

# SPŘÁTELIT SE S ÚZKOSTÍ

Terapeutka, publicistka a autorka knihy *Klimasmutek* přidává svůj pohled na to, jaké jsou pro ni výchovné výzvy dneška. Kde hledat vnitřní jistotu a klid v náročných časech nejistot a neustálých změn?

JITKA HOLASOVÁ



Foto: archiv J. Holasové

Děda a jeho milovaná louka.

Můj děda se narodil v roce 1931 a jako malý kluk zažil druhou světovou válku – v malé sudetské vesnici v Podkrkonoší. Každé ráno chodil do školy spolu s bratry a kamarády pět kilometrů do města – a odpoledne zas zpět. Viděl, jak se šetřilo jídlem, vnímal tiché hovory dospělých o tom, jak v lesích pobíhali partyzáni, tušil, že jim jeho rodiče nechávali na kraji lesa jídlo, i když za to mohli být odsouzeni. V padesátých letech přišel o úspory, dva roky to vydělával zpět v Jáchymově, za normalizace se mu nevedlo zrovna růžově... Děda prožil ve své vsi nakonec až na krátká intermezza celý život v plném zdraví až do čtyřiaosmdesáti let. Věřil v demokracii, přál si světové společenství a mír. Postavil dům, hospodařil, sekal dřevo a trávu sekal výhradně kosou, hledal po kopcích v červené hlíně drahé kameny, nosil domů babičce na sušení hříby praváky. Tohle není jen povzdech nad tím, jak byli minulí generace odolnější, šetrnější. Tohle je pro mě důkaz, že lze prožít život v době krize. Že lze získat v životě klid a vnitřní jistotu, i když jsou časy nepředstavitelně těžké.

Jako rodiče dnes v roce 2025 čelíme trochu jiným, i když opět velmi náročným výzvám: vachrlatému duševnímu zdraví dětí, nespravedlivému školnímu drilu a stresu z přijímaček, bojíme se šikany, digitálních

i jiných závislostí. Za tím vším na nás všechny číhá ekologická krize – a válka je za humny. Jak v tomhle světě hledat klid a vnitřní jistotu?

„Dědův příběh je pro mě důkaz, že lze prožít život v době krize. Že lze získat v životě klid a vnitřní jistotu, i když jsou časy nepředstavitelně těžké.“

Tuhle otázku jsem si položila, když jsem před třemi lety začala pátrat po způsobu vyrovnávání se s environmentální úzkostí, strachem a bezmocí. Téma klimatického žalu opanovalo média, ale žádné jednoduché řešení se nenabízelo. Tak kde to vězí? Jak klimasmutek zvládnout? Jak se posílit? Jak získat onu kýženou resilienci, tedy odolnost? Začala jsem si povídat s odborníci a odborníky na duševní zdraví a přírodu, pátrala jsem, četla jsem knihy. Z knihy *Klimasmutek* vystalo devět vnitřních dovedností, které v sobě můžeme nechat dozrávat, vyslechnout je, spřátelit se s nimi. Třeba umět být s bolestí, potkat stín, pěstovat všímavost, citlivost nebo ovládnout zásadní pravidla digitální hygieny. Kniha je takovým kompasem, jak se neztratit, jak nebýt sám – to znamená, jak se napojovat zpátky:

na sebe, na své emoce, na své tělo, na komunitu i svět a přírodu, skrze věci obyčejné i hlubinné – jako je pátání po spiritualitě, která se tak trochu „ztratila v překladech“ naší postmoderní doby. Proč je zrovna napojování tak hojivé?

## HYPERODPOJENÍ

Mohlo by se zdát, že synonymem dnešní doby je hyperpopenost. Jsme napojení na sítě ve dne v noci, spojíme se ve vteřině s lidmi ze Sumatry i Vancouveru. Padne jedna ekonomika, spadnou i všechny ostatní. V lidském měřítku ale žijeme v době značného odpojení. Digitální média poskytují ve skutečnosti jen velmi málo uspokojivého lidského kontaktu a v dětech (i v nás) může při jejich nadměrné konzumaci narůstat nepojmenovatelný pocit samoty, prázdnoty a neuspokojitelnosti. S každým lajkem a kliknutím získáváme tzv. laciný dopamin, který je vždy po ruce, ale rozladuje naši hormonální rovnováhu a může spolu s dalšími faktory dle mnoha studií vést k úzkostem a depresím. Také jsme si odvykli, možná již dávno na škole, při nekonečném sezení v lavicích nevnímat signály svého těla, svou únavu, přemíru stresu, svoje emoce. O poruše nedostatku přírody a přirozeného a nestrukturovaného pohybu po lese a lukách ani nemluvě. Není divu, že úzkost narůstá, v jedincích i celospolečensky.

## ÚZKOST JAKO SUPERSCHOPNOST

Úzkost je emoce, kterou cítíme při více či méně určitém ohrožení, pudí nás dokola myslet na potenciální problém či hrozbu, a tím ji řešit. Možná bychom rádi věřili v opak, ale úzkosti se nelze nikdy zcela zbavit. Švédský psychiatr a popularizátor vědy Anders Hansen pro to má evoluční vysvětlení. „Jsme potomky lidí, kteří přežili – za každou cenu. To, že se naše stresové reakce raději spouští několikrát zbytečně, než aby se ve stavu ohrožení nespustily vůbec, skutečně slouží svému účelu a není to žádná závada,“ píše. „Kdyby naši předkové své úzkosti nevěnovali pozornost, vy ani já bychom tu dnes jednoduše nebyli,“ zdůrazňuje Hansen. Když cítím úzkost, neselhávám. Úzkost je vlastně známkou toho, že mozek pracuje správně. Je touhou po životě a spokojenosti. Když to pochopíme, může se nám dost ulevit. Přijetím úzkosti do života paradoxně může ztratit svou sílu. Najednou není to neznámé, co chci vytlačit a nevědět, ale zajímavý posel nesoucí zprávu. „Svírá se mi žaludek, co to asi znamená?“ můžeme se ptát zvědavě. Najednou nejsme odpojení. Ale otevíráme se tomu, co je tady a teď, ideálně s laskavostí k sobě samému.

„Když se otevřeme své křehkosti a zranitelnosti, stává se z ní superschopnost.“

Když se takto otevřu svojí křehkosti a zranitelnosti, stává se z ní superschopnost. Uzavřené srdce se nepropojí se světem, když se pootevřu, najednou můžu být v kontaktu, napojovat se. Protože právě to je hojivé. Pokud najednou nejsem odpojená, můžu konat, můžu participovat na světě, cítit, že něco zmůžu – být malý kousek. Zplnomocnit se. Vidět, že mám vliv na svět kolem sebe, být je to maličkost, třeba jen malý guerilla záhonek před činžákem, dobrá sebek péče anebo dobře nastavená hranice toho, kam už druhé nepustím.

Myslím znovu na dědu a na to, odkud asi pramenil jeho klid. Kromě svého hlubokého napojení na tělo a zakořenění v rodném kousku přírody to bylo právě toto – zmocnění a pocit, že se o sebe můžu postarat, že mám volbu nepodlehnout těžkostem a jít udělat něco, cokoli, co pomůže. Cítit plně v těle, že nejsem bezmocný. A přesně tohle chci učit své děti.



**Jitka Holasová** Terapeutka ve výcviku, lektorka, novinářka. V knize *Klimasmutek: vnitřní dovednosti do časů krize* (Host, 2024) se věnuje krom environmentálního žalu také svým milovaným tématům vysoké citlivosti a digitální hygieny. Spoluzaložila Klidem – institut pro ekoterapii a prochází též tříletým ekoterapeutickým výcvikem v institutu Billa Plotkina *Animas Valley* (USA). Rozehřeje ji horký čaj, posezení kolem ohně a hluboké rozhovory s lidmi. → [www.jitkaholasova.cz](http://www.jitkaholasova.cz)