

HARRIET GROSS

tłumaczenie Katarzyna Piszczek

PSYCHOLOGIA
OGRODNICTWA



PSYCHOLOGIA
WSZYSTKIEGO



PSYCHOLOGIA

OGRODNICTWA



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

HARRIET GROSS

tłumaczenie Katarzyna Piszczek

PSYCHOLOGIA
OGRODNICTWA



WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO

Łódź 2024

Tytuł oryginału: *The Psychology of Gardening*, Harriet Gross

Rada Naukowa serii Psychologia Wszystkiego

Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz

Redaktor inicjujący

Monika Borowczyk

Tłumaczenie

Katarzyna Piszczek

Konsultacja naukowa tłumaczenia

Marta Znajmiecka

Opracowanie redakcyjne

Teresa Margańska

Skład i łamanie

Munda – Maciej Torz

Korekta techniczna

Katarzyna Woźniak

Projekt typograficzny serii

Monika Rawska

Projekt okładki

Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

Ilustracja wykorzystana na okładce: © Flaticon.com

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright by Harriet Gross, 2018

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2024

© Copyright for Polish translation by Katarzyna Piszczek, Łódź 2024

<https://doi.org/10.18778/8331-583-6>

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.11435.24.0.M

Ark. wyd. 6; ark. druk. 10,25

ISBN 978-83-8331-583-6

e-ISBN 978-83-8331-674-1

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania polskiego	7
Spis ilustracji	9
Przedmowa	11
Podziękowania	15
1. Wchodząc do ogrodu: kontekst ogrodniczy	17
2. „To mój kawałek raju”: co Twój ogród mówi o Tobie	39
3. „Czas się zatrzymał”: odnowa, lekkość i uważność	63
4. „W kontakcie z naturą”: relacja człowiek – natura	85
5. „To utrzymuje mnie przy zdrowych zmysłach”: ogrodnictwo jako terapia	107
6. Zajęcie czy zawładnięcie? Refleksje dotyczące ogrodnictwa jako zawodu	129
Czytaj dalej	151
Bibliografia	155

WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Pewnie czujecie, że uspokaja Was szum liści, szmer wody i śpiew ptaków. A wiecie, dlaczego tak jest? To reakcja atawistyczna. Liście dają pożywienie, woda gasi pragnienie, a obecność ptaków stanowi sygnał bezpieczeństwa.

Gdyby *Psychologii ogrodnictwa* nie napisał ktoś inny, chętnie zrobiłabym to sama. Jako pasjonatka ogrodnictwa, aktywna kreatorka swojego ogrodu, a przede wszystkim psycholożka, nie tylko znalazłam w niej potwierdzenie własnych opinii i przekonań, ale dowiedziałam się również wielu interesujących rzeczy, prezentowanych w oparciu o dowody naukowe.

Wszyscy wiemy, że Brytyjczycy słyną z zamiłowania do ogrodnictwa. W Wielkiej Brytanii ogrodnictwo to nie tylko uprawa roślin, ale też hobby, sposób na spędzenie wolnego czasu, relaks. To także sztuka kreowania przestrzeni, sposób na karierę zawodową oraz metoda leczenia różnego rodzaju schorzeń, oficjalnie wpisana w brytyjskie procedury medyczne.

Autorka *Psychologii ogrodnictwa*, profesor psychologii Harriet Gross poszła krok dalej. Przybliżyła czytelnikowi fenomen ogrodnictwa przez pryzmat wybranych koncepcji psychologicznych. Na podstawie analizy wyników badań autorka wskazała wyłaniające się z nich motywy przewodnie ogrodnictwa, takie jak: własność, tożsamość, kreatywność, kontakt z naturą, odosobnienie, poczucie własnej sprawczości i bycie produktywnym, relacje społeczne, aktywność fizyczna. Pozostając w nurcie psychologii środowiskowej, podjęła próbę charakterystyki osobowości i tożsamości ogrodniczej.

Harriet Gross porusza także kwestie związane ze zmianą poczucia czasu oraz perspektywy jego postrzegania podczas aktywnego uprawiania ogrodów. Prezentuje wyniki badań udowadniających

możliwość doświadczenia stanu *flow* oraz analizuje zjawisko uważności, wskazując na ich dobroczynne skutki dla redukcji stresu i odbudowy szeroko pojętych zasobów psychicznych.

W *Psychologii ogrodnictwa* nie zabrakło również obszernego omówienia kwestii ogrodnictwa jako metody terapii. Harriet Gross dostarcza czytelnikowi wielu dowodów empirycznych potwierdzających efektywność pracy w ogrodzie w zakresie redukcji stresu, problemów psychologicznych oraz w procesie budowania dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego. W opracowaniu poruszony został także wątek aktywności fizycznej w związku z uprawą ogrodów. Autorka przytacza wyniki badań i eksperymentów wskazujących na lepsze efekty uprawiania ćwiczeń w naturze w porównaniu z tak popularnymi dzisiaj, usytuowanymi w budynkach, siłowniami.

W książce znajdziemy również informacje na temat społecznej roli ogrodnictwa – począwszy od analizy funkcji, jakie spełniają ogrody działkowe, a skończywszy na partyzanckim ogrodnictwie.

Psychologię ogrodnictwa rekomenduję szerokiemu gronu odbiorców. Książkę tę polecam zatem nie tylko ogrodnikom (profesjonalistom i amatorom). Świadomość dobroczynnego wpływu ogrodnictwa na nasz organizm może być wskazówką dla osób poszukujących aktywnych sposobów radzenia sobie z trudnościami oraz dla psychologów, terapeutów, lekarzy i wszystkich tych, którzy pracują w obszarze zdrowia.

Marta Znajmiecka

SPIS ILUSTRACJI

1. Definicje „ogrodu”, „ogrodnictwa” i „działki” pochodzące ze słowników *Oxford*, *Cambridge*, *Merriam-Webster* i *Collins* 19
2. Przykład wypielęgnowanego stylu w ozdobnym ogrodzie przydomowym, charakteryzującym się regularnym nasadzeniem i symetrią 43
3. Przykład fraktali w strukturze: część *Ula* Wolfganga Buttressa zainstalowana w Królewskich Ogrodach Botanicznych w Kew w 2016 roku 91
4. Działka w czerwcowym słońcu 113
5. Ogród na środku ruchliwego skrzyżowania dróg 145

PRZEDMOWA

Przez lata ogrody były postrzegane jako miejsca odbudowy i odnowy psychicznej i fizycznej, jak również miejsca produktywnej pracy i kreatywności. Gdy zaczęłam pracować nad tą książką, brytyjski zespół doradców ds. zdrowia, The Kings Fund, opublikował *Gardens and Health* („Ogrody i zdrowie”), kompleksowy raport zawierający dowody na wartość, jaką ogrody niosą dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Dowody te wskazują, że korzyści zdrowotne wynikające z ogrodnictwa są wystarczająco istotne, by uzasadniać zmiany w polityce i praktyce. Raport ten stanowi zdecydowane poparcie dla ogrodnictwa.

Ta książka jest o ogrodnictwie i psychologii. Jej korzenie sięgają mojego własnego doświadczenia jako ogrodnika i akademickiego psychologa zainteresowanego tym, jak ludzie traktują swoje codzienne doświadczenia i spotkania. Zadaję w niej następujące pytania: Dlaczego niektóre osoby zaczynają zajmować się ogrodnictwem? I dlaczego to kontynuują?

„Psychologia ogrodnictwa”, czyli obszar konkretnie zajmujący się ogrodnictwem, jako taki nie istnieje. Zamiast go tworzyć, by odpowiedzieć na pytanie: „dlaczego ogród?”, potrzebujemy rozpoznania, które części istniejącej psychologii mogą nam w tym pomóc. Psychologia zajmuje się wszystkimi aspektami ludzkiego zachowania. Bada ona niezwykle wzrokowe, słuchowe i umysłowe procesy percepcji, uwagi, języka, pamięci i rozumowania, wpłątane we wszystko, co robimy, gdy wchodzimy w interakcje z ludźmi i przedmiotami. W psychologii chodzi o rozpoznanie, ustanowienie i wyjaśnienie indywidualnych różnic, takich jak osobowość i umiejętności, oraz tego, w jaki sposób różnice te wraz z płcią, kulturą lub wiekiem wpływają na podstawowe procesy, budujące tożsamość i relacje

społeczne. Psychologów interesują również konteksty, w jakich ludzie wykonują czynności, które lubią lub nie oraz wpływ kontekstu na fundamentalne procesy, które tworzą umiejętności, wspomnienia i relacje. Fizyczny kontekst ogrodnictwa stanowią ogrody (lub ich odpowiedniki), a ogrody są powiązane z naturą i wszystkimi innymi kontekstami życia ludzi. Istnieje duża ilość materiałów dotyczących natury i psychologii, a także innych aspektów ludzkiego zachowania, które będą pomocne w uzyskaniu odpowiedzi na moje pytania.

Historia, kultura i praktyka ogrodnictwa była badana przez wielu wybitnych autorów będących przedstawicielami ogromu dyscyplin. Bogactwo literatury dotyczącej ogrodnictwa można określić jako przytłaczające. W połączeniu z równie rozbudowaną dziedziną psychologii i wieloma dostępnymi teoriami psychologicznymi, zadanie polegające na wydobyciu istoty tego dorobku i zmieszczeniu jej w jednej książce było nie lada wyzwaniem. Zgodnie z oryginalnym planem książki, skupiam się na tym, w jaki sposób dorobek psychologii może przyczynić się do zrozumienia doświadczenia jakim jest ogrodnictwo. Musiałam dokonać wyboru, które informacje zamieścić. Co więc nieuniknione, istnieje wiele wysoce odpowiedniego i interesującego materiału, który musiałam pominąć, a który można byłoby oczekiwać, że się tu pojawi.

Przyglądam się temu, co o ogrodnictwie mówią ogrodnicy i inne osoby, a także badam niektóre procesy psychologiczne i obszary, które mogą odnosić się do tematu. Dodatkowo badam, czy teorie psychologiczne oferują wgląd w powody, w których zakorzenione jest ogrodnictwo.

Rozpoczynając od przeglądu tego, czym jest ogrodnictwo i kto je wykonuje, w rozdziale 1 podkreślam to, w jaki sposób ogrodnictwo jest osadzone w literaturze i historii. Rozdział ten stanowi zwięzłe wprowadzenie do tematu metodologii badań związanych

z psychologią ogrodnictwa. W rozdziale 2 badam z kolei tożsamość ogrodniczą, przytaczając relacje pojedynczych ogrodników dotyczące znaczenia ogrodu jako miejsca. W rozdziale tym, aby pomóc zrozumieć różnice indywidualne i złożoność relacji jednostek z ich ogrodami, wykorzystuję psychologiczne teorie tożsamości i przywiązania do miejsca. Rozdział 3 zawiera przegląd różnych wyjaśnień tego, w jaki sposób ogrodnicy opisują czas spędzany w ogrodach. W rozdziale tym znajdziemy rozważanie dotyczące składowych Teorii Przywracania Uwagi (Attention Restoration Theory – ART) oraz tego, czy pojęcia *flow* oraz uważności dostarczają alternatywnych punktów widzenia na rolę odnowy i ogrodnictwa. W rozdziale 4 zgromadziłam motywacje, tożsamość miejsca i odnowę pod wspólnym motywem, jakim jest połączenie z naturą oraz rozważyłam, które teorie ewolucyjne mogą wnieść wkład do rozumienia ogrodnictwa jako sposobu na radzenie sobie, współlistnienie z naturą. Używanie ogrodnictwa dla celów społecznych i terapeutycznych, opierając się na pojęciach poczucia własnej skuteczności, odnowy i połączenia z naturą, zostało zgłębiane w rozdziale 5, który zawiera również rozważanie dotyczące względnych korzyści płynących z innych aktywności wykonywanych na świeżym powietrzu, w tym odwiedzania ogrodów. Ostatni rozdział zawiera zaś refleksję dotyczącą możliwości i wyzwań, przed którymi stają ogrodnicy XXI wieku, pojęć kariery i wiedzy specjalistycznej ogrodnika oraz pojęcia ogrodnictwa jako zawodu.

Harriet Gross, 2017

PODZIĘKOWANIA

Niektórzy zasługują na specjalne podziękowania: Nicola Lane, Julie Taylor, Vicky Alfrey (z domu Roberts) i Hettie Roebuck to osoby, które bezpośrednio podzielały moje zainteresowanie rolą ogrodów w życiu ludzi i pomogły mi zgromadzić część materiałów, do których odnoszę się w niniejszej książce. Do tej grupy należą również Joe Fortescue, Harriette Marshall i Monty Don oraz wszyscy ogrodnicy i nie-ogrodnicy, którzy poświęcili swój czas na to, by porozmawiać ze mną na temat ogrodnictwa. Rusi Jaspal i Susan Condor dziękuję za dołączenie do mnie w podróży ścieżką psychologii ogrodnictwa. Podziękowania kieruję również w stronę Lucy Kennedy z Routledge za jej zainteresowanie tematem i wsparcie edytorskie.

Stworzenie w 2013 roku, wspólnie z Shaunem Lawsonem oraz Tomem i Paulem Harfleet Ogrodu „Zdolności cyfrowych” na RHS Chelsea Flower Show było jednym z najbardziej ekscytujących i ambitnych doświadczeń w moim życiu zawodowym. Ogromnie dziękuję im, jak również całemu zespołowi projektowemu za przekształcenie pomysłu w ekscytującą rzeczywistość: dziękuję osobom takim jak Richard Wright, Duncan Rowland, Chris Waltham, Peter Baldwin, Jamie Mahoney, Barbara Griffin i studenci Lincoln M. Arch rocznika 2012/2013. Dziękuję pracownikom Uniwersytetu w Lincoln za wspieranie tego przedsięwzięcia i innym pracownikom tego Uniwersytetu zatrudnionym w 2013 roku, a zwłaszcza Zoe Mead, Nicoli Knaggs, Derkowi Cottrellowi, Normanowi Cherryemu, Mary Stuart i wielu innym. Szczególne podziękowania kieruję w stronę Sary Owen za jej hojne zaangażowanie i entuzjazm okazywany tak wtedy, jak i teraz.

W okresie, gdy w mojej głowie pojawiła się myśl o napisaniu książki dotyczącej psychologii i ogrodnictwa, byłam członkinią

grupy roboczej Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego, stworzonej po to, by rozważyć, jaki ogród można byłoby stworzyć na pokaz w Chelsea. Członkostwo to pozwoliło mi na poznanie projektanta ogrodu o nazwisku Andrew Fisher Tomlin. Za jego sprawą dziesięć lat później „Zdolności cyfrowe” zostały uruchomione, dlatego dziękuję Ci, Andrew. Niestety, pomysłodawca tego ogrodu, Stephen White, nie dożył jego uruchomienia, ale jemu również należą się podziękowania.

Dziękuję współpracownikom, kolegom i przyjaciółom, z których wielu zajmuje się ogrodnictwem: przede wszystkim Steve Brown, Sarah Burnard, Celia Dodd, Bridget Farrands, Caroline Gipps, Dave Middleton, Tom Ormerod, Ana Padilla, Helen Pattison, Jonathan Potter, Adrian Scott, Nigel Shadbolt i Jane Ussher.

Co najważniejsze, dziękuję mojej rodzinie: mojej mamie, Jane i dziadkom Enid i Bruce'owi, którzy zasadzili w swoim ogrodzie nasiona, jakie chciałam; mojemu tacie, Davidowi, który uwielbiał siedzieć w ogrodzie na słońcu, a także mojemu rodzeństwu, George'owi, Oliverowi i Antonii. Na końcu dziękuję również najważniejszym osobom ze wszystkich, Anthony'emu, Daisy i Matildzie, którzy znosili moje zapewnienia, że „będę za chwilę”, podczas gdy pracowałam nad ogrodem wieczorami.

1

WCHODZĄC DO OGRODU: KONTEKST OGRODNICZY

Ogrodnictwo to jedna z najpopularniejszych rozrywek. W Wielkiej Brytanii zainteresowanie lub aktywne zaangażowanie w ogrodnictwo zgłasza 27 milionów osób, a wiele milionów ludzi każdego roku odwiedza ogrody. Zapytani, ogrodnicy mogą godzinami opowiadać o pracach w ogrodzie i możliwości bycia kreatywnym oraz hodowania własnej żywności. Zapytani o to, dlaczego zajmują się ogrodnictwem, odpowiadają: „ponieważ to utrzymuje nas przy zdrowych zmysłach” lub „łączy nas z naturą”.

Osoby zajmujące się ogrodnictwem w domu lub na działce są zdrowsze i szczęśliwsze od tych, które tego nie robią. W 2004 roku psycholog Aric Sigman wysnuł tezę, że regularne prace ogrodowe mogłyby obniżyć koszty opieki zdrowotnej, a nawet ratować życie. Regularnie prowadzone badania pokazują, że aktywności wykonywane na świeżym powietrzu (w tym ćwiczenia i prace ogrodnicze), obecność roślin lub drzew w publicznych przestrzeniach otwartych i zamkniętych, odwiedzanie parków miejskich oraz oglądanie widoków przez okno mogą obniżyć poziom hormonów stresu i polepszać zdrowie psychiczne, samopoczucie i produktywność dzieci i dorosłych. Istnieją mocne dowody na to, że natura ma pozytywny wpływ na ludzkie zdrowie psychiczne i fizyczne oraz że „regularne wykonywanie prac ogrodniczych może poprawić zdrowie publiczne”, a liczba owych dowodów wciąż rośnie. Biorąc pod uwagę tę silną rekomendację dotyczącą wielu potencjalnych korzyści płynących z ogrodnictwa i natury, co ma tu do zaoferowania psychologia? Celem tej książki jest się tego dowiedzieć.