

Kazimierz Kopczyński\*

## **EKOTERAPIA JAKO FORMA WSPOMAGANIA I AKTYWIZACJI SENIORÓW**

*Albowiem zastanawianie się nad przyrodą i przyglądanie  
się jej to niby jakiś naturalny pokarm dla naszych dusz  
i naszych umysłów.*

(Cyceron, 1961, s. 130)

**Streszczenie.** W artykule zaprezentowano mało znaną w geragogice i gerontologii klinicznej formę wspomaganie i aktywności seniorów, jaką jest terapeutyczne oddziaływanie środowiska naturalnego (ekoterapia). Przedstawiono wykorzystanie ekoterapii w indukcji neurogenezy w fazie starości, w kształtowaniu poczucia koherencji, wspomaganie seniorów w sytuacjach kryzysowych, a także określono jej znaczenie dla życia rodzinnego seniorów i wzmacniania więzi międzypokoleniowych. Ekoterapia kryje w sobie ogromny potencjał i możliwości wielowymiarowego wykorzystania we wspomaganie osób starszych. Powinna stanowić istotny element działalności uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora oraz innych placówek zajmujących się aktywizacją i rehabilitacją seniorów.

**Słowa kluczowe:** senior, aktywizacja, ekoterapia, środowisko naturalne, zainteresowania przyrodnicze.

### **Ecotherapy as a form of supporting and stimulation to activity of the seniors**

**Summary.** The article presents a form of supporting and stimulation to activity of the seniors, little-known in geragogy and clinical gerontology, which is therapeutical influence of natural environment (ecotherapy). The use of ecotherapy in the induction of neurogenesis in the phase of old age is presented, as well as its use in creating the feeling of coherence, in supporting the seniors in critical situation, and also the meaning of ecotherapy for family life and strengthening family connections are emphasized. Here is an enormous potential in ecotherapy which can be

---

\* Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach, Filia w Piotrkowie Trybunalskim, Wydział Nauk Społecznych, Instytut Badań Pedagogicznych, 97-300 Piotrków Trybunalski, ul. Słowackiego 114/118, k.kopczyński@unipt.pl

used in many aspects of supporting the old. Ecotherapy should be very important factor in the functioning of the Universities of the Third Age or other institutions engaged in supporting and stimulation to activity of the seniors.

**Keywords:** senior, stimulation to activity, ecotherapy, natural environment, interest in natural science.

## Wstęp

Deepak Chopra i Rudolph E. Tanzi w swojej znakomitej książce pt. *Twój supermózg. Rozwiń dynamiczny potencjał umysłu* piszą:

Najbardziej destruktywne aspekty starzenia się zwykle mają związek z inercją. Innymi słowy, robimy to, co robiliśmy zawsze. W wieku średnim stopniowo rezygnujemy z poszukiwania nowych doświadczeń. Ogarnia nas bierność, tracimy motywację. Bardzo wiele osób w podeszłym wieku czuje się wręcz sparaliżowanych przez inercję (Chopra, Tanzi, 2014, s. 223).

Równocześnie autorzy ci zauważają, że „związki między ciałem a umysłem są czymś realnym, a wybory jakie podejmujemy, wywierają wpływ na nasze życie. Mając na względzie te dwa fakty, możemy powiedzieć, że mózg kryje w sobie ogromne możliwości w zakresie przeciwdziałania starzeniu się” (Chopra, Tanzi, 2014, s. 219). Jak zatem zapobiegać inercji u seniorów i jak w pełni wykorzystać możliwości, które kryje w sobie mózg ludzki do późnych lat życia? Oto jedno z fundamentalnych pytań i wyzwania, stojących przed współczesną gerontologią.

Piotr Szukalski (2009) mówi o promowaniu pomyślnego starzenia się, wskazując na trzy podstawowe kryteria – wyznaczniki uznania, że z takim właśnie starzeniem ma się do czynienia. Są to: niski poziom niepełnosprawności, wysoki poziom samodzielnego funkcjonowania fizycznego i umysłowego oraz aktywne zaangażowanie i zainteresowanie życiem. Dominik Krzyżanowski (2016) pisze zaś o starzeniu się z wdziękiem. Okres starości może być – zdaniem autora – fascynujący, dający poczucie sprawstwa i sukcesu oraz satysfakcjonujący.

Jak zatem uczynić starzenie się pomyślnym, fascynującym, satysfakcjonującym? Istnieje zapewne wiele dróg i możliwości. Jedną z nich jest wychowanie proekologiczne i ekoterapia. Oddziaływanie środowiska naturalnego na człowieka, poznawanie przyrody, fascynacja jej pięknem, aktywność fizyczna na łonie natury – oto czynniki, które pobudzają mózg, wzmagają ciekawość świata, motywują do działania i zarazem zaspokajają jedną z podstawowych potrzeb życiowych człowieka – potrzebę kontaktu z przyrodą.

Interesujące rozważania dotyczące znaczenia przyrody dla człowieka przeprowadził niemiecki filozof i estetyk, Gernot Böhme:

Zadaniem ekologicznej estetyki przyrody byłoby przypomnienie, że do zdrowego, by nie powiedzieć: do dobrego życia, konieczne jest doświadczenie otoczenia po-

siadającego określone jakości estetyczne. Musiałaby ona pokazać, że samopoczucie człowieka jest współokreślane przez zmysłowo-emocjonalne jakości tego otoczenia. Wreszcie musiałaby wciąż na nowo przypominać, że do podstawowych potrzeb życiowych człowieka należy nie tylko ogólna potrzeba pięknego otoczenia, lecz także potrzeba przyrody: czegoś co istnieje samo z siebie i co porusza człowieka przez swoje samodzielne istnienie. Człowiek ma głęboką potrzebę czegoś innego niż on sam. Nie chce żyć w świecie, w którym spotyka tylko siebie (Böhme, 2002, s.78).

Te znamienne słowa wybitnego myśliciela uzasadniają prezentowaną w niniejszym artykule formę aktywizacji seniorów jako znaczącą dla ich życia i zdrowia. W dotychczasowym piśmiennictwie gerontologicznym rzadko jednak wskazuje się na tę formę wspomaganie i aktywizacji starszych osób. Jako kierunek oddziaływania terapeutycznego jest niekiedy wzmiankowany, zwykle bez szerszego i głębszego omówienia. Stanowi on jednak drogę do realizacji wielu różnorodnych i ważnych dla gerontologii społecznej i geriatrii celów, takich jak: indukcja neurogenezy u seniorów, kształtowanie u nich poczucia koherencji, wsparcie w sytuacjach kryzysowych, edukacja, aktywność społeczna.

### **Istota ekoterapii, medycyny leśnej i zintegrowanej**

Przez ekoterapię należy rozumieć terapeutyczne oddziaływanie środowiska naturalnego. Można wskazać cztery aspekty ekoterapii. Pierwszy z nich, organiczny – to dostarczanie naszemu organizmowi środków żywności i środków leczniczych przez przyrodę. Dotyczyć więc będzie tzw. żywienia ekologicznego, fitoterapii – leczniczego oddziaływania roślin, zwłaszcza roślin zielarskich i owoców runa leśnego oraz mykoterapii – prozdrowotnego oddziaływania grzybów. Drugim jest aspekt relaksacyjno-energetyzujący. Kontakt z przyrodą wpływa odśrodkowująco i relaksacyjnie, a równocześnie dostarcza energii i aktywizuje. Szczególne znaczenie ma wpływ postrzegania naturalnej zieleni oraz korzystna dla mózgu ludzkiego jonizacja powietrza (przewaga jonów ujemnych) na terenach zielonych, zwłaszcza w lasach. Aktywność fizyczna na łonie przyrody stanowi znakomity relaks i dotlenienie mózgu. Aspekt trzeci wiąże się z doznaniem estetycznymi w kontakcie z przyrodą, a przeżycie estetyczne stanowi swoisty eustres, czyli stres pozytywny, działa mobilizująco i rozwija duchowo, natomiast czwarty to przeżycie intelektualne, związane z poznawaniem przyrody. Fascynacja logiką i harmonią tkwiącą w przyrodzie zaspokaja w człowieku potrzebę ładu i zrozumiałości świata i daje mu poczucie sensu wynikające z bycia integralną częścią tego świata.

Ekoterapia umożliwia także terapeutom szczególny wgląd w osobę starszą. Jedną z zasad poprawy opieki nad seniorem – na co zwraca uwagę Mark E. Williams (2009) – jest praca mająca na celu zwiększenie własnych możliwości percepcyjnych, a jest to zadanie trudniejsze, niż się wydaje. Większość edukacji medycznej, ale także edukacji w zakresie innych nauk o człowieku, dotyczy wiedzy ogólnej lub specjalistycznej: są to listy, tabelki,

wykresy, algorytmy, drzewa decyzyjne lub etapy diagnostyki klinicznej, natomiast bardzo niewiele czasu poświęca się na naukę tego, w jaki sposób percepcja kieruje postępowaniem człowieka. Wspólny pobyt z seniorami na łonie przyrody, w ogrodzie terapeutycznym, w lesie, czy na turystycznej trasie rekreacyjnej daje niepowtarzalną szansę na poszerzenie i pogłębienie własnych możliwości percepcyjnych i nawiązanie więzi duchowej z seniorem.

Z ekoterapią ściśle wiążą się dwie nowe gałęzie medycyny, mało jeszcze znane, choć mocno osadzone zarówno w tradycji, jak i w nauce. Są to medycyna leśna i zintegrowana. Wiąże się z nimi bardzo obiecujące perspektywy profilaktyczne i terapeutyczne. Fundamentalne założenia i kierunki badawcze tych dziedzin przedstawiają Clemens Arvay (2016) oraz Richard Louv (2016).

Pierwszy z nich, będący biologiem, zaprezentował naukowe dowody na wspaniałe właściwości i działania zieleni. Pobyt chorych osób w lesie wzmacnia w sposób dający się udowodnić system immunologiczny, atmosfera zieleni i lasu obniża poziom hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny, aktywuje natomiast nerw błędny, odpowiadający za spokój człowieka i jego regenerację. Wędrówki po lesie obniżają ciśnienie krwi i uspokajają częstotliwość bicia serca. Terapia leśna pomaga w zwalczaniu cukrzycy typu 2. Jak wynika z badań obszary zalesione to miejsca na ziemi, gdzie ludzie rzadziej zapadają i umierają na raka niż w obszarach niezalesionych. Arvay (2016) dostarcza także dalszych przykładów leczniczego oddziaływania lasów, a także ogrodów (hortiterapia) i innych terenów zielonych. Przywołuje również słynne, choć nie w pełni docenione, wyniki badań Rogera Ulricha, opublikowane w roku 1984 w czasopiśmie „Science”. Ulrich dowiódł, że samo patrzenie przez okno szpitalne na powierzchnie i krajobrazy zielone przyspiesza leczenie pacjenta po operacji. Porównał wracanie do zdrowia pacjentów z widokiem na drzewo i takich, którzy przez swoje okno widzieli wyłącznie ściany domów (zob. Arvay, 2016, s. 123–126).

Richard Louv (2016) pisze natomiast o zespole deficytu natury, nie będącym rozpoznaniem medycznym, choć być może powinien nim być. W ramach medycyny zintegrowanej zaleca się pacjentom kontakt z przyrodą, czyli witaminę N. To właśnie ona może okazać się najskuteczniejszym czynnikiem prozdrowotnym. Andreas Danzer, wskazując na efekt biofilii, powiedział: „Posiadamy korzenie, a one kategorycznie nie będą rosły w betonie” (za: Arvay, 2016, s. 19). Ta myśl znakomicie ukazuje fundamentalną prawdę o człowieku jako gatunku, dla którego właściwym kierunkiem w dążeniu do zdrowia i pełnej samorealizacji jest właśnie medycyna leśna i zintegrowana.

## **Rola terapeutycznego oddziaływania środowiska naturalnego w indukcji neurogenezy u seniorów**

Proces neurogenezy<sup>1</sup> jest obecnie przedmiotem bardzo intensywnych badań. Wykrycie komórek macierzystych, z których w mózgu dorosłego człowieka powstają neurony, było znaczącym zwrotem w neurobiologii i zmieniło dotychczasowy pogląd o statycznym charakterze mózgu. Wyniki badań świadczą o tym, że mózg pozostaje strukturą plastyczną do końca życia (Sacharczuk, 2005). Na wzrost neurogenezy ma wpływ życie umysłowe, które stymuluje m.in. procesy wzrokowe w mózgu (Goldberg, 2014), psychoterapia, pod wpływem której następuje synaptogeneza<sup>2</sup> (Sikorski, 2016), aktywność fizyczna powodująca wzrost proliferacji<sup>3</sup> w obszarze hipokampa (Sacharczuk, 2005), stymulujące i wzbogacone otoczenie sprzyjające wzrostowi nowych neuronów (Chopra, Tanzi, 2014).

Ekoterapia wykorzystująca oddziaływanie środowiska naturalnego, a więc bogatego w bioróżnorodność i stymulującego, stanowiłaby znakomity neurotrening dla mózgu seniora. Także u osób zagrożonych chorobą Alzheimera ekoterapia mogłaby mieć duże znaczenie. Aktywność umysłowa, gdy równocześnie towarzyszy jej zainteresowanie, stanowi prawdopodobnie czynnik ochronny w tej chorobie (Kopczyński, 2006). Jeśli wystarczająco wcześniej zostanie rozpoznana choroba Alzheimera, będzie można uruchomić mechanizm neuroplastyczności. Mózg jest obecnie uważany za organ cechujący się niezwykłą umiejętnością adaptacji i zdumiewającą siłą regeneracji. Chopra i Tanzi (2014) podają, że w obszarze, w którym dochodzi do intensywnej destrukcji połączeń neuronowych, sąsiednie neurony zaczynają tworzyć nowe wypustki, aby podjąć funkcje zniszczonych. To postać neuroplastyczności, zwana regeneracją kompensacyjną, stanowi jedną z najbardziej obiecujących dziedzin przyszłych badań. Zmysłowo-emocjonalna jakość otoczenia, w którym przebywa senior, wraz z pasją poznawania tego otoczenia, wydają się bardzo znaczącymi czynnikami stymulującymi mózg do procesów kompensacji i neurogenezy.

## **Długowieczność i poczucie koherencji a ekoterapia**

Zarówno w badaniach naukowych, zwłaszcza medycznych, jak i w szerszej refleksji nad kondycją ludzką, jedno z wiodących pytań brzmiało: dlaczego ludzie chorują? Powstała imponująca wiedza dotycząca etiologii chorób. Aaron

<sup>1</sup> Neurogeneza – proces powstawania komórek nerwowych, wyspecjalizowanych w odbieraniu, przetwarzaniu, przewodzeniu i przekazywaniu impulsów nerwowych.

<sup>2</sup> Synaptogeneza – powstawanie synaps, wyspecjalizowanych strukturalnie obszarów kontaktowych między komórkami nerwowymi lub między zakończeniem nerwowym a komórką efektorową (np. mięśniową), umożliwiających jednokierunkowe przewodzenie impulsów.

<sup>3</sup> Proliferacja – intensywne mnożenie się komórek w wyniku szybko następujących po sobie podziałów.

Antonovsky (2005) sformułował jednak inne pytanie: dlaczego ludzie są zdrowi? Obserwacje poczynione przez niego, jak również innych badaczy, okazały się intrygujące i poniekąd zaskakujące. W szczególności dotyczyło to osób, które przeżyły obóz koncentracyjny, spędzając w nim niekiedy kilka lat. Przetrwaly niewyobrażalnie trudne warunki życiowe, a później dożywały w zdrowiu długich lat. Dlaczego były zdrowe? Czy można wskazać coś wspólnego, co ich charakteryzowało?

Uwarunkowania i mechanizmy osiągania zdrowia wyjaśnia model salutogenezy Antonovsky'ego. Model ten stał się przełomem w naukach o zdrowiu. Centralnym pojęciem koncepcji salutogenetycznej jest poczucie koherencji, które składa się z trzech wzajemnie związanych ze sobą komponentów:

1) zrozumiałość – odbieranie przez człowieka napływających informacji jako uporządkowanych, ustrukturalizowanych, jasnych i spójnych, dzięki czemu ma on poczucie, że może je pojąć, ocenić, zrozumieć i przewidzieć;

2) zaradność – stopień, w jakim dostępne zasoby są postrzegane przez człowieka jako wystarczające, aby sprostać wymaganiom stawianym przez otoczenie;

3) sensowność – stopień w jakim człowiek czuje, że życie ma sens, że przynajmniej część wymagań i problemów, które niesie życie, warte jest wysiłku, poświęcenia i zaangażowania.

Wyniki wielu badań wskazują, że poczucie koherencji wpływa pozytywnie na zdrowie i radzenie sobie ze stresem (Antonovsky, 2005; Woynarowska, 2008). Na znaczenie koncepcji salutogenezy dla geragogiki wskazują Elisabeth Bubolz-Lutz, Eva Göskén, Cornelia Kricheldorf i Renate Schramek (2010). Wychowanie i edukacja w wieku senioralnym powinny ich zdaniem być ukierunkowane na kształtowanie poczucia koherencji.

Ekoterapia znakomicie wpisuje się w model salutogenezy, wzmacniając poziom koherencji w zakresie wszystkich komponentów. Bardzo ważne dla odczuwania sensu życia jest poczucie więzi ze środowiskiem przyrodniczym. Postrzegane jest ono nie tylko jako całość, ale jako miejsca, którym przypisywane jest określone znaczenie, z którymi wiążą się określone emocje (Kałamucka, 2009). Ważną okazuje się bliskość terenów cechujących się naturalnością, możliwość obcowania z naturą, biologiczno-klimatyczne działania lasów, obecność wód, czystego powietrza atmosferycznego, kompozycja krajobrazu (Kopczyński, Skoczylas, 2008). Znaczenie terapeutyczne może mieć także zrozumienie praw rządzących przyrodą, co wzmacnia pierwszy z komponentów poczucia koherencji. Miarą spokoju i zadowolenia jest stopień wniknięcia w złożoność natury, wewnętrzne zjednoczenie się z nią i zgoda na konieczne związki, łączące człowieka z przyrodą. Cały kosmos podlega prawom konieczności. Ta wzniosła myśl zawiera element uspokajający i leczący niczym balsam, stąd jeśli wystarczająco głęboko odbije się w nas, może tworzyć ważną podstawę działań terapeutycznych. Człowiek stanowi część przyrody, zatem poznając ją, poznaje lepiej samego siebie. Na jedność przyrody, konieczne prawa nią rządzące i związki człowieka z przyrodą wskazywał Spinoza. Jego filozofia może mieć duże znaczenie w ekopedagogice i ekoterapii (zob. Kopczyński, 2001, 2004).



## Ekoterapia jako wsparcie w sytuacjach kryzysowych w starości

Adam A. Zych określił sytuację kryzysową jako

[...] przejściowy stan nierównowagi wewnętrznej, wywołany przez krytyczne wydarzenia życiowe, wymagające istotnych zmian i rozstrzygnięć. Kryzys w życiu człowieka może mieć charakter przejściowy lub przewlekły, określane jako „kryzys chroniczny”, trwający nawet kilka lat, powstały w wyniku wycofania się z jego rozwiązania we wczesnej fazie lub zastosowania patologicznych sposobów radzenia sobie z nim (Zych 2010, s. 85).

Kryzys podeszłego wieku, charakterystyczny dla osób starzejących się, autor ten określa jako

[...] kryzys rozwojowy, prowadzący do przełomu, czyli wyższej jakości życia, jeżeli tylko zostanie on pozytywnie rozwiązany. Do podstawowych cech kryzysu późnych lat życia należą: poczucie dyskomfortu psychicznego związane ze starzeniem się, przeżywanie problemów natury egzystencjalnej – stawianie pytań o sens i kształt dalszego życia, procesy bilansowania i retrospektywnego przeglądu życia oraz planowanie modyfikacji w przyszłości i podejmowanie nowych zadań życiowych (Zych 2010, s. 85).

Taki sposób ujęcia kryzysu wieku podeszłego wydaje się bardzo trafny i godny uwagi, gdyż wskazuje na rozwojowy i dynamiczny jego charakter. Kryzys może się okazać budujący, jeśli zostanie pozytywnie rozwiązany. Ważne w tym kontekście staje się, w szczególności, odnalezienie sensu dalszego życia, planowanie i wytyczanie nowych celów życiowych. Ekoterapia może inspirować zarówno pod względem poznawczym, jak i uczuciowym, oddziałując zarazem ożywczo i relaksacyjnie. Uśpione niekiedy pokłady energii, tkwiące potencjalnie w niejednym seniorze, mogą zaktywizować się w kontakcie z pięknem przyrody i bioróżnorodnością.

Niektórzy autorzy wskazują na to, że kryzys wiąże się często z przejściem na emeryturę i utratą znaczenia społecznego (Skoog, 1997). Zmianie ulega wówczas również rytm dnia. Jeżeli do tego dojdzie utrata otoczenia (przeprowadzka do domu pomocy społecznej), w połączeniu z mniejszymi zdolnościami adaptacyjnymi, sytuacja kryzysowa może ulec zaostrzeniu (Schmidke, Schaller, 2006). Bardzo istotne znaczenie dla zaostrzenia się kryzysu ma samotność, którą u ludzi starszych może jeszcze pogłębiać „cyfrowe wykluczenie”. Na ten fakt zwracają uwagę liczni autorzy, analizując funkcjonowanie osób starszych w społeczeństwie informacyjnym (zob. Kędziora-Kornatowska, Grzanka-Tykwińska, 2011). Jednak samotność może mieć nie tylko wymiar destrukcyjny, lecz także twórczy. Ten rodzaj samotności należy pielęgnować i uczyć się jej, eliminując równocześnie jej negatywną postać (Latawiec, 2006). Tu właśnie jawi się duże wyzwanie dla ekoterapii. Może ona wzbogacić duchowo i natchnąć twórczo. Dla emeryta, zwłaszcza samotnego, odsonić się mogą dwie potężne sfery twórczego kontaktu z rzeczywistością: sztuka i natura. Z jednej strony wspomagającą rolę odegrać może arteterapia,

z drugiej zaś ekoterapia, a połączone razem mogą znacząco wzbogacić życie seniora.

Do czynników nasilających sytuację kryzysową należą ból i depresja. Clemens Arvey (2016) wskazuje trzy mechanizmy, powodujące złagodzenie bólu przez doświadczanie przyrody, które zarazem oddziałują antydepresyjnie. Gdy poruszamy się w otoczeniu przyrody, pod gołym niebem, w świetle dziennym, uruchamiają się w nas mechanizmy łagodzące ból. Wytwarzanie „hormonu szczęścia” zwiększa się dzięki działaniu promieni słonecznych. Serotonina może łagodzić ból, a poza tym daje poczucie bezpieczeństwa, zadowolenia i duchowego spokoju, tłumi obawy i strach oraz agresję. Ponieważ depresja, zdaniem wielu lekarzy, pojawia się często w wyniku niedoboru serotoniny, promienie słoneczne – poprzez swój wpływ na podwyższenie jej poziomu w organizmie – mogą przyczynić się do poprawy nastroju. Drugim mechanizmem jest fascynacja, będąca szczególną formą uwagi, która przebiega bez jakiegokolwiek napięcia i pozwala reagować. Im więcej uwagi poświęcamy bólowi, tym wyższa jest odczuwalność jego intensywności. Gdy uwaga zostaje odwrócona lub przesunięta na miłe widoki natury, człowiek poświęca mniej uwagi bólowi, a tym samym zmniejsza się postrzegana przez niego intensywność. Pacjenci z bólem potrzebują mniej środków przeciwbólowych, gdy regularnie wychodzą do ogrodu. W domach spokojnej starości i klinikach geriatrycznych, gdzie pacjenci i mieszkańcy mają do dyspozycji ogrody, ci, którzy spędzają w nich czas, przyjmują zdecydowanie mniej leków przeciwbólowych i mniej antydepresantów. Trzecim czynnikiem łagodzenia bólu przez naturę jest jej działanie redukujące stres.

Szczególnego rodzaju sytuację kryzysową powoduje często w wieku senioralnym choroba nowotworowa. Ekoterapia i jej wszystkie wymienione wcześniej aspekty może tu odegrać istotną rolę. Liczne badania i dowody wskazują na psychosomatyczne uwarunkowania tej choroby i rolę, jaką w powrocie do zdrowia odgrywa psychika (zob. Kopczyński, 1994). Za bardzo ważny aspekt, mający wręcz magiczne znaczenie, oddziałujący antynowotworowo na psychikę, Arvey (2016) uznaje fascynację. Warto przytoczyć znamieny fragment z jego książki:

Kiedyś odwiedziłem ogród pewnej kliniki antynowotworowej. W bardzo spokojnym miejscu leżał kamień z wielkim napisem „nadzieja”. Mogli na nim siadać pacjenci i osoby je odwiedzające, delektować się w skupieniu ciszą tego miejsca. W innym miejscu rośla pokręcona bardzo stara brzoza. Na jej pniu wyrzyto „siła”. Gdy chcesz być kreatywny w swoim ogrodzie antynowotworowym, stop się z nim. Będziesz wtedy częścią jego, a on ciebie i twego życia. Stanie się miejscem wzmacniającym twoje siły, dodającym odwagi i mocy dla duszy, ciała i umysłu, będzie Eldorado redukującym stres i regenerującym człowieka, miejscem, gdzie czas zawraca i wyciąga cię z szybkiego tempa życia codzienności oraz uwalnia od obciążeń zawodowych. Twój system immunologiczny bardzo na tym zyska (Arvey, 2016, s. 263–264).

Można także wskazać inne kryzysy w starości, związane np. z utratą bliskich osób, z opuszczeniem domu przez ostatnie dziecko, z niepełnosprawnością. We wszystkich trzech sytuacjach ekoterapia może oddziaływać wspierająco.



Środowisko społeczne i przyrodnicze stanowią zawsze dwa główne obszary wzmacniające procesy adaptacyjne. Gdy ludzie bardziej lub mniej zawodzą, siła wewnętrzna może być podtrzymywana przez twórczy kontakt ze środowiskiem naturalnym.

Wspomnieć wreszcie należy o wyjątkowym i najgłębszym chyba kryzysie, jakim jest zagrożenie samobójstwem. Choć wyjątkowy, staje się coraz bardziej powszechny w różnych grupach wiekowych, nie pomijając seniorów. W fazie starości, zwłaszcza po przejściu na emeryturę, dokonywany jest często bilans życia (Szatur-Jaworska i in., 2006). W suicydologii mówi się o tzw. samobójstwach bilansowych (Schmidtke, Schaller, 2006). Zagrożenie samobójstwem istnieje zarówno, gdy bilans wypada pozytywnie, jak i negatywnie. Myśli samobójcze mogą się pojawić, gdy senior uzna, że wykonał wszystko, co miał do zrealizowania w życiu, a także wtedy, gdy czuje się niespełniony, ale nie widzi już przed sobą perspektywy i brak mu motywacji do realizacji planów (Kopczyński, Kaczmarek, 2014). Samobójstwo w starości może być również sposobem uniknięcia obniżenia jakości życia (Wawrzyniak, 2011). Ekoterapia, także i tutaj, daje szerokie możliwości wsparcia i aktywizacji. Retrospektywnie pozwala odwołać się do wcześniejszych doświadczeń i zainteresowań. Rzadko kontakty z przyrodą w przeszłości mogą wzbudzić negatywne odczucia. Niejednokrotnie okazuje się, że przyroda wzbudza bardzo pozytywne wspomnienia, przywołuje dawne zamiłowania i zainteresowania. Także perspektywicznie częstsze spędzanie czasu na łonie natury może dawać impuls do działania i nadzieję na lepszą jakość życia.

### **Rozwijanie zainteresowań przyrodniczych i edukacja ekologiczna na uniwersytetach trzeciego wieku**

Jak słusznie zauważa Maria Susułowska (1989), uniwersytety trzeciego wieku, obok przekazywania słuchaczom wiedzy z różnych dziedzin, spełniają również funkcję psychoterapeutyczną. Edukacja ekologiczna, prowadzona na tych uczelniach, wpisująaby się więc w szeroko pojętą ekoterapię. Rozwijanie zainteresowań, oprócz funkcji dydaktycznej, pełni także funkcję terapeutyczną. Kształtowanie zainteresowań przyrodniczych u seniorów będzie sprzyjać dążeniu do kontaktu z przyrodą i spędzania czasu na łonie natury, a więc do osiągnięcia wszelkich korzyści, wynikających z oddziaływania środowiska naturalnego.

Terapeutyczna rola zainteresowań jest w pedagogice i geragogice niedoceniana. Tymczasem funkcje psychokorekcyjne rozwijania zainteresowań są nie do przecenienia. Zainteresowania wzmacniają poczucie własnej wartości, nadają sens życiu, optymalizują interakcje społeczne, wzmacniają tzw. sferę sukcesu, wskutek fascynacji przedmiotem zainteresowań odwracają uwagę od problemów i trudności życiowych, są antidotum na niepowodzenia w innych sferach życia. Nade wszystko jednak kształtują i rozwijają uczucia. Antonina Gurycka (1989) w swojej modelowej definicji zainteresowań zwraca uwagę na

to, że jednym z trzech głównych przejawów zainteresowań, bodaj najważniejszym, jest przeżywanie uczuć związanych z posiadaniem i nabywaniem wiedzy. Koloryt oraz intensywność życia zawdzięczamy właśnie uczuciom. Tam, gdzie ten koloryt jest zagrożony, np. u osób niepełnosprawnych, chorych czy w fazie starości, to właśnie zainteresowania nadają barwę życiu i wyznaczają optykę świata. Entuzjazm do życia, mimo przeszkód i trudności, najgłębiej jest zakorzeniony w zainteresowaniach. Przyroda ma to do siebie, że łatwo wzbudza pasję poznawczą. W aktywizacji seniorów nie powinno się tego przeoczyć.

### **Znaczenie ekoterapii dla życia rodzinnego seniorów i umacniania więzi międzypokoleniowych**

W Polsce są jeszcze wielopokoleniowe rodziny, zamieszkujące pod jednym dachem (częściej na wsi), co w Europie Zachodniej oraz USA, Kanadzie czy Australii jest zjawiskiem niezwykle rzadko spotykanym (Wawrzyniak, 2011). Dla osób starszych więź rodzinna jest ważnym składnikiem jakości życia. Niektóre formy ekoterapii mogą pozytywnie wpływać na kształtowanie się tej więzi. Wymienić tu można w szczególności ekoturystykę i rekreację, wspólną pracę na działce, grzybobranie. Wszystkie te formy mogą być połączone z przekazywaniem wiedzy o przyrodzie przez seniorów ich dzieciom, a zwłaszcza wnukom.

Wyodrębniając różne typy turystyki, mówi się o turystyce osób „trzeciego wieku” (Przeclawski, 2009). Wśród tych właśnie osób jest wiele takich, które pragną uczestniczyć w ekoturystyce – zwiedzać najcenniejsze przyrodniczo, krajobrazowo i kulturowo zakątki naszego kraju. Rodzinne uczestnictwo w tej formie turystyki sprzyjać może integracji i umacnianiu więzi między członkami rodziny (Zaręba, 2006; Kopczyński, 2011).

Ważną rolę w życiu seniorów odgrywa także praca na działce. Jest ona niejako kompensacją pracy zawodowej i kontynuacją obcowania z naturą, co równocześnie wiąże się ze specyficznymi kontaktami społecznymi (Zdebska, 2015). W dni wolne od pracy seniorzy mogą spędzać czas na działce z pozostałą rodziną, w tym z wnukami, dla których będzie to odskocznia od stęchniętego i skomputeryzowanego świata, w którym zwykle na co dzień żyją.

Na szczególną uwagę zasługują rodzinne spacerunki w otoczeniu przyrody i grzybobranie. Polska jest krajem mykofilnym. Grzybobrania mają długą tradycję. Z badań ankietowych prowadzonych na obszarze całego kraju wynika, że znajomość gatunków grzybów jest największa właśnie wśród seniorów, a dzieci i młodzież za główne źródło wiedzy o grzybach uważają nie szkołę i nauczycieli, lecz właśnie dziadków (Kopczyński, Ławrynowicz, 2000). W grzybobraniu uczestniczą seniorzy razem z wnukami, którym mogą przekazywać wiedzę o grzybach i lesie, wzmacniając więzi rodzinne i poczucie własnej wartości.

## Perspektywiczne możliwości wykorzystania terapeutycznego oddziaływania środowiska naturalnego w geragogice i geriatry

Wychowanie proekologiczne we współczesnym świecie staje się priorytetem dla pedagogiki, jest koniecznością dla przyszłych pokoleń. Nie ma dla niego alternatywy, jeśli ludzkość ma przetrwać. Destruktywne skutki cywilizacji technicznej dla rozwoju duchowego i umysłowego współczesnego dziecka są nader widoczne. Louv (2014) zastanawia się w swojej znakomitej książce pt. *Ostatnie dziecko lasu*, jak uchronić nasze dzieci przed zespołem deficytu natury. Książka jest apelem i wyzwaniem dla pedagogów i nauczycieli, dla rodziców i wychowawców. Zegar wskazuje za pięć dwunastą. I nie ma w tym żadnej przesady. A jeśli tak, to tylko w drugą stronę, być może jest już pięć po dwunastej. Ochrona środowiska naturalnego będzie realnie możliwa tylko wówczas, gdy świadomość ekologiczna ukształtowana zostanie już w dzieciństwie.

Profilaktyka gerontologiczna powinna zacząć się już w młodości, a nawet w dzieciństwie. Aby osoby w podeszłym wieku sprawnie funkcjonowały w ciągle zmieniającym się społeczeństwie, przygotowanie do tego etapu życia powinno się zacząć znacznie wcześniej. Już w młodości należy rozwijać zainteresowania i przyzwyczajając się do aktywnego spędzania wolnego czasu, ciągle aktualizować zasoby własnej wiedzy, tak, aby móc taki styl życia kontynuować w czasie renty czy emerytury.

Dla geriatry natomiast oczywistym faktem są skutki interakcji lekowych u seniorów przyjmujących średnio sześć–osiem leków równocześnie. Obecnie ujawnia się i odslania coraz bardziej ciemną stronę farmakoterapii. Zwrot ku medycynie leśnej i zintegrowanej wydaje się nieunikniony. Życzyć by należało, aby nastąpił jak najszybciej. Zachodzi pilna potrzeba badań naukowych nad efektami ekoterapii, ale świat medyczny i farmaceutyczny nie wykazuje zbyt dużego entuzjazmu. Porównywalnie niewielkie środki przeznaczają się także na badania w zakresie ziołolecznictwa.

Terapeutyczne oddziaływanie środowiska naturalnego ma ogromny potencjał. Wynika to z fundamentalnej dziś prawdy o człowieku, która wyraża się w postrzeganiu go jako jednostki psychosomatycznej, we wzajemnych integralnych powiązaniach z ekosystemem, w którym żyje. Należy sobie uświadomić z całą wyrazistością, że zespolenie z przyrodą jest dla ludzi w każdym wieku, a zwłaszcza dla seniorów, najbardziej niezawodną drogą do zdrowia i długowieczności.

### Bibliografia

- Antonovsky A., 2005, *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*, przeł. H. Grzegołowska-Klarkowska, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
- Arvay C., 2016, *Uzdrowiająca moc lasu*, przeł. K. Jurczak, Wydawnictwo Vital, Białystok.
- Böhme G., 2002, *Filozofia i estetyka przyrody*, przeł. J. Marecki, Oficyna Naukowa, Warszawa.

- Bubolz-Lutz E., Gösken E., Kricheldorf C., Schramek R., 2010, *Geragogik*, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart.
- Chopra D., Tanzi R. E., 2014, *Twój supermózg. Rozwini dynamiczny potencjał umysłu*, przeł. J. Mikos, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa.
- Cyceron, 1961, *Pisma filozoficzne*, przeł. W. Kornatowski, PWN, Warszawa.
- Goldberg E., 2014, *Jak umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje*, przeł. M. Guzowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Gurycka A., 1989, *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Kałamucka W., 2009, *Wartości i wartościowanie w geograficznych badaniach jakości życia*, [w:] G. Janicki, M. Łanczont (red.), *Geografia i wartości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, s. 221–227.
- Kędziora-Kornatowska K., Grzanka-Tykwińska A., 2011, *Osoby starsze w społeczeństwie informacyjnym*, „Gerontologia Polska”, nr 2 (19), s. 107–111.
- Kopczyński K., 1994, *Człowiek w obliczu zagrożenia chorobą nowotworową* „Zdrowie Psychiczne”, nr 1–2, s. 104–127.
- Kopczyński K., 2001, *Ekofilozofia i ekopedagogika a myśl Spinozy*, [w:] A. Papuziński, Z. Hull (red.), *Wokół ekofilozofii*, Wydawnictwo Akademii im. Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, s. 147–157.
- Kopczyński K., 2004, *Idea wolności w filozofii Spinozy i jej znaczenie dla pedagogiki*, [w:] J. Pańczyk (red.), *Forum Pedagogów Specjalnych XXI wieku*, t. 5, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 51–70.
- Kopczyński K., 2006, *Psychosomatyczne aspekty choroby Alzheimera – najczęstszej przyczyny otępienia umysłowego w społeczeństwach zachodnich*, [w:] J. Pańczyk (red.), *Forum Pedagogów Specjalnych XXI wieku*, t. 7, Wydawnictwo Hamar, Łódź, s. 26–53.
- Kopczyński K., 2011, *Kształtowanie i rozwój zainteresowań turystyką i rekreacją*, „Scripta Comeniana Lesnensia”, nr 9, s. 59–71.
- Kopczyński K., Kaczmarek M., 2014, *Suicide Prevention in Old Age*, [w:] A. Chabior, A. Szplit (eds.), *Ageing and Old Age as a Task-Health, Activation, Development, Integration*, Wydawnictwo LIBRON, Kraków, s. 77–92.
- Kopczyński K., Ławrynowicz M., 2000, *Polskie regionalne nazwy grzybów*, [w:] M. Lisiewska, M. Ławrynowicz (red.), *Monitoring grzybów*, Polskie Towarzystwo Botaniczne, Poznań–Łódź, s. 133–142.
- Kopczyński K., Skoczylas J., 2008, *Krajobraz przyrodniczy i kulturowy. Próba ujęcia interdyscyplinarnego*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań.
- Krzyżanowski D., 2016, *Psychospołeczne aspekty opieki geriatrycznej*, [w:] A. M. Fal, I. Witczak, E. Kuriata-Kościelniak (red.), *Opieka geriatryczna w Polsce*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa, s. 121–128.
- Latawiec A., 2006, *Destrukcyjny czy twórczy charakter samotności (ujęcie systemowe)*, [w:] P. Dommeracki, W. Tyburski (red.), *Zrozumieć samotność: studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń, s. 83–92.
- Louv R., 2014, *Ostatnie dziecko lasu*, przeł. A. Rogozińska, Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa.
- Louv R., 2016, *Witamina N*, przeł. D. Skowrońska, Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa.
- Przeclawski K., 2009, *Kultura i sztuka a turystyka*, [w:] P. Krasny, D. Ziarkowski (red.), *Sztuka i podróżowanie*, Wydawnictwo Proksenia, Kraków, s. 21–25.
- Sacharczuk M., 2005, *Neurogeneza wieku dorosłego*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.
- Schmidtke A., Schaller S., 2006, *Suizidalität*, [w:] W. D. Oswald, U. Lehr, C. Sieber, J. Kornhuber (red.), *Gerontologie*, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart, s. 379–386.
- Sikorski W., 2016, *Psychoterapia sprzyjająca mózgowi*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Skooog I., 2004, *Psychiatric Epidemiology of Old Age: The H 70 Study*, „Acta Psychiatrica Scandinavica”, Vol. 109, s. 4–18.

- Susułowska M., 1989, *Psychologia starzenia się*, PWN, Warszawa.
- Szatur-Jaworska B., Błądowski P., Dziegielewska M., 2006, *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa.
- Szukalski P., 2009, *Starzenie się ludności – wyzwanie XXI wieku*, [w:] P. Szukalski (red.), *Przygotowanie do starości*, Fundacja Instytut Spraw Publicznych, Warszawa, s. 17–38.
- Wawrzyniak J. K., 2011, *Samobójstwo w starości jako sposób na uniknięcie obniżenia jakości życia*, [w:] A. Fabiś, M. Muszyński (red.), *Społeczne wymiary starzenia się*, Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych i Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała, s. 185–196.
- Williams M. E., 2009, *Kontakt z pacjentem w starszym wieku*, [w:] T. Rosenthal, B. Naughton, M. E. Williams (red.), *Geriatrya*, Wydawnictwo Czelej, Lublin, s. 1–19.
- Woynarowska B., 2008, *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Zaręba D., 2006, *Ekoturystyka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Zdebska E., 2015, *Aktywność i aktywizacja seniorów w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Wybrane zagadnienia*, [w:] M. Chrost, A. Grudziński (red.), *Jesień życia. Wybrane konteksty postrzegania i doświadczania starości oraz aktywizacji seniorów*, Wydawnictwo WAM, Kraków, s. 175–188.
- Zych A. A., *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.