

Sjecište terapije prirodom, land arta i ekoturizma

Studija slučaja: staza terapije prirodom Nyimi Nyugi

PRIPREMILA

Viktória Soós, psihologinja

Udruga Imagine Green

Co-funded by the European Union

Erasmus+

Sadržaj

01 Uvod 3

02 Sindrom nedostatka prirode 4

03 Blagotvorni učinci prirode 6

04 Priroda i terapija 7

05 Odnos terapije prirodom i održivog načina razmišljanja 7

06 Ekoturizam 8

07 Staza terapije prirodom kao ekoturističko odredište 9

08 Studija slučaja 10

09 Participativno planiranje 11

10 Koraci participativnog planiranja u teoriji i praksi 12

01

Uvod

Zbog modernog urbanog načina života vrijeme provedeno u prirodi drastično se smanjilo, dok anksioznost, sindrom izgaranja i depresija diljem svijeta rastu (WHO, 2022). Korištenje pametnih uređaja (osobito društvenih mreža koje stvaraju nerealna očekivanja) uzrokuje dodatno kognitivno i emocionalno opterećenje te pridonosi problemima mentalnog zdravlja (Twenge i sur., 2019). Moderna komunikacijska sredstva, streaming usluge i slične tehnologije, kao i fragmentacija zajednica, smanjili su vrijeme provedeno u prirodi čak i među ljudima koji žive blizu nje, primjerice u ruralnim područjima.

U Nyimu, selu sa 317 stanovnika i sjedištu Udruge Imagine Green, također primjećujemo da se mještani sve rjeđe okupljaju, da se zajednički prostori sve manje koriste (ili postaju ekonomski neodrživi pa se zatvaraju) te da je sudjelovanje u događanjima zajednice u padu. Prema zaposlenicima općine i nekoliko članova i voditelja lokalnih udruga, stanje se pogoršalo osobito od pandemije COVID-a:

> *„Kao da su ljudi tijekom COVID-a naučili da mogu biti sami s telefonom ili televizorom unutar četiri zida“, rekao je jedan od njih.*

Taj fenomen, međutim, potkopava participativne procese, slabi zajednički dijalog o zajedničkim pitanjima i, naravno, šteti mentalnom zdravlju, budući da su društvena interakcija i povezanost temeljni stupovi psihološke dobrobiti.



Eko-radionica s ukrajinskim učenicima

U Mađarskoj su brojni pokazatelji mentalnog zdravlja nepovoljniji od prosjeka EU-a, a stanje dodatno pogoršavaju značajni nedostaci u kvaliteti i dostupnosti sustava skrbi. Nedostaje javno financiranih stručnjaka, dok su privatne usluge pristupačne samo srednjoj i višoj klasi (jedan sat kod psihologa počinje od oko 15.000 forinti, a satnice od 20.000 forinti nisu rijetkost).

Stoga postoji jasna potreba za istraživanjem i primjenom alternativnih pristupa koji, iako ne mogu u potpunosti riješiti navedene sustavne probleme, mogu pomoći u njihovu ublažavanju. Jedna od takvih mogućih alternativa je terapija prirodom i njezine kreativne primjene.

02

Sindrom nedostatka prirode

U javnu svijest zamisao da udaljavanje od prirode dovodi do problema mentalnog zdravlja uveo je pisac Richard Louv pojmom „sindrom nedostatka prirode“ (nature deficit syndrome). Iako nije medicinska dijagnoza, brojne su studije otada potvrdile negativne učinke smanjenog boravka u prirodi.

U knjizi *Last Child in the Woods* (Posljednje dijete u šumi) Louv se prvenstveno usredotočuje na djecu, tvrdeći da sve više slobodnog vremena provode u zatvorenom, uglavnom pred ekranima ili u strukturiranim izvannastavnim aktivnostima. Smanjenje vremena provedenog na otvorenom u prirodi dobro je dokumentirano, kako istraživanjima tako i osobnim opažanjima i intervjuima.

Primjerice, jedan markacist u županiji Somogy izvijestio je da sve manje ljudi odlazi u planinarenje, što se vidi po zaraslim i „neutabanim“ planinarskim stazama. Dok odrasli još sudjeluju u organiziranim pohodima, njihova djeca ih „napuštaju“ oko adolescencije. Obiteljsko planinarenje vikendom kao oblik slobodnog vremena postupno nestaje.

Budući da je riječ o globalnoj pojavi, istraživanja također potvrđuju ta opažanja. U Sjedinjenim Američkim Državama, primjerice, udio obitelji koje redovito odlaze na izlete u prirodu smanjio se za 25 % u posljednjem desetljeću. Europska mreža za rekreaciju na otvorenom (European Outdoor Recreation Network) izvješćuje o sličnim trendovima u Europi, pripisujući ih urbanom načinu života, povećanom vremenu pred ekranima, porastu organiziranog natjecateljskog sporta i školskog opterećenja te promjenjivim društvenim normama.

Posljedično ostaje vrlo malo vremena za planinarenje, pa i za nestrukturiranu igru, koja je ključna za razvoj djece.



Rad s prirodnim materijalima – radionica koju su organizirali Imagine Green i partner Tered

Važnost nestrukturirane igre isticali su brojni mađarski psiholozi, među njima Tamás Vekerdy:

> *„Roditelji nasjedaju na besmislicu da živimo u svijetu usmjerenom na uspjeh i da, ako želite najbolje za svoje dijete, već u vrtiću treba ‚obuka za top-menedžera'! U vrtiće dolaze tvrtke, izvlače djecu iz slobodne igre i odvode ih na ‚trening': jahanje, plivanje, sati engleskog... što je potpuno abnormalno. Briljantan top-menedžer ne izrasta iz rane obuke za top-menedžera u vrtiću. Prije izrasta iz toga da se u vrtiću smije biti potpuno dijete, uz puno kretanja, slobodne igre i svakodnevnog pripovijedanja."*



Participativna radionica planiranja na prostoru udruge

Najbolje okruženje za slobodnu i nestrukturiranu igru je sama priroda, koja nudi beskrajne mogućnosti za kreativnost. Iako djeca mogu biti na otvorenom, moderna igrališta obično nude funkcije i mogućnosti igre koje su odrasli unaprijed odredili. S vremenom djeca mogu izgubiti sposobnost smislenog povezivanja s „nestrukturiranom“ prirodom. Slobodna igra u prirodnom okruženju ipak pridonosi boljem mentalnom zdravlju. Njezine dodatne „nuspojave“ uključuju smanjenu anksioznost, veće samopouzdanje, razvoj otpornosti (rezilijencije) i poboljšane izvršne funkcije.

Ovi su razvoji doveli do zanimljive pojave: psiholozi u naše vrijeme sve češće promatraju prirodu kao „terapijsko sredstvo“, nešto što klijenti moraju iznova otkriti kako bi podržali svoju mentalnu dobrobit.

03

Blagotvorni učinci prirode

Iako se stoljećima zna da je šetnja, po mogućnosti u prirodi, jedan od najboljih lijekova kad se suočavamo s emocionalnim teškoćama, moderna su istraživanja istražila i biološke i psihološke temelje te mudrosti.

Danas postoje znanstveni dokazi koji potvrđuju sljedeće učinke: vrijeme provedeno u prirodi smanjuje stres, poboljšava raspoloženje i emocionalnu stabilnost, ublažava depresivne simptome, poboljšava kognitivno funkcioniranje, pa čak i pamćenje i kreativnost.



Kutija za ptice na prostoru udruge

Ti se učinci razmatraju u nekoliko teorijskih okvira, uključujući Ulrichovu teoriju smanjenja stresa (Stress Reduction Theory), teoriju obnavljanja pažnje Kaplana i Kaplana (Attention Restoration

Theory, prema kojoj vrijeme provedeno u prirodi obnavlja kapacitet pažnje jer prirodni okoliš ne preopterećuje prefrontalni korteks i zahtijeva samo „blagu fascinaciju“) te Wilsonovu hipotezu biofilije, prema kojoj je povezanost s prirodom urođena ljudska potreba, a bez nje nastaje oblik psihološkog uskraćivanja.

Osim toga, nije nam potrebna prekomjerna izloženost: istraživanja pokazuju da već 120 minuta tjedno provedenih u prirodi mjerljivo poboljšava zdravlje i dobrobit.

04

Priroda i terapija

Zbog toga nije slučajno da sve više psihologa, stručnjaka za mentalno zdravlje i trenera, i u Mađarskoj, radi s prirodom kao terapijskim „sredstvom“.

Naravno, taj smjer nije potpuno nov. Prirodne ili slične iscjeliteljske prakse odavno se koriste diljem svijeta, kao što je šumsko kupanje, koje potječe iz Japana i postalo je popularno i u Mađarskoj.

U posljednjih nekoliko godina razvoj povezanosti s prirodom sve je popularniji u Mađarskoj, a dostupni su i dulji programi osposobljavanja za facilitatore povezivanja s prirodom. Cilj takvih programa je očuvati tjelesno i mentalno zdravlje te jačati odnos s prirodom. Mogu se odvijati individualno ili u grupama, a trajanje se kreće od nekoliko sati do nekoliko dana.

05

Odnos terapije prirodom i održivog načina razmišljanja

Boravak u prirodi i povezivanje s njom ne utječe pozitivno samo na tjelesno i mentalno zdravlje, već jača i ekološke te na održivost usmjerene stavove. Oni koji se osjećaju povezanijima s prirodom skloniji su ekološki svjesnijem ponašanju (kao što su odvojeno prikupljanje otpada, ušteda energije i zaštita prirode), a raste i njihova spremnost da pomognu drugima i sudjeluju u aktivnostima zajednice (Mareques da Costa, Kallay, 2020). Koristeći prirodu „kao alat“, tako možemo postići više pozitivnih ishoda. Uz to, u ruralnim sredinama priroda je neposredno i stalno „uz ruku“.

06

Ekoturizam

Mnoga sela u Mađarskoj posluju s iznimno ograničenim proračunima pa traže alternativne izvore prihoda. Ekoturizam je očita prilika: nuditi prirodne atrakcije i lokalne usluge koje se mogu održavati s razmjerno skromnim sredstvima i tako ostvarivati prihod.

Prema Greendex.hu:

> *Ekoturizam je oblik turizma koji predstavlja odgovorno i održivo putovanje u odredišta u kojima su flora, fauna i kulturna baština glavne atrakcije. Osim toga, ekoturizam značajno pridonosi razumijevanju, uvažavanju i očuvanju okoliša i kulture.*

Glavne prednosti tog oblika turizma uključuju razvoj kulturne i ekološke svijesti, smanjenje štetnih utjecaja turizma na okoliš, otvaranje radnih mjesta, gospodarski rast i ublažavanje lokalne nezaposlenosti.

> *„Dok masovni turizam nastoji privući velika mnoštva popularnim atrakcijama i infrastrukturom, ekoturizam se usredotočuje na pružanje smislenih i održivih iskustava manjim skupinama posjetitelja.“*

Selo Nyim, sjedište Udruge Imagine Green, također se suočava s financijskim ograničenjima, ali posjeduje značajna lokalna bogatstva. Njegova prirodna ljepota i blizina Balatona čine ga idealnim ekoturističkim odredištem, no još uvijek nije „stavljeno na kartu“. Zbog toga je općinska uprava postavila cilj stvaranja mjesta vrijednih posjeta koja bi privukla planinare, jahače, bicikliste i obitelji koje u jednodnevne izlete dolaze automobilom iz okolice. Ključni je prioritet kretanje prema ekoturističkim atrakcijama i uslugama jer mještani ne žele promicati neodrživi masovni turizam ni glasne festivale, a Nyim za takve razvoje trenutačno nije ni prikladan. Osim prirodne ljepote, važan je resurs sela i izrazito motivirana i entuzijastična zajednica. Iako čine manjinu u ukupnom stanovništvu, ipak stvaraju značajnu lokalnu vrijednost. U selu djeluje nekoliko civilnih organizacija, u kojima su i dugogodišnji mještani i novi doseljenici.

07

Staza terapije prirodom kao ekoturističko odredište

Zahvaljujući maloj potpori (TESCO, 500.000 forinti) 2023. se pojavila prilika za zajednički projekt u kojem je Udruga Gondolkodj Zöldben pokrenula izradu staze terapije prirodom. Zamisao je bila razviti stazu na rubu sela koja bi povezala ekoturizam i terapiju prirodom. Ideju je nadahnula zdravstvena staza Olari predstavljena od finskih partnera u okviru projekta URBACT Health & Greenspace, s kojom se Viktória Soós upoznala.

Zdravstvena staza Olari je staza u prirodi u Središnjem parku grada Espoo, koja nudi više prirodnih iskustava korisnih za zdravlje od prosječne edukativne staze. Duž rute duge oko 2,4 km, s osam kontrolnih točaka, posjetitelji na svakoj postaji naiđu na vježbu. Vježbe su osmišljene s obzirom na tri glavne ciljne skupine staze. Potiču planinare da promatraju, istražuju i dožive brojne zdravstvene dobrobiti prirode, od mentalne dobrobiti do bolje tjelesne kondicije. Djeci staza nudi nezaboravna iskustva učenja; onima koji su manje upoznati sa šumskim okolišem daje smjernice za izgradnju osobne povezanosti s prirodom i stjecanje novih znanja. Osobama koje traže zdravstvene dobrobiti vježbe uz rutu stvaraju stanku u svakodnevici i pomažu im ponovno se povezati s osjetima tijela i uma.

U Nyimu je cilj bio okupiti različite civilne aktere sela i omogućiti im da participativnim procesom planiranja zajednički stvore stazu terapije prirodom. Cilj nije bio samo uspostaviti stazu, već i ojačati lokalnu zajednicu te omogućiti ostvarenje daljnjih zajedničkih projekata u budućnosti. Tako je nastala staza terapije prirodom „Nyimi Nyugi“.

08

Studija slučaja

Staza terapije prirodom Nyimi Nyugi

Staza terapije prirodom „Nyimi Nyugi“ poziva posjetitelje na ugodnu šetnju od 5 kilometara među valovitim brežuljcima županije Somogy. Sa sedam postaja i pripadajućim vježbama, staza potiče posjetitelje da izađu iz svakodnevne rutine i usredotoče se isključivo na sebe i okolni krajolik.

Tijekom šetnje posjetitelji dobivaju zadatke koji podržavaju promišljanje, smanjenje stresa i unutarnji mir.



Postaja na stazi Nyimi Nyugi

Staza je nastala kroz participativni proces planiranja od pet susreta, tijekom kojih su mještani raspravljali o tome kakve bi postaje željeli uspostaviti duž rute. „Usvojitelji“ svake postaje, odnosno njezini tvorci, razradili su detaljne koncepte svojih postaja. Lokalna grafička dizajnerica, Fanni Sall, oblikovala je vizualni identitet i informativne ploče, a ilustratorica je izradila grafike za ploče.

Staza se pokazala vrlo uspješnom: u roku od godinu dana pregledale su je tisuće korisnika na Google kartama. Lokalni organizatori kampova i instruktori joge koriste je u svojim programima, bilo kao kampsku aktivnost bilo kao alat za meditaciju.



Postaja na stazi Nyimi Nyugi

09

Participativno planiranje

U slučaju staze terapije prirodom Nyimi Nyugi ključni za uspjeh bili su sljedeći elementi:

Stjecanje potpore lokalne općine

Osobito u manjim naseljima i ruralnim selima važno je osigurati potporu i uključivanje lokalne uprave. Zato smo i u Nyimu započeli tim korakom. Budući da smo već sudjelovali u nekoliko općinskih projekata, uključujući međunarodne URBACT projekte, i održavali snažan odnos s Udrugom klimatski prihvatljivih općina, imali smo i teorijsko znanje i praktično iskustvo.

Bili smo svjesni da lokalno vodstvo najbolje zna koga još uključiti, može pomoći pri određivanju lokacija postaja terapije prirodom, uskladiti se s vlasnicima zemljišta te osigurati prostore i alate za zajednički rad. Bez potpore općine u malom naselju mogu se pojaviti brojne prepreke koje je teško samostalno prevladati. Preporučamo poći od potreba općine: razjasniti što naš projekt i organizacija mogu ponuditi lokalnoj zajednici, razumjeti dugoročne strateške ciljeve i uskladiti ideje projekta s njima tako da se različite inicijative međusobno pojačavaju. U slučaju Nyima saznali smo da je općina odavno razmatrala ekoturistički smjer, ali nije mogla napredovati zbog nedostatka financiranja i projektnih prilika.

Stjecanje potpore lokalne zajednice

Teško je sam provesti projekt; stoga je ključno uključiti mještane i pokretati aktivnosti ne samo za njih, već zajedno s njima. Gotovo svako naselje ima civilne organizacije, a vrijedi upoznati njihove vizije prije nego predstavimo vlastitu. U Nyimu smo u zajednički rad uspjeli uključiti nekoliko civilnih organizacija, uključujući Nyimsku udrugu uljepšavanja sela, Nyimsku udrugu za očuvanje

tradicije, Radionicu doživljaja Tered, Nyimsku eko-zajednicu i Zajednički prostor Áramszünet.

Facilitiranje participativnog procesa planiranja

Participativno planiranje postalo je sve popularniji pojam diljem svijeta, a mnoge općine ga pokušavaju primijeniti, s različitim uspjehom. U Mađarskoj je, osobito u ruralnom kontekstu, još razmjerno novo, a često nedostaju facilitacijske vještine potrebne za uspješno provođenje participativnog procesa.

Participativno planiranje znači da su dionici istinski uključeni u proces planiranja od njegovih najranijih faza. Ključni je element aktiviranje i uključivanje lokalnih dionika i zajednica u razvoj zajedničke vizije i strategije koja doista odražava potrebe, perspektive i prioritete zajednice.

U Mađarskoj je dugo prevladavao obrazac da „oni koji vode odlučuju“ što je najbolje za mještane. Nažalost, takav se pristup i danas može uočiti. Međutim, bez razumijevanja i savjetovanja o potrebama stanovništva naselje se ne može razvijati učinkovito ni održivo. Odluke nametnute mještanima bez prethodnog savjetovanja malo je vjerojatno da će dugoročno ostati održive. Nasuprot tome, uključivanjem mještana inicijative i projekti postaju nešto čime se oni osjećaju vlasnicima, što razvija osjećaj odgovornosti, uvelike olakšava kasniji rad općine i uštedi znatna sredstva. Zato je bitno proširiti tradicionalne okvire odlučivanja i osigurati da participativno planiranje ostavlja prostor za sudjelovanje svih. Tijekom planiranja staze Nyimi Nyugi svaki smo susret široko oglasili i zakazali ga u vrijeme (nedjeljom u 16 sati) koje je odgovaralo većini ljudi. Kao rezultat, redovito je dolazilo 16–20 sudionika od ukupno 317 stanovnika sela.

Naše je opće iskustvo da je sam proces participativnog planiranja bio gotovo važniji od konačnog ishoda projekta. Može ga se razumjeti kao dugoročnu izgradnju tima, a na posvećenu „jezgru“ koja je izgradila stazu može se osloniti i u budućim projektima, kao što je inicijativa Healing Nature Through Land Art (Iscjeljivanje prirode i uma kroz land art).

10

Koraci participativnog planiranja u teoriji i praksi

1. **Pronađite vjerodostojnog (po mogućnosti lokalnog) facilitatora.**
   Bilo nam je važno odabrati lokalne facilitatore, oslanjajući se na vlastite resurse Nyima. To je pomoglo izgraditi povjerenje i „potvrditi“ proces u zajednici.

2. **Usuglasite se.**
   Jasno i detaljno predstavite cilj zajedničkog rada. Bitno je koristiti jezik koji svi razumiju i izbjegavati tipičan projektni i natječajni žargon.

3. **Zajedno razmišljajte.**
   Iako je opći cilj, ideja stvaranja staze u prirodi, već bio određen, odluke o tome koje će postaje biti uključene i kakva će biti ruta proizišle su iz zajedničkog razmišljanja.



Participativno planiranje staze

4 Njegujte osjećaj vlasništva.

Kako bismo izbjegli moguće sukobe ili pretjerano dugotrajne rasprave, odlučili smo da svaku postaju „usvoji“ jedna organizacija ili skupina pojedinaca. Usvojitelji su međusobno raspravljali o sadržaju svoje postaje i velikoj skupini predstavili samo dovršeni koncept na raspravu. To je rezultiralo daleko učinkovitijim procesom nego da su svi doprinosili svakoj postaji. Također je spriječilo da dominantniji glasovi, koji su često prisutni na radionicama i sličnim događanjima, zasjene ostale. Uspostava osjećaja vlasništva bila je jednako važna za buduće održavanje: usvojitelji su preuzeli i odgovornost za održavanje svojih postaja nakon službenog završetka projekta.

5 Gradite zajedno.

Sudionici su više puta zajedno prešli rutu staze. Te su zajedničke šetnje stvorile dodatne prilike za upoznavanje i izgradnju tima. Prema sudionicima, takvih prilika nije bilo godinama; posljednje usporedivo iskustvo kojeg su se sjetili bila je zajednička priprema za regatu u Siófoku.



Šetnja rutom staze

6 Proslavite rezultat svečanim otvorenjem.

Na završetku projekta sudionici su organizirali zajedničko svečano otvorenje i inauguracijsku šetnju stazom, koja se pretvorila u dan ispunjen pozitivnom atmosferom i zajedničkim slavljem.



Inauguracijska šetnja stazom



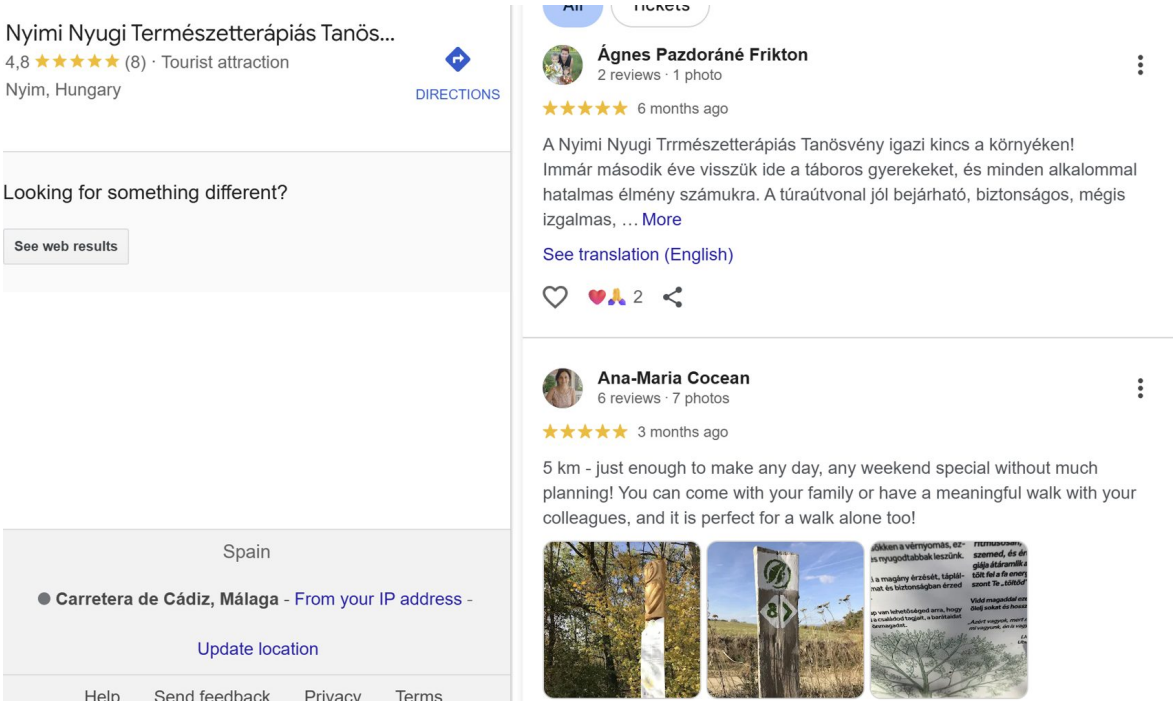
Zajednička joga na dan otvorenja staze

Kako bismo osigurali pozitivnu atmosferu, na svakom smo susretu osigurali hranu i piće. Mnogi su sudionici donijeli i domaće kolače, što je dodatno osnažilo osjećaj zajedništva.

Rezultat projekta bila je poznata i široko cijenjena staza u prirodi, koju ne koriste samo mještani, već i kao osnovu za usluge izgrađene oko nje (poput jesenskih sesija joge i šetnje ili ljetnih dana kampa za djecu).

7 Ako stvaramo fizičku lokaciju, moramo osigurati i njezinu internetsku prisutnost.

Staza je dodana na nekoliko web-stranica o planinarenju i na Google karte. Od otvaranja su je pregledale tisuće korisnika. Zaposlenici općine potvrdili su da u selo dolazi više posjetitelja otkako je atrakcija postala vidljiva na internetu.



Staza Nyimi Nyugi na Google kartama

8 Pratite život stvorenog projekta nakon završetka.

Naša udruga redovito prati kako i tko koristi stazu, promatrajući njezin trajni utjecaj i korištenje unutar zajednice i izvan nje.



Događaj organiziran na stazi



Zimski događaj joge na stazi

O ovoj publikaciji

Projekt	Healing Nature and Mind through Land Art (HENAM)
Broj projekta	2024-1-HU01-KA210-ADU-000251940
Program	Erasmus+ KA210-ADU – Male partnerske suradnje u obrazovanju odraslih
Koordinator	Gondolkodj Zöldben Egyesület – Imagine Green Association (Mađarska)
Pripremila	Viktória Soós, psihologinja, Udruga Imagine Green

Ova studija slučaja izrađena je uz potporu Europske unije kroz program Erasmus+, u okviru projekta „Healing Nature and Mind through Land Art" (HENAM), broj projekta 2024-1-HU01-KA210-ADU-000251940 (KA210-ADU – male partnerske suradnje u obrazovanju odraslih), koji koordinira Gondolkodj Zöldben Egyesület – Imagine Green Association (Mađarska).

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Tempus Public Foundation. Ni Europska unija ni Tempus Public Foundation ne mogu se smatrati odgovornima za njih.