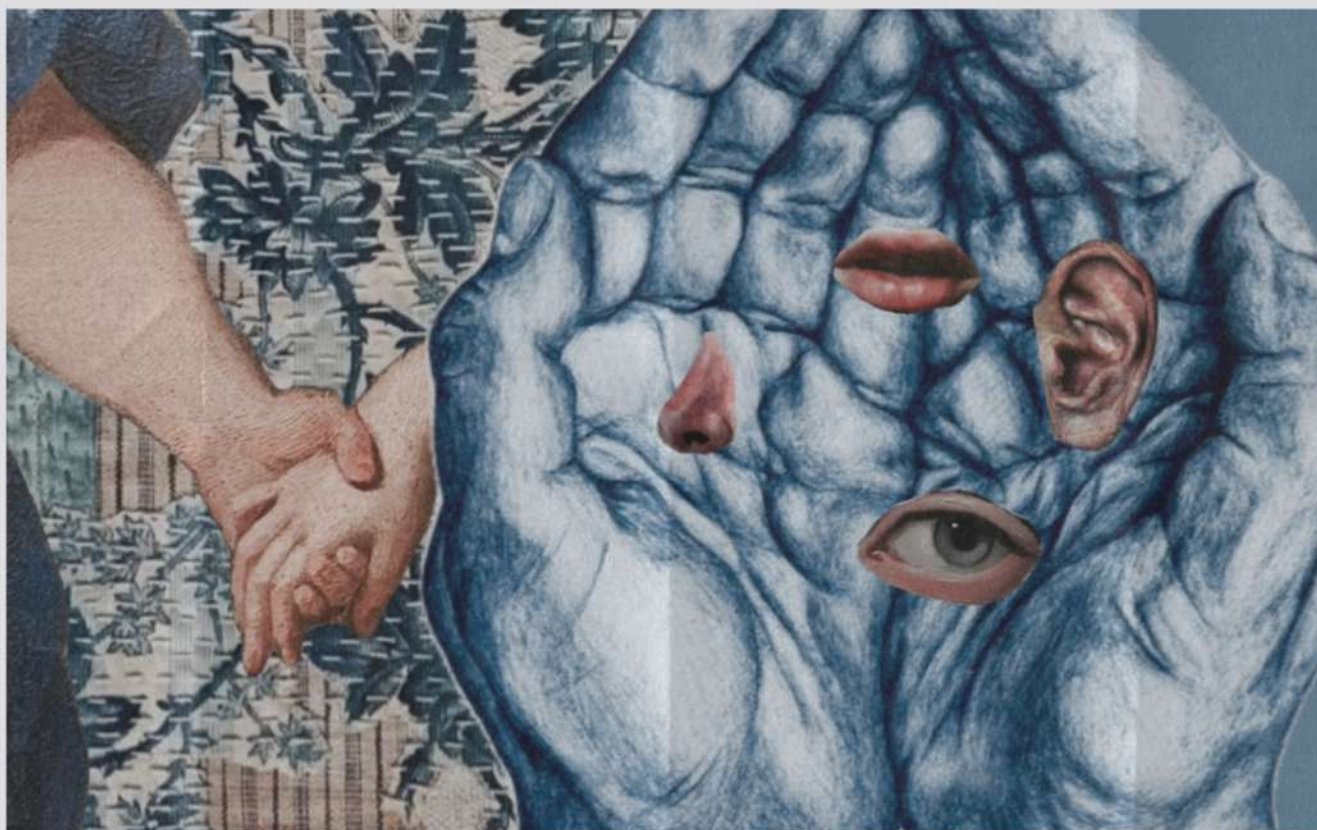
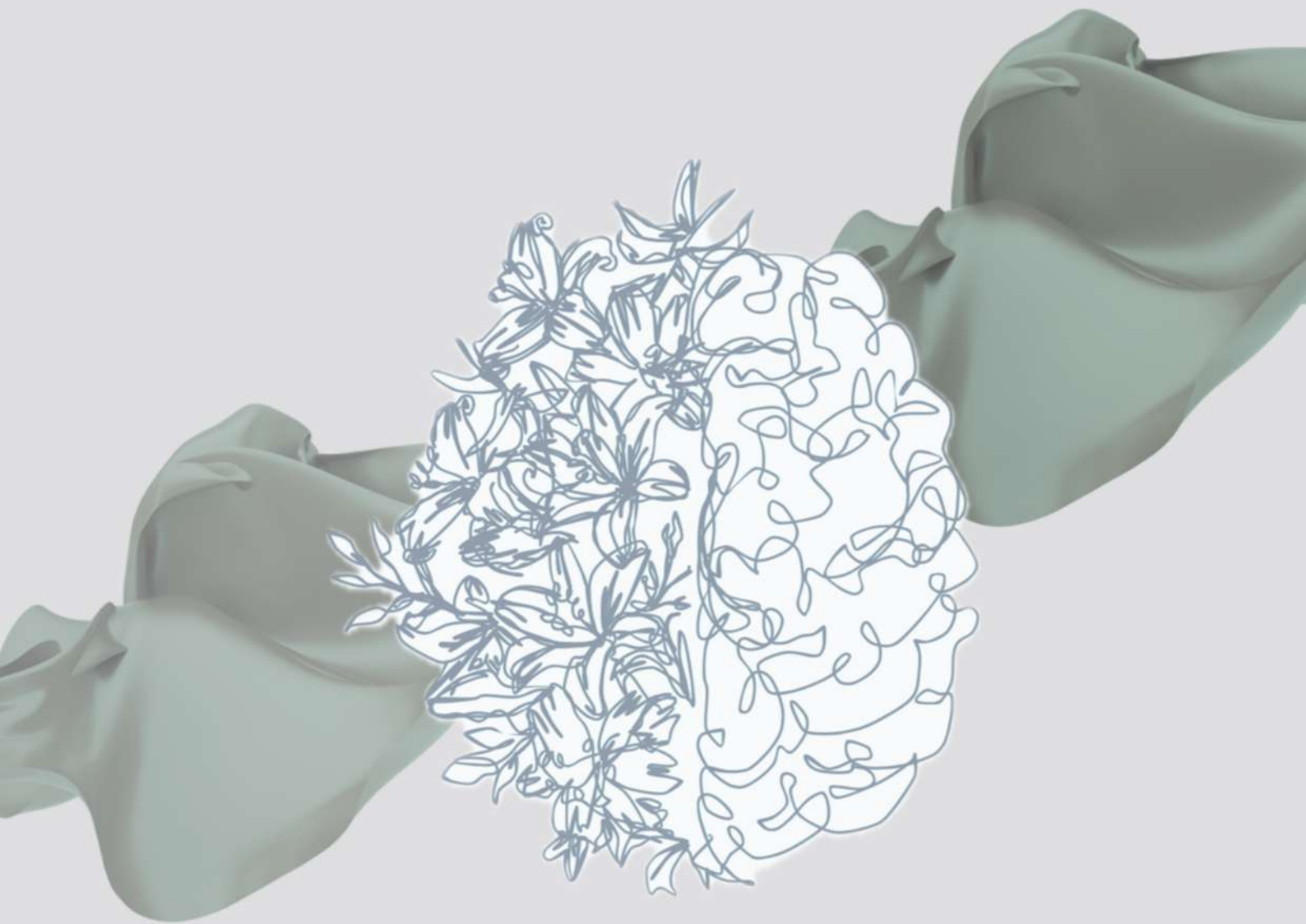


Rájuk Szabva



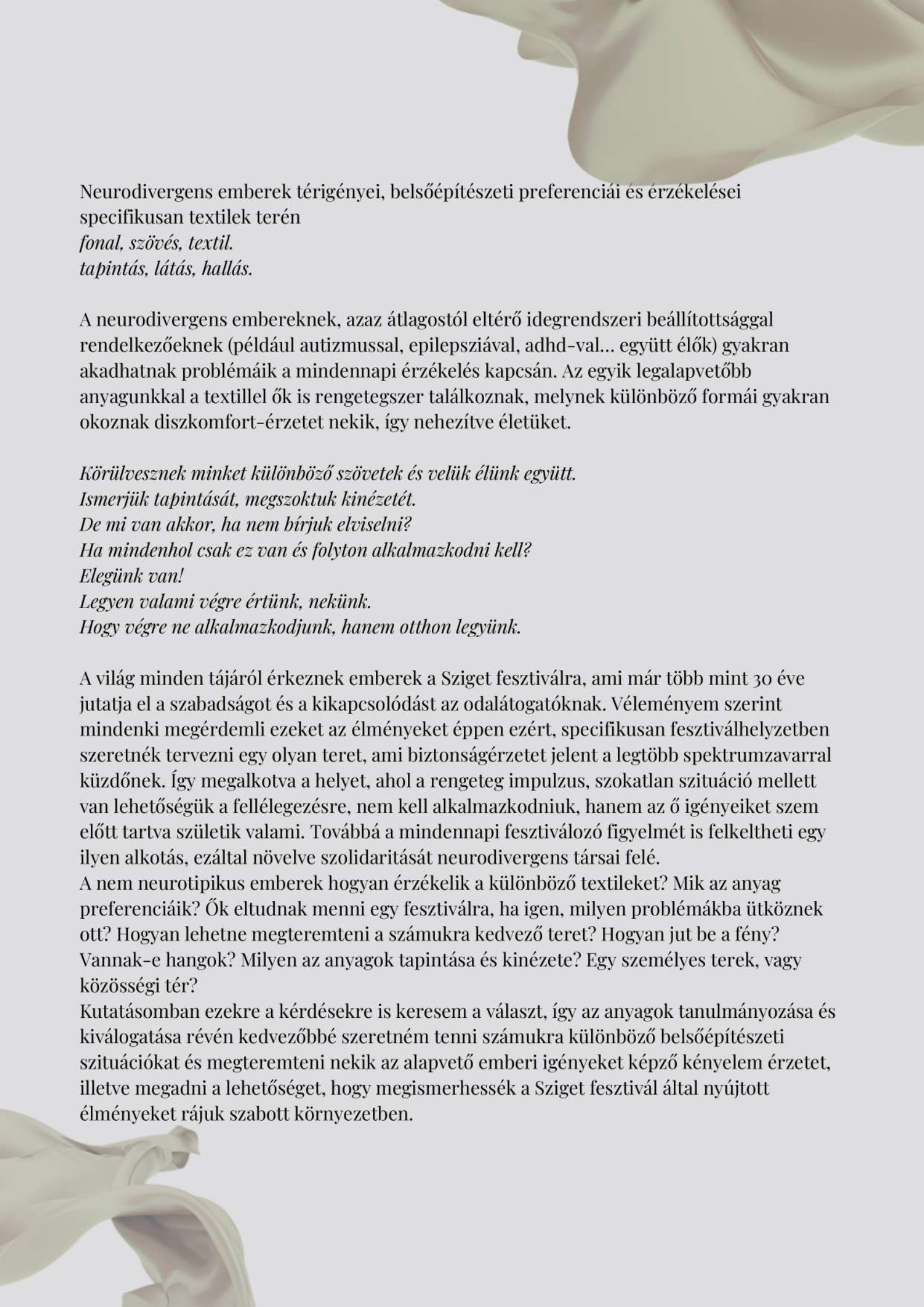
PITI MÍRA ERZSÉBET
BME-ÉPK
EXPLORATÍV TANSZÉK
FABRIC
KONZULENS: BARTA FRUzsINA



bevezetés
tapintás
hallás
látás
szaglás
tervezés
bibliográfia



Absztrakt



Neurodivergens emberek térigényei, belsőépítészeti preferenciái és érzékelései
specifikusan textilek terén

fonal, szövés, textil.

tapintás, látás, hallás.

A neurodivergens embereknek, azaz átlagostól eltérő idegrendszeri beállítottsággal rendelkezőeknek (például autizmussal, epilepsziával, adhd-val... együtt élők) gyakran akadhatnak problémáik a mindennapi érzékelés kapcsán. Az egyik legalapvetőbb anyagunkkal a textillel ők is rengetegszer találkoznak, melynek különböző formái gyakran okoznak diszkomfort-érzetet nekik, így nehezítve életüket.

Körülvesznek minket különböző szövetek és velük élünk együtt.

Ismerjük tapintását, megszoktuk kinézetét.

De mi van akkor, ha nem bírjuk elviselni?

Ha mindenhol csak ez van és folyton alkalmazkodni kell?

Elegünk van!

Legyen valami végre értünk, nekünk.

Hogy végre ne alkalmazkodjunk, hanem otthon legyünk.

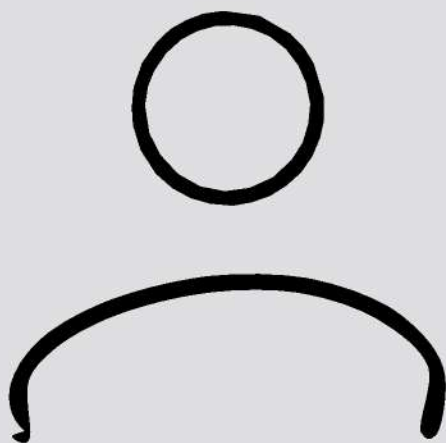
A világ minden tájáról érkeznek emberek a Sziget fesztiválra, ami már több mint 30 éve jutatja el a szabadságot és a kikapcsolódást az odalátogatóknak. Véleményem szerint mindenki megérdemli ezeket az élményeket éppen ezért, specifikusan fesztiválhelyzetben szeretnék tervezni egy olyan teret, ami biztonságérzetet jelent a legtöbb spektrumzavarral küzdőnek. Így megalkotva a helyet, ahol a rengeteg impulzus, szokatlan szituáció mellett van lehetőségük a fellelezésre, nem kell alkalmazkodniuk, hanem az ő igényeiket szem előtt tartva születik valami. Továbbá a mindennapi fesztiválózó figyelmét is felkeltheti egy ilyen alkotás, ezáltal növelve szolidaritását neurodivergens társai felé.

A nem neurotipikus emberek hogyan érzékelik a különböző textileket? Mik az anyag preferenciáik? Ők eltudnak menni egy fesztiválra, ha igen, milyen problémákba ütköznek ott? Hogyan lehetne megteremteni a számukra kedvező teret? Hogyan jut be a fény? Vannak-e hangok? Milyen az anyagok tapintása és kinézete? Egy személyes terek, vagy közösségi tér?

Kutatásomban ezekre a kérdésekre is keresem a választ, így az anyagok tanulmányozása és kiválogatása révén kedvezőbbé szeretném tenni számukra különböző belsőépítészeti szituációkat és megteremteni nekik az alapvető emberi igényeket képző kényelem érzetét, illetve megadni a lehetőséget, hogy megismerhessék a Sziget fesztivál által nyújtott élményeket rájuk szabott környezetben.



Bevezetés



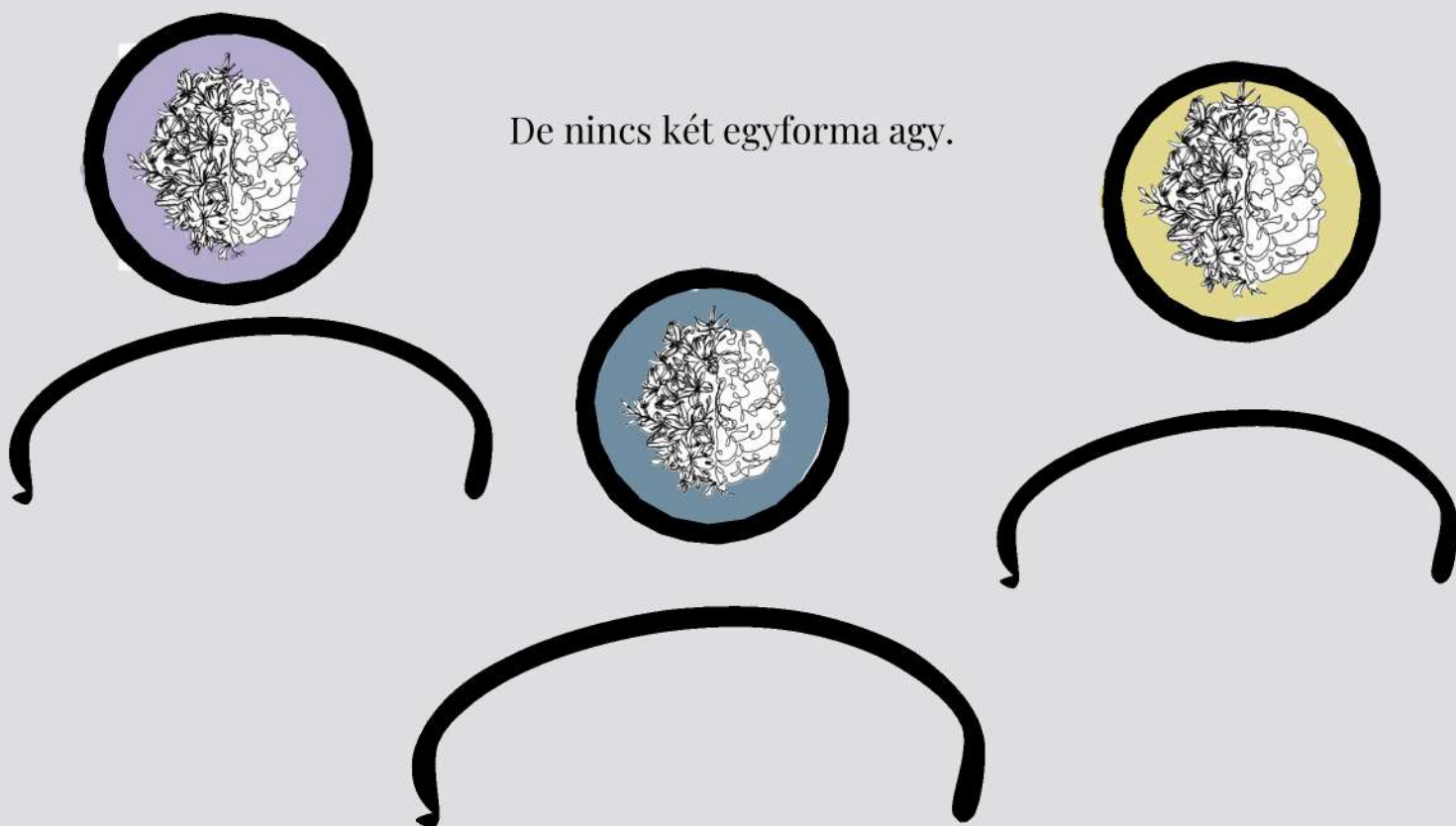
Ő itt te vagy.



Ez itt a te agyad.



Mindenkinek van agya.



Ez a

neuro-

képző, mely az idegekre vagy az idegrendszerre vonatkozik

diverzitás

főnév, a sokféleség állapota

diverz

melléknév, nagyfokú változatosságot mutatni; nagyon különbözőnek lenni

*Veled is előfordult már, hogy egy nagy tömegben a
fesztiválon
rosszul lettél,
túl sok volt az inger,
zavaróak a hangok,
vagy csak megijedtél a helyzettől.
Utána jólesett bevonulni a szobába, sátorba
megnyugodni.*

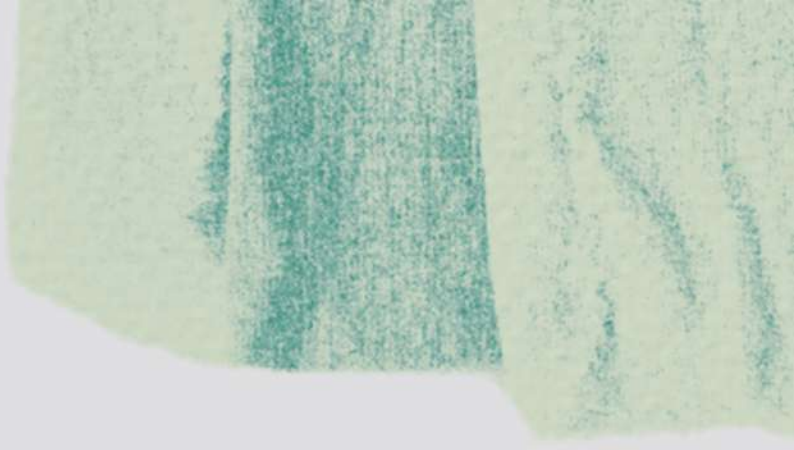
Gondolj bele abba, ha valaki ezeket sokkal
erőteljesebben éli meg és ő az
idegen sátorban, szobában
sem tud megnyugodni.

Azért kezdtem bele a kutatásba, mert egy
hiperérzékeny barátnőmmel való beszélgetés során
nagyon meglepett, amikor elmesélte ő, hogyan
érzékeli a különböző textileket.
*Például a farmerek zavarják, dörzsölésüket nagyon
nehezen tudja elviselni, így helyettük puhább, poliészter
anyagokat szeret hordani.*

Gondoltam egyszerű, mert lesznek anyagok, amiket
mindenki szeret és így ki tud alakulni egy ideális tér.

Ennél nagyobbbat nem is tévedhettem volna.





Hamar kiderült, hogy mindenkinek személyes preferenciái vannak ezért, nincs egy konkrét megoldás, amivel lehetne élni, hanem apró döntések vannak melyek nagy segítséget tudnak jelenteni egy adott embernek.

„Ebben a könyvben a „szenzoros diszfunkció típusai” kifejezést a „szenzoros élmények típusai” kifejezés helyettesíti, mivel látni fogjuk, hogy nem minden élmény diszfunkcionális vagy hibás, hanem inkább csak más vagy akár kiemelkedő képesség is lehet (pl. a színezetétia, rezonancia, álmodozás, éles látás/hallás stb.), és ez utóbbiakat inkább erősségnek, mint hiányosságnak kellene felfogni.” írja Olga Bogdashina „Valódi Színek” című könyvében.

Ezek alapján a neurodivergenseknél sem lehet alkalmazni egy sémát vagy egy bevett módszert, amivel számukra lehet tervezni. Sok színűségükből fakadóan mindenki mást szeret, és mindenkit más hoz ki a sodrából. Ennek oka, hogy a téri tapasztalataik teljesen mások, egyszerűen másképpen érzékelik a világot.

Tehát ha egyvalamit megtanultam, azaz, hogy másságuk a körülöttünk lévő világ érzékelésébe különbözik sokszor. Hogy vannak dolgok, amik nagyon zavarhatják bizonyos érzékszervüket és ezek számunkra sokszor láthatatlan, hallhatatlan tényezők.

Innen jött az ötlet, hogy érzékszervek alapján vizsgáljam meg a téri igényeiket. Kutatásom során sok emberrel beszéltem (nekik később név szerint is említve őket nagyon sokat köszönhetek) ők segítettek, hogy a kezdeti naiv elképzelésem egy realisztikus tervben fogalmazódjon meg. Én ebben a tanulmányban próbálom összefogni, rendszerezni tudásuk és a tervezéssel kiegészíteni. Remélve, hogy jövőben ezzel megkönnyítem a neuroaffirmatív terek tervezését.

*„Így mindenki kicsit
otthon
érezheti magát a
textilek között”*



Tapintás

„(A bőr) a legősbib és legérzékenyebb szervünk, legelső kommunikációs médiumunk, és leghatékonyabb védelmezőnk. (...) Még a szem áttetszőA tapintásból fejlődik tovább a szem, a fül, az orr, a száj. Ez az érzék a kiindulás, amelyből a többi differenciálódott. Olyan tény ez, ami, úgy tűnik, már abban a régi mondásban is tudatosult, mely szerint a tapintás »érzékeink szülőanyja szaruhártyáján is egy módosult bőrszövet terül el. “[1]





A tapintás terén is sokszor teljesen más érzékeléssel találkozhatunk az ő esetükben, ezért nehéz textil preferenciákról beszélni. Vannak, akik a len szállal szőtt anyagok enyhe durvaságát szögesdrótnak érzékelik, míg a poliészter tartalmú szálak megnyugtatják őket. Ebben az esetben egy szőnyeg, egy függöny vagy bármilyen téri elem már azt eredményezheti, hogy nem szívesen tartózkodnak ott. Azonban ennek az ellentéte is megtalálható, ahol egy textil felületének érdekessége, dörzsölése megnyugtatja az érzékelőt. Míg a stressz levezetése miatt többségük szívesen piszkál a kezével bizonyos dolgokat (például különlegesen szőttéseket, kötött anyagokat), viszont a ragadós, amorf, „trutyis” érzet sokukat taszítja. Ennek meglepő ellentétéként nyúlós gumyszerű textileket sokan kedvelik közülük.

A tapintás terén továbbá fontos megemlíteni, hogy sokuknak igénye van a „kuckózásra” és a szűk terek érzékelésére, az elbújásra a világ elől. Mindent, ami ezt a helyzetet idézi elő (például takarók, hosszú elválasztó függönyök...) sokan kedvelik.

Téri tanulság:

A belső anyagok textilek megválasztásakor nagyon óvatosnak kell lennünk a jellegzetesen durva vagy puha felületekkel.

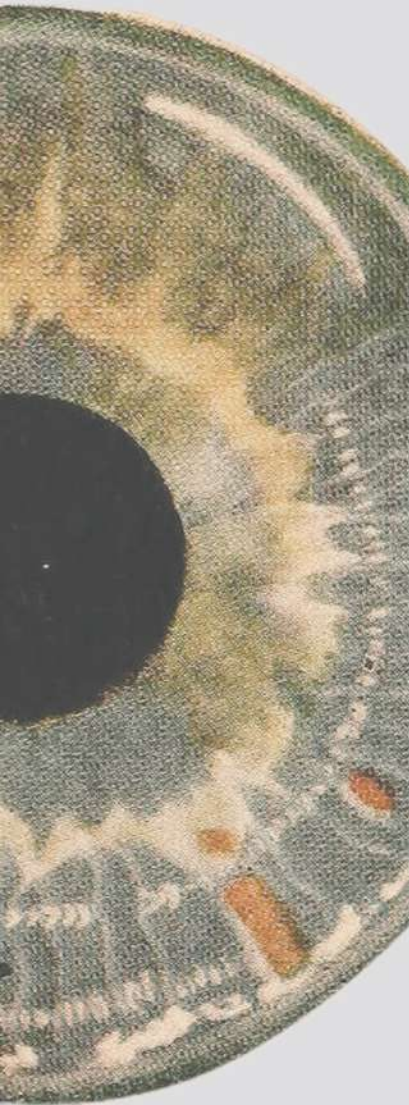
Fontos, hogy elhelyezzünk a már említett takarókat, pokrócokat többféle anyagból. Esetleg szőrös plüssöket, stressz labdákat, kötött/horgolt tárgyakat.

Kisebb tereket is kialakíthatunk különböző textúrákkal, hogy mindenki megtalálja a magának kedvező érzetű atmoszférát. Ezekbe tehetünk légpárnát, foteleket (babzsák-, tojás-) vagy hintákat (gyékény-, csepp-), melyek használata nem csak elbújás élményt generál, hanem monoton mozgása meg is nyugtatja sokukat.

Látás



„A nyugati kultúra története során a látást kezdettől a legnemesebb érzékként tisztelték, és maga a gondolkodás is a látás képzeletével fogalmazta meg önmagát.”[2]



A fény és a sötétség arányának dilemmája az első kérdés, amivel szembenézhetünk és mindkettő kedvelésére találhatunk példát, de ez nagyban kötött a hely funkciójához, így ez egy erősen tervezéstől függő kérdést hoz létre. Több neurodivergens embert rossz érzéssel töltenek el a neon hideg fényei és vibrálása. A színes villogás igaz van köztük, akit vonz, de sokukat szorongással, pánikkal tölti el.

A belsőépítészeti színek szintén elég megosztó hasonlóan a világosság-sötétség arányának kérdésénél a funkció lehet döntő. Ha valaki érzékeny az ingerekre (hiperszenzitív) akkor inkább a neutrális visszafogott föld és természetes színeket kedvelheti, míg aki inkább keresi az ingereket (hiposzenzitív) ő a sokszínű, mármár vibráló környezetet kedvelheti.

Téri tanulság:

A világításnál fontos a meleg fények használata, hiszen aki a hidegeket jobban szereti őket sok esetben nem zavarja annyira a meleg használata, mint ellenkező esetben. Illetve igen hasznos lehet színváltós LED égők, csíkok használata melyek színét egy távirányítóval a használó igényeire szabhatunk.

A belsőépítészetben több megoldással is élhetünk.

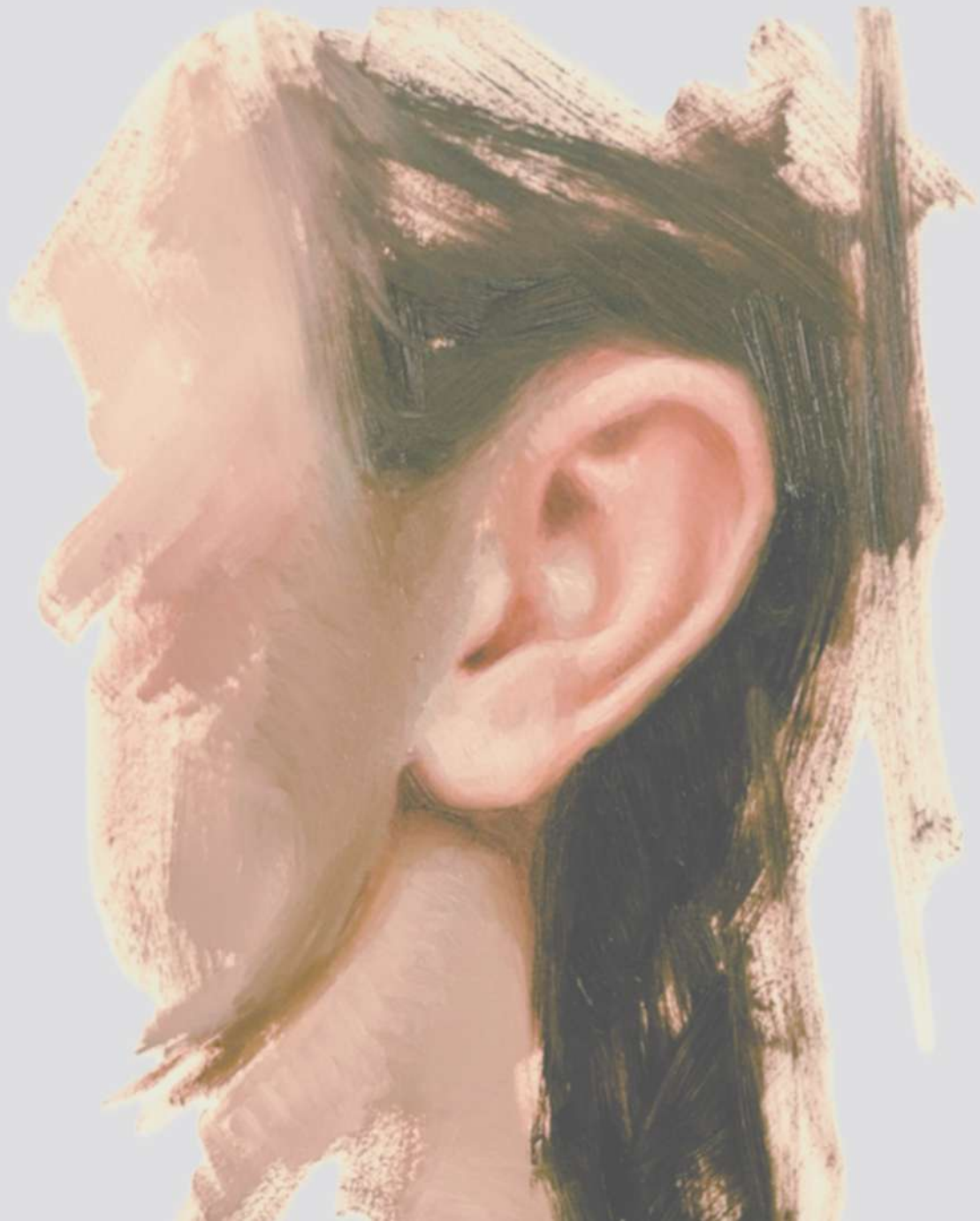
1. Elkülöníthetjük a tervezendő teret, így az egyik textileket tekintve lehet merész sokszínű, míg másik oldala visszafogott pár árnyalatot használó.
2. Az alapanyagok színét választhatjuk neutrálisnak (például: tapéta/falfestés, függöny, kanapéhuzat) de elhelyezhetünk könnyen mozgatható elemeket (mondjuk színes párnákat, pokrócokat, képeket) melyeket a térben tartózkodó igénye szerint eltudunk pakolni, illetve elővenni.

Fontos, hogy az ingerrel túltelítettek számára szemtakarókat helyezzünk el, így utat biztosítva nekik a pihenésre, kikapcsolásra, illetve érzéseik feldolgozására.



Hallás

„hallás szervezi és tagolja a tér élményét és megértését. Általában nem is sejtjük, milyen fontos szerepet játszik a hallás a téri észlelésünkben, pedig többnyire a hang szolgáltatja azt az időkontinuumot, melyben a képi benyomások elrendeződhetnek. Ha például a hangsávot eltávolítjuk egy filmből, a jelenetek elveszítik kifejezőerejüket, eltűnik a folyamatosság érzete és az életszerűség.”[3]



A hangok szintén meghatározóak a neurodivergenseknek is, hiszen elég egy nyikorgó ajtó, egy hangos gép, egy csepegő csap, bármilyen számunkra természetes inger melyet akár nem is érzékelünk, őket kitudja borítani. Éppen ezért fontos ezt a területet is kiemelt odafigyeléssel kezelniük.

A hangokról sokszor a zenére asszociálunk, mely pont amennyire megnyugtató felkavaró is lehet a nem neurotipikusnak.

Ehhez a területhez kötődik, hogy a tömeg, vagyis a sok ember által generált együttes hang is sokukat ingerekké teszi.

Téri tanulság:

Az apró részletek zavartalan működésének kiküszöbölésére, oda kell figyelni és esetleges teszteléseket végezni mi lehet zavaró. Itt kiemelten fontos lehetnek a „hangos” textilek melyek súrlódás, használat közben zavaró zajt idézhetnek elő. Fontos lehet fejhallgatókat elhelyezni különböző műfajú zenével, illetve zajszűrővel ellátni őket, hogy azok is megnyugvást lássanak benne, akik az emberek hangjától irtóznak.

Helyszín keresésénél fontos ezt a tényezőt is figyelembe venni és nem egy emberekkel teli zsúfolt rész vagy forgalmas úthoz közeli helyet választani.



Szaglás



„Egy adott szag tudtunkon és szándékunkon kívül képes visszavinni bennünket olyan helyekre, amelyeket a retinális emlékezetünk már tökéletesen elfelejtett”[4]



A neurodivergens érzékelés sokszor fontos pontja a szaglás vannak, akik különösen érzékenyek és bizonyos szituációk szorongást válthatnak ki belőlük, illetve ezek esetén telítődhetnek ingerekkel. Valakik imádják a különböző fajta illatokat, míg mások csak párat kedvelnek vagy kifejezetten utálnak, illetve előfordul, hogy az intenzitása zavarja őket vagy éppen annak fokát szeretik. Így a sokszínűség itt is jelen van.

Az azonban elmondható, hogy sokukat megnyugtató az illóolajok vagy a megszokott ingerek. Ilyen lehet az otthon megszokott öblítő vagy bizonyos ételek illata, de sajnos ez értelemszerűen mindenkinél más.

Téri tanulság:

Fontos, hogy a tervezési helyszínt amennyiben van lehetőségünk körültekintően válasszuk meg. Például ne legyen közel étel/italt szolgáltató helyekhez vagy mosdókhoz/ vizes blokkhoz, hiszen az nem tudhatjuk az innen érkező szagok hogyan hatnak rájuk.

Illetve a térben elhelyezhetünk szimatdobozokat különböző illóolajokkal, melyek azoknak, akik szeretnék használni őket nyugtató hatással szolgálhatnak. Betehetünk szagelfedő sprayek, hogy zavaró szag esetén (például ha valakit zavar az erős izzadtság szag, vagy ha a térben valaki ételének erős szaga van) elfedje azt csökkentve az érzékeny számára kellemetlen helyzetet.



Tervezés

„Néha, amikor az autisták feladják a harcot ezzel a zsúfolt világgal, megszabadítják magukat az érzékek által okozott túlterheltségtől, és elvonulnak szórakoztató, biztonságos és ellazító élményt keltő hiperérzékeny világukba: a fények és a színek minden egyes apró elemének tükröződését nézegethetik, letapogatnak minden egyes formát vagy mintát, hallgatják a falról visszaverődő vibráló hangokat (Williams 1994). Donna Williams ezt az autizmus csodálatos oldalának, a „börtön oltalmának” nevezi.”[5]

A Sziget fesztiválnak igenis szüksége van egy, olyan térre ahol a nem neurotipikusok is megpihenhetnek, hogy ők is átélhessék az élményeket *rájuk szabott* környezetben.



A Sziget.
A szabadság.
Egy fogalom.
Egy élmény.
Egy party.

Egy művelődés.
Egy ismerkedés
Egy barátkozás.
Mindenkinek.



A pontos helyszínt nehéz meghatározni, mivel nagyon sok dolog van, amit figyelembe kell vennünk és az apró változások, amelyek a Sziget fesztivál mindenkori térképébe történhetnek fontosak.

Például közelebb költözik a kinézett helyhez egy ételt/italt árusító stand, vagy egy mobil wc-t tesznek le a közelben és így, az odaérkező szagok miatt elképzelhetetlen lenne a hely használata

*Távol legyen:
mosdóktól
ételt/italt szolgálóhelyektől
színpadoktól
nagyon forgalmas helyektől*

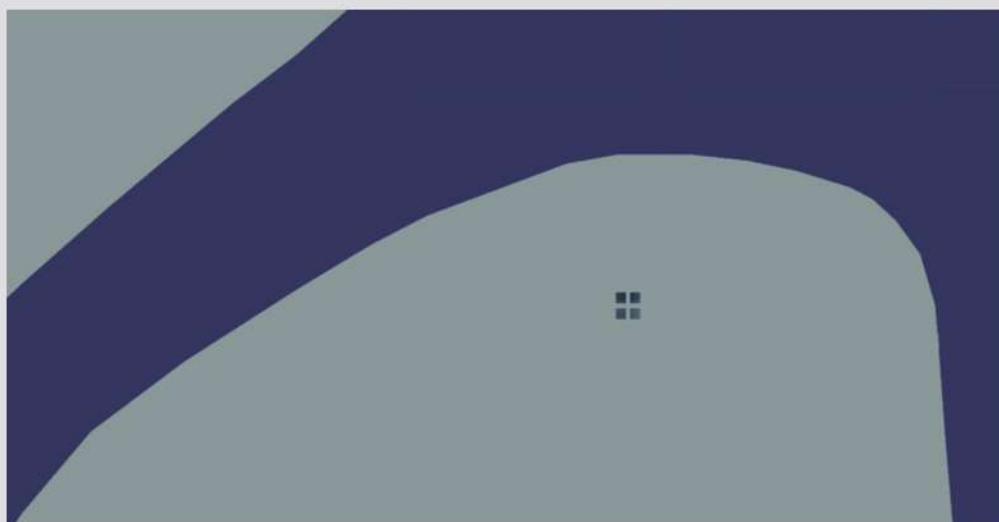
*Legyen/ek:
fák
sok hely
csend(esebb)*

Ezek alapján pár hely, aminek a közelébe eltudnám képzelni:

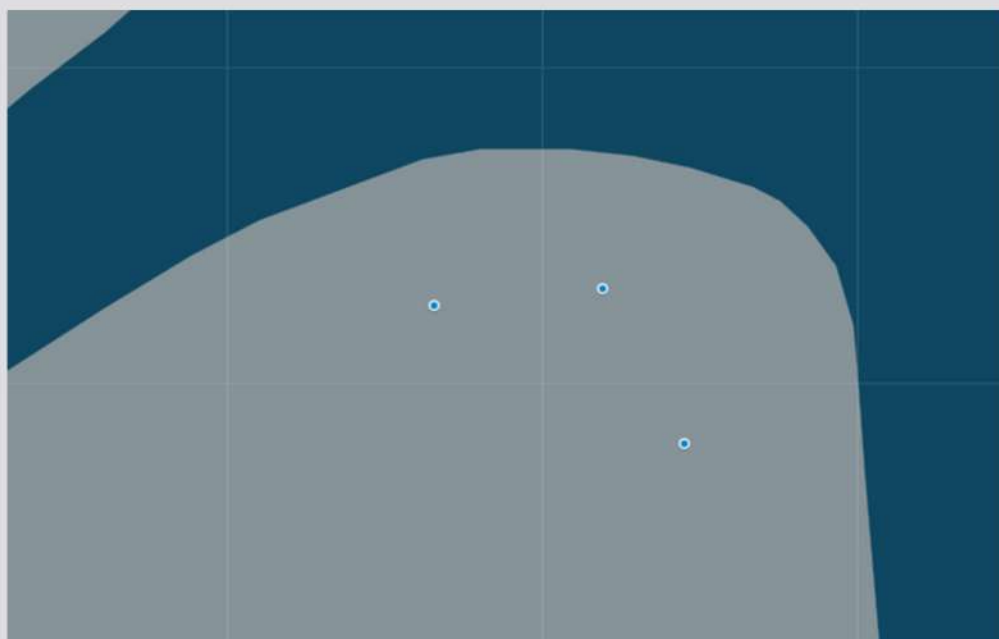
Sziget Beach Chill Zone

Különböző kempingek

ArtFusionField



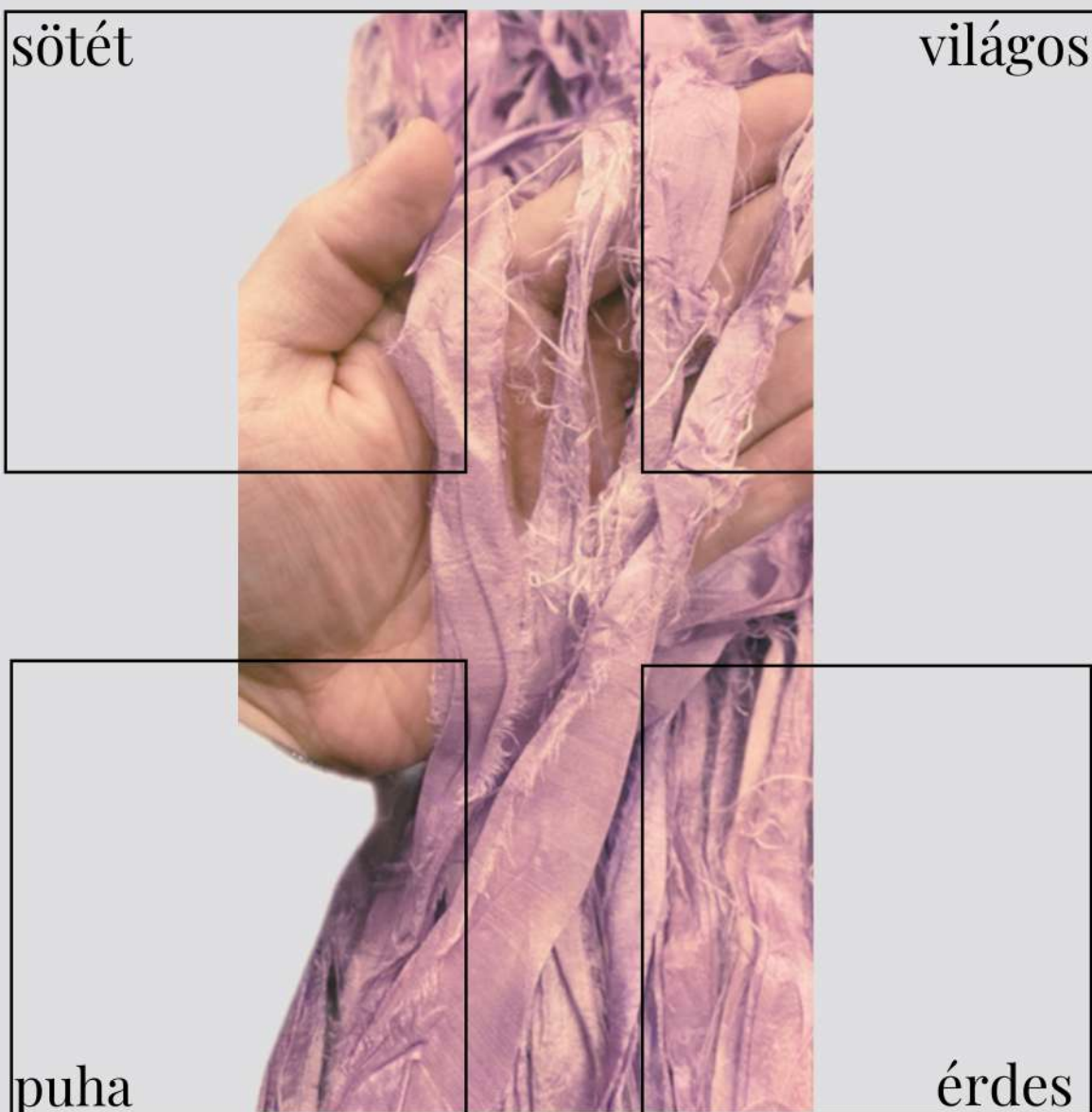
a leghetőségesebb hely: a szigetcsúcs és a beach chill zone közelében kempingek szomszédságában van.



Illetve további lehetőségek



A tervezett installáció tartószerkezete két alapelemből álló moduláris homlokzati állványrendszer lenne. Erre a könnyített acél vázra tenném azt az anyagot, melynek szálait, úgy kapnám meg, hogy textilgyárak kimaradt kidobásra szánt textileit felvágnam csíkokra, és a 4 kisebb pavilonnál másfajta módon keresztezném őket. Így mindenki megtalálhatja a számára legkedvezőbb téri helyzetet. Egy egységen belül négy kis tér helyezkedne el, melyek variálhatóak egy nagy térré igény szerint.





*„elbújsz, ahogy én a fejembe
te a sötétség legmélyére,
betakar és elfed téged,
nincs fény csak az emlékképed”*

Egy sötét

Egy sötét – szövés: mert a legsűrűbb struktúrát tudja adni, melyen kevésbé tud átjutni a fény.

tömött, erős, fedett, zárt



Hisz itt, aludhatsz, pihenhetsz, eltűnhetsz a sötétségbe



*Ha felnézel látod a réseket
ahol az anyagok, mind fényesek
tisztán látod a teret
ahogy az érzéseidet*

Egy világos

Egy világos - makramé: mert egyedülálló variálható felülete sok lyukat eredményez,
ahol bejut a fény.

nyitott, fényes, áttörtség, szabad



Hisz itt lelkizhetsz a. a, barátnőddel, nézhetsz csillagokat, napokat, átnyúlhatsz a réseken



*Betakar és elfed,
miközben valahol otthon lehetsz,
mint a régi plüssmaci,
úgy fog rád ez a térhatni.*

Egy puha

Egy puha – kötés: nagymamától kapott kedvenc pulóver asszociáció ébresztő
meleg, lágy, textúrált, erős



Hisz itt, bekuckózhatsz, az otthon melegét és lágyágát érezheted pont mint, amikor megiszol egy nyugató kamilla teát



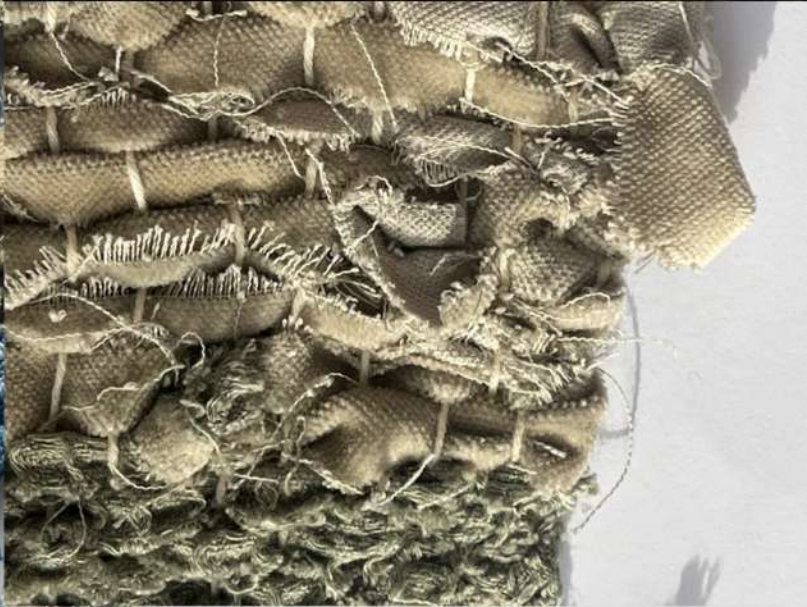
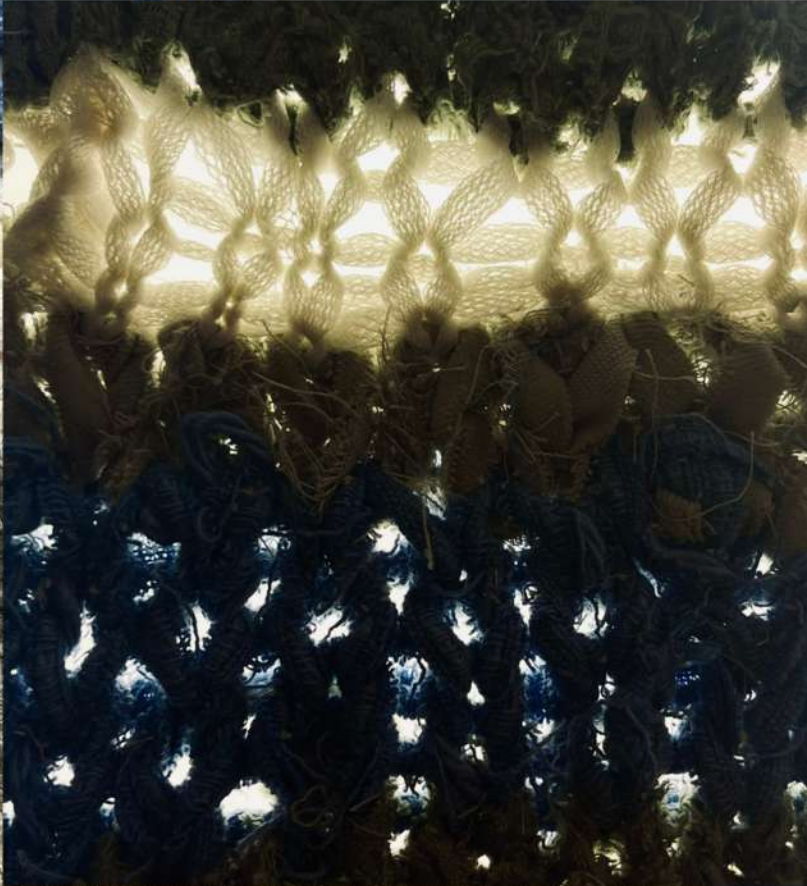
*Mindig szorongatsz valamit,
hogy azt érezd van mit csinálni,
egy beszélgetés, megnyugvás, gondolkodás
az biztos a fal rád vár*

Egy érdes

makramé + nagyszálú kötés: a két technika felváltva egy birizgálható, igazán különleges és izgalmas felületet alkot, melynek garantáltan nem tud ellenállni senki, hogy meg ne érintse.
vegyes, csomós, átmenet, világos



Hisz itt, nem kell semmi más, hozzáérhetsz, megfoghatod a szálakat nyugtatva magad.



csomózzunk együtt Workshop



Szeretnél segíteni
másoknak?
Vége lett a
leadásoknak és
nem tudod mit
csinálj?

Itt a helyed!

Gyere segíts
makramé hintákat,
függőágyakat
csomózni a Sziget
fesztivál
neurodivergensek
számára tervezett
pavilonjába, fejleszd a
kézügyességed és
ismerj meg pár jó
arcot az épkéről!

20
25

Mivel a neurodivergensek közül sokaknak fontosak a kírások, illetve az utasítások ebben a térben is lényeges kitenni hasonlókat.

SZIA

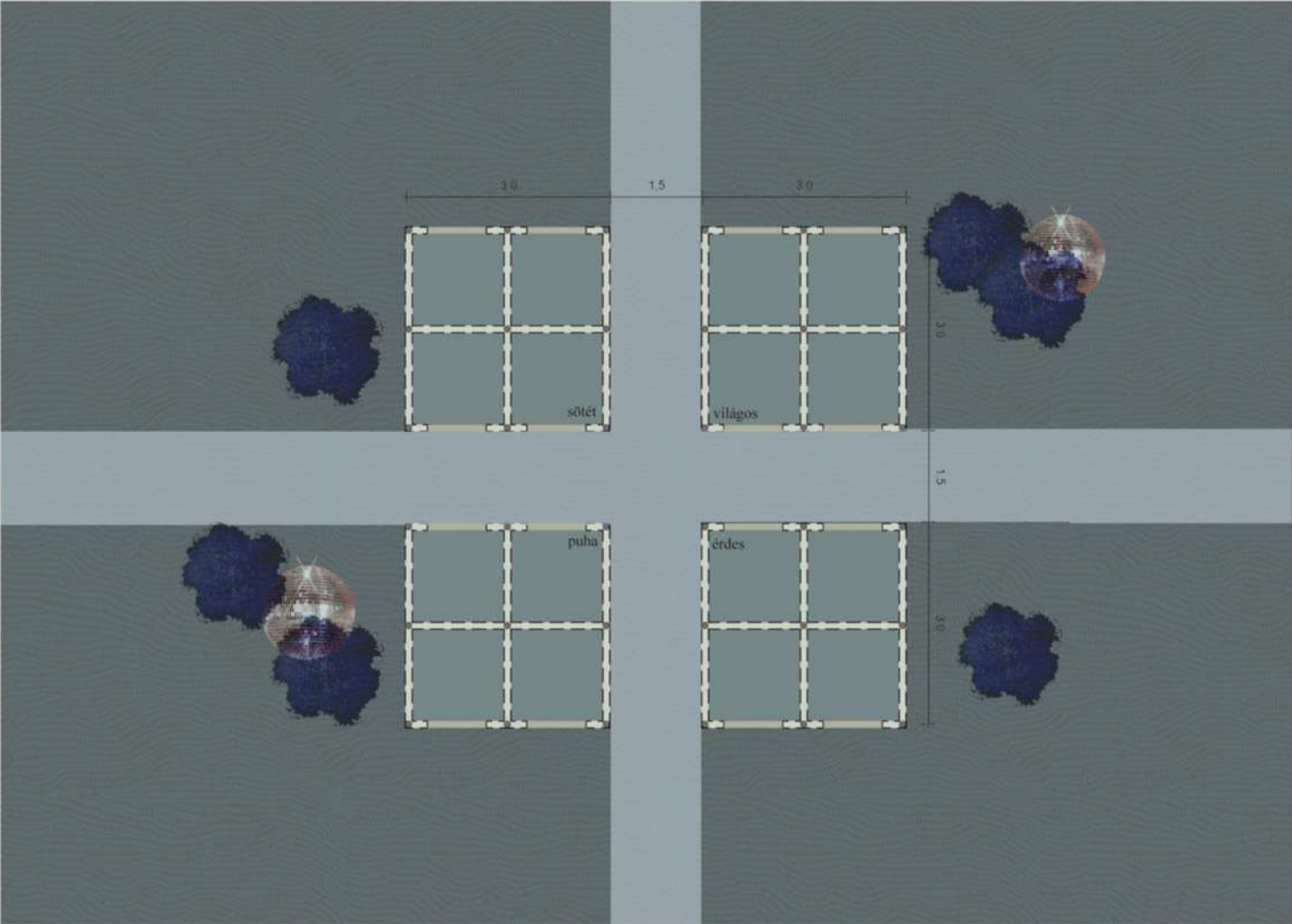
*nyugalom,
belelégez,
kifúj.*

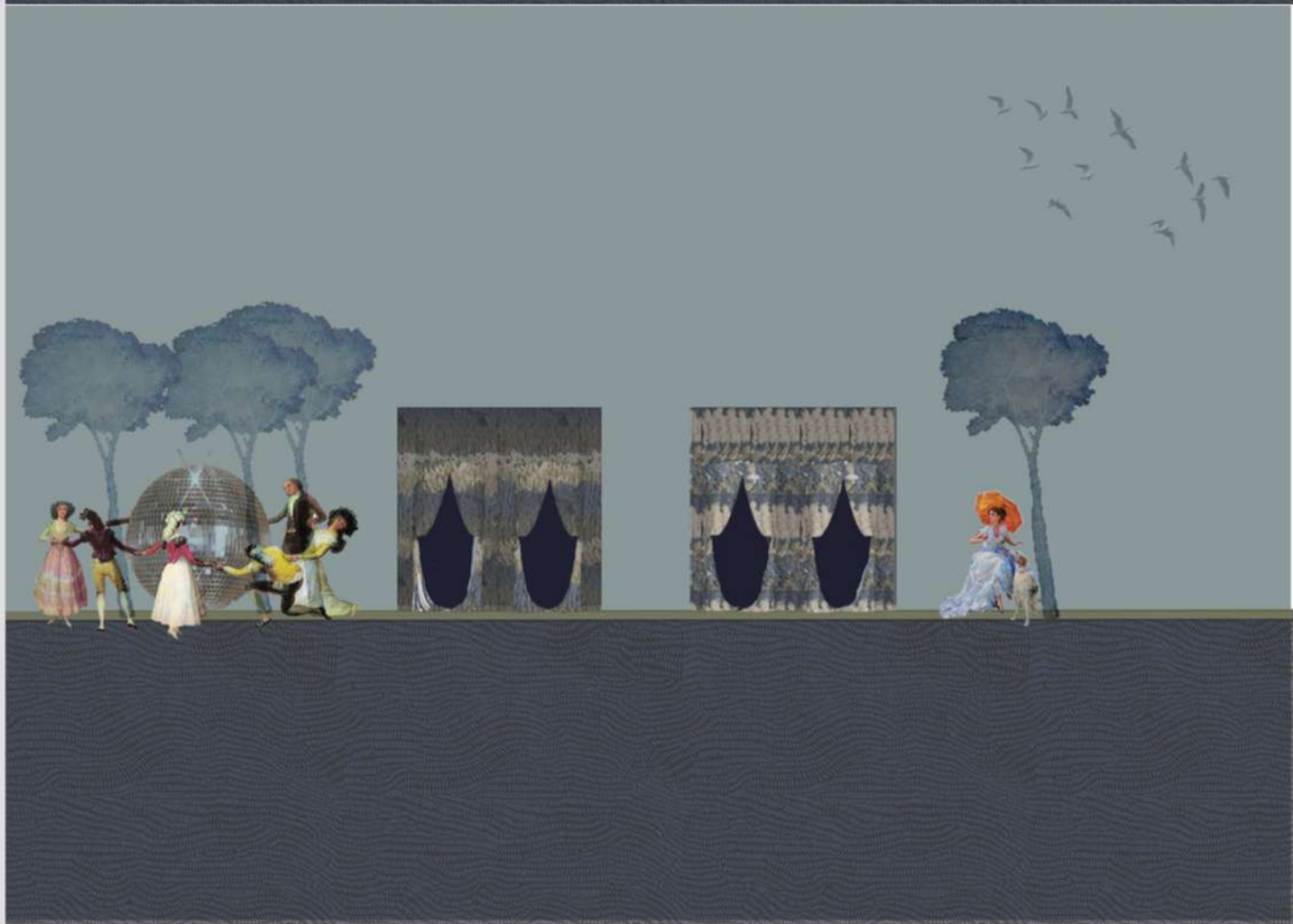
Ez a tér a szigetre látogató neurodivergenseknek készült. De akár neked is alakult, hogy kicsit otthon érezd magad a rengeteg inger között, ami a fesztiválon ért. Használd, menj be, érintsd meg tedd, ami jól esik.
4 fajta teret találsz, mely a sötétség világosság, puhaság, és érdesség köre épültek. Belül a falakat kinyithatod és felhúzhatsz, attól függően egyedül szeretnél-e lenni.
Arra figyelj, hogy mindenki személyes terét tartsd be ez egy nyugis hely ne zavarod őket, ha látod, hogy nem szeretnék.
Legyen szép napod!



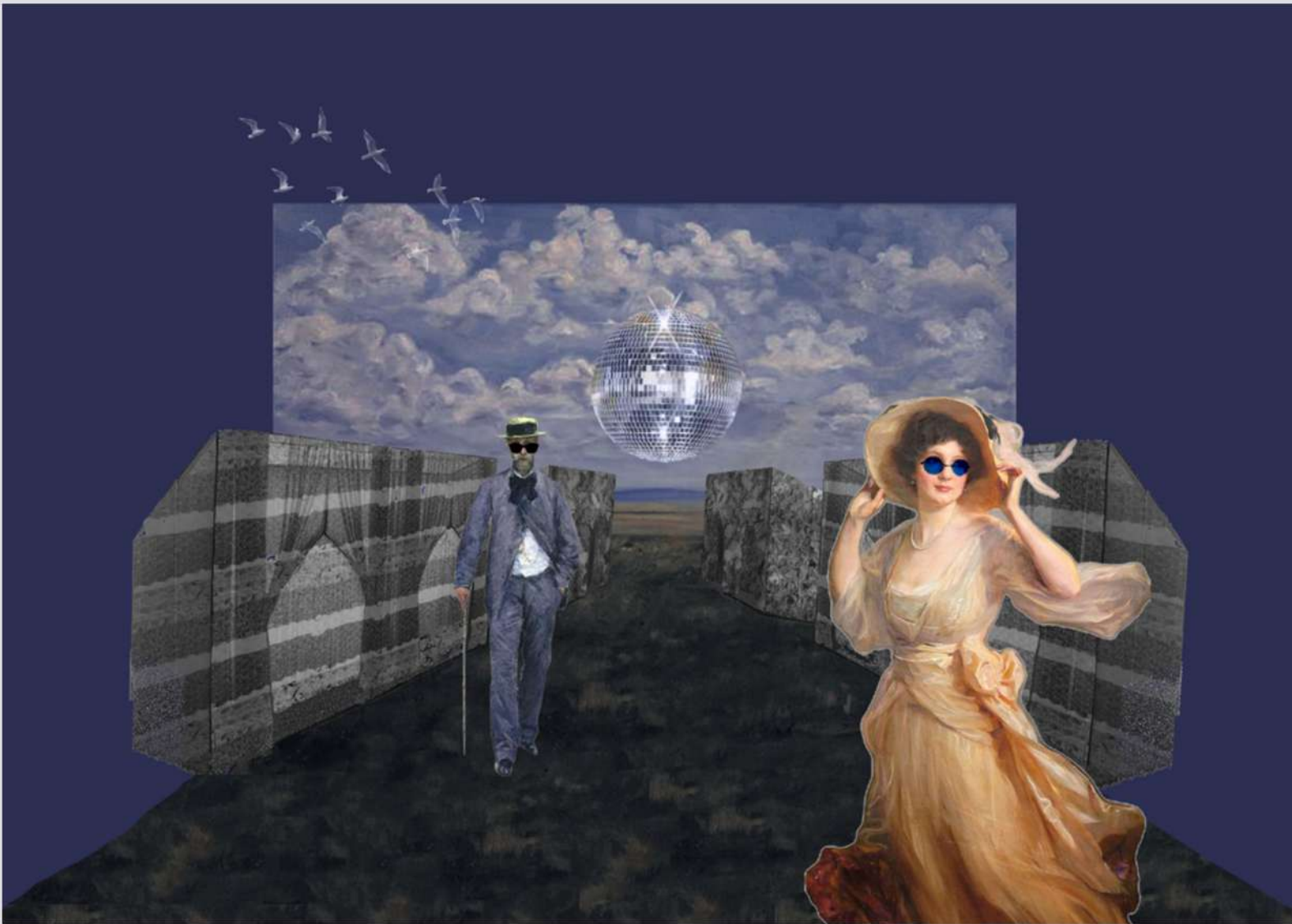
LÉGY OTTHON!











Bibliográfia és köszönet

idézetek:

- 1: Az antropológus Ashley Montagu orvosi kísérleteken nyugvó véleménye: Juhani Pallasmaa Typotex Kiadó, 2018 A bőr szemei Typotex Kiadó, 2018 11. oldal
- 2: Juhani Pallasmaa: A bőr szemei Typotex Kiadó, 2018. 19. oldal
- 3: Juhani Pallasmaa: A bőr szemei Typotex Kiadó, 2018. 71. oldal
- 4: Juhani Pallasmaa: A bőr szemei Typotex Kiadó, 2018 78. oldal
- 5: Olga Bogdashina: Valódi színek Geobook Hungary Kiadó 2011 66. oldal

könyvek:

- Juhani Pallasmaa: A bőr szemei
- Olga Bogdashina: Valódi színek
- Oliver Sacks: Antropológus a Marson
- Máray Mariann: Elérhetetlen
- Elaine N. Aron: Szuperérzékeny vagyok?

köszönet:

- Leszkovits Kírának a könyvekért
- Bujdos Katalinnak a beszélgetésért a témáról
- Batke Lucának a textiles segítségért
- a Skatulya projektnek, hogy válaszoltak
- A Kisvilág alapítványnak, hogy fogadtak és megnézhettem a közösségi terüket illetve, külön köszönöm Reed Zsuzsannának a hely bemutatását
- Schlachter Flórának a makramé segítségért