

Nejen z lesa brát, ale také lesu vracet

Iwao Uehara

Minule jsme se věnovali americkému pojetí lesní terapie. Dalším místem, kde má mnohaletou tradici, je Japonsko. Tamním představitel a zakladatelem lesní terapie je Iwao Uehara, prezident *Society of Forest Amenity and Human Health Promotion*.

Jak je na tom dnes Japonsko?

Japonsko představuje jednu z nejrozvinutějších zemí na světě, kde je zároveň veliký tlak na pracovní výkony a velice málo času na soukromý život. Zajímavým důsledkem tohoto jevu je výrazný pokles počtu sňatků uzavřených v posledních třiceti letech. Města mají velice vyvinutou digitální kulturu a jsou poselá technologiemi. Japonci tráví mnoho času on line a daleko méně setkáními na živo. Výrazně narostla nervozita, stres, deprese a osamocení. Naštěstí je Japonsko stále ze sedmdesáti procent pokryté lesem. Již v osmdesátých letech přišlo ministerstvo zemědělství, lesnictví a rybářství s myšlenkou *shinrin yoku*, což znamená „lesní lázeň“, užívání si atmosféry lesa pro relaxaci. Byla to úžasná příležitost, jak vyrovnat tlak na pracovní výkon a s ním spojenou rostoucí míru stresu.

U nás v roce 2018 vyšlo několik knih s názvem Lesní terapie nebo Lesní lázeň. Jaký je mezi těmito termíny rozdíl?

Lesní terapie je vždy vedená certifikovaným profesionálem. Zahnuje znalosti z psychologie a umění pracovat s lidmi s různými typy mentálních problémů. Neefektivnějším přístupem je, pokud je terapie vedena jeden na jednoho nebo ve velice malých skupinkách klientů s podobnými potížemi. Existuje několik kurzů po celém světě, jež poskytují certifikaci v lesní terapii. Cena kurzu se může pohybovat až kolem 1000 dolarů a lektor musí být vzdělán v psychologii. Lesní lázeň může naopak dělat kdokoliv. Je to jednoduše všímavější způsob bytí v přírodě. K tomu není potřeba certifikát. Přátelským průvodcem při lesní lázni může být každý.

Jaké jsou vaše první vzpomínky na les?

Les v mém rodném městě Naganu. Táta miloval přírodu, brával mě do lesa. Tenkrát byl pozdní podzim, zima a větrno. Táta mi půjčil svoji bundu a šel hledat houby. Zůstal jsem sám. Nebál jsem se. Bylo to nádherné. Les byl vždy mým velkým domovem. Bydleli jsme blízko něj. Každý den jsem chodil lesem do školy. Les mi byl velkým rádcem i mámou. Zůstalo mi to do dospělosti.



Čím se teď zabýváte?

Zejména *silvikulturou* – sázením stromů pro zachování lesa. Lesní terapie v mém případě představuje kombinaci práce se zanedbaným lesem s aktivitami pečujícími o lidi. Mojí vnitřní motivací je uzdravit les a naši mysl. V současném životě zapomínáme na mnoho hodnotného.

Kde vidíte rozdíly mezi americkým a japonským přístupem k lesní terapii?

Přístupy v USA a v Japonsku jsou si velice podobné. Oba se staly podnikáním a vycházejí z podobného. Nicméně původní lesní terapie v Japonsku měla za cíl uzdravit nejen člověka, ale i přírodu.

Kdo se nyní lesní terapii věnuje a kdo o ni projevuje zájem?

Spolupracuji se zdravotním personálem a zaměstnanci sociální péče. Všichni jsou samozřejmě profesionálové. Našimi klienty jsou lidé s různými postiženími.

Je něco, co byste ještě rád dodal?

Ano, původní lesní terapie byla posvátným pokusem uzdravit a podpořit zdraví lesa i nás lidí. Ale teď z toho vznikl jednoduchý byznys pro místní. Mnoho lidí se chce stát terapeuty, ale sotva pomohou. V čem spočívá skutečný smysl lesní terapie? Pracoval jsem například s lidmi s mentálním postižením. Pečovali jsme o zanedbaný les. Díky naší péči v něm bylo víc světla. Kromě práce jsme trávili čas konzultacemi, při nichž se klienti dělili o své pocity. „Starali jsme se o zanedbaný les a my jsme také byli zanedbaní,“ říkali. „Dnes je les zdravější, jako jsme zdravější my.“ Původní lesní terapie uzdravuje člověka i les.

Připravila Martina HOLCOVÁ

