

# Terapie za chůze

Průvodce pro terapeuty



terapie v lese

## **Co v průvodci najdete**

Úvodní slovo	4
Co je terapie za chůze	6
Přínosy terapie za chůze	7
Co zvážit před první cestou	8
Souhlas klienta	13
Zvýšení předvídatelnosti	14
Zapojení přírody do terapie	15
Zkušenosti klientů	16
Poznámky	18

A lush green forest scene with a prominent tree trunk on the right side. The background is filled with dense foliage and trees, creating a sense of depth and tranquility. The lighting is soft and natural, highlighting the vibrant green colors of the leaves and the textured bark of the tree.

Na venkovní prostředí můžeme  
nahlížet jako na obrovské  
*zdravotnické zařízení*, jehož  
*terapeutická* hodnota stále  
čeká na plné využití.

– William Bird

# Úvodní slovo

K myšlence průvodce nás přivedl dokument “The Use of Talking Therapy Outdoors”<sup>1</sup>, který sepsal Dr. Sam Cooley společně s kolegy pro The British Psychological Society. Rozvíjí přínosy terapie v přírodě, způsoby, jak k ní přistoupit a v neposlední řadě, na co si dát pozor.

V Česku podobný dokument pro terapeuty neexistuje. Jelikož se věnujeme terapii za chůze, rozhodli jsme se některé části od Dr. Sama Cooleyho přeložit, doplnit o vlastní zkušenosti a nabídnout českým terapeutům.

## **Kdo jsme**

Jsme skupina psychoterapeutů působící pod hlavičkou Terapie v lese. Rozhovory za chůze poskytujeme od roku 2019. K založení nás inspiroval japonský přístup shinrin-yoku<sup>2</sup> a pozitivní zkušenost s vlastní terapií zakladatelky projektu Markéty Horákové. Jejím cílem bylo zpřístupnit rozhovor s odborníkem lidem, kteří se na terapii necítí, a přesto si chtějí popovídat o tom, co je trápí. Neformální setkání na procházce je cesta, jak odbourat možné bariéry. Nejen to. Chůze v přírodě dle našich zkušeností přidává do terapie další rozměr.

## **Základní principy, na kterých je průvodce postavený**

- terapie za chůze je přístup založený na důkazech
- propojuje psychoterapii s chůzí a pobytem v přírodě
- chůze a příroda mají nesporné přínosy pro psychické<sup>3</sup> a fyzické zdraví
- terapeutem míníme člověka, který absolvoval nebo absolvuje akreditovaný psychoterapeutický výcvik
- terapie za chůze má řadu výhod, ale nemusí vyhovovat všem klientům a terapeutům
- tento průvodce vás může vést při rozhodování o zapojení chůze do terapie
- průvodce používejte společně s kritickým myšlením

# Co je terapie za chůze

Jednoduše propojení psychoterapie, chůze a přírody. Přístup vznikl v USA pod názvem Walk&Talk Therapy<sup>4</sup>. Čtyři stěny místnosti jsou nahrazeny procházkou na čerstvém vzduchu. Okysličení mozku, rozhýbání těla a změna prostředí, to vše může vést k uvolnění stresu a novým nápadům. Na druhou stranu terapie za chůze klade nové nároky na terapeuta a klienta.

## **Jací klienti dle našich zkušeností vyhledávají terapii za chůze?**

- mají kladný vztah k přírodě (např. podnikají výlety, dlouhé procházky se psem nebo vlastní kus přírody)
- ví, že se jim za chůze lépe přemýšlí
- chtějí být mimo terapeutovnu
- chtějí vyzkoušet jiný druh terapie
- obávají se průběhu klasické terapie
- necítí se na terapii, ale přesto se chtějí pobavit s odborníkem
- hledají odpočinek a úlevu od shonu

# Přínosy

Na základě zkušeností našich a dalších odborníků uvádíme seznam jedinečných přínosů terapie za chůze:

- zpřístupnění péče pro klienty, kteří se cítí v terapeutické místnosti nepříjemně (např. příliš formálně, pod tlakem nebo mají pocit patologizace)
- vhodné pro klienty s příznaky ADHD, pro které není komfortní sedět delší dobu na místě
- více vyrovnané postavení klient - terapeut. Příroda je neutrálním prostředím oproti kanceláři, která je místem terapeuta
- odpadá možná nervozita z očního kontaktu
- přínos pro fyzické a psychické zdraví klienta a terapeuta
- fyzický pohyb může pomoci rozhýbat vnitřní pocit "zaseknutí" a přinést uvolnění
- větší svoboda v projevu díky možnosti opřít se od každodenní rutiny i prostředí, které může mít klient spojené se svými obtížemi
- regenerační účinky přírody (např. snížení krevního tlaku a stresu)
- pocit sounáležitosti se světem a zlepšení wellbeingu
- pozitivní vztah k životnímu prostředí, který zlepšuje právě pobyt v přírodě
- možnost setrvat v přítomném okamžiku, jelikož je třeba soustředit se na chůzi a okolní prostředí

# Co zvážit při terapii za chůze

Jestliže je terapie za chůze pro vás nebo klienta nová, je dobré si nejprve ujasnit, které aspekty terapie považujete za důležité či zásadní. Může sem třeba patřit nebýt viděn nebo slyšen ostatními, mít terapii pokaždé ve stejném prostoru, mít jasné vymezené role mezi klientem a odborníkem nebo možnost klienta ukončit sezení před uplynutím vymezeného času. Je proto potřeba zvážit, které z požadavků lze zachovat ve venkovním prostředí. Následující text vám může pomoci při rozhodování.

## **Délka setkání**

Setkání mohou mít klasický formát 50 minut. V naší praxi se osvědčila délka 1,5h, kdy má klient více času na sdílení. Zároveň je hodinu a půl dlouhé setkání praktické z hlediska dopravy terapeuta na domluvené místo. Vyzkoušeným formátem jsou též 3h. Často je naši klienti hodnotí jako intenzivní rozhovor v uvolněném prostředí.

## **Náročnost terénu**

Je třeba s klientem probrat jeho fyzické možnosti a představu náročnosti trasy. Někteří klienti preferují dlouhé procházky, jiní naopak volí kratší cesty a mírnější tempo. Chůze se také může střídat se zastaveními nebo delším posezením. Nastavit si očekávání před samotným setkáním je důležité pro úspěch cesty.



## **Místa setkání**

Ve městech se využívají zelená prostranství jako parky, přírodní rezervace a zahrady. Na delší cesty volíme lesy v okolí měst. Terapeut s klientem si dohodnou přesný čas a místo setkání a terapeut ověří, že si porozuměli. Pokud je místo setkání mimo město, je třeba zvážit, jestli klient cestuje veřejnou dopravou či vozem.

## **Znalost terénu**

Terapeut by měl terén znát, aby nedocházelo k přerušování setkání hledáním cesty. Znalost terénu přispívá k většímu soustředění se na klienta. Na druhou stranu, po domluvě s klientem, je možné objevovat místa společně nebo se nechat vést klientem. I to může přinést do terapie vítané podněty.

**Z naší zkušenosti někteří dlouhodobí klienti volí stále stejné místo, jiní naopak chtějí místa střídát.**

## **Počasí**

Terapeut den před cestou nebo v den cesty zkontroluje počasí. Hrozí-li např. bouřka, silný vítr nebo mráz, domluví se s klientem, zda se setkání uskuteční či přesunou termín. Pokud je zastihne nepřízeň počasí po cestě, je opět na domluvě, jestli budou pokračovat anebo setkání ukončí předčasně. V naší praxi probíhají terapie, v případě oboustranného souhlasu, i za slabého deště. S klienty se setkáváme po celý rok, nezávisle na ročním období.

## **Je terapie za chůze pro vás?**

Terapeuti, kteří poskytují terapii za chůze, se v přírodě cítí dobře a věří v její obnovující potenciál. Obvykle zmiňují slova jako volnost, bezpečí a napojení. Pocit pohodlí ve zvoleném prostředí je nezbytný k soustředění se na poskytování terapie.

Venkovní prostředí poskytuje možnost být flexibilní a kreativní ve volbě technik a aktivit např. využít přírodu kolem k vyjádření myšlenek.

Terapeutická místnost může posilovat role a hranice v rámci terapeutického vztahu (čekací místnost, zařízení místnosti apod.). Venkovní prostředí může tyto hranice posouvat a terapeut si musí být vědom změny v dynamice vztahu. Měl by proto klientovi zdůraznit, že jejich pracovní vztah zůstane zaměřený na dohodnutý terapeutický účel, s dostatečným časem prozkoumat pocity a emoce, které se mohou objevit jako výsledek změny terapeutického prostředí.

Být mimo terapeutickou místnost omezuje přístup k nástrojům jako poznámkám a počítači. Zvažte, co je pro vaši terapeutickou práci nezbytné.

Je třeba brát také v úvahu pojistné smlouvy, požadavky na zvládnutí první pomoci i případná povolení od zaměstnavatelů.

## **Souhlasí s terapií za chůze váš zaměstnavatel?**

Pokud terapeut pracuje na sebe, je na jeho posouzení, zda chce terapii za chůze nabízet. Pokud je součástí organizace, je vhodné informovat zaměstnavatele a mít od něj podporu. Ta může obsahovat povolení z jeho strany, odpovídající pojištění, supervizi od kolegů a další.

## Je terapie za chůze vhodná pro klienta?

Výzkumy prokázaly, že terapie venku je účinná pro celou řadu klientů a jejich potíží. Z naší zkušenosti se na nás obracejí klienti, kteří řeší úzkosti, vztahy, přepracovanost nebo rodinné obtíže. Tento průvodce však nemá za cíl určit výčet vhodných klientů. Je tedy na individuálním posouzení každého terapeuta, komu ji nabídnout. Úvaha by měla zahrnovat otázku, zda by přítomné psychické obtíže (např. potíže s důvěrou, stud, úzkost) mohly být zhoršeny prací venku.

Někteří klienti mohou mít k přírodě kladný vztah a zažívat v ní pocit sounáležitosti. Jiní klienti takovou náklonnost mít nemusí či se dokonce některých venkovních prostor obávat<sup>5</sup>.

## Cíle terapie

Než se pustíte do terapie za chůze, zvažte, jak venkovní prostředí podpoří cíle klienta nebo formulaci jeho zakázky. Můžete položit otázky jako:

- Jak byste popsal svůj vztah k přírodě?
- Jaký byl tento váš vztah v různých obdobích vašeho života (např. dětství)?
- Kdy a kde se cítíte v přírodě nejbezpečněji?
- Kdy a kde se necítíte v přírodě bezpečně?
- Jak se cítíte při myšlence, že bychom se setkali venku?
- Další možné otázky [v dokumentu zde](#).

K prozkoumání přínosů chůze a pobytu v přírodě pro wellbeing doporučujeme seznámit se s teorií biofilie<sup>6</sup>.

## Rizika ve venkovním prostředí

Způsoby, jak zmírnit rizika zahrnují:

- výběr venkovních prostor, které jsou blízko veřejných míst (např. využití venkovních prostor v okolí pracoviště)
- zapojení bezpečnostních opatření (např. informování kolegů o čase a místě, nošení mobilního telefonu)
- zapojení více odborníků (např. při vedení skupiny)

Terapie za chůze, při které je terapeut sám na vzdáleném místě, je obvykle s klienty, kteří představují nízké riziko pro sebe i ostatní.

Pokud existují obavy o fyzickou bezpečnost klienta při fyzické aktivitě a/nebo při nepříznivém počasí (např. zranění), může se hodit potvrzení od klientova lékaře. Je také potřeba zvážit, zda je venkovní prostředí vhodné pro osoby s pohybovými obtížemi a zda-li klient vyžaduje přístup k toaletě a občerstvení.

Říďte se svým úsudkem, pro kterého klienta je terapie za chůze vhodná. I když není možné, aby byla bez jakéhokoliv rizika, je možné učinit kroky vedoucí k jejich minimalizaci. Zde je formulář pro [hodnocení rizik](#).

**Klient se musí cítit ve zvoleném prostoru dostatečně pohodlně a bezpečně, aby nebyla ovlivněna terapie samotná.**

# Souhlas klienta

S terapií za chůze se pojí i určitá rizika. Mezi ně může patřit obava, jak ochránit důvěrnost klienta při možném setkání s jinými lidmi, nepředvídatelnost počasí nebo fyzické zdraví. Vše lze řešit transparentně informovaným souhlasem, který lze rozdělit do tří podstatných kroků.

Za prvé terapeut a klient by měli probrat jakákoliv vnímaná rizika a co lze/nelze kontrolovat.

Za druhé klient a terapeut se společně dohodnou, jak co nejvíce zmírnit daná rizika. Například výběrem míst, která budou co nejpříjemnější, výčtem prostředí a situací, kterým by se měli vyhnout, jak reagovat, pokud potkají někoho, s kým se znají nebo co dělat v případně nevládného počasí.

A za třetí, pokud se dohodnou a terapie začne, mělo by být součástí její průběžné hodnocení. Zahrnuje to pravidelné vracení se k počátečnímu kontraktu. Pokud se v jakémkoliv okamžiku bude zdát terapie za chůze pro klienta nebo terapeuta nebezpečná, měla by být ukončena nebo přesunuta do jiného prostředí.

V tomto přístupu založeném na spolupráci je klient aktivní. Předpokládá to tedy klientovu schopnost svobodně se rozhodovat a sdílet s terapeutem nastavení kontraktu.

# Zvýšení předvídatelnosti

Venkovní prostředí je samozřejmě méně předvídatelné a méně pod kontrolou než pobyt v terapeutické místnosti.

Pocit kontroly můžete zvýšit například:

- dodržováním předem naplánovaného časového rozpětí
- setkáváním se na stejném místě nebo cestě
- výběrem takového místa, kde jsou zachytné body, které mohou označovat začátek nebo konec setkání
- seznámením se s trasou předem, kdy můžete zhodnotit její rizika, blízkost zázemí nebo si určit prvky v krajině, které můžete začlenit do setkání
- využitím soukromých venkovních prostor
- využitím venkovních prostor s přístřeším
- kombinací terapie za chůze s jinými formami (např. uvnitř nebo online)

# Zapojení přírody do terapie

## **Pasivní a aktivní zapojení**

Míra zapojení venkovního prostředí do samotné terapie může být různá a je zcela na vás. Při pasivním zapojení je venkovní prostředí spíše jako kulisa. Existují však způsoby, jak okolní přírodu zapojit aktivně, pokud je to příznivé pro cíle terapie.

## **Příklady aktivního zapojení**

- mindfulness a podobná cvičení se zapojením smyslů, která vedou k ukotvení v přítomném okamžiku (např. chůze s pozorností obrácenou ke zvukům přírody)
- zapojení přírody k reprezentaci určitých činů (např. házení kamenů do potoka jako odhození starých přesvědčení)
- využití přírody k vyjádření přirovnání (např. spadlý strom, který symbolizuje určitou skutečnost)
- využití přírody k tvorbě metafor a usnadnění vyjádření myšlenek a pocitů

# Zkušenosti klientů

Je pro mě snazší uvolnit se při činnosti. Také mám málo času na relativně klidnou procházku.

– Klientka

Nemusím sedět v kanceli, kde jsem většinu času. Mně osobně pomáhá chodit a dívat se někam jinam, protože je to „dovolené“. Nejsem ve stresu z toho, že na mě někdo kouká a já se nedokážu ani pořádně vyjádřit.

– Klient

Tento koncept nám a našim poruchám pozornosti skvěle vyhovuje.

– Klienti

Klidné a neformální setkání. Kancelář nebo místnost je příliš dominantní. Příroda je více neutrální a přirozená. Svou neřízeností, proměnlivostí i náhodou je vlastně prostředím, kde se každý může soustředit více na sebe a průběh rozhovoru.

– Klient

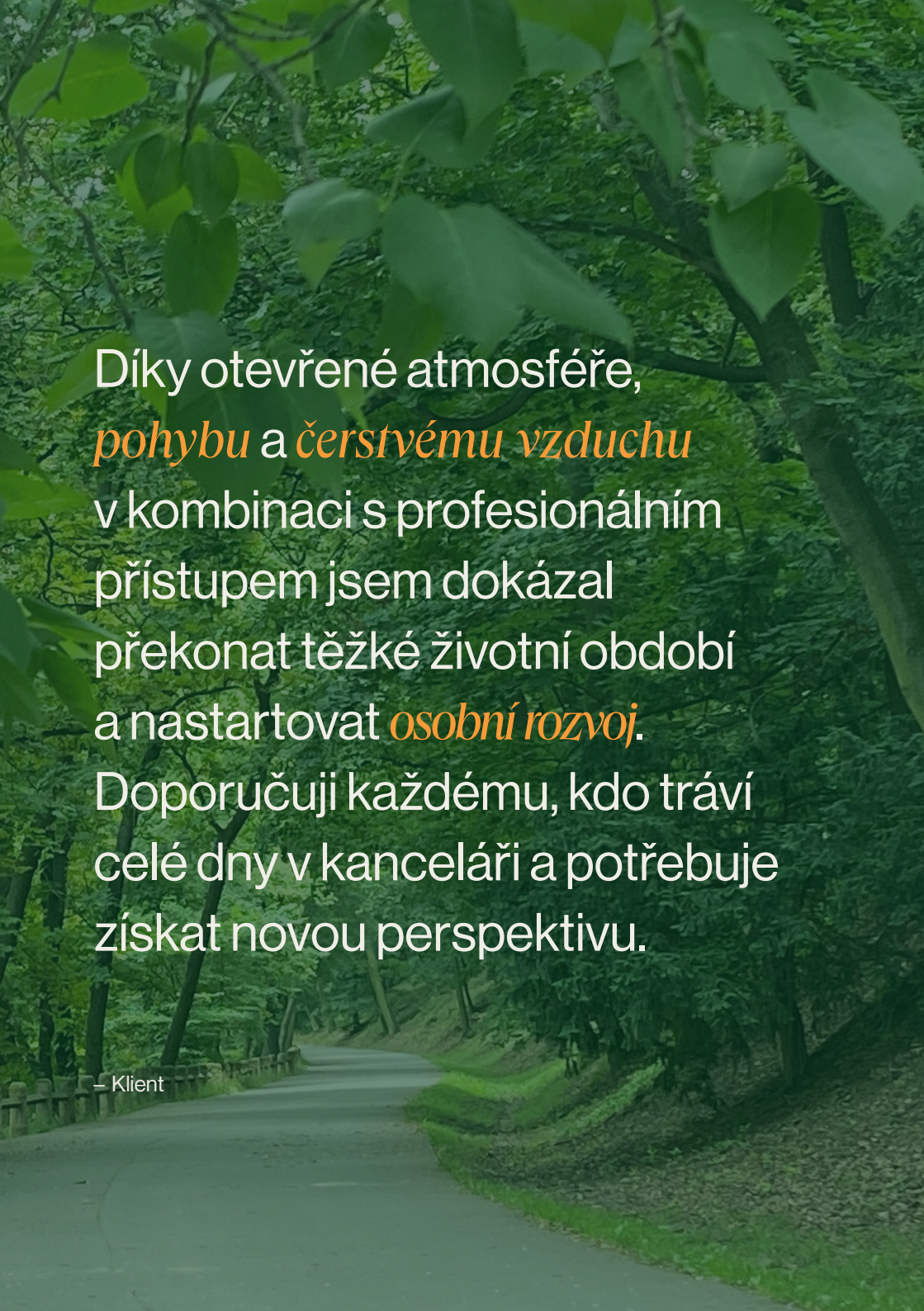
To, že se to koná venku, je pro mě neskutečně svobodné!

– Klientka

Při procházce se necítím jako v ordinaci.

– Klientka





Díky otevřené atmosféře,  
*pohybu a čerstvému vzduchu*  
v kombinaci s profesionálním  
přístupem jsem dokázal  
překonat těžké životní období  
a nastartovat *osobní rozvoj*.  
Doporučuji každému, kdo tráví  
celé dny v kanceláři a potřebuje  
získat novou perspektivu.

– Klient

# Poznámky

1 <https://cms.bps.org.uk/sites/default/files/2022-06/Use%20of%20talking%20therapy%20outdoors.pdf>

2 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19568835/>

3 <https://www.webmd.com/balance/features/walk-and-talk-therapy>

4 <https://www.apa.org/monitor/2020/04/nurtured-nature>

5 Milligan, C. & Bingley, A. (2007). Restorative places or scary spaces? The impact of woodland on the mental wellbeing of young adults. *Health and Place*, 13(4), 799–811.

6 Wilson, E.O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

## **Průvodce přípravila**

Terapie v lese

[terapievlese.cz](http://terapievlese.cz)

[cesta@terapievlese.cz](mailto:cesta@terapievlese.cz)

Prosinec 2022

 terapie v lese