



ekopsychologie

Vztah k přírodě a životnímu prostředí
PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D.
3. prosince 2020

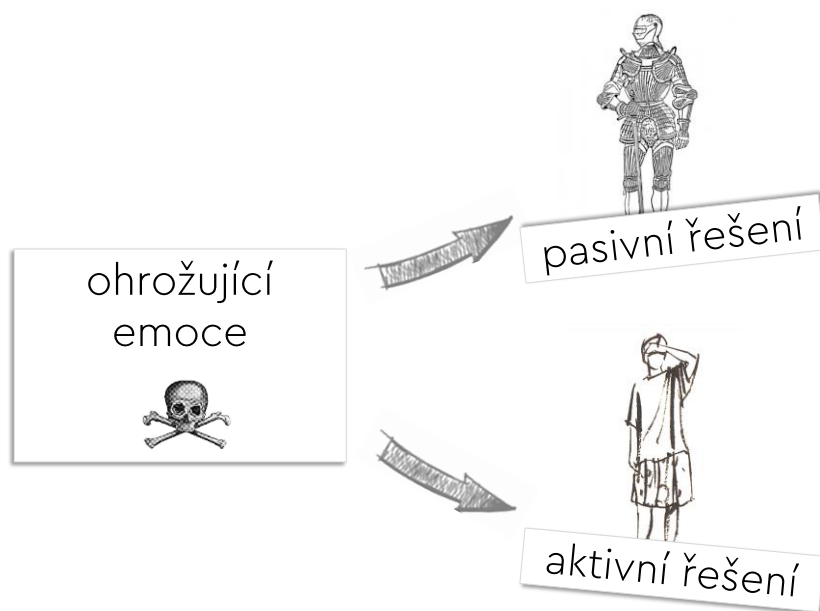
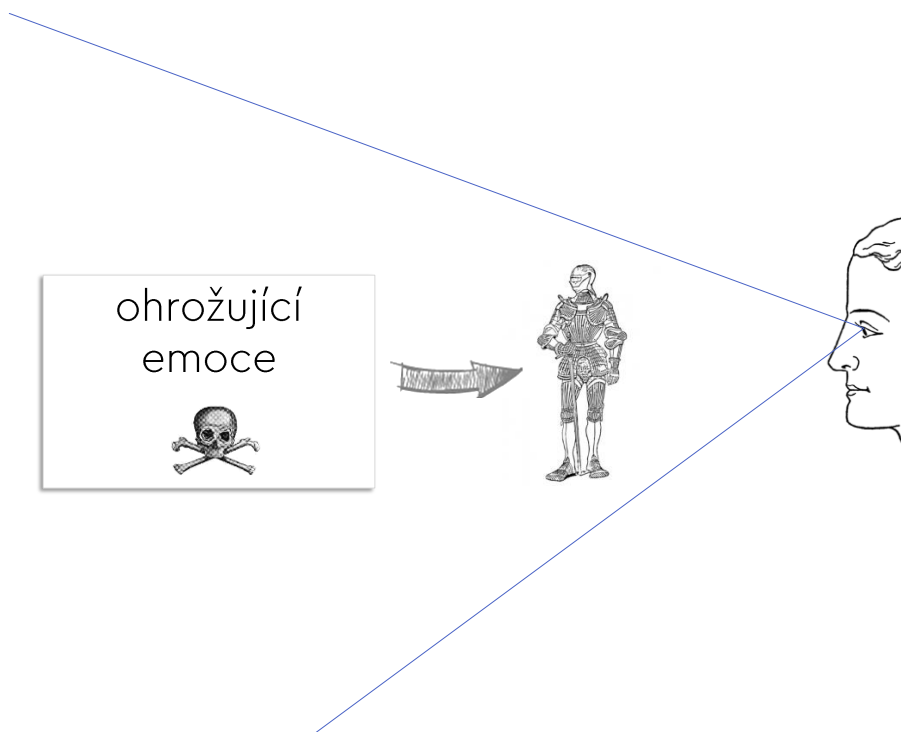
1



problémy životního prostředí

- jak je lidé vnímají?

2





popření, vytěsnění
 bagatelizace
 racionalizace
 intelektualizace
 projekce
 sublimace
 útok na nositele zpráv
 „imunizace“

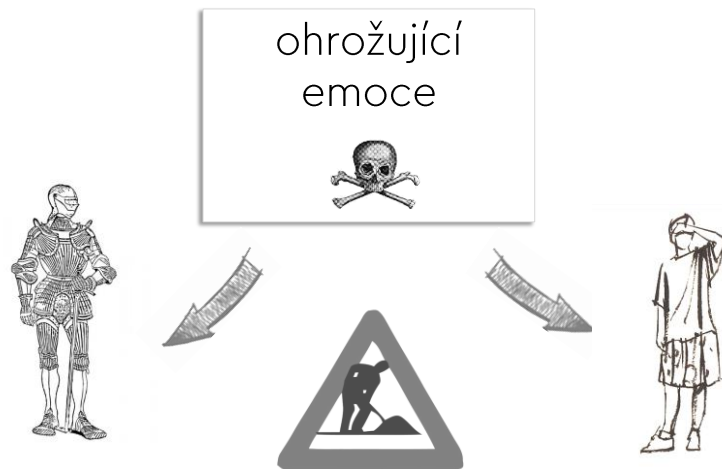


propojení emocí a myšlenek
 snaha být objektivní
 logická analýza situace
 domýšlení důsledků
 dívání se na věc z různých úhlů
 tolerance k nejistotě / dvojznačnosti
 soustředění
 empatie
 útěcha a přijetí

5

Co rozhoduje,
 jestli člověk zareaguje
pasivním řešením
 zaměřeným na emoce
 nebo
aktivním řešením
 zaměřeným na problém
 ?

6



snadnost a dostupnost zvládnutí ohrožení
přesvědčení o vlastních možnostech a schopnostech

7



8

„Já mám zvířata rád, tak jako já to беру fakt jako práci. Tam já to беру tak, že ten potkan, nikdy nechci, aby umřel zbytečně. Myslím si, že každý zvíře, který umře zbytečně, že je to špatně, to jako za tím si stojím, to tak je, ale jakoby ve chvíli, když je ten pokus smysluplný a je to dobrá věc a potřebujeme to k tomu, abysme se v tý vědě nějakým způsobem posunuli dál, tak ten potkan prostě položil svůj život za to, aby my jsme něco věděli.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

9

„Ze začátku mi dělalo problém zabít a rozpitvat zvíře - tak půl roku. Pak jsem se s tím vyrovnala. Ale jsou tu lidi, kterým to dělá problémy dodnes. Jsou citlivější, neumí si to zdůvodnit. Člověk otupí, když něco dělá dlouhodobě. Šéf viděl, jak na tom jsem a snažil se mi to vysvětlit, abych se s tím dokázala srovnat.“

„Dělám to nerada, naštěstí většinou jsem na tkáňových kulturách. Je potřeba to udělat. Nepříjemné pocity mám - nejenom při studiích, stále to přetrvává. Jako rutinu to zatím neberu. Není mi to milé a příjemné, je to tak, jak to je. Člověk nad tím nesmí moc přemýšlet.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

10

„Ze začátku mi to připadalo šílené, používat zvířata na pokusy, ale oni se s tím v podstatě narodí - oni by se ani nenarodili. Nějak jsem si to v té hlavě srovnala...“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

11

„My jako nejsme zrůdy, jakože ‚jo hurá, budem moct vraždit, bude zabijačka‘ [smích] tak my se k tomu taky vždycky chováme jako k živému tvoru, kterej má svůj život, no ale ten život holt měl tu smůlu, že ho neprožije v kanále, ale že bude krmenej a bude mu dobře a pak za to, že jsme ho krmili a že mu bylo nějakou dobu dobře, tak on nám pak zase poslouží tím, že odpoví na nějaké otázky [smích].“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

12

„Samozřejmě nedělá mi to úplně potěšení ty myši zabíjet, ale někdo to holt dělat musí.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

13

„Řekl sem si předem, že nechci jako chovat žádnou krysou doma, jako potkana domácího nějakýho. Mě se to líbí, když to maj kamarádi a tak aj bych si to možná pořídil, ale právě proto že s nima tady pracuju, tak to nechcu, protože by se mi to křížilo jako ty emoce v sobě, a to by nebylo dobrý.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

14

„Moje sestra chová bígly - ta se mohla zbláznit, když jsme je dřív používali. Nedochází jí, že se na nich zkoušely kloubní náhrady, a že kdyby její pes měl problémy, tak tady to bude už otestované, že to funguje a toho psa zachrání.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

15

„Jako často lidi předpokládaj, že už je ze mě nějakej studenej cynik, kterému je to všechno jedno, tak bych prostě jenom chtěl říct, že mi to jedno není, že někdy někdy je to fakt náročný prostě psychicky nebo emocionálně nebo jak to mám říct, jako většinou vo tom s lidma nemluvim nebo to nedávám najevo a, protože už ty ruce to všechno umí, tak nad tím nemusím ani přemejšlet a prostě du a udělám to, ale někdy je mi to skutečně nepříjemný jako že...“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

16

„My ho uspíme (...) otevře se mu peritoneum a odkrejou se játra. (...) Když je zavedena ta kanyla, v tu chvíli už je tam moc velká díra a v tu chvíli už nám ten potkan většinou vykrvácí, to už nám nevadí, my už stejně tu dutou žílu přestříháme, ona nám vykrvácí a tím vlastně zemře a my propláchnem ty játra.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

17

„Zkoumáme LD50, což je dávka, při které umře 50 % těch zvířat, takže to spočívá v tom, že se vypěstuje ta příslušná bakterie a pak se uspí myši a nechá se jim vdechnout tu bakterii v médiu, takže v tekutém roztoku jakoby se vdechne. Takže první se ta myš uspí a pomalu se jí to dává do nosu, ona to vdechuje, sledujeme jestli dechává, jak se jí to vdechuje, a když vidím, že v klidu dechává, že jí to nic neudělalo, tak jí v klidu položím, takhle k ní pokladu zbytek myší a přikreju je, aby jim nebyla zima, než se probuděj [smích] a tak a zase je uložím do toho akvária.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

18

„No laboratorní potkan je takovej široce standardní model, jako že na něm pracuje já nevím 90 procent populace těch fyziologů prostě je to široce používaný model a pro nás není nevhodný, proto ho používáme taky. (...) jsou snadný na práci jakože prostě, rychle se množí, jsou nenáročný, jsou skladný a tak dál a pořizovat si jakékoli jiný model by bylo náročnější i třeba finančně a na know-how a tak dál.“

citace z rozhovorů v disertaci Terezy Vandrovcové (2017)

19

Absolute loss	Loss we have no control over: the archetype is death, but other losses such as losing employment, or the extinction of species may also have this quality
Chosen loss	Loss engaged with for reasons of ethics or concern, where a conscious decision is made to relinquish something
Transitional loss	Loss arising from the movement from one experience to another, typically from one life-stage to another
Anticipatory loss	Facing loss through preparing for it and grieving in advance

tip

ztráta / loss

Rosemary Randall: [Loss and Climate Change \(2009\)](#)

20

kognitivisticky orientované přístupy

(sběr a zpracování informací)

21

Number of Americans killed annually by:	
Islamic jihadist immigrants ¹ :	2
Far right-wing terrorists ¹ :	5
All Islamic jihadist terrorists (including US citizens) ¹ :	9
Armed toddlers ² :	21
Lightning ³ :	31
Lawnmowers ⁴ :	69
Being hit by a bus ⁴ :	264
Falling out of bed ⁴ :	737
Being shot by another American ⁵ :	11,737

¹10-year average of terrorist attacks "Deadly Attacks Since 9/11," New America, <http://securitydata.newamerica.net/extremists/deadly-attacks.html>

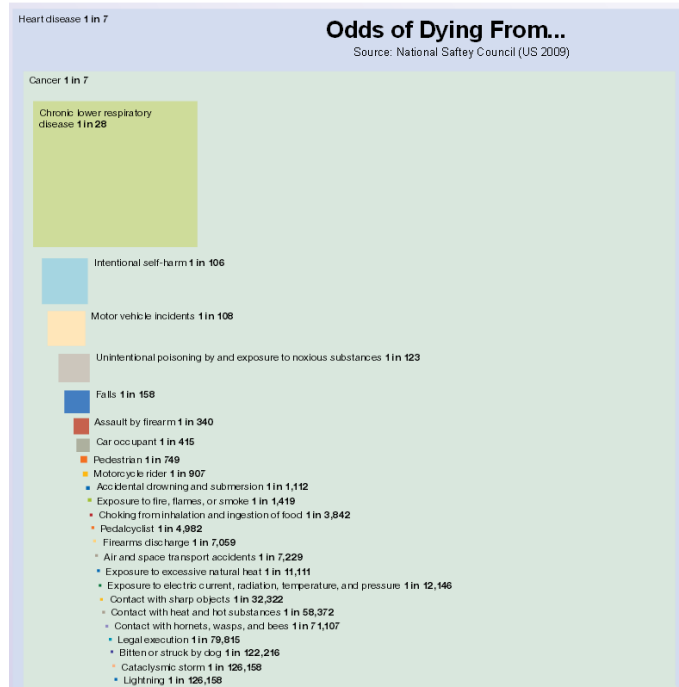
²www.snopes.com/toddlers-killed-americans-terrorists/

³10-year average of deaths by lightning, NOAA, www.nws.noaa.gov/om/hazstats/resources/weather_fatalities.pdf

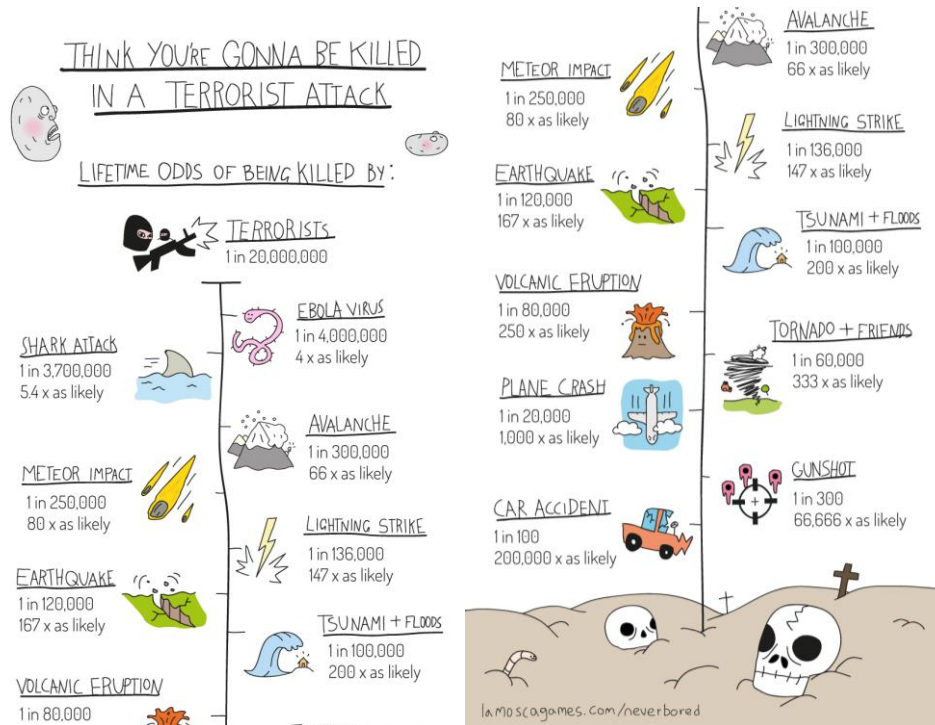
⁴10-year average, Underlying Cause of Death 2014, CDC, <http://wonder.cdc.gov/>

⁵10-year average 2005-2014, CDC, Injury Prevention & Control: Data & Statistics (WISQARS™) www.cdc.gov/injury/wisqars/fatal_injury_reports.html

22



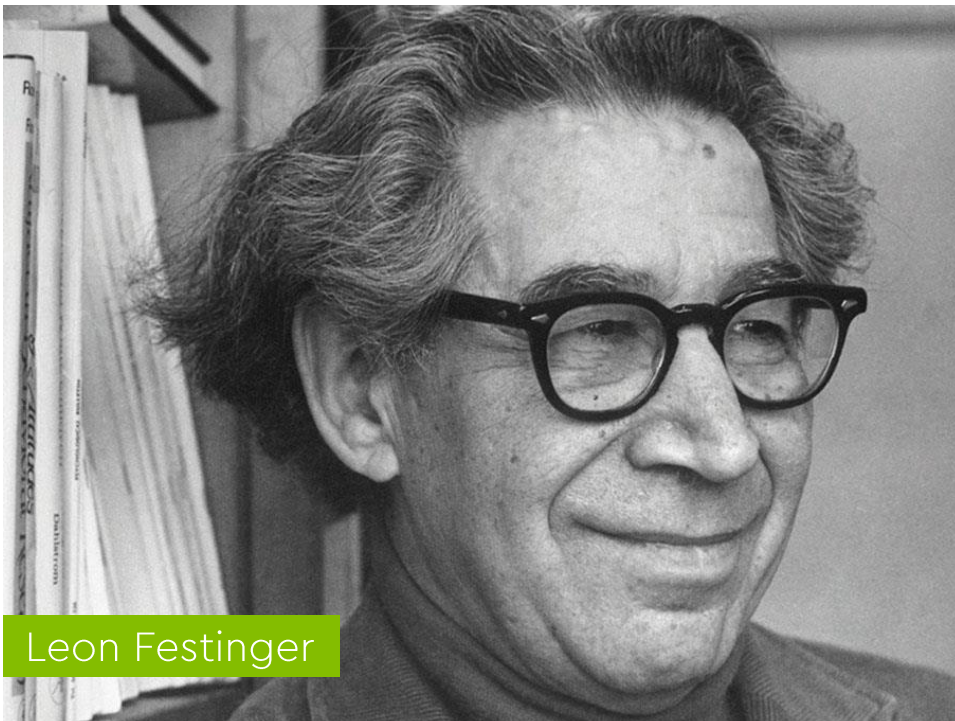
23



24

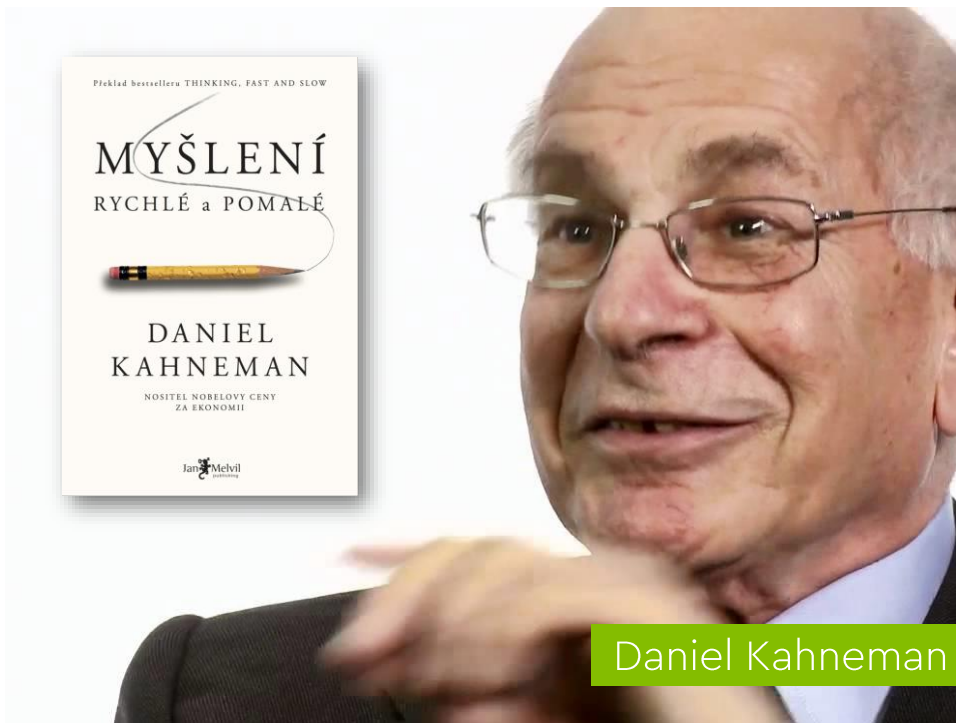
Flying 1000 miles (1609 km) by jet (accident)
Travelling 6 minutes by canoe (accident)
Travelling 230 miles (370 km) by car (accident)
Travelling 6000 miles (9656 km) by train (accident)
Smoking 1.4 cigarettes (cancer, heart disease)
Drinking 0.5 liter of wine (cirrhosis of the liver)
Spending 1 hour in a coal mine (black lung disease)
Living 2 days in New York or Boston (air pollution)
Living 5 years at the boundary of a nuclear power plant (cancer from radiation)
Living 15 years within 20 miles of a nuclear power plant (cancer from radiation)
Eating 40 tablespoons of peanut butter (liver cancer from Aflatoxin B)
One chest X-ray in a good hospital (cancer from radiation)

25



Leon Festinger

26



27

heuristiky

zkusmé řešení problémů, pro něž neznáme algoritmus
nebo přesnější metodu

28

system 1
(automatický)



29

system 2
(analytický)



vizuální závislost
kvantitativní negramotnost
selektivní pozornost
smyslová adaptace
proximální kognice
priming
porozumění komplexním systémům

sběr informací

30

co se může objevit v závěrečné písemce?

- › PROBLÉMY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ – JAK JE LIDÉ VNÍMAJÍ? Dynamicky orientované přístupy ke vnímání env. problémů, obrany: jak vznikají, jak se projevují; Kognitivně orientované přístupy ke vnímání env. problémů (včetně Leona Festingera, Daniela Kahnemana)

31

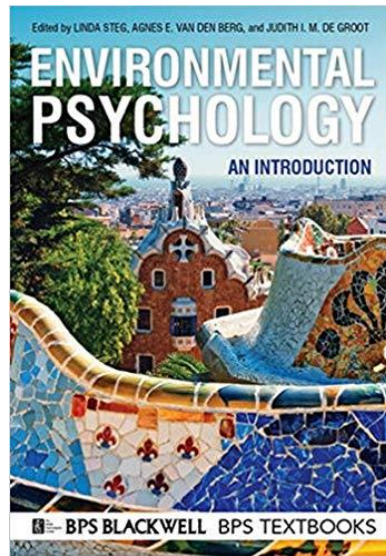
zážitkový (sebe)experiment na příště

- › Zažít předtím, než budete číst texty na příští seminář (viz další slide). Můžete si vybrat ze dvou následujících variant:
 - A. Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) **ENVIRONMENTÁLNĚ DOKONALĚ**, tedy dělat ten den úplně všechno úplně nejvíce environmentálně šetrným způsobem. Poznámka: smyslem není přestat ten den jíst a pít (otázka je co jíst a pít), nebo se nemýt (otázka je jak a čím) apod. Jsou k tomu v dotazníku otázky:
 - › Popište, prosím, konkrétně, co všechno jste ten den dělali jinak než obvykle.
 - › Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?
 - › V čem (v jakých ohledech) byl pro vás takový "environmentálně dokonalý" den nejtěžší? Jaké největší překážky jste museli překonávat?
 - B. Žít jeden den (od ranního probuzení do večerního usnutí) jako obvykle (dělat všechno jako normálně), avšak **„S OČIMA DOKORÁN“** (od ranního probuzení do večerního usnutí) a všimnout si všech vašich chování, která jsou nepříznivá k životnímu prostředí. Otázky v dotazníku budou:
 - › Vypište si, prosím, v čem konkrétně se chováte během toho dne nepříznivě k životnímu prostředí.
 - › Co vám konkrétně brání (v jednotlivých případech) chovat se jinak, tedy šetrněji k životnímu prostředí?
 - › Jaký pro vás byl takový den? Jak jste ho vnímali, jaké jste měli během dne pocity a myšlenky?
- › Opět jsem vytvořil dotazník pro sdílení zážitků. Vypíšte ho prosím nejpozději do pondělí 14. prosince, ať si to pak zase můžeme nasdílet (minimální rozsah odpovědí celkem 1 200 znaků): <https://forms.gle/ZvadVRj4zhstxb949>
Všechny zážitky opět zanonimizuji.

32

čtenba na přístě

- › důkladně si nastudovat dvě kapitoly z učebnice *Environmental Psychology: An Introduction* (Steg et al., 2013): Values and pro-environmental behaviour + Models to explain environmental behaviour



33

Tipy pro udržitelný život #1 (díky Tereze)

1. Sdílej se - tvoje bublinka tě vždy ráda vyslechne
2. Nesebeobviňuj se
3. Nevyhýbej se emocím, ale nedovol, aby tě stáhly do bažiny
4. Zapoj se do vyšší struktury (různé organizace), nebo jim nějak pomoz
5. Nezahlť se negativními informacemi (třeba články z médií)
6. Tvoř! Upeč chleba, udělej marmeládu :)

34

Tipy pro udržitelný život #2 (díky Rozárce)

1. Pokud chci do života vpravit nějakou změnu, tak postupně.
2. Nebýt sám se svými problémy, pocity marnosti, sdílet se...- tip: vytvořit skupinová terapie studentů.
3. Socializace.
4. Neklást na sebe takové nároky, nepranířovat se, dovolovat si.
5. Ukázat, že nejsme dokonalý, nechceme působit moralizačně, ale sdílet svoje hodnoty, životní styl, znalosti.
6. Psychohygienu – pohyb venku, víno, vybrečet se, modlitba, meditace.

35

Tipy pro udržitelný život #3 (díky Adéle)

1. Být si prožitků vědom a dovolit si je mít a odžít si je.
2. Proaktivně se podílet na změně v souladu s osobními postoji.
3. Mít základnu štěstí (opora, na kterou se mohou spolehnout – př. rodina).
4. Zaměřit se na menší projekt, kde jsou vidět přínosy – př. vlastní farma (které například zmírňují dopady klimatické změny na nás samotné – soběstačnost).
5. Nastavovat hranice v aktivistických projektech (co se týká psychiky).
6. Mít relevantní informace.
7. Být inspirací pro ostatní, viditelně ovlivňovat okolí.
8. Žít v souladu se svými postoji (př. zaměstnání).
9. Mít zdravý přístup k internetu

36

Tipy pro udržitelný život #4/1 (díky Kice)

1. Myslete na to, že jediné, nad čím máme moc, je naše vlastní chování, a nemůžeme od ostatních něco očekávat. (Respektive je v pořádku očekávat, že nás zítra někdo nenapadne na ulici, ale nemůžeme na ně klást očekávání podle našich vlastních měřítek.)
2. Naučte se naslouchat, dívat se na to očima druhých, snažte se pochopit druhou stranu – nesoustředte se jen na své pocity, automaticky je neodsuzujte. (Je možné, že toho máte společné víc, než si myslíte, jen vám určitá mentální obrana brání vzájemnému porozumění. S pomocí porozumění se přitom debata může místo hádky posunout ke společnému řešení situace.)
3. Nejste v tom sami, najděte si lidi, se kterými tyto pocity můžete sdílet.
4. Uvědomte si, že je situace skutečně tíživá a přijměte to. Posuňte se k tomu, co se dá dělat. Jestliže někteří Židé přežili koncentrační tábor, můžeme my zvládnout tohle. Šance existuje.
5. Neduste emoce v sobě, prožijte je, třeba se vybrečte, a nechte je odplout. Je normální se v současné situaci cítit tak, jak se cítíte, nejste divní. Nejste člověk, který je jen plný problémů, jste jen někdo, kdo má v sobě lásku k životnímu prostředí a ta láska teď prochází zkouškou. (Pozor ovšem, abyste během ventilace neškodili. Aktivistický křik na pódiu může být kontraproduktivní.)
6. Vyhýbejte se aktivitám, kvůli kterým byste měli výčitky – například si vyberte práci, která vás nenutí být v rozporu se svým přesvědčením.
7. Proměňte negativní emoce v akci – sepište třeba petici, sublimujte! Stanovte si cíl k vlastnímu zlepšení.

37

Tipy pro udržitelný život #4/2 (díky Kice)

8. Stanovte si ale jen jeden cíl a až ho dosáhnete, teprve si naberte další. Nesnažte se dokázat všechno najednou, abyste se nezahltli. Není to sprint, je to maraton. Dávejte si realistické cíle a snažte se zachránit to, co se zachránit dá.
9. Volte si své bitvy – nemá cenu se rozčilovat kvůli jedné plechovce v lese, když tu energii můžeme věnovat obecnému boji s odpadky, který může něco změnit.
10. Mějte sám sebe rád takového, jaký jste, nebuďte na sebe příliš tvrdý. Můžete žít jen nejlépe, jak v danou chvíli dokážete, lépe to nejde.
11. Duševní hygiena je důležitá: dejte si horkou vanu, chodte ven s přáteli,... Prožijte v životě i něco hezkého. Mějte svou základnu štěstí, věci, co vás naplňují (koníčky, práci, vztah). Pečujte o sebe.
12. Cvičte a jezte. Nebo pracujte na zahrádce. Psychické zdraví souvisí i s fyzickým. Dbejte na dostatek zdravého pohybu a jídla.
13. Chodte pravidelně do přírody.
14. Někdy s pocitem úzkosti pomáhá Cimrmanův úkrok stranou (odstup od tématu): podívejte se na to třeba širší optikou. Například z hlediska vesmíru je pro nás zdraví planety důležité, ale pokud se nám nepodaří ji zachránit, je vysoká šance na to, že někde ve vesmíru existuje další život. Statisticky vzato tedy šance na reparát existuje.
15. Zapojte se do Muni programu Healthy minds. Koná se jednou ročně a pomáhá studentům změnit myšlení a žít okamžikem.

38