

Jak souvisí ekologická úzkost se spiritualitou?

EKOLOGICKÁ ÚZKOST A NADĚJE

Matěj Mičulka

Rapidní oteplování naší planety a s tím spojené klimatické změny jsou v současnosti jednou z největších celospolečenských hrozeb. Kromě dobře známých negativních důsledků, jako jsou například extrémní počasí, ztráty živočišných a rostlinných druhů nebo tání ledovců,¹ má klimatická změna dopad i na lidské zdraví. Podle odhadů WHO přibude mezi lety 2030 a 2050 každý rok zhruba čtvrt milionů úmrtí na celé planetě právě kvůli klimatické krizi.²

Vidina vzrůstajících teplot a zhoršujících se životních podmínek na této planetě s sebou logicky nese obavy a nejistotu. Proto se mění i klima v současnosti zabývá i psychologové. V médiích i v povědomí široké veřejnosti se pro negativní emoce prožívané v reakci na změny klimatu vžil termín jako environmentální žal nebo ekologická úzkost. Tyto dva pojmy se často berou jako synonyma.³ Dnešní odborná psychologická literatura je ovšem rozlišuje, a to i přesto, že se oba psychologické fenomény často u lidí vyskytují současně. Ekologická (taktéž klimatická či environmentální) úzkost označuje obavy a nejistotu z vlivu globálního oteplování na budoucnost jedinců i celé lidské civilizace.⁴ Lidé trpící environmentálním žalem pak zažívají smutek a truchlení kvůli ekologickým ztrátám, ke kterým již došlo.⁵ Příkladem může být žal Australanů, kteří jsou svědky postupného umírání Velkého korálového útesu⁶ nebo truchlení Inuitů nad ztrátou velkých ledových ploch, jež bývaly jejich domovem.⁷ S úzkostí a žalem se setkáváme nejčastěji, ale změny klimatu samozřejmě vyvolávají pestré emoce všeho druhu. Od pocitu hněvu přes vinu až po nadšení nebo naději.⁸

Ekologická úzkost se týká také české společnosti. Podle průzkumu agentury Median se globálního oteplování bojí 76 % obyvatel. Ze všech potenciálních ekologických katastrof mají největší strach z ničení životního prostředí.⁹ Měření v rámci mé magisterské diplomové práce ukázalo, že u nás jsou ekologickou úzkostí ohroženy především ženy, mladí lidé do 35 let, bezdětní a jedinci s osobnostní tendencí zažívat úzkost.¹⁰ Lze očekávat, že výskyt ekologické úzkosti a environ-

mentálního žalu bude mezi lidmi čím dál častější. To vede psychology a psychoterapeuty k přemýšlení o tom, jak s těmito fenomény pracovat. Mnoho z nich se domnívá, že lidem s úzkostí z klimatických změn mohou nejvíce pomoci psychoterapeutické směry poučené existencialismem jako je například logoterapie nebo terapie přijetí a odhodlání (ACT).¹¹ Tyto směry se zabývají otázkami smyslu bytí, konečností nebo svobodou a zodpovědností. To koresponduje s pochybnostmi lidí, co zažívají klimatickou úzkost. Často přemýšlejí nad tím, jaký smysl má žít na planetě, která směřuje k záhubě. Bojí se smrti. Ať už té vlastní nebo smrti ostatních živých bytostí na této planetě. Bojují s pochybnostmi, které se týkají existenciálních dimenzí, jež přesahují je samotné. Při řešení těchto odvěkých dilemat nelze opomenout duchovní stránku každého člověka. Spiritualita a náboženství se od počátku lidské civilizace vztahují právě k těmto bytostným otázkám. Mohou tedy poskytnout moudrou či dokonce nadějnou perspektivu pro všechny, jež současný klimatický stav naší planety trápí.

Podobný názor má také jeden z největších expertů na ekologickou úzkost Panu Pihkala, jež shodou okolností působí na teologické fakultě Helsinské univerzity. On sám při přemýšlení nad klimatickou krizí doporučuje inspirovat se teologií 20. století, jako byli například Paul Tillich nebo Reinhold Niebuhr, jež se ve svém díle zabývali existenciálními tématy. Pihkala odkazuje na různá teologická pojetí naděje. Tvrdí, že zachování naděje navzdory utrpení a děsivé budoucnosti je velké křesťanské téma, ke kterému se teologové vyjadřují již mnoho set let. Podle něj bychom při vztahování

se ke klimatické krizi neměli zavírat oči, ani být přehnaní optimisté, ale pěstovat právě tuto „naději navzdory“.¹²

Křesťanské pojetí naděje pro naši civilizaci a planetu je pouze jeden příklad toho, jak mohou spiritualita a různá náboženství přispět do diskuse o řešení klimatické krize a ekologické úzkosti. V jádru této problematiky můžeme najít další duchovní témata, např. vztah člověka k přírodě a životnímu prostředí nebo kosmický osud celé planety Země, až jednou nenávratně přestane existovat, a to bez ohledu na to, zda na ní ještě bude žít lidská civilizace nebo nebude. Řešení klimatické krize a úzkosti z ní je komplexní celospolečenská záležitost vyžadující interdisciplinární přístup. Mezi těmito disciplínami by tedy neměli chybět ani psychologie náboženství, religionistika, teologie a další vědní obory zabývající se spiritualitou. ■

Poznámky

- IPCC, Summary for Policymakers. In: H. Lee and J. Romero (eds.), *Climate Change 2023*, Geneva: IPCC, 2023, s. 5–7.
- WHO, „Climate Change“, *World Health Organization* [online], 2023 [cit. 2024-04-19], URL: <https://www.who.int>.
- Tomáš Karlík, „Environmentální žal je zanedbávaná úzkost. Postihuje stále víc mladou generaci“, *ČT 24* [online], 2023 [cit. 2024-04-19]. URL: <https://ct24.ceskatelevize.cz>.
- Teaghan L. Hogg, Samantha K. Stanley, Léan V. O'Brien, Marc S. Wilson a Clare R. Watsford, „The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale.“ *Global Environmental Change*. 2021, 71, s. 3.
- Hannah Comtesse, Verena Ertl, Sophie M. C. Hengst, Rita Rosner, Geert E. Smid, „Ecological Grief as a Response to Environmental Change: A Mental Health Risk or Functional Response?“ *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (2), 2021.
- Nadine Marshall, William Neil Adger, Claudia Benham et al., „Reef Grief: investigating the relationship between place meanings and place change on the Great Barrier Reef, Australia.“ *Sustainability Science*. 14 (3), 2019.
- Ashlee Cunsolo Willox, Sherilee L. Harper, James D. Ford, Karen Landman, Karen Houle, Victoria L. Edge, „From this place and of this place: Climate change, sense of place, and health in Nunatsiavut, Canada.“ *Social Science and Medicine* 75 (3), 2012.
- Michalina Marczak, Małgorzata Wierzba, Dominika Zaremba, et al. „Beyond climate anxiety: Development and validation of the inventory of climate emotions (ICE)“ *Global Environmental Change* 83, 2023.
- Josefina Folprechtová, „PRŮZKUM: Změn klimatu se bojí tři ze čtyř Čechů. Maso omezit nehodlají, mají strach ze ztráty pohodlí“ *iRozhlas* [online], 2023 [cit. 2024-04-19]. URL: <https://www.irozhlas.cz>.
- Matěj Mičulka, *Ekologická úzkost a její souvislosti s úzkostí, nadějí a prožívanou životní smysluplností*, diplomová práce, *Univerzita Palackého v Olomouci*, 2023.
- Devin Guthrie, „How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety“, *Perspectives on Psychological Science* 18 (1), 2023, s. 2–9.
- Panu Pihkala, „Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimension of climate change“ *Zygon* 53 (2), 2018, s. 553–558.

Mgr. Matěj Mičulka (*1998) je doktorandem na katedře psychologie Univerzity Palackého v Olomouci.