

Příroda, co jsme ti to udělali?!

Pojem klimatický žal můžou někteří považovat za výmysl mladé generace. Je však skutečným problémem a rozhodně se netýká jen mladých lidí. TEXT LUCIE RYBOVÁ

Člověk způsobuje vymírání stovek druhů rostlin i živočichů. Ničí planetu tak, že může být brzy neobyvatelná i pro něj. Ubývají světové zásoby vody. Mění se klima. Přibývá katastrofických povodní i dob smrtícího sucha a nezvladatelných požárů. To jsou fakta, která obvykle vytěsňujeme nebo přecházíme. Ne že by nás nezajímala. Jenže my sami žádný z těchto problémů vyřešit nedokážeme, ať už bychom chtěli sebevíc. A v okamžiku, kdy si to uvědomíme, zahltí nás beznaděj, s níž není lehké se vyrovnat. Takovým pocitem se říká klimatický žal.

I když tomu tak často je, neměli bychom ho podceňovat. „U někoho vede environmen-

tální úzkost k hlubokému smutku, který může přerůst v existenciální vyčerpání, pocity nesmyslnosti života nebo depresivní stažení. Jiní naopak reagují hyperaktivitou, která slouží jako obranný mechanismus proti zoufalství – přetěžují se aktivismem, kontrolují každou spotřebu a přitom ztrácejí radost ze života. A když není prostor těmto emocím dát výraz, hrozí psychosomatické potíže, únavový syndrom, izolace i úzkostné poruchy,“ popisuje Zuzana Steigerwaldová, psychoterapeutka působící v online psychoterapeutické platformě Hedepy.

Bezmoc, vina i vztek

Netýká se přitom malého množství lidí. Masarykova univerzita v Brně spolu s or-



ganizacemi Green Dock a Člověk v tísni uspořádali před několika lety průzkum mezi mladými Čechy a Češkami. Vyplynulo z něj, že 71 procent oslovených má obavy ze změny klimatu. 60 procent pociťuje při myšlenkách na ni bezmoc, 62 procent smutek a 55 procent vztek. Ale není to tak, že by se environmentální žal týkal jen mladých lidí, i když právě u nich se objevuje nejčastěji. Podle zkušeností Zuzany Steigerwaldové se jen u starších projevuje jinak: „Mladí lidé často prožívají environmentální krizi velmi tělesně a existenčně – jako něco, co ovlivní celý jejich život. Starší generace to mnohdy reflektuje skrze zklamání nebo vinu – jako že selhali vůči budoucím generacím.“

ROZHOVOR: JITKA HOLASOVÁ

Na zprávy o klimatické krizi reaguje nějak každý

Jitka Holasová se ve své poslední knize *Klimasmutek: Vnitřní dovednosti do časů krize zabývá emocemi vyvolanými klimatickou změnou a dovednostmi, které můžou pomoci se s klimasmutkem vyrovnat. „Už jen samotné rozhovory o smutku a jeho sdílení s ostatními lidmi léčí,“ říká.* TEXT ALŽBĚTA RENDLOVÁ

V knize zmiňujete širokou škálu emocí jako environmentální vztek, úzkost, bezmoc a žal. Ty každý z nás prožívá po svém. Jak se vyvíjely tyto pocity u vás?

Dlouho jsem je popírala. Věnovala jsem se sobě, svému životu, říkala jsem si, že s klimatickou krizí stejně nic nez můžu. Když se ale začalo

o environmentálním distresu více mluvit, jako by mě uvnitř něco píchalo. Díky výzkumu ke knize jsem se pak dokázala se svými klimatickými emocemi lépe spojit. Teď se moje pocity často střídají. Jsou chvíle lepší i horší. V průběhu psaní knihy jsem upadla do depresivních stavů, ale dovolila jsem si tu hrůzu prožívat. Člověk má strach s ní být. Bojí se, že

nikdy neodejde a navždy ho pohltí. Pokud ale máme podporu a netrpíme žádnou akutní psychickou potíží, přijde a zase odejde. Stačí vyslechnout její zprávu, zkusit zjistit, co emoce znamená, kam se nás snaží vést, na jaké důležité hodnoty upozorňuje.

Kolik lidí podle vás klimatický smutek prožívá?





kázala logicky vysvětlit. Na první pohled úspěšná, citlivá žena, která studovala environmentalistiku a pracovala v neziskové organizaci. Přesto ji sužovaly výkyvy nálad, úzkosti, nespavost. „Když se začala uvolňovat, popsala, že ji trápí představa, že svět, který miluje – lesy, hory, zpěv ptáků –, zmizí. Mluvila o citové vazbě ke krajině, která je nyní narušena,“ popisuje psychoterapeutka.

Pomoc v takových případech většinou spočívá v tom pojmenovat emoce, které dotyční cítí. „Ať už je to bezmoc, vina, vztek, nebo truchlení. A zaměřujeme se na hledání vnitřní pozice, která není ani popřením reality, ani utopením v zoufalství,“ říká.

Podobně to bylo i s Annou. Musela nejdříve svému truchlení dovolit vystoupit. A pak zjistila, že smutek není slabost, ale přirozená reakce na ztrátu.

Kde bydlet, mít děti?

Enviromentální žal se však promítá také do partnerských vztahů. Je poměrně běžné, že jeden z páru má ekologické myšlení větší než druhý. Můžeme se doma dohadovat ohledně třídění odpadu, kompostování nebo plýtvání jídlem. To jsou běžné problémy. Pak jsou ale ty závažnější.

K těm nejvýraznějším patří strach mít děti. Pokud si myslíte, že svět nemá budoucnost a všechno bude už jen horší, pak logicky přemýšlíte, jestli něčemu takovému chcete své dítě vystavit. I když sami o sobě dítě chcete,

bojíte se, jaký bude mít život. Takto uvažuje velké množství mladých lidí. A bohužel často u svých partnerů či partnerek narážejí na nepochopení.

„Typicky se objevuje asymetrie v pohledu na budoucnost: jeden z partnerů se cítí paralyzován obavami z kolapsu klimatu, druhý nechápe hloubku těchto pocitů a považuje je za přehnané. Může jít o otázky plánování dětí, způsobu života, konzumních návyků nebo stěhování mimo město. V jádru jde o to, jak každý z partnerů uchopuje odpovědnost, naději a smysl,“ říká psychoterapeutka. A popisuje jeden z párů, který za ní přišel. Je to příběh devětatřicetileté Aleny a jednačtyřicetiletého Tomáše: „Alena přišla do párové terapie s pocitem, že žije s klimatickým ignorantem. Sama se dlouhodobě zabývala udržitelným způsobem života, výrazně omezila spotřebu, recyklovala, pečovala o soběstačnou zahradu. Tomáš sice respektoval její postoje, ale chyběla mu lehkost bytí. Chtěl jet k moři, koupit nové auto, občas si objednat jídlo. Pro Alenu to byly zraňující symboly. Tento konflikt nebyl o detailech, ale o hlubším vnitřním rozpojení – o tom, jak každý z nich nese tíhu doby. Terapie nebyla o srovnání hodnot, ale o uznání toho, že každý prožívá environmentální realitu jinak. Učila je neironizovat bolest toho druhého, ale slyšet ji – byť mluví jiným jazykem. Postupně objevili, že je možné žít s různými strategiemi, pokud za nimi rozpoznáme společnou touhu – neztratit smysl, vztah a možnost tvořit něco živého i v časech nejistoty.“ ●

To je taková moje drzá hypotéza: myslím, že téměř každý, kdo se setkal se zprávou o závažnosti klimatické krize, musel nějakým způsobem emočně zareagovat. Pokud zjistíme, že čelíme nějakému ohrožení, emoce prostě přijdou. Ohrožení klimatickou krizí je neuchopitelné, ten problém je na jednu stranu dost neviditelný a zároveň děsivý. Naše mysl ho radši potlačí, ten strach ale občas přece jen vykoukne. Třeba když vidíme vyschlou studánku nebo vykácený les, když je zalité betonem místo, které jsme měli rádi.

Jsou v Česku komunity, ve kterých můžou lidé tyto pocity sdílet?

Je jich stále málo. Já jsem svoji knihu psala právě i se záměrem popíchnout rozvoj takových sku-

pin. Zkoušela jsem i něco podobného vytvořit, ale musela jsem si přiznat, že o to vlastně nebyl až takový zájem. Zatím je téma klimasmutku u nás prostě nové a neohmatané. Chce to hodně odvahy, abychom vůbec do takové skupiny přišli. Podnikla jsem ale pár workshopů v Praze, Brně a Olomouci, na kterých se mi potvrdilo, jak může být sdílení hojivé.

Pomohla kniha i přímo vám osobně?

Je to takové klišé, ale byla to moje terapie. Čerpala jsem také hodně z knihy Aktivní naděje od Joanny Macy. Podle ní je součástí vyrovnávání se s klimatickým distresem hledání místa, kam v té krizi vlastně patří a odkud bych mohla být prospěšná, uvědomit si, na jaké

aktivity mám sílu. Pro mě je tím místem právě tato kniha. To je to, co umím, to, čím se zabývám, a to, čím jsem přispěla. Knihou jsem vložila jeden maličký dílek do mozaiky společné práce.

Na ekologicky angažované jsou často kladené vysoké nároky typu „Když se tak zajímáš o životní prostředí, jak to, že letíš na dovolenou letadlem?“

Člověk nemůže urvat všechno. Nemusíme přece dělat všechno správně a všechno vymyslet. Z toho se vytrácí sdílení a spolupráce. Co vidím jako problém, je, že ekologii stále vnímáme jako nějakou nástavbu, kterou bychom měli řešit až poté, co máme vyřešené nějaké jiné základnější problémy. Až když se zvedne životní úroveň, až lidi nebudou žít

v chudobě, až budou mít všichni kde bydlet... Jenomže to je omyl. Řešit klimatickou změnu není privilegium bohatých států, je to věc základní sebezáchovy.

JITKA HOLASOVÁ (1987)

- Autorka knih *Chytř bizona! (2021)* a *Ať se ti něco stane (2022)* a projektu *Digitální hygiena*.
- Přispívá do časopisu *Psychologie dnes*, věnuje se rozvoji ekoterapie, práci s vysokou citlivostí a klimatickým smutkem.
- V nakladatelství Host jí vyšla kniha *Klimasmutek. Vnitřní dovednosti do časů krize*.