

“Η δημιουργία θεραπευτικών κήπων στις πόλεις για την βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας των κατοίκων”

Γιδαράκου Κ. Μαρία

Παπαχατζής Αλέκος

Καρδίτσα, 1ο συνέδριο για την κλιματική αλλαγή, Ιούνιος 2017

Λέξεις κλειδιά: Θεραπευτικοί κήποι, Αστικοί κήποι, Αστικό πράσινο

Οι κήποι μπορούν να είναι θεραπευτικοί με διάφορους τρόπους: μέσω της παρατήρησης, της ανάπαυσης, του περίπατου, της ανακάλυψης ή της συμμετοχής σε διάφορες δραστηριότητες. Στόχος του θεραπευτικού κήπου είναι να επαναφέρει την ψυχική, σωματική και συναισθηματική υγεία του ατόμου και περιλαμβάνει την απαλλαγή από το άγχος και τη δυνατότητα ενός χώρου να ηρεμεί, να ανανεώνει, να αναζωογονεί, να παρέχει καταφύγιο ή να προτρέπει στην επίσκεψη.

Υπάρχουν αρκετές θεωρίες, οι περισσότερες από τις οποίες είναι εξελικτικές θεωρίες, που προβλέπουν ότι το φυσικό περιβάλλον είναι πιο ευχάριστο και ηρεμιστικό από ό,τι το τεχνητό και υποθέτουν ότι αυτό οφείλεται σε γενετικές προδιαθέσεις. Η φύση είναι ένας χώρος, που δεν προκαλεί πνευματική καταπόνηση. Πολλές καθημερινές δραστηριότητες απαιτούν επικεντρωμένη προσοχή, απομνημόνευση και επαναπροσδιορισμό των πληροφοριών και ερεθισμάτων. Αντίθετα εργασίες που απαιτούν μόνο την παρατήρηση, είναι πολύ πιο ξεκούραστες, μειώνουν σε φυσιολογικά επίπεδα τους σωματικούς ρυθμούς και εξισορροπούν τα αποτελέσματα της πνευματικής κόπωσης. Μέσω της επίδρασης που ασκεί ο νους στο σώμα, η παρουσία της φύσης προσφέρει ένα διάλειμμα αναζωογονημένης ανάπαυσης και ανανέωσης σε όλο τον οργανισμό.

Είναι γενικά παραδεκτό ότι το αισθητικά αποδεκτό περιβάλλον δημιουργεί αίσθημα ευφορίας. Ευχάριστα διακοσμημένα μέρη κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο άνετα από τα μη διακοσμημένα, ενώ επίσης ενισχύουν την τάση να βοηθούν ο ένας τον άλλο και να μιλούν μεταξύ τους. Η αισθητική ποιότητα του δωματίου, στο μέγεθος που είναι ευχάριστη ή ελκυστική, μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογία και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, που βρίσκεται εκεί μέσα. Αντίθετα το φτωχό σχέδιο ή το ψυχολογικά αταίριαστο περιβάλλον μπορεί να έχει ως συνέπεια την αύξηση του άγχους, της πίεσης, αυξημένη ανάγκη για φάρμακα ή αϋπνία.

Τα περισσότερο προτιμώμενα περιβάλλοντα δεν είναι τα αμιγώς φυσικά αλλά τα αστικά, στα οποία όμως υπάρχει αρκετά έντονο το στοιχείο της βλάστησης. Αυτό σημαίνει ότι η προσθήκη βλάστησης στο αστικό περιβάλλον και όχι η μεμονωμένη ύπαρξη πράσινου είναι αυτή που έχει τη μέγιστη ψυχολογική επίδραση στον παρατηρητή.

Μία μορφή θεραπευτικών κήπων είναι οι κήποι των αισθήσεων. Σε ένα σχετικά περιορισμένο χώρο χρησιμοποιούνται έντονες αντιθέσεις χρωμάτων, εναλλαγές υφών και υλικών και αποτελούν έναυσμα για τη λειτουργία και ενεργοποίηση όλων των αισθήσεων. Ενώ υπάρχουν πέντε αισθήσεις, η οσμή, η ακοή, η αφή, η γεύση και η όραση, στους συνηθισμένους κήπους η όραση κυριαρχεί έναντι των υπολοίπων. Αντιθέτως, σε έναν κήπο για τις αισθήσεις (sensory garden) ο επισκέπτης ακόμη και με κλειστά μάτια δέχεται μία πληθώρα αισθητήριων μηνυμάτων.

Η Οσμή είναι η δεύτερη πιο έντονη αίσθηση, που ενεργοποιείται κατά την παραμονή στον κήπο. Η ακοή μπορεί να ενδυναμωθεί μέσα στον κήπο με τη χρήση του ήχου του νερού, το βούισμα των εντόμων, το θρόισμα των φύλλων, την τοποθέτηση πλακιδίων που παράγουν ήχους ή μικρών κουδουνιών που κινούνται με τον άνεμο. Ο κινούμενος αέρας μπορεί να δημιουργήσει πολύ ενδιαφέροντες ήχους ιδιαίτερα κατά τους θερινούς μήνες, σε περιοχές που υπάρχουν μεγάλα φυλλοβόλα δένδρα, μπαμπού ή αγρωστώδη. Μπορούν να ενσωματωθούν μουσικά πιάτα στο πάτωμα και να χρησιμοποιηθούν σαν ηχητικοί χάρτες για άτομα με προβλήματα όρασης ή από ομάδες ατόμων για να παίξουν μελωδίες. Κουδουνάκια, ο ήχος του νερού ή άλλα ηχητικά σήματα μπορούν να τοποθετηθούν στην είσοδο συγκεκριμένων χώρων, για να σηματοδοτούν για παράδειγμα την ύπαρξη ενός περίπτερου ή σκαλοπατιών.

Η αίσθηση της αφής μπορεί να αναπτυχθεί μέσα σε έναν κήπο. Τόσο η υφή των διαφορετικών φύλλων, του φλοιού των δένδρων, των λουλουδιών, όσο και η απτική επαφή διαφορετικών υλικών με τραχιά ή λεία υφή και διαφορετική αντίδραση στη θερμότητα αλλά και η αφή του υγρού στοιχείου αποτελούν στοιχεία, που σε πολλούς κήπους παραμένουν αχρησιμοποίητα.

Η γεύση είναι μία άλλη αίσθηση που έχει παραμεληθεί σε πολλές περιπτώσεις. Παλαιότερα οι κήποι δρούσαν και ως μέσο παραγωγής τροφής και φαρμακευτικών βοτάνων και η αίσθηση της γεύσης ήταν άμεσα εξαρτώμενη από αυτούς. Στους σημερινούς κήπους η χρήση ξένων, άγνωστων ειδών και η μη γνώση των δηλητηριωδών ειδών από τους χρήστες έχει αποξενώσει τη γευστική εμπειρία από τον κήπο. Παιδιά γεννημένα στα αστικά κέντρα αναγνωρίζουν τη τροφή αλλά όχι τα φυτά από τα οποία προέρχονται. Με τη χρήση γνωστών λαχανικών, οπωρικών και βοτάνων και τη σήμανση του χώρου ως εδωδιμη περιοχή μπορεί να επανασυνδεθεί η γεύση με τη γνώση και την περιήγηση.

Μία άλλη μορφή θεραπευτικού κήπου που μπορεί να ενσωματωθεί σε μικρούς αστικούς χώρους είναι οι κήποι περισυλλογής. Ο σκοπός αυτών των κήπων είναι να βοηθήσουν στην ξεκούραση του πνεύματος και να παράσχουν ένα σημείο εστίασης και περισυλλογής και με αυτόν τον τρόπο να βοηθήσουν στην αναζήτηση της εσωτερικής αρμονίας. Η ιδέα της δημιουργίας κήπων περισυλλογής βασίζεται στους ιαπωνικούς Κήπους Zen και Κήπους Τσαγιού (Tea Garden). Όμως η πιστή αντιγραφή ενός τέτοιου κήπου δεν είναι πάντα η σωστότερη τοποθέτηση, καθώς η πολιτισμική κληρονομιά και οι σύγχρονες ανάγκες είναι τελείως διαφορετικές. Πάντως κάποιες αρχές σχεδιασμού αυτών των κήπων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία ενός θεραπευτικού κήπου.

Συνήθως οι κήποι αυτοί αποτελούν μικρά, ήσυχα μέρη, στα οποία αποφεύγονται οι ενοχλητικές δραστηριότητες, όπως το κάπνισμα και το φαγητό. Ελάχιστα άτομα – πολλές φορές μόνον ένα- μπορούν να τον χρησιμοποιήσουν ταυτόχρονα. Απαιτείται κάποιος χώρος καθιστικού, όπως ένα παγκάκι ή χλοοτάπητας, ενώ επίσης χρειάζεται ένα σημείο εστίασης, που πολλές φορές εμπεριέχει το στοιχείο του νερού. Τα έντονα χρώματα και οι έντονες αντιθέσεις χρωμάτων αποφεύγονται και κυρίαρχο χρώμα στο χώρο είναι το πράσινο, τα γήινα χρώματα, καθώς και τα κρύα χρώματα (βιολετί, μπλε, πράσινο) στη βλάστηση.