

Marco Mencagli
Marco Nieri

LECZNICZA MOC DRZEW

Wykorzystaj uzdrawiające kąpiele leśne,
dzięki którym wzmocnisz odporność, odprężysz się
i usuniesz negatywne emocje



Marco Mencagli
Marco Nieri

LECZNICZA MOC DRZEW

Wykorzystaj uzdrawiające kąpiele leśne,
dzięki którym wzmocnisz odporność, odprężysz się
i usuniesz negatywne emocje



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk
ILUSTRACJE: strona 153, 160 pojawiają się dzięki uprzejmości Autorów;
strona 162 copyright © 2019 by Kirlionics Technologies International

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-646-4

Tytuł oryginału: *La terapia segreta degli alberi. L'energia nascosta delle piante e dei boschi per il nostro benessere*

Copyright © 2017 Sperling & Kupfer Editori S.p.A.
Copyright © 2018 Mondadori Libri S.p.A.
Published by Mondadori Libri for the imprint Sperling & Kupfer

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Dla T., z ogromną wdzięcznością i podziwem

Dla A., pięknego kwiatu słonecznika,
znalazłem Cię kiedyś na swojej drodze
i pokochałem



SPIS TREŚCI

Wstęp	9
1. Piętno natury: czy naprawdę jest wieczne?	15
2. Czy natura zanika?	29
3. Stres i układ odpornościowy a doświadczanie natury ..	43
4. Terapeutyczny krajobraz	55
5. Kąpiele leśne	89
6. Jony ujemne a środowisko naturalne	113
7. Bioenergetyczny krajobraz	129
8. Rośliny domowe oczyszczające powietrze	167
Zakończenie	201
Bibliografia	203
O Autorach	221




WSTĘP

W świetle badań nad uzdrawiającym wpływem natury na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne, chyba wszyscy możemy się zgodzić ze stwierdzeniem, że bliski kontakt z naturą łączy się bezpośrednio z naszym dobrostanem. Instynktownie kierujemy się ku terenom zielonym, chociaż nawet nie wiemy, dlaczego tak się dzieje. Jednak dzisiaj sama wiedza o tym, że natura dobrze na nas wpływa, już nie wystarczy. To fakt również oczywisty, co niedoceniany.

W wielu krajach wysoko rozwiniętych w ostatnim stuleciu zwiększyła się liczba drzew zaliczanych do naturalnych pomników przyrody (nie tylko w obszarach zalesionych). W Stanach Zjednoczonych oraz niektórych państwach europejskich liczba lasów objętych ochroną została podwojona od chwili ukształtowania się narodu do dnia dzisiejszego.

Ze względu na zdecydowanie pozytywny fakt, chociaż będący w kontrze do ogólnego trendu, na co wskazują globalne statystyki,



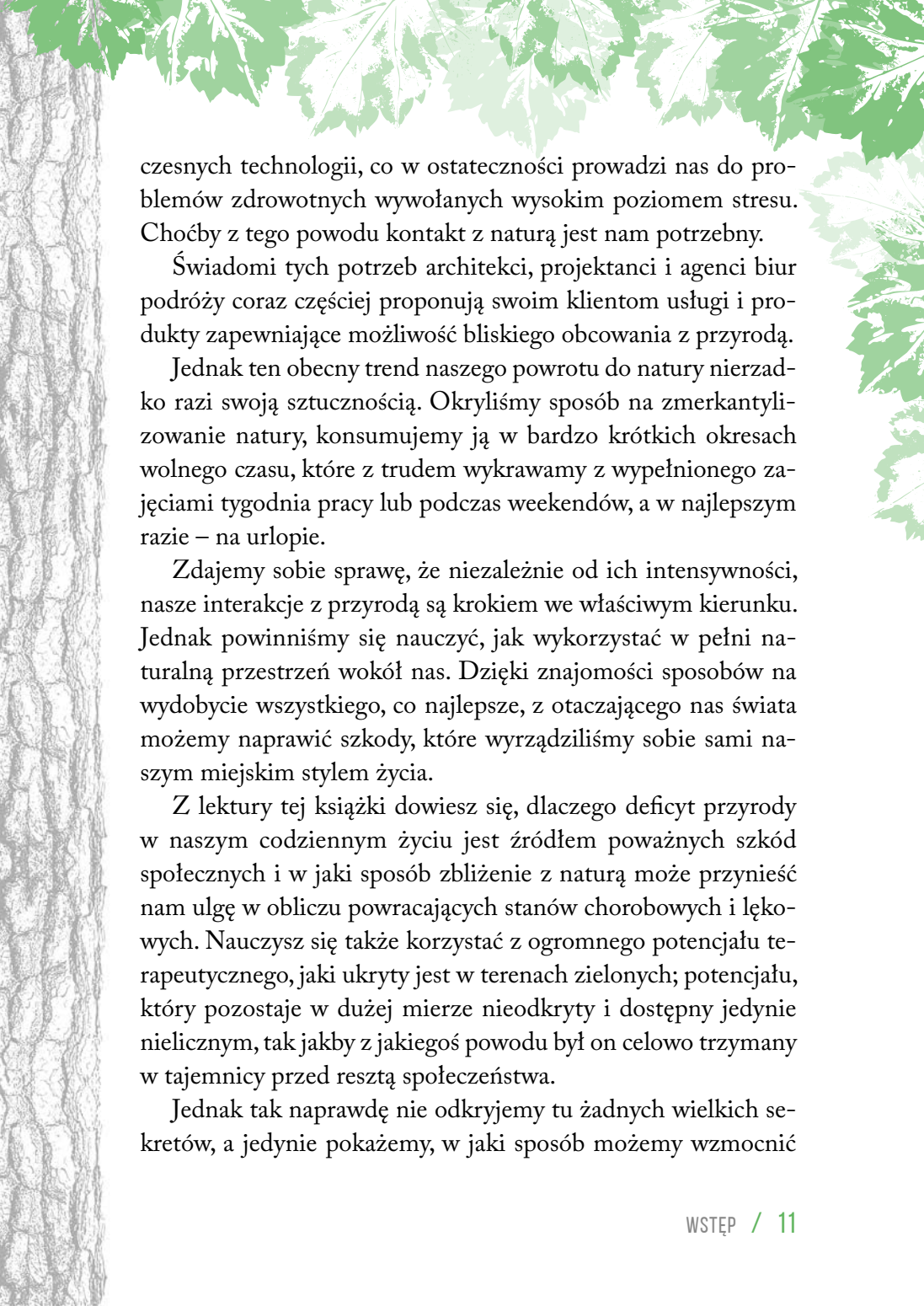
wszyscy powinniśmy przywiązywać większą wagę do znaczenia terenów zielonych – i przyrody w ogóle – by móc skorzystać z ich zbawiennego wpływu na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Musimy także postarać się zrozumieć, że w określonych miejscach i okolicznościach natura ma nam *o wiele więcej* do zaoferowania.

Na razie jednak wróćmy do danych statystycznych. W Stanach Zjednoczonych ponad 80% populacji zamieszkuje obszary miejskie i podmiejskie (takie, w których gęstość zaludnienia jest równa lub większa niż 500 mieszkańców na milę kwadratową), a pozostałe niecałe 20% mieszka na terenach wiejskich. W uprzemysłowionych państwach europejskich wartości te wyglądają podobnie, a w niektórych przypadkach dysproporcje są nawet większe.

I chociaż jest prawdą, że w ostatnim stuleciu obszary leśne i zadrzewione w Stanach Zjednoczonych rozrosły się do jednej trzeciej powierzchni całego kraju, to równocześnie amerykańska populacja zwiększyła się trzykrotnie w tym samym okresie. A przecież w wielu krajach wzrost demograficzny był wprost proporcjonalny do redukcji terenów zielonych.

Nie powinniśmy być zatem zaskoczeni ilością globalnych akcji „ratowania świata”, które są bezprecedensowe w historii ludzkości. Liczne naukowe i socjologiczne badania podkreślają jednoznacznie, jak wielkie znaczenie dla współczesnego człowieka ma utrzymywanie kontaktów, lub ich odnowienie, ze środowiskiem naturalnym, które stanowi ewolucyjną kolebkę wszystkich gatunków. A jednak swoją postawą udowadniamy, że z każdym dniem oddalamy się od tej macierzy.

Nasz związek z naturą osłabł, odkąd nasz styl życia zaczęła cechować wysoka presja społeczna i silne uzależnienie od nowo-



czesnych technologii, co w ostateczności prowadzi nas do problemów zdrowotnych wywołanych wysokim poziomem stresu. Choćby z tego powodu kontakt z naturą jest nam potrzebny.


Świadomi tych potrzeb architekci, projektanci i agenci biur podróży coraz częściej proponują swoim klientom usługi i produkty zapewniające możliwość bliskiego obcowania z przyrodą.

Jednak ten obecny trend naszego powrotu do natury nierzadko razi swoją sztucznością. Okryliśmy sposób na zmerkantylizowanie natury, konsumujemy ją w bardzo krótkich okresach wolnego czasu, które z trudem wykrawamy z wypełnionego zajęciami tygodnia pracy lub podczas weekendów, a w najlepszym razie – na urlopie.

Zdajemy sobie sprawę, że niezależnie od ich intensywności, nasze interakcje z przyrodą są krokiem we właściwym kierunku. Jednak powinniśmy się nauczyć, jak wykorzystać w pełni naturalną przestrzeń wokół nas. Dzięki znajomości sposobów na wydobycie wszystkiego, co najlepsze, z otaczającego nas świata możemy naprawić szkody, które wyrządziliśmy sobie sami naszym miejskim stylem życia.

Z lektury tej książki dowiesz się, dlaczego deficyt przyrody w naszym codziennym życiu jest źródłem poważnych szkód społecznych i w jaki sposób zbliżenie z naturą może przynieść nam ulgę w obliczu powracających stanów chorobowych i lękowych. Nauczysz się także korzystać z ogromnego potencjału terapeutycznego, jaki ukryty jest w terenach zielonych; potencjału, który pozostaje w dużej mierze nieodkryty i dostępny jedynie nielicznym, tak jakby z jakiegoś powodu był on celowo trzymany w tajemnicy przed resztą społeczeństwa.

Jednak tak naprawdę nie odkrywamy tu żadnych wielkich sekretów, a jedynie pokażemy, w jaki sposób możemy wzmocnić

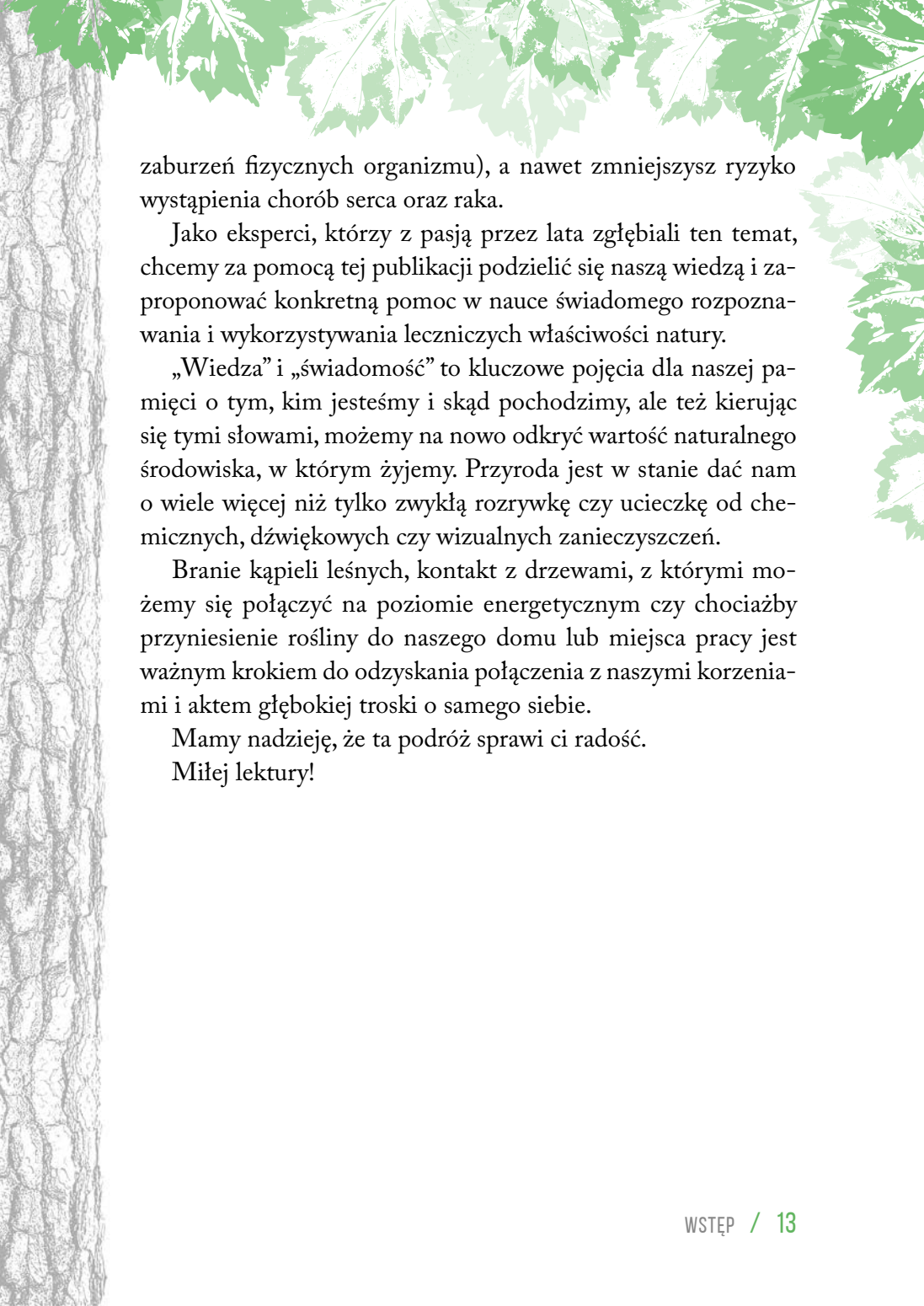


nasz codzienny dobrostan poprzez połączenie naszego życia ze środowiskiem naturalnym – od lasów począwszy, na roślinach domowych skończywszy.

Książka ta jest obszernym opracowaniem dotyczącym wpływu drzew, roślin i ogólnie rozumianych terenów zielonych na nasze ciała i umysły.

Terapie lasem i medycyna leśna to nowatorskie metody uzdrawiania coraz częściej stosowane przez psychologów, biologów, lekarzy oraz innych pracowników medycznych, którzy opierając się na wynikach wszechstronnych badań i doświadczeń wyniesionych z wielu dziedzin, potrafią dostrzec wielką leczniczą moc natury i terenów zielonych. Wśród najbardziej innowacyjnych badań z tej dziedziny można wymienić te dotyczące wpływu substancji aromatycznych (monoterpenów) wydzielanych przez drzewa na układ immunologiczny oraz analizę obecności prozdrowotnych jonów ujemnych w określonym środowisku atmosferycznym. Granice wiedzy i doświadczeń badawczych otworzyły się nawet na takie zagadnienia, jak subtelne połączenia elektromagnetyczne pomiędzy biosferą a organizmami żywymi, co pozwala dostrzec, jak na poziomie bioenergetycznym drzewa oddziałują na ludzi i wzmacniają ich poczucie dobrostanu.

Za pomocą metod opisanych w tej książce możesz zmienić w efektywną formę terapii każde swoje działanie związane z naturą, od zwykłego spaceru na łonie przyrody po zorganizowane zajęcia ogólnorozwojowe czy ukierunkowane na psychofizyczną rehabilitację, jak na przykład hortiterapia, terapia naturą, ekoterapia czy choćby sesje coachingowe lub burze mózgów przeprowadzane w przestrzeni środowiska naturalnego. Obniżysz w ten sposób poziom swojego stresu (który może powodować wiele



zaburzeń fizycznych organizmu), a nawet zmniejszysz ryzyko wystąpienia chorób serca oraz raka.

Jako eksperci, którzy z pasją przez lata zgłębiali ten temat, chcemy za pomocą tej publikacji podzielić się naszą wiedzą i zaproponować konkretną pomoc w nauce świadomego rozpoznawania i wykorzystywania leczniczych właściwości natury.

„Wiedza” i „świadomość” to kluczowe pojęcia dla naszej pamięci o tym, kim jesteśmy i skąd pochodzimy, ale też kierując się tymi słowami, możemy na nowo odkryć wartość naturalnego środowiska, w którym żyjemy. Przyroda jest w stanie dać nam o wiele więcej niż tylko zwykłą rozrywkę czy ucieczkę od chemicznych, dźwiękowych czy wizualnych zanieczyszczeń.

Branie kąpieli leśnych, kontakt z drzewami, z którymi możemy się połączyć na poziomie energetycznym czy chociażby przyniesienie rośliny do naszego domu lub miejsca pracy jest ważnym krokiem do odzyskania połączenia z naszymi korzeniami i aktem głębokiej troski o samego siebie.


Mamy nadzieję, że ta podróż sprawi ci radość.

Miłej lektury!

PIĘTNO NATURY: CZY NAPRAWDĘ JEST WIECZNE?

Z łatwością możemy to przyznać: nasz kontakt z naturą stał się dziś niezwykle rzadkim zjawiskiem. No i co z tego? Życie toczy się dalej... może nie do końca tak, jak byśmy chcieli, ale jednak się toczy.

Niestety, takie nastawienie pokazuje jedynie, jak bardzo bagatelizujemy ten problem. Lubimy naturę, wiemy, że może wpływać pozytywnie na nasze samopoczucie, jednak tak naprawdę nie są to zagadnienia, którym przypisujemy dużą rolę w naszym życiu. Oczywiście jest to uogólnienie. Nawet we współczesnym hiperteknologicznym świecie znajdują się osoby, które myślą i żyją inaczej. Wśród ludzi młodych możemy zauważyć wzrastający trend do osiedlania się na wsi, co świadczy o ich dużej wrażliwości na sprawy ekologii i środowiska. Jednak wciąż postawa taka pozostaje w mniejszości.

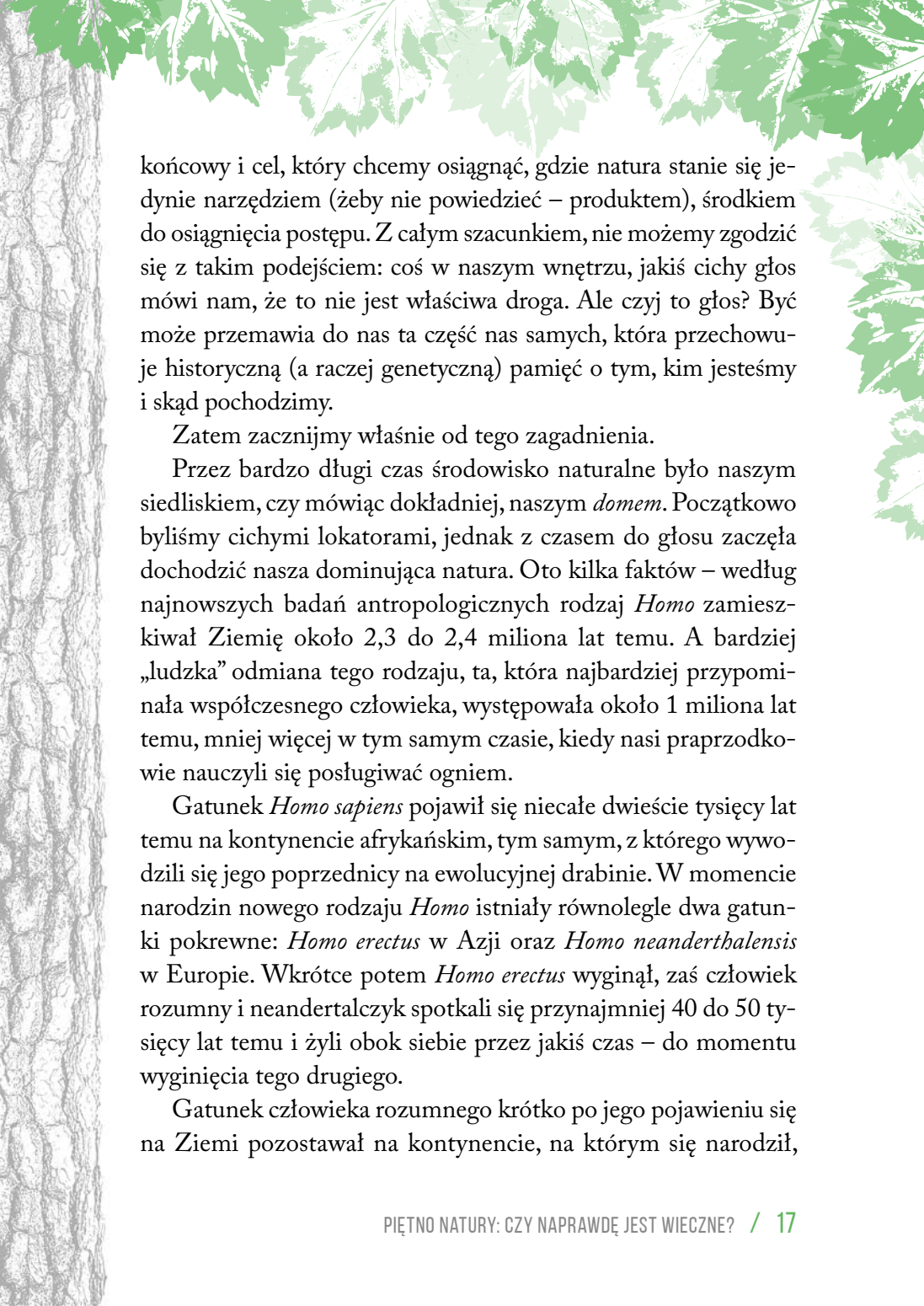


W 2009 roku globalna populacja przekroczyła liczbę 6,8 miliarda: był to rok, w którym po raz pierwszy w historii liczba mieszkańców miast przewyższyła liczbę ludności na terenach wiejskich, co według szacunków *Worldwatch Institute* miało nastąpić w roku 2008. Badania demograficzne wskazują na dalszy przyrost populacji miejskiej w kolejnych latach. Najnowsze prognozy stawiają hipotezę, że do roku 2030 w obszarach zurbanizowanych mieszkać będzie 75% światowej populacji.

W Europie i Ameryce Północnej odsetek ten został już osiągnięty, a reszta świata również pędzi ku urbanizacji. Obecnie na świecie znajduje się co najmniej dwadzieścia (a dwukrotnie więcej, jeśli policzymy większe obszary metropolitalne) aglomeracji mających ponad 10 milionów mieszkańców, z czego przynajmniej dwie położone są na kontynencie afrykańskim.

Najwyższy czas, byśmy w świetle tych społecznych przemian przestali być bierni i zamiast tego postarali się zrozumieć, w jaki sposób wpływają one na nasz związek z naturą. Sami przed sobą musimy przyznać, że nasza obojętność na te zagadnienia bierze się z podświadomej chęci wyparcia. To podobne nastawienie do tego, jakie wielu z nas wykazuje w stosunku do wydarzeń o wysokiej randze społecznej: gdy stajemy w obliczu problemów, które wydają się nam być zbyt trudne, wolimy pozostawić je do rozwiązania komuś innemu. Jednak jeśli pozwolimy, by to inni decydowali o naszym losie, możemy skazać się na katastrofalne konsekwencje w przyszłości.

Wielu ludzi prowokacyjnie twierdzi, że całe to zainteresowanie sprawami środowiska naturalnego i związkiem człowieka z naturą jest zwykłą fanaberią. Inni uważają, że nasz związek z naturą powinien ulec przekształceniu: musi stać się bardziej techniczny, bardziej nastawiony na eksploatację, gdzie liczy się tylko sam efekt



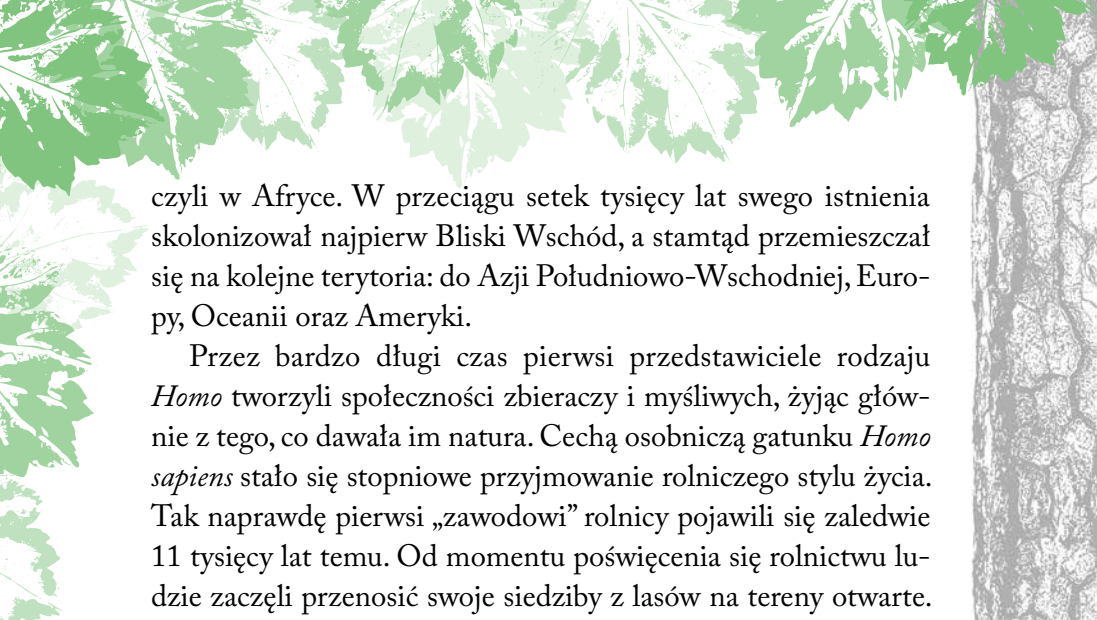
końcowy i cel, który chcemy osiągnąć, gdzie natura stanie się jedynie narzędziem (żeby nie powiedzieć – produktem), środkiem do osiągnięcia postępu. Z całym szacunkiem, nie możemy zgodzić się z takim podejściem: coś w naszym wnętrzu, jakiś cichy głos mówi nam, że to nie jest właściwa droga. Ale czy to głos? Być może przemawia do nas ta część nas samych, która przechowuje historyczną (a raczej genetyczną) pamięć o tym, kim jesteśmy i skąd pochodzimy.

Zatem zacznijmy właśnie od tego zagadnienia.

Przez bardzo długi czas środowisko naturalne było naszym siedliskiem, czy mówiąc dokładniej, naszym *domem*. Początkowo byliśmy cichymi lokatorami, jednak z czasem do głosu zaczęła dochodzić nasza dominująca natura. Oto kilka faktów – według najnowszych badań antropologicznych rodzaj *Homo* zamieszkiwał Ziemię około 2,3 do 2,4 miliona lat temu. A bardziej „ludzka” odmiana tego rodzaju, ta, która najbardziej przypominała współczesnego człowieka, występowała około 1 miliona lat temu, mniej więcej w tym samym czasie, kiedy nasi praprzodkowie nauczyli się posługiwać ogniem.

Gatunek *Homo sapiens* pojawił się niecałe dwieście tysięcy lat temu na kontynencie afrykańskim, tym samym, z którego wywodzili się jego poprzednicy na ewolucyjnej drabinie. W momencie narodzin nowego rodzaju *Homo* istniały równolegle dwa gatunki pokrewne: *Homo erectus* w Azji oraz *Homo neanderthalensis* w Europie. Wkrótce potem *Homo erectus* wyginął, zaś człowiek rozumny i neandertalczyk spotkali się przynajmniej 40 do 50 tysięcy lat temu i żyli obok siebie przez jakiś czas – do momentu wyginięcia tego drugiego.

Gatunek człowieka rozumnego krótko po jego pojawieniu się na Ziemi pozostawał na kontynencie, na którym się narodził,




czyli w Afryce. W przeciągu setek tysięcy lat swego istnienia skolonizował najpierw Bliski Wschód, a stamtąd przemieszczał się na kolejne terytoria: do Azji Południowo-Wschodniej, Europy, Oceanii oraz Ameryki.

Przez bardzo długi czas pierwsi przedstawiciele rodzaju *Homo* tworzyli społeczności zbieraczy i myśliwych, żyjąc głównie z tego, co dawała im natura. Cechą osobniczą gatunku *Homo sapiens* stało się stopniowe przyjmowanie rolniczego stylu życia. Tak naprawdę pierwsi „zawodowi” rolnicy pojawili się zaledwie 11 tysięcy lat temu. Od momentu poświęcenia się rolnictwu ludzie zaczęli przenosić swoje siedziby z lasów na tereny otwarte. Ostatecznie doprowadziło to do stanu, w którym wioski myśliwskie zasiedlało jedynie kilkadziesiąt osób, a społeczności rolnicze liczone były w setkach mieszkańców. Te nowo utworzone siedliska wymagały zatem o wiele większej życiowej przestrzeni.

Pierwsze miasta, liczące kilkuset mieszkańców, powstały nieco ponad 8 tysięcy lat temu. (Szacuje się, że w tym czasie populacja całego świata liczyła nie więcej niż 7 do 8 milionów ludzi – była to bardzo skromna liczba w zestawieniu z, na przykład, populacją bizonów żyjącą wówczas na równinach Ameryki Północnej). Przez następne 8 tysięcy lat globalna populacja miast stale rosła, nie notowano zasadniczych spadków.

Po przeanalizowaniu powyższych liczb możemy z całą pewnością stwierdzić, że chociaż człowiek ostatecznie odwrócił się od lasów i sawann wraz z wynalezieniem rolnictwa, to jednak 99,5% czasu swego istnienia jako gatunek spędził w środowisku całkowicie naturalnym. Nawet w dzisiejszym świecie znajdziemy społeczności, które żyją jedynie w takim środowisku. My, ludzie „cywilizowani”, określamy habitat tego typu szeroko pojmowanym terminem „terenów zielonych”, czasem w połączeniu z błęd-




nym stwierdzeniem o obszarach „nietkniętych przez człowieka”. A przecież powinniśmy pamiętać, że nasz gatunek mieszkał przecież w tym środowisku – i w *żadnym* innym – jeszcze chwilę temu, patrząc przez pryzmat całej naszej ewolucyjnej historii.

Możliwe jest więc, że to nasza pamięć genetyczna popycha nas dzisiaj ku naturalnym przestrzeniom. Istnieje wiele fascynujących przykładów, zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i behawioralnym, które można przywołać na potwierdzenie tej tezy.

Nasza nierozzerwalna więź z naturą

Spółeczność naukowa do dzisiaj nie może ostatecznie ustalić liczby kolorów, jakie może rozróżnić ludzkie oko. Raporty z wielu biomedycznych badań podają tutaj wartości od 100 000 do teoretycznie maksymalnej liczby 10 milionów odcieni kolorów. Jednak niewątpliwie barwą, którą człowiek może rozróżnić w największej liczbie odcieni, jest kolor zielony. Różnice są znaczne: zielony rozpoznajemy w około 100 odcieniach, a pozostałe kolory, łącznie z pochodnymi, widzimy jedynie w kilkudziesięciu barwach. To zjawisko ma swoje podłoże w ewolucji.

Zielony jest kolorem najczęściej występującym w środowisku naturalnym, gdyż jest to barwa typowa dla chlorofilu obecnie we wszystkich pierwotnych i rozwiniętych gatunkach roślin korzystających z procesu fotosyntezy. Przodkowie *Homo sapiens*, jako że z pewnością nie zaliczali się do najsilniejszych fizycznie ssaków zamieszkujących ówczesną Ziemię, szybko nauczyli się klasyfikować różne odcienie zielonej barwy wśród bogactwa roślinności, tak by odczytywać znaczenie elementów otaczającego ich świata i tym samym zwiększyć swoje szanse przetrwania.




Taka adaptacja behawioralna przełożyła się na morfologiczne i fizjologiczne zmiany przystosowawcze „systemów bezpieczeństwa” naszych organizmów: jest to piętno natury, które nosimy w sobie po dziś dzień.

Jeszcze bardziej zaskakująca może być analiza różnicy czasu reakcji organizmu człowieka na nagłe pojawienie się w jego polu widzenia zwierzęcia lub innego poruszającego się obiektu, na przykład samochodu. Ostatnie badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Santa Barbara wykazały, że nawet ludzie zamieszkali w obszarach zurbanizowanych, którzy bez wątplenia przyzwyczajeni są do niebezpieczeństw związanych z ruchem samochodowym w miastach, o wiele szybciej reagują na pojawienie się w ich polu widzenia zwierzęcia niż pojazdu mechanicznego.

Przeprowadzono również badania wśród małych dzieci, które nigdy wcześniej nie zetknęły się z potencjalnie niebezpiecznymi zwierzętami, takimi jak pająki czy węże. Patrząc z perspektywy poznawczej, dzieci te nie mogły być świadome zagrożenia, a jednak wystarczyła jedynie prezentacja statycznych wizerunków takich zwierząt, by wywołać fizjologiczną reakcję u małoletnich.

W podobnym eksperymencie za pomocą skomplikowanych technik podprogowych prezentowano dorosłym zdjęcia potencjalnie niebezpiecznych zwierząt (między innymi pająków) w formie ultrakrótkich wyświetleń obrazów przedstawiających dany bodziec na zmianę z neutralnymi obiektami, na przykład kwiatami czy grzybami, tak by osoba badana nie była w stanie świadomie zarejestrować tego, co właśnie widzi. Wykres elektroencefalograficzny wskazywał na występowanie regularnych reakcji stresowych u badanych w momentach wyświetlania zdjęć ze źródłami zagrożenia. Jest to dowód na to, że ten pradawny lęk



jest mocno zakorzeniony w naszej podświadomości i w zetknięciu z nim o wiele trudniej jest nam się kontrolować niż podczas konfrontacji z zagrożeniami będącymi wytworem cywilizacji, takimi jak ostre narzędzia czy broń palna.

Badania zmysłu słuchu również potwierdzają, że ludzie inaczej rejestrują i odczytują dźwięki natury niż te związane z nowoczesnym stylem życia. Na przykład, można by pomyśleć, że sygnał składający się z serii krótkich przenikliwych dźwięków (typowy sygnał alarmowy) bardzo szybko postawi nas w stan pogotowia. A jednak w 2011 roku *Journal of the Acoustical Society of America* opublikował wyniki badań, z których wynikało, że odgłosy zwierzęcych drapieżników takich jak lew, tygrys czy jaguar wywoływały o wiele szybsze reakcje u badanych osób niż jakikolwiek inny dźwięk pochodzący ze sztucznego źródła. Nie oznacza to rzecz jasna, że nagranie z rykiem lwa sprawdzi się najlepiej jako system odstraszaający niechcianych gości w naszych domach, chociaż mógłby to być ciekawy eksperyment.

Z drugiej strony, dźwięki natury takie jak szumiący strumień czy śpiew ptaków mogą maskować odgłosy ruchu ulicznego czy inne dźwięki miasta, jakie docierają do naszych receptorów słuchowych. Rzeczywiście, w otoczeniu odgłosów natury, szczególnie kiedy uda nam się przywołać je w naszym miejscu pracy, łatwiej znosimy wszelką uciążliwość związaną z hałasem pochodzącym ze sztucznych źródeł.

Wszystko wskazuje więc na to, że dźwięki środowiska naturalnego są tymi, które człowiek preferuje w sposób szczególny.




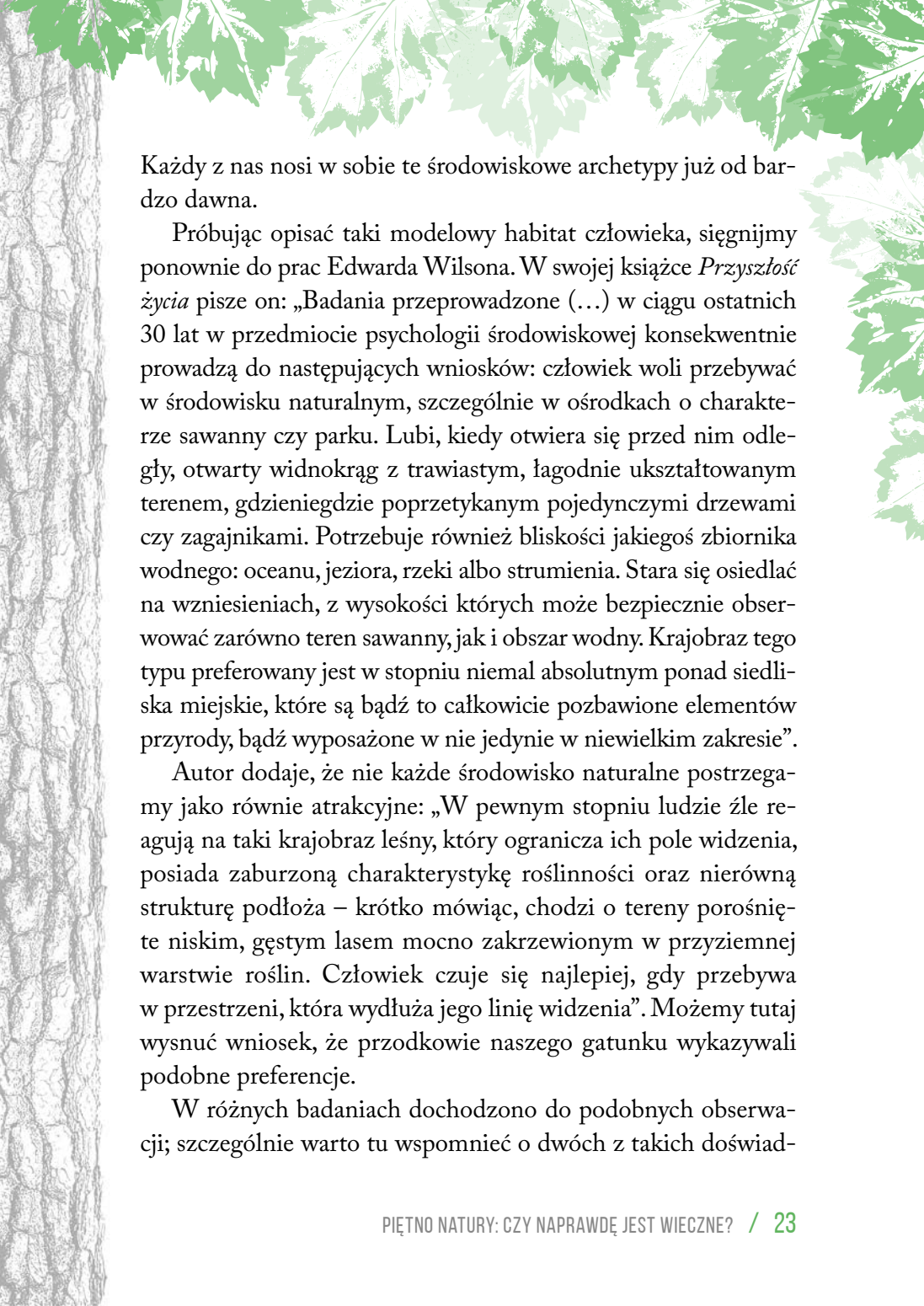
Biofilia

Wrodzona skłonność człowieka do naturalnych przestrzeni i dźwięków oraz nasza ciekawość, zainteresowanie czy przynajmniej świadomość innych istot żyjących obok nas mogą być wyjaśnione w koncepcji nazywanej biofilia.

Nazwa „biofilia”, po raz pierwszy użyta na początku XX wieku i mająca wówczas nieco inne niż dziś znaczenie, została reaktywowana w połowie lat 80. przez harwardzkiego biologa/entomologa Edwarda O. Wilsona (ojca socjobiologii), który za pomocą tego terminu opisywał „naszą wrodzoną skłonność do pozostawania skupionym na życiu i wszelkich procesach z nim związanych”. Biofilia to „uwarunkowane genetycznie, emocjonalne przywiązanie człowieka do wszystkiego, co żyje”.

Koncepcja biofilii zakłada, że człowiek jako istota, która ewolucyjnie wywodzi się z miejsc bogatych w roślinność i różnorodne gatunki zwierząt, posiada głęboko zakorzeniony biologiczny pociąg do tego, co dzisiaj określamy ogólnym mianem „natury”. Nasz związek z naturą i wszystkim, co możemy określić tym terminem, jest zatem następstwem doboru naturalnego. Po tym kiedy Wilson postawił już swoją hipotezę, znalazło się również wielu innych badaczy, którzy zakładali (a następnie udowodniali), że szczególne zamiłowanie człowieka do przyrody ma swoje podłoże genetyczne. Kiedy mówimy o piętnie odcisniętym przez naturę na pewnych ludzkich zachowaniach czy instynktownych reakcjach, odnosimy się bezpośrednio do informacji zapisanych w naszym kodzie genetycznym. Zjawisko to najlepiej może zilustrować fakt, że osoby pochodzące z różnych kultur i krajów znacznie oddalonych od siebie geograficznie wykazują podobne preferencje w kontekście wyboru ulubionej przestrzeni życiowej.



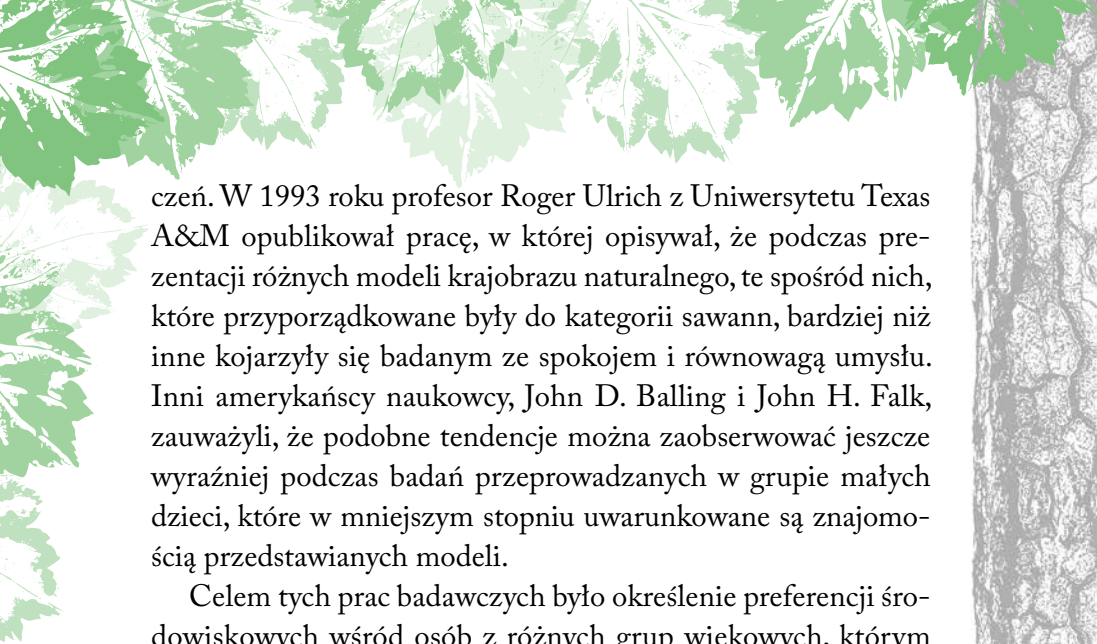


Każdy z nas nosi w sobie te środowiskowe archetypy już od bardzo dawna.

Próbując opisać taki modelowy habitat człowieka, sięgnijmy ponownie do prac Edwarda Wilsona. W swojej książce *Przyszłość życia* pisze on: „Badania przeprowadzone (...) w ciągu ostatnich 30 lat w przedmiocie psychologii środowiskowej konsekwentnie prowadzą do następujących wniosków: człowiek woli przebywać w środowisku naturalnym, szczególnie w ośrodkach o charakterze sawanny czy parku. Lubi, kiedy otwiera się przed nim odległy, otwarty widnokrąg z trawiastym, łagodnie ukształtowanym terenem, gdzieś tam poprzetykanym pojedynczymi drzewami czy zagajnikami. Potrzebuje również bliskości jakiegoś zbiornika wodnego: oceanu, jeziora, rzeki albo strumienia. Stara się osiedlać na wzniesieniach, z wysokości których może bezpiecznie obserwować zarówno teren sawanny, jak i obszar wodny. Krajobraz tego typu preferowany jest w stopniu niemal absolutnym ponad siedliska miejskie, które są bądź to całkowicie pozbawione elementów przyrody, bądź wyposażone w nie jedynie w niewielkim zakresie”.

Autor dodaje, że nie każde środowisko naturalne postrzegamy jako równie atrakcyjne: „W pewnym stopniu ludzie źle reagują na taki krajobraz leśny, który ogranicza ich pole widzenia, posiada zaburzoną charakterystykę roślinności oraz nierówną strukturę podłoża – krótko mówiąc, chodzi o tereny porośnięte niskim, gęstym lasem mocno zakrzewionym w przyziemnej warstwie roślin. Człowiek czuje się najlepiej, gdy przebywa w przestrzeni, która wydłuża jego linię widzenia”. Możemy tutaj wysnuć wniosek, że przodkowie naszego gatunku wykazywali podobne preferencje.

W różnych badaniach dochodzono do podobnych obserwacji; szczególnie warto tu wspomnieć o dwóch z takich doświad-



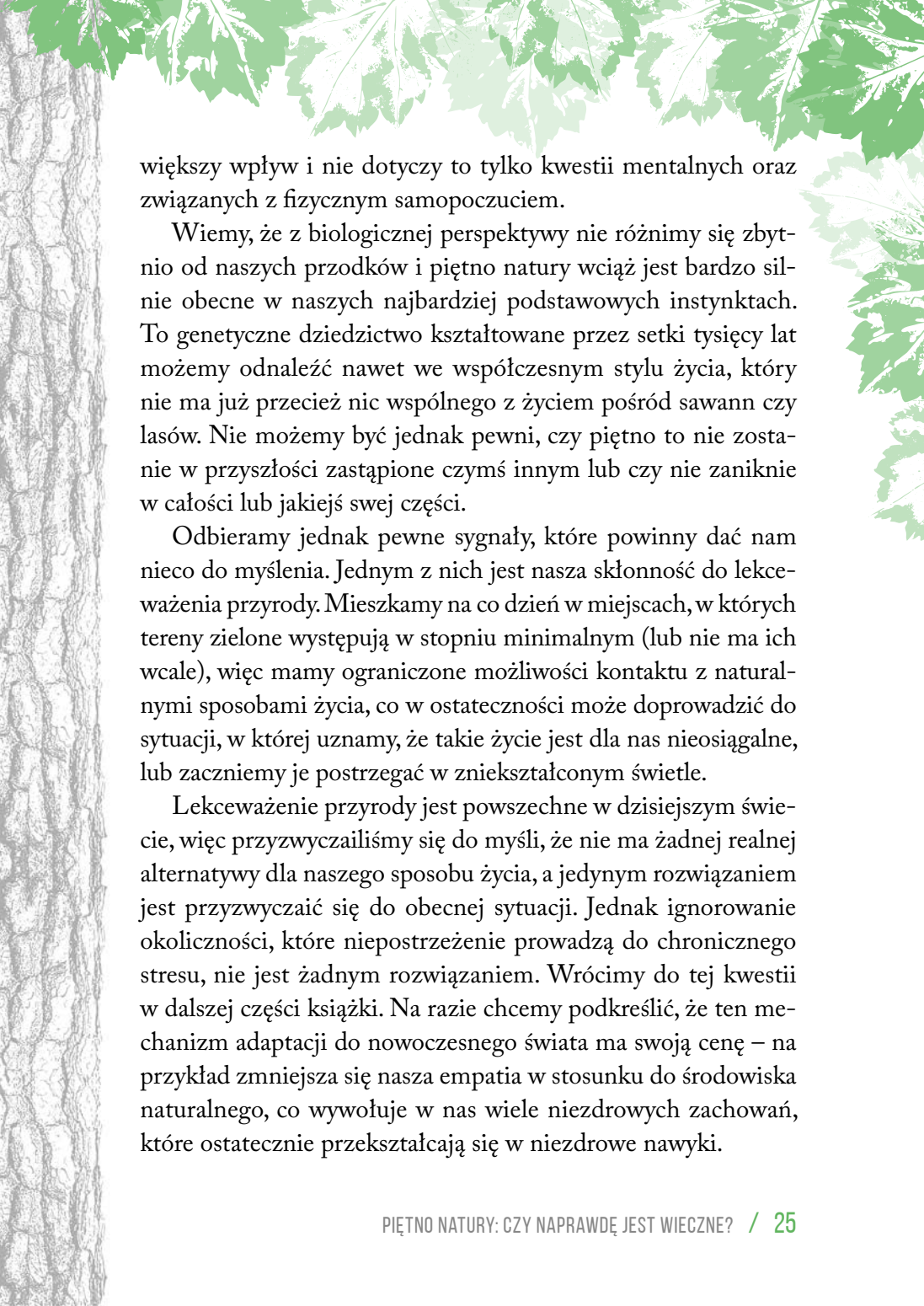
czeń. W 1993 roku profesor Roger Ulrich z Uniwersytetu Texas A&M opublikował pracę, w której opisywał, że podczas prezentacji różnych modeli krajobrazu naturalnego, te spośród nich, które przyporządkowane były do kategorii sawann, bardziej niż inne kojarzyły się badanym ze spokojem i równowagą umysłu. Inni amerykańscy naukowcy, John D. Balling i John H. Falk, zauważyli, że podobne tendencje można zaobserwować jeszcze wyraźniej podczas badań przeprowadzanych w grupie małych dzieci, które w mniejszym stopniu uwarunkowane są znajomością przedstawianych modeli.

Celem tych prac badawczych było określenie preferencji środowiskowych wśród osób z różnych grup wiekowych, którym przedstawiano modele krajobrazu podzielone na pięć kategorii (sawanna, las liściasty, las iglasty, wilgotny las równikowy oraz pustynia). Wyniki pokazały zdecydowaną przewagę wskazań na sawannę w grupie dzieci od 8 do 11 lat, z kolei dzieci starsze równie często wybierały las liściasty (środowisko, jakiego mogły już doświadczyć w bardziej bezpośredni sposób). Te dwa rodzaje krajobrazu naturalnego były o wiele bardziej popularne w badanej grupie niż pozostałe trzy: wygląda na to, że ewolucyjne piętno natury najsilniej do nas przemawia w dzieciństwie, a wraz z wiekiem do głosu zaczynają dochodzić kwestie kulturowe, więc kierujemy się w stronę środowisk, z którymi jesteśmy bardziej oswojeni.

Dryfujący związek?

Pomimo wrodzonej skłonności człowieka do środowiska naturalnego, zjawisko urbanizacji wywiera na nas jako gatunek coraz



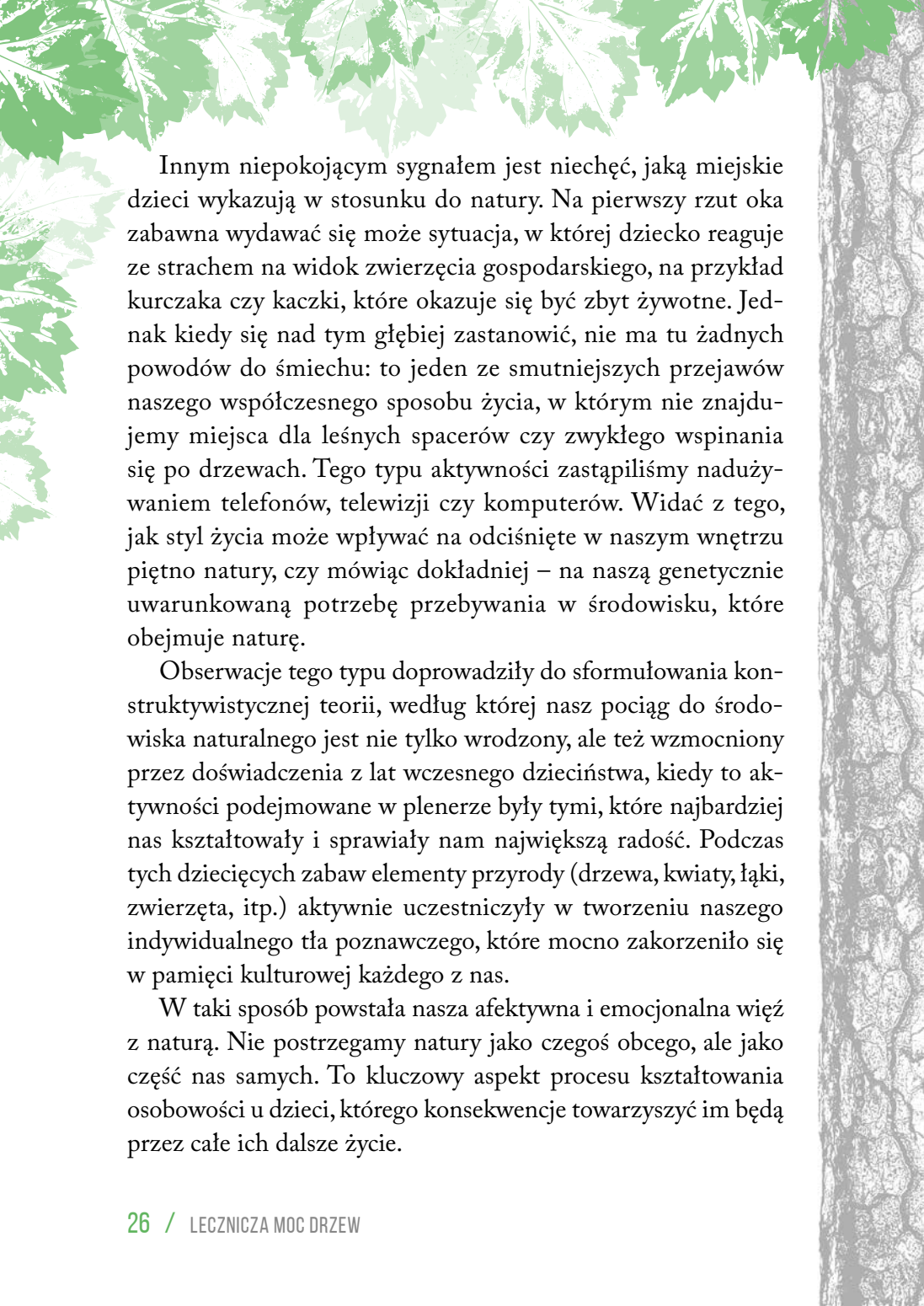


większy wpływ i nie dotyczy to tylko kwestii mentalnych oraz związanych z fizycznym samopoczuciem.

Wiemy, że z biologicznej perspektywy nie różnimy się zbyt-
nio od naszych przodków i piętno natury wciąż jest bardzo sil-
nie obecne w naszych najbardziej podstawowych instynktach.
To genetyczne dziedzictwo kształtowane przez setki tysięcy lat
możemy odnaleźć nawet we współczesnym stylu życia, który
nie ma już przecież nic wspólnego z życiem pośród sawann czy
lasów. Nie możemy być jednak pewni, czy piętno to nie zostane
w przyszłości zastąpione czymś innym lub czy nie zaniknie
w całości lub jakiejś swej części.

Odbieramy jednak pewne sygnały, które powinny dać nam
niewiele do myślenia. Jednym z nich jest nasza skłonność do lekce-
ważenia przyrody. Mieszkamy na co dzień w miejscach, w których
tereny zielone występują w stopniu minimalnym (lub nie ma ich
wcale), więc mamy ograniczone możliwości kontaktu z natural-
nymi sposobami życia, co w ostateczności może doprowadzić do
sytuacji, w której uznamy, że takie życie jest dla nas nieosiągalne,
lub zaczniemy je postrzegać w zniekształconym świetle.

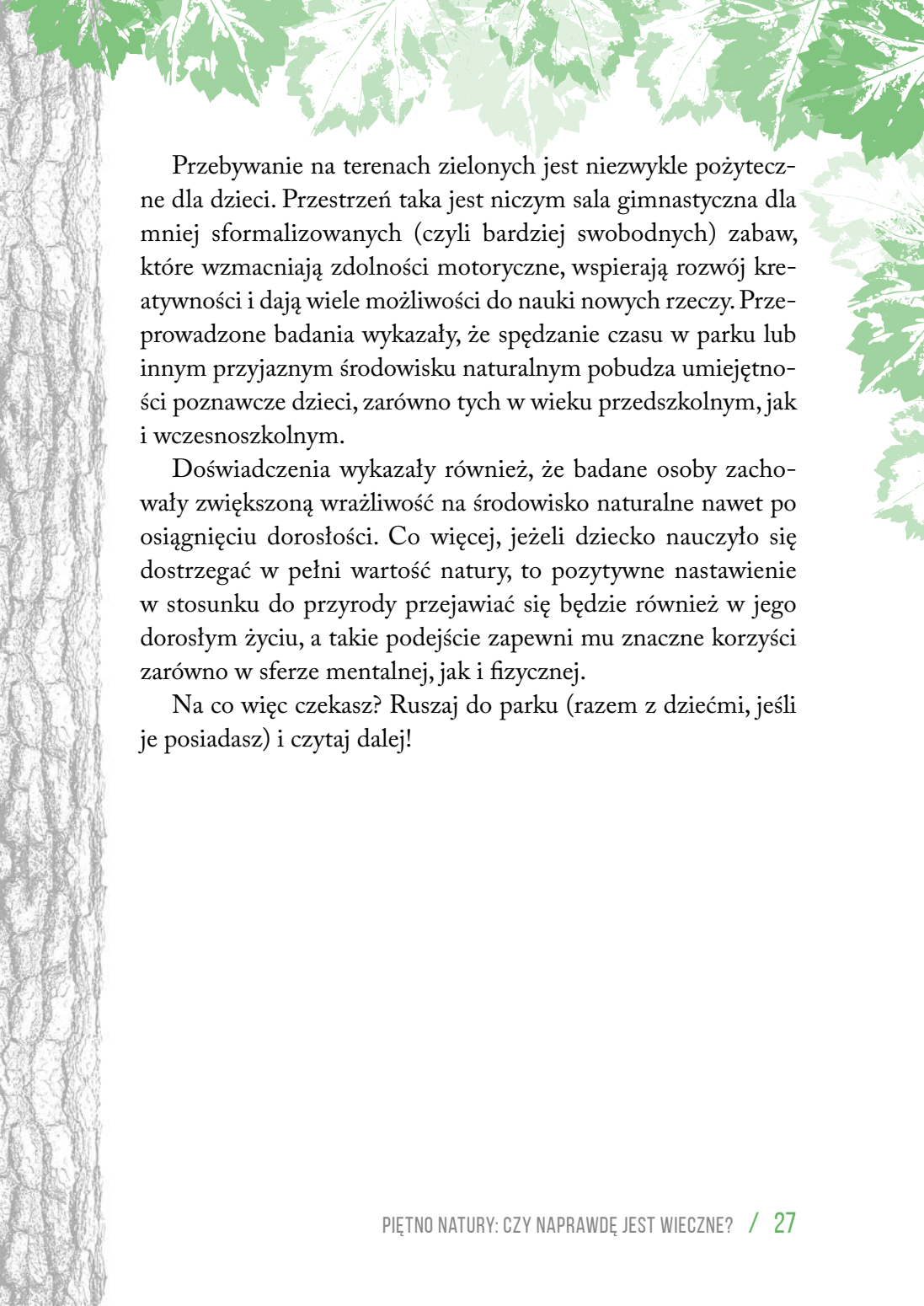
Lekceważenie przyrody jest powszechne w dzisiejszym świe-
cie, więc przyzwyczailiśmy się do myśli, że nie ma żadnej realnej
alternatywy dla naszego sposobu życia, a jedynym rozwiązaniem
jest przyzwyczać się do obecnej sytuacji. Jednak ignorowanie
okoliczności, które niepostrzeżenie prowadzą do chronicznego
stresu, nie jest żadnym rozwiązaniem. Wrócimy do tej kwestii
w dalszej części książki. Na razie chcemy podkreślić, że ten me-
chanizm adaptacji do nowoczesnego świata ma swoją cenę – na
przykład zmniejsza się nasza empatia w stosunku do środowiska
naturalnego, co wywołuje w nas wiele niezdrowych zachowań,
które ostatecznie przekształcają się w niezdrowe nawyki.



Innym niepokojącym sygnałem jest niechęć, jaką miejskie dzieci wykazują w stosunku do natury. Na pierwszy rzut oka zabawna wydawać się może sytuacja, w której dziecko reaguje ze strachem na widok zwierzęcia gospodarskiego, na przykład kurczaka czy kaczki, które okazuje się być zbyt żywotne. Jednak kiedy się nad tym głębiej zastanowić, nie ma tu żadnych powodów do śmiechu: to jeden ze smutniejszych przejawów naszego współczesnego sposobu życia, w którym nie znajdujemy miejsca dla leśnych spacerów czy zwykłego wspinania się po drzewach. Tego typu aktywności zastąpiliśmy nadużywaniem telefonów, telewizji czy komputerów. Widać z tego, jak styl życia może wpływać na odcisnięte w naszym wnętrzu piętno natury, czy mówiąc dokładniej – na naszą genetycznie uwarunkowaną potrzebę przebywania w środowisku, które obejmuje naturę.

Obserwacje tego typu doprowadziły do sformułowania konstruktywistycznej teorii, według której nasz pociąg do środowiska naturalnego jest nie tylko wrodzony, ale też wzmocniony przez doświadczenia z lat wczesnego dzieciństwa, kiedy to aktywności podejmowane w plenerze były tymi, które najbardziej nas kształtowały i sprawiały nam największą radość. Podczas tych dziecięcych zabaw elementy przyrody (drzewa, kwiaty, łąki, zwierzęta, itp.) aktywnie uczestniczyły w tworzeniu naszego indywidualnego tła poznawczego, które mocno zakorzeniło się w pamięci kulturowej każdego z nas.

W taki sposób powstała nasza afektywna i emocjonalna więź z naturą. Nie postrzegamy natury jako czegoś obcego, ale jako część nas samych. To kluczowy aspekt procesu kształtowania osobowości u dzieci, którego konsekwencje towarzyszyć im będą przez całe ich dalsze życie.



Przebywanie na terenach zielonych jest niezwykle pożyteczne dla dzieci. Przestrzeń taka jest niczym sala gimnastyczna dla mniej sformalizowanych (czyli bardziej swobodnych) zabaw, które wzmacniają zdolności motoryczne, wspierają rozwój kreatywności i dają wiele możliwości do nauki nowych rzeczy. Przeprowadzone badania wykazały, że spędzanie czasu w parku lub innym przyjaznym środowisku naturalnym pobudza umiejętności poznawcze dzieci, zarówno tych w wieku przedszkolnym, jak i wczesnoszkolnym.

Doświadczenia wykazały również, że badane osoby zachowały zwiększoną wrażliwość na środowisko naturalne nawet po osiągnięciu dorosłości. Co więcej, jeżeli dziecko nauczyło się dostrzegać w pełni wartość natury, to pozytywne nastawienie w stosunku do przyrody przejawiać się będzie również w jego dorosłym życiu, a takie podejście zapewni mu znaczne korzyści zarówno w sferze mentalnej, jak i fizycznej.

Na co więc czekasz? Ruszaj do parku (razem z dziećmi, jeśli je posiadasz) i czytaj dalej!

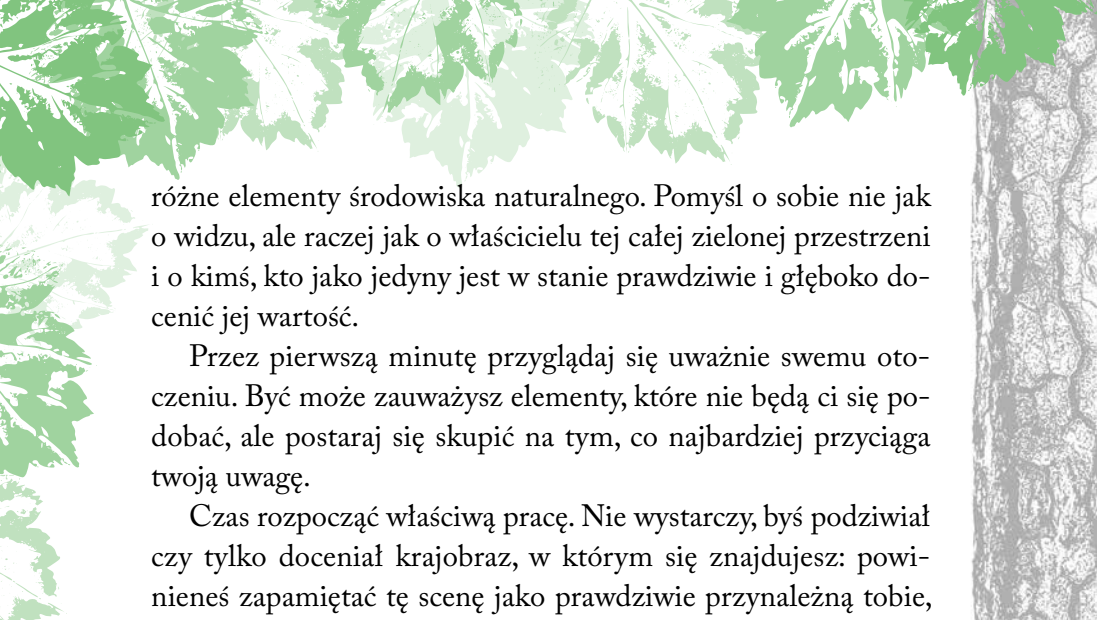
CZY NATURA ZANIKA?

Spróbujmy pomedytować. To proste ćwiczenie, być może znane już wielu z was, nie wymaga żadnych mentalnych czy fizycznych przygotowań. Jedyne narzędzie, jakiego potrzebujemy, to nasze zaangażowanie.

Po pierwsze, znajdź park lub inną naturalną albo częściowo naturalną przestrzeń, która ci się spodoba i będzie dostępna. Dobrym pomysłem może być powtarzanie tego ćwiczenia przy każdych odwiedzinach w danej przestrzeni, do momentu kiedy stanie się ono twym pozytywnym nawykiem. Na początku wystarczy, że wybierzesz park, do którego masz najbliżej.

Ćwiczenie nie zajmie więcej niż kilka minut. Potraktuj je jako krótką, przyjemną przerwę w codziennych czynnościach, która w żaden sposób nie zaburzy ci innych planów dnia.

Kiedy już znajdziesz swoje miejsce, powinieneś zlokalizować w jego obrębie punkt położony na wzniesieniu, z którego będziesz miał dobry widok na całe otoczenie oraz skąd dostrzeżesz



różne elementy środowiska naturalnego. Pomyśl o sobie nie jak o widzu, ale raczej jak o właścicielu tej całej zielonej przestrzeni i o kimś, kto jako jedyny jest w stanie prawdziwie i głęboko docenić jej wartość.

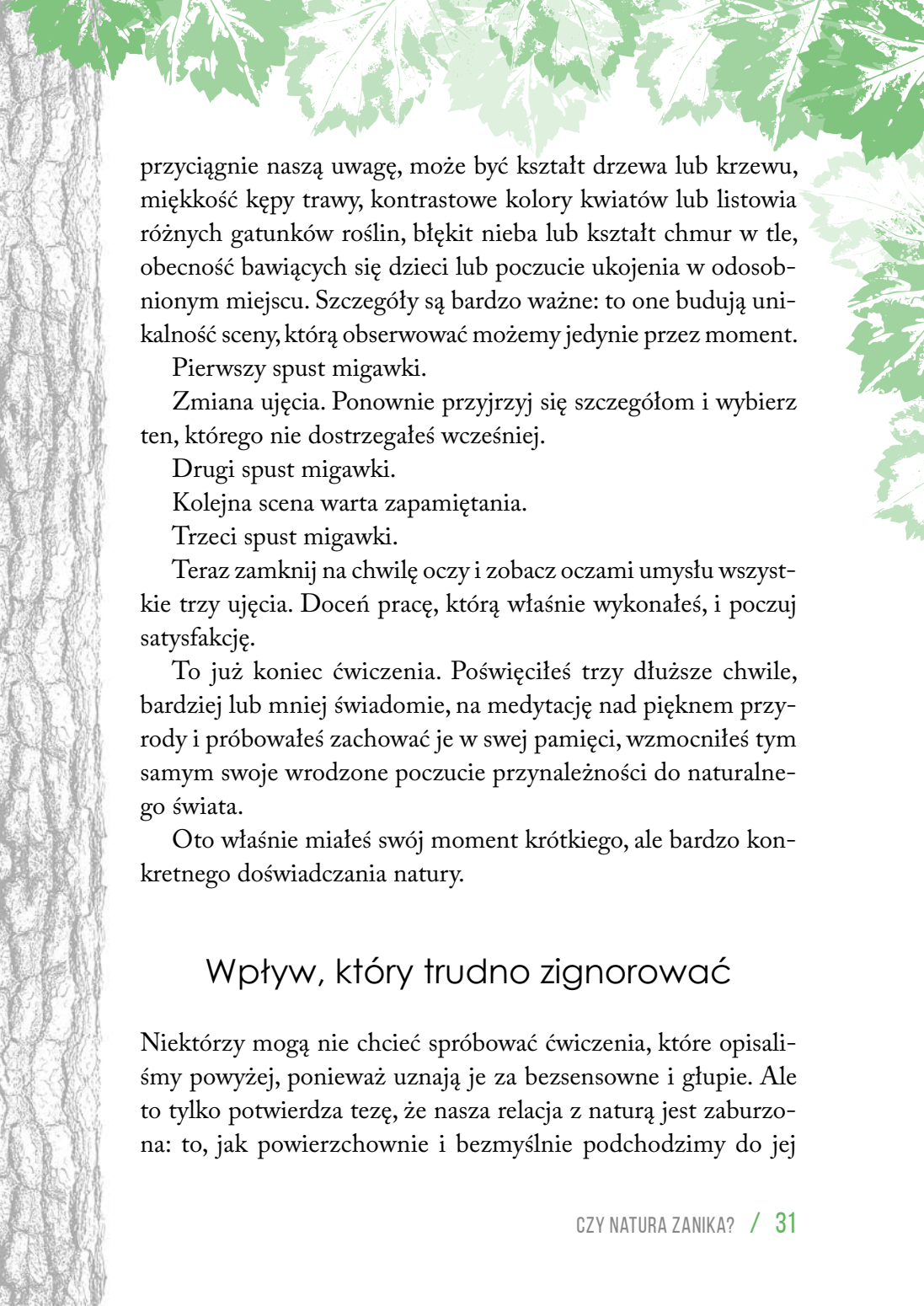
Przez pierwszą minutę przyglądaj się uważnie swemu otoczeniu. Być może zauważysz elementy, które nie będą ci się podobać, ale postaraj się skupić na tym, co najbardziej przyciąga twoją uwagę.

Czas rozpocząć właściwą pracę. Nie wystarczy, byś podziwiał czy tylko doceniał krajobraz, w którym się znajdujesz: powinieneś zapamiętać tę scenę jako prawdziwie przynależną tobie, zobaczyć to miejsce ze swojej, bardzo osobistej i dlatego tak unikalnej, perspektywy. Jak to osiągnąć? Musisz wykonać kilka mentalnych fotografii, tylko dla siebie, które pomogą ci zachować żywe wspomnienia tego doświadczenia. Aby upewnić się, że o nich nie zapomnisz, wyobraź sobie, że w pamięci twego „mentalnego aparatu fotograficznego” kończy się wolne miejsce i że możesz zrobić jeszcze tylko trzy zdjęcia. Musisz dokonać rozważnego wyboru: uwiecznić trzy najpiękniejsze sceny, które najlepiej oddadzą obraz otaczającej cię przestrzeni.

Oczyść swój umysł.

W ciągu następujących pięciu minut skupiaj się jedynie na wyborze takich trzech spośród wielu potencjalnych obrazów, które zachowasz jako osobiste wspomnienie tego krajobrazu. Te trzy obrazy pozostaną w twoim wnętrzu i będziesz mógł sięgać po nie w dowolnej chwili, by poprawić swój nastrój.

Za każdym razem, kiedy przygotowujemy się do zrobienia ważnego zdjęcia, aktywujemy naszą świadomość i próbujemy dostrzec jak najszerszy plan, jego głębokość, zwracamy uwagę na szczegóły, grę światła i cieni, kontrasty oraz kolory... Tym, co



przyciągnie naszą uwagę, może być kształt drzewa lub krzewu, miękkość kępy trawy, kontrastowe kolory kwiatów lub listowia różnych gatunków roślin, błękit nieba lub kształt chmur w tle, obecność bawiących się dzieci lub poczucie ukojenia w odosobnionym miejscu. Szczegóły są bardzo ważne: to one budują uniikalność sceny, którą obserwować możemy jedynie przez moment.

Pierwszy spust migawki.

Zmiana ujęcia. Ponownie przyjrzyj się szczegółom i wybierz ten, którego nie dostrzegłeś wcześniej.

Drugi spust migawki.

Kolejna scena warta zapamiętania.

Trzeci spust migawki.


Teraz zamknij na chwilę oczy i zobacz oczami umysłu wszystkie trzy ujęcia. Docenij pracę, którą właśnie wykonałeś, i poczuj satysfakcję.

To już koniec ćwiczenia. Poświęciłeś trzy dłuższe chwile, bardziej lub mniej świadomie, na medytację nad pięknem przyrody i próbowałeś zachować je w swej pamięci, wzmocniłeś tym samym swoje wrodzone poczucie przynależności do naturalnego świata.

Oto właśnie miałeś swój moment krótkiego, ale bardzo konkretnego doświadczenia natury.

Wpływ, który trudno zignorować

Niektórzy mogą nie chcieć spróbować ćwiczenia, które opisaliśmy powyżej, ponieważ uznają je za bezsensowne i głupie. Ale to tylko potwierdza tezę, że nasza relacja z naturą jest zaburzona: to, jak powierzchownie i bezmyślnie podchodzimy do jej

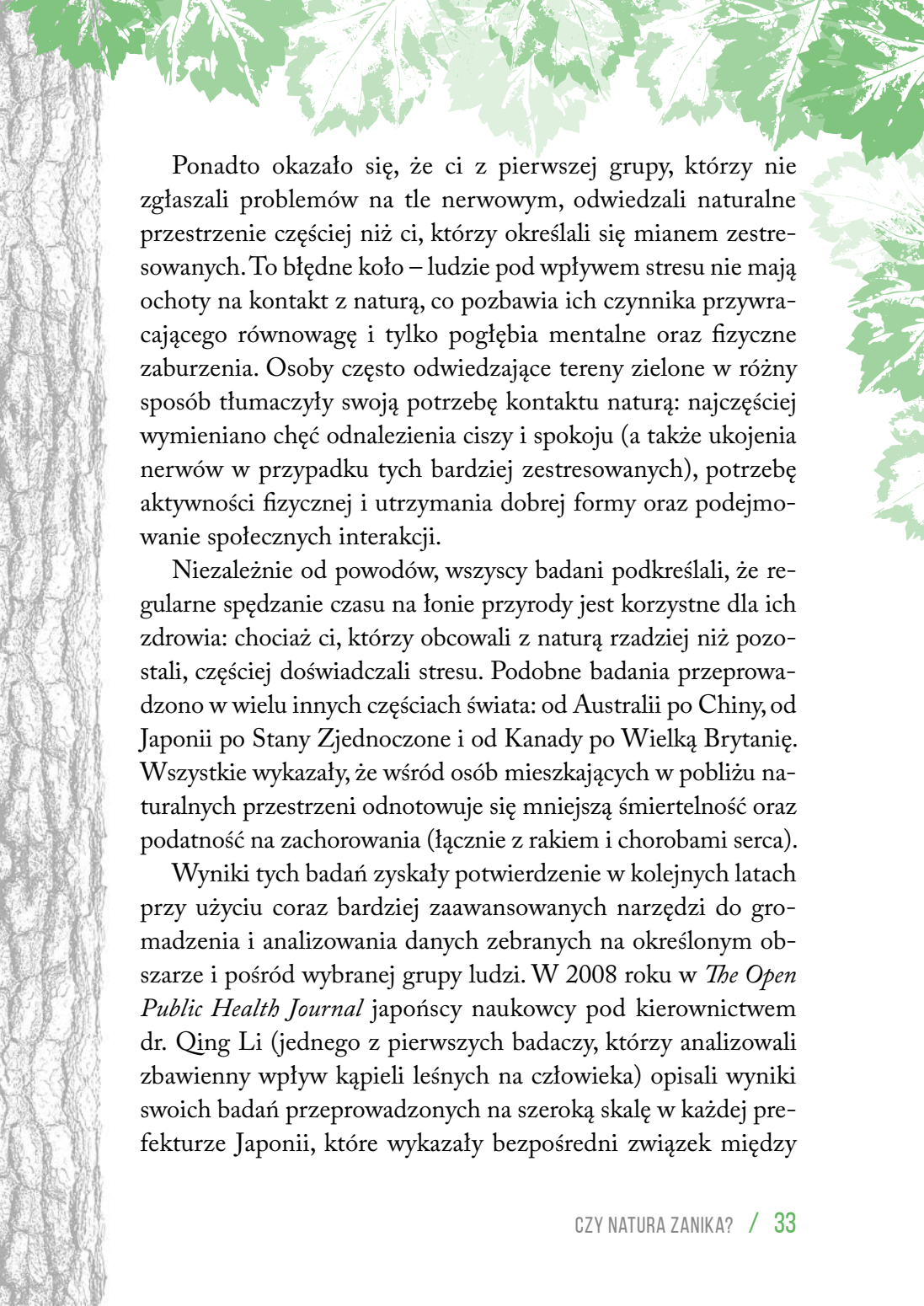


doświadczenia. Brak kompleksowej informacji i wiedzy o tym, co możemy zyskać na obcowaniu z przyrodą, nie pozwala nam świadomie korzystać z jej terapeutycznego i uzdrawiającego potencjału. W efekcie wzmocniamy w sobie brak zainteresowania empatycznym przeżywaniem natury, co z kolei prowadzi do takich naszych zachowań i nawyków, które odbijają się w negatywny sposób na naszym mentalnym i fizycznym samopoczuciu.

Żeby pełniej przedstawić wagę problemu, posłużymy się kilkoma przykładami.

W wielu anglojęzycznych państwach, w Azji Wschodniej, a ostatnio również w krajach skandynawskich przeprowadzono liczne badania dotyczące korelacji między zdrowiem a bliskością terenów zielonych. Należy podkreślić znaczenie tych prac naukowych, gdyż ich zakres wychodzi poza proste założenie, że „natura dobrze na nas działa”, a zamiast tego skupiono się na dostarczeniu szczegółowych danych o tym korzystnym wpływie przyrody. Wyniki, często odnoszące się do prób badawczych stanowiących duży wycinek populacji, okazały się być niezwykle interesujące.


W 2010 roku, w opracowaniu *Scandinavian Journal of Public Health*, grupa naukowców z kilku duńskich uniwersytetów pod kierownictwem profesor Ulriki K. Stigsdotter opublikowała wyniki badań przeprowadzonych na próbie 11 238 obywateli Danii. Celem eksperymentu było nie tylko zbadanie wpływu przyrody na zdrowie, ale również analiza tego, jak jakość życia (rozumiana w odniesieniu do stanu zdrowia) łączy się ze stresem. Wyciągnięto niezwykle istotne wnioski: badani, którzy mieszkali dalej niż kilometr od terenów zielonych (parków, lasów, dzikich plaż, itp.), wykazywali o 42% większą skłonność do reakcji stresowych niż ci, którzy mieszkali nie dalej niż 300 m od takich terenów.



Ponadto okazało się, że ci z pierwszej grupy, którzy nie zgłaszali problemów na tle nerwowym, odwiedzali naturalne przestrzenie częściej niż ci, którzy określali się mianem zestresowanych. To błędne koło – ludzie pod wpływem stresu nie mają ochoty na kontakt z naturą, co pozbawia ich czynnika przywracającego równowagę i tylko pogłębia mentalne oraz fizyczne zaburzenia. Osoby często odwiedzające tereny zielone w różny sposób tłumaczyły swoją potrzebę kontaktu naturą: najczęściej wymieniano chęć odnalezienia ciszy i spokoju (a także ukojenia nerwów w przypadku tych bardziej zestresowanych), potrzebę aktywności fizycznej i utrzymania dobrej formy oraz podejmowanie społecznych interakcji.

Niezależnie od powodów, wszyscy badani podkreślali, że regularne spędzanie czasu na łonie przyrody jest korzystne dla ich zdrowia: chociaż ci, którzy obcowali z naturą rzadziej niż pozostali, częściej doświadczali stresu. Podobne badania przeprowadzono w wielu innych częściach świata: od Australii po Chiny, od Japonii po Stany Zjednoczone i od Kanady po Wielką Brytanię. Wszystkie wykazały, że wśród osób mieszkających w pobliżu naturalnych przestrzeni odnotowuje się mniejszą śmiertelność oraz podatność na zachorowania (łącznie z rakiem i chorobami serca).

Wyniki tych badań zyskały potwierdzenie w kolejnych latach przy użyciu coraz bardziej zaawansowanych narzędzi do gromadzenia i analizowania danych zebranych na określonym obszarze i pośród wybranej grupy ludzi. W 2008 roku w *The Open Public Health Journal* japońscy naukowcy pod kierownictwem dr. Qing Li (jednego z pierwszych badaczy, którzy analizowali zbawienny wpływ kąpieli leśnych na człowieka) opisali wyniki swoich badań przeprowadzonych na szeroką skalę w każdej prefekturze Japonii, które wykazały bezpośredni związek między



dużym zalesieniem w danym regionie a niewielką liczbą zgonów w tym obszarze z powodu choroby nowotworowej. Wśród kobiet było to szczególnie dobrze widoczne w odniesieniu do nowotworów macicy, piersi i płuc, zaś wśród mężczyzn – w przypadkach nowotworów prostaty, wątroby oraz okrężnicy.

Dane o liczbie zgonów z powodu nowotworu płuc zebrane wśród żeńskiej populacji prefektur Tokio i Hiroszima – zalesionych odpowiednio w 36 i 72% – wskazywały na wyższy o 13% odsetek zgonów w prefekturze z mniejszą ilością terenów leśnych. Wśród mężczyzn różnica w liczbie zgonów z powodu raka prostaty sięgała prawie 20%. Obie te wartości są statystycznie istotne nawet po uwzględnieniu liczby palaczy i wskaźników wzrostu populacji w badanych regionach. Tym samym dr Qing Li potwierdził związek dużych obszarów leśnych z mniejszą zapadalnością na choroby nowotworowe.

Jest wiele przykładów podobnych badań i przyjrzymy się im w kolejnych rozdziałach tej książki. Są one tym bardziej wartościowe, że wykraczają poza eksperymenty przeprowadzane w zamkniętej laboratoryjnej przestrzeni, by obiektywnie oszacować korzyści wynikające z obecności i rozmiarów terenów zielonych na danym obszarze, nie bazując wyłącznie na opiniach czy odczuciach mieszkańców lub osób odwiedzających te miejsca.

Mamy zatem ewidentny dowód na to, że powszechny i pogłębiający się proces odejścia od natury stanowi nie tylko potencjalne, ale bardzo realne ryzyko wystąpienia powikłań zdrowotnych.




Różne oblicza zdrowia

Termin „zdrowie” odnosi się nie tylko do stanu fizycznego. W 1948 roku Światowa Organizacja Zdrowia ustaliła następującą, aktualną po dziś dzień, definicję zdrowia: „stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności”. Zdrowie oceniamy z wielu perspektyw – fizycznej, emocjonalnej czy nawet społecznej.

W odniesieniu do jednej z tych perspektyw, wiele badań wskazywało na społeczne (a także ekonomiczne) korzyści wynikające z lokowania terenów zielonych w obszarach zurbanizowanych.

Wielu ludzi uważa publiczne parki za miejsca niebezpieczne, szczególnie w nocy. Jest to po części lęk uzasadniony, szczególnie jeśli elementy architektury, krajobrazu czy roślinności w danym miejscu ograniczają widoczność lub obszar taki jest niedostatecznie oświetlony czy nieuczęszczany. Jednak pomimo tych stereotypów, obecność parków, ogrodów i innych terenów zielonych w miastach łączy się ze statystycznie mniejszą przestępczością. Świadczą o tym wyniki wielu badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych (Chicago w 2001 roku oraz Portland w stanie Oregon w 2012 roku), które zestawiały ze sobą dane policyjne dotyczące przestępczości z odsetkiem terenów zielonych w wybranych częściach miasta. Porównano ze sobą obszary miejskie z niewielką lub nieistniejącą publiczną strefą zieleni z terenami, gdzie odsetek takich miejsc był wysoki, ze szczególnym uwzględnieniem obecności drzew, i okazało się, że ogólna liczba wszystkich przestępstw (włamań, kradzieży i napadów) była wyraźnie wyższa w tym pierwszym obszarze. Wnioski są jednoznaczne. Dla przykładu, badania przeprowadzone w Chicago wykazały, że tereny pozbawione zieleni odznaczały się śred-




nią przestępczości wyższą o ponad 50%, z najwyższą wartością 56% w kategorii „brutalnych przestępstw”.

Zebrane dane potwierdziły również dobrze znane biologiczne prawo, odnoszące się zarówno do ludzi, jak i zwierząt: wraz z kurczeniem się życiowej przestrzeni nasilają się antyspołeczne zachowania, przejawy agresji są coraz częstsze, bardziej zaczynamy myśleć o sobie i ignorujemy potrzeby innych. W obszarach zamieszkałych i wszędzie tam, gdzie brakuje naturalnej przestrzeni, szczególnie tej do użytku publicznego, następuje poważne załamanie stosunków międzyludzkich, z kolei obcowanie z przyrodą działa uspokajająco, pomaga się zrelaksować oraz usuwa stres i zmęczenie psychiczne.

Analizując wyniki badań, można dostrzec kolejne dwa kluczowe elementy składające się na zdrowie w aspekcie społecznym. W dzielnicach ozdobionych szpalerami drzew rosnących wzdłuż ulic, trawnikami oraz dużymi terenami zielonymi ludzie chętniej spędzają czas na świeżym powietrzu i łatwiej pokonują lęk związany z brakiem poczucia bezpieczeństwa w parkach. Wysoki poziom kontroli społecznej wynikający z dużej liczby osób przebywających w danym obszarze jest czynnikiem prewencyjnym zniechęcającym do nieodpowiednich zachowań. Co więcej, osoby mieszkające w pobliżu publicznych terenów zielonych mają możliwość lepszego poznania swoich sąsiadów i zbudowania z nimi trwalszej więzi, ponieważ rozwijają w sobie poczucie przynależności do lokalnej społeczności i odpowiedzialności za nią.

Istnieje wiele innych badań, w których stawiano podobne tezy, a które również potwierdziły, że natura działa jako „stabilizator społeczny” i ułatwia wzajemny kontakt ludziom o różnym statusie socjoekonomicznym oraz o różnym pochodzeniu. Innymi słowy, jeżeli regularnie obcujemy z naturą, chętniej nawiązujemy



kontakty z innymi ludźmi, na przykład gdy siedzimy na ławce w parku czy spacerujemy alejkami wśród zieleni.

Pokolenie ekranu


Nie miniemy się z prawdą, jeśli powiemy, że w dzisiejszym świecie dla coraz większej części populacji przedmiotem, z którym mamy najczęstszy kontakt, jest obiekt wyposażony w ekran dowolnego typu. Nie chcemy demonizować korzystania z komputerów, smartfonów, tabletek, telewizorów czy innych produktów nowoczesnej technologii ani nie negujemy ich przydatności, jednak wszyscy powinniśmy się dobrze zastanowić nad tym, ile czasu poświęcamy tym urządzeniom, szczególnie w odniesieniu do czasu, jaki pozostawiamy sobie na kontakt z naturą.

Technologia daje nam dzisiaj dostęp do informacji w stopniu o wiele większym, niż miało to miejsce jeszcze parę lat temu, i może znakomicie ułatwić nam życie w różnych jego aspektach. Jednak powinniśmy pamiętać, że konsumowanie informacji jest obosieczną bronią.

Według statystyk, konsumpcja informacji niezwiązanych z życiem zawodowym zwiększyła się od 1980 do 2009 roku o ponad 450%: można powiedzieć, że w tym okresie nasze mózgi przeżyły prawdziwe bombardowanie. Europejska agencja Eurostat donosi, że dostęp do internetu w warunkach domowych zwiększył się z 41% w 2004 roku do 83% w roku 2015.

Badanie przeprowadzone w 2015 roku wśród użytkowników internetu w Wielkiej Brytanii wykazało że:

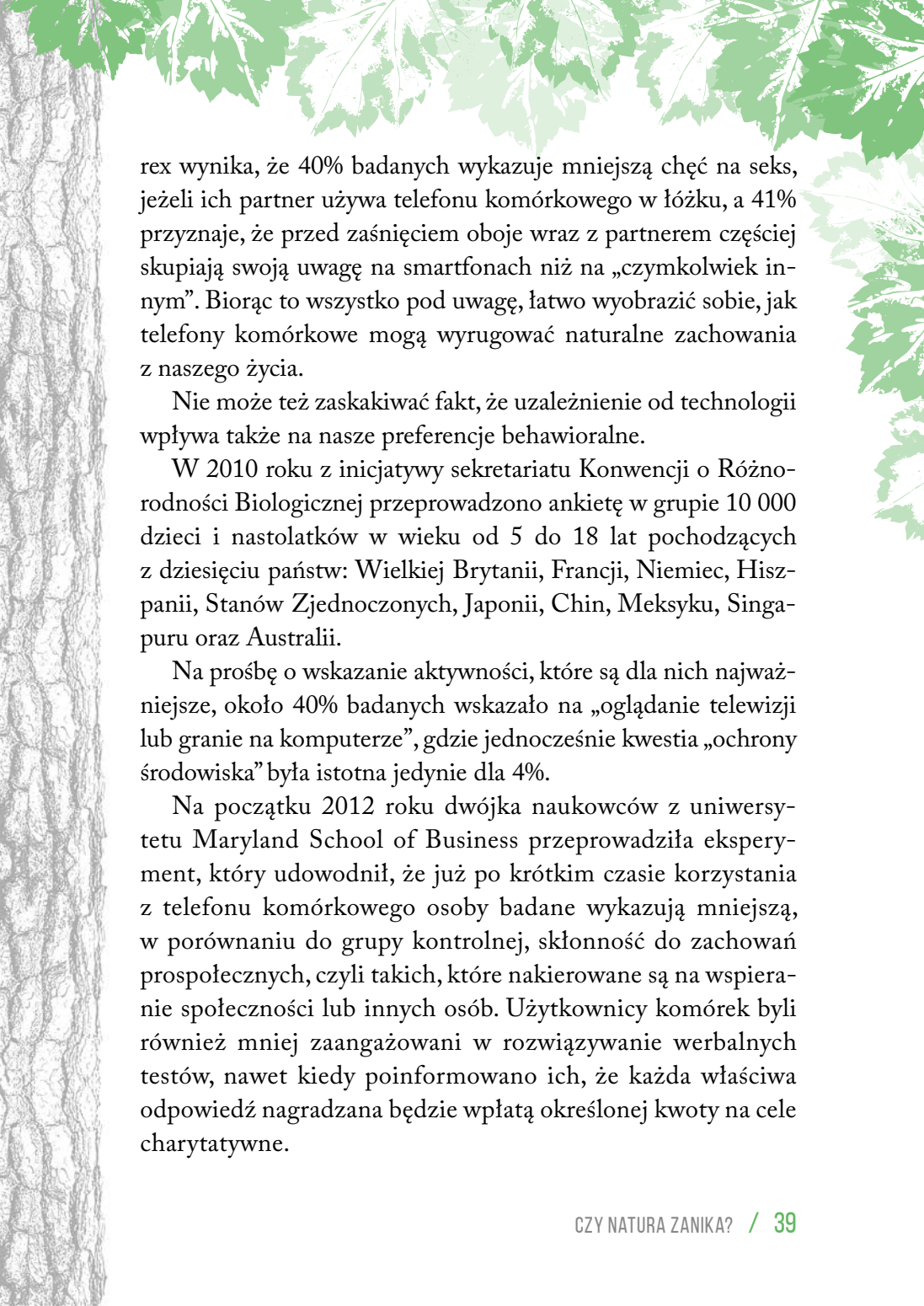
- 96% osób w wieku pomiędzy 16. a 24. rokiem życia (czyli prawie wszyscy) korzysta z internetu poza domem (w przypadku

- 
- badanych w wieku powyżej 65 lat jest to 29%), głównie za pomocą smartfonów i tabletów,
- prawie 61% osób dorosłych korzysta z sieci społecznościowych (Twitter, Facebook, Instagram, itp.), a 79% spośród nich robi to codziennie lub niewiele rzadziej; oznacza to, że prawie połowa dorosłych Brytyjczyków niemal każdego dnia łączy się z sieciami społecznościowymi,
 - 76% badanych osób dorosłych przyznało, że w ostatnim roku dokonało zakupów towarów lub usług za pośrednictwem internetu (w 2008 roku odsetek ten wynosił 53%), często podkreślając, że ten sposób pozwolił zaoszczędzić im czas w porównaniu z tradycyjnymi metodami zakupów. (Idealnie byłoby, gdyby ta oszczędność czasu została przeznaczona na interakcje z naturą, jednak niewiele na to wskazuje).

Powyższe badanie wskazało na tendencje, które są wspólne dla wszystkich państw wysoko rozwiniętych. A to jeszcze nie wszystko.

Według wyników badań przeprowadzonych ostatnio w Stanach Zjednoczonych, około 75% pracujących dorosłych w wieku pomiędzy 18 a 44 lata przyznaje się do regularnego sprawdzania konta firmowej poczty elektronicznej nawet na urlopie. W Wielkiej Brytanii nie wygląda to lepiej: w ankietach dotyczących preferencji technologicznych wypełnionych przez 500 pracujących osób, prawie 60% z nich przyznało, że sprawdza firmowy e-mail na wakacjach, a ponad 40% robi to codziennie poza godzinami pracy.

Jednak nadmierne uzależnienie od urządzeń elektronicznych związane jest nie tylko z naszym środowiskiem pracy: z ankiety przeprowadzonej wśród 2000 dorosłych osób przez firmę Du-




rex wynika, że 40% badanych wykazuje mniejszą chęć na seks, jeżeli ich partner używa telefonu komórkowego w łóżku, a 41% przyznaje, że przed zaśnięciem oboje wraz z partnerem częściej skupiają swoją uwagę na smartfonach niż na „czymkolwiek innym”. Biorąc to wszystko pod uwagę, łatwo wyobrazić sobie, jak telefony komórkowe mogą wyrugować naturalne zachowania z naszego życia.

Nie może też zaskakiwać fakt, że uzależnienie od technologii wpływa także na nasze preferencje behawioralne.

W 2010 roku z inicjatywy sekretariatu Konwencji o Różnorodności Biologicznej przeprowadzono ankietę w grupie 10 000 dzieci i nastolatków w wieku od 5 do 18 lat pochodzących z dziesięciu państw: Wielkiej Brytanii, Francji, Niemiec, Hiszpanii, Stanów Zjednoczonych, Japonii, Chin, Meksyku, Singapuru oraz Australii.

Na prośbę o wskazanie aktywności, które są dla nich najważniejsze, około 40% badanych wskazało na „oglądanie telewizji lub granie na komputerze”, gdzie jednocześnie kwestia „ochrony środowiska” była istotna jedynie dla 4%.

Na początku 2012 roku dwójka naukowców z uniwersytetu Maryland School of Business przeprowadziła eksperyment, który udowodnił, że już po krótkim czasie korzystania z telefonu komórkowego osoby badane wykazują mniejszą, w porównaniu do grupy kontrolnej, skłonność do zachowań prospołecznych, czyli takich, które nakierowane są na wspieranie społeczności lub innych osób. Użytkownicy komórek byli również mniej zaangażowani w rozwiązywanie werbalnych testów, nawet kiedy poinformowano ich, że każda właściwa odpowiedź nagradzana będzie wpłatą określonej kwoty na cele charytatywne.

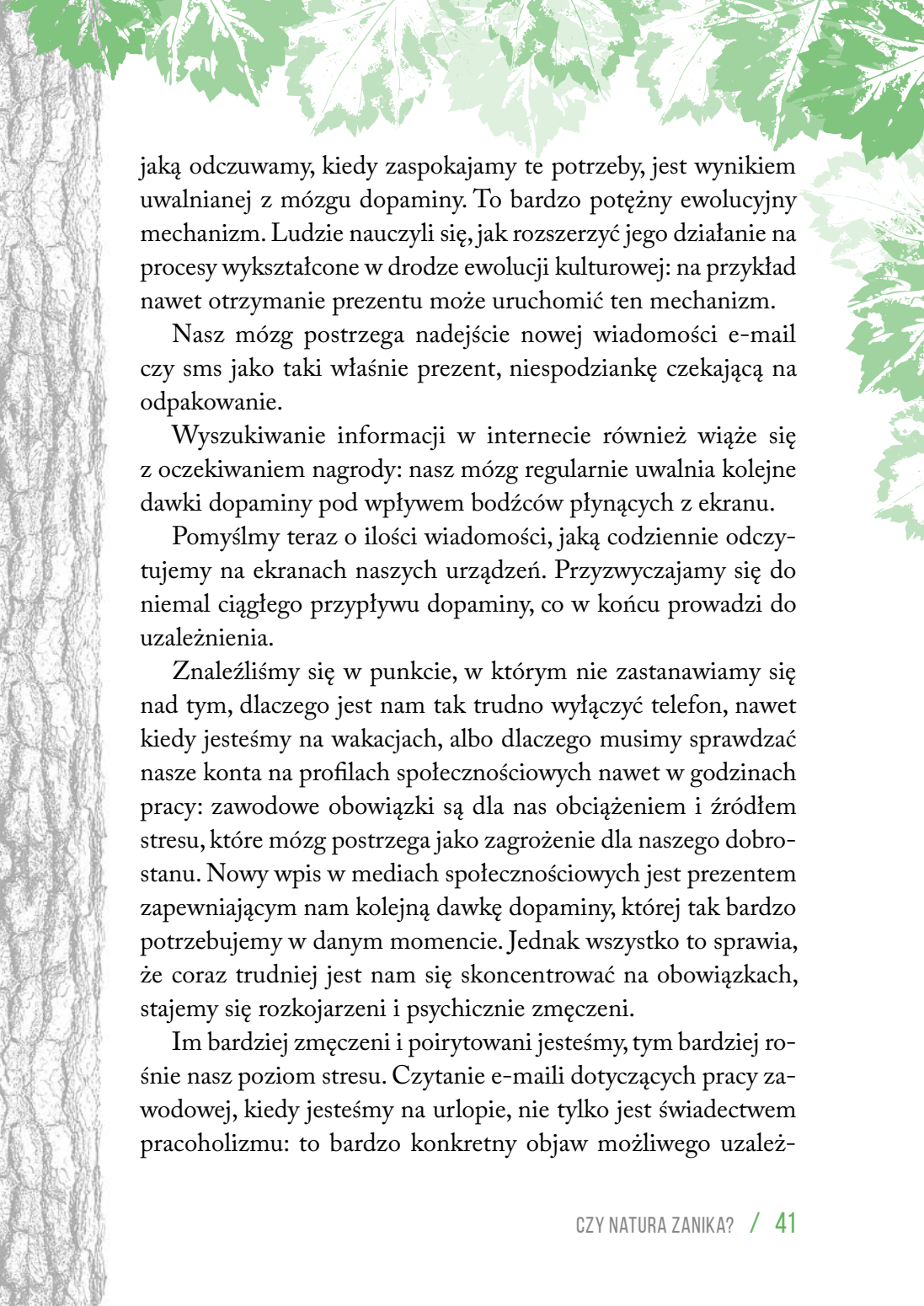


Po przeanalizowaniu wyników badań naukowcy sformułowali wniosek, że korzystanie z telefonu komórkowego daje nam poczucie połączenia z innymi i zaspokaja naszą naturalną potrzebę przynależności. Tłumaczy to nasz brak chęci do osobistych kontaktów z sąsiadami oraz zanik empatycznych i prospołecznych zachowań. Za tym fizycznym wykluczeniem innych ludzi z naszego życia idzie mniejsza empatia, jaką wykazujemy w stosunku do natury, skupienie się tylko na sobie oraz osłabienie inteligencji emocjonalnej. Nie jest to również korzystne dla naszego psychicznego i fizycznego samopoczucia.

Jednym z głównych źródeł stresu, zarówno w ujęciu jednostkowym, jak i zbiorowym, jest nadmiar informacji, którymi jesteśmy nieprzerwanie bombardowani. Być może ty sam nie czujesz się zestresowany, ale wiedz, że jesteś w mniejszości. To nie przypadek, że tak wielu ludzi dzisiaj poszukuje tej tajemniczej recepty na szczęście. Eva M. Selhub, profesor medycyny z Harvard Medical School, przeprowadziła badania, z których wynika, że więcej niż trzy na cztery książki wydane po roku 2000 znajdujące się w ofercie internetowej księgarni Amazon ma w swoim tytule słowo „szczęście”.

Według profesor Selhub szukamy sposobu na pokonanie powszechnego dzisiaj psychicznego i fizycznego zmęczenia, które dotyka nas, kiedy stykamy się z bodźcami o nawracającym charakterze, takimi jak liczne i łatwo dostępne źródła informacji.

W ujęciu fizjologicznym, oglądanie obrazu wyświetlanego na ekranie stymuluje te obszary mózgu, w których znajdują się gęsto upakowane receptory dopaminy będącej neuroprzekaźnikiem wspomagającym różne funkcje organizmu i produkowanej jako nagroda za dążenie do zaspokajania kluczowych potrzeb, takich jak głód, pragnienie, aktywność fizyczna, itp. Przyjemność,



jaką odczuwamy, kiedy zaspokajamy te potrzeby, jest wynikiem uwalnianej z mózgu dopaminy. To bardzo potężny ewolucyjny mechanizm. Ludzie nauczyli się, jak rozszerzyć jego działanie na procesy wykształcone w drodze ewolucji kulturowej: na przykład nawet otrzymanie prezentu może uruchomić ten mechanizm.


Nasz mózg postrzega nadejście nowej wiadomości e-mail czy sms jako taki właśnie prezent, niespodziankę czekającą na odpakowanie.

Wyszukiwanie informacji w internecie również wiąże się z oczekiwaniem nagrody: nasz mózg regularnie uwalnia kolejne dawki dopaminy pod wpływem bodźców płynących z ekranu.

Pomyślmy teraz o ilości wiadomości, jaką codziennie odczytujemy na ekranach naszych urządzeń. Przyzwyczajamy się do niemal ciągłego przyływu dopaminy, co w końcu prowadzi do uzależnienia.

Znaleźliśmy się w punkcie, w którym nie zastanawiamy się nad tym, dlaczego jest nam tak trudno wyłączyć telefon, nawet kiedy jesteśmy na wakacjach, albo dlaczego musimy sprawdzać nasze konta na profilach społecznościowych nawet w godzinach pracy: zawodowe obowiązki są dla nas obciążeniem i źródłem stresu, które mózg postrzega jako zagrożenie dla naszego dobrostanu. Nowy wpis w mediach społecznościowych jest prezentem zapewniającym nam kolejną dawkę dopaminy, której tak bardzo potrzebujemy w danym momencie. Jednak wszystko to sprawia, że coraz trudniej jest nam się skoncentrować na obowiązkach, stajemy się rozkojarzeni i psychicznie zmęczeni.

Im bardziej zmęczeni i poirytowani jesteśmy, tym bardziej rośnie nasz poziom stresu. Czytanie e-maili dotyczących pracy zawodowej, kiedy jesteśmy na urlopie, nie tylko jest świadectwem pracoholizmu: to bardzo konkretny objaw możliwego uzależ-



nienia. Ciągłe skupianie uwagi na smartfonach i komputerach, by uniknąć poczucia „odcięcia od informacji”, w rzeczywistości oddala nas od innych, o wiele bardziej istotnych kwestii, a dodatkowo zabiera nam bardzo dużo czasu. Z pewnością nie taka jest recepta na szczęście.

Jednak mamy dobrą wiadomość: istnieje lepsza droga. Krótki jej fragment opisaliśmy już na początku tego rozdziału.



Marco Mencagli jest absolwentem studiów rolniczych i od 25 lat pracuje jako agronom. Specjalizuje się w projektowaniu i utrzymaniu parków miejskich, a także prywatnych ogrodów, ścieżek i obiektów użytkowych w rezerwatach oraz obszarach chronionych.

Marco Nieri to badacz zjawisk biologicznych i specjalista w dziedzinie ekodesignu oraz ochrony środowiska. Jest twórcą bioenergetycznego krajobrazu, innowacyjnej metody badania wpływu elektromagnetyzmu roślinnego na organizm człowieka oraz projektantem terapeutycznych krajobrazów zarówno we Włoszech, jak i w innych krajach.

**Czy coraz częściej odczuwasz niepokój i stres,
przytłacza Cię codzienność i nie wytrzymujesz tempa życia?
Odpuść i wyjdź na spacer do lasu!
Tam odzyskasz energię i spokój,
zresetujesz umysł i od razu poczujesz się lepiej.**

Autorzy prezentują znaną od wieków i popartą badaniami naukowymi naturalną metodę walki z dolegliwościami zdrowotnymi, która pozwala ukoić nerwy, zwalczyć depresję, uregulować pracę serca, obniżyć ciśnienie krwi, zmniejszyć agresję, wzmocnić układ odpornościowy, a także korzystnie wpłynąć na pamięć. Dzięki tej książce odkryjesz uzdrawiające właściwości drzew i przekonasz się, jak skutecznie i praktycznie wykorzystać kąpiele leśne oraz bioenergetyczny krajobraz w życiu codziennym.

Dzięki temu kompleksowemu poradnikowi dowiesz się:

- jak przytulać się do drzew w celach prozdrowotnych,
- jakie rośliny są bezpieczne, a których warto unikać,
- które z nich oczyszczają powietrze w domu i pracy z wszelkich zanieczyszczeń i wirusów,
- jakie korzyści zapewniają jony ujemne wytwarzane przez drzewa,
- jak prawidłowo doładować się energią poprzez kontakt z drzewami, aby pozbyć się uciążliwych schorzeń.

Przytul się do drzewa i poczuj się dobrze

Patroni:

