

# ΤΑ ΕΥΕΡΓΕΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΝΘΡΩΠΟ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ (της Αμαλίας Ηλιάδη)

✘ Σύμφωνα με την επιστήμη της Οικο-ψυχολογίας αν φροντίσουμε τον πλανήτη θα μας φροντίσει κι εκείνος. Αυτή είναι η βασική αρχή της περιβαλλοντικής ψυχολογίας, μιας σχετικά νέας επιστήμης που βλέπει τον άνθρωπο και το περιβάλλον ως ενωμένη ολότητα. Είναι σημαντικό να φέρουμε τη φύση πιο κοντά μας, ακόμη και μέσα στο διαμέρισμά μας.

Υπάρχει μια σχέση αλληλεξάρτησης του ανθρώπου με τη φύση. Όταν ο άνθρωπος πονά, πονά και η φύση και το αντίστροφο. Ή τουλάχιστον έτσι θα έπρεπε να συμβαίνει. Από τότε όμως που αρχίσαμε να χτίζουμε πόλεις, μεγάλες και μικρότερες, να χρησιμοποιούμε αυτοκίνητα για τις βόλτες και τα ταξίδια μας, να ζούμε με άλλα λόγια «πολιτισμένα», συνέβη κάτι που άλλαξε ριζικά τη σχέση μας με τη φύση: μας απομάκρυνε από αυτή. Το αποτέλεσμα: Η φύση πονάει και το φωνάζει αλλά εμείς είμαστε πολύ αγχωμένοι και νευρικοί για να την ακούσουμε. Στο σημείο αυτό έρχεται να μας συνδράμει η Περιβαλλοντική Ψυχολογία.

Πρόκειται για τον κλάδο της Ψυχολογίας που μελετά την αλληλεπίδραση ανθρώπου και περιβάλλοντος και κυρίως την αλληλεπίδραση με το χτιστό περιβάλλον. Πώς επιδρούν δηλαδή τα κτίρια και η διαμόρφωση του χώρου στη συμπεριφορά. Η επιστήμη αυτή, που έφτασε στη χώρα μας σχετικά πρόσφατα, έχει τις ρίζες της στα μέσα της δεκαετίας του 1970 στην Αμερική, γιατί σε πολλούς κλάδους υπήρχε η ανάγκη να δουν την ψυχολογία από μια άλλη σκοπιά. Παρατήρησαν λοιπόν ότι οι μελέτες για

την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το γύρω περιβάλλον γίνονταν μέσα στα εργαστήρια. Η Περιβαλλοντική Ψυχολογία βγήκε έξω από το εργαστήριο με στόχο να δει πώς συμπεριφέρεται ο άνθρωπος μέσα στην πόλη, μέσα σε ένα κατάστημα, μέσα σε ένα μουσείο και πώς αλληλεπιδρά με αυτό το φυσικό περιβάλλον.

Σήμερα, συνήθως οι πόλεις μας προκαλούν το άγχος μας. Νιώθουμε αγχωμένοι όταν πηγαίνουμε για δουλειές στο κέντρο της πόλης, ίσως λίγο περισσότερο επιθετικοί, πράγμα που είναι φυσιολογικό, αφού με αυτόν τον τρόπο αντιδρά ο οργανισμός μας στα ερεθίσματα που δέχεται. Ο θόρυβος, η κίνηση, η πυκνότητα του πληθυσμού προκαλούν αρνητικά συναισθήματα.

Βιώνονται λοιπόν ως απειλητικά και δημιουργούν στρες. Είναι το λεγόμενο 'περιβαλλοντικό στρες'. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό; Στο περιβάλλον της μεγαλούπολης υπάρχουν πολλά ερεθίσματα στα οποία καθένας προσπαθεί να προσαρμοστεί. Όμως, δεν ανέχονται όλοι το κάθε ερέθισμα στον ίδιο βαθμό. Δηλαδή, μπορεί κάποιος να ανέχεται πολύ περισσότερο το θόρυβο από έναν άλλο κι έτσι να επιβιώνει καλύτερα σε μια πόλη σαν την Αθήνα ή τη Νέα Υόρκη.

Τι γίνεται, αλήθεια, με εκείνους που δεν αντέχουν τις στρεσογόνες συνθήκες μιας μεγαλούπολης; Σε αυτήν την περίπτωση ο άνθρωπος θα βρει μηχανισμούς προσαρμογής που θα τον βοηθήσουν να αισθανθεί πιο ευχάριστα. Με άλλα λόγια, θα προσπαθήσει να προσαρμοστεί. Μπορεί, για παράδειγμα, να αποφύγει το θόρυβο μετακομίζοντας σε μια πιο ήσυχη γειτονιά. Αν αυτή η προσαρμογή πετύχει, τότε το άτομο είναι ικανοποιημένο, μπορεί να επιβιώσει. Εάν όμως δεν καταφέρει να προσαρμοστεί, δεν αντέχει το θόρυβο, την πυκνότητα του πληθυσμού, τότε μπορεί να παρουσιαστούν ψυχολογικά προβλήματα.

Το βλέπουμε, άλλωστε, γύρω μας. Στις μεγάλες πόλεις οι άνθρωποι ζουν σαν αρπακτικά. Είναι επιθετικοί, αγχώδεις, ανταγωνιστικοί, φοβισμένοι, ενώ κάποιες φορές νιώθουν περιορισμένοι και αβοήθητοι. Είναι εύλογο λοιπόν να υποθέσουμε

ότι όσοι ζουν σε μικρότερες, πιο ήσυχες πόλεις θα πρέπει να νιώθουν πολύ καλύτερα, αφού εκεί, ούτε πολλή κίνηση υπάρχει, ούτε πολύς θόρυβος, και η ζωή είναι μάλλον «πιο ανθρώπινη». Κι όμως, αυτή δεν είναι ακριβώς η αλήθεια. «Δεν είναι απαραίτητο οι κάτοικοι μιας μικρής πόλης να είναι πιο ευχαριστημένοι με τη ζωή τους. Είναι πιθανό να είναι και λιγότερο ευχαριστημένοι απ' ό,τι ένας κάτοικος μιας μεγάλης πόλης. Ωστόσο, μπορεί να είναι περήφανοι για την ιστορία της πόλης τους, να έχουν την αίσθηση της ευταξίας και να νιώθουν πως η πόλη στην οποία ζουν δίνει αξία και στους ίδιους.

Άγχος, πίεση, τρέξιμο, αγώνας για επιβίωση. Κι όμως, δεν μπορεί να είναι όλα τόσο δυσοίωνα. Κάτι θα πρέπει να υπάρχει για να μας βοηθά να νιώθουμε ευχαριστημένοι. Τα πάρκα, η διαμόρφωση του χώρου, η φροντίδα προς τον πολίτη, η καλή οργάνωση των δρόμων, των κτιρίων, η λειτουργικότητα ώστε να μπορεί να πηγαίνει κανείς εύκολα στη δουλειά του. Όλα αυτά είναι παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση του ατόμου απέναντι στην πόλη του.

Ίσως αυτά ισχύουν πράγματι σε πόλεις της βόρειας Ευρώπης. Στην Ελλάδα όμως, οι μεγάλες πόλεις δεν είναι τόσο καλά οργανωμένες ώστε να διευκολύνουν τους κατοίκους τους, γι' αυτό και η ύπαρξη μικρών χώρων όασης μέσα στην πόλη είναι απαραίτητη. Το πράσινο επηρεάζει την ευεξία, την απόσπαση προσοχής. Σε έρευνα που έγινε, έβαλαν φοιτητές να περπατήσουν σε ένα δάσος κάποιες ώρες μετά το μάθημα και στη συνέχεια τους έδωσαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια για το πώς αισθάνονται. Διαπιστώθηκε ότι η ευεξία και η αυτοεκτίμησή τους βελτιώθηκαν σημαντικά μετά την έκθεση στο πράσινο.

Η φύση λοιπόν μας κάνει καλό, μας ηρεμεί και μας χαλαρώνει. Πράγμα λογικό, εφόσον ο άνθρωπος γεννήθηκε σ' αυτήν και είναι φτιαγμένος να νιώθει πιο ευχάριστα όταν βρίσκεται εκεί.

Τι ρόλο όμως παίζει το κλίμα στη συμπεριφορά; Τα φυσικά χαρακτηριστικά, όπως ο θόρυβος, ο ήχος, το κλίμα και τα

χρώματα επηρεάζουν ως ένα βαθμό τη συμπεριφορά και την υγεία του ανθρώπου. Στις βόρειες χώρες, όπως η Σουηδία, η Νορβηγία, η Ολλανδία, η Αγγλία, όπου ο καιρός είναι μουντός, τα ποσοστά περιστατικών κατάθλιψης ή ακόμα και αυτοκτονιών είναι αυξημένα. Έχει παρατηρηθεί λοιπόν ότι με την αύξηση του φωτός ή την άνοδο της θερμοκρασίας κατά ένα βαθμό, μειώνεται σημαντικά ο ρυθμός κατανάλωσης των αντικαταθλιπτικών.

Η φύση είναι μεγάλος γιατρός του ανθρώπου. Άραγε τι θα σκεφτόταν κανείς εάν έβλεπε κάποιον να αγκαλιάζει... ένα δέντρο; Σίγουρα, η πρώτη σκέψη θα ήταν πως πρόκειται για κάποιον τρελό. Κι όμως, οι Ιάπωνες το συνηθίζουν. Άλλωστε, η επαφή με τη φύση λειτουργεί αγχολυτικά. Ο περίπατος στην εξοχή μπορεί ενδεχομένως να αντικαταστήσει τα χάπια στη μάχη ενάντια στην κατάθλιψη. Αυτή η νέα προσέγγιση ονομάζεται «οικοθεραπεία» και βασίζεται στις θεραπευτικές ιδιότητες που έχει το φυσικό περιβάλλον. Ήδη εφαρμόζεται σε χώρες της βόρειας Ευρώπης, όπου και έχουν δημιουργηθεί οι λεγόμενες «φάρμες περίθαλψης», τις οποίες επισκέπτονται άτομα που έχουν ανάγκη την επαφή με τη φύση. Σε ένα τέτοιο κέντρο χαλάρωσης ασθενείς με προβλήματα επιθετικής συμπεριφοράς έρχονται καθημερινά σε επαφή με τη φύση για δύο, τρεις ώρες. Φυτεύουν, καλλιεργούν, φροντίζουν ένα φυτό. Έξι μήνες αργότερα, οι σχέσεις τους με τους γύρω είναι καλύτερες.

Σε χώρες όπως η Σουηδία, οι επιστήμονες προτείνουν την οικοθεραπεία ως επίσημη θεραπευτική μέθοδο, η οποία αναγνωρίζεται ακόμη και από την κοινωνική ασφάλιση. Μοιάζει να είναι ένα σημαντικό κομμάτι του μέλλοντος όσον αφορά την ψυχική υγεία. Γιατί όχι, αφού είναι οικονομική, διαθέσιμη παντού και προπάντων, φυσική!

Άρα το πράσινο μας κάνει καλό. Έχει αποδειχθεί ότι η επαφή με τη φύση αυξάνει την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση ευεξίας και την ικανότητα επικέντρωσης προσοχής. Έρευνες έδειξαν ότι: Στα νοσοκομεία, ασθενείς χτυπημένοι από την ίδια νόσο, έχουν πιο γρήγορη ανάρρωση όταν το δωμάτιο όπου νοσηλεύονται βλέπει σε κήπο, απ' ό,τι όταν βλέπει σε τσιμέντο. Στο σχολείο, οι

μαθητές είναι περισσότερο συγκεντρωμένοι και δημιουργικοί όταν το περιβάλλον στο οποίο διδάσκονται είναι ευχάριστο, φωτεινό και έχει θέα σε πράσινο. Στην πόλη, η ζωή δείχνει να είναι πιο ήρεμη σε γειτονιές όπου υπάρχει πράσινο και οι σχέσεις μεταξύ των γειτόνων πιο φιλικές όταν στα σπίτια τους έχουν κήπο.

Το καλύτερο αντίδοτο στην κακοκεφιά, είναι μια βόλτα σε ένα πάρκο. Η βόλτα στους δρόμους της πόλης, αντί να μας ηρεμήσει, είναι πιθανό να μας προκαλέσει μεγαλύτερο άγχος. Γι αυτούς τους λόγους στις μέρες μας ο «πράσινος σχεδιασμός», όχι τόσο ως μόδα αλλά περισσότερο ως επιτακτική ανάγκη κερδίζει συνεχώς έδαφος, αφού στο χώρο των κατασκευών και της Αρχιτεκτονικής, ακούγεται όλο και περισσότερο η φράση «πράσινος σχεδιασμός».

Ένας χαρακτηρισμός που αποτελεί πλέον επιτακτική ανάγκη, αφού συνεπάγεται ευαισθησία σε περιβαλλοντικά θέματα. Τι είναι όμως ο πράσινος σχεδιασμός; Ή καλύτερα, τι αφορά; Είναι κάτι νέο που ανακαλύφθηκε πρόσφατα, ή κάτι που προϋπήρχε και απωλέσθη στο όνομα της εξέλιξης της επιστήμης των κατασκευών;

Στο παρελθόν, οι κατασκευές ήταν «γηγενείς». Προέρχονταν από το ίδιο το περιβάλλον, ως φυσική κυτταρική εξέλιξή του. Η πρώτη ύλη παρείχετο από την ίδια την περιοχή. Φυσικά υλικά – όπως πέτρα και ξύλο- έδιναν όγκο, σχήμα και μορφή σε συνδυασμό με τοπικές τεχνοτροπίες. Οι κλιματικές συνθήκες, τα γεωφυσικά δεδομένα και ο προσανατολισμός είχαν κυρίαρχο ρόλο. Το αποτέλεσμα όλων αυτών ήταν μία τίμια, οικολογική αρχιτεκτονική, που εξυπηρετούσε ανάγκες, σεβόταν τη φύση και αφομοιωνόταν στο περιβάλλον... θαρρείς ότι γεννιόταν από αυτό, και εφθείρετο σ' αυτό.

Οι συνθήκες άλλαξαν, καθώς και τα δεδομένα. Η εξέλιξη ήρθε και στις κατασκευές, με τα γνωστά αποτελέσματα. Ο πρωταρχικός στόχος, το κέρδος, επαναδιατυπώνει την ίδια την επιστήμη απομακρύνοντάς την από τις ανθρωποκεντρικές αρχές. Καταλύτης σ' αυτή την εξέλιξη, τα νέα υποκατάστατα υλικά. Χαρακτηρίζονται «εξωτικά»! Μια τραγική αντίφαση, αφού τα περισσότερα αποτελούν παράγοντα πετρελαίου και χημικών. Όμως,

η τεχνολογική εξέλιξη επεμβαίνει και στο σχεδιασμό. Δίνει την δυνατότητα να ξεπεραστούν προβλήματα κλιματικών συνθηκών, γεωφυσικού περιβάλλοντος και έντασης – αφομοίωσης στο τοπίο. Εκτός από την απώλεια της τέχνης του «Αρχιτέκτονα», χάνεται και αυτή της κλίμακας. Υπερμεγέθη κτήρια, με υπερβολική κατανάλωση ενέργειας, συνθλίβουν τους χρήστες σε καταθλιπτικές κάψουλες ελαχίστων τετραγωνικών μέτρων.

Τα προαναφερθέντα δεν αποτελούν ένα manifesto κατά της τεχνολογίας και της εξέλιξης, απλά καταδεικνύουν την απομάκρυνση από κάποιες βασικές αρχές της Αρχιτεκτονικής. Η ευαισθησία περί πράσινου σχεδιασμού απουσιάζει. Ωστόσο, αποτελεί επιτακτική ανάγκη η χρήση νέων τεχνολογιών και η εφαρμογή εναλλακτικών πηγών ενέργειας, σε συνδυασμό με τις χρήσιμες βασικές αρχές της παθητικής μελέτης και του σχεδιασμού των χώρων. Ο πράσινος σχεδιασμός, ή αλλιώς το “green design”, πρέπει ν’ αποτελέσει ουσιαστική προδιαγραφή στις σύγχρονες μελέτες, δεν πρέπει να το αφήσουμε να περάσει απλά σαν μία μόδα... (Βαγγέλης Κανελλόπουλος).

Εξάλλου, το παλιό και το καινούργιο στην αρχιτεκτονική, όπως και σε όλους τους τομείς της ζωής, έχουν μεταξύ τους, μια σχέση ιδιόμορφη, πολύτροπη, πολυσχιδή, βαθιά και σχεδόν πάντοτε εξαρτώμενη από τις εκάστοτε (ανθρωπογενείς και φυσικές) συνθήκες. Το παλιό, θετικά ή αρνητικά, γεννάει το νέο, το καινούργιο και του δίνει κατά κανόνα τις δυνατότητες να αναπτυχθεί. Το νέο προκύπτει από το παλιό με αιδώ, με πρωτοτυπία, με ορμή και με διεκδίκηση του κόσμου. Η αρμονική σχέση του παλιού και του καινούργιου, αν μη τι άλλο κάνει τον κόσμο πιο όμορφο. Η δυσαρμονία του νέου με το παλιό κάνει τον κόσμο πιο άσχημο σίγουρα. Μόνο με σεβασμό, φαντασία και γνώση των σύγχρονων αναγκών, στο επίπεδο της χρήσης, της μορφολογίας και της κατασκευής, το παλιό θα αναδεικνύεται μέσα από το καινούργιο ώστε η επέμβαση του σύγχρονου να είναι ουσιαστική και όχι αυθαίρετη, να είναι τολμηρή και ζείδωρη και να ομορφαίνει το σύνολο.

**! Η Αμαλία Ηλιάδη είναι εκπαιδευτικός και συγγραφέας.**

Πηγή: [Ιδεότοπος, ideotopos.gr](http://ideotopos.gr)