Magiczny Kraków

Masz kwadrans? Wyjdź do zieleni. Co daje nam park według ekspertki

2026-09-14

Park nie jest tylko miejscem spaceru. Kontakt z zielenią może pomagać nam się wyciszyć, odzyskać równowagę i oderwać się od codziennego pośpiechu. O tym, jak zieleń wpływa na nasze samopoczucie i dlaczego warto korzystać z niej na co dzień, rozmawiamy z dr inż. Bożeną Szewczyk-Taranek z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie.

W Krakowie nie trzeba daleko szukać miejsca, w którym można odetchnąć od miejskiego zgiełku. Park, skwer, Planty czy Błonia są na wyciągnięcie ręki. Wystarczy wyjść z domu i na chwilę zwolnić. Jak mówi dr inż. Bożena Szewczyk-Taranek z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, kontakt z zielenią może angażować nasze zmysły, wyciszać i dawać poczucie bezpieczeństwa. A park może być również miejscem, w którym jesteśmy wśród ludzi.

Pani doktor, zacznijmy od oczywistości, którą warto przypomnieć. Czy wizyta w parku może poprawić nam nastrój?

Dr inż. Bożena Szewczyk-Taranek: Zdecydowanie tak! Zieleń daje nam przede wszystkim możliwość odpoczynku od tego, co na co dzień nas obciąża. W mieście jesteśmy nieustannie bombardowani bodźcami: hałasem, ruchem, reklamami, informacjami w telefonie. Park jest miejscem, w którym możemy się od tego odciąć i zauważyć inne otoczenie.

Bardzo ważne jest jednak, żeby człowiek czuł się w takiej przestrzeni bezpiecznie. Znaczenie mają tu dobre oświetlenie, ścieżki, widoczność i poczucie, że ktoś o ten park dba. Nie chodzi o to, żeby wszystko było idealnie przycięte, a trawa skoszona co do milimetra. Ważne jest, żeby było widać, że ktoś tutaj był i zajmuje się tym terenem.

Mamy w Krakowie bardzo różnorodne przestrzenie zielone – od Plant i Błoń, przez liczne i różnorodne parki, po Las Wolski. To duża wartość, ponieważ mieszkańcy mogą korzystać z zieleni w różny sposób i wybierać miejsca odpowiadające ich potrzebom. Warto patrzeć na zieleń nie tylko jak na element estetyki miasta. To także część infrastruktury, która wpływa na jakość naszego codziennego życia.

Co sprzyja maksymalnemu korzystaniu z atutów miejskiej zieleni?

Bardzo ważna jest możliwość wyboru. Możemy usiąść w słońcu albo w cieniu, spacerować albo zatrzymać się na ławce, przyjść z rodziną, znajomymi albo zostać sami. Ta możliwość wyboru daje człowiekowi poczucie kontroli. A to jest podstawa dobrostanu psychicznego. Park angażuje też nasze zmysły. Słyszymy ptaki, szum liści, kroki na ścieżce, widzimy rośliny. Możemy się na tym skupić i przez chwilę być naprawdę „tu i teraz”.

Kiedy wychodzimy do natury, możemy zacząć słuchać innych dźwięków – ptaków, szumu liści, kroków. Czasami człowiek nagle zauważa kwitnący słonecznik albo pszczoły na kwiatach. Nie planowaliśmy żadnej sesji *mindfulness*, a nagle pojawia się wyciszenie. Niektórym osobom samo spacerowanie nie wystarcza. Chcą coś zrobić. Można więc organizować proste działania, na przykład wspólne plewienie

czy pielęgnowanie roślin. Nie wymaga to wielkich umiejętności, a przy okazji poznaje się innych ludzi.

Czy w świecie mocno zdominowanym przez kontakty wirtualne, park może stać się także odpowiedzią na samotność?

Tak, to bardzo ciekawy aspekt przestrzeni publicznych. Możemy być sami, a jednocześnie nie być całkowicie odizolowani. Nie musimy z nikim rozmawiać. Możemy usiąść na ławce i obserwować innych. Ludzie naprawdę lubią to robić. Możemy patrzeć na dzieci grające w piłkę, osoby spacerujące z psami, biegaczy czy seniorów. To daje poczucie uczestniczenia w życiu społecznym, nawet jeśli nie dochodzi do bezpośredniego kontaktu. Parki pełnią więc taką trochę parasocjalną, socjalizującą funkcję. Możemy być sami, a jednocześnie pobyć z ludźmi.

A jakiej zieleni zwykle potrzebujemy w mieście – idealnie uporządkowanej czy jednak trochę dzikiej? Chyba, że to nie ma większego znaczenia?

Nie potrzebujemy wyłącznie idealnie przystrzyżonych trawników i równo przyciętych krzewów. Naturalna, trochę dzika zieleń również sprzyja dobrostanowi, a młodsze pokolenia coraz łatwiej akceptują łąki kwietne, wyższą trawę czy mniej formalne nasadzenia. Najlepszym rozwiązaniem jest jednak różnorodność – część przestrzeni może być uporządkowana, a część pozostawiona bardziej naturalna. Dzięki temu mieszkańcy mają wybór: mogą spacerować po zadbanych alejkach albo odpoczywać wśród bardziej dzikiej roślinności.

Dlaczego kontakt z roślinami może być szczególnie ważny w codziennym życiu w mieście?

Samo obserwowanie roślin pozwala nam zauważyć naturalny rytm – pojawianie się liści, kwitnienie, dojrzewanie owoców, zmiany związane z porami roku. To może być szczególnie ważne w mieście, gdzie nietrudno przy szybkim tempie życia stracić kontakt z tym naturalnym cyklem. Możemy obserwować mijany po drodze do pracy skwer, drzewo przy ulicy, ale także ukwiecony balkon, parapet czy mały ogródek. Wiele daje oczywiście własna uprawa. Posadzenie rośliny i obserwowanie, jak rośnie, wymaga czasu i cierpliwości. Daje też poczucie sprawczości: coś ode mnie zależy, coś dzięki mojej pracy się rozwija.

Czy właśnie dlatego praca w ogrodzie ma właściwości terapeutyczne?

Z pewnością. Sadzenie, podlewanie, pielęgnowanie czy pielenie wymaga skupienia na konkretnej czynności. Na chwilę odrywamy się od innych problemów. Bardzo ważna jest też systematyczność. Trzeba coś zrobić dzisiaj, żeby roślina mogła rozwijać się później. Ogrodnictwo porządkuje rytm dnia i daje poczucie, że coś od nas zależy.

Pielenie z kolei ma znamiona porządkowania, a porządkowanie to również takie układanie sobie spraw w głowie. Jeżeli czuję, że jestem smutna, mogę iść plewić i zastanawiać się: z czego ten smutek wynika? Jestem zdenerwowana – ale dlaczego? I tak szukam, wyrywam kolejne chwasty. Można potraktować je jako negatywne emocje, które później idą na kompost. To oczywiście pewna metafora, ale pomaga zauważyć i nazwać to, co się z nami dzieje.

Jak już Pani wspomniała, Kraków ma wiele zielonych opcji. Od czego zacząć już dziś?

Magiczny Kraków

Nie trzeba zaczynać od wielkich zmian. Możemy wybrać najbliższy park i zamiast kolejnego wieczoru spędzonego przed ekranem wyjść na krótki spacer. Możemy usiąść na ławce, popatrzeć na drzewa, posłuchać tego, co dzieje się wokół. Warto też znaleźć własny sposób korzystania z zieleni. Dla jednej osoby będzie to szybki spacer, dla innej czytanie książki na ławce, obserwowanie ludzi, pielęgnowanie roślin na balkonie czy praca w ogrodzie. Najważniejsze jest to, żeby zieleń stała się częścią naszego codziennego życia, a nie czymś, z czego korzystamy tylko od czasu do czasu. Bo czasami naprawdę wystarczy wyjść z domu, zwolnić i przez chwilę pobyć wśród drzew.

Miejska zieleń może stać się prostym sposobem na złapanie dystansu do codziennych spraw i odzyskanie uważności. Warto więc korzystać z tego, co mamy na wyciągnięcie ręki, nawet jeśli najbliższy kontakt z naturą oznacza kilka drzew przy osiedlowej ulicy. Regularne, krótkie przerwy mogą z czasem stać się jednym z najprostszych elementów dbania o siebie.

Dr inż. Bożena Szewczyk-Taranek *– jest specjalistką z zakresu ogrodów terapeutycznych, społecznych i partycypacyjnych. Zawodowo zajmuje się m.in. hortiterapią i socjoogrodnictwem, badając wypływ prac ogrodniczych, ogrodów i środowiska naturalnego na zdrowie emocjonalne, fizyczne i społeczne człowieka. Współpracuje ze szpitalami, szkołami specjalnymi i domami pomocy społecznej, doradzając w projektowaniu profesjonalnych ogrodów o charakterze terapeutycznym oraz tworząc scenariusze specjalistycznych sesji hortiterapeutycznych dopasowanych do pacjentów.*

Rozmawiała Patrycja Piekoszewska