

1. Co jste si z navržených možností vybrali?	2. Jaké pocity jste vnímali, jaké si dokážete uvědomit (v případě filmu, exkurze; jaké byly ty tři nepřijemné pocity z poslední doby, které jste si vybavily v rámci sebereflexe)? Případně jaké pocity jste vnímali u respondenta (v případě rozhovoru)?	2. Jaké myšlenky Vám běžely hlavou (v případě četby nebo exkurze; v případě exkurze prosím zmiňte, jaké byly ty spouštěče těch tří nepřijemných pocitů a co jste s nimi dělali)? Případně jaké myšlenky Vám sděloval respondent (v případě rozhovoru)?	4. Když jste přečetli oba texty z knihy od Winter a Koger (2009), vraťte se prosím zpátky k Vaším zápisům myšlenek a pocitů spojených s Vaší aktivitou. Co nového v těch myšlenkách a pocitech vidíte? Zkuste svoje myšlenky a pocity interpretovat prostřednictvím teoretických konceptů, o kterých jste četli.
ČETBA	- nechce se mi do toho, necítím se vůbec dobře, plnit tenhle úkol je blbý nápad - folka hořícího auta a stromů vypadá dost psycho, ještě jsem žádný požár nezažila, ale vypadá to fakt děsivé a vyvolává bezmoc - 40 tisíc let stará hlava vlka nalezená v permafrostu mě fascinuje, jak moc je čas jen jedna z proměnných, třeba za milion let, až se po vzoru Vonnegutových Galapágů z posledních několika lidí evolučně vyvinou lidé s malými mozky a ploutvemi místo rukou, bude ta hypotetická představa lidí 20. století taky nějakým způsobem fascinující - že tento článek můžeme brát jako pozvánku na Klimakemp mě trochu dojalo, jako mě dojme asi cokoli, co naznačuje, že Klimakemp je legitimní mnohem větším množstvím lidí než před dvěma lety	- všichni spolubydělci mě odrazují od plnění tohoto úkolu, takže bych se na jeho obsah asi neměla moc soustředit, i když předpokládám, že se v něm nedozvím nic nového - tající permafrost mě nervuje už od jednoho asi rok starého článku na DR, ale minulý týden říkal Hollan, že to tání a uvolňování metanu zase tak rychle nepůjde - v Kanadě už roztálo více permafrostu, než vědci odhadovali pro rok 2090 – co to ale ve skutečnosti znamená? Že měli moc naivní odhady? Nebo kdy takové odhady provádějí? A jak si vůbec představit množství, které by hypoteticky v roce 2090 vypustila kanadská část světového permafrostu do atmosféry? Nic mi to neříká. - za předpokladu, že bude dál fungovat kapitalismus, jakoby se nechumelilo, tak ať už bude úroda jakákoliv, někde se něco urodí a do Evropy za hodně peněz doveze a pak nepochybně taky skončí v popelnicích, takže tento zdroj obživy možná ani nepříjde ke kdovíjaké úhoně	obraný mechanismus potlačení – vědomá snaha o to, nesoustředit se moc na obsah článku a uhybat myšlenkami jinam, třeba na představování si dumpstrování za deset let, aby na mě obsah článku tolik nedoléhal kvantitativní negramotnost – to přesně vysvětluje moje nechápání informace o tom, kolik už roztálo kanadského permafrostu a jaké množství metanu se vypustilo do atmosféry, taková čísla (a navíc v tak vzdáleném roce (proximální kognice)) si neumím představit a tak tuto informaci nemám jak zpracovat
ČETBA	Dříve jsem mívala hodně strach, úzkost až paniku, a cítila jsem také hojně zmar, naštvání a frustraci - stejné pocity se objevily i nyní při čtení. V současnosti se mi k tématu klimatické krize spíše poji přijetí, akceptace a orientace na přítomnost.	Dříve jsem hodně přemýšlela, co k přehížení lidí vede, proč lidé nic nedělají, proč se nebouří, jak je přesvědčit, aby začali jednat. Možná jsem i přemýšlela jak to tady důstojně zabalit, kdyby došlo na ty nejhorší scénáře. Dneska už mám větší náhled na to - proč, kdo, jak, z psychologického, politického, ekonomického hlediska a přijde mi, že to celé je takový velký balík věcí a vztahů, které jsou na to pochopení fakt těžké a tak jsem se rozhodla to minimalizovat na protesty, rozšiřování povědomí a soustředění se na přítomnost - nehodlám se topit v těch negativních pocitech a nechat je mne okrást o klid duše, ani bych pak nemohla udělat nic pozitivního pro změnu. Taky jsem měla nad to ještě zajímavý rozhovor s bratrem. Podle něj jsou teď největší problém lesy a kácení pralesa, neboť jsou to přirozené cesty jak z ovzduší dostávat CO2. Také si myslí, že individuální změny nestačí. Asi také vidí jedinou cestu v hlubší socio-ekonomické změně a myslí si, že protesty jsou tou cestou. Naznal ale, že jeho život se teď točí kolem jiných věcí, než aby v pátky protestoval s Fridays for Future a nebo se mnou jel s Extinction Rebellion na blokádu. Někdo s tím musí (?) něco udělat, ale on to teď nebude, zatím (?) ne.	U sebe dokážu identifikovat z obranných mechanismů asi částečně intelektualizaci - v podstatě se snažím o emoční odstup od problému, volím odpovídající vědecký slovník... Rozhodně pak potlačení, to bude můj převažující obranný mechanismus, vyhodnotila jsem, že nad rámec toho, co už dělám, s tím víc dělat nemůžu, jinak už by mi z toho hráblo, tak to ignoruju. Jinak co se týče heuristik, nemyslím, že se to k mému postoji k problémům životního prostředí nějak zvlášť vztahuje. V té oblasti mám docela načteno a neskončila jsem u nějakých zkratkových úsudků.
ČETBA	zřejmě obvyklé emoce environmentálního žalu - bezmocnost, smůtok, vztek, úzkost, strach ..které sa stále umocňovali	aj keď vedci už veľa rokov publikujú o klimatickej zmene, začína to byť len teraz /a pomaly/ téma - napriek tomu, že čas konať sa stále kráti - prečo sme my ľudia takí egoistickí? aj keď vnímame tieto informácie, ale ďalej si žijeme svoj pohodlný život; že v najlepšom možnom prípade by sme mali "všetko zahodiť" a naozaj sa sústrediť len na to aby sa táto zem dala dokopy, a prestať len stále zvyšovať konzumerizmus; že po prečítaní takýchto článkov sa bojím aký bude môj život a mojich blízkych o pár rokov, ak všetci rýchlo nezmenia svoje konanie	oba texty presne vyjadrili moje pocity a myšlienky z četby. veľa ľudí, a to je už dokonca ten lepší prípad, vníma síce všetky nástrahy klimatickej krízy, desí ich to, prijmu to ako realitu. ten horší prípad sú ľudia, ktoré vôbec týchto vedcov hovoriacich o klíme neuznávajú, reagujú vtipmi, sarkazmom a dokonca zosmiešňujú ľudí, ktorí sa o to zaujímajú, resp. sa s tým snažia niečo robiť (Trump a Greta Thunberg?) čo môže často viesť až ku ich znechuteniu a pocitu, že je to len ich patologický syndróm, a tým pádom sa vracajú znova ku svojmu bežnému životu, čo nás koneckoncov chráni pred týmto nepohodlím, a s pocitom, že oni sú tí čudní, tj, vytvárame si obranné mechanizmy. je otázne ako sa staviať k tejto situácii, pretože kto nemá žiadne obrany, môže sa chovať agresívne (napr. pripútanie sa k stromu, ktorý chcú spáliť) čo je síce pekná myšlienka, ale je otázne, či to má mieneň efekt na daného človeka. je lepšie pripustiť si, že mi na tom čo sa deje záleží, mám z toho strach, zároveň chcem proti tomu bojovať, ale neurobím ani jeden extrém - neprerastie mi to cez hlavu, a ani to nezačnem ignorovať (príklad - nerecyklovať, ani sa nezamýšľať nad vytvoreným odpadom vs. chcem byť zo dňa na deň zero waste) príp. si náš strach preniesme do spoločensky pozitívneho konania - napr. dobrovoľníctvo. ďalšia vec je aj nespočet informácií o tom ako sa chovať spoločensky zodpovedne v literatúre, ale hlavne na internete, ktoré môžu myliť a zavádzať (marketingový "green washing" firmi, CSR) a ľudia v bezmocnosti, čo vlastne môžu robiť, a čo je reálne prínosné, to majú akurát tak chuť celé zabalit' (napr. nekonečné diskusie ktoré slamky sú najdružateľnejšie, ako keby slamky boli najväčší problém na tomto svete; alebo predražené a zbytočné zero waste pomôcky v bezobalových obchodoch - i keď tu by mohol platiť racionálne ekonomický model).
ČETBA	Najvýraznejší pocit vynorujúci sa počas celého článku bola beznádej (na rôznych úrovniach, beznádej nad absurditou, beznádej nad tým, že sa ľahko nechám manipulovať ...) Striedavo ju nasledoval hnev nad rôznymi témami. Prvné pocity hnevu, že sa nezačalo dopredu s dostatočnými krokmi na zmiernenie ťažkých dopadov zmeny klímy. Tento hnev striedalo určité pochopenie z neuskutočneného veľkého kroku (pretože veľké kroky sú desivé). Ďalej určitý hnev zdržanlivým prístupom vedeckej spoločnosti, ktorá opatrnými tvrdeniami necháva priestor nečinnosti.	Na pocit beznádeje bezprostredne nadväzovala myšlienka o tom, aký je vlastne účel daného článku, keď čitateľovi podsúva primárne tento pocit. Druhá výrazná myšlienka sa týkala množstva "katastrof" popísaných za sebou v neuveriteľnom slede, každá nová bezútešná informácia zmazala moje vnímanie predošlej, po ktorej mi zostal opäť iba pocit beznádeje, bez konkrétnej nálepky. Opakovane som ďalej premýšľala nad individuálnou zodpovednosťou, o tom, že článok predstavuje druhý extrémny protipól agende, ktorá sa všetku zodpovednosť snaží hodiť na jednotlivca a o tom, či sama robím dosť, alebo by som vôbec mohla robiť dosť aby som prispela k potrebnej zmene na odvrátenie katastrofy popísanej z všetkých uhlov. Tiež som premýšľala, že je pre mňa (a predpokladám pre väčšinu ľudí) náročné premýšľať v časovom horizonte sto rokov dopredu.	Keď sa spätne pozerám na svoje pocity, myslím si, že na utíšenie emocií používam často mechanizmy potlačenia a vytesnenia a tiež premiestnenia, v prípade, že sa moja úzkosť vypúšťa, následne sublimáciu (po splnení úlohy som sa celý víkend realizovala rôznymi činnosťami, ktoré mám zapísané ako "tie čo pomáhajú") V prípade hnevu nad nečinnosťou a určitého pochopenia, ktoré ho nasleduje, si myslím, že ide o intelektualizáciu situácie, ktorá mi pomôže túto emóciu zvládnuť. Intelektualizáciu často vnímam i v prostredí školy v mojom prístupe k problémom. Na ateliéroch som často zažila prvotný šok a úzkosť, keď som sa s novou krajinou/novým problémom zoznamovala a postupne vyhasinanie emócií na moju vlastnú obranu pri hľadaní schodného riešenia komplexnej situácie. V prípade hnevu spojenom s opatrnosťou vedeckej komunity, si myslím, že ide o pocit nedostatočnej činnosti, ktorý je projekciou mojich vlastných pochyb o tom či sama vo svojom živote "robím dosť". Článok o kognitívnej psychológii bol odpoveďou na moju prvotnú myšlienku o článku Pohľad do propasti - obsahoval príliš veľa ťažkých informácií za sebou, kde jedna zmazávala váhu predošlej. Hoci možno informácie, ktoré za sebou nasledovali nepovažujem za irelevantné (ako ich nazýva kognitívna psychológia) rozhodne tento sled ovplyvňoval môj celkový názor na prečítaný článok. Každá veta v článku viedla boj o moju pozornosť a nechávala vo mne už len neurčité zúfalstvo, ktoré som nemohla priradiť ku konkrétnej informácii.

<p>ČETBA</p>	<p>Strach, bezmoc, hněv a frustrace, tíha, úzkost a zároveň velké odhodlání být součástí snah o změnu.</p>	<p>Po přečtení článku cítím velký kontrast mezi tím, že krize už je opravdu tady a každodenně ovlivňuje (někdy doslova zabíjí) obrovské množství lidí a já si tady sedím v knihovně, chodím do školy, a i když jsem součástí různých skupin a iniciativ, které bojují proti klimatické změně, nemám pocit, že moje vlastní reakce na tento stav je dostačující.</p> <p>Tenhle pocit nedostatečného úsilí už ale znám z minulosti. Víím, že mému mentálnímu zdraví rozhodně nepomáhá. Víím, že každý z nás může udělat pro změnu jen jistý kus. Víím, že bych měl oceňovat jakoukoliv snahu, svojí nebo jiných, i přesto, že je někdy minimální. No při pomýšlení na katastrofu, která už probíhá a ještě větší, která nás čeká je to pro mě náročné a cítím, že na sebe dávám tlak dělat víc a víc.</p> <p>Napadají mě různé otázky, mnohé z nich jsem už v sobě řešil, pak se je radši přestal ptát a občas se vrací, pořád bez jasnějších odpovědí:</p> <p>Jestli mám všechny tyto informace o katastrofálních scénářích budoucnosti, jak je možné, že do jisté míry pořád žiju svůj život (i když dalo by se říci ekologický) jako by nás tahle budoucnost nečekala?</p> <p>Co by to pro mě znamenalo, kdybych tyto fakta po většinu času nevytřešňoval a řídil se podle nich -> teda se tomu snažil zabránit všemi silami? Jak by pak vypadal můj život? Být celým svým bytím aktivistou a věnovat celý svůj život boji proti klimatické změně by byla asi ta „nelogičtější varianta“. Ale by bych tak šťastný? Nevyhořel bych pod tíhou toho, že většina lidí si tyto problémy nikdy stejně nepřizná a nezačne se mobilizovat?</p> <p>Bojování proti klimatické změně beru do jisté míry jako svoji povinnost. Otázné je, jak moc času bych tomu měl věnovat? Kdybych tomu ale věnoval opravdu všechny čas, asi bych cítil, že se obětuju a to mi z osobního hlediska nepřipadá dlouhodobě udržitelné.</p> <p>Teď když reflektuju nad tím, co jsem právě napsal, uvědomuju si, že tyto globální problémy mají pro mě obrovskou osobní úroveň. K otázkám co chci dělat v budoucnu, co mě baví a na co mám nějaké vlohy se přidává obrovská dimenze toho, co by bylo nejužitečnější v boji proti klimatické změně. Pořád hledám rovnováhu mezi tím, co mě baví a to, je potřebné.</p> <p>Všim jsem si, že o důsledcích klimatické krize v hlavě nepřemýšlím tolik. Vyhýbám se tomu. Měl jsem dokonce i životní období, kdy jsem podvědomě na tyto problémy zapoměl úplně a řešil úplně jiné věci. Vytěšnění je teda rozhodně jednou ze strategií, které používám. Druhou strategií jak se vyspořádat s touto situací je pro mě konat - být součástí změny a věnovat do toho značné množství mojí energie. I když jsem v tomto módu, tak až tak moc nepřemýšlím nad všemi důsledky, které mohou nastat, spíše se zaměřuju na tady a teď a co můžu udělat.</p>	<p>Strategie, kterých popisují výše byly popsány i v textu. Jedná se především o sublimaci, tedy o proměnu podvědomé úzkosti do společensky prospěšného chování bez hloubkového prožití úzkosti samotné. Dále pak strategie potlačení - tedy aktivní přeměňování vlastních myšlenek pryč od myšlenek, které vytváří úzkost z dnešního stavu světa.</p> <p>Dále mě zaujala citace: „A tak, z freudovského hlediska, svým obránám musíme postupně čelit a pomalu je uvolňovat, abychom se z nich mohli osvobodit, aniž bychom však byli přemoženi úzkostí, kterou pomáhají zvládat. Abychom to mohli uskutečnit, musíme být ochotni zakoušet postupně se prohlubující stavy neklidu (dis-comfort). Tak například nemůžeme začít řešit obtížný problém čistění životního prostředí, dříve než prožijeme pocity hněvu, zhnusení či viny, které konfrontace s našimi „smětšiti“ může vyvolat.“ (str. 56)“</p> <p>Díky ní jsem si uvědomil, že jedna ze strategií hnutí Extinction Rebellion do hloubky pročití environmentální žal, vhloubit se do reality, že několik stovek druhů už vyhynulo, dělat pohyby pro lesy, které mizí, atd. - není jen náhodná, ale má promyšlený psychologický kontext.</p> <p>Někteří environmentální vzdělavaelé, hlavně představitelé hlubinné ekologie se pokouší facilitovat podobné zážitky a prožití negativních emocí i v environmentálním, hlavně zážitkovém vzdělávání. Otázkou je, i jak pak účastníci podobných programů dostát z tohoto stavu a tu energii proměnit na něco kreativního, aby nezůstali v depresi, do které je vlastně dostal daný vzdělávací program.</p>
<p>ČETBA</p>	<p>úzkost, zloba, strach, smutek, bezradě, zoufalství, fyzicky zle od žaludku.</p>	<p>Sprosté nadávky na politiky. Když to mocnosti ví, proč se nic neděje? Co bude s Brnem? Má smysl tady vůbec mít zahrady? Nevykašlu se na celý Brno a na těch posledních pár let nepůjdu bydlet do Jeseníků, tam kam patřím? Ještě, že mě stejně v nízkým věku zabije můj životní styl...ale co ostatní? Stejně už s tím nic nezmůžem. Proč jde furt jen o prachy?</p>	<p>Myslím, že v případě sprostého nadávání na politiky a výrok stejně už s tím nic nezmůžem může souviset s heuristikou. Uvažování nad přestěhováním bych potom zařadila do kategorie přemístění. Těžko se mi myšlenky a pocity interpretovaly, nicméně několik hodin po čtení u mě došlo k vytěšnění myšlenek a pocitů spojených se článkem. Žádnou z dalších interpretací jsem ale nenašla .</p>
<p>ČETBA</p>	<p>Vybírala jsem si četbu. Věci, které byly v článku uvedeny, si uvědomuji, nicméně pokud vidím všechno takhle před sebou, mám hodně nepříjemný pocit v žaludku. Jako by mi bylo špatně. Cítuji nervozitu. Mám pocit, že nenávidím lidi. Ne všechny lidi, ale ty lidi, kterým je příroda, zvířata a změna klimatu jedno. Jsem na ně naštvaná. Jsou podle mě hloupí a sobečtí. Tyhle pocity mám už dlouho, jsou myslím pořád ve mně, jen pokaždé, když čtu něco takového, vidím nějaké příspěvky, obrázky a videa, vidím, co lidé sdílejí na sociálních sítích, tak se zase probudí. Byla bych raději, kdyby to tak nebylo, nechci nenávidět lidi a být naštvaná, ale nemůžu si pomoci. Se zlostí se mísí smutek. Smutek z toho, co se děje. Jaké katastrofy se dějí a jaké nás teprve čekají. Chci se radovat z každé maličkosti, dokud to ještě jde. Nikdy jsem neměla ráda podzim, ale poslední dobou pokaždé, když vyjdu ven, koukám kolem sebe a zdá se mi to všechno hrozně krásné. A to nemusí být slunečný den plný barevného listí, může být chladný večer, kdy je všude mlha, je mi to jedno. Nechci, aby se toto ničilo. Chci, aby se všechna ta krása zachránila, pro mě, pro nás, pro naše děti, pro planetu.</p>	<p>Dostanou někdy lidé rozum? Je mi z nich fakt zle. Proč si neuvědomují, že popírají klimatické krize ta krize nezmizí? Dělají to proto, že se sami bojí, a tím, že to budou popírat, to pro ně nebude tak děsivé? Pomáhá jim dělat si legraci z Grety? Asi je pro ně lepší se jí smát, než si přiznat, že ta „malá holka“ má pravdu. Co budeme dělat za pár let? Situace bude čím dál horší. Cítím se nejisté ohledně budoucnosti. Říkám si, jestli to má všechno smysl. Chodit do školy, honit se za kapitálem, za domečkem se zahradou. Neskončí to všechno? Není lepší se na tyhle věci vykašlat a bojovat? Aby nám tu vůbec zbylo nějaké místo, kde ten domeček můžeme mít. A našim potomkům. Rok 2050 není tak daleko.</p>	<p>To, jak se chová část naší společnosti, o které jsem mluvila – ti, ke kterým cítuji nenávisť, odpovídají Freudovskému konceptu „Obrany“, kdy popíráním klimatické krize neopouští svoje pohodlí, na které jsou zvyklí – nemusí se vzdávat, aut, letadel, uhlí, masa, domů plných zbytečných značkových krámů, ničeho. Neuznávají realitu. Nepřipouští si důsledky svého jednání – intelektualizují. Seděl by na to i koncept limitované racionality. Ještě mě k tomu napadá, jak vydávky všichni říkají „já sám/sama nic nezměním.“ Pěkná výmluva. Líbil se mi příklad s tříděním odpadu – ale to, že tříděním všechno zachráním, je přece irelevantní informace, ale stejně se lidé cítí líp, když toto dělají. Funguje asi i regrese k průměru u klimatické změny. Sama myslím, se někdy snažím potlačovat. Většinou mi to moc nejde nebo to nedělám, ale někdy si políbemji oddechnout od těch nepřijemných pocitů, nemyslet na věci, které mě trápí. Netýká se to vlastně pouze klimatické krize, ale i dalších věcí. Zamýšlela jsem se i nad tím, jestli moje nenávislné pocity nesouvisí s projekcí – snažím se žít nějakým způsobem udržitelné, být občansky aktivní, ale dělám dost? Nemohla bych „být lepší?“ Co mě trochu vyděsilo je, že mi došlo, že často kritizuji kapitalismus, zároveň se však nedokážu zcela vymanit z toho, v čem jsem vyrostla. Asi ve mně dřímá pořád malý kapitalista. Sublimace možná odpovídá mě snaze „být občansky aktivní.“</p>
<p>ČETBA</p>	<p>Celé téma aktuálního klimatického i environmentálního stavu u mě vyvolává úzkost z něčeho, co se pomalu blíží a my si ani nedokážeme představit, do jaké míry ještě poroste a jaké konkrétní to bude mít následky. Stejně tak jako se nafukují současné problémy, ve mě se stejnou měrou nafukuje balón strachu z té budoucí nejistoty. V rámci tohoto tématu mám často hodně proměnlivé pocity, které se převalují mezi optimismem, že určité se vše v dobré obrátí a musí zde být ještě cesta, jak alespoň minimálně zabránit katastrofálnímu zhoršení současného stavu, rezignací, kdy "planeta bude jednou v pohodě, to jenom my vymřem", naštváním na to, že stále nikdo nedokázal přijít s řešením, na kterém by se mohla alepoň většina firem dohodnout a omezit tak negativní dopady vlastní produkce a následně zklamání, že tou osobou, která by aktivně něco vymyslela, nejsem já a jenom se ve výsledku tedy vztékám a nic sama netvořím.</p>	<p>Přemýšlela jsem především nad tím, jak člověk vnímá mnohem více (a někdy pouze) to, co doopravdy vidí či na vlastní kůži cítí, než abstrakci 1,5°C, což si nikdo nedokáže pořádně představit. Já konkrétně na vlastní oči vidím změnu a v podstatě i zánik smrkových lesů napadených lykožroutem na Šumavě, kde od mládí často pobývám, stejně tak další lidé. Ti se feba o toto téma i aktivně zajímají, mají pocit, že tím pomáhají současným globálním klimatickým problémům, přesto na zahradě páli petřašky, protože emise CO2 nevidí, však jenom kouř, to se rozfouká. Nejhorší však tento přístup je u zástupců státu, kteří mají jako jedni z mála možnost zcela změnit současný přístup firem a obměnit/vytvořit zákony, které by budoucí krizi zabránili. Bohužel máme i takové nejmenované zástupce, kteří místo toho volí přístup klapka na očích: "Proč máme řešit teď, 31 let dopředu, rok padesát, jenom proto, že je to teď taková klima atmosféra" či "Byl jsem tam a tam a byla mi zima, tak jaképak oteplování."</p>	<p>Co se týče obranných mechanismů, sama se s nimi skoro denně vídám, i když jsem mnoho z toho nenapsala přímo do předchozích dvou zápisů. Přestože cítím určitý typ "environmentální úzkosti" v lehké formě a přesto hodně jednotlivé problémy štěpím, at už to je přesunutím viny na jiné skupiny lidí, i když i mé ekologické svědomí není zcela čisté - pak se uchyluji především k racionalizaci svých činů, popřípadě sublimaci. Kdybych měla každý den prožít s vědomím zcela všech světových environmentálních problémů, k čemuž by se samozřejmě připojily i problémy mé vlastní, nevím, jestli bych dokázala aktivně fungovat, takže i v rámci mé duševní hygieny selektuji to, co bych ještě zvládla - potlačním i vytěšním.</p>

<p>ČETBA</p>	<p>Na začiatku, pri čítaní článku som najviac pociťovala hnev, spolu s pocitmi zhusenía, či akéhosi opovrhnutia voči nám všetkým, sme takúto situáciu mohli dopustiť. Najvýraznejším pocitom bol asi strach, či až zdesenie nad veľkosťou a komplexitou tohto problému, z predstavy koncu sveta ako ho poznáme, z nedostatku predstavivosti a nádeje, že by sa situácia mohla zlepšiť. S tým súvisel aj pocit akési „malosti“ a bezmocnosti, tvárou v tvár tak obrovskému problému. V polovici článku už som bola tak smutná, že som ho musela prestať čítať a otvorila som ho až ďalší deň, čo mi poskytlo dostatok priestoru svoje pocity trochu spracovať.</p>	<p>Ako je možné, že aj napriek všetkým informáciám pokračujeme vo všetkých deštruktívnych činnostiach? Všetky javy a procesy na Zemi spolu nazývajú súvisia, problém klimatickej krízy je hrozne komplexný a neviem, ako sa to dá všetko obsiahnuť a pochopiť. Aj keď sa téme zmeny klímy venujem už niekoľko rokov, vlastne o tom viem veľmi málo. A vlastne naozaj netušíme, čo sa môže stať a všetky dostupné prognózy vyzerajú horšie ako zle.</p> <p>Potrebujeme transformáciu ekonomického a politického systému, ale väčšinu ľudí to vôbec nezaujíma. Ako je možné, že to tých ľudí nezaujíma? Ako je možné, že nechajú pár ľuďom a spoločnostiam ničť našu planétu a naše životy? Čo všetci tí ľudia, ktorí už teraz trpia dopadmi klimatickej krízy?</p> <p>Môžeme s tým vlastne ešte niečo spraviť? A hlavne, vieme s tým niečo spraviť dostatočne rýchlo?</p>	<p>Rozhodne tam vidím použitie obranných mechanizmov, o ktoré píše Freud ako o nástrojoch vlastného „štiepenia“. Dlhodobu na seba pozorujem snahu o intelektualizáciu, kedy si od celého problému vytváram emočný odstup, aby ma neprevälcoval. Myslím, že jeden z dôvodov, prečo som článok čítala na dvakrát bola práve nejaká akcia o rozkľúčovanie pocitov, ich spracovanie do správnej miery a následné potlačenie svojej úzkosti, avšak rozhodne nešlo o vytesnenie, pretože moja snaha bola vedomá. Skrz globálny spôsob akým sa v článku píše o klimatickej kríze som skoro vôbec nerozmýšľala nad mojimi aktivitami v rámci klimatického hnutia. Napadlo mi to, až keď som čítala o obrannom mechanizme sublimácie, pri ktorom sa píše o prevedení úzkosti do „spoločensky pozitívne prijímaného počínania“ a teda napríklad činnosť v environmentálnej organizácii. Pri snahách o predstavenie a vytvorenie si nového a lepšie sveta často narádzam na zásadný odpor, reči o rozvrate spoločnosti a jej tradičných hodnôt, takže si myslím že tento obranný mechanizmus sa v mojom prípade mána účinku. Z poznatkov kognitívnej psychológie sa určite vidím v občasnom skratkovitom usudzovaní a najmä heuristike reprezentatívnosti.</p>
<p>EXKURZE</p>	<p>Cez víkend 18-20.10. som sa zúčastnil zabíjačky 5 býčkov. Týchto 5 býčkov som pred rokom hľadkal a maznal sa s nimi. Teraz na to už nebol čas. Dvaja mäsiari sa postarali o ich usmrtenie, stiahnutie z kože a následne rozporcovanie. Moje pocity boli zmiešané, na jednej strane som cítil pocit viny, že aj kvôli mne (mäsozravec) musí toto úbohého zviera zomrieť. Taktiež som cítil odpor voči mäsiarom ktorý býkov zabíjali, napriek tomu že to robili veľmi citlivo a čo najmenej bolestne pre to zviera. A ďalší pocit alebo bola ľútosť, bolo mi ľúto ich vidieť "padat".</p>	<p>Najsilnejšia myšlienka bola, že by som to nezvládol, nemozol by som zobral ten nástroj ktorým strellili býkovy do mozgu a zabil' ho vlastnými rukami, z toho my vyplynulo že si nezaslúžim byť mäsozravec. Taký vlk si musí uloviť ovcu a usmrtiť ju, on si to "zaslúži" pretože je dosť silný na to preniesť sa nad ten pocit (ľútosť) ktorý by mňa nepustil, aby sa najedol. To som si uvedomil pri otázke mäsiara "či si to niekto chce skúsiť?" Spúšťače všetkých troch pocitov v bode 1. boli priamo usmrtenie, to veľké zviera pevne stálo a po jednom výstrelí zrazu padlo na zem a iskra v očiach zhasla.</p>	<p>Myslím si že ani po prečítaní oboch textov sa moje pocity nezmenili, skôr iba prístup. Možno to je zapríčinené zlym výberom "exkurze". Nešiel som na klasické jatka ale bol som iba na súkromnej zabíjačke. Súkromná zabíjačka je pre mňa akceptovateľná forma ako sa dostať k mäsu. Človek sa musí stať a vychovať zviera ktoré následne skonzumuje. Je to fér. Zatiaľ čo veľko výroba až tak fér nie je, farmár dopredu vie koľko sa skonzumuje a či nechová a nezabíja zvieratá zbytočne. Aby viac zarobil tak radšej investuje do reklamy a miesto menšej produkcie, zvýši predaje. Takže pre mňa je cesta súkromnej zabíjačky "lepšia" ako iná forma nadobudnutia potravy a preto ostávam pri tých pocitoch ktoré som mal na začiatku. Je mi ľúto že kvôli našej potravre musí zomrieť zviera a to bez ohľadu na to či verím alebo neverím na globálne otepľovanie.</p>
<p>EXKURZE</p>	<p>Pro splnění dalšího úkolu jsem si vybrala exkurzi. Strávila jsem asi hodinu blízko továrny DEZA u Valašského Meziříčí. Moje pocity byly především negativní - hněv, že se vůbec dovolilo něco takového v tomto místě zastavit, smutek nad lidmi a zvířaty, kteří tady musejí žít a obavy ze zdravotních důsledků takového provozu. Procházka byla pěkná, ale při pohledu na továrnu byly moje pocity většinou nepřijemné.</p>	<p>První myšlenka byla na velikost tohoto továrního kolosu. Uvědomovala jsem si, jak je taková továrna obrovská a kolik zabere místa. Pak jsem si říkala, jak je možné, že takový projekt mohl vzniknout v krajinně blízko Chráněné krajinné oblasti Beskydy, kde by v rámci možnosti České republiky měla být příroda ještě relativně zachovalá. Také jsem si říkala, jak je dobře, že tovární komín zrovna nekouří, protože se často, když jsem dříve kolem továrny občas projela autem, z komínů silně kouřilo. Pak jsem si také říkala, jak v takovém místě může někdo bydlet a jaké všechny špatné zdravotní důsledky to může mít. Jestli kolem továrny může žít vůbec něco živého, zvláště když blízko bylo větší kukuřičné (jistě) chemizované pole.</p>	<p>Když přemýšlím o lidech, kteří bydlí v blízkosti továrny, domnívám se, že si musí pro život v tomto prostředí vytvářet určité obrané mechanismy. Podle Freuda nás mají chránit před plným uvědoměním. Lidé si tak neuvědomují plně důsledky života v blízkosti znečišťujícího zdroje a racionalizují si jej například tím, že si řeknou, že pozemky jsou zde levné a nemusí vydat tolik peněz, aby si mohli postavit dům, případně, že dražší pozemky si nemohou dovolit narozdíl od těch v blízkosti továrny. Tento problém mohou lidé také potlačovat a myslet primárně na něco jiného nebo jej zlehčovat. Při četbě druhého textu jsem uvažovala nad tím, na co jsem si přímo při exkurzi nevzpomněla - nad problémem irelevantních a matoucích informací, které samotná továrna uvádí, aby zlehčila dopady svého provozu a vytvořila dojem, že důsledky pro životní prostředí nejsou tak velké, jak se zdají. Tak například továrna dělá dny otevřených dveří, aby ukázala zájemcům svůj provoz nebo pořádá Běh kolem DEZY, aby bylo vidět, že se lze dá normálně aktivně žít bez toho, aby komunikovala s veřejností o dopadech svého provozu. Celé jednání této továrny se podle mne tedy vyznačuje prvky limitované racionality, která uvažuje zkratkovitě a zjednodušuje složitější problematiku.</p>
<p>SEBEREFLEXE</p>	<p>Bolo pre mňa ťažké nájsť nejaké momenty, pretože mám veľmi selektívnu pamäť. Resp. som si istá, že tie veci tam možno ešte niekde sú, ale ja sa snažím neskladovať spomienky negatívnych emócií a je pre mňa takmer nemožné ich nájsť. Veci, na ktoré som si postupne spomenula, nie sú preto zaručene tým, kedy som sa cítila najhoršie, ale skôr momentami, keď som naozaj musela kognitívne zasiahnuť, aby som svoj šok či nepríjemné pocity prekonala. Jedným z tých momentov bolo nakupovanie v konvenčnom supermarkete asi mesiac či dva po tom, čo som začala pracovať v Bezobale. Všetky svoje potraviny, ktoré som potrebovala, som kupovala buďto tam alebo v Pražskej tržnici, kam som si nosila vlastné pláténé tašky. Ďalším z podobných momentov bolo, keď som sa toto leto snažila pozitívne ovplyvniť to, ako moji mladší súrodenci vnímajú plastový odpad a zero-waste nakupovanie. Potom však naša mama išla do obchodu, zabalila všetko (aj trs banánov) do samostatného sáčku a ešte priniesla tri extra, v ktorých bolo maslo a tvaroh (lebo "kvapkali"). Podobným momentom pre mňa bol toto leto výlet v Nízkych Tatrách, keď som videla veľkoplošne vysekané kusy lesa.</p>	<p>U prvých dvoch momentov, ktoré sa týkali plastov a obalov ako takých, bolo pre mňa spúšťačom vidieť ľudí bez rozmyslu tieto obaly prijímať a používať. Ja osobne som nevidela produkty, ktoré sa v nich skrývali, ale hlavne tie obaly, ktoré po použití len tak nezmiznú, ale kopia sa a sedia v skládkach. Snažila som sa tieto nepríjemné pocity, šok a pohoršenie, kognitívne balancovať tým, že som si pripomenula čosi v zmysle "odpust im, pretože nevedia, čo činia" (nie som kresťanka). Taktiež som si pripomenula, že ani ja som ešte pred pár rokmi nekonala inak a že vlastne nemôžem byť naštvaná na ľudí ako takých, resp. prečo by som vôbec mala v sebe prechovávať hnev. Mój postoj k týmto veciam je vcelku budhistický. Čo sa týka rozsiahlých rúbanísk, tam je to pre mňa ťažšie, keďže lesy a životné prostredie ako také považujem za jednu z najlepších vecí na Slovensku a za niečo, čo mi pomáha utvárať moju identitu slovenky. Pocit smútku a znepokojenia sa teda neviazal iba na to, že ťažbou ničíme ekosystémy a krmíme kapitalistickú príšeru, ale aj na to, že som narušenie/zmenu v krajine vnímala ako zásah do svojej identity. Myslím si ale, že čo sa týka ekologických problémov, tak to beriem skôr z morálneho hľadiska, než z potreby prežitia. Niekomu to môže pripadať cynické, no ja si myslím, že zániku ľudskej rasy alebo minimálne jej drastickému zmenšeniu sa nevyhneme, no akékoľvek pro-environmentálne aktivity, na ktorých sa podieľam, robím preto, lebo to pokladám za správne.</p>	<p>Ako prvý z obranných mechanizmov, ktorý vo mne zarezonoval, bolo vytesnenie/repression, pretože ilustráciou tohto mechanizmu som vlastne začala celý popis hľadania troch momentov, ktoré vo mne vyvolali nepokoj. Moja tzv. selektívna pamäť je pravdepodobne dôsledkom toho, že "informácie vyvolávajúce úzkosť" mi samé z mysle vyprojektovali, práve, aby som ich nemusela prežívať. V určitej forme pociťujem vo svojom postojí aj projekciu, najmä v prvotných momentoch, keď som "zhrozená" z toho, ako ľudia nepremýšľajú nad svojou tvorbou odpadu. Viem, že mi to asi do značnej miery vadí preto, lebo ja sama som ešte donedávna konala rovnako. Samotné moje odôvodnenie "odpust' im, lebo nevedia, čo činia" mi čiastočne pripadá ako potlačenie/suppression, pretože tým, že niekoho zbavím vo vlastnej mysli zámeru, sa podvedome vo mne celá situácia amelioruje a problém zmizne. Tento mechanizmus je možno nápomocný aj preto, lebo sa nepriamo dokážem presvedčiť, že ich čas ešte len príde, keďže ja som tiež potrebovala ten správny čas a impulz na to, aby som "precitla".</p>
<p>SEBEREFLEXE</p>	<p>Převažoval smutek, nepochopení, marnost a rozčarování.</p>	<p>Nejhůř mi letos kvůli přírodě bylo, když jsem byla v lese. V lese, kde jsem jako malá sbírala borůvky a viděla prvního divočáka a naučila se milovat přírodu. Teď už to není les, ale uschlý hřbitov. Přemýšlela jsem, jak destruktivní my lidé jsme. Umíme zabit les bez toho, aniž bychom se ho dotkli. Aniž bychom ho kdy viděli. A i když se snažím nebýt, stejně jsem součástí té destrukce. Možná, že kdyby každý viděl kousek "svého" lesa umřít, začali by se lidi chovat jinak. Anebo třeba taky ne. Spouštěčem mého žalu bylo tam být - a vidět ty mrtvé stromy, v pokácené části jejich pahýly... S pocity jsem se nevyrovňovala. Utekla jsem zpátky na vlak. Další smutná zkušenost byl výlet v Podkrušňohoří. Takto má vypadat svět po apokalypse. Ne v demokratické zemi co hlásá rádobý západní hodnoty a přitom své obyvatele pomalu dusí. A tahle tmavá díra, co kdysi bývala živá, dýchající krajina, ta straší lidem doslova za barákem a vládá žvaltající o závažnosti klimatické změny se chystá prodat Týkačovi Počerady? A přitom my jsme ekoteroristi, co škodí lidem? Přemýšlím, kolik lidí z mého okolí, kteří odsuzují "ekologii", někdy na vlastní oči vidělo povrchový důl. A jestli viděli a stejně to s nimi nic neudělalo, tak je náš boj asi ztraceny. No a k další, ač menší environmentální mizérii stačí jít po Brně. Město je ucpané šilenci v osobních autech, kteří se v odpolední špičce s nadšením vrhají do kolon, aby v nich mohli strávit pár hodin svého volného času a ještě víc si pocuchali své praci unavené nervy. A tak jen bezmocně koukám na tu nekonečnou kolonu aut. Jsou jich stovky, popojíždí metr minutu po minutě, čoudí emise, a já pořád marně přemýšlím, jak tohle může být lepší - rozumnější? způsob dopravy.</p>	<p>Nejsem si jistá, jak interpretovat můj zážitek s lesem. Zřejmě u mě došlo k potlačení? Než jsem začala dělat tento úkol, na tenhle les jsem si vzpomněla párkrát, když jsem šla kolem jiných mrtvých stromů, ale aktivně jsem se snažila na něj nemyslet, protože mi pak bylo smutno. Hnědoduhelnou problematiku jsem si trochu intelektualizovala, neb jsem v té chvíli neřešila, že doma máme elektrospotřebiče, svítíme si žárovkami a nabíjame notebooky, aniž bychom řešili, odkud energie pochází. Že za tu zničenou krajinu může vláda a uhlobaroni, a ne my, i když berem elektřinu od e-onu a ne z vlastního soláru. Co se týče dopravy v Brně, též si nejsem jistá. Vzhledem k množství mě nelibosti vůči motoristům bych hádala reaktivní formaci, ale nemyslím si, že bych ve skrytu duše toužila jezdit po městě autem. Spíše to chování samo mi přijde jako ukážka limitované racionality, kdy by člověk ušetřil čas v koloně, peníze za benzín (a životní prostředí), ale stejně radši jede autem. A tohle myšlení je možná ukážka zkratkovitého uvažování, protože někdo z těch řidičů třeba auto vážně potřebuje a veze nemocnou babičku... ale určitě ne všichni.</p>

SEBEREFLEXE	<p>První dva zážitky jsem si vybavila téměř okamžitě, co jsem se jen trochu zamyslela. První byl, když jsem zmokla. V ne příliš teplém dni jsem udělala tu chybdu, že jsem si oblékla šaty a ještě větší chybu že jsem neměla deštník. Už cestou domů mě všechno oblečení studilo a ledově se lepilo na mojí kůži. Bála jsem se, že dostanu zánět očí, nebo ještě lépe zánět ledvin. Poté, co jsem se dostala domů jsem strávila půlku večera ve vařící vaně a druhou půlku srkáním urologického čaje. Byla jsem naštvaná sama na sebe a na svou hloupost, stejně jako jsem proklínala počasí. Druhým zážitkem byl smrad odpadků v parku, který přebyl vše, co mohlo být okolo. Bylo mi líto, jak se lidé v parku chovali a co všechno za sebou zanechali bez sebemenšího zamýšlení. Nad třetím zážitkem jsem přemýšlela nejdéle, ale nakonec se mi v paměti živě vybavil. Nedaleko pečovatelského domu kde bydlí má babička je nádherný les. Bohužel hned vedle něj kontrastuje stále se rozrůstající skládka. Tento výhled mě vždycky donutí cítit se alespoň určitou dobu provinile a přemýšlet nad tím, co s námi asi bude za 50 let.</p>	<p>V prvním případě jsem nebyla nutně naštvaná na sebe ale na přírodu jako takovou že se zrovna rozhodla spustit šílený déšť, který se mi nehodil. V dalších případech jsem byla naštvaná na lidi okolo sebe ale když jsem nad tm zpětně uvažovala zjistila jsem že jsem nad tím také pokrčila rameny a řekla si "No co, lidé jsou holt takový" a např. odpadky v parku jsem do konce dne vypustila. Naopak skládka jsem vnímala až teprve když jsem se na ni zaměřila a věnovala veškeré své úsilí její prohlídce.</p>	<p>Sama sebe velmi vidím v racionalizaci, racionalizuji například právě extrémní konzum v oblasti oblečení i když jsem následně nešťastná z celkového znečištění. Nadále se potýkám s potlačáním jak „špatných“ informací tak emocí, které prožívám při pohledu např. na skládku/špinu ve městě atd. a v podstatě je cíleně ignoruji a nevnímám, byť vím že tím problém znečištění spíše podporuji. Jistě jsem podlehla i konfirmačního zkreslení, jelikož se často přistihuji že vyhledávám k tématu pouze informace s výsledky, které pouze podporují moje hypotézy bez sebemenší myšlenky na možný opak. Také předpokládám že na mě zapůsobila heuristika dostupnosti, kdy měla tak intenzivní zážitek v ohledu lidí ničících životní prostředí, že jsem ani nepředpokládá že by za něj mohli i jiní bojovat.</p>
SEBEREFLEXE	<p>Mezi ty tři nepřijemné pocity patřil obrovský smutek (tíha na hrudniku, knedlík v krku), nervozita (neklid po celém těle) a pocit lítosti (slzy v očích).</p>	<p>Napadá mě hned zážitek z minulého týdne, kdy jsem projížděla Technologickým parkem v Ostravě a dívala jsem se na všechny ty prosklené budovy a výrobní haly. Vedle jedné haly se nacházel velký prostor, který byl celý zavezen šterkem a zrovna se tam stavěla další hala. Můj zrak padl na to místo, kde kdysi byla tráva a orná půda, nyní pouze šedá hmota složená ze šterku, suti a kolejí od bagru. V tu chvíli jsem pocítila nával smutku. Původně zde byly louky a nyní se ten život v půdě i na povrchu změnil do téhle pustiny. Nicméně, já ho po chvíli zatlačila, abych unikla nepřijemným pocitům. Otočila jsem zrak na konec této zastavěné zóny, kde už se rozprostírala pole a řekla si v duchu: Svět je obrovský a skládá se z veselých i smutnějších míst. Tím jsem těžkost zatlačila a po chvíli jsem myšlenkami přešla jinam.</p> <p>V druhém případě mě zasáhly požáry v Brazílii a na Sibiři. Obě tyto katastrofy se staly v podobnou dobu, ale každá měla jiné kořeny, které ve mě vzbudily emoce. Brazílii jsem minulý rok navštívila a nahlédla do několika osudů různých lidí. Vyslechla jsem si od různých místních, jak se momentální politická situace odráží na životě lidí. Při představě požárů v Brazílii jsem si představovala, ne jen jak hoří stromy, zvířata, život, ale také životní prostředí původních obyvatel. negativní pocity se objevovaly při představě, jak je příroda zranitelná, jak nestojí nic v cestě, aby se lesy vypalovaly kvůli zemědělství a průmyslu. Uvědomovala jsem si to odtržení lidí od toho kousku země. Naopak Sibiř pro mě je symbolem „divoké přírody“, nedotknutelného prostoru, kde když už nic, tak tam příroda a život v ní má stále velký prostor pro sebe. Tyhle oba požáry, každý na opačném konci zeměkoule, mě vždy při zmínce nebo vzpomínce přivádí opakovaně do smutku, který mě dokázal držet i několik hodin, než jsem začala myslet na něco jiného. I teď, když na tyto situace myslím, tak se mi svírá hrudník a mravenčí v břiše. Zároveň jsem se snažila pocity přijímat, protože tento smutek ze stavu planety tu prostě je a je na místě truchlit.</p> <p>Poslední situace probíhala při procházce na Ondřejniku, kde kůrovec zasáhl velkou část kopce a nyní hora pokrytá lesem se změnila na holoseč. Moc toho nahofe neroste, příjemné prostředí vystřídal obrovský studený vítr, který člověku nepřijemně foukal do čí. Znovu jsem se snažila pocity prociťt, ale nevydržela jsem to moc dlouho a nakonec je odsunula, krajina se cestou i změnila a já myslela na něco jiného.</p>	<p>Vidím, jaké obranné reakce jsem vybrala podle Freuda. Bylo to zejména potlačení (snažila jsem se v tu chvíli už dále na spouštěč nemyslet), racionalizace (řekla jsem si v hlavě nějakou větu, která mě měla uklidnit) a v jednom případě také sublimace.(snažila jsem se pocit prociťt a přijmout) Co se týče například ohňů na Sibiři, šla by na tuto situaci aplikovat regrese k průměru, tedy k přírodnímu jevu vztahujeme vliv člověka. I když požáry na Sibiři měly původ přírodní, přemýšlela jsem nad nimi tak, že je také původce člověk. Heuristiku dostupnosti jsem využila tak, že má romantická představa o Sibiři je taková, že je člověkem nedotknutá, ač i tam jsou velké oblasti, které jsou člověkem ovlivněné, jako například doly, města, deforestace a podobně.</p>
SEBEREFLEXE	<p>Nevím, jestli budou tyto momenty správné, které popíšu níže. Jedním z nejnepříjemnějších okamžiků pro mě bylo asi před dvěma týdny, kdy bylo na začátku hezké počasí a pak se stalo deštivé a větrné. V tuto chvíli jsem onemocněl a vzpomněl jsem si, že jsem se soustředil na skutečnost, že když se počasí dramaticky změní, začnu se cítit horší pro sebe. Možná to byla náhoda a počasí na mě vůbec neovlivnilo, jen jsem onemocněl, pak jsem jen onemocněl, ale v této situaci jsem z nějakého důvodu našel vinu, která se změnila díky svým přirozeným procesům. Další situace souvisí s šedou oblohou (budu to nazývat šedým dnem), která trvala několik dní po nemoci (pro mě jsou šedé dny na podzim jako den (dny), který se opakuje a každé ráno to začíná znovu), už ne. Byl jsem nemocný, ale cítil jsem se depresivně, ano, možná to byl následek po nemoci, ale z nějakého důvodu jsou šedé dny spojeny s depresí a možná se podvědomě začnu cítit depresí.</p>	<p>Spouštěče byly s největší pravděpodobností předsudky, které se vyvinuly v mé hlavě na základě toho, jak jsem si zvykl na převládající povětrnostní podmínky, které formovaly mé myšlenky. A následně, pocity, které jsem zažil díky přírodě, a snad jednoduše kvůli náhodně se vyskytujícím situacím, které ovlivňovaly mé pocity v těchto konkrétních okamžicích.</p>	<p>Na základě materiálu, který jsem četl, mohou být mé závěry mylné, ale v závislosti na tom, jak jsem popsal své situace a které z minulých situací jsem si vybral. Myslím, že mohu využít depresivní situace, které se v mém životě dějí, s výhodou, například v kreativité (v mém případě v hudbě, když píšu elektronickou hudbu) nebo při hledání způsobů, jak se vypořádat s depresí v interakci s přírodou. Nedívej se na šedé dny jako na negativní jev, ale nacházej pozitivní a způsob, jak být produktivní za každého počasí. A také využijte jakékoli zkušenosti při zlepšování svých dovedností.</p>
SEBEREFLEXE	<p>Vybral jsem si sebereflexi. Momentů, kdy si uvědomuji zhoršující stav životního prostředí, případně klimatu, je mnoho. Někdy je to přímý kontakt s jevem, značící onen stav životního prostředí či klimatu jindy je to přečtení nějaké zprávy o dopadech lidské činnosti na životní prostředí. Jednou to také bylo nahlédnutí do logistiky kapitálu, což byl pro mne asi nejsilnější okamžik v negativním slova smyslu. Tím bych začal. Stalo se to jen jednou, ale dopad to na mne mělo veliký. Je to asi rok zpět, kdy jsem vzal brigádu v „nákladní“ přepravě – vydržel jsem tam den. V momentě, kdy jsem vezl paletu jablek z Prahy do Brna, jsem si uvědomil, z jak nesmyslných dílčích činností se skládá náš ekonomický systém. Cítil jsem zhnusení nad takovou činností, zároveň jsem si ale uvědomoval, že ačkoliv já takovou činnost mohu opustit a již ji nedělat, spousta lidí takovou možnost nemá. Přitom musí být každému jasné, že rozpochybovat tunový kolos pro převoz pár jablek, které navíc u nás rostou všude, je nesmysl. Bylo to uvědomění spíše ekonomicko-spoolečenské, nicméně s jablky v koloně na dálnici si člověk poměrně rychle začal spojovat souvislosti s dopady na životním prostředí.</p> <p>Dalším momentem pro mne byl nedávný kontakt s suchými lesy při cestě vlakem. Cítil jsem smutek, zároveň však jakýsi pocit zadoštičinění, aneb lepší studená sprcha pro naši společnost teď, než rychlé peklo později. Snad se naše společnost probudí, říkal jsem si.</p> <p>Velkou frustraci a strach z ekofašismu jsem cítil, když jsem asi měsíc zpět četl o suchu v Indii. Tamější podnebí a jeho dopady na zemědělství začíná vyháňet lidi z jejich přirozeného habitatu do měst a roste tak napětí mezi různými společenskými vrstvami a také mezi lidem a vládou. Podobná věc se děje například v Mongolsku. Sociální dopady environmentálních problémů jsou tu a já mám vážné obavy o reakce... mám strach, že ekologická opatření bez humánních základů budou nabírat na síle.</p>	<p>1) nahlédnutí do logistiky kapitálu - znechucení, frustrace ... pocit osobní malosti a problematičnost systémových příčin krize - tuším, že jsem se ten večer dost opil a do té práce nikdy více nešel. Reakce to asi nebyla správná, ale nejsem si jist, jakou akcí bych mohl lépe reagovat na bezvýhodnost kapitalismu</p> <p>2 a 3) uschlé lesy a informace o suchu v Indii - viz odpověď výše. V obou případech jsem svoje pocity upozadil. Během reflexe jsem zjistil, že s nimi neumím toliko pracovat. Moje reakce na veškeré vědomí o klimatické krizi a zhoršujícím se stavu životního prostředí je v rovině drobných individuálních změn plus jakéhosi nadhledu. Je mi smutno nad mizejícími ekosystémy, nicméně člověk přírodou nezahubí a možná prostě jen máme zmlzet a znovu dát prostor bujení přírody, možná za jiných podmínek, pro člověka nevhodných. Věřím ve velikost božního stvoření.</p>	<p>Výjimečně u sebe pozoruji racionalizaci, častěji pak intelektualizaci - a to vzhledem k tomu, jakým způsobem vnímám roli individuální spotřeby v kapitalistickém způsobu výroby. Zároveň jsem v současném dostatku/nadbytku stále od problému odpojen, nevnímám je toliko na vlastní kůži.</p> <p>Dále na sobě pozoruji sublimaci - bez nějaké aktivity v rámci klimatického hnutí či osvěty bych si připadal špatně. Mám potřebu se někde angažovat, přinášet mi to pocit důležitosti a pomáhá mi to zvládat vědomí ekologické krize.</p>

SEBEREFLEXE	<p>Mě pocity určitě vycházejí z myšlenek, které se většinou ubírají negativním směrem. Frustrace, bezradný a bezmoc, potom nějaká naděje, sobecký dobrý pocit z vlastního konání. Pýcha na můj dobrý vliv na okolí, po hodně dlouhé době pocit, že to, co dělám, dělat chci a že je to to správné a baví mě to a konečně mám směr.</p>	<p>Podobně jako při meditaci, či nějaké podobné aktivitě, při které se snažím uklidnit a vyčistit hlavu mi trvalo déle, než bych chtěla, myšlenky utíší a směřovat je potřebným směrem. Klid od okolí problémem být nemě, ale má vlastní hlava se vždy buď zasekla na myšlence jedné, či naopak míchala všechno dohromady, společně s povinnostmi, jak studijními, tak běžnými, jelikož vlastně často s tématem životního prostředí souvisely, ať už šlo o časový press z dokončení prací, či neúplně plány s kamarády. První se mi začaly vybarvovat zážitky nejčerstvější, ale věděla jsem, že ty silnější a intenzivnější se staly spíše pár měsíců zpět. Jedno z hlavních uvědomění, které mi téměř nedává spát je karbonová stopa, kterou jsem již za své dosavadní cestování za sebou stihla zanechat. Když opominu rodinné dovolené, na které jsme létali i dvakrát ročně od mých ani ne dvou let, jsem i jedním z těch nadšenců, kteří si pět let zpátky neuvědomovali, že nízkonákladové lety opravdu nejsou nejlepší věc na světě a o perspektivě a nadhledu, které mi výhledy z letadla umožňoval, jsem možná napsala i báseň. Když jsem si svůj dopad uvědomovat začala, čekalo mě téměř rok dlouhé studium v Indonésii a přestože jeden můj spolužák se rozhodl vyjet na místo o tři měsíce dříve loděmi + vlaky, to už jsem úplně nestihala. Nejen, že jsem doletěla do Indonésie, ale abych tam v rámci svého sebezozvoje přežila a obohacovala se, létala jsem po okolí dál, kromě Austrálie, kam to je teda ještě pár hodin zase nízkonákladové v rámci Jihovýchodní Asie. Potlačení, vytěsnění. A to bolí. Po návratu mě ještě kamarádka překvapila letenkami do Kodaně. Opět, zbytečné. A tak jsem seděla v letadle na cestě zpět z Dánska a počítala na prstech, kolikrát jsem letěla jen za ten jeden rok. A to bolelo a pořád bolí a rozhodla jsem se, že minimálně rok nepoletím. Ale v Asii se mi moc líbilo a chtěla bych tam zase no. A nejlepší kamarádka studuje ve Skotsku a tam to autobusem trvá fakt dlouho a za víkend to nestihnu. Racionalizace – létání je levnější a méně časově náročné, je to jen „jeden“ let, nemám jinou možnost. Intelktualizace – jednou jsem přece jela lodí, autem nejždím</p> <p>Další momenty nevím, jestli dokážu popsat konkrétně, ale začaly vlastně i se studii tady na Enviru, protože nejsem moc dobrý samouk a přestože jsem si všechny ty informace o tom, kam se svět řítí, často někde četla a hledala, čísla jsem pořád v hlavě neměla a argumenty taky ne. Nejspíš confirmation bias a heuristika. A teď najednou ano a můžu o tom poslouchat každý den, v téhle naší bublině vzdělanosti. Jenže pak stejně přijdu na rodinnou sešlost a raději odejdu z místnosti, než abych po sto osmdesáté vysvětlovala, proč nejím maso a že to není jen proto, že mi nechutná a že bych radši koupila pivo a víno ve skle. Vytěsnění u ostatních kromě mě. Propojují se mi v hlavě také pár měsíců staré vzpomínky na státnice z Indonéštiny a vlastně i psaní bakalářky, kdy jsem jakékoli téma byla schopná stočit směrem k environmentální krizi, přestože otázka se ptala na něco jiného. Má vedoucí ze mě byla už téměř zoufalá, protože jsem to tlačila všude a připadalo mi, že přece všechno se vším souvisí, což si vlastně myslím stále. A tak jsem od státnic odcházelá s tím, že bych se měla dát do pořádku a co že se mi to v té Indonésii stalo, že jsem jediná, co svůj pobyt tam vnímá negativně, protože praskla bublina, která mě do té doby (a teď zase) obklopovala a já viděla, že mé kroky tady jsou naprosto zanedbatelné oproti situaci v Asii. A nedokážu přijít na okamžitě řešení a fakt moc bych na něj přijít chtěla. Sbírala jsem odpadky na pláži, nosila svou láhev a odmítala plastové tašky, ale co z toho. Přemístění – sbírání odpadu, třízení. Trocha naděje přišla, když na Bali od nového roku zakázali používání jednorázového plastu. To mi bylo fakt krásné. A v mekáči přestali dávat brčka. Greenwashing. Ale na trhu stejně člověku přede mnou i za mnou dali sáčky klidně tři do sebe, ať něco nevyteče a vlastně jsem z toho všeho cítila, že to dělají spíš proto, že je to trendy na západě a oni chtějí být jako běloši ze západu a taky to přiláká víc turistů do jejich podniků, když uvidí, že jídlo servírují v rozložitelných materiálech. Protože jinak večer kolem silnice všude hoří ohýnky spalující odpad a plast je tam taky a odpadky se házou na zem a na plážích jsou hinduistické obětiny, které jsou sice upletené z větviček a kytíček, ale dovnitř se pak dá sušenka v plastovém obalu a dávají se jich tisíce několikrát denně přímo na pláž. A přesně takhle probíhají mé dvacetiminutové monology, když se mě na toto téma někdo zeptá a já jsem pak frustrovaná a nedokážu přestat. =projekce</p> <p>Ještě se mi vybavil moment, když jsem se vrátila zpátky do Česka a protože byla zrovna správná roční doba, všude byla řepka. Jakože jenom řepka a taky holé kopce bez lesů. O tom jsem jen slyšela a v ten moment jsem to přímo uviděla a došlo mi, že ten problém nebyl jen v té Asii, ale je všude a to zase bolelo. Ale zase když se ohlédnou, začala jsem díky tomu všemu alespoň dělat víc, aktivněji, častěji, vzdělávat se a nebat se mluvit, i když občas útočím možná až zbytečně moc. Tím, že jsem byla v Indonésii zrovna v době podávání přihlášek, jsem se určitě na Enviro přihlásila díky tomu. S redukcí mé produkce odpadu se občas uchyluju k jakési sebedestrukci – např. nemám lahev, ale plastovou si nechci koupit, tak raději nebudu pit a s jídlem totéž a občas mám tendenci někoho radikálněji přesvědčovat, házet zlé pohledy na někoho, kdo si v obchodě dává ovoce a zeleninu zvlášť po jednom do sáčků – reaktivní formace – jsem zlá na někoho, kdo nedělá, co by dle mého měl, jí maso, kupuje jednorázové obaly a netřídí, přestože jindy to udělám sama, anebo pak letím tím letadlem –i projekce □ razantnější - ale zároveň je pak krásné prohodit pár slov se starší paní, co si donese vlastní síťovku, anebo si někdo nechá dát jídlo málem do ruky i s omáčkou, než aby použil nevratný obal. Irlevance – v práci používáme recyklovatelný plast...Všichni máme vlastní způsoby. Intelktualizace – jeden sáček, jedna lahev, jsou lidi, co dělají méně než já</p> <p>Projekcí a nejspíš hlavně sublimací jsem vinna asi dennodenně. To by bylo asi na dlouhou debatu. Heuristikou je podle mě vinen úplně každý (reprezentativnosti i dostupnosti).</p>	<p>Interpretaci jsem již předem zakomponovala do předchozích otázek.</p> <p>Projekcí a nejspíš hlavně sublimací jsem vinna asi dennodenně. To by bylo asi na dlouhou debatu. Heuristikou je podle mě vinen úplně každý (reprezentativnosti i dostupnosti).</p>
-------------	--	--	--