

HORTITERAPIA

19
08
2026

JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY
LECZENIE TRADYCYJNE

IX KONFERENCJA NAUKOWO-WARSZTATOWA
UNIwersYTET PRZYRODNICZY W POZNANIU
KOLEGIUM ZEMBALA



SESJA REFERATOWA

- 10.00** Otwarcie Konferencji
- 10.15** Roślina konferencji z bliska i z daleka
Agnieszka Krzemińska-Bródka, Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- 10.35** Hortiterapia jako interwencja wspierająca dobrostan, a nie tylko „kontakt z naturą”
Anna Gulczyńska, Pracownia Psychopedagogicznych Badań nad Rozwojem Człowieka, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
- 10.55** Relacja człowiek – natura w kontekście zdrowia: praktyka kąpeli leśnych i lasoterapii w Polsce
Jacek Gawroński, Polskie Towarzystwo Kąpeli Leśnych i Terapii Leśnej
- 11.15** Ton emocjonalny (vedana) a przetwarzanie predykcyjne. Jak praktykowanie uważności zbliża nas do natury
Aleksandra Gutkowska-Maciejuk, Uniwersytet SWPS
- 11.35** Przerwa kawowa
- 12.10** Multisensoryczne właściwości nasion
Maria Ulczycka-Walorska, Referencyjne Laboratorium Nasienne Centralne Laboratorium, Główny Inspektorat Ochrony Roślin i Nasiennictwa
Anita Schroeter-Zakrzewska, Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- 12.30** Słoneczne i mroczne zakamarki ogrodu, czyli o biofilii i biofobii
Mariusz Zięba, Instytut Psychologii, Uniwersytet SWPS
- 12.50** Mówić każdy może, a świadomych wystąpień warto się nauczyć
Urszula Kolasińska, Uniwersytet WSB MERITO
- 13.10** Dyskusja
- 13.30** Przerwa obiadowa

SESJA WARSZTATOWA prowadzona przez nauczycieli i absolwentów studiów podyplomowych Hortiterapia

14.30–15.30, 15.45–16.45

- Zmysłowe pomidory** – Jolanta Lisiecka, Katedra Warzywnictwa, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- W kręgu tajemnic** – Piotr Czuchaj, Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- Kwiatowe kapelusze dla ogrodników** – Anna Prządka, Iwona Grygiel, hortiterapeutki
- Notesy z roślinnymi witrażami** – Marta Wilk-Skrzypczak, hortiterapeuta, Gospodarstwo Hortiterapeutyczne Prosinko 25
- Uszyte z natury** – Magdalena Horowska, hortiterapeta, Zielone Wykroje
- Smaki natury** – Elżbieta Sawczak, hortiterapeuta, Zespół Szkół Przyrodniczych i Branżowych w Głogowie

Komitety organizacyjny

Prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzemińska-Bródka
Prof. UPP dr hab. Zofia Zydlik
Dr hab. Anita Schroeter-Zakrzewska
Dr hab. Piotr Lewandowski
Dr hab. Krzysztof Rutkowski
Dr inż. Joanna Bykowska
Dr inż. Jolanta Lisiecka
Dr inż. Piotr Czuchaj
Mgr inż. Małgorzata Śmigielska

Więcej informacji na stronie:
www.hortiterapia.edu.pl



Patroni honorowi



Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Poznania



Patronat Honorowy
Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu

UNIwersYTET
PRZYRODNICZY
W POZNANIU

Partnerzy i sponsorzy



działkowiec

POD OSŁONAMI.pl

Patroni medialni



Zieleń
MIEJSKA

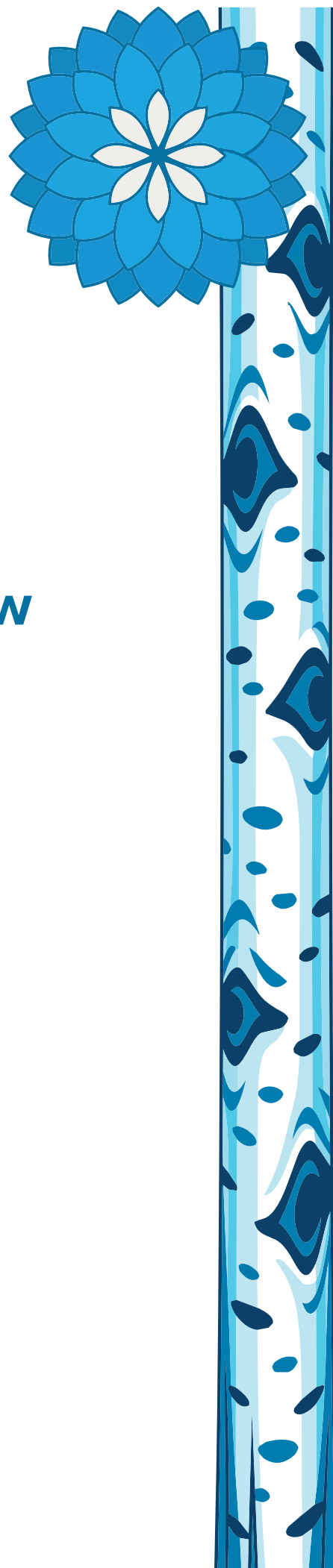


HORTITERAPIA

19
08
20
26

JAKO ELEMENT WSPOMAGAJĄCY
LECZENIE TRADYCYJNE

IX KONFERENCJA NAUKOWO-WARSZTATOWA
UNIwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
KOLEGIUM ZEMBALA



Streszczenia referatów



Organizator konferencji

Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Komitety organizacyjny

Prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzysińska-Bródka

Prof. UPP dr hab. Zofia Zydlik

Dr hab. Anita Schroeter-Zakrzewska

Dr hab. Piotr Lewandowski

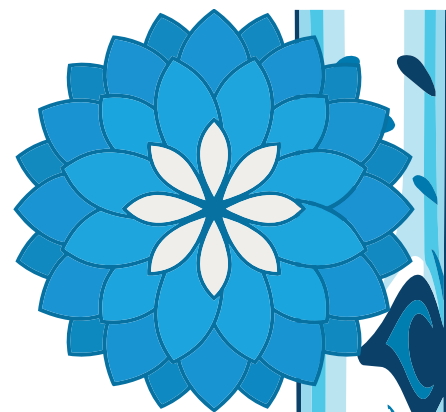
Dr hab. Krzysztof Rutkowski

Dr inż. Joanna Bykowska

Dr inż. Jolanta Lisiecka

Dr inż. Piotr Czuchaj

Mgr inż. Małgorzata Śmigielska



Patronat honorowy

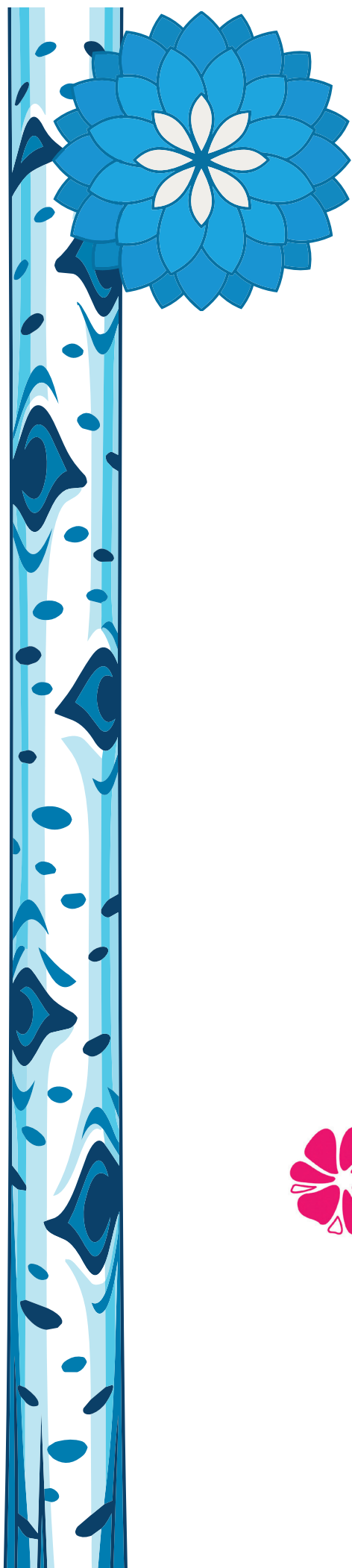


Patronat Honorowy
**Prezydenta
Miasta Poznania**



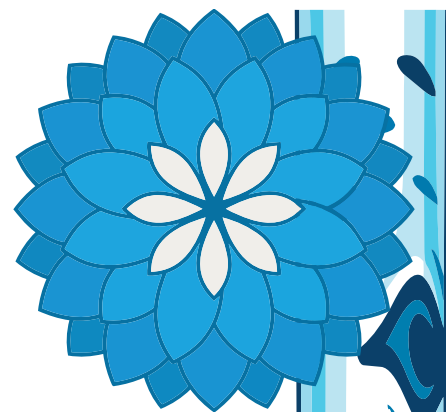
UNIwersytet
PRZYRODNICZY
W POZNANIU

Patronat Honorowy
Rectora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu



Partner i sponsor





Patroni medialni


POD OSŁONAMI.pl



LIDER BIZNESU
O G R Ó D



**AGRO &
KONSUMENT**
WWW.AGROKONSUMENT.PL

**FOLIA
HORTICULTURAE**

The official journal of Polish Society for Horticultural Science since 1989



Zieleń
MIEJSKA

działkowiec



Roślina konferencji z bliska i z daleka

Agnieszka Krzymińska-Bródka

Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Pracownia Hortiterapeutyczna Szept Kwiatów

Cloud Dancer, czyli kolor roku 2026 ogłoszony przez Instytut Pantone, trafia w sedno dobrostanu człowieka. W świecie nadmiaru bodźców promowana biel ma być synonimem ciszy, wspierać skupienie i przynosić ulgę od przebodźcowania oraz symbolizować prostotę, a także wyrażać pragnienie nowego początku. Ten kolor, w odczuciu puszysty jak chmura, ma kojarzyć się ze spokojem, odpoczynkiem, harmonią i błogością.

Lekko ocieplona biel *Cloud Dancer* jest obecna w wielu roślinach. Często pierwszym skojarzeniem jest brzoza, której białe pnie emanują prostotą przez cały rok. Zatem jedną z roślin konferencji w 2026 roku jest właśnie brzoza, drzewo bliskie, gdyż wśród około 100 (120) gatunków występujących na półkuli północnej wskazuje się na siedem rodzimych. Najbardziej znana jest brzoza brodawkowata (*Betula pendula* Roth, syn. *B. verrucosa* Ehrh.). Nazwa łacińska rodzaju pochodzi z języka włoskiego i jest nazwą tego drzewa. Słowianie bardzo cenili te drzewa i trzeci miesiąc roku na ich cześć nazywali brzezieniem. Uważali je za symbol wiecznego życia.

Brzoza brodawkowata rośnie dość szybko, osiągając wysokość około 30 m. Cecha ta znalazła odzwierciedlenie w powiedzeniu: „wysoki jak brzoza i głupi jak koza”. Gatunek ten ma specyficzny pokrój, gdyż długie i cienkie gałęzie zwisają z konarów. Na młodych pędach tworzą się charakterystyczne brodawki, czyli gruczoły wydzielające żywicę. Zwisające gałęzie mogą kojarzyć się ze smutkiem. Wskazywał na tę konotację Władysław Broniewski: „Hej! ty, brzozo, hej ty brzozo-płaczko...”

Różgami brzozowymi wyganiano duchy starego roku, chłostano ciało w łaźni, aby poprawić krążenie krwi oraz używano do okładania się w Poniedziałek Wielkanocny. Wykonywano z nich miotły, które ustawiano przed wejściem do domu. Miały one pomagać w utrzymaniu porządku, a także strzec przed złodziejami i demonami.

Obecnie gałęzie brzozowe wykorzystuje się do kompozycji wielkanocnych, przygotowując z nich m.in. wianki. Niegdyś uważano, że brzozowe wianki mają właściwości ochronne.

Romboidalne, podwójnie piłkowane liście brzozy wyrastają jako jedne z pierwszych, dlatego drzewo uznawane jest za symbol początku wiosny, życia i narodzin. Jesienią przebarwiają się na żółto, co dodaje atrakcyjności brzozie o tej porze roku.

Liście odznaczają się balsamicznym zapachem, młode są lepkie. Mają lecznicze właściwości. Przygotowany z nich napar działa moczopędnie, przeciwzapalnie, wzmacniająco, wspomaga pracę wątroby i jelit. Usuwa nadmiar jonów sodu i potasu oraz wspomaga detoksykację organizmu. Napar stosowany też jest zewnętrznie przy schorzeniach skóry oraz do pielęgnacji

włosów. Przemysł kosmetyczny zapewnia wiele specyfików, oferując tonik, szampon do włosów czy balsam do ciała. Zebrane wczesną wiosną liście można wykorzystać do przygotowania sałatki.

Najbardziej jednak rozpoznawalną cechą brzozy jest jej biała kora. Łuszczy się poprzecznie. U nasady pni jest gruba, czarna i spękana, u młodych drzew ciemna.

Drewno brzożowe jest nie tylko materiałem opałowym. Wykonywano z niego kołyski, zapewniające spokojny sen i zdrowie. Poprzez suchą destylację z drewna i kory pozyskuje się dziedgieć. Ma on ostry zapach i wykazuje właściwości odkażające i antyseptyczne.

Z kory i drewna brzożowego produkuje się także ksylitol, który zastępuje cukier. Jest mało kaloryczny, powoli wchłania się, a tym samym nie powoduje wzrostu poziomu insuliny.

Na pniach brzożowych wyrastają dwa grzyby – białoporek brzożowy i błyskoporek podkorowy (tzw. czaga). Wykazują one działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwpasożytnicze, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, wzmacniające. Dostępne są w sprzedaży w formie zmielonej.

Na przedwiośniu pozyskiwano w dużych ilościach sok z brzozy, nazywany oskołą. Pierwsze wzmianki o nim pochodzą z 1350 roku. Miał on ogromne znaczenie w odżywianiu na przednówku ludzi na wsi. Sok jest m.in. odżywczy, wzmacniający i odtruwający. Z soku produkowano kiedyś piwo, ocet, syrop oraz wodę do płukania włosów. Obecnie wiele osób świadomie rezygnuje z jego pozyskiwania, gdyż wiąże się to z miejscowym uszkodzeniem drzewa.

Wytrwali zbierają wczesną wiosną pąki brzożowe, które są żywiczne w smaku. Mają podobne działanie jak napar z liści.

Kwiaty brzozy wykształcają się już jesienią w tzw. kotkach. Żeńskie kwiaty rozwijają się razem z liśćmi. Nasiona tworzą się licznie i łatwo rozsiewają. Stanowią doskonałe obiekty do obserwowania, podobnie jak inne części drzewa.

W obrzędowości chrześcijańskiej młode ścięte drzewka wykorzystuje się do dekoracji w czasie Bożego Ciała.

Brzoza uważana jest za drzewo pionierskie. Doskonale rośnie na nieużytkach, miejscach suchych i w jałowej glebie. Tworzy płytki system korzeniowy, który często uniemożliwia wzrost roślin w bezpośrednim sąsiedztwie.

W uprawie występuje wiele odmian, np. o koronie parasolowatej ('Youngii'), stożkowatej ('Fastigiata'), czy o purpurowych liściach ('Purpurea').

Drugą rośliną konferencji – z daleka – jest dalia, pochodząca z Meksyku. Nazwa łacińska została nadana na cześć szwedzkiego botanika, ucznia Linneusza – Andersa Dahla (1751–1780). We Wschodniej Europie i w Rosji przyjęła się nieoficjalna nazwa georginia – upamiętniająca niemieckiego botanika Jahanna Gottlieba Georgiego, badacza flory, pracującego w Sankt Petersburgu. Do Europy dale dotarli w 1791 roku. Rodzaj obejmuje 29 gatunków. Obecne mieszańce ujęte są pod nazwą dalia ogrodowa (*Dahlia x hortensis*).

W zależności od odmiany rośliny osiągają wysokość od 25 cm do prawie 2 m. Część podziemną stanowi karpa z bulwiasto zgrubiałymi korzeniami, które nie zimują w warunkach klimatycznych Polski. Przed nadejściem przymrozków należy je wykopać i przechować w po-

mieszczeniu o temperaturze 5–8°C, przysypane torfem z piaskiem. Zatem wymagają corocznego sadzenia w ogrodzie, które przypada najczęściej na początku maja. Wówczas większe karpys można podzielić na części zawierające przynajmniej jeden pąk. Na skalę produkcyjną uzyskiwane są z siewu nasion i za pomocą sadzonek pędowych.

Łodygi są dość grube, w międzywęźlach puste, przy cięciu wydzielają specyficzny, raczej przyjemny zapach. Pierzasto wcinane liście są dekoracyjne. Na szczycie łodygi oraz na stopniowo rozwijających się bocznych, wyrastają kwiatostany w postaci koszyczka. Zewnętrzne kwiaty języczkowate otaczają wewnętrzne, płodne kwiaty rurkowate. Koszyczki mogą mieć średnicę od 3 do ponad 20 cm.

Odmiany dalii mają kwiatostany pojedyncze, półpełne lub pełne. Podzielono je na grupy, wyróżniając: pojedyncze, kołnierzykowe, anemonowe, dekoracyjne, kaktusowe, pomponowe, kuliste, talerzowe. Kolorystyka kwiatów jest bardzo bogata. Brak jest jedynie niebieskiego. Jest natomiast wiele odmian o kwiatach białych, wpisujących się w kolor roku 2026.

Obecnie bardzo chętnie dalie wykorzystywane są w kompozycjach na różne okazje, choć mają bogate symboliczne znaczenie, dzisiaj mniej znane. W 1856 roku Józef Dunin-Borkowski w Mowie kwiatów przypisywał znaczenie daliom, odpowiadające kolorom kwiatów:

„Georginia biała – Blaskiem swojej duszy rozpromień mnie.

Georginia ceglasta – Zazdrośna jestem.

Georginia czarna – Chciałbym wiecznie patrzeć na twoje oczy!

Georginia czerwona – Raz tylko w życiu kochamy,

Raz tylko szczerze i stale,

Dwa razy serca nie damy,

Raz tylko w życiu kochamy

Georginia różowa – Nikt ci pewnie nie sprzyja więcej ode mnie.

Georginia srokata – Zawsze jesteś taki skryty, tajemniczy, wytłumacz się jaśniej.

Georginia żółta – Nie jesteś szczerym.”

Po ścięciu zachowują trwałość do 1 tygodnia.

Konsumowane mogą być bulwy, stanowiące bogate źródło inuliny. Jednak ich wydajność jest mniejsza, aniżeli kwiatostanów, które można uzyskać w czasie uprawy. Kwiatostany najczęściej w całości są stosowane do dekorowania potraw i ciast. Kwiaty języczkowate po odrzuceniu dna kwiatowego i kwiatów rurkowatych mogą być dodawane do sałatek, deserów, urozmaicenia kanapek. Zawierają także inulinę oraz wiele polifenoli. Mają właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.

Dalie uprawiane już były w czasach przedkolumbijskich, z przeznaczeniem bulw do spożycia oraz na paszę dla zwierząt, a także jako lecznicze i ozdobne. Obecnie cenione są przede wszystkim jako rośliny ozdobne, nie tylko do cięcia, ale także do uprawy pojemnikowej i sadzenia na kwietnikach, jako urozmaicenie sezonowe rabat oraz obwódki.

Miejsce uprawy dalii powinno być dobrze nasłonecznione, a gleba żyzna i przepuszczalna. W czasie wzrostu wymagają regularnego podlewania i dokarmiania. Wysokie odmiany muszą być palikowane.

Zarówno brzoza, jak i dalia mogą być szeroko stosowane w hortiterapii. Mają interesującą budowę, którą analizując, można ćwiczyć uważność i wspierać dobrostan człowieka. Oddziałują na wszystkie zmysły (u dalii poza słuchem). Nadają się do konsumpcji, ubogacając dietę, do wielu prac artystycznych i florystycznych. Z ich udziałem można zaaranżować interesujące działania wpisujące się w hortiterapię czynną.

Hortiterapia jako interwencja wspierająca dobrostan, a nie tylko „kontakt z naturą”

Anna Gulczyńska

Pracownia Psychopedagogicznych Badań nad Rozwojem Człowieka

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Współcześnie obserwuje się rosnące zainteresowanie hortiterapią jako formą oddziaływania wspierającego zdrowie i dobrostan człowieka. Jednocześnie pojęcie to bywa upraszczane i redukowane do samego kontaktu z naturą, obecności roślin w otoczeniu lub wykonywania prac ogrodniczych. Celem wystąpienia jest ukazanie hortiterapii jako interwencji wspierającej dobrostan w sposób znacznie bardziej złożony niż bierne lub rekreacyjne obcowanie z przyrodą. W proponowanym ujęciu hortiterapia rozumiana jest jako celowy, zaplanowany i dostosowany do potrzeb uczestnika proces wykorzystujący rośliny oraz działania związane z ogrodem do wspierania funkcjonowania człowieka w wymiarze psychicznym, fizycznym, poznawczym i społecznym.

Punktem wyjścia rozważań podjętych w wystąpieniu jest założenie, że o terapeutycznym charakterze oddziaływania nie decyduje sam fakt kontaktu z naturą, lecz obecność jasno określonych celów, świadomego planowania procesu, dopasowania działań do możliwości i potrzeb uczestnika, a także kompetencji osoby prowadzącej. W tym sensie hortiterapia różni się od zwykłej pracy w ogrodzie, która może przynosić korzystne skutki dla samopoczucia, lecz nie jest interwencją terapeutyczną sensu stricto. Kluczowe znaczenie ma tu nie efekt estetyczny czy ogrodniczy, lecz proces uczestnictwa oraz jego znaczenie dla wspierania zdrowia i dobrostanu jednostki.

Zatem hortiterapia nie jest jedynie „kontaktem z naturą”, lecz uporządkowaną formą wspierania człowieka, sytuującą się na styku oddziaływań edukacyjnych, prozdrowotnych i terapeutycznych. Takie rozumienie pozwala precyzyjniej określić jej miejsce w praktyce wspomagania zdrowia oraz wyznaczyć granicę między interwencją terapeutyczną a aktywnością ogrodniczą o potencjalnie korzystnych skutkach.

Relacja człowiek–natura w kontekście zdrowia: praktyka kąpieli leśnych i lasoterapii w Polsce

Jacek Gawroński

Polskie Towarzystwo Kąpieli Leśnych i Terapii Leśnej

www.shinrinyoku.pl

Współczesne społeczeństwa coraz wyraźniej doświadczają skutków postępującej urbanizacji, cyfryzacji oraz przyspieszonego tempa życia. Zmiany te wpływają nie tylko na środowisko naturalne, ale również na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Rosnąca liczba zaburzeń związanych ze stresem, przeciążeniem poznawczym, samotnością czy chorobami cywilizacyjnymi skłania badaczy i praktyków do poszukiwania skutecznych metod wspierania dobrostanu. Jednym z obszarów, który w ostatnich latach zyskuje coraz większe zainteresowanie zarówno w środowisku naukowym, jak i społecznym, jest terapeutyczny potencjał kontaktu z przyrodą.

Relacja człowieka z naturą stanowi fundamentalny wymiar ludzkiego funkcjonowania. Człowiek przez większość swojej historii rozwijał się w ścisłym związku ze środowiskiem naturalnym, a współczesne badania z zakresu psychologii środowiskowej, medycyny stylu życia, zdrowia publicznego oraz ekologii człowieka wskazują, że kontakt z przyrodą może pełnić istotną funkcję ochronną i regeneracyjną. Szczególną uwagę zwraca praktyka kąpieli leśnych (shinrin-yoku), wywodząca się z Japonii, oraz rozwijająca się na jej podstawie lasoterapia, rozumiana jako świadome wykorzystywanie środowiska leśnego w działaniach profilaktycznych, edukacyjnych i wspierających zdrowie.

Kąpiel leśna nie jest formą aktywności sportowej ani turystyki kwalifikowanej. Jej istotą jest uważne, wielozmysłowe doświadczanie lasu poprzez spowolnienie, świadomą obecność oraz otwarcie na bodźce płynące z otoczenia. Podczas prowadzonych sesji uczestnicy są zapraszani do praktyk angażujących wzrok, słuch, dotyk, węch oraz odczuwanie własnego ciała. Proces ten sprzyja wyciszeniu układu nerwowego, redukcji napięcia psychofizycznego oraz pogłębianiu poczucia więzi z naturą. Lasoterapia natomiast obejmuje szerszy zakres oddziaływań, uwzględniając elementy edukacji zdrowotnej, profilaktyki zdrowia psychicznego, wspierania odporności oraz budowania relacji człowieka ze środowiskiem przyrodniczym.

Wyniki badań prowadzonych w różnych krajach wskazują, że regularny kontakt z terenami leśnymi może przyczyniać się do obniżenia poziomu kortyzolu, redukcji ciśnienia tętniczego krwi, poprawy funkcjonowania układu odpornościowego oraz zmniejszenia odczuwanego stresu. Zwraca się również uwagę na pozytywny wpływ pobytu w lesie na koncentrację, regulację emocji, jakość snu i ogólne poczucie dobrostanu. Mechanizmy tych oddziaływań są wielowymiarowe i obejmują zarówno wpływ środowiska przyrodniczego na procesy psychofizjologiczne, jak i znaczenie doświadczeń związanych z poczuciem bezpieczeństwa, zachwytu, przynależności oraz regeneracji uwagi.

W Polsce praktyka kąpieli leśnych rozwija się dynamicznie od około dekady. Wzrost zainteresowania tym obszarem widoczny jest zarówno w działalności organizacji społecznych, instytucji edukacyjnych, jak i środowisk związanych z ochroną przyrody oraz zdrowiem. Powstają programy szkoleniowe dla przewodników kąpieli leśnych, organizowane są wydarzenia popu-

laryzujące tę formę kontaktu z naturą, a także realizowane są inicjatywy skierowane do różnych grup odbiorców, w tym dzieci, seniorów, osób doświadczających stresu zawodowego czy osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

W 2022 roku powstało Polskie Towarzystwo Kąpeli Leśnych i Terapii Leśnej. Od tamtej chwili do towarzystwa dołączyło ponad 120 osób z różnych części naszego kraju. Towarzystwo co roku jest organizatorem konferencji naukowych. Ostatnia miała miejsce w 2026 roku w Przyłękowie, koło Żywca. W konferencji uczestniczyło ponad 170 osób. Wykłady i warsztaty były prowadzone przez doświadczonych praktyków, naukowców, lekarzy, badaczy, edukatorów itd. Głównym punktem konferencji był wykład gościa specjalnego dr Qing Li z Nippon Medical School in Tokio. Wszystkie zrzeszone osoby w towarzystwie aktywnie prowadzą indywidualne praktyki oferujące kąpiele leśne, terapię leśną czy ekoterapię. W Polsce powstał nowy kierunek studiów podyplomowych Terapia Lasem na SGGW w Warszawie.

W Białymstoku Powstało Centrum Terapii Las oraz Instytut Ekoterapii Relacyjnej prowadzone przez dr psychiatrii Katarzynę Simonienko.

Relacja człowieka z naturą może być postrzegana nie tylko jako źródło korzyści zdrowotnych, ale również jako ważny element budowania odpowiedzialności ekologicznej. Bezpośrednie, pozytywne doświadczenia kontaktu z przyrodą sprzyjają wzrostowi świadomości środowiskowej oraz kształtowaniu postaw opartych na trosce o ekosystemy. W tym sensie kąpiele leśne i lasoterapia mogą pełnić podwójną funkcję: wspierać zdrowie jednostki oraz wzmacniać społeczne zaangażowanie na rzecz ochrony przyrody.

Praktyka kąpeli leśnych i lasoterapii stanowi przykład holistycznego podejścia do zdrowia, uwzględniającego wzajemne powiązania między człowiekiem a środowiskiem naturalnym. W obliczu współczesnych wyzwań zdrowotnych i ekologicznych działania te mogą stanowić wartościowe narzędzie wspierania dobrostanu, profilaktyki zdrowotnej oraz odbudowy więzi człowieka z naturą. Dynamiczny rozwój tego obszaru w Polsce wskazuje na rosnącą potrzebę integracji wiedzy naukowej, praktyki społecznej i działań na rzecz ochrony środowiska w celu tworzenia zdrowszych i bardziej zrównoważonych warunków życia.

Ton emocjonalny (vedana) a przetwarzanie predykcyjne

Jak praktykowanie uważności zbliża nas do natury

Aleksandra Gutkowska-Maciejuk

Centrum Edukacji Otwartej

Uniwersytet SWPS

Nauczycielka uważności, certyfikowana w Oxford Mindfulness Foundation

Jak żyć we współczesnym świecie, w którym jedyną pewną rzeczą jest ciągła zmiana? Jak zadbać w skuteczny sposób o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne? Nie ma na to jednej gotowej recepty ani lekarstwa. Jednakże wprowadzenie blisko 50 lat temu do nowoczesnej psychologii praktyk medytacyjnych, zaczerpniętych z tradycji buddyjskiej, przyniosło ulgę od bólu i cierpienia psychicznego tysiącom osób. Podejścia terapeutyczne oparte na uważności mogą być jak najbardziej doskonałym wsparciem hortiterapii, pozwalającym w jeszcze większym stopniu czerpać z uzdrawiającej mocy codziennego kontaktu z naturą.

Uważność, zwana także mindfulness, jest często uważana za koncept związany z kulturami i religiami Dalekiego Wschodu, a szczególnie z buddyzmem. Jej kontemplacyjne korzenie sięgają jednak także świata antycznego oraz chrześcijaństwa, którego ważnym elementem są przecież praktyki kontemplacyjne. Świecka uważność na większą skalę pojawiła się w ostatnich dekadach poprzedniego wieku, najpierw w Stanach Zjednoczonych, a później także w Europie Zachodniej, przede wszystkim dzięki Jonowi Kabat-Zinnowi, profesorowi medycyny, twórcy programu „Redukcji stresu opartego na uważności” (MBSR). W następnych latach naukowcy i psychoterapeuci na całym świecie rozwijali i badali kolejne interwencje i kursy terapeutyczne, wykorzystujące pozytywny wpływ praktyk uważności na dobrostan człowieka. Na początku XXI wieku w środowisku akademickim zaczęto także mówić szeroko o pojęciu „samowspółczucia” jako integralnej części konceptu uważnego, mądrego życia.

Według definicji, stworzonej przez Jona Kabata-Zinna oraz autorów „Terapii poznawczej opartej na uważności” (MBCT), profesorów psychologii Marka Williamsa, Zindela Segala i Johna Teasdale’a uważność to świadomość, która wyłania się, gdy rozmyślnie i bez osądzania zwracamy uwagę na rzeczywistość chwili bieżącej. Przy czym jest to świadomość, w której odbieramy siebie i świat wokół wszystkimi zmysłami, a nasz umysł nie stanowi centrum naszego człowieczeństwa. Kluczową rolę odgrywa nasze ciało – najlepszy barometr tego, co przeżywamy i jak się czujemy w danej chwili. To właśnie dzięki uważności na ciało możemy w pełni wykorzystać lecznicze działanie otaczającej nas przyrody.

Stworzone w ostatnich latach interwencje oparte na uważności (m.in. oksfordzki program Deeper Mindfulness prof. Marka Williamsa) sięgnęły po niedoceniany dotąd w psychologii aspekt medytacji. Koncepcję trybu bycia, dzięki któremu doświadczamy świata wszystkimi zmysłami, a nie jedynie przez nasz umysł, wzbogaciły o naukę odczuwania i rejestrowania tonu emocjonalnego, w psychologii buddyjskiej nazywanego vedaną.

Ton emocjonalny powstaje przede wszystkim w wyniku procesu o nazwie interocepcja – rodzaju wewnętrznego zmysłu, który monitoruje cały czas zmiany w naszym ciele, często poza naszą świadomością. Jest on kluczowy dla utrzymania nas przy życiu i pomaga ciału zarządzać zasobami organizmu. Wynikiem działania interocepcji, poza tonem emocjonalnym, jest np. głód, pragnienie, zmiany ciśnienia krwi, swędzenie skóry czy napięcie mięśni.

Tonu emocjonalnego nie da się przewidzieć. Można go natomiast porównać do pewnego rodzaju „wewnętrznego” termometru czy barometru. Powstaje zawsze tu i teraz w kontakcie umysłu i ciała ze światem zewnętrznym i wewnętrznym. Jest kluczowy dla funkcjonowania człowieka, ponieważ stanowi źródło i punkt zwrotny dla naszej reaktywności. Zabarwia myśli, emocje, doznania fizyczne oraz impulsy do zachowania i w zależności od tego, czy zostanie odczytany jako przyjemny, nieprzyjemny czy neutralny, kształtuje nasze dalsze działania i zachowania.

Świadomość tonu emocjonalnego staje się szczególnie ważna w obliczu najnowszych odkryć neuronauki dotyczących działania ludzkiego mózgu. Umysł w ramach tzw. przetwarzania predykcyjnego nieustannie konstruuje „uproszczony model” otaczającego nas świata, który sprawia, że to, co widzimy, słyszymy, odczuwamy jako smak, zapach czy dotyk jest najczęściej wyjątkowo realistyczną symulacją, a nie faktycznym odbiorem rzeczywistości. Nasze doświadczenie jest więc rodzajem przewidywania, zwykle bardzo przekonującą iluzją, aktualizowaną od czasu do czasu na podstawie realnych informacji płynących z naszych zmysłów.

Oznacza to, że wchodząc do ogrodu, lasu czy parku, nasz umysł dostarcza nam skonstruowanego i zapamiętanego w przeszłości modelu tego miejsca. I jeżeli nie jesteśmy wówczas wystarczająco uważni bądź nie pojawi się tzw. błąd predykcji, spędzamy w nim czas, przebywając tak naprawdę głównie w naszej głowie i w naszych myślach.

Świadomość mechanizmu przetwarzania predykcyjnego oraz umiejętność rejestrowania i akceptowania pojawiających się chwilą po chwili tonów emocjonalnych może mieć wpływ na większą skuteczność terapii opartych na kontakcie z naturą, w tym coraz prężniej rozwijającej się w Polsce i na świecie hortiterapii czy kąpieli leśnych.

Multisensoryczne właściwości nasion

Maria Ulczycka-Walorska

Referencyjne Laboratorium Nasienne Centralne Laboratorium

Główny Inspektorat Ochrony Roślin i Nasiennictwa

Anita Schroeter-Zakrzewska

Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Państwowa Inspekcja Ochrony Roślin i Nasiennictwa (PIORiN), w tym Główny Inspektorat Ochrony Roślin i Nasiennictwa (GIORiN), pełni kluczową funkcję w zapewnieniu wysokiej jakości materiału siewnego w Polsce. Instytucja ta prowadzi działania mające na celu monitorowanie i nadzorowanie procesów produkcji, obrotu oraz stosowania nasion w rolnictwie, aby zapobiegać wprowadzaniu do obrotu materiału siewnego niskiej jakości.

W ramach GIORiN funkcjonuje sieć laboratoriów nasiennych oraz fitosanitarnych. W Poznaniu znajduje się Referencyjne Laboratorium Nasienne (RLN), które pełni istotną funkcję w zakresie:

1. kontroli i badania jakości materiału siewnego – laboratorium przeprowadza szczegółowe analizy mające na celu ocenę różnych parametrów jakościowych nasion, takich jak czystość, zdolność kiełkowania oraz identyfikacja innych gatunków,
2. weryfikacji materiału siewnego – Laboratorium weryfikuje, czy nasiona spełniają obowiązujące normy prawne, co jest kluczowe dla zapewnienia jakości i bezpieczeństwa,
3. działalności badawczej – Referencyjne Laboratorium angażuje się w prowadzenie badań, mających na celu rozwijanie metod oceny nasion oraz poszerzanie wiedzy na temat ich właściwości,
4. edukacji i doradztwa – Laboratorium podejmuje działania edukacyjne, wspierając producentów oraz rolników w zakresie najlepszych praktyk związanych z oceną nasion, oraz pogłębia wiedzę społeczeństwa na temat roli PIORiN.

Od wielu lat 12 maja w laboratoriach należących do GIORiN organizowane są różnorodne aktywności z okazji Międzynarodowego Dnia Zdrowia Roślin. Referencyjne Laboratorium Nasienne w okresie wiosennym organizuje warsztaty dla dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 15 lat, mające na celu zaprezentowanie pracy analityka nasiennego oraz zwiększenie świadomości na temat znaczenia nasion w życiu człowieka.

Podczas zajęć zauważono szereg efektów terapeutycznych związanych z pracą z nasionami, takich jak:

- redukcja stresu i poprawa samopoczucia,
- uspokojenie, wyciszenie i relaks uczestników,
- zwiększenie cierpliwości, systematyczności oraz umiejętności dążenia do osiągnięcia określonych celów,
- odkrycie radości z wykonywanej pracy oraz wewnętrznego zadowolenia z realizacji zadań,
- poprawę spostrzegawczości i zainteresowania przyrodą oraz dostrzeganie piękna i złożoności form nasion,
- ćwiczenie motoryki małej, co jest szczególnie istotne w kontekście rozwoju dzieci i młodzieży.

Źródłem osiągnięcia tych efektów okazały się multisensoryczne właściwości nasion, które wpływają na różne zmysły (tabela 1.).

Dotyk

Nasiona występują w różnych kształtach, rozmiarach i teksturach, co stymuluje zmysł dotyku. Różnorodność tekstur – od gładkich po szorstkie, od twardych po miękkie – pobudza mechanoreceptory w skórze, co jest kluczowe dla rozwoju percepcji dotykowej. Badania neurologiczne wskazują, że sensoryczna stymulacja wpływa na rozwój struktur mózgowych odpowiedzialnych za przetwarzanie bodźców dotykowych, co przyczynia się do lepszej integracji sensorycznej. Istotne jest, aby dzieci mogły eksplorować różne tekstury, co wspiera rozwój motoryki małej oraz poprawia koordynację ruchową.

Wzrok

Barwy nasion, które mogą przyjmować różnorodne odcienie – od żółci przez zieleń po stonowane brązy – wpływają na percepcję kolorów. Należy również zwrócić uwagę na emergentne właściwości nasion, które mogą zmieniać swoje barwy w zależności od kąta obserwacji oraz odległości. Wzrokowa stymulacja związana z obserwacją kolorów jest kluczowa dla rozwijania umiejętności obserwacyjnych. Psychologia kolorów dowodzi, że różne kolory mogą wywoływać różne emocje oraz wpływać na koncentrację i nastrój. Badania sugerują, że interakcja ze zróżnicowanymi kolorami poprawia zdolności analityczne i kreatywne myślenie, co ma istotne znaczenie w kontekście edukacyjnym.

Zapach

Obecność olejków eterycznych w nasionach dostarcza kolejnej formy sensorycznej stymulacji. Olejki eteryczne wykazują właściwości aromaterapeutyczne, które mogą wpływać na samopoczucie i zdrowie psychiczne. Wdychanie olejków eterycznych z nasion, takich jak koper, może prowadzić do redukcji stresu, poprawy nastroju oraz wspomagania procesów relaksacyjnych, podczas gdy zapach czarnuszki działa pobudzająco i aktywizująco. Dowiedziono, że zapachy stymulują odpowiedzi emocjonalne oraz poprawiają zdolności poznawcze.

Podsumowując, właściwości nasion mogą być wykorzystane do celów terapeutycznych i edukacyjnych, przynosząc rzeczywiste korzyści uczestnikom warsztatów oraz wspierając ich rozwój osobisty. Osiągnięcie pozytywnych efektów terapeutycznych podczas pracy z nasionami jest wynikiem ich multisensorycznych właściwości, które stymulują różne zmysły. Wykorzystanie nasion do celów terapeutycznych umożliwia rozszerzenie terapii o nowe rozwiązania. Nasiona mogą być wykorzystane w zajęciach kreatywnych, do tworzenia m.in. wielozmysłowych przedmiotów, zabawek, czy instrumentów muzycznych.

Tabela 1. Zestawienie gatunków roślin uprawnych z uwzględnieniem ich sensorycznych właściwości

Gatunek	Dotyk odczucia	Węch zapach	Wzrok barwa
Arbuz zwyczajny <i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.	tępy, szorstki, ciepły	brak	ciemnobrązowa
Biedrzeniec anyż <i>Pimpinella anisum</i> L.	szorstki, ciepły,	intensywny swoisty	zielonkawoszara z ciemniejszymi żeberkami
Bób <i>Vicia faba</i> L.	tępy, zimny	brak	zielonkawożółta, żółta, różowa, brunatnoczerwona, fioletowo- czarna
Burak zwyczajny	ostry, ciepły	kurzu	oliwkowo brązowa, ciemnoszara

<i>Beta vulgaris</i> L.			
Cebula <i>Allium cepa</i> L.	ostry, szorstki, ciepły,	ostry świe- żych lub star- szych po uszkodzeniu okrywy lub namoczeniu	czarna
Cukinia <i>Cucurbita pepo</i> convar. <i>giromontiina</i> Greb.	tępy, zimny	brak	jasno kremowa
Cykoria endywia, en- dywia <i>Cichorium endivia</i> L.	ostry, drobny, ciepły	brak	brązowa, czarna, beżowa
Czarnuszka siewna <i>Nigella sativa</i> L.	miękki, ciepły	intensywny ostry	czarna, aksamitna
Dynia zwyczajna <i>Cucurbita pepo</i> L.	szorstki, duże, płaskie, suche	brak	kremowa
Facelia błękitna <i>Phacelia tanacetifo- lia</i> Benth.	szorstki, w ma- sie twardy	brak	brązowa
Fasola zwyczajna <i>Phaseolus vulgaris</i> L.	śliski, zimny, różne kształty i wielkości	brak	biała, kremowa, brązowa, czar- na, zielona, wielkokolorowe
Groch zwyczajny <i>Pisum sativum</i> L.	szorstki, zimny, okrągły lub karbowany	brak	zielonkawo beżowa, zielona
Gryka zwyczajna <i>Fagopyrum esculen- tum</i> Moench	ostry, zimny	brak	brązowa
Jęczmień zwyczajny <i>Hordeum vulgare</i> L.	ostry, kłujący, zimny	brak	żółta
Kminek zwyczajny <i>Carum carvi</i> L.	szorstki, ciepły,	intensywny swoisty za- pach	zielonkawoszara z ciemniejszymi żeberkami
Koniczyna biała <i>Trifolium repens</i> L.	śliski, zimny, przyczepia się do dłoni	brak	w masie żółta, pojedyncze na- siona jasnożółte do czerwono- brązowych
Koniczyna łąkowa, <i>Trifolium pratense</i> L.	śliski, zimny, przyczepia się do dłoni	brak	w masie czerwonożółta, poje- dyncze nasiona szarobiała, żółta, żółtofioletowa, fioletowa
Koper ogrodowy <i>Anethum grave- olens</i> L.	śliski, zimny	intensywny, przyjemny	żółtobrunatne lub ciemnobru- natne z jaśniejszymi żółtawymi żeberkami
Kukurydza zwyczajna <i>Zea mays</i> L.	śliskie twarde lub pokarbo- wane miękkie	brak	żółta

Len zwyczajny <i>Linum usitatissimum</i> L.	śliskie, zimne, przesypujące się	brak	brązowa, żółta
Mak lekarski <i>Papaver somniferum</i> L.	szorstki, drobny	brak	niebieska, szaroniebieska, biała
Marchew zwyczajna <i>Daucus carota</i> L.	szorstkie, drażniące, ciepły	delikatny swoisty	jasno- lub ciemno- zielonkawa
Ogórek siewny <i>Cucumis sativus</i> L.	śliski, zimny	brak	jasna beżowa
Ostropest plamisty <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertner	tłusty, twardy, zimny	brak	zielonkawa, brązowawa, beżowa
Ostróżeczka ogrodowa <i>Consolida ajacis</i> (L.) Schur.	szorstki, ciepły	brak	czarna
Owies zwyczajny <i>Avena sativa</i> L.	tępy, zimny	brak	żółta do słomkowego
Papryka roczna <i>Capsicum annuum</i> L.	ostry, chropowaty	odmiany o ostrym smaku z drażniącymi olejkami eterycznymi	żółta
Pomidor zwyczajny <i>Solanum lycopersicum</i> L.	miękkie, ciepłe, przyklejające się	brak	szara, białawo- brunatna
Por <i>Allium ampeloprasum</i> L.	ostry, szorstki, ciepły	ostry świeżych lub starszych po uszkodzeniu okrywy lub namoczeniu	czarna
Pszenica zwyczajna <i>Triticum aestivum</i> L.	twarde, sypkie, zimne	brak	brązowa, żółtawa, szklista
Pszenżyto <i>×Triticosecale</i>	szorstki, miękki, ciepły	brak	żółta do płowóżółtej, mączna
Rabarbar ogrodowy <i>Rheum rhaponticum</i> L.	miękki, delikatny, ciepły	brak	brunatna, rdzawa
Rzepak <i>Brassica napus</i> L. var. <i>napus</i>	śliski, kulisty, sypki	brak	w masie czarna, pojedyncze nasiona brązowe, czarne, niebieskawe – czarne, szarobrunatne
Rzodkiewka <i>Raphanus sativus</i> var. <i>sativus</i>	tępy, ciepły	brak	żółtobrązowa do czerwono-brązowej

Salata siewna <i>Lactuca sativa</i> L.	miękki, delikatny, ciepły	brak	beżowa, brązowa
Seler zwyczajny <i>Apium graveolens</i> L.	szorstki, bardzo drobny, ciepły	intensywny charakterystyczny	zielonawoszara z białymi żeberkami
Soja zwyczajna <i>Glycine max</i> (L.) Merr.	śliski, duży, zimny	brak	jasnokremowa, brązowa, czarna
Szpinak warzywny <i>Spinacia oleracea</i> L.	ostry, chropowaty, ciepły	brak	zielonkawoszara, matowa
Wyka siewna <i>Vicia sativa</i> L.	twardy, kulisty, sypki, gładki, ale nie śliski, ciepły	brak	szarozielone, szarobrązowe, kremowe, z bliska pstre
Żyto zwyczajne <i>Secale cereale</i>	szorstkie, miękkie, ciepłe	brak	żółta, szarozielona, zielonosrebrzysta, zielonofioletowa

Słoneczne i mroczne zakamarki ogrodu, czyli o biofilii i biofobii

Mariusz Zięba

Wydział Psychologii i Prawa w Poznaniu

Uniwersytet SWPS

Kontakt z przyrodą i aktywne zaangażowanie w ogrodnictwo wywierają udokumentowany, mierzalny wpływ na dobrostan psychiczny oraz fizyczny człowieka. Współczesna nauka dostarcza mocnych dowodów na to, że hortiterapia oraz interwencje oparte na kontakcie z naturą skutecznie obniżają poziom stresu, lęku oraz łagodzą objawy depresji. Najnowsze metaanalizy wskazują na wyraźny, pozytywny wpływ ogrodnictwa na dobrostan i jakość życia. Kontakt z roślinami w bezpiecznym otoczeniu pozwala uczestnikom przejść od stanu psychicznej apatii (tzw. *languishing*) do pełnego rozkwitu życiowego (*flourishing*). Choć rygorystyczne analizy statystyczne studzą nadmierny entuzjazm, wykazując, że rzeczywista siła pojedynczych oddziaływań hortiterapii bywa mała, to kluczem do sukcesu okazuje się regularność. Traktując hortiterapię jak kroplę drążącą skałę – opartą na powtarzalności, czasie trwania i synergii metod – można wywołać trwałe zmiany w strukturach psychicznych uczestników zajęć, co ewolucyjnie wiąże się z wrodzoną potrzebą łączności człowieka z naturą, czyli biofilii.

Pełen obraz ogrodu jako miejsca pozytywnego wpływu na życie człowieka wymaga jednak zajrzenia również w jego mniej oczywiste, mroczne zakamarki, ponieważ dla wielu ludzi, zwłaszcza wychowanych w silnie zurbanizowanym środowisku, kontakt z przyrodą może wiązać się z lękiem i wstrętem, czyli biofobią. Z perspektywy ewolucyjnej strach przed naturą nie jest defektem, lecz pożytecznym programem adaptacyjnym, który chronił przodków przed drapieżnikami, jadem czy patogenami i współistnieje naturalnie obok biofilii od pierwszych lat życia. Zgodnie z trójdzielną hipotezą emocjonalną, poszczególne elementy przyrody wywołują u ludzi odmienne wzorce reakcji: producenci, czyli rośliny i krajobrazy, budzą spontaniczną radość i poczucie bezpieczeństwa; drapieżniki aktywują pierwotny strach; natomiast owady i drobne bezkręgowce wywołują wstręt ewolucyjnie chroniący przed patogenami. W świecie zdominowanym przez ekrany i urbanizację, brak kontaktu z naturalnym środowiskiem uruchamia błędne koło biofobii, w którym izolacja rodzi niewiedzę, niewiedza potęguje lęk, a wzmocniony strach prowadzi do aktywnego unikania przyrody i ostatecznie do apatii. Osoby uwięzione w tej pętli tracą dostęp do darmowego sposobu poprawy swojego dobrostanu, jakim jest kontakt z naturą, co bezpośrednio pogarsza ich kondycję zdrowotną i relację ze środowiskiem.

Zadaniem osoby prowadzącej zajęcia w ramach hortiterapii nie jest ignorowanie czy zastydzenie strachu, lecz odgrywanie roli bezpiecznego przewodnika poprzez stosowanie zintegrowanej strategii, która z jednej strony neutralizuje bariery biofobiczne, a z drugiej – świadomie uwalnia tkwiący w każdym człowieku potencjał biofilii. W obszarze osławiania lęku i wstrętu praca ta opiera się na trzech filarach: edukacji przyrodniczej (zastępowaniu lękowych mitów faktami o pożytecznej roli owadów czy pajaków), stopniowej ekspozycji i zarządzaniu dystansem (zbliżaniu do natury w odpowiednim tempie – np. w przypadku dzieci od bajek i lupy po kontakt bezpośredni) oraz łagodzeniu potencjalnych źródeł napięcia w kontakcie

z przyrodą poprzez zapewnienie odzieży ochronnej czy jasnych zasad bezpieczeństwa w terenie.

Równolegle jednak ogród powinien stać się przestrzenią intencjonalnego wzmacniania wrodzonej miłości człowieka do natury. Cel ten osiąga się poprzez jednoczesne uruchamianie trzech synergicznych ścieżek biofilnych: wzbudzanie głębokich emocji pozytywnych (radości i zachwytu), trening uważności (wielozmysłowe, nieoceniające zakotwiczenie w tu i teraz) oraz aktywowanie trwałych sił charakteru. Projektując zadania hortiterapeutyczne, należy tak planować aktywności, by angażowały one uczestników zajęć w sposób celowy i proaktywny. Przykładowo, wspólne poszukiwanie nowych tekstur mchu czy kory aktywuje ciekawość, kilkuminutowe ćwiczenia relaksacyjne pod koroną drzew budują uważność i regenerują zasoby poznawcze, a prowadzenie ogrodowych dzienników i rytuały kończenia zajęć dają przestrzeń do wyrażania wdzięczności wobec darów natury. Tak połączone działania pozwalają osobom uczestniczącym w hortiterapii czerpać z ogrodu nie tylko chwilową ulgę w stresie, ale budują ich długoterminowy dobrostan eudajmonistyczny – poczucie sensu, sprawczości i głębokiej witalności.

Hortiterapia przynosi najgłębsze i najtrwalsze rezultaty, gdy ma charakter długofalowy oraz grupowy, a osłabianie ewolucyjnych programów obronnych idzie w parze z radosnym, uważnym zakorzeniem w biosferze, co pozwala przekształcić pierwotny lęk w bezpieczną relację opartą na zrozumieniu, empatii i szacunku dla życia.

Mówić każdy może, ale świadomych wystąpień warto się nauczyć

Komunikacja jako przestrzeń budowania dobrostanu, relacji i zdrowia psychicznego

Urszula Kolasińska
WSB MERITO, Warszawa

Częste i potrzebne jest mówienie o człowieku, jego potrzebie zdrowia, kontaktu z naturą, potrzebie relacji, poczucia bezpieczeństwa, odzyskiwania równowagi. Jedni robią to poprzez ogrody terapeutyczne, inni poprzez rehabilitację, jeszcze inni poprzez edukację. Ważne jest jeszcze jedno narzędzie wspierające dobrostan człowieka – świadoma komunikacja.

Słowa – podobnie jak natura – mogą uspokajać, budować, przywracać nadzieję, jak również ranić. I właśnie od świadomości człowieka oraz sposobu komunikacji zależy, jaką moc będą miały.

Warto zadać pytanie: Czy naprawdę każdy potrafi mówić? Odpowiedź wydaje się przewrotna, bo przecież każdy to robi, tak samo, jak każdy potrafi posadzić roślinę. Jednak nie każdy potrafi stworzyć ogród terapeutyczny. Nie każdy potrafi stworzyć przestrzeń, w której druga istota zaczyna rozkwitać. Komunikacja działa dokładnie tak samo. Nie wystarczy przekazać informację. Nie wystarczy mieć rację. Nie wystarczy mówić pięknie.

Ludzie spotykają się z różnymi osobami, przekazując im wiedzę i najważniejsze jest, by jak najwięcej zostało w każdej osobie, która poświęciła swój czas, by spotkać. Osobie, która zaufała. Bo najważniejsze pytanie brzmi: Co pozostaje w drugim człowieku po spotkaniu?

To pytanie zadawane uczestnikom warsztatów Scena jest Kobietą, w czasie pracy z liderkami, przedsiębiorczyniami, ekspertkami i kobietami, które chcą odzyskać odwagę mówienia własnym głosem. Okazuje się, że największą przeszkodą nie jest brak wiedzy ani umiejętności. Jest nią przekonanie: „*Mój głos nie jest wystarczająco ważny*”. A przecież głos jest jednym z podstawowych narzędzi budowania relacji. I – jak pokazują współczesne badania – także budowania poczucia zadowolenia.

W czasie warsztatów pierwszym krokiem nie jest nauka prezentacji, odzyskanie prawa do własnego głosu. To proces bardzo podobny do terapii. Człowiek nie zmienia się dlatego, że ktoś każe mu mówić głośniej. Zmienia się wtedy, gdy zaczyna wierzyć, że jego głos ma wartość. Stając w swojej odwadze, z wiarą w powodzenie wynikające z przygotowania i znając składniki budujące dobre wystąpienie, zabiera w podróż publiczność. Dlatego świadome wystąpienia publiczne nie są sztuką autoprezentacji. Są sztuką odpowiedzialności za wpływ, jaki wywierany jest na innych.

Na podstawie własnej praktyki Autorki oraz badań nad komunikacją wyodrębnić można pięć filarów świadomego mówcy.

Po pierwsze – obecność. Nie należy być skupionym na sobie, lecz na drugim człowieku.

Po drugie – uważność. Obserwując reakcje odbiorców, dostosowuje się sposób mówienia do ich potrzeb.

Po trzecie – autentyczność. Publiczność nie oczekuje perfekcji, a wiarygodności.

Po czwarte – empatia. Mówić powinno się z myślą o tym, co druga osoba ma wynieść ze spotkania.

Po piąte – intencja. Zanim zacznie się mówić, warto odpowiedzieć sobie na pytania: Po co to mówię? Czy chcę zaimponować, czy chcę zainspirować?

Cenna może być metafora ogrodu (ogród komunikacji). Dobry ogrodnik nie ciągnie roślin za liście, aby rosły szybciej. Tworzy warunki, zapewnia światło, wodę, właściwe podłoże i cierpliwie czeka. Tak samo działa dobra komunikacja. Nie zmusza się ludzi do zmiany, nie przekonuje ich siłą argumentów. Tworzy się przestrzeń, w której mogą samodzielnie wzrastać. To niezwykle bliskie filozofii hortiterapii. Zarówno terapeuta pracujący z ogrodem, jak i świadomy mówca nie koncentruje się na kontroli. Skupia się na tworzeniu warunków rozwoju.

Cenne jest postawienie sobie także pytania po każdym wystąpieniu, rozmowie, spotkaniu: Co zostaje w drugim człowieku? Czy wychodzi spokojniejszy, odważniejszy, bardziej zmotywowany, a może bardziej przestraszony? Komunikacja jest odpowiedzialnością. Bo słowa mają konsekwencje.

Tak samo jak natura może wspierać zdrowienie, tak słowa mogą wspierać lub utrudniać proces powrotu do równowagi.

Viktor Frankl pisał: „Między bodźcem a reakcją istnieje przestrzeń. W tej przestrzeni kryje się nasza wolność i możliwość wyboru”.

Właśnie w tej przestrzeni rodzi się świadoma komunikacja. To przestrzeń, w której dokonuje się wyboru: oceniać czy rozumieć, mówić czy słuchać, budować czy burzyć. Hortiterapia przypomina, że natura potrafi przywracać równowagę. Równie wielką moc ma drugi człowiek, jego obecność, uważność, głos.

Dlatego warto także przytoczyć słowa Mai Angelou: „Ludzie zapomną, co powiedziałaś. Ludzie zapomną, co zrobiłaś. Ale nigdy nie zapomną, jak się przy tobie czuli”.

Pozostaje życzyć, aby wypowiedane słowa były jak dobrze zaprojektowany ogród. Takim miejscem, do którego ludzie chcą wracać, w którym można odetchnąć. I takim miejscem, w którym – podobnie jak w ogrodzie terapeutycznym – człowiek ma szansę rozkwitnąć.