

WILLIAMS, Florence (2017)

The nature fix: Why nature makes us happier, healthier, and more creative

Nova York: W. W. Norton Company, 304 p.

ISBN 978-0-393-24271-3

Durant les darreres dècades, l'estudi dels efectes del medi ambient sobre el benestar i la salut de les persones ha rebut una atenció especial des de diverses disciplines científiques (Douglas et al., 2017). Un dels efectes més estudiats és la influència que exerceix la natura sobre la salut mental (Hartig et al., 2014). En les nostres societats ha existit històricament una preocupació per l'allunyament dels humans de la vida natural, fet que s'ha traduït en un gran interès, tant des dels estudis urbans, les ciències ambientals o la psicologia com des de la planificació urbana, per entendre els beneficis que reporten els espais oberts a la salut i, consegüentment, per dissenyar entorns d'habitatge que hi propiciïn el contacte. Aquesta preocupació ha estat un tema recurrent d'ençà de la creació de les grans aglomeracions urbanes modernes al segle XIX, on les condicions de vida es van veure greument afectades a causa de processos d'urbanització ineficientment planificats. Actualment, que un 54% de la població mundial visqui en aquest tipus d'entorn (United Nations, 2015) i que segueixin existint processos d'urbanització que no garanteixen unes òptimes condicions de vida han propiciat que la qüestió adquireixi interès a escala global.

És en aquest context de rellevància actual de la relació entre natura i salut on s'emmarca la publicació del llibre *The nature fix: Why nature makes us happier, healthier, and more creative*. La seva autora, Florence Williams, és una reconeguda periodista i divulgadora en l'àmbit del medi ambient, la salut i la ciència, a més d'articulista en diversos diaris nord-americans, com ara *New York Times*, *New York Times Magazine* o *National Geographic*. L'objectiu de l'obra que ressenyem és donar veu al coneixement

científic més actual sobre els beneficis que els espais naturals aporten a la salut, posant èmfasi en l'experiència personal de l'autora. Per tal de repassar les evidències rellevants i recents, Williams viatja al Japó, a Corea del Sud, al Regne Unit, a Finlàndia, a Singapur i als Estats Units per conversar amb investigadors provinents de diferents disciplines (la neurociència, la psicologia o la geografia), perquè li expliquin les seves troballes de primera mà, i experimentar i reflexionar sobre el terreny.

La tesi de partida de l'obra, com també de la gran majoria d'estudis que exploren els efectes positius de la natura sobre la salut, és la *biofilia* (Wilson, 1984). Segons aquesta tesi, els nostres sistemes nerviosos estan dissenyats per interactuar amb elements del món natural, fet que estableix una connexió emocional innata entre els humans i la resta d'éssers vius, tant si es tracta de fauna com de flora. Aquesta connexió s'explica pel fet que hem evolucionat durant milers d'anys estant en contacte directe amb entorns silvestres, la qual cosa ha determinat la nostra supervivència. L'autora apunta que quan es produeix el trencament d'aquest vincle és quan apareixen diversos problemes de salut mental i d'estrès psicològic, fet que provoca que les persones busquin plaer en altres activitats o en els béns materials i que esdevinguin més irritables, narcisistes, distretes, cognitivament menys àgils i sociables. Així doncs, la manca de planificació i de provisió de natura haurien provocat que els entorns urbans on resideix la majoria de la població mundial no compleixin les nostres necessitats psicològiques.

Les evidències científiques que confirmen aquest vincle demostren com un simple passeig per algun entorn natu-

ral —un bosc, posem per cas— està associat amb millores en referència a diversos indicadors fisiològics de salut. Per exemple, a través de l'activació de diversos sentits (la vista, l'oïda i l'olfacte), el contacte amb el medi està associat amb reduccions dels nivells de cortisol i d'hipertensió arterial, els quals en graus elevats poden donar lloc a cardiopaties, malalties metabòliques, demència i fins i tot depressió. Addicionalment, la connexió amb la natura s'ha relacionat també amb processos de restauració psicològica (Kaplan i Kaplan, 1989; Ulrich, 1983), i en aquest contacte les persones obtenim beneficis en aspectes com ara la creativitat o l'autoestima. Les millores en la creativitat sorgeixen gràcies a una reducció en el nombre de distraccions a les quals s'exposen els éssers humans en comparació amb uns altres entorns, per exemple: els urbans. D'aquesta manera, una quantitat més baixa de distraccions ens ajuda a pensar, a resoldre problemes i a treballar junts, de la mateixa manera que ho propicia, per exemple, la música. A més a més, el plaer derivat de la connexió amb la vida a l'aire lliure exerceix efectes en l'autoestima de les persones, i això substitueix el plaer provinent d'altres activitats, com ara el consum de substàncies tòxiques. Finalment, el llibre ressalta el contacte social i el foment de l'exercici físic com a altres beneficis indirectes derivats també del fet d'estar en contacte amb entorns naturals. D'una banda, l'activitat física, a part de ser beneficiosa per a la salut física, millora la memòria, l'estat d'ànim, allarga el procés d'envelliment, disminueix l'ansietat i, en els infants, augmenta la capacitat d'aprenentatge. De l'altra, els espais proveïts amb vegetació faciliten la interacció amb altres persones i milloren la cohesió social, la qual beneficia el benestar i la salut mental.

Una de les darreres qüestions de què parla Williams en aquest llibre és la dificultat a escala global de facilitar el con-

tacte entre éssers humans i natura, atès que la majoria de la població mundial resideix en entorns urbans. En aquest sentit, l'autora ens mostra, a través d'un dels seus viatges, com la ciutat estat de Singapur, característica per ser una urbs molt densa i amb un alt dèficit de lloc per encabir-hi parcs i jardins, ha planificat i ha dissenyat de manera enginyosa la provisió de zones verdes. Durant les darreres dècades, diversos plans de millora de l'espai públic han facilitat el contacte de la seva ciutadania amb la natura mitjançant intervencions urbanes innovadores, com ara els boscos verticals en edificis o fonts que simulen rius, entre d'altres. Aquest model iniciat per Singapur evidencia que, des de la planificació urbana, una ciutat atapeïda d'immobles es pot convertir en una de les més verdes del món, lliçons que es poden aplicar en uns altres contextos geogràfics amb reptes similars, com ara, per exemple, en grans metròpolis de la regió mediterrània.

En definitiva, Florence Williams ens ofereix, a *The nature fix: Why nature makes us happier, healthier, and more creative*, una revisió clara i entenedora de les millors evidències científiques i dels debats actuals entorn dels beneficis que ens proporciona la natura per la nostra salut mental i també física. Les idees que es desprenen d'aquesta obra són de gran rellevància i de molt d'interès per la geografia i els estudis urbans, perquè és des d'aquestes disciplines que es poden entendre i planificar aquells entorns que facilitin l'accés òptim al medi ambient. I encara més, si no es té en compte una perspectiva geogràfica actualitzada, el fet que la gran majoria de les evidències que l'autora repassa se centrin en recerques realitzades en entorns completament naturals, podria portar-nos a la conclusió que la vida urbana no és recomanable i que el lloc òptim per desenvolupar-se cognitivament és l'entorn natural. Aquesta idealització de la vida rural en detriment de la urbana ja influència

històricament una gran part del planejament ciutadà modern, a la vegada que serví d'estandart dels primers promotors dels parcs urbans nord-americans del segle XIX, els quals desembocaren en els processos insostenibles de suburbanització durant el segle XX (Schuyler 1986). Així doncs, els beneficis evidents d'estar en contacte amb la natura per motius de salut, socials, mediambientals i econòmics no haurien d'enegar acadèmics dels estudis urbans ni planificadors de les aglomeracions del futur i ometre la idea de ciutat com un espai facilitador del contacte social i la vida en comunitat. De fet, la relació entre humans i natura, com bé comenta l'autora, és més aviat paradoxal, atès que la gent necessitem estar en contacte tant amb l'aire lliure com amb la civilització. Per aquest motiu, la idea de ciutat social, econòmicament i mediambientalment sostenible i que faciliti els nostres processos cognitius hauria de tenir en compte tant el contacte amb la natura com amb les altres persones.

Referències bibliogràfiques

DOUGLAS, Owen; LENNON, Mick i SCOTT, Mark (2017). «Green space benefits for health and well-being: A life-course approach for urban planning, design and management». *Cities*, 66, 53-62.
<<https://doi.org/10.1016/j.cities.2017.03.011>>

- HARTIG, Terry; MITCHELL, Richard; DE VRIES, Sjerp i FRUMKIN, Howard (2014). «Nature and Health». *Annual Review of Public Health*, 35 (1), 207-228.
<<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>>
- KAPLAN, Rachel i KAPLAN, Stephen (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Nova York: Cambridge University Press.
<<https://doi.org/10.1037/030621>>
- SCHUYLER, David (1986). *The New Urban Landscape: The Redefinition of City Form in Nineteenth-Century America*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- ULRICH, Roger S. (1983). «Aesthetic and Affective Response to Natural Environment». A: ALTMAN, I. i WOHLWILL, J. (eds.). *Behavior and natural Environment*. Nova York: Plenum Press, 85-125.
<<https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9>>
- UNITED NATIONS (2015). *World Urbanization Prospects: United Nations*. Vol. 12. Nova York: United Nations.
- WILSON, Edward O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.

Guillem Vich
Universitat Autònoma de Barcelona
Departament de Geografia
guillem.vich@uab.cat
<https://doi.org/10.5565/rev/dag.549>

