



Paisatge, tranquil·litat i salut

Duncan Fuller, Claire Haggett i Helen Dunsford

Aquest capítol, dedicat a la relació entre la salut i l'entorn, se centra en una característica ambiental concreta: la tranquil·litat. És sabut des de fa temps que hi ha una connexió entre els espais viscuts i les repercussions per a la salut i el benestar que generen. La recerca mostra que alguns paisatges poden perjudicar la salut física i mental. Per exemple, Bodin i Hartig (2003) sostenen que, malgrat que la gent tendeix a adaptar-se als elements estressants com el soroll i la contaminació atmosfèrica, aquests processos d'adaptació afecten la salut. El contacte amb altres entorns, en canvi, pot aportar molts beneficis per a la salut de les persones. Hartig, Mang i Evans destaquen el fet que la recerca empírica “demostra clarament que els espais naturals tenen efectes reconstituints” (Hartig, Mang i Evans, 1991: p. 21); Mace, Bell i Loomis (1999) assenyalen més de cent estudis que han demostrat, de forma convincent, la contribució de l'entorn natural a l'hora de recuperar-se de l'estrès.

En aquest sentit, com subratlla Morris (2003), la contemplació de paisatges verds o de la natura en general no solament proporciona un plaer estètic, sinó que també fa augmentar el benestar emocional, redueix l'estrès i, en determinades situacions, millora la salut. Afirmar que, segons el seu estudi sobre salut, benestar i espais oberts, el contacte amb espais naturals contribueix a millorar la salut humana principalment de cinc maneres diferents: millora les aptituds comunicatives personals i socials; reforça la salut física; augmenta la salut mental i espiritual; potencia la capacitat de percepció espiritual, sensorial i estètica; reafirma l'autocontrol i augmenta la sensibilitat en relació amb el benestar personal.

Algunes teories de la psicologia ambiental ajuden a explicar la relació entre paisatge i salut de les persones. Així, Stephen Kaplan apunta la teoria de recuperació de l'atenció (TRA) (Kaplan, 2001) i explica les quatre característiques d'aquesta teoria que basteixen els pilars d'un entorn de recuperació (2001: p. 482): la llunyania (estar en un lloc diferent de l'entorn quotidià, ja sigui físicament o conceptualment), la fascinació (estar en un indret

que capta l'atenció sense esforç), la magnitud (estar en un lloc amb un abast i una coherència que permetin mantenir-hi un nivell d'implicació), i la compatibilitat (tot allò que hi ha a l'entorn s'adiu amb les nostres pretensions o inclinacions i hi contribueix).

Hi ha característiques concretes dels entorns naturals que fan possible que es produeixin aquests processos de recuperació. Així, quan es viu l'experiència de recuperació en algun indret diferent del quotidià, el factor clau de la millora és més la diferència que no la distància. De fet, Kaplan i Kaplan (1989) sostenen que la peculiaritat i la singularitat d'un paisatge natural respecte al quotidià poden ser tan importants per a la recuperació com la distància real entre aquests dos paisatges. Els autors encara van més enllà, ja que se centren en els efectes de la natura sobre les persones i les circumstàncies en què s'esdevenen. Per exemple, demostren que la vegetació i la natura reforcen l'atenció espontània, relaxen l'aparell sensorial i infonen una energia renovada. Altres estudis parlen d'aspectes concrets dels entorns naturals que hi contribueixen i dels factors d'un paisatge que generen més interès. Alguns dels autors que han tractat aquest tema són Balling i Falk (1982), Purcell i Lamb (1984), i Fredrickson i Anderson (1999). Aquests darrers expliquen com els participants en el seu estudi destacaven la gran capacitat de comunicació del paisatge i la presa de consciència sobre el poder inabastable de la natura com a elements importants per tal de gaudir d'una experiència valuosa. Per a Hartig, Kaiser i Bowler (2001), les experiències de recuperació tenen relació amb la renovació de recursos psicològics esgotats, i és que, de fet, la recerca ha mostrat que la reducció de l'estrès i la voluntat de fugir de situacions estressants són motivacions cabdals a l'hora d'esbargir-se a l'aire lliure. Dit això, afegeixen que els quatre factors de la teoria de la recuperació de l'atenció constitueixen les qualitats fruit de les interaccions entre l'individu i l'entorn que no existeixen ni a l'entorn ni a la persona de manera aïllada. En base a això, per aquest capítol el més interessant és l'experiència d'estar en un indret.

Tanmateix, els paisatges presenten un altre tret que permet el desplegament d'aquests processos de recuperació. Herzog i Chernick (2000) descriuen els escenaris que capten l'atenció o la fascinació sense necessitat de cap esforç i permeten centrar l'atenció en la resta. Afirmen que l'expressió "fascinació lleugera" es va encunyar per referir-se a la combinació de fascinació moderada i plaer estètic que caracteritza els entorns terapèutics més efectius. Altres autors, com Herzog i Bosley (1992), han emprat el terme tranquil·litat per referir-se a la mateixa combinació teòrica. Herzog i Barnes (1999) addueixen que els dos components de la tranquil·litat (plaer estètic i fascinació moderada) són una característica essencial dels entorns terapèutics òptims.



Imatge 1. La tranquil·litat és molt present en entorns naturals.

La tranquil·litat d'un entorn no només incideix positivament en els seus efectes terapèutics, sinó que constitueix un element molt buscat per tothom qui pretén assolir aquests efectes. MacNaghten i Urry (2000) van observar que el camp constituïa un espai d'escapada i que proporcionava la necessària relaxació de la pressió laboral. Segons el seu parer, el "desig de tranquil·litat"

litat” hi tenia molt a veure (MacNaghten i Urry, 2000: p. 172). Herzog i Chernick (2000) van adonar-se que la tranquil·litat era més present als entorns naturals que als urbans, mentre que Mace, Bell i Loomis (1999) ressalten que “entre les raons principals per visitar entorns naturals hi ha el fet de fugir de l’estrès de les àrees urbanes i trobar tranquil·litat i solitud” (Bell i Loomis, 1999: p. 228).

Comprensió de la tranquil·litat

Si la presència en un entorn concret pot traduir-se en efectes positius sobre la salut física i emocional, i si la tranquil·litat constitueix un aspecte clau d’aquests entorns, sens dubte val la pena aprofundir en aquests temes i determinar els elements d’aquests indrets que beneficien les persones, ja que fins ara no ha quedat gaire clar. Concretament, el significat de tranquil·litat ha estat sempre envoltat d’ambigüitat. Tot i que és un terme àmpliament utilitzat i que apareix en la publicitat de productes, en declaracions polítiques i en materials de promoció turística, fins ara no s’han fet massa esforços per assimilar-ne el sentit. Sovint ens referim a la tranquil·litat com un dels principals beneficis o actius socials que aporten els entorns rurals o campestres, com una raó fonamental per visitar espais percebuts com a agradables o poc alterats, i com a elements que cal protegir i potenciar. Tanmateix, arran dels múltiples usos i significats del terme tranquil·litat, també s’ha entès com una noció efímera, massa subjectiva, massa “experiencial” i difícil de conceptualitzar i de precisar en sentits processables i/o aplicables, “acadèmics” o rellevants. Sovint es considera que els aspectes “experiencials” i qualitius d’un paisatge són molt més difícils d’explicar en termes quantitius. Arran d’aquesta teòrica dificultat detectada, hi ha el risc que es passin per alt trets ambientals com la tranquil·litat. De fet, la majoria d’indicadors ambientals i paisatgístics es concentren en atributs tangibles i quantificables, com la longitud dels marges

arboris i arbustius, la qualitat de l'aigua o l'accessibilitat física de l'espai verd. Tanmateix, tal com posa en relleu la bibliografia més contrastada en matèria de salut i paisatge, són precisament les característiques “experiencials” les que cal tenir més en compte.

En aquest punt, val la pena fer esment del projecte de recerca britànic anomenat Tranquillity Mapping,¹ desenvolupat per les universitats de Northumbria i Newcastle, situades al nord-est d'Anglaterra, i finançat per la Campaign to Protect Rural England (CPRE) i per la Countryside Agency (ara coneguda com a English Nature), entre d'altres. El projecte ha demostrat que es pot integrar la consulta qualitativa d'una àmplia selecció d'actors i usuaris d'entorns rurals en un marc quantitatiu d'anàlisi i de Sistemes d'Informació Geogràfica o SIG.² Aquest projecte ha posat de relleu la importància d'estudiar i representar les diferents opinions sobre conceptes com tranquil·litat estudiant el significat que té aquest terme per als uns i els altres, els indrets escollits per experimentar-la i les raons per les quals es considera rellevant. Des de l'any 2004, aquesta recerca ha permès fer-se una idea d'allò que caracteritza les zones tranquil·les o els indrets en què la gent troba tranquil·litat. Un dels aspectes en què s'ha insistit més és en la importància de la tranquil·litat com un element crucial de l'experiència rural, un element que es pot utilitzar com a indicador vàlid i amb implicacions significatives sobre diferents indrets, moments i grups de persones. A més, gràcies a la metodologia desenvolupada, la tranquil·litat esdevé un concepte útil, amb valor pràctic a l'hora de prendre decisions, i influeix en els objectius, els indicadors, les polítiques i els plans relacionats amb la qualitat de vida, la qualitat de l'entorn rural,

1 Aquest projecte ha estat encarregat i finançat per la Campaign to Protect Rural England (CPRE), la Countryside Agency, el govern regional del Nord-est, el Consell del Comtat de Durham, la Northumberland Strategic Partnership i l'Autoritat del Parc Nacional de Northumberland.

2 Nota dels editors: mitjançant un sistema d'informació geogràfica o SIG és possible associar una base de dades georeferenciables amb una cartografia i elaborar els corresponents mapes temàtics que permetin desenvolupar l'anàlisi espacial vinculada a aquestes dades. Actualment, existeixen diversos programes informàtics que permeten implementar aquesta metodologia geogràfica.

les estratègies paisatgístiques i la gestió ambiental. Tanmateix, el present capítol se centra en les respostes a la consulta pública, i no en el procés de classificació (en trobareu més informació a www.northumbria.ac.uk/tranquillity), amb un èmfasi especial en la relació entre tranquil·litat i els aspectes més relacionats amb la salut. No obstant això, tot seguit es presentarà breument el projecte Tranquillity Mapping, a fi de contextualitzar el debat.

Estudis previs sobre classificació de la tranquil·litat

Simon Rendel, d'ASH Consulting (1997), va ser el primer a plantejar la idea innovadora de cartografiar la tranquil·litat per a un estudi del departament de transport del govern britànic destinat a valorar els efectes d'un nou corredor de transport als comtats de Hertfordshire i Bedfordshire, al nord de Londres, en el qual es van identificar i cartografiar com a recurs de ple dret les àrees rurals properes no alterades. Aquest estudi inicial va menar a l'elaboració de mapes d'àrees tranquil·les, a càrrec de Rendel i ASH Consulting, publicats per la Campaign to Protect Rural England i la Countryside Commission (1997). En aquests mapes, les àrees tranquil·les es definien de la manera següent: “Llocs suficientment apartats d'intrusions visuals o acústiques generades pel desenvolupament urbà o el trànsit com per considerar-los inalterats per les influències urbanes.”

Aquests indrets es van determinar a partir del càlcul de les distàncies respecte a diversos factors pertorbadors; per exemple, es va decidir que una zona tranquil·la havia d'estar situada a quatre quilòmetres de grans centrals elèctriques, a tres quilòmetres de carreteres molt transitades i de grans zones industrials i a dos quilòmetres d'autopistes i altres carreteres principals. Així, es van dibuixar els mapes a escala regional, prescindint de les afectacions més locals i apostant, en canvi, per una visió aproximada general de les zones rurals lliures d'intrusions urbanes. Segons Rendel, aquest estudi no pretenia ser totalment objectiu

però, tot i així, els mapes no es van modificar radicalment perquè s'ajustessin als criteris. El projecte original es va traslladar i dur a terme a altres indrets, com ara el País de Gal·les i Escòcia. En el cas de Gal·les, es va posar en marxa l'any 1997 per encàrrec del Countryside Council for Wales, mentre que en el cas d'Escòcia, concretament en diferents zones entre Inverness i Aberdeen, va ser implantat l'any 2000 per l'Association for the Protection of Rural Scotland (APRS).

Posteriorment, Bell (1999) va aprofundir encara més en la plasmació cartogràfica de la tranquil·litat. Rendel definia aquest concepte en termes d'absència d'impactes visuals i acústics, mentre que Bell va introduir-hi la idea de "naturalitat rural" i va descriure la tranquil·litat com "la qualitat que ens permet sentir que 'ens hem alliberat de tot'" (Bell, 1999: p. 1). El seu plantejament era, en molts aspectes, similar al de Rendel i avaluava els impactes en la tranquil·litat a partir de diversos factors, com ara el soroll procedent de carreteres, vies fèrries i aeroports, i la intrusió visual provocada per zones edificades, àrees industrials i línies elèctriques. Un cop definits, Bell va calibrar-ne els efectes i hi va afegir *buffers* o zones d'influència al seu voltant per tal de representar l'àmbit d'influència relatiu, que després va cartografiar.

Aquests estudis previs van proporcionar els fonaments reals per al projecte Tranquillity Mapping, amb la idea de respondre a les crítiques posteriors, com les de Levett (2000), i de desenvolupar el plantejament mitjançant les tècniques actualment disponibles de recerca social i cartografia geogràfica. El projecte tenia la voluntat de respondre a la necessitat de fonamentar un estudi d'aquestes característiques en les percepcions del públic, reflectir-ne únicament l'opinió i els valors, desembolcallar el concepte de tranquil·litat i extreure els criteris que el configuren per analitzar-los i treballar-hi. El projecte seguia, doncs, l'exemple d'altres estudis que havien partit de conceptes subjectius similars, com el de "natura salvatge" (vegeu, per exemple, Knopft, 1983; Virden i Schreyer, 1988; Olds, 1989; Kliskey i Kearsley, 1993; Lesslie,

1994; Tarrant, Haas i Manfredo, 1994; Miller, 1995; Coeterier, 1996; Habron, 1998; Graefe, Donnelly i Vaske, 1986; Carver, Evans i Fritz, 2002; Fritz i Carver, 1998; Mace, Bell i Loomis, 1999; Shultis, 1999; i Fredrickson i Anderson, 1999).

Concretament, l'objectiu del projecte Tranquillity Mapping ha estat partir de la idea original de cartografiar la tranquil·litat i anar una mica més enllà, bàsicament de tres maneres: en lloc de partir d'una definició elaborada per experts d'allò que inclou la tranquil·litat, s'ha iniciat el procés amb una extensa feina de consulta prèvia per obtenir-ne la definició. En conseqüència, s'ha tingut en compte un conjunt de variables més ampli que en recerques prèvies. En comptes de centrar-se exclusivament en factors que perjudiquen la tranquil·litat, al projecte Tranquillity Mapping també s'han volgut incloure factors positius que contribueixen a aquesta sensació. Així, s'han ponderat els factors positius i els negatius segons la importància que hom els atribueix a l'hora de determinar la tranquil·litat d'un indret. I, finalment, l'ús de tècniques avançades d'elaboració de models per representar la difusió de l'impacte de qualsevol variable sobre l'espai ha permès obtenir mapes continus de superfície de tranquil·litat relativa, en lloc de zones tranquil·les o no tranquil·les, o de tranquil·litat alta, mitjana o baixa. Les zones relativament tranquil·les són les que tenen un nombre més elevat de factors positius i un nombre inferior de factors negatius que altres indrets. La tranquil·litat relativa, doncs, depèn del context.

Aquest projecte s'ha dut a terme en dues àrees d'estudi del nord-est d'Anglaterra, determinades, en gran mesura, pels patrocinadors abans d'engegar la recerca. La primera és el Parc Nacional de Northumberland (NNP), el parc nacional menys visitat d'Anglaterra i del País de Gal·les, recentment promogut com un indret on trobar solitud, zones inexplorades i qualitat paisatgística. La segona àrea, seleccionada sobretot com a antítesi del parc nacional, és West Durham Coalfield (WDC), una àrea geogràficament més reduïda que el parc, però amb molta més densitat de població i fragmentada per un bon nombre de carreteres i una via

de tren. Correspon a l'àrea d'una antiga conca minera relativament deprimida, malgrat que, en general, el nivell de les tasques de recuperació de la zona ha estat elevat. Gran part de la zona presenta característiques típiques d'un entorn urbà perifèric, amb nivells de pressió intensos sobre un espai reduït.

Per a la consulta corresponent a aquestes àrees es va utilitzar l'avaluació participativa, una varietat d'enquesta centrada en l'anàlisi de la percepció, els valors i les opinions de la gent, concebuda per permetre que els participants s'expressin amb les seves pròpies paraules. Mitjançant preguntes obertes, s'anima les persones consultades a explicar els seus posicionaments sense imposar-los opinions externes. L'avaluació participativa tracta tots els enquestats com a "experts" en el tema, com a persones que "saben ben bé com són les coses". Es prioritza l'ús d'eines i tècniques molt visuals, amb més recorregut que les emprades en estudis que confien únicament en l'ús de la paraula escrita (o parlada). L'objectiu principal és eliminar barreres en la participació i incloure la visió de tantes persones diferents com sigui possible. Les preguntes principals de la consulta van ser les següents:

- Què és la tranquil·litat?
 - Què és el que fa que una zona sigui tranquil·la?
 - Què significa tranquil·litat per a vostè?
 - Per qualificar una zona de tranquil·la, quines característiques hauria de tenir?
 - Quines zones tranquil·les podria anomenar?
- Quins factors conformen la tranquil·litat?
 - Què és el que fa que una zona sigui més tranquil·la?
 - Què és el que fa que una zona sigui menys tranquil·la?
- Quines repercussions tenen les zones tranquil·les?
 - Quan es troba en una zona que considera tranquil·la, com se sent?
- Quin aspecte té una zona tranquil·la?
- Els llocs són més o menys tranquils en funció del moment? (dia/nit, setmanes, mesos, estacions, anys, etc.)

En aquesta recerca, es va utilitzar l'avaluació participativa amb grups d'agents clau que viuen a la zona i amb usuaris de l'entorn. Entre els agents del territori hi havia representants de l'administració local, d'organitzacions dedicades al patrimoni, el turisme i la conservació, i grups de protecció del medi ambient. A les sessions d'avaluació participativa hi van participar també persones enquestades en catorze punts d'accés a aquests entorns (centres d'informació per als visitants, pàrquings de punts d'interès públics i zones d'esbarjo). En aquests punts, l'equip va muntar un estand on convidava els visitants a prendre part en la recerca. Gràcies a la inclusió d'aquests participants es va obtenir una resposta més àmplia de la que s'hauria recollit si el concepte s'hagués estudiat només a partir de l'opinió dels agents. Als punts d'accés a les zones rurals, es van entrevistar més de quatre-cents persones i unes trenta més a les sessions destinades als agents del territori.

La verificació de les conclusions inicials és una part essencial de la recerca de l'avaluació participativa. Per completar-la, es van fer dues sessions d'informació públiques, que van oferir als enquestats l'oportunitat de contrastar els resultats provisionals de la recerca. A més, també es van obrir les portes a la participació d'un grup més ampli i nombrós a la recerca. Els actes organitzats, un per cada àrea d'estudi, van basar-se en les respostes aplegades durant les sessions de treball de camp i hi va assistir més d'un centenar de persones. En aquestes assemblees es van confirmar, amb escreix, els resultats que es desprenien a la recerca principal i es van observar notables coincidències entre els enquestats quant a les idees bàsiques del que és i del que no és la tranquil·litat.

Gràcies a la profusió de respostes generada en l'avaluació participativa, es van poder definir els factors que contribueixen a la tranquil·litat o la perjudiquen. A fi d'obtenir mapes a partir de les dades de l'avaluació participativa, es va recórrer al Sistema d'Informació Geogràfica (SIG). Com ja s'ha apuntat anteriorment, un SIG és una eina informàtica per a la integració, l'anàlisi i la classificació de conjunts de dades geogràfiques. Quan es vol

elaborar un model, s'introdueix al SIG la totalitat de la informació disponible. Tots els models SIG es basen en les dades proporcionades, les operacions que s'hi duen a terme i els paràmetres que s'assignen a aquestes operacions. En aquesta recerca, les decisions sobre la naturalesa d'aquestes característiques les va determinar, en la mesura del possible, l'avaluació participativa, no els "modelistes". Per poder dibuixar-hi mapes de tranquil·litat, es va sobreposar una quadrícula amb cel·les de 250 m per 250 m a totes dues zones, la qual cosa va permetre calcular la puntuació de tranquil·litat que corresponia a cada cel·la i comparar-la amb la de la resta.

Els mapes elaborats en aquest estudi són producte de l'aportació directa de la consulta. Les dades de l'avaluació participativa eren molt variades i extremadament qualitatives, la qual cosa va obligar a prendre decisions sobre la manera d'agrupar les respostes i ordenar-les per categories, per tal de nodrir el procés cartogràfic. Les decisions sobre la interpretació de les dades i l'aplicació al model SIG van basar-se en la consulta amb el grup director del projecte i les bones pràctiques publicades. El vincle entre els resultats de l'avaluació participativa i el model SIG era doble. Per una banda, els resultats de l'avaluació participativa identificaven quines eren les qüestions importants per als enquestats. Aleshores, aquests aspectes es relacionaven amb els conjunts de dades disponibles a escala nacional, com les cobertes del sòl (vegetació), el terreny, les àrees urbanes i altres infraestructures humanes que representen les diferents dimensions de tranquil·litat. Per altra, els resultats de l'avaluació participativa identificaven la rellevància relativa d'aquests temes. Això va facilitar la inclusió a l'anàlisi de la ponderació de les dades d'una manera diferenciada, cosa que posteriorment va permetre dibuixar els mapes de tranquil·litat relativa. Cal reiterar en aquest punt que, com a principi, les decisions dels "experts" sobre què calia incloure-hi i quins factors de ponderació s'havien de tenir en compte es va reduir a un mínim absolut. Els resultats de la consulta de l'ava-

luació participativa es van utilitzar per definir els paràmetres del model sempre que va ser possible.

Evidentment, a aquest resum del procés li manquen molts detalls. Això no obstant, com s'ha indicat al començament del capítol, l'objectiu és proporcionar una visió general, abans d'abordar més específicament les respostes recollides durant el treball de consulta, que ressalten la importància de la tranquil·litat i els indrets tranquils de formes molt variades, sempre centrades especialment en la salut. Després d'esmentar la manera com són presentats els resultats, seguidament es comentaran quins han estat.

La fase de redacció d'un projecte basat en una avaluació participativa pot resultar complicada, sobretot perquè la funció del redactor és transferir la informació obtinguda a través de la recerca sense manipular-ne el significat original. Tots els comentaris formulats durant la recerca apareixen a l'informe final en la seva forma original, sense corregir-ne els errors d'ortografia o gramàtica. El redactor també ha de decidir fins a quin punt s'avaluen o analitzen les respostes segons la seva rellevància, més enllà del que pugui transmetre el pes o la insistència del comentari. Malgrat aquest objectiu, el redactor ha de tenir, evidentment, un cert criteri sobre la millor "ubicació" d'un comentari concret, tant si es tracta d'una paraula individual com d'una declaració, frase, un comentari o fragment més llarg. Sens dubte, és possible que, fora del context original, la persona responsable del buidatge de les respostes no tingui clar què volia dir exactament l'enquestat amb la seva contribució, ni com caldria classificar-la. No obstant això, l'experiència ha demostrat que, gairebé sempre, el grau de criteri necessari és d'un nivell cognitiu bastant baix; és a dir, el grau en què s'analitzen o es ponderen realment els comentaris és limitat, mínim. Si el significat d'algun comentari no està clar (i això ho haurien hagut d'evitar els dinamitzadors de la sessió d'avaluació participativa, mitjançant l'observació atenta i l'"interrogatori" que figura al guió), al llarg de la fase de verificació hi ha l'oportunitat de rectificar els malentesos, i es distribueixen esborranys de l'informe per poder-lo comentar. Si, tot i així, el context o la

ubicació no estan clars, o s'adiu a més d'un apartat de l'informe, el comentari o la idea pot aparèixer en més d'un punt de l'esmentat informe.

Amb la presentació que es duu a terme a les pàgines següents, els resultats poden semblar un pèl repetitius. Tanmateix, es vol mostrar el que van dir els enquestats amb les seves paraules, i deixar que el lector treballi, pensi i reflexioni sobre el significat que la gent atribueix al terme tranquil·litat.

Els significats de tranquil·litat: conclusions de l'avaluació participativa

Una gran proporció i una àmplia varietat de les respostes recollides durant l'enquesta participativa relacionaven la tranquil·litat amb el fet de sentir, veure i/o experimentar diversos aspectes de la natura observada. Per exemple, esmentaven la importància de “trobar-se enmig de la natura”, sentir “sons naturals” (com ara “el cant dels ocells” i “el vent entre les fulles”) i experimentar un “paisatge natural”. Alguns enquestats van centrar-se en característiques generals o de gran abast, que suggerien “paisatges encisadors” i “paisatges inexplorats”. N'hi va haver que van suggerir altres “tipus” de paisatges o característiques essencials, com els camps, les clarianes dels boscos i els pratets. D'altres van centrar les respostes en característiques d'un nivell més detallat, com ara “la bellesa de la flora i la fauna”. Molts participants van ressaltar la importància de “l'aigua” i altres aspectes relacionats amb aquest element. De fet, “el so de l'aigua, els rius, les ones” va ser la resposta més freqüent durant la verificació. “El mar”, descrit com un element que se sent i es veu en un indret tranquil, gaudia de molts adeptes. D'altres es van centrar en la importància de les vistes, els horitzons llunyans i els paisatges oberts. Per a molts enquestats, hi havia aspectes de “la fauna i la flora” determinants en la seva idea de tranquil·litat, i considera-

ven fonamental l'oportunitat d'observar “la fauna i la flora en el seu hàbitat natural”.

No obstant això, si bé durant la recerca hi va haver un bon grapat d'elements interrelacionats de la natura molt valorats per un nombre considerable d'enquestats, un altre aspecte clau de la tranquil·litat contraposava les influències “internes” a les influències “externes”. Els enquestats sostenien que el concepte de tranquil·litat i els nivells de tolerància depenen dels seus hàbits i del context que envolta la seva vida quotidiana. Per exemple, “els visitants de Lake District procedents de Londres valoren la tranquil·litat d'aquell paisatge de manera diferent de com ho fa la població local”. Així mateix, altres consultats van suggerir que “la tranquil·litat es valora segons un marc de referència personal”, que “depèn del teu sentit del ritme, de fins a quin punt et sents segur”. A més, van afegir-hi que es tracta d'un “concepte relatiu”.



Imatge 2. Un paisatge tranquil ajuda a recuperar l'equilibri personal.

Moltes de les persones enquestades van considerar la tranquil·litat com una qüestió cabdal per un seguit de raons relacionades amb la salut personal. Les més generalitzades van ser

“recuperar l’equilibri personal”, “desestressar-se”, els avantatges de “sentir-se a quilòmetres de qualsevol lloc”, la necessitat de “preservar indrets amb zones verges tranquil·les”, els beneficis de sentir-se “en harmonia amb un mateix”, “sense estrès”, “la quietud”, “la sensació de benestar”, “la calma mental i física”, “la tranquil·litat d’esperit”, “la calma interior, no sempre exterior”, i el fet que “la tranquil·litat és el veritable significat de l’esbarjo: dóna l’oportunitat de sentir-se renovat”.

Els enquestats van comentar les repercussions beneficioses d’“allunyar-se del soroll”, “fer una escapada, com estar en un altre món, sense estrès”, “distanciar-se de la vida quotidiana i desconnectar”, “fugir de tot i canviar d’aires”, “desconnectar de tot”, “no patir estrès, estar descansat, bé i calmat”, “apreciar l’harmonia positiva”, “és agradable apartar-se de tot... amb tantes presses com tenim sempre”, “no estar envoltat de soroll, anem massa de bòlit”, “anem atrafegats i vivim envoltats de soroll”, “preservar els indrets naturals i conservar el patrimoni, també per fugir de la pressió de la vida diària”, “relaxació”, “calma, relaxació, oblidar-se de la feina”, “allunyar-se de la gent”, “fer marxar els problemes o els neguits”, “és indispensable, tothom necessita alguna forma de tranquil·litat a la vida, encara que no ho sàpiga” i “no estar localitzable. La tranquil·litat ajuda a pensar”.

Aparentment, molts d’aquests raonaments tenien a veure amb la noció ambigua de (trobar) la “pau”. La paraula pau s’empra per referir-se a una manca total de soroll, amb la paraula silenci com a resposta habitual, i l’afegit que “el silenci absolut pot fer molta por”. També pot entendre’s com una absència de soroll per poder sentir els sons naturals, o, més enllà dels simples aspectes acústics, la idea d’estar “en pau”, com a sensació de benestar mental o psicològic. Totes aquestes respostes s’identifiquen més avall, per bé que amb comentaris formulats juntament amb les idees de tranquil·litat (com quan es parla de “pau i tranquil·litat”), seguits d’observacions amb un matís psicològic més implícit o explícit.

Alguns dels enquestats van associar indrets concrets amb la tranquil·litat, com el mercat de Hexham, la catedral de Durham, Holy Island i els jardins de Cragside. Així mateix, van esmentar elements com el cant dels ocells i la llunyania del trànsit. D'altres al·ludien a “tranquil·litat i relaxació”, “pau i tranquil·litat, boscos solitaris, tossals”, “el camp, quan hi ha pau i tranquil·litat”, “passejar-hi en pau i tranquil·litat” i “serenitat silenciosa”. Un enquestat va exposar que “massa tranquil·litat és avorrida”. Una de les persones consultades que havia parlat de la importància dels “períodes de silenci” va afegir que li agrada passejar acompanyat, però que hi ha moments en què no li ve de gust parlar; que frueix dels instants de silenci tot contemplant plantes, ocells, mamífers. Un altre, la resposta del qual havia estat “silenci”, va afegir durant la conversa que, per bé que és possible estar acompanyat, els altres poden arribar a espantllar la tranquil·litat, sobretot fent soroll.

Com s'ha exposat més amunt, es pot considerar que les altres respostes que tenien en compte la idea de pau suggereixen un significat que va més enllà de l'absència de soroll, o, com afirmava un enquestat, “és un indret on et sents en pau, és a dir, es tracta més de ‘la sensació’ que del fet d'estar en pau”. Van ser molts els que van destacar un element “intern” de la tranquil·litat, la “quietud, una sensació de calma, tant interna com externa. L'una és la resposta de l'altra”. Bàsicament, es tracta de la tranquil·litat com a “pau mental”, en múltiples i variades formes. Per això parlaven de “pau”, “pau i calma”, “sentir-se descansat, en pau amb un mateix”, “calma interior”, “pau mental” i “sense estrès”. Un participant va suggerir “la presència de la calma”. Què fa que hi hagi calma? “Humor, naturalitat, espai, un recinte que impedeixi les intrusions externes, solitud”, i “pau, calma, estar sol amb el meu gos”. Al darrer enquestat, el que li interessava concretament era allunyar-se del soroll, especialment de la música. Una persona consultada va esmentar “la pau sense interferències externes... no necessàriament tot sol, tot i que la gent pot arribar a treure't de polleguera”. L'autor del darrer comentari va remarcar que l'absència de tranquil·litat no depenia necessàriament del nombre de

persones, sinó del “tipus de persones”. Per a ell, la tranquil·litat consistia a “fer coses amb fusta, metall o altres materials”.

N’hi va haver que reivindicaven la necessitat “d’espai per reflexionar”, “d’empatia amb l’entorn”, “de temps per pensar”, la tranquil·litat com un “estat mental en un indret agradable”, “la tranquil·litat d’esperit”, “seure en silenci i fondre’s amb Déu”, “calma mental i física”, “calma i karma”, “pau i serenitat interior, no exterior. Tot hi ajuda”, “una sensació de pau en un entorn natural amb ocells o abelles de fons”, “calma, tranquil·litat, pau, relaxació”, “cap neguit. Pau, passejades silencioses”, “un estat mental calmat, relaxat”, “solitud, silenci, natura”, “difícil de descriure... una sensació, no un espai concret... calma, silenci (un estat mental)”, “relaxació acompanyat, sol”, “la llar”, “el moment de ser allà, descans artificial en silenci”, “una resposta emocional més que una sensació física”, “la tranquil·litat és un somni de pau mental i llibertat d’esperit”, “desaparició del temps i l’espai”, “sensació de benestar, espai per pensar”, “temps per pensar”, “sentiments i pensaments”, “sentir-se còmode”, “temps per a un mateix”, “sensació d’història”, “absència d’influències”, “espai per reflexionar”, “que el Fulham Football Club guanyi per quatre gols”, “interior, no exterior”, “pensaments agradables”, “un ritme diferent del de la vida urbana”, “consciència espiritual”, “conduir llargues distàncies en solitari... pensar”, “qualitat de vida”, “sensació de retrocedir en el temps” i “un lloc segur”. Una enquestada, després de parlar de la “pau mental”, va afegir que odiava els turistes i no suportava sentir-se’n: “s’ho carreguen tot”. Una altra persona consultada parlava de “disconnectar”. Al llarg del debat, també es va comentar que la pesca nocturna enmig del vent i la pluja constitueix una experiència tranquil·la, i que l’atrafegament pot ser necessari per assaborir després la tranquil·litat: “limitar-se a jeure no és tranquil, és avorrit”. Durant la conversa, l’enquestat que havia suggerit la “pau perfecta” va afegir el següent: “Blanchland, un vespre de juliol, sortir amb els gossos, ningú més al voltant... només el guardabosc. Només veure el bruc per tot arreu... màgic”.

D'altres afirmaven que la tranquil·litat equivalia a “allunyar-se de tot i de tothom”, tot afegint-hi que “me n’he apartat bastant i pot arribar a ser esgarriós! Per exemple, les glaceres, les muntanyes amb mal temps”, “lluny del soroll, amb els ocells”, “qualsevol lloc apartat del soroll, de la televisió”, “sentir-se com a quilòmetres de qualsevol lloc”, “lluny de tot”, “sentir-se lluny de la ciutat”, “escapar-se de tot”, “distanciar-se del remolí”, “allunyar-se de la vida quotidiana, sense plans concrets”, “una zona que pots visitar per deixar enrere els problemes... fugir de l’estrès de la vida normal”, “buscar el que no trobes a casa”, “allunyar-se de l’estrès de la feina i les pressions del dia a dia”, “fugir de la gent, de les influències humanes”, “ningú”, “fugir de les presses”, “que no t’importunin”, “poder dormir sense que et molestin”, “estar sol”, “que visqui a prop gent com cal”, “lluny de tothom”, “que no hi hagi gaire gent”, “ningú”, “sense gent, ni gossos”, “que no hi hagi gent”, “jo i prou”, “no gaire gent, avui aquí n’hi ha massa”, “distanciament”, “aïllat”, “gent cordial”, “poca gent”, “estar sol”, “absència de gent i del seu mal humor (que et fan pagar a tu)”, “solitud a Cheviot”, “allunyar-se de la gent, del soroll i de la brutícia”, “ningú que t’impedeixi la contemplació, necessitat d’interactuar”, “no estar en un indret atapeït”, “que no hi hagi gent amb presses, per exemple, amb vehicles; m’agrada el ritme lent, per exemple, veure bestiar que pastura”, “absència de gent. Pot semblar elitista... jo hauria de ser l’única persona allà”, “solitud”, “tranquil·litat és igual a menys gent i menys gent és igual a més pau”, “estar sol”, “sol o acompanyat”, “no gaire gent”, “sense gent”, “és bo no veure pràcticament ni una ànima”, “sense gent (i que continuï així)”, “sense multituds”, “estar ben lluny dels altres”, “ningú més”, “que no t’importunin amb enquestes”, i “poca gent, un lloc que no estigui ple de gom a gom”.

Un dels enquestats que va suggerir “allunyar-se de la gent” va comentar que treballava a la xarxa de metro del comtat de Tyne and Wear, al nord-est d’Anglaterra, i que li agradava apartar-se de la feina, la gent i la ciutat i passejar. Un altre enquestat

va esmentar “sense intolerants”. Al llarg del debat va comentar que tenia amics homosexuals que havien viscut en zones rurals i que no s’ho havien passat massa bé, per l’actitud d’altres residents. De dues dones enquestades (mare i filla), una va proposar “tenir un lloc que et pertanyi... on no hi entri ningú... el teu propi espai”. Tot xerrant, la filla va dir que li agradava el seu dormitori, perquè era el “seu espai”, li pertanyia i podia impedir-hi l’entrada dels altres. N’hi havia que relacionaven la tranquil·litat amb “la història dels indrets”, “el record d’un lloc especial i un moment especial”, “arribar-hi atret per un lligam o una història” i “evocar la història”.



Imatge 3. El soroll dels automòbils es considera incompatible amb la tranquil·litat.

Finalment, i no per això menys important, també es va plantejar què no era la tranquil·litat. En general, per a molts dels enquestats, la presència humana restava tranquil·litat, en especial l’afluència de “massa” gent. Es considerava que alguns tipus de conducta i activitats humanes atemptaven contra la tranquil·litat. En gran part, aquesta afirmació tenia a veure amb els sorolls no desitjats i les alteracions, tant visuals com acústiques. Uns

quants enquestats van esmentar l'impacte negatiu de diverses formes de transport i vehicles. El trànsit (especialment el soroll dels cotxes) es considerava un element incompatible amb un lloc tranquil. Les motocicletes, els quads, els avions i les aeronaus militars també s'esmentaven sovint. Es va parlar d'una variant més general d'impacte negatiu: diferents formes de manifestacions al paisatge lligades a la urbanització, especialment aquelles que es consideraven “massa comercialitzades” o que emetien sorolls industrials.

Les conclusions de la consulta de l'avaluació participativa van confirmar moltes de les teories sobre la importància que s'atribueix al fet de trobar-se en entorns determinats i els beneficis que se'n deriven. Com la possibilitat de descansar, pensar, allunyar-se de la vida quotidiana; estar en entorns relaxats i allunyats de l'estrès; gaudir d'indrets naturals i dels trets d'un paisatge, i experimentar el fet d'estar en un lloc nou i diferent; i fruit amb la pau, el silenci i la calma. La recerca que es va dur a terme demostra el paper clau que la gent concedeix a aquestes coses i aporta arguments sòlids per preservar o millorar les oportunitats de gaudir-ne.

Conclusions

El projecte Tranquillity Mapping es va engegar per dissenyar una metodologia sòlida, capaç de donar cabuda a una sèrie d'activitats, com ara la planificació dels usos del sòl. Com a rerefons del projecte, s'ha mantingut sempre la convicció que molts dels conceptes emprats en gestió ambiental són relatius, que les característiques o qualitats corresponen a un espectre i que les categories diferenciades, binàries (com els binomis qualitat alta/baixa, natural/no natural, salvatge/controlat o tranquil/no tranquil), no són capaces d'abastar ni la variabilitat de la percepció humana ni el caràcter difuminat dels límits en l'espai i el temps. Per això aquest projecte s'ha centrat en la identificació i classificació de la

tranquil·litat relativa, fent esment a zones relativament tranquil·les, que són aquelles en què és més probable que les característiques físiques i “experiencials” del paisatge proporcionin als usuaris dels entorns rurals l’espai i les condicions per relaxar-se, trobar un equilibri mental i experimentar una sensació de distanciament de l’estrès. El projecte ha evidenciat que les zones relativament tranquil·les es caracteritzen per una baixa densitat de població, nivells mínims de soroll artificial i un paisatge que es considera relativament natural, amb pocs signes evidents d’influència humana.

Quant a temes relacionats amb la tranquil·litat relativa, aquest projecte ha destacat que la tranquil·litat és un concepte realment significatiu i una experiència enriquidora: té importància per a les persones, especialment pel que fa a diversos aspectes de la seva salut i benestar. No ens hauria de sorprendre, atès que una part important de la recerca ha establert una clara relació entre entorns concrets i la salut i el benestar. Avui dia, aquest concepte ja forma part de molts documents, polítiques i estudis destacats. En aquest sentit, només s’obtindran garanties de protecció total i efectiva del paisatge, del món rural i de la qualitat ambiental de cara al futur si s’aconsegueix que els aspectes “experiencials” o de sensació i/o percepció del paisatge es tinguin en compte juntament amb les característiques més fàcils de quantificar i de visualitzar. La gent valora la tranquil·litat; per tant, sembla ben lògic identificar i protegir els indrets on és més probable que s’experimenti.

Referències bibliogràfiques

- ASSOCIATION FOR THE PROTECTION OF RURAL SCOTLAND (2000). *Mapping Tranquillity in Scotland (Inverness to Aberdeen): concept, methodology, and potential*. Edimburg: Association for the Protection of Rural Scotland.
- ASH CONSULTING GROUP (1997). *Tranquil areas Wales*. Bangor: Countryside Council for Wales.
- BALLING, John D.; FALK, John H. (1982). "Development of visual preference for natural environments", *Environment and Behaviour*, vol. 14, núm. 1, p. 5-28.
- BELL, Simon (1999). *Tranquillity mapping as an aid to forest planning*. Edimburg: Forestry Commission.
- BODIN, Maria; HARTIG, Terry (2003). "Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running?", *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 4, núm. 2, p. 141-153.
- CARVER, Steve; EVANS, Andy; FRITZ, Steffen (2002). "Wilderness attribute mapping in the United Kingdom", *International Journal of Wilderness*, vol. 8, núm. 1, p. 24-29.
- COETERIER, J. (1996). "Dominant attributes in the perception and evaluation of the Dutch landscape", *Landscape and Urban Planning*, vol. 34, núm. 1, p. 27-44.
- CAMPING TO PROTECT RURAL ENGLAND (1995). *Tranquil Areas – England Map*. Edimburg: Countryside Commission.
- FREDRICKSON, Laura; ANDERSON, Dorothy (1999) "A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration", *Journal of Environmental Psychology*, vol. 19, núm. 1, p. 21-39.
- FRITZ, Steffen; CARVER, Steve (1998). *Accessibility as an important wilderness indicator: Modelling Naismith's*. [Treball inèdit]. Rule University of Leeds, School of Geography.
- GRAEFE, Alan; DONNELLY, Maureen; VASKE, Jerry (1986). "Crowding and specialization: a re-examination of the crowding model", dins LUCAS, R. (ed.). *Proceedings of the National Wilderness Research Conference: current research*. Ogden: USDA Forest Service Intermountain Research Station, p. 333-338.
- HABRON, Dominic (1998). "Visual perception of wild land in Scotland", *Landscape and Urban Planning*, vol. 42, núm. 1, p. 45-56.
- HARTIG, Terry; KAISER, Florian; BOWLER, Peter (2001). "Psychological restoration in nature as a positive motivation for ecological behaviour", *Environment and Behaviour*, vol. 33, núm. 4, p. 590-607.
- HARTIG, Terry; MANG, Marlis; EVANS, Gary (1991). "Restorative effects of natural environment experiences", *Environment and Behaviour*, vol. 23, núm. 1, p. 3-26.
- HERZOG, T. R.; CHERNICK, K. K. (2000). "Tranquillity and danger in urban and natural settings", *Journal of Environmental Psychology*, vol. 20, núm. 1, p. 29-39.
- HERZOG, T. R.; BARNES, G. J. (1999). "Tranquillity and preference revisited", *Journal of Environmental Psychology*, vol. 19, núm. 2, p. 171-181.
- HERZOG, T. R.; BOSLEY, P. J. (1992). "Tranquillity and preference as affective qualities of natural environments", *Journal of Environmental Psychology*, vol. 12, núm. 2, p. 115-127.
- KAPLAN, Stephen (2001). "Meditation, restoration, and the management of mental fatigue", *Environment and Behaviour*, vol. 33, núm. 4, p. 480-506.
- KAPLAN, Rachel; KAPLAN, Stephen (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- KLISKEY, A. D.; KEARSLEY, G. W. (1993). "Mapping multiple perceptions of wilderness in southern New Zealand", *Applied Geography*, vol. 13, núm. 3, p. 203-223.

- KNOPF, Richard (1983). "Recreational needs and behaviour in natural settings", dins Irving Altman; Wohlwill, Joachim (eds.). *Behaviour and the natural environment*. Nova York: Plenum Press, p. 205-240.
- LESSLIE, Rob (1994). "The Australian National Wilderness Inventory: wilderness identification, assessment and monitoring in Australia", dins *International Wilderness Allocation, Management and Research Proceedings of the 5th World Wilderness Congress*. Golden: Fulcrum Publishing, p. 31-36.
- LEVETT, Roger (2000). *A headline indicator of tranquillity: definition and measurement issues*. Interim Report to CPRE by CAG Consultants.
- MACE, Britton; BELL, Paul; LOOMIS, Ross (1999). "Aesthetic, affective, and cognitive effects of noise on natural landscape assessment", *Society and Natural Resources*, vol. 12, núm. 3, p. 225-242.
- MACNAUGHTEN, Phil; URRY, John (2000). "Bodies in the woods", *Body and Society*, vol. 6, núm. 3-4, p. 166-182.
- MILLER, Jonathan (1995). "Australian approaches to wilderness", *International Journal of Wilderness*, vol. 1, núm. 2, p. 38-40.
- MORRIS, Nina (2003). *Health, well-being and open space literature review*. Edimburg: OPENspace Research Centre for Inclusive Access to Outdoor Environments.
- OLDS, Anita Rui (1989). "Nature as healer", *Children's Environments Quarterly*, vol. 6, núm. 1, p. 27-32.
- POWE, Neil; SHAW, T. (2003). *Landscape assessment: visitor survey report to the Northumberland National Park Authority*. University of Newcastle: Centre for Research in Environmental Appraisal and Management. School of Architecture, Planning and Landscape.
- PURCELL, Terrence; LAMB, Richard (1984). "Landscape perception – an examination and empirical investigation of two central issues in the area", *Journal of Environmental Management*, vol. 19, núm. 1, p. 31-63.
- (1998). "Preference and naturalness: An ecological approach", *Landscape and Urban Planning*, vol. 42, núm. 1, p. 57-66.
- SHULTIS, John (1999). "The duality of wilderness: comparing popular and political conceptions of wilderness in New Zealand", *Society and Natural Resources*, vol. 12, núm. 5, p. 389-404.
- TARRANT, Michael; HAAS, Gleen; MANFREDO, Michael (1994). "Factors affecting visitor evaluations of aircraft overflights of wilderness areas", *Society and Natural Resources*, vol. 8, núm. 4, p. 351-360.
- VIRDEN, Randy J.; SCHREYER, Richard (1988). "Recreation specialization as an indicator of environmental preference", *Environment and Behaviour*, vol. 20, núm. 6, p. 721-739.