

RECENZJE KSIĄŻEK

Tryjanowski P., Murawiec S. 2021. *Ornitologia terapeutyczna. Ptaki-Zdrowie-Psychika. Lanisus, Poznań. Str. 261, ISBN 978-83-7986-326-6*

Pierwsza myśl – jak napisać o książce, traktującej o terapeutycznej funkcji ornitologii (obserwacji ptaków). Czy z perspektywy osoby, która przez prawie 30 lat większość czasu spędziła na obserwacjach przyrodniczych, głównie ornitologicznych? Czy taka osoba jest się w stanie obiektywnie przyjrzeć takiemu zagadnieniu? A może właśnie odwrotnie – osoba „uzależniona” od ptaków – to dobry wybór. Zostawiając nieco z boku własne dylematy, odnotowuję z radością, iż z początkiem 2021 r. w trwającej na świecie pandemii Covid-19, na polskim rynku książek pojawiła się nowatorska pozycja: *Ornitologia terapeutyczna. Ptaki-Zdrowie-Psychika*, napisana przez dwóch autorów – ornitologa i ptasiarza prof. Piotra Tryjanowskiego i lekarza psychiatrę, psychoterapeutę i miłośnika ptaków dr. Sławomira Murawca.

Ptasia terapia – popularyzowanie obserwowania ptaków i przebywania w środowisku przyrodniczym – to bardzo dobry kierunek, w czasach zaniku siedlisk, degradacji środowiska i wymierania gatunków. To dobra droga do podnoszenia wrażliwości społeczeństwa na problemy ochrony przyrody, ale i ochrony własnego zdrowia psychicznego. Nieinwazyjny kontakt z naturalnym środowiskiem i myśl, że nie szkodzimy a może pomagamy – to właściwy kierunek, nie tylko do uzyskania harmonii psychicznej, ale i poprawy zdrowia fizycznego.

W tym miejscu warto zacytować słowa Sir Davida Attenborough, które wypowiedział w filmie *Życie na naszej planecie*: „...widok bujnej leśnej zieleni, wśród której fruwały ptaki, może nas uspokoić...”.

Czy rzeczywiście obserwowanie ptaków, przebywanie w środowisku przyrodniczym może wpływać na nasze samopoczucie psychiczne i czy może pomagać nam w walce z przeciwnościami i problemami dnia powszedniego? Z całą pewnością, a potencjalne wątpliwości rozwieje lektura omawianej pozycji.

Autorzy książki do tematu terapii poprzez ornitologię podeszli wielopłaszczyznowo i wielowątkowo. I to nie dziwi, wszak ludzkie życie bywa zawile i skomplikowane.

Książką składa się z czterech części. Pierwsza to wprowadzenie, w której Autorzy wyjaśniają skąd pomysł na książkę, jakie zastosowano metody i jakie treści zostaną przekazane czytelnikom. We wprowadzeniu dowiemy się, że książka ta nie jest podręcznikiem – a z zagłębieniem do podręczników bywa

różnie. *Ornitologia terapeutyczna* to szerokie kompendium wiedzy – jak piszą Autorzy: „zbiór esejów naukowych, wyrażających nasze opinie, ale podpartych lekturą setek prac naukowych”.

Druga część – zależności ogólne, podzielona została na kilka tematycznych podrozdziałów. Przeczytamy w nich o emocjach jakie nam towarzyszą w trakcie obserwacji ptaków, o tym czy ptaki mogą poprawić samopoczucie ludzi, jak ptaki zapadają w pamięć, o świadczeniach ekosystemowych – ptakoterapii. Wreszcie o bezpośrednim kontakcie z ptakami, o ptasich głosach czy o tajemniczym, przynajmniej dla niektórych, pojęciu – mindfulness.

Od zależności ogólnych płynnie przechodzimy do części trzeciej poświęconej przypadkom szczególnym. A tutaj, nieco humorystycznie mówiąc, każdy czytelnik nie tylko odnajdzie swój problem, ale może nawet i sposób jak się go pozbyć. W tej części kolejne podrozdziały omawiają konkretne zagadnienia, a same podtytuły sugerują o czym będzie treść. Przeczytamy o multisensoryczności, mikrobiomie, lekarzach i ptakach, seniorach, wojnie, depresji, bezsenności, autyzmie czy na koniec o ornitofobii (ptasiarz może się nawet mocno dziwić – czy coś takiego może istnieć). Niektóre tytuły podrozdziałów są bardziej tajemnicze: Lot nad kukulczym gniazdem; Szpital na peryferiach; Doświadczenie pustyni czy Smutek i radość tropików. Co kryją, czego dotyczą? Zachęcam do poznania tajemnicy.

Dodatkowym uzupełnieniem treści są, znajdujące się na końcu podrozdziałów, zalecenia terapeutyczne. Jest to zbiór rad, wskazówek, zadań, ćwiczeń, które warto wdrożyć w czasie, który poświęcamy na obserwacje w terenie, ale też podczas przygotowywania się czy po powrocie z obserwacji. Znajdziemy tam wiele cennych informacji, które pozwolą czytelnikowi, szczególnie początkującemu z „ptakami”, ale nie tylko, w jak najbardziej sprzyjający, odpowiedzialny i spokojny sposób wkroczyć w świat ptaków, środowiska przyrodniczego i pełnej satysfakcji z prowadzenia obserwacji w terenie.

Zbliżając się do końca książki dojdziemy do części czwartej – zakończenia, gdzie Autorzy snują rozmyślenia futurologiczne, zastanawiają się jak będzie wyglądała ornitologia i ptasiarstwo w przyszłości. W tej części odnajdziemy także wskazówki, jak naukowo poznać relację między ptakami a ludzkim zdrowiem.

Ornitologia terapeutyczna przybliży czytelnikowi wiele zagadnień związanych z psychiką człowieka (regulacja emocjonalna, funkcje poznawcze, demencja, nostalgia, agnozja, wypalenie zawodowe, przebaczenie i wiele innych). Odnajdziemy tu także informacje o

najnowszych badaniach ornitologicznych i ich wynikach (np. ciekawostki z życia kukulek, sępników, fizjologię migracji kapturek i wiele innych). Poza bogatą wiedzą z dziedziny psychiatrii, psychologii czy ornitologii w książce odzyskamy wiele tzw. ciekawostek. Wymienię tylko dwie: dowiemy się o wynikach badań językoznawców, które wykazały, że w Polsce mieszka 642 277 osób noszących odptasie nazwiska (w pierwszej piątce są: Dudek, Wróbel, Sikora, Bąk i Czajka) – sam znam kilka osób z pierwszej piątki. Przeczytamy także kim jest ptasiarz, jak się zachowuje, czym się kieruje i że sam może być obiektem obserwacji. Tu warto zacytować fragment książki: „Uwaga, podglądanie ptaków wciąga! Ptasiarze to specyficzny gatunek hobbystów, a ci jak wiadomo bywają czasami szaleni, choć na pewno są szczęśliwsi od osób niezaangażowanych emocjonalnie w rozwijanie swoich pasji. Badacze przyglądający się temu zjawisku, humorystycznie nawet diagnozują, że przyglądanie się osobom podpatrującym ptaki może być niemalże tak atrakcyjne, jak oglądanie samych ptaków.”

Jak bogatą dawkę wiedzy Autorzy zaaplikowali nam na kartach tej pozycji dowiemy się z zacytowanej na końcu bogatej literatury, przypisanej do każdego podrozdziału. Dodatkowo Autorzy informują, że oprócz wymienionych w książce pozycji literaturowych (są ich setki), przejrzeni dodatkowo 1 500 innych prac naukowych, kilkadziesiąt książek i setki witryn internetowych. Otrzymamy także wskazówki,

gdzie poszukiwać najnowszych prac opisujących dynamicznie rozwijające się badania relacji zdrowie – przyroda – ptaki.

Ciekawym uzupełnieniem treści są oryginalne ilustracje, zdjęcia przedstawiające same ptaki, krajobrazy, ludzi nauki i sceny z życia. Oko przykuwają stare pocztówki i obrazy oraz ryciny ptaków pojawiających się w tekście.

Tytułem podsumowania. Jeżeli sięgamy do książki, aby odnaleźć konkretne wypunktowane informacje co robić, jak robić, żeby obserwowanie ptaków (ptasiarstwo, ornitologia) stały się dla nas terapią – to w takim formacie tego tu nie znajdziemy. To nie recepta, ale pewnego rodzaju kompendium wiedzy wyjaśniające zawile problemy relacji ptaki-zdrowie-psychika. W pełni odnajdziemy szereg informacji przekazanych z interdyscyplinarnym podejściem, o zagadnieniach związanych z obserwowaniem ptaków, przeżyciach jakie im towarzyszą i w jaki sposób tego rodzaju czynność może oddziaływać terapeutycznie. A czy rzeczywiście obcowanie w środowisku przyrodniczym, obserwowanie ptaków czy innych grup zwierząt, roślin – wpływa na nasze zachowania, kondycję psychiczną – to chyba najlepiej wie każdy, kto oddaje się takiej czynności.

Paweł Czechowski
Instytut Nauk Biologicznych,
Uniwersytet Zielonogórski
p.czechowski@wnb.uz.zgora.pl