

GRAŻYNA SCHNEIDER-SKALSKA

człowiek – zdrowie – natura

Ludzie nakładają swą wewnętrzną ziemię na ziemię, którą znajdują, nakładają wewnętrzny krajobraz na krajobraz zewnętrzny, i obie te części stają się jednością. Tak Rudolf Schvarz opisuje proces, w którym człowiek tworzy środowisko swego życia. Kształtuje miejsce, które stanowić będzie punkt stały w jego egzystencji. Potrzeba miejsca stałego, punktu odniesienia, domu do którego możemy wracać jest potrzebą odwieczną i niezmienną. Heidegger wskazuje, że słowa „zamieszkiwać”, „strzec”, „pokój” i „wolność” były kiedyś ze sobą spokrewnione. Człowiek musi w okresie wielkich i gwałtownych zmian, niepewności szukać swego miejsca, które będzie miejscem stałym stwarzającym poczucie przynależności, pozwalającym na zamieszkanie, ochronę życia i własnego „ja”, a także stworzy warunki dla indywidualnej wolności i zachowania tożsamości. Jak wykazują badania J. Piageta świat mobilny przypisuje człowieka do etapu egocentrycznego natomiast stabilność i zorganizowanie uwalnia jego inteligencję.

Norberg-Schulz w książce „Bycie, przestrzeń i architektura” zastanawia się czego powinniśmy wymagać od przestrzeni architektonicznej, w której mieszkaniec może rozwijać swoje człowieczeństwo. Sugeruje różnorodną ale zorganizowaną strukturę dającą bogate możliwości identyfikacji, uważając ten element za istotny w poszukiwaniu alternatywy dla mobilności i dezintegracji. *Zadaniem architekta jest więc pomóc człowiekowi w znalezieniu egzystencjalnego oparcia dzięki konkretyzacji jego obrazów i marzeń.* Te marzenia w głębokiej warstwie często nieuświadomiane lub trudnej do wyartykułowania są wynikiem wielowiekowych powiązań. Gatunek ludzki podlegał niewielkim zmianom od czasu epoki lodowcowej. Nasza psychika, budowa, wygląd i inne cechy są wciąż przystosowane do warunków, w których wykształciliśmy się jako gatunek. W istotny sposób zmieniło się jednak środowisko, w którym większość ludzi żyje. Współczesne społeczeństwo straciło bliski kontakt z naturą, a ludzie są w codziennym życiu mniej lub bardziej otoczeni przez sztuczne elementy stworzone przez siebie. Wzrost przypadków alergii, astmy, chorób nowotworowych i serca wskazuje na konflikt pomiędzy możliwościami adaptacji człowieka a współczesnym, w dużej mierze sztucznym środowiskiem. Efektem trudności z adaptacją jest z jednej strony stres generowany przez sztuczne środowisko, z drugiej ogromne zużycie przez człowieka energii mentalnej, nakierowanej na utrzymanie nienaturalnego środowiska na psychiczny dystans. Współczesny styl życia powoduje zmęczenie, które wpływa na obniżenie zdolności koncentracji. Ma negatywny wpływ na percepcję, myślenie i działanie.

Doświadczenia wykazują, że środowiska naturalne oddziałują na efektywność procesu poznania intensywniej niż stworzone przez człowieka. Pozwalają na wyzwalenie się człowieka z antropopresji – niekorzystnego działania nadmiernego skupiska i uprzemysłowienia. Badania Cimpricha wykazały, że regularne aktywności w kontakcie z naturą, wyzwalają w ludziach chęć do pracy i podejmowania nowych zadań.

środowisko a estetyka

Filozofia zna trzy różne punkty widzenia na relacje zachodzące pomiędzy człowiekiem i środowiskiem: minimalistyczny, instrumentalny i duchowy.

Pogląd minimalistyczny zakładał, że środowisko fizyczne wywiera minimalny i niewart uwagi wpływ na zachowanie, zdrowie i samopoczucie ludzi.

Instrumentalny punkt widzenia pojawił się w latach 60-tych XX wieku i uznał kształtowanie środowiska fizycznego za środek promocji ludzkiej aktywności i dobrego samopoczucia. Ten pogląd odnalazł realizację w architekturze i urbanistyce modernizmu i funkcjonalizmu.

Trzecia orientacja filozoficzna, znajdująca zwolenników w ostatnich latach podkreśla znaczenie duchowego aspektu relacji człowiek-środowisko. W tym ujęciu środowisko socjotechniczne jest traktowane jako kontekst, w którym człowiek może realizować swoje duchowe potrzeby i kultywować cenne wartości. Wyróżnienie symbolicznych i duchowych cech środowiska poszerzyło kryteria stosowane w ocenie jego jakości. Komfort fizyczny i bezpieczeństwo przestały być wystarczającymi wartościami. Ludzie szukają również kulturowych znaczeń i elementów oddziałujących na psychikę. Jakość otaczającego nas środowiska wpływa na indywidualne doświadczenie duchowe, wywołuje poczucie spójności, autonomii, spokoju, socjalnej akceptacji i przynależności.

Jak pisze w swoich pracach Stokols, wcześniejsze badania sugerowały, że takie elementy jak kolor, symbole, naturalne światło, widoki na krajobraz naturalny są elementami jedynie podnoszącymi atrakcyjność środowiska. Obecnie zauważamy, że mają one znacznie głębsze znaczenie i wpływ na duchowy rozwój, zdrowie i samopoczucie człowieka.

Na podstawie badań można powiedzieć, że wzrasta zrozumienie a raczej przecucie, że estetyka otoczenia wpływa na samopoczucie i chęć do działania. Reakcja estetyczna jest zdefiniowana jako preferencja albo uczucie lubienia lub nie lubienia w powiązaniu z uczuciem przyjemności lub dyskomfortu i neurofizjologiczną aktywnością wywołaną przez wizualny kontakt ze środowiskiem. Osąd estetyczny, preferencje i wiedza są rezultatem równocześnie odczuwalnych i świadomych procesów i podejmowany jest w oparciu o kulturotwórczy i indywidualny rozwój i biologiczne warunki. Znaczenie jakości estetycznej naszego fizycznego otoczenia jest jednym z tych, które wynikają z tradycji, wpływając na znaczenie naszych potrzeb i nasze samopoczucie.

Badania wykazały, iż jakość najbliższego środowiska wydaje się być drugim najbardziej ważnym wyznacznikiem jakości życia, zaraz po szczęściu rodzinnym. Wpływa więc w bezpośredni sposób na nasze zdrowie, rozumiane nie jako brak choroby, ale jako stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrego samopoczucia. Zdrowie w tym kontekście należy rozpatrywać w kompleksowych współzależnościach pomiędzy człowiekiem i estetyką środowiska a nie w odniesieniu do pojedynczych czynników. Człowiek zniewolony tempem, natłokiem informacji i wrażeń, poddawany negatywnym działaniom zagęszczonego miejskiego środowiska potrzebuje miejsc i sposobów odreagowania stresu i zmęczenia przede wszystkim psychicznego. Restauracja organizmu po stresie i umiejętność omijania negatywnych emocji stają się kluczowe dla dobrego samopoczucia i zdrowia. Stan psychiki wpływa na dobre samopoczucie i przyspiesza lub zwalnia tempo powrotu do zdrowia. Atak czynników środowiskowych takich jak np. hałas podnosi ciśnienie, zwiększa napięcie mięśni i wydzielanie hormonu stresu. Długotrwała walka ze stresem może wpłynąć niekorzystnie na nasz system immunologiczny.

Człowiek ucieka z przestrzeni zabudowanej, od symboli własnej siły i możliwości, od zamkniętych pomieszczeń, martwych przedmiotów, sąsiadów i komfortowej temperatury do nieograniczonej przestrzeni, kropli deszczu, szeleszczących liści i śpiewu ptaków, do stołca i księżycy, do punktów wiecznych. Stwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że istnieją interakcje pomiędzy człowiekiem a środowiskiem, zarówno na poziomie prostym jak na bardziej skomplikowanym, które są ważne dla dobrego samopoczucia i zdrowia człowieka.

Kontakt z naturą przynosi wymierne efekty dla zdrowia i samopoczucia człowieka niezależnie od teorii, za pomocą której będziemy to zjawisko tłumaczyć. Relacjonowane dobre samopoczucie i pozytywne eksperymenty psychologiczne dowodzą, że człowiek ma bardzo szczerzy i silny stosunek do natury czy to zakorzeniony w ewolucji jako preferanda czy też wynikający z interakcji trzech poziomów: biologii, kulturowych doświadczeń i indywidualnych przeżyć. Stosunek współczesnego człowieka do natury jest bardziej romantyczny i zdeterminowany emocjonalnie w porównaniu do reakcji człowieka dawnego, który zależny był od natury jako środowiska przetrwania. Nadal jednak elementy przyrodnicze, naturalne lub reprodukowane są symbolem istnienia człowieka i jego relacji z wieczną przyrodą i dlatego kontakt z nimi może wywoływać pozytywny i zdrowotny efekt.

Aby zrozumieć dlaczego pewne miejsca wywołują określone uczucia, musimy wziąć pod uwagę adaptacyjne podłoże preferencji. Appleton stwierdził, że odczuwamy przyjemność estetyczną reagując na elementy mające realne lub symboliczne znaczenie dla przeżycia gatunku ludzkiego w jego wielowiekowym rozwoju. W środowiskach przyrodniczych preferanda są traktowane jako te, które składają się na pełnię aspektów oceny ukształtowania miejsca i wartości środowiska. Preferanda są to specyficzne cechy środowiska, które wywołują reakcje emocjonalne.

Badania wskazują, że ze środowiskiem mieszkalnym, stwarzającym warunki do przeżycia gatunku ludzkiego, kojarzy się człowiekowi krajobraz sawanny i dlatego jest on preferowany. Cechuje go obecność elementów przyrodniczych takich jak pewna ilość drzew i zieleni, woda, umiarkowanie urozmaicona rzeźba terenu. Badania empiryczne oparte na symulacjach pokazują tendencję do preferowania przez odbiorców scenarii naturalnej w stosunku do zabudowanej, szczególnie w przypadku kiedy w otoczeniu osoby poddawanej badaniom brak takich elementów jak zieleń czy woda. Preferencje dla natury rosną, jeśli w otoczeniu człowieka przekroczono poziom bodźców estetycznych akceptowanych przez człowieka. Widok drzew i wody daje poczucie komfortu psychicznego. Obniża poziom stresu i zdeenerwowanie. Sceneria zurbanizowana w wielu przypadkach wywołuje niepokój odbiorców bez względu na płeć osoby czy jej wiejskie bądź miejskie pochodzenie. Ludzie w sytuacji stresowej, oglądając scenerię naturalną reagują obniżeniem poziomu stresu, co potwierdziły liczne pomiary. Wiele estetycznych czy uczuciowych reakcji na środowisko przyrodnicze wywołuje zachowania niekoniecznie widoczne ale mimo to zwiększające funkcje adaptacyjne. Atrakcyjny widok na przyrodę może wywołać uczucia przyjemności, podtrzymać zainteresowanie i powstrzymać lub zredukować stres i dzięki temu wywołać efekt odnowy psycho-fizycznej.

Pomimo wszelkich wątpliwości wiele badań wykazuje wysoki stopień atrakcyjności scenarii naturalnej, która poza wartościami estetycznymi realizuje zapotrzebowanie na życie w przyrodzie, daje pole dla rozwijania wyobraźni i refleksji, sprzyja identyfikacji i emocjonalnej przynależności.

Środowisko mieszkaniowe

Należy zadać sobie pytanie jakie cechy powinno mieć środowisko mieszkaniowe, aby człowiek czuł się w nim szczęśliwy. Badania pokazują, że ludzie oceniając środowisko mieszkaniowe nie preferują jednego stylu ale cenią jakość wyrażoną wysokim stopniem spójności, umiarkowane użycie kontrastu, wyważoną różnorodność i wysoki stopień uporządkowania. Równowaga pomiędzy swojskością a nowatorstwem jest odbierana jako harmonia i tak też nazwa-

na w książce Smitha „Architecture and the Principle of Harmony”. Kaplan interpretuje te odczucia jako potrzebę zrozumienia i odczytania środowiska połączoną z poszukiwaniem i odkrywaniem nieznanego. Z badań wynika, że swojskość jest istotną cechą środowiska decydującą o jego wyborze. Podobieństwo do środowiska, które przez wieki było przyjazne dla człowieka powoduje, że takie miejsce odbierane jest pozytywnie i niesie obietnicę dobrego samopoczucia.

W hierarchii oczekiwań odbiorców pojawiają się cechy, które można uszeregować według stopnia ich ważności, wskazanej przez badanych, od spójności i harmonii, poprzez oryginalność i ekscytację, położenie i adaptację przyrody skończywszy na prostocie.

Miejsce do życia zwane *the habitat place* w naszej kulturze pojawia się jako miejsce z naturalnymi elementami, takimi jak mały strumyk, otwarta przestrzeń – obecnie trawnik, z interesującymi widokami, z drzewami dającymi schronienie i cień, pagórkami do wspinania dla osiągnięcia dobrego widoku na otoczenie. Wynika to z zakorzenienia w pierwotnych potrzebach i w rozwoju kulturowym. Smith prowadził badania dotyczące środowiska mieszkaniowego i poczucia domu. Na ich podstawie twierdzi, że z odpowiednią strukturą przestrzenną i jakością estetyczną wiąże się dobre samopoczucie opisane jako poczucie ciągłości, prywatności, identyfikacji, ciepła i miejsca dla kontaktów społecznych. Inne potrzeby to odnowa fizycznej i psychicznej energii, poczucie komfortu i wolności oraz możliwość osiągnięcia optymalnego poziomu interakcji z innymi. Miejsca określane jako nie nadające się do mieszkania to te, w których ludzie narzekali na brak osobistej wolności i prywatności, brak satysfakcji z relacji z innymi, fizyczne ubóstwo środowiska, brak bezpieczeństwa i poczucia własności i współodpowiedzialności. Wskazane i udowodnione związki samopoczucia człowieka ze środowiskiem naturalnym są tak wielostronne i zakorzenione we wszystkich płaszczyznach jego poznania, że niezbędnym jest zapewnienie tego kontaktu na najbardziej podstawowym poziomie, na poziomie środowiska mieszkaniowego.

Nic nie wskazuje na to, że estetyczna preferencja dla środowiska naturalnego jest przypadkowa lub sporadyczna. Badania preferencji są zazwyczaj wielostronne i badani wykazują duży stopień zgodności w sposobie wartościowania. Środowisko zurbanizowane dostarcza przede wszystkim wartości estetycznych, identyfikacyjnych i stymulujących, sceneria naturalna dodaje poczucie spokoju, świadomość związków holistycznych, dostarcza warunków i pożywki dla głębszej refleksji, stąd niezbędne jest zachowanie równowagi pomiędzy tymi elementami dla osiągnięcia dobrego samopoczucia.

Bardzo pięknie pisze na ten temat Roman Ingarden: *Człowiek znajduje się na granicach dwu dziedzin bytu: Przyrody i specyficznie ludzkiego świata, i nie może bez niego istnieć, lecz świat ten nie wystarcza do jego istnienia i nie jest zdolny mu go zapewnić. Człowiek jest przeto zmuszony do życia na podłożu Przyrody i w jej obrębie, lecz dzięki swej szczególnej istocie musi przekraczać jej granice, ale nigdy nie może w pełni zaspokoić swej wewnętrznej potrzeby bycia człowiekiem.*

Man – Health – Nature summary

Man creates the environment of his life. He shapes the place which will make a fixed point in his existence. The habitat that man seeks is a symbol of a stable place. The condensation of town-planning, architectural and social structure characterizing the housing environment creates man's existential space which is an important picture of the environment.

The twenty-first century society has lost a close contact with nature. The modern lifestyle is tiresome and reduces the ability to concentrate. It has a negative influence on perception, thinking and activity. Tests show that natural environments influence the effectiveness of the process of cognition in a more intensive way than those created by man. They liberate him from anthropopressure – an unfavourable impact of excessive concentration and industrialization. The quality of the surrounding environment influences the individual spiritual experience, gives the feeling of unity, autonomy, calm, social acceptance and attachment. Judging from studies, one can say that there is a rising understanding, or presentiment, that the aesthetics of the surroundings influence the frame of mind and the will to act.

In spite of some doubts, a lot of researches show a high degree of the attractiveness of natural scenery which – apart from aesthetic values – realizes the need of living in nature, develops imagination and reflection, is conducive in identification and emotional attachment.

In our culture, the so-called „habitat place” appears as a place with some natural elements, such as a tiny brook, open space – now it is a lawn – with some interesting views, with some trees giving shelter and shade, with some hillocks one can climb and find a good view on the surrounding area. It is rooted in primary needs and in cultural development.

Nothing suggests that the aesthetic preference for a natural habitat is accidental or sporadic. The examination of preferences is usually multilateral and people seem to be quite unanimous in the way of valuing things.

An urbanized habitat gives mostly aesthetic, identifying and stimulating values, natural scenery adds the feeling of calm, the awareness of holistic relations, the opportunity of deeper reflection. Thus, keeping the state of equilibrium between those elements is necessary to have a good frame of mind.