



**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Environmentální žal a jeho projevy**

Bc. Klára Ulmannová

**Diplomová práce**

Studijní obor: Psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, PhD.

**Praha 2020**

**Prague college of psychosocial studies**



**Environmental Grief and its Manifestations**

Bc. Klára Ulmannová

**The Diploma Thesis**

Field of Study: Psychology

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská, PhD.

**Prague 2020**

### **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci s názvem Environmentální žal a jeho projevy vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.*

*V Praze dne 25.5. 2020*

.....

Bc. Klára Ulmannová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce Mgr. Ing. Evě Dubovské, PhD. za cenné rady a připomínky při zpracování mé diplomové práce.

Zároveň bych chtěla poděkovat všem účastníkům výzkumu za jejich ochotu a otevřenost.

Za podporu a povzbuzení děkuji i všem svým blízkým

## **Anotace**

Diplomová práce pojednává o environmentálním žalu a jeho projevech. Teoretická část práce se věnuje vztahu člověka k přírodě a k životnímu prostředí, environmentálnímu žalu a jeho psychologickým aspektům, dále také copingu. Výzkumné šetření přináší zkušenosti celkem osmi lidí, tří mužů a pěti žen, prožívajících environmentální žal. Záměrem výzkumu je zmapování projevů a mechanismů zvládnutí environmentálního žalu za účelem získání nových psychologických poznatků a rozšíření povědomí o této problematice v České republice. Jedná se o kvalitativní výzkum, jehož data byla získána s použitím polo-strukturovaného rozhovoru a zpracována pomocí tematické analýzy.

## **Klíčová slova**

environmentální žal, ekologická úzkost, příroda a životní prostředí, klimatická změna, coping, psychologie, tematická analýza

## **Abstract**

This diploma thesis deals with environmental grief and its manifestations. The theoretical part deals with man's relationship to nature and the environment, environmental grief and its psychological aspects, and also coping. The research brings experiences of a total of eight people – three men and five women – going through environmental grief. The purpose of the research is mapping of manifestations of environmental grief and mechanisms of coping with it, in order to obtain new psychological findings and spreading the awareness of this issue in the Czech Republic. It is a qualitative research and its data were obtained through the use of a half-structured interview and processed with the help of thematic analysis.

## **Key words**

environmental grief, ecological grief, eco-anxiety, nature and environment, climate change, psychology, thematic analysis

# Obsah

---

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1. VZTAH ČLOVĚKA K PŘÍRODĚ A ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ</b> .....	<b>12</b>
1.1. EKOPSYCHOLOGIE .....	12
1.2. ENVIRONMENTÁLNÍ A PROENVIRONMENTÁLNÍ CHOVÁNÍ .....	13
1.2.1. <i>Proenvironmentální chování</i> .....	14
1.3. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ CHOVÁNÍ LIDÍ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ .....	14
1.3.1. <i>Faktory vycházející z podmínek prostředí</i> .....	15
1.3.2. <i>Faktory osobnosti jedince</i> .....	15
1.3.3. <i>Faktory osobního vztahu jedince k přírodě</i> .....	15
1.4. PĚTIDIMENZIONÁLNÍ MODEL J. KRAJHANZLA .....	16
1.5. DOPADY KLIMATICKÉ ZMĚNY NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ČLOVĚKA .....	17
1.5.1. <i>Akutní dopady</i> .....	18
1.5.2. <i>Chronické dopady</i> .....	19
<b>2. ENVIRONMENTÁLNÍ ŽAL</b> .....	<b>22</b>
2.1. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY ŽALU A TRUCHLENÍ .....	22
2.2. VYMEZENÍ POJMU ENVIRONMENTÁLNÍ ŽAL .....	23
2.3. KONCEPČNÍ A TEORETICKÉ ZÁKLADY .....	24
2.4. PŮVODY ENVIRONMENTÁLNÍHO ŽALU .....	25
2.4.1. <i>Žal spojený s fyzickými ekologickými ztrátami</i> .....	25
2.4.2. <i>Žal spojený se ztrátou znalostí o životním prostředí</i> .....	26
2.4.3. <i>Žal spojený s očekávanými budoucími ztrátami</i> .....	26
2.5. PĚTISTUPŇOVÝ MODEL SMUTKU DLE KÜBLER-ROSSOVÉ A RUNNINGA .....	27
2.5.1. <i>Popírání</i> .....	28
2.5.2. <i>Hněv</i> .....	28
2.5.3. <i>Smlouvání</i> .....	29
2.5.4. <i>Deprese</i> .....	29
2.5.5. <i>Smíření</i> .....	30
<b>3. COPING</b> .....	<b>32</b>
3.1. VYMEZENÍ POJMU COPING .....	32
3.2. TEORETICKÉ PŘÍSTUPY .....	33
3.2.1. <i>Dispoziční přístup</i> .....	33
3.2.2. <i>Situační přístup</i> .....	33



3.2.3.	<i>Interakční přístup</i> .....	34
3.3.	COPINGOVÉ STRATEGIE .....	34
3.4.	OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY HRAJÍCÍ ROLI PŘI ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE.....	37
3.4.1.	<i>Locus of Control</i> .....	37
3.4.2.	<i>Nezdolnost v pojetí resilience</i> .....	38
3.4.3.	<i>Nezdolnost v pojetí koherence</i> .....	38
3.4.4.	<i>Nezdolnost v pojetí hardiness</i> .....	39
3.4.5.	<i>Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)</i> .....	39
<b>II.</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>41</b>
<b>4.</b>	<b>METODIKA VÝZKUMU</b> .....	<b>42</b>
4.1.	KVALITATIVNÍ VÝZKUM .....	42
4.2.	VLASTNÍ PŘEDPOROZUMĚNÍ ZKOUMANÉMU TÉMATU .....	42
4.3.	VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍL VÝZKUMU .....	43
4.4.	VÝBĚR VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	43
4.5.	ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU .....	44
4.6.	SCÉNÁŘ ROZHOVORU.....	44
4.7.	PRŮBĚH SBĚRU DAT .....	45
4.8.	METODA ANALÝZY DAT.....	45
<b>5.</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>47</b>
5.1.	PŘEDSTAVENÍ RESPONDENTŮ .....	47
5.2.	POPIS SPOLEČNÝCH TÉMAT.....	51
5.2.1.	<i>Mechanismy zvládání environmentálního žalu</i> .....	77
<b>6.</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>84</b>
	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>86</b>
	<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>87</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>92</b>

## Úvod

Když jsem se během rozhovorů ptala účastníků výzkumu, jak environmentální žal sami vnímají, jedna žena mi řekla krásnou metaforu, že *lidé pláčou, když slyší o tání ledovců*. Toto přirovnání psychologickou reakci na ekologickou ztrátu vystihlo možná lépe než jakákoliv odborná definice.

Avšak nejde jen o zmíněné nám možná vzdálené ledovce, ale i o hořící a mizející lesy, úbytek vody v krajině spojený s nadměrným suchem, vymírání druhů, plasty v oceánech, a vlastně o celou klimatickou změnu, která má velmi negativní dopady nejen na naši planetu, ale i na psychické i fyzické zdraví člověka. Není divu, že se lidí tato ztráta osobně dotýká. Už jen skutečnost, že naše podstata je důvěrně spjata s přírodním světem a přírodní zdroje jsou nezbytné k našemu životu, vypovídá o tom, jak významně jejich úbytek může ovlivnit i naše prožívání.

Ačkoliv počet jedinců prožívajících environmentální žal se zhoršující se ekologickou situací hojně narůstá, stejně jako naléhavost celé situace, jde stále o velmi málo diskutovanou a zkoumanou problematiku. V zahraničí se již touto psychologickou reakcí různí odborníci a studie zabývají, ovšem v České republice je tento pojem poměrně nový a neznámý, výzkumy týkající psychologické odezvy na environmentální problémy téměř chybí.

První impulz k výběru tohoto zaměření mé diplomové práce spočíval v tom, že mě s přírodou spojuje silné pouto, a když vidím, k jakým ztrátám v ní v současném světě dochází, vyvolává to ve mně rovněž hluboký zármutek. Mou osobní snahou je proto v rámci mého oboru poukázat na závažnost tohoto problému, který je společností vnímán zatím pouze okrajově. Zároveň spatřuji velký potenciál v prohloubení poznatků o environmentálním žalu, a to především z důvodu, že by získané znalosti mohly vést ke zlepšení pochopení emočních a psychologických aspektů dopadů změny klimatu. Tyto nové informace mohou pomoci identifikovat možnosti, jak se s tímto zármutkem vypořádat.

Snahou mého výzkumu je proto zmapovat projevy environmentálního žalu, a zjistit, jaké mechanismy zvládání lidé prožívající environmentální žal používají, a to za účelem poskytnutí nových psychologických poznatků a teoretických základů, které mohou pomoci rozšířit povědomí o u nás téměř neprobádané problematice ukazující se však jako stále více aktuální.

Diplomová práce na mou bakalářskou práci nenavazuje, ovšem pro teoretickou část jsem ze své předchozí práce použila kapitolu, která zde nese název Coping.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. Vztah člověka k přírodě a životnímu prostředí

Abychom pochopili, jaké mechanismy se podílí na vzniku environmentálního žalu, potřebujeme nejprve porozumět hlubším souvislostem. V první kapitole si proto přiblížíme charakteristiky vztahu člověka k přírodě, jež nám může posloužit jako teoretický základ pro vysvětlení, jakým způsobem lidé k přírodě a životnímu prostředí přistupují a jaké faktory tento vztah ovlivňují.

Nejprve si představíme obor ekopsychologie, jež se touto problematikou zabývá, potom si vylíčíme témata související se vztahem člověka k přírodě a k environmentálnímu prostředí. Na konci kapitoly se podíváme na druhou stranu této interakce, přičemž se seznámíme s tím, jak působí příroda na psychické zdraví člověka. Pozornost přitom zaměříme pouze na negativní účinky související přímo s klimatickou změnou, protože ta představuje jeden z nejvýznamnějších zdrojů vzniku psychických potíží.

## 1.1. Ekopsychologie

Ekopsychologie (*Ecopsychology*) je obor zkoumající psychologické, spirituální a terapeutické aspekty vztahu mezi člověkem a přírodou. Zaměřuje se na otázky životního prostředí a na odpovědnost za ochranu přírody a jiných druhů. Představuje syntézu mezi ekologií a psychologií. Vychází z psychoanalytických kořenů, prací Theodora Roszaka a myšlenek hluboké ekologie. V současnosti se však od roszakovských kořenů odpoutala a včlenila se do proudu „conservation psychology“ (*ochranářské psychologie*), jež se zabývá recipročními vztahy mezi člověkem a přírodním prostředím s důrazem na ochranu přírody (Kulhavý, 2008).

Psychologie zaměřená na prožívání a chování spojené s přírodou a životním prostředím si klade otázky: „Odkud se bere a z čeho vzniká lidský vztah k přírodě? Chovají se lidé k životnímu prostředí „iracionálně“? Proč někdo chrání životní prostředí a jiný ne? Čím je možné veřejnost účinně motivovat k environmentálně-šetrnému chování? Co pro lidi znamená kontakt s divokou přírodou? Jak řešit konflikty v ochraně životního prostředí?“ (Krajhanzl, Moldan, 2010).

V zahraničním světě má oproti Česku spojení psychologie s problematikou ochrany životního prostředí dlouhodobější tradici. Její počátky sahají do sedmdesátých let, kdy vznikala

ekologická hnutí v reakci na ropnou krizi. Ta podnítila i psychology, kteří začali zkoumat například, jaká je motivace lidí k šetrnému environmentálnímu chování a hledali způsoby, jak jej účinně podporovat. Samotná ekopsychologie je však stále poměrně nové odvětví, které se postupně akademicky etabluje a v němž vznikají odborné časopisy, oborové organizace a studijní programy. „*Kvalita odborných odpovědí ovlivňuje jak míru pochopení lidskému prožívání v době, která čelí environmentálním problémům, tak praktickou efektivitu environmentální výchovy, vzdělávání a osvěty.*“ (Krajhanzl, 2008).

Ekopsychologie se snaží obnovit uzdravující emoční pouto s přírodou. Zastává názor, že špatné spojení jedince s přírodou se částečně podílí na vzniku psychologických problémů. Proto usiluje o rozvoj a pochopení způsobů, jak rozšířit emoční spojení mezi jednotlivci a světem přírody, a tím pomoci lidem k rozvoji udržitelného životního stylu, k nápravě tohoto vzájemného odcizení a v neposlední řadě ke zkvalitnění životní spokojenosti (Blaschke, 2013).

## 1.2. Environmentální a proenvironmentální chování

Environmentálním chováním se rozumí lidské chování, které určitým způsobem ovlivňuje životní prostředí. Jelikož je člověk v interakci se svým prostředím neustále, mohl by tento pojem zahrnovat veškeré lidské chování. Environmentální chování je proto v užším vymezení „*to chování, které významně působí na životní prostředí*“ (Krajhanzl, 2010).

Člověk si dopady takového chování může a nemusí uvědomovat, pokud tak činí, lze ho označit za *záměrné environmentální chování*. V opačném případě se jedná o chování *nezáměrné a nereflektované*.

Významový rámec tohoto pojmu je odvíjen především z dobových podmínek společnosti a ze způsobu, jak na environmentální témata v daném období nahlíží. Pokud registruje změny životního prostředí, ekosystémů, biosféry a klimatu, jež probíhají v souvislosti s lidskou činností, environmentální chování je pak spojováno především se spotřebou energie, surovin, produkcí odpadů a znečištěním (Tamtéž).

Nyní se podíváme na oblasti environmentálního chování. Environmentálními problémy se v současnosti rozumí široká škála jevů v oblasti ochrany životního prostředí všeobecně považovaných za nepříznivé, mezi nimiž můžeme rozlišit čtyři hlavní oblasti:

1. **Problémy environmentální estetiky.** Do této skupiny patří odhazování odpadků, narušování přírodních památek a poškozování krajinného rázu.

2. **Problém ve vztahu ke zdraví.** V tomto případě se jedná o nečištění ovzduší, toxické látky v prostředí či lidskou činností zvýšená úroveň radioaktivity.
3. **Problém přírodních zdrojů.** Nadměrné čerpání obnovitelných i neobnovitelných zdrojů rovněž vede k značným environmentálním problémům.
4. **Problémy ochrany života a jeho důstojnosti.** Tato oblast zahrnuje velkochovy zemědělského průmyslu, testování kosmetiky na zvířatech, destrukci přírodních biotopů a tvorbu migračních bariér (Krajhanzl, 2010).

### 1.2.1. Proenvironmentální chování

Většinu případů environmentálního chování lze zhodnotit z hlediska dopadů na životní prostředí a označit za **environmentálně příznivé** či **nepříznivé**. Některé z nich se dají posoudit snadno, ovšem hodnocení určitých případů bývá sporné či odborně náročné. Krajhanzl (2010) uvádí příklad účasti na politickém jednání o ochraně klimatu v Jižní Africe, na kterou je však nezbytné dopravit se letadlem. V druhém případě jde třeba o dilema nad koupí nového hybridního automobilu, nebo ponechání si deset let starého ovšem méně úspornějšího vozu.

Krajhanzl (2010) proto definuje proenvironmentální chování jako „*takové chování, které je obecně (či podle poznatku environmentalistiky) v kontextu dané společnosti hodnoceno jako šetrná varianta environmentálního chování či příspěvek ke zdraví životního prostředí.*“ Jde tedy o chování, které je k životnímu prostředí šetrné nebo přispívá k jeho udržení či zlepšení.

### 1.3. Faktory ovlivňující chování lidí k životnímu prostředí

V současnosti roste povědomí o dopadech na stav životního prostředí, které je ovlivňováno environmentálním chováním veřejnosti. Pro účinnou podporu šetrného chování k životnímu prostředí, je nejprve důležité pochopit současné vzorce chování. Ačkoli neexistuje absolutní odpověď na to, jaké faktory významně ovlivňují chování lidí k životnímu prostředí, Krajhanzl (2010) nabízí následující koncept, s jehož pomocí se lze snadněji orientovat v jejich rozsáhlosti.

V první řadě je lze rozdělit na **faktory vnější** (prostředí jedince) a **faktory vnitřní** (fyzické a psychické aspekty jedince). Další faktory vycházejí z podmínek prostředí jedince, jeho osobnosti a osobního vztahu k přírodě.

### 1.3.1. Faktory vycházející z podmínek prostředí

Vliv podmínek prostředí na environmentální chování můžeme chápat jako působení vnějších faktorů ovlivňujících chování lidí k životnímu prostředí. Na základě vědních oborů je pak lze rozdělovat na *sociální* a *kulturní* (morální normy, tradice, náboženské a hodnotové směry, vliv masmédií), *environmentální* (dostupnost a kvalita životního prostředí), *právní* (zákonné normy o zacházení s odpady a týráním zvířat), *ekonomické* (ceny, dostupnost výrobků) a jiné faktory podmínek prostředí. Tyto faktory se proměňují a ovlivňují navzájem (Krajhanzl, 2010).

### 1.3.2. Faktory osobnosti jedince

V tomto případě hovoříme o vlivech charakterových vlastností, motivačních charakteristikách (postoje a hodnoty), schopnostech a duševních náladách člověka na jeho chování k životnímu prostředí. Faktory osobnosti ovlivňují mnohdy environmentální chování nevědomě, nápadnými se stávají především ve chvílích, kdy se dostávají do konfliktu se vztahem k přírodě. Uvést můžeme příklad šetrného ekologa, kterého se zmocní cestovatelské touhy.

Pozornost empirických výzkumů se zaměřuje především na vliv environmentálního chování na *životní hodnoty* jedince (stupnice hodnot, konzumerismus), *životní styl* (dobrovolná skromnost) a *vlastnosti osobnosti* (konformnost, pohodlnost, lokus kontroly; Tamtéž).

### 1.3.3. Faktory osobního vztahu jedince k přírodě

Environmentální chování neovlivňují pouze environmentální postoje, ale i jiné duševní děje, jevy, vlastnosti a stavy člověka zaměřující se přímo na přírodu a životní prostředí. Charakteristika osobního vztahu k přírodě vyjadřuje, jakým způsobem k těmto oblastem lidé přistupují a jaké jsou přitom jejich duševní možnosti. Krajhanzl (2010) zdůrazňuje velkou různorodost těchto psychických aspektů, uvádí příklady: prožitek uvolnění v přírodním parku, dovednost vypěstovat brambory, existenciální úzkost tváří v tvář ekologické krizi, rozšířené stavy vědomí spojené se zážitky v přírodě a další.

„Dobry vztah k prírodě“ však nemusí být zárukou šetrného chování k životnímu prostředí, působí zde totiž ještě zmíněné faktory podmínek prostředí a osobnosti.

## **1.4. Pětidimenzionální model J. Krajhanzla**

Pro zkoumání psychologických rozdílů mezi lidmi při vztahování se k přírodě, potřebujeme vztah k přírodě popsat a klasifikovat. Jednu z možností, jak jej lze strukturovat, uvádí Krajhanzl (2010), který definuje pět základních charakteristik (dimenzí) vycházejících zejména z poznatků obecné a sociální psychologie a psychologie osobnosti:

### **1. Potřeba kontaktu s přírodou**

Tuto oblast můžeme posuzovat na základě frekvence, formy, kvality a motivů kontaktu s přírodou.

Člověk s vyšší potřebou kontaktu s přírodou často vyráží do přírody, hledá způsoby, jak v ní trávit více času, a pokud je jeho potřeba nenaplněována, mohou se něj projevit symptomy jako například nesoustředěnost, neklid či vracení se v myšlenkách do chvil pobytu v přírodě (Kulhavý, 2010).

### **2. Schopnost pro kontakt s přírodním prostředím**

Jedná se o fyziologické, motorické, senzomotorické, intelektové, emočně-volní schopnosti a dovednosti jedince ovlivňující pobyt člověka v přírodě a jeho zacházení s přírodními prvky (Doubková, 2012).

Člověk adaptovaný pro kontakt v přírodním prostředí se v přírodě dokáže bez obtíží pohybovat, je si vědom potenciálních rizik a umí se v ní o sebe postarat (například umí rozdělávat oheň, připravit potravu, přenocovat tam).

### **3. Environmentální senzitivita**

Environmentální senzitivita je schopnost všimnout si, smyslově vnímat a prožívat kontakt s přírodou do větších detailů a hloubky.

Lidé se zřejmě liší v tom, do jaké míry věnují přírodě pozornost, jak si všimají detailů, živých tvorů, zvuků, pachů atd. Senzitivita může mít intelektovou, estetickou nebo spirituální rovinu (Kulhavý, 2010).



#### **4. Ekologické vědomí**

Zahrnuje koncepty morálky ve vztahu k životnímu prostředí, důsledky vlastních činů a přijetí odpovědnosti za ně, v opozici morálních norem pak stojí naše obranné mechanismy. Do této oblasti patří rovněž schopnost uvědomovat si ekologická rizika na lokální i na globální úrovni. Ekologické vědomí také odkazuje k motivačním zdrojům člověka, strategiím zvládnutí ekologického vědomí.

Člověk s vysokým environmentálním vědomím si vědomě osvojuje návyky snižující jeho ekologickou stopu. Je si vědom dopadů lidských aktivit na životní prostředí a z pohledu emoční roviny soucítí s přírodou střetávající se s kulturou. Mohou se u něj objevit obavy z budoucího vývoje (Tamtéž).

#### **5. Postoj k přírodě**

Poukazuje na význam přírodního prostředí pro jedince, který ho určitým způsobem hodnotí (například jako nebezpečné, neznámé, krásné, příjemné, nepříjemné).

Za subdimenze tohoto postoje lze považovat póly submise-dominance a spřízněnost-nepřátelství. Na těchto kontinuích stojí některé obecné postoje (například panský, partnerský, správceovský). V postoji se odráží, jak člověk vnímá svoji roli a v rámci ní vztah k přírodě (Tamtéž).

### **1.5. Dopady klimatické změny na duševní zdraví člověka**

Prožívání environmentálního žalu je ve většině případů spojeno společným jmenovatelem, klimatickou změnou. Změna klimatu patří k jedné z velkých výzev naší doby. Důsledky této změny zasahují biodiverzitu, ale i zranitelnější společnosti. Rostoucí teploty, povodně, tornáda, hurikány, sucha, požáry, úbytek lesů a ledovců spolu s vysycháním řek a dezertifikací mohou vést k závažným fyzickým i psychologickým poruchám (Cianconi, Betrò, Janiri, 2020).

Tato část práce pojednává o tom, jaké má klimatická změna dopady pro duševní zdraví jedince. Rozdělujeme je na akutní a chronické dopady, zároveň na dopady přímé a nepřímé (Clayton a spol., 2017).

V této kapitole se zaměříme na dopady, které působí přímo, ovšem nutno zdůraznit, že na psychice se odráží i nepřímé dopady, například když jsme svědky dopadů environmentální problémů u ostatních.

### 1.5.1. Akutní dopady

Akutní dopady jsou způsobeny přírodními katastrofami nebo extrémními výkyvy počasí. Podle Americké psychologické asociace (Clayton a spol., 2017) k nim řadíme:

- **Trauma a šok**

Katastrofy spojené se změnou klimatu mohou vést k vzniku závažných psychologických traumat způsobených nejčastěji vlastním fyzickým zraněním nebo zraněním a smrtí blízké osoby, poškozením či ztrátou osobního majetku, domácích zvířat a ztrátou živobytí (Clayton a spol., 2017). Akutní traumatický stres se ve studiích ukázal jako nejčastější psychický problém těchto krajních událostí (Fritze, Blashki, Burke a Wiseman, 2008). K dalším dominujícím počátečním emocím objevujícím se bezprostředně po takovém extrémním zážitku patří zděšení, panický strach, hněv a šok (Raphael, 2007).

- **Posttraumatická stresová porucha**

U většiny lidí se akutní příznaky traumatu a šoku zmenšují při obnovení pocitu bezpečí. Mnozí však stále zažívají problémy, protože se PTSD projevuje jako chronická porucha. Po katastrofické události má její výskyt tendenci se zvyšovat, stejně tak je tomu u deprese, úzkosti, rovněž přibývá počet sebevražd. PTSD se může s větší pravděpodobností objevit u jedinců, kteří přišli o blízké rodinné příslušníky nebo o majetek (Wasini, West, Mills & Usher, 2014). Lidé, co zažili více katastrof nebo dlouhotrvající obtížné období, například několikaleté období sucha, budou pravděpodobně trpět vážnějším traumatem a mohou být k této poruše více náchylnější (Clayton a spol., 2017).

- **Stres**

Obecně lze změnu klimatu považovat za další zdroj stresu v rámci našich každodenních starostí. Lazarus definuje stres jako nárok na jedince, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat (Schreiber, 1992). Je pravděpodobné, že stres související se změnou klimatu povede ke zvýšení problémů obecně souvisejících se stresem (například ke zneužívání návykových látek, úzkostným poruchám nebo depresi). Stres také mohou doprovázet obavy z budoucích katastrof, pocitu zranitelnosti, bezmoci, smutku či zoufalství. Člověk oplývající vlastními zdroji podpory, může zvládat tento druh

distresu podstatně lépe než člověk disponující menším množstvím zvládacích mechanismů nebo setkávající se s dalšími významnými stresory (Neria & Shultz, 2012).

- **Napětí ve vztazích**

Přírodní katastrofy vyvolávají řadu stresorů především v domácím prostředí, mohou tak vést k interpersonálnímu napětí. Mezi rizikovou skupinu patří zejména rodiny, jejichž domovy byly poškozeny povodní, bouří nebo požárem, a musejí se proto odstěhovat na jiné místo, často i vícekrát. Utrpět tak mohou nejen rodinné vztahy, dojít může i k přetrhnutí dalších sociálních vazeb, k odloučení od blízkých nebo ke změně školy či pracoviště, což vede k dalšímu stresu. Pocit domova souvisí s pocitem bezpečí, jehož narušení má často velmi negativní následky v oblasti mezilidských vztahů (Tapsell & Tunstall, 2008).

### 1.5.2. Chronické dopady

Chronické dopady vycházejí z dlouhodobějších změn klimatu. Americká psychologická asociace (Clayton a spol., 2017) v kontextu těchto dlouhodobých dopadů uvádí následující psychologické aspekty:

- **Agrese a násilí**

Ve výzkumech zaměřených na psychologické dopady teplejšího počasí na agresi a násilí byl zjištěn kauzální vztah mezi horkem a agresí, což znamená, že když stoupá teplota, dochází rovněž k větší agresi (Anderson, 2001; Simister & Cooper, 2005). Tato spojitost může souviset s negativním vlivem horka na kognitivní funkce člověka, především na jeho pozornost a schopnost autoregulace. Důsledkem může být snížená schopnost řešit konflikty bez násilí (Anderson, 2012).

- **Ztráta subjektivně významných míst**

Snad jedním z nejprůhodnějších způsobů, jak charakterizovat dopady změny klimatu na lidskou psychiku, je *pocit ztráty*. Jeho podstatnou součástí představuje *ztráta vztahu k místu*. Vzhledem k tomu, že změna klimatu nevratně mění živou krajinu lidí, lze očekávat, že jich mnoho zažije pocit ztráty místa, jenž pro ně neslo důležitý osobní význam (Clayton a spol., 2017).

Psychologický jev zvaný *solastalgie* označuje formu emoční nebo existenciální úzkosti způsobené změnami životního prostředí. Lze ji pozorovat spíše na lokální úrovni,

kdy se domácí prostředí lidí promění do nežádoucí podoby (například vlivem sucha; Albrecht a spol., 2007). Solastalgie může mít pozvolnější začátek kvůli pomalému nástupu změn v životním prostředí.

- **Ztráta autonomie a kontroly**

Změna klimatu zintenzivňuje potíže v každodenním životě, které mohou negativně ovlivnit pocit samostatnosti a kontrolu jedince. Touha po celkové soběstačnosti je základní psychologickou potřebou poskytující udržení si duševní pohody, ovšem v nepříznivých životních podmínkách může být ohrožena. Vystavení se nechtěné změně v životním prostředí může snížit pocit kontroly nad vlastním životem, což má opět negativní dopady na duševní zdraví. Rizikovou skupinu v takovém případě představují zejména senioři a osoby se zdravotním postižením (Clayton a spol., 2017).

- **Ztráta osobní a profesní identity**

Ztráta osobní identity může nastat ve chvíli, kdy člověk přijde o svůj domov a osobní majetek, v němž má cenné předměty, které mu pomáhají zajistit pocit, kým je. Jde například o věci znázorňující důležité okamžiky v životě jedince, vztahy (např. dárky a fotografie) nebo osobní a rodinnou historii (např. rodinné dědictví; Dittmar, 2011).

Ztráta profesní identity může být způsobena dopady změny klimatu v místech vázaných na povolání jedince, jako je třeba zemědělství a rybolov (Devine-Wright, 2013). Ztráta zaměstnání v následku přírodních katastrof koreluje se zvýšeným rizikem deprese (Wasini a spol., 2014).

- **Bezmocnost, deprese, strach, fatalismus, rezignace a ekologická úzkost**

Postupné, dlouhodobé změny klimatu mohou také odhalit řadu různých emocí, včetně strachu, hněvu, pocitů bezmoci nebo vyčerpání (Moser, 2007). Studie, kterou provedli Coyle a Van Susteren (2001), popsala případy, kdy strach z extrémního počasí zažívaný především během hojného sucha dosahuje až úrovně fobie a „neúprosného každodenního zoufalství“.

Postupné změny klimatu mohou dále vést obavám jak o vlastní budoucnost, tak o budoucnosti dětí a příštích generací, což je zdrojem dalšího stresu (Searle, Gow, 2010). Albrecht (2011) a spol. označili tento druh úzkosti jako ekologickou úzkost (*eco-anxiety*).

Výzkumy rovněž ukazují, že jsou někteří lidé hluboce zasaženi pocitem ztráty, bezmoci, a frustrací z toho, jak málo mohou situaci ovlivnit. Někteří autoři zdůrazňují možný škodlivý dopad viny, kterou lidé pocítují, když si uvědomí, jaké má chování

jednání dopady pro planetu, a jaké důsledky z něj pramení pro další generace (Nixon, 2011).

Pro diplomovou práci je stěžejní především tato část zaměřená na pocity souvisejícími s dopadem klimatické změny, a to hlavně z důvodu jejich souvislosti s prožíváním environmentálního žalu, který si podrobněji přiblížíme v následující kapitole.

## 2. Environmentální žal

Již jsme se seznámili s důsledky změn klimatu na duševní zdraví člověka. Nyní už se budeme konkrétněji zabývat jedním z nich, a tedy přejdeme rovnou k hlavnímu tématu této práce.

V této kapitole se nejdříve zaměříme na psychologické aspekty žalu a truchlení, potom si představíme samotný pojem environmentálního žalu a poukážeme na jeho možné původy a fáze. Rovněž upozorníme na koncepční a teoretické otázky této problematiky.

### 2.1. Psychologické aspekty žalu a truchlení

Žal, nebo také zármutek, vychází z primární emoce smutku a objevuje se jako reakce na událost, jež se nás nějakým způsobem osobně dotýká. Smutek z trvalé ztráty něčeho velmi významného může být vystupňován v žal. Jde tedy o smutek akcentovaný zoufalstvím nad nenávratnem nejvyšší hodnoty (Nakonečný, 2002).

Smutek přichází jako emoční reakce na ztrátu. Když mluvíme o zármutku, mnohdy si pod ním představíme truchlení nad smrtí milovaného člověka. Může být ovšem reakcí i na mnoho dalších ztrát, ať už se objevují v podobě významných událostí nebo jako součást každodenního života. Zármutek je tedy přirozenou a legitimní odpovědí i na ekologické ztráty, která se může zhoršovat spolu s rostoucím počtem negativních dopadů na životní prostředí.

Žal mívá různé projevy, podstatnou roli přitom hraje individualita jedince, reakce jedné osoby se proto mohou velmi lišit od reakcí jiné. Manifestuje se mnoha způsoby, zejména za přítomnosti pocitů smutku, hněvu, viny, úzkosti či šoku (Kevorkian, 2004).

Na fyziologické rovině se může projevovat nedostatkem energie, únavou, dušností, napětím v krku nebo v hrudníku, suchem v ústech. Dále ho doprovází poruchy spánku, pláč, ztráta chuti k jídlu, zmatečné myšlení, ztráta zájmu, apatie nebo sociální stažení. Jedinec prožívající zármutek může zažívat problémy na úrovni mezilidských vztahů, v pracovním životě, a také v celkovém psychickém prožívání. V takových případech člověk často ztrácí víru a smysl svého života (Tamtéž).

*Zármutek* lze dělit na *komplikovaný* a *nekomplikovaný*. Při komplikovaném zármutku člověk po mnoho měsíců zažívá podstatné zhoršení sociálního a profesního fungování doprovázeným výraznými příznaky emoční necitlivosti, nedůvěry, bezúčelnosti, marnosti nebo

nejistoty. Nekomplikovaný zármutek představuje zdravou, běžnou reakci na ztrátu, kdy si jedinec prochází přirozeným procesem truchlení.

Ačkoliv v našich současných společnostech, kde se chápání smyslu soukromého nebo veřejného smutku dlouho zanedbávalo, mohou být všechny druhy zármutku obtížné. Ovšem je stále snazší truchlit nad konkrétními ztrátami než nad těmi očekávanými, kdy vlastně nevíme, co bude skutečně ztraceno, kdy tyto ztráty utrpíme, kdy začnou nebo kdy skončí. Jak truchlit nad ztrátami, které trvají celá desetiletí?

Dřívější teorie smutku nehovoří o tom environmentálním, ale obsahují velmi užitečné poznatky, jejichž aplikace pro environmentální žal představuje jeden z úkolů současnosti. Vědec Worden definoval, že jednou z klíčových úloh v procesu truchlení je „přizpůsobení se novému prostředí“. Něco se hluboce změnilo něco nebo někdo je buď ztracen nebo v procesu odchodu, a smutek nám může pomoci přizpůsobit se (Pihkala, 2020).

## 2.2. Vymezení pojmu environmentální žal

V literatuře se můžeme setkat s různým názvoslovím tohoto fenoménu, přičemž v některých zahraničních pramenech může být označován také jako *ekologický zármutek* (*ecological grief*) nebo například v užším vymezení klimatickou změnou vyvolaný *klimatický žal* (*climate grief*). Pro tuto práci jsem si zvolila pojem *environmentální žal*, který se vyskytuje v českém překladu nejběžněji. S tímto termínem bývá rovněž často spojován pojem *ekologická úzkost* (*eco-anxiety*), jež se projevuje především v obavách z budoucnosti v kontextu environmentální krize.

A nyní se dostáváme k samotnému vymezení pojmu. Cunsolo a Ellis (2019) definují environmentální žal jako: „*zármutek pociťovaný ve vztahu k prožitým nebo očekávaným ekologickým ztrátám, včetně ztráty druhů, ekosystémů a krajiny v důsledku akutních nebo chronických změn životního prostředí*“.

Thanatoložka Kriss Kevorkian (2004) chápe environmentální žal jako „*reakci zármutku vyplývající z environmentální ztráty ekosystémů přírodními a člověkem způsobenými událostmi*.“

Environmentální žal je tedy psychologická reakce zármutku související s již zažitými událostmi spojenými s ekologickou ztrátou, ale i s těmi, jež v důsledku změn klimatu ještě v budoucnu mohou nastat.

Možné vysvětlení, proč přichází tak významná emoční reakce na teprve očekávanou ztrátu spočívá v tom, že lidé přenáší své předchozí emočně bolestivé zkušenosti s jinými ztrátami uchovanými v paměti na své současné a předpovídané zkušenosti s klimatickými a environmentálními změnami (Willox, 2012).

### **2.3. Koncepční a teoretické základy**

Vzhledem k tomu, že se na vzniku environmentálního žalu podílí množství psychologických spouštěčů a jeho prožívání probíhá různorodě, k jeho hlubšímu porozumění je potřeba aplikace pluralistického a interdisciplinárního přístupu spojeného s leckdy odlišnými a doplňkovými metodami výzkumu (Cunsolo, Elis, 2019).

Doposud jen velmi málo výzkumů pokládalo environmentální žal za oblast formálního vědeckého bádání, proto zůstávají koncepční a teoretické základy tohoto fenoménu v současnosti stále nerozvinuté a vyžadují větší výzkumnou pozornost.

Například není jasné, jaké rizikové faktory podporují prožívání environmentálního žalu. Další nevyjasněné otázky se týkají toho, zdali sleduje podobnou trajektorii jako jiné formy smutku-například pětistupňový model Kübler-Rossové, jak souvisí s podobnými koncepty (například se solastalgí), nebo do jaké míry ho určuje osobnost jedince, jeho kultura nebo jeho životní prostředí. Odpovědi na některé otázky sahají až k problematice vztahu člověka s přírodou uvedené v první kapitole.

Ačkoliv v této oblasti zůstává spousta definičních sporů a koncepčních nesrovnalostí, autoři Cunsolo a Elis (2019) přichází s konceptem spojujícím aspekty fyzického prostředí, kultury a identity, jež mohou být užitečné pro stanovování konkrétních hypotéz týkajících se klíčových faktorů a rizikových faktorů environmentálního žalu. Jedná se podle nich o důležitou nově vznikající oblast psychologického výzkumu, která má potenciál objasnit osobní a kolektivní reakce na ekologické ztráty.

Nutno tedy upozornit, že následující poznatky o environmentálním žalu poskytují širší informační rámec tématu, jejich validita je však omezena potřebnými výzkumy, kterých je zatím nedostatek. Mnozí autoři proto přiznávají, že vychází ze syntézy vlastního bádání, dostupné literatury, zpráv a médií.



## 2.4. Původy environmentálního žalu

Cunsolo a Ellis (2019) přicházejí s rozdělením, podle něž lze původy environmentálního žalu klasifikovat do tří skupin. Je však důležité poznamenat, že se tyto kategorie mohou vzájemně překrývat a je nepravděpodobné, že by zachytily celou škálu a složitost této reakce. Poskytují ovšem užitečný výchozí bod pro budoucí postupy a výzkumné šetření.

### 2.4.1. Žal spojený s fyzickými ekologickými ztrátami

Tato forma environmentálního žalu je spojena s fyzickou ztrátou, degradací nebo zánikem druhů, ekosystémů a krajiny způsobenou změnou klimatu a jejími dopady. Ukázalo se, že se environmentální žal objevuje v důsledku akutních katastrof souvisejících s počasím (Cunsolo, Elis, 2019).

Například výzkum prováděný mezi evakuovanými lidmi hurikánu Katrina zjistil, že mnoho z nich pocítilo značný zármutek v důsledku ztráty svých domovů a sousedství (Morrice, 2013). Podobné výsledky se objevily i v dalších obdobných situacích (Reid, 1996).

Z dalších studií vyplývá, že environmentálnímu žalu jako reakci na pomalé, postupné probíhající ekologické změny, často nebývá přikládán takový význam, a to zejména především kvůli časovému rozptylu a nedostatku jakéhokoli konkrétního identifikátoru dopadu či nouze. Postupné a kumulativní ztráty ve fyzickém prostředí však také mohou vyvolat složité reakce zármutku.

Například z výzkumu s pěti komunitami Inuitů v Nunatsiavutu kanadského Labradoru vyplynulo, že jich mnoho z nich zažilo environmentální žal související se změnami krajiny. Pramenil ze ztráty schopnosti cestovat po pevnině tvořené ledovcem za účelem lovu a rybaření, protože tamější led v důsledku globálního oteplování taje. A tak mnoho obyvatel v těchto oblastech přichází o možnost obstarání potravy pro svou rodinu, a současně i o tradiční způsob inuitského života. Environmentální žal Inuitů doprovázely silné emocionální reakce hněvu, smutku, frustrace, úzkosti, beznaděje, deprese a zoufalství (Cunsolo Willox, 2012). Výzkum v australském Wheatbelt na základě výpovědí zdejších farmářů rovněž potvrdil, že potýkání se s dlouhodobým suchem může vyvolat podobné psychické reakce (Sartore a spol., 2008). Oba příklady silně rezonují s Albrechtovým konceptem „solastalgie“.

## **2.4.2. Žal spojený se ztrátou znalostí o životním prostředí**

Dalším původcem environmentálního žalu může být reakce na ztrátu environmentálních znalostí a identity. Tento jev se objevuje převážně u lidí, kteří udržují své blízké osobní a pracovní vztahy v přírodním prostředí, a jejich identita „self“ je často vybudována ve vztahu ke krajině, a to i v souvislosti s jejími fyzickými rysy, možnostmi jejího využití a znalostí o ní (Cunsolo Willox, 2012; Ellis, Albrecht, 2017). V důsledku toho může změna klimatu narušit koherentní pocit „sebe sama“. Ztráta místních znalostí a tradičních znalostí ekologie může být klíčovým spouštěčem environmentálního žalu.

Například různé australské zemědělské komunity uváděly, že ztratily důvěru v sezónní rytmy počasí, jejich pravidelný chod byl totiž vlivem klimatické změny narušen, a ony tak přišly o schopnost je předvídat. Takové zkušenosti jsou často spojovány s úzkostí ohledně budoucnosti a životaschopnosti rodinných farem a celého zemědělského systému (Elis, Albrecht, 2017; Sartore a spol. 2008). Podobně mnoho Inuitů v Nunatsiavutu, zejména střední a vyšší generace, pociťovalo hluboký smutek a strach z toho, že většina jejich environmentálních znalostí předávaných z generace na generaci a jejich zkušenosti získané pozorováním přírodních dějů, v takové situaci ztrácejí smysl.

Mezi Inuity i farmáři se také objevily pocity viny spojené s uvědomováním si důsledků svého vlastního jednání odrážejících se v environmentálních problémech. Také se obviňovali z neschopnosti uchránit půdu před dopady měnícího se klimatu, což v nich rovněž vyvolávalo pocit bezmoci, protože cítili, že tento proces nedokáží sami zastavit (Cunsolo Willox, 2011; 2012; 2013).

## **2.4.3. Žal spojený s očekávanými budoucími ztrátami**

V tomto případě se jedná o environmentální žal vyplývající z úzkosti nebo z přípravy na budoucí ztráty, což přináší zármutek z očekávání budoucnosti, která přinese určitý environmentální zánik. Na základě výzkumu Cunsolo a Elise (2019) probíhajícího v severní Kanadě a Austrálii byla identifikována třetí kategorie: žal spojený s očekávanými ekologickými změnami, k nimž dosud nedošlo. Účastníci sdělili své obavy, že tyto změny povedou k úpadku kultury, živobytí a způsobu jejich dosavadního života (Cunsolo Willox, 2012; 2013; Sartore a spol. 2008).

Tento zármutek může být jak akutní, tak chronický, a ačkoliv nesouvisí s žádnou událostí nebo zlomovým okamžikem, funguje na základě již prožívaných změn, které pro člověka nesou určitou informaci o změnách budoucích. Například lidé registrující tání ledovců, mohou předpokládat, že s rostoucí globální teplotou, budou dopady mnohem horší.

Studie naznačují, že environmentální žal a s ním spojená úzkost a další silné emoce v tomto případě pravděpodobně porostou a mohou mít dopad zejména na děti a mládež (Clayton a spol., 2017). V tomto smyslu může environmentální žal představovat formu „nejednoznačného zármutku“, jelikož je velmi obtížné vyjadřovat zármutek po budoucí ztrátě (Boss, 1999).

## 2.5. Pětistupňový model smutku dle Kübler-Rossově a Runninga

Klimatolog oceněný Nobelovou cenou, Steve Running, si v roce 2007 všiml, že prožitky lidí trpících environmentálním žalem, jsou velmi různorodé. Začal si proto pokládat otázku: proč jedno, a to samé téma vzbuzuje tak široké spektrum emocí? Při hledání odpovědi narazil na model psycholožky **Elizabeth Kübler Rossově** nazvaný „*Pět fází smutku*“, který v 70. letech formulovala, aby shrnula proces, jímž procházejí pozůstalí nebo lidé, kteří se právě dozvěděli, že mají nevléčitelnou nemoc (Running, 2007). Tento psychologický model podle autorky zahrnuje pět stádií: *popírání, hněv/agrese, smlouvání, deprese, smíření* (Kübler-Ross, 2015).

Profesor Running si uvědomil, že tyto stádia zármutku poskytují velmi dobrou analogii toho, jak lidé v současnosti reagují na téma klimatické změny. Proto zformuloval svoji práci „*Pět stádií klimatického žalu*“, jež reflektuje možný způsob, jakým se člověk s environmentálními problémy vyrovnává.

Následovně si jednotlivé fáze představíme. Po větší pochopení vzájemných souvislostí obou modelů jsem se rozhodla propojit a připodobnit proces vyrovnávání se s diagnózou nevléčitelné nemoci s prožíváním environmentálního žalu.

Ještě před tím však nutno zdůraznit, že tento proces mnohdy neprobíhá úplně kompletně či chronologicky. Prožívání každého člověka je jedinečné, proto mohou někteří lidé těmito fázemi projít v rozdílném pořadí. U jiných některé z nich ani nemusí nastat nebo si mohou některými procházet neustále dokola.

### 2.5.1. Popírání

V této fázi se ocitají lidé, kteří jednoduše nevěří vědě, že se Země otepluje, nebo si odmítají připustit, že se na těchto událostech podílí člověk svým působením. Většina lidí začala v této fázi, dokud nebyly předloženy přesvědčivé důkazy o dlouhodobém nárůstu průměrné teploty klimatického systému Země, což podle průzkumů veřejného mínění dramaticky snížilo počet lidí v první fázi (Running, 2007).

Nyní si můžeme uvést příklad podobnosti s modelem Kübler-Rossové. Lékař stanovil diagnózu o nevléčitelné chorobě, avšak příznaky jsou stále relativně mírné a zvládnutelné. Navíc jde o zprávu tak šokující a nečekanou, že ji doslova nemůžeme přijmout. Nabízí se možnost uchlácholit se přesvědčením, že vědci přijdou s nějakou novou zázračnou technologií a věci se dají do původního pořádku (Schiffman, 2013).

Možné objasnění, proč značná část lidí setrvává v tomto stavu, může vycházet ze skutečnosti, že se o environmentální krizi dozvídáme nejčastěji ze zpráv, tedy mají spíše abstraktní charakter nebo je vnímáme jako vzdálené. Změna v prožívání může nastat ve chvíli, kdy si začneme sami všimnout vyšších teplot, sucha, požárů, a tyto problémy nám buď budou blíž nebo mít reálné dopady na náš život.

### 2.5.2. Hněv

V této fázi je člověk plný hněvu, zlosti, podrážděnosti. Nemůže pochopit, proč taková nemoc postihla právě jeho, což může vyvolávat rovněž pocity viny, křivdy, naštvání na okolí (Hlaváčová, 2009).

Jakmile si hrozbu klimatické krize uvědomí, již jasně vidí, co se děje, a s tím rovněž přichází pocity vzteku. Rozzuření je obvykle adresováno úplatným politikům, korporátním společnostem a dalším vyšším strukturám, jež ničí životní prostředí za účelem zvýšení vlastních příjmů.

Tento hněv může být do jisté míry oprávněný, a dokonce terapeutický. V konečném výsledku nám ani zničené planety však neslouží, stejně tak jako naštvání na rakovinu, zhoubnou nemoc nevléčí. A nakonec nám hněv také zabraňuje převzít osobní odpovědnost za to, co se děje. Vztek totiž říká, že to jsou „oni“, kteří „nám“ dělají něco špatného. A jistě jsou lidé, jež využili této situace ke svým ziskům, ovšem prakticky každý je na naší planetě zapojen do koloběhu spotřeby a bere si zdroje naší Země. Dá se tedy říct, že na vině jsme my všichni (Schiffman, 2013).

### 2.5.3. Smlouvání

Při zvládání pravděpodobné ztráty je běžné, že se cítíme tak zoufale, že jsme ochotni udělat téměř cokoli pro zmírnění nebo minimalizaci bolesti. Uvažujeme jakýmkoli způsobem, abychom se vyhnuli trápení v přítomnosti nebo bolesti, kterou od ztráty očekáváme. Existuje mnoho způsobů, jak se můžeme pokusit vyjednat (Clarke, 2020).

Tato fáze částečně připomíná fázi popření. Když se do ní člověk dostane, začne zcela ignorovat negativní zprávy a upíná se na ty pozitivní. Může tvrdit, že globální oteplování nebude tak špatné, nebo se snažit převracet jeho důsledky v něco pozitivního. Například může vtipkovat o tom, že bude alespoň tepleji.

Dalším projevem smlouvání je uznání, že se děje něco hrozného a úsilí s tím něco dělat. Lidé se pustí do recyklace, kupování biopotravin, používání úspornějšího vozidla, podepisují petice. Ovšem následovně přichází uvědomění, že problémy týkající se změny klimatu a zhoršování se životního prostředí mají mnohem hlubší základ, a že je svým vyjednáváním neobelstíme.

To neznamená, že se nedá nic dělat. Naopak, děláme vše, co můžeme. Avšak čelíme skutečnosti, že se naše životy budou muset změnit, budeme muset najít nový způsob, jak na naší planetě žít, jak se adaptovat (Schiffman, 2013).

### 2.5.4. Deprese

V tomto stádiu se člověk mnohdy setkává s pocitem bezvýchodnosti celé situace, který na něj silně doléhá. Potřeba navázání mezinárodní spolupráce a dosažení globálních cílů nutných alespoň pro zmírnění dopadů krize se v porovnání s bezprecedentní rychlostí klimatické změny a neustále stoupajícího množství skleníkových plynů, zdá být nemožná (Running, 2007).

Je to doba, kdy se zklidňujeme a pomalu se začínáme dívat na realitu současné situace. V těchto chvílích má člověk s rostoucím smutkem tendenci stáhnout se více do sebe, může se cítit mnohem méně společenský. Přestože se jedná o přirozenou fázi zármutku, vypořádání se s depresí může vést k tísnivé izolaci, problémům se spánkem či myšlenkám na sebevraždu.

### 2.5.5. Smíření

Nemocný člověk, jenž měl dostatek času projít si předchozími stádii, se v poslední fázi nalézá ve stavu smíření, akceptace. V tomto stádiu nepocituje zlost za svůj osud, netruchlí nad hrozící ztrátou. Nalézá se ve stádiu takzvaného tichého očekávání (Kübler-Ross, 2015).

Stejně tak v případě životního prostředí již v této fázi nebojujeme s pravdou, neplýtváme energií vinou či hněvem, posunuli jsme se za horizont, jak naděje, tak zoufalství. V klidu přijímáme realitu a na základě dostupných faktů znovu děláme, co můžeme.

Autoři v kontextu této fáze nabízí svá východiska. Zemědělství se musí vrátit k udržitelným metodám, fosilní paliva musí být nahrazena systémy obnovitelné energie, je potřeba nalézt důmyslná řešení pro obnovu lesů a v neposlední řadě zavést přísné zákazy nadměrného rybolovu (Schiffman, 2013). Podle Runninga potřebujeme, aby fáze přijetí dosáhla většina našich politických, obchodních a intelektuálních vůdců, abychom se v globálním měřítku mohli posunout dopředu (Running, 2007).

Schiffman ve svém článku uvádí svou reflexi o tom, že nás nakonec nezachrání nové technologie, zákony nebo ještě udržitelnější způsoby života. Potřebujeme přijít s jiným příběhem o tom, kdo jsme, co je to Země a jak jsme s ní neoddelitelně spojeni. Když se náš příběh změní, dostaneme se k příběhu novému. Prvním krokem je však uznání, že starý příběh nefungoval. Stane se tak podle něj prostřednictvím bolesti srdce, katastrofy, nebo jemněji skrze probuzení lidského ducha (Schiffman, 2013).

V roce 2018 publikoval také profesor Jem Bendell převratný dokument s názvem „*Hluboká adaptace: Mapa pro navigaci v klimatické tragédii*“. Předložil tak důkazy o tom, že ničivé dopady změny klimatu a kolaps průmyslové společnosti, jsou nyní nevyhnutelné. Tvrdí, že společnosti lidí zažijí narušení svého základního fungování za méně než deset let v důsledku klimatického stresu. Podle něj je v této situaci nadbytečný reformní přístup k udržitelnému rozvoji, místo toho je potřeba vyvinout přístup nový, jenž zkoumá, jak poškození snižovat a nezhoršovat. Proto v současnosti hlavní komunita pro klimatickou politiku uznává potřebu pracovat mnohem více na přizpůsobení se účinkům změny klimatu (Bendell, 2018).

Jak se však s touto hlubokou ztrátou vyrovnat na psychické úrovni? Zajímavý postoj zastává známá ekologická psycholožka a aktivistka Joanna Macy, která lidi vyzívá k tomu, aby se se svými velmi těžkými pocity spojenými s klimatickou změnou, konfrontovali. Poukazuje na původní význam soucitu při utrpení. Tvrdí, že bychom neměli patologizovat emoční bolest vznikající na základě těchto okolností, jako by byla něčím nevhodným. Bolest nám podle ní říká, kam bychom měli obrátit naši pozornost, vede nás do hloubek naší duše. Ovšem v dnešní době máme tendenci tyto silné emoce potlačovat, proto naše reakce bývají otupělé (Macy, 1995). Protože se přirozeně snažíme chránit před negativními pocity, bolesti se vyhýbáme. Ovšem když si ji dovolíme prožít, můžeme potom svět vnímat celistvě. Na jednu stranu sice pocítíme utrpení, ale díky tomu přichází možnost pohnout se z místa a prožívat plně také emoce na druhé straně spektra, například radost. Tak získáme otevřený přístup k životu.

Podrobněji se na mechanismy zvládnání zátěže zaměříme v následující kapitole, tam ovšem budou popsány více na obecné úrovni.

### 3. Coping

Tato kapitola prezentuje obecný teoretický podklad pro druhou výzkumnou otázku zaměřenou na mechanismy zvládání environmentálního žalu.

Mezi lidmi pozorujeme značné individuální odlišnosti při zvládání zátěžových životních situací. Ty pramení z osobnostních charakteristik, rozdílných přístupů k problému v podobě různých strategií a stylů zvládání, dále kupříkladu z naučených technik zvládání. Zvládání zátěže lze označit za dynamický proces, který je ovlivněn jak jedincem, tak konkrétní zátěžovou událostí. V psychologii se pro něj používá termín „coping“.

#### 3.1. Vymezení pojmu coping

Slovo „coping“ původně pochází z řeckého „kolaphos“, používané v souvislosti s boxem, doslova znamenající „přímý úder na ucho“. Coping, výraz přejatý z anglického jazyka, znamená „umět si poradit a vypořádat se s obtížnou, téměř nezvladatelnou situací“, používá se ve smyslu „zvládat nadlimitní zátěž“. Křivohlavý tak odlišuje coping od adaptace, kterou považuje za vyrovnávání se zátěží na relativně normální úrovni (Křivohlavý, 1994, s. 42).

Klasická definice uváděná Lazarusem a Cohenem zní: „Zvládáním (copingem) se rozumí snaha-jak intrapsychická, tak zaměřená na určitou činnost-řídít, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky. Jde přitom o požadavky mimořádně vysoké, které člověka značně namáhají a zatěžují nebo převyšují zdroje, které má daná osoba k dispozici“ (Křivohlavý, 1994, s. 43). Jedná se tedy o vědomé investování vlastního úsilí směřujícího k minimalizování, tolerování nebo zvládnutí stresu a zátěže, přičemž se berou v potaz i zdroje sil člověka.

Tím, že se jedná o vědomé počínání, jsou neuvědomované reakce na zátěž, jako například obranné mechanismy, obecně vyloučeny z oblasti zvládání. Co se dále týče obranných mechanismů, mají oproti copingovým strategiím spíše intrapsychickou povahu, zatímco coping je významově vnímán spíše interpersonálně (Baštecká, Goldman, 2001).

Pojem zvládání zátěže nese neutrální význam, znamená to, že nemusí vždy označovat úspěšné zvládání situace v zdraví prospěšném slova smyslu. Do kategorie zvládání patří i neúspěšné a nevalidní chování jako například obviňování ostatních z vlastního selhání, útěk do nemoci, abúsus návykových látek, agrese vůči druhým, překrucování skutečnosti, obelhávání sebe sama atd. (Mareš, 2013). Psychologie tyto druhy zvládání označuje jako adaptivní nebo



maladaptivní. Adaptivní zvládání vede ke snížení napětí, zatímco maladaptivním zvládáním stres v důsledku nezmírní, naopak může dojít k jeho zvýšení.

## 3.2. Teoretické přístupy

Přístup k tématice zvládání prošel ve 20. století určitým vývojem. Jeho původem byla otázka vlivu vnitřních dispozic a situačních činitelů na požívání člověka, která se promítla i do této problematiky.

### 3.2.1. Dispoziční přístup

Tento přístup dominoval na začátku 20. století a byl úzce spojen s psychoanalýzou, která při zkoumání prožívání kladla důraz na osobní dispozice (Balaščíková, Blatný, 2003). Toto pojetí vymezuje zvládání jako stabilní sklon reagovat na zátěž určitým způsobem. Při zvládání stresových situací člověk používá určitou sadu postupů, jež přetrvává nezávisle na čase a měnících se podmínkách (Baumgartner, 2001). Přístup tak nebere v úvahu dynamickou podstatu copingových reakcí.

### 3.2.2. Situační přístup

Tento přístup předpokládá, že na zvládání má největší vliv situace, v níž se jedinec nachází, copingové strategie jsou pak určovány povahou situace. R. R. McCrae (in Baumgartner, 2001) poukázal na tři typy reakcí na zátěžových událostí:

- **Situace jako výzva (*challenge*).** Jedná se o situace jako například narození dítěte, začátek manželství.
- **Situace ohrožení (*threat*).** Může se jít o nemoc, ztrátu zaměstnání.
- **Situace ztráty (*loss*).** Nastává například, když člověku umře blízká osoba, nebo se rozvádí.

Nevýhodou přístupu představuje skutečnost, že každý jedinec reaguje na situaci jinak, a je proto potřeba brát v potaz individuální rozdíly lidí.

### 3.2.3. Interakční přístup

Interakční přístup pokládá stejnou důležitost jak osobním, tak situačním faktorům. Na straně osobnosti jde o kognitivní, motivační a emoční činitele, kteří mají důležitou úlohu při determinaci chování, a na straně situací pak jde o subjektivní význam situace (Zmrzlá, 2009). V současnosti tento přístup ve vědecké sféře dominuje.

### 3.3. Copingové strategie

Jedinec, který se vyrovnává se zátěží, může používat různé copingové strategie. Copingovou strategií se myslí vypracovaný plán, jenž slouží ke snížení zátěže. Volba strategie je složitým kognitivním procesem, v němž hraje roli celá řada faktorů, především osobnostní charakteristiky člověka, jeho postoje ke světu a přesvědčení. Při volbě jsou důležité jak kognitivní, tak emocionální a volní složky (projevující se chováním) jedince. Člověk, který se potýká se stresovou situací, většinou používá více strategií najednou, nechápejme je tedy příliš izolovaně.

Pokud se blíže podíváme na účinnost zvolených strategií, je důležité brát v úvahu jejich časová hlediska, a to *hledisko momentální efektivity* a *hledisko dlouhodobé perspektivní účinnosti*. Existují totiž strategie, díky nimž člověk rychle dosáhne výrazně kladného účinku, ale z dlouhodobého hlediska se jeví jako neefektivní, ba dokonce škodlivé. Při dlouhodobém boji se stresem dále může docházet k tomu, že lidé stále strnule používají určitou strategii, přesto že jim už nepomáhá. Nebo naopak často strategie obměňují, tím pádem nemají šanci zjistit, jaká jim sedí nejvíce (Křivohlavý, 1994).

Výzkum různých strategií zvládnání výrazně ovlivnil R. S. Lazarus (in Křivohlavý, 1994), jež zaznamenal čtyři následující copingové strategie:

1. *Strategie netečnosti (apatie)*. Je doprovázena apatickým chováním, upadáním do pocitů bezmoci, beznaděje a deprese.
2. *Strategie vyhnutí se působení škodliviny*. V emocionální sféře se objevují pocity obav, bázně a strachu.
3. *Strategie napadení útočníka*. Jedná se o útok na původce, jenž stresovou situaci vyvolal.

4. *Strategie posilování vlastních zdrojů síly.* Obrazně jde o výcvik dovedností, které zvyšují tělesnou zdatnost, sebekontrolu a sebevládu.

Tuto koncepci strategií zvládání Lazarus později přepracoval. Uvedl, že člověk, jenž se ocitá v zátěžové situaci, volí mezi dvěma hlavními strategiemi. Hovoří o strategiích zaměřených na problém a strategiích zaměřených na emoce.

1. *Zvládání zaměřené na problém.* Jedinec vyvíjí snahu konstruktivně řešit problémovou situaci, zjišťuje si informace, hledá možnosti řešení, snaží se eliminovat stresové vlivy, které zhoršují jeho stav.
2. *Zvládání zaměřené na emoce.* Jde o emocionální vybití a o regulaci emocionálního stavu, který se změnil v důsledku stresu. Jedná se například o snížení míry obav a strachu či snížení míry zlosti. Tato strategie se často používá, když jedinec nemůže situaci ovlivnit. Toto zvládání se objevuje až u adolescentů (Křivohlavý, 2003).

Studie ukazují, že 30% preference jedné či druhé strategie je vrozená, daná rodinnou výchovou a vlivem prostředí člověka. Důležitou roli při výběru hraje také ovlivnitelnost situace. V literatuře se ještě můžeme setkat s třetí strategií, a to s *vyhýbavým zvládáním zaměřeným na únik*. Při tomto druhu zvládání se jedinec problému vyhýbá, snaží se rozptýlit pozornost něčím jiným (Výrost, Slaměník, 2001). Tuto strategii však řada odborníků neuznává, protože je považována za maladaptivní.

Strategie zvládání zaměřené na emoce ještě někteří badatelé rozdělují na kognitivní a behaviorální. *Kognitivní strategie* zahrnují chování, kdy často dochází k přehodnocení situace nebo zmírnění ohrožení díky změně významu situace. *Behaviorální strategie* používají různé prostředky vedoucí k zmírnění naléhavosti problému. Jde například o tělesná cvičení, hledání psychické podpory u partnera a přátel, nebo setkáními s lidmi s podobným problémem, ale i braní drog, užívání návykových látek atd. (Turhobrová, 2013).

Lazarus dále přichází s obsáhlejším rozdělením copingových strategií na němž se podílel s Folkmanovou, přičemž na základě půlročního zkoumání 86 manželských párů zjistili následujících osm způsobů zvládání (in Zeidner, Endler, 1996):

1. *Konfrontační způsob zvládání.*
2. *Distancování se od problému.*

3. *Sebeovládání.*
4. *Vyhledávání sociální podpory.*
5. *Přijetí odpovědnosti.*
6. *Útěk a vyhýbání.*
7. *Plánované hledání řešení problému.*
8. *Pozitivní přehodnocení.*

Dalším autorem, jenž se zabýval strategiemi zvládání, byl J. H. Amirkham (Zeidner, Endler, 1996), který za pomoci faktorové analýzy zjistil tři postupy zvládání při zátěžové situaci, jsou jimi:

- *strategie řešení problému*
- *strategie hledání sociální podpory-hledání rady, pomoci, kontaktu*
- *strategie vyhýbání*

Jednu z nejrozsáhlejších klasifikací strategií zvládání čítající patnáct bodů vytvořili Carver a Scheier a spol. pomocí faktorové analýzy (in Zeidner, Endler, 1996). Sami autoři prvních pět kategorií ustanovili jako subdimenze zvládání zaměřených na problém, dalších šest jako subdimenze zvládání zaměřených na emoce a poslední dvě složky zařadili zvlášť. Ovšem právě toto dvoudimenzální rozdělení se jim zdálo příliš obecné, a proto ho rozšířili následujícím způsobem:

1. *Aktivní coping.* Jedinec se aktivně snaží postupnými kroky odstranit stres a zmírnit jeho dopady.
2. *Plánování.* Jedinec zhotovuje postup s účelem zbavení se stresu.
3. *Potlačení konkurenčních aktivit.* Tímto způsobem jedinec odkládá další aktivity, aby se mohl soustředit na řešení problému.
4. *Sebeovládání/zdrženlivost.* Jedinec čeká na vhodnou chvíli, kdy začne aktivně jednat, drží své chování „na uzdě“.
5. *Hledání instrumentální sociální podpory.* Jedinec vyhledává ostatní, aby získal víc informací o své situaci, například v podobě rad.
6. *Hledání emocionální sociální podpory.* Jedinec vyhledává ostatní, aby získal podporu a porozumění.
7. *Pozitivní reinterpetace a růst.* Jedinec vnímá zátěžovou situaci jako zkušenost, díky níž se může něco naučit.

8. *Akceptace*. Jedinec přijímá realitu zátěže, snaží se adaptovat, naučit se s ní žít nebo ji řešit.
9. *Obrácení se k náboženství*. Člověku pomáhá v zátěžové situaci víra.
10. *Zaměření se na emoce a jejich ventilování*. Jedinec se zaměřuje na své pocity, dochází k emoční abreakci. Dává najevo své emoce a nechává je vyplavat napovrch, prožívá si je.
11. *Popření*. Jedinec odmítá přijmout existenci stresoru, znevažuje jeho závažnost, utíká od problému.
12. *Behaviorální odpojení se*. Projevuje se tendencí vzdávat úsilí k dosažení cíle.
13. *Mentální odpojení se*. Jedinec se odvrací od přemýšlení o stresoru, například za pomoci denního snění.
14. *Užívání alkoholu a drog*. Jedinec má v zátěžové situaci tendenci sáhnout po návykových látkách.
15. *Humor*. Jedinec se vyrovnává se stresem za pomoci humoru, vtipkuje o něm.

Z uvedených klasifikací copingových strategií lze vyvodit, že se autoři v konkrétních aspektech liší, na nejobecnější úrovni základních typů zvládnání však vycházejí z velmi podobných přístupů.

### **3.4. Osobnostní charakteristiky hrající roli při zvládnání zátěže**

V psychologii osobnosti můžeme nalézt celou řadu osobnostních charakteristik, které mimořádně ovlivňují, jak člověk přistupuje ke stresové situaci. V této podkapitole si představíme hlavní koncepce, které poskytují vysvětlení pro rozdílnou míru odolnosti jedinců vůči negativním účinkům stresu.

#### **3.4.1. Locus of Control**

S teorií zaměřenou na rozdílné přístupy k problémům, s názvem Locus of Control (LOC), přišel J. Rotter. Představil dvě diametrálně odlišná „ohniska řízení vlastní činnosti“, přičemž každý z nás se nachází mezi těmito dvěma póly. Hovoří o *interní* a *externí LOC*.

Lidé s interním locus of control vycházejí z vlastních schopností, možností a dovedností, přijímají plnou zodpovědnost za své jednání, věří, že mají život pevně ve svých rukou, v zátěžové situaci aplikují spíše aktivní přístup. Oproti tomu lidé s externím

locus of control se převážně spoléhají na vnější okolnosti, řešení situace očekávají z vnějšku, a myslí si, že nemají příliš velkou moc ovlivňovat události ve svém životě, v zátěžové situaci aplikují spíše pasivní přístup.

Studie zabývající se rozdíly v přístupu k těžkostem naznačují, že míra svobody a odpovědnosti jedince je přímo úměrná zdravotnímu stavu (Křivohlavý, 2003).

### **3.4.2. Nezdolnost v pojetí resilience**

Pro osobnostní charakteristiku typu „nedat se a bojovat s těžkostí“ se v češtině používá obecný termín „nezdolnost“. Pojem resilience znamená doslova pružnost (nezlomnost, schopnost se rychle vzpamatovávat atd.). Psycholožka E. Wernerová při výzkumu dětí z velmi chudých poměrů zjišťovala, co zapříčiňuje, že tyto děti úspěšně zvládají těžké životní situace. Přišlo se na to, že existuje spojení autonomie dítěte s jeho schopností požádat o pomoc druhé lidi v těžkých situacích. Tyto děti spojovalo, že jim přinášela radost nějaká záliba, že dobře komunikovaly s druhými, osvojily si dovednosti zvládání problémů, byly emocionálně citlivější a věřily ve své schopnosti, obvykle ovšem nepatřily k nejchytřejším dětem ve třídě. Důležitou roli hrála i dobrá míra sociální podpory a blízký a opěťovaný vztah alespoň k jednomu z rodičů nebo k jinému dospělému, který jim dodával sebedůvěru a byl pro ně vzorem.

Studie nezdolnosti v pojetí resilience u dospívajících ukázaly, že resilience v jedné oblasti neznamena automaticky i nezdolnost v jiných oblastech (Křivohlavý, 2003).

### **3.4.3. Nezdolnost v pojetí koherence**

Antonovského zajímalo to, co lidem pomáhalo přežít v dobách války, kdy se potýkali s ohromnou mírou stresu. Zaměřil proto ve svém výzkumu (Sense of Coherence-SOC) pozornost na Židy, kteří přežili holocaust, a formuloval osobnostní charakteristiku zvanou koherence, lze ji chápat jako smysl pro integritu, rys soudržnosti osobnosti. Podle A. Antonovského osobnostní charakteristiku „koherence“ vyznačují tři hlavní znaky: srozumitelnost situace, smysluplnost boje a zvládnutelnost úkolu. Všechny tři složky chápe jako dimenze, u nichž zdůrazňuje dva extrémy, kladný a záporný pól.

- **Srozumitelnost (comprehensibility)** je kognitivní tendence určitým způsobem chápat svět a své místo v něm. Kladným pólem srozumitelnosti je, že jedinec nevidí pouze určitý výsek situace, ale celkový obraz světa, což mu dává jistý řád a pochopení lidí, hodnot a dění kolem sebe. Negativním pólem je chaotické vnímání světa tvořící jakousi mozaiku nesourodých střípků.
- **Smysluplnost (meaningfulness)** se chápe jako motivační zaměření jedince k jeho životnímu cíli. Kladný pól smysluplnosti představuje postoj člověka, který je přesvědčen o tom, že situace, v níž se nachází a její řešení mají smysl, projevuje iniciativu při jejím řešení. Druhým extrémem je odcizení, úplná citová neangažovanost na tom, co se děje.
- **Zvládnutelnost (manageability)** je hybná motivační stránka člověka, vnímání rozsahu možností, které má člověk k dispozici ke zvládnutí požadavků na něj kladených. V kladné krajnosti u člověka projevuje tím, že zná své osobní i sociální kompetence, které jsou při zvládnutí přiměřené požadavkům situace, a důvěřuje v jejich účinnost. Na druhé straně dimenze stojí jedinec s pocitem, že se nachází v situaci, která je nad jeho síly, cítí bezvýchodnost (Křivohlavý, 2003).

#### 3.4.4. Nezdolnost v pojetí hardiness

Nezdolnost v pojetí hardiness se do češtiny překládá jako „osobnostní tvrdost“. Tímto tématem se zabývala S. Kobasa, přičemž vycházela z výzkumu vysokých úředníků, kteří pracovali ve velkém tlaku, přesto však byli odolní vůči nemocím. Autorka přišla na tři osobnostní charakteristiky nezdolnosti (in Baštecká, Goldman, 2001).

- **Vložení se (commitment)** do věcí s **vírou** v ně a jejich **smysl** v práci, rodině a životě.
- **Výzva (challenge)**. Nezdolní úředníci nelpěli na stálosti, chápali změnu jako normální stav věcí, překážky jako výzvy.
- **Vláda (control)** nad svým životem. Nezdolní úředníci se necítili bezmocní, měli pocit, že do značné míry ovládají svůj život sami.

#### 3.4.5. Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)

Termín „self-efficacy“ poprvé uveřejnil A. Bandura. Vnímaná osobní zdatnost, nebo také vědomí vlastní účinnosti, znamená důvěru ve vlastní schopnosti kontrolovat a řídit běh dění, v němž se jedinec nachází. Výzkumy ukazují, že tato charakteristika úzce

koreluje s kvalitou života, úspěšným zvládnutím těžkostí, zlepšením zdravotně žádoucího chování atd. Jedinci s vysokou mírou sebeuplatnění tak lépe zvládají vlastní emocionální stav a aktivně se staví k stresujícím životním vlivům (Křivohlavý, 2003).

Mimo uvedené koncepce osobnostních charakteristik existují i další pojetí. Příkladem mohou být podpůrné faktory, jež zvyšují psychickou odolnost-například optimismus, smysl pro humor atd.



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## **4. Metodika výzkumu**

Kapitola popisuje vybrané metody a postupy výzkumu. Současně zahrnuje seznámení se výzkumným problémem a cílem výzkumu, výběrem zkoumaného vzorku, etickými aspekty výzkumu a průběhem sběru dat. Pro práci byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu a data se vyhodnotila pomocí tematické analýzy.

### **4.1. Kvalitativní výzkum**

Pro praktickou část práce byla vybrána metoda kvalitativního výzkumu, neboť tato metoda umožňuje zvolené téma na základě podrobné analýzy jednotlivých případů prozkoumat do hloubky, a tím získat detailnější popis prožívání dané problematiky postavený na individuálních zkušenostech jedinců.

Kladla jsem si za cíl hloubkově zmapovat projevy environmentální žalu a jeho další psychologické aspekty, a jelikož se jedná o poměrně nový a neprobádaný fenomén, jako vhodný nástroj se nabízelo ošetření dat právě kvalitativními metodami. Další důvod byl ten, že lidé prožívající environmentální žal představují specifickou skupinu s poměrně nízkým zastoupením ve společnosti. Kvalitativní přístup umožnil přizpůsobení se potřebám všech respondentů a zkoumání dané tematiky v jejich přirozeném prostředí.

### **4.2. Vlastní předporozumění zkoumanému tématu**

Při výzkumném šetření je nutné, aby badatel nebyl ovlivněn svými hypotézami a nepodsouval tak respondentům vlastní stanoviska. Důležitým krokem proto spatřuji ve vlastní sebereflexi při zkoumání svých domněnek a předpokladů o daném tématu.

Vzhledem k tomu, že mám sama vlastní zkušenost s prožíváním lehčí formy environmentálního žalu, spatřovala jsem jako podstatné zaměřit se nejprve na vlastní emoce a jejich zpracování, abych mohla zůstat při provádění výzkumu objektivní.

Sama jsem si rovněž odpověděla na otázky v rozhovoru ještě před začátkem sběru dat, abych zjistila, jaká jsou má vlastní témata a dokázala je oddělit od témat respondentů.

Spatřovala jsem ovšem i pozitiva plynoucí z mé vlastní zkušenosti s touto psychickou reakcí, a to především v tom ohledu, že sama již tento problém prožívám v menší intenzitě, která mi negativně nezasahuje do běžného života, a tak jsem mohla zůstat více distancovaná od

vlastních emocí, zároveň však respondentům porozumět a pochopit jejich prožívání. To se nakonec ukázalo jako užitečné, jelikož jedním z významných témat ve výsledcích bylo setkávání se s velkým nepochopením okolí. Mohla jsem tak snáze navodit atmosféru otevřenosti a důvěry.

Své domněnky jsem si tedy vytvořila především na základě své vlastní zkušenosti a z informací, které o environmentálním žalu měla před zahájením výzkumu:

*Domnívám se, že se u respondentů objeví pocity smutku, vzteku a frustrace. Domnívám se, že prožívání environmentálního žalu bude připomínat fáze vyrovnávání se se ztrátou. Domnívám se, že lidé prožívající environmentální žal výrazně změní své stravovací a spotřební návyky. Domnívám se, že respondenti budou prožívat nepříjemné pocity spojené s nátlakem svého okolí a setkají se s posměchem.*

### **4.3. Výzkumný problém a cíl výzkumu**

Zatímco v některých zahraničních zemích se z environmentálního žalu již stává velmi diskutovaný pojem, v České republice je tento fenomén poměrně nový a neznámý. Mým záměrem proto bylo získání nových psychologických poznatků a rozšíření povědomí o u nás téměř neprobádané problematice, jež se v současnosti ukazuje jako stále více aktuální. Získané znalosti mohou fenomén přiblížit odborné i širší veřejnosti a posloužit pracovníkům pomáhajících profesí, zejména z oborů psychologie a psychoterapie, jako zdroj informací pro práci s klienty.

Hlavním cílem diplomové práce je hledat odpověď na výzkumnou otázku: *Jaké jsou projevy environmentálního žalu?* Dílčím cílem výzkumu je zjistit, jaké mechanismy zvládnutí používají lidé prožívající environmentální žal.

### **4.4. Výběr výzkumného souboru**

Výzkumný soubor tvoří celkem 8 lidí, z toho 5 žen a 3 muži ve věkovém rozmezí od 23 do 31 let. Věk respondentů nebyl rozhodujícím kritériem. Respondenti výzkumu byli vybráni pomocí nepravděpodobnostního výběru, a to metodou záměrného (účelového) výběru. Jedná se o nejrozšířenější metodu výběru v kvalitativním přístupu, kdy se cíleně vyhledávají účastníci podle určitých vlastností, což znamená, že se předem stanoví kritéria a na jejich základě se vybírají pouze jedinci, kteří je splňují (Miovský, 2006).

Zkoumaný soubor tohoto výzkumu byl tvořen na základě těchto dvou kritérií:

*a) muži a ženy, kteří sami o sobě tvrdí, že prožívají environmentální žal*

*b) je u nich vyloučena přítomnost jiné duševní poruchy*

Většinu respondentů jsem získala skrz sociální sítě, kdy jsem oslovila své přátele a skupiny se zaměřením na ekologická témata. Prostřednictvím svých přátel jsem kontaktovala další lidi, kteří souhlasili s poskytnutím rozhovoru k této práci. Dva respondenti se přidali k výzkumu na základě přátelského osobního setkání.

#### **4.5. Etické aspekty výzkumu**

U každého výzkumu je podstatné zamyslet se nad jeho etickými aspekty a eliminovat jejich porušení. K tomuto účelu posloužilo obeznámení respondentů o významu a záměru výzkumu a zbavení obav, že by mohla být data jakýmkoliv způsobem zneužita.

To jsem ošetřila informovaným souhlasem o dobrovolné účasti na výzkumu a zpracování sdělených informací.

Respondenti zároveň souhlasili s nahráváním rozhovoru na diktafon a následovně s jeho transkripcí do textového dokumentu, přičemž byli obeznámeni s tím, že získaný materiál poslouží výhradně pro účely výzkumné práce.

#### **4.6. Scénář rozhovoru**

Nejprve mě zajímalo, jaký byl život respondentů po psychické stránce před tím, než na své psychice začali pociťovat důsledky environmentálních problémů. Díky tomuto zjištění bylo možné částečně oddělit vliv environmentálního žalu od jejich vlastní psychické struktury osobnosti. Poté se již přešlo k samotnému fenoménu, přičemž jsem se tázala na vývoj prožívání environmentálního žalu od jeho vzniku po současnost, důraz jsem kladla na emoce a jejich fyziologickou odezvu.

Dále jsem se ptala na to, jak pojem environmentální žal sami respondenti vnímají, co pro ně znamená, co o něm ví z článků a médií, a zdali se dané informace liší od jejich vlastního prožívání. Následovně mé dotazy směřovaly na oblasti vztahů respondentů a jejich prostředí, v němž se nachází. Poté hovořili respondenti o tom, jak environmentální žal ovlivnil jejich každodenní život.

Nakonec respondenti sdělovali, jaké mechanismy jim pomáhají se se svými těžkými pocity vyrovnat, co je naopak zhoršuje, a úplně na závěr byli tázáni na otázku, co by na základě své zkušenosti doporučili ostatním lidem, kteří také environmentální žal prožívají.

#### **4.7. Průběh sběru dat**

Pro sběr dat jsem zvolila metodu hloubkového rozhovoru formou polo-strukturovaného rozhovoru, který poskytuje možnost držet se předem vymezených oblastí, a zároveň se flexibilně doptávat na doplňující otázky za účelem získání hlubšího poznání o prožívání individuální zkušenosti jedinců. Podněcovala jsem respondenty k tomu, aby se zaměřili především na své pocity, a při jejich odbočení tématu na obecnou rovinu jsem je směřovala zpátky k pojmenování vlastních psychických pochodů.

Sběr dat probíhal od ledna do března 2020. Téměř všechny rozhovory se uskutečnily v Praze po kavárnách poblíž domova respondentů, jeden rozhovor proběhl v rámci dovolené na Srí Lance. Čas a místo rozhovorů se přizpůsobily potřebám a možnostem respondentů.

Při osobním kontaktu s respondenty jsem se nejdříve snažila navodit příjemnou atmosféru, v níž získají respondenti pocit bezpečí a důvěry. Poté jsem je seznámila se svým výzkumem a jeho etickými aspekty, následoval již samotný rozhovor.

Rozhovory nebyly předem nijak časově limitovány, všechny se nakonec pohybovaly v rozmezí hodiny a hodiny a půl. Po ukončení rozhovoru měli respondenti možnost reflektovat své dojmy a poskytnout mi zpětnou vazbu. Zajímalo mě především, jestli jim nějaké otázky přišly nesrozumitelné, nebo zdali jim dělalo problém některé zodpovědět, abych je případně mohla vhodně modifikovat pro následující rozhovory.

Dalším krok výzkumu představovala transkripce zvukové stopy rozhovorů získané z diktafonu do textového dokumentu sloužící k analýze dat. Přepisy rozhovorů se kromě změny identifikačních údajů ponechaly v původní podobě. Následně jsem se věnovala samotné analýze dat.

#### **4.8. Metoda analýzy dat**

Pro tento výzkum byla zvolena metoda tematické analýzy, kterou Braun a Clarke (2006, s. 79) označují jako „*metodu identifikace, analýzy a odkazování ke vzorům (tématům) v datech*“, autorky u ní vyzdvihují především její flexibilitu. Rozhodla jsem se pro induktivní přístup tematické analýzy, nesnažila jsem se o tedy to, aby kódovaná data zapadla do již

existujícího kódovacího rámce. Je však důležité poznamenat, že i přesto se úplně nešlo odpoutat od mých dosavadních teoretických znalostí o dané problematice.

Braun a Clarke (2006) rozdělují postup při analýze do šesti hlavních fází, přičemž se lze k jednotlivým krokům podle potřeby vracet, aby nebyla vynechána důležitá data. Autorka práce proto k výzkumu použila právě tento postup:

1. ***Seznámení se s daty.*** Počátečním krokem je transkripce dat do vhodné podoby a jejich následovně opakované pročitání, které slouží jako základ pro další kroky analýzy.
2. ***Generování počátečních kódů.*** Kódy identifikují významy, které leží pod sémantickým povrchem dat. Výzkumník si všímá zajímavých a opakujících se rysů a vzorců, které mohou být podkladem pro následovně vytvoření témat, výsledným krokem by měl být prvotní seznam zajímavých kódů.
3. ***Hledání témat.*** Tato fáze zahrnuje přezkoumávání kódů a jejich třídění do potenciálních témat. Zde se doporučuje se užití tabulek a mentálních map k získání větší přehlednosti v datech.
4. ***Přezkoumání témat.*** Jedná se o kontrolu kvality vytvořených kódů a témat. Výzkumník znovu prochází zjištěné poznatky, vytváří hranice mezi tématy, sleduje, jestli něco neopomenul.
5. ***Definování a pojmenování témat.*** V této fázi dochází k definování témat na základě toho, o čem dané téma vypovídá. Určují se vztahy mezi tématy a jejich postavení.
6. ***Podání zprávy.*** Závěrem analýzy je sepsání zprávy o finálních zjištěných tématech (Braun, Clarke, 2006). Autorka výzkumu této fázi věnuje následující kapitolu.

## 5. Výsledky

Tato kapitola je věnována výsledkům výzkumu získaným pomocí tematické analýzy. V první řadě si představíme účastníky výzkumu, dále se seznámíme se společnými tématy, jež se u respondentů objevily.

### 5.1. Představení respondentů

#### Eva

Evě je 24 let a studuje sochařství. Svůj průběh environmentální žalu sama rozděluje do dvou pomyslných fází. Nejprve pociťovala úzkost vzhledem k společnosti, tu doprovázely apokalyptické scénáře pramenící z možných katastrofických dopadů environmentální krize na naši civilizaci. Poté však obecně na lidi jako druh zanevřela. Je toho názoru, že za klimatické změny může z velké části člověk, a že svým jednáním způsobuje utrpení ostatním druhům. To v ní vzbuzuje pocit viny, a tak cítí velkou zodpovědnost se více angažovat v oblasti ochrany životního prostředí a zvířat. Eva zmiňuje, že se její emocionální stavy v této souvislosti střídají, podle jejích slov se jedná o záchvěvy. Jako nejvýznamnější spouštěč pro vznik nepříjemných emocí vnímá negativní zprávy ze sociálních médií, kterými je obklopena, a které v ní vyvolávají především úzkost, vztek, pocity bezmoci, rezignace. Setkává se s nepochopením ve své rodině a okolí, trápí ji, že ostatní nevidí závažnost těchto problémů a ignorují je. K tomu, aby se ekologická situace mohla viditelně zlepšit, je podle ní potřeba větších zásahů a politických kroků. Proto začala působit v aktivistických skupinách, což jí na jednu stranu velmi pomáhá při vypořádání se s těžkými stavy, avšak zároveň zmiňuje psychickou náročnost těchto akcí. Tomuto tématu se věnuje i ve své tvorbě, skrz kterou může ventilovat své pocity a hledat cestu k naději.

#### Lukáš

Lukášovi je 31 let a pracuje v odvětví IT. Velmi pozitivní vztah k přírodě si začal budovat v době svého dospívání. Silně ho prohloubily spirituální zážitky, které prožil při různých zkušenostech s psychedelickými látkami, díky nimž pocítil propojení s přírodou. Environmentální žal popisuje jako postupný proces, přičemž zhruba před pěti lety nabyl pocitu velké zodpovědnosti, kdy se začal se o přírodu více starat, aktivně se angažovat na akcích pro ochranu životního prostředí a změnil své stravovací návyky. Žal jako takový přišel s vlivem

médií na ekologické otázky, tehdy Lukáš prožíval beznaděj, frustraci, také naštvání, jenž pramenilo z nezájmu a ignorace ostatních. Na začátku tohoto roku se dostal do osobní krize způsobené rozpadem dlouholetého partnerství, což výrazně přispělo k úbytku jeho zájmu o zmiňované činnosti a návyky, jež mu do té doby přinášely radost a pocit naplnění. V současné době se k nim pomalu vrací, chce se ale nejprve vyrovnat se svou ztrátou, pomoci sám sobě, aby mohl pomáhat ostatním. Lukáš si myslí, že pro řešení environmentální krize je důležitá kombinace nejnovějších technologií a spirituality, k tomu je třeba nalézt společný dialog mezi dvěma tábory, které jdou zatím proti sobě. Sám má v hlavě spoustu kreativních nápadů a usiluje o společnou řeč protichůdných stran, o větší propojení mezi lidmi.

### **Martina**

Martině je 24 let. Její pozitivní vztah k přírodě ovlivnil také směr jejího profesního směřování. Nejprve se věnovala studiu ekologie, nyní pokračuje diplomacíí, kde je ochrana životního prostředí středem jejího zájmu. Ovšem prohloubení informací o bezvýhodnosti stavu i ní vede k ztrátě smyslu v tom, co chce vlastně v životě dělat, jestli to má cenu. Největší zlom v tomto ohledu pro ni představoval návrat z Ameriky, kde začala pociťovat větší starost o přírodu a s ní spojenou úzkost. Přesto tam získala nadšení a chuť v této oblasti něco měnit, přetransformovat nepříjemné pocity do prospěšné aktivity. Když se vrátila do Česka, přišel šok, střetla se tu totiž s obecným nezájmem, který tady v tomto ohledu panoval, což v ní umocnilo pocity beznaděje v záchraně životního prostředí. Často v ní vyvolávají vztek lidé, co tyto problémy ignorují a chovají se lhostejně. Cítí také nepochopení ze strany své rodiny a okolí, chybí jí podpora v tom, co dělá. Pomáhají jí vlastní činy, malé změny ve vlastním spotřebním chování. Tvrdí, že je důležité si někdy dovolit uvolnění, ale nepovolovat kvůli tlaku společnosti, pokračovat v tom, čemu člověk věří, a vytrvat.

### **Šimon**

Šimonovi je 30 let a pracuje jako filmový režisér. Prožívání environmentálního žalu dává do souvislosti s vlastním vývojem osobnosti, popisuje, že několik let po střední škole pro něj bylo hodně transformačních a celkově se od té doby změnil. Postupně si začal uvědomovat dopady člověka na životní prostředí, což vedlo k stavům úzkosti. Spouštěčem pro její vznik bylo sledování automobilové dopravy, kdy si uvědomil, jak významně tento aspekt, který je navíc jedním z mnoha, přispívá na znečištění ovzduší, a jaké jsou jeho skutečné důsledky pro celou planetu. Tyto pocity umocňuje silný vliv médií. Šimon pociťoval bezmoc něco dělat, protože se podle něj jedná o tak ohromný globální problém, že jeho vlastní přispění nemá skoro



žádný reálný dopad. Začal být velmi skeptický k vidině světlé budoucnosti, je toho názoru, že nemá moc smysl se jí zabývat, když naši civilizaci nejspíš čeká brzy konec. Tvrdí, že si tuto představu chvíli odmítal přiznat, ale postupně se s ní začal smiřovat. Těžké emoce cítil nejintenzivněji před tím, než došel do fáze většího přijetí, od té doby se jejich intenzita snižuje. Pomáhá mu aktivní přístup, vybírá si ekologická témata i pro svou tvorbu, aby skrz ni mohl šířit informace. Také teď žije více v přítomnosti, snaží se více si užívat života a naplňovat svůj potenciál.

### **Aleš**

Alešovi je 30 let, environmentální žal začal pociťovat již před patnácti lety. Tehdy si postupně uvědomoval, že společnost není úplně kladná, a pociťoval tenkrát smutek a vztek na lidský druh, protože podle jeho slov pošlapává potřeby všech ostatních, a taky si podřezává vlastní větev. Chtěl začít u sebe, proto změnil své návyky, což jeho okolí moc nepřijímalo. Dnes vnímá, že byl dost fanatický, protože chtěl své postoje všem vysvětlovat, což podle něj nikam nevedlo. Následovalo období, kdy ukončil styk s přáteli, zanechal školy, celkově žil v odstupu od společnosti a trávil čas v přírodě. Zájem o životní prostředí pro něj měl nejdůležitější hodnotu, zároveň cítil vzdor proti systému. Vnímá ve svém prožívání velký vývoj s časem, na tuto tematiku teď nepohlíží tak černobíle, je více tolerantnější k jiným názorům. Provází ho pocity úzkosti, hlavně z představy budoucnosti, protože cítí, že nebezpečí dopadu klimatické krize už je mnohem blíž a může se dotknout jak jeho života. Snaží se proto o co největší soběstačnost, přestěhoval se z Prahy na venkov, kde může být více v kontaktu s přírodními zdroji. Se svými emocemi dokáže sám pracovat, protože se mu již v době dospívání dostaly do rukou psychologické a praktické nástroje, které mu dodnes slouží. Pomáhá mu meditace, příroda a práce s ní například ve formě zahradničení, kdy může pozorovat koloběh života a smrti jako jeho přirozené součásti, což u něj vede k většímu smíření s environmentálními problémy.

### **Beáta**

Beátě je 26 let, vystudovala ekologii. Environmentální žal prožívá především s tím, jak bezvýchodná je klimatická situace a jak málo se řeší. Přesto se činně zapojuje jako aktivistka do přímých akcí, tvrdí, že stojí za to jít i do předem prohraného boje. Aktivismus v takovéto podobě je velmi náročný, přesto jí kontakt s podobně smýšlejícími lidmi se stejným cílem dává pocit sounáležitosti a podpory, což nepříjemné zážitky přebíjí. Beáta cítí velkou bezmoc nad systémem, jenž podle ní vždycky vyhraje, protože i když se podle ní člověk snaží něco změnit,

tak mu neustále hází klacky pod nohy. Také se jí po mnoha letech vrátily panické ataky. Ty přichází většinou při nějaké špatné zprávě, kdy se jí rozjedou děsivé představy o budoucnosti, následují úzkostné stavy. Vidina budoucnosti v ní upevnila rozhodnutí nemít děti, protože je do takového světa nechce přivést. Vztahy v její rodině podle ní fungují, jen když se o environmentálních tématech nebaví. Beáta díky svým postojům změnila své stravovací i spotřební návyky, celkově se velmi uskromnila, došla například k tomu, že už si nepotřebuje kupovat nové oblečení. Na základě svých zkušeností doporučuje přetvoření těžkých pocitů v aktivitu svým vlastním způsobem.

### **Pavčina**

Pavčíně je 24 let, studuje vysokou uměleckou školu a pracuje jako restaurátorka. Její rodina disponuje válečnou mentalitou, proto pro ni budoucí možné dopady environmentální krize představují zhmotnění jejich představ. Ty v ní vedly k přehodnocení životních postojů, změnila svou politickou orientaci, začala zvažovat, jestli má cenu si kupovat byt, který dříve chtěla, taky by raději neměla děti. Pavčínu provází pocity viny, protože je názoru, že za tyto problémy může především kapitalistická společnost zaměřená na výkon, které jsme součástí. Cítí zodpovědnost za to, aby si tuto skutečnost naše generace uvědomila a začala jednat. Panoval v ní vnitřní konflikt, protože s příchodem environmentálního žalu, cítila bezmoc a ztrátu smyslu, což ji paralyzovalo, přesto cítila, že by měla být více aktivní, více se angažovat. V současnosti je v aktivistické skupině, kde může o svých pocitech více mluvit, vnáší je také do své tvorby. Zároveň vnímá environmentální krizi v jistém ohledu kladně, protože jejímu životu dala jedno velké téma, tedy určitý rámeček i smysl, protože má za co bojovat. Coby aktivistku ji trápí kritika společnosti na její roli, kdy se cítí pod neustálým drobnohledem, a současně je vnímána jako soudce, přičemž podle ní zaniká to důležité, o co usiluje.

### **Nikola**

Nikole je 26 let a studuje vysokou uměleckou školu. O environmentální problémy se začala více zajímat před čtyřmi lety. Velmi těžce tenkrát nesla, když se k ní dostaly informace o tom, jak svět v mnoha ohledech doopravdy funguje, a že i ona je toho součástí. Cítila velký pocit důležitosti a zodpovědnosti za celé lidstvo, zároveň ale také bezmoc, když si uvědomila, jak jsou její možnosti něco změnit malé. Proto se dlouho zaobírala otázkami po smyslu, chtěla pomáhat ostatním, ale byla často paralyzovaná, nevěděla, co má vlastně dělat, kolik toho vůbec může ovlivnit. Cítila vinu a vztek na sebe, systém i na ostatní, kteří před těmito problémy zavírají oči. Snažila se je přesvědčovat, což nikam nevedlo, proto brzy změnila svůj způsob

komunikace a přestala na své okolí vyvíjet tlak, přijala i jejich pohled. Začala se totiž smířovat s představou budoucnosti, jež v ní dříve vyvolávala úzkost, a připustila si, že to tak možná má být, tyto věci možná mají nastat. Při vyrovnávání se s environmentálním žalem jí nejvíce pomohlo dovolit si prožívat nepříjemné stavy. Prožívání těžkých pocitů je podle ní cesta ke smíření, potom může v klidu hledat různá řešení. Nikola si přeje, aby mezi lidmi vznikl větší prostor pro společné sdílení, prožívání a mluvení o těchto pocitech.

## 5.2. Popis společných témat

Pomocí tématické analýzy se vynořilo celkem 6 hlavních tematických oblastí, jmenovitě „emoční reakce“, „změny“, „vliv médií“, „vztahy“, „komunikace“ a „mechanismy zvládnutí environmentálního žalu“. Téměř všechny obsahují další podtémata, která budou následovně podrobněji představeny. Témata jsou vzájemně propojená, jejich kategorizace má za účel zpřehlednění, nicméně je důležité přistupovat ke zkušenostem respondentů komplexně. Tematické souvislosti budou v rámci kapitol zdůrazněny.

Účelem této části je popsat výsledná témata a uvést konkrétní příklady pomocí přímých citací z rozhovoru, ty jsou označeny *kurzívou*. Jelikož má práce kromě hlavního cíle výzkumu i dílčí cíl, autorka mu pro větší přehlednost ve výsledcích vymezila podkapitolu, jež je zároveň posledním tématem analýzy.

### Emoční reakce

Toto téma zahrnuje emoční rovinu projevů environmentálního žalu. Autorka se při rozhovorech zaměřila na popis a průběh jednotlivých emocí, jejich vývoj v čase, i na jejich fyziologickou odezvu. Respondenti prožívali environmentální žal jako směs střídajících se emocí. Rovněž si v průběhu času procházeli různými fázemi, jež se v mnoha aspektech podobaly procesu vyrovnávání se se ztrátou a truchlení.

Téma je rozděleno do šesti subtémat „úzkost“, „vztek“, „bezmoc a beznaděj“, „smutek“, „vina a zodpovědnost“ a „cesta k smíření“.

- **Úzkost**

Úzkost byla obvyklou a výraznou emoční odpovědí na hrozbu z přibývajících environmentálních problémů u téměř všech účastníků výzkumu. Úzkostné pocity byly rovněž doprovázeny až apokalyptickými představami budoucnosti.

U Aleše se intenzita úzkosti zvýšila s uvědoměním, že se dopady environmentální krize mohou reálně dotknout jeho života. Jistou formu environmentálního žalu prožívá již přes patnáct let, ovšem dodává, že dříve měly jeho obavy mnohem abstraktnější podobu než dnes, kdy s rychle se zhoršující situací vzrůstá také jeho pocit ohrožení. „*V současné době no někdy, určitý jakoby úzkosti, že si člověk řekne, ty jo možná tady bude nějaký ten problém, kterej se dotkne ještě našeho života. S těma zprávama, který už teď se nás týkaj, jako nějaký migrace, který můžou bejt dost způsobený nějakou změnou podmínek někde jinde. Nebo u nás už to je sucho, nedostatek vody, což jsou věci, který si můžeme už jako reálně zažívat. Což třeba před lety vůbec nebylo na stole. Takže se to víc promítá do nějakýho vnitřního prožívání, že je to prostě blíž, je už nebezpečněj.*“ (Aleš, řádek 150)

Šimon má pocity úzkosti spojené především s dopravou. Samotné sledování dálnice mu evokuje obraz toho, jak obrovské množství automobilů se na naší planetě používá, a jak škodlivé jsou jejich dopady, což v něm prohlubuje pocit bezvýchodnosti situace. Auto pro něj představuje symbol lidského pochybení, vnímá ho jako nástroj, jenž nebyl nijak regulován, a byť sloužil dobrým účelům, jeho užívání se vymklo kontrole. „*Ale vím, že jsem začal pociťovat nejvíc úzkost, úzkost při různých specifických aktivitách. Nejvíc jsem to pociťoval třeba, když jsem se díval na nějaké videa, kde je velká dálnice, a tam jede spousta aut. Nebo, když já jsem jel autem někam po dálnici. Já sám teda auto neřídím, i když mám řidičák, ale když jsem jel třeba s někým, a uvědomoval jsem si, jak obří množství ropy se jako spotřebovává a těží, a potom ty výpary jdou do ovzduší. Tak tady tohle to byla věc, která mi to hnedka připomněla, jak je to hrozně v prdeli.*“ (Šimon, řádek 19)

Úzkost je nepříjemný emoční stav se silným fyziologickým doprovodem, proto autorka věnovala pozornost také tělesným prožitkům respondentů. Eva cítila úzkost jako tíhu na hrudi. Nikola rovněž zažívala bolest v této oblasti, nazvala ji jako bolest srdce. „*Je to nějaká úzkost, kterou střídá nějaký nasrání totální na nějaký jednotlivce, korporáty nebo vyšší vrstvy, až jako globálně na nás všechny prostě. Úzkost no. Nějaká tíha tady na hrudi.*“ (Eva, řádek 27)  
„*Je to úplná bolest u srdce vlastně. Je to bolest srdce.*“ (Nikola, řádek 109)

Beáta v dětství prodělala několik panických atak, které po mnoha letech v současnosti vrátili. Za jejich spouštěč považuje především negativní zprávy týkající se ekologických problémů. Ty u ní vedou k zúzkostňujícím vtíravým myšlenkám a děsivým představám budoucnosti. Panická úzkost přichází ve chvílích, kdy tento mentální tok nedokáže vědomě

zastavit. „*Jo, jakože se mi úplně rozbuší srdce, úplně najednou se prostě musím jako posadit. A takový, že mám najednou prostě lehký ruce, lehký nohy, no a jako fakt hrozný bušení srdce a takovej jako děs najednou. Třeba vlastně nevím, jestli je to nějaký panickej záchvat, ale možná...*“ (Beáta, řádek 283)

Celkové či částečné stažení těla patří k dalším z předních symptomů úzkosti. V případě Šimona se jednalo o stažení v oblasti žaludku, tento projev pro něj obvyklým ukazatelem vlastní duševní nepohody. Také se zmiňuje o jisté paralýze způsobené přílišným přemýšlením nad environmentálními problémy, která mu zabraňovala v aktivitě. Zároveň měl kvůli duševnímu neklidu problémy se spánkem. „*Tak u té úzkosti se mi často třeba stáhne žaludek tak nějak, ale to mám vždycky, když jsem z něčeho špatný, tak vždycky to cítím v oblasti žaludku. No občas mi to hodně zablokovalo myšlení, že jsem přemýšlel hodně jen nad tady tím hlenctím, a nedokázal jsem se posunout k nějaké práci, kterou jsem měl dělat. Možná se mi hůř usínalo, to jsem měl pořád hlavu plnou tady těchhle věcí, a neměl jsem kvůli tomu vyklidněnou mysl, takže jsem nemohl třeba usnout.*“ (Šimon, řádek 76)

Prožívaná úzkost byla u všech ze zmíněných respondentů doprovázena velmi nepříznivými až apokalyptickými představami budoucnosti zapříčiněnými environmentální krizí. Nyní si seznámíme s konkrétními scénáři, z nichž měli jednotlivci obavy. Ty se od sebe ve své podstatě tolik neliší, jelikož respondenti předpokládají podobný vývoj událostí.

Nikola zmiňuje sucho jako původ pro vznik ekonomických problémů, kdy vzroste cena potravin. Za ohrožení dále považuje rostoucí nadvládu pravicové politiky. Pociťuje silnou úzkost z toho, že v Evropě může brzy nastat stejná krize z nedostatku zdrojů jako ta, co se již odehrává na Východě, kde probíhají válečné konflikty. Charakter svých představ považuje za apokalyptický. „*Byla to prostě vina, úzkost, strašně velká úzkost z budoucnosti, jako nějaký vize apokalyptický. Z těch zpráv se předpokládá, že budeme mít dost velký ekonomický problémy kvůli suchu, a to potom vzroste obrovsky cena potravin samozřejmě.*“ (Nikola, řádek 99) „*No já začínám vidět ty apokalyptický scénáře, založený čistě na environmentálních problémech. A potom co se týče tím pravičáckým růstem, jak to může vyvrcholit i do nějaký války. No to, co se děje na Východě, tak jestli přijde do Evropy, tak už bude strašně pozdě. Takže já pořád vidím tyhle scénáře.*“ (Nikola, řádek 103)

Beáta taktéž spatřovala hrozbu v podobě nedostatku vody, což může vést k migrační krizi a k válkám. Bojí se krutého chování lidí, což v ní vyvolává silnou bezmoc, protože situaci

nebude moct nijak ovlivnit. Když začne nad budoucností přemýšlet, dojde u ní k přílivu stupňující se děsivých představ, u nichž si myslí, že pravděpodobně reálně nastanou.

*„A pak si představím, co se reálně bude dít třeba za dvacet let. A představuju si, že přesně dojde k nějakým jako válkám o vodu, a prostě šílená jako migrační krize, pak si představím, jak se lidi chovají k migrantům prostě teď. A co se tady asi bude dít, že prostě žijeme v zemi, kde lidi pravděpodobně budou prostě střílet jako uprchlíky. A já s tím nebudu moct nic dělat. No a úplně takhle se to jakoby rozjede, takový až bizáry, ale nejhorší jako to, že podle mě nejhorší, že se ty bizáry jako reálně pravděpodobně fakt budou dít.“ (Beáta, řádek 294)*

I u Pavlíny se objevil strach z kolapsu společnosti pocházejícího z nedostatku vody. Vyjadřuje představy spojené se strachem o vlastní rodinu, o lidi, co se o sebe nebudou schopni postarat, a sama jim nedokáže pomoci. Úryvek opět obsahuje pocit bezmoci hlouběji uchopený v samostatné následující části. *„Čili první věc, která se mi k tomu asociuje je ne nějaká katastrofa jako taková, ale jakoby spíš kolaps společnosti, že najednou nebude třeba dostatek vody. A pak si začnu představovat, co se začne dít s mojí rodinou. Třeba si začnu představovat, že umírají moji rodiče, nebo si začnu představovat, co bude s mojí babičkou, protože je dementní, je v ústavu, tak co se může stát s lidmi, kteří nejsou schopni se o sebe postarat v takové situaci. Takže je to hodně strach o to, co se stane těm ostatním lidem, a že já nebudu schopná jim pomoci.“ (Pavlína, řádek 75)*

Aleš projevuje úzkost z toho, že bez potřebné přípravy společnosti na environmentální krizi, může dojít k velkému kulturnímu úpadku, k násilí a válečným konfliktům. Zkrátka se rozběhne těžko zastavitelný řetězec událostí vedoucích k bolesti a utrpení.

*„Ano, úzkost z toho, že lidi, pokud se na to nějak nepřipraví, tak mám strach z toho, že hodně jako upadne ta kultura lidská, a že tady budou nějaké konflikty, války a další udržování nějakého násilí a špatných kroků, který následují zase další špatné kroky a další křivdy. Takový řetězec událostí, který se hrozně špatně jako dostává pryč.“ (Aleš, řádek 163)*

Při doptávání na konkrétnější obavy zmiňuje strach o svou rodinu, když nastane stav nedostatku a budou ohroženy lidské základní potřeby. Aleš na tyto vize zareagoval vlastní snahou o co největší soběstačnost, přičemž se s rodinou přestěhoval z Prahy na venkov, kde se cítí bezpečněji, protože má k dispozici vlastní zdroje. Navíc podle něj na vesnici mezi lidmi funguje větší vzájemná kooperace. Stále má ovšem strach o své přátele, co žijí ve městech.

*„No obávám se nějakých nedostatků, protože mám ženu a dítě. Tak jako že budu trpět hladem nebo žízní. Tohohle no, takovýho přímýho ohrožení těch základních potřeb. No a pak taky třeba toho, že pokud tohle nebude náš problém, že prostě pracuju na tom, že pracuju na tom, že máme zdroje jako vlastní, že se snažíme udržovat nějakou vlastní soběstačnost co se týče potravin i jako vody i nějaký energie. Stavíme si dům na venkově, kterej je z tohohle hlediska bezpečnější, protože tam je málo lidí a jsou zvyklí prostě spolu víc spolupracovat. No ale bojím se pak třeba toho spíš, že mám spoustu kamarádů, který žijou ve městě a nemaj moc možnost někam jako ujet, utýct.“ (Aleš, řádek 168)*

- **Hněv**

Emoce hněvu představuje v tomto výzkumu další nejčtenější reakci spojenou s environmentálním žalem. Projevoval jak ve formě obrácené dovnitř vůči sobě, tak externě. U hněvu směřujícího ven se jednalo především o naštvanost na okolí, na lidskou rasu, na systém, v němž jsou zisky důležitější než ochrana přírody. Respondenti uváděli, že u ostatních lidí je nejvíce rozčiloval jejich nezáměr a lhostejnost vůči přírodě a klimatickým otázkám. Také jim vadilo popírání a zlehčování závažnosti situace.

Nikola cítila naštvání na kapitalistický systém, protože vnímá, že nekonečný ekonomický růst je pro naši Zemi neudržitelný. *„A vlastně jsem byla jednu dobu nasraná na celý systém, na kapitalismus v podstatě, který je založený na nekonečném ekonomickém růstu. Tak jsem byla nasraná, že žiju v takovém systému.“ (Nikola, řádek 81)*

Dráždilo ji, že je sama jeho součástí, proto se hněvala na sebe, ale i na lidi, kteří před ekologickými problémy zavírají oči. *„Tak jsem nějakou dobu měla strašně takových negativních emocí jako nasranost na sebe, na celý systém, na lidi, kteří si ty problémy tolik neuvědomují, nezajímají se o ně.“ (Nikola, řádek 86)*

Stejně tak se hněvala i Beáta nad tím, že člověk ze své nadřazené pozice způsobuje přírodě utrpení. Zmiňuje také znechucení z toho, že je toho součástí. *„Jednak je to prostě nasranost na lidskej druh že jo, to že ty seš vlastně součástí toho, že jeden druh se prostě rozhod prostě úplně v pohodě dělat ty věci, který děláme. Tak to je takový znechucení a naštvání, že seš něčeho takovýho součástí.“ (Beáta, řádek 31)*

Aleš nejprve pociťoval vztek obrácený vůči sobě, tudíž se rozhodl změnit své návyky, aby byly v souladu s jeho postoji. Jakmile se však začal chovat jinak, narazil na negativní

reakce ostatních, protože v nich jeho proměna reflektující environmentální otázky mohla vyvolávat ohrožení jejich vlastních dosavadních přesvědčení, ačkoliv třeba na nevědomé rovině. „*Ten vztek na začátku třeba na sebe, co člověk dělá. Ale tak to může změnit, že jo, změnit svoje návyky. Tak to jsem samozřejmě udělal. Ale tím pak začneš narážet na to, že jakmile začneš měnit svoje návyky, tak lidi okolo tebe na to nějak reagují a nějak se jich to vlastně dotýká, nejsou s tím v komfortu.*“ (Aleš, řádek 24)

Martina pocítovala největší vztek na lidi, kteří environmentální problémy popírají a nijak se neomezují. „*Já si myslím, že mě tak vnitřně štvou nejvíc ty lidi, který se jako nikterak neomezují, který jako dělají, jak kdyby se to vůbec nedělo.*“ (Martina, řádek 130)

Lukáš také zmiňuje vztek a frustraci v souvislosti s lidmi zavírajícími před těmito otázkami oči. Mluví o zklamání z minulé generace, která má podle něj na vzniku ekologické krize velký podíl. Štve ho, že se starší lidé, přesto, že se jejich života možné problémy, nedotknou, nestarají o budoucnost svých dětí a jejich potomků. „*Vztek, frustrace... taková ta i pak částečná otupělost vůči tomu a našťvanost na ty lidi, proč to nevidí, proč oni to neřeší. Jako já chápu, že ti lidi, kteří jsou starší, tak jim to může být jedno, co se stane za deset patnáct let, ale věřím, že drtivá většina z nich má nějaké děti, syny, vnoučata, kteří v tom světě budou vyrůstat, tak proč se nezajímají o ně? Možná že téma penězma, které oni vydělají, tak budou zajištěni, ale to nemusí vůbec platit, může se stát nějaká finanční krize, o ty prachy přijdou prostě... že to je od těch lidí takové krátkozraké, to mě taky štve ten jejich krátkozraký pohled, až taková tupost v tomhle tom.*“ (Lukáš, řádek 58)

„*Asi našťvanost na minulé generace, ohromné zklamání z nich v tomhle tom aspektu, samozřejmě na plno jiných aspektů jsem hrdý, ale v tomto aspektu úplně zklamali, a to brutálně.*“ (Lukáš, řádek 190)

Lukáš zároveň těžce prožíval lhostejný přístup velkých států. Byl našťvaný, že sám do ochrany přírody dává velké množství energie, a potom vidí, jak moc je planeta znečištěná a nikdo se o ni nestará. Pocítoval silné znechucení a nepochopení z toho, jak lidé ignorují ohromný odpad i ve vlastním prostředí. „*Tak to bylo strašně smutné, když jsem viděl ty záběry věcí, které se dějou v těch jiných částech světa, ty největší státy: USA, Rusko, Indie, Čína... jak na to prostě úplně kašlou, vypouštějí strašně moc ne jenom té CO<sub>2</sub>, ale i těch plastů, a je to tady všude, kací se tam ty pralesy úplně v neuvěřitelném množství, takže to mě docela dostávalo tady tohleto. Špatné pocity, říkal jsem si: já se tady snažím, snažím se působit na lidi, které znám, a pak vidíš ty řeky, kde oni sváží ten odpad, a to ani nevidíš tu vodu, vidíš jen ten plast a ty*



*odpadky, jak tam fičí. “ (Lukáš, řádek 33) „No, a to mi bylo úplně odporné, bylo mi na zvracení z toho. Říkal jsem si, jak tady ti lidé dokážou žít, chodit kolem toho a vidět, že tady ta řeka je zanesená úplně obrovskými kusy elektroniky... a je jim to úplně jedno. “ (Lukáš, řádek 43)*

Podobně jako Lukáš i Martina s Evou a Beátou prožívaly velké nepochopení, že ostatní nevnímají, co ony, a o environmentální problémy nezajímají a přehlíží je. Všichni si kladli podobnou otázku: „proč jsou ostatní tak v pohodě?“ U respondentů se naštvání projevovalo především v souvislosti s pasivním přístupem lidí obecně.

*„Tak asi v tu dobu, když jsem pochopila, že ty lidi to vůbec necejtí stejně jako já. Nedokázala jsem pochopit, proč to nevidí stejně jako já... že snad všichni vidíme ty stejné věci, co se dějou, a oni to nechápou a já to chápu. Nepochopení no, takový naštvání. “ (Martina, řádek 64)*

*„A hodně s tím spojený takový: why nobody cares? Jakože když jdu po ulici, tak proč jsou všichni tak v pohodě? Říkat si, že nemůžeš nic udělat, to je blbost. Každý může něco udělat. Takže takový hodně nepochopení, proč jsou všichni v pohodě. “ (Eva, řádek 112)*

*„Asi když to vidím třeba v televizi, nebo si čtu nějaké články o tom, tak si říkám: proboha, to snad není možné, že se to pořád děje, že ti lidi jsou s tím v pohodě. “ (Lukáš, řádek 92)*

U Evy a Beáty se jako důsledek vzteku z lidské lhostejnosti objevilo téma ztráty důvěry k lidem. Eva v jiné části rozhovoru zmiňuje, že na lidi do velké míry zanevřela. *„A jak to, že to nikdo jako nevidí? Takový jako nepochopení tý pasivity lidský a asi i nějaký jako zklamání a ztráta nějaký jako důvěry. “ (Beáta, řádek 47)*

Martina pojednává o své zkušenosti z pracovního prostředí, kdy ji spotřební a stravovací návyky ostatních, které sama vnímá jako neekologické, rovněž popuzují. Tak jako jí se pocety naštvání a nepochopení promítly do vztahů i dalším respondentům, proto jim je níže věnováno samostatné téma „vztahy“. *„...to vidím prostě v práci, že tam to nikdo neřeší, to musí bejt maso k obědu i k večeři... a přijde mi to hrozně hloupý a hrozně zbytečný, a ještě pro to maso si jdou prostě do plastovýho obalu, řeším i to, že nikoho nenapadne si jít třeba nakoupit... oukej, tak nemusí to být třeba jenom sekáče a takhle, ale že pak si to třeba ještě objednáva, ještě to oblečení je zabalený prostě, a mně se to nechce objednávat ani kvůli tomu, že je to hrozná stopa ten dovoz, všechny ty dopravní náklady, a tak. Ale hodně lidí nad tím neuvažuje no, myslí si, že vytrídí plasty, a tím to končí. “ (Martina, řádek 16)*

Lukáš na příkladu požárů deštných pralesů doplňuje, co mu vadí na lhostejném postoji politiků, velkých firem a médií. Překrucují podle něj pravdivé informace a prodávají lidem lži za účelem vlastního zisku. „*Když vidím v médiích tu lhostejnost těch politiků, když vidím tu lhostejnost těch velkých firem. Když vidím, jak se prostě více kácí a kácí ty pralesy, když vidím, jak to hoří a všem to je jedno. Když vidím ty lži, které jsou prodávány těm lidem na tohle téma: ono to tak není, vy si tady vymýšlíte, ty deštné pralesy hoří spontánně. Ne, nehoří spontánně, deštný prales ti hoří tak, že ho někdo zapálí. A pak asi to, že ty ohromné masy těch lidí tomu jako věří, tak jsme úplně v prdeli jako rasa. Tak to mě docela deprimuje tyhle věci.*“ (Lukáš, řádek 273)

Pavčina vyjadřuje naštvání z nepochopení, kdy si ve své roli aktivistky připadá jako v labyrintu nástrah. Uvádí příklad známé švédské dívky Gréty Thunberg, jež se stala určitým symbolem v boji proti klimatické krizi, které lidi vyčítají téměř veškerou ekologickou stopu, ale přehlíží její podstatné záměry. „*Ale já se denně v práci potkávám s takovou střední pravicí, která je s tím spokojená, a ty lidi s tebou překvapivě budou docela ochotně mluvit, budou mít podobný názory, ale budou třeba nemít rádi nevím Grétu, protože odjela lodí a pak se vrátila jinak. A mě potom vlastně bude strašně štvat, že se mluví o takovejch pitomostech prostě. Protože ani si nemyslím, že je důležitý, aby tam jela tou lodí, protože tam jede z nějakýho důvodu, kterej je možná jako důležitější než ta jedna cesta tím letadlem. Ale že vlastně je to jakoby člověk musel chodit furt úplně v nějakým jako labyrintu nástrah, že si musíš pořád dávat pozor jako jak se oblíkáš, co přesně říkáš, co jíš, jak cestuješ, protože když to neděláš a ses jakoby ten aktivista, co se netýká mě, ale týká se to těch lidí, který pozoruju, tak se na tebe okamžitě shrne prostě obrovská kritika, která úplně jako odejde od toho tématu klimatický krize.*“ (Pavčina, řádek 347)

- **Bezmoc a beznaděj**

Tyto dva pocity jsem propojila do společného podtématu, protože prožívání dlouhodobé bezmoci může vést právě k pocitu beznaděje, a navzájem se tyto pocity mohou prolínat, což se rovněž v analýze potvrdilo. Prožívání bezmoci se objevilo téměř u všech respondentů. Tyto pocity se pro fenomén environmentálního žalu jeví jako jedny ze stěžejních. Někteří účastníci výzkumu tento pojem dokonce vnímali jako pocit beznaděje v záchraně životního prostředí.

Respondenti vnímali situaci jako bezvýchodnou především na základě uvědomění, jak málo ji mohou svými kroky ovlivnit, protože z globálního měřítka nemají jejich individuální činy téměř žádný dopad.

Beáta, která se pravidelně zapojuje do aktivistických hnutí, prožívá bezmoc jako uvěznění v situaci, z níž se nemůže dostat ven. Stále se totiž potýká s tím, že je úsilí její skupiny mařeno vyššími strukturami držícími v rukou moc. *„Ale já mám prostě furt pocit, že ať děláme, co děláme, tak jsme zavřený v takový prostě hranatý krabici, s kterou já jakoby nemůžu moc hnout a furt v ní jako jsem. Tak to mě asi ovlivňuje úplně nejvíc v nějaký tý bezmoci. A že i když se jako vyklube nějaký malý semínko toho, že by věci mohly bejt jako dobře, nebo nějaký jako malý vítězství, tak prostě ty jakoby vyšší struktury to jakoby vždycky prostě zase skopnou. A je prostě hrozný pozorovat to, jak ty peníze a ta moc prostě vždycky budou v tomhle současným systému vítězit.“* (Beáta, řádek 178)

Martina taktéž pocítuje bezmoc z vlastního počínání, jež je převálcováno lidmi s lhostejným přístupem k otázkám životního prostředí. Kvůli tomu sama ztrácí chuť se sama snažit. *„Jo jako, kolikrát spíš cejtím takovou bezmoc nebo to, že co dělám nemá vůbec smysl. Že tu snahu, kterou mám, převálcujou všichni ti lidi, který se vo to nezajímaj, a vlastně nic nedělaj.“* (Martina, řádek 11)

Šimon si připouští, že sice může pro svůj dobrý pocit přispívat k menšímu zatěžování planety, ale že jeho jednání nemá z celosvětového hlediska skoro žádný význam. *„Takže bezmoc, že to je tak obří globální problém, že já s tím v podstatě nic neudělám, maximálně můžu vycházet sám ze sebe, že sám se budu snažit tím přispět, jenom v té osobní rovině, že nebudu používat osobní auto a budu spíš jezdit vlaky a autobusy a nebudu moc létat letadly.“* (Šimon, řádek 30)

Pocit bezmoci některým respondentům způsoboval určitou psychickou paralýzu. Nikola ji prožívala v souvislosti s jídlem, kdy si začala uvědomovat, že nemá žádnou kontrolu nad tím, v jakých podmínkách byla téměř veškerá její potrava vypěstována. *„No tak to všechno je součástí toho, co já jím, a co do sebe dám. No, takže jsem si začala nějak představovat tu negativní energii, kterou do sebe dostávám, a že jsem součástí toho, pořád jsem toho součástí. Takže to mě paralyzovalo. Jakože stejně to jídlo budu jíst, budu furt do sebe budu tu energii dostávat.“* (Nikola, řádek 16)

Pavlině pocit bezmoci bránil v tom, aby se začala aktivně angažovat. Její úvahy hodnotící situaci jako bezvýchodnou, ji paralyzovaly a přiváděly ji k pochybám, jestli má vůbec smysl něco dělat. „*Ale já sama prostě doma mám pocit, že nic nevymyslím, a je to o tý bezmoci přesně, a jsem zase zpátky u toho, že bych měla něco dělat prostě. Takže nakonec všechny tyhle věci by mohly ve výsledku v nějakým scénáři vést k tomu, že teda půjdu a něco budu dělat, ale většinou vedou k tomu, že si řeknu jéžíšikriste, a nic.*“ (Pavlina, řádek 220)

Lukáš popisuje, že největší žal se u něj dostavil s velkou medializací ekologických problémů. V té době cítil beznaděj kvůli tomu, že sám podniká skutky pro ochranu přírody, z čehož má sice dobrý vnitřní pocit, ovšem ty nejmocnější korporátní společnosti s podstatně větším vlivem, se k těmto otázkám staví nečinně. „*Ten žal přišel tak s tou těžkou medializací, a to byly takové pocity beznaděje, jakože: proč já se tady snažím, sice mi to dělá dobře duševně, možná i fyzicky nějak, ale prostě ty největší korporáty na to prostě kašlou a nedělaj žádné opatření oproti tomuhle tomu.*“ (Lukáš, řádek 48)

Z přímé řeči Evy a Martiny lze pozorovat, že dlouhodobé setrvání v těchto pocitech mělo za důsledek přechod do fáze rezignace, kdy obě uvádí, že už mají chuť se vzdát a přestat bojovat. Eva se dále v rozhovoru zmiňuje o tom, že se v současnosti snaží hledat naději, která jí dovolí z těchto stavů vystoupit ven. „*A taky s tím je spojenej nějaký ten pocit toho vzdání se. Když zjistíš, že jsou tady všechny ty problémy, a že je nemožný tu klimatickou krizi nebo nějaký kolaps už větší zastavit, tak máš takový nutkání už se vzdát a přestat vůči tomu bojovat.*“ (Eva, řádek 48)

Martina se potýká s určitou apatií a odevzdaností. Pocit beznaděje v ní budí zahořknutí k ostatním lidem, kterým má chuť sdělit, že si environmentální problémy za své neuctivé chování k přírodě zaslouží. „*A pak čím víc se těch katastrof třeba děje, tak tím víc už to vzdávám a jenom bych chtěla všem říct: no tak tady to máte prostě všichni za to, co neděláte. Tak je to už jen taková beznaděj.*“ (Martina, řádek 95)

- **Smutek**

Další emoční odezvou respondentů na environmentální krizi byla primární emoce smutku. Vychází z něj samotný pojem žal, jenž představuje jeho vystupňovanou formu. Smutek je též významnou součástí procesu truchlení.

Aleš cítil smutek z toho, že si lidé zajišťují své potřeby na úkor ostatních, ale poněvadž tak nečiní ekologicky a ohleduplně, ale pouze s touhou po zisku, vlastně se tím zároveň sami připravují o vzácné přírodní zdroje. „*Cítil jsem smutek z toho, jak si lidi zajišťují své potřeby, a že tím pošlapávají potřeby všech ostatních, ale i sami sobě vlastně si podřezávají větev vlastně. Mnohdy z důvodu, že je to jednoduchý, že jsou naučený to tak dělat, že o tom nepřemejšlejší, že je to ekonomicky prospěšný.*“ (Aleš, řádek 13)

Beáta vnímala svůj smutek dualisticky ve smyslu kontrastu dobra a zla, přičemž příroda představuje tu dobrou stranu a lidské jednání vůči ní zlou. „*Asi to byl hodně jako čistě takovej jako smutek, takovej ten prvoplánovej nad tím jako vnímáš tu přírodu jako dobro ... takový jako hodně to dualistický pojetí, že si řekneš jako, že ta příroda je přece to dobro a my konáme to zlo.*“ (Beáta, řádek 44)

Beáta dále uvádí, že největší smutek cítila často ve chvílích, kdy měla environmentální krize přímý dopad v její blízkosti. Dodává, že když se stane takováto událost, vystřídají se u ní různé fáze emocí, ovšem konečným pocitem je hluboký smutek z toho, jak je přírodě ubližováno. „*...ten smutek u mě byl spojenej se smutkem často v momentě, kdy jako ta environmentální krize měla přímý dopad na někoho a já jsem to viděla. Tak to je třeba chvíle, kdy se mi vždycky vystřídaj fáze jako nasrání a tak, a skončí to jenom u toho smutku, tak to je přesně, když se tě to dotýká.*“ (Beáta, řádek 67) „*A nějak jako to vnímám jako fakt hlubokej smutek z toho, že je jako ubližovaný tý přírodě, a my to prostě jako nemůžem ovlivnit...*“ (Beáta, řádek 110)

Lukáš vypráví o svém velmi silném a zlomovém spirituálním zážitku, jenž prožil pod vlivem psychedelických látek. Tenkrát pocítil neuvěřitelné propojení s přírodou, zároveň s ním však přišel i obrovský žal, lítost a pocit viny za to, jak ji jako lidi ubližujeme. Tvrdí, že mu stačila pouze jedna noc k tomu, aby úplně změnil svůj přístup. „*Mně stačila jedna noc k tomu, abych to začal cítit úplně jinak. Cítil jsem neuvěřitelnou úctu a lásku k té přírodě. Cítil jsem strašné propojení s tím vším a strašný žal, ale extrémní žal nad tím vším, co se stalo, takovou lítost, že jsem měl chuť se seabemrkat za to, co provádíme my všichni tady. Což bylo extrémně zajímavé a nevěřím, že to bylo tím, že jsem byl, jak říkají lidi, zdrogovaný. Ale myslím, že to bylo tím propojením s tou spirituální stránkou té Země naší.*“ (Lukáš, řádek 179)

- **Vina a odpovědnost**

Opět jsem sloučila tyto dva pocity do jednoho subtématu, a to z důvodu, že z prožívaného pocitu viny vycházel u respondentů často i pocit zodpovědnosti a navzájem se tato témata prolínala.

Účastníci výzkumu se neseťkávali pouze s osobní vinou, ale prožívali ji také na kolektivní úrovni, ať už za svou společenskou třídu, generaci či za lidský druh obecně. V analýze se ukázalo, že tyto pocity přinášely motivaci k jednání, protože respondenty podněcovaly k angažování se v záležitostech ochrany životního prostředí. Ovšem současně s tím nesli i vnitřní tíhu viny, jelikož v nich stále narůstalo přesvědčení, že jejich aktivita není dostačující a měli by dělat víc.

Eva uvádí pocit obrovské provinilosti za lidský druh v kontextu s druhovým vymíráním zapříčiněným člověkem. Dále zmiňuje primární emoci studu, z níž pocit viny pramení. V současnosti prožívá také pocit velké zodpovědnosti. *„No a vždycky když vidím silnou zprávu, jako třeba teď, že v Austrálii umřelo pět set miliónů zvířat, tak úplně cítím takový bodnutí do hrudi a pak hroznou provinilost za náš druh v podstatě. Ta provinilost je tam asi hodně důležitá. A zároveň to vede k nějaký zodpovědnosti strašný, kterou v poslední době strašně prožívám.“* (Eva, řádek 84) *„No, že jsme vinni jako druh, že jsme udělali všechno špatně. Nevím, jak to popsát. Cítím i stud možná.“* (Eva, řádek 93)

Lukáš již pocit viny zdůrazňoval v předešlém výňatku, nyní hovoří i o pocitu zodpovědnosti, a to opět v kontextu své zkušenosti s psychedelickými látkami, kdy ho jeho silné prožitky přivedly na cestu ochrany přírody. *„Ty asi začaly tak čtyři, pět let zpátky, začal jsem mít více zkušeností jak i s těmi psychedeliky, které mě nahodily na tu rovinu té zodpovědnosti vůči přírodě, vůči Zemi, vůči planetě a vůči té populaci těch lidí, co tady žije, a těch budoucích generací.“* (Lukáš, řádek 31)

Pavčina cítí, že za environmentální problémy nese největší zodpovědnost že její společenská třída, a je podle ní právě na naší generaci, aby si to uvědomila a učinila potřebnou změnu. *„A já mám pocit, že ta moje třída za to může a já mám bejt ta první generace, která si to uvědomí, protože si nemyslím, že moji rodiče nebo prarodiče za to můžou, ale myslím si, že si to neuvědomují. Takže to je důležitá věc pro mě, že já si to začnu uvědomovat a začnu se chovat nějak jinak prostě.“* (Pavčina, řádek 57)

Nikola pocítila velmi silnou individuální vinu za to, jak se má v porovnání s některými lidmi a jinými živočišnými druhy dobře, a přitom stále cítí nevděk za své dobré podmínky pro život. „*To bylo to, že mé problémy, který řeším ve svém životě, jsou tak malý v porovnání s ostatními, kteří nemají třeba ani vodu. Tak si říkám, že jsem nevděčná, že mám ještě problémy na vyšší úrovni, že řeším kariéru, když mám tolik zajištěného ve svém životě. I s ohledem na ostatní druhy, že my je vlastně využíváme. Tak z toho mi je těžko.*“ (Nikola, řádek 67)

„*Strašný pocit viny. Za ty dobré podmínky, a že já jsem ještě furt nespokojená s tím, co mám. Já jsem si vlastně uvědomila, kolik toho nevidím, jak si dobře žiju, nejen materiálně, ale i psychicky. A z toho taky obrovský pocit viny, že jsem nevděčná, a ještě si stěžuju.*“ (Nikola, řádek 74)

U Beáty, Evy a Pavlíny se projevil pocit viny ve smyslu, že dělají pro ochranu životního prostředí stále málo, a měly by se angažovat víc. U respondentů se v kontextu prožívání environmentálního krize objevilo téma změny postojů a hodnot (viz část „změny“), přičemž se tato složka dostala na přední místo životních priorit.

Beáta tak částečně upozadila své ostatní zájmy, a když si například dopřála běžnou formu zábavy, sílila v ní potřeba věnovat se důležitější věci. „*A že vlastně mám dost často pocit, že když sedím jen tak někde na kafíčku, tak občas mi to přijde takový, že prostě já si tady povídám na kafíčku o věcech, a přitom... že prostě hrozně mizí pocit, že si můžu prostě jen tak žít a dělat věci prostě, že mám jakoby furt pocit, že bych to vlastně neměla dělat, a měla bych se jako snažit dělat jako bojovat proti tomu, co se děje.*“ (Beáta, řádek 196)

Podobné dojmy uváděla také Eva. Když se aktivně nevěnuje environmentálním otázkám, provází pocit, že by měla dělat víc. „*Nebo jako že když třeba nedělám ty věci, když proti tomu nebojuju, nebo se neangážuju, nedělám tolik, tak cítím, že bych měla dělat víc.*“ (Eva, řádek 97)

Pavlína cítí, že by se chtěla více zapojovat do aktivistických skupin. Prožívá stud, když není činná jako ostatní, a pouze prožívá smutek. „*... já se vlastně stydím vnitřně za to, což jakoby si myslím, že je důležitý, že nejsem přesně jako v tý Greenpeace, jako když se srovnám třeba s nějakýma jinejma lidma, prostě, jak jsou aktivní, tak já bych prostě chtěla bejt taky takhle aktivní a prostě jako zapálená a schopná. Ale já to jako řeším spíš tím, že jsem smutná a neaktivní jako v hodně případech.*“ (Pavlína, řádek 205)

- **Cesta k smíření**

Tento název označuje jistou adaptaci respondentů na možnou environmentální změnu, která s sebou může přinést i opravdu katastrofické události. Jedná se o určitý psychický vývoj směřující k přijetí a odevzdání se tomu, že „*to tak možná má být*“.

Nikola vyjádřila svůj názor týkající se možné katastrofy vedoucí k válkám a vymření části lidstva. Tvrdí, že možná bude takováto pohroma dostatečná reakce na ignoraci naší civilizace. Postupně docházela k smíření, že to tak možná má být, a že s tím nemusí nutně zápasit. „*Já jsem dokonce i dospěla k názoru, že jestli bude nějaká válka, nějaký sociální nepokoje, tak že to tak třeba má bejt, že jen proto bude nějaká dostatečná reakce, že teď už se musí něco stát. Nebo se i nic nestane a nějaká část lidstva umře. I o tom jsem uvažovala a bylo i nějaký smíření s touhle vizí, že třeba se to musí stát. My jsme docela ignorantská civilizace, takže možná to bude dostatečná reakce, že se budeme potýkat s obrovskými problémy a už bude pozdě je řešit. A třeba to tak má bejt.*“ (Nikola, řádek 176)

Šimon už podle svých slov plně přijal vizi zkázy či velké transformaci naší civilizace. Dodává, že této fázi předcházelo popírání a bojování proti takovéto vidině. „*Jakože jsem fakt totálně přijal, že ta civilizace míří do nějaké záhuby, a že dojde k nějaké velké transformaci, o které teda nevíme, jak dopadne. Jo, určitě tam bylo přijetí. Chvilku jsem s tím bojoval, říkal jsem si, že to přece nemůže být možné, že všechno to, co se tady buduje tak dlouho, tak skončí za mého života, že já budu zrovna svědkem téhle velké katastrofy.*“ (Šimon, řádek 55)

Fáze většího přijetí, v níž se nachází, už pro něj není tolik paralyzující jako dříve a dovoluje si proto plně prožívat přítomnost. „*Už to není takovéto seznámení s tím tématem, kdy tě to může jako fakt paralyzovat a úplně ti to smazat víru v nějakou tu budoucnost a změnit tvoje plány a přístup k mnoha jako dlouhodobějším věcem. Takže teďka už je to takové ve fázi toho mnohem většího přijetí, s tím že s tím jako nějak počítám, že ten konec nějak pomalu přichází. A už to na mě nemá už tak velké pesimistické dopady, jako to mělo předtím.*“ (Šimon, řádek 165)

Aleš dochází k smířování se s možnou environmentální pohromou skrz svou zálibu v zahradničení. Sledování koloběhu přírody mu pomáhá přijmout, že je smrt přirozenou součástí života a přináší prostor, aby mohlo vzniknout nové. „*No a ten koloběh té přírody je to, co dokáže tu smrt hodně jako očistit, integrovat do toho cyklu života, a pak si často, v nějakých*



*situacích, si tohle z té přírody vzít a jako interpretovat si tu věc kdykoliv něco končí, je to bolestivý. Tak si na to vzpomenu a vím, že to není navždy, a že z toho zase pak něco vznikne. Takže když to pak vztáhnou na celou planetu a na ekologické problémy, tak i když třeba dejme tomu se lidi neproberou včas nebo to nevyřešej, budou hodně trpět, hodně se toho zničí, tak zas ale tím, že se zničej, tak se zvětší prostor pro přírodu. A ta jako taková přežije. (Aleš, řádek 317)*

## **Změny**

Environmentální žal lze prozkoumat z několika možných úrovní. Již jsme si představili, jak se projevuje na emoční rovině, nyní se zaměříme na jeho dopady v každodennosti člověka. Autorka definovala tři subtémata, jež respondenty vedly k významným změnám v rámci běžného života. Nazvala je „změna postojů a hodnot“, „změna stravovacích a spotřebních návyků“ a „změna přístupu k individuální spotřebě“.

- **Změna postojů a hodnot**

Prožívání environmentálního žalu vedlo respondenty k přenastavení žebříčku životních priorit.

Častým jevem bylo, že se téma environmentální problémů dostalo na první místo důležitosti. Eva tak upozadila zabývání se osobními problémy o i problémy lidí ze svého okolí, jelikož jí přišly v porovnání s těmi globálními malicherné. „*Ale asi je taky hodně důležitý říct, že se změnilo moje priority k nějakým ostatním mým problémům. Když jsem zjistila, že tady jsou takovýchle problémy, tak se všechny moje problémy zdály být úplně marginální nebo vlastně i ostatních lidí. Když jsem se setkávala s lidma, který mají k řešení nějaký věci, tak se mi vybaví pak věci, který se tady dějou kvůli environmentální krizi, a prostě přijdou mi jejich problémy nebo i moje úplně jako minimální, zbytečný.*“ (Eva, řádek 39)

Zmiňuje, že dokonce cítila opovržení a nechut' řešit jiná témata, jelikož jí přišla zbytečná. „*Nebo třeba když jsme v ateliéru řešili nějaký věci, který se toho netýkaly, tak mi přišly úplně jako k ničemu, jakože proč se bavíme o takových zbytečných věcech, když se venku děje tohle? Tak jsem cítila takový opovržení nebo takovou nechut' řešit jiný témata.*“ (Eva, řádek 120)

Martina ve svém studiu mezinárodních vztahů nespatřuje důležitost v ostatních tématech, protože jí problémy týkající se planety připadají mnohem podstatnější. „*A ztotožnila*

*jsem se s tím i v tom studiu, kdy studuju ty mezinárodní vztahy, a řeší se i práva žen a takový, a mně nepříjde nic jakoby natolik důležitý, nebo prostě že necejtím žádnou potřebu psát třeba seminárku na téma práva žen někde v Africe... ale je to blbý, ale mnohem důležitější mi přijde to, co se děje celý planetě.“ (Martina, řádek 91)*

Aleš před patnácti lety dokonce zanechal studia na gymnáziu, poněvadž nespatořoval smysl učit se něco, co v životě nevyužije, ale zajímaly ho otázky ohledně životního prostředí, nad nimiž se v té době nikdo nezamýšlel. Dnes sice vnímá, že si tenkrát mohl vybrat školu s jiným zaměřením, v minulosti však vnímal věci jinak. *„Protože jsem díky těm otázkám ohledně životního prostředí, to bylo pro mě tak silný téma, a tak to nikdo neřešil, že mi připadalo úplně bezpředmětný jako chodit do školy a nějak se tam, protože to vůbec jako nikdo nereflektoval, a učili jsme se tam prostě nějaký vzorečky, něco, něco, co pak v životě prakticky nevyužijeme.“ (Aleš, řádek 62)*

Jak již v analýze zaznělo dříve, respondenti často příčinu mnohých environmentálních problémů spatřovali v systému s neustálým ekonomickým růstem, v němž jsou zisky důležitější než ekologické otázky. Beáta s Pavlínou z toho důvodu začaly inklinovat k levicové politice, která tyto, a například sociální otázky, řeší více.

*„A taky prostě vím, že ty environmentální témata mě hodně dovedly jako k levicový politice, a nějakým jako větším pocitům jako solidarity, a k různým jako jinejm hnutím, který se zabývají sociálníma otázkama a tak.“ (Beáta, řádek 213)*

*„Takže jsem začala vnímat, že to mění celkově nějakou atmosféru, nějakou náladu a taky způsob uvažování, že předtím bych třeba neřekla, že já osobně třeba bych nebyla tak protikapitalistická, jako bych třeba byla teď.“ (Pavλίna, řádek 21)*

- **Změna stravovacích a spotřebních návyků**

Respondenti se rozhodli změnit zejména své stravovací návyky tím, že omezili živočišné produkty, jednak z etických důvodů, ale také proto, že jejich produkce zatěžuje životní prostředí. Zároveň se uchýlili k udržitelnějšímu spotřebnímu chování a snížili spotřebu plastů. Někteří rovněž omezili cestování automobilem či letadlem.

Aleš se také začal více zajímat o to, odkud většina produktů pochází. Také se přestěhoval na venkov, kde má možnost větší soběstačnosti a začal si zajišťovat vlastní zdroje potřebné k životu. *„No začal jsem měnit svoje stravovací návyky, svý spotřební chování. I jako jaký věci*

*potřebuji, jaký nepotřebuji, a když nějaký potřebuji, tak kde si je koupím, u koho si je koupím, jak ta firma funguje, jaký zdroje používá, jak s tím životním prostředím funguje. Začal jsem víc nakupovat třeba biopotraviny, nějaký zdroje zajišťovat sám, začal jsem víc používat už použitý věci, bazarový, začal jsem víc věci opravovat a věnovat se tý politice no, trochu.“ (Aleš, řádek 286)*

Šimon změnil své každodenní návyky tím, že omezil živočišné výrobky na minimum, a když už se pro ně rozhodne, tak se snaží podporovat lokální farmáře. Dále zredukoval spotřebu plastů a třídí odpad. *„Všude, kde jsem, tak třídím odpad. Jím naprosté minimum masa, od takového toho běžného jídelníčku jsem se dostal ne k tomu, že bych vegan nebo vegetarián, ani jedno z toho, ale maso si dávám jednou za čas. A to stejně i vlastně s mléčnými výrobky, mléko jsem přestal pít úplně, takže si občas koupím sýry, ale co nejvíc jsem snížil spotřebu a kupování těchhlemléčných živočišných výrobků, které když už si je teda koupím, tak si je koupím třeba v nějakém lokálním obchodě, farmářském obchůdku nebo na trzích. A co dál ... přestal jsem používat plastové sáčky, dávám si pozor na to, abych si s sebou vždycky vzal nějakou vlastní tašku, do které dávám potom jako ovoce zeleninu, s kterou chodím nakupovat.“ (Šimon, řádek 314)*

Lukáš se přestal stravovat živočišně, maso si dává pouze velmi příležitostně. *„Přestal jsem jíst ty živočišné produkty, jedl jsem je jenom třeba u rodičů a prarodičů, nebo když jsem šel třeba do nějaké luxusní restaurace, když jsem věděl, že to maso bude stát za to, tak jenom takhle úplně minimálně.“ (Lukáš, řádek 290)*

Martina ze svého jídelníčku vyřadila živočišné produkty a začala přecházet k více ekologickým řešením, také se snažila co nejvíce omezit kupování produktů v plastu. Dodává, že k sobě byla jednu dobu velice striktní, v současnosti se už cítí více uvolněně, protože už na sebe nemá tak velké nároky. Když z nich jednou za čas sleví, už to nenese tak špatně jako dříve. *„Takže právě jsem začala s tím vegetariánstvím nebo s tím veganstvím, což bylo asi nejlepší, ale vždycky to bylo z té environmentální stránky. Pak přecházení ke všem těm eko-friendly věcem jako vlastní nádoby... nebo třeba jsem ani nebyla schopná si ani vzít jídlo s sebou, když jsem na to neměla krabičku. Mně to prostě bylo tak proti srsti mít ten plastovej obal a nechtěla jsem si říkat prostě, že to je jen jeden obal.“ (Martina, řádek 202)*

*„Ale tak prostě nad tím přemejšším, tak co tak nějak jako jde, ale někdy se to hold nepovede no, tak z toho už se třeba nehroutim.“ (Martina, řádek 213)*

Beáta si zvolila cestu uskromnění, kdy si úplně přestala kupovat nové oblečení, je přesvědčena, že si člověk vystačí i s málem a nepotřebuje žít tolik konzumně. „...*fakt jako nechodím nakupovat prostě věci, nekupuju si věci, když si něco kupuju, tak... nějaký to uvědomělý spotřebitelství, ale spíš než jako to nakupovat ty věci od nějakých českých spotřebitelů nebo návrhářů, tak si je prostě jako nekupuju no.*“ (Beáta, řádek 322)

I Pavlína pozměnila své spotřební návyky. Nejprve na sebe byla přísná, potom začala více přemýšlet o tom, jaké z nich jí dávají smysl a jaké ne, což vedlo k většímu psychickému uvolnění. Dále se snaží omezovat cestování letadlem. „*No tak někdy na začátku jsem začala přemejšlet, jak jako spotřebovávám, takže jsem přestala, já nevím, si kupovat plastový láhve úplně, potom jsem začala přemýšlet víc, v jaký formě si ty věci kupovat, takže jsem nějak změnila své návyky jakoby spotřebitelský. Pak jsem si nicméně uvědomila, že to nedává moc smysl, protože stejně produkování papíru je třeba stejně podobně blbý jako plastu. Takže jsem se jakoby miň zpřísnila, celkově se snažím nebrat si třeba pytlíky na ovoce a zeleninu, kupovat si věci spíš co nejsou s obalem nebo jsou balený nějak jednodušeji. Mám problém s lítáním, což si myslím, že má hodně lidí. Že se snažím prostě nelítat nebo jako vždycky se budu cítit provinile, když někam poletím.*“ (Pavlína, řádek 499)

- **Změna přístupu k individuální spotřebě**

V analýze se objevila také změna přístupu k individuální spotřebě, které jsem věnovala samostatné podtéma, a to z důvodu, že ačkoliv respondenti změnili své stravovací a spotřební chování, tak si někteří z nich začali uvědomovat, že je potřeba mnohem větších zásahů a individuální spotřeba nemá na situaci téměř žádný vliv.

Beáta vyjadřuje stížnost ohledně velkého tlaku na individuální spotřebu, protože se tím podle ní velké korporace snaží přenášet zodpovědnost na lidi a sami škodí životnímu prostředí v nesrovnatelně větším měřítku. „*Hodně mi vadí, když jako někdo argumentuje tou individuální spotřebou, protože to je podle mě zase takovej jako prostředek, jak korporace přenášej zodpovědnost na ty lidi jako v tom, že prostě: tak si nejdřív zameťte před svým prahem, a když nebudete třídit, tak my tady budem vypouštět prostě pět set giga tun jako něčeho. Což je úplnej jako nesmysl.*“ (Beáta, řádek 329)

Eva došla k názoru, že nemá smysl tolik řešit otázky týkající se osobní spotřeby, ale zaměřit se spíše na vyšší struktury systému, což také pomohlo jí samotné, protože díky tomu

ubrala z velkých nároků na redukci své ekologické stopy. „*A tyhle věci z té osobní zodpovědnosti jsem zjistila, že stejně moc nemá smysl řešit, že potřebujeme nějaký politický kroky a větší zásahy. Takže tohle to mi pomohlo. Samozřejmě dál třídím odpad a nesnažím se chovat jako úplný konzumní hovado, ale prostě nenechám si tím už tolik ovlivňovat život no.*“ (Eva, řádek 183)

Šimon mluví o změnách své individuální spotřeby jako o návycích, jež mu přináší dobrý pocit. Uvědomuje si, že však v globálním měřítku nemají téměř žádný dopad a je potřeba vyvíjet tlak především na velké firmy, korporátní společnosti a politiky, co způsobují planetě největší škody, a zároveň mohou situaci ovlivnit. „*Takže jsou takové věci, které mně udělají vnitřně dobře. Vím, že aspoň nějakým úplně mizivým procentem tomu přispívám. Možná ovlivním tak tímhle chováním lidí kolem sebe, ale v globálním měřítku to vlastně nemá žádný dopad, a spíš my musíme nějak aktivně dělat nějaký nátlak třeba na ty velké firmy a korporáty, které právě dělají ten největší průser, a taky na politiky samozřejmě, kteří jsou s tím hodně propojeni.*“ (Šimon, řádek 37)

## **Vliv médií**

Respondenti v souvislosti s prožíváním environmentálního žalu přisuzovali velmi významný podíl médiím. Jednalo se především o sociální sítě, které jim umožňují vybrat si jaký typ obsahu chtějí sledovat, a představují tak rámcový prostor pro jejich vybrané zpravodajství. Téměř všichni účastníci výzkumu se obklopili ekologickými tématy, jež jsou ve středu jejich zájmů a umožňují jim být více v obraze. V analýze se ovšem ukázalo, že právě zprávy z médií byly největším spouštěčem jejich nepříjemných emočních stavů. Zároveň byly média nejčastější odpovědí na otázku, co prožívání environmentálního žalu nejvíce zhoršuje.

Eva dává pojem environmentálního žalu do kontextu s digitální dobou. Uvádí, že jsme v dnešní době kvůli vlivu sociálních sítí v neustálé konfrontaci se negativními zprávami, co na tato témata poukazují. Vzhledem k tomu, že se sama pohybuje v aktivistickém prostředí, je jimi neustále obklopena i ze strany svých přátel. „*A samozřejmě to je hodně spojený i s nějakou digitální dobou, kdy nonstop jsme na nějakých sociálních médiích a vidíme tam nonstop prostě, že hoří támhle něco a umírá spousta zvířat někde. Nonstop prostě seš zahrnutá takovejma nějakýma zprávama. Když ještě k tomu se v tom pohybuješ, když ještě já se pohybuju v nějakým dejme tomu aktivistickým prostředí a sleduju vlastně ty zprávy hodně a mám ty přátele, kteří to sdílí.*“ (Eva, řádek 19)

Pavčina si rovněž uvědomuje, že je její prostor na sociálních médiích plný informací reflektujících globální environmentální problémy. „*Já jsem si všimla třeba tak rok zpátky toho, že moje sociální média jsou tím úplně naplněný, že každé druhé články, které já budu mít na svém feedu na Facebooku, bude prostě tohle, jako něco se stalo, tolik odtálo z něčeho, zvíře vyhnulo, tamto místo shořelo, tady se to otepluje, vypadá to, že do roku 2030 nebudeme schopni snížit nějaký spotřeby emise.*“ (Pavčina, řádek 172)

Beáta zmiňuje zúzkostňující pocity ze zahlcení negativními zprávami, kterých na ni vyskakuje tolik, že už je přestává stíhat sledovat. Na jednu stranu cítí velkou důležitost být v obraze, na druhou si je vědoma, že je to velmi psychicky náročné. „*No to mi přijde takový hodně jako stísněující, a takový, že cítím prostě, že když si projedu svůj feed na Facebooku... to je možná věc, s kterou bych měla něco dělat no, jakože to je prostě jenom taková bombardace hrozějma zprávama, že vlastně člověk nestihá ani sledovat, co všechno se kde jenom zase pokazilo a kde jsme jako prohráli jaký boj v jaký úmluvě, a tak. Takže je to jako hrozěj pocit no. Jako zároveň mi přijde hrozně důležitý být jako v obraze, ale je to jako hodně náročný no.*“ (Beáta, řádek 123)

Šimon a Eva v následujících ukázkách sdělují, že vliv médií zaměřených na environmentální problémy a s ním především forma jejich podání, zhoršuje jejich psychickou rovnováhu.

„*Určitě sledování neustále nějakých médií, který informují jako o tady těchhle problémech a aktualitách tady z téhle oblasti. Čtení pořád těchhle článků, dívání se na nějaké jako environmentální dokumenty a tak.*“ (Šimon, řádek 285)

„*Sociální média. I když zavírat oči před téma zprávama taky není to správný, ale ta forma těch sociálních médií, kdy to na tebe padá tímhle způsobem, to si myslím, že taky není správný.*“ (Eva, řádek 170)

## **Vztahy**

Prožívání environmentálního žalu mělo značné dopady na vztahy respondentů, a to jak s jejich blízkými, tak s širším okolím. V rámci tohoto tématu jsem definovala tři subtémata „nepochopení okolím“, „obklopení se podobně smýšlejícími lidmi“ a „vzdání se mateřství“.

- **Nepochopení okolím**

Respondenti se často cítili nepochopení lidmi z okolí. Nezřídka docházelo i ke střetům v rodině či mezi generacemi, kdy měli pocit, že starší generace nereflektuje environmentální problémy a staví se k nim s nezájmem, také že nedostávají potřebnou podporu.

Eva se v rodině setkala s nepochopením a zesměšňováním pro ni citlivých témat. Tvrdí, že si její blízcí vůbec neuvědomovali jejich důležitost, což mělo za následek propast ve vzájemné komunikaci, protože to pro ni bylo těžké přijmout. „...*ale taky to bylo, když jsem byla s rodinou a ta rodina to vůbec nechápe, nebo ty témata zesměšňují. I když to jako nemyslí zle, ale viděla jsem u nich totální nepochopení toho, nebo tý velikosti toho, důležitosti. Když jsem tam šla a všichni tam jedli maso, tak mi z toho v tu chvíli nebylo vůbec dobře. Nedokázala jsem s nima komunikovat, protože to pro mě bylo těžký.*“ (Eva, řádek 74)

Martina cítila ve své rodině nepochopení a byla smutná z toho, že nedostává od svých blízkých potřebnou podporu, což jí bylo líto. „*Jo, hlavně z toho nepochopení, a toho, že tě nepodpoří v tom tématu a radši to obrátěj proti tobě, tak asi smutek no. Nebo i lítost celkově nad tím vztahem, že když je to prostě tvoje mamka a nedokáže tě v tom jakoby podporovat.*“ (Martina, řádek 163)

Šimon také poukazuje na to, že pro něj bylo těžké otevírat ve své rodině environmentální témata, protože je generace jeho rodičů a prarodičů nijak nereflektuje a ignoruje. „*Vím, že těžké je se o tom bavit v rodině, hlavně třeba s rodiči, kteří to vůbec nějak nereflektují nebo nějak nevnímají.*“ (Šimon, řádek 210)

„*Ale co se týče střetu s nějakou starší generací, ať to jsou rodiče, prarodiče, tak ti to často nechápou nebo neřeší nebo dělají, že nic takového není. Ale úplně u té nejstarší generace, jako jsou třeba prarodiče, tak s téma to vůbec neřeším, protože vím, že to je zbytečné.*“ (Šimon, řádek 220)

S podobnými dojmy se setkávala i Nikola, která vnímá obecný nezájem a lhostejnost lidí jako cestu ke zkáze. „*Takže se to v těch negativních pocitech vrátilo ke mně, že ty lidi se nezajímají, nebudou se zajímat, tak že ten svět půjde úplně do apokalypsy, jestli se ten svět nebude zajímat. Takže jsem měla ještě víc negativních pocitů a s téma rodičema taky.*“ (Nikola, řádek 168)

Rovněž Martina pociťuje nepochopení svým okolím, protože je v kontaktu lidmi, co se o environmentální otázky téměř nezajímají a nijak se neomezují. Jak je již uvedeno v části zaměřené na vztek, právě tato emoce byla pro tyto situace ve vztazích často dominující. „*No spíš se častěji setkávám v tom mém okolí s nepochopením. Prostě jsem obklopená spíš lidma, když to vztáhnou na svoji rodinu a takhle, že prostě ty si nemyslí, že je to nějaký problém, nevidí v tom nějaký problém a nějaký jako větší omezování nedělaj no.*“ (Martina, řádek 145)

- **Obklopení se podobně smýšlejícími lidmi**

Respondenti si do svého okolí začali vybírat podobně smýšlející lidi, kteří stejně jako oni zajímali o ekologické otázky. Část z nich si našla nové přátele v aktivistických kruzích.

Aleš odpovídá kladně na otázku, zdali mu prožívání environmentálního žalu zasahuje do vztahů. Sám si totiž během let vytvořil pouto s lidmi, kteří také reflektují podobné problémy, jenž sám řeší. S lidmi, co tyto skutečnosti popírají se již nestýká, protože se pohybují v jiném prostředí. „*Zasahuje dost, protože potom přirozeně mám tendenci za ty roky mezi mý přátele brát lidi, kteří to nějak reflektujou tu situaci. Nemusí mít úplně stejnej názor jako já, ale jako uvědomujou si jí a jsou schopni o ní uvažovat a jsou schopni o ní mluvit, takže se mám s nima i o čem bavít. A prostě nestýkám se s lidmi, kteří třeba tomu vůbec nevěřej, protože ani moc nemám, kde bych je potkal. Prostě obklopuju se lidma podobnýho otevřenýho smýšlení.*“ (Aleš, řádek 193)

Lukáš taktéž přiznává, že si možná podvědomě přirozeně vybral skupinu lidí, co smýšlejí jako on a snaží se chránit přírodu. „*Plno z mých nejlepších kamarádů, snad všichni z nich se o to zajímají, třídí, chodí do přírody, snaží se, aby měli udržitelné bydlení. Možná podvědomě jsem si našel skupinu lidí, kteří to mají stejně jako já, kdo ví no.*“ (Lukáš, řádek 86)

Šimon zmiňuje, že většina jeho přátel se na situaci dívá podobně jako on. Navzájem se doplňují a podněcují k aktivitě. „*A co se týče mých přátel, tak většina mých přátel je na tom podobně jako já, že to vnímá stejně nebo podobně. Takže s nima si tady v tomhlenctom rozumím. A spíš se jako doplňujeme, někdy navzájem hlídáme a připomínáme si, jak je důležité dělat určité kroky.*“ (Šimon, řádek 221)

Beáta má v okolí také lidi, co prožívají to stejné, co ona. V její aktivistické skupině vládne sounáležitost a solidarita. „*Tak vzhledem k tomu, že velká část mého okolí prožívá to samý, tak mi přijde, že to je nějaký pocit nějaký sounáležitosti a solidarity, a právě jako snahy přetavit*



*to v něco jako dobrýho a nějak se aktivizovat společně, a hlavně se o sebe starat a mluvit o tom. To mi přijde jako hrozně důležitý pro jakýkoliv kolektiv lidí, kde se jako o sebe fakt staraj.“*  
(Beáta, řádek 232)

- **Vzdání se mateřství**

U třech bezdětných žen z vybraného vzorku výzkumu se objevil fenomén zřeknutí se mateřské role. Ženy tvrdí, že děti do budoucna nechtějí, a jedním z hlavních důvodů tohoto rozhodnutí je nebezpečí možných environmentálních problémů, kvůli kterým by jejich děti vyrůstaly v ohrožení.

Pavčina by raději mít děti neměla, a to především ze strachu, že by mohly vyrůst ve špatných podmínkách. *„Nejdřív jsem začala přemýšlet s nějakým věkem, že bych třeba měla děti, a pak jsem vlastně díky tomuhle rozhodla, že bych je radši neměla, a kdybych měla děti, tak bych měla třeba jenom jedno, protože bych měla strach, že to dítě nebude žít v dobrých podmínkách, třeba, například.“* (Pavčina, řádek 28)

Beáta je o svém rozhodnutí pevně přesvědčená. Přestože má děti velmi ráda, nechce podle svých slov přivést dítě do světa, v němž se budou dít strašné věci. *„Druhá věc je, že jako určitě vím, že nechci mít děti, prostě stoprocentně ne. Jednak jako z ekologického důvodu, že prostě jako nechci rozšiřovat populaci, a taky z toho důvodu, že je prostě strašně moc dětí, který už se narodily, a nikdo je nechce. Takže prostě když už mít děti, tak bych si asi adoptovala nějaký dítě. A taky z toho důvodu, že prostě nechci, abych přivedla dítě tady do tohoto světa no. Protože já si jako fakt myslím, že se prostě budou dít jako úplně strašný věci. A hrozně moc nechci, aby to moje dítě zažilo.“* (Beáta, řádek 205)

Eva rovněž uvádí, že mít děti nechce, ovšem dodává, že má tento postoj už dlouho a je spojený i s jejími osobními tématy. Prožívání environmentálního žalu ho spíše prohloubilo. Dále v textu sděluje, že toto stanovisko souvisí se zanevřením na lidi, kteří planetě ubližují, a že chce svůj život raději zasvětit pomoci zvířatům. *„No a jako nechci mít děti, ale já jsem nikdy nechtěla mít pořádně děti, tímhle se mi to jen prohloubilo. Asi by mi to přišlo nezodpovědný no.“* (Eva, řádek 131)

## Komunikace

Komunikace představuje druh sociální interakce mezi lidmi a neodlučitelnou složkou vztahů. V rámci tohoto jsem tématu definovala další tři subtémata: „bagatelizace tématu“, „přesvědčování nikam nevedlo“ a „hledání způsobů vzájemné komunikace“

- **Bagatelizace tématu**

Jedním z jevů, s nímž se v komunikaci respondenti setkávali, byla tendence okolí téma environmentálních problémů a těžkých pocitů s nimi spojenými bagatelizovat či zesměšňovat.

Lukáš byl překvapený z toho, že jeho vrstevníkům přišlo směšné, že se zajímá o ekologická témata a aktivně se snaží se zapojovat do akcí na podporu ochrany životního prostředí. *„A nejvíc mě tak jakoby překvapilo, že i mí vrstevníci, který jsou stejně staří jak já, tak se o to vůbec... tak jim přišly tyhle věci směšné. Přišlo jim směšné, že se o to tak zajímám, že postuju tady tyhle články, že chodím na ty demonstrace.“* (Lukáš, řádek 78)

Martina při své snaze o více ekologický životní styl vyjadřuje své rozhořčení z reakcí obecně českého národa, jelikož se setkává s častými posměšky na svou osobu, což vnímá jako alibismus. *„Nebo si pak z tebe začnou dělat srandu, prostě je tady Gréta a je to prostě pro smích. Kord v Čechách mi to přijde, že ty lidi si radši z toho začnou dělat srandu, takovej alibismus, a takový zbytečný.“* (Martina, řádek 41)

Eva kvůli posměšným reakcím okolí začala sama vlastní prožívání environmentálního žalu shazovat. V rodině si z ní kvůli tomu starší bratři začali dělat srandu, což jim nemá za zlé, ale mělo to u ní za důsledek ještě větší uzavřenost v komunikaci. *„A že se z toho stává čím dál víc takový posměšný téma, takový marginální. Pak mě to taky svádí k tomu říct si, jo, environmentální žal, jasně.“* (Eva, řádek 102)

*„Jakože otevřená vůči rodině určitě ne. Protože tam to sklouzává hodně k podceňování tý věci. Bratři si ze mě dělali vždycky srandu, jim to nemám za zlý samozřejmě, ale to by vůbec nemělo smysl tohleto řešit.“* (Eva, řádek 143)

- **Přesvědčování nikam nevedlo**

Ve svém nadšení pro ochranu životního prostředí polovina tázaných respondentů přesvědčovala lidi ve svém okolí, aby se k přírodě chovali ohleduplněji nebo jim vysvětlovala

své postoje. Zjistili však, že tento způsob komunikace ostatní spíše odrazuje a vede k zbytečným konfliktům.

Šimon na základě vlastní zkušenosti došel k tomu, že takovýmto jednáním vytváří v ostatních lidech tlak, proto s ním přestal. „*A samozřejmě, že když člověk se o to začne nějakým způsobem zajímat a třeba i zažívat tyhleto stavy, tak se potom snaží s tím začít něco dělat často. A třeba tvoří nátlak na ty své blízké lidi, kterým to ale vůbec nesedí, takže ti lidi mají jiný názor a mají pocit, že ty jim něco tlačíš, co vlastně není nějak přirozené nebo s tím nesouhlasí. Což samozřejmě vytváří nějaké konfliktní situace. Takže jsem se rychle naučil, že tohleto jako nemá vůbec cenu nějak řešit, dělat nějaký nátlak na ty lidi nebo jim něco vyčítat.*“ (Šimon, řádek 211)

Aleš měl nutkání ostatním lidem, co se na ekologické problémy nedívali stejně jako on, své názory vysvětlovat. Přiznává, že byl tenkrát až fanatický, proto rozumí tomu, že se v takové interakci necítili komfortně. „*Ve mně to vyvolávalo potřebu těm lidem něco vysvětlovat, což samozřejmě, jak jsem to dělal tehdy v tom prvotním zápalu a nadšení, až fanatický, dá se říct, takže to chápu, že se jim nelíbilo.*“ (Aleš, řádek 29)

Martina již přestala vést s lidmi ve svém okolí konverzace na tato témata, protože zjistila, že stejně svůj pohled nezmění, a jí to akorát zbytečně ubírá energii. „*...ale ti, co jsou kolem mě, s těma se už o tom ani radši nebavím. Víím, že se nic nezmění, a stane se jen to, že to prostě začnou popírat, a já už se s nima nechci dostávat do těch hádek nebo do té diskuze o tom, protože mi to jen bere energii a přijde mi to úplně zbytečný.*“ (Martina, řádek 193)

Nikola si uvědomila, že měla potřebu svému okolí stále něco vysvětlovat především proto, že neuměla prožívat své těžké emoce sama, a byl to pro ni způsob, jak je může ventilovat externím způsobem. „*Vnímala jsem, že jak jsem neuměla ty své emoce prožívat, tak jsem je hodně házela na ty lidi. Měla jsem pořád potřebu někomu nasraně něco vysvětlovat a nemělo to efekt, který to mělo mít.*“ (Nikola, řádek 196)

- **Hledání způsobů vzájemné komunikace**

Tři lidé ze zkoumaného vzorku se snažili přijmout odlišnost názorů ostatních a hledat způsoby společné řeči.

Nikola se po určité době, kdy své okolí přesvědčovala, naučila o environmentálních problémech komunikovat jinak, tak, aby lidi neobviňovala, ale spíše jim vyprávěla o své vlastní zkušenosti nebo se vyjadřovala skrz umění. Všimla si, že tento přístup je mnohem více přijímán. Už také cítí, že je každý člověk sám zodpovědný za to, jestli své chování změní nebo ne. *„Potom jsem se časem to naučila přijmout. Jakože to přijímání a mluvení o tom trošičku jinak, neobviňování prostě a nepřesvědčování, ale skrze nějaké popovídání o tom, co já dělám, i skrze třeba ten spolek, a proč myslím, že je to důležitý, skrze umění. Ale ten způsob, že neobviňuju toho člověka, že málo ví, nebo málo dělá, tak potom má trošku jiný ten efekt, ta informace se k němu mnohem lépe dostává. Ale už nejsem přesvědčena, že pak něco začne dělat, není to už ani moje zodpovědnost. (Nikola, řádek 170)*

Aleš projevuje respekt také starší generaci, která nynější problémy nemusí tolik chápat, protože vyrůstala v době, kdy se řešily problémy úplně jiného rázu. Snaží se lidem zprostředkovat své názory tak, aby byli ochotní jim naslouchat. *„Snažím se ty lidi jako chápat, respektovat jejich minulost, jejich životy, to, co jim bylo říkáno, jak byli formováni, jaký doby zažili, mnohem těžší, než v čem jsme vyrůstali my. Takže si snažím vážit toho, jaké svět vybudovali, protože bez toho bychom neměli spoustu věcí. A spíš jako se snažím hledat způsoby a formy komunikace, těm méně otevřeným lidem to zprostředkuju tak, aby byli schopni a ochotni to nějak pojmout.“ (Aleš, řádek 226)*

Lukáš hovoří obecně o tom, že pro řešení environmentální krize je důležité, aby strany, co nyní bojují proti sobě a je mezi nimi velká komunikační propast, našly společný dialog a začaly spolupracovat. *„Proč tady jsou prostě dvě strany: buď jo nebo ne, černá nebo bílá? Nikdy nenajdou tu společnou řeč, navzájem se nechtějí třeba stýkat a mají problém na nějaké to společné řešení. Což je problém, protože ti lidé, kteří s tím můžou něco dělat, jsou teď u té moci a aby se něco mohlo změnit, je potřeba najít ten dialog společný. Takže vnímám to tak, že tady jsou dva tábory, které jdou proti sobě a uprostřed je pár rozumných lidí, ale nedokáží se spojit ani s jedním, ani s druhým táborem, protože ty dva tábory spolu nekomunikují a je to taková patová situace, která by měla lehké řešení, kdyby to ovlivnili ti správní lidi.“ (Lukáš, řádek 131)*

### 5.2.1. Mechanismy zvládání environmentálního žalu

Toto téma pojednává o mechanismech, jež pomáhaly respondentům se s environmentálním žalem vyrovnávat. Současně odpovídá na dílčí výzkumnou otázku: *Jaké mechanismy zvládání používali lidé prožívající environmentální žal?*

Rozlišila jsem pět nejvýznamnějších způsobů copingu: „aktivní přístup“, „sociální podpora“, „příroda a práce s ní“, „zklidnění mysli“ a „prožití emocí“

- **Aktivní přístup**

Jako nejčtenější způsob vyrovnávání se s environmentálním žalem se ukázal aktivní přístup. Ten měl mnoho podob vycházejících z individuálních potřeb jedinců, jednalo se například o vlastní kroky, aktivismus nebo sublimaci pocitů do umělecké tvorby.

Pavčina došla k tomu, že jí neprospívá pouze setrvávat v emocích, které ji paralyzují, proto se rozhodla, že se začne aktivně zapojovat v instituci, v níž působí. Zároveň začala svůj strach a slabost odhalovat ve svých uměleckých dílech, což ji pomohlo k většímu uvolnění napětí. *„No podle mě, jakoby jak jsem z toho byla smutná a paralyzovaná, tak jsem prostě zjistila, že to nevede k ničemu dobrému, a sama jsem se rozhodla teda, že musím dělat minimálně jako nějakou aktivitu, která o tom mluví, třeba na té instituci, ve které jsem. A že to prostě musím řešit ve své práci...“* (Pavčina, 246)

*„A za druhý jsem začala přiznávat nějakou tu slabost nebo ten svůj strach v nějakým svým uměleckým projevu, což je taky víc fajn.“* (Pavčina, řádek 99)

Beáta sděluje, že je účinné své těžké emoce přetransformovat do aktivity, a najít si přitom svůj vlastní osobitý způsob, který člověku vyhovuje, nenutit se například do extrémů, když to pro něj není přirozené. *„A myslím si, že vždycky když se ohledně něčeho cítíš jako blbě, ale zároveň to jako přetvoříš v nějakou aktivitu, což znamená dejme tomu, že se připojíš k nějakému hnutí, ale můžeš být jako dobrovolník a dělat pro ně jako překlady, nemusíš se přivazovat k bagru. Nebo prostě si zvolíš tu aktivitu, která je pro tebe jako příjemná, ale jsi součástí něčeho takového a máš blízko k lidem, kteří prožívají to samý.“* (Beáta, řádek 357)

Sama si našla cestu k naději skrz aktivismus, zároveň ale v další části rozhovoru pojednává o velké psychické náročnosti přímých akcí, jichž se účastní. *„No ono je to jako*

*hrozný no, protože jedinou nadějí, skrz kterou já tak nějak čerpám, je ten aktivismus, protože to je fakt věc, která hrozně pomáhá, ale zároveň mi to pomáhá jenom třeba v té době, kdy já jsem s těma lidma.“ (Beáta, řádek 140)*

Mnozí respondenti začali environmentální témata vyhledávat v rámci svého studia či profese. Stejně tak Šimon nyní zpracovává zakázky týkající se této problematiky, aby ve svém režisérském povolání mohl povzbuzovat společnost k většímu uvědomění. *„A snažím se s tím vyrovnávat tak, že k tomu mám nějaký ten aktivní přístup. Že se snažím i nějak vyhledávat nějaké zakázky a témata, které bych mohl ve svoji profesi řešit, a ukazovat lidem, aby to třeba tu společnost nějak nabudilo a dovedlo k nějakému většímu uvědomění.“ (Šimon, řádek 170)*

Šimon dále uvádí, že jemu samotnému také pomáhá zapojování se do různých společenských akcí, demonstrací, podpisu výzev, což mu dodává pocit jistého odlehčení, protože jde o snahu ke změně. *„Potom se klidně i víc nějak aktivněji zkoušet zapojovat do toho společenského života nebo do toho aktivismu, ať už jakoukoliv formou, co se týče třeba demonstrací, podpisu nějakých výzev nebo tvorby, v mém případě nějakého audiovizuálního díla, které pojednává o nějakém takovém environmentálním problému. Takže vždycky když vyvíjím aktivitu nějakým takovýmhle směrem, tak mám pocit takového jakoby odlehčení, že aspoň je tam jako nějaká snaha.“ (Šimon, řádek 261)*

Šimon a Martina došli k tomu, že mají dobrý pocit, když ve svém každodenním životě podnikají alespoň své vlastní malé kroky v ochraně životního prostředí a vytrvávají ve svých návycích.

*„Co pomáhá? Určitě dělat sám aspoň ty malé kroky, jak se říká, začít sám u sebe, a tyhle věci, co si člověk stanoví, se snažit co nejvíc dodržovat. A vždycky, když si vzpomenu, že já aspoň sám naplňuju tyhle svoje aspoň malé osobní kroky, tak mi to vždycky jako dodá nějakého pozitivního myšlení.“ (Šimon, řádek 258)*

*„No asi ty vlastní činy, jakože mi stačí občas ten pocit, že jsem udělala, nebo dělám to správně, nebo že jsem se o to aspoň snažila, nebo vnímám to, že já to prostě dělám jinak.“ (Martina, řádek 167)*

- **Sociální podpora**

Respondenti také vnímali zlepšení psychického zdraví, když začali o svých pocitech mluvit a sdílet je s ostatními. Cítili důležitost skupiny, v níž panuje atmosféra podpory a přijetí.

Beáta shledává jako léčivé sdílení pocitů s lidmi, kteří prožívají podobné problémy. Sama takový kolektiv našla při studiu ekologie a v aktivistické komunitě. *„A to je podle mě jako cesta, jako nebejt na to sám a spojit se s lidma, který jako prožívaj to samý, a jako mluvit o tom a sdílet to s nima. To je asi u všech špatných pocitů, protože když to řekne člověk nahlas a s někým to sdílí, tak se pak zpravidla cítí líp.* (Beáta, řádek 363)

Popisuje, že v její skupině panuje sounáležitost a solidarita, cítí také velkou vzájemnou péči. *„Tak vzhledem k tomu, že velká část mého okolí prožívá to samý, tak mi přijde, že to je nějaký pocit nějaký sounáležitosti a solidarity, a právě jako snahy přetavit to v něco jako dobrýho a nějak se aktivizovat společně, a hlavně se o sebe starat a mluvit o tom. To mi přijde jako hrozně důležitý pro jakékoliv kolektiv lidí, kde se jako o sebe fakt staraj.*“ (Beáta, řádek 232)

Pavλίna srovnává svoji současnost s minulostí a v oblasti prožívání pociťuje obrovské zlepšení, jelikož už má skupinu lidí, s níž o svých pocitech může mluvit, což jí velmi pomáhá. *„No teď už je mi v tom výrazně líp, protože jsem o tom začala mluvit. Což si myslím, že je obrovský rozdíl, protože předtím vlastně... Tak za prvý předtím jsem nebyla v tý skupině, což je obrovský rozdíl, protože můžu o tom s někým vlastně mluvit. Což si myslím, že je obrovská pomoc.*“ (Pavλίna, řádek 96)

Nikola vyjadřuje svoje velké přání týkající se potřeby společného sdílení. Inspiraci našla u známé aktivistky a spisovatelky Joanny Macy, která je současně lektorkou workshopů v USA, kde lidé prožívající environmentální žal společně projevují své emoce na kolektivní rovině. Tato možnost jí u nás chybí. *„No já bych možná chtěla o tom daleko víc mluvit s ostatníma v tu chvíli, když to prožívám. Mně by právě zajímalo se zúčastnit těch workshopů, které dělá ta Joanna Macy, ale ona je dělá v USA a prostě u nás jsem to neviděla. No ale že je to taková příprava, kde se setkáš s tolika lidmi, kteří prožívají to samý. Můžeš to sdílet úplně na tý samý úrovni, víš, že dostaneš jako podporu a přijetí.*“ (Nikola, řádek 221)

- **Příroda a práce s ní**

Aleš se zvládá vypořádávat s environmentálním žalem především proto, že objevil vlastní zdroje podpory. Ty jsou z velké části spojeny s přírodou. Sází stromy, zajímá se o permakulturu nebo zahradničí. Právě v zahradničení objevil skrytou hloubku, protože mu vnímání cyklu přírody pomohlo dívat se na smrt jako na přirozenou součást života. Chápe díky tomu, že když

něco skončí, vznikne prostor pro něco nového. A stejně tak nyní pohlíží na ekologické problémy, sice má stále strach o lidský druh, ale věří v obrovské regenerační schopnosti naší planety, a právě toto podobenství mu umožnilo dojít k určitému smíření.

*„Třeba sázení stromů, protože za deset let třeba vidíš, jak vyrostly, kolik těch služeb poskytují, jak se tam promění skladba druhů rostlin a zvířat. To jsou věci, který jdou pozorovat za svýho života, a to je hodně pozitivní vliv. A hlavně zahradničení. Protože to v sobě kombinuje spoustu těch věcí: aktivní vytváření prostředí, učení se, poznávání těch přírodních procesů, jak fungují, zvyšování té vlastní potenciální soběstačnosti, té schopnosti přežít v té krajině. No, a to zahradničení má i souvislost s tou reakcí na environmentální problémy. Ta smrt. Jako já jsem zažil smrt v rodině, můj brácha spáchal sebevraždu, a pak i byly i další jako přirozenější smrti v rodině. Ale chci mluvit o tom, že jak se věnuju tomu zahradničení, tak ta smrt je tam jakoby viditelná. Že se s ní setkáváš. Je to přirozená úroda, která pak zahyne, ty jí dáš na kompost, ale z toho kompostu se zase zrodí něco užitečnějšího. A ty to aplikuješ pro nový život. No a ten koloběh té přírody je to, co dokáže tu smrt hodně jako očistit, integrovat do toho cyklu života, a pak si často, v nějakých situacích, si tohle z té přírody vzít a jako interpretovat si tu věc kdykoliv něco končí, je to bolestivý. Tak si na to vzpomenu a vím, že to není navždy, a že z toho zase pak něco vznikne. Takže když to pak vztáhnu na celou planetu a na ekologický problémy, tak i když třeba dejme tomu se lidi neproberou včas nebo to nevyřešej, budou hodně trpět, hodně se toho zničí, tak zas ale tím, že se zničej, tak se zvětší prostor pro přírodu. A ta jako taková přežije. O to, já se nebojím, ta to jako zvládne. Já se bojím o nás, ale jako samozřejmě s tím, že mi je líto, že ty živočišný druhy jsou třeba utlačovaný, až vyhlazený, že jejich životní prostor je potlačovaněj. Ale jako celek, jako ten život, o ten jako strach nemám, protože vidím jako dnes a denně neuvěřitelný regenerační schopnosti. Smrt, smrt je jenom jako přerozdělení nějaký hmoty.“ (Aleš, řádek 307)*

Lukáš podtrhuje důležitost komunity, která společně může začít kultivovat krajinu a vytvářet příjemné prostředí plné zeleně, což by mohlo spustit vlnu pozitivních ohlasů a namotivovat i ostatní lidi ke změně. *„Takže ať vytváří komunity, ať se starají o to, kde žijou, ať kultivují tu krajinu, v které žijou, ať už to jsou vesnice nebo města, ať už to jsou paneláky nebo pavlače, ať se o to starají, ať si udělají zelenou střechu, ať tam mají rostliny na balkóně, rostliny před barákem. Ať vysadí nějaké stromy, nějakou zeleň.“ (Lukáš, řádek 319)*



- **Zklidnění mysli**

Do tohoto podtématu jsem zařadila aktivity se zklidňujícím mentálním účinkem. Ukázalo se, že se respondentům osvědčilo sledování pozitivních zpráv, praktikování meditace či odreagování různého druhu.

V analýze se již v předchozích tématech ukázalo, jak silný dopad mohou mít média na psychický stav člověka. Martina, Pavlína i Eva proto shledávají důležitost v sledování i pozitivních zpráv a příkladů. Podle Martiny jsme v naší společnosti zvyklí soustředit se především na negativní informace, a těch pozitivních tolik nevšímáme.

*„Asi se tomu občas i podvolit, ale i tak v tom vytrvat no, hlavně si asi všimát těch pozitivních změn, který se tady díky tomu všemu dějou. Těch je taky moc, jenom jsme prostě zvyklí tady v týhle společnosti se soustředit na ty špatný, jakože o těch se nejvíc mluví.“* (Martina, řádek 226)

*„Potom paradoxně i sledování těch zpráv, protože nějaký jsou pozitivní, což si myslím, že je dobrej směr, že by se měly dělat i pozitivní narativy, kromě těch negativních, katastrofických.“* (Pavlína, řádek 386)

*„Tak asi sledování nějakých konkrétních utopií jako konkrétních projektů, lidí, prostě nějakých pozitivních příkladů.“* (Eva, řádek 159)

Aleš s Lukášem potvrzovali léčivý účinek meditací, jež jim pomáhaly zklidnit vtíravé myšlenky a harmonizovat emoce.

*„A potom dost na mě působí meditace třeba, která pomáhá schopnosti tak nějak vyrovnávat a soustředit se. No vyrovnávat, jak ty negativní emoce, tak ty pozitivní dát do takový klidový roviny, z který se zas ty věci, ať už ty dobrý nebo ty špatný líp řešej.“* (Aleš, řádek 188)

*„Meditace občas pomůže, že mě odproští na chvíli od těch myšlenek na to. Různá jóga, fyzické cvičení, když jdeš do fitka nebo si jdeš třeba zaplavat, jdeš někam s přáteli do přírody“* (Lukáš, řádek 266)

Šimon vyjmenovává různé způsoby odreagování nápomocné v případech, kdy se začne cyklit v destruktivních myšlenkách. V takové chvíli prostě zvolí nějaký druh zábavy, díky níž od environmentálních problémů na čas vypne. Stejně jako on volili i jiní respondenti sport, hudbu či kontakt s přáteli. *„Zahrát si na kytaru, když si chvilku zahraju, tak na to zapomenu. A dát si sklenku vína, anebo si pokecat s nějakým kámošem na nějaké random téma, to je úplně jedno, prostě společnost nějakého jiného člověka. No, já jsem celkem v pohodě s tím, že já se*

*dokázu strašně moc různýma formama sám sebe zabavit, takže... jít si třeba zaspportovat, říct si: oukej, kašlu na to, a jít si třeba zaběhat, projet se na kole. Prostě hnedka to zaplácnout nějakou jinou aktivitou. Když si to člověk uvědomí a zjistí, že mu to vlastně nic pořádně nedává, a pořád se točí v těch myšlenkách dokolečka, tak si v hlavě nacvičit nějakou stopku, tady v tomhlenctom proudu myšlenek, a hnedka to přemostit v něco jiného.“ (Šimon, řádek 276)*

Šimon rovněž popisuje, jak pracuje s obavami z budoucnosti. Snaží se co nejvíce se soustředit na přítomnost a užívat si ji ve své plnosti. Tvrdí, že každý člověk má ve svém životě nějaký potenciál, jenž může naplnit, a cesta za ním mu napomáhá zklidnit mysl. „*Určitě se jenom nějak sám ve svý mysli vyklidnit a říct si: tak oukej, žij přítomným okamžikem, a co bude následovat v budoucnu, tak to se uvidí. Prostě něco přijde. A uvědomovat si, že ten náš život tady na tom světě, je pouze nějaká jako návštěva, že my jsme návštěvníci tady na tomhle světě, a jenom na nějakou hodně řekněme hodně omezenou chvíli, takže tu omezenou chvíli bychom si měli co nejvíc užít, a co nejvíc naplnit ten svůj potenciál, který máme, který musíme jako najít. Takže se soustředím nějak tak na sebe, abych ten potenciál nějak jako naplňoval a užíval si co nejvíc toho přítomného okamžiku a toho života. A nezabýval se tím, že za nějakých x let může přijít taková a taková katastrofa.“ (Šimon, řádek 266)*

- **Prožití emocí**

Dovolit si prožít vlastní emoce je jeden ze základních klíčů k duševní rovnováze. Environmentální žal v mnoha aspektech připomíná proces vyrovnání se se ztrátou, pro nějž odžití pocitů představuje sice bolestivou ovšem přímou cestou k vyléčení.

Nikola na základě psychologických doporučení došla k názoru, že je důležité prožívat i pocity vnímané naší společností jako negativní. Lidé podle ní nejsou zvyklí prožívat bolest, a proto se jí snaží co nejrychleji odstranit. „*A zároveň mě inspirují a dodávají sílu někteří aktivisti, co se spojili s psychology a říkají, že je potřeba si prožít ty negativní pocity vlastně. A to vlastně platí na cokoliv v životě, protože jen potom, když člověk prožije celou tu negativitu, tak se může s tou situací smířit a už hledat nějaký řešení. Není to tak, že se bojíte cítit tu úzkost, a i ji někdy odkládáte a radši děláte něco rychlého, abyste rychle řešili ten problém a necítili tu úzkost. Takže jestli bychom si to neměli prožít.“ (Nikola, řádek 111)*

Tvrdí, že díky tomu, že si dovolila prožívat nepříjemné stavy, jichž se dříve chtěla zbavit, získala otevřenější vztah ke světu. Uvědomuje si, že to sice znamená intenzivnější prožívání

bolesti, ale na druhé straně i radosti. Když si Nikola dovolí emoci úplně prožít, přichází klidný stav, v němž už dokáže přemýšlet nad tím, jak něco může změnit. „*A tím, že jsem si dovolila prožívat i ty negativní stavy, že jsem se jich nechtěla co nejdřív zbavit, tak jsem se potom cítila, že se toho možná nikdy nezbavím, že je to něco, co vždycky bude, že to je můj vztah ke světu, který prostě je takový. Ale zároveň budu cítit i tu radost ze života velkou, protože to spektrum není jednostranné. Ale zároveň ta negativní emoce bude součástí toho. Tím, že jsem si je naučila prožívat a nic s tím nedělat, tak potom přichází ty klidný stavy. Tak potom můžu už přemýšlet přirozeně a logicky i nad tím, co můžu změnit.*“ (Nikola, řádek 118)

Nakonec dodává, že jí prožívání emocí umožnilo být plně v přítomnosti a nepoutat se k očekáváním z budoucnosti. „*A co mně strašně pomohlo, tak to prožití. Úplně to nechat prožít a v tom stavu být, že je to v pořádku, že není potřeba se toho zbavit, aspoň na nějakou chvíli to nechat, já nevím, jak to bude v budoucnosti, jestli to budu mít nebo ne. Co je ale důležitý je ta současnost, že prostě přijímám tu současnost, jaká je. A to potom uklidňuje vlastně, že nemusím se poutat k nějakému očekávání z budoucnosti.*“ (Nikola, řádek 251)

Pavčina vyzývá k tomu, že je úplně v pořádku, když si člověk dovolí být smutný a klidně spočine v nečinnosti. Nemusí být aktivní za každou cenu, protože nenese zodpovědnost za záchranu celého světa. A také se nemusí stydět a vnímat svůj smutek jako slabost. „*A že je teda taky v pořádku být smutnej a nic nedělat. To si jako myslím, že je hodně důležitý... a to si taky člověk možná uvědomí až později, a je to to úplně nejdůležitější. Že nemusí být aktivní, a že nemá tu zodpovědnost za záchranu celého světa.*“ (Pavčina, řádek 540)

„*Nemít pocit, že jsem za to zodpovědněj, nebo ho možná mít, ale prožívat ho, jako být v pohodě s tím, že ho mám a prostě v něm spočinout. Být oukej s tím, že třeba nebudu schopnej něco dělat, protože mi je smutno a že to je oukej. A hledat teda jako nějaký podpůrný mechanismy, protože to asi může být nějaká jako deprese nebo úzkost. A nestydět se za to, že to je jako slabost.*“ (Pavčina, řádek 546)

## 6. Diskuze

Pomocí tematické analýzy bylo na základě rozhovorů s respondenty odhaleno celkem šest hlavních témat, přičemž téměř všechna zahrnují další podtémata. Pět prvních témat přineslo odpovědi na hlavní výzkumnou otázku týkající se projevů environmentálního žalu a poslední téma rozkrylo mechanismy jeho zvládnání.

Potvrdily se mi nakonec všechny předpoklady, které jsem si ještě před samotným sběrem dat stanovila. Ačkoliv se u respondentů objevily předpokládané pocity smutku, vzteku a frustrace, spektrum emocí bylo ještě daleko širší. Další významnou reakcí na prožívanou ekologickou ztrátu byla rovněž úzkost, bezmoc a beznaděj, pocit viny a odpovědnosti.

Stejně jako můj výzkum i další studie potvrzují výskyt těchto emocí spojených s ekologickou ztrátou. Například kvalitativní výzkum S. C. Mosera (2007) zaznamenal hluboké pocity ztráty, bezmoci a frustrace spojené se změnou klimatu. Nixon (2001) se dále v tomto kontextu zmiňuje o škodlivém dopadu viny. Také výzkum Cunsoloa a Elise (2019) probíhající v Kanadě a Austrálii, který je podrobněji popsán v druhé kapitole, potvrzuje přítomnost této škály pocitů u komunit postižených dopady klimatické změny.

Dalším očekávání spočívalo v předpokladu podobnosti environmentálního žalu s fázemi vyrovnávání se se ztrátou podle modelu Kübler-Rossové. V analýze byla patrná fáze vzteku i deprese. Fáze smlouvání mohla u respondentů spočívat ve snaze zmírnit svým úsilím a proenvironmentálním chováním dopady klimatické změny, ovšem mnoho z nich si již uvědomovalo, že problémy týkající se environmentální krize mají mnohem hlubší základ a jejich šance něco změnit jsou v globálním měřítku minimální. Proto se již ocitali spíše ve fázi deprese, kdy cítili smutek, bezmoc a beznaděj. U jednoho respondenta se objevilo také popření toho, že by mohly následky environmentálních problémů být tak hrozné, ovšem brzy na to tuto představu přijal. Do fáze smíření podle analýzy postupně docházeli i další respondenti.

Domnívám se, že důvodem, proč se fáze popření ve výzkumu objevila jen zřídka, mohlo být způsobené tím, že výzkumný soubor tvořili jedinci, co si již hrozby klimatické změny připouští. Lze ovšem předpokládat, že početná část populace jim stále nevěří. Pro potvrzení by bylo zapotřebí rozsáhlejšího pátrání, jež by zmapovalo i prožitky těchto lidí. Stejně tak nelze pouze na základě mého výzkumu s platnou jistotou říct, že environmentální žal následuje zmíněný model. K tomu, aby bylo možné ho v budoucnu aplikovat, je opět zapotřebí dalšího bádání. Obtížnost shledávám rovněž v tom, že zármutek nad budoucí ztrátou je vzhledem k jeho nejednoznačnosti těžké uchopit. Na druhou stranu zkušenosti respondentů těmito fázím v mnoha

ohledech odpovídaly. Plošná kvantitativní studie zaměřená na to, jakým způsobem a v jaké míře společnost dopady environmentálních problémů vnímá a prožívá, by mohla představovat zajímavý podnět k budoucímu bádání.

Zbývající předpoklady, že lidé prožívající environmentální žal výrazně změní své stravovací a spotřební návyky, a že budou prožívat nepříjemné pocity spojené s nátlakem svého okolí a setkají se s posměchem, se rovněž prokázaly. Jsou popsány v tématech „změny“ a „vztahy“. Nutno však podotknout, že se nátlak ukázal jako oboustranný, respondenti se ve svém okolí setkávali s nepochopením a zesměšňováním a sami tíhli k přesvědčování ostatních.

Limity výzkumu spatřuji především v tom, že studie o důsledcích změny klimatu na duševní zdraví jsou stále na samém začátku. Z toho důvodu bylo také obtížné hledat teoretický podklad pro mou práci, využívala jsem převážně zahraničních zdrojů, částečně proto, že jsem žádnou vědeckou literaturu týkající se environmentálního žalu v českém jazyce nenašla. Dalším limitem je malý vzorek respondentů, ovšem pro účely diplomové práce ho vnímám jako dostačující. Záměrem výzkumu totiž nebylo dosáhnout výsledků, jež by se daly zobecňovat, ale zkoumat jednotlivé případy do hloubky, a tím získat detailnější náhled do problematiky projevů environmentálního žalu. Možným rozšířením výzkumu by mohlo být zvětšení výzkumného souboru o další respondenty, také zvýšení jejich věkového rozpětí.

Výhoda využití vybrané metody tematické analýzy spočívá v tom, že dokáže odhalit na povrch skryté významy. Umí „číst mezi řádky“, a potom informace zprostředkovávat tak, aby byly zřetelné a srozumitelné. Tato možnost představuje současně i její slabinu, neboť se nejedná o jasně vyjádřený fakt, ale pouze o domněnky analytika, který text zkoumá. Výsledky jsou tedy ovlivněny osobou výzkumníka, jiný analytik by mohl dojít k úplně odlišnému závěru (Jandourek, 2008).

Budoucí výzkumy by se podle mého názoru mohly zaměřit také na rizikové faktory podílející se vzniku environmentálního žalu. Rovněž chybí studie, které by zpracovaly metody zaměřené na zvládání psychických reakcí spojených s prožíváním ekologické ztráty. Ze samotných výpovědí respondentů bylo patrné, že nevědí, o co se mohou opřít, zároveň cítili potřebu si o svých problémech promluvit s někým, kdo je pochopí. Další zkoumání by proto mohlo pomoci nalézt vhodné terapeutické postupy.

## Závěr

Na závěr bych ráda shrnula obsah své diplomové práce. V teoretické části jsem se věnovala vztahu člověka k přírodě a životnímu prostředí. Představila jsem obor ekopsychologie a zaměřila se na různé způsoby a charakteristiky této interakce, poukázala na faktory hrající roli v tom, jak se jedinec k přírodě vztahuje, a nakonec představila dopady klimatické změny na psychické zdraví.

Druhá teoretická oblast mé práce přiblížila pojem environmentálního žalu v různých souvislostech. Zaměřila jsem se na jeho možné původy a na základě studie profesora Runninga poukázala na jeho podobnost s modelem pěti fází Kübler-Rossové. V poslední části teoretického podkladu mého výzkumu jsem prezentovala termín „coping“ označující zvládání zátěže. Tato kapitola popisuje možné mechanismy zvládání, soustřeďuje se na jejich různé přístupy, copingové strategie a osobní charakteristiky člověka, které zvládání zátěže ovlivňují.

Pro svou praktickou část jsem si vybrala kvalitativní výzkum. Výzkumný soubor tvořilo osm lidí prožívající environmentální žal. Data jsem získala s použitím polo-strukturovaného rozhovoru a následně je zpracovala pomocí tematické analýzy. Hlavním cílem výzkumu bylo odpovědět na otázku: *„Jaké jsou projevy environmentálního žalu?“* Druhá výzkumná otázka zněla: *„Jaké mechanismy zvládání používají lidé prožívající environmentální žal?“*

Tematická analýza odhalila šest hlavních témat. Konkrétně se jednalo o oblasti: emoční reakce, změny, vliv médií, vztahy, komunikace a mechanismy zvládání environmentálního žalu. Výsledky tedy ukázaly, jak se environmentálního žal u daných jedinců projevuje nejen v rovině emočního prožívání, ale i v jejich chování, jak ovlivňuje jejich mezilidské vztahy, co jeho vznik podporuje a jaké mechanismy jim pomáhají se s ním vyrovnat. V diskuzi jsem odpověděla na své předpoklady, které jsem si před zahájením dat stanovila, poukázala na limitace výzkumu a na možnosti pro budoucí bádání.

Tato diplomová práce pro mě znamenala obrovský přínos. Vybrané téma mi bylo velmi blízké, ačkoliv musím uznat, že právě proto pro mě bylo chvílemi jeho zpracování také psychicky náročné. Nakonec jsem ale upřímně vděčná, že jsem si pro svou práci zvolila tuto problematiku, protože ve výzkumech mířených tímto směrem vidím opravdový smysl, zejména do budoucna. Psaní o fenoménu environmentálního žalu ve mně rovněž vzbudilo zájem se třeba jednou touto tematikou zabývat i ve své psychologické praxi.

## Použitá literatura

### Publikace

- Baštecká, B. Goldman, P. (2001) *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
- Balaštíková, V., Blatný, M. (2003). *Determinanty výběru strategií zvládnání*. PSÚ AV 9.
- Baumgartner, F. (2001). *Zvládanie stresu-Coping*. In: Výrost, J., Slaměnik, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.
- Jandourek, J. (2008). *Průvodce sociologií*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak ovládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kübler-Ross, E. (1992). *O smrti a umírání*. Hradec Králové: Jiří Královec a agentura Linqua.
- Lazarus, R. S. (1966) *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: Mc Graw-Hill.
- Mareš, J. (2013) *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál s.r.o.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- Schreiber, V. (1992.) *Lidský stres*. Praha: Academia.
- Zeidner, M., Endler, S. (1996) *Handbook of coping. Theory, Research, Applications*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.

### Články a studie

- Albrecht, G., Sartore, G.-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., ... Pollard, G. (2007). *Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change*. *Australasian Psychiatry*, 15(1\_suppl), S95–S98. doi:10.1080/10398560701701288. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18027145>
- Anderson, C. A. (2012). *Climate change and violence*. In D. Christie (Ed.), *The encyclopedia of peace psychology*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell. doi:10.1002/9780470672532.wbep032
- Anderson, C. A. (2001). Heat and violence. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 33–38. doi:10.1111/1467-8721.00109

Bendell, J. (2018). *Deep adaptation: a map for navigating climate tragedy*. Institute for Leadership and Sustainability (IFLAS) Occasional Papers Volume 2. University of Cumbria, Ambleside, UK. Dostupné z: <https://www.lifeworth.com/deepadaptation.pdf>

Blaschke, P. (2013). *Health and wellbeing benefits of conservation in New Zealand*. Science for Conservation 321 Department of Conservation, Wellington. Dostupné z: <https://www.doc.govt.nz/Documents/science-and-technical/sfc321entire.pdf>

Bolden, L. A. (2007). *A Review of On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. *Counseling & Values*, 51(3), 235-237. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2007.tb00081.x>

Braun, V. Clarke, V. (2006) *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*.

Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). *The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review*. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi:10.3389/fpsyt.2020.00074

Clarke, J. (2020). *The Five Stages of Grief: Learning about emotions after loss can help us heal*. Verywell Mind [online]. 21.3.2020 [cit. 2020-05-11]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/five-stages-of-grief-4175361>

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.

Coyle, K., & Van Susteren, L. (2011). *The psychological effects of global warming*. Reston, VA: National Wildlife Federation.

Cunsolo Willox, A. et al. (2011). *'The land enriches the soul: ' on climatic and environmental change, affect, and emotional health and well-being in Rigolet, Nunatsiavut, Canada*. *Emotion Space Soc.* 6.

Cunsolo Willox, A. et al (2012). *From this place and of this place: " climate change, sense of place, and health in Nunatsiavut, Canada*. *Soc. Sci. Med.* 75.

Cunsolo Willox, A. et al. (2013). *Climate change and mental health: an exploratory case study from Rigolet, Nunatsiavut, Canada*. *Climatic Change* 121.

Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). *Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss*. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281. doi:10.1038/s41558-018-0092-2

Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2019). *„Hope and mourning in the Anthropocene: Understanding ecological grief“*. *The Conversation*. [cit. 2020-05-11]. Dostupné z: <https://theconversation.com/hope-and-mourning-in-the-anthropocene-understanding-ecological-grief-88630>

Devine-Wright, P. (2013). *Think global, act local? The relevance of place attachments and place identities in a climate changed world*. *Global Environmental Change*, 23, 61–69.



- Dittmar, H. (2011). *Material and consumer identities*. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research*. Vol. 2 (pp. 745–769). New York, NY: Springer.
- Ellis, N., Albrecht, G. (2017). *Climate change threats to family farmers' sense of place and mental wellbeing: a case study from the Western Australian Wheatbelt*. *Soc. Sci. Medicine* 175.
- Fritze, J., Blashki, G. A., Burke S., & Wiseman, J. (2008). *Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and well-being*. *International Journal of Mental Health Systems*, 2, 13.
- Kevorkian, K. (2004). *Environmental Grief: Hope and Healing*. PhD diss., Union Institute and University, Cincinnati, Ohio.
- Krajhanzl, J. (2008). *Ekopsychologie: psychologie pro časy environmentálních problémů. Sedmá generace*. [cit. 2020-05-18]. Dostupné z: <https://www.sedmagenerace.cz/ekopsychologie-psychologie-pro-casy-environmentalnich-problemu/>
- Krajhanzl, J. Moldan, B. (2010). *Předmluva k českému vydání knihy „Psychologie environmentálních problémů. Český portál ekopsychologie*. [cit. 2020-05-11] Dostupné z: <http://www.ekopsychologie.cz/citarna/clanky/predmluva-k-ceskemu-vydani/>
- Kulhavý, V. (2010). *Psychologická východiska environmentální výchovy*. Příspěvky k výchově ke zdraví. Škola a zdraví 21. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/27/27/texty/cze/kulhavy\\_c.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/27/27/texty/cze/kulhavy_c.pdf)
- Macy, J. (1995) “*Working Through Environmental Despair*,” in *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*, ed. Theodore Roszak, Mary E. Gomes, and Allen D. Kanner (San Francisco: Sierra Club Books).
- Morrice, S. (2013). *Heartache and Hurricane Katrina: recognising the influence of emotion in post-disaster return decisions*. *Area* 45.
- Moser, S. C. (2007). *More bad news: The risk of neglecting emotional responses to climate change information*. In S. C. Moser & L. Dilling (Eds.), *Creating a climate for change: Communicating climate change and facilitating social change* (pp. 64–80). Cambridge, England: Cambridge University Press
- Neria, P., & Schultz, J. M. (2012). *Mental health effects of hurricane Sandy characteristics, potential aftermath, and response*. *JAMA*, 308(24), 2571–2572.
- Nixon, R. (2011). *Slow violence and the environmentalism of the poor* (pp. 2–10). Cambridge, MA: Harvard University Press. Retrieved from [https://www4.uwm.edu/c21/pdfs/events/nixon\\_slowviolence\\_intro.pdf](https://www4.uwm.edu/c21/pdfs/events/nixon_slowviolence_intro.pdf)

Pihkala, P. (2020). *Climate Grief: How we mourn a changing planet?* BBC. Dostupné z: <https://www.bbc.com/future/article/20200402-climate-grief-mourning-loss-due-to-climate-change>

Raphael, B. (2007). *The human touch and mass catastrophe*. *Psychiatry*, 70(4), 329–336.

Reid, P. (1996). *Returning to Nothing: The Meaning of Lost Landscapes*. Cambridge: Cambridge Univ. Press.

Running, Steven W. (2007). *The 5 Stages of Climate Grief*. Numerical Terradynamic Simulation Group Publications. 173. Dostupné z: [https://scholarworks.umt.edu/ntsg\\_pubs/173](https://scholarworks.umt.edu/ntsg_pubs/173)

Sartore, G.-M., Kelly, B., Stain, H. J., Albrecht, G. & Higginbotham, N. (2008). *Control, uncertainty, and expectations for the future: a qualitative study of the impact of drought on a rural Australian community*. *Rural Remote Health* 8.

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2, 362–379.

Schiffman, R. (2013). *The Five Stages of Environmental Grief*. *Natural Life*, 150, 8-12.

Tapsell, S. M., & Tunstall, S. M. (2008). “I wish I’d never heard of Banbury”: The relationship between “place” and the health impacts of flooding”. *Health & Place*, 14(2), 133–154.

Wasini, S., West, C., Mills, J., & Usher, K. (2014). *The psychosocial impact of natural disasters among adult survivors: An integrative review*. *Issues in Mental Health Nursing*, 35.

Willox, A. (2012). Climate Change as the Work of Mourning. *Ethics and the Environment*, 17(2), 137-164. doi:10.2979/ethicsenviro.17.2.137

## **Závěrečné práce**

Doubková, J. L. (2012). *Vztah člověka k přírodě v souvislosti s mírou smysluplnosti a spokojenosti se životem*. Diplomová práce. Brno: Filosofická fakulta Masarykovy univerzity.

Hlaváčová, H. (2009). *Vliv bazální stimulace na možnost přechodu do fáze smíření podle Elizabeth Kübler Rossové*. České Budějovice: Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta.

Krajhanzl, J. (2010) *Charakteristika osobního vztahu k přírodě. Úvod do teorie a pojmosloví*. Disertační práce. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze.

Kulhavý, V. (2008). *Psychologická východiska environmentální výchovy*. Bakalářská práce. Brno: Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity.

Turhobrová, A. (2013). *Zvládání stresu a zátěže všeobecných sester v určitých zemích EU*. Bakalářská práce. Plzeň: Fakulta zdravotnických studií.

Zmrzlá, I. (2009). *Zvládání zátěže: efektivita copingových strategií a manželská spokojenost*. Diplomová práce. Brno: Filosofická fakulta Masarykovy univerzity.

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1: Osnova rozhovoru**

**Příloha č. 2: Informovaný souhlas**

**Příloha č. 3: Rozhovor s Evou**

**Příloha č. 4: Rozhovor s Alešem**

**Příloha č. 5: Rozhovor s Nikolou**

**Příloha č. 6: Rozhovor s Beátou**

**Příloha č. 7: Rozhovor s Šimonem**

**Příloha č. 8: Rozhovor s Pavlínou**

**Příloha č. 9: Rozhovor s Martinou**

**Příloha č. 10: Rozhovor s Lukášem**

## **Příloha č. 1**

### **Osnova rozhovoru**

Jaký byl Váš život po psychické stránce před tím, než jste na sobě pocítil dopady environmentální krize?

Co jste cítil, když se u vás začal projevovat environmentální žal? Jak to probíhalo?

Dokážete si vybavit, jak vám v těch těžkých chvílích bylo fyzicky?

Co se ve vás odehrávalo, když jste se dozvěděl, že to, co prožíváte je environmentální žal?

Co o environmentálním žalu víte z článků a médií?

Liší se dané informace od vašeho vlastního prožívání?

Jaká média v rámci environmentálních témat sledujete? Jaké máte pocity, když vnímáte tyto informace?

Co prožíváte v současné době?

Co vás po psychické stránce vzhledem k environmentálnímu žalu nejvíce ovlivňuje?

Jak prožívání environmentálního žalu zasahuje do vašich vztahů?

Jak vnímáte reakce ve vašem okolí na to, co prožíváte?

Jak se cítíte v životním prostředí, v kterém se nacházíte?

Co vám při vypořádání se s environmentálním žalem pomáhá?

Co ho naopak zhoršuje?

Co by vám pomohlo, ale nedostal jste to?

Jak environmentální žal změnil váš každodenní život?

Co je podle vás nejdůležitější sdělit lidem, kteří prožívají environmentální žal?

Co byste na základě své zkušenosti doporučil jiným lidem, co environmentálním žalem trpí

## **Příloha č. 2**

### **Informovaný souhlas**

Výzkumný projekt: Environmentální žal a jeho projevy

Výzkumník: Bc. Klára Ulmannová

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu a dobrovolně tak souhlasím s účastí na výzkumném projektu.

Beru na vědomí, že veškeré údaje poskytnuté pro účely výzkumu zůstanou anonymní a budou použity pouze pro vypracování diplomové práce či jiné výzkumné studie. Byl/a jsem informován/a, že mohu kdykoli odstoupit, a to bez udání důvodu.

Souhlasím také s pořízením audionahrávky rozhovoru mezi mnou a výzkumnicí. Nahrávka bude použita pouze pro přepis a následnou analýzu rozhovoru. Audio záznam bude ihned po dokončení projektu smazán a výzkumnice jej neposkytne žádné jiné osobě.

V Praze dne:

Účastník výzkumu

Výzkumník

## Příloha č. 3

### Rozhovor s Evou

- 1 *k: „Jaký byl tvůj život po psychické stránce před tím, než jste na sobě pocítila dopady environmentální krize?“*
- 2 *e: „Hmm, tak asi nemám úplně stabilní psychický, jak se tomu říká, psychická inteligence? No, jakože neumím*  
3 *úplně pracovat se svými emocema. No, jakože nějaký výkyvy nálad asi minimálně taky, ale prostě, když ke mně*  
4 *přijde nějaká emoce, tak s ní asi neumím úplně pracovat. Ale jakože jsem nikdy neupadala do nějakých velkých*  
5 *depresí. Jako měla jsem samozřejmě špatný nálady jako každé, ale no, nic, jakože by mě to dlouho trápilo.“*
- 6 *k: „Takže ty propady nebyly předtím tak hluboký?“*
- 7 *e: „Jo, asi by se to tak dalo říct.“*
- 8 *k: „No, a jak ses cítila, když se u tebe začal projevovat environmentální žal? Jak to probíhalo?“*
- 9 *e: „No ono to mělo asi různé fáze, i s tím boomem, který přišel z médií, tak to mě určitě taky ovlivnilo, že to má*  
10 *více lidí. Ale ze začátku jsem to cítila vzhledem k společnosti, to jsem si říkala, oukej, tak teďka tady všechno hoří*  
11 *a za chvíli tady nebude naše společnost a prostě bude tady strašnej hladomor a budou se tady dít fakt strašný věci*  
12 *za chvíli a lidi budou prožívat hrozný věci. A pak jsem vlastně, když jsem měla tuhle první fázi směrem k té*  
13 *společnosti a globálně k planetě, tak se to pak převinulo, jakože jsem nějak zanevřela na lidi. Jakože jsem si říkala,*  
14 *že si za to ale můžem sami, a možná čím dřív my zmizíme, tak to bude možná lepší, ale že mě hodně trápí, že se*  
15 *to dotýká těch zvířat, který za to nemůžou, a děje se jim to kvůli nám. Takže to se mě asi nejvíc dotýká. A*  
16 *samozřejmě to je hodně spojený i s nějakou digitální dobou, kdy nonstop jsme na nějakých sociálních médiích a*  
17 *vidíme tam nonstop prostě, že hoří támhle něco a umírá spousta zvířat někde. Nonstop prostě seš zahrnutá*  
18 *takovejma nějakějma zprávama. Když ještě k tomu se v tom pohybuješ, když ještě já se pohybuju v nějakým dejme*  
19 *tomu aktivistickým prostředí a sleduju vlastně ty zprávy hodně a mám ty přátele, kteří to sdílí. Tak to je s tím*  
20 *spojený no.“*
- 21 *k: Dobře, k tomu se ještě pak dostanu, k tomu, co sleduješ a tak. Teď bych ještě šla víc do hloubky k těm tvým*  
22 *pocitům. Co vlastně v tobě probíhalo, co to bylo za emoce?“*
- 23 *e: „Tak asi hodně střídavý. Je to nějaká úzkost, kterou střídá nějaký nasrání totální na nějaký jednotlivce, korporáty*  
24 *nebo vyšší vrstvy, až jako globálně na nás všechny prostě. Úzkost no. Někáká tíha tady na hrudi.“*
- 25 *k: „No a vzpomněla by sis, jak to začalo, jak jsi to jako pocítila nejvíc ten environmentální žal?“*
- 26 *e: „No tak asi to bylo i spojený s tím, jak mi umřela ta kočička, protože byla ještě mladá a umřela. A my jsme ještě*  
27 *v té chvíli letěli letadlem, což je vlastně s tím spojený. No a pak se to nějak ve mně jako promíchalo všechno a*  
28 *začala jsem to pociťovat směrem k těm zvířatům no.“*
- 29 *k: „Dokázala bys popsat i nějaký stav, kterej máš, když to pociťuješ? I třeba fyzicky, prostě jak ti v tom je?“*

30 e: „No, je to určitě nějaká tíha tady na hrudi, ale zároveň třeba teďka, když se sleduju, tak se to snažím rychle  
31 jakoby, takhle jak jezdíš na tom facebooku, tak se to snažím rychle odsunout dál. Takže se snažím v těch pocitech  
32 úplně neutápět. Ale asi je taky hodně důležitý říct, že se změnilo moje priority k nějakým ostatním mým  
33 problémům. Když jsem zjistila, že tady jsou takovýhle problémy, tak se všechny moje problémy zdály být úplně  
34 marginální nebo vlastně i ostatních lidí. Když jsem se setkávala s lidma, který maj k řešení nějaký věci, tak se mi  
35 vybaví pak věci, který se tady dějou kvůli environmentální krizi, a prostě přijdou mi jejich problémy nebo i moje  
36 úplně jako minimální, zbytečný.“

37 k: „*Takže to pak taky odsuneš trochu i ty svoje problémy?*“

38 e: „Jo, no asi jo. Je to možný.“

39 k: „*„Takže to vlastně mělo ten průběh úzkost, a pak ještě něco?*“

40 e: „No, ono se to asi střídalo, jakože to byly takový záchvěvy. A taky s tím je spojenej nějakej ten pocit toho  
41 vzdání se. Když zjistíš, že jsou tady všechny ty problémy, a že je nemožný tu klimatickou krizi nebo nějakej kolaps  
42 už větší zastavit, tak máš takový nutkání už se vzdát a přestat vůči tomu bojovat. Takže je to cesta k hledání ty  
43 naděje, to je asi taky důležitý. To mi dělalo problém, ale hodně s tím pracuju v těch svých pracích.“

44 k: „*Co se v tobě odehrávalo, když ses dozvěděla, že to, co prožíváš, je ten environmentální žal? Že už to mělo*  
45 *nějakou tu formu?*“

46 e: „No tak asi je to hodně spojený o pochybování o celospolečenským systému, kterej je ten, co způsobí ten  
47 psychický problém. Že vidíš, že to není jenom něco v tobě, ale že ten systém ti způsobuje tu psychickou poruchu.  
48 Takže pochybování, ale to jsem vždycky s ním nesouznila (smích). Takže se to jen prohloubilo, moje nedůvěra  
49 v ten systém.“

50 k: „*Co o environmentálním žalu víš z článků a médií?*“

51 e: „Myslím, že jednou, když jsem si o tom nějak hledala, tak mi to přišlo hezký v nějakým článku, kde se  
52 popisovala definice environmentálního žalu, že lidi brečí, když slyší o tání ledovců, to mi přišlo jako taková hezká  
53 metafora. No, že je to spojený s úzkostí no, že lidi se začali stěhovat na vesnice mimo společnost, aby se spojili  
54 více s tou přírodou. No a vedlo mě to k tomu, že s tím začnu něco dělat, jako bojovat proti tomu, hledat tu naději,  
55 nebo aspoň něco dělat.“

56 k: „*Jako přejít z pasivity do aktivity ...*“

57 e: „Jo, jo.“

58 k: „*Liší se dané informace z médií od tvého vlastního prožívání?*“

59 e: „No myslím si, že ani ne. Minimálně. Nebo já jsem to asi neprožívala úplně, že jsem se do toho nenechala úplně  
60 strhnout, že jsem to jakoby odsouvala vždycky. Cítím jako nějakou určitou úzkost vůči tomu, ale neprožívala jsem  
61 to úplně hluboce, že bych pět dní ležela v posteli kvůli tomu a myslela na to. Že se snažím rozptylovat jinejma



62 věcma. No ale, no to s tou otázkou vůbec nesouvisí, ale když si vzpomínám na ty různé záchvěvy, tak to bylo  
63 vždycky, když jsem viděla nějakou zprávu o tom, co se děje, ale taky to bylo, když jsem byla s rodinou a ta rodina  
64 to vůbec nechápe, nebo ty témata zesměšňují. I když to jako nemyslí zle, ale viděla jsem u nich totální  
65 nepochopení toho, nebo ty velikosti toho, důležitosti. Když jsem tam šla a všichni tam jedli maso, tak mi z toho  
66 v tu chvíli nebylo vůbec dobře. Nedokázala jsem s nima komunikovat, protože to pro mě bylo těžký.“

67 *k: „A vedlo tě to potom třeba i k samotě?“*

68 *e: „Jojo, určitě. Jakože pak ten problém i s někým řešit, že už je to tak zprofanovaný téma. Řešili jsme ateliéru, že*  
69 *mluvit o tom je vlastně pasé, takže jsem to s nikým vlastně neřešila moc.“*

70 *k: „Jaká média o tom sleduješ? Jaké máš pocity, když vnímáš ty informace?“*

71 *e: „Tak určitě Radio Wave a Alarm, A2. No a vždycky když vidím silnou zprávu, jako třeba teď, že v Austrálii*  
72 *umřelo pět set miliónů zvířat, tak úplně cítím takový bodnutí do hrudi a pak hroznou provinilost za náš druh*  
73 *v podstatě. Ta provinilost je tam asi hodně důležitá. A zároveň to vede k nějaký zodpovědnosti strašný, kterou*  
74 *v poslední době strašně prožívám. Když se třeba angažuju v nějakých aktivistických kruzích, nebo snažím se pro*  
75 *to něco dělat, tak mi to třeba zabírá hodně času, a pak mě to ani tak nebaví. A snažila jsem se to nějak analyzovat*  
76 *a zjistila jsem, že i když mě to nebaví, tak to musím udělat, protože se cítím zodpovědná za to, co se děje. Ne*  
77 *jakože já jsem to zapříčinila, ale cítím se zodpovědná dělat něco proti tomu, takhle.“*

78 *k: „A ten pocit viny, u toho bych se taky zastavila. Jak ho vnímáš?“*

79 *e: „No, že jsme vinni jako druh, že jsme udělali všechno špatně. Nevím, jak to popsat. Cítím i stud možná.“*

80 *k: „A máš ho i nějak vnitřně za sebe nebo spíš za nás?“*

81 *e: „Asi za nás, za sebe jsem ho měla s tou svou kočičkou, když umírala. Ale sama za sebe asi ne. Nebo jako že*  
82 *když třeba nedělám ty věci, když proti tomu nebojuju, nebo se neangažuju, nedělám tolik, tak cítím, že bych měla*  
83 *dělat víc.“*

84 *k: „A když sleduješ ty média, který ti nedávají informace o tom, co se děje, ale o tom environmentálním žalu, tak*  
85 *se cítíš jak?“*

86 *e: „Nevím, já už to tak moc nesleduju. Ale asi tak, že cítím, že jsou lidi, kteří to prožívají víc než já. A že se z toho*  
87 *stává čím dál víc takový posměšný téma, takový marginální. Pak mě to taky svádí k tomu říct si, jo,*  
88 *environmentální žal, jasně.“*

89 *k: „Co prožíváš v současné době? Jak to máš teď?“*

90 *e: „Jsem hodně zaměřená na ty zvířata no. Rozhodla jsem se kvůli tomu i jít studovat veterinu, protože mi přijde,*  
91 *že je to důležitý, protože trpí. A totálně jsem už zanevřela na lidi no. Protože zvířata trpěj kvůli nám, to mi přijde*

92 strašně nefěr. Když jsme třeba domestikovali nějaký zvířata a stali jsme se totálně nezodpovědný vůči nim. Nebo  
93 nám nějaký zvířata pomohli jako koně v naší evoluci.“

94 *k: „A tvůj psychický stav? Změnilo se třeba něco oproti tomu, kdy to bylo v té nejvyšší fázi?“*

95 *e: „Nevím, já si fakt myslím, že mám takový záchvěvy, ale snažím se to vždycky nějak odsunout. Taková bezmoc*  
96 *furt, ta mě doprovází. A hodně s tím spojený takový: why nobody cares? Jakože když jdu po ulici, tak proč jsou*  
97 *všichni tak v pohodě? Říkat si, že nemůžeš nic udělat, to je blbost. Každý může něco udělat. Takže takový hodně*  
98 *nepochopení, proč jsou všichni v pohodě.“*

99 *k: „Takže i vztek na ně?“*

100 *e: „Částečně jo no. Když vidím u nějakých spolužaček, že to téma řešej, je jim to blížký, ale nedělaj proto tolik*  
101 *jako já. Nerozumím tomu, proč víc lidí nedělá víc pro to.“*

102 *k: „A tělesně ti je jak v poslední době?“*

103 *e: „Teďka už v pohodě, jako občas cítím to bodnutí, když třeba vidím nějakou zprávu. Nebo třeba když jsme*  
104 *v ateliéru řešili nějaký věci, který se toho netýkaly, tak mi přišly úplně jako k ničemu, jakože proč se bavíme o*  
105 *takových zbytečných věcech, když se venku děje tohle? Tak jsem cítila takový opovržení nebo takovou nechť*  
106 *řešit jiný témata.“*

107 *k: „Vzpomeň si na nějaký nejtěžší stav, že bys popsala, jak probíhal?“*

108 *e: „Tak to bylo určitě s tou rodinou, kdy si všichni dávali maso, tak jsem nechápala, jak se můžou smát, i když*  
109 *vědí, co se děje.“*

110 *k: „Jak prožívání environmentálního žalu zasahuje do tvých vztahů?“*

111 *e: „No, je to hrozně těžký mluvit o tom s tou rodinou, jako všichni vědí, že to řeším. Ale asi jsem měla i období,*  
112 *kdy nějaká ta environmentální složka byla hlavním faktorem řešení všeho. To jsem přemýšlela nad každým svým*  
113 *činem, jak ovlivní tuhle planetu. No a přítel ví, že se to děje a podporuje mě v tom, on to vnímá asi podobně jako*  
114 *já, ale hodně distopicky. No a jako nechci mít děti, ale já jsem nikdy nechtěla mít pořádně děti, tímhle se mi to jen*  
115 *prohloubilo. Asi by mi to přišlo nezodpovědný no. To je ale spojený asi s mejma osobníma věcma no. Vlastně*  
116 *jsem zanevřela na lidi, tak to je asi spojený a asi bych ten čas chtěla věnovat těm zvířatům no. Ale tak mamka se*  
117 *mě snaží taky vždycky podporovat a chápat, ale je to těžký no, když za mnou třeba přišla a viděla, že se se mnou*  
118 *něco děje, tak říkala, že si nesmím ty věci tak brát.“*

119 *k: „Co jsi cítila, když ti to říkala?“*

120 *e: „No takový, jako jak si to nemám brát, když se to týká nás všech. No. Nepomohlo to, když to řekla.“*

121 *k: „Ještě k tomu tady mám doplňující otázku, jaké jsou reakce ve svém okolí? Cítíš, že v tom, co cítíš, můžeš být*  
122 *otevřená?“*

123 *e: „Asi úplně ne no. Jakože otevřená vůči rodině určitě ne. Protože tam to sklouzává hodně k podceňování té věci.*  
124 *Bratři si ze mě dělali vždycky srandu, jim to nemám za zlý samozřejmě, ale to by vůbec nemělo smysl tohle to*  
125 *řešit. A s přítelem bych si o tom mohla popovídat samozřejmě, ten by mě vyslechl, cítí to taky a určitě bych od*  
126 *něj dostala podporu nějakou, jako ve všem.“*

127 *k: „Co ti při vypořádání se s environmentálním žalem pomáhá?“*

128 *e: „No tak určitě nějaká ta angažovanost, když se snažím s tím problémem něco dělat na aktivní rovině, i když*  
129 *jako v lokálním měřítku. I když třeba po naší první přímý akci, když jsme dělali tu okupaci na fildě, tak to pro mě*  
130 *i pro nás všechny bylo hodně psychicky náročný vzhledem k té organizaci. A já jsem pak třeba byla nemocná a*  
131 *nezvládala jsem to a cejtla jsem hodně až takový vyhoření, takový mini vyhoření jsem si zažila, protože jsem do*  
132 *toho dala fakt strašně moc energie. A pak jsem si říkala, jestli takovej čin, taková energie dokáže něco udělat, jestli*  
133 *to má smysl vkládat tolik energie do takových věcí, když nejsou třeba ani tolik účinný a těm zvířatům to třeba ani*  
134 *tolik nepomůže. To je zároveň takový tricky, že mi pomáhá to angažování se, ale už to vede k silnějším a hlubším*  
135 *emocím. Je to takový problém běhu na dlouhou míli.“*

136 *k: „A je ještě něco, co ti pomáhá?“*

137 *e: „Tak asi sledování nějakých konkrétních utopií jako konkrétních projektů, lidí, prostě nějakých pozitivních*  
138 *příkladů.“*

139 *k: „A co pomáhá zlepšení tvému psychickému stavu, když například cítíš tu úzkost?“*

140 *e: „Odreagování se. A pak přemýšlení nad tím, co můžu reálně udělat. A zpívání ještě.“*

141 *k: „A co vlastně ten okruh lidí, co to taky prožívají, jak ti v tom je?“*

142 *e: „Líp asi, ale oni tam asi všichni ti lidi neprožívají tu environmentální úzkost, a moc se o tom nebavíme, nebo*  
143 *v podstatě vůbec. Pak na té přímý akci jsme tam měli nějakou psychickou podporu, nějakou takovou tu krizovou*  
144 *intervenci, ale to bylo spíš o té akci, ale nebylo to o té úzkosti no. No ale třeba když vidím, že ty lidi to ani tolik*  
145 *neprožívají a fakt mají energii, kterou do toho dávají ve svém volném čase, to mi asi taky pomáhá no, vidím v tom*  
146 *víc smyslu pak.“*

147 *k: „Co ho naopak zhoršuje?“*

148 *e: „Sociální média. I když zavírat oči před těma zprávama taky není to správný, ale ta forma těch sociálních médií,*  
149 *kdy to na tebe padá tímhle způsobem, to si myslím, že taky není správný.“*

150 *k: „Hm ... A co by ti pomohlo, ale nedostala jsi to?“*

151 *e: „Tak jako asi si o tom s někým popovídat, pořádně to rozebrat. A co by mi pomohlo? Kdyby skončila ekologická*  
152 *krize, to bych měla radost (smích). A kdybych viděla ve svém okolí větší zájem o to, ve svém blízkým kruhu*

153 přítel, a tak no. Nebo nějaká permanentní podpora i třeba v tom hnutí, my to děláme, ale sami pořádně nevíme,  
154 jak se s tím vypořádat.“

155 *k: „Jakože to je spíš ten aktivismus, ale nejste opečování moc v tom.“*

156 *e: „Jo, jo. Jakože ta otázka toho udržitelného aktivismu to sama probírá, ale sami nevíme, jak na to no.“*

157 *k: „Jak environmentální žal ovlivnil a změnil tvůj každodenní život?“*

158 *e: „No, tak začala jsem se angažovat a došla jsem k takový větší řešerši toho tématu, kdy jsem přestala vnímat*  
159 *tolik tu svoji osobní zodpovědnost, když jsem předtím byla úplně fanatická v tom, že si třeba koupím sušenku a*  
160 *pak z ní bude ten obal a kam ho vyhodím. A tyhleto věci z té osobní zodpovědnosti jsem zjistila, že stejně moc*  
161 *nemá smysl řešit, že potřebujeme nějaký politický kroky a větší zásahy. Takže tohledencto mi pomohlo. Samozřejmě*  
162 *dál třídím odpad a nesnažím se chovat jako úplný konzumní hovado, ale prostě nenechám si tím už tolik ovlivňovat*  
163 *život no.“*

164 *k: „Co je podle tebe nejdůležitější sdělit lidem, kteří ten environmentální žal prožívají?“*

165 *e: „Těžká otázka. Asi, že už to nezměníme, a přijde třeba nějaký kolaps celoplanetární. Ale do té doby se alespoň*  
166 *můžeme naučit, jak spolu fungovat na jiných principech třeba. Nebo se alespoň trošku připravit na ty změny, na*  
167 *ten kolaps, trošku ho třeba odsunout. Takže má smysl něco dělat, i když je jasný, že to prostě nezastavíme, ale že*  
168 *je tady alespoň možnost se spolu naučit nějak jiným způsobem žít.“*

169 *k: „No a co bys jim doporučila i na základě toho psychického stavu, jak to zvládat?“*

170 *e: „No angažovat se. A promluvit si s někým, ale kdo s tím má třeba nějakou zkušenost, nebo ty otázky vnímá už*  
171 *jinak prostě.“*

172 *k: „Kdo je pochopí ...“*

173 *e: „Jo, to určitě taky no.“*

174 *k: „Tak děkuju za rozhovor.“*

175 *e: „No není zač vůbec.“*

## Příloha č. 4

### Rozhovor s Alešem

1 *k: „Tak já začnu teda první otázkou, která je zaměřena na to, abych oddělila nějak ten život, kterej byl před tím,*  
2 *než začala ta environmentální krize, od toho, co bylo potom. Takže teda, jaký byl tvůj život po psychické stránce*  
3 *před tím, než jsi pocítil dopady environmentální krize?“*

4 *a: „Hmm, jo. Mně se to stalo dejme tomu kolem patnácti let, což už je před patnácti lety. Takže řek bych, že byl*  
5 *takovej jednoduchej, snadnej, pohodlnej, a nic závažnýho, takže rozhodně jako pohodovej, řek bych. A potom to*  
6 *začalo nějakajma knížkama, který mi vlastně otevřely nějakaj náhled na to, že ta společnost není tak úplně kladná*  
7 *tady v tom přístupu k prostředí. No a tam pak se to změnilo no, to už jsem spoustu věcí běžnejch do té doby, který*  
8 *jsem dělal, přehodnocoval.“*

9 *k: „Jo, tak to už je ten stav, kdy to začalo. No tak já se tě rovnou zeptám asi teda, co si cítil, když se u tebe začal*  
10 *ten environmentální žal projevovat? Jak to celý probíhalo? Klidně o tom můžeš víc povyprávět.“*

11 *a: „Co jsem cítil, no. Cítil jsem smutek z toho, jak si lidi zajišťují své potřeby, a že tím pošlapávají potřeby všech*  
12 *ostatních, ale i sami sobě vlastně si podřezávají větev vlastně. Mnohdy z důvodu, že je to jednoduchý, že jsou*  
13 *naučený to tak dělat, že o tom nepřemýšlejí, že je to ekonomicky prospěšný. A to mě na tom štvalo nebo mrzelo,*  
14 *že je to z takových vlastně banálních důvodů, pramenící z takový lidský omezenosti, nedbalosti nebo neochoty*  
15 *nějak se na věci dívat, zkoumat je. Takže něco, co je jakoby relativně snadno odstranitelný, jenom stačí změnit*  
16 *pohled, a už se spousta věcí dá vyřešit, ale tím, že je to relativně snadný, a ten člověk musí dostat nějakaj impulz,*  
17 *ať už ve škole, v knížce, ve filmu, od kamaráda, ale když se to nestane, tak to ty lidi nevěděj, a tím pádem ani*  
18 *nemaj možnost udělat nějakou změnu. Takže asi dohle no.“*

19 *k: „Ty jsi říkal, že tě to štvalo. Mohla tam bejt ta emoce i nějakaj vztek?“*

20 *a: „No, vztek. Určitě no. Ten vztek na začátku třeba na sebe, co člověk dělá. Ale tak to může změnit, že jo, změnit*  
21 *svoje návyky. Tak to jsem samozřejmě udělal. Ale tím pak začneš narážet na to, že jakmile začneš měnit svoje*  
22 *návyky, tak lidi okolo tebe na to nějak reagujou a nějak se jich to vlastně dotýká, nejsou s tím v komfortu.“*

23 *k: „Co to v tobě potom vyvolávalo?“*

24 *a: „Ve mně to vyvolávalo potřebu těm lidem něco vysvětlovat, což samozřejmě, jak jsem to dělal tehdy v tom*  
25 *prvotním zápalu a nadšení, až fanatický, dá se říct, takže to chápu, že se jim nelíbilo. Ale jak s tím no, to vždycky*  
26 *záleží, jak moc tomu člověk oponoval, a ten člověk, kterej tomu byl aspoň nějak přístupnej, tak s tím se*  
27 *samozřejmě bavilo mnohem líp, protože bylo vidět, že dochází k nějakýmu rozhovoru. Ale jakmile to bylo čistě*  
28 *jen, že ten člověk nechtěl ani o kousek jako ustoupit, tak to ve mně vyvolalo jako zlost a měl jsem tendenci i být*  
29 *víc fanatickej třeba. A to moc k ničemu nevedlo.“*

30 *k: „Takže v důsledku ses z toho cítil...“*

31 *a: „No, cítil jsem se jako zklamaně, protože jsem třeba o dost kamarádů, s kterejma jsem se stýkal, tak najednou*  
32 *jsem se s něma musel přestat stýkat, protože už jsme si dál jako nerozuměli. Už jsme měli jiný pohledy na věc, tak*  
33 *jsem si každěj šli vlastní cestou.“*

34 *k: „Vedlo to pak k nějaký osamělosti?“*

35 *a: „Jo, vlastně vedlo no. V tom začátku hodně, protože těch podobně smýšlejících lidí moc nebylo. Dneska už se*  
36 *o tom baví docela běžně jako, ale tehdy prostě to bylo dost nevšední. Takže jsem byl jako osamělej v tom, ale ne*  
37 *že by mi to nějak vadilo, samozřejmě mě to mrzelo, ale zas jsem si to vynahradil nějak, že jsem měl jako víc*  
38 *prostoru zabývat se sám sebou, svejma vnitřními pocítama a mohl jsem se věnovat jako nějaký meditaci, chození*  
39 *někam do přírody a nějak se jako rozvíjet zevnitř no. Takže to bylo hodně cenný tady v tom, izolace nebo vlastně*  
40 *odstup od společnosti.“*

41 *k: „Takže vlastně to bylo z nějakýho negativního popudu, ale dovedlo tě to k sobě samýmu nějak. Takže se na to*  
42 *zpětně koukáš jak?“*

43 *a: „Jo, jo. Zpětně to vidím hodně pozitivně, jako nejlepší změnu, co jsem kdy v životě potkal.“*

44 *k: „No a jak to pak pokračovalo? Mělo to pak ještě nějaký vývoj?“*

45 *a: „No pokračovalo to zajímavě, že jsem pak postupem času jsem k těm kamarádům našel postupně cestu zpátky,*  
46 *ale už to nebylo nějak, nedostalo se to na žádnou úroveň předchozí, ale bylo to takový jako smíření s tím, že každéj*  
47 *jsme jako jinej, ale přesto tam byla nějaká společná historie, takže to u nikoho nevedlo k žádnému nesváru. No a*  
48 *pak vedlo to třeba pak i k tomu, že jsem pak třeba i přestal vlastně chodit do školy, protože jsem tam nebyl*  
49 *spokojenej s tím, co se tam učí a jak. A asi jsem neměl moc štěstí na profesory, který, když jsem se jich ptal potom,*  
50 *proč se něco konkrétně učíme, tak jsem nedostal uspokojivou odpověď, tak jsem jako neměl důvod, tak jsem*  
51 *odešel ze školy. Vlastně jsem dlouho chodil za školu do těch parků a pak, a pak jsem odešel z gymnázia, a pak už*  
52 *jsem se na žádnou školu nevrátil.“*

53 *k: „(Smích). A mělo to jako souvislost s tím environmentálním smutkem nějakým?“*

54 *a: „Jo, mělo no. Protože jsem díky těm otázkám ohledně životního prostředí, to bylo pro mě tak silný téma, a tak*  
55 *to nikdo neřešil, že mi připadalo úplně bezpředmětný jako chodit do školy a nějak se tam, protože to vůbec jako*  
56 *nikdo nereflektoval, a učili jsme se tam prostě nějaký vzorečky, něco, něco, co pak v životě prakticky nevyužijeme.*  
57 *Ted'ka už to vnímám trochu jinak, že to učení jako takový má smysl, ale myslím si, že prostě byla velká chyba to,*  
58 *že mnoho dětí, těch studentů, nedokáže vidět, že jim nedokáže být vysvětlený ten důvod, proč se to učej, nějak*  
59 *srozumitelně.“*

60 *k: „No, takže vlastně, kdybych to shrnula, tak tam byl nějaký vztek, pak jsi říkal nějaký to nepochopení, pak nějaká*  
61 *samota, vlastně možná i nějaký vzdor proti tomu?“*

62 *a: „Vzdor no. Určitě, určitě.“*

63 *k: „Jo? A jak bys ho popsal?“*

64 a: „No vzdor vůči celý tý společnosti nebo vzdor vůči systému. No a pak jsem se chtěl vydat, teda vydal jsem se  
65 vlastně nějakou cestou, která byla mnohem přímější k tý přírodě nějak, jako řešení těch ekologickéjch otázek,  
66 problémů. A no, nešel jsem vyšlapanou cestou, která se nabízela, ale šel jsem prostě jako jinudy, tou vlastní.“

67 k: „*Já si říkám, že vlastně v tý době ani moc nebylo, čeho se chytit.*“

68 a: „Možná, když se na to dívám teď zpětně, tak asi bych moh jsem třeba dejme tomu jít na nějakou střední  
69 zahradnickou nebo středně zemědělskou nebo nějakej přírodovědněj obor, něco, co má k tý přírodě prostě nějak  
70 blíž, ale nevím, tehdy mě to vůbec ani nenapadlo. Nebo jsem mohl dělat třeba dělat truhláře, tesaře, něco  
71 praktickýho, co by mě třeba i bavilo, co jsem pak zjistil, že by mě bavilo, později. Ale myslím si, že možná tehdy  
72 jsem měl předsudky, kvůli školství jako takovému no, že jsem ten svůj příklad konkrétní nezajímavej tak nějak  
73 zgeneralizoval.“

74 k: „*Jo, jo, jo. Ted' když se vrátím k těm pocitům. Dokážeš si vybavit, jak ti v těch chvílích bylo fyzicky? Jak jsi to*  
75 *cítil?*“

76 a: „Ono to je docela dlouhý období, alespoň půl roku, až rok. Ale fyzicky mi bylo velmi dobře, protože ono to  
77 souviselo i s tím, že jsem chodil za školu...“

78 k: „*(Smích).*“

79 a: „Tak mi bylo fakt dobře, i jsem víc vnímal, co jim, takže jsem jedl zdravě, zkoušel jsem něco s půstama,  
80 meditacema, cvičil jsem. Takže jsem měl čas, neměl jsem žádný povinnosti, protože jsem se jím vyhejbal, takže  
81 jsem se měl velmi dobře tělesně. I si toho všímali ostatní, bejvalí kamarádi ze základky a tak.“

82 k: „*Takže vlastně ten nějakej vztek a tak, tě spíš dokopal k tomu, abys začal mít nějaký mechanismy, který ti*  
83 *pomáhaj?*“

84 a: „*Takový jako sebezáchovný.*“

85 k: „*A nějaký nepříjemný pocity v těle jsi měl?*“

86 a: „*To už si nedokážu vzpomenout, to bych si vymejšlel asi, ale obecně, jelikož jsem se zabýval různou literaturou,*  
87 *svým nitrem. Tak tam se většinou řeší to, že se snažíš ty svý emoce nějak zpracovávat a nějak je transformovat.*  
88 *Takže mě to vedlo k tomu nějak se s tím vypořádat.*“

89 k: „*Tady mám teď otázku, která nevím, jestli je to... Co se v tobě odehrávalo, když jsi zjistil, že to, co prožíváš, je*  
90 *environmentální žal?*“

91 a: „*No, to nedokážu říct. Protože to, že je to nějak nazvaný, pro mě nic neznamená.*“

92 k: „*No tak tady ta s tím souvisí, co o environmentálním žalu víš z článků a z médií?*“

93 a: „No zaregistroval jsem pár článků na internetu, který se tím zabývají, že na někoho ten žal z toho uvědomění  
94 dopadne, a že dramaticky změní jeho život, nebo to teda vede k nějakým změnám toho osobního spotřebního  
95 chování. A někdo tím může prostě jako hodně trpět no, mít z toho deprese, protože je to velká věc, kterou i tou  
96 samotnou osobní aktivitou ovlivní nepatrně, jenom čistě psychologicky, ale reálný dopad to nemá téměř žádný,  
97 měřitelný. Takže vím, že to některý lidi to můžou teda hodně těžko nést no. To jsem o tom četl, a to si představuju  
98 no, že někoho ta deprese může dostat třeba na dno, až do nějaký neschopnosti nějak fungovat, nebo to si tak  
99 vymejšlím.“

100 k: „No a když bych teď oddělila tvoji vlastní zkušenost od toho, co o tý problematice víš, liší se ty dané informace  
101 od tvý vlastní zkušenosti?“

102 a: „Jo, liší. Ale možná, takhle, když to slyším, tak v tom, že já jsem měl štěstí v tom, že se mi dostaly do rukou  
103 nějaký nástroje psychologický i praktický, co se týče třeba permakultury. Takže věřím, že pokud člověk tyhle  
104 nástroje nemá, tak může propadnout depresím, ale ten člověk, který je má a začne je používat, tak nějaký to  
105 sebevědomí nebo svědomí se dokáže tak nějak vyrovnat. A dokáže být zdravý a fungovat, že se v tom člověk  
106 neutopí.“

107 k: „Jaký média o tomhle tématu nebo o stavu životního prostředí sleduješ? A jaký máš třeba pocity, když tyto  
108 informace vnímáš?“

109 a: „No tak hodně internet. Hlavně facebook, to je zdroj že jo, kde si člověk postupně vytváří vlastní zpravodajství,  
110 tím, co si vybírá, že chce sledovat. A to může být velmi konstruktivně použitý jako nástroj, no a samozřejmě ten  
111 facebook odkazuje na nějaký stránky napříč internetem, takže to závisí. Takže hodně českýho zpravodajství  
112 veřejnoprávního jako český rozhlas, česká televize. Pak nějaký kapacity v oboru jako nějaký vědci, konference,  
113 který navštěvuju k tomu tématu, teďka už konečně pořádaný i v rámci státu, nějaký knížky no.“

114 k: „A ty pocity? Co to v tobě vyvolává?“

115 a: „No tak vždycky to ve mně vyvolává buď radost, když slyším, že ta zpráva je nějaká aktivizující nebo  
116 konstruktivní, snaží se něco řešit, nebo negativní emoce. Jsem naštvanej nebo smutnej, když slyším nějaký  
117 rozhodnutí, který dle mého soudu něco popírá, je zpátečnický, je pohodlný, že na to nereaguje tak, jak bych si  
118 představoval, že je adekvátní, nebo že vůbec nejeví vůli na to reagovat, třeba, že to popírá, nějaký jako klima-  
119 skeptický názory, který mi připadaj přehnaný třeba. Nebo jako takhle, klima-skepsi jako takovou chápu, že některý  
120 lidi uvažujou prostě jako konzervativně, racionálně. Chtěj to mít všechno jako podložený a sledujou pečlivě ty  
121 vědecký důkazy a uvědomujou si, že věda není jednolitéj jako prostor, a že tam jsou někteří vědci a jiní vědci, a  
122 že se to všechno pořád nějakým způsobem pře. Takže jako mně vadí nějakým způsobem jako zanedbná kritika,  
123 která jako není schopna něco přijmout. Nevadí mi kritika nebo skepse, která vychází z nějaký otevřenosti.“

124 k: „Měl jsi v tom taky nějaký vývoj? Jestli vnímáš, že třeba před nějakou dobou jsi to vnímal jinak ty média a  
125 tak?“



126 a: „Jo, jo. Tak obecně, když jsem byl mladší, tak jsem byl víc, měl jsem nějaký jasnější názor, byl jsem v něčem  
127 přesvědčenější, tvrdohlavější, a postupem času se samozřejmě ty hrany těch názorů nějak obrušují, s tím, kolik  
128 je nových informací a kolik nejednoznačnosti člověk objevuje, tak i s tím, kolik lidí s jinejma názorama člověk  
129 potkává, a zjišťuje, že jejich jiný názory mají taky svoji váhu, prostě není to tak černobílý no všechno. Takže  
130 rozhodně se zmenšuje třeba i nějaký to naštvání, protože je člověk mnohem tolerantnější, flexibilnější, ohebnější.“

131 k: „Rozumím no. Jak to máš v současné době, co se týče toho environmentálního žalu?“

132 a: „V současné době no někdy, určitý jakoby úzkosti, že si člověk řekne, ty jo možná tady bude nějaký ten  
133 problém, který se dotkne ještě našeho života. S těma zprávama, který už teď se nás týkají, jako nějaký migrace,  
134 který můžou být dost způsobeny nějakou změnou podmínek někde jinde. Nebo u nás už to je sucho, nedostatek  
135 vody, což jsou věci, který si můžeme už jako reálně zažívat. Což třeba před lety vůbec nebylo na stole. Takže se  
136 to víc promítá do nějakého vnitřního prožívání, že je to prostě blíž, je už nebezpečnějc. No, nejsou to úplně  
137 příjemný pocity, když si člověk představí jako městské způsob života, jak je křehkej, jak je závislej na všech  
138 dodávkách všech zdrojů vody, elektřiny právě zvenčí, a jako nějaký kolaps na nějakých dopravních trasách jako.  
139 No že z těch měst vznikne nějaký chaotický místo, pokud budou lidi mít tendenci zajistit sebe a své blízký, tak to  
140 nutně vede, nebo nutně, pravděpodobně vede k nějakému agresivnějšímu chování. Pokud lidi budou v nouzi, pak  
141 rozhodně mají tendenci chovat se agresivněji, jak to říct, no prostě takovej úpadek.“

142 k: „Takže vlastně vnímám nějakou úzkost a strach z té budoucnosti...“

143 a: „Ano, úzkost z toho, že lidi, pokud se na to nějak nepřipravěj, tak mám strach z toho, že hodně jako upadne ta  
144 kultura lidská, a že tady budou nějaký konflikty, války a další udržování nějakého násilí a špatnejch kroků, který  
145 následují zase další špatný kroky a další křivdy. Takový řetězec událostí, který se hrozně špatně jako dostává  
146 pryč.“

147 k: „A když bych se dostala do větší hloubky toho, tak čeho se na tom bojíš nejvíc?“

148 a: „No obávám se nějakých nedostatků, protože mám ženu a dítě. Tak jako že budem trpět hladem nebo žízní.  
149 Tohle no, takovýho přímýho ohrožení těch základních potřeb. No a pak taky třeba toho, že pokud tohle nebude  
150 náš problém, že prostě pracuju na tom, že pracuju na tom, že máme zdroje jako vlastní, že se snažíme udržovat  
151 nějakou vlastní soběstačnost co se týče potravin i jako vody i nějaký energie. Stavíme si dům na venkově, který  
152 je z tohle hlediska bezpečnější, protože tam je málo lidí a jsou zvyklí prostě spolu víc spolupracovat. No ale  
153 bojím se pak třeba toho spíš, že mám spoustu kamarádů, který žijou ve městě a nemají moc možnost někam jako  
154 ujet, utýct. Takže by mohli být nějakou obětí toho zvrtnutí. No, a i se bojím obecně toho, že i lidi, který neznám  
155 a který jsou třeba inteligentní, na něčem pracuju, snažej se ty věci řešit, že to většinou nejsou lidi, který jsou jako  
156 fyzicky silný. Obecně se bojím toho, že ta inteligence nebo vzdělanost, že to může hrozně rychle upadnout,  
157 vzdělanějších lidí je málo prostě, že to může být převálcovaný masou lidí, kteří si tohle jako neuvědomuju a nejsou  
158 schopni si to uvědomit. Půjdou prostě jenom po svých živočišných pudech, a tím všechno jako upadne.“

159 k: „No a takže, jak bys to třeba porovnal, jak to začalo, a jak to cítíš teď?“

160 a: „No tehdy to začalo, bylo to takový abstraktní tehdy, takový jako filosofičtější. A teďka je to mnohem  
161 praktičtější a je to blíž jako a vlastně je to mnohem intenzivnější ten pocit. Vlastně je to strach, strach z toho, co  
162 může přijít.“

163 k: „*Co tě po tý psychický stránce nejvíc ovlivňuje, co na tebe má největší dopad?*“

164 a: „No tak určitě informace, který se ke mně dostávají, ať už z médií, tak to, co vidím, co pozoruju smyslama. A  
165 potom dost na mě působí meditace třeba, která pomáhá schopnosti tak nějak vyrovnávat a soustředit se. No  
166 vyrovnávat, jak ty negativní emoce, tak ty pozitivní dát do takový klidový roviny, z který se zas ty věci, ať už ty  
167 dobrý nebo ty špatný líp řešej. Hlavně ty špatný, že se na člověku tolik nepodepíšou, tolik ho neovlivňují.“

168 k: „*Tomu rozumím. Jak to prožívání environmentálního žalu zasahuje do tvých vztahů?*“

169 a: „Zasahuje dost, protože potom přirozeně mám tendenci za ty roky mezi mé přátelé brát lidi, kteří to nějak  
170 reflektují tu situaci. Nemusí mít úplně stejný názor jako já, ale jako uvědomují si jí a jsou schopni o ní uvažovat  
171 a jsou schopni o ní mluvit, takže se mám s nima i o čem bavit. A prostě nestýkám se s lidmi, kteří třeba tomu  
172 vůbec nevěřejí, protože ani moc nemám, kde bych je potkal. Prostě obklopuju se lidma podobného otevřeného  
173 smýšlení. Jak to nazvat no, prostě lidi, kteří mě zajímají, od kterých se něco můžu dozvědět, který uměj něco, co  
174 já neumím, jsou ochotni se o to dělit, a nedělají tolik věcí, co považuju za nedůležité, nebo je dělají v takový mně  
175 přijatelný míře.“

176 k: „*A co rodina?*“

177 a: „No tak v rodině to funguje tak jako stejně v tom, že když člověk má čas a přemejšlí, tak půjde za tím, u koho  
178 je mu nejlíp, a pokud do toho rodina spadá, tak jo, a pokud ne, tak třeba se navštívíme taky, ale spíš z takový  
179 povinnosti k rodině. Ale tak našťástí i v rodině jsou lidi, s kterými se o tom dá bavit.“

180 k: „*Jo. Ale cejtil jsi tam nějaký nepochopení?*“

181 a: „Jo, taky. Tak hlavně na začátku to bylo, kdy jsem přestal chodit do školy, tak přirozeně konflikt s rodičema,  
182 nebo hlavně s tátou, protože máma, ta mi ty knížky jakoby dala. Takže s tátou tam byl rozkol, ale nicméně tam  
183 probíhala nějaká argumentace jako z obou stran, a pak mi i doporučil tu permakulturu nebo nějaký východisko,  
184 který ten problém reálně řeší a nejsou to jenom nějaký ezoterický žvásty. A tím pádem jsem se dostal tady do toho  
185 prostředí, a z toho prostředí zas jako k dalším reálným věcem, takže vlastně jako díky mému tehdejšímu hlavnímu  
186 oponentovi jsem se dostal k něčemu mnohem cennějšímu, z čeho těžím jakoby dodnes. A ten vztah se pak  
187 narovnal, i jakoby velice zlepšil.“

188 k: „*Dobře, jak vnímáš reakce ve svém okolí na tu krizi?*“

189 a: „No obecně, teď se o tom víc baví, je to v médiích ze všech stran, a ty názory na to už nejsou tak extrémní na  
190 obou stranách. Postupem času to směřuje k tomu, že se ty lidi snažej hledat nějaký řešení, někteří třeba jen malinko,  
191 protože prostě už se musí, i vláda dělá nějaký kroky, ať už marginální. No, takže reakce okolí jsou vesměs, že

192 někteří maj tendenci to bagatelizovat a dál si žít svůj život, kterej už si vybuovali, maj svý pohodlí a nehodlaj  
193 z něho slevovat. A pak na druhou stranu jsou lidi, kteří jsou ochotní i slevovat ze svýho pohodlí, a jsou ochotní se  
194 měnit.“

195 *k: „Co to v tobě vyvolává potom?“*

196 *a: „Ve mně to vyvolává, no u těch, kteří jsou ochotní, tak radost, u těch, co nejsou, to u mě vyvolává smutek,*  
197 *někdy třeba i nějaký opovržení, ale to naštěstí, s tím jsem se naučil pracovat, protože to nevnímám jako správnej*  
198 *přístup. Snažím se ty lidi jako chápat, respektovat jejich minulost, jejich životy, to, co jim bylo říkáno, jak byli*  
199 *formováni, jaký doby zažili, mnohem těžší, než v čem jsme vyrůstali my. Takže si snažím vážit toho, jakej svět*  
200 *vybuovali, protože bez toho bychom neměli spoustu věcí. A spíš jako se snažím hledat způsoby a formy*  
201 *komunikace, těm méně otevřeným lidem to zprostředkuju tak, aby byli schopni a ochotni to nějak pojmout.*  
202 *Zároveň i proto, že to je pro mě pohodlný, protože už nerad vstupuju do nějakýho konfliktu, protože už je pro mě*  
203 *teďka nepříjemnej, náročněj a neshledal jsem moc, že by někdy nějak moc přinesl nějaký výsledky.“*

204 *k: „Co prostředí, v kterém se nacházíš?“*

205 *a: „Prostředí to taky určitě ovlivňuje a já kombinuju město a krajinu. A vzhledem k tomu, že to město se svoji u*  
206 *nás rozbujelou automobilovou dopravou, je to prostě ve vzduchu cejtít, prostě necejtím se tady dobře. Stěhuju*  
207 *se prostě na venkov, kde si prostě pěstujeme, a to, co mi to přináší na tom venkově, ten vzduch, ty procházky, klid.*  
208 *No celkově to prostředí životní je mnohem lepší a můžeš ho mnohem víc ovlivňovat, realizovat se na tý zahradě,*  
209 *věnovat se svý soběstačnosti, být prostě mnohem víc v kontaktu s těma zdrojema, naučit se s tím pracovat. No*  
210 *tady ve městě jsme taky praktikovali, u paneláku jsme se starali o zahradu, tak to nás taky jako uspokojovalo, díky*  
211 *tomu jsme tady byli asi schopni vydržet, ale rozhodně se to na nás podepisuje no, to prostředí.“*

212 *k: „No, a jakej cítíš ten rozdíl města oproti venkovu?“*

213 *a: „No v tom městě, tam nemůžeš přímo hned něco udělat, ten životní prostor je prostě obydlenej různýma,*  
214 *koncentrujou se tam prostě různý přání protichůdný. A je málo prostoru. Ale v tom městě si zas můžeš ventilovat*  
215 *tuhle potřebu něco dělat, aktivně ovlivňovat, formou politiky, jo. Což jsme taky dělali ve straně zelenejch nebo*  
216 *čistě na obecný občanský rovině nějaký péče o svý okolí. Takže tohle jde, zároveň se potkáš s podobně*  
217 *smýšlejícími lidmi, takže tě to posílí, ta spolupráce je v něčem jako příjemná, přínosná, ale ty výsledky jsou jako*  
218 *hodně těžko dosahovatelný no. Je to abstraktnější a je potřeba si vždycky najít nějakou konkrétní věc, a tu pak*  
219 *jako dokázat splnit, aby to těm lidem dodalo jako další energii něco dělat. Protože to jsou hrozně dlouhodobý*  
220 *procesy a ten odpor je fakt jako tuhej.“*

221 *k: „No, jak ses v tom cejtíš, když jsi v tom byl nějak aktivně?“*

222 *a: „No zase jako oba dva pocity. Někdy tam byl jako smutek, asi to byl ten smutek, nebo nějaká frustrace z toho,*  
223 *jak je těžký něco změnit a jak je to pomalý, jak je to zdlouhavý, jak se prostě musí proplést zákonama, a je to*  
224 *prostě hrozně zdlouhavá cesta. Ale na druhou stranu velká radost z toho, že takový lidi jsou, a že ty nástroje nějaký*

- 225 jsou, a že zase záleží jenom na vůli a na ochotě lidí tomu naslouchat a přemýšlet o tom, a pak se to může změnit  
226 prostě takhle (lusknutí prstu). Takže zase no, stojí a padá to na těch lidech.“
- 227 *k: „Jo, ty už jsi o tom vlastně začal mluvit, ale co ti při vypořádání se s environmentálním žalem pomáhá?“*
- 228 *a: „Ta meditace, no a pobyt v přírodě, ta práce s ní, a pak kontakt s lidma, kteří něco pozitivně dělaj, a samozřejmě*  
229 *pozitivní zprávy z médií, ale i třeba nějaký malý dílčí kroky.“*
- 230 *k: „Co to naopak zhoršuje?“*
- 231 *a: „Zhoršují to další zprávy o nějakých špatných krocích, špatných rozhodnutí vlád, politiků, firem, jednotlivců,*  
232 *zprávy o nějaký lhostejnosti, aroganci, válečný konflikty, který dále eskalují, zprávy o dalším úbytku druhů, o*  
233 *dalším zhoršování úrodnosti půd, o dalším nedostatkům vod, dalším konfliktům pramenícím z nedostatku zdrojů*  
234 *někde.“*
- 235 *k: „Co by ti pomohlo, ale nedostalo se ti to? Když jsi cítil tu krizi na sobě.“*
- 236 *a: „No tak asi nějaký návod nebo informace o tom, co můžu dělat. Kdyby někdo prostě přišel a řekl, jo hele*  
237 *situace je prostě takhle špatná, ale můžeš prostě medítovat, můžeš prostě aktivně řešit tohle, můžeš dělat tyhleto*  
238 *konkrétní kroky. Jako vlastně ty věci, který tak nějak jakoby dělám, ale kdyby to někdo měl už jakoby vymyšlený*  
239 *jako doporučení těm lidem, který tím trpěj. Takže by měli jako takovej návod, co s tím můžou dělat.*
- 240 *k: „Takže to v té době nebylo...“*
- 241 *a: „Hmm, to ne, to ne, že jsem si to musel tak nějak jako najít tehdy.“*
- 242 *k: „A dneska cejtíš, že tady jsou jako víc ty nástroje pro ty lidi?“*
- 243 *a: „Já jako nevím, jak ten člověk, kterej zažije podobnou situaci, jako prozření, co prožívá dneska. Představuju si,*  
244 *že tohle téma, jako tenhle pojem začíná být artikulované, tak že už teďka je situace k tomu, protože už to začíná*  
245 *být bráno jako diagnóza nějaká, tak už se bude vytvářet jako ten lék na to, bude možnost tomu člověku jako dát,*  
246 *co může dělat. A jako v tom vnímám i tvoji práci. Jako nějaký výsledek z toho, co by moh bejt nejcennější, vidím*  
247 *tady v tom, že těm lidem dá do ruky nějaký nástroj.“*
- 248 *k: „Jak ten environmentální žal změnil tvůj každodenní život?“*
- 249 *a: „No začal jsem měnit svoje stravovací návyky, svý spotřební chování. I jako jaký věci potřebuji, jaký*  
250 *nepotřebuji, a když nějaký potřebuji, tak kde si je koupím, u koho si je koupím, jak ta firma funguje, jaký zdroje*  
251 *používá, jak s tím životním prostředím funguje. Začal jsem víc nakupovat třeba biopotraviny, nějaký zdroje*  
252 *zajišťovat sám, začal jsem víc používat už použitý věci, bazarový, začal jsem víc věci opravovat a věnovat se tý*  
253 *politice no, trochu.“*
- 254 *k: „Ted' se jí věnuješ?“*

255 a: „Tedy se jí věnuju ne úplně aktivně no, spíš jako pozoruju, co se v tý naší straně děje, takže to sleduju. No a  
256 snažím se třeba o tý politice s kamarádama třeba a s těma lidma mluvit. Snažím se jako odebrat jako z tý politiky  
257 nálepku něčeho špatnýho, ten despekt, kterej tady už dlouho je, a kterej zabraňuje těm lidem se jí aktivně účastnit,  
258 protože je potřeba, aby se jí aktivně zúčastňovalo co nejvíc lidí, protože je tam pak největší kontrola a největší  
259 potenciál jakoby vygenerovat ty dobrý politiky.“

260 k: „*Tak už se blížíme do konce. Co je podle tebe nejdůležitější sdělit lidem, kteří prožívají environmentální žal?*“

261 a: „No že maj příležitost změnit svůj život a začít to prostředí jako ovlivňovat pozitivně no co nejvíc dokážou.  
262 Můžou se jako spojovat s ostatníma, nacházet ty pozitivní příklady, aplikovat je, vyvíjet nový, komunikovat  
263 s ostatníma lidma, snažit se tu společnost posunout tím správným směrem. A pak budou moct mít čistý svědomí,  
264 nějaký zdravý sebevědomí, budou uspokojovaný nějakýma dílčíma kroky, který se jim povedou. A pak budou  
265 žít z vědomí, že i kdyby se to nepovedlo, tak udělali, co mohli.“

266 k: „*To je hezký. A co bys jim ještě doporučil, jak třeba zvládat ten žal?*“

267 a: „Třeba sázení stromů, protože za deset let třeba vidíš, jak vyrostly, kolik těch služeb poskytují, jak se tam  
268 promění skladba druhů rostlin a zvířat. To jsou věci, který jdou pozorovat za svého života, a to je hodně pozitivní  
269 vliv. A hlavně zahradničení. Protože to v sobě kombinuje spoustu těch věcí: aktivní vytváření prostředí, učení se,  
270 poznávání těch přírodních procesů, jak fungují, zvyšování té vlastní potenciální soběstačnosti, té schopnosti  
271 přežít v té krajině. No, a to zahradničení má i souvislost s tou reakcí na environmentální problémy. Ta smrt. Jako  
272 já jsem zažil smrt v rodině, můj brácha spáchal sebevraždu, a pak i byly i další jako přirozenější smrti v rodině.  
273 Ale chci mluvit o tom, že jak se věnuju tomu zahradničení, tak ta smrt je tam jakoby viditelná. Že se s ní setkáváš.  
274 Je to přirozená úroda, která pak zahyne, ty jí dáš na kompost, ale z toho kompostu se zase zrodí něco užitečnějšího.  
275 A ty to aplikuješ pro nový život. No a ten koloběh té přírody je to, co dokáže tu smrt hodně jako očistit, integrovat  
276 do toho cyklu života, a pak si často, v nějakých situacích, si tohle z té přírody vzít a jako interpretovat si tu věc  
277 kdykoliv něco končí, je to bolestivý. Tak si na to vzpomenu a vím, že to není navždy, a že z toho zase pak něco  
278 vznikne. Takže když to pak vztáhnou na celou planetu a na ekologický problémy, tak i když třeba dejme tomu se  
279 lidi neproberou včas nebo to nevyřešej, budou hodně trpět, hodně se toho zničí, tak zas ale tím, že se zničej, tak se  
280 zvětší prostor pro přírodu. A ta jako taková přežije. O to, já se nebojím, ta to jako zvládne. Já se bojím o nás, ale  
281 jako samozřejmě s tím, že mi je líto, že ty živočišný druhy jsou třeba utlačovaný, až vyhlazený, že jejich životní  
282 prostor je potlačovaný. Ale jako celek, jako ten život, o ten jako strach nemám, protože vidím jako dnes a denně  
283 neuvěřitelný regenerační schopnosti. Smrt, smrt je jenom jako přerozdělení nějaký hmoty.“

284 k: „*Jo, to vede k takovému smíření se s tím, ne?*“

285 a: „Jo, k smíření.“

## Příloha č. 5

### Rozhovor s Nikolou

1 *k: „Jaký byl tvůj život po psychické stránce před tím, než jste na sobě pocítila dopady environmentální krize?“*

2 *n: „No takhle, ta environmentální krize už se děje mnoho let, jenom se o tom tak hodně nemluvilo. A já už jsem*  
3 *se začala před čtyřmi roky sama zajímat, když jsem přes nějaký kanály dostala nějaký informace, tak jsem o tom*  
4 *začala víc číst a zajímat se. A to bylo ještě předtím, než byly ty problémy ještě větší a víc o nich slyšíme ze zpráv,*  
5 *ani ty hnutí nebyly tak vidět. Tak to bylo poprvé, když jsem začala cítit takovou velkou zodpovědnost za celé*  
6 *lidstvo nebo jsem se začala cítit strašně důležité v celém procesu, a zároveň úplně nedůležitě. Jakože moje*  
7 *možnosti něco změnit v tomto procesu jsou alespoň pro mě malé. A to bylo těžký se v tom zorientovat nějak. A*  
8 *zároveň hodně těžký pocity, já jsem to ještě strašně dramatizovala. Bylo to pro mě těžké skrze jídlo, které jíme,*  
9 *například pesticidy, které máme ve stravě a jsou všude. Pak bylo těžké, když jsem zjistila, jak celý ten systém*  
10 *funguje.“*

11 *k: „No a co to s tebou dělalo? Když se vrátím k těm emocím.“*

12 *n: „No to jsem si uvědomila, jak to chodí. A když si něco koupím, tak se podívám na původ. A pak si uvědomuju,*  
13 *v jakých podmínkách bylo to jídlo vypěstované, kolik je v tom utrpení. A vlastně i ta půda. No tak to všechno je*  
14 *součástí toho, co já jím, a co do sebe dám. No, takže jsem si začala nějak představovat tu negativní energii, kterou*  
15 *do sebe dostávám, a že jsem součástí toho, pořád jsem toho součástí. Takže to mě paralyzovalo. Jakože stejně to*  
16 *jídlo budu jíst, budu furt do sebe budu tu energii dostávat.“*

17 *k: „Aha, takže z toho vlastně nemůžeš ven.“*

18 *n: „No právě, to jsem byla strašně paralyzovaná z toho. Tak to bylo taková dramatizace. A zároveň i ostatní*  
19 *informace o plastech, oceánu, Amazonii, druhové vymírání, cokoliv, kam se podíváš, tak to celý začneš číst, a ta*  
20 *realita se tě strašně dotkne. Uvědomíš si, že žiješ v strašně pohodlném životě úplně odtržená od té reality, ty*  
21 *konzumuješ nějaké potraviny úplně izolovaně od těch podmínek, v kterých byly vyrobeny. No tak nějakou dobu*  
22 *jsem byla moc špatná z toho celého. To byla normální deprese. Teď trochu s odstupem to cítím, že já se cítím*  
23 *strašně důležitá, jakože strašně zodpovědná za to celý. A to nevím, jestli není spojený s něčím jiným prostě,*  
24 *z psychologického hlediska, jestli by to nemohlo souviset s nějakým mým jiným problémem.*

25 *k: „Že to jako souvisí s tvým osobním prožíváním a na tomhle se to projevuje?“*

26 *n: „Jo, jo.“*

27 *k: „A věděla bys s čím? Jestli sis na to přišla ...“*

28 *n: „No ten pocit nějaký důležitosti, nevím, že já se cítím taková důležitá vždycky, když je nějaká situace, tak jsem*  
29 *z toho vždycky vystresovaná hodně. I jako nervózní, stydím se často, a tak dále. Nevím, jestli to s tím souvisí*

30 vlastně. I když víš, že to tak není, tak se umím dostávat do role, kdy je silné to ego, a zároveň si uvědomuju, že to  
31 ego je strašně relativní.

32 *k: „Takže to vlastně souvisí i s tou první otázkou, jak jsem se tě ptala, jaký byl tvůj život předtím po té emoční*  
33 *stránce. Tak by to vlastně taky odpovídalo, jenom se to zvětšilo ty pocity? Jenom jestli to chápu správně...“*

34 *n: „Možná je to takhle. Já si to nechci přiznat sobě, ale chtěla jsem se cítit důležitá. Dát svému životu nějaký smysl.*  
35 *Tak jsem možná měla takové nutkání, že já musím něco dělat, ale co? Tak jsem se tím dostala do takového*  
36 *nějakého prostého problému, ale najednou je to takové, že můj život není prázdný. Že já nevím ten smysl života,*  
37 *já cítím, že život nemá smysl vlastně. Že můžeš dělat, co tě zajímá, nebo můžeš mít děti, vztahy, rodinu, ale jestli*  
38 *to je smysl života. A mě potom táhne úplně, takové negativní emoce jako je utrpení ostatních, a já bych ho chtěla*  
39 *odstraňovat. A to mně ten smysl dává. Říkám si, proč já se mám tak dobře, když kolik lidí i druhů ne, že možná*  
40 *můj smysl života by nebyl dělat, co mě zajímá, řešit svoje vztahy, rodinu, svůj život vlastně. Ale že můj smysl*  
41 *života by bylo pomáhat trošku ostatním, kterým se nedaří tak dobře. A těch je tolik. Takže já jsem řešila nějaký*  
42 *pocit důležitosti nebo i smyslu vlastně, a to mě táhlo. A furt to tak asi je, že cítím, že musím něco dělat pro ostatní,*  
43 *ale zároveň se mi líbí můj pohodlný život a jak se mám dobře v porovnání s ostatními, a vlastně, že je ta etická*  
44 *stránka, že chci něco řešit, a potom ta paralýza, že nevím, kolik toho můžu změnit, jestli to má taky smysl. A*  
45 *zároveň mám taky svoje zájmy v životě a chci dělat věci, který mě zajímají a starat se o lidi, který jsou blízký.*

46 *k: „A až pak můžeš zachraňovat svět.“*

47 *n: „Jojo. A zároveň je to taková tenze mezi těmito póly jako můj život a těch ostatních.“*

48 *k: „Jojo, takže to je to vlastně trošku takovej souboj, že přemýšlíš, co je důležitější než to druhý, a nějak si to*  
49 *zvažuješ, jo?“*

50 *n: „No, ony obě věci jsou důležitý. Jako můj život, který je tady je se mnou a lidi, který jsou v mém životě, a věci*  
51 *který dělám, jsou vidět a jsou důležitý určitě. A potom je celý svět, který je strašně abstraktní, a je to jen nějaká*  
52 *představa, kdy cítím, že pro to chci něco udělat. No ale buď chci všechno vyřešit najednou, nebo nevím, co mám*  
53 *dělat. Nebo jestli budu dělat jen něco, třeba třídít, tak mi nepřijde, že to bude dostačující. Tak to je takový napětí*  
54 *nějaký.“*

55 *k: „Dobře. Tak já se tě zeptám na ten začátek toho, kdy jsi začala prožívat ten environmentální žal, tak jestli můžeš*  
56 *nějak do hloubky popsat, jak si to prožívala. Jak vlastně probíhal celý ten proces.“*

57 *n: „To bylo to, že mé problémy, který řeším ve svém životě, jsou tak malý v porovnání s ostatními, kteří nemají*  
58 *třeba ani vodu. Tak si říkám, že jsem nevděčná, že mám ještě problémy na vyšší úrovni, že řeším kariéru, když*  
59 *mám tolik zajištěného ve svém životě. I s ohledem na ostatní druhy, že my je vlastně využíváme. Tak z toho mi je*  
60 *těžko. Začneš vyhledávat ještě víc těch informací, číst ty články a úplně se do toho ponoříš. A s tím pocitem, že*  
61 *se máš tak dobře.“*

62 *k: „Já z toho trochu slyším, ty jsi řekla vlastně, že jsi byla nevděčná. A z toho mi vyvstala otázka, jestli tam nebyl*  
63 *pocit viny? Že z toho cítím pocit viny.“*

64 *n: „Ano, určitě. Strašný pocit viny. Za ty dobré podmínky, a že já jsem ještě furt nespokojená s tím, co mám. Já*  
65 *jsem si vlastně uvědomila, kolik toho nevidím, jak si dobře žiju, nejen materiálně, ale i psychicky. A z toho taky*  
66 *obrovský pocit viny, že jsem nevděčná, a ještě si stěžuju.“*

67 *k: „A co tenhle pocit, když u něj zůstaneme. Co dělal s tvojí psychikou?“*

68 *n: „Já jsem byla nějaká ztracená. Vůbec, co mám dělat se svým životem nějakou dobu, jestli má smysl věnovat se*  
69 *třeba nějakému umění? Jestli to právě není už pokrytecký, že to už je vlastně takový luxus. A vlastně jsem byla*  
70 *jednu dobu nasraná na celý systém, na kapitalismus v podstatě, který je založený na nekonečném ekonomickém*  
71 *růstu. Tak jsem byla nasraná, že žiju v takovém systému. A proč teda, když jsem nasraná, proč se neodstěhuju třeba*  
72 *do nějaký vesnice, kde bych mohla změnit opravdu víc svůj život? A byla jsem furt taková, že musím něco*  
73 *radikálně změnit. Takže takový silný emoce, že musím něco dělat, nějak to řešit, ale jak? Co je to správný? Tak*  
74 *jsem nějakou dobu měla strašně takových negativních emocí jako nasranost na sebe, na celý systém, na lidi, kteří*  
75 *si ty problémy tolik neuvědomují, nezajímají se o ně. Tak jsem přemýšlela, jestli nemám všeho nechat a jet někam*  
76 *pomáhat, udělat něco většího pro ne sebe. Ale zároveň jsem si byla vědoma toho, že je to dost riskantní, třeba jet*  
77 *do Sýrie, že tam přijedu a zjistím, že ta pomoc tam vůbec nefunguje. Nebo se přestěhuju do té vesnice, a co teď?*  
78 *Budu pěstovat bio organický věci, ale že je to obrovská práce, tak jestli se naučím dělat zemědělství, jestli jsem*  
79 *připravena?“*

80 *k: „A žít úplně jinak vlastně..“*

81 *n: „No právě. Jestli mi nebude chybět ten kulturní život, který je pro mě strašně důležitý? A jestli jsem opravdu*  
82 *připravena tolik toho odmítnout ze svého života? A jestli mi to bude dávat smysl dlouhodobě? Tak jsem nic*  
83 *takového neudělala. Pár let jsem žila se strašně negativními pocítama.“*

84 *k: „Našla bys tam ještě nějaký pocit?“*

85 *n: „Byla to prostě vina, úzkost, strašně velká úzkost z budoucnosti, jako nějaký vize apokalyptický. Z těch zpráv*  
86 *se předpokládá, že budeme mít dost velký ekonomický problémy kvůli suchu, a to potom vzroste obrovsky cena*  
87 *potravin samozřejmě.“*

88 *k: „No, a kdybychom zůstaly u té úzkosti...“*

89 *n: „No já začínám vidět ty apokalyptický scénáře, založený čistě na environmentálních problémech. A potom co*  
90 *se týče tím pravičáckým růstem, jak to může vyvrcholit i do nějaký války. No to, co se děje na Východě, tak jestli*  
91 *přijde do Evropy, tak už bude strašně pozdě. Takže já pořád vidím tyhle scénáře.“*

92 *k: „Jo, takže máš nějaký obavy z té budoucnosti. A co to s tebou tělesně, kdybys zůstala u toho pocitu. Jak to*  
93 *probíhá, když třeba cítíš tu úzkost?“*



94 *n:* „To záleží, jestli si v nějaký chvíli dovolím zůstat v té úzkosti. Je to úplná bolest u srdce vlastně. Je to bolest  
95 srdce. Taková nervozita. No, ale potom si třeba řeknu, že dost a jdu z toho ven. Učím se to neposilovat. A zároveň  
96 mě inspirují a dodávají sílu někteří aktivisti, co se spojili s psychology a říkají, že je potřeba si prožít ty negativní  
97 pocity vlastně. A to vlastně platí na cokoliv v životě, protože jen potom, když člověk prožije celou tu negativitu,  
98 tak se může s tou situací smířit a už hledat nějaký řešení. Není to tak, že se bojíte cítit tu úzkost, a i ji někdy  
99 odkládáte a radši děláte něco rychlého, abyste rychle řešili ten problém a necítili tu úzkost. Takže jestli bychom si  
100 to neměli prožít.

101 *k:* „*A co prožíváš v současnosti?*“

102 *n:* „No, cítím, že to není tak dramatický. A tím, že jsem si dovolila prožívat i ty negativní stavy, že jsem se jich  
103 nechtěla co nejdřív zbavit, tak jsem se potom cítila, že se toho možná nikdy nezbavím, že je to něco, co vždycky  
104 bude, že to je můj vztah ke světu, který prostě je takový. Ale zároveň budu cítit i tu radost ze života velkou, protože  
105 to spektrum není jednostranné. Ale zároveň ta negativní emoce bude součástí toho. Tím, že jsem si je naučila  
106 prožívat a nic s tím nedělat, tak potom přichází ty klidný stavy. Tak potom můžu už přemýšlet přirozeně a logicky  
107 i nad tím, co můžu změnit. A řešit i ty technické otázky, kolik času tomu můžu věnovat, když prožívám to drama,  
108 že musím všechno změnit a odstěhovat se do vesnice, tak to nechci řešit v těchhle negativních emocích. Takže  
109 když si to prožiju a už jsem klidnější, tak dokážu přemýšlet logicky. Takže se nemusím hned stěhovat do vesnice,  
110 můžu změnit sice málo, ale i to málo bude stačit. Takže je to přijímání své pozice. Ale to štěstí v životě taky není  
111 furt a skládá se z takových věcí, že jsi citlivá ke světu, máš plnohodnotný vztah ke světu.“

112 *k:* „*Jo, že je to plný to prožívání, i bolest, ale i radost. A vzpomněla by sis, jaký v souvislosti s environmentální*  
113 *krizí prožila nejtěžší stav?*“

114 *n:* „To bylo, když jsem jednou začala číst a vyhledávat články o environmentálních a sociálních problémech. To  
115 bylo v souvislosti s tou Sýrií, kdy jsem cítila, že tam musím jet, že se cítím tak vinná, že se mám tak dobře. No,  
116 takže když jsem o tom hledala ty informace, tak to byl úplný šok pro mě, protože můj život, který měl nějakou  
117 povahu se dostal do nějakého kontextu stavu jiných bytostí. A najednou to začalo být všechno součástí mého  
118 života a už jsem věděla o všem, co se děje, a nemohla to nevnímat. Takže to byl obrovský šok. Já jsem vůbec  
119 nevěděla, co s těma obrovským emoce mám dělat, dlouho. A chtěla jsem se toho zbavit, cítila jsem se  
120 provinile, že se tak strašně cítím.“

121 *k:* „*A co tě vzhledem k tomu environmentálnímu žalu po psychické stránce nejvíc ovlivňuje? Co s tebou jako nejvíc*  
122 *hýbe?*“

123 *n:* „Hmm, ten pocit viny v tom, že mě paralyzuje. Pak nic nemůžu dělat. Nebo ta úzkost z budoucnosti, to celé mě  
124 paralyzuje. Ale když se to uklidní a ty negativní emoce projdou, smírím se s tím. A potom z toho něco můžu  
125 vytvořit, můžu o tom mluvit skrz svoji tvorbu, nebo přinést třeba něco do našeho spolku. Takže když ta bolest tam  
126 pořád bude, ale i přesto můžu něco dělat. Ale že ty emoce existují, a budou nějak existovat, to je důvod, proč  
127 bych na ně měla nějak reagovat, založit nějaké své činnosti, právě proto, že to je ten plnohodnotný vztah k světu,  
128 že skrze tu bolest dostávám nějaký vztah ke světu a k činnosti.“

129 *k: „Jak prožívání environmentálního žalu zasahuje do tvých vztahů?“*

130 *n: „No tak třeba v našem ateliéru to je v pohodě, protože tam je pár lidí, nebo i jsme měli pár semestrů zaměřených*  
131 *na to téma, takže tam to docela i chápou, já to tam i docela řeším. A cítím, že se nemusím obhajovat, že o tom*  
132 *můžu mluvit a nikdo mě nebude odsuzovat. A tak doma můj přítel to docela přijímá, ale on má daleko víc*  
133 *psychických problémů, jako daleko víc řeší sám sebe. I to všechno to chápe, ale to je ještě na jiné úrovni. On sám*  
134 *má tolik problémů sám se sebou, že si to uvědomuje, podporuje mě, bavíme se o tom. Ale oproti mně hodně řeší*  
135 *spíš tu svoji osobní rovinu, proto nebude asi tak aktivní v tom jako já. No a rodiče většinu svého života tyhle*  
136 *problémy neřešili. A teď vlastně nechápou jejich naléhavost, nezajímají se o ně. Zažili přechod z totalitního režimu*  
137 *do kapitalismu, což pro ně bylo otevření obrovských možností, svoboda cestovat a konzumovat. A to bylo nějaké*  
138 *paradigma, které oni furt žijou. A řeknou si, no dobře, tak budeme třídít ten odpad, a to stačí. Dále budou žít, jak*  
139 *žijou.“*

140 *k: „No a co to dělá s tebou? Když tohle vidíš.“*

141 *n: „Já to беру od začátku těžko, protože já jsem ... jo to jsem ještě neřekla. Jak jsem byla v šoku a měla jsem*  
142 *obraz té umírající planety a nás ve zvýhodněné pozici. Tak jsem zkoušela o tom začít mluvit a všem se snažit*  
143 *dokázat, že oni tak málo ví. A já jim můžu dát to osvětlení a přesvědčit je o tom, že je to velký problém, a že musí*  
144 *něco začít dělat. A ti lidi mě vůbec neposlouchali, nebo měli svoje různé argumenty, na které jsem nebyla*  
145 *připravena odpovědět. Nebo mě vyslechli, ale nic mi na to neřekli. A já jsem z toho byla pak úplně zmatená, že*  
146 *nereagují. A moji rodiče taky. Takže se to v těch negativních pocitech vrátilo ke mně, že ty lidi se nezajímají,*  
147 *nebudou se zajímat, tak že ten svět půjde úplně do apokalypsy, jestli se ten svět nebude zajímat. Takže jsem měla*  
148 *ještě víc negativních pocitů a s těma rodičema taky. Potom jsem se časem to naučila přijmout. Jakože to přijímání*  
149 *a mluvení o tom trošičku jinak, neobviňování prostě a nepřesvědčování, ale skrze nějaké popovídání o tom, co já*  
150 *dělám, i skrze třeba ten spolek, a proč myslím, že je to důležitý, skrze umění. Ale ten způsob, že neobviňuju toho*  
151 *člověka, že málo ví, nebo málo dělá, tak potom má trošku jiný ten efekt, ta informace se k němu mnohem lépe*  
152 *dostává. Ale už nejsem přesvědčena, že pak něco začne dělat, není to už ani moje zodpovědnost. Nebo nikdo neví,*  
153 *jak to má být. Já jsem dokonce i dospěla k názoru, že jestli bude nějaká válka, nějaký sociální nepokoje, tak že to*  
154 *tak třeba má být, že jen proto bude nějaká dostatečná reakce, že teď už se musí něco stát. Nebo se i nic nestane a*  
155 *nějaká část lidstva umře. I o tom jsem uvažovala a bylo i nějaký smíření s touhle vizí, že třeba se to musí stát. My*  
156 *jsme docela ignorantská civilizace, takže možná to bude dostatečná reakce, že se budeme potýkat s obrovskými*  
157 *problémy a už bude pozdě je řešit. A třeba to tak má být. Proč já pak tady budu bojovat s každým a přesvědčovat*  
158 *ho, co musí dělat, jestli to nebude kontraproduktivní? Ale to je součást toho smíření.“*

159 *k: „Jo, to zní dobře. Že přijmeš to špatný, co se má stát. Tak to může asi hodně pomoci to uvolnit mi přijde.“*

160 *n: „Jo, s tím vědomím už já můžu lehčeji něco dělat. Už nejsem poutaná k nějakým výsledkům, kterých musím*  
161 *dosáhnout. Ta motivace je potom jiná. Ale ten výsledek, že já se nebojím toho, co se má stát, ale udělám nějakou*  
162 *svoji část bez nějakého očekávání, že něco musí být. To bylo docela velký uvědomění.“*

163 *k: „A jak vnímáš teď ty reakce ve tvém okolí? Možná už jsme na to částečně odpověděly, ale je ještě něco, co bys*  
164 *k tomu řekla?“*

165 *n:* „No je to klidnější nějaký stav. Ale tím, že neobviňuju lidi a nemluví s nimi nasraně a nemám to tak, že při  
166 každým setkání s nimi musím zmiňovat ty problémy. A nemusím je snažit měnit. Tak to není takové celé v napětí  
167 a tlaku. Taky si uvědomuju, že moje pozice není třeba úplně správná, proč já si myslím, že mám právo vysvětlovat  
168 jim to, že je správné to moje. Není to můj úkol to vysvětlovat všem. Vnímala jsem, že jak jsem neuměla ty své  
169 emoce prožívat, tak jsem je hodně házela na ty lidi. Měla jsem pořád potřebu někomu nasraně něco vysvětlovat a  
170 nemělo to efekt, který to mělo mít.“

171 *k:* „*Ted' tam mám otázku, co ti pomáhá se s tím environmentálním žalem vyrovnávat?*“

172 *n:* „No, jak jsme se bavily. Prožít si to, nechat to bejt. Společnost je necitlivá a je záměrně necitlivá, protože všichni  
173 se bojíme cítit negativní emoce, nemluvíme moc i o psychických poruchách, je to takové tabu ve společnosti, i o  
174 smrti se nechceme bavit, nevíme, co s tím, a je to ten strach, který tě uzavře a chrání, ale za cenu toho, že necítíš  
175 nikdy plnohodnotně nic. Jsi v pohodě odtržený od negativních emocí, ale ty pozitivní nejsou tako opravdový.  
176 Zavře se to spojení, ta cesta k ostatním. Tak to mi pomohlo si to vyjasnit. A říkala jsem si, co požadovat po lidech,  
177 jestli je lepší víc tlačit na ty politiky, daleko víc je obviňovat nebo daleko víc třeba mluvit o těch pocitech společně,  
178 být všichni nasraní společně a co potom.“

179 *k:* „*A co ty stavy naopak zhoršuje?*“

180 *n:* „No to by bylo to, že si to nenechám prožít, ale to se potom vrátí, když je to téma zmiňované. Když se o tom  
181 mluví, tak já začínám reagovat strašně nasraně, nebo pocítuju úzkost s žalem nebo cokoliv. Šíří se to přes ty lidi  
182 no, když oni na to reagují negativně, tak mě to dostává ještě víc do nějakých těžkých pocitů, posiluje se to. Takže  
183 to jsem na sobě rychle uviděla, že takhle do toho takhle padám, a ukončila jsem to vysvětlování nebo nějaké útoky,  
184 protože jsem viděla, že se to ještě posiluje. A ten stav se nezlehčuje, teda jenom na chvíli se mi ulehčí, když to  
185 pouštím ven, ale potom to vůbec lehčí není, když to dostávám zpátky v podobě nějakýho nasrání nebo vůbec  
186 ničeho. Tak to jsem viděla, že nefunguje a mám z toho ještě větší úzkosti.“

187 *k:* „*Dobře. Co by ti pomohlo v těch nejhorších chvílích, kdy jsi to hodně prožívala, ale nedostalo se ti to?*“

188 *n:* „Jako co si představuju, že by mi mohlo pomoci?“

189 *k:* „*Jo, jo, jo. Co si myslíš, že bys potřebovala, ale nebylo to tam.*“

190 *n:* „No já bych možná chtěla o tom daleko víc mluvit s ostatníma v tu chvíli, když to prožívám. Mně by právě  
191 zajímalo se zúčastnit těch workshopů, které dělá ta Joanna Macy, ale ona je dělá v USA a prostě u nás jsem to  
192 neviděla. No ale že je to taková příprava, kde se setkáš s tolika lidmi, kteří prožívají to samý. Můžeš to sdílet úplně  
193 na tý samý úrovni, víš, že dostaneš jako podporu a přijetí. Že vlastně když o tom mluví s ostatními, tak přijímají  
194 mě, jako moje názory, nápady nebo emoce, ale není to tak, že bych se potkala s tím jako: jó, taky to tak cítím, je  
195 to smutný a takhle a takhle a mně nejvíc bolí to nebo to. No tak o tom se nemluví, a já vůbec nemám s kým se  
196 nějak přirozeně potkávat. Takže bych to víc chtěla prožívat s ostatníma no.“

197 *k:* „*Sdílet to, chápu. A jak environmentální žal ovlivnil tvůj každodenní život? Jestli jsi udělala nějaké změny ...*“

198 *n:* „No ono je strašně moc kladen důraz na naši individualitu v rámci toho konzumování. Jako na to, co všechno  
199 bych měla udělat, abych byla jako čistý konzument, *zero waste*, a tak dále. A to je strašný jako. Já jsem si pak  
200 uvědomila, že ten seznam je delší a delší. A pak najednou ta etika, co smíš a co nesmíš udělat, to je fakt takový  
201 plný úvazek. A mě to úplně jako ... to bylo zdrojem těch největších úzkostí vlastně, že i kdybych chtěla, tak není  
202 jasný, jestli by se něco změnilo, protože většina lidí to stejně tak nedělá, nebo jestli by to vůbec něco změnilo.  
203 Protože třeba korporace, které vyrábí plast, tak na ně nejsou kladeny žádné požadavky, můžou ho vyrábět, kolik  
204 chtějí. A na nás je ale kladen ten tlak. My musíme recyklovat, a pokud to neděláme, tak jsme my ti špatní, co  
205 nerecyklují a oceán umře kvůli nám. A ty korporace nemají žádné omezení, a tak to funguje v celém světě. Takže  
206 to si uvědomuju, ale stejně cítím, že po mně se pořád požaduje, aby všechno, co kupuju, bylo nějak etický. Tak  
207 z toho se dostat ven mi taky trvalo. Tak jsem začala přemýšlet, jestli bychom to neměli řešit spíš skrze vládu,  
208 vůbec co dělat s naším modelem ekonomiky, protože my jako společnost už potřebujeme daleko méně. No a pak  
209 co já kolem sebe můžu řešit ... tak co mi dává smysl, tak podporuju to, co mi přijde spravedlivý, třeba ten  
210 aktivismus, nebo přidání se do nějakých spolků, finanční podpora médií, která píšou to, co považuju za pravdivý.  
211 Prostě ty věci, který ti přijdou systematický.“

212 *k:* „*Co je podle tebe nejdůležitější sdělit lidem, kteří prožívají environmentální žal? Co bys na základě své osobní*  
213 *zkušenosti doporučila?*“

214 *n:* „No já bych chtěla vzkázat, doporučit prožívat to společně. To by byl jako začátek, já nevím, co by to způsobilo  
215 nebo tak, ale já bych chtěla vytvářet nějaký podmínky tomu společnému emočnímu prožití. To je součást toho  
216 přijímání sebe. A co mně strašně pomohlo, tak to prožití. Úplně to nechat prožít a v tom stavu být, že je to  
217 v pořádku, že není potřeba se toho zbavit, aspoň na nějakou chvíli to nechat, já nevím, jak to bude v budoucnosti,  
218 jestli to budu mít nebo ne. Co je ale důležitý je ta současnost, že prostě přijímám tu současnost, jaká je. A to potom  
219 uklidňuje vlastně, že nemusím se poutat k nějakému očekávání z budoucnosti. Ale je to velmi lidský no, že rádi  
220 plánujeme něco do budoucnosti, jak by to mělo být. A potom to zase nevyjde.“

221 *k:* „*To je taky takový způsob, jakým si dodáváme tu jistotu vlastně.*“

222 *n:* „Jo, jo. No právě, to mě zajímá, nějaký ty nejistoty, s kterými se musíme tvářit v tvář nějak potýkat jako  
223 civilizace vlastně, a to je součástí toho strachu celého, že je to fakt nejistý. A něco se musí opravdu změnit, ale co  
224 a jak přesně. A tady je ještě ten status quo, lidí, kterým se líbí, jak to je teď, který mají dobrý zisk z těch svých  
225 pozic. Tak oni určitě bojují proti tomu, aby se nějaký změny staly.“

226 *k:* „*Jo, jo, jo. Tak dobrý. To byla poslední otázka, takže, takže moc děkuju.*“

227 *n:* „Taky děkuju, bylo super o tom povídat.“

## Příloha č. 6

### Rozhovor s Beátou

1 *k: „První otázku mám zaměřenou na to, abych oddělila tu environmentální krizi od života, cos měla předtím, jestli*  
2 *tam byl nějaký rozdíl. Takže otázka zní: Jaký byl tvůj život po psychické stránce předtím, než jsi na sobě pocítila*  
3 *ty dopady environmentální krize? “*

4 *b: „Asi takovej jako normální bych řekla nebo jako, že jsem nikdy neměla, do třeba nějakých tří a dvaceti jsem*  
5 *na sobě nepocítovala jako žádný známky ani lehký deprese, ani ničeho takovýho. A myslím jako že v dětství jsem*  
6 *měla takový mini panický ataky jako ze smrti a tak, ale to pak nějak jako vymizelo. A docela zajímavý, že se teď*  
7 *vrátily, ale nějakým úplně jiným způsobem. Ale až třeba v posledních třech letech.“*

8 *k: „Co jsi cítila, když se u tebe začal projevovat ten environmentální žal? Jak to celý probíhalo? Můžeš se klidně*  
9 *rozmluvit. “*

10 *b: „No já nevím třeba, jak ty máš přesně nadefinovanéj ten environmentální žal. Já to jako právě nějak nevnímám,*  
11 *že to je jeden jako pocit, kterej si člověk uvědomí. Ale pro mě bylo nejzásadnější to jako ne, že bych pocítovala*  
12 *žal z toho, jak to je, ale z toho, jak bezvýhodná ta situace je a jak malá šance je, že se jakoby řeší ta situace. A*  
13 *zároveň jako nepropadnout úplně nějaký paralýze, a zároveň, že furt stojí za to něco podnikat proti tomu, i když*  
14 *jako hodně realisticky pojato, je to prostě předem prohranej boj. Tak jako najít v sobě tu sílu a jako přetvořit ten*  
15 *strach v něco produktivního, tak jako to byl jako asi tenhle proces no. A hodně, tím, že jsem studovala tu*  
16 *ekologii, tak to šlo s tím jako ruku v ruce, že prostě se dozvídáš ty věci a ty potom začneš jít jako do hloubky. A*  
17 *jsou to věci, o kterejch si předtím jako slyšela, pak to se šířilo na tý škole ještě, a nedá ti to, a ještě jako si o tom*  
18 *třeba přečteš pak tři knížky, a to už je prostě cesta do pekel no. A v podstatě můj magistr byl prostě dva roky*  
19 *zjišťování toho, jak strašný to je. Ale zároveň jako jsme měli strašně dobrej kolektiv v ročníku, a i ta katedra je*  
20 *taková jako hodně rodinná, takže zároveň tím, že získáš nové kolektiv lidí, který se zajímaj vo to samý a vnímaj*  
21 *to stejně, a maj prostě stejně nastavený to uvažování, tak se to právě přetváří v takovouhle aktivitu, že ty lidi spolu*  
22 *začnou, chtě nechtě vymejšlet jako co by, i když prostě v tom svém malinkým světě, mohli jako dělat. Tak to si*  
23 *myslím, že je taková možná trošku přirozená reakce na to, když člověk tole jako zjišťuje no. Jenomže to jsou*  
24 *věci, který se tak jako mění no, takže v nějakým bodě prostě ten žal jako prostě převládne.“*

25 *k: „Mně přijde, že už jsi mi teď odpověděla na další otázky (smích). Můžem ještě zůstat u těch pocitů? Jako jít*  
26 *hlouběji do těch pocitů, který tam byly... “*

27 *b: „Jo, tak to je taková jako směska pocitů. Jednak je to prostě nasranost na lidskej druh že jo, to že ty seš vlastně*  
28 *součást toho, že jeden druh se prostě rozhod prostě úplně v pohodě dělat ty věci, který děláme. Tak to je takový*  
29 *znechucení a naštvání, že seš něčeho takovýho součást. Zároveň takový sebeuvědomování si toho, že to jako není*  
30 *vlastně vůbec výhodný, že seš jako součást nějaký tý společnosti, a ty můžeš prostě jet uvědomělou skromnost,*  
31 *můžeš jet prostě všechny ty věci, ale v zásadě pak vždycky dojdeš k tomu, že jako nějaká tvoje individuální*

32 spotřeba prostě na to nemá takovej vliv. Takže to je jako kdyby těm tvejm myšlenkám jako na to, aby to dobrý,  
33 někdo furt házel klacky pod nohy, čím víc se toho jako dozvídáš. Prostě, že čím víc se ten problém jako  
34 odzoomovává, tak tobě dochází, že máš mnohem menší možnost s tím jako cokoli dělat. A zároveň si říkáš, tak  
35 půjdu jako nějaký malý krůčky, budu dělat jako tady to, ale pak si člověk přijde tak jako legračně, když prostě pět  
36 let jako hrotí všechny členy svý rodiny, aby recyklovali tohle a tamto, a pak prostě si přečteš studii o tom, kolik  
37 škodlivin prostě vypouštěj tady ty a tady ty uhelný elektrárny. A dojde ti, že i kdyby všichni jako nevytvořili žádný  
38 odpadek, tak stejně je to jako k ničemu. Takový jako, asi je to bezmoc. Asi to byl hodně jako čistě takovej jako  
39 smutek, takovej ten prvoplánovej nad tím jako vnímáš tu přírodu jako dobro ... takový jako hodně to dualistický  
40 pojetí, že si řekneš jako, že ta příroda je přece to dobro a my konáme to zlo. A jak to, že to nikdo jako nevidí?  
41 Takový jako nepochopení tý pasivity lidský a asi i nějaký jako zklamání a ztráta nějaký jako důvěry. Já to mám  
42 jako hodně spojení s tím, že ty lidi maj pořád víru v tu vědu, nebo jako měli vždycky, a že to prostě za nás nějak  
43 vyřeší, a že to nějak vymyslí. A to říká strašně moc lidí, že přece se to vždycky jako nějak v minulosti vyřešilo. A  
44 teď se jako koukáš ale, a máš takovej pocit, jak někdo jako zacpává tím prstem ty díry v tý lodi, a je to jako ta  
45 věda nebo ty nový technologie, ale fakt to nedávaj prostě. A už to viděj i lidi jako jsme my, který se nepohybujou  
46 třeba v nějakým technologickým odvětví nebo tak. Takže možná taková ztráta toho, že věci, který mi dřív přišly  
47 jako nezviklatelná pravda, vlastně vůbec nemusej bejt pravda. A to, že co ti všichni říkaj, ať jsou to jako nějaký  
48 instituce, ať jsou to nějaký korporáty prostě, ať jsou to politici, ať jsou to lidi v tvým blízkým okolí, tak prostě  
49 nemusej bejt pravda. A to je jako strašně děsivý pro mě, že takový ty jistoty, který dřív člověk jako měl, úplně  
50 mizej, a že vlastně už nevíš, čemu máš věřit.“

51 *k: „Že je to hodně křehký... A to s tebou dělá co, když nevíš, čemu máš věřit?“*

52 *b: „Radši moc nevěříš ničemu no. Jakože já nevím no, já si myslím, že hodně těch věcí kolem těch*  
53 *environmentálních problémů, je vlastně jako emotivních, protože lidi už nevědí, čemu maj věřit. No u mě to vedlo*  
54 *taky k tomu, že mi dochází, že můj život se bude muset hodně změnit. No když tak se ptej nějak konkrétněji ještě.“*

55 *k: „Mě zajímá ještě ten smutek, jak to vlastně vypadalo s tím smutkem?“*

56 *b: „No mně přijde, že to nikdy nebyl úplně čistej smutek a vždycky byl smíchanej jako s něčím no... ten smutek*  
57 *u mě byl spojenej se smutkem často v momentě, kdy jako ta environmentální krize měla příměj dopad na někoho*  
58 *a já jsem to viděla. Tak to je třeba chvíle, kdy se mi vždycky vystřídaj fáze jako nasrání a tak, a skončí to jenom u*  
59 *toho smutku, tak to je přesně, když se tě to dotýká. A jakože to vzbuzuje strašně moc emocí no. A je jich tam*  
60 *zahrnutých víc. Je to jako vztek, určitě je to vztek, bezmoc a smutek dohromady, ale ten smutek je takovej jako*  
61 *největší. Že třeba, jsou lidi, na který ta klimatická krize už nějak prostě dopadá, jako fakt hodně, a jako mluví se*  
62 *o tom strašně málo. Tak to je jako fakt smutek. A jako lítost, taky. A smutek z toho, že já s tím nemůžu nic dělat,*  
63 *abych těm lidem, co tohle budou teď prožívat, pomohla, a zároveň to jako dopadá na lidi, kteří to jako zpravidla*  
64 *nezavinili že jo vůbec, na zvířata, který to prostě nezavinily, nebo na nějaký jako živočišný, rostlinný druhy, a tak.*  
65 *Tak to je ten smutek. A nevím, jestli jsem někdy měla přímo takový to, že bych nezvládla vstát z postele a fakt*  
66 *bych měla jako hodiny, kdy bych nad tím jako přemejšlela, to asi ne, ale taková spíš jako šedá clona, kterou máš*  
67 *nějakou dobu. A podle mě je to často přesně po tom, kdy shlídněš nějaký dokument, nebo jsi po nějaký přednášce,*  
68 *tak takový, že člověk je z toho chvíli takovej zadumanej a má z toho takovej jako splín. Ale podle mě se docela*

69 rychle rozplyne no. Ale zároveň to jako máš teďka ze všech stran těch spouštěčů tak strašně moc, že mi vlastně  
70 přijde, že se ta současnost skládá z takovejch mini clon, který na tebe jdou furt ze všech stran. Tak já to teďka  
71 hodně mám no.“

72 *k: „Dokážeš si vybavit, jak ti v těch situacích, kdy jsi to nějak prožívala bylo fyzicky? Jako tělesně...“*

73 *b: „Pamatuju si jako takovej dokument, kterej jsem viděla, kde přímo jako lidi zabíjeli mláďata tuleňů, a to jako*  
74 *fakt prostě nedáš. A to vím, že mi bylo prostě na zvracení, a pak jsem cítila jako fakt vztek. A jako hodně často*  
75 *cítím vztek, což souvisí s nějakým jako napnutím asi svalů a tak. A často je mi jako špatně od žaludku, ale ne*  
76 *takový to, že ti je špatně na zvracení, ale takový to, kdy třeba jedeš někam na vejlet a vstáváš někdy ve tři ráno.*  
77 *Nejseš jako po párty, ale seš taková, že je něco jakoby divně, že jsi vzhůru někdy, kdy bys jako neměla. Takový,*  
78 *že máš jako trochu žaludek na vodě a je to celý takový stísněný, a no... já nejsem úplně dobrá v popisování těchto*  
79 *věcí.“*

80 *k: „V pohodě, mně přijde, že ti to docela jde (smích). Oukej, tak, co se v tobě odehrávalo, když ses dozvěděla, že*  
81 *co prožíváš, je environmentální žal, že to už má nějakou tu formu?“*

82 *b: „No asi nic moc, protože zároveň mi přijde, že to, že to má nějakou formu, mi v ničem jako nepomůže. A je asi*  
83 *dobry vědět, že je to něco, čím trpí víc lidí. Zároveň jako, já jako nevím no, asi to na to nemělo moc nějakej vliv.*  
84 *Já prostě jen vím, že se tak cítím už nějakou dobu, a pak jsem četla nějakej článek, kterej psal o environmentálním*  
85 *žalu, a říkám si tak jako jo no, to máme asi tak nějak všichni no. Ale asi to nemělo nějakej velkej vliv na to, jak*  
86 *jsem se cejtila.“*

87 *k: „Co o environmentálním žalu víš z článků a médií?“*

88 *b: „Já vlastně ani možná nevím, co přesně to jako je. Já jsem četla podle mě třeba dva nebo tři články o tom. A*  
89 *přijde mně, že to začíná být takový jako populární, ale no ... že jako lidi začínají pociťovat přesně jako smutek*  
90 *nebo nějakou takovou jako bezmoc, která souvisí s tím jako s environmentálníma katastrofama, nebo hlavně jako*  
91 *s klimatickou krizí, předpokládám. A že asi to je něco, co zasahuje hlavně mladý lidi, který pravděpodobně tuší,*  
92 *že to bude mít jako vliv na jejich život nebo na vliv jejich dětí. A možná to jako může vést k nějakým depresím,*  
93 *může to bránit vlastně vidět smysl v nějakým pokračování, smysl kolem toho života nebo třeba právě mít tu rodinu*  
94 *no a tvářit se jako, že se nic neděje. Asi to bude taky souviset s tou bezmocí. A nějak jako to vnímám jako fakt*  
95 *hlubokej smutek z toho, že je jako ubližovaný tý přírodě, a my to prostě jako nemůžem ovlivnit...“*

96 *k: „A liší se nějak ty informace od tvýho vlastního prožívání?“*

97 *b: „Asi ne. Asi ne.“*

98 *k: „Jaká média sleduješ okolo toho? A jaké máš pocity, když vnímáš tyto informace?“*

99 *b: „Asi spoustu no. Jednak jsem dost v aktivistickejch skupinách, takže spíš sleduju jako tady to dění. Potom*  
100 *odebírám časopis Sedmá generace, no ty jo strašně moc. Já spíš sleduju jako The Guardian a tady ty podobný*

101 deníky, který vím, že o tom píšou, BBC a tak. A pak spíš sleduju takový jako weby, který se tomu věnujou, změna  
102 klimatu se to jmenuje možná? A pak různé facebookové stránky, který se zabývají tou změnou klimatu. Pak různé  
103 ty knížky jako asi no, co tak jako čtu, protože jednak jsem to studovala... a televizi nemám, takže televizi  
104 nesleduju. A to je asi všechno.“

105 *k: „A ty pocity, když vnímáš ty informace?“*

106 *b: „No to mi přijde takový hodně jako stísnující, a takový, že cítím prostě, že když si projedu svůj feed na*  
107 *Facebooku... to je možná věc, s kterou bych měla něco dělat no, jakože to je prostě jenom taková bombardace*  
108 *hroznejma zprávama, že vlastně člověk nestíhá ani sledovat, co všechno se kde jenom zase pokazilo a kde jsme*  
109 *jako prohráli jaký boj v jaký úmluvě, a tak. Takže je to jako hroznej pocit no. Jako zároveň mi přijde hrozně*  
110 *důležitý být jako v obraze, ale je to jako hodně náročný no. A zároveň je to takovej pocit, že víš, že to nikdy*  
111 *nemůžeš obsáhnout úplně všechno, takže takový, jak bych to popsala, takovej asi taky druh bezmoci no. Že prostě*  
112 *chceš jako vědět to všechno, jak to je, a chceš to všechno celý jako obsáhnout a chceš porozumět těm problémům,*  
113 *ale prostě to nestíháš a nemáš na to čas a nejde to. A taky si nejseš jistá, jestli to jsou všechno důvěryhodný zdroje,*  
114 *takže si třeba jako já ještě procházím to, jako z jakých je to zdrojů a tak. Takže jako není to příjemný, ale je to*  
115 *podle mě důležitý. A je asi dobrý najít nějaký balanc.“*

116 *k: „A cejtíš, že ho máš?“*

117 *b: „Ne, určitě ne.“*

118 *k: „Jak to máš vlastně v současné době, co prožíváš? Jestli tam proběhla třeba nějaká změna, vývoj v tom*  
119 *prožívání?“*

120 *b: „Já se teď jako vůbec necítím jako dobře, takže možná není správná doba na to dělat ten rozhovor (smích). No*  
121 *ono je to jako hrozný no, protože jedinou nadějí, skrz kterou já tak nějak čerpám, je ten aktivismus, protože to je*  
122 *fakt věc, která hrozně pomáhá, ale zároveň mi to pomáhá jenom třeba v té době, kdy já jsem s těma lidma. Protože*  
123 *třeba od chvíle, kdy jsem začala pociťovat tyhle věci, tak se jako změnilo to, že fakt pravidelně třeba se setkávám*  
124 *s kamarádama, s kterejma jako reálně děláme věci a fakt to jako řešíme. A vždycky je asi lepší na ty jako zprávy*  
125 *nebo události přicházet tak, že si to jako mezi sebou řeknete, a pak se o tom bavíte, víš, jak to myslím, když jsem*  
126 *mluvila právě o tom, jak to na mě vyskakuje pořád z toho feedu, a zároveň jako furt přemýšlíme nad tím, jak na*  
127 *ty věci jako reagovat, a co to pro nás znamená. Takže to určitě je změna v tom, že jsem jako hodně často v kontaktu*  
128 *s lidma, který mají jako úplně stejný pocity, ale zároveň jako spolu se snažíme s nima nějak pracovat, právě*  
129 *v rámci nějakých tady těch přímých akcí, a tak no. Což je jako hroznej boost pro tu psychiku no. Nebo strašně*  
130 *často pomáhá to, já jezdím strašně často na blokádu uhelnejch dolů, což jakoby jsou nelegální akce, ale zároveň*  
131 *to strašně pomůže, když jdeš do dolu se sedmi tisíci lidma, který si myslej prostě úplně to samý a snažej se jako*  
132 *něco dělat, a i když uděláš prostě malinkou věc, což je třeba že tu elektrárnu zastavíš na jeden den, tak to prostě*  
133 *jakoby pomůže. A je to jako vždycky skvělej zážitek, z kterého pak čerpám vždycky strašně dlouho. To je pro mě*  
134 *jako fakt cesta no. Tak to se jako asi změnilo, že možná se s tím snažím pracovat tímhle způsobem. A ono zároveň*  
135 *ti to dává jako trochu ránu jako z druhé strany. Jakože taky není příjemný, když nad tebou kleče jako policajti a*  
136 *kopou do tebe, protože seš v tom dolu. Když už děláš takový akce, který jsou takhle na pomezí prostě zákona, tak*



137 zase ta represe taky si dá hodně na práci, aby ti jako ukázali, že seš jako fakt špatnej člověk, a tak. Ale zároveň  
138 v tu chvíli jako převáží ten dobrej pocit z toho, že prostě je kolem tebe jako deset lidí, který se tě snažej vytrhnout  
139 prostě tomu policajtovi, a ty víš, že seš fakt na tý straně. A já třeba fakt vím, proč to dělám. Takže to není jako, že  
140 by se jako nikdy nestalo, že bych měla pocit, že jsem ten, kdo dělá něco špatně. Prostě vždycky, i když mě prostě  
141 bude mlátit policajt do břicha, tak budu mít pocit, že furt ten uhlobaron je ten, kterej dělá věci špatně, a ne já. A to  
142 že jakoby s tím tady desítky let nikdo nebyl schopnej nic udělat, tak tohle je vlastně jediná možnost.“

143 *k: „Z toho vnímám, že máš v sobě v tomhle takovou pevnost vnitřní.“*

144 *b: „V tomhle fakt jo. To mi prostě fakt nikdo nikdy nevymluví, že to je potřeba jako dělat. Pak jsou jako akce, kdy*  
145 *si říkám jako, jestli to nebylo už moc. Ale vždycky si říkám, že nějaká část mě se jako rozhodla to jako udělat. A*  
146 *prostě jsem to udělala a vždycky budou lidi, který s tím prostě nebudou v pohodě, protože dnešní společnost je tak*  
147 *nastavená. Ale pokud já vím, že jako nikomu fyzicky neubližuju, a pokud já vím, že je to někdo, kdo fakt dělá*  
148 *hrozný věci úplně úmyslně a z nějaký ještě pozice moci, tak si to dokážu vždycky jako obhájit.“*

149 *k: „No a co po psychické stránce nejvíc ovlivňuje, jestli prožíváš ten žal, ty těžký pocity?“*

150 *b: „No asi jako vidět opakovaně to, jak je ten dnešní svět jako nastavenej, a jak se před těma problémama prostě*  
151 *zavíraj oči. A to, že prostě opravdu ta společnost je nastavená tak, že ve 21. století v České republice jsou prostě*  
152 *eko teroristi. Já to jako chápu, že prostě lidi maj jako jiný názory, a tak. Ale já mám prostě furt pocit, že ať děláme,*  
153 *co děláme, tak jsme zavřený v takový prostě hranatý krabici, s kterou já jakoby nemůžu moc hnout a furt v ní jako*  
154 *jsem. Tak to mě asi ovlivňuje úplně nejvíc v nějaký tý bezmoci. A že i když se jako vyklube nějaký malý semínko*  
155 *toho, že by věci mohly bejt jako dobře, nebo nějaký jako malý vítězství, tak prostě ty jakoby vyšší struktury to*  
156 *jakoby vždycky prostě zase skopnou. A je prostě hrozný pozorovat to, jak ty peníze a ta moc prostě vždycky budou*  
157 *v tomhle současným systému vítězit. A já jsem jako ani ve svojí hlavě nepřišla na to, jak to prostě udělat, jak to*  
158 *jako změnit, než se jako vyhnout nějaký násilný revoluci. To je asi to no, asi jako ten systém mě nejvíc ovlivňuje,*  
159 *že jako furt seš vhažovaná zpátky tím, že tady je jako nějaký systém, kterej je jako nedotknutelný. A ty i když se*  
160 *rozhodneš jako překročit nějaký zákon, tak nad ním stejně jako vždycky něco je, co ti to jako vždycky znemožní.“*

161 *k: „Jo, takže to pak zase hází zpátky do tej bezmoci, to tam je důležitý...“*

162 *b: „Jo.“*

163 *k: „Jak vlastně to prožívání environmentálního žalu zasahuje do tvých vztahů?“*

164 *b: „Teď už si myslím, že tolik ne, protože všichni ví, vo co jde (smích). Ale to si myslím i souvisí s tím, že jsem*  
165 *jako starší, a tak. Ale jednak to hodně často souvisí s tím, že o tom hodně často jako mluvím se svým okolím, ale*  
166 *že prostě mám tendenci se o těch tématech jako hrozně často bavit. Že prostě málokdy se mi jako stane, že se*  
167 *sejma blížkejma se bavím prostě jen tak o věcech, že se to prostě vždycky stočí k tomuhle, ta diskuze. A že*  
168 *vlastně mám dost často pocit, že když sedím jen tak někde na kafičku, tak občas mi to přijde takový, že prostě já*  
169 *si tady povídám na kafičku o věcech, a přitom... že prostě hrozně mizí pocit, že si můžu prostě jen tak žít a dělat*  
170 *věci prostě, že mám jakoby furt pocit, že bych to vlastně neměla dělat, a měla bych se jako snažit dělat jako bojovat*

171 proti tomu, co se děje. A to mě trochu děsí, protože zároveň chci jako chodit na kafičko a necejtít se z toho jako  
172 blbě no. Takovej pocit, že bych měla jako sedět víc doma a číst víc knížek a číst víc studií, a vědět, co se kde jako  
173 šustne, a tak no. No jinak ty vztahy, co se týče mejch partnerských vztahů, tak si třeba už teď nedokážu představit,  
174 že bych chodila s někým, kdo o těchhle věcech nemá jako ponětí nebo pro něj jako nejsou důležitý, to je jako jedna  
175 věc. Druhá věc je, že jako určitě vím, že nechci mít děti, prostě stoprocentně ne. Jednak jako z ekologickýho  
176 důvodu, že prostě jako nechci rozšiřovat populaci, a taky z toho důvodu, že je prostě strašně moc dětí, který už se  
177 narodily, a nikdo je nechce. Takže prostě když už mít děti, tak bych si asi adoptovala nějaký dítě. A taky z toho  
178 důvodu, že prostě nechci, abych přivedla dítě tady do tohoto světa no. Protože já si jako fakt myslím, že se prostě  
179 budou dít jako úplně strašný věci. A hrozně moc nechci, aby to moje dítě zažilo. A já třeba hrozně moc zbožňuju  
180 děti a jako mám je hrozně ráda, a jako kdyby věci byly jinak, tak je jako chci. Ale takhle ne no. A že to třeba vidím  
181 na svejch neteřích, že mě to třeba fakt děsí no, do jakýho světa prostě budou vyrůstat. A taky prostě vím, že ty  
182 environmentální témata mě hodně dovedly jako k levicový politice, a nějakým jako větším pocitům jako solidarity,  
183 a k různým jako jinejm hnutím, který se zabývají sociálníma otázkama a tak. Tak to si myslím, že má jako hodně  
184 velkej vliv na vztahy s mejma blížkejma. Myslím si, že u nás prostě levicová politika automaticky znamená, že  
185 seš jako bolševik a chceš posílat lidi do gulagu. A já zároveň nemám moc sílu na takový ty agresivní vysvětlovačky  
186 a jako dlouhodobý debaty o politice a snažit se jako konvertovat ty lidi na svoji stranu. Takže docela často se stane  
187 to, že s těma lidma se přestanu bavit, protože to tak nějak jako vyšumí.“

188 *k: „A jak to máš v rodině?“*

189 *b:* „Hele asi tak nějak, že se tak jako tiše respektujeme. Ale zároveň u mý tradičnější části rodiny tam z mýho  
190 vegetariánství nebo veganství všichni jako rostou. A jakoby jezdíme všichni na zabíjačky, a tam si ze mě všichni  
191 dělají prdel. Takže tam to jako vůbec neřeší. A u nás doma se to jako vůbec neřeší. Ještě jako s mámou mám takový  
192 to, že se mě na to jako vždycky, když jsme samy jako vyptává, a já se jí snažím nějak vysvětlit ty svý postoje.  
193 Ale zároveň vím to, že jsou jako tak kovaný v těch svejch názorech, že to jako se nezmění no. A já vím, že se jako  
194 říká, že máš vždycky začínat tím, že se snažíš otevřít oči těm lidem vedle sebe, ale já na to prostě jako nemám na  
195 to. Jako nemám na to prostě zničit jako ty poslední zbytky, který tam prostě jsou mezi náma, který prostě fungujou  
196 jenom tak, když se o těchhle věcech nebavíme.“

197 *k: „Jak vnímáš reakci ve svém okolí na to, co prožíváš?“*

198 *b:* „Tak vzhledem k tomu, že velká část mýho okolí prožívá to samý, tak mi přijde, že to je nějaký pocit nějaký  
199 sounáležitosti a solidarity, a právě jako snahy přetavit to v něco jako dobrýho a nějak se aktivizovat společně, a  
200 hlavně se o sebe starat a mluvit o tom. To mi přijde jako hrozně důležitý pro jakékoliv kolektiv lidí, kde se jako  
201 o sebe fakt staraj, A mně přijde, že vlastně mimo těchhle kolektivy to vede k tomu, že se o tebe lidi zajímaj míň,  
202 protože je to pro ně nepřijemný a nepohodlný. A v momentě, kdy ten pocit jako nemaj, tak je hrozně těžký se s tím  
203 jako ztotožnit. A podle mě maj lidi jako tendenci to hodně zlehčovat nebo ne jako přímo takhle z očí do očí, ale  
204 že tomu jako tak úplně nerozuměj. Ale naopak jako v momentě, kdy jako ty lidi to jako prožívaj podobně jako ty,  
205 tak je tam úplně jako extrémní péče jako jeden o druhýho a jako snaha se z toho jako vymluvit, a tak no. Ale ta  
206 situace je taková, že to jako začíná pohlcovat jako šílený spektrum lidí, tak naopak se spíš stává, že jako s lidma,  
207 s kterejma jsem měla pocit, že by mě to jako mohlo trochu oddálit, tak postupem času se tomu jako taky začínaj

208 přibližovat, tomu stavu. Což všem jako strašně nepřeju, ale zároveň se to jako děje. Protože podle mě se to jako  
209 dřív či později stane každému, kdo má aspoň trochu nějaký rozhled, nebo vo těch tématech někdy jako slyšel.  
210 Tak to si jako myslím, že to potká nutně jako skoro každého. Takže třeba s mojí spolubydlící to byl přesně tenhle  
211 případ, že jsme si spolu ze začátku v těchhle věcích nerozuměly, ale teď jsme se o tom hodně krát bavily. Tak  
212 prostě vznikly jako rozhovory prostě v jedenáct večer v kuchyni, kdy ona mi říká: jo aha, takže tohle je takhle a  
213 tohle je takhle, a co s tím jako se dá dělat? A já říkám: no, já nevím. A úplně jsem si říkala, že to je ten moment,  
214 kdy jako nás to vlastně nějak hodně spojilo dohromady. To cejtím u svejch blízkých lidí, že možná díky tomu, že  
215 ví, že já tohle hodně řeším, tak si vzali ten moment, kdy se nad tím jako zamysleli, protože to zároveň byli jako  
216 dobrý kamarádi, a zároveň se dostali do podobného jako bodu, ale v takový hodně *light* verzi.“

217 *k: „Jak se cítíš v tom okolí, v kterém se nacházíš?“*

218 *b: „Jako cítím se fakt dobře, ale zároveň si začínám hodně uvědomovat, že je to taková jako bublina, v který si*  
219 *všichni musíme uvědomovat, že v ní jsme. Že se v ní člověk jako cítí bezpečně a tak, ale zároveň čím víc času*  
220 *strávíš výhradně v týhle bublině, tak v momentě, kdy se dostaneš mimo ni, tak tě to prostě strašně sejme. A je*  
221 *podle mě důležitý si to pořád uvědomovat a neztrácet kontakt s lidma, který maj jako jiný názory, a přijde mi to*  
222 *jako strašně důležitý neuzavřít se zase v jednom názorovým proudu nebo tak a bejt jako otevřenej. A vlastně si*  
223 *nebýt jen tak jako v teplíčku mezi lidma, který si myslej úplně to stejný, co ty, protože v momentě, kdy se dostaneš*  
224 *někam jinam, tak je to fakt těžký.“*

225 *k: „Co ti při vypořádání se s environmentálním žalem pomáhá?“*

226 *b: „No nějaká tady ta jako aktivita, asi ten aktivismus. A přesně no, jako přetavit to jako v nějakou přímou akci.*  
227 *A nevím no, pouštět si takový dojemný videa, kde lidí zvítězili nad korporacema a tak, ale to už souvisí s tím*  
228 *aktivismem. A... hm, to je asi všechno.“*

229 *k: „A když to vezmu nějak, že když se cejtíš špatně, tak jestli pomáhá něco zlepšení tomu psychickému stavu?“*

230 *b: „No tohle já moc neumím no. Ale to mám jako obecně, protože moc nemám jako vybudovaný nějaký náviky*  
231 *nebo sebezáchovný momenty. Asi nic no, asi si dám víno, ale nepomůže to. Ne, nemám nic takového.“*

232 *k: „Co to naopak zhoršuje ty pocity?“*

233 *b: „Tak když se v tom začnu nějak jako hodně patlat no. Jakože když jsem sama a v rámci overthinkingu před*  
234 *spaním prostě se dostanu jako do takovýhle smyčky, tak to skončí jako až takovým jako malým podle mě jako*  
235 *panickým záchvatem no. Asi přesně, když je člověk v nějakou chvíli fakt sám s těma myšlenkama a nějak se mu*  
236 *to prostě nepodaří zastavit, tak to většinou dopadne až takhle no.“*

237 *k: „Takže to je nějaká i úzkost jo?“*

238 *b: „Jo.“*

239 *k: „Takže vlastně jak jsme se bavily o těch fyzických projevech, jak je ti v tom fyzicky, tak mně vlastně přijde, že*  
240 *jako panika, je vlastně má...“*

241 *b: „Jo, jakože se mi úplně rozbuší srdce, úplně najednou se prostě musím jako posadit. A takový, že mám najednou*  
242 *prostě lehký ruce, lehký nohy, no a jako fakt hrozný bušení srdce a takovej jako děs najednou. Třeba vlastně nevím,*  
243 *jestli je to nějakěj panickej záchvat, ale možná...“*

244 *k: „A vzpomínáš si třeba, jaký myšlenky, vlastně na cos myslela, že se to jakoby rozjelo?“*

245 *b: „No tak to většinou začne jako tak, že přesně jako ten den se jako přesně dozvíš o něčem, co se zase jako někde*  
246 *stalo, jakože nevím, třeba byla někde prodloužená výjimka nějaký elektrárně. A tak si přemejšlím, jak je to jako*  
247 *na hovno, no a takhle si začnu rozšiřovat, že si řeknu třeba: hm, tak to je prostě v pohodě, to se prostě podaří nějak*  
248 *vyřešit. A pak si představím, kolik jich jako je, a teď si představím prostě, co by se muselo stát ... a představím si*  
249 *prostě celou tu strukturu lidí, který zároveň nechtěj, aby se to stalo, a maj prostě peníze a maj prostě moc, a teď si*  
250 *představím tady to, jak nemáme prostě žádnou šanci vůči tomu. A pak si představím, co se reálně bude dít třeba*  
251 *za dvacet let. A představuju si, že přesně dojde k nějakým jako válkám o vodu, a prostě šílená jako migrační krize,*  
252 *pak si představím, jak se lidi chovaj k migrantům prostě teď. A co se tady asi bude dít, že prostě žijeme v zemi,*  
253 *kde lidi pravděpodobně budou prostě střílet jako uprchlíky. A já s tím nebudu moct nic dělat. No a úplně takhle se*  
254 *to jakoby rozjede, takový až bizáry, ale nejhorší jako to, že podle mě nejhorší, že se ty bizáry jako reálně*  
255 *pravděpodobně fakt budou dít. A no spíš asi takovýhle výjevy no.“*

256 *k: „Jo, takže to pak asi vyvolá ještě víc ty pocity bezmoci, a to znova rozjede proces tý paniky...“*

257 *b: „Jo.“*

258 *k: „A co by ti pomohlo, ale nedostalo se ti to?“*

259 *b: „Klimatická spravedlnost (smích). Asi spíš nějaký celkový změnění uvažování lidí no, protože zároveň*  
260 *v momentě, kdy by skončila klimatická krize, ale byli jsme furt v takovém systému, v kterým jsme dneska, tak se*  
261 *objeví něco jinýho jako takhle. A zároveň jako asi nějaká velká změna systému a fungování lidstva na tý zemi no,*  
262 *to by pomohlo.“*

263 *k: „A po psychický stránce? Co by ti pomohlo, ale nebylo to tam?“*

264 *b: „To nevím. Možná jako nějak líp se o sebe starat a trochu víc si od těch věcí držet odstup. No mě třeba fakt*  
265 *hodně pomáhá, když jako třeba chodím na box nebo chodím do lesa, ale jsou to věci, na který teďka reálně nemám*  
266 *vůbec čas, takže spíš asi jako, kdybych si zvládla vytvořit nějakěj lepší balanc v tom životě. Když bych si řekla*  
267 *třeba, takže tyhle dva dny si dovolím o těchhle věcech jako přemejšlet, dělat je, na ty schůzky třeba chodit a nějak*  
268 *se na tom jako podílet. A naopak třeba tady ty dny jsou dny, kdy tohle jako neřeším.“*

269 *k: „Že si to jakoby ohraničíš, aby ses v tom cítila bezpečněji, aby to nemohlo do tý psychiky zasahovat pořád?“*

270 b: „Jo. Nějak jako celkově se snažit bejt víc v klidu. Podle mě, když je člověk celkově vystresovaný ze všech  
271 jako okolních vlivů, tak jako každá další ta zpráva ho dostane mnohem rychlejc na kolena, než když je jako  
272 stabilizovanej v tom životě jako celkově no.“

273 k: „*Jak vlastně ten environmentální žal ovlivnil tvůj život? Jaký změny jsi udělala?*“

274 b: „No tak asi to, jak se snažím žít. Ale tak to, spíš než přímo nějaký environmentální žal, bylo nějaký uvědomnění  
275 si toho problému. Tak to že prostě jako nevím ... fakt jako nechodím nakupovat prostě věci, nekupuju si věci,  
276 když si něco kupuju, tak... nějaký to uvědomělý spotřebitelství, ale spíš než jako to nakupovat ty věci od nějakých  
277 českých spotřebitelů nebo návrhářů, tak si je prostě jako nekupuju no. Už jsem z toho nějak jako vypadla no. Třeba  
278 jako nelítám letadlem už vůbec a asi bych neletěla už no. A nejím maso, ale to už dlouho. Ale spíš obecně tak  
279 zkouším to, jak furt říkám, že by se ta společnost měla jako změnit, tak se furt snažím žít třeba s míň a míň, abych  
280 si sobě potvrdila, že to jako jde dělat ty věci. Hodně mi vadí, když jako někdo argumentuje tou individuální  
281 spotřebou, protože to je podle mě zase takovej jako prostředek, jak korporace přenášej zodpovědnost na ty lidi  
282 jako v tom, že prostě: tak si nejdřív zameťte před svým prahem, a když nebudete třídit, tak my tady budem  
283 vypouštět prostě pět set giga tun jako něčeho. Což je úplnej jako nesmysl. A zase prostě je to takovej jako *green*  
284 *washing* prostě jakože budeme spotřebovávat furt, jenom to bude jako ekologičtější, což podle mě jako není moc  
285 cesta. Ale zároveň mi přijde jako, když mluvíš o tom, že by se měli jako lidi uskromnit, tak to zkusit udělat sám,  
286 tak to jako dělám, ale spíš už tak podvědomě. No myslím, že není cesta mít drahý věci, být super výkonnej a tak.“

287 k: „*A jaký to pro tebe je, když třeba vidíš, že ostatní lidi v tvým okolí tohle nedělaj? Co to v tobě vyvolává?*“

288 b: „Jako když vidím, že to jsou fakt jako takový nechutný oligarchové, který maj prostě strašně moc peněz, tak  
289 nemám slitování. Ale zároveň když jako je nějaký holce pětadvacet a fakt touží po Prada kabelce z nějakýho  
290 důvodu, tak se jí jako nevysmívám, jako chápu to. Přijde mi to trochu legrační, ale zas nemám jako pocit, že bych  
291 za ní měla jít na ulici a vysvětlovat jí prostě, že je to špatně. To jako nemám. Občas mi jako cukne koutek, když  
292 vidím nějaký lidi, který to fakt jako hodně přeháněj nebo tak, ale z tohohle já prostě vůbec neviním ty lidi. Prostě  
293 ta společnost tě k tomu prostě mega nutí, a v momentě, kdy jsou lidi pod takovou masáží reklam, tak je prostě  
294 těžký vinit z toho přesně třeba mladou holku, která prostě chce takhle vypadat, protože jako jasně že chce. A když  
295 je to jako někdo, koho jako fakt dobře znám, tak spíš ty lidi jako trochu popichuju. Já jsem taková hodně  
296 sarkastická, tak si spíš do nich tak jako rejpu.“

297 k: „*Jo, to chápu, že ten humor je takovej vlastně i způsob, jak tu situaci odlehčit, a zároveň dostat ty emoce ven.*“

298 b: „Jo, přesně.“

299 k: „*Co je podle tebe nejdůležitější sdělit těm lidem, kteří prožívaj environmentální žal?*“

300 b: „No asi jako, že nejsou sami v tom, a že je nás hrozně moc, což je samozřejmě jako smutný, ale že vždycky se  
301 to dá přetavit v něco, díky čemu se můžou cítit líp. A že prostě zároveň už teďka jsme v době, kdy existuje jako  
302 strašně moc kolektivů a skupin, takže chápu že třeba jako přímej takovej aktivismus prvoplánovej, nemusí být  
303 cesta pro každýho, ale zároveň jsou jako lidi, který pro to bojujou. A myslím si, že vždycky když se ohledně

304 něčeho cítíš jako blbě, ale zároveň to jako přetvoříš v nějakou aktivitu, což znamená dejme tomu, že se připojíš  
305 k nějakému hnutí, ale můžeš být jako dobrovolník a dělat pro ně jako překlady, nemusíš se přivazovat k bagru.  
306 Nebo prostě si zvolíš tu aktivitu, která je pro tebe jako příjemná, ale jsi součástí něčeho takového a máš blízko  
307 k lidem, kteří prožívají to samý. A jako neznám žádný jako kolektiv, který by nebyl jako v tomhle extrémně  
308 otevřený, a jako solidární, a jako podpůrný. A to je podle mě jako cesta, jako nebejt na to sám a spojit se s lidma,  
309 který jako prožívají to samý, a jako mluvit o tom a sdílet to s nima. To je asi u všech špatných pocitů, protože když  
310 to řekne člověk nahlas a s někým to sdílí, tak se pak zpravidla cítí líp. Tak asi to mi přijde důležité.“

311 *k: „A něco ještě, co bys na základě tvý svý vlastní zkušenosti doporučila?“*

312 *b: „Že jakoby někdy může být užitečný, místo toho být smutný, tak se jako naštvat, protože ta environmentální*  
313 *krize, kterou teďka prožíváme jako svý viníky. A já neříkám jako pranýřovat jednotlivý osoby, ale prostě zamyslet*  
314 *se nad tím, jak jsme se tady do týhle situace dostali, kdo za ní může, a co proti tomu můžeme jako dělat. A protože*  
315 *ten smutek je taková jako hodně pasivní emoce, a to naštvání je podle mě hodně aktivizující emoce ... a dovolit si*  
316 *jako spíš se naštvat, protože to není jako, teď se něco špatnýho stalo a my teď ponese následky, ale my víme,*  
317 *kdo to prostě udělal a proč to udělal. A skrz tohle naštvání se aktivizovat a přidat se prostě k někomu, kdo už*  
318 *tohle dělá. Jako dovolit si se naštvat, protože podle mě to naštvání je jako v každým z nás trochu. Ale klidně si ho*  
319 *prostě nasměrovat. A taky že prostě kolikrát jako nějaká malá lumpárna nebo taková věc jako malá namířená tím*  
320 *směrem, může strašně pomoci. Jako i pokusit se i třeba jen uspořádat, tak dobrý, tak nemusíme rovnou někde*  
321 *přestříhnout dráty a něco, ale jenom prostě uspořádat jako malý setkání ve svým městě a udělat promítání může*  
322 *být vlastně super. A dá to lidi dohromady.“*

323 *k: „Super. A to je všechno, tak moc děkuju.“*

## Příloha č. 7

### Rozhovor s Šimonem

1 *k: „Jaký byl tvůj život po psychické stránce před tím, než jsi na sobě pocítil dopady environmentální krize?“*

2 *š: „Jaký byl v tom rozdíl? Asi byl mnohem víc orientovaný jenom na mě a na nějaké užší okolí, že jsem*  
3 *nepřemýšlel tolik o světě jako o celku a o tady těchhle těch globálních problémech, které můžou nastat. Takže*  
4 *to myšlení bylo určitě mnohem víc omezené.“*

5 *k: „A po psychické stránce, co se týče emočně nějak?“*

6 *š: „Tak já jako osobnost mám pocit, že se celkem dost vyvíjím a třeba od konce střední školy následující čtyři*  
7 *roky pro mě byly jako hodně transformační, že jsem fakt cítil, že jsem úplně jiný člověk. A i když jsme třeba měli*  
8 *nějaký sraz z gymplu po pěti letech, tak ty lidi mě nepoznávali, ani vzhledově, osobnostně, všechno. Takže to je*  
9 *pro mě potom trochu komplikovanější rozlišit, co byla nějaká jako práce sám na sobě a co dopady... ale myslím,*  
10 *že to hodně souvisí, že když jsem se začal hodně zajímat jako o ten svět, jak svět funguje, tak jsem se sám začal*  
11 *posouvat, ale zároveň jsem začal zjišťovat, tím, jak ten svět funguje, tak různé rizika, které existují. Takže už*  
12 *ten život nebyl tak lehkovážný v některých ohledech.“*

13 *k: „Co si cítil, když se u tebe začal projevovat ten environmentální žal? Jak to probíhalo? Klidně se rozmluv...“*

14 *š: „Já si nepamatuju, že by to byl třeba nějaký naprosto konkrétní okamžik, že by došlo k nějakému momentálnímu*  
15 *uvědomění a všechno se změnilo. Asi to byla nějaká postupná jako věc, transformace, která postupně přicházela.*  
16 *Ale vím, že jsem začal pociťovat nejvíc úzkost, úzkost při různých specifických aktivitách. Nejvíc jsem to*  
17 *pociťoval třeba, když jsem se díval na nějaké videa, kde je velká dálnice, a tam jede spousta aut. Nebo, když já*  
18 *jsem jel autem někam po dálnici. Já sám teda auto neřídím, i když mám řidičák, ale když jsem jel třeba s někým,*  
19 *a uvědomoval jsem si, jak obří množství ropy se jako spotřebovává a těží, a potom ty výpary jdou do ovzduší. Tak*  
20 *tady tohle to byla věc, která mi to hnedka připomněla, jak je to hrozně v prdeli. Vlastně ta doprava, jak všude se*  
21 *používá strašně moc aut a jak všichni jezděj autama, a tak podobně.“*

22 *k: „Takže to byla úzkost...“*

23 *š: „Jo, to byla spíš taková úzkost, že když jsem si to uvědomil, tak jsem právě cítil úzkost s tím, že je to v prdeli,*  
24 *a že to nikdo nevidí, a že všichni ty auta používají, a já s tím vlastně nemůžu nic dělat, maximálně to, že já nebudu*  
25 *jezdit autem. Takže bezmoc, že to je tak obří globální problém, že já s tím v podstatě nic neudělám, maximálně*  
26 *můžu vycházet sám ze sebe, že sám se budu snažit tím přispět, jenom v té osobní rovině, že nebudu používat*  
27 *osobní auto a budu spíš jezdit vlaky a autobusy a nebudu moc létat letadly. Což se mi moc nedaří vzhledem k tomu,*  
28 *že ten rozhovor děláme na Srí Lance.“*

29 *k: „(Smích).“*

30 š: „No, takže to je jen takovéto mini osobní příspěvní, které mi vnitřně udělá dobře, a možná inspiruje pár lidí okolo,  
31 ale že v tom globálním měřítku to nemá téměř žádný dopad. A od začátku si uvědomuju, a to se netýká jenom  
32 třeba té dopravy nebo všeho dalšího, že když já se třeba snažím nechodit do velkých obchodů, chodím do malých  
33 obchodů, nepoužívám igelitové sáčky jo, a tak podobně, snažím se nejíst skoro vůbec maso. Takže jsou takové  
34 věci, které mně udělají vnitřně dobře. Víím, že aspoň nějakým úplně mizivým procentem tomu přispívám. Možná  
35 ovlivním tak tímhle chováním lidi kolem sebe, ale v globálním měřítku to vlastně nemá žádný dopad, a spíš  
36 my musíme nějak aktivně dělat nějaký nátlak třeba na ty velké firmy a korporáty, které právě dělají ten největší  
37 průser, a taky na politiky samozřejmě, kteří jsou s tím hodně propojeni.“

38 k: „*Mělo to nějaký vývoj i, třeba co se týče tej psychické stránky? Já tě budu jako hodně vracet do těch pocitů...*“

39 š: „No jasně. Určitě, když jsem si ty věci začal uvědomovat, tak potom to bylo ze začátku asi nejintenzivnější, že  
40 ve chvíli, co člověk dojde toho uvědomění, tak je nejvyšší ta úzkost, to přemýšlení o tom tématu. A přemýšlím,  
41 jakou jinou emoci bych zmínil než úzkost, asi taková ta beznaděj. Beznaděj v takovou tu pozitivní světlou  
42 budoucnost, že už jsem přijal to, že třeba do nějakých těch dvanácti let, jak se říká, začne ten konec civilizace, tak  
43 jsem už jako přijal jako normu, že tady s tímhle už žiju. A když někde slyším nějaké plány, že za dvacet let  
44 se začne budovat rychlostní železnice v Česku, tak já si říkám: hej proč o tomhle vůbec mluvíte, vždyť to vůbec  
45 nemá cenu. Jakože jsem fakt totálně přijal, že ta civilizace míří do nějaké záhuby, a že dojde k nějaké velké  
46 transformaci, o které teda nevíme, jak dopadne.“

47 k: „*Jo, takže tam byl už nějaký proces přijetí?*“

48 š: „Jo, určitě tam bylo přijetí. Chvilku jsem s tím bojoval, říkal jsem si, že to přece nemůže být možné, že všechno  
49 to, co se tady buduje tak dlouho, tak skončí za mého života, že já budu zrovna svědkem téhle katastrofy.“

50 k: „*A co to v tobě vyvolalo?*“

51 š: „Vyvolalo to ve mně právě tu beznaděj a úzkost. Asi tyhle dvě emoce byly nejsilnější. Ještě přemýšlím,  
52 které jiné bych k tomu tak přiřadil, ale asi tyhle dvě mi přijdou takové... rezignace, na některé věci, jak lidi si  
53 berou hypotéky na třicet let dopředu a budují baráky a tak podobně. Tak to já jsem nad vším v tu chvíli mávl  
54 rukou a řekl si, pf, vždyť to jako nemá úplně význam, něco takového dělat, spíš jako je lepší užívat si ten přítomný  
55 okamžik a nespořít třeba zbytečně prachy na důchod. Nebudu si přece ve dvaceti letech zakládat důchodové  
56 pojištění, protože mi to potom bude k ničemu. Takže to mělo i tady tyhle praktické důsledky. No a na začátku  
57 při tom uvědomění, ještě před tím přijetím, to bylo takové nejintenzivnější. To jsem se snažil nějaké věci  
58 vyplňovat, vůbec nechodit do supermarketů, všechno jsem se snažil kupovat v nějakých farmářských potravinách,  
59 vůbec nepoužívat ty igelitové sáčky a tak podobně. A pak zase časem se to trochu uvolnilo, a myslím, že teď to  
60 má nějaký balanc, že už okolo toho nejsem úzkostlivý. Jako pořád se to snažím dodržovat, ale není to tak, že kdyby  
61 prostě zavřeli všechny bio krámky, tak bych byl prostě o hladu.“

62 k: „*Když se zaměřím na ty pocity, dokážeš si vybavit, jak ti v nich bylo fyzicky?*“



63 š: „Tak u té úzkosti se mi často třeba stáhne žaludek tak nějak, ale to mám vždycky, když jsem z něčeho špatný,  
64 tak vždycky to cítím v oblasti žaludku. No občas mi to hodně zablokovalo myšlení, že jsem přemýšlel hodně jen  
65 nad tady tím hlenctím, a nedokázal jsem se posunout k nějaké práci, kterou jsem měl dělat. Možná se mi hůř  
66 usínalo, to jsem měl pořád hlavu plnou tady těchhle věcí, a neměl jsem kvůli tomu vyklidněnou mysl, takže jsem  
67 nemohl třeba usnout. Ale ten fyzický projev byl nejvíc v oblasti toho žaludku, stahování.“

68 k: „Co se v tobě odehrávalo, když jsi zjistil, že to, co prožíváš, je environmentální žal? Jakože už to mělo nějakou  
69 formu nějakou...“

70 š: „Jasně. Určitě je dobré se vždycky dozvědět o tom, že člověk v tom není sám, prostě ve všem. Takže je super,  
71 že člověk narazí na nějaký rozhovor, nějaký článek, kde to pojmenujou. Člověk se potom v tom může nějak líp  
72 zorientovat, ví, že v tom není sám, a udělá mu to mnohem líp. A potom taky si může vyhledávat mnohem snáží  
73 nějaké další informace, baví se o tom s ostatními lidmi, protože už ví, o co jde. Takže určitě je to taková forma  
74 úlevy.“

75 k: „Co vlastně, abych oddělila tu tvoji vlastní zkušenost a ten environmentální žal jako pojem, tak co o něm víš  
76 z nějakých článků a médií různých?“

77 š: „Že se to stává v poslední době čím dál většímu počtu lidí, že tím trpí čím dál víc lidí. Že se o tom nějakou dobu  
78 skoro vůbec nemluvalo, až teďkom v poslední době se otvírá celkem víc to téma a vychází víc článků, rozhovorů.  
79 Takže ta informovanost společnosti je mnohem větší, než byla před pár lety, že to je fakt téma, které se rychle  
80 posouvá, vyvíjí kupředu, a má mnohem větší mediální ohlas. A vím, že ten environmentální žal ... já si dokonce  
81 pamatuju poprvé, co jsem se o tom dozvěděl, a tam nebylo ani nějaké pojmenování, to bylo v nějakém dokumentu,  
82 kterej se snad ani netýkal ekologie. Já vím, že to byl nějaký rozhovor s nějakým architektem, který dělá návrhy  
83 nějakých budov v Asii. A on tam mluvil o tom, že si uvědomuje, jak on sám třeba přispívá k té environmentální  
84 krizi, že on třeba podporuje nějak ten byznys, staví ty velké budovy a podobně, a že on se každou noc několikrát  
85 probouzí právě s tou jako myšlenkou toho, že všechno je v prdeli, zbývá nám už jenom pár posledních let, a potom  
86 je konec. A v tu chvíli, co já jsem viděl ten rozhovor, kdy on o tom mluvil v tom dokumentu, který se ani netýkal  
87 toho tématu, tak jsem si říkal, ty jo, jsou tady fakt lidi, kteří o tom přemýšlí, a kteří o tom veřejně mluví. A začal  
88 jsem sám nějak reflektovat, že já o tom sám přemýšlím, že sice na tom nejsem tak špatně jako on, že bych nemohl  
89 vůbec usnout a během noci bych se několikrát probouzel s myšlenkami na tady tohle, zas tak špatně to nemám,  
90 ale že jo, dalo mi to poprvé nějaký ten hint, že tady něco takového je.“

91 k: „Zajímavý ty jo. A kdybys to měl podle sebe nějak definovat podle toho?“

92 š: „Asi je to dostatečné uvědomění nějaké globální situace a směru, kam naše civilizace směřuje, a uvědomění si,  
93 že ten směr není správný, a že brzy může nastat konec, se kterým my sami asi nemůžeme jako jednotlivci asi nic  
94 moc dělat.“

95 k: „No a liší se nějak ta tvoje zkušenost od toho, co o tom environmentálním žalu víš z článků a médií?“

96 š: „Asi moc ne. Asi mi to přijde celkem odpovídající. Zase záleží, z jakých médií člověk bere informace. Já se  
97 snažím nesledovat takové ty klasické zprávy, nečtu žádný bulvár, moc nečtu ani  
98 takové ty noviny jako Mladou Frontu a Lidovky, maximálně jednou za čas, když jedu vlakem, kde mi dají ty  
99 noviny zadarmo a já si spíš přečtu rubriku Sport nebo něco takového. Takže já ty informace беру z nějakých spíš  
100 důvěryhodnějších zdrojů, řekněme třeba časopis Respekt a podobně, kde těm autorům věřím, a to co tam píšou, se  
101 shoduje s mým pohledem a názorem. A někdy tam jsou i věci, nad kterými jsem sám třeba nepřemýšlel, a dají mi  
102 nový náhled na tu věc, a já si myslím, že to je právě dobrý pohled, ten, který mi dávají. Že nejsem takový ten  
103 zakopaný v nějakém svém názoru, třeba i na tu environmentální krizi, a potom bych si přečetl článek, a tam se  
104 psalo něco trošku jiného o tom, tak já si neřeknu, že to je blbost a úplně to vyfiltruju. Snažím se na to koukat  
105 otevřeně a říct si: jó, oni asi fakt mají pravdu a ten můj názor je trošku nekomplexní, že tam dodávají ještě trošku  
106 nový vhled, takže se to snažím do toho svého pohledu zimplementovat.“

107 k: „*Jó, takže nemáš takový to tunelový vidění...*“

108 š: „Jo, ale to může bejt úplně v jakémkoliv směru, že lidi spíš vyhledávají informace, které jim jenom potvrzují  
109 ten jejich názor. Což je jako problém většiny lidí, si myslím.“

110 k: „*Takže další otázka, na to už jsi začal sám odpovídat, jaký média sleduješ? A jaký máš pocity, když vnímáš ty*  
111 *informace z toho?*“

112 š: „Tak určitě to jsou tady tyhlencty, můžeme říct renomovanější nějaké listy, jako je třeba ten Respekt, Český  
113 rozhlas, dostanou se ke mně články třeba z Deníku N. Potom občas jako odkazy, které na mě vyjedou na  
114 Facebooku, které tam házou moji kámoši, kterým celkem věřím, protože si myslím, že celkem dost filtruju lidi  
115 okolo sebe, na tom Facebooku si je prostě filtruju, takže se ke mně dostávají zprávy, které se dají označit za nějaké  
116 ověřené, a ne nějaké fake news nebo něco. Já nevím, Student Times, Aktuálně.cz, DTV a tyhlencty věci.“

117 k: „*No a jaký máš pocity?*“

118 š: „Určitě se občas stane, že si přečtu ten článek a je tam třeba nějaká informace navíc, kterou já jsem nevěděl,  
119 kterou já přijmu, nebo se snažím přijmout, která třeba řekne: ta hranice toho, kdy musíme snížit emise, není třicet  
120 let, ale je to třeba jenom deset let. Tak já se na to dívám a říkám si: ouč, tak to je blbý. A zas se ke mně dostane  
121 trošku ta úzkost, zase mě to zaseká, místo abych dál pracoval, tak nad tím jako přemýšlím a pořád mi utíkají ty  
122 myšlenky tamtím směrem. Potom se o tom třeba snažím s někým pobavit, abych to ze sebe nějak dostal. Takže ty  
123 pocity vždycky, když se něco takového dovím, tak jsou... asi trošku ta skepse v tu budoucnost, trošku ten  
124 pesimismus a trošku úzkosti. Ale není už to tak jak na začátku, že by to vydrželo úplně dlouho, že bych z toho byl  
125 úplně sejmutý. Tím, že já už s tím tak nějak jako počítám a jsou to spíš takové ty vyplňující informace, tak to ty  
126 pocity nepřevládají až tak dlouho a až tak intenzivně. Ale jsou tam.“

127 k: „*Jo, jo, jo. A tys vlastně popisoval, že tě to trošku nějak zastaví...*“

128 š: „Jo, ale jenom na chvíli. Že už to není takové, že bych ten den už nemohl nic dělat a říkal si prostě: ten svět je  
129 v prdeli. Spíš je to takové, že se podívám na ten článek a řeknu si: hm, tak dobrý no. Tak potom chvíli třeba nic

130 nedělám nebo si jdu zahrát na kytaru, protože nemám úplně chuť se pustit zpátky do práce. Ale zas u mojego  
131 povolání je to takové, že mě to i někdy může víc nabudit do té práce, protože tím, jak já pracuju jako filmař, tak  
132 často to jsou věci, které právě napomáhají uvědomění jako těch lidí právě v téhle oblasti. Jsou to nějaké třeba  
133 ekologické nebo environmentální témata, které já zpracovávám. Takže někdy mě to naopak může zpátky nabudit  
134 do té práce, že si řeknu: ty jo, tak měl bych pohnout s tím, co jsem teďka odkládal. Ale myslím si, že ten můj  
135 příklad je takový docela specifický.“

136 *k: „Takže je to pak jako nějaký aktivní přístup k tomu jako?“*

137 *š: „Přesně. Že někdy to může být takové jako paralyzující, ale někdy zas na druhou stranu to pro mě může být*  
138 *nabuzení toho většího aktivního přístupu.“*

139 *k: „Co prožíváš v současné době? Jak to máš v současnosti s tím environmentálním žalem?“*

140 *š: „Asi tak podobně, jak jsme se teď bavili v těch posledních otázkách, už to není tak intenzivní, jak to bylo, když*  
141 *jsem se o tom začal dozvídat jako nejvíc informací na začátku. Už to není takovéto seznámení s tím tématem, kdy*  
142 *tě to může jako fakt paralyzovat a úplně ti to smazat víru v nějakou tu budoucnost a změnit tvoje plány a přístup*  
143 *k mnoha jako dlouhodobějším věcem. Takže teďka už je to takové ve fázi toho mnohem většího přijetí, s tím že*  
144 *s tím jako nějak počítám, že ten konec nějak pomalu přichází. A už to na mě nemá už tak velké pesimistické*  
145 *dopady, jako to mělo předtím. A snažím se s tím vyrovnávat tak, že k tomu mám nějaký ten aktivní přístup. Že se*  
146 *snažím i nějak vyhledávat nějaké zakázky a témata, které bych mohl ve svoji profesi řešit, a ukazovat lidem, aby*  
147 *to třeba tu společnost nějak nabudilo a dovedlo k nějakému většímu uvědomění. Takže ta environmentální deprese,*  
148 *nebo ten environmentální žal, je teďka u mě menší, než byl řekněme třeba tři roky zpátky. “*

149 *k: „A kdy to vlastně celé začalo? To bylo s tím nějak transformačním vývojem?“*

150 *š: „Asi jo. Protože to jsem se začal dozvídat hodně, jak ten svět funguje, začal jsem hodně měnit svoje názory od*  
151 *nějakého řekněme až lehkého ateismu a materialismu, až jako k nějakému většímu spirituálnímu vnímání, nevím,*  
152 *jak to všechno teď popsat nebo pojmenovat. A tím, jak se měnil ten můj pohled na svět, tak jsem se samozřejmě*  
153 *jako ... ke mně začaly chodit tady tyhlencty informace, jak jako nějaké té spirituální krize, která je hodně i spjatá*  
154 *právě s tou ekologií a tak. No, takže to bylo někdy před cca pěti lety, když jsem se začal zajímat tady o tyhlencty*  
155 *věci, a potom to začalo postupně přicházet. A na tom začátku, když jsem se poprvé jako dozvídal tady tyhlencty*  
156 *informace, tak to ty negativní pocity byly nejintenzivnější.“*

157 *k: „Co tě nejvíc ovlivňuje, co se týče toho environmentálního žalu?“*

158 *š: „Asi jak moc, a jaký média sleduju. Určitě ty média to hrozně moc ovlivňují. Třeba rozhovory s lidma, kteří*  
159 *mi přijdou relevantní ve svých názorech. Takže třeba někdo z těch lidí se o tom začne bavit, nahodí takové téma,*  
160 *takže mě to občas může hodit do takové depky. A třeba mi ty lidi řeknou ještě nějaké další informace, které já*  
161 *jsem nevěděl, které ještě víc poukážou na to, jak je to v prdeli. Takže to ti úplně moc nepomůže. Občas, když*  
162 *vidím, já to mám hrozně moc spjaté s tou dopravou. Prostě když vidím nějaké záběry nějakých osmiproudých*  
163 *dálnic, které jsou úplně totálně plné, jedno auto za druhým, tak tomu moc nepřidá. Já to mám hodně spjaté s tou*

164 dopravou. Možná protože já sám vlastně osobní dopravu nepoužívám nebo úplně minimálně, protože já neřídím,  
165 tak v autě jsem málokdy a většinou používám veřejnou dopravu. A já mám takový pocit, že to, jak pořád tankuješ  
166 benzín do toho auta, a potom ještě tím zároveň vypouštíš ty plyny do prostředí, tak že to je hrozně zatěžující. Mám  
167 prostě pocit, že to je něco, co zatěžuje tu planetu hrozně moc a nejenom tady tím hlenctím, ale celkově, jak to  
168 zatěžuje tvůj životní prostor tím způsobem, že třeba ve městě je hrozně moc aut a ty dělají jako hluk a můžou být  
169 prostě nebezpečné, když jsi chodec a podobně. Když jsem žil první rok v Praze, tak jsem žil na strašně moc  
170 frekventované ulici, kde jezdilo strašně moc aut a bylo to tam špinavé a hnusné, takže myslím že to tomu jako dost  
171 přispělo. Pro mě to auto je jako nějakým symbolem toho, co je jako hodně špatně, že to je nějaký nástroj, který  
172 může být hrozně praktický, moc nám pomáhat, a zároveň víme, jak se hrozně moc vymkl kontrole. To není vůbec  
173 regulované skoro jako nikde. Když jsem se nějak zajímal o historii automobilismu, tak vlastně jsem se dočetl, že  
174 auta byly vynalezeny hlavně na přesuny mezi městy, že tam byly velké vzdálenosti a lidé měli auta místo koní,  
175 takže nasedli do auta a jeli dlouho do nějakého města. Ale to, že by se auta používala přímo ve městech, a měl by  
176 je tam téměř každý člověk, tak s tím se moc nepočítalo. To je spíš jako nástroj, který se vymkl té kontrole, který  
177 nebyl regulován a my na to teďka hrozně moc doplácíme.“

178 *k: „Jak prožívání environmentálního žalu zasahuje do tvých vztahů?“*

179 *š: „Vztahů? Víím, že těžké je se o tom bavit v rodině, hlavně třeba s rodiči, kteří to vůbec nějak nereflektují nebo*  
180 *nějak nevnímají. A samozřejmě, že když člověk se o to začne nějakým způsobem zajímat a třeba i zažívat tyhle*  
181 *stavy, tak se potom snaží s tím začít něco dělat často. A třeba tvoří nátlak na ty své blízké lidi, kterým to ale vůbec*  
182 *nesedí, takže ti lidi mají jiný názor a mají pocit, že ty jim něco tlačíš, co vlastně není nějak přirozené nebo s tím*  
183 *nesouhlasí. Což samozřejmě vytváří nějaké konfliktní situace. Takže jsem se rychle naučil, že tohle jako nemá*  
184 *vůbec cenu nějak řešit, dělat nějaký nátlak na ty lidi nebo jim něco vyčítat. Prostě maximálně se jich na něco zeptat*  
185 *nebo jim říct něco o tom, co dělám já, ale do něčeho je tlačit, to už jsem zjistil, že je zbytečné, že to jenom vytváří*  
186 *nějaké zbytečné tlaky, konflikty a podobně. Takže jako určitě tam nějaké takové konflikty byly, hlavně třeba*  
187 *s rodiči, ale rychle jsem pochopil, že tady tohle není cesta, takže jsem se na to vykašlal. A co se týče mých*  
188 *přátel, tak většina mých přátel je na tom podobně jako já, že to vnímá stejně nebo podobně. Takže s nima si tady*  
189 *v tomhle rozumím. A spíš se jako doplňujeme, někdy navzájem hlídáme a připomínáme si, jak je důležité*  
190 *dělat určité kroky.“*

191 *k: „Jak vnímáš reakce ve svém okolí? To je vlastně takový podobný, ale z širšího měřítka.“*

192 *š: „Jasně, to je podobné. Tak mezi přáteli veskrze pozitivní, protože mám pocit, že mám okolo sebe přátele, kteří*  
193 *to jako vnímají podobně. Takže se navzájem podporujeme nebo si dodáváme nějakou inspiraci a tak. To je spíš*  
194 *takové podpůrné prostředí. Ale co se týče střetu s nějakou starší generací, ať to jsou rodiče, prarodiče, tak ti to*  
195 *často nechápu nebo neřeší nebo dělají, že nic takového není. Ale úplně u té nejstarší generace, jako jsou třeba*  
196 *prarodiče, tak s těma to vůbec neřeším, protože víím, že to je zbytečné.“*

197 *k: „A vyvolávalo to v tobě něco?“*

198 *š: „U těch prarodičů ne, protože to beru jako to, že oni už jsou na to příliš starí, jsou nějakým způsobem nastavení,*  
199 *a že u nich už nemá cenu nic moc změnit, že tím bych jenom dělal nějaké konflikty. Takže u nich jsem ani neměl*

200 problém s tím hnedka přijmout, že oni to vůbec neřeší nebo že dělají ty věci řekněme jako špatně, po staru. Ale u  
201 těch rodičů nebo u téhlencté generace, o jednu starší, tak tam už jsem po nějaké té prvotní snaze něco měnit a jim  
202 něco vtoukat do hlavy a tak, taky na to víc začal mávat rukou, protože tam jsem viděl, že to pochopení moc není.  
203 Ale občas mě něco takhle popíchne, když vidím, jak třeba nakoupí plastové brčka, nebo třeba pořád netřídí odpad,  
204 a tak podobně. Že sice mě to vždycky nachvilku právě tak popíchne, mám tendence to i zmínit, jakože: proč  
205 kupuješ tohlencto, vždyť to je úplně zbytečné... a někdy si to odpustím, někdy ne. Takže ty reakce jsou takové  
206 půl napůl.“

207 *k: „A co to pak s tebou dělá?“*

208 *š: „No na chvilku mě to právě tak rozruší, trochu, ale potom nad tím většinou mávnu rukou. No možná takové*  
209 *lehké naštvání z toho, že oni to nechtěj pochopit a nechcú to vnímat. Ale že by to byl nějaký velký vztek, to spíš*  
210 *asi ne.“*

211 *k: „Co to prostředí, v kterém se nacházíš? Jestli cejtíš, že můžeš bejt otevřenej, cejtíš podporum nebo to máš*  
212 *naopak... jak to máš?“*

213 *š: „Ve většině prostředí, ve kterých se nacházím, tak to je právě takové podpůrné prostředí, které to chápe, které*  
214 *to sdílí, které se samo snaží jít podobným směrem. Takže jediné, kde tak jakoby narážím, jsou třeba právě ti rodiče*  
215 *nebo část rodiny, kteří to vůbec neřeší. Ale jinak mezi svými přáteli to je podpůrné prostředí. A já jsem dost*  
216 *specifický v tom, že já nechodím třeba do nějaké práce, kde bych měl třeba nějaký pracovní kolektiv, že já jsem*  
217 *na volné noze, takže si svoje spolupracovníky vybírám sám, a to jsou většinou jako lidi, se kterými si rozumím,*  
218 *takže tady v tomhlenctom se mnou většina lidí v mém okolí souzní. Takže já si ty lidi okolo sebe hodně můžu*  
219 *vybírat.“*

220 *k: „To je fajn, že nejseš do něčeho hozenej. Co ti při vypořádání se s environmentálním žalem pomáhá?“*

221 *š: „Co pomáhá? Určitě dělat sám aspoň ty malé kroky, jak se říká, začít sám u sebe, a tyhlencty věci, co si člověk*  
222 *stanoví, se snažit co nejvíc dodržovat. A vždycky, když si vzpomenu, že já aspoň sám naplňuju tyhle svoje aspoň*  
223 *malé osobní kroky, tak mi to vždycky jako dodá nějakého pozitivního myšlení. Potom se klidně i víc nějak*  
224 *aktivněji zkoušet zapojovat do toho společenského života nebo do toho aktivismu, ať už jakoukoliv formou co se*  
225 *týče třeba demonstrací, podpisu nějakých výzev nebo tvorby, v mém případě nějakého audiovizuálního díla, které*  
226 *pojednává o nějakém takovém environmentálním problému. Takže vždycky když vyvíjím aktivitu nějakým*  
227 *takovýmhle směrem, tak mám pocit takového jakoby odlehčení, že aspoň je tam jako nějaká snaha. Určitě se jenom*  
228 *nějak sám ve svý mysli vyklidnit a říct si: tak oukej, žij přítomným okamžikem, a co bude následovat v budoucnu,*  
229 *tak to se uvidí. Prostě něco přijde. A uvědomovat si, že ten náš život tady na tom světě, je pouze nějaká jako*  
230 *návštěva, že my jsme návštěvníci tady na tomhle světě, a jenom na nějakou hodně řekněme hodně omezenou*  
231 *chvíli, takže tu omezenou chvíli bychom si měli co nejvíc užít, a co nejvíc naplnit ten svůj potenciál, který máme,*  
232 *který musíme jako najít. Takže se soustředím nějak tak na sebe, abych ten potenciál nějak jako naplňoval a užíval*  
233 *si co nejvíc toho přítomného okamžiku a toho života. A nezabýval se tím, že za nějakých x let může přijít taková*  
234 *a taková katastrofa.“*

- 235 *k: „To je hezký. A je ještě něco, co ti pomáhá třeba v tu danou chvíli, když máš pocit nějaký tý úzkosti?“*
- 236 *š: „Zahrát si na kytaru, když si chvilku zahraju, tak na to zapomenu. A dát si sklenku vína, anebo si pokecat*  
237 *s nějakým kámošem na nějaké random téma, to je úplně jedno, prostě společnost nějakého jiného člověka. No, já*  
238 *jsem celkem v pohodě s tím, že já se dokážu strašně moc různými formama sám sebe zabavit, takže... jít si třeba*  
239 *zasportovat, říct si: oukej, kašlu na to, a jít si třeba zaběhat, projet se na kole. Prostě hnedka to zaplácnout nějakou*  
240 *jinou aktivitou. Když si to člověk uvědomí a zjistí, že mu to vlastně nic pořádně nedává, a pořád se točí v těch*  
241 *myšlenkách dokolečka, tak si v hlavě nacvičit nějakou stopku, tady v tomhlenctom proudu myšlenek, a hnedka to*  
242 *přemostit v něco jiného.“*
- 243 *k: „Co to naopak zhoršuje?“*
- 244 *š: „Dívání se na videí o dopravě (smích). Určitě sledování neustále nějakých médií, který informujou jako o tady*  
245 *těchhlenctech problémech a aktualitách tady z téhlencté oblasti. Čtení pořád těchhlenctých článků, dívání se na*  
246 *nějaké jako environmentální dokumenty a tak. Občas taky když vidím třeba ... jdu třeba kolem nějakých restaurací*  
247 *a vidím, že ty restaurace třeba nabízejí na polední menu třeba osm různých jídel a ve všech osmi je nějaké maso.*  
248 *Tak v tu chvíli si vždycky říkám: to je v prdeli, nikdo se prostě nesnaží. Ale to je tak vždycky jenom takové*  
249 *chvilkové na pár vteřin, ale pak na to mávnu rukou, protože vidím zase kolik je různých podniků, které se snaží*  
250 *jako dělat nějaké veganské věci a tak. A co ještě? Když jedu po nějaké dálnici. A taky třeba když s někým sedím,*  
251 *s někým se o tom bavím a ten člověk o tom dost ví a je strašně pesimistický a nevidí v tom nic pozitivního. Když*  
252 *má prostě konverzace tady tohlencto téma, ale nevychází z toho prostě žádné východisko.“*
- 253 *k: „To pak přidává tu beznaděj v tobě?“*
- 254 *š: „Jo no. Asi jo. Asi takhle.“*
- 255 *k: „Co by ti pomohlo, ale nedostalo se ti to?“*
- 256 *š: „Kdybych na tom byl hůř, než jsem, což si zase nemyslím, že bych byl jako nějaký extrémní případ, ale dokážu*  
257 *si představit, že někteří lidi to maj jako mnohem mnohem horší, tak asi by bylo super, kdyby byla nějaká státem*  
258 *podporovaná jako terapeutická léčba nebo aspoň jedna nějaká seance, kterou by proplácela pojišťovna a lidi by*  
259 *viděli, že je tady nějaká taková možnost. To znamená asi jako větší propagace ve společnosti tady o tomhlenctom*  
260 *problému a větší informovanost o tom, že tady jsou jako nějaké možnosti, třeba terapie. A aby ta terapie byla*  
261 *k dispozici i pro lidi, kteří si ji třeba nemůžou úplně dovolit, aby to bylo třeba proplácené nějakou pojišťovnou,*  
262 *aspoň nějaká první session. Tak asi tady toto no. A možná taky nějaké návody, pořady v televizi, články, které*  
263 *ukazují nějak názorně, co by se všechno dalo dělat, že dávají nějaké návody, příklady pro lidi, kteří s tím něco*  
264 *chtějí dělat, tak aby jim ukazovali, jak něco můžou dělat jak pro sebe, tak jak se zapojovat víc do nějakého toho*  
265 *společenského dění. Takže jako nejenom, že mají třídit odpad a jíst míň masa a jezdit míň autama, ale taky jak se*  
266 *víc zapojit do toho společenského dění, jak vytvářet víc tlak na ty politiky, na ty velké firmy, kteří to dokážou*  
267 *nejvíc ovlivnit.“*
- 268 *k: „Jak vlastně ten environmentální žal ovlivnil tvůj každodenní život? Jaké jsi udělal změny?“*

269 š: „Jasně, jo. Všude, kde jsem, tak třídím odpad. Jím naprosté minimum masa, od takového toho běžného  
270 jídelníčku jsem se dostal ne k tomu, že bych vegan nebo vegetarián, ani jedno z toho, ale maso si dávám jednou  
271 za čas. A to stejné i vlastně s mléčnými výrobky, mléko jsem přestal pít úplně, takže si občas koupím sýry, ale co  
272 nejvíc jsem snížil spotřebu a kupování těchhle těch živočišných výrobků, které když už si je teda koupím, tak si  
273 je koupím třeba v nějakém lokálním obchodě, farmářském obchůdku nebo na trzích. A co dál ... přestal jsem  
274 používat plastové sáčky, dávám si pozor na to, abych si s sebou vždycky vzal nějakou vlastní tašku, do které dávám  
275 potom jako ovoce zeleninu, s kterou chodím nakupovat. No to jsou asi takové věci, které se mi povedly. Jo, a taky,  
276 já přicházím s nějakými náměty na dokumentární filmy, které točím, tak se často poohlížím po nějakých  
277 environmentálních nebo ekologických tématech, které bych mohl zpracovat, a potom by taky mohly ukázat tady  
278 tyhle ty věci, jaké jsou třeba možnosti, co se třeba děje, a podobně. Takže i v tom profesním životě jsem se o to  
279 začal víc zajímat nebo orientovat se tady tímhle tím směrem. A to je asi všechno.

280 k: „*Co je podle tebe nejdůležitější sdělit lidem, kteří prožívají environmentální žal?*“

281 š: „Že v tom nejsou sami, pokud se cítí opravdu špatně, tak ať vyhledají nějakou odbornou pomoc, protože není  
282 se vůbec za co stydět. Prostě když někoho bolí noha, tak jde prostě k doktorovi, tak když mají takovýhle problém,  
283 tak jdou prostě k jinému doktorovi. A nebát se nějaké budoucnosti, nebýt zbytečně pesimistický, užívat si  
284 přítomnej okamžik. A začít hlavně u sebe, když chci provádět nějaké změny. A nebýt nějak zdrcený třeba vlastním  
285 okolím, které to třeba nemusí chápat, tak přijmout to, že to okolí to nemusí chápat, a netlačit ho zbytečně do  
286 něčeho, protože potom si člověk může nadělat ještě víc problémů. Prostě to přijmout tak, jak to je u těch lidí ve  
287 svém okolí, kteří to tak nemají.“

## Příloha č. 8

### Rozhovor s Pavlínou

1 *k: „Jaký byl tvůj život po psychické stránce před tím, než jsi na sobě pocítila ty dopady té environmentální krize?“*

2 *p: „Tak určitě jsem měla úplně jiný cíle nebo úplně jiný představy o tom, co bych chtěla dělat vlastně, takže jsem*  
3 *se zaměřovala spíš třeba na nějaký vydělávání peněz nebo na nějaký zabezpečení se víc výrazně. A asi jsem byla*  
4 *třeba míň úzkostnější, dokázala jsem si třeba představit víc, že bych měla děti a určitě jsem řešila jiný téma a*  
5 *neměla jsem specifický jedno téma, že jsem měla větší mnohost témat, více pohledů nebo zájmů.“*

6 *k: „Že se ti to zúžilo potom?“*

7 *p: „Že se mi to zúžilo, určitě no. Já si myslím, že fakt jako zúžení na to téma té krize, a možná nějaký se*  
8 *zorientování víc jako na nějaký stavy strachu nebo úzkostí a možná se zaměření víc na pocity, vlastně snaha o to,*  
9 *jak se cítím.“*

10 *k: „To bylo až potom?“*

11 *p: „To bylo až potom, já asi předbímám, pardon.“*

12 *k: „Ne, tak v pohodě, tak já se rovnou zeptám na další otázku. Co jsi cítila, když se u tebe začal projevat ten*  
13 *environmentální žal? Jak to probíhalo?“*

14 *p: „No tak vlastně na začátku, když jsem se o to začala zajímat, začala jsem to vnímat jako téma, tak jsem nechtěla,*  
15 *aby to bylo úplně pravda. Takže jsem se snažila, ne že bych tomu nechtěla úplně věřit, ale snažila jsem se to brát,*  
16 *jakože je to něco míň důležitýho, než jak to vnímám teďka. A začala jsem to vnímat tak, že si myslím, že to hodně*  
17 *ovlivňuje hodně lidí, nebo minimálně tu skupinu kolem mě. Protože logicky ta moje skupina se na to hodně*  
18 *zaměřuje, na uměleckých školách, ale i ten ateliér, na kterým já jsem je na to hodně zaměřenej. Takže jsem začala*  
19 *vnímat, že to mění celkově nějakou atmosféru, nějakou náladu a taky způsob uvažování, že předtím bych třeba*  
20 *neřekla, že já osobně třeba bych nebyla tak protikapitalistická, jako bych třeba byla teď. S tím, že bych byla jako*  
21 *víc doleva, i když to nedává úplně smysl v český politice, ale víc jako do sociálna, ale teďka jsem jako vyhraněnější*  
22 *třeba a začínám mít větší potřebu se zajímat o to, jak se lidi můžou cítit, a jakým způsobem je ta situace může*  
23 *ovlivnit, protože si myslím, že do toho spadám prostě i já. No takže jakoby jsem začala cítit mnohem větší strach,*  
24 *nějakou jakoby úzkost, a začala jsem přemýšlet o věcech. Nejdřív jsem začala přemýšlet s nějakým věkem, že*  
25 *bych třeba měla děti, a pak jsem vlastně díky tomuhle rozhodla, že bych je radši neměla, a kdybych měla děti, tak*  
26 *bych měla třeba jenom jedno, protože bych měla strach, že to dítě nebude žít v dobrých podmínkách, třeba,*  
27 *například. Což si myslím, že je jeden z těch důležitých jakoby bodů, protože i když jsem nikdy nebyla člověk, co*  
28 *by úplně toužil mít děti, tak jsem vždycky přemýšlela nějak jako v takových, co to znamená dítě chtít nebo nechtít,*  
29 *proč ho chci, proč ho nechci. A byly pro to určitý důvody, třeba karierní právě. Takže vlastně, že bych chtěla se*  
30 *víc zaměřovat na svou práci a být v ní lepší, případně se prostě zabezpečit a dělat s téma penězma ještě něco než*  
31 *podporovat svoji rodinu. A teďka je to spíš z důvodu, že bych to dítě nechtěla mít z nějakýho soucitu vůči němu,*  
32 *nebo kvůli tomu, že... je to taková rovnice, že když já budu mít to dítě, tak ho třeba nemůže mít někdo další, nebo*



33 to dítě umře, protože moje dítě bude v lepších podmínkách, nebo bude mít nějakou výhodu, protože nevím, je ze  
34 střední Evropy a já jsem ze střední třídy, že to bude jakoby na úkor něčeho. No já jsem začala mít i pocit, že i já  
35 jsem na úkor, a že vlastně já musím něco dělat, abych nebyla tak na úkor. Nebo vlastně jako když už jsem naživu,  
36 tak mám hluboce pocit, že bych měla dělat něco, abych vlastně splácela ten dluh.“

37 *k: „Já z toho hodně cítím pocit viny, je možný, že tam je?“*

38 *p: „Jo, ten tam je. Velkej. No, protože já jsem z takový vlastně průměrný rodiny prostě, jsme bílí, ze střední*  
39 *Evropy, rodiče jsou, máma je doktorka, táta je učitel, hodně meich členů rodiny jsou vysokoškolský učitelé. Takže*  
40 *mám pocit, že jsem takovej dobrej speciment bílýho zvýhodněnýho člověka, kterej prostě, ačkoliv nejsou Čechy*  
41 *jako Británie třeba co se týče nějakýho kolonizování třeba, byznysu, tak jsem součástí třídy, která k tomu hodně*  
42 *přispívala prostě, je součástí toho, co já vnímám jako důvod, proč se tohle děje. Protože já z velký části vnímám*  
43 *důvod toho, a teďka to nechci zužovat na kapitalismus, ale na takovej ten pocit, že člověk musí být produktivní a*  
44 *silnej a schopnej a vzdělanej a krásnej. Což dojde k tomu, že ty to vlastně zakrejš, ale je to tam, protože každěj*  
45 *má problém. A myslím si, že tohlencto uvažování jako růstu a zlepšování a pocitu, že ta práce je ta dobrá věc,*  
46 *kteřou máme žít, a tím produkováním věcí a budováním svýho života a dokazováním toho, že ta kvalita v nás je.*  
47 *Jakoby ta schopnost přežít v tom světě a vybojovat si to, tak je podle mě jedna z obrovskejch příčin tý*  
48 *environmentální sociální krize prostě. A já mám pocit, že ta moje třída za to může a já mám bejt ta první generace,*  
49 *která si to uvědomí, protože si nemyslím, že moji rodiče nebo prarodiče za to můžou, ale myslím si, že si to*  
50 *neuvědomujou. Takže to je důležitá věc pro mě, že já si to začnu uvědomovat a začnu se chovat nějak jinak prostě.“*

51 *k: „Jo, jo. To mi dává smysl. Kdybych ještě mluvila o dalších pocitech, tak tys zmiňovala třeba ten strach a úzkost.*  
52 *Tak kdybys mi nějak rozvinula vývoj těch emocí...“*

53 *p: „Určitě. Tak já jsem z rodiny, kde moje máma má nějakým způsobem velký téma války, protože vyrůstala jako*  
54 *malinká s pánem, co byl v koncentráku. A ten jí hodně vyprávěl ty příběhy. A v ní to hodně zůstalo. Čili si myslím,*  
55 *že mám nějakou takovou válečnou mentalitu pořád kvůli tomu. A já jsem se vždycky od malinka bála, že bude*  
56 *nějaká katastrofa prostě, že nějak prostě skončí svět, nebo něco se stane. Takový to, když člověk slyší ohňostroj,*  
57 *a nejprve si myslí, že je to bombardování, teprve až pak si myslí, že to je ohňostroj. Takže jsem tak trochu*  
58 *paranoidní. A vlastně tohlencto je jakoby zhmotnění toho mýho strachu. Najednou se objevila nějaká jakoby věc,*  
59 *co ten můj mozek čekal, až se to jakoby konečně stane. A já jsem si jakoby začala třeba představovat, když se*  
60 *vyvíjela ta situace v Sýrii, tak se vyvíjela kvůli vodě že jo hodně. Nicméně jsem si jakoby uvědomila nejenom, že*  
61 *ten problém se bude odehrávat, což je strašný říct, ale v zemích, který jsou ode mě vzdálený, takže to způsobuje*  
62 *nějak mimo jiný migraci velkou, nějaký ekonomický znejištění a mimo to samozřejmě, že i v Čechách bude míň*  
63 *vody a budou z toho vznikat problémy. Čili první věc, která se mi k tomu asociuje je ne nějaká katastrofa jako*  
64 *taková, ale jakoby spíš kolaps společnosti, že najednou nebude třeba dostatek vody. A pak si začnu představovat,*  
65 *co se začne dít s mojí rodinou. Třeba si začnu představovat, že umíraj moji rodiče, nebo si začnu představovat, co*  
66 *bude s mojí babičkou, protože je dementní, je v ústavu, tak co se může stát s lidma, kteří nejsou schopni se o sebe*  
67 *postarat v takový situaci. Takže je to hodně strach o to, co se stane těm ostatním lidem, a že já nebudu schopná*  
68 *jim pomoci. Což je zase další motivace s tím začít něco dělat, protože ten pocit, že s tím něco dělám před tím, než*  
69 *se to stane, než se stane ta válka. A taky, že nebudu schopna prožít normální život, což souvisí s těma dětma a asi*

70 jako s tou menší potřebou se zabezpečovat. Protože před tím bych určitě přemýšlela tak, že si budu chtít koupit  
71 byt, což asi není úplně běžný pro lidi, co uvažují nějak levicově, ale já bych prostě chtěla mít byt, protože si  
72 myslím, že to člověku umožní nějakou svobodu právě v tom, co dělá. A teďka si říkám, jestli má cenu si kupovat  
73 byt, protože ty věci budou mít třeba takovej efekt, že o to třeba člověk přijde. Třeba nevnímám už osobní vlastnictví  
74 jako něco bezpečného, jako jsem vnímala předtím. Jako předtím jsem měla takovej jako pocit, že když člověk  
75 vlastní nějakou pozemek nebo nemovitost, tak je to celoživotní nějaká jistota, co jim neuteče. A teďka vlastně, a  
76 to je jako logický studováním toho, co se třeba dělo při těch válkách nebo neklidech, si začínám uvědomovat, že  
77 ani to není vlastně jistota.“

78 *k: „Jo, jo. Takže jsi nějak přišla o svý jistoty?“*

79 *p: „Jo, nějakým způsobem o nějaký jo no.“*

80 *k: „A jak ti v tom je?“*

81 *p: „No teď už je mi v tom výrazně líp, protože jsem o tom začala mluvit. Což si myslím, že je obrovský rozdíl,  
82 protože předtím vlastně... tak za první předtím jsem nebyla v té skupině, což je obrovský rozdíl, protože můžu o  
83 tom s někým vlastně mluvit, což si myslím, že je obrovská pomoc. A za druhý jsem začala přiznávat nějakou tu  
84 slabost nebo ten svůj strach v nějakým svým uměleckým projevu, což je taky víc fajn. Ale předtím to bylo jako  
85 vlastně do nějaký míry děsivý nebo paralizující, bych řekla. Protože jakoby úplně se posunuly hranice toho, jak  
86 jsem vnímala svět nebo toho, co já bych měla dělat v budoucnosti. A najednou jsem nevěděla, jak se jako ukotvit  
87 nebo nějak se jako chytit na nějaký místo a fungovat tak, aby to bylo pro mě přijatelný. Což se mi teď asi výrazně  
88 změnilo.“*

89 *k: „Tak jo, super. Dokážeš si vybavit, jak ti v těch situacích, kdys to prožívala hodně silně bylo fyzicky?“*

90 *p: „No jako asi to probíhalo jako stres z nějakýho výkonu třeba, že jsem měla třeba žaludeční problémy víc třeba  
91 a ekzémy myslím, že mi to spustilo. Ale je otázka, jestli to bylo tady tím, protože mám takovýhle projevy i kvůli  
92 jiným stresům. No ale byla jsem paralyzovaná vlastně nějak, ale ne že by to byla nějaká vyloženě jako deprese,  
93 ale jakoby neschopná dělat věci, protože jakoby proč. Ale pak naopak přišla velká aktivita, když jsem se přidala  
94 do té skupiny v našem ateliéru, protože to dávalo smysl. Ale asi si neumím úplně vybavit nějaký fyzický pocity  
95 kromě tohohle.“*

96 *k: „Hmm, takže nějaký psychosomatický problémy... A třeba v té úzkosti nebo v tom strachu?“*

97 *p: „No já si myslím, že ty žaludeční problémy s tímhle úzce souvisí.“*

98 *k: „Jasně, jasně. Dobře. Co se v tobě odehrávalo, když si zjistila, že to, co prožíváš, je environmentální žal?“*

99 *p: „No mně to přišlo jako strašně zajímavý, že už to vlastně začíná bejt nějak definovaný. Protože já jsem minulej  
100 rok sháněla terapeuta, kterýho jsem vlastně chtěla pozvat k nám do školy, kterej by to řešil, ale řeší to vlastně málo  
101 lidí. A nějak jsem potom sháněla odborný články v *American Psychological Society*, nebo jak oni se jmenujou, a*

102 tam jsem našla jeden prostě. Nebo ještě úplně úvodní vlastně nějak. Ale přišlo mi zajímavý, že se to jakoby začíná  
103 dít, že je jako super, že se to podchycuje možná už teď, nebo já nevím, kdy se to mohlo začít projevat u lidí. Já  
104 si myslím, že jsem to začala taky vnímat poměrně pozdě a nějaký lidi to mohli mít už třeba od devadesátých let.“

105 *k: „A kdys to začala vnímat?“*

106 *p: „To už je já nevím, třeba tři roky zpátky. Jakože jsem se s tím začala nějak identifikovat, že tomu věřím, a že*  
107 *to je fakt jako špatný. “*

108 *k: „Ted' jsem tě asi přerušila, tak klidně můžeš pokračovat. “*

109 *p: „No já si myslím, že je to pro naši věkovou skupinu hrozně důležitý, nebo že to bude i ještě důležitější časem.*  
110 *A teďka mě by vlastně zajímal postoj psychologů, psychiatrů v Čechách k tomu. Jestli to považují za něco jako*  
111 *legitimního nebo prostě ne, protože to je určitě otázka. Ale to, že vlastně si myslím, že by byla strašná chyba,*  
112 *kdyby se to nezačalo jako řešit odborně. A taky by mě zajímalo, jak se to definuje, co jsou vlastně ty části, který*  
113 *se daj definovat vlastně jako ekologický žal, jestli je to od doby, kdy má člověk psychosomatický projevy, nebo*  
114 *jako je jenom smutnej, nebo si to uvědomuje.“*

115 *k: „Jo, jo. Na to vlastně navazuje ta další otázka, takže jenom abych to shrnula nějak ... takže vlastně jsi byla*  
116 *ráda, že se to začalo řešit, že to je jako potřeba, že to je jako aktuální, a že to má nějakou tu formu vlastně.“*

117 *p: „Jasně. No a myslím si, že to, že se to řeší, je pozitivní projev, že to ta společnost začíná vnímat jako téma.“*

118 *k: „Ta další otázka je právě, co o tom environmentálním žalu víš z článků a z médií?“*

119 *p: „No ty jo, tak to je dobrá otázka. No, že to je prostě diskutabilní, jestli to existuje, podle hodně lidí, teďka už*  
120 *možná míň asi. A že je to asi něco, s čím si neumíme úplně dobře poradit, protože je to nověj jev, a že to je vlastně*  
121 *překvapující, že se to jako objevilo. Já nevím no, co ještě takhle vím ze článků.“*

122 *k: „Třeba právě, jak se to definuje nebo jako ... “*

123 *p: „Já si myslím, že to souvisí, nebo když si takhle vybavuju, co jsem o tom četla, nebo co si myslím já, je že je to*  
124 *úzkost nebo strach z jako snížení kvality života, ne nevím vlastně, teďka jsem taková zaseklá, já totiž nevím, jestli*  
125 *jsem schopna odlišit to, co si myslím od toho, co jsem četla.“*

126 *k: „Jo, to je právě další otázka, jestli se ty dané informace liší od toho tvýho vlastního prožívání. “*

127 *p: „Jasně, no já si myslím, že moc ne, ale že se to navzájem ovlivňuje, to, co si já myslím, a co já čtu. Protože*  
128 *zároveň to, co třeba jsem našla od tý Americký Asociace Psychologický, to bylo vlastně uvedení výzkumu, jako*  
129 *článek o tom, jak bude probíhat výzkum, a že je to prostě fenomén, kterej roste, a že je třeba ho prostě zkoumat a*  
130 *jako definovat, co to je prostě. To byla nějaká takováhle úvaha, a potom prostě sto dvacet článků z Alarmu,*  
131 *z Wave, a tak prostě, o tom, že to ty mladý lidi mají prostě, a o tom, jestli je to teda vážný nebo projev nějaký*

132 nudy. Ale já si myslím, že už se mi to hodně spojilo tím, že už se o to zajímám nějakou dobu no. Já si myslím, že  
133 to je definovaný jako úzkost z toho, že se rozpadne nějak společnost a jako ekonomická jistota a tak.“

134 *k: „Takže, ty už jsi o tom vlastně začala mluvit, teď je ta otázka zaměřena na to, jaké média sleduješ, a jaké máš*  
135 *pocity, když vnímáš tyto informace?“*

136 *p: „Tak sleduju z českých médií ten Wave a Alarm, a potom nic moc ne, nebo jako z různého mixu, protože mám*  
137 *nastavenej jako mix různých novin na internetu, a spíš mě zajímá jaká je rétorika jako v různých skupinách,*  
138 *protože je to důležitý vědět, jak o tom přemýšlí ostatní, obzvláště když je člověk v aktivistický skupině, i když ne*  
139 *třeba tak úplně aktivně. A potom hodně The Gardian a The New York Times a zahraniční média, protože si*  
140 *myslím, že to za prvý vnímají šíř, a za druhý míň ovlivněně možná. Nebo jako v Čechách je to podle mě obrovská*  
141 *jakoby otázka souboje pravice s levicí, a já si nemyslím, že to je správně. Nicméně, když to čtu, tak je mi z toho*  
142 *samozřejmě smutno. Já jsem si všimla třeba tak rok zpátky toho, že moje sociální média jsou tím úplně naplněný,*  
143 *že každéj druhý článek, kterej já budu mít na svým feedu na Facebooku, bude prostě tohle, jako něco se stalo,*  
144 *tolik odtálo z něčeho, zvíře vyhnulo, tamto místo shořelo, tady se to otepluje, vypadá to, že do roku 2030*  
145 *nebudeme schopni snížit nějaký spotřeby emisí. Takže vnímám to, no nedávno mi můj přítel řekl, jestli by nebylo*  
146 *lepší, kdybych v té skupině nebyla, protože to zhoršuje celou situaci, protože vlastně ve chvíli, kdy začnu něco víc*  
147 *řešit nebo se zaměřím na nějaký článek, tak je mi samozřejmě hůř a začnu mluvit o těch věcech s ním, protože*  
148 *prostě je to prostě můj přítel, a jestli je s někým důležitý o tom mluvit, jestli chci mít děti, tak je to samozřejmě*  
149 *prostě on. Nebo ho nevím vlastně tak trochu zlobim, protože si myslím, že je to zásadní. Tlačím na něj hodně jako*  
150 *recyklovat, nekupovat si zbytečný věci nebo o tom uvažovat. Takže skrz něj, on je jako takovej lakmusovej*  
151 *papírek, kterej mi říká třeba: nepřeháníš to s tím smutkem nebo s nějakou nervozitou? Protože jednou za tejdě*  
152 *budu mít náladu mluvit o tom, co se třeba stane. Protože on je z Ameriky a najednou se stane nějaký problém*  
153 *prostě, a já nebudu moct zpátky, bude třeba válečnej konflikt a já se nedostanu za svou rodinou. Takže prostě*  
154 *určitě mě to ovlivňuje strašně moc v rozhodování, jestli se odstěhuju z Čech nebo ne, od rodičů, a je mi z toho*  
155 *jakoby samozřejmě úzko. Protože to je jakoby, ten pocit, co se vrátím předtím, když se vrátím k té první otázce,*  
156 *že je bezpečný cestovat a žít někde jinde, protože vždycky člověk může zpátky, a teďka uvažuju víc jako i dojít*  
157 *z Prahy do Plzně by trvalo dva dny a bylo by to fyzicky náročný, natož se dostat z Ameriky do Evropy ve chvíli,*  
158 *kdy by byl nějaký problém.“*

159 *k: „Kdyby byla nějaká krize. Jasně. Takže vlastně když se vrátím ještě k těm informacím, tak jsi říkala, že cejtíš,*  
160 *nebo i ten tvůj přítel cejtí, že jak to máš zavalený tím, takže ti to nějak ubližuje i?“*

161 *p: „Asi jo, protože není vlastně nic produktivního na tom, když jsem nervózní, nebo jsem smutná, nebo se toho*  
162 *bojím, dokud prostě ten problém ... jako vlastně když zahrnu to, že něco dělám, ačkoliv málo, tak jakoby asi, co*  
163 *by to mělo dělat, aby to bylo produktivní je nějak mě vybičovat k tomu, abych se zapojila nevím třeba ke*  
164 *Greenpeace, ale spíš mě to jakoby prostě paralyzuje, zas a znova. Jsem taková, jakože: áá, tak to teda nevím, jestli*  
165 *má něco cenu prostě, když všichni umřeme. Že to je spíš paralyzující, že to člověku nepomáhá k řešení té situace,*  
166 *ty pocity.“*

167 *k: „Může tam bejt potom to, že ta paralýza je spojená s pocitem bezmoci?“*

168 p: „Určitě no. Protože je vždycky otázka, co je jako funkční v danou chvíli, jestli je funkční jako recyklovat a  
169 nekupovat si věci v obalech, což podle mě moc ne, nebo jestli tlačít na nějaký politický struktury. A já jakoby  
170 nejsem ... já se vlastně stydím vnitřně za to, což jakoby si myslím, že je důležitý, že nejsem přesně jako v tý  
171 Greenpeace, jako když se srovnám třeba s nějakýma jinejma lidma, prostě, jak jsou aktivní, tak já bych prostě  
172 chtěla bejt taky takhle aktivní a prostě jako zapálená a schopná. Ale já to jako řeším spíš tím, že jsem smutná a  
173 neaktivní jako v hodně případech. Ne že bych prostě vyrazila blokovat důl prostě, protože jsem jakoby víc  
174 introvertní, nebo to není možná ani o tom, že jsem introvertní, ale jsem taková víc jako, prostě nefunkční ve chvíli,  
175 kdy o tom přemýšlím.“

176 k: „A je to jako takový já bych měla, nebo jako já bych chtěla?“

177 p: „Já bych chtěla, a já bych taky měla.“

178 k: „Jo, takže vobojí.“

179 p: „Ale nevím, co přesně bych chtěla. Jakože si myslím, že jsou nějaký jako nevím, německý Greenpeace, je dobrej  
180 příklad toho, že to jde ovlivnit, ale zároveň, já asi nemám, já si myslím, že je důležitý tohlencto řešit ve skupině,  
181 protože prostě člověk má potom pocit možná, že nemá dost kreativity nebo představitosti, jak by moh něco změnit,  
182 v tak obrovským stroji toho systému. Já si myslím, že je potřeba hledat nový způsoby, jak to dělat, a že je hrozně  
183 těžký je jakoby vymýšlet, protože se ty kroky zdají být nereálně velké, i když asi nejsou. Ale já sama prostě doma  
184 mám pocit, že nic nevymyslím, a je to o tý bezmoci přesně, a jsem zase zpátky u toho, že bych měla něco dělat  
185 prostě. Takže nakonec všechny tyhlencty věci by mohly ve výsledku v nějakým scénáři vést k tomu, že teda půjdu  
186 a něco budu dělat, ale většinou vedou k tomu, že si řeknu jéžíšikriste, a nic.“

187 k: „Že tě to pohltí úplně, zavalí prostě nějak“

188 p: „Přesně tak.“

189 k: „Co prožíváš v současné době? Teďka jsme mluvili o tom, jak to třeba vzniklo, jak to bylo, tak jak to je teď?“

190 p: „Teďka jsem se jako naučila s tím pracovat ve svých pocitech jakoby víc než jenom bejt paralyzovaná, a teďka  
191 zrovna jsem ovlivněná tím, že jsem dodělala věci na klauzury a tam jsem o tom nějakým způsobem mluvila, jiným  
192 způsobem, takovým tím obejdutím z pohledu tý produktivity, a že člověk má bejt výkonnej a jako schopnej, takže  
193 vlastně mám pocit nějakýho splnění nějaký zodpovědnosti možná, na tenhle tejden. A taky to, že jsem teďka byla  
194 s těma lidma furt a mluvila s těma, který to řeší nějakýma způsobama. A to je jakoby osvěžující, protože člověk  
195 si nevytváří jakoby představu jenom v sobě, která není závislá na venkovním světě a jenom na nějaký vnitřní  
196 realitě, jak má vypadat ten správnej aktivista, co zachrání svět, a taky zároveň sdílí ty pocity s těma lidma. Takže  
197 teďka se cítím líp a míň se třeba mám potřebu omlouvat lidem co si nemyslí, že se to děje, i když jako já mám na  
198 tohlencto fajn rodiče. Protože předtím jsem třeba pochybovala, jestli to není jen nějaký můj výplod prostě, a teďka  
199 už ne. Ale zároveň si myslím, že jsem oploštělá trošku, že vlastně už nejsem tolik smutná, i když si vlastně  
200 uvědomuju furt ty stejný věci, tak jsem taková víc jako ... a tak když se stane prostě nějaká velká sociální krize

201 prostě, lidi umřou, tak jako není to vlastně třeba řešení tý věci? Že bude těch lidí míň. Nebo jako nějaká válka,  
202 nějaká nemoc, hladomor, že jsem jako míň nešťastná z toho, že se to děje.“

203 *k: „A co se tam stalo jako vlastně za změnu v tobě?“*

204 *p:* „No podle mě, jakoby jak jsem z toho byla smutná a paralyzovaná, tak jsem prostě zjistila, že to nevede  
205 k ničemu dobrému, a sama jsem se rozhodla teda, že musím dělat minimálně jako nějakou aktivitu, která o tom  
206 mluví, třeba na tý instituci, ve který jsem. A že to prostě musím řešit ve svý práci, a že vlastně zároveň v sobě  
207 musím pěstovat především nějakou empatii a jiný ten způsob uvažování než ten jako výkonnej a jako funkční  
208 prostě a vydělavací a zabezpečovací. Že prostě jsem si zvolila nějakej způsob, jak to budu řešit, jako vnitřní, kterej  
209 mě nějakým způsobem uklidňuje. A třeba jsem si uvědomila, že když si prostě koupím jednou za čas něco, co je  
210 v igelitu, tak se prostě nezboří svět, že jsem prostě přestala uvažovat tak jako zkratkovitě, že jsem si víc ujasnila,  
211 co považuju za důležitý v týhle otázce celý no. Že předtím jsem se za to cítila třeba hodně provinile, když jsem  
212 něco takovýho udělala, a ono je to těžký to vyloženě vůbec nedělat. Tak jsem se cítila strašně prostě, že kdyby to  
213 někdo viděl, tak to bude prostě úplně šílený, a tak. A teďka to už takhle nemám. A ještě je zajímavá ta pozice, do  
214 který se člověk dostane, když dělá jako cokoliv, tak začne být trošku jako strašidelněj pro okolí, že vlastně tě jako  
215 hodně lidí bude vnímat jako čarodějnici prostě, že když vytáhne plastovou láhev, tak jim ji vrazím prostě do nosu  
216 a budu na ně křičet. A přitom jako mně je to úplně jedno jako. Že prostě se člověk dostane automaticky do nějaký  
217 pozice, což jakoby mě by nenapadlo bejt na někoho naštvaná za to co, on jako spotřebitel dělá. Protože si myslím,  
218 že je důležitý, jak o tom přemýšlí, a až o tom začne přemejšlet jinak, tak to nebude dělat prostě.“

219 *k: „Jo, takže se vlastně dostaneš do nějaký pozice takovýho soudce. Ale vlastně tys to tak necejtila...“*

220 *p:* „Ne, protože já si myslím, že třeba to, co děláme na naší škole, je taky nějaká sebeterapie toho, že něco děláme  
221 prostě. A nikdy to nebylo o tom, že bychom chtěli něco po ostatních lidech, jenom jsme jim jako nabízeli, aby to  
222 dělali s náma, když by jako chtěli. Protože já jsem to vnímala jako, že mi to hodně pomohlo, když se ta skupina  
223 založila. Že jsem jakoby to mohla s někým řešit. Takže jsem to vnímala jako něco skvělýho, jakože: super, a teďka  
224 všichni, co mají ten pocit stejnej, tak budou moct k nám, a budem dělat ty věci, a budou se cítit líp. A ty lidi to  
225 právě naopak, a to mě tenkrát strašně překvapilo, začali vnímat, jakože je do něčeho nutíme, a že je budeme jako,  
226 že bude shaming za jezdění autem a lítání letadlem, že vlastně to bylo vnímaný hodně negativně.“

227 *k: „A jak ses v tom cejtila ty?“*

228 *p:* „No tak nepohodlně, protože se člověk prostě dostal do nějaký pozice, se kterou ho nikdy nenapadlo se  
229 identifikovat. Protože já jakoby vlastně, ne že bych jedla maso hodně, ale nejsem vyloženě vegetarián. Nikdy jsem  
230 se nevnímala jako prostě nějak alternativně moc, ale jako vlastně asi jo, když se na to zpětně koukám, ale nikdy  
231 mi to nepřišlo samozřejmě, protože jsem se porovnávala se sebou, tak mi to nepřišlo nikdy tak zásadní. Ale  
232 najednou jsem se dostala do pozice jako tý holky, co zase naletěla těm prostě, co jí říkají, jak žít, a byla tak hloupá,  
233 že jim to uvěřila, a teďka ještě je nějakej fašista, co se to snaží protlačit nějak i na ostatní lidi, i když tomu jako  
234 nerozumí.“

235 *k: „Hmm. Takže je to hodně jako taková věc identity, mi přijde.“*

236 p: „Určitě je to věc identity. No, protože podle mě s mojí identitou souvisí to, že kromě té válečné mentality, je  
237 tam nějaká postava hrdiny, kterým se chceš vlastně stát. A teď, když začneš dělat něco takového, tak ti to tam  
238 trochu leze, i když by se člověk rád tvářil, jakože ne, tak by byl rád na barikádách, a prostě křičel a byl vidět. A  
239 tohledencto je ten opak, jakože ty si nepředstavuješ v těch svejch představách kritiku nebo něco, jakože ty lidi si  
240 nebudou myslet to samý co ty prostě, nebo že tvý rodiče si nebudou myslet to samý, co ty si představuješ, jakože  
241 jo, my všichni to vyřešíme. A je to jako překvapivý, protože já jsem se předtím vnímala vždycky hodně  
242 nekonfliktně, a najednou jsem byla jako nějaký konfliktní, výraznej člověk, kterýho lidi jako vnímaj nějak už  
243 předtím třeba, než ho znají. A to mi přišlo jako vlastně smutný, protože si myslím ... no začala jsem si uvědomovat,  
244 že lidi, co tohle dělaj, jsou nespravedlivě hodnocený často.“

245 k: „*To je taková křivda ne trošku?*“

246 p: „Je to křivda, určitě no. Ale zároveň teď si to už tolik nemyslím. Protože se to nějak usadilo, nějak jako jsem se  
247 s těma lidma bavila prostě, nějak mně to začalo míň vadit asi. A uvědomila jsem si, že je to taky spíš moje nějaká  
248 představa, že se to děje prostě víc, než se to děje, že je to ve výsledku taky všem jedno. Akorát jsem byla z toho  
249 chvilku překvapená no a teďka je to zase asi fuk.“

250 k: „*Se to uvolnilo... Co tě po psychický stránce nejvíc ovlivňuje, v rámci toho environmentálního žalu?*“

251 p: „No tak předtím ta paralyzovanost, neschopnost nic dělat, nebo jako chtít dělat věci, co s tím úzce nesouvisí  
252 nebo i ty, co s tím úzce souvisí. A teď asi to, že nechci mít děti, třeba bych je asi jednou měla, kdyby to můj přítel  
253 vyloženež chtěl, ale jako radši bych nechtěla. Potom se jako víc cejtím svázaná svoji jako nějakou vnitřní morálkou  
254 v tom, co prostě můžu dělat a nedělat. Což si ale myslím, že je jako dobře, že prostě vnímám větší zodpovědnost,  
255 přes ten pocit viny teda samozřejmě. A jednou za čas vnímám jako nějaký strach, nějaký koncentrovanější, jako  
256 soustavně nemám už takovou tu víru v to, že budu mít tu hezkou budoucnost tolik jako jsem mívala, a občas si to  
257 víc uvědomím, a je mi jako třeba hůř nějakou chvíli. A prostě nejvíc ten pocit viny si myslím. A nějaký jako pocit,  
258 že se musí něco dělat, si myslím, že vlastně všechny věci, co dělám, hodnotím jako, zhorší to tu situaci nebo ji  
259 nezhorší nebo, co je dobrý v tuhlenctu chvíli udělat.“

260 k: „*Jo, že je to všechno vztáhlý k té environmentální krizi?*“

261 p: „Jako, překvapivě vlastně jo. Když bych šla jako do podrobností, tak jako jo no.“

262 k: „*Jaký to bude mít důsledky do budoucnosti...*“

263 p: „Jo, a možná ne v nějaký úplně viditelný rovnici, ale hodně nějakým způsobem přes to uvažování prostě.“

264 k: „*Jak prožívání environmentálního žalu zasahuje do tvých vztahů? Ty už jsi to načala ...*“

265 p: „Jo tak já si myslím, že to, co jsem říkala s tím jakoby strachem, že budu najednou prostě nějaký kat, se trošku  
266 promítlo i v můj rodině, že ty lidi měli třeba strach, že to s nima budu chtít řešit, když se s nima potkám, že se třeba  
267 naštvu. Což občas se samozřejmě naštvu, ale jako... A potom to určitě ovlivnilo můj vztah s přítelem, protože on

268 už chtěl děti předtím, a já si myslím, že ho tím hodně ovlivňuju, když o tom mluvím, protože on o tom už taky začal  
269 přemejšlet, i když by nebyl typ člověka, kterej by o tom začal přemejšlet prostě. Takže vlastně mám trochu strach,  
270 abych z něj neudělala smutnějšího člověka, protože on trpí vyloženě klinickéjma depresema a jsou určitý chvíle,  
271 kdy bych to měla já v sobě trošku potlačit a prostě mu v tom nepřitěžovat, ale zároveň je to prostě už tak vpletený  
272 do mýho života a do mých aktivit, že se tomu těžko dá vyhnout. A myslím si, že mě možná mý rodiče vnímaj teď  
273 jako trošku víc jako někoho vyhraněnýho a vyhocenýho, oni jsou jako celkem liberálně otevřený, ale vždycky  
274 měli nedůvěru vůči lidem v organizacích jako jsou třeba Greenpeace, že mají tendenci bejt v tom nějakým  
275 způsobem vlastně fanatický. Což jako je samozřejmě nějaký nebezpečný, ale zároveň já to ještě vnímám trošku  
276 zkreseně, protože jsem vyrůstala v buddhistický komunitě, kde je velkej důraz na to, abychom nespadli k tomu  
277 fanatismu, že vlastně to v mým mozku bylo vlastně nějaký téma jako přemejšlet o tom, co děláš, a kriticky se  
278 snažit pořád to nějak hodnotit. Tak to jakoby se vztahuje i k těm skupinám, protože mám i nějakou zkušenost, jak  
279 žít komunitní život, jak se organizovat ve skupině, která má nějakej jako cíl nebo názor, takže je mi to jako něco  
280 vlastního. Takže si myslím, že oni to vnímaj jako přes tu komunitu i trochu, protože znaj tu situaci a je jako plno  
281 komunit, kde se to jako pokazilo, takže k tomu mají nějakou ostražitost. Ale já ji taky vnímám, stejně jako to mají  
282 oni. A myslím si, že to takhle může na lidi působit jako nějaká jako sekta.“

283 *k: „A co to dělá s tebou, když vidíš, že tě vnímají víc vyhraněnější, tak jak se v tom cejtíš?“*

284 *p: „Asi jak jsi řekla, tak je to nějaká ukrivděnost no. Že prostě je to stále hloupí, že tomu nerozumíte, že to je jako*  
285 *důležitý. Je to jako nějakej vztek asi trochu, ale jako ne úplně moc, ale v nějakých chvílích jsem jako naštvaná,*  
286 *že vlastně ty lidi se nedívaj na ten problém, ale dívaj se na ty lidi, co o tom problému mluví. Což jako dává smysl,*  
287 *já tomu rozumím. Ale já se denně v práci potkávám s takovou střední pravicí, která je s tím spokojená, a ty lidi*  
288 *s tebou překvapivě budou docela ochotně mluvit, budou mít podobný názory, ale budou třeba nemít rádi nevím*  
289 *Grétu, protože odjela lodí a pak se vrátila jinak. A mě potom vlastně bude strašně štvát, že se mluví o takových*  
290 *pitomostech prostě. Protože ani si nemyslím, že je důležitý, aby tam jela tou lodí, protože tam jede z nějakýho*  
291 *důvodu, kterej je možná jako důležitější než ta jedna cesta tím letadlem. Ale že vlastně je to jakoby člověk musel*  
292 *chodit furt úplně v nějakým jako labyrintu nástrah, že si musíš pořád dávat pozor jako jak se oblíkáš, co přesně*  
293 *říkáš, co jíš, jak cestuješ, protože když to neděláš a ses jakoby ten aktivista, co se netýká mě, ale týká se to těch*  
294 *lidí, který pozoruju, tak se na tebe okamžitě shrne prostě obrovská kritika, která úplně jako odejde od toho tématu*  
295 *klimatický krize. To já si myslím, že se stalo i tý naší skupině v nějakých jako krátkých chvílích, kd jsme byli*  
296 *jako proslavenější po škole nějakou svojí nepříjemností, že jsme třeba po sobě zapomněli něco uklidit a dostali*  
297 *jsme za to jako úplně šílenej internetovej hejt. Nebo že neřešíme třídění odpadu, a místo toho se věnujeme*  
298 *přednáškám na univerzitách, ale že bychom si měli uklízet prach po sobě. A myslím si, že tohle se děje, protože*  
299 *my si nemyslíme, že tohlencto je to důležitý prostě, a že my si nerozumíme. A že prostě jsou prostě nějaký fáze*  
300 *chápaní toho, co se dá dělat, a jedna z nich je prostě, že se to neděje, druhá, že se to děje, a že teda budeme třídít*  
301 *odpad, a potom budeme mít jako dobrej pocit, že třídíme odpad, pak zjistíme, že nestačí ani třídít odpad, že vlastně*  
302 *třídění odpadu je vlastně mnohem míň důležitější ...“*

303 *k: „Takže teď... jak vnímáš reakce ve svém okolí? To je vlastně podobná otázka.“*



304 *p:* „No tak prostě si myslím, že nějaká část je proti tomu odvrácená, myslím si, že je jí taky trošku ukřivdění někdy  
305 a nějaká část je tomu naopak příkloněná, takže člověk bude mít prostě od některých lidí míň pochopení, od  
306 nějakých lidí víc prostě nějakých sympatií. Je to asi jako jakékoli názor, kterej by byl nějak vyhraněnější.“

307 *k:* „*A cítíš nějak, že můžeš být otevřená? Nebo cejtíš nějaký přijetí teda?*“

308 *p:* „No minimálně v té skupině, ve který jsem, jsem nikdy neměla pocit, že bych neměla bejt otevřená, ale já jsem  
309 zase jako upovídáná, takže asi necejtím, že bych neměla bejt otevřená. Můžu bejt. Můžu bejt otevřená i nějak v  
310 mojí rodině, ale tam už s tím nebudou úplně nějaký lidi souhlasit, ale je to pořád moje rodina, takže je to *safe*  
311 *space*. No a pak jsou určitý místa, kde o tom nebudu mluvit prostě, když mám pocit, že je to nějak zbytečný...  
312 já teď přemýšlím, kdy bych se tak mohla cejtit, ale je to asi když se potkám s nějakou kamarádou, který jsem  
313 dlouho neviděla, nebo naopak vim, že si to nebudou myslet, tak to prostě nebudu otvírat. A když se to začne řešit,  
314 tak spíš nějak rychle řeknu, co si myslím, a že to tak je, že se to nezmění. Naučila jsem se k tomu mít takovej  
315 pevný postoj, kterej jakoby není moc diskutabilní prostě, že jako nemám pocit, že bych o tom nějak potřebovala  
316 diskutovat nějak, že už to jako není téma.“

317 *k:* „*Co ti při tom vyrovnávání se s environmentálním žalem pomáhá?*“

318 *p:* „No, tak jak jsem říkala, hodně ta skupina, co to řeší... čili ten pocit, že se něco jako děje. Potom paradoxně i  
319 sledování těch zpráv, protože nějaký jsou pozitivní, což si myslím, že je dobrý směr, že by se měly dělat i pozitivní  
320 narativy, kromě těch negativních, katastrofických. A s tím chci třeba pracovat ve svojí práci, protože si myslím,  
321 že je to důležitý. A třeba mi i pomáhá pocit, že je to tak zprofanovaný téma, i když třeba negativně, tak znamená,  
322 že se to řeší. A že je to jako trend, si myslím, že je dobře, a že to má bejt trend. Protože jedinej způsob, jak to může  
323 bejt jako účinný je, že ty lidi to prostě budou řešit třeba i, protože jim připadá, že by to měli řešit, jinak budou jako  
324 divný.“

325 *k:* „*A pomáhá ti něco, když by ses ocitla v nějakým nepříjemným stavu... tak co by ti pomohlo jako po tý psychický*  
326 *stránce?*“

327 *p:* „Třeba když vidím nějakou negativní zprávu... tak organizovat nějaký věci, co se toho týkají určitě, jako  
328 uvolňovat nějakou tlak, kterej cítím, jako vyvíjet nějakou vlastní aktivitu. To jako pomáhá hodně. Mluvit o tom  
329 s někým hodně pomáhá určitě, anebo potom to úplně zignorovat, jako podívat se na seriál nebo na film, dělat něco  
330 úplně jinýho, nepřemejšlet o tom prostě.“

331 *k:* „*Co to naopak zhoršuje?*“

332 *p:* „No tak zase, abych si zase odporovala dál, tak zase čtení těch zpráv, jako zase záležit, co tam je prostě. A potom  
333 prostě, když jsem ve stresu, tak mám tendence o tom přemejšlet, i když je to stres, kterej se týká něčeho úplně  
334 jinýho, tak začnu přemejšlet o tom, že nestíhám něco dodělat, ale jakoby skončím někde jako, že nebudu moct  
335 bydlet v Praze v hezkým bytě, v pěkným zaměstnání... anebo, co ještě no? Když třeba se o tom zase naopak  
336 s někým bavím, a ta konverzace skončí blbým tónem, když se shodneme na tom, že teda nejspíš bude muset  
337 proběhnout nějaká revoluce, a že to nebude hezký třeba, nebo něco takovýho. Tak to tomu asi nepomáhá taky.“

338 *k: „Takže vlastně záleží i na tom aktuálním stavu, jakej máš, že když se cejtíš blbě, tak ještě přijdou ty myšlenky*  
339 *nebo ...“*

340 *p: „Jako já jsem dospěla do takový fáze, kdy mám menší pocit, že se to dá řešit. Čili jako mám menší pocit, že se*  
341 *cítím provinile, když to neřeším, takže vlastně mi pomáhá, tohlencto. Jak jsem mluvila před tím o tom, že jsem*  
342 *víc laxnější, no teď jsem asi odběhla úplně někam ...“*

343 *k: „To je v pořádku, já si spíš tak nějak přemejšlim, jestli to třeba vnímáš už jako nějaký smíření s tím nebo ne?“*

344 *p: „No jako do nějaký míry jo, protože vlastně jsem začala uvažovat o takovejch jako způsobech, který mi předtím*  
345 *nebyly sympatický, jakože prostě... a je to úplně bizarní vlastně, když se na to člověk podívá, jakože nějak*  
346 *z normálního pohledu, ale takový ty věci, jakože když bude válka a umřou lidi, tak je to vlastně problém mýho*  
347 *ega a mýho jako osobního života. A nechci, aby mi umřeli rodiče nebo prarodiče, přítel, kamarádi, jako to je můj*  
348 *problém vidět, že trpí. Ale není to vlastně sobecký, protože je to jedno, a je to zdravější vlastně pro tu planetu jako*  
349 *takovou, že třeba umřou, že bude míň lidí a tak. Jakože už nemám ten pocit, že je to věc, co se dá úplně čistě*  
350 *kontrolovat, nebo se vyřeší tím, že se bude kontrolovat třeba. Že vlastně ve výsledku ten apokalyptickej scénář*  
351 *nemusí bejt prostě vlastně špatnej scénář, tak docela. Že to je vlastně něco, co já vidím jako špatnej scénář, ale*  
352 *možná to není špatnej scénář.“*

353 *k: „Jo, jo, jo. Tomu rozumím no. Že v tom vlastně ztrácíš i takovou osobní důležitost.“*

354 *p: „Že si vlastně začínám uvědomovat, že proč nechci, aby se to stalo, jsem já a můj život. Není to jako nikdo, kdo*  
355 *žije já nevím, v Jižní Americe a neznám ho. Jako mně přijde strašně zvláštní, když si člověk četl o těch teplotních*  
356 *rekordech v Indii a ty lidi umírali a tak, tak jsem měla takovou hnusnou myšlenku, že vlastně tak jako možná je to*  
357 *dobry, protože se to děje někde jinde a snižuje se ten počet lidí, a mě se to vlastně netýká. Vlastně nějaká moje*  
358 *část, i když na to nejsem, by byla ráda, kdyby se tyhlencty věci staly v zemích, kde já nejsem prostě, a těm lidem,*  
359 *co nejsou moji rodiče, moji příbuzní. A to ale zároveň je úplně stejná věc, akorát druhej pól tej věci, jakože proč*  
360 *bych já měla mít dítě, když to dítě může mít někdo jinej, někde jinde. Což je jako hrozně smutný a nesnáším jako*  
361 *nacisty a obdivuju lidi, co pomáhaj ostatním v nějakých špatnejch situacích, ale že vlastně najednou přestávám*  
362 *mít v něčem takovej silnej morální pohled na tu věc. Takže zároveň ale je to takový, že ty lidi umřou a nestane se*  
363 *to mně, nebo se to stane mně prostě... a že to nemusíme jako vyřešit, jakože jestli teda jsme takhle neochotný to*  
364 *řešit z nějakýho jako pohledu produktů a jako nemožnosti těžení ropy tak a uhlí, a tak možná je to tak taky*  
365 *v pohodě a máme prostě umřít. Starej Řím šel taky nahoru a pak se rozplynul a vymizel a ta civilizace přestala*  
366 *fungovat. A konec konců si myslím, to je taky hezkej paradox, že my si jako zakládáme že jo na antický kultuře,*  
367  *která se sama jako svým způsobem zahubila, že to možná do sebe zapadá, že v tý kultuře máme pořád obdiv*  
368 *nějakých vykopávek. To já jako řeším hodně ve svém umění, že když chce člověk ukázat moc, tak postaví něco*  
369 *s dórskejma sloupama prostě tympánama, vlastně se bude tvářit, že je ten Řek, že vlastně hrozně moc politickejch*  
370 *směrů to tak přijímalo a ukazovalo jako správný vlastně. A já to tak taky vnímám nepochybně. A ta civilizace se*  
371 *rozpadla, byla rozmetená. Takže možná že taky budem rozmetený. Za 500 let nebude nikoho bolet, že prostě*  
372 *umřel, nepochybně stejně někdy umře. Jen prostě mám pocit, že to jako strašný na tý věci je vidět ty lidi prostě*  
373 *umírat nebo jako mít tu chvíli, kdy člověk umírá že jo. A nechce to dělat jako násilně že jo, nechce umřít na hlad*

374 nebo na žízeň třeba, že si to umí představit. Já si myslím, že člověk chce umřít tak, že si to neumí představit, prostě  
375 usne a umře, že to neprožívá to umírání.“

376 *k: „Co by ti v nějakých těch chvílích, kdys to cítila nějak těžce pomohlo, ale nedostalo se ti to?“*

377 *p: „Tak někdy na začátku prostě pochopení vůči tomu problému, prostě že to je nesmysl, že to je taková nějaká*  
378 *rozmazlenost, že nad tím člověk může jako vlastně přemejšlet. A že to jakoby vlastně jsem neměla s kým řešit*  
379 *vlastně. A to teďka jakoby mám víc určitě. No ale myslím si, že co by pomohlo, ale nedostalo se toho, je to, o čem*  
380 *jsem mluvila, to jiný přemejšlení... že prostě když mi je špatně, tak mi může bejt špatně, a nemusím se tvářit, že*  
381 *mi není špatně... že vlastně mám pocit, že člověku může bejt špatně, když je fyzicky nemocnej, nebo se mu děje*  
382 *něco strašného prostě. Jako umírá mu někdo, nebo se mu stala nějaká popsatelná, jasná životní tragédie anebo*  
383 *musí mít fakt jako diagnózu prostě, aby mu to lidi věřili. Ale že vlastně když je člověku špatně, ale neví vlastně,*  
384 *jestli mu je doopravdy špatně, nebo má pocit, že se za to musí nějak omlouvat a stejně tak musí ty věci jako udělat*  
385 *a bejt silnej, tak mi přijde, že to je něco, co je jako škodlivý. Jakože člověk to nemůže prožívat nějakým způsobem*  
386 *možná. Není na to čas prostě. Tak je ti smutno, tak udělej něco nebo prostě tak jdi na demonstraci nebo prostě buď*  
387 *silnej a řeš to. A člověk nemůže bejt prostě vlastně nic, což si myslím, že je taky jako důležitý, nebejt aktivní.“*

388 *k: „A cejtíš to teďka nějak, jakože se změnilo něco v tobě skrz to?“*

389 *p: „No určitě je důležitý, že jsem si tohle uvědomila, že to je něco, co mi vlastně vadí, a že jsem si to jako vlastně*  
390 *dovolila no, že jsem začala používat mluvení o tý jako částečný nefunkčnosti vlastní, jako o tématu. Čili vlastně*  
391 *mám víc ospravedlněný, proč jsem nic neudělala, nebo proč jsem pro to udělala málo. Já si myslím, že je*  
392 *problematický, že to není braný jako normální, cítit se prostě na hovno, i když člověk třeba nemá důvod cítit se na*  
393 *hovno, i když jsou to pitomosti, který se dějou všem.“*

394 *k: „Že vlastně ani nemůže truchlit nějak? Že se děje něco přirozeného a on si to nemůže prožít...“*

395 *p: „Přesně tak. Je vlastně pravda, že v těch člancích, co jsem četla, jak jsem nebyla schopna odpovědět na tu*  
396 *otázku, jak je to vnímaný odborně, že to je jako truchlení, že to je podobnej proces. A to si myslím, že je i trochu*  
397 *problém v těch skupinách, který to řeší, ten pocit, že máme bejt aktivní. Já si myslím, že ta aktivita je možná i to*  
398 *nejhorší, co člověk může dělat, že vlastně kdybychom všichni najednou přestali bejt najednou produktivní, a ta*  
399 *civilizace by se nějak začala rozpadat skrz to, asi ne úplně, ale míň, tak by to bylo jako třeba lepší. Že to je stejně*  
400 *všechno přeci výsledek toho, že lidi chtějí ty peníze, rozšiřovat ten byznys, chtějí zabezpečit celou rodinu, už je to*  
401 *jen o nějakým růstu. Že přesně tohlencto pořád vykonávání něčeho je problém.“*

402 *k: „Takže cítím v tom i trošku, protože ty jsi vlastně popisovala i nějaký svý dilemma, že tohlencto tam pořád je,*  
403 *jako měla bych bejt aktivní, ale já sama cejtím, že bych si chtěla dovolit truchlit, jo?“*

404 *p: „Jo, to jo no. Ale že zároveň to truchlení je možná to řešení. A možná že to nepomůže jen mně, ale i tý situaci,*  
405 *která přestane bejt možná tak vyhrocená.“*

406 *k: „To mně přijde hodně zajímavý. Ale to, že lidi neprožívají těžký emoce, vnímám jako problém jako celkově*  
407 *dnešní doby...“*

408 *p: „To je hrozně zajímavý, a nejenom u tohohle problému, ale že lidi jsou smutnější a jsou míň schopný, protože*  
409 *jsou smutnější. A je hezký, že naši ateliéroví vedoucí jsou z toho teďka hrozně nešťastní, protože lidi nejsou*  
410 *aktivní, a že je pro ně těžký vnímat proč. A že to tohledencto tak možná trochu je. A i nový lidi u nás, mladší jenom*  
411 *o pár let, že už mají tohledencto uvažování, mluví třeba o strašně smutnejch věcech, nechtěj bejt až tak úspěšný*  
412 *vlastně, jako jsme chtěli bejt třeba my, a to je jako pět let zpátky.“*

413 *k: „Jak environmentální žal ovlivnil tvůj každodenní život?“*

414 *p: „No tak někdy na začátku jsem začala přemejšlet, jak jako spotřebovávám, takže jsem přestala, já nevím, si*  
415 *kupovat plastový láhve úplně, potom jsem začala přemýšlet víc, v jaký formě si ty věci kupovat, takže jsem nějak*  
416 *změnila svý návyky jakoby spotřebitelský. Pak jsem si nicméně uvědomila, že to nedává moc smysl, protože stejně*  
417 *produkování papíru je třeba stejně podobně blbý jako plastu. Takže jsem se jakoby míň zpřísnila, celkově se*  
418 *snažím nebrat si třeba pytlíky na ovoce a zeleninu, kupovat si věci spíš co nejsou s obalem nebo jsou balený nějak*  
419 *jednodušeji. Mám problém s lítáním, což si myslím, že má hodně lidí. Že se snažím prostě nelítat nebo jako*  
420 *vždycky se budu cítit provinile, když někam poletím. Takže vlastně se snažím přemýšlet nad tím, jestli není lepší*  
421 *žít život na jednom místě nějak, předtím určitě bych chtěla cestovat hodně, teďka už tolik ne, protože prostě*  
422 *neexistuje způsob, jak cestovat šetrně. A jako paradoxně je to pro mě dobrý v tom, že mám téma nějaký, jako*  
423 *prostě jedno velký téma, který jako začalo možná jako environmentální krize, ale rozšířilo se jako do přemejšlení*  
424 *o tom přemejšlení. Já jsem vždycky strašně chtěla mít téma a vždycky jsem si říkala, že generace mých rodičů,*  
425 *jako blbý, žili v komunismu, ale měli něco, proti čemu všichni mohli nějak brojit. A vlastně jsem jim to nějak tak*  
426 *trochu záviděla, protože jsem měla pocit, že prostě je hrozně dobrý mít jako jedno téma, jednu věc, co prostě*  
427 *nesnášíš, protože potom asi nevzniká tolik nenávisti mezi sebou nebo prostě víš, o čem dělat ty věci jako umělec*  
428 *třeba. Takže jakoby jsem o tom začala uvažovat a dělat to ve svý tvorbě, přemýšlím i o studiu psychologie, protože*  
429 *bych mi přijde důležitý o tom mluvit, tak bych chtěla pomáhat lidem to prožívat.“*

430 *k: „Že to jako tomu životu dalo smysl nebo je to něco jinýho?“*

431 *p: „Jo, je to smysl. Jako prostě, že ten život najednou má téma, nemusím přemejšlet, co je moje téma, ale tohle*  
432 *téma je téma. Jako velmi jednoduše. I když to tak třeba nevypadá, ale já jsem se s tím jakoby vlastně identifikovala,*  
433 *takže vlastně ano, dalo to mému životu nějaký smysl no a jako nějaký rámeček. Protože já jsem neměla moc rámeček,*  
434 *jakýho se chytit, jediný, nad čím jsem přemýšlela bylo, jestli nebudu moc chudá nebo jestli si o mě nebudou lidi*  
435 *myslet, že jsem jako zbytečná. Teďka mám možná větší možnost o tom nepřemejšlet, protože mám nějakou*  
436 *motivaci jasnou vlastně.“*

437 *k: „Mně to přijde v něčem podobný jako víra.“*

438 *p: „Je to podobný, ale to je možná tím, že jsem vyrostla ve víře. Takže je otázka, že když jsem se s těmi lidmi z tý*  
439 *skupiny přestala vídat, tak jestli mi něco chybělo, co teď tím mám. Jako zní to blbě, ale možná to tak je. Takže si*

440 myslím, že to všechno se spojilo tady v tý věci najednou. Jako pocity viny, nějaká víra zároveň, ale vlastně něco,  
441 co je zároveň dobrý a pomáhá to jakoby lidem. A najednou má člověk pocit, že má jako za co bojovat. “

442 *k: „Jasný, tomu rozumím. Co je podle tebe nejdůležitější sdělit lidem, kteří prožívají environmentální žal?“*

443 *p: „No myslím si že ta skupinovitost. I kdyby to nebyl člověk, co se rád druží nějak, tak možná prostě uvědomit si,  
444 že to děláni něčeho je sebeterapie prostě. Že prostě něco dělat, co člověku připadá smysluplný a nějak si to jakoby  
445 zrámcovat a uvědomit si, že není schopnej dělat všechno, a že to nezachrání jako sám prostě. Bavit se o tom  
446 s lidma, ideálně v nějaký skupině, která to prostě aktivně řeší, protože to jsou asi tři věci, co mně pomohly úplně  
447 nejvíc. A potom jako to všechno, o čem jsme se spolu bavily, taková ta omáčka, tak to je úplně můj specifickéj  
448 mentální proces, kterej bude u všech jako hodně různěj. Ale jako tohle to no. A že je teda taky v pořádku bejt  
449 smutnej a nic nedělat. To si jako myslím, že je hodně důležitý... a to si taky člověk možná uvědomí až později, a  
450 je to to úplně nejdůležitější. Že nemusí bejt aktivní, a že nemá tu zodpovědnost za záchranu celýho světa.“*

451 *k: „Tady mám otázku, která je podobně položená, ale co bys na základě svý zkušenosti doporučila jiným lidem, co  
452 tím trpí?“*

453 *p: „No jasně. Tak zase to samý asi. Sdružovat se, mluvit o tom. Nemít pocit, že jsem za to zodpovědněj, nebo ho  
454 možná mít, ale prožívat ho, jako bejt v pohodě s tím, že ho mám a prostě v něm spočinout. Bejt oukej s tím, že  
455 třeba nebudu schopnej něco dělat, protože mi je smutno a že to je oukej. A hledat teda jako nějaký podpůrný  
456 mechanismy, protože to asi může bejt nějaká jako deprese nebo úzkost. A nestydět se za to, že to je jako slabost.“*

457 *k: „Super! To je všechno. Moc děkuju.“*

## Příloha č. 9

### Rozhovor s Martinou

1 *k: „Jaký byl tvůj život po psychické stránce před tím, než jsi na sobě pocítila dopady ty environmentální krize?“*

2 *m: „No myslím si, že jsem se tolik jako nezajímala o to životní prostředí, tak určitě jsem k tomu měla vždycky*  
3 *kladnej vztah, že jsem ráda chodila do přírody, ale nikdy jsem si neuvědomovala právě ty špatný dopady. Já si*  
4 *myslím, že to bylo i způsobený takovou tou vlnou, přílivem těch informací, co všechno se děje ve světě, a pak až*  
5 *jsem byla starší, tak jsem to začala vnímat. Ale nikdy jsem to nevnímala jako negativně, neomezovala jsem se,*  
6 *jedla jsem maso, plasty jsem jako neřešila, takže jsem se chovala jako třeba ty lidi, co znám teďko, který to ještě*  
7 *furt nezačali řešit, nebo asi ani nikdy nezačnou.“*

8 *k: „A cítíš tam nějakou, po té psychický stránce, nějakou rozdíl?“*

9 *m: „Jo jako, kolikrát spíš cejtím takovou bezmoc nebo to, že co dělám nemá vůbec smysl. Že tu snahu, kterou*  
10 *mám, převálcují všichni ti lidi, který se vo to nezajímaj, a vlastně nic nedělaj. Vidím to v práci nebo kdekoliv,*  
11 *že se nad tím ani trošku nepozastaví. Jako odešla jsem od nějakýho veganství, co jsem byla půl roku, s tím, že*  
12 *jsem maso nikdy moc nejedla, ale teď to mám tak, že si dám i trošku to maso, ale chápu takový to omezení spíš.*  
13 *Jakože bych si nedávala maso každě den jako ty lidi... to vidím prostě v práci, že tam to nikdo neřeší, to musí*  
14 *bejt maso k obědu i k večeři... a přijde mi to hrozně hloupý a hrozně zbytečný, a ještě pro to maso si jdou prostě*  
15 *do plastovýho obalu, řeším i to, že nikoho nenapadne si jít třeba nakoupit... oukej, tak nemusí to být třeba jenom*  
16 *sekáče a takhle, ale že pak si to třeba ještě objednáva, ještě to oblečení je zabalený prostě, a mně se to nechce*  
17 *objednávat ani kvůli tomu, že je to hrozná stopa ten dovoz, všechny ty dopravní náklady, a tak. Ale hodně lidí nad*  
18 *tím neuvažuje no, myslí si, že vytřídí plasty, a tím to končí.“*

19 *k: „Tak jo, tak se můžeme zaměřit na to, co jsi cítila, když se u tebe začal ten environmentální žal projevovat. Jak*  
20 *to probíhalo celý. Klidně se rozpovídej po té emoční stránce, jak to bylo.“*

21 *m: „No asi to začalo tím, tak jako pozitivně, že jsem se začala o to zajímat... o tu přírodu, začala jsem studovat*  
22 *vlastně ekologii, zemědělkou. A pak až když jsem se o to začala víc zajímat, tak jsem zjišťovala, jak moc nějaká ta*  
23 *malá snaha těch lidí, nebo furt jsem si říkala takovýto, musíš začít u sebe, a že když každě jednotlivce to takhle*  
24 *změní, tak nakonec to změní všichni že jo. Ale pak, čím víc informací jsem měla, a že pokud ty velký nadnárodní*  
25 *společnosti nezmění svý chování, tak jsem začala cítit takovou zbytečnost všeho toho, co jsem dělala. A pak se to*  
26 *jenom prohlubovalo vším tím, co se začalo nabalovat jako sledování toho globálního oteplování a všech těch*  
27 *katastrof, co se ve světě dějou, a že se prostě nabalují a je jich víc a víc. A pak i takovou zbytečnost z toho, že*  
28 *v něco věřím, a potom začnou lidi tvrdit, že to ale přece není tímhle tím, že začnou jako vyvracet takový podle mě*  
29 *důvody toho, aby si omluvili jejich chování.“*

30 *k: „Co to v tobě vyvolalo?“*

31 *m:* „Nó, jako asi naštvání. Že jsem jako naštvaná, a pak ani sama nevím co... protože jsem myslela, že chci takhle  
32 nějak zachraňovat ten svět, tak jsem pak šla studovat diplomacii, abych šla do OSN do oboru životního prostředí,  
33 a najednou jsem začala cítit i v tom zbytečnost. V tom, že bych se tam sice dostala, ale jenom bych o tom mluvila  
34 stejně jako o tom všichni mluví a nikdo to neposlouchá. Nebo si pak z tebe začnou dělat srandu, prostě je tady  
35 Gréta a je to prostě pro smích. Kord v Čechách mi to přijde, že ty lidi si radši z toho začnou dělat srandu, takovej  
36 alibismus, a takový zbytečný. Jakože jsem pak začala cítit spíš to, že nevím, co nakonec v tom životě budu dělat,  
37 jakože co bude teda nakonec to moje povolání, protože jsem přestala mít takovou tu touhu tam až dojít. Takže  
38 vlastně nakonec nevím, co chci dělat, jakože čím chci bejt.“

39 *k:* „*Takže jsi vlastně ztratila i nějaký smysl.*“

40 *m:* „Jo, jo.“

41 *k:* „*Aha, takže u těch lidí jsi říkala, že jsi cejtila naštvání... ještě nějaká emoce tam byla?*“

42 *m:* „Zklamání, naštvání. Jako fakt takový, hlavně takovou bezmoc jim to vysvětlit, a když už jim to vysvětlit, tak  
43 prostě vztek jako z toho jejich nepochopení. Fakt asi vztek no.“

44 *k:* „*Jo, dobrý. Dokážeš si vybavit, jak ti v těch situacích bylo třeba fyzicky, když jsi to pocítovala?*“

45 *m:* „Takový svírání u srdce, to asi jo. No prostě takovou tu na hrudi bolest, já si to nějak nevybavuju, ale jo, je to  
46 dost možný, ale asi spíš jako psychicky než jako fyzicky.“

47 *k:* „*Jo, jo, jo. A kdy třeba jsi to cítila nejvíc? Jako co byl ten spouštěč?*“

48 *m:* „Já si myslím, že to bylo hlavně... já jsem začala tak před čtyřma rukama pocítovat tu starost o tu přírodu, tu  
49 větší. A pak asi hlavně i po návratu z Ameriky, tam vznikl ten nápad pracovat v OSN. No ta úzkost byla asi  
50 spouštěč pro to s tím něco začít dělat, že jsem s tím nejdřív chtěla něco změnit. Takže tam jsem si to naplánovala,  
51 a pak asi až ten smutek, jakože to počáteční nadšení, který se v smutek změnilo, tak to bylo asi po návratu potom  
52 do Česka. Z takovýho, že jsem do té doby byla třeba v okolí lidí, který to jako chápali, měli stejný jakoby ty  
53 myšlenky, a najednou jsem se vrátila prostě sem, kde kolem mě byli prostě všichni ti ignorantí, prostě to knedlo-  
54 vepřo-zelo. Tak asi v tu dobu, když jsem pochopila, že ty lidi to vůbec necejtí stejně jako já. Nedokázala jsem  
55 pochopit, proč to nevidí stejně jako já... že snad všichni vidíme ty stejný věci, co se dějou, a oni to nechápou a já  
56 to chápu. Nepochopení no, takový naštvání. Takže si myslím, že spouštěč byl ten návrat sem.“

57 *k:* „*Co se v tobě odehrávalo, když ses dozvěděla, že to, co prožíváš, je environmentální žal? Že už to mělo jakoby*  
58 *nějakou tu formu.*“

59 *m:* „Tos mi řekla až ty že jo (smích). No tak že jsem se s tím dokázala ztotožnit, že jsem pochopila, že se to tak  
60 asi děje víc lidem, že už se to pojmenovalo. A možná to pojmenování té věci možná i lidem pomůže, jakože se  
61 pak necejtíš jako blázen sám. Takže jsem se dokázala přiřadit k týhle skupině lidí, i když ne asi nějak, že bych se  
62 přivázala ke stromu a brečela, to zas jako nedělám... ale pochopení.“

- 63 k: „Co o environmentálním žalu víš z článků a médií?“
- 64 m: „Mmm, moc ne. Nic moc. Asi jako obecně si pod tím dokážu možná představit, co to tak je...“
- 65 k: „No a kdybys popsala, co to teda je?“
- 66 m: „No, myslím si že dost podobný těm pocitům, co já jakoby jsem prožívala nebo prožívám. Jakože si myslím,  
67 že je to nějakej pocit beznaděje v tý záchraně toho životního prostředí.“
- 68 k: „No, tady je právě otázka na to, jestli se liší ty dané informace od toho tvýho vlastního prožívání. Takže ty jsi  
69 říkala, že teda spíš ne, že se s tím nějakým způsobem ztotožňuješ.“
- 70 m: „No, nebo jak bys to popsala jako nějakou definici environmentálního žalu?“
- 71 k: „No to právě není potřeba ani, jde ted' o tu tvoji autentickou zkušenost že jo, že to nechci právě nějak popisovat.  
72 To spíš je zaměřený na lidi, který o tom už něco ví z těch článků, aby se jako oddělilo, co to je, ale jestli to prostě  
73 nemáš, tak to je mimo otázka (smích). Jo, tady je další otázka na to, jaký média sleduješ a jaký máš pocity, když  
74 vnímáš tyto informace.“
- 75 m: „No, tím, co studuju, tak to sleduju v nějakém mezinárodním měřítku, co se děje ve světě, ať už ty katastrofy  
76 nebo takhle. S tím, že v tom studiu se zaměřuju víc na nějaký environmentální věci, takže se i dost zaměřuju spíš  
77 na to, co ty větší společnosti nebo státy samotný dělaj v tý otázce životního prostředí. A ztotožnila jsem se s tím i  
78 v tom studiu, kdy studuju ty mezinárodní vztahy, a řeší se i práva žen a takový, a mně nepřijde nic jakoby natolik  
79 důležitý, nebo prostě že necejtím žádnou potřebu psát třeba seminárku na téma práva žen někde v Africe... ale je  
80 to blbý, ale mnohem důležitější mi přijde to, co se děje celý planetě. Nebo sleduju média, tak nějaký takový ty  
81 důvěryhodný zdroje, když to tak řeknu. A pak čím víc se těch katastrof třeba děje, tak tím víc už to vzdávám a  
82 jenom bych chtěla všem říct: no tak tady to máte prostě všichni za to, co neděláte. Tak je to už jen taková beznaděj.  
83 Takže jako beznaděj, když vidím nějakou zprávu, když vyskočí. A tak nevím no, snažím se pak třeba najít si o  
84 tom i nějaký další informace, proč se to stalo, nebo snažím se to sdílet v tom svém sociálním okruhu a přispívat  
85 no na požáry v Austrálii, no a nevím no, tak nějak to šířit dál, asi přes ten Facebook takhle, a tak to tlačit jako...  
86 co si o tom myslím, a i ty lidi jako vzdělávat. A pak mi přijde, že dost lidí v těchhle chvílích přesně se cejtí, jakože  
87 to chápou, ale jako potom v osmdesáti procentech zbytku jejich života třeba, si nemyslím, že by to v tom životě  
88 nějak otáčeli, k tomu, co tam píšou. Že jako si nad tím pobřečí, ale že je nenapadne změnit něco jinýho u sebe.“
- 89 k: „Tak to zas vyvolává ten vztek, jo? A tu beznaděj.“
- 90 m: „Jo, jo, jo.“
- 91 k: „Jak to máš v současnosti s tím environmentálním žalem? Co prožíváš ted'?“
- 92 m: „Asi jsem se od toho začala trošku odprošťovat, že vnímám všechny ty věci, co se dějou kolem mě, ale asi se  
93 to snažím tolik nepřipouštět. Nebo jako už jsem pochopila, že jenom to, že budu našťvaná a budu cejtít tu beznaděj,  
94 tak asi tím moc nepomůžu. Furt dělám, co jsem dělala jako doted' jako moje vlastní omezování nebo šíření těch



95 informací mezi ty lidi kolem, ale asi nevím no, můžu to přirovnat k tomu, že když jedu domů na víkend, tak si  
96 prostě dám u babičky vývar a přemejšlim nad tím trošku jinak. Když to vztáhnu na to maso, tak nechci vytvářet tu  
97 popptávku, ale když prostě je, tak si ho na nějaký rodinný oslavě třeba dám. Takže jsem přestala bejt vůči sobě tolik  
98 striktní právě asi v těchhle věcech, že se to nějak jako uvolnilo. Ale zase záleží na tom, jaký období zrovna je,  
99 jestli se ocitne nějaká další jako krize, když to tak jako sleduju, co všechno se děje. Jako myslím si, že to teďka už  
100 tolik neřeším, asi alibisticky jsem se už trošku začala od toho, právě když jsem viděla, že mě to jenom nervuje a  
101 jenom asi jsem z toho smutná, tak na vlastní obranu jsem začala trošku jakoby polevovat. Ale asi mi to nedělá  
102 úplně radost, jenom prostě nevím, co s tím.“

103 *k: „Jasně, že se necejtíš tak jako frustrovaně. Takže cejtíš se v tom trochu líp?“*

104 *m: „Já nevím, no. Já myslím, že jsem si to začala právě sama sobě omlouvat, a že mě právě nakonec štve, že si to*  
105 *sama sobě omlouvám právě tolikrát. Že si pak řeknu, proč to dělám, proč jsem si dala ten kebab teď třeba. Jo tak*  
106 *někdy mám takovej ten pocit viny, že něco nedělám na těch sto procent. A nechci chodit mezi lidi a hlásat:*  
107 *nedělejte tohle, nedělejte tamto, a pak prostě támhle jako za rohem jíst kebab, víš co. Ale pak si zase řeknu, že*  
108 *toho dělám ale dost oproti těm lidem, kteří nedělají nic, nebo takhle.“*

109 *k: „Jasně, to je, jak kdyby Gréta letěla letadlem že jo. A co tě po tý psychický stránce nejvíc ovlivňuje v tomhle?“*

110 *m: „Já si myslím, že mě tak vnitřně štve nejvíc ty lidi, který se jako nikterak neomezujou, který jako dělaj, jak*  
111 *kdyby se to vůbec nedělo. Ale já se třeba s nima bavím furt, protože já jsem sice člověk, kterej řekne svůj názor,*  
112 *ale nikomu to necpu natolik, abych jim jako říkala: hej ty seš jako fakt špatnej, tohle vůbec nemáš dělat. To prostě*  
113 *nedělám, takže pak mám jenom v sobě takovej udušenej vztek, kterej jakoby těm lidem nevnucuju, protože to беру*  
114 *tak, že takový ty lidi jsou, anebo už jsem zjistila, že vlastně tím, že jim to budu pořád říkat, tak se stejně nenechaj*  
115 *tím ovlivnit, že prostě maj ten svůj svět v tom. Anebo pak jsou naopak lidi, který se trošku inspirujou, ale v tom*  
116 *měřítku...“*

117 *k: „Jak prožívání environmentálního žalu zasahuje do tvých vztahů?“*

118 *m: „Asi takhle no, že nejvíc mě fakt štve, když ten člověk třeba říká něco a chová se úplně jinak. Ale na jednu*  
119 *stranu já kvůli tý environmentální krizi asi nejsem až tak tvrdá na to, abych přesně se s těma lidma jako přestala*  
120 *vidat. Takže si myslím, že ty vztahy jako navenek to jako nějak neboří, ale mám v sobě takovou tu křivdičku.*  
121 *Takhle bych to popsala no.“*

122 *k: „Jak to máš ve svém okolí? Máš třeba pocit, když to vztáhnu i třeba na tvoji rodinu, že můžeš bejt otevřená, a*  
123 *že to je to jako přijmutý, nebo je to spíš naopak?“*

124 *m: „No spíš se častěj setkávám v tom mým okolí s nepochopením. Prostě jsem obklopená spíš lidma, když to*  
125 *vztáhnu na svoji rodinu a takhle, že prostě ty si nemyslí, že je to nějaký problém, nevidí v tom nějaký problém a*  
126 *nějaký jako větší omezování nedělaj no. Jo, z toho jsem třeba fakt byla smutná, že když jsem se třeba snažila*  
127 *presvědčit bráchu s mámou, abychom koupili kávovar na zrnka a ne kapslovej, tak mě stejně neposlechli. Takže*  
128 *tam byl pocit takový zbytečnosti zase no. A pak ještě do toho, že se to snaží obrátit proti mně, i když to jakoby*

129 chápou, nevím no, vlastně se doma nesetkám moc s nějakým pochopením a podporou... že třeba mě přemlouvaj  
130 k tomu, ať si dám maso, a není tam taková ta podpora: tak si dělej, co chceš nebo tak si třeba taky nedám. Jakože  
131 si nemyslím, že by se tím někdo v mé rodině inspiroval. Anebo to pak ještě otočej proti mně, že mi na to mamka  
132 řekne ještě, co moje dovolená, že to je taky velká uhlíková stopa. Takže abych se ještě cítila, jakože já to беру, ale  
133 taky jsem byla na nějaký přednášce o udržitelnosti, a jako třeba leteckej průmysl, což bylo takový moje omluvení  
134 si toho, je úplně maličká část znečištění oproti tomu, co udělají například továrny.“

135 *k: „Ale snažili se v tobě vyvolat pocit viny, jasný... Takže tys tam zmiňovala teda ten vztek, že tam byl, jo?“*

136 *m: „Z takovýho toho nepodpoření, jo.“*

137 *k: „A kdybys zůstala u toho pocitu, bylo to z takovýho toho nepřijetí nebo...?“*

138 *m: „Jo, hlavně z toho nepochopení, a toho, že tě nepodpoří v tom tématu a radši to obrátěj proti tobě, tak asi smutek*  
139 *no. Nebo i lítost celkově nad tím vztahem, že když je to prostě tvoje mamka a nedokáže tě v tom jakoby*  
140 *podporovat.“*

141 *k: „Co ti v tom vypořádání se s environmentálním žalem pomáhá?“*

142 *m: „No asi ty vlastní činy, jakože mi stačí občas ten pocit, že jsem udělala, nebo dělám to správně, nebo že jsem*  
143 *se o to aspoň snažila, nebo vnímám to, že já to prostě dělám jinak. Asi mám radost z toho, že se o to tak zajímám,*  
144 *a třeba ve škole se o to zajímám a ta škola mi v tom na jednu stranu dá se říct i pomáhá, že na to píšu různé*  
145 *seminárky a baví mě se o to pořád zajímat, i když to ve mně zároveň vyvolávají deprese, ty informace, který vím.*  
146 *Takže stejně je tam pak ten smutek z toho, že mě mrzí, že ty státy maj prostě pořád v popředí jen tu svou*  
147 *ekonomickou stránku všeho, a ta ekologie je prostě vždycky stranou a asi stranou bude no. No, takže mi asi pomáhá*  
148 *v tom šířit ten svůj názor, asi mi pomáhají na jednu stranu sociální sítě, vlastně mi pomáhá se o tom s někým občas*  
149 *pohádat, pomáhá mi ta diskuze, pomáhá mi třeba to, že s někým o tom diskutuju a vidím v tom tu svou pravdu,*  
150 *takže jsem ráda, že to někomu natřu nějakým argumentem, asi to taky.“*

151 *k: „Aha, a pomáhá ti třeba něco, když máš nějaký těžkej emoční stav z toho?“*

152 *m: „Možná asi jako ještě další zjištění nějakých informací, ještě víc zabřednutí do nějaký problematiky, nebo*  
153 *nějaký film, nebo vlastně prostě něco o přírodě... něco hezkýho o přírodě prostě zase, třeba nějaký dokumenty.*  
154 *Takže pak mi asi pomáhá ten vztah k tý přírodě nebo k tomu světu, jakože co je na něm hezkýho.“*

155 *k: „Co to naopak zhoršuje?“*

156 *m: „Tak když přijde další rána, že se nějaká katastrofa někde stane zase, nebo zjištění toho, co všechno se děje,*  
157 *když jdu hlouběji do těch informací, který ten svět povrchově nevidí, takový ty věci, co dělají nějaký státy, který*  
158 *my vůbec nevidíme a je to špatný pro tu přírodu. Takže to pak zase řeším tím, že se to snažím zas dávat do toho*  
159 *povědomí, nebo jsem ráda, když nějaký organizace proti tomu začnou prostě nějak bojovat.“*

160 *k: „Co by ti pomohlo, ale nedostalo se ti to?“*

161 *m:* „Nevím no, možná takovýto, aby ti to lidi dali rychlejš za pravdu, by mi pomohlo (smích). Já si myslím, že by  
162 mi pomohlo hodně právě to pochopení, třeba z té strany té rodiny. Ten pocit, že bych někoho inspirovala, jako  
163 jsou tam lidi, co si z toho něco vezmou, ale ti, co jsou kolem mě, s těma se už o tom ani radši nebavím. Víím, že  
164 se nic nezmění, a stane se jen to, že to prostě začnou popírat, a já už se s nima nechci dostávat do těch hádek nebo  
165 do té diskuze o tom, protože mi to jen bere energii a přijde mi to úplně zbytečný. Takže možná jen takovýto: tak  
166 jo hele, tak já se to taky zkusím trochu omezit, taková vlastně podpora v těch činech.“

167 *k:* „*Jak vlastně ten environmentální žal ovlivnil tvůj každodenní život? Jaký změny jsi udělala?*“

168 *m:* „Právě no, když jsem věděla, že je všechno takhle v prdeli... já jsem třeba nepřestala jíst maso kvůli tomu, že  
169 by mi nechutnalo, protože mi prostě vždycky chutnalo, ani jako jsem jako neměla takovýto: to je chudák zvířátko,  
170 ale právě přesně z toho, že jsem myslela na to, kolik ta kráva vyprodukuje toho CO2 do toho vzduchu, a vlastně  
171 kdybychom přestali poptávat takový množství, tak se bude všechno automaticky snižovat. Takže právě jsem začala  
172 s tím vegetariánstvím nebo s tím veganstvím, což bylo asi nejlepší, ale vždycky to bylo z té environmentální  
173 stránky. Pak přecházení ke všem těm eko-friendly věcem jako vlastní nádoby... nebo třeba jsem ani nebyla  
174 schopná si ani vzít jídlo s sebou, když jsem na to neměla krabičku. Mně to prostě bylo tak proti srsti mít ten  
175 plastovej obal a nechtěla jsem si říkat prostě, že to je jen jeden obal. Takže bych si to kolikrát ani nevzala. Nebo  
176 brčka třeba, v baru řeknu, že do toho brčko jako nechci, oni na mě koukaj jak na blázna, ale nechci prostě, ale pak  
177 zas když mi tam to brčko daj, tak se snažím nad tím racionálně uvažovat jako: teď už s tím nic neuděláš, tak ho  
178 nebudu házet na zem prostě. Takže tak podpora těchhle všech ekologickéjch věcí, já nevím sáčky na ovoce,  
179 zeleninu. Radši prostě všechno poberu do rukou, než abych si vzala igelitovej pytlík. Jakože se aspoň uklidňuju,  
180 že nejsem úplně nějaká jako batikovaná holka, tak mám prostě šampon v šamponu (smích). Ale tak prostě nad tím  
181 přemejšlím, tak co tak nějak jako jde, ale někdy se to hold nepovede no, tak z toho už se třeba nehroutim. No ale  
182 snažím se spojit hodně těch věcí, že to neberu tak jenom, že budu vegetarián, a tak nemusím dělat nic dalšího, ale  
183 je to podle mě komplexní změna všeho možnýho. A díky tomu se vlastně taky cejtím líp, když jako použiju nějakou  
184 tuhle ekologickou věc, co mám, třeba dřevěnej kartáček, tak se cejtím líp, než kdybych si každěj měsíc kupovala  
185 nějakěj ten plastovej. Tyhle malý změny mi pomáhaj. Nebo když už pak dostanu eko dárek, tak z toho mám radost,  
186 že to ty lidi jako chápou.“

187 *k:* „*Tak poslední otázka. Co je podle tebe nejdůležitější na základě tvojí vlastní zkušenosti sdělit těm lidem, co*  
188 *prožívají environmentální žal?*“

189 *m:* „No já si myslím, že je důležitý si o tom s někým promluvit, nebo určitě to jako nevzdávat, nehroutit se hned  
190 z každý i jako svojí chyby. Povolit si nějaký svoje jako uvolnění se jako vůči tomu trošku, jako zas prostě něco  
191 prožít, jít na festáček a prostě si to pivo v plastovým kelímku jednou dát no. Asi se tomu občas i podvolit, ale i tak  
192 v tom vytrvat no, hlavně si asi všímat těch pozitivních změn, který se tady díky tomu všemu dějou. Těch je taky  
193 moc, jenom jsme prostě zvyklí tady v týhle společnosti se soustředit na ty špatný, jakože o těch se nejvíc mluví.  
194 Asi si myslím, že věřit v nějaký ty svý malý kroky a šířit to mezi ty lidi, a možná jako dojít i k nějakýmu  
195 kompromisu možná s těma lidma, jako bavit se s nima a všechno, ale i tak nepolevovat z těch svejch návyků kvůli  
196 té společnosti. To si myslím, že spíš jen prohloubí ty deprese, z nich úplně odstoupit a říct si: tak na to seru, a  
197 nedělat nic, o co ses snažil doteď. Jako pokračovat v tom, čemu věříš, ale najít v tom tu rovnováhu.“

## Příloha č. 10

### Rozhovor s Lukášem, 31 let

1 *k: „Jakej byl tvůj život po psychické stránce před tím, než jsi na sobě pocítil dopady té environmentální krize?“*

2 *l: „Předtím mi to bylo asi tak jedno, tyhle ty věci. Byl jsem takový ten městský kluk, prostě radši bude trávit ten*  
3 *čas ve městě než v lese a v horách. Přírodu jsem moc nemusel, neměl jsem rád hmyz, vůbec ne, a radši jsem ten*  
4 *čas trávil mezi betonem než mezi zelení. A nic moc mi to neříkalo, že bych se nějak procházel bosky po trávě na*  
5 *chalupě, vůbec ne. A bylo mi to tak šumák, netřídil jsem, nikdo v mé blízkosti netřídil, protože v té době se o tom*  
6 *tak nemluvalo. To trvalo tak... docela dlouho, ani nevím, kdy jsem si to tak uvědomil, to může být někdy... možná*  
7 *tak kolem šestnáctého roku jsem si to tak začal uvědomovat a bylo to takové malé krůčky spíš než nějaké velké*  
8 *skoky. A zprvu takové to třídění odpadu doma, pak jsem se přesunul do Prahy, a tady v té době to ještě nepřišlo,*  
9 *takže tehdy v té době ještě nikdo v Praze netřídil, doma taky nikdo netřídil, bylo mi to celkem šumák, ale už jsem*  
10 *začal trávit víc času v té přírodě než v tom městě. Byl pro mě v té době důležitý počítač, hry, párty, holky...“*

11 *k: „Jasně. No tak se můžem podívat na tu dobu, kdy přišel ten environmentální žal, tak mi můžeš popsat, jak to*  
12 *vlastně probíhalo a ty pocity no, co jsi cítil.“*

13 *l: „Jak to přesně začalo nedokážu teď říct. Víím, že nejvíc jsem to pocítoval asi tak řekněme od roku 2015 do*  
14 *konce roku 2019, pak nastal takový zlom, ale k tomu se možná vrátíme později. A jinak... ty začátky byly hodně*  
15 *založeny na mých zkušenostech s psychadelikami, začal jsem mít hodně rád přírodu, začal jsem se o ní více starat,*  
16 *začal jsem fakt třidit i doma. A jak to na mě působilo emočně? To byly fakt takové jakoby dětské krůčky, jak se*  
17 *naučíš od toho si sednout, přes to se nějak batolit, udělat ty nějaké první kroky sám bez pomoci, tak bych to popsal*  
18 *asi tímhle tím. Prostě malé krůčky, které trvaly dlouhou dobu, než se to dostalo do takové úrovně, v jaké to bylo*  
19 *třeba ještě půl roku zpátky. Bylo to všechno postupné. A pak jsem si to zažil, a když jsem si to zažil, stal se z toho*  
20 *takový rituál, že prostě v té nejvyšší fázi, co jsem byl v té environmentální, tak jsem chodil na různé protesty,*  
21 *podepisoval jsem petice, hodně jsem se věnoval lidským práům a nějakému lepšímu environmentálnímu životu.*  
22 *A bavilo mě to, bavilo mě to, nacházel jsem v tom jistý smysl. Takže první jsem začal vůbec mít nějaký ten respekt*  
23 *k té přírodě, měl jsem ji čím dál víc raději a raději, a pak se to vyvinulo až tady do téhle té fáze, kdy raději strávím*  
24 *ten čas v přírodě než někde ve městě.“*

25 *k: „A jak začaly vlastně ty nepříjemný pocity nějaký?“*

26 *l: „Ty asi začaly tak čtyři, pět let zpátky, začal jsem mít více zkušeností jak i s těmi psychadeliky, které mě*  
27 *nahodily na tu rovinu té zodpovědnosti vůči přírodě, vůči Zemi, vůči planetě a vůči té populaci těch lidí, co tady*  
28 *žije, a těch budoucích generací. Tak to bylo strašně smutné, když jsem viděl ty záběry věcí, které se dějou v těch*  
29 *jiných částech světa, ty největší státy: USA, Rusko, Indie, Čína... jak na to prostě úplně kašlou, vypouštěj strašně*  
30 *moc ne jenom té CO2, ale i těch plastů, a je to tady všude, kací se tam ty pralesy úplně v neuvěřitelném množství,*  
31 *takže to mě docela dostávalo tady tohleto. Špatné pocity, říkal jsem si: já se tady snažím, snažím se působit na lidi,*  
32 *kté znám, a pak vidíš ty řeky, kde oni sváží ten odpad, a to ani nevidíš tu vodu, vidíš jen ten plast a ty odpadky,*

33 jak tam fičí. Ale vlastně poprvé, kdy jsem si něco takového zažil na první oči, to mi bylo třináct, byl jsem na  
34 výměnném pobytu ve Skotsku, popsal bych to k takovému sídlišti, šel jsem kolem řeky, a to bylo poprvé, co jsem  
35 v té řece viděl nahozené nákupní košíky, ledničky, mikrovlnky, prostě takovéto nepoužívané zboží, tam házeli do  
36 řeky. No, a to mi bylo úplně odporné, bylo mi na zvracení z toho. Říkal jsem si, jak tady ti lidé dokážou žít, chodit  
37 kolem toho a vidět, že tady ta řeka je zanesená úplně obrovskými kusy elektroniky... a je jim to úplně jedno.“

38 *k: „Takže vlastně si popisoval nějaký odpor z toho... a jaký tam byly ještě emoce, když jsi začal cítit ten žal?“*

39 *l: „Ten žal přišel tak s tou těžkou medializací, a to byly takové pocity beznaděje, jakože: proč já se tady snažím,*  
40 *sice mi to dělá dobře duševně, možná i fyzicky nějak, ale prostě ty největší korporáty na to prostě kašlou a nedělaj*  
41 *žádné opatření oproti tomuhle tomu. No, beznaděj, naštvanost, frustrace hodně velká... ale pořád jsem měl takovou*  
42 *víru, že aspoň to, co já dělám, má smysl aspoň trochu, když se na to vykašlu, tak se na to vykašlou i ti lidi kolem*  
43 *mě a bude to tam, kde předtím, prostě nikdo se o to nebude starat a bude to ještě horší než teď. Takže aspoň jako*  
44 *poslední Mohykán.“*

45 *k: „Jo, jo, takže aspoň ten dobrej pocit ze sebe, to čistý svědomí vlastně...“*

46 *l: „Jo, jo. Dalo by se to tak říct.“*

47 *k: „Takže beznaděj jsi říkal, vztek...“*

48 *l: „Vztek, frustrace... taková ta i pak částečná otupělost vůči tomu a naštvanost na ty lidi, proč to nevidí, proč oni*  
49 *to neřeší. Jako já chápu, že ti lidi, kteří jsou starší, tak jim to může být jedno, co se stane za deset patnáct let, ale*  
50 *věřím, že drtivá většina z nich má nějaké děti, syny, vnoučata, kteří v tom světě budou vyrůstat, tak proč se*  
51 *nezajímají o ně? Možná že těma penězma, které oni vydělají, tak budou zajištěni, ale to nemusí vůbec platit, může*  
52 *se stát nějaká finanční krize, o ty prachy přijdou prostě... že to je od těch lidí takové krátkozraké, to mě taky štve*  
53 *ten jejich krátkozraký pohled, až taková tupost v tomhle tom.“*

54 *k: „Jo, tomu rozumím no. A dokážeš si třeba vybavit, jak ti v těch situacích, když jsi cejtíl nějaký těžký stavy, tak*  
55 *jak ti v nich bylo třeba fyzicky? Jako jestli jsi to cítil i nějak tělesně...“*

56 *l: „Jo, hele, když někdy v polovině roku 2019, když prostě hořela Sibiř, hořely pralesy v Amazonii, kácelo se ve*  
57 *velkém ve východní Evropě, ty pralesy, co tam jsou, ty zbytky, těžilo se úplně brutálním způsobem v Africe, říkal*  
58 *jsem si, že tady nevydržíme dalších patnáct let, že to je strašně smutné, že se všichni teď ženou za nějakým rychlým*  
59 *výdělkem a nemyslí třeba dva kroky do předu ti lidi. Prostě teď si chtějí udržet tu svoji moc, svoji pozici někde.*  
60 *A říkal jsem si, proč třeba takové ty celebrity, které jsou do toho zapálené, tak proč pro to nedělají víc? Jako hodně*  
61 *z nich o tom mluví, ale málokdo z nich řekne: tak tahle ta firma, tenhle CEO, tenhle ten majitel... mají tu moc*  
62 *oslovit masu těch lidí....“*

63 *k: „Jo, teď abychom neodbíhali od toho tvýho... co to udělalo s tebou teda?“*

64 *l:* „Já jsem to začal pocítovat tu největší naštvanost v tom roce, ale už před tím třeba čtyři roky jsem byl naštvaný,  
65 postoval jsem různé články na ty sociální sítě, chtěl jsem, aby se do toho zapojili. A nejvíc mě tak jakoby  
66 překvapilo, že i mí vrstevníci, který jsou stejně staří jak já, tak se o to vůbec... tak jim přišly tyhle věci směšné.  
67 Přišlo jim směšné, že se o to tak zajímám, že postuju tady tyhle články, že chodím na ty demonstrace. A říkal jsem  
68 si: proč proboha vám je to úplně lhostejné, jako ta krize tady fakt je, jako všichni s rozumem, co si dají dvě a dvě  
69 dohromady, to fakt vidí, vy už teď máte děti, máte rodinu, plánujete nějakou budoucnost pro ně, a tady to je vám  
70 úplně jedno. Pro mě to bylo strašně zajímavé a rád bych si s nima o tom promluvil, ale myslím si, že ti lidi nejsou  
71 upřímní sami k sobě. Možná, že to sami ví, ale z nějakých pohnutek tvrdí tuhle část. Tohle mi zasadilo takového  
72 velkého brouka do hlavy, jakože proč se ti mí vrstevníci o to nezajímají, někteří z nich teda. Plno z mých nejlepších  
73 kamarádů, snad všichni z nich se o to zajímají, třídí, chodí do přírody, snaží se, aby měli udržitelné bydlení. Možná  
74 podvědomě jsem si našel skupinu lidí, kteří to mají stejně jako já, kdo ví no.“

75 *k:* „Kdybych se vrátila k nějakému stavu, jak jsi třeba mluvil o té bezmoci nebo o tom naštvaní, tak dokázal bys  
76 popsát, jak to nějak probíhá u tebe?“

77 *l:* „Asi když to vidím třeba v televizi, nebo si čtu nějaké články o tom, tak si říkám: proboha, to snad není možné,  
78 že se to pořád děje, že ti lidi jsou s tím v pohodě. Říkám si, když třeba slyším nějaké politické osobnosti, které se  
79 k tomu nějak staví, a jsou na straně těch environmentálních odborníků, a pak jsou drceni těmi lidmi v těch médiích,  
80 těmi, co mají tu moc a ty obrovské peníze, tak je mi to strašně líto, že ty prachy to dokážou tak ovlivnit. A je to  
81 takový pocit toho, že by mi možná taky bylo líp, kdybych se na to vykalal, kdybych začal být amorální člověk,  
82 přidal bych se do nějakého korporátu, začal bych rozšiřovat ty bludy a začal bych vydělávat ty extrémní peníze,  
83 jo, asi by to bylo fajn, žil bych si asi hodně dobře, ale asi jsem slabý na tohle, asi to nedokážu v sobě potlačit, tu  
84 zodpovědnost a ten pocit, co je dobré a co špatné, abych na tom prostě vyrežoval ty peníze a tu moc a tu kariéru.“

85 *k:* „Co se v tobě odehrávalo, když ses dozvěděl, že to, co prožíváš, je environmentální žal? Že už to mělo tu  
86 formu...“

87 *l:* „Asi jsem si řekl, že je to fajn, že už se to dá pojmenovat, že nejsem jediný, kdo to takhle cítí, že je strašně moc  
88 lidí takových, že dohromady, když se dáme do kupy, tak s tím můžeme něco udělat, protože těch lidí je strašně  
89 strašně moc. A asi to je ten začátek, co je potřeba, aby se ti lidi dali dohromady a začali šířit tu osvětu ohledně  
90 toho hlenc toho těm lidem, kteří jsou v tom popírání, ať už to máš ty svoje vrstevníky nebo tu svoji rodinu anebo  
91 nějaké lidi náhodně, neagresivně, ale prostě logicky, protože plno lidí se v tom ztratí a jsou v sobě bezradní, mají  
92 označení toho ekologického teroristy, což jako taky není dobré, protože můžeš být environmentálně dobrý člověk,  
93 ale dělat strašně špatné věci v ostatních sférách, naopak tihle lidi jsou v nějakých ohledech strašně krátkozrací,  
94 protože nevidí, že jediným způsobem, jak tuhle environmentální krizi odbourat, je kombinace spirituální a  
95 kombinace těch nejnovějších technologií. To znamená, že planeta je tak znečištěná, že je potřeba využít těch  
96 nejnovějších technologií a investovat do nich, abychom to tady očistili, a aby se více lidí propojilo a aby to tak  
97 cítilo, je potřeba té větší spirituality.“

98 *k:* „A teď vlastně, abych oddělila tu tvoji vlastní zkušenost od toho, co o tom environmentálním žalu víš z médi...  
99 tak co o něm víš z článků a z médií?“

100 *l:* „Jak to popisují média? Tak záleží, co čteš a na co se díváš. Tak plno těch platforem udává, že jsou prostě  
101 blázni tihlencti lidi, že to jsou fake news, že to je masová psychóza uměle vyvolaná za záminkou nějakého zisku,  
102 takže ty lidi označují za blázný. Mně to strašně vadí tohle to, a hlavně, že třeba evropská média je v tom  
103 podporují, aniž by třeba podpořili tu protistranu, nebo aby jim předložili ty pádné argumenty, které máme.“

104 *k:* „*A z té druhé stránky?*“

105 *l:* „Mnohdykrát je to podobný extrém, ale aspoň vím, že ti lidi mají pravdu. Zaprvé to sám vidím, zaprvé to sám  
106 cítím, takže, lidi ti říkají, že jsou tady různé teploty, ale nikdy to nebylo rychlé jak dneska. Myslím si, že plno  
107 z těch lidí ze sebe dělá mučedníky, dělají z toho alfu omegu svého bytí, snaží se najít sympatie těch druhých tady  
108 díky tomu, že oni jsou taková environmentální trpitelé, že cítí tady s tou planetou. Což já taky, ale nechodím tady  
109 do těch extrémů, že bych se kvůli tomu připoutával k nějakým stromům, podepisoval nějaké nesmyslné petice,  
110 jako musíme se na ty věci dělat i z jiné stránky, najít kompromis. Proč tady jsou prostě dvě strany: buď jo nebo  
111 ne, černá nebo bílá? Nikdy nenajdou tu společnou řeč, navzájem se nechtějí třeba stýkat a mají problém na nějaké  
112 to společné řešení. Což je problém, protože ti lidé, kteří s tím můžou něco dělat, jsou teď u té moci a aby se něco  
113 mohlo změnit, je potřeba najít ten dialog společný. Takže vnímám to tak, že tady jsou dva tábory, které jdou proti  
114 sobě a uprostřed je pár rozumných lidí, ale nedokáží se spojit ani s jedním, ani s druhým táborem, protože ty dva  
115 tábory spolu nekomunikují a je to taková patová situace, která by měla lehké řešení, kdyby to ovlivnili ti správní  
116 lidi. A mě osobně to strašně mrzí, protože přicházíme o čas a je to blbé, nechci, aby v tom žily ty budoucí generace,  
117 nechci, aby to takhle dopadlo. Ale občas si říkám, že to je nezbytné východisko, že to tady musíme zničit, až se  
118 dostaneme do takového bodu, že tu planetu budem muset opustit, budem muset vyvinout takové technologie kolem  
119 nové planety, kdo ví.“

120 *k:* „*Co to s tebou dělá takováhle představa, že se něco takového stane?*“

121 *l:* „Záleží, v jaké jsem náladě. Jestli jsem v pesimistické, tak si říkám, ať už to přijde, a v té optimistické si říkám:  
122 panebože, hlavně ať to nepřijde, vždyť to je tady krásné, ať to dáme do kupy a že ještě máme nějakou šanci to  
123 napravit. Ale čas utíká, krátí se to, a v poslední době nejsem moc v optimistické náladě. Ale upřímně, když jsem  
124 se dostal do té pesimistické nálady, před třemi měsíci řekněme, tak mi to začalo být ukradené, dostal jsem se do  
125 velké osobní krize způsobené brutálním rozpadem dlouhodobého vztahu... a je zajímavé, že prostě několik let  
126 jsem se té ekologické stránce hodně věnoval, třeba do října minulého roku jsem to hodně prožíval ty věci, trápilo  
127 mě to, snažil jsem se ty věci zlepšit, byl jsem v kontaktu s různými neziskovkami, pak se během tří dnů staly  
128 takové tři tragédie v mém životě, a od té doby mi to začalo být víc jedno. Takže jsem se míň zajímal o ten vnější  
129 svět, netřídil jsem, kytky jsem skoro nezalíval, a to jsem si s nimi předtím povídal... takže to bylo takový období,  
130 které trvalo třeba do února.“

131 *k:* „*To mi přijde vlastně takový docela přirozený, pokud to bylo spojený s nějakým tím truchlením... tak že to tak*  
132 *bývá, ta ztráta těch původních zájmů a tak.*“

133 *l:* „Jo, jo, jo. Ještě jsem chtěl mluvit o tom, už jsem to tady zmiňoval, že jsem měl takové ty zkušenosti  
134 s psychadelikama někdy v sedmnácti letech... a bylo zajímavé, jak třeba jsem, když jsem třeba byl na houbičkách,  
135 LSD, nebo si zahulil trávu a dal jsem si nějaké maso, tak mi z toho bylo úplně špatně. A začal jsem si to

136 uvědomovat čím dál víc, a proto podle mě je strašně důležité poznat tuhle stránku těch psychadelik, asi bude  
137 chutnat jinak maso, které si sám ulovíš, to bych si asi dal, ale to maso, které je někde zabité bůhvíjakým způsobem,  
138 tak to mi fakt dělalo strašně špatně na psychiku, když jsem byl na nějakých těchto drogách v uvozovkách. Takže  
139 ty psychadelika mají určitě svoji váhu v tom. Podle mě plno lidí, co má nějaký psychadelický prožitek, tak už to  
140 vnímají trochu jinak. “

141 *k: „Jo, tomu rozumím, že to tak je, že seš jakoby víc napojenej na tu přírodní energii, že seš víc vnímavej k tomu.“*

142 *l: „A na druhou stranu, já jsem celý svůj život, až do nějakých dvaceti osmi let, tak jsem měl fóbii z hmyzu... a*  
143 *těžkou, nedokázal jsem se toho ani dotknout, připadalo mi to úplně nechutné a strašně takové infekční, nečisté. To*  
144 *byla taková moje vada v myšlení, a měl jsem svůj druhý večer s kolumbijskými šamany na ayahuasce a já jsem*  
145 *tam šel s nějakým záměrem, který byl úplně jiný, ale asi nějak rozpoznal, co potřebuju. Viděla jsi Avatara? Znáš*  
146 *takové ty lítající potvůrky, co tam byly? Takový ti duchové... tak já jsem začal vidět hmyz, který byl stejně barevný*  
147 *jak oni, a začal lítat kolem mě, prolítal dokonce mnou, mým tělem. Já jsem to úplně odmítal, a najednou za sebou*  
148 *cítím takovou tu nahou matku Zemi, takovou obrovskou ženu, a říkala mi: hele, toho se neboj, nech to do sebe*  
149 *prostě jít. Já jsem jí věřil a nechal jsem to do sebe jít, hadi v rukách, hmyz prostě úplně všude, mým tělem*  
150 *prolítával. A já jsem to nějak získal tam a od té doby byla moje fobie z hmyzu pryč. Mně stačila jedna noc k tomu,*  
151 *abych to začal cítit úplně jinak. Cítil jsem neuvěřitelnou úctu a lásku k té přírodě. Cítil jsem strašně propojení s tím*  
152 *vším a strašný žal, ale extrémní žal nad tím vším, co se stalo, takovou lítost, že jsem měl chuť se seběmskat za*  
153 *to, co provádíme my všichni tady. Což bylo extrémně zajímavé a nevěřím, že to bylo tím, že jsem byl, jak říkají*  
154 *lidí, zdrogovaný. Ale myslím, že to bylo tím propojením s tou spirituální stránkou té Země naší. A je tady plno*  
155 *věcí, o kterých my nevíme a které neznáme, a tohle je jedna z nich, kterou bychom potřebovali prozkoumat. A ti*  
156 *lidí, co já nejvíc uznávám, tak s tímhle mají obrovské zkušenosti a nejsou to žádní no name a random lidé, ale jsou*  
157 *to prostě renomovaní experti ve svých oborech.“*

158 *k: „Kdybys měl ten svůj žal nějak pojmenovat definovat, tak co bys na základě té své zkušenosti řekl, že to je?“*

159 *l: „Asi naštvanost na minulé generace, ohromné zklamání z nich v tomhle tom aspektu, samozřejmě na plno jiných*  
160 *aspektů jsem hrdý, ale v tomto aspektu úplně zklamali, a to brutálně. Absolutní neschopnost médií v té době o*  
161 *tomhle informovat. A naděje, aspoň čtyř procentní naděje, to nějak překonat, nějak to dát do kupy, s těmi, kteří se*  
162 *o to zajímají a kolem toho motají, ta skupina lidí, kterých je čím dál víc a rostou každý den. Na druhou stranu pak*  
163 *vidíš, jak v té Brazílii je to úplně jedno, jak v tom Rusku, té Číně... a vidíš, jak ty lidi asi žijou tak blbě, že ty*  
164 *prachy potřebujou teďka hnedka, a přitom těch peněz je tady strašně moc teďka, je ho tady víc, než bychom*  
165 *potřebovali, ale drží to tady určité procento lidí, no to je jedno. Ale upřímně ještě, než se mi stala ta nepříjemná*  
166 *věc s tou bývalkou, tak jsem se už na to připravoval, a říkal jsem si, že si uděláme nějaké ty kurzy o přežití: jak*  
167 *najít vodu, jak si postavit obydlí, jak získat jídlo, jak něco ulovit, jak něco stopovat. Myslím, že to budou cenné*  
168 *vlastnosti, protože dvacet let od teď nemám až takové pozitivní vnímání toho světa, kam to může dospět. Prostě*  
169 *pokud nějak nezemřu nečekaně, tak v té době ještě budu naživu, nebudu mladík už, a tyhle ty zkušenosti budou*  
170 *podle mě klíčové, takže jsem si říkal, že jít do takových kurzů bude velice důležité, udělat si takovou tu krosnu*  
171 *toho, co ti zachrání život, když si ji nasadíš... a teď nejsem paranoidní, teď jsem prostě takovej jakože... i když*



172 teď zavřu oči a představím si, že ten svět bude růžový a všechno, tak podle mě je realita taková, že to tak nebude,  
173 a že se na to musíme připravit, a že to bude boj každý sám za sebe.“

174 *k: „A když si zavřeš ty oči, tak co si představuješ, že bude?“*

175 *l: „Nejhorší případ je ten, když si zavřu oči a představím si ten film Cesta, takový ten odporný postapokalyptický*  
176 *svět, kde prostě voda je kontaminovaná, jídlo žádné není, je tady prostě tolik prachu v ovzduší, že není vidět světlo*  
177 *vůbec, všechno je prostě šedivé, a lidi loví lidi, aby měli co jíst.“*

178 *k: „A co to v tobě vyvolává, když si tohleto představuješ, tak co z toho máš za pocity potom?“*

179 *l: „Zase záleží, v jaké jsem náladě, když jsem pozitivně naladěný člověk, což drtivou část života jsem, tak to chci*  
180 *vytlačit, nechci tomu věřit, věřím, že tady bude nějaké kolo nějakých dobrých lidí a nějak se o sebe postaráme.*  
181 *Musíme prostě spojit všechny síly teďka a zabránit tomu. Když jsem pesimisticky naladěný a jsem naštvanej na*  
182 *okolí, na svět, tak řeknu: kurva, ať se to stane, aspoň v té mizérii nebudu sám. Jakože já jsem byl ve sračkách tak*  
183 *dlouhou dobu, tak teď v nich budete všichni se mnou.“*

184 *k: „Jak to prožíváš v současné době, oproti tomu, jak jsi to měl třeba před tím?“*

185 *l: „Jak říkám, do toho října jsem to prožíval hodně silně, bavil jsem se o tom s kamarády, přesvědčoval jsem*  
186 *rodinu, přesvědčoval jsem lidi kolem sebe. Cítil jsem se jako součást toho hnutí, jakože je potřeba šířit tady tomu*  
187 *světu ty informace, hlavně ty fakta pravdivé. A potom, co se mi stalo, tak je mi to o dost víc jedno, jakože, abych*  
188 *mohl pomoci ostatním, tak musím nejdřív potřeboju pomoci sám sobě. Ale cítím, že bych se chtěl dostat zpátky*  
189 *dostat do toho svého starého já, které se o to bude zas víc zajímat a budu s tím něco dělat aktivně. Ale potřeboju*  
190 *se nejdřív vyrovnat s tou ztrátou a potřeboju nejdřív vyřešit své problémy, které jsou podstatnější. Zní to sobecky,*  
191 *ale je to tak.“*

192 *k: „To mi nezní sobecky. Oukej. Ted' je tam otázka na to, jak ten žal zasahuje do tvých vztahů? Třeba v rodině...“*

193 *l: „No my se o tom nebavíme. Třídí odpad, já třídím odpad, sází stromy na chatě, kultivujou zahradu, nechodí na*  
194 *žádné demonstrace, to ne... nejsou nějaký extrémně aktivní, dělaj, to, co sami uznávaj za vhodné, potřídít, sázet*  
195 *stromy, kultivovat tu zahradu, extrémně tomu neškodit.“*

196 *k: „A tvůj vztah k nim se nějak změnil tím environmentálním žalem?“*

197 *l: „Ne, spíš se o tom nebavíme. Nebo vnímali to stejně jako já, co se v tom světě děje, a že je potřeba s tím něco*  
198 *dělat.“*

199 *k: „Jak se cítíš v tom životním prostředí, v jakém se teď nacházíš?“*

200 *l: „Podle mě to Česko na tom není tak hrozně, je tady určitě blbá situace ohledně lesů, ohledně udržování té*  
201 *krajiny... ale podle mě je to všechno postižené tím, co tady učinil ten komunistický režim, že ty rodiny, co se třeba*

202 v těch vesnicích o to staraly stovky let, tak všechno bylo znárodněno, vytrhlo se to a zničilo, ale to už zas odbíháme.  
203 Je to strašně smutné podle mě, co se tady stalo, mohlo to být jinak, ale...“

204 *k: „A jak se v tom cítíš ty třeba tady ve městě?“*

205 *l: „Myslím si, že jsme strašně pozadu. Uvítal bych tady víc těch smart cities, zeleně na střechách, více akcí od*  
206 *státu, od města, od krajů, v tomhle tom odvětví. Protože to přivolá investory, korporáty, je to od nich hloupý tah,*  
207 *že tohle nerozvíjíme. Dost mě to mrzelo, chtěl jsem s tím něco udělat, ale moje odvětví, v kterém já teďka pracuju,*  
208 *tak je trochu jiné, ale taky může být environmentálně friendly, možná kdybych v tom pracoval, tak se na to dívám*  
209 *jinak, ale tím, že v tom nepracuju, tak svůj čas raději teď věnuju sám sobě, protože to potřebuju. A možná to přijde,*  
210 *já mám plno nápadů, mám plno lidí, kteří ví, jak s tím pohnout. To je všechno o těch skupinách lidí, jak se dají*  
211 *dohromady a co udělají společně, co jako podniknou, jak jsou slyšet, jak se propagují a určitě by šlo udělat daleko*  
212 *daleko víc než teď.“*

213 *k: „Co ti při vypořádání se s tím žalem pomáhá?“*

214 *l: „Asi ti lidi, co to vnímají stejně já, takže si o tom můžu s nima popovídat. Ale to je zas, že si o tom popovídáš*  
215 *s lidmi, kteří už jsou v tom edukováni a mají v tom ten rozhled a nadhled, ale to je zas takový ten začarovaný kruh,*  
216 *jakože říkáš to lidem, kteří už to ví. A pak se třeba potkám s člověkem, kterého neznám, který o tom nic neví, dám*  
217 *se s ním do řeči, a já ho přesvědčím tady o tom, tak je to mnohem lepší pocit než se o tom bavit s kamarády, kteří*  
218 *na to mají úplně stejnej úhel pohledu jako já. Což se občas stává, občas se mi povede je přesvědčit, ale pak se*  
219 *s nimi třeba nevidám, takže nevím, jaký to na toho člověka mělo reálný dopad.“*

220 *k: „A ještě něco ti pomáhá? Třeba když jsi cítil nějaké ty těžké pocity?“*

221 *l: „Asi takové ty hrůzy světa, kdy prostě si představím ty lidi ve válečných zónách, utečence, uprchlíky, kteří*  
222 *prostě trpí hladem, nedostatkem potravy, hygieny, pitné vody, kteří jsou na tom mnohem hůř než já, a pořád se*  
223 *dokáží usmívat, pořád se dokáží radovat z toho života. Tohle to uvědomění mi aspoň na chvilku, minutu dvě, mě*  
224 *z toho uvolní, ale pak se do toho zpátky propadnu. Meditace občas pomůže, že mě odproští na chvíli od těch*  
225 *myšlenek na to. Různá jóga, fyzické cvičení, když jdeš do fitka nebo si jdeš třeba zaplavat, jdeš někam s přáteli*  
226 *do přírody... ale to jako ten stav, který je, tak nějak neřeší tohle to. Když třeba nějaký politik, který má na tu věc*  
227 *stejný názor jako já, tak když vyhraje volby, tak to mi hodně přidá v té naději. Když se změní nějaké zákony*  
228 *v nějaké zemi, která na to nedbá, ve prospěch té environmentální udržitelnosti, tak to mi hodně přidá.“*

229 *k: „A co to naopak zhoršuje?“*

230 *l: „Když vidím v médiích tu lhostejnost těch politiků, když vidím tu lhostejnost těch velkých firem. Když vidím,*  
231 *jak se prostě více kácí a kácí ty pralesy, když vidím, jak to hoří a všem to je jedno. Když vidím ty lži, které jsou*  
232 *prodávány těm lidem na tohle téma: ono to tak není, vy si tady vymyslíte, ty deštné pralesy hoří spontánně. Ne,*  
233 *nehoří spontánně, deštný prales ti hoří tak, že ho někdo zapálí. A pak asi to, že ty ohromné masy těch lidí tomu*  
234 *jako věří, tak jsme úplně v prdeli jako rasa. Tak to mě docela deprimuje tyhle věci.“*

235 *k: „Co by ti pomohlo, ale nedostalo se ti to?“*

236 *l: „Možná takový pocit propojení s ostatními lidmi na světě, ti, kteří k tomu tak netíhnou. A to, že ty psychadelika*  
237 *jsou zakázané, možná kdyby byly povolené, tak to tak vnímá víc lidí. Nebo možná, že tady není žádná taková*  
238 *spiritualita, nebo taková víra lidí v tohleto, není tam taková hierarchie jak třeba v církvi, není tam nikdo hlavní,*  
239 *nikdo vedlejší, všichni jsou na té stejné úrovni, a sdílí ten samý pohled na ten svět, tak to mi tady chybí, taková...*  
240 *velká komunita těch lidí, kteří by to propagovali. Možná takoví jsou, ale možná se bojí, jsou někde zavřeni, nechodí*  
241 *ven, nešíří to, a když to třeba šíří, tak špatným způsobem, a pak jsou třeba považováni za blázny, kteří si ujdí na*  
242 *nějakých věcech a jsou odtrženi od reality. Přitom to tak vůbec není, nebo nemusí být.“*

243 *k: „Jak ti ten environmentální žal změnil tvůj každodenní život?“*

244 *l: „Přestal jsem jíst ty živočišné produkty, jedl jsem je jenom třeba u rodičů a prarodičů, nebo když jsem šel třeba*  
245 *do nějaké luxusní restaurace, když jsem věděl, že to maso bude stát za to, tak jenom takhle úplně minimálně. Začal*  
246 *jsem se hodně dívat na dokumenty o tomhle tématu, začal jsem hodně poslouchat podcasty na tohle téma, číst si*  
247 *články, začal jsem to šířit mezi lidi, které jsem čerstvě znal nebo neznal. Začal jsem o tom vést dlouhé diskuze,*  
248 *začal jsem lépe třídit, více chodit do přírody, nezabíjel jsem hmyz. Bavil jsem se s rostlinami a s živými tvory.*  
249 *Cítil jsem se sám se sebou lépe, cítil jsem se daleko lépe. “*

250 *k: „Co je podle tebe nejdůležitější sdělit těm lidem, kteří ten žal prožívají?“*

251 *l: „Asi to, ať nejsou radikální, ať nejsou úplně ultras v tom svém přesvědčení. Ať dokáží komunikovat s tou druhou*  
252 *stranou a nacházet společné řešení. Ať se nevrací zpátky do minulosti, ale žijí v přítomnosti. Ať investují do*  
253 *technologií, ať v těch nových technologiích vidí tu budoucnost té očisty toho znečištění, co tady je. A pokud to*  
254 *nechtějí dělat, tak aspoň ať investují do té spirituality a do té spirituální osvěty v tom. Ať se nebojí a v tom svém*  
255 *volném čase s tím něco dělají, může to být jen pár hodin týdně. Ať se o tom nebaví s lidmi, kteří o tom jsou*  
256 *přesvědčeni, ať se o tom baví s lidmi, kteří o tom naopak přesvědčení nejsou, protože to je ten core toho, jak se to*  
257 *pohne. Ať mají pádné argumenty, ať pracují na své výřečnosti, protože ty fakta tady jsou, ale nemůžeš to tahat*  
258 *z rukávu, musíš to mít prostě nastudované, musíš to vědět. Je to těžký, ale jestli chceš, aby tohle byl ten tvůj boj,*  
259 *a jestli v tom sám chceš bojovat, tak pro to něco musíš udělat. A neodsuzovat ty velké společnosti, protože něco*  
260 *nějak dělaly a teď to dělají jinak, protože plno těch vlivných lidí z nich odchází a nahrazují je noví. Ať investují*  
261 *do školství, protože ty budoucí generace pro to budou ještě důležitější, a i když se to teď úplně posere, tak se to dá*  
262 *spravit podle mě. A ta budoucí generace na to bude mít, ale musí se k tomu nějak adekvátně postavit a musí je to*  
263 *už naučit na těch školách.“*

264 *k: „A co bys doporučil, jak se s tím po tý psychický stránce vyrovnat, na základě té své zkušenosti?“*

265 *l: „Asi to, ať se ty lidi při prvním neúspěchu nesesypou, ať pokračují v tom, co dělají. Ať v tom vytrvají, ať pracují*  
266 *s informacemi a technologiemi. Ať do toho zakomponují tu spirituální stránku, protože ta je podle mě strašně*  
267 *důležitá. Ať vytrvají, ať tlačí na ty vlády, na ty lidi, co mají tu páku to nějak změnit. Ať nepropadají beznaději,*  
268 *protože je hodně těch lidí po celém světě, a těch lidí, kteří tomu věří stejně jak oni, tak je jich strašně moc jen*  
269 *v jejich okolí. Takže ať vytváří komunity, ať se starají o to, kde žijou, ať kultivují tu krajinu, v které žijou, ať už*

270 to jsou vesnice nebo města, ať už to jsou paneláky nebo pavlače, ať se o to starají, ať si udělají zelenou střechu, ať  
271 tam mají rostliny na balkóně, rostliny před barákem. Ať vysadí nějaké stromy, nějakou zeleň. Prostě hodně to  
272 záleží a stojí na té komunitě, ať vytvoří tu komunitu kolem sebe, s kterou souzní v tomhle tom, ať se o tom baví,  
273 ať tím vytvoří takovou pozitivní atmosféru kolem sebe. Pak to bude takový pozitivní virus, který zasáhne i ty  
274 okolní sousedy, kteří si řeknou: hej, ta sousedská pavlač je tak pěkná, tak proč my to tak nemůžeme udělat taky,  
275 proč tady máme plno odpadků... prostě pak se ti lidi o to začnou starat, začnou více sdílet mezi sebou, začnou se  
276 více bavit, dělat více akcí, začnou pozívat ty své známé, ty to uvidí taky, a tak to asi pomalu přijde. A čím víc lidí  
277 to bude dělat, a čím víc lidí to nevzdá, tím to přijde rychleji a rychleji. Takže vytvořit komunitu je základ, a pak  
278 se to bude šířit. A hlavně v tom vytrvat, nenechat se zlomit pár lety neúspěchu.“

279 *k: „To je celý.“*

280 *l: „To je celý, tak perfektní.“*

281 *k: „Moc děkuju“*

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Bc. Klára Ulmannová

**Studijní program:** Psychologie (Mgr.)

**Název práce:** Environmentální žal a jeho projevy

**Vedoucí práce:** Mgr. Ing. Eva Dubovská, PhD.

**Rok dokončení práce:** 2020

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 45499

**Ostatní text:** 131126

**Celkový počet znaků:** 176625

**Počet titulů literatury a pramenů**

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 19

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 38

**Názvy souborů umístěných na doprovodném CD**

**Text práce ve formátu PDF:** Klára Ulmannová\_Diplomová práce

**Text práce ve formátu DOC:** Klára Ulmannová\_Diplomová práce

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Klára Ulmannová  
 Obor studia: Psychologie  
 Název práce: Environmentální žal a jeho projevy  
 Vedoucí/oponent\* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 91  
 Počet stránek příloh: 73  
 Počet titulů v seznamu literatury: 57

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co podle Vás nejvíc pomáhá lidem, kteří trpí klimatickým žalem?

Jak bychom se my, psychologové a psychoterapeuti, měli do budoucna připravit na nárůst počtu klientů s podobnou tematikou?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje tématům vztahu člověka k přírodě, klimatickému žalu a copingu. Zejména chci ocenit druhou kapitolu, kde autorka vzhledem k aktuálnosti tématu vycházela jenom ze zahraniční literatury. Celkově je teoretická část psána kultivovanou formou za použití dostatečného objemu domácí i zahraniční literatury.

Praktická část práce sestává z analýzy 8 rozhovorů s participanty, kteří se sami identifikují s fenoménem klimatického žalu. Rozhovory jsou hloubkové a analýza je provedena pečlivě a metodicky správně. Práce je originální a přináší zajímavá a vysoce aktuální zjištění. Oceňuji samostatný a iniciativní přístup autorky.

Vzhledem k aktuálnosti tématu bych doporučovala práci publikovat ve formě odborného článku, například v Čs. Psychologii. Autorce s publikací ráda pomůžu.

Silné stránky:

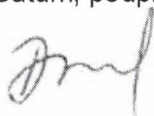
- Zajímavé, originální a aktuální téma
- Kultivovaná práce s textem a s literaturou
- Pečlivě provedená analýza, zajímavá zjištění

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikace:

**Výborný**

Datum, podpis:



\* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponentky diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Klára Ulmannová  
Obor studia: Psychologie  
Název práce: Environmentální žal a jeho projevy  
Oponent práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 91

Počet stránek příloh: ?

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	X	X		
--	---	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

X				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a



Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěru práce (publikace, referáty, apod.)

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Je něco, co autorku v rámci tvorby diplomové práce překvapilo?  
Proč je záhodno - pokud dle autorky je - aplikovat například teorie týkající se smířování se ztrátou na environmentální žal?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se v diplomové práci zabývá vysoce aktuálním a pro mne zajímavým tématem tzv. environmentálního žalu a jeho projevů. V rámci sofistikované a komplexní teoretické části práce pojednává v rámci vybraných teorií a modelů vztah člověka k přírodě a životnímu prostředí (ekopsychologie atp.). Zabývá se obsáhle environmentálním žalem a pro nástin daného tématu využívá i model smířování se se ztrátou dle Kübler-Rossovové a Runninga. Pojednává téma copingu, copingových strategií a tzv. osobnostních charakteristik, které mohou krát roli při zvládnání zátěže. V rámci empirické části práce předkládá autorka kvalitativní výzkumnou sondu zaměřenou na zmapování projevů a mechanismů zvládnání environmentálního žalu. Autorka analyzovala osm polostrukturovaných rozhovorů pomocí tematické analýzy.

Práce je psána vcelku kultivovaným jazykem, pouze místy se vyskytují stylistické nesrovnalosti, například "dopady pro" atp. Autorka dobře pracuje s odbornou literaturou, předkládá dostatek zdrojů, teorie dokáže místy komparovat či používat v souvislostech, je schopna hlubšího zamyšlení. Místy lze možná polemizovat - (čistě můj subjektivní a nepoučený pohled na věc) - zda se opravdu lidé, kteří nevěří faktům, která ukazují na proces globálního oteplování, nacházejí ve fázi popření? Nemůže zde hrát roli například naprosto jiné paradigma či nějaká jiná proměnná? Napadá mne, že například teorie osobnostních charakteristik, které hrají roli při zvládnání zátěže, by bylo též vhodné vztáhnout přímo k ústřednímu tématu práce (namísto "pouhého" popisu). Za zajímavé aspekty dané problematiky považuji i téma médií a dopadu prožívání environmentálního žalu na vztahy. Autorka se evidentně snažila pojmout téma co nejvíc komplexně a kreativně využít i stávající psychologické koncepty a teorie, což se jí důstojně povedlo. Práci doporučuji k obhajobě a přeji autorce hodně zdarů.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:  
Magdalena Koťová



24.6. 2020