



Lesní terapie

Jak využít
dávnu
moudrost
v moderním
světě

Aleš Miklík

JOTA

JOTA

A photograph of a large, ancient tree with thick, gnarled roots in a forest. The tree's trunk is composed of several large, fused roots that spread out across the forest floor. The ground is covered in fallen leaves and green moss. The background shows a dense forest with sunlight filtering through the trees.

Lesní terapie



Lesní terapie

Jak využít
dávnu
moudrost
v moderním
světě

Aleš Miklík

JOTA/2024



Obsah

Úvod	13
KOŘENY: NÁVRAT DOMŮ	20
Iluze oddělenosti	43
Kde se dělení na „nás“ a „přírodu“ vzalo?	47
Lesní terapie: když věda potvrzuje volání duše	86
Znovu se připojit do sítě života	101
Hlavní prvky lesní terapie	113
Praxe: nechat se pozvat	137
Praktické tipy a otázky	155
LESNÍ TERAPIE V PRÁCI A DOMA	170
Přírodní wellbeing	171
Lesní terapie jako forma teambuildingu a práce s dětmi	179
NA KONEC: ROZVINOUT KORUNU	202
Použitá a doporučená literatura	209





Ponoř se do přírody
a najdeš sám sebe.

neznámý autor (neznámé století)





Úvod

Zdraví lidí a zdraví přírody od sebe nelze oddělit. Tuto jednoduchou a starou pravdu nám v roce 2020 znovu připomenul souběh dvou epidemií, vyvolaných nezodpovědnými zásahy vůči přírodě: koronavirus u lidí a kůrovec v českých lesích. Zatímco noviny psaly o lidských úmrtích, ostatní si díky nabytému volnému času začali všimnout mrtvých stromů v lesích.

Důkazy o významu přírody pro lidské zdraví však zůstávaly v pozadí a poučení z těchto dvou pohrom nakonec v médiích vystřídala další vděčná katastrofa. Dennodenně slyšíme o klimatické změně, o jejích důsledcích pro přírodu a pro lidi, o ubývající biodiverzitě, umírajících druzích. O životech stromů a o tom, co může dělat každý z nás, aby jejich život podpořil, se ale už tolik nemluví. Ve školách se toho o lesích a stromech teoreticky dozvídáme mnoho – zjišťujeme, kde rostou, jaké mají dřevo a jak ho lze využít, jak od sebe odlišit jednotlivé druhy a kolika let se dožívají v hospodářském lese. Faktografie máme k dispozici dostatek, chybí však prožívání. Když už se v běžné státní škole nebo školce děti dostanou ven, obklopuje je řada příkazů, na co si dát pozor a co nedělat. „Klacky se nesbírají, a hlavně nelezte na stromy,“ zní od nervózních učitelek. Pokud to děti nezkusí ve volném čase nebo je k tomu nemotivují benevolentní rodiče, nemusí nikdy zjistit, jak tuhá je kůra dubu, jak chutná javorové listí nebo že mech může vonět na mnoho způsobů jen na jednom metru čtverečním.

To, co nám dnes zoufale chybí a co vede k nerovnováze a zhoršení zdraví lidí i přírody, je ztracený vztah. Vztah k nám samým, k Zemi i ke všem živým bytostem. A dá se vlastně bez těchto vztahů zdravě žít? Opakem vztahu je nezájem, stagnace a příkopy plné odpadků. Jenže vztah nelze postavit na faktografii, na znalostech a informacích, které jsme nezískali sami, ale byly nám předány. Vztah se tvoří prožitkem, tím, jak se s druhou bytostí cítíme, ne tím, že nám někdo řekne, jak je pro nás důležitá. Ilustrovat to může následující příklad: Zkuste si vybavit jednu osobu ze svého života, kterou máte rádi – partnera, rodiče, dítě. Pak si představte, že existuje kniha, která ji do detailu popisuje – jaké má vlasy, jak je vysoká, jakou poslouchá hudbu a jaké jídlo má nejraději. Myslíte, že byste ji mohli milovat jen na základě četby této knihy? Asi těžko – lásku tvoří mnoho konkrétních okamžiků, strávených a prožitých s touto osobou, jejími náladami a pocity, které ve vás vzbuzuje. Hodnota, kterou pro nás takový člověk má, je důsledkem něčeho námi prožitého a nikdo třetí nám to nemusí vysvětlovat.

Úplně stejné je to přitom s dalšími živými bytostmi kolem nás. Kácí-li někdo náš oblíbený strom v ulici, pod nímž se scházíme se sousedy, který známe s jeho celoroční proměnlivostí, vůněmi a barvami světla pod listím a který máme spojený se vzpomínkami na nás samé, může nás to hluboce zasáhnout. Ničí-li se takto život mnoha tisíců stromů v hospodářském lese za městem, málokoho to zajímá, ačkoliv se jedná o stejné tvory. Pokud ale do lesa nechodíme s cílem poznat život se všemi jeho projevy, pochopit jiné živé bytosti, jejich vlastní prožívání světa, unikátní vlastnosti a osobitý přínos pro mnoho dalších tvorů, snadno se naučíme je objektivizovat – tak jako ve škole. A objekt nelze prožívat, ten prostě buď je, nebo není. Tento nepřirozený, naučený náhled je škodlivý nejen pro přírodu, ale především pro nás samotné, protože mezi přírodou a námi ve

skutečnosti není žádná hranice. Tuto myšlenku se pokusím rozvinout i v následujících kapitolách.

Kniha, kterou držíte v rukou, není učebnicí botaniky, ale ani esoteriky. Pracuji v ní s mnoha aktuálními poznatky o přírodě a jejím propojení s člověkem a zkoumám, jakou roli v něm hrají smyslové prožitky. Těm se věnuje i věda, ale zároveň jsou tak samozřejmé, tradiční a „obyčejné“, že je většina z nás v nějaké podobě zná z vlastní zkušenosti. Mojí ambicí bude pozvat vás, abychom společně tuto zkušenost rozvinuli a prohloubili, abychom získali odvahu zahodit některé zažitě vzorce vnímání a vzpomněli si, jaké to je cítit se naplno součástí něčeho většího, smysluplného, užitečného, a to bez nutnosti oddat se nějakému náboženskému dogmatu. Pokusíme se znovu navázat vztah k tomu, co ze zvyku označujeme jako „příroda“, i když ve skutečnosti jde o vztah k nám samým, a posílit jej. Takový vztah je nutně velmi osobní a mnoho ryze osobních prožitků vám bude i postupně přinášet. Půjde tedy o zkušenost unikátní, individuální. Možná také dojdete mnohem dál, než se v rámci jedné knihy můžeme vydat společně. Tak jako tak je mým přáním, abyste maximum z této cesty sdíleli s dalšími bytostmi, zejména lidmi. Jen malé kroky každého z nás, které jsou zároveň inspirací pro ostatní, mohou změnit svět.

Půjdeme spolu po cestě lesní terapie, stále poměrně mladé disciplíny oboru s názvem wellbeing, holistického konceptu zdraví, který kromě člověka zahrnuje planetu jako celek. Lesní terapie má svůj původ v Japonsku a v dalších východoasijských zemích, které se musely potýkat s nárůstem civilizačních chorob po přechodu společností na znalostní ekonomiku. Principy lesní terapie jsou však společné mnoha původním kulturám (naším předkům) po celém světě, které nedělaly rozdíly mezi světem lidí a dalších tvorů. Svým způsobem lze říci, že lesní terapie je jedna z odpovědí naší kolektivní duše na trauma oddělenosti,

objektivizace a determinismu, které s sebou přinesl život v moderní společnosti. V knize se však nebudeme pouštět na pole psychoterapie ani psychologie, ostatně rozlišení mezi těmito metodami léčby a lesní terapií bude také důležitým bodem na naší cestě.

I pro mne je tato cesta osobním příběhem. Bez vlastních vzpomínek a zážitků bych těžko mohl dojít tam, kde jsem dnes. Mnoho z mých zkušeností zároveň poslouží jako ilustrace toho, co vám chci předat. A protože vám tuto knihu nabízím jako pozvání, budu na různých místech používat opravdu pozvánky – návrhy, jak se s přírodou lépe spojit a jak se naučit být všímavější i vůči některým přírodním (a přirozeným) aspektům naší duše. Můžete je využít v rozsahu a podobě, která vám bude připadat v danou chvíli nejlepší, a třeba se k nim i opakovaně vracet. Přece jen jde o knihu o lese a přírodě, proto ji směle berte s sebou ven a čtěte třeba pod stromem. Mnoho z popsaného si můžete rovnou vyzkoušet, ať už sami, nebo s rodinou či přáteli.

V textu budu také využívat závěry vědeckých studií a další faktické poznatky pro podporu některých tvrzení a pozvánek. Opět nejde o snahu najít nějaké konkrétní dogma – i věda je pouze jeden ze způsobů, jak popsat náš svět, ale určitě nejde o způsob jediný správný, možný a už vůbec ne úplný. Pro některé lidi však vědecký náhled zůstává hlavním zdrojem nových informací a inspirace. Nakonec proč ne, krása přírody je v tom, že se srovná i do této škatulky. Je to přece jen moderní věda, která v posledních dekádách přináší nové a nové poznatky o významu přírody pro člověka nad rámec jeho fyziologického zdraví.



A photograph of a forest path. The path is covered in a thick layer of reddish-brown pine needles and is flanked by green undergrowth. Tall, thin trees are visible in the background. The text "Nechť se tedy příroda znovu stane naším domovem!" is overlaid in white, sans-serif font in the upper left quadrant.

Nechť se tedy
příroda znovu stane
naším domovem!



A vertical photograph of a forest. Sunlight streams through the tall, thin trunks of trees, creating a hazy, golden atmosphere. The foreground is filled with a dense carpet of small, light-colored flowers, possibly clover or similar, which are illuminated by the sunlight. The overall mood is peaceful and nostalgic.

Odkud pocházím?
Ze svého dětství.

Antoine de Saint-Exupéry



KOŘENY:
NÁVRAT
DOMŮ

Podle indiánské tradice má každý člověk na Zemi místo, kam opravdu patří, kde je skutečně doma. Nemusí to být přitom nutně místo, kde se narodil nebo kde žije. Každopádně když se na takové místo dostane, cítí to každou svojí buňkou. Jeho sounáležitost s ním je prý dokonce tak velká, že se tam dokáže vyléčit z jakékoliv nemoci.

Pro mne je takovým místem určitě Norsko, země, kam jsem se poprvé dostal díky jednomu krátkému mezilidskému vztahu a kam se od té doby stále vracím, kdykoliv mám možnost či potřebu se „doplnit“, dobít energii a znovu nalézt pocit smyslu, převyšující běh každodenních povinností. Ztracený, ale důležitý vztah s člověkem mne dovedl k novému, hlubokému a mimořádně obohacujícímu vztahu se zemí. Jde o stejný princip proměny, vzniku a zániku, ztráty a zisku, který se opakuje v mnoha vzorech živé přírody.

Proč právě Norsko? Popravdě nevím. Stejně tak by mne jistě uchvátila příroda a kultura jiné skandinávské či třeba asijské země. Ale každý malý krok v životě nás někam nevyhnutelně směřuje a v mém případě vedl součet takových kroků právě sem. Když jsem poprvé s úžasem přistával na letišti v Oslu, bylo to doslova mezi stromy (a jak jsem později zjistil, u paty přistávací věže roste spousta hub!). Vnímал jsem vibrace ušlechtilého dřeva v letištní budově, na jejíchž stěnách bujel mech, a pomalu vkročil do tichých a vodou nasáklých divokých houštin za městem. Cítil jsem, že jsem doma. Doma ne ve fyzickém slova smyslu, ale doma v pocitech, vjemech a emocích, které jsem naposledy zažíval jako dítě.

Vzduch překrásně voněl a každý nádech mne doslova sytil energií a radostí ze života. Světlo se třpytilo v nekonečném počtu odstínů a odlesků na špičkách jehličí, v potůčcích a kalužích a zbarvovalo kopce mechu, místy hluboké na půl metru.