



Zdeňka Voštová (36 let)
je terapeutka a mediátorka,
které často vlají vlasy
ve větru, když se po městě
pohybuje na své koloběžce.
Řadu let pracovala
v mezinárodní firmě jako
právnička, před časem se
však zamilovala do gestalt
psychoterapie a vypadá to
na lásku na celý život. Protože
měla vždy blízko k přírodě,
specializuje se na téma
environmentálního žalu.
V něm se kloubí její dva zájmy
– terapie a environmentální
témata. Kromě profesních
zájmů jí dělá radost čas
s dcerami Inkou a Medou,
setkávání se s přáteli
a aspoň chvíle ranní
jógy každý den.



Text: Magdalena Hronová

Foto: Pavel Ovsík

Jsmo součástí širšího celku

Přestávám věřit, že život je jen náhoda. Se Zdeňkou Voštovou jsem se seznámila před pár lety na kurzu minimalistické organizace domácnosti. Měly jsme podobný světonázor a myslím, že můžu říct, že jsme si padly do oka. Po nějakém čase jsme se náhodou potkaly v tramvaji, Zdeňka někam cestovala, částečně na své koloběžce. Úsměvy jsme nešetřily a spojily se na Facebooku. O pár let později se začala Zdeňka věnovat terapii environmentálního žalu, a protože mě téma prostupuje, musela jsem s ní mluvit.

Co tě tehdy zavedlo na kurz organizace domácnosti? Jak organizace vlastně dopadla?

Kurz byl koncipován jako praktická ukázka minimalismu a přitáhlo mě na něj to, že se konal přímo u organizátorky doma. Viděla jsem naživo, jak vypadá život s minimem věcí a odpadu, a to bylo pro mě velmi inspirativní! Když jsem pak nějakou dobu po kurzu ještě zhlédla film *Mý věci*, tak mi definitivně došlo, že máme doma mnohem víc věcí, než potřebujeme. Od té doby velmi rozmýšlím jakýkoliv nový nákup a spíše své věci naopak posílám dál.

Vím, že pro transport skoro kamkoliv používáš svoji koloběžku. Poviš mi o ní víc? Jak jsi na ní začala jezdit a proč? Jaké to je ji používat ve městě?

Vidíš, koloběžka je jedna z mála věcí, co jsem si za poslední léta koupila a měla z ní opravdovou radost. Původně jsem si ji pořídila hlavně na přepravu mých dětí, jedno vozím na stupátku přede mnou a druhé v nosítku na zádech. Nakonec mě ale tento druh dopravy tak nadchnul, že na ní jezdím i do práce či do divadla, prostě všude. Když mně koloběžku asi před dvěma lety ukradli, mí přátelé se tajně složili a koupili mi novou, úplně stejnou. S poselstvím „nepřestávej věřit tomu, že svět je dobrý“. To mě moc potěšilo a dojalo.

Co tě v životě baví a naplňuje, kromě práce?

Čiré nadšení ze života, které s radostí pozoruji u mých dcerek. Pohyb, kromě koloběžky třeba plavání. A když je oboje spojené s pobytem v přírodě, tak je to úplně nejlepší. Moc mě také těší setkávání s lidmi, kteří mě baví a inspirují.

Pověz mi, jak jsi se stala terapeutkou, která pracuje s environmentálním žalem?

Spjatá s přírodou jsem se cítila být vždy. Asi před sedmi lety jsem však zjistila, že na mě environmentální problémy hodně

doléhají. Svěřila jsem se na psychoterapii i svému okolí a dost mě překvapilo, že jsem se často setkala s nepochopením. Nicméně časem se mi postupně podařilo své pocity zpracovat. Po nějaké době jsem zjistila, že podobné pocity, jako tehdy já, prožívá poměrně velké množství lidí, jen se o tom moc nemluví. A protože pracuji jako terapeutka, začala jsem studovat zahraniční literaturu a postupně přišla na to, že ve světě se smutek a úzkost spojené s životním prostředím již nějakou dobu diskutují. Americká psychologická asociace loni vydala

na téma psychické zdraví lidí, jako odpověď na klimatickou změnu, rozsáhlý report. Bohužel, česká psychoterapeutická obec a literatura se tímto fenoménem v podstatě nezabývá. Jak je možné, že o tom mlčíme?

Jak tedy environmentální žal vypadá?

Na někoho může dopadat smutek, že vymírají některé druhy rostlin a živočichů a že zaniká část přírodního světa. Člověkem, který se cítí být s přírodou spjatý, pocit více prostupuje, všimá si, že ubývá čmeláků, motýlků, a doléhá to na něj. Vymírání druhů může vnímat jako ztrátu něčeho, co je pro něj důležité.

Současně někteří lidé prožívají úzkost nebo strach ze změny klimatu a životního prostředí obecně. Takové pocity provází starost, kam environmentální krize vede a jaké přinese důsledky. Minulé extrémně horké léto a nedostatek vody v lidech vyvolaly mnoho obav. Začali se bát o budoucnost svoji i svých dětí. Co když budou vleklá sucha, války, občanské nepokoje anebo nastane změna politické situace? Lidé si uvědomují, že momentální klimatická krize není pouze abstraktní představa katastrofy, která možná nastane za mnoho generací. Doléhá na ně stále intenzivnější pocit, že tento problém se týká přítomnosti a bezprostřední budoucnosti, tedy života jejich dětí. Někteří lidé proto zvažují, jestli je rozumné vůbec děti mít.

Rozmýšlím jakýkoliv nový nákup a spíše své věci naopak posílám dál.

Provází smutek, úzkost a strach další emoce?

Ta škála emocí je mnohem větší. Často bývá přítomný vztek. Lidé se mohou zlobit na společnost, která problémy nevidí a neřeší. Někteří mí klienti jsou rozzlobení na své okolí a blízké, kteří se nechovají zodpovědně, ekologicky šetrně a přispívají tím ke krizi. Někdy to může být vztek sám na sebe, že i já jsem součástí problému. Na takové prožitky lehce naskočí pocit viny. Já jako jedinec a my jako společnost jsme příčinou environmentální krize a nevytváříme dobrý život pro příští generace. Spojovacím prvkem u všech emocí bývá bezmoc. Člověk má pocit, že na to, co se děje, nemá významný vliv, a ať už se bude snažit přimět i své okolí ke změně sebevíc, reálně se nezlepší vůbec nic. Zároveň někdy lidé cítí zmar, bevvýchodnost a ztrátu smyslu života.

Ve světě se smutek a úzkost spojené s životním prostředím již nějakou dobu diskutují.

Jaké mají takové pocity důsledky?

Pocity mohou někoho až paralyzovat a nemusí být schopni dennodenních povinností a činit běžná rozhodnutí. Na řadu mých klientů doléhá nespavost. Nezvyklé není ani zpytování svědomí, jak jsem mohl přivést do tohoto světa děti? Někdy se objeví i myšlenky na sebevraždu, protože celý svět člověku přestane dávat smysl.

To zní opravdu silně. Jak takové prožitky vnímají blízcí lidé?

Z příběhů, které slýchávám, partneři mých klientů s nimi většinou sdílí podobný světonázor. Někdy se však může stát, že se neumí na takové pocity dokonale naladit, protože je neprožívají stejně intenzivně. Často věří, že se z klimatické krize dostaneme, že nás například zachrání technologické inovace, a tak není třeba smutnit.

Pokud takový člověk dorazí na terapii, část své práce vidím – kromě poskytování bezpečného prostoru, kde mohou o svých pocitech otevřeně mluvit – právě ve společném bytí v tíže, kterou tato témata přinášejí. Stejně jako se v pohádce o Zlatovlásce vypráví o oživování nejprve mrtvou vodou a pak teprve živou, tak i s lidmi v terapii je nejprve třeba si tak trochu stoupnout do bot klienta, jakkoliv mohou být v ten moment těžké, a teprve potom můžeme zaměřovat proces na hledání naděje či jiných zdrojů sebedopory.

Podobá se environmentální žal truchlení při ztrátě blízkého člověka?

Ano, ztráty v přírodním světě můžeme prožívat obdobně, jako když truchlíme v případě ztráty někoho blízkého. Lidé si mohou procházet podobnými fázemi, jako jsou popření, vztek, smlouvání, deprese a smíření. Je tam nicméně také řada rozdílů. Jedním z nich je, že pokud nám někdo umře, máme podporu rodiny, širšího okolí, našemu smutku ostatní nějak rozumí. V případě environmentálního žalu se často stává, že není oplakán a odtruchlen, protože se setká s nepochopením u ostatních.

Ale proč by vlastně vymírání druhu, mizející krajina nebo les měly být méně závažné...

Jedna americká biologka se rozplakala přímo během rozhovoru v rozhlasovém vysílání. Byla to odbornice na mořskou faunu a flóru a mluvit o úhynu nádherného světa pod hladinou pro ni bylo příliš emotivní. Moře, které miluje, kterému zasvětila celou profesní dráhu a trávila v něm veškerý volný čas už od dětství, její děti nikdy nezažijí v takové podobě, jako

ho zažila ona. A to je důkaz toho, že se environmentální žal netýká jen aktivistů nebo třeba ezotericky naladěných lidí. Doléhá i na velmi racionální lidi, jako jsou vědci. Zároveň ho neprožívají jen mladí lidé.

Co může cítit starší generace?

Měla jsem rozhovor s Kuchařkou ze Svatojánu Evou Francovou. Publikum bylo různorodé, plné místních lidí. Jeden přibližně osmdesátiletý pán se nám svěřil se smutkem, který prožívá, když vidí, jak se nyní hospodaří s půdou a jak se pěstují plodiny. Pochází ze zemědělské rodiny a ví, jak se dříve hospodařilo. Dnes vidí mrtvou půdu na poli bez organických látek, bez vody, bez života. Na staříčkém pánovi bylo vidět, že mu hlava nebere, jak se můžeme k půdě takto necitlivě chovat. A zároveň mu bylo jasné, že půdu budoucím generacím nepředáme v dobrém stavu.

Umím si představit, že řada lidí takové prožitky bagatelizuje. Je to tak?

Ano, a bohužel se to stává i v odborných kruzích. Občas se setkám s názory, že je environmentální žal či ekologická úzkost pouze forma projekcí našich vnitřních problémů. U nás si to stále myslí poměrně velká část psychologů a terapeutů. Naše západní psychologie a psychiatrie je hodně individualizovaná. To jen odráží individualizaci naší společnosti. Zaměřujeme se na jedince, osobní štěstí a blahobyt a každý si musí umět poradit sám. Stejně tak psychologové často věří, že za každým našim trápením je výhradně to, co si nosíme uvnitř. Já mám za to, že osobní příběh a naše osobnostní nastavení nás nepochybně ovlivňuje, zkrátka si vezeme vozík z minulosti. Zároveň ale nelze popírat, že se ve společnosti a v našem širším světě dějí události a změny, které mají reálný dopad na naši psychiku a náš život celkově. Ať už si to přiznáme nebo ne, jsme součástí širšího celku, jsme například závislí na příznivém klimatu, na vodě a na vzduchu a na tom, jak jsou znečištěné. Myslím, že starost o životní prostředí je velmi přirozená a zdravá, a zároveň je pochopitelné, že pokud se přírodě nevede dobře, neprosívá to ani naši duši.

Ztráty v přírodním světě můžeme prožívat obdobně, jako když truchlíme v případě ztráty někoho blízkého.

Proč někdo ztrátu prožívá silně a jiný ji ani nevnímá?

Tyto pocity se často týkají především lidí, kteří jsou vnímavější a citlivější. Ekopsycholog Jan Krajhanzl při jednom našem rozhovoru trefně použil příměr s kanárkem v dole. Horníci dříve spouštěli kanárky do dolu, aby zjistili, jestli je uvnitř jedovatý plyn. Malý kanárek jim dal svou hlasitou panikou vědět, že je v dole jedovatý plyn, který člověk necítí. S environmentálním žalem je to vlastně podobné. Ti, kteří ho prožívají, cítí něco, co je pro většinovou společnost nepochopitelné, ale ve skutečnosti to může být reakcí na reálné nebezpečí, které jen prozatím není hmatatelné. Část lidí, kteří environmentální problémy nevnímají, naopak mohou nevědomě zapojovat některé své obranné mechanismy, psychoanalytici je popisují například jako popření, racionalizaci nebo intelektualizaci.

Nemůže být environmentální žal módou?

Někteří lidé, mezi kterými je zároveň řada psychologů, ho tak vnímají. O pocitech spjatých se ztrátou přírody však psali lidé již ve staré Číně či pozdní antice. Již tehdy lidé oplakávali změny v přírodě, pokácený strom a zánik rostlin a živočichů. Tehdy se jednalo o reakci na nějakou lokální proměnu krajiny, ve které lidé žili, nicméně zhruba od 80. let minulého století





se ve vědecké literatuře objevují pocity smutku a zoufalství v reakci na postupující environmentální krizi. Biologové pozorovali zánik menších ekosystémů či některých druhů a tato pozorování se podepsala i na jejich psychice. Nedávno jsem četla časopis Nature z roku 1992, ve kterém biologka Phyllis Windleová popisovala, že čtení si o stavu přírodního světa prožívá stejně jako čtení lékařské zprávy o postupu rakoviny v těle její matky. Díky tomu jsem si uvědomila, že lidé, kteří se environmentálními otázkami zabývají delší dobu, zažívali tyto pocity už před třiceti lety.

Environmentální žal se netýká jen aktivistů nebo třeba ezotericky naladěných lidí. Doléhá i na velmi racionální lidi, jako jsou vědci.

Setkáš se i s názorem, že by bylo lepší prožitky nevnímat?
Ano. A paradoxně také z nečekaného, druhého pohledu. Od pár environmentálních aktivistů jsem slyšela, že když lidem pomůžu zpracovat jejich pocity, budou se pak méně angažovat. Mě ale jako terapeuta zajímá člověk jako jedinec a mým primárním cílem je, aby své pocity dobře zpracoval a spokojeně žil. Zároveň věřím, že pokud bude mít takový člověk své prožitky dobře zpracované, bude s tímto tématem

možná schopný lépe pracovat i směrem k okolí. Někdy se stává, že pokud jsou aktivisté svými nepříjemnými pocity zaplaveni, pak mohou environmentální otázky komunikovat způsobem, který v lidech vyvolává nevědomé obranné reakce. Strach a vina bývají velkými blokátory změny.

O pocitech spjatých se ztrátou přírody však psali lidé již ve staré Číně či pozdní antice.

Někoho by mohlo napadnout, jestli se nejedná o jeden z existenciálních strachů, tedy strach ze smrti.

Jedná i nejedná. Jedná v tom, že je to existenciální otázka a týká se života a smrti, našeho bytí a utrpení. A zároveň nejedná, protože to, co se dnes děje, přesahuje přirozený cyklus smrti a umírání. V minulosti totiž byly války, ale po nich bylo z velké části možné obrodit život, obnovit pole a dešť zůstal pořád stejný... Dnes nás však vědci varují, že rychlost změn tak, jak běží dnes, je bezprecedentní. A my jako lidstvo možná už nebudeme mít šanci se na ně adaptovat, pokud nezačneme jednat hned. Zatímco dříve byly změny pozvolnější a lidé měli šanci se jim přizpůsobit.

Myslím, že se změnilo vnímání budoucnosti. Naše babičky měly výhled, že v budoucnosti bude lépe. Až doděláš školu,

budeš mít manžela a práci, bude lépe. Já dnes nemám pocit, že se budu mít lépe. Možná poprvé v historii člověka.

Ano, tváří v tvář klimatické krizi čelíme pocitu, že jsme ztratili naději na něco lepšího. Zároveň vidím světlo naděje právě v environmentálním žalu. Spolu se mnou existují i další psychoterapeuti, kteří mají za to, že právě prožitky environmentálního žalu či ekologické úzkosti mají potenciál v lidech probudit vnímavost a citlivost vůči životnímu prostředí. Tedy pokud tyto pocity dobře zpracují. To může způsobit hlubší proměnu společnosti a hodnot, které dnes zastáváme a kterými se řídíme. Environmentální krize má moc jak ohrozit životy, tak je proměnit prostřednictvím našeho myšlení i žití.

Zní to jako takové přehodnocení představ, podle kterých každý den žijeme, aniž bychom si to uvědomovali.

Ano, říkáme tomu introjekce. Introjekce je představa, kterou jsme v dětství spolkli a která říká, co bychom měli. Některé introjekce mohou být užitečné – třeba umýt si před jídlem ruce. Jiné je dobré znova rozmyslet a rozhodnout se, jestli je chci spolknout, nebo vyplivnout. Myslím, že třeba „chlapi nikdy nebrečí“ je dobré přežvýkat a třeba i vyplivnout, protože dlouhodobě zadržovat emoce užitečné nebývá. Stejně tak má své introjekty společnost jako celek. Můj kolega Bohuslav Binka pojmenoval jeden introjekt naší západní společnosti: Můžeme si dělat, co chceme, pokud tím neubližujeme jiným lidem, ale příroda je nám volně k dispozici. Můžeme si život užít a dopřát si, co nám umožňují peníze. Zapomínáme však na to, že nežijeme v izolovaném rybníčku, ale v přírodním prostředí, které je navzájem propojené a které bytostně potřebujeme.

Pokud pocítujete hlavně bezmoc, můžete zkusit najít aktivitu, při které budete mít pocit, že okolní prostředí pozitivně ovlivňujete.

Jak třeba vypadají introjekty v jiných společnostech?

Některé indiánské kmeny měly tradiční pozdrav: „Jak se máš a jak se mají ryby ve tvé řece?“ Na něm je krásně vidět onen jiný způsob myšlení. Neptá se jen na jednotlivce, na individuum, ale je mu jasné, že to, jak jedinec prospívá, je přímo propojené s tím, jak se mají ryby v jeho řece... A to jsme zapomněli. Ptáme se, jak se máš, ne, jak se mají ryby ve tvé řece. Zajímavý pohled se nám otevře i při setkání s jihoamerickými šamany. Nemoc jedince vnímají jako problém celého společenství. Nemoc mívá často nějaké hlubší příčiny, které přesahují hranice jednoho člověka, a je třeba, aby tomu společenství věnovalo pozornost. Kdežto my? Často si řekneme, že je to jeho problém, oddělená součást, která se mě nebo nás jako společnosti netýká.

Rozjímáš nad našimi společenskými introjekty v běžném životě?

Včera jsem vezla děti do školky na koloběžce. Není tam dost široký chodník ani cyklostezka, tak musím jet po silnici. Zastavil mě policista a začal hulákat: „Jste normální?! Jste normální?! Přečtete si zákon o silničním provozu! Pak zjistíte, kolik lidí smí jet na jakém dopravním prostředku.“ Hezky mě seřval a jen o fous mi nedal pokutu. Moje starší pětiletá dcera začala po incidentu rozebírat, jak by to vypadalo, kdybychom s její mladší sestřičkou jely každá na svém kole. Rozjímal, že by nám potom pan policajt taky vynadal, protože na té silnici,

kde jezdí spousta aut, by to bylo nebezpečné. Další její úvahy vedly k možnosti jet autem. Ale jezdit každý den do školky autem není přece dobré pro lidi ani pro zeměkouli. A tak mi říká: „Mami, dyť ten pan policajt myslí víc na bezpečnost lidí než na celou zeměkouli! No jenže když nemyslí na bezpečnost celou zeměkoule, tak nemyslí ani na lidi. Mami, já si myslím, že některý zákony vlastně nejsou dobrý,“ nakonec zhodnotila. Je to dobrá úvaha a pěkný příklad toho, jak strašně dbáme, aby měl každý svoji sedačku, a vytváříme dalších tisíc předpisů. Ale to, co způsobujeme celku, mnohdy opomíjíme.

Budoucnost je zkrátka vždy nejistá a v přijetí tohoto faktu vidím velkou sílu.

Zdeňko, co tedy můžeme kromě terapie s environmentálním žalem dělat, aby nás neparalyzoval?

Já jako terapeutka nechci moc rozdávat rady. Myslím si, že každý v hloubi duše ví, co by mu mohlo pomoci, a cesta je pro každého jedinečná. Ale pokusím se vycházet ze zkušeností a řeknu, co zpravidla pomáhá mým klientům. První věc je o pocitech mluvit s lidmi, kteří vám budou naslouchat nebo rozumět. Pokud takové lidi ve svém okolí nemáte, seznamte se s nimi pomocí environmentálně zaměřených aktivit či komunit. Pokud pocítujete hlavně bezmoc, můžete zkusit najít aktivitu, při které budete mít pocit, že okolní prostředí pozitivně ovlivňujete. Někomu pomáhá založit komunitní zahradu nebo sázet stromy, někdo se soustředí na minimalizaci vlastní ekologické stopy, někdo se rozhodne ovlivnit své širší okolí a vstoupí například do komunální politiky.

Co dělat při pocitu úzkosti z budoucnosti?

Neměli bychom zapomenout otevřít se i dobrým, pozitivním scénářům. Opravdu totiž nevíme, jak se budoucnost vyvine, jen ji můžeme spoluvytvářet. Budoucnost je zkrátka vždy nejistá a v přijetí tohoto faktu vidím velkou sílu. Jde o existenciální rozhodnutí žít, jít dál a s odvahou čelit tváří v tvář nejistotě. Zároveň vnímám jako prospěšné všimnout si i každodenních hezkých momentů a vědomě je tvořit. Environmentálně angažovaní lidé někdy popisují pocit vyhoření, pak může být na místě dopřát si občasnou pauzu od ekologických témat a někdy se od negativních zpráv odpojit úplně. Pomáhá dbát obecných zásad psychohygieny, čerpat sílu z toho, co vás naplňuje a nabíjí. Často pomáhá mindfulness nebo jiné meditační praktiky. Všechny tyto věci prohlubují schopnost prožívat přítomný okamžik. Někdo s tím může pracovat skrz tělo a větší kontakt s přírodou. „Nebojte se i v časech zlých mít ze sebe i z přírody radost,“ řekl filozof Arne Næss. To ve mně hodně rezonuje.

Koukněte na:
www.vostova.cz
FB: ZdenkaVostova