

Najväčšiu hrozbu cítim zo zmeny klímy, najmä v súvislosti s túžbou mať deti. Často rozmýšľam, či nie je sebecké hodiť na ne tú ťarchu, čo už teraz cítim ja, a v budúcnosti to bude len horšie. Cítim bezmoc, strach, zúfalstvo, žiaľ. Problémy ako strata biodiverzity, či intenzívne poľnohospodárstvo vo mne vyvolávajú hnev a ľútosť. Niekedy to prechádza do rezignácie, občas závidím ľuďom, ktorí o tom nič nevedia a neriešia.

Nejsilnejší asi globální zmëna klimatu a vœe co je s ní spojené, např. úbytek biodiverzity, odlesňování.. Vyvolává to ve mě asi nejčastěji úzkost, že nevím, co bude, jestli se jako lidstvo stihneme „semknout“ a jestli valná většina pochopí včas, že momentální stav nás vede do záhuby.. Nebo máme vůbec ještě šanci tu změnu odvrátit? Co by se muselo stát, aby se stav začal zlepšovat a přestal zhoršovat? Popsala bych to asi jako pocity úzkosti a nejistoty. Taky to ve mě občas vyvolává vztek, na ostatní ale i sama na sebe, když vidím, jak pohodlnými jsme se stali. Vztek a frustraci na to, v jaké konzumní společnosti žijeme, jaké jsou dnešní hodnoty...

Nejčastěji asi když se setkám s někým, kdo se chová totálně neudržitelně. V obchodě, když vidím, že si lidé dávají třeba banány do sáčku. Nebo mají v košíku 10 sáčků a v každém po jednom druhu ovoce/zeleniny/pečiva.

Nebo příklad, než jsme se nastěhovali do bytu, kde bydlíme teď, nikdo v něm netřídil ani odpad. Zavedli jsme proto extra koše na plast, papír a sklo, a vysvětlili. No, spolubydlící zezačátku třídil, ale teď, po půl roce, házé do koše na směsný odpad opět všechno, co se dá. Plastový obal z obědu, který by stačil jen vymýt vodou a hodit do plastu. To stejné se sklem. Do směsného koše hodil i běžecké boty nebo gumovou duši z kola... (boty jsme s přítelem vzali z koše, vyprali v pračce a zanesli bezdomovcům, protože po vyprání byly jak nové...). To pak jsem našťvaná 2x tolik, prostě nedokážu pochopit, proč se ani neobtěžuje přemýšlet a dělat takové minimum, jako je třídění odpadu.

Nebo, když vidím, jak se kamarádka chlubí tím, že si objednala tento měsíc už páte tričko/kalhoty/boty/whatever. A jak to pořídila levně ve slevě. Ale nad tím, z jakého je to materiálu, kolik při tom bylo vyprodukováno odpadu/vody, kdo to ušil, za kolik to ušil, odkud to cestovalo, je úplně jedno, hlavně že to bylo levné a vypadá to dobře.

Řekla bych, že v mém případě je hlavním spouštěčem to, že se dostanu do přímého kontaktu s daným problémem - vidím na vlastní oči ztrátu lesů, vidím záběry v dokumentech, které zachycují úbytek biodiverzity v čase a to, že dnes zvířata i rostliny nemají prostor, kde by žily. Či vidím přímo podmínky, v jakých slepice v klecích žijí. To je pro mě spouštěčem vyvolání silných emocí. Myslím, že to jsou okamžiky, kdy se emočně empaticky naladím na přírodu/zvířata a silně potom prožívám jakékoliv ubližování přírodě.

Řekla bych, že v mém případě je hlavním spouštěčem to, že se dostanu do přímého kontaktu s daným problémem - vidím na vlastní oči ztrátu lesů, vidím záběry v dokumentech, které zachycují úbytek biodiverzity v čase a to, že dnes zvířata i rostliny nemají prostor, kde by žily. Či vidím přímo podmínky, v jakých slepice v klecích žijí. To je pro mě spouštěčem vyvolání silných emocí. Myslím, že to jsou okamžiky, kdy se emočně empaticky naladím na přírodu/zvířata a silně potom prožívám jakékoliv ubližování přírodě.

Silné emoce ve mě vyvolaly i záběry z klecových chovů slepic. Cítila jsem zhnusení a znechucení z toho, v jakých hrozných podmínkách zvířata žijí, cítila jsem se trochu sklíčeně a připadalo mi to celé jako koncentráky akorát pro zvířata. A byla jsem vlastně i našťvaná, jak tohle může vůbec pořád existovat, což mě vyburcovalo k tomu, že jsem se zapojila do kampaně proti klecovému chovu.

Nejčastěji je „tutlám“ v sobě, snažím se je vytěsnit, protože to je asi můj nejčastější obranný mechanismus. Byla jsem vychovávána, že si takové nepříjemné pocity mám nechat „pro sebe“, radši nebrečet, neventilovat to. Na jednu stranu mi to pomůže v ten moment, že zůstanu „klidná“ a vsáknu to jako houba, ale ve skrytu duše bych toho dotyčného i chtěla konfrontovat (kamarádku, spolubydlícího, ale i někoho cizího) a říct mu, že se mi jeho chování nelíbí, ale většinou zvítězí ta stránka, že nic neřeknu/neudělám a pak je to možná ještě horší.

Taky se to snažím racionalizovat, řeknu si, že každý jsme nějakí a jsme zodpovědní za sebe a své chování.

Ako som už zmienila, často ich vytesňujem. V škole som si prvou vlnou environmentálneho žiaľu už prešla, potom nastala fáza viac – menej ignorácie. Momentálne som v druhej vlne, ktorá je ešte umocnená zúfalstvom z aktuálneho spoločenského a politického vývoja. Situácia sa mi zdá veľmi náročná a bezvýhodisková. Snažím sa žiť najšetrnejšie k prírode, ako zvládnem, ale viem, že to nestačí. Do určitej miery sebou nechávam tie pocity prejsť, človek musí trochu prijať, čo sa deje, ale potom už nevládzem a jednoducho vytesňujem, nepremýšľam nad tým.

Nejčastěji je „tutlám“ v sobě, snažím se je vytěsnit, protože to je asi můj nejčastější obranný mechanismus. Byla jsem vychovávána, že si takové nepříjemné pocity mám nechat „pro sebe“, radši nebrečet, neventilovat to. Na jednu stranu mi to pomůže v ten moment, že zůstanu „klidná“ a vsáknu to jako houba, ale ve skrytu duše bych toho dotyčného i chtěla konfrontovat (kamarádku, spolubydlícího, ale i někoho cizího) a říct mu, že se mi jeho chování nelíbí, ale většinou zvítězí ta stránka, že nic neřeknu/neudělám a pak je to možná ještě horší.

Taky se to snažím racionalizovat, řeknu si, že každý jsme nějakí a jsme zodpovědní za sebe a své chování.

Většinou si ty pocity vykompenzuji tím, že se sama snažím chovat udržitelně, jak jen to jde. Že si nekoupím něco, co bych sice chtěla, ale vyhodnotím to jako zbytečné a koupím si jen to, co opravdu potřebuju. Nebo že místo autem jdu pěšky, MHD atp. Když se mi to ale někdy nepovede, i když bych chtěla, tak se ty pocity ještě prohlubují.

Pomáhá mi to, že si nechám prostor a dovolím si emoce prožít. Byť jsou prostor brzy pomínou (horší to je s pocitem deprese, tam to moc rychle nefunguje..). Také mi velmi pomohlo se s emocemi a pocity jaké prožívám někomu v tu chvíli svěřit. A po tom, co takto emoce prožiji, tak mi pomáhá i zapojení se do nějaké aktivity/akce která se snaží věci změnit k lepšímu.

Asi to, o čem jsem psala výše, v předchozí odpovědi.

Hodnotila by som to tak, že nedarí. Niektorí ľudia hovoria o pozitívnom prístupe, aby si každý človek našiel niečo malé, čím prispeje celej veci, nejaký svoj malý aktivizmus alebo zmenu návykov. Tak ja teda triedim odpad a naučila som to aj rodinu, používam hromadnú dopravu, posledné dva roky som nikam neletela, nikdy som ani nebola mimo Európy. Väčšinou sa stravujem vegetariánsky a vegánsky, veci nakupujem málo, z druhej ruky a lokálnych fěr biznisov, snažím sa neprodukovať zbytočný odpad, využívam zvyšky, pracujem v environmentálnej výchove, chodím na demonštrácie, vzdelávam sa. Je to dost? Nie. Keď sa pozriem, kadiaľ ide svet... Neviem. Jednoducho ten žiaľ a hnev a beznádej radšej ignorujem.

Asi uvědomit si, jak to máme, jak nás to ovlivňuje, co s nimi děláme. A přijít na to, co nám pomáhá a začít to dělat.

Tak je občas vyventiluju přáteli, který našťestí má podobné smýšlení co se týče udržitelnosti a ochrany přírody jako já a navzájem se posouváme dál.

Většinou si ty pocity vykompenzuji tím, že se sama snažím chovat udržitelně, jak jen to jde. Že si nekoupím něco, co bych sice chtěla, ale vyhodnotím to jako zbytečné a koupím si jen to, co opravdu potřebuju. Nebo že místo autem jdu pěšky, MHD atp. Když se mi to ale někdy nepovede, i když bych chtěla, tak se ty pocity ještě prohlubují.

Pomáhá mi to, že si nechám prostor a dovolím si emoce prožít. Byť jsou prostor brzy pomínou (horší to je s pocitem deprese, tam to moc rychle nefunguje..). Také mi velmi pomohlo se s emocemi a pocity jaké prožívám někomu v tu chvíli svěřit. A po tom, co takto emoce prožiji, tak mi pomáhá i zapojení se do nějaké aktivity/akce která se snaží věci změnit k lepšímu.

Asi to, o čem jsem psala výše, v předchozí odpovědi.

Hodnotila by som to tak, že nedarí. Niektorí ľudia hovoria o pozitívnom prístupe, aby si každý človek našiel niečo malé, čím prispeje celej veci, nejaký svoj malý aktivizmus alebo zmenu návykov. Tak ja teda triedim odpad a naučila som to aj rodinu, používam hromadnú dopravu, posledné dva roky som nikam neletela, nikdy som ani nebola mimo Európy. Väčšinou sa stravujem vegetariánsky a vegánsky, veci nakupujem málo, z druhej ruky a lokálnych fěr biznisov, snažím sa neprodukovať zbytočný odpad, využívam zvyšky, pracujem v environmentálnej výchove, chodím na demonštrácie, vzdelávam sa. Je to dost? Nie. Keď sa pozriem, kadiaľ ide svet... Neviem. Jednoducho ten žiaľ a hnev a beznádej radšej ignorujem.

Asi uvědomit si, jak to máme, jak nás to ovlivňuje, co s nimi děláme. A přijít na to, co nám pomáhá a začít to dělat.

Tak je občas vyventiluju přáteli, který našťestí má podobné smýšlení co se týče udržitelnosti a ochrany přírody jako já a navzájem se posouváme dál.

Většinou si ty pocity vykompenzuji tím, že se sama snažím chovat udržitelně, jak jen to jde. Že si nekoupím něco, co bych sice chtěla, ale vyhodnotím to jako zbytečné a koupím si jen to, co opravdu potřebuju. Nebo že místo autem jdu pěšky, MHD atp. Když se mi to ale někdy nepovede, i když bych chtěla, tak se ty pocity ještě prohlubují.

Pomáhá mi to, že si nechám prostor a dovolím si emoce prožít. Byť jsou prostor brzy pomínou (horší to je s pocitem deprese, tam to moc rychle nefunguje..). Také mi velmi pomohlo se s emocemi a pocity jaké prožívám někomu v tu chvíli svěřit. A po tom, co takto emoce prožiji, tak mi pomáhá i zapojení se do nějaké aktivity/akce která se snaží věci změnit k lepšímu.

Asi to, o čem jsem psala výše, v předchozí odpovědi.

Většinou si ty pocity vykompenzuji tím, že se sama snažím chovat udržitelně, jak jen to jde. Že si nekoupím něco, co bych sice chtěla, ale vyhodnotím to jako zbytečné a koupím si jen to, co opravdu potřebuju. Nebo že místo autem jdu pěšky, MHD atp. Když se mi to ale někdy nepovede, i když bych chtěla, tak se ty pocity ještě prohlubují.

Pomáhá mi to, že si nechám prostor a dovolím si emoce prožít. Byť jsou prostor brzy pomínou (horší to je s pocitem deprese, tam to moc rychle nefunguje..). Také mi velmi pomohlo se s emocemi a pocity jaké prožívám někomu v tu chvíli svěřit. A po tom, co takto emoce prožiji, tak mi pomáhá i zapojení se do nějaké aktivity/akce která se snaží věci změnit k lepšímu.

Asi to, o čem jsem psala výše, v předchozí odpovědi.

Většinou si ty pocity vykompenzuji tím, že se sama snažím chovat udržitelně, jak jen to jde. Že si nekoupím něco, co bych sice chtěla, ale vyhodnotím to jako zbytečné a koupím si jen to, co opravdu potřebuju. Nebo že místo autem jdu pěšky, MHD atp. Když se mi to ale někdy nepovede, i když bych chtěla, tak se ty pocity ještě prohlubují.

Pomáhá mi to, že si nechám prostor a dovolím si emoce prožít. Byť jsou prostor brzy pomínou (horší to je s pocitem deprese, tam to moc rychle nefunguje..). Také mi velmi pomohlo se s emocemi a pocity jaké prožívám někomu v tu chvíli svěřit. A po tom, co takto emoce prožiji, tak mi pomáhá i zapojení se do nějaké aktivity/akce která se snaží věci změnit k lepšímu.

^[1] Často rozmýšľam, či nie je sebecké hodiť na ne tú ťarchu, čo už teraz cítim ja, a v budúcnosti to bude len horšie

^[2] Často rozmýšľam, či nie je sebecké hodiť na ne tú ťarchu, čo už teraz cítim ja, a v budúcnosti to bude len horšie

Nedokážu říct, který z problémů ve mně vyvolává nejsilnější pocity, protože těch problémů je několik. Prvním problémem je určitě globální oteplování, protože je to problém, jehož důsledky začínám pociťovat (Vánoce bez sněhu, tání ledovců atd.) Vyvolává ve mně především úzkost a pocit bezmoci, protože se tahle situace čím dál víc zhoršuje a jako jednotlivec s tím nemůžu moc udělat. Není to tak, že bych nad tím neustále přemýšlela ale spíš, když narazím na nějakou zprávu nebo se to řeší na přednáškách, tak mi znovu dochází, jak velký problém to je a cítím strach.

Dalším problémem, který ve mně vyvolává pocity deprese, bezmoci a řekla bych i naštvaní je týrání zvířat. Co se týká tohohle problému tak můžu říct, že možná právě tohle je téma, které u mě vyvolává nejsilnější pocity, protože se nedokážu dívat na to, když zvíře trpí. Je to pravděpodobně i tím, že sama mám doma zvířata a nedokážu si představit, že by se jim něco stalo.

Řekla bych, že většina enviro. problémů ve mně vyvolává stejné pocity - smutek, deprese, bezmoc a někdy i pocit viny, že nedělám dost na nápravu.

Zpracování dřeva v lesním průmyslu

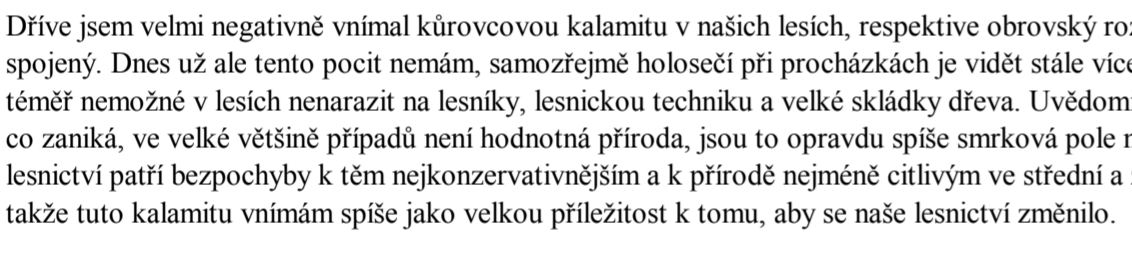
Klimatická změna a fosilní průmysl a jejich souvislosti, např. znečištění ovzduší; úbytek biodiverzity; hospodaření v krajině a následné problémy např. ničení půdy, znečištění řek, úbytek pralesů; “nezastavitelný” pokrok, urbanizace a následné ničení krajiny, znečištění; konzumerismus. Pocity úzkosti/deprese, strachu, bezmoci, studu, frustrace, zoufalosti, hysterie, hněvu, nenávisťi, nervozity, znechucení, posedlosti, osamělosti, smatku, dezorientace, vyčerpanosti, beznaděje, napětí/neklid/nedočkavost, žal, trýzeň. Vyvolávají také lásku, soucit, odvahu, naděje, pocit hlubokého propojení, hrdost, pocit užitečnosti, údiv, vděčnost, vášně, zvědavost, sebedůvěru, sílu.

Vlnění vody v oceánech, které je způsobeno vlnění atmosféry

Změna klimatu způsobená lidskou činností



Dříve jsem velmi negativně vnímal kúrovcovou kalamitu v našich lesích, respektive obrovský rozsah kácení s tím spojený. Dnes už ale tento pocit nemám, samozřejmě holosečí při procházkách je vidět stále více, stejně tak je dnes téměř nemožné v lesích nenarazit na lesníky, lesnickou techniku a velké skládky dřeva. Uvědomil jsem si ale, že to, co zaniká, ve velké většině případů není hodnotná příroda, jsou to opravdu spíše smrková pole na dřevo. České lesnictví patří bezpochyby k těm nejkonzervativnějším a k přírodě nejméně citlivým ve střední a západní Evropě, takže tuto kalamitu vnímám spíše jako velkou příležitost k tomu, aby se naše lesnictví změnilo.



Mnohem negativněji dnes ale vnímám české zemědělství, domnívám se, že zde je největší problém české přírody či krajiny. Obrovská míra používání agrochemie, těžké zemědělské techniky, intenzivní hospodaření zaměřené na výnos, absence kvalitní či dokonce často jakékoliv zelené infrastruktury, meliorace vodních toků, obrovské scelené lány polí vzniklé za komunismu po ruském vzoru, koncentrace zemědělského hospodaření do velkých podniků. To je dle mého názoru skutečně zásadní problém, který mně dělá starosti. Souvisí s úbytkem hmyzu a biodiverzity celkově, s půdní erozí, suchem, zamořením spodních vod a nezanedbatelně také ztrátou estetické hodnoty krajiny.

Lesní krajina v Česku, kde se nachází nejvíce lesů na světě

Vadí mně také lhostejnost velké části české populace vůči závažným environmentálním problémům, v souvislosti s tím ale rovněž často jistá přílišná tvrdost či radikalita ze strany některých tzv. ekologů, kteří veřejnou debatu někdy spíše ztěžují (to se týká i Strany zelených, alespoň dokud ještě měla nějaké preference).

Většinou jsou spouštěčem zprávy na internetu nebo v televizi, protože je těžké se jim vyhnout. Přijde mi, že některá média se využívají na tvoření depresivních reportáží. Spouštěčem bývá obvykle frustrace z toho, že nedokážu vše vyřešit já sama (i když je to nesmyslné) a často mám pocit, že nedělám dost.



Ty takzvaně negativní pocity se objevují při čtení článků a studií a jiných způsobech přijímání informací; v osamělosti, při potkávání se s lidmi mimo enviro-bubliny, při potkávání se s lidmi v enviro-bublině, se kterými se necítím pohodlně, akceptovaně, pochopeně; nakupování v běžných obchodech, omezené časové možnosti na výběr nákupu, na chození po “správných” obchodech nebo na dumpster a omezené peněžní možnosti (např. na bio-bedýnky od KPZ mých kámošů); důsledky angažování: policejní zásahy fyzické a psychické, řešení soudních procesů, pokuty za squatování; při učení se, uvědomění si omezených časových možností na prostudování, nacházení řešení; při myšlenkách o své budoucnosti a o tom, že mě hrozí nucené sebevytlačení do nějaké pracovní pozice/ instituce, která svými pravidly jen přispívá k přetrvávání/opakování/multiplikaci ničících vzorců.

Ty tzv. pozitivní emoce se objevují při pozorování reality, přemýšlení nad souvislostmi, nacházení řešení, experimentaci v kolektivech, dosažení osobních úspěchů, koukání na dokumentech apod. o příkladech řešení ze světa.



Tyto pocity přicházejí především při chůzi či jízdě krajinou, někdy také při četbě zpráv :)



Snažím se svou pozornost zaměřit na nějaké pozitivní myšlenky a nebo se jdu projít do přírody, kde je pro mě jednodušší takové pocity zpracovat a zároveň se snažím soustředit na něco pozitivního - zpěv ptáků, slunce, les.



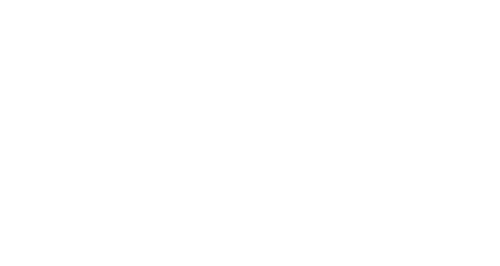
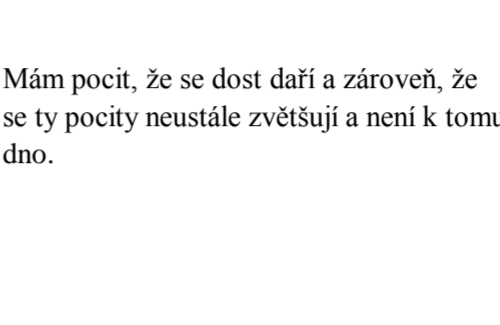
Pozitivní emoce se snažím předat a nasměřovat do účinných aktivit. A užívat si je.

Negativní většinou potlačuju nebo přeměňuju na síly, ale tak trochu až k vyčerpání těla, občas je nasdílím nebo sublimuju. Také medituju a pracuju s imaginací. Snažím se trávit čas v přírodě, spojovat se s lidmi, kteří se mnou souzní.

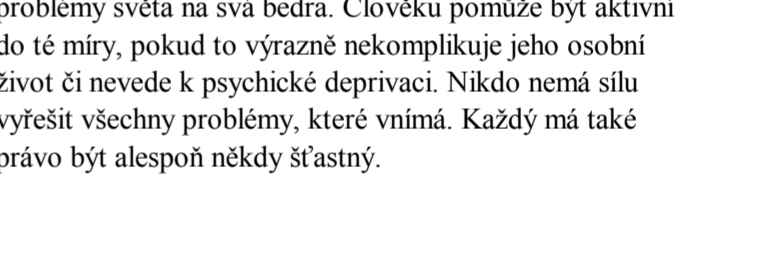
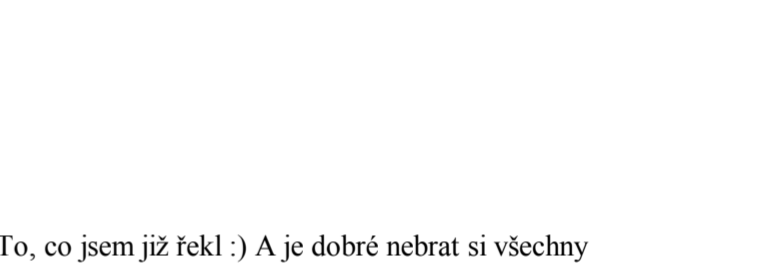
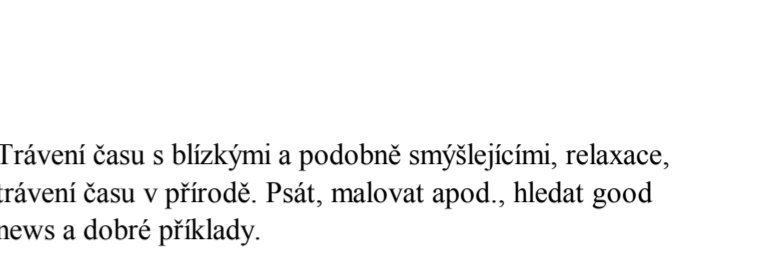


U spousty problémů mně pomáhá vzdělání či informovanost. Environmentální žal je dle mého názoru (mluvil o tom na přednáškách z etiky i pan Binka) horší u lidí, kteří nežijí mezi lidmi zajímajícími se o environmentální problémy, ale samy o nich přemýšlejí. I když to možná někteří lidé vnímají opačně, mně studium envira paradoxně pomohlo vnímat dnešní situaci méně vyhoceně a emotivně. Víím, že lidí, kteří se zajímají o environmentální problémy, je mnoho, vzniká i mnoho projektů, iniciativ. Výsledky nemusí být veřejnosti viditelné, protože změny se dějí v naší zemi velmi pomalu, přece jen máme v mnoha oblastech i určitou zátěž z dob komunismu. Pozitivní je, že u nás neprobíhá jen bezhlavá devastace krajiny. Je zde mnoho aktivních lidí, kteří bojují za změny k lepšímu, což vnímám pozitivně.

Musím říct, že ve většině případů to pomáhá ale v současné době je to s pozitivními myšlenkama a jejich udržením těžší



Zachovat chladnou hlavu a pokud se ty pocity nastřídají, tak je důležité se zaměřit na něco víc pozitivního.



Když se bavíte s druhými lidmi (mimo naše environmentální kruhy), jakým jejich nejsilnějším emocím čelíte, když se bavíte o problémech/hrozbách týkajících se přírody, krajiny, životního prostředí nebo zvířat? Jaká konkrétní témata nejčastěji takové emoce mezi vámi vyvolávají? A můžete podrobně popsat, jaké emoce to jsou?

Když jsem četla tuhle otázku, okamžitě se mi vybavilo několik konkrétních situací, které jsem zažila. Environmentální témata se sestrou často otevíráme s našimi rodiči, postupem času ale z takových debat vyplynula jenom naše frustrace. Snahy například vysvětlit, proč by mělo smysl omezit konzumaci masa v domácnosti, nápady jako zavést bezmasou sobotu (společný oběd), motivovat je k nekupování masa a masných produktů...to všechno vyznělo spíš do ztracena, do prázdna. Rodiče nás vyslechnou, ale nedokáží udělat krok proti svým zvykům a pohodlí a maso z ekologických důvodů omezit. Emoce, které mezi námi vznikají bych pojmenovala jako mírné rozpaky a rozhození ze strany rodičů, pocit, že jim něco vyčítáme. Z naší strany je to frustrace z toho, že pokud nejsme ke změně schopny motivovat ani vlastní rodiče, jak můžeme doufat, že bychom motivovaly úplně cizí lidi?

Když se bavím s lidmi o environmentálních problémech, setkávám se s dvěma odlišnými názory, oba však vyvolávají negativní pocity v lidech.

1) Jsou lidé, kteří považují environmentální problémy za nereálné a často považují environmentalisty za bláznů, nebo považují environmentalisty (především ty demonstrující) za tzv. ekoteroristy. V současné době se často potýkám s názorem, že "zelenáči" zas objeví nějaký chráněný druh v plánovaném úseku obchvatu, který se má stavět v blízkosti naší vesnice, a že se zase výstavba zastaví. Lidé jsou pak naštváni, a považují to za nesmyslné. Často slýchám „Co zase najdou, nebo objeví? S čím přijdu příště?“ – Mají pocit podrážděnosti, naštvání a cítí omezování své osoby. Důvod je tedy nějaké omezení jejich života.

2) Pocity lidí, kteří naopak nejsou proti environmentalistům jsou také často negativní. Lidé v mém okolí nejvíce mluví o klimatické změně, především v souvislosti, kdy se jich přímo dotýká. Jedná se například o strach z potopy, či ze sucha a následného zdražení jídla. Tento pocit strachu, je vlastně taky z důvodu toho, že dojde k nějakému jejich omezení či ohrožení, že si nebudou moci například dovolit koupit dostatek jídla, či že budou mít problém s vytopení svého domu. Dalším tématem jsou emise, kde se setkávám především s pocitem znechucení – nad lidstvem, často však ne České republiky, ale z Číny a lidí "z té strany".

Prosím zamyslete se: V jakých druzích situací takové pocity nejčastěji přichází? Co bývá obvykle jejich spoutěčem/spouštěči? (čím přesněji spouštěč určíte, tím lépe).

V mém případě cítím, že pocity podobné frustrace přicházejí, když se v rozhovoru s někým dalším dostanu na ekologická témata a druhý člověk můj pohled úplně nesdílí. Téma hovoru většinou nepřichází z mé strany, ale často se na něj dostaneme náhodou, nebo z iniciativy druhého v rozhovoru (např. se dozví, že nejím maso, nebo že nakupuji z druhé ruky atd.) Frustrace se objeví když vycítím, že druhý člověk sice poslouchá, ale aby mi dal za pravdu, nebo své jednání změnil, musel by jít proti svému vlastnímu pohodlí a komfortu. Já cítím, že nejsem schopna tenhle postoj nijak změnit.

Podle mého názoru je spouštěč situace, kdy je jedinec nějak omezován či postavován do situace omezení (omezení jejich života, či jejich požitku). Toto omezení berou jako nějaké ohrožování jejich svobody či života, na který jsou zvyklí. Lidé se cítí ohroženi, buď environmentalisty a budoucími opatřeními, které by mohli vést k jejich omezení, nebo přímo přírodou (klimatickou změnou – počasí často nevyzpytatelné, živelné pohromy). Tedy strach z ohrožení (záplavy, zdražení jídla). Strach se v lidech objevuje, když se něčeho bojí, že nastane, nebo když může dojít k nějakému hrožení v jejich životě.

Pokud takové pocity druhého člověka přijdou, co s nimi pak v tu chvíli děláte? Jak s nimi zacházíte?

A jak vám to vaše zacházení s takovými silnými pocity daří?

Snažím se si frustraci tolik nebrat, co nejvíc pochopit postoj druhého člověka, vcítit se do něj. To potom případně zmírňuje moje negativní pocity, které mě zaplaví.

Bohužel často nejsem ve výše uvedeném úspěšná a uvrhne mě to do jakési letargie a pocitů marnosti. Následně zpochybňuji to, co se snažím pro životní prostředí dělat já sama, mám pocit, že to nemá smysl, že stejně ostatní lidé vždycky raději upřednostní svůj komfort, že já se omezují a oni žijí stále stejně. Že se na to můžu vykašlat a žít si taky jenom podle sebe a na nikoho a nic se neohlížet.

Pokud lidé začnou být dotčeni z nějakých činů environmentalistů, snažím se je vyslechnout a pochopit jejich pohled. Tedy snažím se být empatická a nikdy s lidmi kvůli tomu nepřicházím do hádky, ba naopak snažím se je pochopit, jejich pohled názor a celou jejich "pravdu". Poté jim řeknu svůj názor, snažím se jim vysvětlit, jak to vidím já a ptám se jich, zda si oni sami něco o dané situaci zjišťovali, a proč se tak cítí být dotčeni.

To záleží člověk od člověku, někteří lidé své naštvání zmírní a snaží se na to podívat také z druhého pohledu, pohledu environmentalistů. Někteří mají svou pravdu a na klimatickou změnu a veškeré činy environmentalistů se stále dívají z pohledu svého. Názor jim nevyvracím. U lidí se strachem z ohrožení se většinou shodneme.

Ke člověku, který prožívá strach, se snažím být také empatická, strach lidem nevyvracím, ale spíše lidi nabádám, aby se chovali tak, aby zmírnili dopad klimatické změny.

Máte něco, co byste druhým pro konfrontaci s takovými silnými pocity doporučili?

Nevím, možná rozhovor s někým, kdo to zase vidí podobně jako vy, například smýšlí podobně ekologicky/environmentálně uvědoměle. To člověku může pomoci vrátit motivaci k tomu, co dělá.

Lidem, kteří se potýkají se strachem by se dalo doporučit zapojení do aktivit, které pomáhají řešit příčinu, tím se sníží pocit bezmoci. Důležité je také přijetí a plný respekt k závažnému tématu. Lidem, kteří mají opravdu silný pocit strachu by mohlo také pomoci obrátit pozornost na prožívání přítomného okamžiku, hledání smyslu a pocitu vděčnosti za to, co mají.