

Pojęcie zdrowej architektury dawniej i dziś.

Co oznacza zdrowa architektura?



prof. dr hab. inż. arch. **BARBARA GRONOSTAJSKA**

Dziekan Wydziału Architektury
Politechniki Wrocławskiej

Od 30 lat zajmuje się projektowaniem architektury mieszkaniowej. Tematyka badań ogniskuje się na projektowaniu dla osób starszych z uwzględnieniem kontekstu zdrowia oraz modernizacji „wielkiej płyty”. Jest autorką dwóch książek, licznych publikacji oraz szeregu projektów architektonicznych. Uczestniczyła w konkursach architektonicznych, zdobywając wysokie pozycje. Jest członkiem polskich i międzynarodowych organizacji, m.in.: Komitetu Architektury PAN, Izby Architektonicznej, World Academy of Science Engineering and Technology, ekspertem PKA, KAUT, NCBIr. Na rodzimej uczelni (Politechnika Wrocławska) od 2020 jest dziekanem Wydziału Architektury, członkiem Senatu oraz uczelnianych Komisji. Prywatnie – kocha sport. W zimie uprawia narciarstwo – jest instruktorem narciarstwa alpejskiego, a w lecie wybiera: tenis, windsurfing oraz jazdę na rowerze.

W konstytucji z 1946 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła zdrowie jako „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagania (ułomności)”. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o „sprawność do produktywnego życia społecznego i ekonomicznego, a także wymiar duchowy”. Tak więc zdrowie możemy rozpatrywać w czterech głównych grupach:

- **zdrowie fizyczne** – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów;
- **zdrowie psychiczne** – w obrębie którego wyróżnić można: zdrowie emocjonalne – zdolność do rozpoznawania uczuć, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją, oraz zdrowie umysłowe – zdolność do logicznego, jasnego myślenia;
- **zdrowie społeczne** – zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi;
- **zdrowie duchowe** – u niektórych ludzi związane z wierzeniami, praktykami religijnymi, u innych osobiste credo, zbiór zasad, zachowań czy sposobów osiągania wewnętrznego spokoju i równowagi.

Jak widać, słowo „zdrowie” jest bardzo szerokie oraz obejmuje wiele dyscyplin, które zajmują się zagadnieniami związanymi ze zdrowiem. Jedną z tych dyscyplin jest również architektura, która będąc najbliższą związaną ze środowiskiem, w jakim ludzie funkcjonują, musi uwzględniać wszystkie aspekty zdrowia, zarówno tego fizycznego, jak i psychicznego, społecznego czy duchowego. Krótko mówiąc, architektura, czy szerzej środowisko zbudowane, powinny przyczyniać się do poprawy szeroko zdefiniowanego zdrowia, które jest wartością nadrzędną i bezcenną. Nieobce są słowa wielkiego wieszczka Jana Kochanowskiego, który pisał „że nic nad zdrowie, Ani lepszego, Ani droższego; Bo dobre mienie, Perty, kamienie, Także wiek młody I dar urody, Miejsca wysokie, Władze szerokie Dobre są, ale – Gdy zdrowie w cale”.

Zdrowie jest wartością nadrzędną. Jemu powinny być poświęcone wszelkie działania zmierzające do jego zachowania. Przez ostatnie 10 lat w ramach zajęć na studiach doktorskich, a obecnie w ramach szkoły doktorskiej prowadzę autorski wykład dotyczący „zdrowych domów” rozpatrywanych w szerokim ujęciu środowiskowym. Mówiąc o „zdrowych domach” czy „zdrowej architekturze”, z jednej strony musimy uwzględnić aspekty psychologiczne, psychiczne, czyli te trudne do zidentyfikowania, z drugiej zaś te fizyczne, łatwiejsze do określenia i zbadania.

Nie jest tajemnicą, że architektura wpływa na nasze zdrowie psychiczne, a także duchowe poprzez nasze zmysły. Ważne jest, jak postrzegamy architekturę, jej barwę, proporcje, kształty i układy. Zdrowa architektura powinna również zapewniać poczucie bezpieczeństwa, które bardzo mocno wpływa na naszą psychikę, a przecież to od naszego samopoczucia, stanu „ducha” zależy to, jak funkcjonujemy w rodzinie oraz społeczeństwie. W pięciopiętrowej piramidzie Masłowa, która określa ścisłą hierarchię potrzeb, spełnienie potrzeby niższego rzędu może umożliwić zaspokajanie kolejnej. Poczucie bezpieczeństwa jest niezmiernie ważne i znajduje się na drugiej pozycji. Masłow twierdzi, że poczucie bezpieczeństwa „pobudza do działania, zapewniając nienaruszalność”.

Ważnym zadaniem dla architekta jest tworzenie zdrowego środowiska w ujęciu fizycznym, czyli realizującym potrzeby rekreacji, sportu, kontaktu z przyrodą czy komfortu zamieszkania.

Podążając za myślą Witruwiusza, można powiedzieć, że „zdrowa architektura” to taka, która jest piękna, użyteczna i trwała.

Rodzi się zatem pytanie: kiedy architektura jest piękna? I tu znowu można sięgnąć do Witruwiusza, który uważa, że „bez symetrii i proporcji nie ma [budynku], który może być [...] piękny”. Człowiek poprzez swoje zmysły potrafi postrzegać w świecie fizycznym proporcje matematyczne, dlatego zdrowa architektura powinna zaczynać się od geometrii. Od najdawniejszych czasów twórczość architektów opierała się na zasadach matematycznych. Złoty podział, złota liczba, pentagram, spirala Fibonacciego, wstęga Möbiusa, trójkąt Sierpińskiego – to tylko kilka przykładów wykorzystywanych do kształtowania formy architektonicznej od najdawniejszych czasów. Zasada złotego podziału, znana od starożytności, znalazła zastosowanie w architekturze antycznej, romańskiej, sztuce renesansu i klasycyzmu, również dziś jest chętnie stosowana. Partenon, piramidy egipskie wciąż zachwycają swoją proporcją. Budzą szereg dobrych emocji, a co za tym idzie, korzystnie wpływają na zdrowie.

Badania nad proporcjami nie są obce współczesnym architektom. Szereg analiz przeprowadził Le Corbusier. Jego Modulor (oparty o złoty podział) był w dużym stopniu wyznacznikiem jego twórczości. Służył do określania wymiarów w budynkach. Zarówno mieszkania, jak i meble, a nawet zaprojektowane przez niego klamki były dostosowane do proporcji człowieka określonego przez Modulora. Doskonałym przykładem jest Jednostka Marsylska, nazywana „blokiem idealnym”, konsekwentnie zaprojektowanym z wykorzystaniem proporcji Modulora.

Rozpatrując „zdrową architekturę”, nie można zapomnieć o środowisku naturalnym, które w dużym stopniu stanowi o zdrowiu fizycznym, ale również psychicznym. Oglądając piękny widok z domu na ogród czy panoramę wspaniałej okolicy, często nie możemy powstrzymać uczucia radości, podniecenia, euforii czy oczarowania.

Rozwój cywilizacyjny potęguje stan izolacji od przyrody. W szybkim tempie oddala się ona od miast, a mieszkańcy dużych metropolii przez 5/6 doby zamknięci są we wnętrzach mieszkalnych i biurowych oraz środkach transportu przenoszących ich z miejsca na miejsce. Da się to zauważyć szczególnie teraz, w dobie pandemii.

Corbusierowska wizja domu jako „maszyny do mieszkania”, gdzie człowieka-mieszkańca traktuje się jak królika, mieszkanie jak klatkę, a dom jak ich zbiór, stała się realnym widmem współczesnego budownictwa. Ludzie są całkowicie odcięci od swobodnie rosnącej zieleni, otwartych przestrzeni i czystego powietrza. A przecież już w 1849 r. Ruskin pisał: „możliwe, że nie jesteśmy zdolni tworzyć architektury solidnej, pięknej czy ekspresyjnej, ale stać nas przecież na architekturę uczciwą”. Ruskin uważał, że architekci oprócz cech użytkowych powinna wpływać na moralne doskonalenie człowieka poprzez polepszenie jego samopoczucia, radość z pracy, mieszkania itp. Zaprzeczeniem tej idei są z pewnością istniejące niehumanitarne, hałaśliwe miasta, gdzie domy są odizolowane od naturalnego otoczenia. Taki stan rzeczy jest powodem potęgującego się dążenia człowieka do stworzenia sobie chociażby uludy obcowania z naturą przez możliwość korzystania z powietrza, słońca i zieleni, wody przynajmniej w minimalnych dawkach, ale na co dzień. Propagatorem idei naturalnego współżycia człowieka z przyrodą był fiński architekt Alvar Aalto. Traktował on architekturę jako ogniwo pośrednie pomiędzy człowiekiem a środowiskiem naturalnym.

Ważnym zagadnieniem kształtowania przyjaznego środowiska zbudowanego jest stworzenie odpowiednich warunków życia. Jednym z podstawowych elementów tworzących właściwe środowisko jest natura – zieleń, woda, powietrze, ziemia, innymi słowy: elementy świata przyrodniczego oraz zachodzące w nim zjawiska i procesy.

Wiele jest przykładów pokazujących, jak osiedla brzydkie, źle zaprojektowane urbanistycznie i architektonicznie nabierają uroku poprzez wprowadzenie zieleni. Krajobraz naturalny – przyroda – rzadko bywa brzydki. Nawet niezwykle dzikie i nieprzyjazne dla człowieka miejsca urzekają surowym pięknem. Zieleń odgrywa ogromną rolę w kształtowaniu krajobrazu, a także ma niezaprzeczalny wpływ na je-

go postrzeganie. Zieleń wydaje się bezdyskusyjnie „ładna”, zawsze zdobi i podnosi estetyczne walory otoczenia. O innych jej zaletach oraz sferach wpływu na człowieka nie ma potrzeby wspominać. Owszem, zdarza się, że jest niewłaściwie użyta przez człowieka, źle zakomponowana jako dopełnienie wnętrza urbanistycznego czy architektury. Wtedy siła jej oddziaływania słabnie. Ale nawet wtedy nadal zdobi. Ze środowiskiem stworzonym przez człowieka w aspekcie estetycznym jest już gorzej. Przez wieki rozwoju cywilizacji powstało wiele pięknych miejsc, miast, założeń urbanistyczno-architektonicznych. Na ogół zieleń stanowi ważne ich dopełnienie. Parki, ogrody, skwery upiększają przestrzeń miejską, zmiękczają ją i wpływają korzystnie na mikroklimat. Gwałtowna urbanizacja świata dokonująca się od XIX wieku mocno zmienia w środowisku zamieszkania człowieka proporcje pomiędzy naturą a „cywilizacją”. Cywilizacja, jak byśmy jej nie interpretowali i definiowali, brutalnie wypiera przyrodę, a zwłaszcza krajobraz naturalny.

„Miasto musi być zielone, żeby nadawało się do życia” – to hasło, będące przeniesieniem tytułu felietonu jednego z dzienników (Tomasz Ulanowski, „Gazeta Wyborcza”, 29.06.2012), choć w istocie odnosi się do problemu miejskich ogródków działkowych, dobrze ilustruje merytoryczne intencje autorów. Otóż zieleni w mieście może być postrzegana jako najprostszy i najsukuczniejszy sposób na poprawienie estetyki krajobrazu miejskiego oraz korektę takich działań człowieka, które na fali nadmiernej urbanizacji doprowadziły do tego, iż współczesne miasta to często „betonowe pustynie, w których ludzie patrzą na siebie wilkiem, grodzą się zasiekami i fortyfikują, zamykając całe ulice i kwartały; w których buduje się byle jak, byle co i byle gdzie”. Ta nieco uproszczona teza jest w istocie wielowątkowa. Można ją rozwijać na wielu płaszczyznach, z których każda będzie wciąż dotyczyła roli zieleni w środowisku zbudowanym i jej wpływu na jakość przestrzeni, w której żyje człowiek. „Zdrowa architektura” używa zieleni do kształtowania przestrzeni wokół budynków, ale również wykorzystuje kształtowanie samych budynków – tzw. zielona architektura. Naukowcy są zgodni, że nasz klimat zmienia się w bardzo szybkim tempie. Dlatego zielona architektura może stać się odpowiedzią na zmiany klimatyczne. Zielone domy pojawiające się w miastach wykorzystują szereg środków wyrazu, od najprostszych zielonych dachów, bardziej skomplikowanych zielonych ścian (proj. Patrick Blanc – Muzeum Quai Branly w Paryżu, Caixa Forum w Barcelonie) aż po skomplikowane technologicznie rozwiązania Fukuoka będące przykładem architektury, której fasada porośnięta jest w całości zielenią i daje wrażenie zielonych tarasów łączących się bezpośrednio z równie zielonym parkiem. Doskonałym przykładem jest Bosco Verticale. Projekt znany również jako „Vertical Forest” (pionowy las) składa się z dwóch wieżowców, które są miejscem dla 10 000 m² drzew, co stworzyło blisko 2,5 ha powierzchni lasu. Obiekty znajdują się w sercu Mediolanu, nowej, nowoczesnej dzielnicy i tworzą tam zieloną oazę. Zdrowa architektura w czasach współczesnych coraz częściej dba o jakość materiałów oraz ekologiczne aspekty, pamiętając o kończących się zasobach. Dlatego pomijając koszty inwestycji, buduje się obiekty z materiałów odnawialnych, m.in.: słomy, gliny, drewna.

Ważnym aspektem kształtowania zdrowego domu są kwestie mikroklimatu wewnętrznego. Badania przeprowadzone na grupie 45 000 Europejczyków pozwoliły określić pięć cech zdrowego domu: dobre warunki do snu, komfort cieplny we wnętrzu, świeże powietrze, dostęp do światła dziennego, odpowiedni poziom wilgotności.

Podsumowując, można powiedzieć, że na kształtowanie „zdrowej architektury” ma wpływ szereg czynników, które powinny być brane pod uwagę już na poziomie projektowym. Niezbędna jest synergia oraz komplementarność działań, które powinny mieć charakter całościowy i łączyć wszystkie omawiane elementy. Eliminacja złych oddziaływań, poprawienie składu powietrza, mikroklimatu są niezmiernie ważne przy poprawie warunków jakości życia. Poza tym wpływa pośrednio lub bezpośrednio na nasze zdrowie. Zdrowa architektura to stan równowagi pomiędzy zaspokojeniem potrzeb społecznych, psychicznych, fizycznych oraz duchowych, a także przyjazność dla środowiska naturalnego.