

O terapii ogrodem. Rozmowa z Jackiem Świąchem

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

Jacek Świąch: 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