1

Metodický materiál pro učitele

ODBORNÝ TEXT

Jan Krajhanzl

Dobře utajené emoce a problémy životního prostředí

Lipka
EDIČNÍ CENTRUM

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 1 30.6.12 22:08

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 2 30.6.12 22:08

Metodický materiál pro učitele

ODBORNÝ TEXT

Jan Krajhanzl

Dobře utajené emoce a problémy životního prostředí

Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání
Brno 2012

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 1 30.6.12 22:08

Dobře utajené emoce a problémy životního prostředí
© Jan Krajhanzl, 2012
© Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, 2012

ISBN 978-80-87604-17-5

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 2 30.6.12 22:08

Abstrakt

Publikace se věnuje emocím, které lidé prožívají v souvislosti s problémy životního prostředí. Environmentální emoce přitom představují málo známé téma, které se v posledních letech těší rostoucímu zájmu odborníků a praktiků. Ukazuje se totiž, že pochopení emocí je klíčové, pokud chceme dobře porozumět „podivnému" (iracionálnímu) chování lidí k životnímu prostředí. Přehledová publikace nabízí úvodní orientaci v této problematice, souhrn těch nejdůležitějších poznatků a tipy pro praktickou environmentální výchovu, vzdělávání a osvětu. Čerpá přitom z psychologických výzkumů, vhledu hlubinné psychologie a zkušeností odborníků na komunikaci témat životního prostředí s veřejností.

Klíčová slova

Ekopsychologie, výzkum, environmentální výchova a vzdělávání, osvětové kampaně, emoce, informace, iracionalita, pocity ohrožení, hlubinná psychologie, obrany a obranné mechanismy ega, zvládání problémů a copingové strategie, environmentální problémy, environmentální katastrofy, globální klimatické změny, snižování biodiverzity

Cílová skupina

Učitelé/učitelky a lektoři/lektorky environmentální výchovy, pracovníci a pracovnice realizující projekty environmentální osvěty, úředníci/úřednice a aktivisté/aktivistky pracující s veřejností v oblasti ochrany životního prostředí, novináři/novinářky zabývající se environmentálními tématy

Doporučené využití ve výuce

Viz 3. kapitola, Náměty pro práci s emocemi v environmentální praxi.

Informace o autorovi

Jan Krajhanzl, sociální psycholog a ekopsycholog. Lektoruje, dělá výzkumy a konzultuje převážně pro střediska ekologické výchovy a ekologické nevládní organizace, spolupracuje s asociací lesních školek či asociací nízkoprahových klubů. Zabývá se například tím, co prožívají děti při kontaktu s přírodou, proč lidé (ne)chrání životní prostředí nebo komunikovat o environmentálních tématech s veřejností. Podporuje rozvoj ekopsychologie v České republice a její mezioborovou spolupráci, edituje oborový portál www.ekopsychologie.cz.

E-mail: jan.krajhanzl@gmail.com

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 3 30.6.12 22:08

Obsah

Úvod 5
1 Jak lidé prožívají environmentální katastrofy a problémy 7
1.1 Oběti environmentálních katastrof 7
1.2 Svědkové environmentálních problémů 8
1.3 Co se skrývá za „podivnými“ výsledky výzkumů 9
2 Proč je dobré všímat si environmentálních emocí 14
2.1 Informace, informace, informace 14
2.2 Strašení environmentálními problémy 15
2.3 Moralizování a pocity viny 18
2.4 Jakému ohrožení se umějí lidé postavit čelem 21
3 Náměty pro práci s emocemi v environmentální praxi 22
3.1 Živá vize 22
3.2 Pravda o problémech životního prostředí 23
3.3 Dostupná a realistická řešení 25
3.4 Respekt a prostor pro vlastní názor 27
3.5 Emoční podpora 28
Závěr 30
Seznam použité literatury 31

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 4 30.6.12 22:08

Úvod

V environmentální praxi sehrávají významnou roli informace. Je jim věnována značná pozornost v environmentální výchově, ekoporadenství, v osvětových kampaních, výkonu veřejné správy i politice ochrany životního prostředí. Nově však začíná environmentální praxe objevovat i význam emocí.

Emoce spojené se životním prostředím a jeho problémy jsou přitom všude kolem nás. Není se co divit, neboť lidé svět vnímají nejen jako zdroj informací, ale také ho (emočně) prožívají. Bez vnímavosti k emocím lze jen stěží pochopit, s čím se denodenně setkávají pedagogové, aktivisté, úředníci a další, kteří v environmentální praxi pracují s lidmi. Stačí si vybavit prudké reakce některých lidí na všechno, co je trochu „eko", „bio" či „zelené", nebo nikam nevedoucí debaty o klimatických změnách, jaderné energetice, vegetariánství či kůrovci. Ve školách se řada z nás setkává se žáky a studenty, kteří poslouchají o environmentálních problémech někdy s polekanými výrazy, jindy se znuděnými až cynickými úšklebky. A pak všechny ty osobní pocity, které člověku běží hlavou, když končí filmy jako *Nepříjemná pravda*[1], *Čas hlupáků*[2] nebo setkání *Ekologické dny* v Olomouci.[3] S přáteli vedeme rozhovory o tom, jak bude svět vypadat za deset dvacet či padesát let, sdílíme radost z odvedené práce, jindy zase pochybnosti, zdali to, co děláme, vlastně stačí.

V posledních dvou dekádách průběžně roste zájem o emoce spojené s ochranou životního prostředí také v psychologii.[4] Stále nové – v českém prostředí prakticky neznámé – psychologické výzkumy a odborné články nám pomáhají pochopit, jak velký vliv mají emoce spojené s životním prostředím na lidské myšlení a chování. Nejvíce pozornosti psychologů přitom přitahují ty problémy životního prostředí, které v lidech vyvolávají nejsilnější emoční odezvu, např. **environmentální katastrofy**, **globální klimatické změny** či **vymírání přírodních druhů**. V této přehledové publikaci proto budeme hojně čerpat z výzkumu emocí, které se týkají právě těchto problémů.[5]

První český exkurz[6] do problematiky prožívání environmentálních problémů začneme u emocí, které se výrazně projevují při environmentálních katastrofách, a pokračovat

1 *An Inconvenient Truth*, USA, 2006.

2 *The Age of Stupid*, Velká Británie, 2009.

3 Ekologické dny pořádá od roku 1991 Sluňákov, Centrum ekologických aktivit města Olomouce. Více informací viz http://www.slunakov.cz/index.php?1–1007x017.

4 Přehledově Clayton & Myers (2009), Doherty & Clayton (2011).

5 Uvedené poznatky lze nicméně použít také při úvahách o jiných environmentálních problémech, zejména těch, které představují globální hrozbu.

6 Rád bych se tímto tématem zabýval také v příštích letech. Uvítám vaše otázky, komentáře či náměty na e-mailu jan.krajhanzl@gmail.com. Předem za ně moc děkuji. Rád bych na tomto místě poděkoval také Dáše Loubalové za její inspirující podněty k pracovní verzi textu.

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 5 30.6.12 22:08

budeme k často přehlíženým emocím spojeným s globálním poškozováním životního prostředí. Podíváme se, jak lidé reagují na ohrožující emoce a co to s nimi dělá, když jsou konfrontováni s dramatickými popisy environmentálních problémů, moralizováním či záplavou odborných informací. V závěrečné části se pokusíme shrnout, co podle odborníků vyplývá z psychologických poznatků o environmentálních emocích pro didaktiku environmentální výchovy, pro realizaci osvětových kampaní a další práci s lidmi v environmentální praxi.

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 6 30.6.12 22:08

1 Jak lidé prožívají environmentální katastrofy a problémy

1.1 Oběti environmentálních katastrof

Třebaže je prožívání problémů životního prostředí spíše opomíjeným tématem, existují environmentální emoce, které se objevují v hlavním vysílacím čase a na titulních stránkách novin: jsou to ty emoce, které jsou vyvolány environmentálními katastrofami. Ať už se jedná o přívalové deště, hurikány nebo havárie ropných zařízení či jaderných elektráren, jsou tyto emoce krajním – a nejvýraznějším – projevem toho, jak je lidská psychika úzce spjatá se životním prostředím, jak reaguje na environmentální katastrofu, jak jí čelí a jak se vyrovnává s prodělaným traumatem.

Psychologické výzkumy ukazují, že oběti různých environmentálních katastrof často trpí **depresemi** a **posttraumatickou stresovou poruchou**[7], která se projevuje (cit. Vokurka & Hugo, 1998, s. 357–358) „znovuprožíváním události, vyhýbáním se podobným okolnostem či situacím, zvýšenou dráždivostí, lhostejností, citovou otupělostí a neschopností prožívat radost".[8] Oběti katastrof reagují na prožitá traumata různě – v zasažených místech, kde dochází k rozpadu společenských pravidel, utíkají často od svých trápení do sociálně patologického chování. Podle empirických studií pak dochází v postižených lokalitách k nárůstu alkoholových a drogových závislostí, ale také sebevražd, či dokonce zneužívání dětí.[9] Závažné dopady na lidskou psychiku mají i méně dramatické přírodní jevy, než jsou povodně, hurikány či havárie průmyslových zařízení: kupříkladu dlouhotrvající vedra zvyšují výskyt spontánních úmrtí, ale také sebevražd, vražd, fyzických napadení a domácího násilí.[10]

O významu emocí vypovídá také to, jak důležitá je v postižených oblastech práce psychologů a dalších proškolených profesionálů, kteří poskytují lidem krizovou intervenci, tedy pomáhají jim vyrovnat se s šokem a ztrátou, aby mohli začít novou etapu svého života. Výzkumy v zasažených lokalitách přitom potvrzují, že podpora pomáhajících profesí je jedním z klíčových faktorů pro úspěšné zvládnutí krizové situace a prevenci sociální patologie v lokalitě.[11] Zkušenosti z českého prostředí zároveň ukazují, že duševní krize vyvolaná environmentální katastrofou se může stát i významnou příležitostí pro životní změnu.[12]

7 Doherty & Clayton (2011).

8 Podobné následky vyvolala například ropná havárie v Mexickém zálivu v dubnu roku 2010 (Winter, 2010).

9 Doherty & Clayton (2011).

10 Ibidem.

11 Ibidem.

12 Podrobně Kohoutek & Čermák (2009).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 7 30.6.12 22:08

1.2 Svědkové environmentálních problémů

Ve stínu traumat lidí postižených environmentálními katastrofami zůstávají emoce, které v lidech vyvolávají „každodenní" a dlouhodobé problémy životního prostředí. Takové emoce jsou méně výrazné, málo uvědomované, sdílené spíše jen s podobnými lidmi a často také vytěsňované z lidské mysli. Přestože se o nich prakticky nemluví v médiích ani v environmentální praxi, podle psychologických výzkumů vyvolává poškozování životního prostředí u významné části populace **chronický stres**.[13] Ten se projevuje širokým spektrem příznaků, např. zvýšenou úzkostí, depresemi, pocity únavy, či naopak hyperaktivitou; psychosomatickými potížemi, jako jsou zvýšený krevní tlak, poruchy imunity, migrény, bolesti svalů a kloubů; ale také sklony k odreagování se „za každou cenu", např. zneužíváním omamných látek, závislostmi, nebezpečnými aktivitami. Nově se pro popis emocí prožívaných v souvislosti s environmentálními problémy používá termín **ekoúzkost**, kterým bývají označovány záchvaty „paniky, ztráty chuti k jídlu, podrážděnosti, slabosti a nespavosti" (cit. American Psychological Association, 2010).

Kolik lidí v populaci prožívá environmentální problémy? Pro české prostředí prozatím chybí výzkum, který by se mohl opřít o reprezentativní vzorek obyvatel ČR. Pro představu lze uvést alespoň výsledky amerického šetření z nedávné doby, které zkoumalo emoční reakce na globální změny klimatu (v současné době asi psychologicky nejsledovanější environmentální problém). Jak studie zjistila,[14] přibližně polovina americké veřejnosti uvádí, že v souvislosti s globálními klimatickými změnami prožívá nějaké emoce. Nejčastěji jsou vyjádřeny bezmoc, smutek, znechucení či naděje, přibližně čtvrtina dotázaných přiznává deprese či pocity viny. Asi nepřekvapí, že s nejsilnějšími emocemi se lze setkat v táborech přesvědčených ochránců klimatu a mezi jejich odpůrci. Zatímco ochránci, kteří se globálních změn klimatu obávají nejvíce (označováni také jako alarmisté, v americké populaci jich je asi 18 %), prožívají nejčastěji smutek, znechucení, naštvanost a znepokojení, jejich odpůrci (zastoupení v americké společnosti asi 7 %) pociťují ohledně globálních klimatických změn především znechucení a naštvanost.

Jsou to právě globální klimatické změny, které ukazují, že na lidskou psychiku působí nejen aktuální problémy životního prostředí, ale také hrozby do budoucna. Dokládají to studie z Velké Británie.[15] Podle jejich zjištění očekávají lidé od globální klimatické změny širokou škálu negativních dopadů, „např. tání ledovců, vzestup hladin oceánů a zaplavení pobřežních regionů a celých zemí, velká sucha a vedra (například extrémní vlny horka a sucha, které vyvolají hladomory v Africe), změny krajiny, dopady na lidské zdraví (malárie, nedostatek vody a potravin), katastrofální extrémy počasí, lidskou migraci, vyhynutí druhů". Mnoho účastníků studií sdělovalo, že globální

13 Clayton & Myers (2009, s. 198–199).

14 Doherty & Clayton (2011, s. 269).

15 O'Neill & Nicholson-Cole (2009).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 8 30.6.12 22:08

klimatické změny v nich vyvolávají strach, stres a deprese. V některých výpovědích se objevily také obavy z apokalypsy (konce světa), naopak jen pár respondentů očekávalo globální klimatické změny s optimismem (předpoklad mírnějších zim či snadnějšího šíření exotických plodin ve Velké Británii). Americká psychologická asociace vydala dokonce ke klimatické problematice speciální zprávu, ve které konstatuje, že globální klimatické změny negativně ovlivňují duševní zdraví.[16]

Příklady studií ještě doplňme těmi, které odkrývají, že obavy školáků z budoucnosti se velmi podobají obavám dospělých.[17] Děti, účastnící se výzkumů v Rakousku, Anglii, Mexiku a Austrálii, dostaly za úkol nakreslit svět budoucnosti. Ve svých obrázcích více než polovina z nich, konkrétně 54 % v Anglii a Mexiku, nakreslila budoucnost pesimisticky. V případě dětí z rakouského Salcburku to bylo 55 %. S obavami hleděla do příštích let také většina malých Australanů – ti navíc přiznávali, že se cítí bezmocní vývoj nějak ovlivnit.

Těchto pár vybraných výzkumů naznačuje, kolik emocí v lidech vyvolávají environmentální problémy. Ačkoliv nejsou tak dramatické jako emoce obětí environmentálních katastrof, nebezpečnými je činí jejich chronický průběh. A je zde ještě jeden podstatný rozdíl: zatímco katastrofa dopadne na oběti bezprostředně, environmentální problémy ovlivňují životy lidí více přes média a další prostředníky. Dobře to ilustrují americké studie z devadesátých let,[18] které odhalily, že největší úzkost vyvolávaly u veřejnosti klimatické změny nejen v období dlouhého letního sucha a veder, ale také v době, kdy se média v USA soustředila v roce 1997 na klimatickou konferenci v Kjótu.

Vyplývají z toho dva závěry. Zaprvé, že „zprostředkovanost" environmentálních problémů dává velkou odpovědnost novinářům, učitelům, aktivistům, úředníkům a dalším, kteří informují veřejnost o stavu životního prostředí. Zadruhé, že zprostředkovaná (nepřímá) zkušenost lidí s environmentálními problémy otevírá prostor pro řadu „podivností", se kterými se lze v myšlení, prožívání a chování lidí ve vztahu k životnímu prostředí setkat.

1.3 Co se skrývá za „podivnými" výsledky výzkumů

Běžný přístup veřejnosti k životnímu prostředí bývá často trochu pejorativně označován jako iracionální. Říká se, že si lidé pod sebou „řežou větev", chovají se krátkozrace, hloupě, egoisticky, požitkářsky či přímo šíleně. Skutečnost, že lidé reagují na environmentální problémy iracionálně – tedy jinak než rozumem –, potvrzují i výsledky následujících výzkumů. Považujeme však za lepší snažit se iracionalitě porozumět než nad ní ohrnovat nos:

16 American Psychological Association (2010).

17 Barraza (1999), Mabelis (2005).

18 Bord, O'Connor & Fisher (2000).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 9 30.6.12 22:08

I když se o vymírání druhů hodně mluví, většina lidí to „neslyší“. Mezinárodní unie pro ochranu přírody (IUCN) odhaduje, že v dnešní době probíhá vymírání druhů sto až tisíckrát rychleji, než kdyby člověk své prostředí neovlivňoval. Celých 72 % lidí v Británii si navzdory tomu myslí, že ačkoliv se může stát vymírání problémem do budoucna, v současné době k němu nedochází.[19]

O dramatických dopadech globálních klimatických změn toho bylo hodně řečeno, publikováno a odvysíláno, ale mnoho lidí má pocit, že se jich netýkají. Ukazuje se, že ačkoliv si globální klimatické změny spojuje s různými hrozbami řada lidí,[20] domnívají se, že tyto hrozby se naplní na jiných místech či v jiném čase, než oni sami žijí.[21] Obecněji to potvrzují i zjištění českého výzkumu, který ukázal, že přispěvatelé českých Greenpeace se o životní prostředí obávají kvůli rostlinám a zvířatům, jiným lidem, méně již kvůli sobě a svým rodinám.[22]

Ubývá lidí, kteří jsou přesvědčeni o závažnosti globálních klimatických změn a přibývá klimaskeptiků. V roce, kdy se vědci mezinárodně shodli, že globální klimatické změny jsou s 97% pravděpodobností způsobeny lidskou činností, kdy USA zaznamenaly rekordní počet tornád a kdy osm z deseti největších pohrom ve Spojených státech bylo způsobeno extrémním počasím, se 48 % Američanů domnívá, že hrozby globálních klimatických změn jsou zveličovány. Jak dále uvádí přední britský publicista George Monbiot,[23] ve Spojených státech klesl mezi lety 2008 a 2009 během osmnácti měsíců ze 71 % na 54 % počet lidí, kteří jsou přesvědčeni, že světová teplota během příštích desetiletí poroste. Jen v roce 2008 se zdvojnásobil počet blogů, které tvrdí, že globální klimatické změny jsou falešným mýtem. V žebříčcích portálu Amazon jsou postupně vytlačovány publikace o ochraně klimatu těmi klimaskeptickými – v roce 2009 patřilo klimaskeptikům 1., 2., 4., 5., 7., a 8. místo v žebříčku deseti nejprodávanějších publikací o globálních klimatických změnách.

Čím jsou lidé vzdělanější či informovanější o globálních klimatických změnách, tím jsou pasivnější. Studie ukázaly,[24] že účastníci výzkumu více informovaní o klimatické problematice projevovali méně zájmu zapojit se svým odpovědným chováním do ochrany klimatu. Jiný výzkum sledoval,[25] jak výše dosaženého vzdělání ovlivňuje přesvědčení o globálních klimatických změnách mezi členy obou největších politických stran ve Spojených státech. Zatímco u demokratů platilo, že čím vyšší je jejich vzdělání, tím větší starost v nich globální klimatické změny vyvolávají, u republikánů rostla s dosaženým vzděláním i skepse ke globálním klimatickým změnám.

Uvedené výzkumy ukazují, jak postoje veřejnosti ovlivňuje „něco“, co činí jejich chování iracionálním: „Něco“ jim brání slyšet významné informace o snižování biodiverzity. „Něco“ jim brání připustit si, že dopady globálních klimatických změn mohou nepříznivě pocítit ve svém životě. „Něco“ jim brání vzít ochranu klimatu vážně. Co se tedy v lidech vlastně odehrává?

19 Futerra (2010a).

20 O’Neill & Nicholson-Cole (2009).

21 O’Neill & Nicholson-Cole (2009), Randall (2009).

22 Krajhanzl & Skalík (2007).

23 Monbiot (2009).

24 Lertzman (2008).

25 Coleman (2011).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 10 30.6.12 22:08

Odpověď se skrývá v pochopení toho, jak se lidská duše brání pocitům ohrožení.[26] „Náš problém je následující: Chceme si dopřát pohodlné bydlení, chutnou stravu, kvalitní zábavu, osobní mobilitu a úspěšnou kariéru. Všechny tyto tužby nás vedou ke způsobům chování, o nichž víme, že urychlují nástup očekávaného ekologického kolapsu, události tolik strašlivé a zdrcující, že si jeho důsledky v jejich úplnosti ani nejsme schopni představit" (cit. Winter & Koger, 2009, s. 52–53).

Lidé tedy čelí silnému pocitu ohrožení, které v nich podvědomě vyvolávají environmentální problémy. Ty však nejsou snadno řešitelné a lidská psychika proto hledá jiný způsob, jak se pocitu ohrožení vyhnout – tzv. štěpí své vědomí, tedy izoluje od svého vědomí pomocí tzv. **obranných mechanismů ega** určité zneklidňující skutečnosti.[27] „Obrany nás chrání před obtížemi a vybavují nás vírou, že se chováme zcela rozumně. Obrany jsou ve skutečnosti naprosto iracionální – jejich vinou se před námi zakrývá realita. Současně jsou však funkční – ochraňují nás před nepohodlím a neklidem – a proto se jich neradi vzdáváme" (cit. ibidem). Jinými slovy (Lertzman, 2008): „Duše je velmi šikovná v tom, jak chránit svůj pocit bezpečí a vyhýbat se tomu, co je bolestné a zúzkostňující."

U člověka, který se (nevědomě) brání pocitům ohrožení, si lze všimnout nulové emoční odpovědi na ohrožující skutečnost a často naopak horečnaté a zbrklé myšlenkové činnosti. Je příznačné, že čím slabší a děravější jsou jeho argumenty, tím tvrdošíjněji a rezolutněji musí v obraně popírat, zpochybňovat, bagatelizovat či zesměšňovat environmentální problémy či ochranu životního prostředí. Ačkoliv se dotyčný může ohánět racionalitou, při bližším pohledu se většinou odhaluje iracionální povaha jeho argumentů, které mu pomáhají zastřít skutečnou povahu problému.

Obranné mechanismy pomáhají člověku provést jakoukoliv kognitivní „kličku", aby ho ochránily před pocitem ohrožení. Časté je zlehčování environmentálních problémů, například: „Grónsko bylo taky kdysi zelené – no bože, bude zas!", event. úplné popírání problémů: „Žádné ničení planety nevidím, nikdy v životě jsem neviděl a nemyslím, že nějaký vážný a rozumný člověk by to mohl říct." [28] Spolehlivým způsobem, jak se ochránit před pocity ohrožení, je také zpochybnit důvěryhodnost nositele informací, typicky tedy ekologických aktivistů. Ti jsou obviňováni z toho, že chtějí vrátit lidstvo zpátky na stromy nebo do jeskyň, popřípadě že jsou za své aktivity placeni z peněz konkurenčních firem. Globálními environmentálními hrozbami se řada lidí odmítá zabývat s odůvodněním, že lidský důvtip a vědeckotechnický rozvoj si s nimi jistě poradí.

26 Lertzman (2008), Winter & Koger (2009), Clayton & Myers (2009), Randall (2009), Monbiot (2009), Levitt (2009), Dodds (2011), Doherty & Clayton (2011).

27 Freudová (2006), Winter & Koger (2009), Dodds (2011).

28 Václav Klaus, Hospodářské noviny, 9. července 2007. Výrok byl oceněn sdružením Děti země jako Zelená perla 2007.

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 11 30.6.12 22:08

Obranám se ovšem daří také ve chvílích, kdy se lidé vyhýbají ohrožení vyvolanému vlastními pocity viny. Pozoruhodně populární je v případě třídění odpadu historka „soused to viděl na vlastní oči, všechno se to sesype na jednu hromadu“, která se vyskytuje po celém území České republiky.[29] Ostré hrany pocitů viny jsou také často ohlazovány racionalizacemi, že „centrum města bude zacpané, i kdybych jel místo auta tramvají“, „letadlo poletí i beze mě“ a „binec byl kolem té lavičky i předtím, než jsem tam ten plastový kelímek nechal ležet“.

Projevy obranných mechanismů mohou mít také více pasivní – letargickou podobu, kdy lze u lidí (např. po zhlédnutí *Nepříjemné pravdy* či *Věku hlupáků*) pozorovat spíše skleslé výrazy, prázdné nepřítomné pohledy, vyčerpanost, snahu zaplašit své myšlenky přesměrováním pozornosti. Pokud je člověk v obraně, je marné očekávat jakýkoliv projev autentických emocí spojených s problémem. Pro praxi je důležité, že člověk utíkající před pocitem ohrožení není schopen zvážit danou skutečnost z více úhlů ani přijímat argumenty protistrany – naopak nové podněty vedou spíše k zesílení jeho obran.

V době všudypřítomných informací o stavu životního prostředí proto zřejmě není největším problémem lhostejnost veřejnosti, ale jak uvádí Americká psychologická asociace,[30] spíše úzkost a pocity bezmoci. Ty v lidech vyvolávají obranné mechanismy, které brání racionálním postojům veřejnosti, jak jsme sledovali u výše uvedených výzkumů. Proto se nejspíš významná část americké veřejnosti, dříve přesvědčená o důležitosti ochrany klimatu, postupně přiklání ke klimaskeptickým stanoviskům, a to navzdory stále spolehlivějším a varovnějším prognózám klimatického výzkumu.[31] Proto roste poptávka po klimaskeptických publikacích a blozích, které lidem umožňují mávnout rukou nad vědeckými zprávami mezinárodní klimatologické komunity.[32] Proto si lidé udržují iluzi, že globální vymírání přírodních druhů ještě nezačalo[33] a klimatické změny dopadnou na lidi prostorově či časově vzdálené od jejich vlastního života.[34] Proto ti, kteří mají více informací, jsou často laxnější ve svém vlastním jednání.[35]

Díky obranným mechanismům lze také pochopit, proč nemalá část veřejnosti reaguje nepřátelsky až nenávistně na ekologické aktivisty – ti se totiž stávají reprezentanty hlubokého strachu a niterných pocitů viny, které si do nich lidé promítají a které

29 Soudím podle toho, že se s tradováním tohoto „svědectví“ setkávám na svých školeních po celé republice. Pokud by byla uvedená historka „celoplošně“ pravdivá, pak by Česká republika stěží mohla vykázat jedinou tunu vytříděného odpadu.

30 APA (2010).

31 Monbiot (2009).

32 Monbiot (2009).

33 Futerra (2010a).

34 O’Neill & Nicholson-Cole (2009), Randall (2009).

35 Lertzman (2008).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 12 30.6.12 22:08

vnímají jako agresivní útok na svou vlastní duševní pohodu.[36] Lidé s dětmi zase paradoxně projevují menší starost o klimatické hrozby než jejich bezdětní vrstevníci.[37] Strach o děti totiž zvyšuje celkový pocit ohrožení, a ten vyvolává častější obrany, zatímco bezdětní čelí menším pocitům ohrožení a zvládnou se díky tomu častěji vyrovnat s klimatickou perspektivou bez obran.

Pocitům ohrožení se různými obranami vyhýbají také školáci. Podle holandské studie[38] je až nápadné, jak nevšímavé jsou děti při kontaktu s přírodou k projevům environmentální degradace (konkrétně k mrtvým lesům v polské části Krkonoš), jak bez emocí popisují poškozování životního prostředí či environmentální hrozby budoucnosti.

Obrany umožňují lidem uniknout před pocitem ohrožení, avšak zároveň brání skutečnému řešení problému: (cit. Winter & Koger, 2009, s. 56): „Obrany umožňují normální fungování jedince ve společnosti, která po nás požaduje, abychom se náležitě chovali, podřizovali se jejím normám, spolupracovali s jinými lidmi a přizpůsobovali se různým situacím, mnohdy navzdory našim biologickým pudům. Obrany si však vybírají svou daň. Musíme na ně vynakládat energii, onu limitovanou fyzickou komoditu, o niž mezi sebou zápasí různé fyzické struktury. Oč vyšší podíl naší energie je vázán obrannými mechanismy, o to méně jí zbude na tvořivost, spontaneitu a na realistické řešení problémů."

Pro aktivity environmentální výchovy či osvětové kampaně, které jsou realizovány bez vnímavosti k environmentálním emocím, jsou obranné mechanismy ega nebezpečnou pastí. Čím víc se někdo snaží aktivizovat cílovou skupinu katastrofickými prognózami a morálními apely, tím víc hrozí, že ji žene do obranných mechanismů, které jí v příštích letech znemožní vyrovnat se s environmentální skutečností a začít adekvátně jednat. Předtím, než se seznámíme s příklady dobré praxe, se podívejme, co dokáže vyvolat – třeba i dobře míněné – zahlcování lidí informacemi, vyvolávání strachu či pocitů viny.

36 Dodds (2011).

37 Futerra (2006).

38 Mabelis (2005).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 13 30.6.12 22:08

2 Proč je dobré všímat si environmentálních emocí

Jak si ukazujeme, pochopení emocí je důležitým předpokladem pro úspěšnou práci s lidmi v environmentální praxi. V této části se proto zaměříme na otázku, co mezi lidmi vyvolávají některé kontroverzní postupy, které jsou používány – často v dobré víře – v environmentální výchově, vzdělávání a osvětě.

2.1 Informace, informace, informace

Občas se lze v praxi setkat s názorem, který se dá shrnout takto: „Poskytněme lidem co nejvíce odborných informací o environmentálních problémech a jejich řešeních. Pokud se lidé seznámí s faktickou rovinou problémů, uvědomí si jejich závažnost a budou ochotni podílet se na potřebných řešeních."

Ano, informace jsou pro environmentální praxi důležité a těžko si lze bez nich představit environmentální výchovu, ekoporadenství, osvětové kampaně, atd. V souvislosti s velkým důrazem na informace je nicméně potřeba vzít v úvahu – z hlediska prožívání a chování lidí – přinejmenším čtyři významná omezení:

Informace mohou změnit chování lidí k životnímu prostředí jen málokdy. Zahraniční studie od 80. let průběžně dokazují, že znalosti mají jen minimální vliv na postoje, a ty mají jen minimální vliv na chování.[39] Pokud si tedy lidé rozšíří své znalosti, neznamená to, že „půjdou do sebe" a „začnou se chovat správně". Výsledky zahraničního výzkumu, který upozorňuje na tuto nepříjemnou skutečnost, potvrzuje i aktuální výzkum v České republice.[40] Informace jsou tedy důležitou součástí environmentální výchovy, vzdělávání a osvěty, ale samy o sobě nestačí.

Informace lidé často překrucují podle toho, jak se jim to hodí. „Podivná" zjištění studií, která jsme probírali v předchozí kapitole, ukazovala, jak imunní dokážou být lidé vůči objektivním informacím.[41] Zatímco nejvzdělanější členové americké Demokratické strany projevovali vysokou starost o globální klima, nejvzdělanější republikáni byli naopak nejzarytějšími odpůrci ochrany klimatu.[42] Významný podíl na překrucování informací mají právě obranné mechanismy, které jsme představili výše. Za pozornost ovšem stojí také teorie kognitivní disonance Leona Festingera, podle níž se lidé snaží dělat vše pro to, aby jejich názory byly ve vzájemném souladu (cit. Winter & Koger, 2009, s. 75–76): „Festinger v obecnější rovině postuloval, že kdykoli zažijeme rozpor mezi dvěma myšlenkami, dojde ke kognitivní disonanci. Kognitivní disonance vyvolává nepříjemný stav napětí, který nás motivuje podniknout všechny kroky k omezení tohoto napětí, včetně změny přesvědčení nebo chování, jen abychom se vůči ostatním i nadále jevili jako konzistentní a zásadoví. (…) Festinger vyzdvihoval důležitost posunů, k nimž dochází po rozhodnutí – když se musíme svým rozhodnutím nadále řídit, je třeba vše znovu sešikovat a uspořádat konfliktní názory tak, aby byly s naším rozhodnutím v co největším souladu."

39 Bell (2002), McGonigal (2011).

40 Hromádka (2010).

41 Futerra (2010a), O'Neill & Nicholson-Cole (2009), Randall (2009), Lertzman (2008).

42 Coleman (2011).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 14 30.6.12 22:08

Informace neosloví každého. Lidé přistupují ke světu různě: někteří více přes emoce, jiní přes myšlení, další přes vnímání a jiní zase přes činnost.[43] Důležité je proto nespoléhat při kontaktu s cílovou skupinou jen na jednu oblast. Odborníci na komunikaci environmentálních problémů upozorňují, že v mnoha případech „abstraktní vědecké a suché informace berou prostor pocitům a lidskosti" (cit. Futerra, 2010b). Naději na úspěch mají ty informace, které jsou psané srozumitelným a čtivým jazykem, které propojují vědecké poznatky s běžným životem posluchačů a otázkami, které si kladou.

Informacemi se nelze vyhnout emocím. Odborné, věcně zprostředkované i úplně „suché" informace dokážou – ať chceme, či nechceme – vyvolat emoce. Pro příklady netřeba chodit daleko, vezměme si třeba ryze informační sdělení „Před půl hodinou se vám narodila dcera" nebo o pár let později „Tati, propadám z přírodopisu". Pokud by se chtěl někdo poskytováním kvalitních informací vyhnout emocím, neuspěje, protože emoce není možné nechat „zmizet" – jedině je přehlížet.

Lidé reagují na informace různými emocemi. Na dalších stránkách se podíváme, jak i „nevinné" informace o životním prostředí někdy vyvolávají emoce, které snižují nebo přímo poškozují šance na aktivní zapojení lidí do řešení environmentálních problémů.

2.2 Strašení environmentálními problémy

Problémy životního prostředí obvykle představují nějaké riziko – pro nás, naše blízké, společnost či celé lidstvo, chráněné i nechráněné rostliny a živočichy, ekosystém či život na Zemi. Vědomí rizika přitom v lidech často přirozeně vyvolává menší či větší strach. Je například normální bát se, když se po několika dnech dešťů začne zvyšovat hladina potoka za naším domem. Spouště lidí zatrne, když se rypadla bagrů zaryjí do zatravněného plácku, kde si hráli od dětství. Otázkou však je, co to s lidmi dělá, pokud čelí environmentálním problémům nepřímo, prostřednictvím informací a obrazů od odborníků, politiků, aktivistů nebo učitelů. Příkladů je nepřeberně:

V případě globálních klimatických změn sledujeme kampaně, ve kterých se lední medvědi topí kvůli tání arktických ledovců (např. film *Nepříjemná pravda*, 2006), svlékají se z kůže, aby přežili horko (např. kampaň *Big Ask*), nebo migrují na jih do amerických měst (kampaň WWF). Hodně se mluví o extrémních klimatických jevech, jako jsou povodně, dlouhotrvající sucha a hurikány. Sledujeme spoty, ve kterých stoupá hladina oceánů, jsme varováni před zaplavením přímořských oblastí, hladomory, válkami o pitnou vodu a klimatickými uprchlíky, kteří se budou valit do Evropy. Britská vláda například používá i při oficiálních příležitostech sousloví „nebezpečné klimatické změny", britské neziskové organizace zase výraz „klimatický chaos".[44] Dopady klimatických změn jsou popisovány jako hrozivé, nezměrné, apokalyptické (ibidem) apod. Podle analýz používá řada kampaní pro přesvědčování veřejnosti obrazy „smrti, zkázy, pekla a ráje, soudu".[45] Podobné katastrofické vyznění používají také kampaně o biodiverzitě (cit. Futerra, 2010): „Biodiverzita a vymírání druhů jsou komunikovány

43 Kolb (1984).

44 O'Neill & Nicholson-Cole (2009).

45 Ereaut & Segnit (2006).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 15 30.6.12 22:08

téměř automaticky dohromady. (…) Je vzácné, aby aktivisté, veřejná správa či politici zmínili nějakou rostlinu, živočicha nebo ekosystém, pokud nepatří mezi ohrožené."

Ačkoliv popis environmentálních problémů a hrozeb působí někdy dramaticky až drasticky, nemusí to být tím, že by se autoři sdělení vyžívali v šíření paniky, hrůzy a zoufalství mezi lidmi. Vše může vycházet i z dobře míněné myšlenky: „Ukážeme lidem, jak velké nebezpečí jim hrozí, a oni začnou něco dělat."

Studie opakovaně dokazují, že to tak bohužel většinou nefunguje.[46] Pokud výuka, zprávy či kampaně vyvolávají strach, je to vždy hra s ohněm, neboť lidé na pocity ohrožení reagují různými způsoby – jen některé z nich pomáhají hrozbu řešit, jiné jsou neúčinné, nebo přímo škodlivé. Traumatickou zkušenost s existenčním ohrožením získala západní kultura v raném novověku při morových epidemiích. Dobové kroniky a deníkové záznamy obyvatel morových měst přinášejí svědectví,[47] která až zneklidňujícím způsobem odpovídají současným poznatkům o lidských reakcích na strach. Velmi dobře lze malou odbočkou ilustrovat psychologická i bezpečnostní rizika, která s sebou strach přináší.[48] Posuďte sami:

> Pokud se ve městě objevily první příznaky morové epidemie a ulicemi se šířila šeptanda, městské rady se snažily dlouho zvěsti o epidemii zlehčovat a popírat, aby zabránily panice a neohrozily konání městských trhů. Když propukla epidemie naplno, řada lidí opouštěla ve strachu před infekcí své nemocné příbuzné, zazdívala je v pokojích nebo nechávala zaživa odvézt do masových hrobů. Některé rodiny poskytovaly svým blízkým péči a podporu až do úplného konce. V některých městech vymřelo celé osazenstvo špitálů a duchovních řádů, které se během epidemie s nasazením vlastního života staralo o nemocné. Ve městech křesťanského Západu také v době morových epidemií vypukaly pitky a sexuální orgie, kterými se lidé snažili „přebít" vědomí všudypřítomné smrti. Přispívali tak k dalšímu šíření nákazy, stejně jako davy, které se scházely, aby sledovaly, jak pohřební kára svážejí mrtvé do masových hrobů. Obyvatelé postižených měst také hledali domnělé viníky – Židé byli obviňováni ze záměrného šíření nákazy po městě a v mnoha městech proběhly současně s morovou epidemií protižidovské pogromy.

Jak ukazují svědectví z morových měst, lidé vystavení ohrožení se jen málokdy chovají racionálně. V případě environmentálních problémů můžeme sledovat podobnou škálu reakcí: od altruistického sebeomezení ve prospěch celku (odpovědné chování k životnímu prostředí) přes egoismus („Když jde klima do háje, tak se snažím létat co nejvíc, dokud je to možné."), extrémní hédonismus (omamné látky všeho typu, konzumerismus, promiskuita), fascinaci zkázou (masová obliba katastrofických filmů) až po hledání viníků (teorie spiknutí à la *New World Order* apod.). Pokud chce někdo z tzv. výchovných či osvětových důvodů vyvolávat strach, měl by počítat se všemi takovými reakcemi.

---

46 Nickerson (2003), Randall (2009), O'Neill & Nicholson-Cole (2009), Futerra (2010b), Climate Change Communication Advisory Group (2010).

47 Delumeau (1999).

48 Mikšík (2005).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 16 30.6.12 22:08

Když si psychologicky přiblížíme, jak lidé reagují na strach, zjišťujeme, že „zprostředkované" environmentální hrozby vyvolávají v lidech často také obrany, jako jsou popření, bagatelizace, racionalizace ad. (viz kapitola 1.3).[49] Pozorovat lze depresivní myšlenky, např. při zpětné vazbě k jednomu nejmenovanému programu environmentální výchovy: „Takhle mučit nevinné dětičky a kazit jim život depresema." Objevuje se také protipól depresí, a to přehnaná (manická) aktivita, která se projevuje „povznesenou, křečovitou náladou spojenou s hyperaktivitou, expanzivitou a rozjařeností. Nejde ovšem jen o vystupňované veselí, ale o podrážděnost a napětí, a pacientova nálada se nejeví přirozeně. (Člověk) je přehnaně optimistický, nekritický, myšlení bývá rychlé" (cit. Wikipedie, 2012). Manicky se člověk může hnát za nákupy, adrenalinovými zážitky nebo pracovním úspěchem, to není podstatné – důležité je, že je pořád v pohybu, a to mu umožňuje vyhnout se kontaktu se sebou samým.

Lidé v krizi mají také sklony k falešným řešením (cit. Randall, 2009): „Vezměte si například v současné době populární zájem o udržování zapomenutých nebo mizejících dovedností. Na jednu stranu to vypadá úžasně. Na druhou stranu se zdá, že jsou tyto dovednosti idealizovány. Nízká produktivita, průmyslová onemocnění a vykořisťování tkadlen, kovářů a kopáčů jsou zapomenuty. Nedošlo k rozloučení s minulostí a dalšímu vývoji, emoční energie není investována do nově nalezených řešení. Místo toho se z minulosti dělá něco žádoucího a ideálního."

A je tu ještě další potíž se strachem – lidé mají sklony naplňovat ty scénáře budoucnosti, které si umějí nejlépe představit (cit. Futerra, 2010b): „Pokud se tedy obrázek ‚pekla na zemi' stává tím, který si představujeme nejjasněji, nejkonkrétněji a nejčastěji, začínáme očekávat, že se skutečně naplní. Ano, můžete říct: je správné, aby lidé byli vyděšeni obrazem klimatické změny, to je totiž může změnit. Problém je v tom, že to takhle nefunguje. Místo toho se lidé chovají tak, že postupně naplňují představu, která je pro ně nejjasnější a nejkonkrétnější. (…) Natvrdo řečeno: mluvte o pekle a peklo taky dostanete."

Vyvolávání strachu je hra s ohněm, která často v lidech podněcuje iracionální chování a dokáže napáchat i velké škody. Přesto existují lidé, kteří na strach slyší. Vždyť zeptejme se sami sebe: dělali bychom svou práci v environmentální výchově či ochraně životního prostředí, kdybychom se (z různých důvodů) neobávali současného environmentálního vývoje a možné budoucnosti? Skutečně, mezi těmi, kteří se angažují v domácí či veřejné „ekologii", je takových lidí více než v jiných skupinách. Potvrzují to např. výsledky rozhovorů s průkopníky udržitelného životního stylu. Všichni zúčastnění nezávisle na sobě uváděli obavy, starosti a strach jako jeden z klíčových motivů svého šetrného chování k životnímu prostředí.[50]

49 Lertzman (2008), Winter & Koger (2009), Clayton & Myers (2009), Randall (2009), Monbiot (2009), Levitt (2009), Dodds (2011), Doherty & Clayton (2011).

50 Degenhardt (2002).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 17 30.6.12 22:08

Strachem je zkrátka možné oslovit jen určitý typ osobností, event. lidí v jistém typu situací. Je důležité připomínat si to předtím, než budeme zkoušet oslovit své posluchače stejně dramatickými argumenty, jaké „fungují na nás".[51] Lidé jsou prostě různí a vyvolávání strachu je tak problematické, že před ním varuje řada odborníků na komunikaci[52] (cit. Futerra, 2010b): „Klimatická změna vypadá přesně jako peklo; zvyšující se hladina moře, spálená země, selhání přísunu potravin, zubožení uprchlíci prchající z postižených oblastí. Národní hranice jsou nemilosrdně střeženy nebo se rozpadají, svoboda je omezována, pokrok se zastavil. Jde jen o to přežít – a nikdo nemá přežití zaručeno. Peklo na Zemi. Domyslete si toto připodobnění a uvidíte, jak bizarní jsou naše současná klimatická poselství. V jednu chvíli strašíme klimatickým Armagedonem a vzápětí lidi žádáme, aby vyměnili své žárovky. Máme strategie pro ‚zmírnění pekla' a ‚adaptaci na peklo'. Diskutujeme o rovné a spravedlivé distribuci pekla. Kampaně se předhánějí v dobrých radách, jak připravit vaši zahradu nebo domov na peklo. Můžete si dokonce pořídit pekelné pojištění. Futerra nechce pokračovat v šíření nočních můr. Nechceme používat přesvědčování ve stylu ‚Buďte dobří, nebo půjdete do pekla'."

Ačkoliv je strach přirozeně spjatý s řadou environmentálních problémů a hrozeb, vyvolávání strachu v environmentální výchově a osvětových kampaních víc škodí, než pomáhá. Ti, kteří pracují s lidmi v environmentální praxi, přitom mohou vyvolávat u svých posluchačů strach bezděčně, tedy aniž by si to sami uvědomovali. Pro výchovnou, vzdělávací a osvětovou práci s environmentálními tématy je proto důležité určité sebepoznání: vědět o svých pocitech a reflektovat je,[53] nepřenášet je na své posluchače a naopak otevírat bezpečný prostor pro jejich vlastní emoce.

2.3 Moralizování a pocity viny

Šetrné chování k životnímu prostředí, pocit odpovědnosti a pocity viny spolu úzce souvisí.[54] Pocit odpovědnosti vychází z vnitřního přesvědčení člověka o tom, jak se má správně chovat, či konkrétněji, vůči komu se má v jakých situacích a jakým způsobem chovat – kupříkladu pomoci na nohy staré paní, která upadla, nekouřit v místnosti s miminkem nebo ozvat se proti báchorkám, které šíří o zvýhodnění Romů v lékárnách kolega z práce. Pokud se člověk nechová podle svého přesvědčení „co je

51 Opakovaně se této chyby dopouští řada kampaní za práva zvířat. Drastické záběry z laboratoří, velkochovů a jatek jsou hluboce motivující pro samotné ochránce zvířat, ale u většiny veřejnosti vzbuzují silné obranné reakce: lidé odvrací svou pozornost, brání se zlehčováním či racionalizací záběrů, naštvaností na „manipulativní" postupy aktivistů.

52 Nickerson (2003), Futerra (2006), Futerra (2010b), Climate Change Communication Advisory Group (2010).

53 Casey (2012).

54 Hines, Hungerford & Tomera (1986–1987), Hungerford & Volk (1990), Kaiser (1999), Kaiser & Shimoda (1999), Bamberg, Mösera (2007).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 18 30.6.12 22:08

správné“, přicházejí pocity viny. Právě pocity viny se podle výzkumů významně podílejí na altruistickém chování,[55] tedy na dobrovolném a nezištném pomáhání druhým lidem, společnosti a přírodě.[56]

Právě pocit odpovědnosti, potažmo pocity viny, dnes hrají významnou roli také v environmentálním chování.[57] V současné době významná část veřejnosti ví o problémech životního prostředí (např. znečištění ovzduší, odpady), ví o svém podílu na těchto problémech, a tak se klíčovým stává právě jejich vnitřní přesvědčení o tom, jak by se měli v současné situaci správně zachovat.[58] Podle německé studie rozhoduje morální pocit odpovědnosti o tom, zda se člověk zachová šetrně k životnímu prostředí, dokonce z 55 %.[59]

Pokud lidé nedostojí svým pocitům odpovědnosti, čelí pocitům viny – a odpovědnost a pocity viny jsou tak rubem a lícem téže mince.[60] Je proto vcelku pochopitelné, že se environmentální praxe někdy pokouší aktivizovat veřejnost moralizováním, tedy vyvoláváním pocitů viny. Ilustrativní je například pasáž z jednoho staršího ekoporadenského článku, který již v současnosti není na internetu k dispozici: „Vypijete denně alespoň jednu lahev minerálky? Tak to si při novoroční oslavě přičtěte ke všem odpadům, které jste po sobě během roku zanechali, patnáct kilogramů plastů navíc. Taky se zamyslete, kolik voda v PET lahvích najezdí kilometrů, než se dostane do regálů supermarketů.“

Psychologové a odborníci na osvětové kampaně se shodují, že je takový způsob oslovení cílové skupiny mimořádně problematický, často přímo škodlivý.[61] Pocity viny, které mohou běžet člověku hlavou při vstřebávání environmentální osvěty, popsal podrobně Tomáš Feřtek v knižní recenzi knižního rádce domácí ekologie:[62] „Zelení osvětáři si to možná vždycky neuvědomují, ale máloco je tak demotivující jako maximalismus v nárocích spojený s katastrofickým pohledem na svět. Přečetl jsem ten ‚dobrý život‘ na jeden zátah (…). Začalo se ekologickou stopou, snižující se biodiverzitou, kritikou supermarketů, tím kolik tisíc kilometrů najezdí džíny, než si je obléknu, a kolik CO_2 unikne kvůli výrobě jednoho mého trička, kolik vypustím denně odpadů, co způsobuje jejich nelegální dovoz do třetího světa, a končilo se tím, jak mi zlé firmy vymývají hlavu greenwashingem, zatímco na mě ve všem, co vezmu do ruky, číhají záludné chemikálie. (…) Na poslední stránce jsem měl intenzivní pocit, že jediný morálně přijatelný způsob, jak se ekologicky šetrně zachovat, je oběsit se na konopném provazu a nechat se zkompostovat.“

55 Hewstone & Stroebe (2006).

56 Winter & Koger (2009).

57 Kaiser (1999), Kaiser & Shimoda (1999), Clayton & Myers (2009).

58 Krajhanzl (2010).

59 Kaiser & Shimoda (1999).

60 Hewstone & Stroebe (2006).

61 Futerra (2006, 2007).

62 Feřtek (2011), recenze knihy *Jak žít dobře, zdravě a ekologicky šetrně* (Arnika, 2011).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 19 30.6.12 22:08

Moralizující apely upozorňují člověka na rozpor mezi jeho chováním a morálním přesvědčením, a tím v něm vyvolávají pocity viny. Ačkoliv jsou lidé někdy otevření uvažovat o správnosti svého chování, cítí se ohroženi, pokud jejich chování morálně zpochybňuje někdo jiný. Na vyvolané pocity viny proto často reagují popřením, zlehčováním, racionalizací, event. jinými obrannými mechanismy.[63]

Podobně jako v případě strašení environmentálními hrozbami existují typy osobností, které na vyvolávání pocitů viny slyší – nicméně většinu veřejnosti moralizující apely spíše zatvrzují vůči všemu „zelenému". Odborníci na komunikaci zelených témat s veřejností shrnují (cit. Futerra, 2006): „Neútočte na domácnost nebo rodinu a nekritizujte je. Je neproduktivní útočit na něco, čeho si lidé považují."

Moralizování dráždí lidi nejen vyvoláváním pocitů viny, ale také tím, že jim někdo říká, jak se mají chovat. Dochází k vzniku tzv. psychologické reaktance,[64] hovorově nazývané jako „šprajc" (cit. Futerra, 2010c): „Pokud lidé slyší ‚musíš udělat tohle', mnoho z nich automaticky zareaguje ‚ne!'." Reaktanci v lidech vyvolává pocit, že dochází k omezení jejich osobní svobody[65] či že jsou manipulováni. Reagují pak často vztekem a agresí.[66]

Morální apely a nabádání k ekologicky „správnému" chování jsou úspěšné zpravidla jen u těch „dávno přesvědčených" a na spoustu lidí působí naopak kontraproduktivně.[67] Co s tím? Má se environmentální praxe vzdát snahy podporovat v lidech morální odpovědnost k životnímu prostředí?

Rozhodně nikoliv, už proto, že environmentální odpovědnost hraje v chování k životnímu prostředí významnou roli.[68] Jak tedy oslovit morální smýšlení člověka, aby to v něm nevyvolalo pocity viny a různé druhy obran?

Odpověď se pokusíme nabídnout propojením různých zkušeností, poznatků a zjištění v závěrečné části. Předtím si však ukažme, jak vypadají situace, kdy se lidé dokážou postavit pocitům ohrožení vyvolaným environmentálními problémy bez obran a přímo.

63 Vining & Ebreo (2002), Winter & Koger (2009), Krajhanzl (2010), Dodds (2011).

64 Nakonečný (1996, s. 44, 122).

65 Nakonečný (1999, s. 122).

66 Futerra (2010c).

67 Futerra (2006, 2007).

68 Kaiser, Shimoda (1999).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 20 30.6.12 22:08

2.4 Jakému ohrožení se umějí lidé postavit čelem

Dosud jsme se věnovali tomu, že pocity ohrožení často lidi „zahánějí“ do nevědomých obran. Když se však rozhlédneme kolem sebe, vidíme, že pocit ohrožení nemusí nutně ústit do obranných mechanismů ega – někdy dokáže ohrožení naopak člověka probudit a vyburcovat k činům.

Co rozhoduje o tom, jakým způsobem se lidé pocitům ohrožení postaví? Psychologie rozeznává v této souvislosti dva způsoby zvládání zátěžových (stresových) situací, neboli dva druhy tzv. copingových strategií.[69] První **strategie se zaměřuje na emoce** (nazývá se také zmírňující) a do určité míry se kryje s obrannými mechanismy. Lidé v takovém případě neřeší reálný problém (ten trvá dál), ale utíkají před svými nepříjemnými pocity do racionalizace, bagatelizování, popření apod. Vedle obranných mechanismů patří do této strategie také vyrovnávání se s nepříjemnými emocemi pomocí jídla, sexu, alkoholu, konzumeristického nakupování, ale také sportem či meditacemi.

Druhá **strategie se zaměřuje na problém**, kdy člověk zkouší přímým jednáním omezit zdroj ohrožení. Tato strategie se vyznačuje soustředěním, tolerancí k nejistotě, empatií, snahou člověka o objektivní přístup, logickou analýzou, propojením pocitů a představ.[70] Strategie přímého jednání je přitom podle výzkumů nejen fakticky, ale také psychologicky účinnější.[71]

Co však rozhoduje o tom, zda lidé čelící ohrožení zvolí strategii zaměřenou na emoce („strčí hlavu do písku“), či strategii zaměřenou na problém („postaví se problému čelem“)? Výzkumy ukazují, že si lidé vybírají strategii podle toho, zda věří, že je v jejich silách problém vyřešit.[72] Pokud jsou přesvědčeni, že problém zvládnout nedokážou, volí spíše strategii zaměřenou na emoce, která jim umožňuje vyhnout se nepříjemným pocitům. Pokud se domnívají, že je pro ně problém řešitelný, rozhodují se pro strategii zaměřenou na přímé jednání.

Uvedená psychologická zjištění ukazují, proč je pro lidi jednodušší zapojit se aktivně do řešení regionálních problémů životního prostředí – oproti globálním problémům je více v jejich moci postavit se jim čelem.[73] Jak tedy s globálními problémy životního prostředí pracovat? Jak je možné se v této oblasti vyhnout pocitům ohrožení a vyvolání obran? A jak podpořit lidi v aktivním přístupu k řešení globálních environmentálních problémů?

---

69 Bell (2002, s. 121), Clayton & Myers (2009, s. 48–49), srv. Witte (1998). V tomto textu je představeno jednoduché rozdělení copingových strategií, pro podrobnější informace viz Baumgartner (2001), Lindström & Johnsson (2003).

70 Clayton & Myers (2009, s. 48–49).

71 Baumgartner (2001).

72 Futerra (2006), O’Neill & Nicholson-Cole (2009), Clayton & Myers (2009), American Psychological Association (2010), Gálik (2010).

73 Sohr (1997).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 21 30.6.12 22:08

3 Náměty pro práci s emocemi v environmentální praxi

„Potřebujeme najít způsob, jak mluvit s lidmi o těchto tématech poctivým a realistickým způsobem, který nevyvolává úzkost“ (cit. Levitt, 2009). Snadné to není, neboť problémy životního prostředí jsou – tak jako málokteré současné téma – často spjaté se strachem, bezmocí, studem a pocity viny. Pokusme se tedy dát dohromady různé tipy a doporučení od psychologů, pedagogů a odborníků na komunikaci.

3.1 Živá vize

„Řeč Martina Luthera Kinga ‚Mám sen‘[74] je slavná, protože nabízí inspirující, pozitivní vizi, která je zároveň kritická k současnému stavu. Představte si, jakou cestou by se vydaly dějiny, kdyby King pronesl místo toho řeč ‚Mám noční můru‘. V situaci, kdy chybí silná vize a nové zvážení problému, osobnosti environmentálního hnutí pokračují ve svém projevu ‚Mám noční můru‘ – nejen při mediálních vystoupeních, ale také v návrzích, se kterými přicházejí. Nejúspěšnější světoví lídři přitom nejsou zaměřeni na problémy, ale spíše na hodnoty a vizi. Od ostatních se odlišují tím, že inspirují k naději místo strachu, k lásce místo nespravedlnosti, k moci místo bezmoci“ (cit. Shellenberger & Nordhaus, 2005).

Odborníci na komunikaci témat životního prostředí z britské agentury Futerra doporučují začít každé sdělení o vážných environmentálních problémech „příslibem ráje“ (zde vzhledem ke klimatickým změnám, cit. 2010b): „Jen jedinou větou můžete popsat žádoucí a výstižný obraz nízkouhlíkové budoucnosti. To upoutá představivost a osloví zakrnělé emoce: naději, porozumění pokroku a vzrušení z toho, co přichází. Vize pro nás také získává pozornost lidí – na tak dlouhou dobu, jakou budeme potřebovat pro výzvu k aktivitě.“ Důrazem na pozitivní vizi se Futerra vymezuje proti osvětě, která apeluje na veřejnost katastrofickými vizemi, vyvolává pocity ohrožení a spouští obrany, jež brání skutečným změnám postojů a chování.[75] Živá pozitivní vize naopak člověka příjemně naladí, probouzí jeho tvořivost a podporuje jeho otevřenost – tedy z hlediska učení ideální stav.

Nadšení Futerry pro pozitivní vize komentuje psychoanalytička Rosemary Randall (2009). Ta si všímá, že při komunikaci o klimatických změnách se lze v posledních letech setkat se dvěma způsoby „vyprávění“: těmi, která líčí environmentální ztrátu (viz kapitola 2.2), a těmi, která vykreslují environmentální ráj.[76] Randall upozorňuje, že pozitivní vize nízkouhlíkové budoucnosti (à la Futerra) zastírají environmentální ztrátu – tedy reálné problémy, kterým musíme čelit. Podle všech dostupných poznatků

74 Překlad řeči Martina Luthera Kinga viz http://www.literarky.cz/index_o.php?p=clanek&id=5214.

75 Winter & Koger (2010).

76 Futerra (2006, 2010b, 2010c).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 22 30.6.12 22:08

nebude budoucnost jen „procházkou růžovým sadem“, i kdyby byla zcela nízkouhlíková. Podle psychoanalytičky je tedy chybou nahrazovat „katastrofickou“ vizi světa jiným nerealisticky zkresleným obrazem vývoje (třebaže pozitivním). Perspektivní a zralý přístup je založený na vnímání toho dobrého, co přichází, i toho, co pro nás znamená ztrátu. Ačkoliv tedy vnímání environmentální ztráty přináší smutek, zklamání a frustraci, je potřebné se těmto pocitům otevřít a přijmout je.

Jak autorka upozorňuje, lidé prožívají různé druhy ztráty. Globální klimatické změny jsou někdy popisovány jako **ztráta absolutní**, které je potřeba se vyhnout – podobá se neštěstí, při němž zaniká vše hodnotné (takto jsou často prožívána úmrtí blízkých, rozvody, propuštění z práce). Existují ale i ztráty **zvolené**, pro které se člověk může svobodně rozhodnout z etických důvodů. Randall nicméně navrhuje zajímavější způsob, jak přistupovat ke globálním klimatickým změnám (a my dodejme, že i jiným závažným environmentálním problémům) – tedy chápat je jako ztrátu přechodovou a ztrátu předjímanou. Při **přechodové ztrátě** si člověk uvědomuje, že sice cítí bolest ze ztráty něčeho dobrého, co doposud měl, ale otevírá se mu nová etapa, která mu může přinést další dobré věci. Zármutek nad ztrátou se tak prolíná s radostí z něčeho nového. **Předjímaná ztráta** je spojena s očekáváním ztráty a aktivní přípravou na nadcházející období.

Odborníci na komunikaci s veřejností i psychoanalytici se shodují, že katastrofické líčení environmentálních problémů je cestou do „pekla“. Důležité je nabídnout lidem živou vizi, která zaujme jejich představivost, osloví jejich hodnoty a povzbudí je k aktivitě ve prospěch životního prostředí.

3.2 Pravda o problémech životního prostředí

„Buďme důvěryhodným, spolehlivým, uznávaným hlasem hovořícím o klimatických změnách. Potřebujeme důvěryhodné organizace a jednotlivce, kteří umí v médiích vysvětlit důsledky klimatické změny na britskou veřejnost“ (cit. Futerra, 2006).

Pro práci s jakoukoliv cílovou skupinou je klíčová důvěryhodnost – důvěryhodnost učitele, aktivisty, úředníka nebo politika, důvěryhodnost organizace, oboru i celé profesní skupiny. Důvěra hraje stěžejní roli v tom, jak lidé vnímají sdělované informace – pokud zdroji informací nevěří, nic je nepřiměje změnit jejich postoje a chování.[77]

Vedle etických důvodů tak existují i důvody praktické, proč mají být informace o problémech životního prostředí poskytovány za všech okolností pravdivě. Zkreslování informací důvěryhodnost sdělení snižuje, ať už je jakékoliv (cit. Randall, 2009): „Potřebujeme přestat malovat budoucnost v černých barvách a současnost lakovat na růžovo.“ Environmentální problémy nejsou jen potenciální hrozbou, která se k nám

77 Nakonečný (1996, 1999), Hewstone & Stroebe (2006), Výrost & Slaměník (2008), Gálik (2009).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 23 30.6.12 22:08

blíží z budoucnosti, ale probíhají už v současné době. Mají přitom svá reálná negativa a někdy i pozitiva. Právě proto, že mnoho lidí iracionálně věří, že environmentální hrozby zasáhnou jiné lidi, než jsou oni sami – na druhém konci světa nebo někdy v budoucnu –, je potřeba lidem pomáhat vidět, v jakém světě doopravdy žijí, jaké jsou nevýhody a výhody současného vývoje a jak se velké problémy postupně rodí z těch malých.[78]

Při komunikaci o aktuálních projevech environmentálních problémů jsou samozřejmě důležitá elementární didaktická pravidla jako jazyková srozumitelnost, myšlenková přehlednost a přiměřená odborná náročnost vzhledem k cílové skupině.[79] Určité věci si nicméně zaslouží zvláštní pozornost:

Vizuální závislost. Jak upozorňují psycholožky (Winter & Koger, 2009, s. 173): „Pokud něco neuvidíme na vlastní oči, nepovažujeme to obvykle za důležité. Vinou této vizuální závislosti se zpomaluje naše reakce na ztenčování ozonové vrstvy nebo na globální oteplování. Vzhledem k tomu, že nemůžeme na vlastní oči spatřit freony (…) ani skleníkové plyny, obtížněji si uvědomujeme jejich dopady a obtížněji této problematice ve své mysli vyhrazujeme místo, které by jí mělo náležet." Vizuální stránka je tedy velmi důležitým, byť často opomíjeným aspektem práce s lidmi v environmentální praxi. Úspěch našich snah často závisí na tom, zda dokážeme přeložit naše myšlenky do vizuální podoby (Futerra, 2010c): „Pokaždé, když budete mít pokušení něco říct, zamyslete se, jestli by to nešlo místo toho spíše ukázat. Obrázek řekne tisíce slov – zvlášť v oblasti řešení (problémů životního prostředí)."

Kvantitativní negramotnost. „Slova bilion nebo trilion, číslovky označující ‚obrovský počet', nám zní skoro stejně – takovými čísly se nezaobíráme dostatečně často, abychom konkrétně vnímali rozdíly mezi nimi. Pokud jsou tedy environmentální problémy popisovány pomocí kvantitativních údajů, mnozí z nás se rázem přestávají orientovat a naše usuzování je často chybné" (Winter & Koger, 2009, s. 185). Srozumitelnost kvantitativní informace zvýší, pokud jsou „nepředstavitelná čísla" přeložena do „lidského měřítka" – např. rozloha kolika fotbalových stadionů je vykácena za jednu sekundu[80] či jak je rozsah tepelných úniků z rodinného domku srovnatelný s dírou o velikosti basketbalového koše ve střeše.[81]

Uvažování v krátkodobé perspektivě. Lidé jsou mnohem ochotnější jednat s ohledem na události, které se stanou „brzo" a „jistě". Naopak vůči událostem, které se stanou „možná" a „někdy", jsou ve svém chování zpravidla neteční.[82] Při informování veřejnosti o problémech životního prostředí budeme mít tedy větší šanci veřejnost zaujmout a motivovat k odpovědnému chování, pokud jí dokážeme probíranou situaci ukázat také v krátkodobém horizontu (Futerra, 2010c): „Víte, co budete dělat v roce 2030? Ani většina z nás to neví. Zkuste pět let nebo méně, pokud je možné něčeho smysluplného dosáhnout tak rychle."

78 Randall (2009).

79 Futerra (2006, 2010c).

80 Přirovnání použité v knize *Myslet jako hora* (Seed, Macy, Fleming & Naess, 1992).

81 Přirovnání z učebnice Bell (2001).

82 McKenzie-Mohr & Smith (1999), Geller (2002).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 24 30.6.12 22:08

Pro poskytování informací o problémech životního prostředí platí všechna „ale“, která byla zmíněna v kapitole 2.1. Důvěryhodnost zvyšuje práce s odbornými zdroji, a ještě lepší je své zdroje přehledně uvádět. Ačkoliv je environmentální problematika velmi náročná, výsledné informace musí být srozumitelné i pro laiky.[83] Pomáhá tomu propojování odborných poznatků s jejich vlastní životní zkušeností a věcmi, které dobře znají a na kterých jim záleží. V praxi to znamená například ukazovat dopady environmentálních problémů přímo na domácnosti posluchačů nebo jejich regiony, hledat paralely mezi odborným věděním a „zdravým selským rozumem“.[84] Pokud se nám podaří srozumitelně a vyváženě ukázat lidem, co všechno se odehrává v jejich vlastním životním prostředí, je velmi slibně nakročeno ke společnému hledání dostupného a realistického řešení.

3.3 Dostupná a realistická řešení

„(Lidé vnímají klimatickou změnu) jako strašnou hrozbu, na kterou nemají žádný vliv. Dokud lidé někde uvnitř nebudou cítit, že jejich chování má přínos, žádné množství informací, cenových slev nebo výtek nepřinese potřebné změny,“ připomíná britská komunikační agentura Futerra pod titulkem *Pomáhat lidem pomoci* (cit. 2010b). A Americká psychologická asociace ve své speciální zprávě ke globálním změnám klimatu dodává (cit. 2010): „Pokud lidé věří, že nemají žádný vliv na klimatickou změnu, vyvolává to v nich takové obranné mechanismy, jako je popření.“

Jak již bylo řečeno, platí to samozřejmě také pro jiné environmentální problémy, než jsou globální změny klimatu. Studie ukazují, že čím závažnější je environmentální hrozba a čím vyšší je pravděpodobnost jejího naplnění, tím účinnější musí být řešení a tím přesvědčivější důkazy, že oslovení lidé dokážou takové řešení vlastními silami zrealizovat – jinak je totiž pravděpodobné, že se vypořádají se svými pocity ohrožení popřením, zlehčováním, pomlouváním ochranářů či jinými obranami.[85] Jinak řečeno: pokud lidé nevěří, že se dokážou s hrozbou účinně vypořádat, raději před ní zavírají oči. Odborníci se proto shodují, že pokud environmentální praxe nechce lidi zúzkostňovat a posilovat jejich obrany, je dobré mluvit vždy o environmentálním problému v souvislosti s možným (dostupným) řešením.[86]

Jaké řešení je dostupné? Určitě takové, které je v reálných možnostech oslovené cílové skupiny – ideálně, pokud se do něj mohou pustit hned, jakmile se vrátí domů

83 Futerra (2006, 2010b, 2010c), Climate Change Communication Advisory Group (2010).

84 Futerra (2007).

85 Witte (1998), O’Neill & Nicholson-Cole (2009).

86 Witte (1998), Mabelis (2005), Randall (2009), O’Neill & Nicholson-Cole (2009), Futerra (2010b, 2010c), American Psychological Association (2010), Climate Change Communication Advisory Group (2010).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 25 30.6.12 22:08

z osvětového filmu nebo dočtou ekoporadenské tipy.[87] Dostupné řešení je často potřeba „šít na míru" cílové skupině – kompostéry jsou pro obyvatele panelových garsonek méně dostupné než pro zahrádkáře a omezení letů letadlem je smysluplnou metou pro studenty, méně již pro byznysmeny létající „ve vleku" svých firem.

Dobré řešení je většinou dostupné v rámci místní lokality, aby lidé mohli sledovat, že jejich snaha přináší výsledky. Protože lidé uvažují spíše v krátkodobých perspektivách a ty dlouhodobé je většinou nedovedou účinně oslovit, je dobré řešení realizovatelné v přítomném čase. Například v rámci environmentální výchovy je proto důležité hledat, jak se děti mohou už zítra prakticky podílet na řešení probíraných environmentálních problémů.[88] Pokud si z hodin odnáší, že přiložit ruku k dílu budou moci nejdříve za dvacet let, až si pořídí nízkoenergetický dům, budou si kupovat šetrné úklidové prostředky, omezovat jízdu autem a ve své profesi podporovat ekologický management krajiny, před pocitem ohrožení z probíraných environmentálních hrozeb je to neuchrání. V takovém případě je pravděpodobnější, že než vyrostou do ekologicky zodpovědného dospělého, podlehnou neprodyšným obranám vyvolaným strachem, pocity viny a bezmocí. Potřebné je proto začít od drobných krůčků, kterými se dítě učí, že jeho chování má šanci něco změnit.[89]

Odborníci přitom doporučují dvě praktické pomůcky, kterými lze aktivní zapojení do řešení problémů životního prostředí podpořit. První pomůckou je tzv. zpětná vazba, kterou popisuje ekopsychologie.[90] Ta pomáhá při podpoře environmentálně odpovědného chování zviditelnit, jakých konkrétních výsledků se podařilo šetrným chováním k životnímu prostředí dosáhnout. Protože lidé často pochybují o svých možnostech něco pozitivně ovlivnit, je pro ně často motivující dozvědět se exaktní údaje o jejich vlastním přínosu k řešení environmentálních problémů. Může to být sledování úspor vody nebo energie, vyhodnocování objemu vytříděného odpadu, ekologická stopa vyčíslující celkovou udržitelnost životního stylu člověka, uhlíková kalkulačka apod. Dobrá zpětná vazba lidem srozumitelně, konkrétně, často a pravidelně ukazuje, v čem jejich chování „něco mění".

Druhý tip je připomínkou, že lidé jsou spíše „sociálními tvory" než „izolovanými jedinci". Jsme součástí rodiny, party kamarádů, školní třídy, pracovního kolektivu, místní komunity, církevního společenství, spolku fanoušků, zahrádkářského sdružení atd.[91] Lepší než oslovovat izolované jedince je tedy povzbuzovat posluchače k participaci na skupinových řešeních (cit. Climate Change Communication Advisory Group, 2010):

87 McKenzie-Mohr & Smith (1999), Bell (2001), Geller (2002).

88 Sobel (2004), Mabelis (2005).

89 Sobel (2004), Mabelis (2005).

90 McKenzie-Mohr & Smith (1999), Bell (2001), metodický přehled Krajhanzl, Zahradníková & Rut (2010).

91 Futerra (2007), Climate Change Communication Advisory Group (2010).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 26 30.6.12 22:08

„Účinnost programů na podporu šetrného chování k životnímu prostředí, které jsou zaměřené na skupiny, se prokázala mnohokrát. Účastníci těchto programů shodně uvádějí, že pro změnu jejich chování bylo klíčové vzájemné učení a vzájemná podpora členů skupiny." Protože jen malá část veřejnosti má environmentální problémy na předních příčkách svých životních zájmů, osvědčuje se zapojovat do ochrany životního prostředí existující sociální skupiny různého (nejen environmentálního) zaměření.[92]

3.4 Respekt a prostor pro vlastní názor

Sdělovat lidem, co si mají myslet a jak se mají chovat, je velmi často kontraproduktivní – v mnoha lidech vyvolává taková komunikace „šprajc" a naštvanost (viz tzv. psychologická reaktance v kapitole 2.3). Ačkoliv lze jistě najít případy, kdy lidé podobná autoritativní doporučení až nekriticky přijímají, obvykle to bývá od autorit, které se těší jejich dlouhodobé důvěře. Ochrana přírody nicméně v současné době takovou pozici u významné části populace nemá.[93] Odborníci tedy doporučují spíše nedirektivní komunikaci, která se vyhýbá předkládání hotových pravd, útokům na názorovou opozici, mentorskému poučování či moralizujícím výzvám. Místo toho sází na respekt, jenž ponechává posluchačům dostatečný prostor pro vlastní rozhodnutí.[94]

Pokud lidé dostanou prostor, tedy nejsou pod tlakem autority či konfrontační diskuse, je větší šance, že změní názor. Jedna z experimentálních studií například zjišťovala,[95] jak probíhají debaty, když se kolektiv rozdělí na dvě skupiny, z nichž jedna hájí „pro" a druhá „proti". Potvrdilo se, že takové debaty obyčejně končívají otráveností a naštvaností všech zúčastněných, aniž by kdokoliv změnil svůj názor. Pokud lidé naopak dostanou prostor prozkoumat – tedy bez konfrontace a zaujímání stanovisek – společné téma z různých stran a úhlů, reagují v následných debatách mnohem otevřeněji, zažívají smíšenější emoce (pozitivní i negativní), častěji dochází ke změně jejich názorů a výsledkem jsou i propracovanější, společně sdílená řešení.

Podobně je důležité nechat lidem prostor rozhodnout se, zda a jakým způsobem chtějí chránit životní prostředí. Odpovědné environmentální chování, které je vynucené tlakem či naopak „koupené" nějakými výhodami,[96] má většinou jen krátké trvání a do budoucna snižuje šanci, že se lidé budou chovat odpovědně (jen) ze svého vlastního přesvědčení.[97] Lepší je proto vsadit na svědomí oslovené veřejnosti: „Lidé

92 Climate Change Communication Advisory Group (2010).

93 Shellenberger & Nordhaus (2005), Futerra (2010b).

94 Bell (2002), Futerra (2006, 2007, 2010b, 2010c). Přehled Krajhanzl, Zahradníková & Rut (2010).

95 Coleman (2011).

96 Klasicky např. odměnami ve školních soutěžích.

97 Krajhanzl, Zahradníková & Rut (2010).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 27 30.6.12 22:08

opravdu chtějí být dobří, důležití a užiteční. Zní to divně, ale je to pravda. Mnoho sdělení o klimatické změně je dělá smutnými, bezvýznamnými a zbytečnými. Pomozme lidem pochopit (a věřit), že dokážou něco změnit."

Jak to vypadá v praxi? Posuďte sami, jaký je rozdíl mezi formulacemi „musíme pít kohoutkovou vodou", „měli bychom pít kohoutkovou vodu" či „můžeme pít kohoutkovou vodu" – nejen jazykový, ale především psychologický. Pokud sdělením oslovujeme posluchače, které ochrana životního prostředí nezajímá, direktivnější spojení „musíme…" a „měli bychom…" jejich postoj těžko změní. Pokud jsou naopak motivovaní, pak je zbytečné tlačit na pilu a stačí jim dát námět, jak mohou učinit své chování environmentálně udržitelnějším. Příjemnou formulaci, která uvádí různé tipy na ekologicky šetrné jednání a zároveň dává prostor pro osobní rozhodnutí, použilo ve své publikaci např. Hnutí Duha:[98] „I ve svém osobním životě možná můžete učinit drobné změny, které mohou mít velký dopad."

3.5 Emoční podpora

„Lidé se uzdravují a jsou ochotní dělat změny ve svém životě, pokud cítí podporu, porozumění a výzvu" (cit. Lertzman, 2008). Pokud se lidé mají podívat pravdě o stavu životního prostředí do očí, předpokládá to, že dokážou zvládnout všechny těžké a nepříjemné pocity, které environmentální problémy vyvolávají. „Prvním krokem k řešení environmentálních problémů je tedy dovolit sami sobě prožívat. Pocity, kterým se bráníme, nebude příjemné zakoušet – ať už to bude zlost, smutek, zklamání, stud nebo strach. Všechny tyto pocity jsou legitimními reakcemi na naši současnou situaci a každý pokus o jejich zablokování se staví do cesty skutečnému uzdravení. Bez jejich přímého prožití a vyjádření bude muset být část psychy vyčleněna na obranu vůči nim, což ochudí náš důvtip při hledání tvořivých řešení" (cit. Winter & Koger, 2009, s. 66).

Důležitou součástí poskytování informací o environmentálních problémech je proto bezpečný prostor pro sdílení emocí zúčastněných (cit. Climate Change Communication Advisory Group, 2010): „Bez takové podpory a empatie je pravděpodobnější, že se lidé uchýlí k různým maladaptivním strategiím zvládání, jako je odmítání osobní odpovědnosti, obviňování druhých nebo únik do apatie." Sdílení emocí může být nicméně bezpečné jen tehdy, pokud je dobrovolné.

Emoční podpora má nejen psychologický a environmentální, ale také existenciální a duchovní rozměr (v širším než náboženském slova smyslu).[99] Pokládá nám otázky, co je v životě vlastně důležité, kam až sahá naše odpovědnost a vina, jaký smysl může mít utrpení a jaká je hodnota sebeoběti, proč k životu patří ztráty stejně jako naděje.

98 Hnutí Duha: *Vítáme vás mezi přáteli Hnutí Duha* (2011).

99 Frankl (2006), Lukasová (1998).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 28 30.6.12 22:08

Protože duchovní rozměr může dát nový smysl naší úzkosti, smutku, strachu, bezmoci a vzteku, jsou pro vyrovnání se s environmentálními problémy tyto otázky stejně významné jako exaktní vědomosti o ochraně životního prostředí.[100]

Ve Velké Británii a ve Spojených státech se v poskytování emoční podpory, která se vztahuje k environmentálním problémům, čím dál častěji angažují psychologové.[101] V Británii fungují např. skupiny *Uhlíkových rozhovorů*, kde se lidé vzájemně podporují a motivují při přechodu svých domácností na nízkouhlíkový režim (viz http://carbonconversations.org).

Při komunikaci o environmentálních problémech jsou ještě dvě „ingredience", kterých není – vedle živé vize, reálně popsaného problému, dostupného řešení, prostoru pro osobní rozhodnutí a emoční podpory – nikdy dost. Jsou to příběhy, které nám umožňují vnímat vlastní situaci a pocity v nových souvislostech.[102] A také humor – jak uvádí britští odborníci na komunikaci (cit. Futerra, 2007): „Humor neublíží."[103]

100 Clayton & Myers (2009).

101 American Psychological Association (2010).

102 Např. Jančaříková (2007).

103 Bell (2002, s. 121), Futerra (2007).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 29 30.6.12 22:08

Závěr

Česká environmentální praxe věnuje rozsáhlou pozornost práci s informacemi. Kdybychom to měřili počtem stran v publikacích nebo počtem odučených hodin na univerzitách či ve vzdělávacích kurzech, vyjdou z toho emoce jako opomíjené a zanedbávané. Ani tím nejkvalitnějším poskytováním informací o životním prostředí a jeho ochraně se přitom nelze emocím vyhnout. Pokud chceme porozumět iracionálním postojům a chování významné části veřejnosti, je klíčové pochopit emoce spojené se životním prostředím.

Tato publikace se pokusila nabídnout základní přehled poznatků a zkušeností k tomuto tématu. Čerpala přitom převážně ze zahraničních publikací z oblasti ekopsychologie, sociální psychologie, environmentální výchovy a komunikace s veřejností. Ukázali jsme si, jak lidé celosvětově prožívají problémy životního prostředí a jaké emoce to v nich vyvolává. Probírali jsme, jaké silné obrany dokážou v lidech vyvolat „nevinné" informace, strašení environmentálními katastrofami či moralizování. V závěrečné části si klademe – společně s odborníky z mnoha oborů – otázku, co vyplývá z poznatků o environmentálních emocích pro práci s lidmi v environmentální výchově, vzdělávání a osvětě.

Skutečně zajímavé to ale začne být až za malý okamžik, ve chvíli, kdy tento text dočtete – a pokud budete mít chuť – začnete se rozhlížet a všímat si emocí spjatých se životním prostředím, kterých je kolem nás spousta. Žádná příručka totiž nemůže živě a ze všech stran ukázat, jak hluboce prožíváme problémy životního prostředí, jak se v nás prolíná vše racionální s iracionálním, jak schováváme své environmentální pocity nebo jak osvobozující je vykročit jim vstříc. Téma environmentálních emocí má mnoho psychologických vrstev, nezodpovězených otázek a překvapení. Jedním textem se vyčerpat nedá. Také pro život jsou „dobře utajené emoce spojené se životním prostředím" tématem, u kterého máme – se zvědavostí a vnímavostí – řadu let co objevovat.

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 30 30.6.12 22:08

Seznam použité literatury

Afektivní poruchy (2012). *Wikipedie.* Dostupné z http://cs.wikipedia.org/wiki/Afektivní_poruchy

American Psychological Association (2010). In *Psychology & Global Climate Change Addressing a Multifaceted Phenomenon and Set of Challenges: A Report of the American Psychological Association.* Dostupné z http://www.apa.org/science/climate-change

Bamberg, S., & Mösera, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology* (vol. 27, no. 1, pp. 14–25).

Barraza, L. (1999). Children's Drawings About the Environment. *Environmental Education Research* (vol. 5, no. 1, pp. 49–66).

Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu – coping. In J. Výrost & I. Slaměník (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II* (pp. 191–206). Praha: Grada Publishing.

Bell, P. A. et al. (2001). *Environmental Psychology.* Belmont: Thomson/Wadswort.

Bord, R. J., O'Connor, R. E., & Fisher, A. (2000). In What Sense Does the Public Need to Understand Global Climate Change? *Public Understand* (sci. 9, pp. 205–218).

Casey, S. (2012). Strata kontaktu s prírodou nás robí nešťastnými: Rozhovor s Theodore Roszakom. *Kruh života*, 11. Dostupné z http://www.kruhzivota.sk/index.php?page=clanky&node=43

Clayton, S., & Myers, G. (2009). *Conservation Psychology: Understanding and Promoting Human Care for Nature.* Oxford: Wiley-Blackwell.

Climate Change Communication Advisory Group (2010). *Communicating Climate Change to Mass Public Audiences: Working Document*. Dostupné z http://psych.cf.ac.uk/understandingrisk/docs/cccag.pdf

Coleman, P. T. (2011). Climate Change, Partisanship and Conflict: What's a Weather-beaten Nation to Do? *Psychology Today*, 11. Dostupné z http://www.psychologytoday.com/blog/the-five-percent/201110/climate-change-partisanship-and-conflict-what-s-weather-beaten-nation-d

Degenhardt, L. (2002). Why do People Act in Sustainable Ways? Results of an Empirical Survey of Lifestyle Pioneers. In P. Schmuck & W. Schultz (Eds.), *Psychology of sustainable development.* Boston: Kluwer Academic Publishers.

Delumeau, J. (1999). *Strach na západě ve 14.–18. století I.* Praha: Argo.

Dodds, J. (2011). Psychoanalýza a klimatická změna: Nový pohled na tři ekologie. *Psychoanalytická psychoterapie*, 13(2). Dostupné z http://www.psychoanalyza.cz/Sources/Articles/Dodds2011PAaKlimaticka.asp

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The Psychological Impacts of Global Climate Change. *American Psychologist* (vol. 66, no. 4., pp. 265–276).

Ereaut, G., & Segnit, N. (2006). *Warm Words: How are we telling the climate story and can we tell it better?* Institute for Public Policy Research. Dostupné z http://www.ippr.org/images/media/files/publication/2011/05/warm_words_1529

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 31 30.6.12 22:08

Feřtek, T. (2011). Mám se oběsit na konopném provazu? aneb O zelené osvětě. *Ekolist*, 9. února. Dostupné z http://ekolist.cz/cz/publicistika/nazory-a-komentare/tomas-fertek-mam-se -obesit-na-konopnem-provazu-aneb-o-zelene-osvete

Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu: Vybrané přednášky o logoterapii.* Praha: Cesta.

Freudová, A. (2006). *Já a obranné mechanismy.* Praha: Portál.

Futerra (2006). *The Rules Of The Game: Evidence base for the Climate Change Communications Strategy*. Dostupné z http://www.futerra.co.uk/downloads/RulesOfTheGame.pdf

Futerra (2007). *Words That Sell: How the Public Talks about Sustainability*. Dostupné z http://www.futerra.co.uk/downloads/Words-That-Sell.pdf

Futerra (2010a). *Branding Biodiversity: The New Nature Message.* Dostupné z http://www.futerra.co.uk/downloads/Branding_Biodiversity.pdf

Futerra (2010b). *Sizzle: The New Climate Message*. Dostupné z http://www.futerra.co.uk/downloads/Sellthesizzle.pdf

Futerra (2010c). *New Rules, New Game: Communications Tactics for Climate Change.* Dostupné z http://www.futerra.co.uk/downloads/NewRules_NewGame.pdf

Gálik, S. (2010). *Persuázia – fundamentálne princípy a kauzalita* (Magisterská diplomová práce). Brno, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.

Geller, S. E. (2002). The Challenge of Increasing Proenvironment Behavior. In R. B. Bechtel & A. Churchman (Eds.), *The New Handbook of Environmental Psychology.* New York: John Wiley.

Hewstone, M., & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie: Moderní učebnice sociální psychologie.* Překlad D. Brejlová. Praha: Portál.

Hines, J. M., Hungerford, H. R., & Tomera, A. N. (1986–1987). Analysis and synthesis of Research on Responsible Environmental Behavior: A Meta-Analysis. *The Journal of Environmental Education* (vol. 18, no. 2, pp. 1–8).

Hromádka, Z. (2010). *Životní prostředí ve vědomostech, postojích a jednání žáků druhého stupně základní školy* (Disertační práce). Brno, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.

Hungerford, H. R., & Volk, T. L. (1990). Changing Learner Behavior Through Environmental Education. *The Journal of Environmental Education* (vol. 21, no. 3, pp. 8–21).

Jančaříková, K., (2007). Vrba naslouchá, vrba vypráví: Střípky z ekonaratologie. *Fragmenta Ioannea Environmentalica*, 6, 53–68. Dostupné z http://www.vztahkprirode.cz/view.php?cisloclanku=2008090008

Kaiser, F. G. et al. (1999). Ecological Behavior, Environmental Attitude, and Feelings of Responsibility for the Environment. *The European Psychologist* (vol. 4, no. 2., pp. 59–74).

Kaiser, F. G., & Shimoda, T. A. (1999). Responsibility as a Predictor of Ecological Behaviour. *Journal of Environmental Psychology* (vol. 19, pp. 243–253).

Kals, E., & Maes, J. (2002). Sustainable Development and Emotions. In P. Schmuck & W. Schultz. *Psychology of Sustainable Development.* Boston: Kluwer Academic Publishers.

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 32 30.6.12 22:08

Kohoutek, T., & Čermák, I. (2009). *Psychologie katastrofické události.* Praha: Academia.

Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development.* New Jersey: Prentice-Hall.

Krajhanzl, J. (2010). *Charakteristika osobního vztahu k přírodě: Úvod do teorie a pojmosloví* (Disertační práce). Praha, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta.

Krajhanzl, J. (2012). Děti a příroda: Období dětského vývoje z hlediska environmentální výchovy. In A. Máchal, H. Nováčková & L. Sobotová (Eds.), *Úvod do environmentální výchovy a globální rozvojové výchovy: Soubor učebních textů.* Brno: Lipka.

Krajhanzl, J., & Skalík, J. (2011). *Přispěvatelé Greenpeace a ochrana klimatu: Pohled zblízka.* [rukopis].

Krajhanzl, J., Zahradníková, Š., & Rut, O. (2010). *Možnosti spolupráce s veřejností (nejen) při ochraně životního prostředí.* Praha: Zelený kruh.

Lertzman, R. (2008). The Myth of Apathy. *The Ecologist*, 19th June.

Levitt, T. (2009). The Psychology of Climate Change: Why We do Nothing. *The Ecologist*, 12th August.

Lindström, M., & Johnsson, P. (2003). Environmental Concern, Self-concept and Defence Style: A study of the Agenda 21 process in a Swedish municipality. *Environmental Education Research* (vol. 9, no. 1, pp. 51–66).

Lukasová, E. (1998). *I tvoje utrpení má smysl: Logoterapeutická útěcha v krizi.* Brno: Cesta.

Mabelis, A. (2005). Children's Opinions about the Loss of Nature. *Southern African Journal of Environmental Education* (vol. 22).

McGonigal, K. (2011). To the Worried, Ignorance Is Bliss. *Psychology Today*, 3rd December. Dostupné z http://www.psychologytoday.com/blog/the-science-willpower/201112/the-worried-ignorance-is-bliss

McKenzie-Mohr, D., & Smith, W. (1999). *Fostering Sustainable Behavior: An Introduction to Community-Based Social Marketing.* Gabriola Island, British Columbia, Canada: New Society Publishers.

Mikšík, O. (2005). *Hromadné psychické jevy: Psychologie hromadného chování.* Praha: Karolinum.

Monbiot, G. (2009). Death Denial. *Guardian*, 2nd November. Dostupné z http://www.monbiot.com/2009/11/02/death-denial/

Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování.* Praha: Academia.

Nakonečný, M. (1999). *Sociální psychologie.* Praha: Academia.

Nickerson, R. S. (2003). *Psychology of Environmental Change.* New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates.

O'Neill, S., & Nicholson-Cole, S. (2009). „Fear Won't Do It": Promoting Positive Engagement With Climate Change Through Visual and Iconic Representations. *Science Communication* (vol. 30, no. 3, pp. 355–379).

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 33 30.6.12 22:08

Randall, R. (2009). Loss and Climate Change: The Cost of Parallel Narratives. *Ecopsychology,* September.

Sohr, S. (1997). *Oekologisches Gewissen – Eine Patchwork: Studie mit Kindern und Jugendlichen* (Dissertation). Chemnitz, Technische Universität. Dostupné z http://www.qucosa.de/recherche/frontdoor/?tx_slubopus4frontend[id]=4074

Shellenberger, M., & Nordhaus, T. (2005). *The Death of Environmentalism: Global Warming Politics in a Post Environmental World*. The Break Through Institute. Dostupné z http://www.thebreakthrough.org/images/Death_of_Environmentalism.pdf

Sobel, D. (2004). *Place-Based Education: Connecting Classrooms & Communities.* The Orion Society.

Vining, J., & Ebreo, A. (2002). Emerging Theoretical and Methodological Perspectives on Conservation Behavior. In R. B. Bechtel & A. Churchman (Eds.), *The New Handbook of Environmental Psychology.* New York: John Wiley.

Vokurka, M., & Hugo, J. (1998). *Praktický slovník medicíny.* Praha: Maxdorf.

Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.) (2008). *Sociální psychologie.* Praha: Grada.

Witte, K. (1998). Fear as Motivator, Fear as Inhibitor: Using the Extended Parallel Process Model to Explain Fear Appeal Successes and Failures. In P. A. Andersen & L. K. Guerrero *Handbook of Communication and Emotion: Research, Theory, Applications, and Contexts.* San Diego: Academic Press.

Winter, D., & Koger, S. (2009). *Psychologie environmentálních problémů*. Praha: Portál.

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 34 30.6.12 22:08

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 35 30.6.12 22:08

Metodický materiál pro učitele
O D B O R N Ý T E X T – 1

Jan Krajhanzl
Dobře utajené emoce a problémy životního prostředí

Redakce: Lucie Krejčí, Martina Vohralíková
Odborné a metodické konzultace: Eva Trnová, Jiří Vorlíček
Jazykové korektury: Světlana Kopřivová, Martina Vohralíková
Grafická úprava: Miroslav Švejda
Vydala Lipka – školské zařízení pro enviromentální vzdělávání
Lipová 20, Brno, www.lipka.cz
Brno 2012
První vydání
36 stran

Tisk: Grafex, spol. s r. o., Kolonie 304, Adamov

Vytištěno na recyklovaném papíře.

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 36 30.6.12 22:08

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 3 30.6.12 22:08

Metodický materiál je součástí souboru textů, jenž vznikl v rámci projektu Praktická environmentální výchova pro pedagogy a který obsáhne tři ediční řady: Odborný text, Projekt a Učební celky, náměty do hodin, didaktické hry a aktivity. Cílem bylo vytvořit informační materiály, které se stanou inspirací učitelům různých předmětů pro začleňování environmentální výchovy do výuky.

esf evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Krajhanzl_Dobre utajene emoce.indd 4 30.6.12 22:08