

# 3.10

## Práce s emocemi a nadějí



Lidé nejsou jen rozumové bytosti, rozhodují se a jednají na základě emocí. Potřebné znalosti nepůsobí na utváření environmentálně odpovědného jednání ani tak přímo, ale mnohem více až prostřednictvím emočních mechanismů a formováním postojů, které tyto znalosti vyvolávají.<sup>10</sup> V souvislosti s klimatickou krizí v současnosti u mnoha lidí narůstá výskyt negativních emocí, jako je stres, strach, úzkost, deprese, pocit viny či ztráty, zoufalství, žal, vztek a podobně. Tyto emoce ovlivňují nejenom jejich psychické zdraví, ale také jejich další reakci na tento problém.<sup>20, 27, 28, 160</sup> A emoce se nevyhýbají ani mladým lidem. Průzkumy v mnoha zemích prokázaly, že klimatickou změnu považují dospívající za vůbec největší světový problém, a platí to i pro české středoškoláky.<sup>6, 47</sup> Práce s emocemi se musí stát důležitou součástí kvalitního klimatického vzdělávání.

Vztahy mezi emocemi a chováním jsou však komplexní a ještě hodně toho o nich nevíme. Situaci pro vzdělavatele neulehčuje ani to, že výsledky výzkumů a doporučení, která se z nich vyvozují, někdy působí protichůdně:

### Znepokojení a strach:

Na jednu stranu znepokojení lidi mobilizuje, a posiluje i jejich pozitivní chování.<sup>123, 186</sup> Na druhou stranu ale přemíra strachu naopak ochromuje a vede k nečinnosti, nebo ještě hůře k jednání přinášejícímu zmírnění strachu, které však může být v rozporu s ochranou klimatu. Strach také může vést k vyššímu zapamatování informací, jenže zároveň i ke snížení schopnosti tyto informace zpracovávat s dopadem na jejich porozumění.<sup>7</sup>

### Environmentální deprese, úzkost a žal:

Nespojují se s chováním podporujícím ochranu klimatu<sup>26</sup> a v krajním případě mohou vést k duševnímu strádání a k paralýze postižených. Podle ekopsychologů však nejde o psychickou poruchu, ale o přirozenou reakci lidského organismu na poškozování přírody, jehož jsme svědky. Proto v určité míře mohou být i předpokladem hlubší osobní proměny. Řešením pak není otupění pocitů, abychom se do deprese nedostali, ale posilování odolnosti, schopnosti s emocemi pracovat a snaha opravit poničený svět.<sup>26, 27, 28, 148, 160, 187</sup>

### Naděje:

Pojí se se stanovováním a naplňováním cílů, motivací jednat a ochotou chovat se odpovědně, obzvláště u dospívajících.<sup>7</sup> Mnozí autoři však uvádějí, že naděje by měla být realistická, a nedoporučují živit nepodložený optimismus, který vede ke zlehčování problému a nečinnosti.<sup>21, 148, 149</sup>

### Schéma 5: Čtyři druhy naděje<sup>187</sup>

Ekopsycholog Per Espen Stocknes preferuje „aktivní skepticismus“.



NADĚJE  
A DALŠÍ EMOCE

## TŘI ZÁVĚRY PRO PRÁCI S EMOCEMI V KLIMATICKÉM VZDĚLÁVÁNÍ

1. Emoce jsou přirozené a nepříjemná fakta vyvolávají nepříjemné emoce. Ve vzdělávání je třeba vytvářet bezpečné prostředí a o emocích mluvit, učit se je pojmenovat, reflektovat, rozumět tomu, jak na nás působí, pracovat s nimi.

2. Emoční náročnost předkládaných fakt a činností by měla být přiměřená věku a zralosti dětí. Nikdo to ale nedokáže stanovit přesně. V environmentální výchově se traduje doporučení: „*žádné tragédie před čtvrtou třídou*“.<sup>178</sup>

3. Je důležité posilovat v dětech naději, ale ne planý optimismus. Naděje souvisí s tím, že jsou znepokojené, ale vidí i možná řešení problému a zdá se jim v jejich moci se na nich podílet – jako jednotlivci a jako skupina, třída, škola.

