

# Slik påvirker rommene deg

## og slik påvirker du rommene

TEKST GØRIL EMILIE HELLEN ILLUSTRASJON PIA INDREBØ

Interiørpsykolog Tone Solli er ikke i tvil: Farger, romløsning og interiør påvirker oss både bevisst og ubevisst. Og det som er «in» er ikke nødvendigvis best for akkurat deg!

” Det er opptattheten av å eie ting som mer enn noe annet hindrer menneskene i å leve fritt og edelt.

BERTRAND RUSSELL





– Måten vi innreder hjemmene våre på har mye å si for trivsel. Farger og interiør har ikke like stor betydning for alle, men alle blir påvirket, bevisst eller ubevisst. Personlig har jeg aldri opplevd et nøytralt rom, for selv såkalte nøytrale rom påvirker oss, sier Norges eneste interiørpsykolog, Tone Solli.

#### OMGIVELSENE PSYKOLOGI

Solli er utdannet klinisk psykologspesialist og har i mange år jobbet som terapeut. I dag er hun ekspert på å hjelpe folk med interiørløsninger som ivaretar både familien og enkeltindividet. Og hvordan vi påvirkes, er høyst personlig.

– For noen vil åpne rom- og etasje løsninger oppleves som deilig og befriende – andre foretrekker lune kroker og mer avgrensede rom. Det ene er like riktig som det andre, og det er viktig å lytte til egne behov og ikke falle for fristelsen til å velge det andre tror er rett for deg, sier Solli som mener at vi med fordel kan fri oss fra farge- og interiørteorier om hva som passer sammen.

– Det er ikke uvanlig å høre at man ikke skal male soverommet rødt. Men hvorfor ikke, hvis du liker rødt? Og hvitt, som oppfattes som en nøytral farge, er slett ikke nøytral. For noen oppleves den som sval og ren – andre oppfatter den som upersonlig og steril. Grønt sies å virke beroligende. Men hva hvis du ikke liker grønt? Da er den neppe særlig beroligende. Opplevelsen av både farge og rom er subjektivt – som det meste annet.

#### FLEKSIBLE LØSNINGER

Solli er opptatt av at hver enkelt finner sitt personlige uttrykk, uavhengig av hva som er tids- og moteriktig. Noen enkle spørsmål kan være til god hjelp på veien.

– Hva må til for at du skal trives? Hva slags hjem ønsker du? Hvilke funksjoner skal et rom ha? Hvor i huset skal de ulike aktivitetene foregå? Svarene er individuelle, derfor er også løsningene individuelle. Hjemme hos meg hadde vi for eksempel en stor lenestol på kjøkkenet. Det var alles yndlingsplass når vi laget middag – så da satte vi like gjerne inn en stor sofa med plass til flere. Vi skapte rett og slett et sted som understøtter kjøkkenets sosiale funksjon. Det gjelder å finne ut hvilke funksjoner du vil at et rom skal ha – og så planlegge deretter, sier Solli.

Hun råder oss til å tenke litt ut av boksen, se ting og bruksmåter med nye øyne. I et hjem der noen driver med dans, kan man for eksempel gjøre noe så originalt som å henge opp et stort speil i stuen, sette møblene på hjul – og vips, er stuen tryllet om til et dansestudio! Så snart møblene er på plass igjen, er det plass for gjester og kaffebesøk.

– Fleksible løsninger er ofte gode løsninger, sier Solli som gir råd om interiørløsninger og de gode romløsningene til både privatpersoner og bedrifter. En del av kundene har påbegynte oppussingsprosjekter de ikke kommer i mål med, eller de ønsker å gjøre noe som er litt annerledes og mer personlig enn det som vises i katalogene. Enkelte bare krangler når de skal pusse opp – da kan hun også hjelpe.

– Fagkombinasjonen psykologi og interiør kommer ofte til nytte. Som de fleste andre ting i livet, handler også det å innrede et hjem om å gi og ta. Mange av de som kommer til meg opplever det som en prosess som også utvikler relasjonene, ikke bare interiøret, sier Solli.

#### RYDD OG KAST

Vi fyller opp hjemmene våre med ting og tang, og resultatet er at ting hoper seg opp uten mål og mening – og skaper frustrasjon for de som lever der. Vi får dårlig samvittighet hvis vi kaster og kvitter oss med i utgangspunktet

brukbare ting. Isteden beholder vi alt, stabler det inn i skuffer og skap til tingene tar fullstendig kontroll over oss.

– Vær bevisst det du tar inn i huset. Trenger jeg egentlig denne? Kan jeg like gjerne male bordet eller stolen jeg allerede har? Det gamle trehvite skapet som du er så lei av, kan bli nytt med et strøk maling. Flytt på ting, bruk det på uventede måter eller uventede steder. Kanskje du kan male det gamle skapet knall rødt, ta av skapdøren og bruke det til å oppbevare håndduker på badet? Overraskelsesmomentet kan være veldig forfriskende, mener Solli som mer enn gjerne utfordrer lekenheten og kreativiteten vår. Og tar du en rydderunde i hjemmet og finner ting og tang du ikke trenger, finnes det samvittighetsfulle måter å bli kvitt det på. Gjenbruk, finn.no, fretex, avisannonser – det er alltid noen som kan trenge det du ikke har bruk for!

## MANGFOLD ELLER KAOS?

Det er store forskjeller på hvordan vi oppfatter omgivelsene, også på hva som er rot.

– Vi har gjerne en oppfatning av at et ryddig hjem er et «ordentlig» hjem. Men det noen oppfatter som et rotete og kaotisk hjem, kan andre oppfatte som et aktivt hjem med liv og røre. På samme måte kan et hjem der alt er på stell virke hyggelig for noen, mens det for andre virker upersonlig, sterilt og lite gjestfritt, sier Solli.

Det er dessuten store kulturforskjeller på hvordan vi ser på rot. I mange vestlige land er det en generell holdning at ryddige mennesker er ansvarsfulle, mens de som er rotete er uansvarlige. I India derimot, et land folk med vestlig tankegang kan oppleve som kaotisk, signaliserer orden ensformighet – uorden oppfattes derimot som mangfold.

#### TIPS!

### INTERIØRPSYKOLOGENS TIPS

- Finn ut hva du og dere liker. Hent gjerne inspirasjon fra magasiner og reiser, og gjør det til ditt eget.
- Lek og prøv deg fram! Liker du grønt? Mal grønt – selv om det ikke er «in».
- Det å skape et hjem er en prosess. Ta ting etter hvert.
- Lag fleksible rom som kan brukes til flere aktiviteter. Det gir bedre utnyttelse av plassen og gjør hjemmet mer levende.
- Sett hjul på møblene – da kan de flyttes etter behov og rommet kan få flere funksjoner.
- La familiens aktiviteter få plass i huset. Trenger dere et eget øvingsrom for musikk? Er det noen som driver med dans og som kan trenge et stort speil på stua?
- Kjøp halvlitersboks med prøvemaling i forskjellige farger. Mal på et stort papir, en prøveplate eller rett på veggen – det gir et helt annet inntrykk enn små fargerprøver.
- Har du en pute, sjampoflaske, genser eller gardin du liker fargen på? Ta den med til fargehandleren og få blandet maling i den fargen!
- Ha det gøy underveis! Selve prosessen med å finne ut hvordan du vil ha det, kan være en del av målet – ikke bare det ferdige resultatet.

” Ikke ha noe i ditt hjem som du ikke vet er nyttig eller synes er vakkert.

WILLIAM MORRIS

” Selv om man har et godt hjem, behøver man ikke fylle det helt opp.

NORDISKE ORDTAK



Du finner mer informasjon om interiørpsykolog Tone Solli på: [interiorpsykologen.no](http://interiorpsykologen.no)