

# MOJE PSYCHOLOGIE

ČASOPIS, KTERÝ VIDÍ POD POVRCH / KVĚTEN 2016 / 69 Kč

**EKO  
ČÍSLO**

**Aneta  
Langerová**

„Žít teď a tady je jediný způsob, jak být v životě spokojená.“

**JAK PŘESTAT  
PŘEMÝŠLET  
PŘI SEXU**

**Terapie  
přírodou**

OBJEVTE SVÉ PRAVÉ JÁ  
NA CESTĚ Z MĚSTA

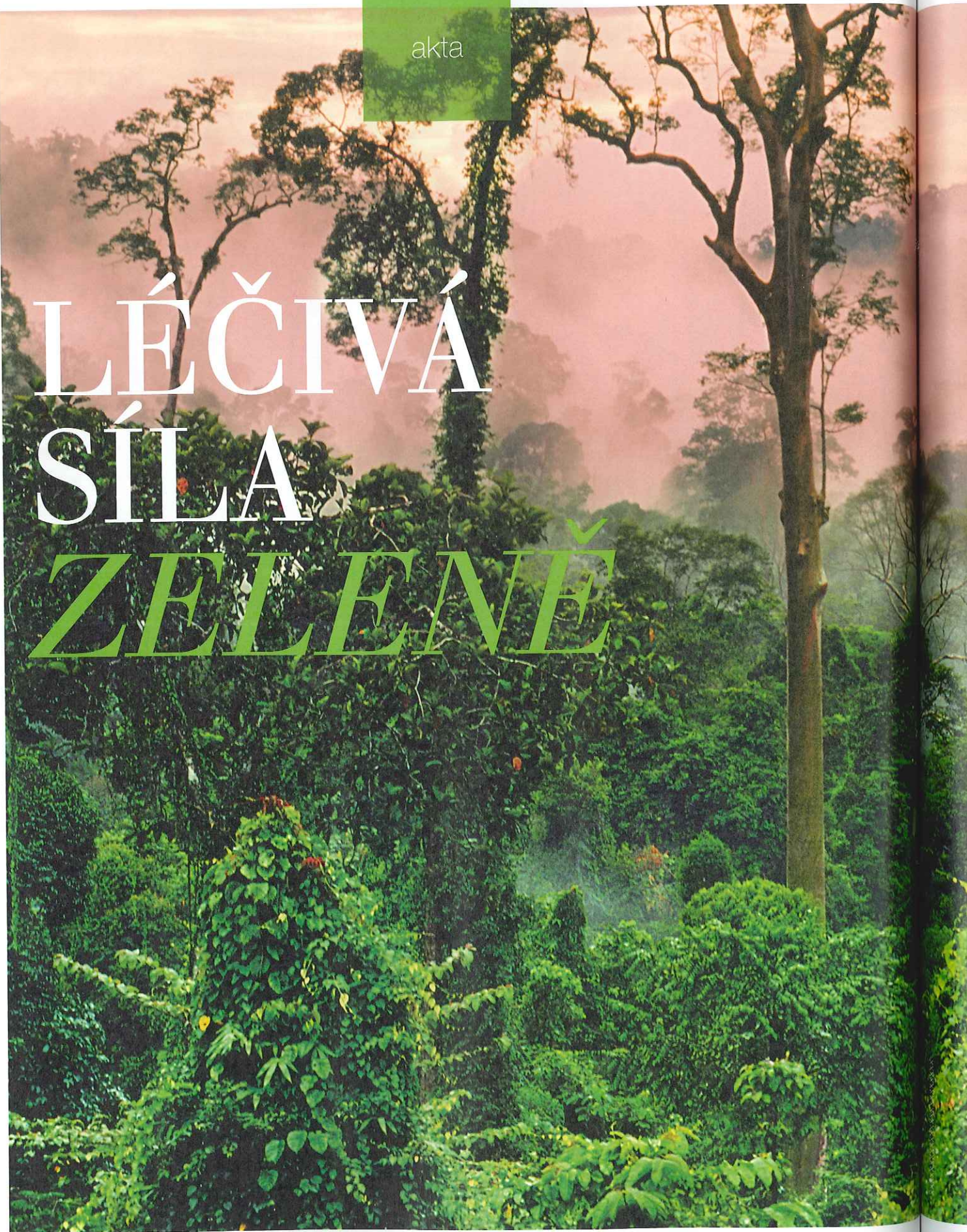
**Více a lépe?**  
O co přicházíte,  
když děláte víc  
věcí naráz



9 771802 207003 05



# LÉČIVÁ SÍLA ZELENĚ



Chodit do přírody je zdravé. A teď to dokonce prokázali vědci. Tým amerických lékařů pod vedením doktorky Suzanne Barlettové jako výsledek svého dlouhodobého průzkumu uvedl, že „pobyť v přírodě, zejména v lese, má vlastnosti, které zdraví prokazatelně prospívají“.

TEXT: JAN SCHNIER

Vypadá to jako jeden z mnoha průzkumů, které hlásají, co každý ví. Pobyť v přírodě působí pozitivně. Zbavuje nás stresu, pomáhá proti úzkostem a celkově očisťuje organismus. Ano, jistě, samozřejmě. Kdo z nás to ale doopravdy dělá?

„Jsem vyloženě přírodní typ, uprostřed Šumavy se cítím jako ryba ve vodě. Kvůli práci a přítelkyni ale nemám čas vyjet ani za město,“ světuje se na sociální síti devětadvacetiletý Petr. I přírodní živel jede ráno do kanceláře autem, obědvá pod zářivkami a večer si jde zaběhat kolem méně rušné silnice. K oknu, za kterým se krčí trocha zeleně, vzhledne od plochy monitoru jen výjimečně. Ať chceme nebo ne, v životě městského člověka příroda často nabývá podoby jedné nezníčitelné květiny v obýváku (nebo je vlastně umělá?) a pár květináčů s bylinkami. A když už konečně sbalíme chlebníky a vyrazíme do přírody, řada z nás si do něj místo jahodového koláče strčí notebook nebo alespoň chytrý telefon.

Kdybychom přitom místo na displej zaostřili do houštiny, ušetřili bychom za prášky proti bolesti. „V lese mě vždycky nejpozději do dvaceti minut přestane bolet hlava,“ uvádí dvačtyřicetiletá Helena do praxe jednu z prvních vědeckých studií, které zkoumají vliv přírody nejen na psychickou, ale i fyziologickou pohodu organismu. Richard S. Ulrich v 80. letech dokázal, že se po operaci rychleji zotavují pacienti, kteří mají pokoj s výhledem do zeleně, než ti, jejichž okna jsou proti zdi. S pomocí přírody lépe snášíme bolest, protože odláká naši pozornost od nepohodlí. Nalepit na zeď tapetu nebo vysadit před okno břízku však rozhodně nestačí.

## VŠEMI SMYSLY

Qing Li z Nippon Medical School v Tokiu zjistil, že lidé, kteří stráví den v lese, mají výrazně nižší tlak a hodnoty stresového hormonu noradrenalinu. Jako zvýšená se naopak ukázala hladina hormonu

dehydroepiandrosteron sulfátu (DHEA-S) a proteinu adiponektinu, jehož nedostatek bývá spojován s cukrovkou a obezitou. Změny v organismu přitom nezpůsobila relaxace, ale složení samotného prostředí. Například nižší tlak podle Qing Lia zapříčiňují fytoncidy, látky, které vylučují lesní rostliny, aby se bránily houbám a bakteriím.

Světová zdravotnická organizace proto doporučuje trávit pohybem venku nejméně jednu hodinu denně, a to alespoň pětkrát v týdnu. U nás se to daří v případě mateřských a hlavně lesních školek. S příchodem na základní školu se situace výrazně zhoršuje. Ve školách se proto podle posledních trendů snaží některé předměty vyučovat pod širým nebem, v bezprostředním kontaktu s přírodou. Na negativní důsledky zmenšujícího se kontaktu s přírodou

## V ŽIVOTĚ MĚSTSKÉHO ČLOVĚKA NABÝVÁ PŘÍRODA PODOBY KYTKY V OBÝVÁKU.

upozorňuje Dana Křivánková ze zařízení pro environmentální vzdělávání Lipka. „Většina dnešních technologií využívá zejména zrak a sluch, ale my máme i další smysly, které méně častým využíváním slábnou. Upozaděný čich a chuť jsou přitom důležité, abychom se cítili dobře.“

Přestože nejmodernější technologie nabízejí trojrozměrné digitální zážitky přímo doma, naše vnímání skutečného světa se kvůli nim zplošťuje. Začalo se tak uvažovat o využívání přírody jako léčivého faktoru v terapeutické praxi. Právě zařízení Lipka se věnuje návratu člověka do přírodního prostředí, které má nejbliže u svého obydlí, tedy do zahrady. Učí, jak zahradu denně použít pro svou psychohygienu a relaxaci po náročném pracovním dnu. Nejde



totiž o práci, kterou je potřeba na zahradě udělat, ale v první řadě o prostý pobyt. „U klientů může zahrada kompenzovat prostorovou ohraničenost obytného prostoru, jistou ztrátu nezávislosti a často také omezení mobility,“ dodává Dana Křivánková. „Neopominutelná je možnost sociální integrace. Zahrada nabízí ideální prostor pro mezigenerační soužití a předávání zkušeností.“

Hlubší vztah k přírodě si můžeme začít budovat i přímo ve městě. Zkuste co nejvíc věcí, které běžně děláte uvnitř místnosti, přesunout ven. Každé větší město pořádá například lekce jógy nebo běhání v parku. Dá se tam taky jíst nebo uspořádat poradu s kolegy. „Pobytem v přírodě zapojujeme všechny smysly, které jsou nejjemnější stravou našeho ducha,“ říká Zuzana Klingrová, cvičitelka jógy a programová ředitelka Resortu Svatá Kateřina. Wellness areál na Vysočině patří k několika českým zařízením, která nabízejí cvičení a meditaci uprostřed přírody. „Jednoduchá praktická zkušenost říká, že pokud jsme více ve městě, více se navyšuje potřeba být v přírodě. Čím jsme starší, tím více pobyt v přírodě doceňujeme,“ říká psycholožka Marta Boučková.

## V NĚMECKU VZNIKLA SÍŤ STEZEK, KDE MŮŽETE PŘÍRODOU CHODIT NAZÍ.

### STROM JAKO PSYCHIATR

Nejpřirozenějším způsobem relaxace je potom pouhá chůze divokou přírodou. O významu lesní procházky pro naši mysl píše americký filozof Henry David Thoreau v esejí Chůze: „Když chodíme, nějak samozřejmě směřujeme do lesů a luk. Kam bychom přišli, kdybychom se procházeli pouze v zahradách či po nákupních třídách? I některé filozofické školy považovaly za nutné zříditi si les, poněvadž do lesa nechodily. Vysazovaly háje a platanové aleje mezi sloupovými vzdušnými arkádami, kde se procházely.“ Řada českých společenství tradici podobných poutí dodržuje. Svaz ochránců přírody vyráží na každoroční otevření lesů a spolek Pilgrim dokonce putuje přímo po stopách Máchovy Poutě krkonošské. V Německu jsou ještě dál. Vznikla síť stezek, po nichž můžete chodit přírodou nazí, a tak ji vnímat ještě lépe. V Japonsku zase pořádají takzvané lesní koupele, shinrin-yoku. A stal se z nich hit rozměrů českého ježdění do sklípku. Účastníci se procházejí mlázím a vdechují lesní vůni. Místy provádějí cvičení, které jim pomáhá stát se součástí lesního porostu. O objímání stromu ale nemůže být ani řeč, pouze jemně ohmatávají prostře-



dí, podobně jako nevidomí svoje blízké. Samota lesní procházky tak tady nevyvolává negativní emoce, naopak absolutní klid.

Není to ale jen snaha o zviditelnění a umný marketingový tah, který pod odborným termínem prodává pouze sílu přírody? „Podle mého názoru nelze ekoterapii považovat za samostatný terapeutický směr. Její přidanou hodnotou je, že se terapeutické působení odehrává v prostředí, které může pozitivně podporovat terapeutický proces,“ napsal před sedmi lety Viktor Kulhavý z Masarykovy univerzity ve článku zabývající se ekoterapií. Tradiční psychologie skutečně chápe psýché jako oddělenou od přírodního prostředí. Už ve starém Egyptě se ale duševně nemocným členům královské rodiny doporučovaly procházky po zahradě. Pobyt v přírodě byl jedinou léčbou, kterou psychiatrie ve svých raných začátcích nabízela. Terapeutické ostrovy zeleně nebo taky záhony se budovaly u klášterů a později i léčeben. Pacienti v psychiatrických zařízeních byli přesouváni do stanů na pozemku nemocnice, což mělo údajně za následek zlepšení jejich stavu. Po letech na antidepresivech se tak vlastně vracíme k původní medicíně.

### TERAPIE DIVOKOSTÍ

Samotný termín ekopsychologie stojí právě na silném ekologickém citění jedince. Poprvé ho použil v roce

1992 americký historik a sociolog Theodore Roszak. Ve své knize Hlas Země se zjednodušeně řečeno zabývá vztahem mezi psychologií člověka a životním prostředím. „Tradiční terapie zapadá především do svého místa. Patří k rytmům místního klimatu, k obrysům krajiny, jejíž zvířata byla domorodcům po celá staletí blízkými soudruhy. V místní tradici do sebe může osobnost kmenového léčitele pojmout řeka, hora nebo hájek. Takto si obyvatelé kraje dokážou jeho přítomnost uchovávat po celé generace.“ Podobné myšlenky sice díky například dílu filozofa a antropologa Clauda Lévi-Strausse ani tehdy nebyly novinkou, ale vždycky se objevovaly jen na úrovni akademické teorie nebo naopak primitivního praktikování. Roszakův politický kontext uvedl do pohybu nové, velmi úspěšné hnutí napříč společnostmi. „Položil základy pro teorii a praxi psychoterapie století, do kterého bychom měli i se svými civilizačními chorobami co nevidět vstoupit,“ prohlásil o Roszakově studii na konci 90. let psycholog James Hillman. Původně šlo jen o závislost psychického zdraví na emocionálním vztahu k přírodě. Dnes se zabývá vzájemným ovlivňováním. Tedy jak přírodu prožíváme a co pro ni na oplátku můžeme udělat.

Jak to vypadá během skutečné ekoterapie? Podle očekávání terapeut obvykle skutečně vyrazí s klientem nebo s celou skupinou do přírody. Léčba probíhá stejně jako na běžných terapeutických sezeních, ale tentokrát se hovoří za pochodu nebo během zastávek na mýtině. Méně častými v českých poměrech zatím bývají ekoterapeutické výlety na několik dní. Respektive akce, kdy skupinky lidí vyrazí za jakéhokoli počasí pobývat v přírodě tak, aby se vzdělali civilizaci a poznali sami sebe, se u nás organizují, říká se jim ale různě. Starý dobrý tramp ani netušil, že provozuje ekoterapii. Její odnož nazvaná Wilderness Therapy přitom zaznamenala ve Spojených státech výsledky v léčbě mladistvých závislých na návykových látkách. Pobyt v divočině u nich vyvolal emoce a zážitky, které městský člověk nezná, a tím pomáhal odbourat dlouhodobý stres. A podobně funguje i Adventure Therapy, kterou využívají psychologové pro rodinnou terapii.

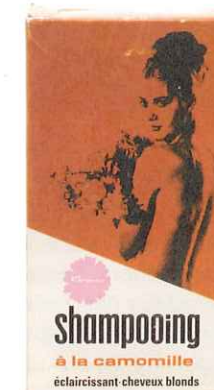
V podstatě to znamená jet s dětmi pod stan a u táboráku se nad společnými silami uloveným králíkem sblížit vyprávěním osobních příběhů, případně zpěvem. Nemáte nakonec pocit, že ekoterapii v podstatě provádíte každé prázdniny? Tak se do ní pusťte zodpovědněji. Aby mohla závažnou medicínu přírody užívat i třeba naše pravnoučata, musíme se naučit ohleduplnosti k přírodě, ekologicky vyžralému jednání a snaze o udržitelný život. Zkrátka respektovat svého lékaře. ■



## KLORANE

### 50 LET HISTORIE, ZKUŠENOSTÍ, LÁSKY A PÉČE O VAŠE VLASY

1966



2015



Objevte všechny produkty Klorane na

[www.klorane.cz](http://www.klorane.cz) [www.facebook.com/klorane.cz.sk](https://www.facebook.com/klorane.cz.sk)

LABORATOIRES

K L O R A N E



Požádejte o radu ve své oblíbené lékárně.

Pierre Fabre