

	<p>2. Jaké myšlenky Vám běžely hlavou (v případě filmu, exkurze, sebereflexe)? Případně jaké myšlenky Vám sděloval respondent (v případě rozhovoru)?</p>	<p>3. Jaké pocity jste vnímali, jaké si dokážete uvědomit (v případě filmu, exkurze, sebereflexe)? Případně jaké pocity jste vnímali u respondenta (v případě rozhovoru)?</p>	<p>4. Když jste přečetli oba texty, vracíte se prosím zpátky k Vaším zápisům myšlenek a pocitů spojených s Vaší aktivitou. Co nového v těch myšlenkách a pocitech vidíte? Zkuste objevit a popsat, jak se v popsáných myšlenkách a pocitech objevuje něco z teoretických konceptů, o kterých jste četli.</p>
film	<p>- nevím čo mám čakať, podľa názvu to bude nejaká silná káva, možno o bitúňkoch - začiatok je upokojujúci, pekné zábery na prírodu - zdá sa, že sa jedná o výpoveď jedného muža – senátora USA – takže žiaden bitúňok, „len“ globálne otepľovanie - výsledky merania CO2 v atmosfére – krivka stále rastie (dokument z roku 2005) – dnes je to ešte viac zatiaľ nepredvídaných 10 rokov stupne o cca 20ppm - rok 2005 – vtedy sa začalo dosť hovoriť o otepľovaní kvôli víne horúčav v Európe a Indii, pamätám si to, mala som vtedy 12, najprv sa to prezentovalo ako ojedinelé výkyvy teploty, ale veľmi rýchlo sa začala taká malá hystéria okolo globálneho otepľovania, pri všetkom tom tlaku som si radšej čítala o tom, že vedci sa mylija a otepľovanie nespôsobuje človek - spomenula som si ako nám na základnej škole prvý raz hovoriť o environmentálnych problémoch - ozónová vrstva a otepľovanie a keď sme sa učiteľky spýtali čo sa s tým dá robiť, povedala „nič“ – to bolo dosť drastické - použili tu známý príklad so žabou v hrnci, ktorá sa postupne uvarí, ale tu ju niekto zachránil, to je milé - vytváranie dezinformácií o klíme (fakenews) to je problém dodnes, namiesto riešenia problému vynakladáme veľa energie na boj s hlupákmi - problémov je veľa, naozaj s tým môže jednotlivec niečo urobiť? Často o tom pochybujem.</p>	<p>- trochu sa obávam, čo to bude - trochu sa mi ťažilo, zatiaľ všetko, čo odznelo už poznám z iných zdrojov - začína ma chytať bezmocnosť a zlosť na ľudí, ktorí mali moc niečo zmeniť už pred 50-timi rokmi, tento problém nemusel mať tak hroznú rozmyšľanosť - trochu sa hanbim, ale máloktoľný tinedžér má rozum - nádej pri príbehu o žabe - zahorkosť kvôli fakenews - cítim oboje = bezmocnosť aj nádej, že sa veci pomôžu správnym smerom, len sa bojím toho, že už je neskoro, zdá sa, že dvanásť už obdĺo</p>	<p>Keďže dokument sám nebol pre mňa zvlášť emotívny, pretože o všetkých témach, ktorými sa zaoberal som už čítala, či videla iné dokumenty, nekonali sa u mňa veľké psychologické procesy, každopádne som si však uvedomila veľmi dôležité veci retrospektívne. V myšlienkach sa mi vynorila spomienka na môj prvý kontakt s environmentálnymi problémami a obrovský šok, ktorý to pre mňa znamenalo. Nerozumela som, ako sa môže učiteľka tváriť, že je normálne ničiť planétu a len sa nečinne prizerať. Ako je vôbec možné, že pred skupinou tridsiatich detí povie, že sa s globálnym otepľovaním nedá nič urobiť? Vzhľadom k freudovskej psychológii by som povedala, že kým neprišlo k tomuto „incidentu“ informácie o globálnych problémoch som úspešne vytesňovala, ak sa o tom dá hovoriť už v deti. Následne som sa chcela pred tým nesprávne/štetným problémom skrýť a na strednej škole som sa prikláňala skôr k popieračom či skeptikom. Myslím, že to bol priamy následok veľkej bezradnosti a šoku, s ktorými som sa nevedela v detstve vyrovnávať. Až na univerzite som sa rozhodla zistiť, či už je nejaká nádej, že ľudstvo nevyhynie na následky globálneho otepľovania. Samozrejme, že keď si čítam kapitolu o Freudovej psychológii musím súhlasiť s mnohými javmi, ktoré popisuje a našla som ich sama u seba či už sa jedná o projekciu, obranné mechanizmy alebo sublimáciu. Rovnako ako eko- problémy, aj ich prežívanie a reflektovanie sa týka každého z nás.</p>
film	<p>Dívala jsem se na film Age of stupid a přiznávám, že jsem těžko schopná přemýšlet o obsahu filmu nehledě na jeho formu. Přestože jedním z cílů filmu bylo upozornit na to, že spousta z nás si řeší svoje individuální problémy a cíle, ale zapomíná se na problém dívat globálněji, měla jsem pocit, že přesně tahle komplexita filmu chyběla. Aspoň z mého pohledu šlo o velmi špatné propojeno hromadu informací a příběhů - přestože spousta z příběhů bylo samo o sobě přínosných. Někteří z příběhů mě vedly k zamyšlení, jaký podíl na aktivismu má touha dělat něco pro planetu a jakou roli v něm hrají individuální proměnné? (Nevzpomíná starý pán na dřívější dobu taky proto, že byl mladší a mohl víc? Záleží mladé rodině tolik na životním prostředí nebo je to i téma, které je jako pár spojuje?)</p>	<p>V důsledku toho, že byl film tolik rozkouskovaný, jsem neměla šanci prožít nějakou hlubší emoci. Bylo mi samozřejmě některých věcí velmi líto - at už lidí a jejich bídných podmínek k životu, tak třeba krásného výhledu na hory, který kazí čtyřproudová silnice a zvuk stovky projíždějících kamionů. Zároveň jsem byla naštvaná nad celkovým vyzněním filmu, kdy „hlavní hrdina“ kroutil hlavou nad lidstvem, které „se přece mohlo zachránit“ a přitom z mého pohledu zas tak jasný návod na záchranu nedává a v důsledku toho snad přesvědčuje jediné už dopředu přesvědčené.</p>	<p>Paradoxně se dívám, že tak trochu střílím do vlastních řad. Rozhodně nepatřím k těm, kteří by popírali klimatickou změnu, ale vždycky když sleduji něco, co je hodně jednostranně zaměřené, mám potřebu koukat se na to kriticky. A pravděpodobně se dívám o to kritičtěji pokud jde o něco, s čím (momentálně) souhlasím a pomyslím se tak snažím vyvážit konfirmační zkresení – kterému však stejně těžko utéct.</p>
film	<p>U první části filmu (Čas hlupáků) znějí moje myšlenky trochu panicky. „Všichni tady brzo umřeme! Proč vlastně chodím do školy, proč myslím na budoucnost, když moje vzdělání stejně nebude mít do budoucna žádnou hodnotu? Co když bude největší hodnotou v mém životě voda nebo čistě ovzdušší? Nemělo by větší cenu užívat si přítomného okamžiku? Pak to začnu shazovat na ostatní. „Proč se americký kongres nechává ovládat ropnými společnostmi? Jak vůbec můžou v noci spát ti, co lobují za ropné společnosti? Proč se lidé bohatého severu už konečně nepoučí a nepřestanou tak lžít na svém komfortu? Proč jsou za vším jenom peníze?“ Takové otázky mi v hlavě uvíznu asi do tří čtvrtin filmu, aby se změnilý v poslední sluk myšlenek, které mě, bohudík, na rozdíl od těch předešlých tak rychle neopouští. Jediné totiž k něčemu jsou. „Takhle to dál nejde, měla bych se mnohem víc snažit. Mám všechno a pořád si jenom stěžuju. Mám mnohem jednodušší a pohodlnější život než tolik jiných lidí na světě. Nemusím například chodit nikam daleko pro vodu, mám jí po ruce kdykoli otáčím kohoutkem a můžu jí spotřebovat, kolik jenom chci. Vážně, měla bych začít dělat mnohem víc.“</p>	<p>Myšlenky, které mi v průběhu filmu běží v hlavě, souvisí i s pocity, které prožívám. Na začátku mám strach, cítím bezradnost a marnost. Až se mi chce cynicky smát. Při sledování toho, jak dopadá nadměrná spotřeba a drancování bohatých na ty nejchudší, nevěřím vlastním očím a uším, kroutim hlavou, máchám rukama a moje pocity přecházejí ve smutek, zlost a hněv. To je ta fáze, kdy to nejvíc shazuju na ostatní. Představuju si jako viníky hlavně velké celky, třeba Severní Ameriku nebo firmy těžící ropu, vyrábějící auta, káčejičky pralesy. Když si ale nakonec uvědomím, že i já jsem viník, často se za některá svá jednání v duchu stydím. Říkám si, že bych se nad sebou měla zamyslet a po těle se mi rozlévá nová energie. Vím, že ji mám a že můžu dělat víc. Cítím se vlastně pozitivně, bezradně je prýč, ta snaha je tak trochu jedním ze smyslů mého života. Mám novou kuráž a můžu jít na to.</p>	<p>Vidím se svým zápise asi čtyři koncepty z četby. Jedním z nich je heuristika reprezentativnosti. „To je ta fáze, kdy to nejvíc shazuju na ostatní. Představuju si jako viníky hlavně velké celky, třeba Severní Ameriku nebo firmy těžící ropu, vyrábějící auta, káčejičky pralesy.“ Severní Amerika pro mě představuje jasného viníka, protože si jejího typického občana představuju jako obtlouštělého strážníka, který do sebe den do den ládjuje hamburgery a víkendy tráví nakupováním naprosto zbytečných věcí, které brzy vyhojí. Obvykle si takhle Američani nepředstavuju, ale při sledování filmu jako je Čas hlupáků ano. Proto přeháním fakt, že pouhá národnost ještě neurčuje charakter jednotlivých lidí a že Američanem může být také někdo, kdo je vegan, žije zero waste a bojuje za práva zvířat.</p> <p>Nacházím také pasáže, která odpovídá intelektualizaci a projekci zároveň. „Proč se americký kongres nechává ovládat ropnými společnostmi? Jak vůbec můžou v noci spát ti, co lobují za ropné společnosti? Proč se lidé bohatého severu už konečně nepoučí a nepřestanou tak lžít na svém komfortu? Proč jsou za vším jenom peníze?“ Nepřipouštím si svůj vlastní podíl na environmentální krizi. Neptám se, proč se my lidé konečně nepoučíme, ale proč se lidé konečně nepoučí. Přemýšlím, proč jsou za vším jenom peníze, a tak hledám nějaký vyšší princip, který za tím stojí, a neuvědomuju si, že peníze hrají velkou roli i v mém životě. Navíc shazuju na ostatní to, co mě štve na mně samotné. Ne že bych byla zrovna lobbistou ropných magnátů, ale nechávám se ovlivňovat spoustou konzumních nedůležitých věcí, které by se daly mnohem více zredukovat, a na svůj vlastní komfort si do jisté míry také nenechám sáhnout.</p> <p>A nakonec, a to jsem opravdu ráda, poznávám ve svém zápise i koncept sublimace. „Říkám si, že bych se nad sebou měla zamyslet a po těle se mi rozlévá nová energie. Vím, že ji mám a že můžu dělat víc. Cítím se vlastně pozitivně, bezradně je prýč, ta snaha je tak trochu jedním ze smyslů mého života. Mám novou kuráž a můžu jít na to.“ Chci dělat víc a využívat svoji energii k tomu, abych přispěla k pozitivnější budoucnosti. Svoji úzkost tak převádím do nějakého společensky pozitivně přijímaného počínání. (I když se mi někdy zdá, že dobrovolnicím v neziskových nebo upozornování na zhoubný živočišný a mléčný průmysl pokážed až tak společensky pozitivně přijímané není.)</p>
film	<p>Pouštím film Nepřijemná pravda a mám dojem, že jsme ho už někdy viděla. O filmy s environmentální tematikou se dost zajímám, a tak je možné, že uslyším informace, které už dávno znám. Hlavou mi běží myšlenky, že to mi ale přece nebude vadit, protože je důležité si je stále znovu připomínat Poslouchám tehdejšího kandidáta na prezidenta USA a přemýšlím, jak je působivé, že někdo na tak vysoké pozici má zájem o klimatické změny a aktivně se snaží o nich mluvit nahlas. Co by bylo, kdyby se stal Al Gore, člověk potvrzující globální oteplování a propagující ochrany klimatu, prezidentem? Změnilo by se něco? Ve filmu se snaží o jasné vysvětlení a popsání toho, jak rapidně se klima změnilo v posledních letech. Spousta grafů a čísel, ale vše je jasné vysvětleno. Copak to nikdo nevidí? To co se teď děje? Existuje již tolik poznatků a důkazů Tak proč se jim nevěří? Je prostě lepší tyhle věci ignorovat a považovat ochránce přírody/ekology za bláznů? Když popisuje zemské proudění, vzpomínám na přednášky o globálním oteplování, když jsem se s tímto tématem seznámila poprvé. A dnes, po tolika letech vidíme, že se opravdu stále něco děje. Ano, je sucho, ale čeká nás další doba ledová z důvodu tání Grónska a zastavení Gólfského proudu? Co může udělat někdo z nás, pokud velké korporace ovlivňují vědce, aby pozmenili výsledky výzkumu? To vážně stačí někomu zaplatit, aby mohlo neustále docházet k porušování ochrany přírody? Vážně peníze dnes řídí svět? Zřejmě v době důsledků ... už nemůžeme vytvářet nové chyby, musíme se nyní vypořádat s těmi, co tu zanechali ti před námi, ale hlavně už nemůžeme tvořit další. Copak neschopeme, že pokud známe toto naše místo pro život, co a nadále smysl dává budovat, když vše jednou zanikne? Příroda se zbláznila nebo jsme se zbláznili my? Vše je propojeno a my jsme součástí koloběhu.</p>	<p>Jsem zmataná. Chvillemi cítím bezmoc, ale i hroznou zlobu. Chvillemi nechápu, jak jsme mohli dospět až do takového stádia, kdy jako jediný živočišný druh na této planetě si ničíme vlastní prostor pro život. Vydáváme se do vesmíru prozkoumávat další planety, ale přitom se nedokážeme na té naší vypořádat s vlastní spotřebou nebo produkcí odpadu. Cítím také jakousi zodpovědnost, že nedávám třeba vše, co bych mohla. Začínám každý sám u sebe, ale spojím se v jedno. Cítím také obrovské povzbuzení. Je nejsem sama, že je zde více takových jako já, co tu po sobě zanecháme. Cítím, že se nesmím vzdávat a upadat v bezradně. Když ve filmu Gore vypráví o dělníkovi na farmě, vzpomínám taky, cítím opět ten klid a krásu přírody, užívám si každou myšlenku a každý pocit a nemůžu se dočkat, až budu zase venku.</p>	<p>V rámci kognitivní psychologie mám pocit, že se mé myšlenky dost ubíraly směrem k „potvrzení předpojatosti“. Ve filmu se objevovalo dost informací, které mě utvrdily v mém postoji a názoru na změnu klimatu. Neměla jsem současně ani potřebu pátrat po nějakých informacích, které by údaje z videa vyvracely. Zamýšlím se také nad „heuristickou reprezentativností“. V průběhu filmu jsem byla přesvědčená, že pokud by se Al Gore stal prezidentem, velice by ovlivnil průmysl a znečišťování v USA. Možná je to pravda, ale mám dojem, že jsem se přiklonila k úsudku, že to tak určitě bude, protože ve filmu hovořil o změně klimatu. V rámci Freudovské psychologie jsem došla k jakémusi projevu „intelektualizace“, kdy jsem se v průběhu filmu zamýšlela jen nad obecnou hrozbou pro nás a náš svět, ale nenašlo mě, jak může současná situace ohrozit mé samotnou. Pozorují také obranu „projekce“. Hlavou mi leli myšlenky: Co se to děje? Copak to ostatní nevidí? Přitom je jednoduše obviňovat ostatní, než se zamyslet nad vlastním chováním. A také „sublimace“, kdy se snažím svou úzkost převést na myšlenky, co víc tu jako součást koloběhu musím udělat nebo jak musím ovlivnit společnost kolem sebe, aby se něco změnilo.</p>

<p>film</p> <p>Na začátku filmu An Inconvenient Truth mi blesko hlavou, že se mi nelíbí úvod, tedy to, že film je pojatý možná až moc americky, že z tohoto tématu dělá show. Rozhodně mě ale později zaujal. Přišlo mi, že Al Gore mluví k věci, relevantně a podává informace opravdu jednoduchým způsobem - tak, že si závažnost situace uvědomí i laik. V průběhu filmu byly moje myšlenky velmi sklíčoví, pesimistické, bezradné.</p>	<p>V části, kdy Al Gore prezentoval graf závislosti koncentrace oxidu uhličitého v atmosféře a narůstající teploty jsem měla intenzivní nepřijemný fyzický pocit – jako by mi ztěžknu a ztvrdnu žaludek. Není to tak, že bych se ty informace dozvídala poprvé, ale ten graf byl skutečně působivý, způsob, jakým ta data interpretoval, byl prostě úderný. V průběhu filmu se u mě střídaly pocity bezradnosti, zbytečnosti všeho, vzteků nad doslova celým světem s takovou masochistickou letargií. Vztek nejen nad vrcholnými politiky, ale i nad obyčejnými lidmi a nad sebou samou, především proto, že v závěru vím, že se jen dívám na film a že zitra můj den proběhne úplně stejně, že se můžu o globálních katastrofách dovídat každý den (což vlastně i při studiu na enviru dělám) a stejně zitra musím hrát hru na "všechno je v pořádku". Závěr filmu mi přišel opět příliš... americký. Hrozně se mi nelíbila závěrečná písnička, která běžela k titulům, kdy dáma zpívá něco ve stylu „we have to wake up“. Z nějakého důvodu jsem cítila kvůli té písničce vztek.</p>	<p>Identifikovat určité rysy svého chování po přečtení textů je pro mě celkem oříšek. Asi nejvýraznější mi přišel ten vztek u závěrečné hudby. Podle textu by se mohlo jednat o vytknutí, kdy se úzkost může právě do vzteku transformovat. Nejsm si ale jistá, do jaké míry šlo o nevědomý proces. Spíše možná šlo o projev – stejně jako já i paní zpěvačka přinesla pro záchranu světa spíše jen lehce trapný pokus. Některé koncepty jsem ale znala z dřívějšíka (třeba racionalizace a právě projekce). Mnohokrát jsem přistihla sama sebe v tom, jak si racionalizuji chování, které je v přímém rozporu s mým přesvědčením. S nevědomou projekcí se snažím bojovat – právě jejím uvědoměním, protože když mě někdo vytáčí, snažím se uvědomit si, proč mě to dané chování tak rozčiluje (vůbec nejčastěji je to můj tatka, právě když vedeme debatu na environmentální tématu). V textu mě u kapitoly freudovské psychologie zaujal poznatek o tom, že nejdříve je potřeba prožít si určité zklamání, strach, frustraci ze současného stavu, rozpozít obranné mechanismy a naši energii pak investovat do hledání reálných řešení. Jak ale naložit se stavem, kdy úzkost pocítuji každý den? Dokonce ani chování, které jsem už začala praktikovat např. veganství, omezení nákupu věcí, co nepotřebuji atp. (a které text popisuje jako sublimaci) i nepomáhá úzkost mírnit. Znamená to, že ve skutečnosti nejde o sublimaci ale vědomý, zoufalý pokus udělat alespoň něco?</p>
<p>rozhovor(y)</p> <p>1.Co považujete za současné největší problémy životního prostředí (dál ŽP)? 2.Jak si myslíte, že se tyto problémy budou v následujících 20 letech vyvíjet? 3.Jak si myslíte, že tyto problémy ovlivní tvůj vlastní život?</p> <p>Rozhovor č.1: 1.nekontrovaný konzum bez hranic – nesebedisciplina, nedostatečné sebe-vědomí lidí – tzn. poznání, co opravdu potřebují a co ne, nedostatečné minimalizování potřeb (což neznamená, že bychom měli žít radikálně, asketicky, jako mniši, ale v souladu sami se sebou a následně se svým okolím) 2.pozitivně, i přes drobné úpadky (nevylučitelné jsou i velké kolapsy) – tzn. vývoj k dobru (lidské dospějí k začlenění a k uvědomění si tohoto konzumu, načež začnou žít více uvědoměle, dle svých skutečných potřeb, více disciplinovaně – tím se sníží nadměrná produkce a s ní i možnost konzumu) 3.zlečňí ho, zjednoduší život na základě snížení nároků, bude také docházet k vyššímu vnitřnímu naplnění</p> <p>Rozhovor č.2: 1.neznalost a neukázněnost rozvojových zemí v oblasti nakládání s odpadem (vyjma domorodých kmenů, které žijí v souladu s přírodou) kult instagramu – „perfektní“ život plný blahobytu (ukazujeme jen to nejlepší, žijeme v bublině, nechceme ukazovat své temné stránky, strach z odsouzení okolím?) rozvojový svět vs. „vyspělý“ svět – intelektuálizace jako obrana, že my nemáme vlastní podíl na krizovém stavu 2.díkůd se nestane něco fatálního, nic se nezmění – za jak dlouho to bude? nevím 3.ikdyž se budu snažit žít uvědoměle, zdravě a v souladu s přírodou, tak pesticidy a nežádoucí látky mě budou i nadále ovlivňovat, protože jsou všude</p> <p>Rozhovor č.3: 1. předlňhování planety – klesá mortalita v rozvojových zemích, ve „vyspěleém“ světě zůstává téměř nezměněná zbytečné obaly (igelit, papír) – produkce často zbytečných jednorázových obalů, určeny pouze k tomu, že budou tvořit vlny umělého „kopce“; zbytečné výrobky (lednička, co vydrží 2 roky, a je ztrátové ji opravit), levné oblečení (doprava s ním spojená) lidská lenost a nechut třídít, být si vědom svých dopadů na ŽP (spousta lidí dá přednost vyhodit odpaděk do smíšeného obalu místo toho, aby popoší o kus dál a dáí ho do tříděného, když nakupují, nepřemýšlí, že je to v 6 obalech apod.), související vzdělání (do TV místo reklamy na deodorant dát viditelné dopady na ŽP, obeznámit širší společnost s dopady na ŽP, vyšší mezilidská důvěra – solidarita (tesní bar v Jeseníkách) všichni ve svých autech (zdražila paliva) (...) 2. (otázka spíše 50 a více let, aby mohlo dojít k „rovnováze“) v rozvojových zemích může skončit populační boom – do zemí 5. světa dojde vlna populačního růstu přestože produkce obalů bude pokračovat (úplně zrušení jednorázových obalů je zatím ve hvězdách pro následující cca 50 let), tak se začnou vyvíjet lepší materiály k recyklaci, k přirozenému přírodnímu rozkladu přál bych si zlepšení, i tomu částečně věřím, že dojde k vyšší informovanosti pro širší veřejnost, ale asi tu i nadále ještě budou lidé, kteří dají přednost „nákupu do Vaňkovky“ – nejovlivnitelnější vrstva: malé děti ve školce by měly být vedeny k ochráně ŽP (celkově více do přírody, navštěvovat i ponurá místa – např. očistat si skládku; chodit více na dobrovolný sběr odpadku po okolí – dáí bych to jako povinnou výuku, zdroj zábavy pro důchodce a čumily, jako iniciativa obcí – sběr odpadů „za svačinu“; celkově více veřejných akcí podporujících zdraví přírodu) 3. dražší suroviny, méně dostupné suroviny, potenciálně i já můžu přijít o práci, velké znečištění, na které nebude místo – špinavý vzduch, skládky, zdroj ponurných nálad, zdravotních potíží, zohodnotit nemít potomky kvůli předlňhující se planetě, která není nafukovací; nejistá budoucnost – nechťí bych do ní vrhnut své děti i já si občas koupím bagetu v tom obalu, ale snažím se nakupovat do vlastních tašek, pytlíčku ze záclon; v lese na každém kroku potkávám obaly – deptá mě to, mám rád přírodu, by bych rád, kdyby krajina byla čistší, aniž bych se musel dívat na tyto známky „civilizace“ v okamžiku, kdy si jdu do přírody vyčistit hlavu a odpoutat se od každodenních starostí vzdychky je slyšet více bíbec, co křičí, než ti zainteresovaní o péče o ŽP – pocit smutku Do budoucna dořím, že by se situace mohla obrátit k lepšímu. Pomalu dochází ke vzdělání a lidé začínají přemýšlet správným směrem. Než se však toto smýšlení „vtluče“ do hlavy všem, bude to ještě dlouho trvat. Přál bych si skončit nějak optimicky, ale to mi současná situace a znechucení z mého druhu nedovolují.</p>	<p>viz otázka třetí z rozhovoru</p> <p>Zjistila jsem, že se pohybují z většiny mezi lidmi, kteří mají alespoň částečně utříbené názory na současnou situaci týkající se ŽP. Pokud by bylo zpracování úkolů nedostatečné (...), normálně se s ním o životním prostředí nebatvite a sami nemají v této oblasti žádné vzdělání nebo profesní působení (...), mohu Vám dodatečně zaslat vypracovaný úkol č.1 (film Nepřijemná pravda).</p>	<p>Rozhovor č.1: 1. víme toho tolik o ŽP, ale přesto se chováme, jako kdybychom o ničem z toho nevěděli (vědomí X nevědomí – Freud), většina z toho, co činíme, je nevědomé – jsou to nějaké reflexy, „špatné návyky“ (co opravdu potřebuji a co ne?); v zájmu svého efektivního fungování od sebe odštěpujeme své vědomí nežádoucích myšlenek, pocitů, přání, a pomocí obran je maskujeme a ovládáme (konzum bez hranic je „u nás“ „normální“, je všude kolem nás – ani ty kontejnery se nestihají vyvážet, že by to byl náš Zeigeist?), nedostatečným minimalizováním svých potřeb jdeme ruku v ruce zrovné racionální potřebě ničení – a zatímco se ženeme za tím, abychom dosáhli stále většího uspokojení svých chutí, získáváme stále méně (vnitřní naplnění nepřichází např. s koupí nového svetrů) 2. skrze nevědomé motivace (uspokojování chutí) vylezeme po nějakém čase nad mořskou hladinu a objevíme doposud jen skrytou část ledovce (tu, kterou bychom měli jako lidské bytosti přirozeně vidět ze zemského povrchu, ale my ji nevidíme, žijeme v bublinách zamrzlých v ledovci) 3. skrze vnitřní konflikty najde naše superego morální principy, tím se sníží naše apetitivní tužby</p> <p>Rozhovor č.2: doplňm</p> <p>Rozhovor č.3: doplňm</p>
<p>rozhovor(y)</p> <p>Rozhovor jsem prováděla s maminkou mého přítěle, se kterou jsem se nikdy na toto téma nebavila a neznám její názory na krizi životního prostředí ani ekologii. Pro představu se jedná o paní kolem 55 let s vysokoškolským vzděláním. Postup: Prve jsem si napsala hlavní otázky rozhovoru, přidala k nim ty, co mě samotnou napadly. Pokud mě nějaký dotaz napadl při rozhovoru, zeptala jsem se. Všechno jsem si nahrávala do záznamníku telefonu, takže jsem rozhovor přepsala. Jen některé věci jsou lehce upravené, aby na sebe navazovaly nebo v nich nebyly výpítková slova. □ Co považujete za největší současný problém životního prostředí? „Trumpa. Protože odstoupil od Pařížské dohody. Rozhodně si myslím, že globální oteplování a sucho jsou momentálně největší problémy, které je třeba řešit. Jenže jak mohou běžní lidé ovlivnit globální oteplování, když politika se o životní prostředí nestará? Je třeba, aby lidé volili do zastupitelstva a do politiky takové lidi, kteří otázku životního prostředí vůbec řeší, ale těch je málo. Jak se podle Vás budou tyto problémy životního prostředí vyvíjet? Tím se globální oteplování bude postupovat, zvýší se průměrná teplota. Bude sucho a budou pokračovat extrémní - výkyvy ve srážkách, vichřice, hurikány.“ Jak si myslíte, že to ovlivní Váš život? „Konkrétně si myslím, že kvůli suchu budeme muset šetřit vodu. Například splachování pitnou vodou v dnešní době je zhyralost, ale bereme to jako jasnou věc. Bude třeba vymyslet lepší technologie, které budou usnadňovat lidem práci, aby nemuseli využívat tolik energie a vody. Celkově bude potřeba snížit využívání energie, a to si myslím, že za nás vyšší nízkoenergetická technika.“ Co můžete udělat proto, abyste situaci zmírnila, pokud je to podle Vás možné? „Myslím, že na globálním oteplování se podílí uhlíková stopa a tu by bylo dobré snížit. Konkrétně už nebudu létat na dovolenou letadlem, protože tam je uhlíková stopa nejpatrnější a největší. U aut mi zase připadá dobrá ta ekologická daň. S létáním a levnější dopravou souvisí masový turismus, který zaplavuje pláže ve Španělsku a jiná Evropská města. Ted už budeme jezdit jen tam, kam dojedeme naše auto. Taký recyklujeme odpady, to je už dneska samozřejmost. V jednom dokumentu se mi líbila vychytávka ze Švýcarska, kdy jsou odpadkové koše v podzemí, takže nejsou vidět. Člověk tam pak přijde s čípem, který přiloží na displej, koš vyjede ze země a roztrdí si odpady sám. Navíc si z čípu stáhne poplatek za odpad jen v té výšce, kolik odpadu jsem reálně vyprodukovala. A to je podle mě dobrá motivace pro lidi, aby vytvářeli méně odpadů. Navíc je to i pohodlné. Co se týče ekologických prostředků na úklid, jednou jsem je vyzkoušela, ale nebyly tak účinné. Tak jsem se vrátila k těm původním (Savo, Cif atd. – pozn. autora).“ Co si myslíte, že je třeba udělat, aby se situace zlepšila? „Je třeba asi více přemýšlet nad využíváním zdrojů energie a přemýšlet nad tím, když zapnu nějaký spotřebič, jestli je to nutné. Ohledně aut bych využívala hybridy, elektrovozky. Taký je třeba zpracovávat projekty na lokální úrovni, kde lidé znají místní poměry a problematiku. Pak jak jsem mluvila o politice, zvolit si takové lidi, kteří životní prostředí řeší a nebojí se toho. Takových lidí ale moc není, a myslím si, že lidi samotné ochrana přírody v politice nezajímá tolik, jako jiné problémy. Třeba migrace. Ohledně turismu bych se vůbec nebála regulací, protože pak si člověk dovolenou i více užije, když se nemusí brodit davy lidí.“</p>	<p>U první odpovědi byla maminka rychlá a bylo vidět, že je z celé situace naštvaná. Pak všechny otázky spíše konstatovala, více méně mi přišlo bez emocí. Největší změna nastala u věty týkající se ekologických přípravků. Reakci maminky bych zařadila mezi popření a potlačení. Bylo zde cítit jisté napětí v hlase i tváři, podrážděnost z uvědomění si, že nedělám dost. A proto si hledám důvod, proč toho dost nedělám.</p>	<p>Když jsem si přečetla kapitolu s obrannými mechanismy, poznávala jsem je pak v určitých pasážích rozhovoru i chování. 1: Intelektualizace: „Jenže jak mohou běžní lidé ovlivnit globální oteplování, když politika se o životní prostředí nestará?“ Z celého rozhovoru jsem si všimla, že většinou se ve větách objevovalo oni namísto my nebo já. Environmentální problémy by podle maminky měli řešit politici a technologové, lidé (ani já) se měnit nemusí. 2: Reaktivní formace: „Konkrétně už nebudu létat na dovolenou letadlem, protože tam je uhlíková stopa nejpatrnější a největší. [...] S létáním a levnější dopravou souvisí masový turismus, který zaplavuje pláže ve Španělsku a jiná Evropská města. Ted už budeme jezdit jen tam, kam dojedeme naše auto.“ U odpovědi jsem si všimla několika věcí. Dozvídáme se o nebezpečí letadlové dopravy a hned poté se přesuňujeme k turismu. Za ním následuje myšlenka, že cestovat bude stejně, jen ne letadlem. Paradoxem je, že maminka byla letadlem napsalely letos v srpnu a tehdy nic o uhlíkové stopě neřikala. Akorát, že v letadle bylo málo místa na nohy. V podstatě si maminka zdůvodnila, že letadlem už létat nebude kvůli jeho velké ekologické zátěži, ne proto, že je jí to nepohodlné, i když by létat chtěla. 3. Racionalizace: „Co se týče ekologických prostředků na úklid, jednou jsem je vyzkoušela, ale nebyly tak účinné. Tak jsem se vrátila k těm původním.“ Při této větě vidíme jednoduché zdůvodnění sama sobě, že ekologické prostředky např. na praní, nejsou tolik účinné, proto je nepoužívám. Pro mě je zde zásadní to slovo jednou. Kdyby zde skutečně probíhala snaha o ekologicky šetrný úklid, jsem ochotna prostředky vyzkoušet více. Co se týče emotivní reakce, která této větě předcházela, zařadila bych ji mezi popření a potlačení. Bylo zde cítit napětí v hlase i tváři, podrážděnost z uvědomění si, že nedělám dost. A proto si hledám důvod, proč toho dost nedělám. 4. Projekce „Lidé jsou pohodlní a nemají rádi změny ve svém životním stylu, který si zaběhl.“ Slabost jiných byly odhaleny, ale vlastní nevidíme.</p>

	<p>A pak je taky třeba lidi motivovat k tomu, aby něco dělali. Lidé jsou pohodlní a nemají rádi změny ve svém životním stylu, který si zaběhlí. Kdyžby někdo nařídil, že se bude měnit splachování z pitné vody na tu odpadní, vyřešilo by to spoustu problémů. Samozřejmě je ta změna třeba postupně.“</p> <p>Odůvod čerpáš informace o problematice životního prostředí?</p> <p>„Většinou si sama vyhledávám dokumenty, které mě zajímají. A když se mi téma zalíbí, vyhledávám si další informace na internetu. Docela se o ekologii zajímám, ale vybírám si určité oblasti, které mě nejvíce zajímají.“</p>		<p>5. Heuristika dostupnosti</p> <p>„Konkrétně si myslím, že kvůli suchu budeme muset šetřit vodu. Například splachování pitnou vodou v dnešní době je zbytečné, ale bareme to jako jasnou věc.“</p> <p>„Kdyby někdo nařídil, že se bude měnit splachování z pitné vody na tu odpadní, vyřešilo by to spoustu problémů.“</p> <p>Když jsme se dostali k tématu sucha a málo vody, pokládáme se automaticky přesunuli ke splachování pitnou vodou. Z toho usuzují, že je to problém, který vždy maminku napadne, když se mluví o plynatých vodách.“</p>
rozhovory(y)	<p>Pro splnění úkolu č. 2 jsem si vybrala rozhovor. Respondent byl 22letý mladík, s kterým jsem se nikdy dříve o problematice životního prostředí ne bavila. Daný respondent nemá žádné environmentální vzdělání, ale pohybuje se v agronomické sféře, konkrétně je zemědělec, myslivec, rybař a student zootechniky na vysoké škole. Na první otázku: Jaké jsou podle tebe největší současné problémy životního prostředí? Odpověděl jednoznačně, „sucho, sucho, sucho, to je podle mě největší problém“. Jako další environmentální problémy uvedl vymírání druhů, zamoření moří plasty, nadměrný rybolov a drancování neobnovitelných zdrojů. Druhá otázka měla znění: Jak si myslíš, že se tyto problémy budou v příštích 20 letech vyvíjet? Na problém týkající se sucha respondent odpověděl, že pokud se s tím suchem nezačne něco dělat, tak to bude čím dál horší, protože už teď se nějaké čtyři roky potýkáme se suchem. V dnešní době se podle respondenta už začínají budovat nádrže na zadržení vody, budují se meandry-ruší se zarovnané toky a jiné opatření. Vymírání druhů bude čím dál horší, protože podle respondenta by se musela změnit celá společnost a tomu sám nevěří a k tématu zmiňuje americký a čínský kapitál. Se zamořením moří plasty by se podle respondenta něco dalo dělat, na druhou stranu, ale uvádí: „Teď se to snaží řešit téma biologicky rozložitelnými plasty, což je ještě větší švinstvo a je to ještě horší, protože se mikročástice akumulují v rybnících.“ Toto tvrzení o biologicky rozložitelných plastech podložil vysvětlením, proč je to ještě horší. „Takže tohle nepomůže, plasty se asi nezruší a bude to čím dál horší. Přecházet se tomu moc nedá, aspoň ruší ty tašky za korunu.“ Na otázku, jak se bude vyvíjet nadměrný rybolov s úšklebkem odpověděl, že nadměrný rybolov už nebude environmentální problém, protože už nebude, co lovit. Skepticky se stává k odpovědi, co bude za dvacet let s neobnovitelnými zdroji, „No furt se říká, nebo říkalo se, že ropa v roce 2000 nebude, teď se říká, že nebude v roce 2020, teď se zase objevily další ložiska, ale bojím se toho, že pokud tam budou takové peníze, jaké jsou tam teď, tak nikdo od toho ruce nedá, ani ty vlády, s tím moc nemáš šanci nic udělat“. V podotázce, co všechno považuje za neobnovitelné zdroje, mluví i o stromech a o celkové rychlosti těžby. Poslední otázka se týkala zamýšlení o tom, jak si respondent myslí, že ovlivní environmentální problémy konkrétně jeho život. Ze sucha má značné obavy a přiklání mu velký význam, vzhledem k faktu, že je zároveň zemědělcem, což sám v rozhovoru říká a chtěl by s tím něco dělat, proto studuje, to, co studuje, „Když bude sucho, tak to ovlivní všechny.“ Vymírání druhů tvrdí, že ho přímo neovlivní, ale přiznává, že některé druhy ho přímo ovlivní mohou. Zamoření moří plasty, ho ovlivní, díky vlastní konzumaci mořských ryb. Nadměrný rybolov ovlivní všechny a podle respondenta představuje jeden z nejhorších následků z vyjmenovaných problémů, který nás čeká, kvůli tomu, že rybolov žije miliardami lidí na světě. „S rybami je to v prdeli.“ Drancování neobnovitelných zdrojů se ho dotkne určitě, protože podle respondenta jsou neobnovitelné zdroje všude. Lithium, mikročipy, ropa... dneska je všechno z ropy, já myslím, že i ty kalhoty jsou nabarvené ropou.“ Poslední otázku jsme rozhovor ukončili. Bylo zajímavé mluvit o tomto tématu s někým jiným než obvykle. Sama bych některé problémy životního prostředí mého respondenta vůbec nejméně ověřovala, protože jsem tohle téma nikdy nezkoumala.</p>	<p>U respondenta jsem vnímala jakousi odevzanost, místy rezignaci. Občas vzrušení v hlase a naštvání. Místy výsměch jako obrana, ze zoufalství. I skepticismus.</p>	<p>Objevuje se sublimace, se suchem chce respondent bojovat díky zemědělské profesi a vzdělání. Občas v rozhovoru nalézám intelektuální popisování abstraktním způsobem. Irrelevantní informace, např. americký a čínský kapitál, neobnovitelné zdroje jsou všude... I limitovanou racionalitu- jednodušší složitě problematicky, to se dá předpokládat, když daný respondent není odborníkem v dané problematice. Vysvětlení, např. že žádné ryby už nebudou, proto se nebude lovit, místo toho, aby uvažoval o vlastním omezení konzumace ryb.</p>
rozhovory(y)	<p>Všichni tři respondenti jednoznačně uvedli jako největší současný problém ŽP hromadění plastového odpadu v přírodě a to jak na pevnině, tak v mořích. Potvrzují tak efektivnost nastolování mediální agendy, díky které má člověk přirozené pocity, že největším problémem je to, o čem se nejvíce mluví. K výběru plastů jako největšího problému ale přispěla u dvou respondentů i vlastní zkušenost ze zahraničí (Asie). Vyjádřili obavy z hromadění plastových mikročástic v ekosystému a následně i v organismech, včetně lidí. Dále zmiňovali globální oteplování a jeden z nich trochu překvapivě úbytek kvality orné půdy. U všech třech bylo patrné povědomí o komplexnosti ekosystému a provázanosti jednotlivých problémů. Jejich pohled na problémy byl antropocentrický, na druhou stranu neměli pocit, že by to v budoucnu mohlo nést zásadně negativní ovlivnění konkrétní jejich životy. Pouze jeden vyjádřil lítost z fyzického zničení životního prostředí a případného úhynu zvířat.</p>	<p>Všimla jsem si počáteční nejistoty v tom, jak odpovědi na otázky formulovat. Bylo patrné, že nad problémy životního prostředí nepřemýšlím často. Na druhou stranu po chvíli konverzace jsem si všimla, že každý z nich se af už vědomě nebo podvědomě soustředí na některou část problematiky více, případně si ve svém okolí všimá změn, které si spojuje s některým z problémů ŽP. Pr.: není sniž, vysychají studny, stromy kvetou předčasně. U všech respondentů se objevovalo zlehčování situace v podobě vtipů. Obavy byly vyjádřeny pouze slovně, překvapila mě víra v to, že se situace může zlepšit, ani jeden z respondentů si nemyslí, že na řešení je pozdě, všichni tři je však považují za velmi složité. U jednoho z respondentů jsem si všimla projevu rozhořčení nad lidskou bezohledností. Následovala úvaha, proč tomu tak může být a společně nepřijemné uvědomění o složitosti problematiky nakládání s odpadem v zemích třpících chudobou. Lidé se nebudou starat o přírodu, dokud není postaráno o zajištění jejich základních lidských potřeb. Je přirozené, že je netrápí když zahodí plastovou láhev do šarkpy, když neví, jestli budou mít zítra co pít.</p>	<p>Během rozhovoru byl patrný proces intelektuální, kdy respondenti projevovali emoční odstup, když mluvili o problémech životního prostředí obecně, jako by se to konkrétně jejich osoby netýkala. Ani u respondenta, který sleduje problematiku hromadění plastů a úbytku orné půdy pravidelně, jsem v důsledku toho nepozorovala žádné projevy úzkosti. Naopak, za viníka přímo označil zemědělece. S plastovým odpadem to odnesla Asie. Z takových odpovědí je patrné, že v procesu dosahování vnitřního konsenzu berou respondenti vlastní škodlivou činnost jako neúspěšnou v porovnání s větším celkem (používám plastové tašky - no a co, u nás se třídí, v Asii ne, to Asie může za to, že jsou v moři - já nejsem problém). U jednoho z respondentů by se dalo pozorovat potvrzení předpokladů, kdy dlouhodobě věří, že opatření Evropské unie v oblasti ochrany ŽP jsou efektivní a tak pečlivě sleduje každou zprávu, která toto přesvědčení podporuje.</p>
sebereflexi	<p>Vždy jsem si myslela, že jsem typ, který by nikdy neublížil zvířeti natož přírodě. Když se nad tím teď zamýšlím, tak si dokážu vybatit pouze samé dobré věci, které jsem udělala. Pamatuji si, že jsem jednou zachraňovala zajíce na ulici, který měl přejet zadní končetiny. V oblasti zvířat jsem hodně pečlivá a vždy se snažím zachránit život i mousé – na druhou stranu zase nemůžu říct, že jsem nikdy nezabila komára papučí či nevyhodila berušku z okna. Tím jsem chtěla říct, že na zvířata beru ohled ve velkém, ale na přírodu celkově občas moc ne. Co se týká například třídění odpadu, tak ten netřídím, tak jak bych měla. Vždy nechodím po chodníku, ale zkracuji si cestu přes trávu. Trhám kytky, pro svůj vlastní prospěch. Za mlada jsem určitě vyhodila nějaký papírek na zem místo do koše. Využívám dopravních prostředků, které znečišťují ovzduší. Určitě jsem snědla nějakou potravinu, která obsahovala palmový olej.</p>	<p>Mé pocity během přemýšlení nad tímto tématem byly z počátku pozitivní, ale když jsem se měla zaměřit na to, co dělám špatně vůči přírodě, cítila jsem se provinile. Necítila jsem se příliš špatně, jelikož vím, že výše zmíněné body se nedějí frekventně, ale spíš jen nahodile či už se odehrály v minulosti. Každopádně nemůžu říct, že bych se vždy chovala šovině. Trochu mě mrzí, že občas upřednostňuji věci, které jsou zaměřeny na mě, nikoliv na prostředí, ve kterém se pohybuji. Daná sebereflexe mi umožnila se podívat na moje chování i z jiného úhlu. Se svými vykonanými činy už nic neudělám, ale do budoucna se můžu zlepšit a vyvarovat se některým výše zmíněným bodům.</p>	<p>Po přečtení obou dvou článků se cítím nejistě. Řekla bych, že se mé pocity a názory celkem shodovaly s Freudovým konceptem přemístění. Zaměřila jsem se na to, jakým způsobem se ohrazuji proti třídění odpadu (kdy on sám tvrdí, že to není počáteční problém). Počátečním problémem je pro něj vysoká spotřeba – takže pokud bych se měla přestat cítit provinile a opravdu dělat něco prospěšného – měla bych si vyčíst proces, nikoliv výsledek. Zaměřit se prvně na sebe a potom na věci, které má osoba ovlivňuje. Pokud bych se obrátila na druhý článek (a pokud jsem správně pochopila) je možné, že věci, kterým teď věřím, že jsou správné a že bych odpad třídila – jsou pouhou irrelevantní informací. Musím říct, že jsem se více našla v článku, který byl směřovaný na Freuda – u něho jsem začínala mít pocit, že si některé věci až moc usnadňuji či naopak. Druhý článek mě zmátl tím, že věci, které si usnadňuji - nemusí být ani pravdivé.</p>
sebereflexi	<p>Vybrala som si sebereflexiu, pretože som si chcela zosumarizovať, kde všade mám medzery v ochrane životného prostredia a v každodenných spotrebiteľských, ale aj iných rozhodnutiach, ktoré bežne robím. Či už vedome alebo nevedome. Myslela som na to, ako sa mi bežne stáva, že idem na nákup a v polovici cesty do obchodu si uvedomím, že som si nezvala platenú tašku na nákup alebo sáčok na pečivo. Ako väčšinou dám prednosť nakupovaniu v bežných supermarketoch pred nakupovaním v bezobalových obchodoch alebo na trhu. Mám pokazený bicykel a keďže sa mi často stáva, že nestiham, väčšinou zvolím možnosť ísť mchodko ako pešo. Samozrejme je to lepšie, ako ísť autom (ktoré tiež vlastním a nie som na to hrdá, no na moju obranu, väčšinou času je odstavene a nepoužívam ho), no nie vždy mi to situácia dovoľuje. Moja lenivosť pri zostavení správneho vegánskeho jedálníčka, ktorý by mi pri mojom zdravotnom stave vyhovoval, je asi najväčší problém, ktorým škodím životnému prostrediu a uvedomujem si ho.</p>	<p>Vnímala som pocit nedostatku informácií a nečinnosti pri ochrane životného prostredia. Uvedomujem si to si dennodne, no väčšinou to ostane iba pri pocitoch, ktoré sa nepretransformujú do akcie. Z toho plynú častá frustrácia zo situácie, do ktorej sa ľudstvo svojim správaním dostalo. Často som smutná z toho, ako je ľudom stav životného prostredia ukradnutý a tým mám ešte menšiu motiváciu sa snažiť niečo vôbec robiť. Myslí, že trpím environmentálnym žiaľom</p>	<p>Hneď prvý, čo som si na svojich pocitoch všimla bolo, že dosť z nich spadá pod Freudove definície obrán. Neuvedomila som si, že tieto pocity môžu spadať do presne stanovených definícií a trochu ma to vydesilo, že som v podstate ukázkový príklad. Napríklad pri upozorňovaní ľudí na to, že nesprávne balenie, popriprade na ich spotrebu potravín balených v plaste. Sama si často kúpim jedlo balené v plastových obaloch, no trochu som si to ospravedlňovala tým, že sa snažím životné prostredie chrániť inými spôsobmi a že to stačí.</p>
sebereflexi	<p>Jako úkol na ďalšiu hodinu som si vybrala sebereflexiu, ve ktorej sa snažím prísť na veci, pri ktorých vedomé poškodzujú životní prostředí. Už delší dobu se snažím přemýšlet nad tím, jak se ke svému prostředí chová a jak toto chování zlepšit. Bohužel se mi čas od času stane, že moje rozhodnutí chovat se k přírodě co nejlépe není lehké naplnit. Moje snaha začala vlastně u plastových lahví. Par let zpět, když začala problematika plastu být viditelnější a viditelnější, přišlo mi hloupě si kupovat skoro každý den nějaké pítí v plastové lahvi. Už moji rodiče mě učili využívat jednu plastovou na více použití, takže jsem na toto navykla od dětství. Dnes se mi ale občas stane, že tu svou lahev zapomenu ráno doma. No a od té chvíle, kdy to zjistím, musím řešit dilema, co udělat. Většinou to stejně dopadne tak, že si tu další zbytečně vyrobenou plastovou fľašku koupim, pretože mám za hodinu žízeň a domů nemám čas zajet. V téhle chvíli mám samozřejmě ještě možnost koupit si například lahev skleněnou, ve které se dnes už i na naši fakultě prodávají nápoje. Jenže tyhle lahve jsou často moc velké a nápoje v nich drahé. Taky mi skleněná lahev nepříjde moc praktická věc na celý den do batohu.</p>	<p>Většinou jde o pocity napul nepřijemné a napul příjemné. Nepřijemné je vždy to, že u nějaké povědomí o dopadu plastu na prostředí mám, ale stále vím, že si občas tu lahev prostě koupim. Na druhou stranu jsou pocity příjemné, kdy vím, že se můžu v klidu napít a neřešit při tom, že se napít nemůžu, protože jsem si zapoměla svou lahev</p>	<p>Ve svých poznámkách vidím například obranný mechanismus (jak jej nazval Freud), který mě samotnou zřejmě chrání, abych vlastně zase takové včtyčky neměla. Při koupi té plastové lahve si řeknu, že když už jsem si ji koupila, nebyla její výroba zbytečná a abych snížila svou ekologickou stopu, budu tuto lahev používat minimálně dva týdny, a pak ji hodím do plastu. Jako zajímavou formu obranného mechanismu u sebe pozoruji také formu sublimace, která spočívá ve studiu envira a konzultaci této problematiky s dalšími lidmi.</p>

sebereflexi	<p>Létání za potěšením</p> <p>Jeden z mých profešek vůči přírodě představuje létání. Když jsem byla mladší, létala jsem poměrně často. Byla jsem v Řecku, Černé Hoře či Londýně. Létání jsem začala problematizovat, až po 20. roku života, kdy jsem se v rámci environmentálních studií dozvěděla, jak velký má létání dopad na přírodu. Od té doby jsem nikam neletěla. Přesto ve mně zůstává pocit viny za předchozí lety. Nedokážu se srovnat s tím, že lety, které jsem za život uskutečnila, nebyly vůbec nutné. Veškeré lety, které jsem absolvovala, byly za turistickou a v místě, kam jsem doletěla, jsem se nezdržela více než tři týdny.</p> <p>Vegetariánství nestačí</p> <p>Již deset let nejím maso, jsem vegetariánka. Nicméně stále častěji se mi stává, že si v duchu nedokážu svoji pozici obhájit. Jak to, že si dokážu koupit si mléko od krav, které se tlačí ve velkochovech? Jak můžu jíst vejčeka z klozových chovů? Tyto myšlenky mne přivedly k veganství, které mi ovšem vydrželo necelého půl roku. V současné době nejsem konzumací syru a jiných mléčných výrobků dostatečně (na můj vkus) omezi. Být vegetariánkou je prostě jednodušší. Člověk si může dát ve vesnické hospodě smažák, nemusí se starat, že by doma u rodičů neměl co jíst. Dalším důvodem je chůd. Syry mi chutnají, stejně jako vejčeka. Ačkoliv se snažím kupovat si alespoň "etičtější" mléčné výrobky, ne vždy se zadaří a velmi tím trpí má studentská peněženka.</p> <p>Dekapitace myši</p> <p>Na chalupě v Krkonoších, kde trávím některé vikendy, máme pastičky na myši. Ačkoliv s touto praktikou nesouhlasím, tiše ji trpím, protože můj otec je přesvědčený, že by nám jinak myši sežraly barák. Sama se v chytání myši angažuji tím, že natahuji pastičky. Je mi to proti srsti, nechce se mi to dělat, ale je to podmínka nekonfliktního sdílení chalupy s rodiči. Jednou se mi však stalo, že jsem musela řešit velmi nepříjemný problém. Byla jsem na chalupě jen se svou kamarádkou. K večeru jsme uslyšely divné zvuky z chodby. Zjistily jsme, že se do jedné z pastiček chytily myš, ale pastička ji nezvládla přetrhnout vaz, tudíž myš ještě žila a házela s sebou v pastičce sem a tam. Na první pohled bylo jasné, že je odsouzena k záhubě a velmi trpí. Po chvilce přemýšlení jsme se rozhodly učinit drastický krok. Připravily jsme si špalek a sekeru. Myš jsme umístily na špalek a kamarádka za mého svícení baterkou myš dekapitovala pomocí sekery. Celý večer jsem byla z toho zážitku otřesená, nicméně jsme se s kamarádkou shodly, že jsme učinily to nejlepší, co se dalo v té situaci dělat.</p>	<p>Zamýšlet se nad svými environmentálními profeškami není jednoduché. Mám dojem, že při psaní svých „doznání“ jsem se podvědomě snažila k nim přistupovat s odstupem – bez většího citového zainteresování. Úkol zaměřený na počty spojené s touto sebereflexí mne však nutil tyto zážitky ze svého života nějak prociťt. Co se týče létání, asi nejsilnější pocit s ním spojený, je vina. Pociť viny se však promítá do mého vztahu k vegetariánství či chytání myši do pastiček. Dalším pocitem je smutek. Smutek z toho, že co jsem v minulosti zkalila, už nemůžu nijak napravit. V případě myši se projevuje i zoufalství z toho, že se musím podílet na něčem, s čím kategoričticky nesouhlasím. Přidává se i vztek, že jsem kvůli tomu musela být vystavena traumatizujícímu zážitku s trpící myši, na kterou jsem pastičku s největší pravděpodobností sama nastražila.</p>	<p>Jeden z textů, který jsme k tématu měli číst, se věnuje obranným mechanismům naší psychiky, které slouží k tomu, abychom se vyhnuli úzkosti. U svých příkladů vnímám sklon k racionalizaci. Natahování pastiček si ospravedlňuji tím, že je to „nutné“ vzhledem k tomu, že chalupa není jen moje vlastnictví, ale sdílím ji s blízkými lidmi, kteří již mají v místě svoje zavedené pořádky, které je těžké změnit. Co se týče vegetariánství, mám pocit, že u me dochází k obranné formou potlačení. Svoji neschopnost více omezit svou spotřebu v rámci každodennosti potlačuji a nevěnuji tomuto tématu pozornost. Například, když si kupuji sýr jen výjimečně přemýšlím nad tím, jaké environmentální důsledky to přinese. Stejně tak se u mě projevuje projekce. Jsem schopná se povyšovat nad lidi, kteří nežijí dostatečně environmentálně. Toto pohrádání se však zakládá jen na mém úsudku ohledně jejich chování a zanedbává to, že já se chovám v mnoha ohledech neudržitelně. Nicméně, abych se jen neblátovala, myslím si, že do velké míry se u mě projevuje i sublimace. Místo, abych se uzavřela sama do sebe a odevzdala se environmentálnímu žalu, snažím se být v různých ohledech aktivní a přispívat nějakým způsobem k udržitelnější budoucnosti, což mi přináší jistou míru zadosťuchání. Podle druhého textu, který se zabývá naším kládáním si informací, je zřejmé, že se u mě projevuje potvrzení předpojatosti. Mám tendenci vyhledávat primární informace z „spřizněných“ zdrojů, které jen znovu potvrzují mé domněnky, často bez větší míry problematizace svých východisek.</p>
sebereflexi	<p>1) Jsem masožravec - a jím pravděpodobně víc masa, než je zdravé i pro moje tělo. Prostě mi maso chutná... pravděpodobně bych byl spíš schopen nebyť bez větší moderních vynálezů než bez masa. A to i přesto, že vím, jak špatné to je. Tohle je vždycky první téma, které mě napadne, když přemýšlím o dopadech svého života na okolí. Dostal jsem se už na takovou úroveň, že vždycky, když jím maso, přemýšlím o tom, že ho jím a že to bylo živé zvíře... a i navzdory tomu mě to nezastává. To stejné, když procházím po supermarketu a vidím zabalené maso v regálech. A i přesto, že se vždycky cítím hrozně a snažím se naplnit tím pocitem, že já je zabijím, s tím nic nedělám a v blízké budoucnosti asi ani dělat nebudu. Naopak si moje vědomí začalo zvykat na to, že jsem vrah. Ničím to neospravedlňuji, zkrátka jsem přesvědčen, že jsem v určitém smyslu zlá bytost.</p> <p>2) Poslední dobou taky začínám hodně dilemat v supermarketech - obaly a sáčky. Dřív jsem si toho vůbec nevšímal, ale teď si kolikrát nekoupím něco v obalu jen proto, že to ten obal má. Nebo se snažím si nedávat zeleninu do sáčků, dávat si víc druhů pečiva do jednoho sáčku... v minulosti by mi to přišlo jako nepodstatná maličkost. Ale i přes tyhle problémy jsem ještě nezačal tenhle problém nějak souvisleji řešit.</p> <p>3) Někdy se i opomenu s tříděním. Zkrátka je koš moc daleko nebo mám v té chvíli moc práce nebo jsem zkrátka líný- a v tu chvíli to přestanu řešit. Není to moc dobrý pocit, přiznat si to.</p> <p>4) Často se přistihnu při tom, že někdo dělá něco, co se mi ve vztahu k životnímu prostředí nelíbí, ale já reaguji buď vůbec a nebo velmi jemně, nějakou klidnou upomínkou- i když vnitřně to třeba cítím o dost víc.</p> <p>5) Zřejmě o environmentálních problémech sice přemýšlím hodně, ale podle toho, jak vypadaly moje pokusy o rozhovor s mladými vedoucími (kvůli tomuto úkolu- dopadlo to tak, že dělám radši sebereflexi), které jsem vychoval, s nimi o tom zkrátka nemluví vůbec, protože vůbec nemají ponětí o tom, co se děje a jak to vypadá. Byl jsem tím dost zaskočen... se staršími vedoucími nebo kamarády o tom mluvím hodně... ale vypadá to, že s těmi mladšími na tohle téma vůbec nepřijdu- a tím podle mě škodím ještě víc, než jímými věcmi. Mám na tyhle mladší vedoucí velký vliv a i když jsem to možná nechtl, jsem do určité míry jejich vzorem. Sám své chování můžu nějak ovlivnit, ale bude to mít menší dopad, než když ovlivním chování pěti dalších lidí.</p>	<p>Pocit: V podstatě běžné pocity úzkosti nad tím, jaký jsem... a dále radost nad tím, že to dokážu dát "na papír".</p>	<p>Interpretace: Vnímám u sebe samozřejmě „potlačení“ u třídění i produkce odpadu- někdy to opravdu potlačím, a to vědomě- a to vidět i na té výpovědi v sebereflexi. Mnoho problémů, které svou existenci způsobují, mě ani při sebereflexi nenapadlo, a teprve po přečtení příkladů v textech jsem si na ně vzpomněl- zřejmě je vytěsňuji a nahrazuji touto problémy tím, které si připojuji. Nevím, pod co bych zahrnul svoji konzumaci masa. Nakonec mě napadá, že moje neschopnost najít ve své výpovědi dostatek „příznaků“ vypsaných teorií je samo o sobě také obranným mechanismem. A zřejmě jde znovu o potlačení či přímo k vytesnění.</p>
sebereflexi	<p>"Tohle bych neměla dělat, ale pro jedenkrát..."</p> <p>"Snad to na tříděnce dořeší..."</p> <p>"Vždyť je to jen malá zvykačka..."</p> <p>"Až jednou budou archeologové hrabat a hledat fosilie, třeba najdou tuto zvyku a určí moje DNA..."</p> <p>"Fakt se mi nechce..."</p> <p>"Nemám teď čas, ale nahradím to jinak/jindy..."</p> <p>"Kolik fialových bublin teď vypouštím do čistého prostředí, když jedu autem domů?"</p>	<p>Pocit viny Časová tíseň Tlak: environmentální citění vs. mé neekologické prostředí Snaha se pozvznst nad dopady o kterých vím, že bude mít mé chování Lítost Pocit prohry Naděje/Rozhodnutí, že přístě už fakt ne.</p>	<p>V svých myšlenkách mohu názorně vidět obranné mechanismy, díky kterým si uklidňuji svědomí/nebo se ho spíše snažím uchlácholit a tak trochu přelstít, aby zmizlo a nevyčítalo mi mé chování, které, jak v hloubi duše vím, není správné. Bohuže jsem v daný okamžik měla tak vysoké pokušení, že jsem pro naplnění své potřeby využila zbraní jako je racionalizace("Až jednou budou archeologové hrabat a hledat fosilie..."), intelektuualizace ("Vždyť je to jen malá zvykačka..."),přemístění("Nemám teď čas, ale nahradím to jinak/jindy...") Současně se uplatňuje princip heuristiky reprezentativnosti (např. když si vzpomenu na obrázek fialových bublin - znečištění ovzduší, které nám na bloku expertů promítli jeden z přednášejících). Myšlenky, které se mi v hlavě rojíly při páchání ekologické katastrofy a myslela jsem si, že jsou jen náhodnými, mají ve skutečnosti svůj účel a taký příčinu. Tudíž se s nimi dá i vědomě pracovat a ovlivnit je. Přemýšlím, jak se bude chovat můj mozek, který už se přístě nenechá přelstít lacínými argumenty....co si zas vymyslím, či zda se pak budu chovat stejně...</p>
sebereflexi	<p>Nebolo pre mňa v podstate až do poslednej chvíle ľahké vybrať si činnosť zážitkového experimentu. Zvedavosť ma poháňala k rozhovoru so svojimi blízkymi, ale nedokázala som sa odhodlať k hlbokým rozhovorom. U seba som dlho zase zapasila s tým, aby som si vôbec priznala, aké veci nerobím úplne dobre, resp. čo by som mohla robiť lepšie. Často som sa potom zamotala vo vlastných činoch a porovnávala ich dopad so systémovými riešeniami, čo mi potom spôsobovalo silné úzkosti. Najčastejšie som sa sama seba pýtala či to má v tomto momente a stave ešte vôbec zmysel, no zároveň som sa ubezpečovala, že je stále dôležité ozvať sa. Rozlišovala som preto do akej miery moje osobné rozhodnutia ovplyvňujú celok - porovnávala som si ich a dávala do rebríčka. Chlácholila som sa, že aj keď niekedy urobím menší prešľap, robím aj veci, ktoré majú tiež nejakú váhu v spoločnosti a pod.</p>	<p>Prvým pocitom bola určite zahanbenosť a najsilnejšie som pociťovala frustráciu zo sklamania. Nielen sama nad sebou, ale aj ostatných nad mojimi aktivitami. Často som si okamžite začala svoje (chybné) konanie racionalizovať a odovďovať.</p>	<p>Úplne som sa zasmiala úprimne nad tvrdením, že ľudia si o sebe myslia, že sú racionálnejší a logickejší, než v skutočnosti sú, a to naozaj sedí. Zvykla som si predstavovať aj iných ľudí, o ktorých je to v mojom okolí do očí bijúce. Pozorujem to aj u seba, celé spektrum obranných mechanizmov pri rôznych témach - hovorím si ale, že si uvedomujem nepokoj a nepohodlie, preto s tým niečo robím a snažím sa nájsť si cestu k upokojeniu myšlienok a načerpaniu energie, aby som mohla byť efektívnejšia. Príde mi, že s množstvom informácií, ktoré už mám toľko nebudujem, ale stále si dokážem intelektuálny či racionalizovať napríklad občasné zabudnutie sáčkov v obchode či kupovanie mäsa pre psa. Sublimáciu dokážem do istej miery vytvárať v aktivistických kolektívoch a je to fajn obrana, aj keď mám známych, ktorí aj toto dokážu do veľkej miery spochybniť. Myslím, že napríklad osobne veľmi prehnane reagujem na zero waste ľudí, pretože mám v tejto oblasti sama medzery - a najmä predsudky, že ide väčšinou len o nejaký trend, pričom napr. neberú ohľad do dôsledkov - napr. živočíšne produkty bezobalu mi neprídu zero waste a pod. Viem ale, že by som si z iných vecí v tejto problematike mohla vziať príklad a byť viac pozorná - nezabúdať si keepcup doma, keď sa ponáhľam na vlak do Brna - ušetrím čajové vrecúško vo vlaku a pohárik, ak nutne potrebujem kofeín. Čiže si sama seba sypem popol na hlavu a viem to.</p> <p>Tiež som si spomenula na seba, keď som v sekáci našla tričko s veľrybou od sea shepherd a už vtedy som vedela, že to nijako ničomu nepomôže, ešte aj tá donácia išla od niekoho iného, potom to tričko skončilo v sekáci a ja som podporila iba druhotný biznis - logické, veľmi. Spomenula som si ale, že vďaka tomuto tričku som sa dala do reči - už teraz s kamarátom-, ktorý mal tiež tričko s veľrybami a bavili sme sa o veganstve, ekológii a podobne, najprv ho to veľmi nebralo, ale potom s tými informáciami naložil a teraz je z neho veľký obranca zvierat a bojovník za ich oslobodenie. A začalo to hlipe tričko.</p>
sebereflexi	<p>Když jsem přemýšlela nad svým chováním, kdy třeba i nevědomky škodím životnímu prostředí, tak jsem ze začátku měla tendence si své chování omlouvat. Že jinak to prostě udelet nelží. Že by přece bylo bílý jít např. v polední pauze sama na oběd, když zůstání kolegové z práce si oběd donesou v jednorázových krabíčkách a sáčcích do kanceláře a já si zrovna tu svou „nejednorázovou“ krabičku zapoměla. Po nějaké době, když jsem šla stále více do hloubky a souvislosti, jsem si začala uvědomovat, že to jinak udelet šlo/je a jedinou překážkou je moje sobectví a lenost. Došlo mi, že ve většině případů, kdy škodím životnímu prostředí, si můžu vědomě vybrat, jak se budu chovat. Často si vyberu správně, ale někdy převládne má lenost, pohodlnost, touha po kráse a komfortu a je konec. Stydím se za to a pevně doufám, že budu schopná s tím hned přístě něco udelet.</p>	<p>Během celé sebereflexe jsem měla velmi nepříjemné pocity, protože konfrontace s svým chováním, na které nejsem úplně pyšná, byla logicky dost nepřátelská. Bylo mi dost úzko, byla jsem na sebe naštvaná a opakovala jsem si, že přístě to musím udelet jinak.</p>	<p>Vytvářme si obranné mechanismy, které nám dávají věřit, že se chováme správně a rozumně, a tak nás ochraňují před neklidem a negativními pocity. Ve skutečnosti jsou však iracionální a zakrývají nám realitu. Když jsem přemýšlela nad svým chováním, kdy třeba i nevědomky škodím životnímu prostředí, tak jsem ze začátku měla tendence si své chování omlouvat, že jinak to prostě udelet nelží.“ Obranné mechanismy mohou mít podobu například racionalizace, kdy si vytvářím nepravdivé, ale pro mě atraktivní zdůvodnění našeho chování. Typickým projevem racionalizace je můj případ s obědem v krabici: „Že by přece bylo bílý jít např. v polední pauze sama na oběd, když zůstání kolegové z práce si oběd donesou v jednorázových krabíčkách a sáčcích do kanceláře a já si zrovna tu svou „nejednorázovou“ krabičku zapoměla.“ Nebylo by to bílý, jenom se mi nechtl jíst samotné v restauraci, když všichni ostatní jí pohromadě v kanceláři a povídají si o toho. A tak jsem se přesvědčila, že bych na ostatní působila asociálně a přišla bych o neformální konverzaci o problému, který zrovna v práci řešíme, a to přece nemůžu dopustit.</p>

sebereflexi	<p>Při přemýšlení nad případy, kdy svým chováním ubližuju životnímu prostředí, přicházím rychle na to, že se tak chovám častěji, než si připouštím nebo jsem si ochotna přiznat. Pokud bych šla skutečně do hloubky, našla bych nespočet příkladů takového chování. Ať už to je let letadla nebo jízda autem/autobusem, nákup v supermarketu, vytápění místnosti, rozsvícení žárovky, tvorba odpadu apod. Většinu těchto věcí ani nevnímám - nijak nereflexuju, že se moje chování může odrazit na životním prostředí. Například, když si v obchodě nakoupím ovoce a zeleninu, většinou se nepozastavím nad tím, že nepochází z biologického zemědělství, které je šetrnější pro přírodu. Nepředstavím si intenzivní zemědělství, užívání pesticidů a jiných postřiků... V mojí hlavě mám spíše idylickou představu, že zrovna toto ovoce a zelenina byly vyprodukovány v souladu s přírodou, i když to tak není. Jiné to je pro mě u nakupování věcí v plastových obalech. Tady už jsou mé myšlenky jiné. Přemýšlím nad tím, co kupuju, jestli to opravdu potřebuju. Vnímám totiž, že potom, co obsah obalu spotřebuju, zůstane odpad, který s největší pravděpodobností nebude recyklován, skončí ve spalovně, někde na skládce nebo v oceánech. Než dám nějaký výrobek v plastovém obalu do košíku, odehrává se v mé hlavě hrozný boj. Jedna moje část je iracionální a tu danou věc prostě chce za každou cenu a ustavičně smlouvá s mou druhou částí, která se snaží té první vysvětlit, že to vůbec není dobrý nápad, protože tenhle můj krok uškodí planetě a budoucím generacím. První většinou vyhrává, pokud neexistuje nějaká alternativa, která by pro ni byla přijatelná. Jednoduše si pak ospravedlím, že jiná možnost než koupit ten výrobek není a vlastně bych si to neměla klást za vinu. Druhá vítězí tam, kde alternativy jsou a dokáže si obhájit jejich výhody nebo pokud dokáže tu první část něčím uchlácholit či podplatit. Pak si nekoupím smoothie v plastové láhvi, ale nakoupím si ovoce a udělám si smoothie vlastní. Nebo si nekoupím šampon v plastovém obalu, který nutně potřebuju, ale koupím si dražší (a v mých očích luxusnější) přírodní tuhý šampon bez obalu vyrobený z bio ingrediencí a s certifikátem, že nebyl testován na zvířatech. Pak dostanu, co jsem chtěla, ale abych volila lépe (více eticky), musím svést opravdu větší či menší vnitřní boj.</p>	<p>Pokud se moje chování děje nevědomě, nepocítuju žádné negativní emoce. To je většinou u jízdy autem či autobusem. Je to pro mě velmi automatická činnost. Něco co dělám denně. Někde ve skrytu duše mi není jedno, že má jízda autem produkuje emise. Ale hádám, že se tuhle myšlenku snažím vytěsnit, abych byla vůbec schopná do auta nasednout a přemístit se z bodu A do bodu B. Kdybych nad tím přemýšlela pokaždé, sváděla bych každodenně osobní boj podobně jako u nákupu výrobků v plastovém obalu. Tíží by mě neustále pocit viny. Pocit, že jsem mohla udělat víc, ale neudělala. Pokaždé, když vědomě udělám něco, co životnímu prostředí škodí, mám pocity viny a úzkosti, kterých se nedokážu dlouho zbavit. A občas přichází i lítost nad tím, že jsem provedla něco, co negativně ovlivní život někoho dalšího.</p>	<p>Myslím si, že má sebereflexe se dá dobře vyložit na základě freudovského přístupu. Jedním z obranných mechanismů, který spatřuju, je intelektualizace. Když mluvím o škodlivosti intenzivního zemědělství, je to spíše abstraktní, než konkrétní. Snažím se vyhnout osobní zodpovědnosti, držet si odstup. „Většinu těchto věcí ani nevnímám - nijak nereflexuju, že se moje chování může odrazit na životním prostředí.“ Dalším obranným mechanismem je potlačení. To lze identifikovat, když hovořím o jždě autem. Vědomě potlačuju myšlenky na to, že by moje chování vedlo k negativním dopadům na přírodu: „Ale hádám, že se tuhle myšlenku snažím vytěsnit, abych byla vůbec schopná do auta nasednout a přemístit se z bodu A do bodu B.“ A řekla bych, že při pohledu na případ s kupováním/nekupováním plastu lze nalézt i reaktivní formace, jelikož se snažím s vynaložením značné energie popřít pudový impuls koupit nějaký výrobek – je zde vidět určitý emoční konflikt.</p>
-------------	--	--	--