

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

Fakulta sociálních studií

Katedra environmentálních studií

Ekoterapie

***jako jeden z prostředků městského člověka ke znovunavázání
vztahu s přírodou***

Esej do předmětu HEN 581 Životní způsob a environmentální problémy

Pavla Šlimarová UČO 182729

182729@mail.muni.cz

Imatrikulační ročník 2005

Počet znaků včetně mezer 6641

v Brně 8.4. 2010

V dávné minulosti byl životní způsob zcela odlišný od toho, který převládá v dnešní době. Naši předkové, žijící v lovecko- sběračské společnosti, sdíleli stejný prostor s ostatními živými organismy. Pohybovali se ve volné přírodě, často v otevřených prostorech, kde hledali úkryt. Ve srovnání s nástupem moderní společnosti, trval tento stav velmi dlouhou dobu. Někteří vědci¹ proto tvrdí, že to muselo zanechat trvalé vlivy až do současnosti. Naproti tomu v naší vysoce industrializované společnosti jsme se adaptovali na diametrálně jiné prostředí v průběhu velice krátkého času. Takovýto rychlý přechod může mít na svědomí psychický a fyzický diskonfort.

úvod

Úkolem této eseje je stručně popsat vliv dnešního životního způsobu - konkrétně života v rozlehlém velkoměstě, na psychiku člověka. A následně rozebrat některé metody, které je možno použít ke znovu propojení onoho vztahu s přírodním prostředím. Jako teoretický rámec nepoužiji dvoudimenzionálních rozlišení², ale budu problém vztahovat k Roszackovou vymezení ekopsychologie (Roszack, 1992).

cíl eseje

Lidé bydlící a pracující ve velkoměstech mohou žít měsíce, aniž by se fyzicky dostali do otevřené přírodní krajiny. Stimulace jejich vnímání není přirozená, a to nejen ve vnitřním prostředí budov, ale také venku – jsme obklopeni výtvoř z umělých materiálů, jako jsou betonové a skleněné budovy, asfaltové chodníky, auta podél ulic apod. To vše má následky pro naše mentální zdraví, počet lidí nemocných, stresovaných a lidí cítících se deprivovaně vzrůstá³. Nicméně nelze přesně určit, jak moc a jak konkrétně je to spojeno s odcizením se přírodě, neboť většina problémů se odehrává na nevědomé úrovni. Je velmi těžké dokázat kauzalitu mezi spojením s přírodou a lidským zdravím. Odcizení také často vede k pocitu prázdnoty, prázdného Já. Tato mezera si žádá být něčím naplněna. Náhražkou se v západně uvažující velkoměstské společnosti často stává konzumní styl života⁴.

životní způsob
provozovaný
ve velkoměstě

Proč se nám příroda jeví atraktivní? Existuje více možností⁵, může to být kulturně determinované či naopak vrozené, avšak neexistují přesvědčivé důkazy pro jen jedinou alternativu. Každopádně, pozitivní účinky přírody na lidskou psychiku jsou

východiska
ekoterapie

¹ Např. ekopsycholog T. Roszack (1992)

² Sytí – bědní, globální – lokální, apod.

³ Viz různé statistiky potvrzující nárůst výskytu tzv. civilizačních chorob, např. Analýza: na co umíráme? (2007)

⁴ Na druhou stranu i moderně uvažující obyvatelé velkoměst jsou seznámeni s dopady konzumního chování na životní prostředí. Často cítí rozpor mezi tím, co dělají a mezi tím, co ví, že by dělat měli/ co by bylo dobré, kdyby dělali. Tento stav, kterýžto rovněž ústí v psychické nepohodlí, se nazývá kognitivní disonance. Jedná se o rozpor mezi několika informacemi, které jedinec má a mezi tím, jak se chová. Výsledkem je nepříjemný pocit. Řešením je buď změna chování, anebo vyhledání další informace, která potvrdí prvotní postoj/ stav. Tento pojem zavedl psycholog Leon Festinger. Pro více informací viz např. Výrost (1997: 36)

⁵ Oproti ekopsychologii zastávají zcela jiný přístup estetici. Např. Stíbrál (2005) míní, že jako krásné hodnotíme to, čím jsme obklopeni. A z jeho mapování historického vývoje estetického vnímání přírody plyne, že se odehrává na mnohem menším časovém úseku.

dokázány⁶. Východiskem ekopsychologie podle Roszacka je přesvědčení, že jsme byli vytrženi z našeho přirozeného prostředí. Jádro naší mysli je *ekologické nevědomí*, otevřený přístup k němu je cesta k odzdravení. Ekopsychologie vychází z hlubinné ekologie a přejímá její teze za cílem vytvořit *ekologické ego* (Roszack, 1992). Naproti tomu na jiném východisku staví svou teorii např. Kaplan (1998), který formuloval tzv. „restorativní“ teorii („restorative“ theory), jež říká, že každodenní kontakt s přírodou zmírňuje stres a zlepšuje uzdravování. Morisová (2003: 13) ve shodě s ním shrnuje dosavadní poznatky, že pobyt venku spojen s vnímáním přírodního prostředí a vcítění se do něj mají regenerativní účinky, zotavení mentálního, duševního a také zlepšení fyzického zdraví. Vymezuje 5 kategorií, u kterých došlo ke zlepšení: zdokonalení komunikačních schopností; zvýšení fyzického zdraví; zlepšení mentálního a duševního zdraví; zlepšení duševního, smyslového a estetického povědomí; schopnost uplatnění sebekontroly a vzrůst senzitivity pro regulaci svého vlastního pohodlí. Naproti tomu Seymour (2003) zmiňuje, že i jen pouhý pobyt v přírodě má okamžitý pozitivní efekt na zmírnění stresu.

Ekoterapie nabízí mnoho rozličných druhů metod pro obnovení vztahu s přírodním prostředím: meditace, pobyt v divočině, obřadní cesty, a také jiné způsoby, které se snaží přinést kousek přírody do našeho domu. Každá z technik má trochu jiný efekt, záleží také na délce působení. Zároveň má každá své výhody a nevýhody, ne všechny jsou vhodné a dostupné pro každého. Velká většina lidí bydlících ve velkoměstech např. nemá zkušenost s meditativními technikami a není vyloučeno, že jim přijdou hloupé a směšné. Chudší obyvatelé si zase nemohou dovézt odštěňovat se do příznivějšího prostředí, či pravidelně vyjíždět trávit delší čas někde do příjemné zelené krajiny.

Protože ne každý má možnost se za přírodním prostředím vypravit, můžeme přinést kousek přírody do města. Popíšu nyní jednu z moderních možností jak toho docílit, tzv. zelenou architekturu. Někteří lidé zjišťují, že neustálý pobyt v centru měst, jim nedělá dobře, a tak začalo být moderní, stěhovat se na periferie⁷. Architekti propagující zelenou architekturu se naopak snaží přivést stromy a keře přímo do center měst. Výsledkem jsou vysoké mrakodrapy se zelenými terasami. Jeden z takových projektů má být vystavěn v Soulu v Jižní Koreji⁸. Vzhled takového mrakodrapu je naprosto netypický, přední strana je kónická a tvořená jednotlivými terasami, takže celá budova vypadá zeleně. Každý obyvatel má tudíž svou vlastní

ekoterape
utické
metody a
jejich
limity

zelená
architektura

⁶ Viz níže.

⁷ Nicméně ne každý se může přestěhovat do suburbie, nehledě na to, že jsou mnohdy problematicky vystavěné, např. doprava do centra, řadové domy blízko u sebe, které také ztrácí kontakt s přírodním prostředím.

⁸ Viz zprávy na Novinky.cz. (Projekty, 2009)

zahrádku. Výhoda tohoto projektu je každodenní kontakt s přírodou, naopak nevýhodou je, že si jej mohou dovolit jen bohatší vrstvy a podle mne především to, že neřeší závažnější problémy vztahu člověka k přírodě. Tato metoda nekorresponduje s Rozsackovým pojetím ekoterapie, více se shoduje s Kaplanovou teorií, popisující nevědomé vnímání přírody.

Existuje mnoho metod, jak navázat vztah s přírodním prostředím a zlepšit tak náš duševní a psychický stav. Podle mého názoru je však jak ve společnosti, tak mezi akademiky zabývající se studiem environmentálních věd málo informací o tomto tématu.

závěr

Literatura a internetové zdroje

ROSZACK, T.: *The Voice of the Earth: An exploration of ecopsychology*. Epilogue. NY: Simon & Schuster, 1992: s. 319 – 321.

MORRIS, N.: *Open space: Health, Well-Being and Open Space*. Edinburgh: Edinburgh College of Art and Heriot-Watt University, 2003.

STIBRAL, K.: *Proč je příroda krásná*. Praha: Dokořán, 2005, ISBN 80-7363-008-7

VÝROST, J.: *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 1997. ISBN 978-80-247-1428-8

KAPLAN, R., KAPLAN, S., RYAN, R.L.: *With People in Mind*. Washington, DC: Island Press, 1998

SEYMOUR, L.: *Nature and psychological well-being*. [online]. English Nature, May 2003. [cit. 8.4. 2010]. <http://www.englishnature.org.uk/pubs/publication/PDF/533.pdf>.

Projekty s bohatou zelení rostou jako houby po dešti. [online]. 9.1. 2009 [cit. 8.4. 2010]. <http://www.novinky.cz/clanek/158290-projekty-s-bohatou-zeleni-rostou-jako-houby-po-desti.html>

ANALÝZA: Na co umíráme? [online]. 6.04.2007 [cit. 8.4. 2010]. http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=463