

## POSZUKIWANIA BADAWCZE ANDRAGOGÓW

**Zuzanna Wojciechowska**

ORCID: ORCID 0000-0001-6373-6937

### NARRACJE CISZY I UKOJENIA: TERAPEUTYCZNY WYMIAR LASOTERAPII W ŻYCIU DOROSŁYCH

**Słowa kluczowe:** lasoterapia, wsparcie zdrowia psychicznego, samorozwój dorosłych, dobrostan psychiczny, kąpiele leśne, arteterapia leśna.

**Streszczenie:** *Lasoterapia*, rozumiana jako świadome, wielozmysłowe przebywanie w lesie w celach regeneracyjnych, staje się coraz bardziej rozpoznawalną formą wsparcia zdrowia psychicznego i psychofizycznego. Celem niniejszego artykułu jest eksploracja zróżnicowanych ścieżek doświadczenia *lasoterapeutycznego* dorosłych uczestników, uzyskana na podstawie analizy wywiadów narracyjnych. Badanie ukazuje las jako przestrzeń o potencjale terapeutycznym, sprzyjającą redukcji stresu, napięcia emocjonalnego, lęku oraz przeciążenia bodźcami. Narratorzy doświadczają lasu jako miejsca głębokiej introspekcji, regulacji emocji oraz odzyskiwania poczucia bezpieczeństwa i tożsamości w sytuacjach kryzysowych. Siedem wyodrębnionych ścieżek ukazuje różnorodne formy relacji z przestrzenią leśną – od praktyk oddechowych i sensorycznych, przez aktywność fizyczną i survival, po duchowe i symboliczne przeżycia. Wyniki wskazują, że *lasoterapia* może być skutecznym narzędziem wspierającym proces samorozwoju dorosłych, a także stanowić wartościowy komponent działań edukacyjnych i terapeutycznych.

Lasoterapia, rozumiana jako świadome przebywanie w lesie w celach regeneracyjnych, zyskuje na popularności jako metoda wspierająca dobrostan psychiczny. Coraz więcej badań wskazuje na pozytywne skutki kontaktu z naturą, szczególnie w kontekście redukcji stresu, obniżenia poziomu lęku oraz poprawy ogólnego samopoczucia (Miyazaki i Motohashi, 1996; Li, 2018; Bieliniś, 2020; Cisek, 2021, Simonienko, 2020, 2021 i 2021a). Niniejszy artykuł został poświęcony tematyce terapeutycznego wymiaru kontaktu z leśną naturą w życiu dorosłych.

Poddałam analizie zgromadzone podczas badania wywiady narracyjne, dotyczące doświadczeń, związanych z ciszą, spokojem i ukojeniem, jakie badani odnaleźli w leśnym otoczeniu.

Współczesność, wraz z niespotykanym dotychczas tempem rozwoju technologicznego i naukowego, szybkim rozwojem infrastruktury miejskiej i automatyzacją wielu procesów, również życia codziennego, to czas, w którym znacząca część ludzkiej populacji żyje w oddaleniu od natury, rzadko mając z nią jakikolwiek kontakt. Współczesny człowiek, często spędzający większość doby w zamkniętych pomieszczeniach, funkcjonuje w środowisku niemal całkowicie przekształconym i nienaturalnym. Zamknięci w biurach i wieżowcach, przejeżdżający samochodami z domowego garażu do centrum handlowego ludzie coraz mniej czasu spędzają na świeżym powietrzu, w otoczeniu natury (Louv, 2020).

Od czasu, kiedy nastąpiła intensywna akceleracja postępu technologicznego, ludzie masowo zaczęli przeprowadzać się do miast, gdzie często żyją w całkowitym odcięciu od natury. W wyniku tych zmian (siedzący tryb życia, wielogodzinna praca przed ekranem komputera, coraz rzadszy, a często nawet w ogóle zaniechany ruch na świeżym powietrzu) pojawiły się choroby cywilizacyjne. Za ich przyczyny lekarze i naukowcy w dużej mierze uznają stres, brak równowagi między pracą a czasem wolnym, siedzący tryb życia, nieodpowiednią dietę i – co może się wydawać mniej oczywiste – brak kontaktu z naturą (Ohtsuka, Yabunaka i Takayama, 1998; Kuo, 2015; Li 2018; Bielinis, 2020; Simonienko, 2021 i 2021a).

Oderwanie od kontaktu ze środowiskiem naturalnym dotyczy również dzieci. W 2018 roku organizacja *Active Healthy Kids Global Alliance* przeprowadziła ocenę poziomu aktywności fizycznej dzieci w 49 krajach na sześciu kontynentach, w tym w Polsce. Wyniki dla naszego kraju były niepokojące – Polska otrzymała ocenę D– (co w szkolnej skali odpowiada ocenie 2–). Oznacza to, że jedynie około 20% dzieci codziennie poświęca przynajmniej 60 minut na aktywność fizyczną, taką jak zajęcia sportowe w szkole i poza nią, zabawy na świeżym powietrzu czy samodzielne chodzenie do szkoły. Czas spędzany na zabawie w naturalnym środowisku stanowi jedynie niewielką część tej aktywności (Wierzbička 2019; Louv 2020; Active Healthy Kids Global Alliance, 2022; Preuss i Zaniewska 2022).

Naukowcy wskazują siedem głównych powodów spadku aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Należą do nich m.in. długi czas spędzany przed ekranami, uwarunkowania kulturowe dotyczące sposobów spędzania wolnego czasu, brak terenów zielonych w miastach lub ich niewystarczająca liczba, przeciążenie pracą, a w przypadku dzieci zajęciami pozalekcyjnymi i obowiązkami szkolnymi, obawy przed potencjalnymi zagrożeniami w naturalnym otoczeniu oraz różnego rodzaju regulacje prawne (Wierzbička, 2019, Active Healthy Kids Global Alliance, 2022).

Pozytywny wpływ natury na dobrostan człowieka jest coraz częściej dostrzegany, szczególnie współcześnie, gdy ludzie żyją w rzeczywistości cyfrowej i izolacji od przyrody. Richard Louv w książce *Ostatnie dziecko lasu* stworzył termin

„deficytu natury”, na który cierpi według niego współczesny człowiek. Termin ten odnosi się do sytuacji, w której człowiek funkcjonuje przez większość dnia w zamkniętych pomieszczeniach i przestrzeniach przekształconych przez cywilizację, nienaturalnych. Taka sytuacja wpływa negatywnie na samopoczucie, prowadząc do obniżenia nastroju, czasem nawet zaburzeń na tle nerwowym, lęków i depresji. R. Louv opisuje w swojej książce badania, które potwierdziły, że sam widok drzew, zieleni i elementów przyrody ma pozytywny wpływ na ludzkie samopoczucie i zdrowie (Louv, 2020). Badania były powtarzane przez kilka lat w szpitalu na oddziale, na którym dokonywano nieskomplikowanego zabiegu cholecystektomii (usunięcia woreczka żółciowego). Codziennie wykonywano dwa takie zabiegi – pacjenci po operacji trafiali do dwóch różnych sal. Z okien jednego pokoju widać było korony drzew pobliskiego parku, z drugiego zaś mur budynku naprzeciwko. Okazało się, mimo iż zabieg wykonywał ten sam lekarz, a pacjenci podlegali opiece tego samego zespołu pielęgniarskiego, pracującego w danym dniu, że pacjenci umieszczani w sali z widokiem na drzewa rzadziej prosili o środki przeciwbólowe, szybciej wracali do zdrowia i otrzymywali wypis ze szpitala niż osoby przebywające w sali z widokiem na mur budynku. Badanie pokazuje, jak wielki wpływ na dobrostan, zdrowie i samopoczucie człowieka ma sam widok natury (Meng i Wang, 2023).

W odniesieniu do dzieci zabawa na świeżym powietrzu, zabawa swobodna, taka, w której dziecko wykorzystuje elementy środowiska naturalnego – kamienie, patyki, mech, liście, błoto, wodę z kałuży, pnie drzew (do wspinania się, budowania szałasów itd.), ma okazję słuchać dźwięków lasu – szumu drzew, śpiewu ptaków, deszczu, jest coraz bardziej docenianym dobrem, dostępnym zupełnie bezpłatnie i w sposób ciągły wszystkim dzieciom. Niestety coraz mniej wykorzystywanym. R. Louv w książce *Ostatnie dziecko lasu* pisze: „Współczesne dzieciaki z pewnością opowiedzą nam wszystko o amazońskich lasach tropikalnych, lecz nie o tym, kiedy ostatnio samotnie spacerowały po lesie albo leżały na łące, wsłuchując się w świst wiatru i obserwując przepływające nad ich głowami chmury” (Louv, 2020, s. 62).

### **Japońska idea kąpieli leśnych (shinrin-yoku)**

Japonia to kraj o wyjątkowo dużym zaludnieniu miejskim. Być może to właśnie dlatego tam zaczęto szukać pomocy w powrocie do natury i badać wpływ przyrody na człowieka z medycznego punktu widzenia. W latach 80. XX wieku Quing Li rozpoczął badania (kontynuowane przez kolejne dwie dekady) nad efektem terapeutycznego wpływu lasu na człowieka. Badania wykazały, że przebywanie w lesie wpływa korzystnie na ludzką odporność, wzmagając aktywność i zmniejszając stężenie komórek odpornościowych organizmu (Chae Imai, Matsuyama, Miyake, Suga i Nakachi, 2021). Japońscy naukowcy badali również poziom kortyzolu (hormonu produkowanego, gdy człowiek znajduje się w stanie przewlekłego

stresu). Stwierdzono, że przebywanie w lesie poprawia psychiczne samopoczucie, znacząco redukując poziom hormonu stresu. Udowodniono, że już dwudziestominutowy spacer w lesie redukuje stężenie kortyzolu w ślinie aż o 60% (Li, 2018).

*Shinrin-yoku*<sup>1</sup>, czyli japońska koncepcja kąpieli leśnych, to forma relaksu polegająca na świadomym przebywaniu w lesie i czerpaniu korzyści z kontaktu z naturą. Nie chodzi tu o intensywny wysiłek, ale o spokojny spacer, wsłuchiwanie się w dźwięki przyrody, obserwowanie drzew, dotykanie kory czy wdychanie leśnego powietrza (Miyazaki, 2018).

Idea ta narodziła się właśnie w Japonii w latach 80. XX wieku jako odpowiedź na stresujący, miejski tryb życia i rosnącą liczbę chorób cywilizacyjnych. Japońskie Ministerstwo Leśnictwa zaczęło promować *shinrin-yoku* jako naturalną metodę poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego. Badania prowadzone w ośrodkach w Korei Południowej, a następnie w USA i krajach Europy potwierdziły, że regularne „kąpiele leśne” obniżają poziom kortyzolu (hormonu stresu), wzmacniają odporność i poprawiają samopoczucie. Metaforyczny termin „kąpiel” w odniesieniu do lasu ma racjonalne wytłumaczenie – idea kąpieli leśnych to zanurzenie się w lesie przy pomocy wszystkich zmysłów. W 2009 roku dr Quing Li objął przewodnictwo nad Międzynarodowym Stowarzyszeniem Natury i Medycyny Leśnej (*International Society of Nature nad Forest Medicine*). W Korei powstało kompleksowe centrum terapii leśnej, dostępne dla wszystkich grup wiekowych. Idea wydaje się warta opisanie: korzyści z kąpieli leśnych mogą czerpać ludzie od poczęcia, ponieważ znajduje się tam sektor dla kobiet w ciąży, następnie obszary przeznaczone dla małych dzieci, dzieci w wieku szkolnym, młodzieży i młodych dorosłych, którzy poszukują większej dynamiki i wyzwań w naturalnym otoczeniu oraz sektor dla osób w średnim wieku i dla seniorów, gdzie teren jest łatwiej dostępny i panuje większy spokój. Zwieńczeniem projektu kompleksowego centrum terapii leśnej jest las grzebalny, w którym istnieje możliwość złożenia prochów zmarłej osoby, a następnie posadzenia w tym miejscu drzewa jako żywego pomnika, upamiętniającego zmarłego oraz zamykającego krąg życia. Podobne centra zaczęły powstawać również w innych krajach, nie tylko azjatyckich, ale także w świecie zachodnim. W 2012 roku Amos Clifford stworzył zachodnią alternatywę dla japońskich ośrodków kąpieli leśnych, opracował również własny program terapii lasem, założył także międzynarodową organizację Stowarzyszenie Terapii Lasem i Naturą (*Association of Nature and Forest Therapy*). Dziś *shinrin-yoku* jest popularne nie tylko w Japonii, ale na całym świecie jako sposób na redukcję stresu i regenerację organizmu (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa i Miyazaki 2010; Li, 2018; Clifford, 2018; Simonienko 2021).

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera pojęcie dobrostanu psychicznego, rozumianego nie tylko jako brak objawów chorobowych, lecz przede

<sup>1</sup> *Shinrin-yoku* – z japońskiego „kąpiel leśna”, ang. *forest bathing*, kor. *sanlimyok*, chin. *senlin yu* (Li, 2018, Simonienko, 2021).

wszystkim jako pozytywny stan funkcjonowania jednostki, obejmujący poczucie sensu, sprawczości, więzi z innymi oraz zdolność do radzenia sobie z trudnościami. W literaturze przedmiotu wyróżnia się dwa główne podejścia do rozumienia dobrostanu psychicznego: hedonistyczne (zorientowane na doświadczanie pozytywnych emocji i satysfakcji z życia) oraz eudajmonistyczne, zakładające, że dobrostan wynika z pełnego rozwoju potencjału człowieka, samorealizacji i życia zgodnego z wartościami (Ryan i Deci, 2001; Seligman, 2011; Ryff, 1989).

Badania empiryczne wskazują, że kontakt z naturą – a w szczególności świadome przebywanie w środowisku leśnym – może istotnie wspierać dobrostan psychiczny jednostki. Przebywanie wśród zieleni obniża poziom kortyzolu, reguluje ciśnienie krwi, redukuje lęk, poprawia nastrój i wzmacnia poczucie wewnętrznej równowagi (Capaldi, Dopko i Zelenski, 2014; Pritchard i in., 2020; Li, 2018). Oprócz tego kontakt z przyrodą może wspierać procesy samoregulacyjne oraz sprzyjać praktykom uważności i głębszej refleksji, co z kolei wpływa pozytywnie na psychologiczną odporność (*resilience*) i integrację wewnętrzną (Mayer i in., 2009).

Również w polskich badaniach zauważa się korzystny wpływ środowiska naturalnego na zdrowie psychiczne i dobrostan (Izdebski, 2021). Regularny kontakt z naturą może pełnić funkcję bufora chroniącego przed stresem oraz wspierać emocjonalną stabilność i poczucie sensu – szczególnie w kontekście przeciążenia miejskim trybem życia, przebudźcowania i braku ciszy. Przebywanie w naturalnym środowisku, takim jak las, sprzyja także poczuciu zakorzenienia, przynależności i wewnętrznego spokoju, co stanowi ważny komponent psychicznego dobrostanu w ujęciu zarówno psychologicznym, jak i egzystencjalnym.

### Kontekst metodologiczny

Celem badań, których wyniki zostały przedstawione w dalszej części artykułu, było zrekonstruowanie sposobów doświadczania kontaktu z lasem przez osoby dorosłe, które regularnie uczestniczą w praktykach określanych jako *lasoterapia*. Główny problem badawczy brzmiał: Jak dorośli uczestnicy *lasoterapii* doświadczają kontaktu z lasem?

W celu pogłębienia analizy sformułowałam pytania szczegółowe:

- Jakie znaczenia przypisują uczestnicy lasoterapii swoim doświadczeniom związanym z przebywaniem w lesie?
- Jakie elementy emocjonalne, refleksyjne i cielesne składają się na opisywane przez nich doświadczenia?
- Jakie podobieństwa i różnice występują w sposobach przeżywania i interpretowania praktyk związanych z lasoterapią?

Badania zostały przeprowadzone w drugiej połowie 2024 roku i osadzone w paradygmacie interpretatywnym zgodnie z ujęciem Mieczysława Malewskiego (2001). Ontologiczne założenia dotyczące natury rzeczywistości społecznej

zaczepnięto z symbolicznego interakcjonizmu, zakładającego, że rzeczywistość społeczna jest wytwarzana w procesie interakcji i negocjacji znaczeń (Hałas, 2006; Blumer, 2009).

Zastosowaną metodą badawczą były pogłębione wywiady narracyjne, które umożliwiły uchwycenie subiektywnych znaczeń nadawanych przez uczestników ich doświadczeniom. Podejście to oparto na rozumieniu wywiadu narracyjnego zaproponowanym przez Steinara Kvale (2013), gdzie uczestnicy traktowani są jako współtwórcy opowieści, a wywiad staje się wspólną konstrukcją narracyjną.

W badaniu wzięło udział siedem osób dorosłych (cztery kobiety i trzech mężczyzn), w wieku od 32 do 61 lat, które od co najmniej sześciu miesięcy regularnie uczestniczyły w różnych formach *lasoterapii*, takich jak: kąpiele leśne, praktyki uważności w lesie, działania z elementami terapii sensorycznej i inne. Kryteria doboru uczestników obejmowały: minimum półroczne doświadczenie praktyki, różnorodność form uczestnictwa (praktyka indywidualna vs. udział w sesjach prowadzonych przez certyfikowanych przewodników lub terapeutów leśnych), a także deklarowaną gotowość do podzielenia się osobistymi refleksjami. Uczestnicy rekrutowali się z różnych regionów Polski i reprezentowali zarówno podejście rekreacyjne, jak i refleksyjne lub terapeutyczne.

Zgromadzony materiał badawczy poddałam wielostopniowej analizie jakościowej. Pierwszym krokiem była pełna transkrypcja nagrań. Następnie zastosowałam analizę narracyjną o charakterze interpretacyjnym, ukierunkowaną na identyfikację powtarzających się wątków, motywów oraz znaczeń. W toku analizy wyodrębniłam takie motywy, jak: regeneracja emocjonalna, natura jako przestrzeń refleksji, cielesność i zmysłowość, doświadczenie ciszy i rytmu, poczucie duchowej łączności z przyrodą oraz tworzenie relacji z przyrodą w kontekście leśnym. Te powtarzające się elementy stały się podstawą do rekonstrukcji siedmiu ścieżek doświadczenia kontaktu z lasem, rozumianych jako powtarzalne i znaczące konfiguracje przeżyć, praktyk i interpretacji.

Część użytych kategorii interpretacyjnych (np. kąpiele leśne, arteterapia leśna) została zaczerpnięta z istniejącego repertuaru praktyk terapeutycznych i pełniła w analizie funkcję pomocniczych ram interpretacyjnych, nie będąc jednak narzucenymi apriorycznie. Każda ze zrekonstruowanych ścieżek ujawniała inny sposób integrowania *lasoterapii* w życiu uczestników – zarówno poprzez język narracji, jak i praktyki codzienne.

Przyjęte podejście umożliwiło uchwycenie złożoności i różnorodności przeżywania kontaktu z przyrodą oraz znaczenia tego doświadczenia dla dobrostanu psychicznego i autorefleksji osób dorosłych.

### **Ścieżka doświadczenia 1: Kąpiele leśne (shinrin yoku)**

Kąpiel leśna polega na świadomym przebywaniu w lesie, zwracaniu uwagi na otoczenie i angażowaniu wszystkich zmysłów. Efektem przebywania w lesie, bez konkretnego celu, ze skupieniem na chwili obecnej i tym, co człowieka otacza jest

redukcja stresu i obniżenie poziomu kortyzolu oraz poprawa samopoczucia. Kąpiel leśna nie wymaga wysiłku fizycznego – kluczowe jest powolne spacerowanie i uważna obserwacja przyrody. Osoba zażywająca „leśnej kąpeli” nie musi znać nazw drzew i roślin ani mieć szerokiej wiedzy z zakresu botaniki czy przyrody. Wystarczy zanurzenie wszystkimi zmysłami w atmosferze lasu – jego zapachu, dźwiękach i widoku, można także wykorzystać dotyk – ważne jest dotykanie różnych faktur i struktur (kory, mchu, liści, gałęzi, kamieni) – czasem nawet smak, ale ten ostatni wymaga jednak posiadania pewnej wiedzy na temat rzeczy w lesie jadalnych i niejadalnych.

Pierwszy narrator praktykuje *shinrin-yoku* od trzech lat:

*Las pomaga mi uporządkować myśli. Kiedy mam trudniejszy moment w życiu, zamiast zamartwiać się w czterech ścianach, idę na spacer. Często po godzinie chodzenia po tym lesie rozwiązania same mi przychodzą do głowy. To tak, jakby przyroda uczyła mnie. Jakiejś cierpliwości i spokoju, prawda. Leśne kąpiele stały się dla mnie rytuałem – nie tylko formą relaksu, ale też czymś w rodzaju osobistej terapii. (N1)<sup>2</sup>*

Doświadczenia pierwszej osoby badanej pokazują, że las jest dla niej przestrzenią sprzyjającą refleksji, przemyśleniom i szukaniu rozwiązań codziennych problemów. Spacer, co ważne – samotny, sprzyja porządkowaniu myśli i patrzeniu na codzienne problemy z innej perspektywy. Las nie ma żadnych oczekiwań. Człowiek zażywający leśnej kąpeli zaczyna czuć ukojenie, płynące z nienarzucającego się towarzystwa natury.

*Czasami siadam przy pniu starego dębu i opieram się plecami o jego korę. Mam wrażenie, że ten kontakt z drzewem daje mi siłę – nie wiem, czy to tylko autosugestia, ale czuję się wtedy bardziej obecna tu i teraz. To miejsce, gdzie mogę naprawdę pobyc sama ze sobą, bez żadnych bodźców, bez presji, bez oczekiwań. (N1)*

Narratorka ma swoje wybrane, ukochane drzewo. Choć postronnemu obserwatorowi może wydawać się to niezrozumiałe, nawiązała z nim pewien rodzaj więzi. Tak, jak od zarania dziejów człowiek otaczał się ulubionymi przedmiotami i tworzył miejsca o charakterze *sacrum*, podobnie tutaj – narratorka odnajduje pewien rodzaj duchowości w kontakcie z naturą, szczególnie, że drzewo jest organizmem żywym i zmiennym. Z jej wypowiedzi wynika, że przebywanie w otoczeniu drzewa stanowi źródło wewnętrznej siły. Prawdopodobnie dużą rolę odgrywa w tym przypadku świadome nastawienie i potrzeba odnalezienia w leśnym zaciszu spokoju i ukojenia.

*Kiedy wchodzę do lasu, czuję, jak moje ciało zwalnia, a oddech staje się głębszy. Po-  
czątkowo zawsze towarzyszy mi napięcie, jakby jeszcze echo miejskiego zgiełku, ale po*

<sup>2</sup> Narratorom zostały nadane numery od 1 do 7. Każda wypowiedź została oznaczona symbolem N, oznaczającym „narrator” i numerem porządkowym (przyp. aut.).

*kilku minutach zaczynam dostrajać się do otoczenia. Wsluchuję się w szum liści. Jest śpiew ptaków, czuję zapach wilgotnej ziemi. To działa na mnie naprawdę uspokajająco, jakby las wyciągał ze mnie całe nagromadzone zmęczenie i stres. Działa za każdym razem. (N1)*

Pierwsza narracja jest to opowieść, w której las można postrzegać jako azyl. Przestrzeń lasu staje się schronieniem przed codziennymi problemami i trudnościami, a narratorka odnajduje wewnętrzny spokój pośród drzew.

## **Ścieżka doświadczenia 2: Spacery i wędrówki leśne**

Spacery i wędrówki leśne to połączenie ruchu fizycznego z bliskością natury. Regularne przebywanie w leśnym otoczeniu nie tylko poprawia kondycję i wzmacnia układ odpornościowy, ale także skutecznie redukuje poziom stresu. Co istotne, taka forma aktywności może być dostosowana do indywidualnych potrzeb – od krótkich, relaksujących spacerów po bardziej wymagające, długodystansowe wędrówki, pozwalające na pełniejsze doświadczenie kontaktu z przyrodą.

Druga narracja to opowieść o wędrawaniu. Sam narrator przyznaje, że proces chodzenia ma dla niego leczniczy, terapeutyczny wymiar. Chodzenie jest czynnością, którą postrzega jako wpierającą zdrowie zarówno w obszarze fizycznym, jak i psychicznym.

*Dla mnie las to przede wszystkim ruch. Nie potrafię usiedzieć w jednym miejscu, dlatego zamiast medytacji w ciszy wybieram długie wędrówki. Chodzenie po lesie jest dla mnie jak oczyszczanie głowy – z każdym krokiem napięcie opada. Jak tam jestem, to mam wrażenie, że... myśli się porządkują, a ja czuję, że odzyskuję jakąś wewnętrzną równowagę. (N2)*

Chodzenie było ewolucyjnie niezwykle ważnym elementem codziennej praktyki człowieka od zarania dziejów. Dopiero wraz z przejściem z koczowniczego, łowiecko-zbierackiego trybu życia na osiadły człowiek przestał wędrować. Rewolucja neolityczna stanowiła kluczowy etap w dziejach ludzkości, polegający na stopniowym przejściu od gospodarki opartej na łowiectwie i zbieractwie do systematycznej produkcji żywności, obejmującej zarówno uprawę roślin, jak i hodowlę zwierząt. Proces ten, który doprowadził do ukształtowania osiadłego trybu życia, przebiegał w różnych regionach świata w zróżnicowanym tempie, a w obrębie cywilizacji bliskowschodnich miał miejsce między ok. 10 000 a 4000 r. p.n.e. Oznacza to, że znacząco dłużej nasz gatunek wędrował, niż prowadzi osiadły tryb życia. Co więcej, nawet po tym, jak ludzie zaczęli tworzyć osady i uprawiać ziemię, nie przemieszczając się z miejsca na miejsce, większą część doby przebywali w ruchu (Diamond, 2000; Ziółkowski, 2009).

Pierwsze ośrodki rolnicze wykształciły się na obszarze Żyznego Półksiężycza, gdzie naturalnie występowały dzikie formy roślin i zwierząt, które później zostały

udomowione. Stopniowo nowe technologie i sposoby gospodarowania rozprzestrzeniły się w kierunku Europy, Afryki oraz Azji Południowej. Niezależne centra rozwoju rolnictwa wykształciły się również w innych częściach świata, m.in. we wschodniej Azji, w niektórych rejonach Ameryki oraz na Nowej Gwinei, co świadczy o wielokierunkowym charakterze tego przełomowego procesu. Dopiero rewolucja przemysłowa i później technologiczna przyniosły zmiany, wraz z którymi ludzie przestali pracować fizycznie, przez większą część dnia na zewnątrz, pozostając w ruchu, a zaczęli siedzieć w zamkniętych pomieszczeniach, w całkowicie nienaturalnej postawie, przy biurku (Ziółkowski, 2009).

*Najbardziej lubię moment, gdy po godzinie marszu przychodzi ten specyficzny stan – jakby wszystko, co było ciężkie, nagle zostało gdzieś w tyle. Moje ciało pracuje, oddech się wyrównuje, a głowa się rozjaśnia. Po takiej wędrówce zawsze czuję się inaczej – bardziej lekko, spokojnie. To dla mnie najlepszy sposób na stres, napięcie, a czasem nawet smutek. Las po prostu działa. (N2)*

Czynność wędrowania jest bardzo naturalnym sposobem na poprawę samopoczucia. Podczas spaceru przez las nasz organizm wytwarza neuroprzekaźniki odpowiedzialne za lepsze samopoczucie, na przykład serotoninę, odpowiedzialną za uczucie spokoju. Badania wykazały, że przebywanie w leśnym otoczeniu przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego, spadku tętna oraz redukcji poziomu kortyzolu – hormonu odpowiedzialnego za reakcję stresową (już po 20 minutach spacerowania). Dodatkowo obserwuje się zmniejszenie aktywności układu współczulnego i nerwowego, co przekłada się na głębszy stan relaksacji organizmu. Kontakt z naturą sprzyja także redukcji zmęczenia, irytacji oraz napięcia emocjonalnego, a ponadto może mieć korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy i metabolizm (Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa i Miyazaki, 2010).

Zawsze wybieram mniej uczęszczane ścieżki. Lubię, jak nie wiem dokładnie, dokąd dojdę, bo wtedy wędrówka staje się przygodą, a ja mogę skupić się na samym procesie, a nie na celu, prawda? Czasem, kiedy idę przez las, zaczynam zauważać rzeczy, których normalnie nie dostrzegam – sposób, w jaki światło przenika przez gałęzie, zapach wilgotnej ziemi po deszczu, odgłos moich butów na miękkim podłożu. (N2)

Wędrówka przez las to coś więcej niż zwykła aktywność fizyczna – to doświadczenie wielowymiarowe, łączące w sobie przygodę, ukojenie i głęboką filozofię życia. Dla jednych jest to ekscytujące odkrywanie nieznanych ścieżek, dla innych – sposób na wewnętrzne wyciszenie i odzyskanie harmonii.

Podążanie leśnymi szlakami niesie w sobie element spontaniczności i nieprzewidywalności. Każdy zakręt może odsłonić nowe krajobrazy, nieznanne ścieżki prowadzą do ukrytych polan, a zmieniające się pory roku malują las w barwach, które nigdy się nie powtarzają. Wędrowanie pozwala doświadczyć radości eksploracji – zarówno tej zewnętrznej, jak i wewnętrznej. W odróżnieniu od miejskiego pośpiechu w lesie czas zwalnia, a każdy krok staje się okazją do obserwacji i refleksji.

*To, co dla mnie ważne, to to, że wędrowanie nie jest sportem. Jest aktywnością fizyczną, przeżyciem, doświadczeniem i nie wiem czym tam jeszcze, ale nie jest w żadnym sensie sportem z jego agresywną dynamiką. Sport jest pobudzający, a wędrowanie wycisza.* (N2)

### Ścieżka doświadczenia 3: Terapia sensoryczna w lesie

Terapia sensoryczna w lesie polega na świadomym doświadczaniu otoczenia z pomocą wszystkich zmysłów. Zapach wilgotnej ziemi i igliwia, szorstkość kory drzew pod palcami, kojący szum liści poruszanych wiatrem oraz śpiew ptaków tworzą naturalną symfonię, która wpływa na nastrój i pomaga w odprężeniu. Kontakt z naturą pobudza receptory sensoryczne – chodzenie boso po miękkim mchu, zanurzanie dłoni w ziemi czy delikatny dotyk roślin dostarczają bodźców, które sprzyjają regulacji układu nerwowego. Dzięki temu leśna terapia sensoryczna nie tylko redukuje stres, ale również poprawia koncentrację, wspomaga uważność i pozwala na głębsze zanurzenie w teraźniejszym momencie (Sieradzki, 2013).

*Chodzę od pewnego czasu regularnie do lasu, żeby się nasycić.* (N3)

Trzecia narracja to obraz *lasoterapii* poprzez doświadczanie zmysłowe. Narratorka traktuje przestrzeń lasu jako obszar uczty dla zmysłów.

*Dla mnie las to przede wszystkim zmysły. Jak tylko tam wchodzę, czuję ten specyficzny zapach – wilgotnej ziemi, igliwia, czasem grzybów. To jest coś, czego nie da się podrobić. Lubię dotykać kory drzew, jest szorstka, chropowata, ale w jakiś sposób uspokajająca. Czasem ściągam buty i chodzę boso po mchu albo po ziemi – to takie dziwne uczucie na początku, ale potem robi się przyjemnie, jakby ciało się budziło. Często zamykam oczy i po prostu słucham – szumu liści, śpiewu ptaków, trzasku gałązek pod nogami. Mam wrażenie, że mój umysł wtedy zwalnia, że wszystko się porządkuje. To trochę jak reset, ale nie taki wymuszony, tylko naturalny. Po takim czymś czuję się bardziej obecna, skupiona, jakbym wróciła do siebie.* (N3)

Trzecia narratorka mieszka na co dzień w mieście i doświadcza *lasoterapii* jako formy świadomego wyjścia poza ograniczenia codziennego życia zawodowego i przestrzeni miejskiej. Jej praca biurowa, wymagająca wielogodzinnego przebywania przed ekranem komputera, sprawia, że zmysły stają się stopniowo mniej wrażliwe na naturalne bodźce. W efekcie pojawia się w niej silna potrzeba kontaktu z przyrodą, który nie tylko stanowi ucieczkę od cyfrowej rzeczywistości, lecz także pozwala na głębsze zakorzenienie w realnym doświadczeniu.

Las staje się dla niej przestrzenią, w której ponownie uaktywniają się zmysły – intensywny zapach wilgotnej ziemi i igliwia, dotyk szorstkiej kory drzew, szelest liści pod stopami czy śpiew ptaków pozwalają na odbudowanie utraconego w ciągu tygodnia kontaktu ze światem materialnym. Doświadczenie to wiąże się nie tylko z fizycznym pobytem w lesie, ale również z głębokim poczuciem

autentyczności – w przeciwieństwie do miejskiego życia, zdominowanego przez sztuczne bodźce i monotonię zamkniętych przestrzeni, las oferuje jej prawdziwe, angażujące przeżycie. Regularne wędrowki do lasów podmiejskich lub dalsze wyprawy poza miasto stają się dla niej sposobem na odzyskanie równowagi i na nowo rozbudzenie wrażliwości na otaczający świat.

*Mieszkam w mieście, więc żeby pójść do lasu, muszę się trochę zorganizować. Czasem jadę gdzieś dalej, poza miasto, ale mam też kilka ulubionych lasów podmiejskich, do których mogę wyskoczyć na parę godzin. Na co dzień pracuję w biurze, spędzam długie godziny przy komputerze, w sztucznym świetle, otoczona ekranami i biurowym hałasem. Po całym tygodniu mam wrażenie, że moje zmysły są jakby uśpione, spragnione prawdziwych bodźców. (N3)*

Przestrzeń lasu jest w tej narracji obszarem antagonistycznym do przestrzeni miasta, biura, budynków. Wszystko, co otacza narratorkę na co dzień, jest sztuczne – światło, dźwięki, obrazy na ekranie komputera. Las jest więc dla niej przestrzenią realną, taką, w której widzi to, co istnieje naprawdę, słyszy stukanie dzięciola w korę drzewa, czuje zapach ziemi.

*Kiedy wchodzę do lasu, nagle wszystko staje się realne – zapach wilgotnej ziemi, szelest liści pod stopami, chropowata kora pod palcami, śpiew ptaków dochodzący gdzieś z głębi drzew. Czuję, że naprawdę tu jestem, że doświadczam czegoś namacalnego. W mieście dźwięki są przytłaczające, tu są harmonijne – wiatr w gałęziach, stukot dzięciola, szum traw. Z każdym krokiem mam wrażenie, że moje ciało się budzi, że wraca mi zdolność do odczuwania. (N3)*

Ta historia ukazuje *lasoterapię* jako świadome wyjście poza ograniczenia miejskiego życia i pracy biurowej. Codzienne funkcjonowanie w zamkniętych przestrzeniach oraz nadmierna ekspozycja na sztuczne bodźce prowadzą do osłabienia wrażliwości zmysłów. Regularne wyprawy do lasu pozwalają narratorce na odzyskanie kontaktu z rzeczywistością poprzez intensywne doświadczanie zapachów, dźwięków i faktur natury. Wędrowki stają się dla niej nie tylko formą odpoczynku, ale także sposobem na głębsze zakorzenienie w świecie i odbudowanie wewnętrznej harmonii z pomocą zmysłów.

#### **Ścieżka doświadczenia 4: Arteterapia leśna**

Czwarta narracja to arteterapia leśna, która stanowi jedną z form świadomego doświadczania przyrody poprzez twórczą ekspresję. Tworzenie sztuki w naturalnym otoczeniu obejmuje różnorodne działania, takie jak rysowanie i malowanie inspirowane krajobrazem, a także komponowanie mandali z liści, kamieni, patyków czy kwiatów. Proces ten nie tylko pobudza kreatywność, ale również sprzyja uważności i głębszemu połączeniu z otaczającym środowiskiem.

Działania artystyczne podejmowane w lesie pozwalają na swobodną ekspresję emocji, pomagając w ich przepracowaniu i regulacji. Obcowanie z organicznymi materiałami, ich dotyk i struktura wzmacniają doświadczanie „tu i teraz”, jednocześnie angażując wszystkie zmysły. Tworzenie sztuki w naturze może być również formą medytacji – skupienie na układaniu elementów, obserwacji ich kształtu i koloru czy spontanicznej kreacji pozwala na oderwanie się od codziennych trosk i uspokojenie umysłu.

*Zawsze lubiłam sztukę, ale dopiero kiedy zaczęłam tworzyć w lesie, poczułam, że to ma dla mnie głębszy sens. W mieście naprawdę rysowanie czy malowanie było czymś takim... co robiłam przy biurku, na kartce, trochę w oderwaniu od świata. W lesie jest inaczej – to, co tworzę, jest częścią otoczenia, więc... . Układam mandale z liści, patyków, kamieni, czasem rysuję w notesie to, co widzę – kontury drzew, kształt mchu, grę światła na ściółce. Czuję, że w ten sposób nie tylko wyrażam siebie, ale też naprawdę łączę się z naturą. (N4)*

Arteterapia leśna pełni więc rolę zarówno terapeutyczną, jak i edukacyjną – uczy uważności, wspiera samopoznanie oraz wzmacnia więź człowieka z przyrodą, przywracając poczucie harmonii i wewnętrznej równowagi.

*Najbardziej lubię moment, kiedy siadam na ziemi i zaczynam wybierać elementy do mojej kompozycji. Dotykam kory, czuję chłód kamieni, miękkość trawy, tak. Każdy listek ma swoją fakturę, swój odcień – natura daje mi nieskończoną paletę barw i kształtów... To mnie uspokaja. Wtedy... wtedy nie myślę o pracy, o codziennych obowiązkach – liczy się tylko ten moment, moje ręce, materiały, cisza dookoła. (N4)*

Narratorka traktuje arteterapię leśną jako formę osobistej ekspresji, której głównym celem jest wewnętrzne przeżycie twórczego procesu, a nie trwałość czy komercjalizacja dzieła. Tworzy przede wszystkim dla siebie, czerpiąc satysfakcję z samego aktu kreacji. Niektóre prace zachowuje, przechowując je jako pamiątki swoich leśnych doświadczeń, inne wręcza bliskim jako symboliczne podarunki. Często jednak pozostawia swoje kompozycje w lesie, traktując je jako część naturalnego krajobrazu, poddane działaniu czasu i sił przyrody.

Jednocześnie dokumentuje swoją twórczość, prowadząc profil na Instagramie, gdzie publikuje fotografie stworzonych przez siebie leśnych instalacji i rysunków inspirowanych przyrodą. Medium to pełni dla niej funkcję zarówno archiwizacyjną, jak i komunikacyjną – umożliwia dzielenie się doświadczeniami z innymi, inspirowanie odbiorców do własnych twórczych poszukiwań oraz refleksję nad relacją człowieka z naturą. W ten sposób narratorka łączy dwa światy – efemeryczny charakter sztuki tworzonej w przestrzeni lasu oraz cyfrową rzeczywistość, w której jej dzieła zyskują trwałość i szerszy zasięg oddziaływania.

*Kiedy kończę, mam poczucie, że zostawiam w lesie coś swojego, ale jednocześnie niczego mu nie zabieram. Mandala z liści po kilku dniach się rozpadnie, deszcz zmyje rysunek na ziemi, ale dla mnie to nie ma znaczenia – ważny jest sam proces, to, co czuję w trakcie, tak. Po takich chwilach wracam do codzienności spokojniejsza, bardziej uważna. Jakbym przez sztukę w lesie odnajdywała swój własny rytym. (N4)*

### **Ścieżka doświadczenia 5: Praca z leśnymi dźwiękami (muzykoterapia naturalna)**

Muzykoterapia naturalna oparta na dźwiękach lasu stanowi jedną z form głębokiej relaksacji i uważnego doświadczania przyrody. Szum liści poruszanych wiatrem, śpiew ptaków, delikatne dźwięki kropel deszczu uderzających o ziemię czy szmer strumyka tworzą naturalną symfonię, która sprzyja wyciszeniu, obniżeniu napięcia i regulacji rytmu oddechu (Krause, 2013).

Dźwięki lasu można odbierać na dwa sposoby: poprzez bezpośrednią obecność w naturalnym środowisku lub poprzez ich nagrywanie i odtwarzanie w dowolnym momencie, nawet w warunkach miejskich. Niektórzy uczestnicy terapii dźwiękowej decydują się na aktywne słuchanie leśnych odgłosów, pozwalając, by otaczały ich w czasie spaceru i wpływały na naturalne spowolnienie myśli. Inni natomiast rejestrują dźwięki przyrody przy użyciu profesjonalnych rejestratorów lub smartfonów, aby później móc odtwarzać je jako element wieczornego rytuału wyciszającego czy narzędzie wspomagające zasypianie (Nilsson i Berglund, 2006).

Muzykoterapia naturalna wykazuje pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego – obniża poziom kortyzolu, redukuje stres i wspiera proces regeneracji psychicznej (Gąsienica-Szostak, 2014). Regularne słuchanie nagrań z dźwiękami lasu może również poprawiać jakość snu oraz ułatwiać koncentrację, stanowiąc alternatywę dla syntetycznych dźwięków otoczenia w przestrzeni miejskiej. W ten sposób las staje się nie tylko przestrzenią doświadczania ciszy i spokoju, ale także źródłem harmonii dźwiękowej, która może towarzyszyć człowiekowi niezależnie od miejsca, w którym się znajduje.

*Regularnie słucham odgłosów lasu, co stało się moją ulubioną formą relaksacji. Często idę na spacer do lasu, żeby nagrać dźwięki ptaków, szum liści, wiatr, a potem odtwarzam je w domu. To jest śpiew, to jest muzyka. To naprawdę pomaga mi się wyciszyć i zredukować napięcie, szczególnie po stresujących dniach w pracy. Zauważyłam, że jakość mojego snu się poprawiła – spokojne dźwięki lasu pomagają mi zasnąć szybciej i śpię też głębiej jakby, nie wybudzam się. To prosta, ale bardzo skuteczna metoda. Można się zregenerować czy odprężyć, nawet jak nie mam możliwości, żeby iść na spacer. (N5)*

Piąta narratorka wykorzystuje dźwięki lasu w celach relaksacyjnych. Ponieważ sama nagrywa „leśną muzykę”, odtwarzane nagrania są bardzo realistyczne – słychać na nich szum wiatru w koronach drzew, śpiew ptaków i inne dźwięki, charakterystyczne dla leśnego otoczenia. Narratorka najczęściej wykorzystuje te

nagrane dźwięki w celu ułatwienia zasypiania i osiągnięcia wyciszenia. Piąta narracja to opowieść o lesie jako o miejscu kojącym przede wszystkim poprzez dźwięki, które mogą być słyszane tylko wówczas, gdy człowieka nie otacza hałas. To historia o słuchaniu ciszy.

### **Ścieżka doświadczenia 6: Ćwiczenia oddechowe w lesie w połączeniu z leśną aromaterapią**

Szósta uczestniczka badania opisała swoje doświadczenie związane z ćwiczeniami oddechowymi przeprowadzanymi w lesie, które miały na celu nie tylko poprawę kondycji oddechowej, ale również głębsze połączenie z naturą. W trakcie pobytu w lesie zwróciła szczególną uwagę na jakość powietrza, które różniło się od tego w miastach – było czyste, świeże i bogate w fitoncydy, substancje wydzielane przez drzewa, które posiadają właściwości antybakteryjne i wzmacniające odporność.

*Zaczęłam regularnie praktykować ćwiczenia oddechowe w lesie, i muszę przyznać, że to stało się moim codziennym rytuałem. Zanim zaczynam ćwiczenia, staram się skupić na powietrzu – jest ono naprawdę czyste, świeże i pełne zapachów natury. Wykonuję głębokie wdechy, pozwalają mi poczuć, że się dotleniam, a każdy wydech pomaga uwolnić napięcie, które zbierało się przez cały dzień. (N6)*

Ćwiczenia oddechowe, które wykonywała, polegały na głębokim wdechu przez nos i powolnym wydechu przez usta. Narratorka zauważyła, że ten rodzaj oddychania w połączeniu z otoczeniem leśnym miał na nią kojący wpływ, pomagając jej poczuć się zrelaksowaną, a także zwiększył poczucie dotlenienia organizmu. Czuła, jak każda inhalacja pełni funkcję oczyszczającą – oddech stawał się coraz głębszy, a zmysły bardziej otwarte na doznania natury.

Co więcej, w trakcie tych ćwiczeń badana korzystała z korzystnego wpływu leśnej aromaterapii. Zauważyła, że wdychanie naturalnych zapachów drzew, zwłaszcza sosny i cedru, miało bardzo pozytywny wpływ na jej samopoczucie. Zauważyła, że wpływało to na poprawę jej nastroju oraz sprawiło, że czuła się bardziej zrelaksowana i zharmonizowana z otaczającą ją przyrodą. W szczególności zapach igliwia sosny działał uspokajająco, redukując w jej subiektywnym poczuciu poziom stresu i niepokoju. Wdychanie tych naturalnych olejków eterycznych przyczyniło się również do poprawy jej ogólnej kondycji psychicznej.

*Dodatkowo zauważałam, jak ogromny wpływ na mnie mają naturalne zapachy lasu, szczególnie zapach sosny i cedru. Te aromaty mają na mnie uspokajający wpływ – czuję, jak od razu poprawia mi się nastrój, a stres i zmęczenie zaczynają znikać. Po każdej sesji czuję się odprężona, zregenerowana, jakbym naładowała swoje baterie na nowo. To naprawdę działa. Praca z oddechem w lesie to dla mnie coś więcej niż tylko ćwiczenia. Czy to jest możliwe, że to forma terapii, która pomaga mi odnaleźć spokój po prostu. (N6)*

Narratorka zaznaczyła, że leśna aromaterapia i ćwiczenia oddechowe stały się dla niej codziennym rytuałem, który nie tylko wspiera jej zdrowie fizyczne, ale również poprawia jej samopoczucie emocjonalne. Po każdej sesji czuła się bardziej odprężona, a jej organizm odzyskiwał równowagę – zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym. Jest to zbliżone doświadczenie do ścieżki piątej, jednak zdecydowałam się skupić na różnicach, a nie podobieństwach. Główną różnicą między ścieżką doświadczenia poprzedniej osoby badanej a szóstej narratorki jest skupienie na niezwykle podstawowym dla człowieka procesie – oddechu.

Kontrola oddechu jest jedną z najstarszych metod redukcji stresu, stosowaną przez człowieka od tysięcy lat. Już w starożytnych cywilizacjach, takich jak Indie i Chiny, praktykowano techniki świadomego oddychania, na przykład pranajamę oraz oddychanie wykorzystywane w qigongu. Współcześnie techniki te funkcjonują zarówno jako samodzielna metoda relaksacyjna, jak i element wspierający inne praktyki, takie jak medytacja (Brown i Gerbarg, 2005).

Obecne zastosowania kontroli oddechu obejmują szeroki zakres dziedzin – od wsparcia w łagodzeniu bólu porodowego rodzących kobiet, ułatwiania narodzin dziecka, po techniki wykorzystywane w służbach specjalnych. W tym drugim przypadku kontrolowane oddychanie pomaga żołnierzom czy komandosom utrzymać wysoki poziom koncentracji i samokontroli w trudnych warunkach. Często stosowaną metodą jest tu zmodyfikowany rytm oddychania, polegający na serii trzech krótkich wdechów i jednego długiego wydechu, co po odpowiednim treningu pozwala zwiększyć odporność organizmu na stres i zmęczenie (McKeown, 2018). Połączenie technik redukcji stresu za pomocą świadomego oddychania z kąpielą leśną w przypadku szóstej osoby badanej przyniosło strategię osiągania głębokiej relaksacji.

### **Ścieżka doświadczenia 7: lasoterapia w formie survivalu**

Siódmy narrator praktykował *lasoterapię* w jej najbardziej pierwotnej formie – poprzez *survival* i życie blisko natury. Jego doświadczenie było związane z intensywnym kontaktem z dzikim środowiskiem, które traktował jako przestrzeń do rozwoju fizycznego i psychicznego. Przebywając w lesie, angażował się w działania wymagające samowystarczalności, takie jak budowanie schronień, rozpalać ognia bez użycia nowoczesnych narzędzi czy przygotowywanie pożywienia w warunkach terenowych. Było to dla niego doświadczenie, które pozwalało na oderwanie się od cywilizacyjnych wygod i konfrontację z naturą w jej autentycznej, surowej formie.

*Najlepiej czuję się, kiedy jestem gdzieś w głuszy, z dala od ludzi, mogę wsłuchać się w dźwięki lasu i po prostu działać – czy to rozbijając obóz, czy kąpiąc się w zimnym strumieniu pod gołym niebem. To jest taki reset dla głowy. Nie muszę myśleć o pracy, obowiązkach, codziennych problemach. Tu liczy się tylko to, żeby przetrwać, a jednocześnie w pełni czerpać z tego doświadczenia. (N7)*

Jednym z kluczowych aspektów jego praktyki było czerpanie głębokiej przyjemności z podstawowych czynności, takich jak jedzenie posiłków przygotowanych na ogniu czy kąpiele w jeziorach i strumieniach pod gołym niebem. Podkreślał, że ten sposób kontaktu z naturą pozwalał mu na pełne „zanurzenie się” w otoczeniu, co wiązało się z uczuciem autentycznej wolności i wewnętrznej harmonii.

*Dla mnie las to coś więcej niż tylko miejsce odpoczynku – to przestrzeń, w której naprawdę czuję, że żyję. Kiedy rozpalam ogień własnymi rękami, gotuję na nim jedzenie albo buduję schronienie z tego, co znajdę wokół, to mam wrażenie, że wracam do jakiejś pierwotnej wersji siebie. To jest coś, czego nie da się doświadczyć na co dzień, wśród betonu i ekranów. To jest taka jakby wolność. (N7)*

Ze względu na wymagający charakter tej praktyki narrator nie mógł realizować jej na co dzień – survivalowa lasoterapia wymagała organizacji wypraw w odludne tereny, z dala od miejskiego zgiełku. Wymagało to poświęcenia czasu, planowania i często dłuższego pobytu w terenie. Można powiedzieć, że jego podejście przypominało model harcerski, gdzie kontakt z przyrodą łączy się z praktycznymi umiejętnościami i hartowaniem ciała oraz umysłu.

*Oczywiście, na co dzień trudno sobie na to pozwolić, bo nie mieszkam w lesie i nie mogę rzucić wszystkiego, żeby żyć jak trapper. Ale raz na jakiś czas organizuję sobie taki wyjazd i to jest dla mnie jak oddech. Wracam do miasta z inną energią, spokojniejszy, bardziej skupiony. Mam wrażenie, że to, co robię w lesie, nie tylko mnie relaksuje, ale też uczy pokory i przypomina, co tak naprawdę jest ważne. (N7)*

Tego rodzaju doświadczenie *lasoterapii* było dla niego sposobem na regenerację i ucieczkę od codziennych obowiązków, a także na odzyskanie równowagi psychicznej. Opisywał, że po powrocie z takich wypraw czuł się bardziej spokojny, odporny na stres i wzmocniony mentalnie. Jego ścieżka doświadczenia pokazuje, że natura może być przestrzenią nie tylko relaksu, ale także wyzwania i samodoskonalenia, które pozwala na głęboką autorefleksję oraz poczucie jedności z otaczającym światem.

### Podsumowanie

Analiza narracji uczestników badania wskazuje, że *lasoterapia* jest wielowymiarowym doświadczeniem, angażującym zmysły, emocje, psychikę oraz ciało człowieka. Poszczególne ścieżki doświadczenia wyraźnie potwierdzają pozytywną rolę wielozmysłowego kontaktu z naturą, zgodnie z ustaleniami Bielinisa (2020) i Simonienko (2021), którzy podkreślają znaczenie bodźców sensorycznych – dotyku kory i mchu, zapachu lasu oraz naturalnych dźwięków – dla osiągnięcia stanu relaksacji i uważności.

Ścieżka 6, która obejmuje świadome praktyki oddechowe i aromaterapię leśną, oraz ścieżka 7, skupiająca się na doświadczeniach survivalowych i intensywnym kontakcie z przyrodą, wskazują na skuteczność *lasoterapii* w redukcji stresu i napięcia psychicznego. Wyniki te korelują z obserwacjami Browna i Gerbarga (2005) oraz McKeowna (2020), którzy wskazują na terapeutyczne działanie świadomego oddychania i kontaktu z naturą.

Emocjonalny wymiar *lasoterapii*, związany ze zwiększonym uczuciem spokoju i bezpieczeństwa, odpowiada teoretycznym założeniom interakcjonizmu symbolicznego (Blumer, 2009; Hałas, 2006), gdzie las jest przestrzenią wolną od społecznych oczekiwań i ocen. Uczestnicy opisują możliwość uwalniania trudnych emocji oraz doświadczania pozytywnych stanów, co potwierdzają również badania Capaldi i in. (2014) oraz Mayera i współautorów (2009), zwracające uwagę na związek między poczuciem więzi z naturą a poprawą dobrostanu psychicznego.

Co więcej, uczestnicy podkreślali wymiar duchowy *lasoterapii*, który umożliwia autorefleksję oraz rozwijanie uważności – procesy opisywane przez Simonienko (2021a) i Ciszek (2021) jako kluczowe dla pozytywnych przemian w sferze wewnętrznej. Symboliczne znaczenia cykli przyrodniczych, wskazywane przez badanych, wpisują się w perspektywę interakcjonizmu symbolicznego (Blumer, 2009) oraz podejście Malewskiego (2001) do znaczeń tworzących tożsamość.

Z perspektywy zdrowotnej wyniki badania potwierdzają korzystny wpływ *lasoterapii* na redukcję poziomu kortyzolu, poprawę funkcji odpornościowych oraz kondycję układu oddechowego i krążenia, co koresponduje z ustaleniami Chae i współautorów (2021), Parka i in. (2010) oraz Wodzickiego (2021). Szczególnie wyraźne jest to w przypadku technik oddechowych opisanych w ścieżce 6, które wzmacniają efekt terapeutyczny lasu (Brown & Gerbarg, 2005).

Różnorodność ścieżek *lasoterapii* – od spokojnych, indywidualnych praktyk po wymagające wyzwania survivalowe – wskazuje na elastyczność metody i możliwość dostosowania do indywidualnych potrzeb uczestników, co potwierdza Kim i Shin (2021) oraz Preuss i Zaniewska (2022).

Podsumowując, wyniki badania potwierdzają, że *lasoterapia*, poprzez integrację sensorycznych, emocjonalnych, psychicznych i fizycznych aspektów doświadczenia, stanowi efektywną strategię poprawy zdrowia i dobrostanu człowieka, co znajduje odzwierciedlenie w literaturze przedmiotu.

## Bibliografia

- Bielinis, E. (2020). Walory prozdrowotne lasów w świetle oczekiwań społecznych. *Postępy Techniki w Leśnictwie*, 148, s. 26–31.
- Blumer, H. (2009). *Interakcjonizm symboliczny. Perspektywa i metoda*. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Brown, R.P., Gerbarg, P.L. (2005). *The Healing Power of the Breath*. Shambhala Publications, Colorado.

- Capaldi, C., Dopko, R., i Zelenski, J. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, s. 976–980.
- Chae Imai, K., Matsuyama, S., Miyake, S., Suga, K., Nakachi, H. (2021). The effects of forest therapy on immune function. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8440, s. 19–34.
- Ciszek, M. (2021). Społeczno-kulturowe i ekologiczno-zdrowotne funkcje lasu. *Studia Ecologiae et Bioethicae*, 19(1), s. 57–69.
- Diamond, J. (2000). *Strzelby, zarazki, maszyny. Losy ludzkich społeczeństw*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Gąsienica-Szostak, A. (2014). *Muzykoterapia w rehabilitacji i profilaktyce*. Warszawa: PZWL.
- Hałas, E. (2006). *Interakcjonizm symboliczny. Społeczny kontekst znaczeń*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Izdebski Z., Mazur J. (2021). *Zdrowie, życie seksualne i funkcjonowanie w związkach w okresie pandemii COVID-19*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kim, J.G., Shin, W.S. (2021). Forest therapy alone or with a guide: is there a difference between self-guided forest therapy and guided forest therapy programs? *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6957, s. 53–61.
- Krause, B. (2013). *The Great Animal Orchestra: Finding the Origins of Music in the World's Wild Places*. Nowy Jork: Wydawnictwo Back Bay Books.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology*, 6, 1093, s. 43–47.
- Kvale, S. (2013). *Prowadzenie wywiadów*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Li, Q. (2018). *Shinrin-yoku sztuka i teoria kąpiei leśnych. Jak dzięki drzewom stać się szczęśliwszym i zdrowszym*, tłum. O. Siara. Kraków: Wydawnictwo Insignis.
- Louv, R. (2020). *Ostatnie dziecko lasu. Jak ocalić nasze dzieci przed zespołem deficytu natury?* tłum. A. Rogozińska. Warszawa: Wydawnictwo Mamanian.
- Malewski, M. (2001). *Teorie andragogiczne. Metodologia teoretyczności dyscypliny naukowej*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Mayer, F., Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E., Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), s. 607–643.
- McKeown, P. (2020). *Spokojny oddech, spokojny umysł*, tłum. A. Ryczek. Warszawa: Wydawnictwo Spokojny Oddech.
- Miyazaki, Y., Motohashi, Y. (1996). Forest environment and physiological response. *New Frontiers in Health Resort Medicine*, 4, s. 67–77.
- Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin-yoku: The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation*. Timber Press.
- Moszyńska, B. (2000). Walory zdrowotne zbiorowisk leśnych w turystyce i rekreacji w strefie podmiejskiej Warszawy. W: K. Pieńkos (red.). *Problemy Turystyki i rekreacji w lasach Polski* (s. 73–82). Warszawa: Polskie Towarzystwo Leśne.
- Nilsson, M.E., Berglund, B. (2006). Soundscape quality in suburban green areas and city parks. *Acta Acustica United With Acustica*, 92(6), s. 903–911.
- Ohtsuka, Y., Yabunaka, N., Takayama, S. (1998). Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients. *International Journal of Biometeorology*, 41, s. 125–127.

- Park B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-Yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), s. 18–26.
- Preuss, A., Zaniewska, D. (2022). *Lasoterapia z dziećmi*. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Dragon.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield D., McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, s. 1145–1167.
- Rajoo, K.S., Karam, D.S., Abdullah, M.Z. (2020). The physiological and psychosocial effects of forest therapy: A systematic review. *Urban Forestry & Urban Greening*, 54, 126744, s. 23–35.
- Ryan, R., Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, s. 141–166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), s. 1069–1081.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Nowy Jork: Free Press.
- Sieradzki, W. (2013). Życie jest dobre. Las jest dobry dla życia. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej*, 15(1) [34], s. 309–313.
- Simonienko, K., Jakubowska, M., Konarzewska, B. (2020). Shinrin-yoku i terapia lasem – przegląd literatury. *Psychiatria*, 3(17), s. 145–154.
- Simonienko, K. (2021). *Lasoterapia*. Bielsko Biała: Wydawnictwo Dragon.
- Simonienko, K. (2021a). *Terapia lasem w badaniach i praktyce*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Silva Rerum.
- Wierzbicka, A. (2019). Dlaczego dzieci spędzają coraz mniej czasu na zewnątrz? *Studia i Materiały CEPL w Rogowie*, R. 21, Z. 58, s. 7–10.
- Wodzicki, T.J. (2021). Potencjał terapeutyczny lasu – badania i gospodarka leśna. *Leśne Prace Badawcze*, 82(2), s. 69–74.
- Ziółkowski, A. (2009). *Historia powszechna. Starożytność*. Warszawa: PWN.

#### Netografia:

- Meng, X., Wang, M. (2023) Exploring the health impacts of window views: a literature review. *Journal of Asian Architecture and Design*. Pobrane z: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/13467581.2024.2412120?needAccess=true> (dostęp: 03.03.2025).
- Raport *Active Healthy Kids Global Alliance* (2022). Pobrane z: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/10/Poland-report-card-long-form-2022.pdf> (dostęp: 27.02.2025).

### NARRATIVES OF SILENCE AND SOOTHING: THE THERAPEUTIC DIMENSION OF *FOREST THERAPY* IN ADULT LIVES

**Keywords:** forest therapy, mental health support, adult self-development, mental well-being, forest bathing, forest art therapy.

**Summary:** *Forest therapy*, understood as mindful, multisensory immersion in the forest for regenerative purposes, is increasingly recognized as a form of support for mental and psychophysical well-being. The aim of this article is to explore the diverse experiential pathways of forest therapy among adult participants, based on an analysis of narrative interviews. The study presents the forest as a therapeutic space conducive to reducing stress, emotional tension, anxiety, and sensory overload. Narrators describe the forest as a place for deep introspection, emotional regulation, and the restoration of a sense of safety and identity during times of personal crisis. Seven distinct experiential pathways were identified, encompassing various forms of relationship with the forest environment – ranging from breathwork and sensory practices to physical activity, survival experiences, and spiritual or symbolic encounters. The findings suggest that forest therapy can serve as an effective tool for adult self-development and may be a valuable component in both educational and therapeutic practices.

Dane do korespondencji:

**dr Zuzanna Wojciechowska**

Zakład Edukacji Ustawicznej i Andragogiki

Wydział Pedagogiczny

Uniwersytet Warszawski

[z.wojciechowska@uw.edu.pl](mailto:z.wojciechowska@uw.edu.pl)