Vnitřní dovednosti do časů krize

Host

Jitka Holasová

Klimasmutek

Jitka Holasová

Klimasmutek
Vnitřní dovednosti do časů krize

Brno 2024

Vnitřní dovednosti do časů krize

Jitka Holasová

Klimasmutek

© Jitka Holasová, 2024
© Host — vydavatelství, s. r. o., 2024
(elektronické vydání)
ISBN 978-80-275-2362-7 (PDF)
ISBN 978-80-275-2363-4 (ePUB)
ISBN 978-80-275-2364-1 (MobiPocket)

Mamince Evě za všechno

Kolibříkocén

K desátým narozeninám jsem dostala od prarodičů velkou encyklopedii přírody a vesmíru. Jedna dvojstrana byla věnovaná kyselým dešťům a globálnímu oteplování. Prohlížela jsem si pořád dokola nákres Evropy předtím a poté, co roztají polární ledovce. „Města jako Londýn nebo New York se ocitnou pod mořem," zněl lakonický popisek. Dál nic, hotová věc.

Psal se rok 1997. Takhle dlouho vím o tom, že se s klimatem děje něco nehezkého. Přiřadila jsem tomu v mysli nálepku „neřešitelná tragédie" a zametla to do tmavého kouta. Léta se mi dařilo klimatické krizi nevěnovat pozornost. Jak jsem rostla, média vřela válkou v Kosovu, útoky na newyorská Dvojčata, epidemií SARS, globální finanční krizí, arabským jarem, #MeToo.

Kusé zprávy o klimatu doprovázené fotkou ledního medvěda plujícího na ulomené kře kolem mě vždycky jen prošuměly. Ten zasutý obraz okousaných břehů Evropy byl příliš smutný, než abych ho vynesla na světlo. Na klimatickou krizi jsem si připadala krátká, tak proč ji řešit. Přidala jsem se ke kolektivnímu mlčení.

Až přišla Greta.
Osamělá patnáctiletá studentka se v srpnu 2018 posadila před švédský parlament s nápisem Školní stávka za klima a odhodláním nevrátit se tři týdny do lavice. Trpělivost jí došla poté, co

Švédsko zachvátily ničivé požáry a nejteplejší léto za posledních dvě stě šedesát let — bylo před volbami a žádná politická strana nevěnovala klimatu dostatečnou pozornost. „Stávkuju, protože dospělí se*ou na moji budoucnost. Na faktech už nezáleží, politici vědce stejně neposlouchají, tak proč bych se měla učit?“ odpovídala Greta Thunberg novinářům, schoulená na chodníku v legendární žluté pláštěnce.

Téma klimatické krize ji sžíralo už od jedenácti let, kdy ve škole zhlédla video o hladových polárních medvědech. Zatímco spolužáci se z ponuré nálady oklepali a šli ven svačit, Greta zůstala sedět jako opařená. Deprese ji neopouštěla ani v dalších dnech a týdnech. Přestala mluvit. Nemohla jíst. Zalykala se smutkem a v hlavě měla zmatek: Proč tak jasné existenciální hrozbě nikdo nevěnuje pozornost? Rodiče se Gretu snažili podpořit: celá rodina přešla na veganskou stravu, na střechu nainstalovali solární panely, její matka, úspěšná operní pěvkyně, přestala cestovat letadlem. Ale to nestačilo. Greta — i díky svému Aspergerovu syndromu — nedokázala pomyšlení na ohroženou planetu Zemi vytěsnit, jako jsem to udělala já.

Tvrdohlavý protest před parlamentem se vyplatil a její tvář zaplavila světová média. K hnutí Fridays For Future se přidávaly tisíce mladých lidí a o rok později vyšly do ulic po celém světě čtyři miliony studentů a studentek. Časopis *TIME* Gretu vyhlásil osobností roku, byla nominována na Nobelovu cenu za mír, potkala se s Arnoldem Schwarzeneggerem i s papežem Františkem.

V září 2019 dostala slovo na konferenci OSN ke změně klimatu, aby promluvila ke světovým lídrům. „Stojíme na pokraji masového vyhynutí — a vy akorát pořád mluvíte o penězích a omíláte pohádky o věčném ekonomickém růstu. Co si to dovolujete?!“ sykala Greta bojovně do mikrofonu. Vzduch kolem jejích úst vibroval vztekem. V očích měla slzy. Tohle byl zlom. Po dekádách debat o klimatické krizi se k faktům na tak významném, politicky exponovaném místě a před očima milionů

sledujících připojily emoce — živé a syrové. Greta vystihla potlačovanou úzkost, která se v určitém momentu nutně dotkla milionů z nás, tíseň, co jsme tak dlouho schovávali v kolektivním tichu. Tím, že ukázala city, kdekoho nadchla i popudila, zesměšňoval ji i tehdejší americký prezident Donald Trump. Trefila se totiž zřejmě velmi přesně do nesmírně citlivého místa.

Ať už byly reakce na Gretu jakékoli, najednou to bylo o *emocích*. Gretin veřejný vztek a slzy (které zároveň doprovázela precizně nastudovaná data) jako by zlegitimizovaly i naše dlouho skrývané pocity: tíseň z úporných veder a vysychajících studní, smutek nad lesy schroupanými kůrovcem, bezmoc z plastů v mořích a otrávených ryb. Obranné mechanismy v mysli mohly povolit. Klimatická úzkost najednou plnila podcasty, články a rozhovory i v médiích hlavního proudu. Mnozí se díky emocím, co se draly do veřejného prostoru, začali o klima zajímat a hledat cesty, jak přispět k odvrácení nejhoršího. Na jiné ale environmentální žal padl jako těžké břemeno.

Klimatický smutek může mít tisíce jemných odstínů a vrstev: jednou se vynoří na chviličku, třeba za suchého horkého léta, a zase usne zimním spánkem, podruhé se ozve jako vztek vyvolaný zbytečným pokácením milovaného stromu. Přichází cyklicky i náhle, někdy s námi žije léta jako podprahové, sotva znatelné chvění. Někdo nad zprávami stáhne čelo obavou o své děti, jiného na pár dní zalehne hluboký žal za další vymřelý živočišný druh. V myslích některých se nevyslovený smutek spíš zavrtal ještě hlouběji do stínu. Nevidí na něj a nejsou s ním v kontaktu, nevylučuje to však jeho živost a váhu, kterou je může uvnitř tlačit jako kamínek v botě.

Klimatická změna je neúprosný fakt, slon v místnosti, na kterého už nejde hodit deka. Statisíce lidí extrémními klimatickými jevy trpí již roky, nás ostatní to brzy čeká. Environmentální vztek, úzkost, bezmoc a žal pak logicky nejsou

nepříjemným psychickým stavem, kterého je potřeba se zbavit a „vyléčit“ ho. Jsou zdravými signály závažnosti celoplanetárního klimatického hurikánu.

Mám za to, že klimatický smutek se dotýká všech. Mysl každého z nás, kdo pochopil závažnost klimatické změny, se musela s touto — potenciálně život ohrožující — situací poprat také emočně, jakkoli rychle a nevědomě ten proces probíhal. Sousloví klimatický nebo environmentální smutek pak používám jako souhrnný název pro tuto patřičnou a nevyhnutelnou — podprahovou či velmi bolestně vědomou — emoční reakci na ohrožení a nesmírné ztráty a zranění, které zažíváme a zažijeme. Smutek tu ze všech emocí není vyzdvižen náhodou, ale použit jako obraz kýženého prožitku, umožňujícího setkání s hloubkou všeho, na čem záleží, včetně našeho nitra.

Prožitek úzkosti nás možná spíš svírá a drží v zajetí nefunkčních obav. Emoce vzteku upozorňuje na překročení našich hranic a může nás vyzbrojit energií k boji, ale vždy ještě něco skrývá za zády, z bezmoci není úniku a slovo žal má pro mě příchuť až paralyzující formy truchlení. Smutek může být místem úlevy, odkud lze časem vykročit dál.

Kde nalézt pevnou půdu pod nohama, abychom se v environmentálním smutku neutopili? Jak zůstávat v takto nejistých časech v kontaktu s radostí a chutí budovat dál svoje životy, aniž bychom před realitou měnícího se klimatu schovávali hlavu do písku? Začala jsem po tom pátrat — i kvůli sobě. Zažila jsem díky tomu devět zastavení, rozhovorů s psychoterapeuty a psychoterapeutkami, psychology i průvodci a průvodkyněmi přírodou, kteří mají k tématu environmentálního žalu nějak blízko. Hledali jsme nové definice odolnosti, propichovali společenské bubliny, vraceli se do dětství, dotýkali jsme se sdíleného smutku i naděje čekající pod povrchem. Výsledkem je devět

kapitol představujících dovednosti, které se nám můžou hodit při hledání zdrojů klidu, odolnosti a udržitelného vnitřního života v nadcházejících nejistých časech.

Forma rozhovorů přitom sama demonstruje nejúčinnější formu hojení klimatického smutku: sdílení. Pokud si dovolíme se bolesti z ničení planety otevřít a mluvit o ní nahlas, nejenže ji legitimizujeme, ale povzbudíme k témuž i ostatní. Najednou v tom nejsme sami. Ve sdílené zkušenosti můžeme prožít propojení, které nám tu tolik chybí, nechat vznikat prostor pro truchlení nad přírodními ztrátami i pro podporu a hledání cest, jak jít dál.

Zjistila jsem také, že k péči o duševní zdraví nutně potřebujeme na individuální i systémové rovině přibrat kromě emocí, těla a zdravých vztahů dalšího hráče: přírodu. Zkoumat náš osobní vztah k lesům, loukám, krajině, divočákům, velrybám i pampelišce v chodníku a pečovat o něj. Hýčkat vzpomínku na strom, na který jsme lezli jako děti. Nemluvím tu o naivním objímání kmenů. Nechat se prolít deštěm, uhranout poskakováním potůčku, pozorovat, jak se nadechují listy na stromech, je způsobem rozpomínání, že jako lidské bytosti jsme sami také jen výhonky monstrózně spletitého ekosystému planety Země. A budeme ho chtít chránit — rázem totiž zachraňujeme sami sebe. Potřebujeme rozostřit hranice mezi duševním zdravím a zdravím přírody. Léčením duše hojíme i svět — a naopak. Jak fascinující může být expedice do vlastní vnitřní divočiny, plné probleskujících paprsků a tenoučkých kořínků vzpomínek, myšlenek a počitků, kterými se proplétá můj niterný svět se světem vnějším. Abychom toto volání radikálního propojení uslyšeli, potřebujeme zpomalit. Ztišit se, zbystřit smysly, rozehnat digitální smog, kterým jsme zaplaveni. Chvíli nerůst. Zahlédnout poklady, které ještě máme.

Kouzelné je, že právě klimatický smutek nám toto zpomalení přirozeně nabízí. Emoce smutku dává prostor truchlit i uvidět, co je nám drahé, a nabrat síly, abychom se mohli pustit do práce.

Greta a další napumpovali do veřejného prostoru dychtivost věnovat se klimatu, která přesáhla všechny dosavadní sociální bubliny. Ale pak přišel covid. A my se na plné dva roky ponořili do světa lockdownů, karantén, roušek a respirátorů, záchrany životů, politických kiksů, konspirací a hádek o očkování. Klimatická krize na čas sešla z očí. Dnes se pomalu napojujeme na zpřetrhané linky předcovidového života a přitom opatrně zjišťujeme, že to nejde. Jsme jiní, ale ještě nevíme jak. Ocitli jsme se v dějinném meziprostoru. Staré přístupy nefungují, nové hledáme.

Jako je každý smutek výjimečný, jedinečný je i způsob, jakým se s tím klimatickým vyrovnáváme a do jaké akce se pustíme. Není nutné se dřít až na krev, žít v dokonalé askezi ani dělat velká gesta. Odpustíme si jízdu autem, budeme lobbovat u politiků za konec uhlí nebo budeme „jenom“ s respektem vychovávat svoje děti a zdravit sousedy v činžáku? Prospěšné pro lidi i planetu je ukrojit si tolik, na co právě teď stačíme. I kolibří čin v boji s klimatem se počítá. V knize Tomáše Hajzlera jsem se seznámila s bajkou o kolibříkovi, který se snažil pár kapkami vody v zobáčku uhasit požár. Ostatní zvířata si klepou na čelo a říkají: „Co blbneš? Vždyť to nemá cenu!“ Ale kolibřík se na ně jenom podívá a řekne: „Dělám, co můžu.“ Můžeme snad nazvat nastávající období časem kolibříků, kteří i přesto, že někdy cítí bezmoc, nepřestávají doufat.

Tisíce odborníků a odbornic všech možných povolání trpělivě a mimo světlomety médií odvádějí každodenní mravenčí práci při odvracení klimatické hrozby. Tisíce terapeutů a terapeutek pečují o lidské duše a pomáhají jim najít nové vnitřní zdroje. Greta Thunberg i v roce 2024 stále ve Stockholmu každý pátek protestuje, aby politici, korporace a lídři změnili svůj postoj a bojovali proti nejhorším scénářům klimatické změny. A vy čtete tuto knihu.

Síla klimasmutku

Šestého dubna 2022 si nenápadný hnědovlasý muž s brýlemi oblékl bílý laboratorní plášť a tlustým cyklořetězem se připoutal k madlu u vchodu JPMorgan Chase, největší americké bankovní korporace financující fosilní průmysl. Ten muž byl klimatolog NASA Peter Kalmus, absolvent Harvardu a špičkový datový vědec. K protestu se připojilo přes tisíc vědců a vědkyň se znakem iniciativy Scientists Rebellion. „Jsem tu s dalšími vědci, kteří nejsou vyslyšeni," začal Kalmus s připraveným projevem. „Přijímám riziko, že budu zatčen, pro tuto nádhernou planetu. Pro mé syny." Tu se mu zlomil hlas a rukou si zakryl oči. „My jsme se vás, lidi, snažili varovat celá desetiletí. Míříme, do p*dele, k naprosté katastrofě. Už musíte přestat ignorovat vědu, jinak ztratíme všechno. A není to vtip. Nelžeme ani to nezveličujeme. Udělejme to pro své děti, tohle je větší než my sami." Z přilehlých ulic se mezitím blížily kordony těžkooděnců, jako by chytaly nejšílenějšího teroristu. Kalmus celý svůj projev s třesoucím se hlasem proplakal. Nakonec byl spolu s dalšími fyziky a klimatology zatčen.

Je to silná podívaná. Při sledování záznamu cítím v hrudi chvění. Přesto prý ten den dostal v USA větší mediální pokrytí Elon Musk, protože právě kupoval Twitter.

Zemře-li někdo, koho jsme měli rádi, truchlíme. Milujeme-li živé tvory, stromy a krajinu, při jejich zániku můžeme cítit zármutek srovnatelně silný. Pokud ale jsme od přírody fatálně odcizení, její potenciální zánik nevnímáme jako skutečnou hrozbu. Jsme-li důsledně odříznutí od představy, že k zachování svého civilizačního blahobytu potřebujeme zdravé přírodní ekosystémy, environmentální žal žádného „šíleného vědce" nás nedojme. Lidé projevující klimatické emoce na veřejnosti onálepkujeme jako slabochy, kteří se potřebují „dát do kupy". Nemáme tušení, že by nám právě kontakt s našimi niternými pocity mohl zachránit zadek.

Emoce vznikly jako navigátor přežití, jsou zprávami o dění v našem okolí i v nás samých. Díky pocitům se můžeme rozvíjet a učit, orientovat se ve světě, navazovat vztahy. Emoce, tělo a mysl nejdou oddělit, tělesný prožitek pocitu, jako je stažený hrudník, rozbušené srdce, napjaté svaly nebo hřejivý pocit v hrudi, má vliv na myšlenky a jednání — a naopak, pouhá informace nebo myšlenka může vyvolat velmi silné reakce v těle.

Pocit strachu je pak starou evoluční ochranou před nebezpečím, díky níž kormidlujeme světem. Mozek savců, včetně toho lidského, reaguje na ohrožující situaci nejčastěji třemi základními způsoby: útokem, útěkem či zamrznutím. Hrozivá představa klimatické krize v nás může analogicky vzbuzovat například *vztek* jako impulz k aktivitě (nebo naopak k nenávisti ke klimatickým aktivistům), *úzkost* jako signál ke stažení a k útěku (třeba do popření nebo závislosti na nakupování či práci) anebo *zamrznutí* třeba v apatii nebo depresi. Lze jen odhadovat, k jakým reakcím se různí jedinci přikloní či v jakém poměru je v sobě podle aktuálního psychického rozpoložení a charakteru stavby své osobnosti „namixují". Nejjasnějším „útěkářem" od problému klimatu je výše zmiňovaný výstřední miliardář Elon Musk, který pozemšťany plánuje před nepohodlím na Zemi přestěhovat na Mars.

Tak či tak, lidstvo se ocitlo ve velké nejistotě a představa budoucnosti má příchuť pochmurné sci-fi. Nemáme ale ani za

mák chuť a sílu si to přiznat. „Začínáme tuto nejistotu vnímat jako základní psychologickou realitu této doby. Jelikož však obvykle považujeme za příliš depresivní o ní mluvit, zůstává nevyslovenou přítomností na pozadí naší mysli," všímá si ekofilozofka Joanna Macy.

I já pracuju s představou, že určitou formu klimatického smutku jsme prožili nebo prožíváme úplně všichni. Tělo, emoce a „racionální" myšlenky totiž ve skutečnosti nejsou oddělenými jevy, jak jsme si navykli je vnímat. Podle nových poznatků afektivní neurovědy jsou spíš jedním velkým neurofyziologickým fenoménem, „propletencem", který nejde jen tak rozmotat. Například doktor Gabor Maté, šiřitel trauma-informovaného přístupu, jejich neoddělitelnost výstižně vyjadřuje novotvarem *tělomysl*.

Aniž si to uvědomujeme, i „rozumové" přijímání informací je téměř vždy automaticky doprovázeno emočním podkresem. Jelikož drtivá většina obyvatel planety Země o klimatické hrozbě slyšela, jejich mysl zřejmě musela tuto děsivou informaci doprovodit emočním prožitkem, jakkoli skrytým. Ve větší nebo menší míře tyto pocity upozaďovat musíme, abychom byli vůbec schopni v každodenním životě fungovat. Lidé jako Peter Kalmus nebo Greta Thunberg — ať už máme na jejich styl aktivismu jakýkoli názor — byli ochotní nechat své obrany zcela padnout. A skrze svůj prožitek zranitelnosti nás zkusili propojit s tím naším, který jsme vytlačili ze svých životů.

Média o klimatu informují docela pilně, jenže se zdá, že zprávy prostě padají do černé díry. Proč panikaří jen studentstvo a s nimi pár citlivek, říkáte si? Proč jsou všichni ostatní úplně v klidu a dál pijí kafe a řeší hypotéku a odlétají na dovolenou do Řecka na ostrov, kde právě zuří požáry?

Pocit klimatického ohrožení si stále nedokážeme kolektivně přiznat. Zavalení ohrožujícími podněty ještě posiluje takzvané

obranné mechanismy, které jsme si během dětství a dalšího života vybudovali jako bodyguardy chránící nás před paralyzujícím stresem a obavami a dalšími nepříjemnými prožitky. Příkladem velmi časté psychologické obrany před přijetím klimatické krize je racionalizace — „*Sám proti klimatu stejně nic nezmůžu, tak proč bych neletěl na dovolenou*." Jindy zas saháme k bagatelizaci: „*Aspoň se oteplí a budeme tu pěstovat mandarinky*." Další oblíbenou možností je problém ignorovat nebo rovnou popřít. Obranné mechanismy psychiky jsou užitečný nástroj, který nám pomáhá přežít, a zároveň nám často brání vidět věci bez zkreslení a rozhodnout se pro racionální akci. Neradi měníme zaběhlé způsoby a standard života kvůli tak abstraktní, nehmatatelné a vzdálené „nepříjemnosti" jako změna klimatu. Problémy všedního dne, třeba dovézt děti do školy a co nejlevněji nakoupit potraviny (byť jsou dovážené přes půl světa), jsou naší psychice bližší.

Dovolíme-li si plně se představě ekologické krize otevřít, čekají nás nemilé pocity. Klimatická úzkost, deprese, žal, pocity bezmoci, marnosti, beznaděje a viny či neskutečného vzteku na politiky a celý systém můžou být až k nesnesení palčivé a ochromující. A s některými vnímavějšími jedinci žijí tyto pocity roky a mnozí je raději skrývají.

„Kontaktovaly mě stovky lidí s tím, že se jim klimatická úzkost zhoršila poté, co o ní zkoušeli mluvit s přáteli a rodinou, kteří je nepochopili. Je těžké najít sílu, když sedím se svými pocity sám," říká ekoložka a odbornice na environmentální úzkost Britt Wray. Klima podle Wray můžeme řešit efektivně, právě když vnitřně zpracujeme potlačenou tíseň. Pokud se najde dost statečných, kteří vystoupí z izolace a začnou své pocity a obavy sdílet a normalizovat je, může vzniknout ohromující síla.

Je potřeba zbořit představu, že environmentální žal a úzkosti představují jen psychickou potíž přecitlivělého jednotlivce, kterého musíme vyléčit a vrátit zpátky do běžného života.

„Moderní psychologie je stále převážně individualistická a nezaměřuje se na systémové příčiny, které mají vliv na prožívání člověka. Za duševním utrpením se tak dosud hledala spíš patologie na úrovni jedince. Dnes se do zájmu psychologického výzkumu traumatický potenciál klimatické krize postupně dostává," říká psychoterapeutka Zdeňka Voštová, která se na environmentální smutek specializuje.

Psychologové a psycholožky se čím dál častěji přiklánějí k tomu, že právě zažíváme jakési *kolektivní pretrauma*. Lidé můžou ve stínu klimatické změny skutečně zakoušet podobné pocity jako při posttraumatické stresové poruše (PTSD). Stejně jako traumatizující situace, kterou není v našich silách zvládnout, je klimatická změna něco ohrožujícího, co jedinec nedokáže ovlivnit a kontrolovat. Každý máme různě silnou kůži a různě vypěstovanou odolnost vůči stresu a zranění. Někoho klimatická krize může trápit víc než druhé. Ti citlivější můžou zažívat silněji příznaky úzkosti, vyhoření, vypěstovat si spánkové poruchy nebo pocit ztráty smyslu života, vytvořit si živnou půdu pro další psychické potíže a závislosti.

Klimatickou krizi máme tendenci vnímat jako téma oddělené od všeho ostatního: od krize demokracie, od ekonomické krize i společenských problémů, jako je chudoba a rostoucí nerovnost. Přitom jde o komplexní sociálně-ekologickou krizi, která vyžaduje nejen technologicko-ekonomické řešení, ale i hlubší proměnu hodnot a systému, který ideově spoléhá na nekonečný růst a spotřebu zdrojů vyšší, než planeta může dlouhodobě poskytnout.

Žijeme v nezdravém systému, kde se abnormality staly normálními, píše Gabor Maté, který zkoumá vliv raných traumatických zkušeností a života v postmoderní společnosti na zdraví jednotlivce. Společenská dynamika individualismu a nemožnost naplňovat přirozené lidské potřeby pak mají devastující účinky na naše fyzické a psychické zdraví. Maté doufá, že žít zdravější život v nezdravé společnosti — a neupadat

do bezmoci — je však možné. Pokud si dovolíme soucítit sami se sebou, spojit se se skrytými emocemi a bolestí, dát jim prostor k vyjádření, poskytnout jim náležitou péči, pak může přijít i systémová změna.

K rozpravám o klimatické krizi a formování vizí udržitelné společnosti postavené na dostatku, soucitu a péči o lidi i přírodu proto naléhavě potřebujeme zapojit i faktor emocí a duševního zdraví. Normalizovat a šířit duševní podporu, aby co nejvíc lidí zažilo, jakou hodnotu a sílu akt péče má.

Nádherně vypadá člověk poté, co plakal

Klimatický smutek, jak jsem se rozhodla škálu reakcí, pocitů a prožívání environmentální krize pro tuto knihu pojmenovat, není jen prozaická zkratka. Vybírám ho záměrně jako žádoucí pozici, ze které můžeme emoční bolest snáz hojit uvnitř sebe i v našich společenstvích.

Když prozkoumáme emoci smutku blíž, vidíme, že je prožitkem ztráty či stesku po něčem, co nám chybí. Jsem smutná, když pomyslím na blízkého, kterého jsem ztratila, na pracovní příležitost, kterou jsem promarnila, na setkání, které nevyšlo. Smutek cítím, když teskním po nedostupném potěšení, když se mi něco nedaří, smutek se často připojuje i k pocitům viny.

Zatímco úzkost je pocitem, který naši mysl a tělo spíš sužuje, smutek umožňuje úlevu. Úzkost nás svírá, smutek spíš tíží a zpomaluje — namáčí nás do hloubky, o níž mnohdy ani nemáme tušení. Smutek umožňuje proměnu. Rozpouští ledy, rozmělňuje zatuhlé části a vytahuje na světlo nahromaděné haraburdí, které jsme dlouho odkládali do zaprášených koutů. Smutek očišťuje, pouští nepotřebné a ulevuje od nahromaděného tlaku. Pláč čistí mysl a plně nás vrací do těla. V slzách

vydechujeme a nadechujeme jako o život. Přes uplakané oči jasněji vidíme hodnotu toho, pro co pláčeme. Smutek nás připravuje na nabírání nových sil.

V kultuře, která ráda vynáší do nebes „pozitivní“ emoce a kde štěstí a přívaly radovánek jsou měřítkem úspěchu, se učíme nepříjemné pocity vytěsňovat nebo elegantně zahrát do autu. *Hlavně nesmí býti smutno, natož aby se brečelo.* Potlačené emoce ale jen tak nezmizí. Současná věda přináší čím dál konkrétnější důkazy, že tělo a mysl nejsou oddělenými orgány, ale jedním propojeným celkem. Neodžitý vztek, žal nebo strach můžou zvyšovat dlouhodobou hladinu kortizolu, oslabovat imunitní systém a být tak jedním ze zásadních spouštěčů mnoha závažných onemocnění.

Všechny náročné emoce jako smutek, hněv, strach, úzkost, stud i vina k lidské zkušenosti patří. Můžeme je vítat jako vzácné hosty, kteří nesou důležité zprávy.

Environmentální smutek není jen osobní prožitek, ale zkušenost sdílené bolesti, kdy si uvědomujeme křehkou lidskost a zranitelnost lidského druhu. „Média jsou dnes plná katastrofických zpráv a my se sotva stihneme dojmout první a už je tu další,“ píše kanadská učitelka práce se sny a přírodou Toko-pa Turner.

Žijeme ve společnosti, která trochu zapomněla na úctu k zármutku. Kde si zpomalení a prostor pro truchlení musíme vybojovat navzdory tomu, že třeba od zaměstnavatele podle zákona dostaneme na truchlení oficiálně jen jeden, maximálně dva dny volna. Když v minulosti někoho postihla ztráta, truchlila celá komunita. V utrpení jsme se opírali jeden o druhého, protože jsme věděli, že dřív nebo později přijde ke každému a nelze jej zvládnout v osamění, vysvětluje Toko-pa Turner. Pokud si truchlení nedovolíme, nehybnost se může proměnit v roztrpčenost a cynismus. Prožitý smutek naopak osvobozuje a podněcuje schopnost lásky. „Všimli jste si někdy, jak nádherně vypadá člověk poté, co plakal?“ píše Turner.

Prožitý smutek, kterému se přestaneme vyhýbat, nám může ukázat, jak moc důležité pro nás klima, planeta, ekosystémy a živí tvorové jsou. Jak říká Jane Goodall, britská bioložka, expertka na život šimpanzů a aktivistka za práva živočichů: „Abychom zachránili klima, potřebujeme ho dostat do lidských srdcí."

Mandarinkové stromy, marmeládové nebe

Moje dlouho potlačované pocity z klimatické změny vylezly konečně na povrch jednoho zataženého odpoledne asi týden před první celosvětovou stávkou Fridays For Future, kdy se poprvé chystali vyjít do ulic i čeští studenti. Věšela jsem na půdičce prádlo, z kapsy od mikiny mi trčel telefon, poslouchala jsem podcasty. Další na řadě byl report o environmentálním žalu. Vyprávění žen o mizející hebké lesní trávě a jejich vzpomínka na úzkost z kyselých dešťů, o nichž jsem jako malá také neustále slýchala v televizi, se dotklo i mého dvacet let schovaného obrázku globálního oteplování. Bylo to, jako by se uvnitř mě spojily drátky, a najednou se oživil nepoužívaný elektrický obvod. Dlaně mi zvlhly, ale nebylo to mokrým prádlem. Skládaly se mi v mysli útržky zpráv, co jsem za poslední měsíce přečetla. Porušení Pařížské dohody o uhlíkové neutralitě. Pět scénářů možné budoucnosti, z nichž poslední dva jsou hrůzostrašné. Migrace z míst, kde se kvůli vedru nedá žít. Boj o půdu. Neukočírovatelné epidemie. Subtropická střední Evropa, kde ale mandarinky neporostou. „With tangerine trees and marmalade skies," vytane mi v hlavě Lennonův verš z „Lucy in the Sky with Diamonds", který mě odjakživa znervózňoval. Hořící planeta s marmeládově červeným nebem. To všechno mi proběhlo hlavou jako při psychedelickém tripu. Můj strach je tu a už před ním nejde utéct.

Scházím do kuchyně pro sklenici vody.
Z ledničky na mě kouká načaté víno z Chile.
Igelitem omotaná brokolice.
Na polici dvě oschlé mandarinky kdoví odkud. Minus tři body.
Padají na mě pocity environmentální viny. Snažíme se s rodinou žít šetrně, přesto toho tolik nezvládáme.

Neměli bychom jíst maso. (Ani mléčné výrobky.)
Nelítat ani nejezdit autem. (Ani to elektrické, co si půjčujeme v carsharingu, vlastně není košer.)
Nakupovat jen lokální potraviny bez obalu.
Dojídat zbytky. Úplně všechny.
Už si nikdy nedat banán.
Šetřit vodou a sprchovat se jen tři minuty.
Topit naším elektrickým kotlem jen trochu a nenávidět při tom uhlí, které se kvůli tomu muselo spálit.
Nikdy na nákup nezapomenout svoji látkovou tašku.
Mít sílu na kličkování ve světě, který je designovaný na nekonečnou spotřebu. Jít proti zdi systému, o němž vím, že ho sama neprobořím.
Dětem kupovat vždycky jen dřevěné hračky. Nebo spíš nekupovat nic.
Radši si ani nepředstavovat, jak se bude v dospělosti žít mým dětem.
Nebylo by bývalo lepší vůbec děti nemít? Dobrovolnou bezdětnost začalo kvůli klimatu zvažovat čím dál víc lidí, hlásá další titulek.

Klimatický zármutek v Česku — od deprese přes vztek po různé stupně rezignace — pociťovali před takovými deseti lety zejména ti, jejichž denním chlebem byla ochrana přírody. Najednou bublina praskla a klimatická krize přestala být díky mediální průtrži vzdálenou fyzikální silou, začala se tlačit do nejhlubší intimity domovů i mysli širokého spektra lidí.

Doprovázela nás na cestě s odpadky k popelnicím, během váhání u bedny s pomeranči v supermarketu, při rodinné poradě o letní dovolené. Kdo si na kalkulačce spočítal svoji uhlíkovou stopu, věděl, kde má slabiny. Odborníci jako extrémní projev ekoúzkosti popsali nový trend „klimatické anorexie“, při kterém se dotyčný nutí k extrémní askezi a doprovázejí ho depresivní myšlenky typu „nejekologičtější by bylo, kdybych vůbec nebyl“.

„Svět najednou pro střední třídu vypadá tragičtěji a zranitelněji, než jsme si dlouho iluzorně mysleli,“ píše Britt Wray v knize *Generation Dread* (Vyděšená generace). „Ztratili jsme budoucnost, kterou jsme považovali za samozřejmou.“ Důležité je druhým dechem dodat, že v západních médiích jsou míň vidět ti, kteří klimatickou změnou trpí nejvíc: země globálního Jihu, slabé, chudé skupiny obyvatel živící se zemědělstvím, ženy a děti z postkoloniálních zemí, lidé strádající horkem a nedostatkem zdrojů pitné vody. „Obyvatelé afrických zemí prožívají ekoúzkost jinak, protože tam zažíváme dopady změn klimatu už teď a situace se každým rokem zhoršuje,“ říká keňská environmentální aktivistka Elizabeth Wathuti. Inuitům na druhé straně zeměkoule zase před očima mizí sníh, bazální součást jejich identity.

Nám ostatním se do života místo záplav a požárů vkradly aspoň pocity viny. Přitom jsme všichni „jenom žili svoje životy“, do nichž jsme se narodili. Do kultury, která splachuje záchod pitnou vodou, vyprodukuje za rok pět bilionů plastových sáčků a svá sociální pouta rozprostřela ve vzdálenostech, které prostě někdy nejdou překonávat jinak než autem, nebo dokonce letadlem.

Ačkoli s ideou převzetí osobní odpovědnosti za ochranu klimatu od roku 2000 přicházely různé ekologické organizace, idey uhlíkové stopy se paralelně ujali i poradci korporací, které zastavení klimatické změny blokují. PR specialisté ropné společnosti British Petroleum přišli v roce 2004 s aplikací uhlíkové

kalkulačky, která byla především marketingovou udičkou odvádějící pozornost od hlavních viníků globální krize, aby „zaměstnali“ jedince změnou životních návyků a dali jim pocit, že boj s klimatickou krizí mají ve svých rukou.

Podobné mohutné národní kampaně, kterými vlády podněcovaly své občany k udržitelnějšímu stylu, podle vyhodnocení k měřitelnému šetření vůbec nevedly. „Jakmile vyrobíte odpovědnost, vytvoříte vinu. Vina plodí odpor, a když hovoříte o odpovědnosti jednotlivých domácností, odpor nabere velmi osobních rozměrů,“ píše mediální odborník na komunikaci klimatické změny George Marshall v knize *Ani na to nemyslete*, kde vysvětluje mnoho jevů a zkreslení, kvůli kterým probíhající krizi ignorujeme. Vlivem kampaní se začalo objevovat také něco, čemu psycholožka Elke Weber říká „zkreslení jedné činnosti“ (*single-action bias*). Lidem počítajícím svou uhlíkovou stopu mohlo najednou připadat, že pokud třeba přestanou jíst maso, můžou pak tím víc jezdit autem. „Recykluju všechno, co lze, v koši neskončí ani jeden papír. Díky tomu se cítím míň provinile, že tolik lítám,“ řekl jeden respondent v následném výzkumu, který popisuje George Marshall. Komplexní změnu chování a hodnot podpoří totiž spíš silný pocit sounáležitosti s nějakou skupinou, která hodnoty již vyznává, a důvěry v ni.

Změnit životní styl nebo způsob uvažování může trvat roky, ne-li celá staletí. Úsilí o proměnu hluboce zakořeněných ideologických rámců, třeba rasismu nebo ženské nerovnosti, trvalo nejmíň čtyři generace — a stále není hotovo. Klimatická změna bohužel probíhá rychleji, než kdokoli před třiceti lety čekal. Na transformaci celé infrastruktury na infrastrukturu udržitelnou, a hlavně na zásadní zvrat v přemýšlení o svém životním stylu máme mnohem míň času. Proto to vypadá, že se změna musí protlačit hlavně seshora, politicky. Ještě mnohem větší dopad než třídění odpadu může mít nátlak na politiky a otevřené sdílení svého strachu s blízkým okolím. Vytváření poptávky po řešení.

Klimažal v médiích

Léto 2023 bylo nejteplejším za celou moderní historii, s teplotami o 0,66 °C vyššími, než byl průměr dvacátého století. K tomu jsme zažili nejteplejší červenec za posledních sto dvacet tisíc let. Extrémní klimatické jevy se toto léto vkrádaly i do Evropy. Řecko zasáhly ničivé požáry následované bleskovými povodněmi. Na Sardinii teploměry zaznamenaly skoro 49 stupňů ve stínu, v Madridu se nedalo přes den vyjít na ulici. Slovinsko se utápělo v povodních.

Česko oproti tomu zažívalo poměrně stabilní „hezké" počasí: delší jaro, kterému nechyběl déšť, a slunné léto, které nám bylo dopřáno si „užívat" až do půlky října. Půdní sucho a nízký stav hladiny řek na podzim nikoho zas tak nedojímaly a v Alpách chyběl sníh jen chvilku, takže jsme v zimě zas hned mohli na lyže. Nezazlívejme si to. Uchopit klimatickou krizi v její komplexitě se všemi možnými nuancemi, vidět za horizont všedních dní a přijmout v plné šíři vyplývající závazky je bohužel v přímém konfliktu s evolučně přirozeným nastavením našeho mozku vyhýbat se nepříjemným a bolestivým věcem.

Kus práce na šíření konspirativního klimaskepticismu odvedl Václav Klaus, který „environmentalismus" považoval za největší ohrožení svobody a prosperity. Soustavně vypouštěl do světa komentáře, v nichž se snažil veřejnosti vnuknout, že lidská činnost klima neovlivňuje a že bychom globálnímu oteplování neměli věnovat tak velkou pozornost. „Byl jsem v září 2007 v New Yorku na konferenci OSN o klimatických změnách jedinou hlavou státu, která explicitně odmítala dnešní hysterii ohledně globálního oteplování," pyšnil se Klaus o dva roky později a přitom přehlédl, že tento obraz komicky mluví sám za sebe. A zřejmě sám sobě udělal medvědí službu. „My jsme si někdy kolem roku 2003 mysleli, že náš důležitý úkol je udělat z klimatu vůbec téma, které se tady bude řešit. Společnost ho

neřešila. Zajímavé je, že tohle za nás v podstatě udělal prezident. Do debaty to téma velmi účinně vnesl," okomentoval situaci programový ředitel Hnutí Duha.

Po letech váhání má dnes valná většina lidí z klimatické změny již nezpochybnitelné obavy a švejkovský klimaskepticismus přetrvává jen u minoritní skupiny obyvatel, často se prolínající s alternativně pravicovými a konspirituálními proudy. Podle výzkumu brněnské katedry humanitní environmentalistiky z roku 2021 se víc než dvě třetiny obyvatel Česka klimatické krize obávají, při pomyšlení na změnu klimatu cítilo silnou až extrémní bezmoc 32 procent Čechů a Češek, smutek 27 procent, vztek 20 procent. Nadějeplné pocity popsalo jen 11 procent respondentů a respondentek. Šedesát procent lidí očekává, že dnešní děti budou žít v horším světě, než je ten současný.

Sociální konstruktivismus učí, že budeme žít v takové síti významů, jakou si upleteme. Realita je příběhem, který si o ní společně vyprávíme. Jak říkal Ludwig Wittgenstein, „hranice mého jazyka jsou hranicemi mého světa".

Záleží nejen na tom, jaké příběhy vyprávíme, ale také *jaký* používáme jazyk, jaké pojmy a nuance vybíráme. Podle Sapir-Whorfovy sémiotické hypotézy jazykové zvyklosti dané společnosti předurčují, jak bude interpretovat realitu. Tedy že mediální konstrukce reality nám vnukává soubory významů, stereotypů, způsoby jednání.

V českém prostředí se začal objevovat respektující jazyk a z „bezdomovců" jsou najednou „lidé bez domova". Které označení v nás vyvolává větší pocit důstojnosti? Inkluzivní čeština, která přestává uznávat generické maskulinum jako dostačující, dokáže proměnit způsob, jakým přemýšlíme o roli žen ve společnosti a jejich patřičnosti v různých profesích. (Snažím se o ni taky, ale ne vždycky mi to jde.) Média ovlivňují způsob, jakým žijeme — a naopak, média sledují a snaží

se odhadnout, čím se svým konzumentům zalíbí, v čem uhodí hřebíček na hlavičku. Jak tedy budeme mluvit o klimatu a sdíleném smutku? Do jakých rámců budeme environmentální žal vkládat — jde o výstřelek několika úzkostných jedinců a šílených aktivistů, nebo se tu odehrává příběh nás všech?

Novinářským nešvarem je doprovázení článků o klimatické změně apokalyptickými fotomontážemi nebo podkreslování dokumentů o environžalu temnou hudbou a tmavým filtrem, což v člověku vyvolá spíš hrůzu než chuť pustit se do akce. Do médií hlavního proudu se dnes téma klimatu často dostává skrze ty nejvýraznější činy typu polévání obrazů v galeriích a přilepování se k silnici, což u mnoha lidí jen posiluje odpor ke klimatickým tématům. Tišší, dlouhodobější formy boje proti ničení přírody nejsou moc vidět. Stejně jako konstruktivní narativ pozitivní změny a spolupráce, kterého bychom se mohli skutečně chytit.

Generace Z

Budíš se s mobilem v ruce, v reels se střídá fotka něčího oběda s útržkem transparentu z klimatického protestu. Nezavíráš oči, díváš se dál. Patříš možná taky ke třem čtvrtinám mladých, kteří odhadují, že budoucnost bude děsivá. Adolescence by měla být „nejhezčím obdobím v životě“, ale mladí lidé teď zažívají neúměrné množství stresu a požadavků: měli by mít fajn vztah s rodiči, s kamarády, rozvíjet partnerské vztahy, být ke všem respektující, už od sedmičky makat na tom, aby je vůbec vzali na střední, a od prváku tvrdě dřít, aby se dostali na vysokou, do toho být hezcí, štíhlí, úspěšní na sociálních sítích, rozvíjet svůj potenciál a zároveň si užívat života — jenže nad tím vším visí strach z klimatické katastrofy.

Podle výzkumů Národního ústavu duševního zdraví v roce 2023 reportuje až čtyřicet procent českých deváťáků známky depresivních stavů, třicet procent trpí úzkostmi. Obrovský nárůst sebepoškozování a sebevražd znepokojuje nejen odborníky. „Dětem se nežije dobře," sdílí svou zkušenost psycholožka Monika Čuhelová, která se specializuje na práci s teenagery. Dnešní dozrávající generace bojuje s velkým tlakem na výkon a úspěch, neustálým podprahovým srovnáváním sebe s dokonalými obrázky ze sociálních sítí, nese ještě dědictví stresu a osamocenosti za covidu. Nemají dostatek prostoru pro odpočinek, svobodu a nicnedělání.

Že i generace před nimi čelily těžkým životním zkouškám, nemusíme vysvětlovat. Druhá světová válka, stalinismus nebo srpnová invaze byly srovnatelně stresující. „Když jsem byla na střední škole, my si to užívali, vyváděli jsme i různé lumpárny, třeba omotali školu toaleťákem," vyprávěla mi moje máma, která maturovala v roce 1971. „Jo, báli jsme se jaderné války a museli chodit na branná cvičení. Ale pak jsme šli ven a mohli to úplně vypustit." Zatímco mládežníci v padesátých letech mohli na chmelové brigádě maximálně poslouchat rádio, my si dnes můžeme zprávy o klimatické krizi servírovat k snídani i jako ukolébavku. Být neustále v kontaktu s informacemi a potenciálními hrozbami je nesmírně vyčerpávající.

Abychom si jako děti vypěstovali odolnost a schopnost zdravě se vztahovat k sobě i ke světu, potřebujeme vyrůstat v bezpečí. Ještě mileniálové, narození mezi lety 1981 a 1995, svoje důležité vývojové fáze dospívání prožívali v relativním klidu, byť iluzorním. Vyrůstala jsem jako zlaté dítě devadesátek, v euforii ze svobody a pocitu, že všechno spěje k dobrému — a ještě lepšímu. Bublinkové čokolády, tamagoči a televize Nova nás uspávaly v kolébce pohodlné zábavy. Dnešní generace Z vyrůstá s pocitem, že na ni v budoucnu možná čeká celoplanetární katastrofa. Zároveň nevidí, že by se tím někdo extra vzrušoval. Cítí se ve svém prožitku sama.

Jenže není. Jsme v tom všichni spolu.

Kromě otevřeného sdílení klimatického smutku proti bezmoci působí také propojování v aktivitě, v činnostech příznivých pro klima. Stres totiž na lidskou mysl a tělo působí zhoubně především v situacích bezmoci a nejistoty, kdy máme pocit, že na okolní dění nemáme vliv. Když jsme „ve vleku" okolností, když nemůžeme situaci sami zvládnout, stres nás ničí. Cítíme-li naopak nad náročnou situací kontrolu, může nás stres i motivovat a otužovat. Ať už se sdružovat, stávkovat, zakládat školní zahrady, tlačit na místní politiky, aby zazelenili ulice, nebo jen sdílet na svých sítích, jak se doopravdy cítím. Nebo jen dočerpávat síly a budovat svoje duševní zdraví. To všechno umocňuje a posiluje naše čisté svědomí, že děláme vše, na co nám právě stačí síly.

Psychoterapie jako kincugi

Prohlížím si obrázek jemně zdobené misky na čaj a drobné zlaté linky, jimiž je prokvetlá. Kdosi před staletími slepil její rozbité části zlatým práškem. Japonské umění kincugi nechce vady skrývat, ale dávat je na odiv. Nezahodit rozbité, ale pozvednout ho mravenčí prací na něco trvanlivějšího, mnohdy krásnějšího a celistvého, je i cílem dobré psychoterapie, jak jsem zaslechla.

Abychom se v Česku přestali bát psychologické a psychiatrické péče, museli jsme nejdřív strhnout pár houževnatých socialistických obrazů, které do nás zasadil docent Chocholoušek a jeho svěrací kazajka z filmu *Jáchyme, hoď ho do stroje* nebo seriál *Arabela*. Karel Roden v seriálu *Terapie* už nebyl tak strašný, spíš roztomile nemotorný, a psychoterapie se naštěstí dál demytizuje a péče o duševní zdraví přestává být stigma.

Přijmeme-li hypotézu, že můžeme ke klimatickému smutku přistupovat jako ke kolektivnímu pretraumatickému prožitku,

napoví nám to i způsob, jakým by šlo v terapii hojit jeho nežádoucí projevy, který může být podobný jako terapie posttraumatické stresové poruchy. Nepopírat pocity, ale vynášet je do vědomí a uznat je. Podporovat se a vzájemně o sebe pečovat prostřednictvím respektujícího, citlivého vztahu a naslouchání. Učit se pracovat se svými hranicemi.

V terapii se také můžeme dát dohromady, abychom vůbec měli dost sil si na klimatický smutek sáhnout. Nemusíme ani trpět hlubokou depresí nebo panickými záchvaty. Do psychoterapie lze jít i s „malým problémem" nebo chutí zkoumat, jak růst a lépe pracovat se svými pocity.

V psychoterapii se učíme rozumět svým emocím. Hledat cesty, jak změnit myšlenková schémata, která nám neslouží, a přerámovat je do zdravějších příběhů. Hledáme novou vnitřní pozici, odkud nemusíme být nutně vlečeni obrannými mechanismy, automatismy a zraněními, ale máme v ní najednou šanci se rozhodovat. Získáváme náhled. To vše se děje i díky hojivé zkušenosti bezpečného vztahu s terapeutem, terapeutkou, kteří nás nesoudí a respektují naše potřeby. Kde můžeme — možná poprvé — zažít bezpodmínečné přijetí. Kde neuslyšíme rady, spíš dobré otázky.

Obrany totiž nepotřebují rozbořit, ale dozrát. V psychoterapii můžeme zažít transformaci obranných mechanismů ve zralejší, zdravější obrany, kdy se z popírání úzkosti nebo utíkání před ní může vyvinout přiměřená aktivita, péče o sebe, hlídání svých hranic i schopnost ustoupit do pozadí, když se třeba z klimatické krize cítím zahlcený a vyčerpaný. Zralejší obrany jsou zvědomělé a prostupnější. Umožňují nám fungovat v běžném životě, zároveň máme stále možnost být v kontaktu s ukrytými kouty našeho nitra, se širokou paletou náročnějších emocí, vzpomínek a představ, které v sobě máme.

I Britt Wray v knize *Generation Dread* vidí v duševní péči klíčové východisko pro zvládnutí klimatické krize. Wray odhaduje, že psychoterapeutickou podporu bude potřebovat čím

dál víc lidí. Navrhuje masivní rozšíření dostupnosti psychoterapie i vznik svépomocných skupin jako míst, odkud můžeme začít environmentální smutek společensky legitimizovat, kde bude možné „odtruchlit“ si ho v přijímajícím prostředí. Vidět, že ostatní to cítí podobně jako já, je ozdravné a posilující. Z této pozice lze vyhlížet trvalou, kolektivní změnu postoje — a nezalepit svoji „černou díru smutku“ nějakým „rychlým, neudržitelným aktivismem“, který nás ve výsledku vyčerpá. Wray navrhuje se do budoucích nejistých časů vyzbrojit něčím, čemu říká *binokulární vidění světa.* Učit se zaujmout ke krizím dospělý, zralý postoj, který umožňuje dvojité vidění dvou zdánlivě se vylučujících pravd. *Ano, je to zlé, ale hranice toho, kam dosáhnu, jsou tady. Tohle zvládnu, ale toto už není v mé moci. Umím přijmout, že se klimatická krize děje, zároveň si v životě najdu zdroje, které mi dělají radost a naplňují mě smyslem.* Můžeme současně zažívat smutek světa, ale stejně tak si dovolit užívat štěstí a krásu, která tu stále je.

„Je pozdě na to, abychom zachránili současnou podobu světa. Ale rozhodně to není jeho zánik. Ve skutečnosti je to počátek něčeho jiného. Vzdát se bez boje se nevyplácí, historie ukazuje, že bychom touto strategií přišli o mnoho dobrých věcí,“ povzbuzuje nás Wray.

Rozhodně je brzo vzdát se naděje na to, že naši polámanou planetu ještě dokážeme spravit zlatým tmelem. Podaří se to snáz, až zacelíme nejen vnitřní zranění, ale také sesadíme člověka z jeho antropocentrického trůnu.

Divočina vnitřní a vnější

Vztah k přírodě, ze které jsme vzešli, se nám na hrbolaté silnici civilizace dost pochroumal. Těžko hledat jeden bod zlomu,

od kterého se odcizení přírodě odvíjí. Byla to židovská kultura a starozákonní „podmaňte si zem a panujte nad mořskými rybami, nad nebeským ptactvem i nad každým živočichem lezoucím po zemi“? Nebo za to může Platon, který sice věřil v *anima mundi,* duši světa, ale zároveň člověka považoval za jedinou bytost schopnou myšlení a postavil ho na vrchol vývojové pyramidy?

Hana Librová, bioložka, socioložka a zakladatelka brněnských environmentálních studií, která jako první v Česku začala mluvit o fenoménu environmentálního žalu, hledá původ moderního rozkolu mezi přírodou a člověkem v estetizujícím antinaturalismu osmnáctého a devatenáctého století, kdy začala vzkvétat kultura čančání, salonního intelektuálství a dandismu, s nimi i odpor k tělesnosti a strach ze zvířat a divočiny. Představitelé této subkultury chápali průmyslové odcizení přírodě jako kladný rys lidství, jako základ kultury a civilizace. Městský kavárenský svět najednou přírodu vnímá ne jako svůj domov, ale jako filozofickou hru. A tvrdí, že pokud už s ní tedy musíme žít, pak je třeba ji zlepšovat, formovat.

Strach z přírody a její „krutosti“ jistě sahá hlouběji do kolektivního nevědomí, do věků, kdy přežití v divočině nebylo samozřejmostí. Les býval džunglí plnou šelem, na planiny příroda sesílala blesky, člověk ztracený ve sněhové vánici zkrátka umrzl. V osmnáctém století civilizace konečně mohla být kolébkou bezpečí, kde jsme mohli na dennodenní strach ze smrti na chvíli zapomenout. Technologický pokrok nám pomohl povznést se nad zákony přírody, nad nutnost zabíjet, nebo být zabit.

Proti civilizačnímu optimismu vznesl námitku třeba francouzský filozof Jean-Jacques Rousseau, který volal po návratu k přirozenosti a tvrdil, že dítě do dvanácti let má být vychováváno ideálně pouze v přírodě. Jeho myšlenky se staly hnojivem romantismu, který se ovšem vracel k přírodě většinou jako k idealizované ilustraci a kulisám pro příběhy milenecké vášně nebo hororového napětí.

Po technooptimistické první polovině dvacátého století oživly myšlenky návratu k přírodnímu prostředí (třeba i otázku práv zvířat) až kontrakultura a hnutí hippies. Klimatolog a chemik James Lovelock ve stejné době publikoval slavnou teorii Gaia. Ač její název zní mysticky, jedná se o vědecký model planety Země jako superorganismu, jehož jednotlivé systémy spolupracují a jsou schopny se samy regulovat. Toto řízení zajišťují cykly zpětnovazebních smyček, díky nimž se umí dostat znovu do rovnováhy, zapojují přitom živou i neživou hmotu. Tato myšlenka ovlivnila a odstartovala mnoho environmentálních hnutí.

O pár let později norský filozof Arne Næss na tyto teorie navázal konceptem *hlubinné ekologie*, který říká, že příroda má hodnotu sama o sobě, nikoli pouze jako nástroj k uspokojování lidských potřeb. Hlubinní ekologové jako první označili za největší problém západní civilizace antropocentrismus a „mělký přístup" k řešení environmentálních a duševních problémů. Technologická řešení, konec fosilních paliv a snahy o ochranu přírody Næss považuje za pouhé tlumení symptomů mnohem hlubší krize. Hlubinní ekologové věří, že počátkem uzdravení ekosystémů přírodních i společenských je upřímná sebereflexe našeho světonázoru a snaha transformovat vnitřní postoje, hodnoty a chování směrem k planetě. Bojovali jsme a stále statečně bojujeme za základní lidská práva, práva žen, práva různých menšin i zvířat. Za práva planetárních ekosystémů bychom měli bojovat ještě dravěji. Považovali jsme je za nezničitelné, teď potřebují chránit stejně jako další slabí a potřební.

Kulturní historik a ekologický myslitel Thomas Berry pak později nabídl jako řešení nezdravého antropocentrismu nový etický rámec vztahu člověka s jeho domovskou planetou, inspirovaný spiritualitou původních národů. „Potřebujeme opravdovou lidskou intimitu se Zemí a celým přírodním světem. Vidíme, že co se stane ve vnějším světě, odrazí se v tom vnitřním.

Pokud zredukujeme vznešenost a pestrost vnějšího světa, umenší se nebo vymře i náš bohatý emoční, imaginativní, intelektuální a spirituální život. Bez poletujících ptáků, rozlehlých lesů, bez zvuků a barev hmyzu, volných řek, kvetoucích polí, bez pohledu na mraky ve dne a hvězdy v noci, se ochudíme o vše, co nás činí lidským. Ztratíme naši duši. Na nemocné planetě nemůžou žít zdraví lidé." Řešením je podle něj probudit západního člověka z technologického transu a spojit se s přírodou.

Pohled provázanosti ekosystémů a lidí, který dodnes žije u domorodých kultur, zároveň souhlasí s aktuálními teoriemi biologie a environmentalistiky. Přesto není vyloučené, že už samotná prohlášení o spiritualitě už tady můžou někomu spouštět alarm reagující na laciný ezoterismus. Sama tápu. Vyrůstala jsem ve vzdělávacím systému, který vždycky striktně odděloval humanitní a přírodní obory. Duše neměla v geologii ani fyzice místo. Poslední léta ale věda přichází čím dál častěji s výsledky, kterými „objevujeme", že něco čistě nehmotného, až mystického může mít i jasné fyzikální objasnění. Je prokázané, že potlačované emoce a stres ovlivňují naši imunitu, a proto můžou být jednou z příčin vzniku vážných onemocnění. Vědci zjistili, že tam, kde staré indické védy popsaly čakry, skutečně existují silnější nervové pleteně. „Rodové prokletí" neboli rodové trauma se může skutečně dědit i pomocí genů, neboť epigenetické znaky můžou nést cosi jako primitivní „dědičnou paměť", jak zjišťují vědci. A kvantová mechanika je prozatím stále taková halucinace, že jí ani fyzikové nerozumějí (což tvrdil třeba laureát Nobelovy ceny za fyziku Richard Feynman), a dosavadní pozorování chování částic v rámci této teorie dodnes mají mnoho možných interpretací. Právě kvantovou fyziku a její teorii o hmotě, která je zároveň neuchopitelným vlněním, si doslova i jako metaforu půjčují též různé směry New Age. Pozorovatel má zásadní vliv na to, co pozoruje, lidé si tedy do značné míry tvoří vlastní realitu, říká se. Nepouštěla bych se teď do přenic o pravdivost této věty či o to, jak může být zavádějící, pokud je

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Klimasmutek*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.