

DOĞANIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ



Doğanın iyileştirici gücünün farkında olan, aynı zamanda gezegenimizin sağlığından da endişe duyan kimi araştırmacılar, insanların doğaya ilgisinin kaynağı ve doğanın insanlar üzerindeki olumlu etkisinin araştırılması üzerinde çalışıyorlar. Araştırmalar, insanın çalıştığı yerin penceresinden bir parça yeşillik görmesinin, hatta doğa betimlemelerinin bile onun üzerinde olumlu bir etki yaptığını gösteriyor. İnsanı, yeryüzündeki yaşam ağının bir parçası olarak gören kimi bilim adamlarıysa, hem biz insanların, hem de öteki canlıların sağlığının, üzerinde yaşadığımız gezegenin sağlığıyla doğrudan ilgili olduğunu vurguluyorlar.

Michigan Üniversitesi'nden psikolog Rachel Kaplan, 17 yıl boyunca çalıştığı odasını değiştirdiğinde, yeni yerinde kendini çok daha iyi hissettiğini farketmiş. Eski odasının penceresi, komşu yapılardan birinin duvarına ba-

kıyormuş. Yeni odasının penceresinden, bahçedeki ağaçlar görülüyormuş. Bu manzara değişikliğinin yarattığı etkinin, Kaplan için hiç şaşırtıcı olmadığını da belirtelim. Çünkü, o ve eşi Stephen Kaplan'ın uzun yıllardır in-

san-doğa ilişkisi üzerine yürüttüğü araştırmalar, "yeşil"in insanlara iyi geldiğini gösteriyor. İnsanların yeşil alanlara ve daha genel anlamıyla doğal yaşama karşı içten gelen bir ilgi duydukları ve bu ortamlarda bulun-

manın insanlar üzerinde olumlu etkiler yarattığı ortada. İnsanların doğada bulunmaktan, kuşların şarkılarını dinlemekten ya da bir ağacın altında oturup düş kurmaktan neden bu kadar çok hoşlandıkları; ya da nasıl tepkiler gösterdikleri, gittikçe daha çok ilgi çeken bir araştırma konusu. Kimi araştırmacılara göre, doğanın insanlar üzerinde yarattığı olumlu etki, günlük yaşamdan kaynaklanan yorgunluklarını üzerlerinden atmasından ibaret. Günlük yaşamın kargaşasından, gürültü, hareket ve görsel karmaşadan bunalan insanlar, daha az karmaşa demek olan yeşil alanlarda stres atıyorlar. Kimi araştırmacılara göre, yeşil alanların ve doğanın insanlar üzerindeki etkisini, evrimsel geçmişimizden kaynaklanan alışkanlıklarımıza dayandırmak olası. Belki de, geniş Afrika düzlüklerinde yaşayan atalarımız, ağaçları ve başka bitkileri yiyecek ve içeceklerle özdeşleştirmeyi öğrenmiş oldukları için yeşil alanlar onlarda bir tür keyif duygusu yaratıyordu; doğa sevgimizi de bu özelliğin kuşaktan kuşağa aktararak günümüze kadar gelmesine borçlu olabilir miyiz?

Rachel Kaplan ve arkadaşları, doğanın, insanların zihinsel işlevleri, toplumsal ilişkileri ve hatta fiziksel sağlıkları üzerindeki etkilerini araştırıyorlar. Bu bilgilerin insanların kendi kendilerini onarmalarına yardımcı olan, dinlendirici ev ve iş ortamlarının tasarımında çok önemli olduğunu düşünüyorlar. Araştırmacıların yola çıkış noktalarından biri, insanların doğadayken ya da bahçe işleriyle uğraşırken yaşadıkları büyülenme ve kendini kaptırma duygusu. Bunun, psikolojinin atalarından William James'in 1892'de dile getirdiği "istemsiz dikkat yöneltme" olgusuyla örtüşen bir durum olduğunu düşünüyorlar. Büyülenme ve kendini kaptırma duygusunu vurgulamalarının nedeni, bu duygunun yalnızca insanları cezbetmesi ve sıkılmalarını önlemesi değil, istemli olarak ve çaba harcamadan herhangi bir yere dikkat yöneltmeyi de gerektirmemesi. Dikkat yöneltmenin istemsiz ve otomatik olarak gerçekleştiği ortamlar, insanları dinlendiriyor, iyileştiriyor. Kaplanlar, 1970'li yılların başında, bu alanda çalışmaya başlamış. Araştırmaları, bugün hâlâ oluşma aşamasında olan çevre psikolojisi alanında çalışan birçok



Araştırmalar, insanların yaşadıkları bölgedeki bir parça yeşilliğin bile, kimi zaman kasvetli kent ortamının olumsuz etkisini hafiflettiğini gösteriyor.

araştırmacıya yol göstermiş. Rachel ve Stephen Kaplan'ın araştırmalarının vurguladığı en önemli gerçeklerden biri, doğanın iyileştirici etkisini yaşamak için, insanların mutlaka ormana ya da kırlara gitmesinin gerekmediği. İşyerinde çalışırken pencereden dışarı göz attığında yeşillik görmek, ya da evinin bahçesindeki yeşillik bile insanların üzerindeki iyileştirici etkisini gösteriyor. Örneğin, araştırmalarda, çalıştığı yerin penceresinden yeşil bir alanı gören işçilerin, öteki işçilere göre işlerini daha çok sevdiğini, daha sağlıklı oldukları ve yaşamlarını daha tatminkar buldukları görülmüş.

Frances E. Kuo ve arkadaşları da, çok küçük bir doğa parçasının insanlar üzerinde önemli etkiler yaptığını



düşünenlerden. Kuo'nun araştırmaları da bu görüşü destekliyor. Aslında Kuo'nun etkisini araştırdığı "doğa" çoğu insanın böyle adlandırmayacağı türden. Kuo, bir parça yeşilliğin bile, kasvetli kent ortamında yaşamının olumsuz etkilerini hafifletmeye yettiğini görmüş. Bu araştırmaların çoğu, dünyanın en büyük toplu konut yerleşimlerinden biri olan ABD'nin Chicago kentindeki Robert Taylor Evleri'nde yapılmış. Araştırma yeri olarak seçilmesindeki en önemli etkense, bölgenin, kent çekirdeğindeki yoksul yerleşim yerlerine iyi bir örnek oluşturması. Bulguların bir bölümü, Rachel ve Stephen Kaplan'ın dikkat konusundaki varsayımlarını destekler nitelikte. Örneğin, yeşil alanlarda oynama olanığına sahip çocukların dikkat yöneltme kapasitelerinin, aynı çevrede yaşayan, ancak evlerinin yakınında yeşil alan olmayan çocuklarınkinden daha fazla olduğu görülmüş. Kuo ve arkadaşları, evlerin arasındaki yeşil alanların çocuklar için olduğu kadar yetişkinler için de toplanma yeri niteliğinde olduğunu gözlemlemişler. Bu çocukların yetişkinlere erişme olanaklarının daha fazla olduğu dikkatlerini çekmiş. Çocukların bilişsel gelişimi açısından yetişkinlere erişmenin öneme de dikkat çekiyorlar.

Araştırmacılar, toplu konut bölgesinde yaşayan insanların toplumsal bağlarıyla yeşil alanlar arasında bir ilişki olup olmadığını da incelemişler. Yapılan araştırmada, bölgede yaşayan aileler için, ağaçların ve yeşil alanların



toplumsal bağlar kurmak ve topluluk ruhu oluşturmak açısından önemli olduğu görülmüş. Araştırmalar, ortak kullanım alanlarının ağaçlandırıldığı yerlerde yaşayan insanların, başka bölgelerdekilerden farklı olarak, bu alanları bir tür toplanma yeri olarak kullandıklarını görmüşler. Anket çalışmaları sonucunda, yeşil ortak alanların çevresinde oturan insanların komşuları hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukları, birbirlerinin evlerine daha çok konuk oldukları ve komşularını daha yardımsever buldukları, ayrıca, bu ailelerde şiddet olaylarının daha az yaşandığı görülmüş.

Bu bulgulardan yola çıkarak araştırmacılar, yeşil alanların, kentlerin yoksul semtlerinde yaşayan insanların ortamlarının daha güvenli bir hale getirilmesine katkıda bulunacağını öne sürüyorlar. Tıpkı, kendilerine uygun olmayan ortamlarda yaşatılmaya çalışılan başka canlıların çeşitli fiziksel ve davranışsal bozukluklar yaşamaları gibi, insanların da uygun olmayan koşullarda yaşamak zorunda kaldıklarında çeşitli sorunlar yaşadıklarını düşünüyorlar. Onlara göre, bir parça yeşillik ve ağaçlar, ilişkilerin sağlamlaşacağı, insanların dayanışma içine girmesine yardımcı olacak ortamlar hazırlayabilir. Kuo, "araştırmalarımıza başlamadan önce, bana bu çalışmadan ne gibi sonuçlar beklediğim sorulsaydı, ağaçların gerçekten hoş olduğunu, ancak kentlerde yaşanan sorunları ve bu sorunların çözülmesine harcanan kaynakları düşündüğümde bu konunun araştırmaya gerçekten değip değmeye-

ceğini bilmediğimi söyledim. Ancak, araştırmalar süresince, ağaçların destekleyici ve insanca bir çevrenin önemli bir parçası olduğuna gittikçe daha çok inanmaya başladım. Yeşillik olmadan insanlar bambaşka canlılar oluyorlar" diyor.

Texas A&M Üniversitesi'nden Roger S. Ulrich'se, doğanın yalnızca zihnimiz üzerinde değil, bedenimiz üzerinde de iyileştirici bir etki yaptığını düşünüyor. Örneğin, bir araştırmasında Ulrich, odalarının penceresinden görünen manzaranın, karın ameliyatı geçirmiş hastaların iyileşmelerini etkilediğini ortaya çıkarmış. Penceresi bahçedeki ağaçlara bakan hastaların, pencerelerinden başka yapıların duvarları görünen hastalara göre daha az sorunlu bir iyileşme dönemi geçirdiklerini ve hastaneden daha çabuk çıktıklarını görmüş. Ulrich'in ve başka araştırmacıların çalışmaları, doğa betimlerinin bile hastalara yardımcı olabileceğini göstermiş. Örneğin, bu araştırmalardan birinde, ağaçları ve su kaynaklarını betimleyen resimlerin, yoğun bakım ünitesinde yatan ameliyatlı hastaların ağrıların ve kaygı düzeylerinin azalmasına yardımcı olduğu bulunmuş.

Yaşadığımız çevrenin yaşam kalitemize etkisini ortaya çıkarmak üzere düzenlenen bu tür araştırmaların sayısı bir hayli fazla. Bu araştırmalarda ortaya çıkan gerçekler, "iyileştirici ortamlar" olarak adlandırılan özellikle yapılar tasarlamaya çalışan araştırmacılara esin kaynağı oluyor. Boulder'daki (ABD) Colorado Üniversite-

si'nden mimarlık ve çevre tasarımı uzmanı Joseph B. Juhasz da bunlardan biri. Juhasz'a göre, günümüzde depresyonun salgın denebilecek düzeyde yaygın olmasının altında yatan neden, içinde yaşadığımız ortamlardan kaynaklanan köklerinden ayrılmışlık ve yabancılaşma duygusu. Bu duyguyu yenmek için insanlığın köklerine, toprağa ve doğal ortamına geri dönmesi gerekiyor. Bunu sağlamaya yardımcı olacak bir önerisi de var. Dairesel olmayan, ince ve uzun yapıları kentler kurmak. Bu tür yerleşim yerlerinin, içinde yaşayan herkese kenti çevreleyen kırık alanlara kolay erişim sağlayacağını düşünüyor.

Doğa Sevgisinin Kaynağı

Sayısı yüzü aşan araştırma, doğa yürüyüşlerinin ve doğal ortamlarda kamp yapmanın insanlara, stres düzeylerinin düşmesi gibi psikolojik yararlar sağladığını gösteriyor. Kentlerdeki parklarda ya da ağaç müzelerinde gezen insanların stres düzeylerinin düştüğünü gösteren çok sayıda araştırma da var. Peki ama, insanların doğal yaşamla olan bu bağının nedeni ne? 1968 yılında biyolog Rene Dubos ve 1970 yılında Hugh Iltis ve arkadaşları, insanların, bitkilerin, hayvanların ve başka "doğal uyarıcıların" yakınında olmalarını gerektiren içten gelen bir gereksinimleri olduğunu ileri sürmüşlerdi. Bu bilimadamlarına göre, eğer insanlar bu uyarıcılardan yoksun kalırlarsa, duygusal sağlıkları zarar görebilirdi. 1984 yılında, sosyobioloji konusundaki varsayımlarıyla tanınmış olan Edward O. Wilson, bu görüşleri yeniden ele aldı. 1993 yılındaysa Stephen R. Kellert'la birlikte yazdıkları kitapta, "biyofili varsayımı"ni ortaya attı. (Biyofili: canlılara duyulan sevgi). Bu varsayımına göre, insanların, evrimsel geçmişlerine dayanan kalıtsal bir "doğal çevreyle, özellikle de bitkiler ve hayvanlarla derin ve içten bir ilişki" kurma gereksinimleri vardır. Wilson ve arkadaşlarına göre, yüzünde nüfus arttıkça, önümüzdeki yıllarda gittikçe daha fazla sayıda insan, doğal uyarıcılar açısından yetersiz ortamlarda yaşamak zorunda kalacak. Yerleşim yerleri genişleyerek tar-

laları, ormanları ve kırları kaplayacak. Gittikçe daha fazla sayıda insan hava kirliliği gibi bozulmuş çevresel koşullardan etkilenecek; duygusal ve fiziksel sağlıklarını kaybedecekler. Çünkü, milyonlarca yıl boyunca atalarımız, doğal uyarıcılarla çevrilmiş, doğal çevrelerde yaşadılar. Atalarımızın -bizim de onlardan miras aldığımız- kalıtsal özellikleri, bu doğal uyarıcıların varlığında işlev gösterecek biçimde oluşmuş olmalı.

İnsan davranışları ve çevre üzerindeki çalışmalarıyla tanınan Gerald T. Gardner ve Paul C. Stern gibi kimi araştırmacılar, bu görüşe kuşkuyla yaklaşıyorlar. Biyofili varsayımının, doğanın, doğa betimlemelerinin ve yeşil alanların insanlar üzerindeki olumlu etkilerini açıklıyor gibi görünse de, gerçekte bu etkileri kalıtsal özelliklere dayandırmanın güç olduğunu anımsatıyorlar. Onlara göre, binlerce yıl boyunca "doğal" çevresel koşulların etkisinde kalmış olmak, insanların bugün de, en iyi bu koşullarda işlev göstereceği anlamına gelmeyebilir. İnsanların çevresel uyarıcılara verdikleri tepkileri açıklayabilecek değer yargıları, kişinin aldığı eğitim gibi başka etkileri de göz ardı edemeyiz. Şöyle diyor iki araştırmacı; "Diyelim ki, atalarımız milyonlarca yıl boyunca yüzlerindeki kılları kesmek için, taştan yapılmış bıçaklar kullanıyorlardı. Bu, günümüzde yaşayan erkeklerin de yüzlerindeki kılları kesmek için bu araçları tercih etmeleri konusunda kalıtsal bir yatkınlık yaratır ve bu durum, modern traş bıçaklarındansa taş bıçakları kullanarak rahat edebilecekleri anlamına gelir mi?".

Çevre Psikolojisi

İnsan-doğa ilişkisinin bir başka boyutu da, doğal çevreye zarar veren, öteki canlıların yaşamlarını tehlikeye sokan yaşam biçimimiz. Bugün, insan etkinliklerinin rol oynadığı ekolojik krizin, yakın bir gelecekte tüm insanlığı tehdit edeceğinden söz ediliyor. Küresel ısınma, yeryüzünü güneşten gelen zararlı ışınımlardan koruyan ozon tabakasının incilmesi, ormanların hızla yok olması, toprağa ve sulara karışan zehirler, fazla sulama nedeniyle toprağın tuzlanması, çölleşme, biyoçeşitliliğin hızla azalması, asit yağmurları... Bütün bu sorunların en önemli

ortak noktası, hepsinin insan etkinliklerinin sonucu olması. Bu etkiyi göz önüne alan çevre psikologları, günümüz insanının yaşam biçiminin, alışkanlıklarının, tutumlarının ve değer yargılarının ele alınarak değişim için bir an önce kolların sıvanması gerektiği konusunda birleşiyorlar.

Çevre psikolojisi, insanların yaşama alanlarını insanın doğasına uygun hale getirmeyi ve insanın çevresiyle ilişkilerini iyileştirmeyi amaçlayan araştırma ve uygulamaları kapsıyor. Psikoloji biliminin ortaya çıkışından bu yana araştırmacılar hep, insanların "içindeki" süreçler üzerinde yoğunlaşmış. İnsanın çevresiyle ilişkisiyse, araştırma konularının dışında kalmış. Yapıların, parkların, caddelerin, yani insan yapısı çevrenin yapımı ve bakımı için harcanan kaynaklar, insan etkinliklerinin doğaya verdiği zararlar göz önüne alınır, bunu anlamak çoğumuz için güç. Çevre psikolojisi araştırmalarının ortaya çıkışıysa, 1960'lı yıllarda, insanların, çevre kirliliği, enerji kısıtlılığı, yapıların insan sağlığına olumsuz etkileri gibi çevre sorunlarını farketmeye başlamalarından sonra olmuş. İnsan-çevre ilişkileri ve bu ilişkiler konusundaki edinilen bilgilerin sorun çözmede ve yapıların tasarımında kullanımı, bugün çevre psikolojisinin tanımına giriyor. Son yıllardaysa, "sürdürülebilirlik" kavramının önem kazanmasıyla çevresel psikologlar, yaşamı tehdit eden çevre sorunlarına da yöneldiler. Kimi araştırmacılar bu sorunlara yol açan tehditleri aza indirmeye ya da yok etmeye yönelik olarak neler yapılabileceği üzerinde çalışıyorlar.

1990'lı yılların başlarında, doğanın iyileştirici gücünün bilincinde olan, aynı zamanda da gezegenimizin sağlığından endişe duyan bir grup bilim adamı, ekolojiyle psikolojinin sentezi denilebilecek yeni bir anlayış geliştirmek için kolları sıvadılar. İnsanı, doğaya hükmeden üstün bir tür olarak değil, yeryüzündeki yaşam ağının bir parçası olarak gören ekopsikologlar, çevremizle ve doğayla sağlıklı ilişkiler yaşamadıkça bizlerin de sağlıklı olamayacağımızı, biz insanların hem fiziksel hem ruhsal anlamda sağlığımızın dünyanın sağlığıyla doğrudan ilişkili olduğunu vurguluyorlar. Ekopsikoloji anlayışının ortaya çıkışı çok yeni olsa da, bu anlayışın kökeni çok es-



kilere dayanıyor. Aslında ekopsikolojinin birçok kökü var; budist felsefe, birçok kültürün ve dinin içinde bulunan mistik gelenekler, Avrupa'daki romantik akım, ABD'deki deneyüstüçülük akımı gibi. Bunun yanı sıra, William James, Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Burrhus Frederic Skinner gibi birçok psikolog da insan-doğa ilişkisini farklı yönleriyle ele almış. Felsefeci Paul Shephard ve ekolog Aldo Leopold'un çalışmalarıysa, bu anlayışın öncüleri olarak kabul ediliyor. 1960'lı yıllardan başlayarak Michael Cohen, Robert Greenway, Art War-moth gibi psikologlar, doğal ortamları psikoterapi ve eğitim çalışmalarında kullanmaya başlamışlar. Günümüzde ABD'de ve Avrupa ülkelerinden özellikle İngiltere'de çok sayıda psikoterapist ve eğitimcinin, ekopsikoloji anlayışını benimsedikleri görülüyor. Onlara göre, gezegenimizin sağlığı için etkin bir rol benimsemek, kendimiz için yapabileceğimiz en iyi şey aslında. İnsanla doğa arasındaki bağı onarmak içinse, her şeyden önce çeşitliliğe karşı hoşgörülü olmak ve farklılıkları kucaklamak gerekiyor.

Aslı Zülâl

Kaynaklar

- Clay, R. A. "Green is good for you" <http://www.apa.org/monitor/apr01/greengood.html>
- Gardner, G. T., Stern, P. C. Environmental Problems and Human Behaviors. Allyn&Bacon, 1996.
- Gifford, Robert. Environmental Psychology Principles and Practice. Allyn&Bacon, 1997, 2. basım.
- Oskamp, Stuart "A sustainable future for humanity?" American Psychologist, Mayıs 2000.
- Prow, Tina. "The power of trees" http://www.herl.uiuc.edu/power_of_trees/power_of_trees1.html