

JARDINES TERAPÉUTICOS – HEALING GARDENS

POR MONIQUE BRIONES



Desde la cultura egipcia en 1500AC se cree que los espacios exteriores ajardinados pueden ser espiritualmente y emocionalmente curativos, y muchos aspectos del efecto de la naturaleza en la salud siguen estando bajo estudios. ¿Cómo dudar del poder curativo del verdor, de la luz del sol y del aire fresco?

Pero hoy día, en las instituciones como hospitales y residencias, el aire acondicionado ha sustituido la ventilación natural, los balcones y terrazas han desaparecido, y la naturaleza ha sucumbido a los aparcamientos. Haciendo con que estos ambientes sean estresantes para los pacientes, sus visitas y el personal.

¿Pero qué es un jardín terapéutico? ¿Qué exactamente comprende un jardín curativo?

Pues es un espacio ajardinado y delimitado, diseñado específicamente para traer confort y beneficios, físicos, psicológicos y sociales para los usuarios y visitantes. Porque se nota el contraste entre las construcciones y lo natural, la diferencia que es tener experiencias sensoriales más ricas, formas variadas y orgánicas sustituyendo las líneas tan rectas, pero mayormente se nota el ciclo de la vida que te enseña la naturaleza, y no recuerdas tanto la ansiedad, enfermedad y la muerte. Estos jardines te llevan a un estado más relajado y calmo que estimula el sistema inmunitario dando más oportunidades del cuerpo curarse.

Es de vital importancia entender que estos jardines no curan el cáncer, o un brazo roto, pero facilitan la reducción del estrés, proveen un sitio para

ejercicios de fisioterapia, horticultura-terapia, entre otras ventajas como la socialización de los usuarios.

Se dividen en dos categorías:

- Jardín Restaurativo: para la reducción del estrés, soporte emocional, equilibrio cognitivo, y aumento de la sensación de bien estar. Pueden ser universales o enfocarse en pequeños grupos (niños), o un stress específico (cáncer). Subtipos: santuario, meditación, y jardines rituales.
- Jardines de Rehabilitación: facilitan el desarrollo o mantenimiento de habilidades físicas o cognitivas, a través de la interacción con plantas. Los beneficios secundarios incluyen la mejora de las habilidades sociales y psicológicas.

Instalaciones médicas y residencias lideran la resurgencia del jardín terapéutico, porque reconocen los beneficios tanto a pacientes como a niveles de marketing empresarial, de incluir vistas de la naturaleza y jardines terapéuticos en el protocolo de tratamiento paliativo. (Ulrich, 1999) Otras instituciones como cárceles y escuelas están empezando a expandir sus programas para incluir actividades en el jardín, como una ayuda para la mejora de la auto estima y el comportamiento social.

Muchos centros cívicos están siendo renovados para incorporar ambos; jardines restaurativos y de rehabilitación con el intento de direccionar la alienación social y la privación de derechos, basándose en estudios que prueban que espacios verdes y jardines comunitarios en zonas urbanas reducen el vandalismo y la violencia. (Lewis, 1996)

Incluso organizaciones religiosas están instalando jardines restaurativos y espacios rituales, volviendo a las raíces y facilitando el camino para la cura espiritual a través de una mayor exposición a la naturaleza.

Bases Teóricas:

Hay tres hipótesis diferentes que explican los jardines terapéuticos. (Stigsdotter y Grahn, 2002)

- La naturaleza restaura los centros emocionales en el sistema límbico del cerebro, evocando respuestas biológicas confortantes. En este ambiente familiar y natural la relajación es promovida con un destacado resultado positivo.
- El verdor sostiene las funciones cognitivas, limitando una estimulación excesiva, y la necesidad de constante atención, permitiendo que uno mismo desarrolle su atención a sí mismo.
- Un ambiente con un destaque relativo de plantas y elementos naturales puede restaurar el equilibrio entre la percepción de la necesidad de

controlar y la habilidad para controlar, que de otra manera pueden ser muy discrepantes en situaciones de alto estrés y tensión.

DIRETRICES DEL DISEÑO DE JARDINES TERAPÉUTICOS

La prosperidad de las plantas es uno de los factores más significativos en la percepción de los beneficios curativos de la naturaleza. Es interesante que haya una metamorfosis de las plantas en estos jardines. Así los usuarios pueden concientizarse de los cambios en el ciclo de vida, las estaciones, un curso de agua. Pero principalmente que las plantas estén sanas.

Además de esto es fundamental que en un jardín terapéutico sea diseñado de acuerdo con el nivel de mantenimiento que recibirá. Esto se aplica a todos los jardines terapéuticos, incluso los que son diseñados para la participación de los clientes/pacientes, unos cuidados de rutina deben ser ejecutados por profesionales, si se desea mantener un alto nivel de propiedades terapéuticas.

Más allá de proporcionar plantas sanas, los JT (Jardines Terapéuticos) debe estar diseñados y detallados con la intención de soportar toda la carga emocional y cambios cognitivos que van a recibir de los usuarios.

Por eso el paisajismo terapéutico debe ser realizado por un equipo multidisciplinar, y principalmente contar con la ayuda de profesionales de la salud. Además de tener en cuenta que muchos de los aspectos comunes del diseño de jardines tradicional pueden ser contraproducente en los JT.

Los particularmente nocivos son los diseños que son susceptibles a interpretaciones ambiguas, porque en la mayoría de las veces serán interpretados de manera negativa por usuarios que no se encuentran bien de todo o todavía bajo estrés. (Ulrich, 1999) También se deben evitar las plantas con características sensoriales irritantes, o el diseño donde la cantidad de pavimentos y estructuras supera la cantidad de plantas.

Bases conceptuales de los Jardines Restaurativos – Restorative Gardens

Investigaciones actuales indican que los beneficios regeneradores de los ambientes naturales, parten de una serie de señales que sugieren un proceso terapéutico que cumple con las tres hipótesis del medio ambiente como factor de cura.

Este proceso terapéutico está compuesto por cuatro fases:

- La Jornada
- El despertar sensorial
- La conciencia de uno mismo
- La sintonía espiritual

Experimentar todas las fases de la restauración proporciona el máximo beneficio, evocando un tranquilo estado de alerta. Cada fase

individualmente puede ser mas útil a especificas poblaciones y por lo tanto deberían ser enfatizadas en el diseño de jardines para estos usuarios. De momento en los hospitales de cuidado intensivo, los usuarios de los jardines, particularmente necesitan librarse de la imagen institucionalizada de las construcciones y edificios médicos. (Cooper Marcus e Barnes, 1995) Los pacientes u otros hospitalizados (instituciones) mismo que sea por un periodo corto de tiempo, sufren por la falta de control sobre su vida personal, por la falta de la familia y amigos y sufren de pasividad. Estos factores inhiben la habilidad del cuerpo en curarse.

Los JT ayudan a mitigar el estrés de los pacientes y personal por proveer los siguientes aspectos:

- una mayor noción de control y privacidad;
- soporte social;
- ejercicio físico y movimiento;
- acceso a la naturaleza y otros elementos positivos.

Principios para los Jardines Restaurativos

Facilidad de movilidad y provisión de asientos privados y sociales en el jardín, son particularmente significativos.

Además las siguientes recomendaciones son de importancia crítica para este tipo de jardines:

. La Jornada: invita a la exploración física y visual. Transiciones destacadas con vistas escondidas, cambiando la orientación, y abrigos de diferentes climas, luz y sombra, diversos grados de cerramiento para crear movimiento, y visión de alejamiento, intentando así cambiar las perspectivas dolorosas de los pacientes.

. Despertar sensorial: variedad de estímulos sensoriales no invasivos, y oportunidades para parar y disfrutar las sensaciones. Atención a fragancias y el viento, que normalmente no se notan. Esto trae conciencia al momento y reduce la necesidad de otra actividad mental conflictiva.

. Auto conciencia: aplicar el concepto de refugios y otras medidas protectoras para crear aéreas físicas y psicológica que estimulen la reflexión o curación.

. Sintonía espiritual: incorporar un sentido de preciosidad, a través de lo efímero, inusual e intrigante, o la conexión con otras especies (exóticos o domesticas) y alejar el problema presente extendiendo la presencia de uno mismo al futuro.

Esas calidades ambientales facilitan un pensamiento analítico y evocan experiencias de transcendencia y conciencia del universo.

Elección del Sitio y utilización del espacio

Para obtener los mejores beneficios terapéuticos, un jardín restaurativo debe estar situado donde haya una mínima intromisión del medio, especialmente lo que recuerde la presencia de la sociedad. Ruidos mecánicos, negligencia y vandalismo, son disuasivos del potencial terapéutico de un espacio exterior.

Mientras el diseño del jardín debe pasar la sensación de “escapada”, también debe estar ubicado cerca de los usuarios potenciales. Por ejemplo, en hospitales, una conexión visual entre el jardín y los pasillos o salas de espera son críticos para un óptimo uso del jardín.

En sitios donde la interacción social es un importante factor terapéutico (como en residencias), proveer amplios espacios sociales (que acomoden de 6 a 10 personas) con asientos fijos y también móviles.

Muchos detalles significativos del diseño de jardines terapéuticos difieren de un sitio para otro.

Estos elementos del paisajismo deben ser discutidos con el personal y otros profesionales trabajando en el proceso, y modificados de acuerdo con las necesidades específicas de cada proyecto.

Algunas características del jardín pueden promover más de una fase restaurativa.

Bases conceptuales de los Jardines de Rehabilitación – Enabling Gardens

Estos jardines son diseñados para proveer experiencias que incrementan o soportan los niveles más altos de funcionalidad y bien estar a las personas.

Las personas comprometidas con la jardinería o con el mantenimiento rutinario de un jardín tienden a mejorar y reforzar las habilidades pre existentes, así como formar y renovar nuevas habilidades físicas y mentales. Esto se consigue a través de la participación en actividades solitarias y grupales y que pueden ser espontaneas u organizadas.

Los Jardines restaurativos normalmente son diseñados para personas con necesidades especiales. La edad, las habilidades físicas y cognitivas de los usuarios, y sus potenciales para mejorar y recuperarse son factores que influyen en la necesidad de un paisajismo apropiado.

Estas necesidades mentales, físicas y psicológicas deben ser encontradas en el jardín. Adaptaciones medioambientales que se encuentran con las necesidades médicas, también son esenciales.

Principios para los Jardines de Rehabilitación

Debe ser seguro física y psicológicamente.

Debe proveer tres niveles de compromiso:

- actividades, oportunidades y desafíos.

Evaluar estos componentes para la mejora física y psicológica, puede servir

como estructura para las metas del diseño y puede ayudar en la incorporación de los elementos apropiados para el correcto paisajismo.

Beneficios de cada componente:

Actividades

- . Desarrollo de habilidades físicas
- . Experimentar con el aprendizaje
- . Exploración sensorial
- . Cumplimiento de tareas
- . Integración y trabajo en conjunto
- . La recompensa de cosechar flores, hierbas y vegetales

Oportunidades

- . Cuidar y nutrir un ser vivo que responde y crece
- . Ejercitar la responsabilidad
- . Reaccionar independientemente
- . Oportunidad de contribuir.
- . Recuperar una habilidad o identidad
- . Mejora de la memoria
- . Explorar límites en un sitio benigno
- . Expresar elecciones y aspectos de la vida
- . Relaciones entre generaciones (compartir, aprender, enseñar)
- . Participar en algo
- . Soporte y apoyo de los demás.

Desafíos

- . Cumplir las metas del día
- . Incrementar el crecimiento físico y psicológico
- . Alcanzar metas con eficacia
- . Pensamiento estratégico
- . Confianza, sentimiento de valía
- . Relajación a través del trabajo exhaustivo.

La colaboración con profesionales médicos para elaborar las actividades y averiguar los niveles de habilidad de los usuarios ayuda a adecuar el nivel de desafío de las actividades en el jardín.

Elección del Sitio y utilización del espacio

Actividades programadas para nuevos pacientes para introducirles a la horticultura y las estimulaciones sensoriales que conllevan esta actividad. Estructura y mobiliarios que faciliten el acceso y las actividades de

jardinería, mejorando la experiencia con la horticultura.

Límites (bordes) bien definidos, entradas y salidas libres, direccionando la atención a los elementos del jardín.

Profusión de plantas, e interrelaciones persona-planta para integrar y enfatizar las calidades sensoriales.

Eliminar las poluciones ambientales a través de las prácticas de la horticultura, dando también la sensación de confort y seguridad.

Sitios únicos que promueven la independencia, reducen estrés y hacen con que uno se sienta en un sitio especial, a su manera, con paz interior.

De extrema importancia:

- Suelos en excelentes condiciones
- Buen drenaje
- Buen nivel topográfico
- Correcta orientación solar
- Carteles identificativos (que estimulan la conversación)
- Sacar provecho del cambio de las estaciones

Elementos del Jardín Restaurativo y de Rehabilitación recomendados

Elementos prácticos:

- Respetar los conceptos universales del diseño accesible.
- Materiales y prácticas no tóxicas
- Superficies suaves
- Reducción del deslumbramiento
- Caminos con mínimo 1,80m de ancho
- Barandas
- Áreas con protección U.V.
- Vistas exteriores limitadas
- Luces de seguridad
- Plantas resistentes

Elementos restaurativos y de rehabilitación:

- Memoria asociativa (selección de plantas)
- Estimular la vida silvestre
- Estimular la presencia de pájaros (evitarlo en manicomios)
- Puntos de interés frecuentes
- Áreas de ejercicios con distintos niveles
- Espacios para socializar
- Espacios privados
- Plantas verdes (evitar muchas flores, por el polen)
- Fragancia
- Interés táctil
- Elementos de fascinación

- Atraer atención al viento
- Asientos refugiados
- Luces estéticas

Elementos generales:

- Entradas y salidas muy bien señaladas y definidas
- Asientos regularmente encontrados
- Temperatura moderada
- Sito cercado

Los Jardines Terapéuticos – Healing Gardens, son la unión del sitio y del proceso.

Estudiantes que quieran dedicarse al Paisajismo Terapéutico deben enterarse en los aspectos sociológicos, psicológicos y físicos de la relación entre la naturaleza y la curación. Y un fuerte conocimiento de horticultura es recomendable, para así asegurar una comunidad de plantas sanas.

Es un trabajo a ser tomado en serio, y no a la ligera, a investigar y obviamente, multidisciplinario.

¿Si no hay espacio para un jardín como estos, porqué entonces no mejorar un poco las vistas? Jardines verticales y Cubiertas vegetales pueden cumplir con eficacia esta necesidad.

Si tienes alguna cuestión sobre este tipo de jardín, no dudes en contactar.

Monique Briones
Ing. Agrónoma Paisajista
<http://www.lapaisajista.com>
info@lapaisajista.com
Síguenos en Twitter
La Paisajista en Facebook

<http://jardinesconalma.com/2010/11/jardines-terapeuticos-healing-gardens.html>