

Jaké problémy/hrozby týkající se přírody, krajiny, životního prostředí nebo zvířat ve vás vyvolávají nejsilnější pocity? A můžete podrobně popsat, jaké pocity to jsou?	Prosím zamyslete se: V jakých druzích situací ty pocity nejčastěji přichází? Co bývá obvykle jejich spouštěčem/spouštěči? (čím přesněji spouštěč určíte, tím lépe).	Pokud takové pocity přijdou, co s nimi pak v tu chvíli děláte? Jak s nimi naložíte?	A jak vám to vaše nakládání s takovými silnými pocity daří, pomáhá to?	Máte něco, co byste druhým pro zvládnání takových pocitů doporučili?
<p>Nejsilnější pocity ve mně vyvolávají situace, kdy dochází k ničení nějaké krajiny, často za účelem výstavby. Třeba když jsem se jednou šla projít a zjistila jsem, že krásný jablonový sad, přes který jsem často chodila, pokáceli, v říjnu, aniž by jablka sklídili nebo vyzvali lidi, ať si je nasbírají. Jsou to pocity bezmoci a smutku, z toho, že si někdo krajiny / stromů / vody... neváží, že nechápe jejich hodnotu a jejich život.</p>	<p>Je to určitě když jsem takové situaci napřímo vystavena, jdu tím zničeným místem, které ještě před chvílí vypadalo úplně jinak, a je na místě znát ta daná změna. Silné pocity by ve mně taková věc vyvolávala, i kdybych o ní četla, ale tomu je snazší se vyhnout, zavřít prohlížeč, odložit časopis. Je to jiné, když se v té situaci ocitnu já sama.</p>	<p>Většinou to dost emotivně prožívám a opláču to. Někdy to sdílím s někým dalším hned, jindy až později. Taky vymýšlím, komu a kde si můžu stěžovat. Na to už pak samozřejmě:) většinou nedojde. Stalo se mi ale i, že jsem v tom momentu byla spíš úzkostná a nervózní, protože jsem našla dvě mrtvé lišky, co spíš vypadaly, že se jich někdo zbavil, než že by přirozeně zemřely. Byla to situace, kdy jsem vůbec nevěděla, co dělat, a zároveň mi to přišlo už na hraně zákona. To jsem pak spíš rozdýchávala.</p>	<p>Většinou to chvíli trvá, ale obrečet to mi pomůže. Víc by mi asi pomohlo, kdybych i dotáhla svoje rozhořčené odhodlání si stěžovat autoritám do konce, protože třeba na ten pokácený sad jsem narazila před rokem a rozčiluje mě dodnes. Na druhou stranu kdysi jsem takhle v afektu napsala jedné novinářce a zpětně to hodnotím tak, že jsem možná s odesláním e-mailu měla počkat do dalšího dne a svoje emoce formulovat trochu jinak.</p>	<p>Nevím, napadá mě klasická rada mluvit o nich, což sice asi každý ví, že by měl, ale málokdo to dělá dostatečně, včetně mě samozřejmě. Navíc v dnešní době má hodně mých vrstevníků různé negativní pocity nebo úzkosti týkající se i změny klimatu, takže sdílením si můžeme dát najevo, že to netrápí jen nás samotné. A osobně doporučuju brečet, najít si na to čas a místo. To mi pomáhá a je to v pohodě.</p>
<p>No... těch věcí je hodně, vlastně asi ani nedokážu říct, co je úplně nejsilnější. Hodně mě děsí třeba oteplování a sucho, vymírání druhů a ubývání fauny a flóry obecně, odpady a škodlivé látky v přírodě, eroze a degradace půd... no, takže vlastně skoro všechno, ale ono to spolu prostě všechno souvisí.</p>	<p>Spouštěčem může být skoro cokoliv, od nějakého dokumentu o přírodě, videa či nějakého příspěvku/jiného mediálního obsahu (ať už upozorňujícího na problém, nebo naopak třeba pro mě nepřijatelné výroky našich politiků), přes nakupování v obchodě, kde všude kolem sebe vidím doklady našeho zcela nešetřného, plýtvavého a občas až neuvěřitelně absurdního způsobu produkce věcí, až po úplně běžné situace, jako když se můj bratr sprchuje půl hodiny (nebo i když se sama sprchuju a nebo jakkoliv jinak „plýtvám“ vodou), když vidím velké zastavěné plochy bez zeleně a nebo vlastně jakýkoli ošklivý produkt lidské činnosti, když vidím stavbu dálnic, uschlé lesy, ... Je toho vážně hodně.</p>	<p>Většinou je mi z toho nějakou chvíli smutno, a postupně začnu myslet na něco jiného, nebo jdu dělat něco, co mě (chtě-nechtě) přivede na jiné myšlenky. Pokud situaci můžu ovlivnit (např. délka sprchy), často se pokusím svůj „dopad“ zmírnit. Někdy si taky říkám, že to asi nebude všechno až tak hrozné, jak to vidím já, protože většinou všechno vidím úplně nejhůř a třeba přemýšlím, že některé věci jsou pozitivní, zlepšují se, nebo přinášejí nové příležitosti.</p>	<p>Tak, pokud něco má myšlenky odvede jinam, tak to samozřejmě na čas nějak pomůže, podobně je to i s pozitivními myšlenkami – ale těch mě obvykle nenapadá mnoho a působí spíš jako protiváha, než přebytí těch negativních. U toho „šetřného“ jednání to je složitější, protože si celou dobu uvědomuju, jak hrozné zbytečné to je, že jsem jenom kapka v moři, že to dělám vlastně jen kvůli svému svědomí, ale žádný reálný dopad to nemá.</p>	<p>Nevím... myslím, že v tom sama dost tápu, takže asi moc ne :(</p>
<p>Nejsilnější pocity ve mě vyvolávají pravděpodobně ty hrozby a problémy, na základě kterých cítím hlavně bezradě a bezvýhodnou situaci. Takže různé zprávy o nezvratném poškození přírody a biodiverzity. Také na mě silně působí problematika krutosti na zvířatech a nadměrná konzumace živočišným produktů. Vůbec obecně ve mě vyvolávají nejsilnější pocity hrozby a ovlivnění týkající se přírody a zvířat než lidí. A co se týče popisu těchto pocitů, tak je to většinou zlost, znechucení nad lidským pokolením, bezradě, bezmoc, deprese, apatie.</p>	<p>Tak spouštěč bývá většinou moment, když ke mě informace týkající se výše zmíněných problematik přijde poprvé. Když si třeba přečtu nějaký report nebo odborné zprávy. Nebo také situace, kdy někdo vyloženě lže nebo hovoří o tom, jak vlastně ta situace není tak zlá. Nebo že to ti "zelení" a objímači stromů přehání. A nebo už vyložené ve spojení s různými známými osobnostmi. Trump, Klaus a podobně.</p>	<p>Většinou se jimi nechám smést, a po nějaké fázi depky, kdy jsem naštvaná, že jsme se naštvala, se je snažím přijmout. Protože ze zkušenosti vím, že není dobré je potlačovat. A pak je většinou ještě někomu předám, tím že se podělím, na někoho to vše "vyblíu". Tak mi přijde, že je rychleji přijmu.</p>	<p>No tak přijde mi, že nemám ani moc žádné jiné možnosti, než je přijmout. Mám za to, že už se rychleji dostanu do té přijímací nebo uklidňující fáze. Když ale cítím, že jsem zrovna v náladě, kdy je moc rychle nedokážu zvládnout, tak se snažím někde zavřít sama, abych neměla tendence si tu zlost vylít na někóm jiném.</p>	<p>Nepotlačovat je. Uvědomit si, že i když je to negativní pocit, je dobré ho nechat přijít, pobýt chvíli, a pak nechat odejít. Ale prostě ty negativní pocity nevytlačovat.</p>
<p>Najsilnější pocity vo mne vyvoláva klimatická kríza a problémy s ňou spojené, ale takisto aj znečistenie vody a jej potenciálny nedostatok. V prvom rade je to pre mňa frustrujúce, jednak to, že téma klímy je hrozne široká a ja nedokážem všetkému rozumieť. Je to totiž veľmi komplexná téma, sú v nej prepojené súvislosti. Mám občas pocit, že sa začínam topiť v tých všetkých informáciách a už vlastne ani neviem vyhodnotiť čo je správne a čo vlastná má a nemá zmysel. Keďže na tieto environmentálne problémy neexistuje jedno správne riešenie, tak to vo mne vyvoláva veľký pocit bezmocnosti. Nevieť ovplyvňovať globálne dianie a individuálne kroky mňa ako jedinca už vôbec nestacia. Vytáčajú ma poznámky mojich známych keď tieto problémy zľahčujú alebo keď mi vyčítajú malé „ekologické prešľapy“ a nenechajú si veci vysvetliť. Nedokážem občas rozumieť tomu, prečo to pre iných nie je dôležitou témou. A samozrejme, desí ma, že prírodné zdroje berieme ako samozrejmosť, napríklad vodu a neviem si predstaviť, že o ňu raz prídeme. Uvedomujem si však, že sa to môže stať a je mi z toho úzko.</p>	<p>Podobné pocity bezmocnosti napríklad zažívam pri niektorých mojich blízkych, keď vidím, že potrebujú pomoc, ale vôbec nechcú nikomu dovoliť, aby im ju poskytol. Takisto som veľmi frustrovaná zo súčasnej pandemickej situácie a rozdelenej spoločnosti. Denne umierajú desiatky ľudí. Najhoršie na tom je, že sa tým úmrtiam dalo predísť. Hnevá ma ignorácia a nezájum o druhých. Myslím, že keby sme mali všetci spoločňo čo i len kúsok empatie, tak by to vyzeralo inak. A zároveň sa cítim dost bezmocná, lebo situáciu neviem vyriešiť.</p>	<p>Záleží aká je to situácia a kedy ma zastihne. Niekedy ich zámerne potlačím, pretože sa potrebujem sústrediť na niečo iné, takže sa venujem nejakej ďalšej činnosti a priamo tie myšlienky potlačám. Naopak, niekedy sa takýmito pocitmi nechám ochromiť. Dovoľím si na to myslieť a byť smutná a učím sa dovoliť si poplakat. Občas len vyjdem na čerstvý vzduch, poprechádzam sa, pustím si do uší obľúbenú hudbu a hneď je všetko ľahšie. Občas sa mám chuť vyrozprávať a podeliť s takýmito pocitmi s dobrými priateľmi, to sa tiež ukazuje ako príjemné riešenie.</p>	<p>Mám pocit, že často tieto pocity vedome potlačám, možno častejšie ako by som chcela, to nepovažujem za celkom správne. Ale viem o tom a snažím sa viac s emóciami pracovať. Totižto u nás v rodine sa nikdy nedával veľký pristor pre voľný priebeh emóciám. Tak sa to učím teraz. Ale občas sa mi to ozaj darí. Najviac sa mi osvedčilo porozprávať sa o pocitoch a situáciách s niekým, kto mi rozumie, kto si prešiel niečím podobným alebo zápasí s podobnými emóciami.</p>	<p>Asi len to, že dovoľme si veci prežívať. To je reminder aj pre mňa.</p>

<p>Nejsilnější pocity ve mě asi vyvolává pomyšlení na vymírající živočichy a biosféru. Všichni si uvědomují, že k tomu dochází a lidé jsou i tak schopný pokračovat ve svém dni a nepokusit se nad tím alespoň zamyslet či něco pro to udělat. Když pomyslím na to, jak denně umírají miliony, ne-li miliardy zvířat, pohlcuje mě hluboký smutek zoufalství a vztek. Pokaždé, když slyším argument "zvířata tu jsou od toho aby nám sloužila" nebo "člověk je predátor a má jíst maso" nebo dokonce "zvířata nemají duši" (ano setkala jsem se s tím bohužel několikrát) nedokážu uvěřit, že stále existují lidé s tak primitivními názory a probouzí to ve mě obrovský vztek, protože vím, že s takovým člověkem nic nehne, ať budu argumentovat sebelépe. Zároveň mě přemáhá pocit zoufalství a studu. Když vidím, jakých ohavností a krutostí je člověk schopen, stydím se za to, že chodím po dvou a patřím mezi "nejinteligentnější tvory planety". Vzhledem ke vzorci chování kteří lidé vykazují po staletí znovu a znovu, nemůžu si pomoc než se domnívat, že s inteligencí roste krutost. A z takového pomyšlení je mi do breku a na zvracení zároveň.</p>	<p>Jak jsem popsala výše, spouštěčem nejčastěji bývají masožrouti, kteří se mě snaží přesvědčit o jejich pravdě a vnutit mi jejich zastaralé názory. Dalším spouštěčem jsou například videa či fotografie zobrazující týraní či zneužívání zvířat, ať již jde o živočišný průmysl, zábavný průmysl (cirkusy, filmy, turistické atrakce....) či jakýkoliv jiný případ zneužívání či vyvražďování zvířat.</p>	<p>Co se týče vzteku, většinou se několikrát zhluboka nadechnu, zatnu pěsti a zuby a čekám až to trochu povolí. Pokud jde o smutek či zoufalství, občas se prostě vybrečím nebo udělám něco, co mi pomůže cítit se lépe. Často mi pomáhá strávit čas s nějakým zvířetem nebo mu nějak pomoci. Například zajdu nakrmit prasátka do Lužanek nebo se pomazlím s mým psem. Nebo prostě jdu do ulic a sbírám šneky a žížaly po dešti, aby je nikdo nezašlápl.</p>	<p>Vztek je pro mě asi nejtěžší pro zvládnutí. Smutek a zoufalství sice odezívají mnohem pomaleji, ale je pro mě jednodušší s nimi žít. Naopak si myslím, že jsou potřeba, aby člověk nezapomněl, že ve světě se pořád dějí strašné věci, i když s nimi nejsme v přímém kontaktu. Myslím si, že každý by měl mít tyto pocity někde uvnitř v malém množství, aby mu připomínali, že svět není růžový, a že jsou na světě horší problémy, než s čím se momentálně potýkají.</p>	<p>Pro každého funguje něco jiného. Důležité je mít nějaký filtr, který pomůže člověku tyto pocity překonat. Ale myslím, že najít nějak spojení s přírodou (ať už je to trávení času se zvířaty, procházka v lese či cokoliv jiného) je dobrý způsob, jak tyto pocity zmírnit.</p>
<p>Problémů a hrozeb se spojitosti s přírodou, které ve mně vyvolávají silnější emoce, je mnoho. Po bližší úvaze jsem definovala několik nejsilnějších. V prvé řadě cítím STRACH, především ve spojitosti s vizemi o krušné budoucnosti, pokud si představím pokročilé změny klimatu navázané např. na proměnu krajiny ve vyprahlou zemi bez vegetace, především však na případné násilí kvůli boji o nějaké zdroje a další konflikty vyvolané například masovou migrací – nejčastěji při vztažení k členům vlastní rodiny nebo jejich budoucích generací. OBAVY či PANIKU cítím taktéž např. při myšlenkách na problémy, které v budoucnu budou skýtat např. radioaktivní úložišť jaderného odpadu. Na pocity strachu či obavy se často váže pocit BEZMOCI způsobený tím, že tyto problémy nemám ve svých rukou, mohu se snažit jim zabránit, ale je to jako snaha odtlačit tank. BEZMOC pramení i z mnohých pokusů mých známých aktivistů o nějakou přímou akci, jsem skeptická – není to jako modelový případ, kdy nám ve vesnici chybí voda, a já půjdu a vykonáním přímé akce (vykopáním studny) ji získám. Např. blokování dopravy v centru Brna jedním člověkem vnímám jako neúčinné a v reakci na to cítím právě bezmoc, protože opravdu účinné nástroje ke změně situace nevidím. Je tu i SMUTEK, ten se projevuje např. při konfrontaci s utrpením zvířat ve velkochovech a jiných nelidských zařízeních, často se kloubí s již zmíněnou bezmocí nebo VZTEKEM. Často vnímám i ŽAL, nejčastěji když vidím vykáčený kus známého a milovaného lesa, nebo i jen jediný pokácený strom, který jsem znala. Naposledy jsem jej pocítila, když mi vyasfaltovali oblíbenou lesní cestu a vykáceli stromy po jejích okrajích. Žal pramení z pocitů ztráty, z toho, že co bylo už není a musím se s tím rozloučit. Někdy přijde taktéž ODEVZDANOST, která přichází s tím, že my nejsme tak důležité, ale planeta „to nějak dá“. Vždy po konci jarního semestru taky často cítím UTLUMENÍ, potřebuji si od všech těch problémů zkrátka odpočinout, vyhýbám se jakýmkoliv zprávám o stavu životního prostředí a nabírám síly na další studium v této oblasti.</p>	<p>K nejsilnějším emocím zpravidla dochází např. během nějakého rozhovoru o zmiňovaných problémech, v rámci kterého nedojde z druhé strany k pochopení a nějakému sdílení společných emocí, ba spíše naopak k popření a vyvracení. Mnohdy tyto emoce přichází, když přijdu do kontaktu s někým, co je vyvolá – video z prostředí velkochovu nebo procházka k přírodnímu místu, které je nějak poničené (vykáčený les). Zprávy o postupu klimatické změny jsou taktéž mnohdy spouštěči.</p>	<p>Postupně se učím s nimi pracovat. Dříve jsem se převážně uchýlovala k nějakému útěku, soustředění se na nějaký úkol, který mi zaměstná myšlenky, návratu ke svému „business as usual“. Teď už se je snažím nějak uchopit a skutečně prožít. Často využívám útěku do zdravé přírody, kde se snažím o „napojení“ na celek a uvědomění, jak jsme malíčkí a nedůležití (např. ve vztahu k celému vesmíru), nebo na regenerující schopnost země. Ventilace kamaráde je také účinná, většinou už s nějakým odstupem své emoce popíšu a debatujeme o nich, ačkoliv je neprožívá podobně silně, chápe je a přijímá. Postupně se je učím i nějak rituálně zpracovat – například v rámci rituálu ku příležitostí oslav postupu roční cykličnosti přírody, na které jsem si za poslední roky zvykla. Například rituální zpracování pocitů žalu a smutku z nějaké ztráty je vhodné provádět v těchto dnech, nebo během zimy, kdy příroda postupně usíná a spí. Upínám se pak k naději, která přijde s jarní obnovou.</p>	<p>Ze zkušenosti je problematické od oněch pocitů utíkat nebo se před nimi nějak schovávat. Opravdu se vyplácí je prožít, přijmout, nechat si od nich říct, kudy se vydat, abychom z nich vyrostli a nenechali se jimi paralyzovat. Stále je pro mě velkou výzvou je k sobě pouštět, přijmout je a učit se z nich. Také se učím se za emoce nestydět. Například uprostřed nepříjemného rozhovoru si dovoluji je projevit, protože se derou ven. Již zmíněné rituální zpracování pocitů je ale skvělou metodou, která se mi velmi osvědčuje.</p>	<p>Především ty emoce přijmout a naslouchat jim, také najít si osobu, se kterou o nich můžu mluvit (případně i terapeutickou pomoc, je-li třeba, nebo nemám-li nikoho jiného, kdo by mi naslouchal). Pohrát si s emocemi skrze nějaký ceremoniál nebo rituál – například vypsát se z nich na papír a následně je spálit s tím, že se zbavuji například strachu, je velmi účinné.</p>
<p>Těžba jakýchkoli surovin a drancování planety, mizející biodiverzita, utlačování ostatních tvorů, velkochovy, jatka, testování na zvířatech, znečišťování vody, vzduchu, půdy, automobilová a letadlová doprava, odpady, textilní a spotřební zboží, konzumerismus. Zloba, znechucení, nepochopení, smutek, chuť všechno změnit, občas pocity nadřazenosti, intelektualizace, potlačení, rezignace.</p>	<p>Sledování médií – videa, články, fotky ukazující krutou realitu, sociální sítě; reklamy na produkty, které způsobují výše zmíněné problémy; reálné životní situace – pozorování lidí a okolí, vědomí, že jsem součástí takové společnosti a přispívám tomu; komunikace s lidmi; petice a sledování různých neziskových organizací/spolků věnujících se těmto tématům.</p>	<p>Záleží na konkrétní situaci. Většinou se snažím malými krůčky přispět ke změně. Když zjistím, že podporuji něco, co způsobuje kruté zacházení s přírodou, zvířaty či lidmi, změním své chování nebo hledám alternativy. Záleží na tom, co je v mém životě dlouhodobě udržitelné. Podle toho potom jednám. Ať už jde o změnu životního stylu, finanční podporu, podepisování petic, nebo pomoc vlastníma rukama. Pak jsou tu situace, kdy už dávno takové produkty/služby nepodporuji, ale neustále je vídám kolem sebe. V takových chvílích buď pocity vytěsňím, zanadávám si, rezignuji na danou věc, sdílím s ostatními.</p>	<p>Asi nejvíc pomáhá, když rozzlobení, znechucení a smutek sdílím s ostatními. Nejlépe s těmi, kteří mi rozumí, nebo mi vyjádří podporu. Pokud se mně samotné podaří změnit chování, které nepřispívá problémům, mám z toho radost. I takové sdílení je velmi přínosné, protože se tak s přáteli navzájem inspiруемe.</p>	<p>Asi nebrat si věci příliš osobně. Možná je to sobecké, ale je podle mě důležité umět si udržet zdravý odstup od všemožných krutostí, které se na světě dějí. Zároveň věřím, že realita je odrazem nás samých a naše jednání a tvorba se odráží v našem okolí, čímž lze ledacos změnit. ☺</p>
<p>Problémů, které mě „pálí“ je vícero... Nejvíce ale asi snižování biodiverzity, vymírání druhů, velkochovy a podmínky, v jakých tam zvířata žijí, měnící se krajina... Pocity, které ve mně takové problémy vyvolávají jsou většinou směsicí smutku, lítosti, zoufalství, vzteku, bezmoci, beznaděje, výčitek, frustrace, vyčerpání... (Výčitek z toho, že nedělám dost a měla bych pro řešení daného problému dělat více.)</p>	<p>Nejčastěji přichází při explicitním vystavení nějakému „raw“ zážitku, sluchovému nebo obrazovému vjemu, který je příliš silný/drsný na to, aby před ním člověk mohl zavřít oči. Typicky mě napadá příklad, kdy na mě na Facebooku zničehonic vyskočí videozáběry z velkochovu a to, jaké tam mají zvířata životní podmínky, jak hnusně se k nim chovatelé chovají atd. Jako další druh „spouštěče“ mě napadá komunikace s lidmi v blízkém okolí, kteří o podobných problémech ve společnosti/přírodě vědí, ale zároveň jim nepřikládají velkou váhu, a nemají pocit, že by se s tím mělo něco dělat. Zkrátka podle nich o nic nejde. Nebo s blízkými přáteli/rodinou, kteří stále nevěří, že něco jako klimatická změna probíhá, a celou tuhle tematiku bagatelizují a zesměšňují. To stejné v případě řečených velkochovů atd.</p>	<p>Když nad tím teď hlouběji přemýšlím, většinou přejdu do pasivního řešení a schovám se za svoje pomyšlné „brnění“. Podvědomě tak ty pocity vytlačím do pozadí myslí a/nebo zkusím přebít něčím veselejším... Když je ale spouštěč příliš silný, většinou se se mnou tyhle emoce drží celý den nebo i celý týden, měsíc... Zároveň jde ale často o problémy tak veliké, že nevidím „světlo na konci tunelu“, netuším, jak bych ze svojí pozice já mohla právě teď něco změnit. Pokud mám ve svém okolí někoho, kdo vidí věci podobné a s kým bych to mohla probrat, tak to udělám. Většinou ale takovou možnost nemám...</p>	<p>Z krátkodobého hlediska možná ano, ale sám sebe člověk obalamutí velmi těžko. Navíc se mu stejně takové obalamucování sebe sama nevyplatí. A ačkoliv to všechno v teorii vím, praxe je horší. Pokud by ale člověk měl doopravdy do hloubky řešit všechny problémy, které se na něj každý den valí, jak na úrovni osobní, lokální i světové, tak myslím, že by se brzy buď zbláznil, nebo vyhořel...</p>	<p>To by mě samotnou dost zajímalo! Myslím, že obecně by dobře mohlo fungovat mluvení o těch emocích, a mít nějakou podpůrnou komunitu přátel, kteří se o tyto problémy také zajímají a také je řeší, nebo jsou aspoň ochotni naslouchat. Pak taky zkusit od problému odstoupit, podívat se na něj více objektivně, a i z jiných úhlů pohledu. Aktivně se zapojit do nějaké akce, která by řešila příčinu daných problémů, byť i jenom v malém měřítku. Prostě to, na co v danou chvíli stačíme.</p>

<p>Najviac ma asi desť vymieranie mnohých druhov zvierat, to, že úmyselne a viditeľne uberáme z ich životného priestoru. Desť ma rastúci nedostatok prostriedkov na uspokojenie základných ľudských potrieb mnohých ľudí. Silné negatívne pocity vo mne vyvoláva aj nedostatok biodiverzity, to, že moje deti a vnuci, či vnučky nezažijú svet taký, aký som ho mala ešte možnosť zažiť ja. Desia ma mnohé prírodné katastrofy, ktoré sa na nás rútia z rôznych strán. Taktiež cítim obrovský hnev voči ľuďom vo vedúcich a rozhodujúcich pozíciách. Hnevá ma, že to niektorí nevidia. Čo ma ale hnevá ešte viac je, že veľa z nich to vidí a aj tak sa rozhodnú nekonať. Hnevá ma, že ľudia dehonestujú snahu iných. Miesto podpory aj malých činov je viac „sexí“ nenávisť, osočovanie a poukazovanie na nedostatky. „Každý“ je hrdina na internete, „každý“ má svoj názor a čo je horšie, „každý“ má potrebu ten názor nevyžiadane prezentovať a pokladať ho za pravdu, či fakt. Hnevá ma však, ak niekto využíva „trend udržateľnosti“ len vo svoj prospech, k nárastu sledovateľov na sociálnych sieťach.</p>	<p>Najviac vo mne tieto pocity vyvolá ak sa prezentuje nejaká udalosť týkajúca sa zmeny klímy v médiách. Veľmi často to je nejaký prejav alebo debata politikov, či ľudí, ktorí majú reálny dosah na mnohé tieto problémy. Často to vyvolajú taktiež sociálne siete, najmä ľudia, ktorí prezentujú ekologickjšie riešenia, len ako marketing. Ako ďalší spúšťač by som označila to, keď vidím ľudí na ulici, ako len tak odhodí napríklad špak od cigarety, či odpadky. Keď vidím, že ich konanie vychádza z akejsi nadradenosti nad všetkým ostatným, nad ostatnými živočíchmi, nad životným prostredím.</p>	<p>Ako kedy. Niekedy mám zlú náladu a napíšem môjmu najbližšiemu človeku, čo ma v tú chvíľu trápi. Ak je so mnou tak začneme o tom horlivú diskusiu ☹️. Niekedy si „v hlave“ zámerne zmením tému. Začnem myslieť na niečo pekné. Niekedy si spomeniem na ľudí, ktorí riešia podobné záležitosti ako ja. Viem, že v tom nie som sama. Niekedy sa tým nechceme nechám strhnúť, niekedy sa s tým odvážne „pobijem“. Najčastejšie mi však pomôže si proste ponadať na svet a na všetky problémy. Dám tak zo seba preč tú zlú energiu.</p>	<p>Niekedy áno, niekedy nie. Asi nemám zaučený recept, ktorý vždy zaberie.</p>	<p>Asi si len uvedomiť, že v tom nie sme sami. A nájsť si niečo, pri čom prideme na iné myšlienky. Pustiť si film, čítať knihu, športovať alebo sa venovať priateľom, či rodine.</p>
<p>Hodné silné pocity vo mne vyvoláva živočíšny priemysl a fast fashion. Koľko odpadu sa produkuje. Koľko CO2 se vypustí do vzduchu. Možná, že jsou pro mě environmentální problémy tak úzce propojené, že nedokážu odlišit, co je pro mě znamenať tzv. více a co méně. A ještě, když se zamyslím nad tím, jak moc jsou sociální problémy propojené (i třeba s gender otázkami, které se mnou hodně rezonují), umí mi občas být smutno obecně. Také cítím občas úzkost, bezmoc a strach z toho, co nás čeká. Úzkost, protože si uvědomuji neschopnost jedince vesměs cokoliv změnit na globální úrovni. A bezmoc, protože člověk nemá kontrolu a já nejsem jedna z těch, která dobře snáší ztrátu kontroly.</p>	<p>Momentálně je moje sociální čtení zintenzivněné studiem environmentálních studií, protože tady před eko problémy člověk zkrátka neutěče. Takže samozřejmě když pak musíme více o problematice číst, jsem se svými pocity konfrontována celkem intenzivně. Jinak jsou pro mě spouštěčem debaty s lidmi, kteří v globální oteplování (a sociální otázky) obvykle nevěří. To pak umí být celkem frustrující.</p>	<p>Popravdě je tak nějak nechám tělem projít. Už jsem se časem naučila, že se s takovými pocity nebojuje. Minimálně ne v momentě, když jsou třeba hodně intenzivní. Prostě si to odžiji. Ale když by přetrvával smutek, už mám voje ověřené postupy. Zavolám kamarádku a vypovídám se. Jdu sportovat – běhat, cvičit, nebo klidně i jen na procházku. Kouknu na pěkný film nebo si přečtu zábavnou knihu. Myslím se pokouším natlačit jinak. A pak se také snažím víc změnit své chování a přístup ke klíma změně. Vnímám to jako motivaci k tomu, abych pro prostředí dělala ještě o dost víc.</p>	<p>Řekla bych, že ano, bohužel přichází ve vlnách a nikdy se jich člověk asi úplně nezbaví.</p>	<p>Samozřejmě pokud je člověk kvůli úzkosti neschopen žít kvalitní život a nebere podobné pocity jako motivaci ke změně svého vlastního chování, ale už trpí doslova environmentálním žalem, doporučila bych terapeuta. Ale v méně intenzivních případech si myslím, že je v pohodě mysl odvést k činnostem, které nám dělají radost.</p>
<p>ničení přírody, sucho, zabíjení, týrání, mučení zvířat, vykácení lesů, odstřel skály Nekončící vnitřní otupující bolest, která nejde nijak přehlušit. Pocit beznaděje.</p>	<p>Když to vidím na vlastní oči, ať už utrpení zvířat, vysychající krajiny, vykácenou paseku...</p>	<p>Občas se je snažím prožít, ale většinou se je snažím rychle nějak utlumit, přebjovat, zmizet. Snažím se věřit lepší budoucnosti.</p>	<p>Někdy ano, někdy se mi to zase vrátí, většinou se mi to vrátí. Ale myslím, že kdybych si tu všechnu bolest naplno prožila, tak bych to neunesla, takže se to snažím žít po kouskách.</p> <p>Velmi záleží, koho mám také okolo sebe. Někdo mne dokáže ze smutku vytáhnout a dát mi naději a někdo mě svým chováním topí ve spirále smutnění.</p>	<p>věřit, nevzdávat se, obklopit se TĚMI SPRÁVNÝMI LIDMI, držet se svých životních hodnot</p>
<p>Nejsilnější pocity ve mně vyvolávají problémy týkající se zvířat. Jelikož jsou pro mě zvířata neskutečně nádherná stvoření s čistými dušemi a úmysly, tak na mě velmi špatně dopadá problematika zacházení s nimi, ať už se jedná o testování na zvířatech, jejich chování pro nějaký "užitek".. množrmy, klecové chovy, jatka, prostě obohacování se skrze ně způsoby, kdy většinou neskutečně trpí.... celkově nechápu, jak mohou lidé být tak bezcitní ke zvířatům, a čeho všeho je člověk někdy schopen. Vyvolává to ve mě hlavně pocit beznaděje, vzteku, nevěřícínosti i pocitu, že musím něco udělat alespoň pro malou změnu k lepšímu.</p>	<p>Spouštěčem těchto pocitů bývá nejčastěji přímý podnět, když vidím z vidět, čtu nebo jsem někdy přímo osobně viděla, co vše se se zvířaty děje a jak trpí. Často se trápím i nad situacemi, které některým lidem přijdou naprosto běžné a v pořádku, ale mně nejde nevidět ten strach a utrpení zvířat a vždy mě to moc trápí. Často jsou mémi spouštěči také rádoby vtipné poznámky některých lidí, kteří toto zlehčují a snaží se dělat tímto způsobem černý humor.</p>	<p>Pokud pocity přijdou snažím si je hlavně uvědomit, trochu se uklidnit a nepouštět si je tolik k tělu. Většinou ale přemyslím nad celou problematikou velmi do detailu sama pro sebe a vedu si v hlavě rozhovor sama se sebou. Často si i představuji různé situace, například co bych dělala, kdybych byla v situaci, kdy někdo ubližuje zvířeti, jak bych mu pomohla, a jak by vše dobře dopadlo, také jak bych vypustila svůj hněv... zkrátka takové "pohádky", možná je to zvláštní, ale mě to pomáhá. Pak si také často shrnuji věci, které jsem už skutečně udělala, abych nějakým způsobem pomohla zvířeti/tům. A z největší části pak přemyslím nad tím, co bych ještě mohla udělat proto, abych pomohla ještě více. I když se to zdá být někdy těžké, i malé kroky jednotlivců někdy mohou pomoci a tím se řídim.</p>	<p>Řekla bych, že z větší části se mi nakládat s těmito pocity zatím daří, díky těm mým scénářům a "hovorům sama se sebou" je to docela dobré. Taky jsou ale chvíle a dny, kdy propadnu beznaději a je mi ze všeho hrozně moc smutno. Pomáhá mi ale například i mluvit o tom s ostatními lidmi. I když někdo třeba nesdílí můj názor na věc, a nevidí nebo nechce vidět utrpení zvířat, snažím se mu říct, co o dané problematice vím já, jaké mám ohledně toho pocity a proč něco dělám tak, jak to dělám. Bez jakéhokoli nucení a přesvědčování..to totiž nikam nevede, myslím si, že každý člověk musí na vše přijít sám a pokud bude nucen, ještě více se zatvrdí o opaku. Když takhle někomu něco řeknu například o množrímách, on si to přebere a pak vidím, že to vidí podobně (třeba i za nějakou dobu), to mi hodně pomáhá v tom smyslu, že jsem udělala něco pro změnu.</p>	<p>Doporučit konkrétní věci je těžké. Každý je jiný, má jinou povahu, a tak každému může pomoci něco jiného. Univerzálním doporučením v každé situaci je ale podle mě to, že člověk by si neměl myslet, že sám nic nezmuže. Ohledně zvládání pocitů je podle mě důležité mít hlavně nadhled, což může být někdy velmi těžké. Dalším doporučením by mohlo být promluvit si o svých pocitech s někým, kdo mu naslouchá, a zbavit se tak nadměrného napětí.</p>

<p>- obecně klimatická změna a její ničivé důsledky - extrémní počasí (požáry, povodně a tragické, nejen, lidské příběhy s tím související: požáry v Austrálii, Kalifornii a jejich zvířecí a lidské oběti), obavy o klimatickou migraci a cynické odmítnání společnosti pomoci takto zasaženým lidem. Zažívám pocity beznaděje, frustrace, bezmoci...mrzí mě laxnost a neschopnost empatie některých lidí, kteří se k tomu staví zády a ještě se navíc chlubí svým nezajímavým... bolí to...je to zklamání z lidské lhostejnosti, sebestřednosti, sobectví a absence špetky soucitu---bere mit o naději, že se podaří něco změnit a táhnout za jeden provaz....</p> <p>- zvířata ve velkochovech - největší zločin lidské společnosti, demonstrace toho, co jsem popsala výše - lhostejnost, nadřazenost, zhyřalost, arogance, bezcitnost, letargie lidí...mísi se pocity smutku, bolesti a vzteku na to, kam jsme to nechali jako lidstvo zajít a ikdyž už spousta lidí ví, že je to špatně, přehlíží to, zlehčují a co navíc - vystupují proti těm, kteří na to upozorňují a konfrontují spící většinou společnost s realitou příšerností, které se tam odehrávají...bolest, smutek, zklamání...už když píšu tyto řádky hrnou se mi slzy do očí</p>	<p>Při sledování reálných záběrů - videa z velkochovů, dokumenty, zprávy: reportáže z hořících oblastí, záběry týraných zvířat a lidí, kteří jim utrpení "roboticky" způsobují. Když se bavím s příbuznými, co zpochybňují klimatickou změnu, říkají, že to bylo vždycky, že velkochovy jsou už teď v pohodě, že za komunistů bych to měla vidět, to bylo úplně jiný, teď je to luxus pro zvířata...ukáží záběry...tak řeknou, že jejich maso určitě z takového prostředí nepochází, přitom obal vodňanského kuře "zahlédnete" v koši...obecně, když jsem konfrontována s opačnými názory, zlehčováním, zpochybňováním existence klimatických změn a omiláním pořad těch stejných mýtů a argumentů...</p>	<p>Snažím se je zahnat, přeorientovat své myšlenky jinam - jdu vařit, (občas) jdu poslat aspoň nějaké peníze organizaci, která je prospěšná nebo jdu nakoupit do bezobalového občudku, podpořit veganský podnik...když se bavím s lidmi a jsme ve střetu, začne mi bušit srdce a cítím vztek, chci utéct nebo toho člověka polít ledovou vodou, jsem občas až paralyzovaná... raději se těmto konverzacím proto vyhýbám</p>	<p>Odehnat myšlenky pomáhá, začít řešit něco jiného, zaměstnat mozek třeba kreativní činností pomáhá - snažit se na to podívat z nadhledu a říct si, že utápěním se v těchto pocitech nějak častěji a opakovaně mi akorát ubližuje a ničemu to nepomáhá, uvědomit si, že musím být hlavně já sama duševně v pohodě, tím že se budu hroutit, klimatickou změnu nezvrátím ani nepřesvědčím svým trápením celou populaci, at se trápí tak jako já a aktivizuje se k nějakému uvědomělejšímu a odpovědnějšímu chování...snažím se soustředit na kultivaci svého vnitřního prostoru a okolního prostředí, kam dosáhnu, a tak, aby mě samotné neubíralo</p>	<p>Snažit se vyhledávat pozitivní zprávy o tom, co se daří, malé ostrůvky pozitivní deviace - zlepšit si mínění o lidském druhu (aktivní osobnosti, kteří se zvednou a snaží se měnit svět k lepšímu, např. pomáhají zpusťošným slepičkám, které zachráněly z klecových chovů...povídat si o svých pocitech s druhými stejně naladěnými lidmi, ulevit si sdílením...dát si dobré veganské jídlo, jít se projít do lesa za domem, kde jsou pořád krásné zdravé smíšené lesy a od mého dětství tam prostě pořád JSOU a rostou, obklopit se podobně smýšlejícími lidmi (ano, schovat se do své bubliny).</p>
<p>Vyvolává to ve mně úzkostné pocity, smutek, vztek, dalo by se říci, že je to směska různorodých pocitů, z nichž převažují již zmíněné výše. Tyto emoce ve mně vyvolává téměř každý problém týkající se životního prostředí, od vymírání živočišných, či rostlinných druhů, přes kácení pralesů, po kontaminaci životního prostředí chemickými, či jinými látkami až po nevyřešené problémy s odpadem.</p>	<p>Tyto pocity se většinou spojují s nějakým článkem, který se objeví na internetu, nebo na sociálních sítích. Což ve mně většinou vyvolává smutek, ale ještě silnější emoce ve mně vyvolávají komentáře lidí, většinou neřešící nic jiného, než jestli mají vychlazené pivo v lednici, nebo jestli ví všechny drby o sousedech a kteří nikdy nebyli dále než v sousední vesnici a neumí kriticky uvažovat ani si o tomto tématu přečíst něco více. Někdy se mi tyto pocity objevují i ve městě, když vidím, jak trpí městská zeleň a město se o ni starat neumí a nebo je jí to jedno.</p>	<p>Snažím se, aby mě tyto pocity neovládali. Také se snažím nad nimi nějak racionálně uvažovat, což ne vždy zcela jde. Říkám si, co pro životní prostředí a obecně pro přírodu dělám, vždy se snažím myslet na to dobré. A co pro životní prostředí ještě udělat mohu.</p>	<p>Občas když mě takové pocity přepadnou především u sociálních sítí, tak napíšu pár "jízlivých komentářů", které mně "udělají" lépe. I když to není to nejlepší, co bych mohl v dané situaci udělat. Popřípadě odvedu svou pozornost jinam. Ale většinou se snažím nad nadou věcí nějak racionálně uvažovat a hledat možné řešení.</p>	<p>Doporučil bych, aby mysleli na to dobré, co již vykonali a na to, co ještě mohou vykonat. Co společně můžeme zvládnout. Aby zkoušeli dělat i maličkosti, například o tématu životního prostředí mluvili s prarodiči, kteří pokud jsou celý den doma, vyprodukují větší množství odpadu. A alespoň část z něj se dá recyklovat. Nebo když uvidí odpadek na zemi někde v blízkosti dyliště, v přírodě, či jinde, tak jej zvedli. Přemýšlel jsem například nad tím, kdyby každý člověk denně zvedl tři odpadky ze země, třeba když jde z práce, či do školy, tak by se kolem nás neválelo takové množství odpadků. Je-li to z maličkostí vznikají velké věci.</p>
<p>Největší obavou ve mně asi vyvolává vypalování lesů a lesní požáry, kterých poslední dobou přibývá. Vždycky cítím strach, že za několik let tu bude horká, spálená krajina..taky cítím stesk po vláhých procházkách lesem, které mám vážně ráda a připomínají mi dětství..</p>	<p>Nejčastější spouštěč jsou zprávy, fotky, všechno na co narazím v médiích a tak celkově je toho teď všude moc. Takže pak většinou cítím dost bezmoc, protože jde o zprávy z velké dálky se kterými nemůžu nic moc dělat. Často mi to připomene i to, když plánuji svou budoucnost, třeba když myslím na to, že budu mít děti a co budou dělat a najednou přemýšlím, jestli opravdu budou moct dělat to, co si vysnívám, nebo budeme žít někde v díře, ve válce bojovat o vodu nebo cokoli jiného.</p>	<p>Snažím se přemýšlet dost racionálně, oddělit se třeba od toho, že hrůza požárů nebo záplav je daleko a myslet na to, že jsem tady v ČR relativně v bezpečí. To je dost zbabělá strategie, ale trochu mi to pomůže. Když se pak dostanu z největší paniky, tak začnu přemýšlet nad tím, co bych mohla změnit osobně. Co jsou největší problémy našeho světa tady, čtu si o různých zelených technologiích a o tom, jaké změny už zde byly zavedeny a jaká je snaha lidí něco změnit apod. ...to mi dodává naději.</p>	<p>Většinou mi pomáhá vidět co se děje ve světě a je znakem snahy. Když si uvědomím jak málo to je v porovnání s tím co potřebujeme, tak jsem občas zase nervózní, takže zas tak dobře se to vždycky nedaří. Protože si uvědomuju, kolik toho ještě musíme změnit, abychom měli zajištěnou jakž takž bezpečnou a zdravou budoucnost. Takže asi se mi to daří, ale často jen díky tomu, že se rozptýlím jinými myšlenkami. Podle mě totiž není úniku před pravdou, že jsme na tom teď dost blbě.</p>	<p>Asi bych nejvíc doporučila zajímat se o to, co nového se v oblasti zelených technologií dělá. To mi dává největší naději. Rozhodně chodit volit, to mi pomáhá, protože aspoň částečně se cítím, že jsem pomohla minimálně aby náš stát šel správnou cestou, i když to není dost. Pak mi pomáhají i takové věci jako že nejždím tolik autem, třídím odpad, neplytvám jídlem, snažím se omezovat plast ..protože mám pocit, že tomu aspoň tolik nepřispívám, takže mi pomáhají taková moje osobní vítězství</p>
<p>I když jsem nad tím přemýšlela velice dlouho, nepřišla jsem na to, "co mě děsí nejvíc". Bylo ale zajímavé sledovat vlastní myšlenkovou linku v hlavě. První věc, které jsem si všimla, bylo, že jsem automaticky začala přemýšlet nad negativními pocity - což se může někomu zdát velice nezajímavé, ale vzhledem k tomu, že se pohybuji v aktivních kolektivech, které se snaží nabourávat systém z nejrůznějších stran, mohl by být nejsilnější pocit třeba "naděje". Ale není, takže zpátky k negativním pocitům. Při delším přemýšlení a rozhodování, který problém/hrozbu vybrat, jsem došla k závěru, že nejsilnější pocity ve mně vyvolává ta komplexnost problému. To, že jeden problém souvisí s druhým, a že je velice těžké najít konec klubíčka, díky kterému bychom mohli*y problém začít rozmatávat. Pocity to ve mně vyvolává různé - např. údiv - jak se tohle celé mohlo stát?, naštvanost - jak jsme mohli dopustit, aby se něco takového stalo?, lhostejnost - pramenící z toho, že nevím, kde začít, pocity viny - že nedělám dost, strach - co se bude dít?</p>	<p>Spouštěč může být u mě kde co: spot na obrazovkách, u kterého se rozčílím, konverzace s někým, kdo enviro problémy zlehčuje a/nebo popírá, odpadky na ulici (arogance).</p>	<p>Někdy ty pocity potlačuju. Víím, že teď nezvládnou řešit takové emoce, protože mám "na práci" spoustu jiných emocí, nebo se mi prostě jen "nechce" - tak je zatlačím hluboko. Často je řeším na "kolektivní úrovni" - v rámci kolektivů si na našich setkáních dáme prostor pro "vyndání" ze sebe frustrace, hejtů, strachů atd. Je ale potřeba s nimi pracovat i na individuální úrovni - popravdě to moc nedělám a spíše se uchyluji ke "kolektivní", kdy se o tom bavím s lidmi, což mě "vyčistí" zevnitř.</p>	<p>Pomáhá mi, když se bavím s ostatními. Víím, že v tom nejsem sama. Někdy možná svoje strachy navzájem podporujeme, když se o tom dlouho bavíme, ale víím, že nejsem sama, a to je pro mě důležité.</p>	<p>Nepotlačujte, sdílejte.</p>

<p>Nejsilnější pocity ve mně vyvolávají predikce, které ukazují různé modely budoucnosti planety podle toho, jak se lidstvo ne/zachová. Nejhorší z pocitů je absolutní bezmoc a pocit vyprázdněnosti. Cítím, že čtu to samé posté dokola - různí autoři, různé platformy, stále stejné prognózy. A na konci vždycky implicitní (a poslední dobou i explicitní): "Tomuhle by se asi dalo vyhnout, ale vzhledem ke stavu společnosti se tomu asi nevyhneme.." Pocit je to vždycky takový svíravý - skutečně fyzické úzko, který provází úplně vyprázdněná hlava, která je apatická, bez nálady, bez energie cokoli dělat.</p> <p>V menším ve mně podobné pocity vyvolává pohled na zemědělskou krajinu. U ní mám také dojem, jako by už bylo "všechno řečeno", neustále se mluví o velkolánech, úpadku biodiverzity, přemíře chemie, zadržování vody v krajině..</p>	<p>Ještě nedávno jsem cítila příliv energie, když se podobné články sdílely a kolovaly jako virál, diskutovalo se o nich v mých kruzích a lidé se dělili na "ty, kdo už to četli" a "ty, kdo se teprve chystají". Měla jsem dojem, že burcují mínění lidí okolo, provokují, nejde je jen tak pominout a "něco se už konečně musí stát". Nakonec je to ale podobné, jako s mým chozením na demonstrace. Na třetí, páté, sedmé jsem měla podobný pocit "dynamičnosti" a pohybu, dojem, že právě teď se něco děje a něco se taky rozbíhá. Poslední dobou pro mě naopak spouštěčem nepoměr počtu sdílení a doporučení šeptandou a skutečné změny v diskurzu. Mám pak pocit absolutní ztráty smyslu, my, kdo už to víme, si to zase nasdílíme, zavrtíme hlavami, pobřečíme si, ni se nestane, život jde (a nebo už ani nejde) dál - a za půl roku to samé s novým článkem.</p> <p>V případě krajiny přichází podobné pocity v momentě, kdy chodím známými místy a vidím, že se nejenom nemění k lepšímu, ale všechny problémy se naopak rok co rok rozšiřují a prohlubují.. Ze dvou loňských polí je letos jediné, okraj dalšího pole je postříkaný chemií místo seče, řepky a kukuřice neubývá.. Pocity jsou snad ještě horší než v minulém případě: kdyby se aspoň nedělo nic, ale ten pocit záměrného pohybu proti všem radám je k neunesení.</p>	<p>Upřímně moc dobrých strategií nemám.. Vzhledem k tomu, že se cítím oplotělá a vyprázdněná zároveň, je hodně těžké se přimět k jakékoli akci. U čtení prognóz mi dlouho pomáhal "skeptický optimismus": budoucnost bude dobrá, protože pokud nebude dobrá, nebude vůbec žádná. U polí mi nepomáhá nic než sdílení s druhými podobně naladěnými lidmi, většinou ale není moc konstruktivní..</p>	<p>Můj skeptický optimismus mi pomáhal celkem dost, v současnosti se mi ale kazí.. Může za to pravděpodobně ta část prognóz, která říká, že tu přece jen bude "žitelnější" než leckde jinde po světě. Dualitu světlé x žádná budoucnosti mi tak rozbíjí nové obavy a strategie přestala fungovat..</p>	<p>Ráda bych, ale jak už jsem napsala, sama teď nemám v ruce něco dostatečně účinného..</p>
<p>Nejhůře snáším asi ty problémy, které vizuálně vidím nebo o nich čtu na sociálních sítích. Nejčastěji je to testování na zvířatech, o tom zvládám číst, ale pokud vidím video nebo fotky, tak se sesypu a mám na dlouho špatnou náladu. To samé mám například s nečistěním oceánu nebo nějakého prostředí. Je to i dost tím, že právě tyto skutečnosti jsou vyobrazovány velmi surově a většinou z míst, kde je to velmi špatné.</p>	<p>Jak jsem psala výše, jsou to sociální sítě nebo celkově internet. Překvapivě když se o těchto tématech začne někdo bavit, tak mi to nevadí. Naopak se ráda zapojím do konverzace a snažím se případně vnést osvětu lidem, kteří o tom tolik nevědí.</p>	<p>Přiznám se, že většinou se je snažím rychle zahnat. Rychle si přečtu něco jiného, pustím jiné video. Nejlépe o něčem pozitivním, aby se moje hlava přepnula, že není všechno na světě jen špatné nebo nenapravitelné.</p>	<p>Jak kdy. Někdy ano, ale někdy se do toho ponořím a chvíli nad tím stejně bohužel přemýšlím a cítím se bezmocně, protože já sama zrovna v tu chvíli nic nezmůžu. Někdy mi ale pomůže říct někomu jinému o tom problému, abych na to nebyla sama v tu chvíli. Občas, když mě to semele hodně (jako teď nedávno, kdy jsem viděla, jak se testuje vliv cigaretového kouře na psech), tak se jdu projít a vezmu to kolem bezobalového obchodu, kde si něco koupím a uklidním se tím, že těmito kroky můžu udělat aspoň ten nejmenší možný krok.</p>	<p>Doporučila bych asi nejvíce to sdílení s ostatními. Samozřejmě pokud se chce druhý o tom pobavit, ne mu to vnucovat. Ale nedávno jsem se takto začala svěřovat kamarádce a vznikla z toho dvou hodinová diskuze, kdy jsem jí pověděla a klimatické krizi, testování na zvířatech a mnoho dalších environmentálních témat a poděkovala mi s tím, že bychom se takto měli bavit častěji, protože mnoho věcí nevěděla nebo je znala jen okrajově. Mně se tedy ulevilo a jí to přineslo nové informace a uklidnila mě.</p>
<p>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?</p>	<p>Prosím zamyslete se: V jakých druzích situací takové pocity nejčastěji přichází? Co bývá obvykle jejich spouštěčem/spouštěči? (čím přesněji spouštěč určíte, tím lépe).</p>	<p>Pokud takové pocity druhého člověka přijdu, co s nimi pak v tu chvíli děláte? Jak s nimi zacházíte?</p>	<p>A jak vám to vaše zacházení s takovými silnými pocity daří?</p>	<p>Máte něco, co byste druhým pro konfrontaci s takovými silnými pocity doporučili?</p>
<p>Osobně ve mně vyvolává nejsilnější pocity změna klimatu. Pořád si upřímně myslím, že jde o největší environmentální hrozbu pro lidstvo, protože může mít potenciálně největší dopad na lidské životy a může silně narušit pozitivní trendy v lidské společnosti, které nastaly od průmyslové revoluce. Jde o pocit frustrace, že ta hrozba není brána vážně „anti-environmentálním táborem“ a frustraci ve mně vyvolává i poslouchat některá řešení "environmentálního tábora", která by pro lidstvo často byla ještě horší než samotná změna klimatu. Dále jde o lítost nad osudem lidí mimo rozvinutý svět. Já žiju v bohaté vnitrozemské zemi v mírném klimatickém pásu, změna klimatu tady zas takovou neplechku neudělá, ale to stejné se rozhodně nedá říct pro lidi žijící někde v Egyptě, Bangladéši apod. Ty lidi budou trpět. A to mě fakt sere.</p>	<p>Pochopitelně ty pocity nejčastěji nastanou, když v nějaké formě vidím či slyším někoho kdo klimatickou změnu nebere vážně. Spouštěčem jsou lidi z ODS... Nebo kdykoliv, když slyším protijaderný postoj. Vždy si vzpomenu na to, že kdyby svět přešel v 70. a 80. letech na jádro jako Francie tak by jsme z hlediska emisní zátěže byli o dost jinde. Vidět titulky s Extinction Rebellion taky dovede být dost spouštěč.</p>	<p>Upřímně celkově jsem optimista a asi si řeknu, že to prostě nějak dopadne. Dále si řeknu, že moje naštvání neplní v tuto chvíli nějakou produktivní roli a pouze mi ubližuje. Celkově se nenechám zpravidla vytočit nějak vážně aby mě to nějak uvnitř ničilo, dovedu si zanechat odstup. Když si všímám na sobě, že se nechám nějak vytočit něčím, tak se snažím zjistit proč a případně si třeba i dát trochu pauzu od toho, i když ne plnu izolaci, která by nebyla tak zdravá. A nějak prostě si to uvnitř uspořádám, že nemá cenu se prostě nechat něčím štvát. Vzpomínám si ovšem na jednu výjimku. Během toho nejhoršího covidového marasmu minulý podzim se mi vytvořila akutní alergie na Petra Fialu a v podstatě všechno co udělal, tak mě nějakým způsobem naštvalo. A uvědomil jsem si, že to je nezdravé a snažil se reflektovat proč mě štvře a zapracovat nad tím. A i když Fiala objektivně dělal a říkal hlouposti, tak reálně důvod, proč jsem se nechal vytočit byl kvůli tomu, že jsem lidově řečeno měl depku z již zmíněného covidové marasmu, kdy jsem viděl, jak zbytečně umírají lidé a země nevzkvétá. K tomu ještě dva a půl týdnů izolace v 24 metrové garsonce kde bydlím sám mi k pozitivnímu myšlení fakt nepřispělo. Ale uvědomil jsem si svůj negativní vztah, reflektoval ho, a nakonec se to zlepšilo. Nedávno jsem Fialu potkal ve dveřích na FSS a vůbec mě nenaštval a na tváři jsem měl jen úsměv.</p>	<p>Upřímně celkem dobře, environmentálním žalem rozhodně netrpím.</p>	<p>Take it easy, but take it.</p>