

# O terapii ogrodem. Rozmowa z Jackiem Święchem

**Hortiterapia - to temat praktycznie nieznan. Skąd wzięła się taka idea?**

**Jacek Święch:** Hortiterapia, czyli ogrodoterapia to forma terapii polegająca na przebywaniu w ogrodzie i wykonywaniu prostych czynności ogrodowych, takich jak wysiewanie kwiatów, przesadzanie małych roślin, jakieś proste prace pielęgnacyjne, itd. Również zajęcia artystyczne związane z ogrodem typu florystyka. Hortiterapia wykorzystywana jest głównie w terapii osobowości i resocjalizacji, ale również stosowana jako forma relaksacyjna.

Idea stworzenia Centrum Promocji Hortiterapii wzięła się z zamiłowania do natury i dzikiej przyrody, lecz źródłem pomysłu były pobudki osobiste. Otóż, po kilkunastu latach intensywnej pracy w agencji reklamowej w dużym mieście (od trzynastu lat mieszkam i pracuję w Warszawie) zapragnąłem izolacji i bliższego kontaktu z naturą. Korzystając z możliwości osiedlenia się w małym miasteczku niedaleko Warszawy, postanowiłem zrealizować budowę niedużego ogrodu relaksacyjnego, w którym mógłbym odetchnąć od zgiełku stolicy. Planowanie budowy prywatnego ogrodu rozpocząłem od nauki; studiowałem hodowlę roślin, ich właściwości i pielęgnację. Bardzo ciężko pracowałem w ogrodzie, żeby zdobyć praktyczną wiedzę na temat hodowli i opieki nad roślinami.



Joanna Kostycz. Idealny Ogród Terapeutyczny

Wtedy właśnie poczułem na własnej skórze, że bliski kontakt z przyrodą i praca w ogrodzie może w cudowny sposób „oczyścić duchowo” i zrelaksować. Rozpocząłem poszukiwania informacji na ten temat i natrafiłem na termin „hortiterapia”. Chwilę później zafascynowałem się terapią ogrodniczą.

Ze względu na to, że hortiterapia w Polsce jest jeszcze mało popularna, postanowiłem ją rozpropagować i zareklamować. I tak właśnie powstało Centrum Promocji Hortiterapii. Mam nadzieję, że dzięki wiedzy i doświadczeniu zdobytemu w czasie, gdy byłem właścicielem agencji reklamowej, przyczynię się do tego, że hortiterapia stanie się tak popularna jak w Europie Zachodniej czy USA.



Gabriela Fojt. Idealny Ogród Terapeutyczny

**Miesięcznik Dzikie Życie patronował konkursowi na najlepszy projekt ogrodu hortiterapii w Polsce. Czy ten konkurs daje szansę na większe spopularyzowanie tego rodzaju terapii?**

Konkurs, który zorganizowałem tego lata, już jako Centrum Promocji Hortiterapii to pierwsza akcja mająca na celu właśnie propagowanie idei terapii ogrodniczej.

Konkurs był skierowany do studentów i młodych architektów krajobrazu, a tematem konkursu było stworzenie idealnego projektu ogrodu terapeutycznego. Konkurs okazał się niezwykle trudnym zadaniem – zgłosiło się zaledwie kilku studentów, którzy mieli odwagę zmierzyć się z zagadnieniem. Wszystkie projekty były świetne, ale wygrał projekt Gabrieli Fojt.

Organizowanie konkursów tematycznych to według mnie jeden z ważniejszych elementów promocji, które w dużej mierze przyczyniają się do propagowania hortiterapii, jak również do edukacji. Oczywiście wszystko nabiera sensu dopiero wtedy, kiedy zainteresują się tym media. Dlatego chciałbym w tym miejscu bardzo podziękować wszystkim mediom (głównie patronom medialnym), którzy zechcieli poinformować świat o moim przedsięwzięciu i o konkursie. W pierwszym rzędzie podziękowania dla Redakcji Dzikiego Życia :).

### **Czy są znane jakieś badania określające wpływ hortiterapii na zdrowie ludzi?**

Jak wspomniałem wcześniej hortiterapia w Polsce jest jeszcze mało popularna. Polskich naukowców i specjalistów z tej dziedziny można policzyć na palcach jednej ręki.

Większość opracowań naukowych i publikacji ma źródło głównie w USA. W ostatnich latach zostały przeprowadzone ciekawe badania na Uniwersytecie w Alnarp w Szwecji – głównie na temat wpływu zieleni na poczucie psychofizyczne osób mieszkających w miastach i leczenie zaburzeń poprzez hortiterapię. Jednak gdziekolwiek prowadzone są badania naukowe, wnioski są zawsze jednomyślne – hortiterapia w dużym stopniu pomaga w leczeniu, rehabilitacji i resocjalizacji.

Jednym z założeń mojego Centrum będzie docieranie do źródeł wszelkich informacji na temat wpływu hortiterapii na zdrowie ludzi i rozpowszechnianie tej wiedzy poprzez różnego typu publikacje.

### **Czy każdy ogród może być terapeutyczny, czy też muszą być spełnione jakieś szczególne warunki?**

Zaprojektowanie ogrodu terapeutycznego, a potem jego budowa, to nie lada wyczyn. Projektant, który podejmie się stworzenia takiego miejsca musi posiadać pełną wiedzę na temat roślin i ich właściwości, bowiem większość roślin, które mamy w przydomowych ogródkach nie nadaje się do specjalnego ogrodu. Rośliny nie mogą być trujące, kłujące, ani irytujące, tak, tak... przy projektowaniu ogrodów terapeutycznych wiedza o roślinach musi być ponadprzeciętna, tutaj już nie tylko chodzi o rodzaj gleby, stanowisko czy podlewanie. Przy projektowaniu ogrodu terapeutycznego przede wszystkim należy zwrócić uwagę na dostosowanie całej infrastruktury związanej z komunikacją i dostępem do roślin osób niepełnosprawnych lub z zaburzeniami. Trzeba posiadać wiedzę na temat terapii zajęciowej dla poszczególnych grup pacjentów. Sprawa skomplikowana. Ze względu na duże trudności związane z projektowaniem i budową takich ogrodów, moje Centrum będzie służyło pomocą przy realizacji takich inwestycji od A do Z.

### **Hortiterapia wydaje się być niszową dziedziną. W jakich krajach jest ona najbardziej popularna?**

Pierwsze wzmianki o terapii ogrodem sięgają starożytności. W nowej erze początki hortiterapii przypisuje się Anglii, jednak najbardziej kojarzona jest ze Stanami Zjednoczonymi i tam jest najbardziej popularna, ponieważ w latach 70. ubiegłego stulecia metoda terapii ogrodniczej została mocno rozpowszechniona przy leczeniu zaburzeń u amerykańskich żołnierzy, weteranów wojny. Od tego czasu ośrodki hortiterapii, instytucje i różnego rodzaju ogrody terapeutyczne powstawały w USA jak grzyby po deszczu.



Hortiterapia znana jest od dawna również w Japonii, Korei i innych krajach dalekiego wschodu. W Europie z roku na rok coraz bardziej sytuacja się poprawia, a w Polsce jeszcze niestety jest niszowa. Chcę to zmienić :).

## **Jaką przyszłość można wiązać z hortiterapią?**

Popularyzacja hortiterapii przyczyni się do powstawania wielu indywidualnych ośrodków terapeutycznych, będą powstawać ogrody hortiterapii przy szpitalach i innych instytucjach pomocowych. Uczelnie zaczną edukować w tym kierunku bardziej intensywnie. Powstaną wyspecjalizowane szkoły i uczelnie dla terapeutów. Projektanci i biura projektowe będą tworzyć ogrody bardziej ekologiczne i przyjazne dla ludzi. Wokół nas będzie więcej zieleni. Chorzy szybciej będą wracać do zdrowia. Ludzie będą szczęśliwi.

## **Wyniki w konkursu Idealny Ogród Terapeutyczny**

Konkurs skierowany do studentów architektury krajobrazu i młodych projektantów zieleni.

- **I miejsce:** Gabriela Fojt (opiekun merytoryczny: prof Fabrizio Tucci - Uniwersytet „La Sapienza” w Rzymie)
- **II miejsce:** Joanna Kostycz (Uniwersytet Rzeszowski)
- **III miejsce:** (praca wspólna): Joanna Pracka i Joanna Przybyła (Opiekun merytoryczny: dr Miłosz Walerzak - Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu)

**Jacek Święch** - krakowianin. Artysta plastyk, fotografik, miłośnik przyrody i pasjonat ogrodów. Zwolennik permakultury o radykalnych poglądach proekologicznych. Od kilkunastu lat właściciel agencji reklamowej, pomysłodawca i założyciel Centrum Promocji Hortiterapii [hortiterapia.org](http://hortiterapia.org)