

Иван Шаферов

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ САДЫ

Как создавать пространства,
которые повышают
качество жизни

Издательство АСТ
Москва



КЛАДЕЗЬ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРИРОДА КАК ЛЕКАРСТВО.....	8
ГЛАВА 2. ТЕОРИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	12
Биофильная гипотеза Эдварда Уилсона.....	13
Теория Капланов.....	16
Теория «Перспективы и Укрытия» Джея Апплатона.....	19
Салютогенез Аарона Антоновского	21
Чек-лист оценки проекта по четырем базовым принципам терапевтического сада ...	24
ГЛАВА 3. САД И ДУША	25
Японские сады: структура, тишина и управление вниманием.....	25
Исламские сады: порядок, симметрия и ощущение защищенности	26
Монастырский христианский сад: структурированная забота и восстановление через ритуальность	28
Европейский романтизм: смена перспектив и мягкая эмоциональная динамика.....	29
Как исторические традиции формируют современную среду.....	30
ГЛАВА 4. ЭМОЦИИ САДА И ПСИХОЛОГИЯ ЗАКАЗЧИКА	31
Эмоциональный дизайн и сценарий маршрута	31
Восемь садов настроений.....	34
Соответствие психотипов и сценариев	42
ГЛАВА 5. ПРИНЦИПЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО САДА.....	44
ГЛАВА 6. ЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ ЛЕЧИТЬ.....	51
Вода.....	52
Деревья	55
Цветники и злаки	57
Свет.....	63

ГЛАВА 7. СЕНСОРНЫЙ ДИЗАЙН	65
Визуальный контакт	65
Ароматерапия	67
Аудиотерапия	69
Сенсорное восприятие	71
Заключение темы	74
 ГЛАВА 8. ТИПОЛОГИИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ САДОВ	75
 ГЛАВА 9. СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ САДОВ	80
Сад как пространство общения и доверия	80
Восстановление связей между поколениями	83
Ресоциализация: интернаты, реабилитация	86
Антидот цифровой перегрузки: сад против «завесы аватаров»	88
 ГЛАВА 10. ЭКОНОМИКА И ДЕВЕЛОПМЕНТ	93
Терапевтические сады как актив ESG-стратегии: инвестиция в устойчивое будущее	97
Социальная экосистема: как сад снижает преступность и формирует доверие	99
Экономика здоровья и энергии: как терапевтические сады снижают системные затраты	103
 ГЛАВА 11. ГОРОД БУДУЩЕГО	106
Урбанистический тренд на «здоровые города»	106
 ГЛАВА 12. КАК СОЗДАТЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ САД У СЕБЯ	117
Сад на балконе	118
Малый участок — сценарии на метр	131
Большой участок — современный сад-сценарий	134
 ГЛАВА 13. ПРИНЦИПЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ: ОТ ИССЛЕДОВАНИЯ ДО ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО САДА	140
 ГЛАВА 14. ИЗМЕРЕНИЯ САДА	153
Международные инструменты измерения	153
Экологические и физиологические показатели	155
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ. САД КАК КУЛЬТУРА БУДУЩЕГО	157

ВВЕДЕНИЕ

Терапевтические сады — не просто новый термин. Это изменение отношения к пространству вокруг нас. Шаг к среде, которая помогает восстанавливаться, а не только быть декорацией.

Мы живем в эпоху ускорения. Темп задач растет, а роль одного человека становится все шире. Мы стараемся быть успешными в работе, внимательными к семье, надежными для друзей и при этом оставаться интересными самим себе. Когда что-то не получается держать на прежнем уровне, появляется чувство, будто мы «не справляемся».

Города притягивают возможностями, комфортом, карьерой и разнообразием жизни. И все больше людей выбирают город как постоянную среду. Сегодня в России более 75% населения живут в городах. И эта цифра продолжает расти. Мировые прогнозы говорят, что к 2050 году городских жителей станет больше еще на миллионы.

Но у большого города есть обратная сторона. Контакт с природой постепенно заменяют бетонные кварталы, стекло, транспорт и экраны. Зеленые пространства становятся редкими, а иногда почти недоступными.

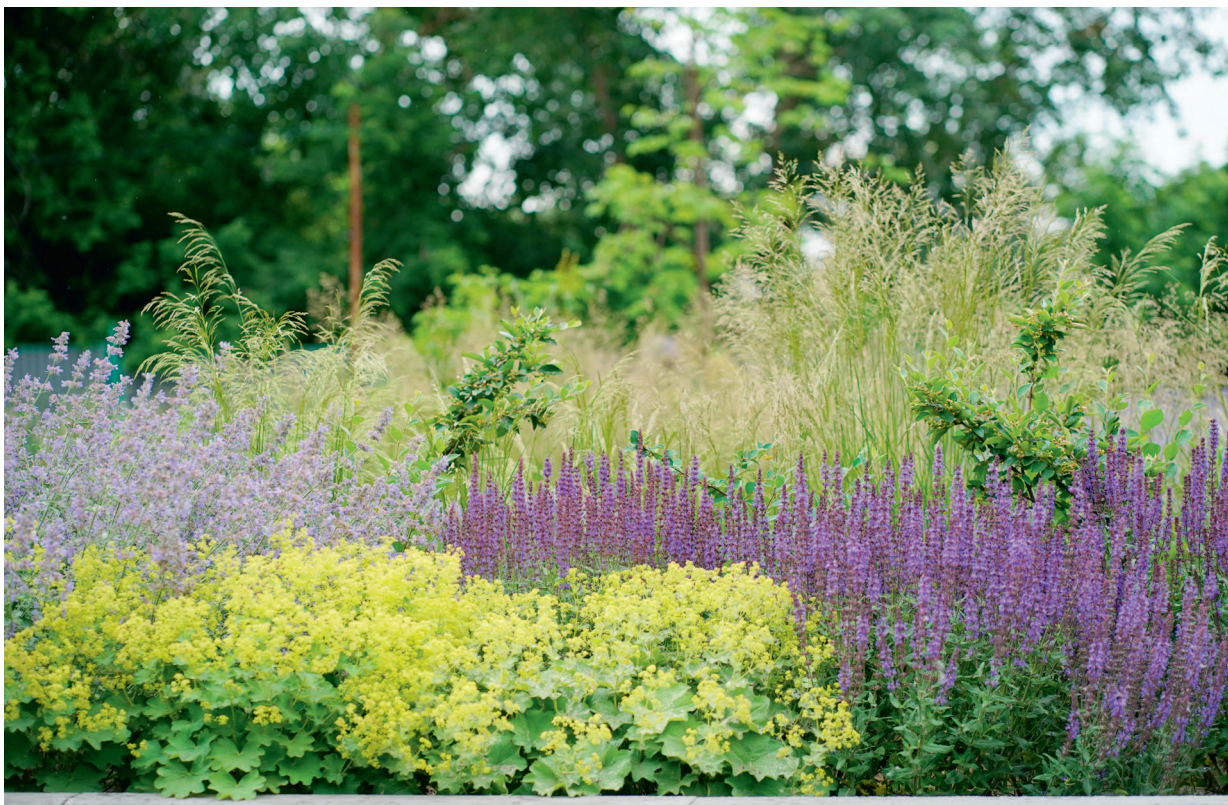
Мы все чаще отдыхаем не на природе, а в телефоне. Соцсети дарят иллюзию расслабления, но на деле перегружают внимание. Сознание скачет между короткими роликами, рекламами, новостями. Мы все меньше способны к глубокому вниманию и все чаще живем в режиме «пролистать».

Поэтому усталость становится фоном, стресс — привычным режимом, а тело и психика сигнализируют, что им нужно другое качество отдыха.

Именно поэтому сегодня возникает новый запрос на терапевтические сады. Это не просто зеленые зоны, а пространства, где можно замедлиться, почувствовать фактуры, услышать воду и ветер, ощутить запахи растений. Быть внутри тишины и присутствовать в моменте. Такие места помогают восстановить баланс между собой и природой, вернуть энергию, ясность, дыхание.

Идея сада как источника исцеления не нова. Она встречается в культурах по всему миру:

- В христианской традиции рай — это сад. Место гармонии, чистоты и покоя.
- Монастырские сады Средневековья служили местами восстановления и выращивания лекарственных растений.



◆ Проектирование и озеленение территории около офиса компании «ОйлТим», г. Томск.
Проект «Сила в единстве», Garden Group

- В японской философии природа больше, чем пейзаж, это учитель и спутник человека.
- В арабских садах вода и тень спасали от жары и давали отдых путешественнику.

А научное внимание к целительным свойствам сада появилось только в XX веке. С этого момента сады начали рассматривать не только как эстетическое пространство, но и как инструмент заботы о человеке.

Исследование Роджера Ульриха «**View Through a Window May Influence Recovery from Surgery**» стало поворотным момен-

том. Оно показало простую, но важную вещь: вид из окна может влиять на то, как человек восстанавливается после операции.

Ульрих наблюдал за 46 пациентами. Их разделили на пары с одинаковыми параметрами: возраст, пол, состояние здоровья и другие факторы. Разница была только в том, что они видели в окне, находясь в палате. Одни пациенты смотрели на деревья. Другие — на кирпичную стену.

Результат оказался неожиданным. Те, кто видел зеленый пейзаж, проводили в больнице меньше времени, нуждались в мень-

*Положительное влияние природы —
не гипотеза, а медицинский факт.*



◆ Вид из окна на растения

шем количестве обезболивающих и были эмоционально устойчивее. Даже небольшая часть природы в окне палаты оказалась поддерживающим фактором в процессе выздоровления.

Эта работа сразу привлекла внимание специалистов по всему миру. Позже исследование повторили несколько независимых групп, и вывод подтвердился: природа положительно влияет на состояние человека, даже если контакт пассивен — через взгляд, а не действие.

Этот опыт стал отправной точкой для нового подхода к проектированию лечебных пространств.

Позже супруги **Рейчел и Стивен Каплан** продолжили идею Ульриха. В конце 1980-х они представили теорию восстановления внимания. Смысл их выводов прост: природа помогает мозгу восстанавливать концентрацию и снижает нагрузку от постоянной умственной работы.

Они изучали, как человек устает в среде, требующей постоянного внимания: шумный город, информационные потоки, работа, где «фокус» нужен почти все время. И как природа помогает выйти из этого напряжения — через созерцание, звуки, мягкие ритмы и естественные формы.

Со временем появились новые исследования, но уже о больничных садах. Одной из первых крупных книг в этой области стала «*Healing Gardens*» **Клэр Купер Маркус и Марни Барнс**. Авторы изучили, как пациенты, сотрудники и посетители используют зеленые пространства возле медицинских учреждений. Собранные данные подтвердили: сад уменьшает боль, снижает стресс и способствует возникновению чувства спокойствия и безопасности.

Так сформировалась новая дисциплина — проектирование садов как пространств для восстановления.

Сегодня мы знаем: природа снижает уровень стресса, поддерживает здоровье, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, восстанавливает внимание и эмоциональную устойчивость.

Ландшафтный дизайн — это не только про форму, но и про состояние. Пространство, которое лечит, вдохновляет и возвращает силу.

Для кого нужны терапевтические сады

Они нужны жителям городов, чтобы рядом был живой уголок для восстановления. Чтобы была возможность пройтись босиком по траве, посидеть в тени, наблюдая за птицами, или просто замедлиться в тишине.

Они нужны владельцам частных садов, чтобы пространство было не только красивым, но и поддерживающим. Работа руками в саду и созерцание природы становятся практикой, которая снимает напряжение и возвращает ощущение присутствия в жизни.

Они важны для специалистов: ландшафтных архитекторов и дизайнеров, которые работают с пространством как с инструментом влияния на состояние человека. Терапевтический сад — это проект, где эстетика соединяется со смыслом.

Они нужны урбанистам и девелоперам, чтобы создавать устойчивые и востребованные пространства. Такие места снижают визуальный шум, улучшают экологическую ситуацию и повышают качество жизни района.

И, наконец, они нужны государству, потому что зеленые пространства служат отличной профилактикой болезней, формируют социальную устойчивость и культуру уважения к окружающей среде.

Сегодня сад — не просто украшение. Он становится частью системы заботы о человеке. Это не роскошь, а новая потребность.

Эта книга о таких пространствах. О том, как они работают, почему важны и как их можно создавать — от маленького двора до большого города.

ГЛАВА 1.

ПРИРОДА КАК ЛЕКАРСТВО

В каждой прогулке с природой человек
получает гораздо больше, чем ищет.

Джон Мьюир

За двадцать минут в парке у человека измеримо снижается артериальное давление на 5–10 мм рт. ст., замедляется пульс, в крови снижается концентрация кортизола, активизируется парасимпатическая

нервная система, которая и отвечает за восстановление. Это не на словах, а на анализах: природа действует на тело по тем же физическим законам, что и лекарства. Только без рецепта и побочных эффектов.

Мужчина с 25 лет страдает бронхиальной астмой с преобладанием аллергического компонента. Повышенные физические упражнения, контакты с животными, растениями, бытовой пылью вызывают приступы. Вся жизнь рассматривается с точки зрения избегания факторов, вызывающих удушье. На предложение жены приобрести дачный участок реакция была понятной. Тревога, страх усиления болезни при повышенном контакте с возможными аллергенами были естественными. Но положительное решение было принято. Участок с домиком на берегу горной реки и полосой смешанного леса победил опасения. Физический труд на свежем воздухе, снижение уровня страха и напряжения, смещение мыслей с болезни на созерцание природы и уход за участком снизили интенсивность и частоту приступов, наметилось улучшение общего состояния.

история Сергея, 67 лет

Иногда нам достаточно просто увидеть зеленое пространство, чтобы ощутить спокойствие. Короткий отдых в кафе с растениями, несколько минут в парке перед работой или момент тишины у воды — все это помогает нам возвращаться к себе. Тело отвечает расслаблением: мышцы отпускают напряжение, улучшается кровообращение. В этом состоянии организм работает гармоничнее.

Природа действует мягко, но заметно. С ее помощью человек становится устойчивее к внешним раздражителям и ежедневному стрессу. Внутри нас работает сложная система защиты, которая контролирует состояние организма и поддерживает его равновесие. Когда мы живем в постоянном напряжении, эта система ослабевает. Исследования показывают: длительный стресс значительно снижает способность организма защищаться*.

В 1982 году японский врач Цин Ли впервые описал практику синрин-йоку — «купания в атмосфере леса». С 2004 года Лесное агентство Японии запустило полевые исследования в 24 лесах по всей стране: 280 участников, две группы — одна гуляла по лесу, другая — по аналогичным городским маршрутам, до и после — серия медицинских замеров.

Результаты, которые лесная прогулка дает против городской: артериальное давление

* В исследованиях *in vitro* при добавлении кортизола (гормон стресса) в образцы крови выявлено снижение функциональной активности и количества НК-клеток. **Natural Killer cells** (НК-клетки, естественные киллеры). По сути это особый тип белых кровяных клеток, которые являются частью врожденной иммунной системы. Они проверяют клетки на наличие отклонений и уничтожают их. Причем чем больше было кортизола, тем сильнее падали количественные и качественные показатели этих клеток.

ниже в среднем на 6 мм рт. ст., концентрация кортизола падает на 12–15%, частота пульса замедляется, активность парасимпатической нервной системы растет. Дополнительно: повышается уровень НК-клеток — тех самых «естественных киллеров», которые в иммунной системе ищут и уничтожают раковые и зараженные клетки. Эффект держится не часы, а до семи дней после одной прогулки**.

Молодые люди доказывали своими результатами, как простые гуляния и любования природой способны оказывать терапевтическое влияние на артериальное давление, становясь отличной профилактикой развития гипертонической болезни. Леса, со своими запахами, звуками флоры и фауны, приятными оттенками зеленого снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, частота пульса замедляется. Человек чувствует спокойствие, удовлетворение, а его анализы фиксируют более низкие показатели гормона стресса, адреналина и норадреналина. Что благоприятно сказывается на общем состоянии и настроении.

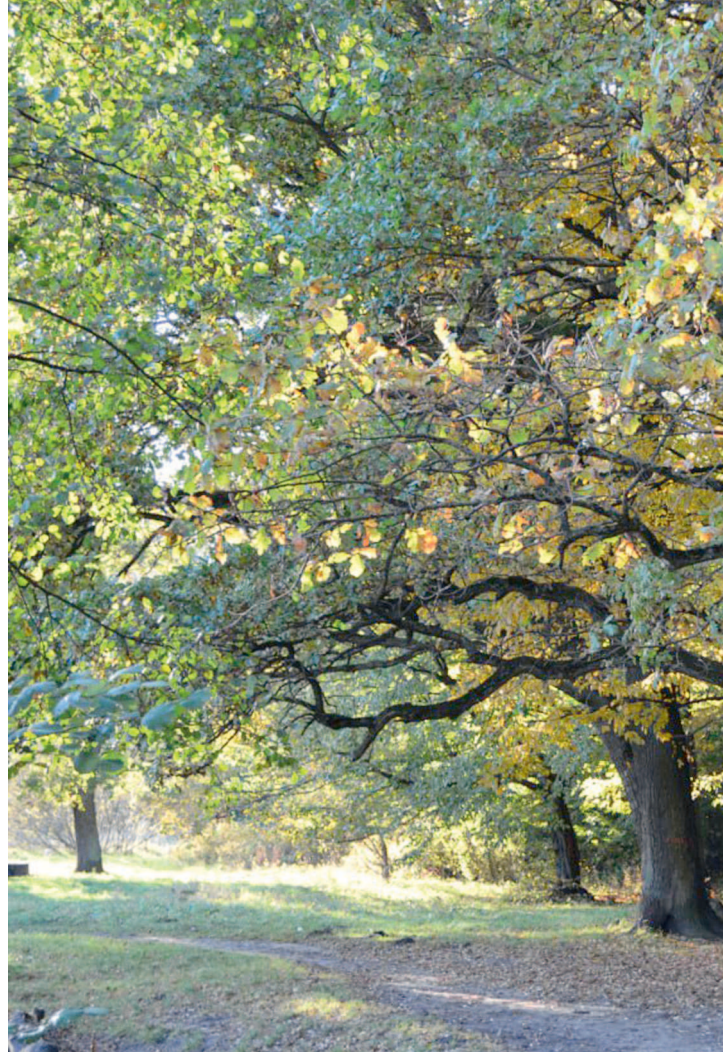
На психологическом уровне также проис-

** Суть эксперимента состояла в отправке 12 человек гулять и наблюдать за лесом или городской средой. Всего участвовало 280 человек, а исследования проходили в разных местах Японии. Во время и после проводились замеры различных показателей, которые дали убедительные доказательства о влиянии на снижение гормонов стресса, артериального давления, частоту ритма, на работу автономной нервной системы, когда увеличивается активность парасимпатических нервов, отвечающих за отдых и восстановление, увеличение количества НК-клеток и внутриклеточного уровня противораковых белков, на качество сна и улучшение метаболизма глюкозы, о положительном влиянии на иммунную систему.

ходят ощутимые изменения. Тревожность, гнев, усталость и растерянность сменяются ощущением бодрости. И это прекрасная профилактика депрессии у мужчин и женщин. **Лесное купание** особенно эффективно против ментального стресса (психологической усталости), развивающегося на фоне ускоряющегося образа жизни. Лесные купания — это не просто приятное времяпрепровождение, а научно обоснованная практика укрепления здоровья с доказанными физиологическими и психологическими эффектами.

Ведь *shinrin-yoku* — это не про физические упражнения, походы или бег трусцой. Это купание в атмосфере леса, его восприятие через наши чувства: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус.

Сегодня врачи все чаще говорят о «зеленых назначениях»: в дополнение к лечению пациенту рекомендуют регулярные прогулки в парке или работу в саду. Для общества это означает, что сад перестает быть декоративной роскошью и становится частью системы профилактики заболеваний. Их прописывали еще в XIX веке в санаторных режимах: «час на воздухе после обеда», «прогулка под кронами». Советская медицина продолжила эту линию через



климатотерапию* и ландшафтотерапию: терренкуры** Кисловодска и парковые маршруты крымских санаториев были частью лечебного режима наравне с процедурами. Новое — это не сама практика, а доказательная база, которую дали последние тридцать лет.

* Климатотерапия — официально включенный в советские медицинские справочники метод: аэротерапия (воздушные ванны), гелиотерапия (солнечные ванны), талассотерапия (морской воздух), ландшафтотерапия (созерцание природы как лечебный фактор).

** Терренкур — это размеченный лечебный маршрут с указанием длины, перепада высот, нагрузки. Метод пришел в Россию из Германии в конце XIX века (доктор Шпенглер), но именно в советских санаториях получил массовое внедрение. Самые известные — кисловодские терренкуры (Курортный парк) и крымские (Ливадия, Мисхор, санатории Южного берега).



◆ Лесные купания —
контакт с природой



◆ Терапевтический сад —
не альтернатива медицине,
а ее союзник: пространство,
в котором лекарства работают
эффективнее, а реабилитация
идет быстрее



ГЛАВА 2.

ТЕОРИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Природа восстанавливает человека не общим воздействием, а через конкретные эффекты. Каждый из них — узнаваемая ситуация, которую любой из нас переживал десятки раз: тяга подойти к живому, усталость от экрана, желание сесть так, чтобы за спиной была

опора, ощущение, что в одной среде ты собран, а в другой рассыпаешься. У каждого эффекта есть автор, описавший его языком науки, и каждый можно перевести на язык проектных приемов. В этой главе — четыре базиса, на которых держится вся терапевтика сада.



◆ Мягкие формы и изгибы природных посадок

БИОФИЛЬНАЯ ГИПОТЕЗА ЭДВАРДА УИЛСОНА

Тяга к живому

Поставьте в офисе кашпо с фикусом, и через неделю заметите, что у него появился «хранитель». Кто-то проверяет полив, кто-то трогает листья, проходя мимо, и протирает пыль с горшка. Никто этого не планировал, инструкций не было.

Этот эффект встроен в нас на уровне эволюции. Человек провел тысячи лет в плотном контакте с природой: пейзажи с деревьями, водой и открытыми пространствами мозг до сих пор распознает как «безопасные», а монотонную плоскую среду — как источник стресса. В 1984 году биолог Эдвард Уилсон описал эту врожденную тягу человека к живому термином биофилия — по сути, это утверждение о том, что в нас встроена потребность находиться рядом с природой и поддерживать эту связь.

В каждом саду — вне зависимости от назначения и площади — должны быть включены три приема, активирующие биофильный отклик.

Прием первый. Живые формы вместо строгой геометрии

Природа редко бывает идеально прямой. Когда дорожки изогнуты, край цветника плавно перетекает в газон, береговая линия пруда не выстраивается по линейке,

мозг переключается с режима «контроль» на «наблюдение». Жесткая геометрия в саду уместна, но как акцент, а не как основа. Стандартный двор с квадратными клумбами и прямыми бордюрами биофилию напрямую не нарушает, но и не активирует.

Прием второй. Многослойность и разнообразие растений

Газон с тремя березами по периметру — это декорация. Живая система устроена иначе:

- верхний ярус формируют деревья,
- средний составляют кустарники,
- нижний заполняют травы и мхи.



◆ Многоярусность и разнообразие растительных композиций

К этому добавляются участки с открытой почвой и растения, ведущие себя по сезонам по-разному. Такое пространство мозг считает как полноценную экосистему, даже если речь идет о шести квадратных метрах на балконе. Монотонность распознается как искусственность; разнообразие — как живое.

Прием третий. Сезонность как часть проекта

Сад, выглядящий одинаково в мае и в октябре, — не сад, а декорация. Биофилия работает, когда пространство меняется вместе с человеком: цветет, теряет листву, переходит в зимнюю графику. Это не недостаток ухода, а функция: цикличность — тот самый сигнал «живого», которого не хватает в городской среде.

Весна. Вспышка ароматов. Цветение яблони или черемухи пробуждает **обоняние**, возвращает к жизни после зимы.

Лето. Объем и звук. Метелки злаков достигают максимума, шелестят на ветру — природная **аудиотерапия**.

Осень (поздняя). Зимняя графика. Иней на сухих структурах не срезанных злаков



◆ Древесно-кустарниковая композиция в пик сезона, проект и реализация от компании Garden Group, Томская область



и гортензий создает **структурную эстетику**, учит видеть красоту в увядании.

Зима. Архитектура ветвей и хвойных. Тишина, глубокие тени, время для **созерцания** и внутреннего покоя.

Российские примеры биофильных пространств

Парк Галицкого в Краснодаре с японским садом внутри: пространство медленного созерцания, мягкие линии, многослойные посадки, естественные материалы и тишина. Сезонность здесь главная: растения меняют цвет, форму и ритм, напоминая о цикличности природы.

Мировые примеры

Хай-Лайн в Нью-Йорке создан на месте старой железной дороги. Дикая растительность, органичные линии и сезонность позволяют почувствовать природу внутри плотной городской ткани.

Терапевтический сад госпиталя Кху Тек Пуат, Сингапур

Этот сад является полноценной частью лечебного процесса, а не просто украшением территории. Вода, птицы, насекомые и многоярусные посадки создают здесь живую экосистему, где пациент чувствует себя участником, а не сторонним наблюдателем. Продуманные видовые точки из окон палат, тихие прогулочные маршруты и возможность контакта с природой оказывают терапевтическую поддержку на эмоциональном и поведенческом уровне. Это наглядное подтверждение биофильной гипотезы.



◆ Парк Галицкого в Краснодаре с японским садом внутри



◆ Хай-Лайн в Нью-Йорке



◆ Терапевтический сад госпиталя Кху Тек Пуат, Сингапур