





# AKTIVNÍ NADĚJE

jak čelit zmatku naší  
doby a nezbláznit se?

JOANNA MACYOVÁ & CHRIS JOHNSTONE

•  Překlad Hana Bernardová  •





# **AKTIVNÍ NADĚJE**

**jak čelit zmatku naší  
doby a nezbláznit se**

**JOANNA MACYOVÁ & CHRIS JOHNSTONE**







# AKTIVNÍ NADĚJE

jak čelit zmatku naší  
doby a nezbláznit se?

JOANNA MACYOVÁ & CHRIS JOHNSTONE

 Překlad Hana Bernardová 

## **KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR**

Macy, Joanna, 1929-

[Active hope. Česky]

Aktivní naděje : jak čelit zmatku naší doby a nezbláznit se? / Joanna Macyová & Chris Johnstone ; překlad Hana Bernardová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2020. -- 256 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydala Grada Publishing, a.s. pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-1042-1 (brožováno)

\* 316.423 \* 504 \* 316.648.4 \* 159.942.5 \* 2-423.79 \* 159.9 \* 2-1 \* 159.923.5 \*  
(0.062)

- globální problémy
- environmentální problémy
- změna postoje
- řešení problémů
- naděje -- psychologické aspekty
- naděje -- náboženské aspekty
- sebeřízení
- populárně-naučné publikace

316.4 - Sociální procesy [18]

Text © Joanna Macy and Chris Johnstone, 2012

Translation © Hana Bernardová, 2020

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020

ISBN 978-80-271-4029-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-4028-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-1042-1 (print)

*Tato kniha je věnována vzkvétání života  
na této vzácné a nádherné planetě.*



# OBSAH

Poděkování	9
Úvod	11

## ČÁST 1 Velký obrat

Kapitola první	Tři příběhy naší doby	20
Kapitola druhá	Důvěra ve spirálu	41
Kapitola třetí	Vycházet z vděčnosti	48
Kapitola čtvrtá	Uctění naší bolesti týkající se světa	61

## ČÁST 2 Vidět novými očima

Kapitola pátá	Širší vnímání sebe sama	86
Kapitola šestá	Jiný druh moci	104
Kapitola sedmá	Bohatší prožitek komunity	119
Kapitola osmá	Širší vnímání času	136

## ČÁST 3 Jít dál

Kapitola devátá	Zachytit inspirující vizi	158
Kapitola desátá	Odvázat se uvěřit, že je to možné	179
Kapitola jedenáctá	Budovat si kolem sebe podporu	193
Kapitola dvanáctá	Udržet si energii a nadšení	205
Kapitola třináctá	Posílení nejistotou	220

Poznámky	230
Zdroje	244
O autorech	249

## Poděkování

Začínáme s vděčností a s připomenutím slov Thich Nhat Hanha: „Pokud jsi básník, pak jasně uvidíš, že na tomto listu papíru se vznáší mrak. Bez mraku nebude žádný déšť. Bez deště nemohou růst stromy a bez stromů nemůžeme udělat papír.“ S touto knihou je to stejné. Nebýt všech těch, kteří podporovali její vznik, by tu prostě nebyla. Takže naše díky věnujeme všem, kteří byli nápomocní. Zejména:

*Hlavnímu týmu, který se podílel na jejím vzniku.* Hned na začátku naší cesty psaní této knihy se k nám připojili dva lidé, kteří pochopili náš úmysl a tento záměr s námi sdíleli: náš literární agent Suresh Ariaratnam a náš vydavatel Jason Gardner. Bylo pro nás velkou podporou mít vás po boku. Děkujeme. Jsme vděční Dori Midnightové za nádhernou ilustraci spirály v kapitole druhé, Davovi Bainesovi za jeho dvě úchvatné časové spirály v kapitole osmé a všem z nakladatelství New World Library za rozmanité role, které sehráli v procesu přípravy knihy, především Mimi Kuschové za jazykovou úpravu, Monique Muhlenkampové za propagaci, Toně Pearce Myersové za vnitřní grafickou úpravu, Tracy Cunninghamové

za návrh obálky a Munro Magruderovi za marketing. Také bychom rádi poděkovali mnohým, kteří nás inspirovali, a to zvláště těm, které jsme citovali, jako například Johnu Robbinsovi, Johnu Seedovi, Rebecce Solnitové, Tomu Atleeeovi, Nelsonu Mandelovi a nedávno zesnulým Arnu Naessovi a Elise Bouldingové.

*Rodině a mnohým přátelům, kteří nás během psaní podporovali.* Joannin manžel Fran nás podporoval od začátku. Vnímali jsme ho jako silného spojence, dokonce i po jeho smrti v roce 2009. Joanna děkuje především své asistentce Anně Symens-Bucherové, svým dětem Peggy, Jackovi a Christopherovi a svým vnoučatům Julienovi, Elize a Lydii. Chrisova manželka Kirsty byla pro Chrise povzbuzením jak v dobrých, tak i v náročných chvílích psaní; jeho matka Sheila, bratr Dave a sestra Diana byli také skvělými spojenci. Hamish Cormack dělal s Chrisem rozhovor ke každé kapitole a připomínkoval první pracovní verze. Dostali jsme neocenitelnou a povzbuzující zpětnou vazbu od naší testovací skupiny čtenářů, která zahrnovala Roz Chissickovou, Marion McCartneyovou, Philipa Rabyho, Helen Mooreovou, Manu Songa, Ediho Hamiltona, Peta Blacka, Sally Leverovou, Alexe Wildwooda a Sue Mannovou. Naše drahá přítelkyně Kathleen Sullivanová, která nás oba znala desítky let, byla přítelkyní i našemu psaní a my jí děkujeme.

*Nespočetným kolegům v metodě práce obnovující spojení,* pro které se stala praxí a kteří ji nabízeli na mnoha místech po celé planetě a rozšířili ji vlastními osobitými příspěvky. Díky předávání esence tohoto přístupu dalším a dalším příznivcům jsme si vědomi způsobů, kterými jste tuto metodu obohatili. Naše potěšení z vaší společnosti je bezmezné.

## Úvod

„Nebezpečnou“, „děsivou“, „vymykající se kontrole“ – obcházíme místnost a slyšíme, jak lidé vyslovují nahlas slovo nebo frázi, která se jim vybaví při dokončení této věty: „Když přemyslím nad stavem našeho světa, myslím, že situace se stává...“ Tento proces jsme během posledních několika desítek let dělali s desítkami tisíc lidí v nejrůznějších prostředích. Odpovědi, které slyšíme, odpovídají i výsledkům průzkumů, jež ukazují vysoký stupeň znepokojení ohledně budoucnosti našeho světa.<sup>1</sup>

Tato tolik rozšířená úzkost je opodstatněná. S oteplováním zemského povrchu se rozšiřují pouště a extrémní projevy počasí jsou stále častější. Lidská populace narůstá a spotřeba se zvyšuje, zatímco základní zdroje jako například sladká voda, rybí populace, orná půda a zásoby ropy ubývají. Zatímco ekonomické zvraty zanechaly mnoho lidí v zoufalství, jestli situaci zvládnou, biliony dolarů jsou vydávány na válčení.<sup>2</sup> Vzhledem k těmto nepříznivým okolnostem není divu, že zažíváme hlubokou ztrátu důvěry v budoucnost. Již nemůžeme považovat za samozřejmé, že zdroje, na nichž závisíme – jídlo, palivo a pitná voda –, budou dostupné. Stejně

tak nemůžeme považovat za samozřejmé, že naše civilizace přežije nebo že podmínky na naší planetě zůstanou příznivé pro komplexní formy života.

Začínáme tím, že tuto nejistotu pojmenováváme jako ústřední psychologickou realitu naší doby. Jelikož však obvykle považujeme za příliš depresivní o ní mluvit, zůstává nevyslovenou přítomností na pozadí naší mysli. Někdy jsme si jí vědomi. Jen o ní nemluvíme. Tato zablokovaná komunikace představuje ještě hrozivější riziko, neboť tím největším nebezpečím naší doby je otupění naší schopnosti reagovat.

Často slyšíme komentáře jako třeba: „Tam nechoď, je to příliš depresivní“ nebo „Nerozebírej negativní věci“. Problém tohoto přístupu spočívá v tom, že zastavuje naše rozhovory a myšlení. Jak můžeme vůbec začít řešit ten zmatek, ve kterém se nacházíme, když je pro nás příliš depresivní o něm už jen přemýšlet?

Když však tomu zmatku čelíme, když si připustíme děsivé zprávy o mnoha tragédiích odehrávajících se ve světě, může to být zahlcující. Možná si říkáme, jestli s tím vůbec můžeme něco dělat.

Toto je místo, kde začínáme – uznáním, že naše doba nás konfrontuje se skutečnostmi, jimž je bolestivé čelit, které je těžké přijmout a se kterými je matoucí žít. Naším postojem je chápat to jako výchozí bod úžasné cesty, která posiluje a prohlubuje naši živost. Smyslem této cesty je najít, nabídnout a přijmout dar *aktivní naděje*.

## CO JE TO AKTIVNÍ NADĚJE?

Ať už čelíme jakékoli situaci, můžeme si zvolit, jak na ni budeme reagovat. Když stojíme před ohromujícími výzvami, můžeme mít pocit, že naše činy nemají příliš velkou váhu. Nicméně způsob, jakým reagujeme, a míra naší víry v to, nakolik důležité jsou naše skutky, jsou určovány tím, jak smýšlíme o naději a zda ji cítíme. Zde je příklad.

Jane hluboce záleželo na světě a byla zděšená tím, co se děje. Lidské bytosti považovala za ztracený případ, za natolik uvízlé v ničivých způsobech jednání, že úplnou zkázu našeho světa viděla jako nevyhnutelnou.

„Jaký smysl má cokoli dělat, když to nijak nezmění to, k čemu směřujeme?“ ptala se.

Slovo *naděje* má dva různé významy. První představuje nadějnost, kdy to vypadá, že námi preferovaný výsledek se celkem pravděpodobně stane. Pokud potřebujeme tento druh naděje předtím, než se zavážeme k nějakému činu, naše schopnost jednat je v oblastech, kde svoje šance nehodnotíme jako příliš vysoké, zablokovaná. Toto se stalo Jane – cítila takovou beznaděj, že neviděla smysl o něco se vůbec jen pokoušet.

Druhý význam se týká našich tužeb. Když jsme se Jane zeptali, jaké dění v našem světě by si přála, bez zaváhání popsala budoucnost, ve kterou doufala, svět, po jakém toužila tolik, až to bolelo. Na začátku naší cesty je tento druh naděje – vědomí toho, v co doufáme a co bychom chtěli nebo co bychom rádi, aby se uskutečnilo. Naše zacházení s touto nadějí je to, co přináší skutečnou změnu. Pasivní naděje je čekání na vnější síly, které mají přivodit něco, co si přejeme. *Aktivní naděje* znamená stát se aktivními účastníky v uskutečňování toho, v co doufáme.

*Aktivní naděje* je praxe. Podobně jako tchaj-ti nebo zahradničení je to něco, co spíše děláme, než máme. Je to proces, který můžeme začít uskutečňovat v jakékoli situaci, a zahrnuje tři základní kroky. Nejprve musíme jasně uvidět realitu. V druhém kroku identifikujeme, v jaký vývoj událostí doufáme a jaké hodnoty jsou pro nás důležité. A zatřetí podnikáme kroky, abychom sebe či naši situaci posunuli tímto směrem.

Jelikož od nás *aktivní naděje* nevyžaduje optimismus, můžeme ji uplatnit i v oblastech, kde se cítíme zoufalí. Určující hnací silou je záměr – volíme, čeho chceme dosáhnout, co chceme provést nebo vyjádřit. Spíše než abychom zvažovali svoje šance a jednali pouze, když cítíme naději, zaměříme se na svůj záměr a necháváme se jím vést.

## DAR JE DÁVANÝ I PŘIJÍMANÝ

Většina knih zaměřujících se na globální témata se soustředí buď na popis problémů, kterým čelíme, nebo na potřebná řešení. I když se dotýkáme obojího, naše pozornost je zaměřena na to, jak posílit a podpořit

svůj záměr jednat tak, abychom mohli co nejlépe sehrát svou roli v léčení našeho světa, ať už je ta role jakákoli.

Jelikož každý z nás pohlíží na jiný kout planety a nese si s sebou své jedinečné portfolio zájmů, schopností a zkušeností, dotýkají se nás odlišné obavy a jsme vyzýváni jednat rozdílnými způsoby. Příspěvek každého z nás k léčení našeho světa je naším darem *aktivní naděje*. Cílem této knihy je posílit naši schopnost dávat to nejlepší, čeho jsme schopni: naši nejlepší odpověď na mnohotvárnou krizi udržitelnosti.

Když si uvědomíme naléhavost situace a zhostíme se svého úkolu, v našem nitru se spustí něco silného. Aktivujeme svůj pocit smyslu a objevujeme v sobě síly, o kterých jsme ani nevěděli. Být schopen něco ovlivnit je silně oživující. Díky tomu cítíme, že náš život má větší hodnotu. Takže když praktikujeme *aktivní naději*, nejenom že dáváme, ale také v mnoha ohledech dostáváme. Přístup, který popisujeme v této knize, není ani tak o tom být svědomití nebo něčeho hodni, jako spíš o vstoupení do stavu živosti, díky němuž se naše životy stávají hluboce uspokojivými.

## TŘI PŘÍBĚHY NAŠÍ DOBY

Každému velkému dobrodružství vždy stojí v cestě překážky. První překážkou je jednoduše uvědomit si, že jako civilizace i jako druh čelíme kritickému okamžiku. Když se podíváme na mainstreamovou společnost a na její priority nebo cíle, je těžké vidět známky tohoto povědomí. V první kapitole se snažíme porozumět onomu obrovskému rozdílu mezi mírou naléhavosti situace a mírou odezvy tím, že popisujeme, jak je naše vnímání utvářeno příběhem, s nímž se ztotožňujeme. Popisujeme tři příběhy či verze reality, z nichž každá působí jako optika, skrze kterou nahlížíme a chápeme to, co se děje.

První příběh, tzv. *běžná praxe* (*Business as Usual*), je definován předpokladem, že na způsobu, jakým žijeme, není třeba nic moc měnit. Ekonomický růst je v tomto příběhu považován za nezbytný pro prosperitu a hlavním záměrem je postupovat úspěšně dopředu. Druhý příběh, tzv. *velký rozpad*, upozorňuje na katastrofy, ke kterým nás *běžná praxe*

vede, stejně jako na ty, které už zapříčinila. Jedná se o uvažování podložené fakty o kolapsu ekologických a sociálních systémů, narušení klimatu, vyčerpání zdrojů a masovém vymírání druhů.

Třetí příběh zastávají a představují ti, kteří vědí, že první příběh nás vede ke katastrofě, a kteří odmítají přenechat druhému příběhu poslední slovo. Třetí příběh s sebou nese vynoření nových a kreativních lidských schopností jednat, přičemž máme na mysli epochální změnu od průmyslové společnosti vázané na ekonomický růst ke společnosti, která podporuje život a věnuje se uzdravování a obnově našeho světa. Tento příběh nazýváme *velký obrat*. Jeho hlavním záměrem je najít a nabídnout náš dar *aktivní naděje*.

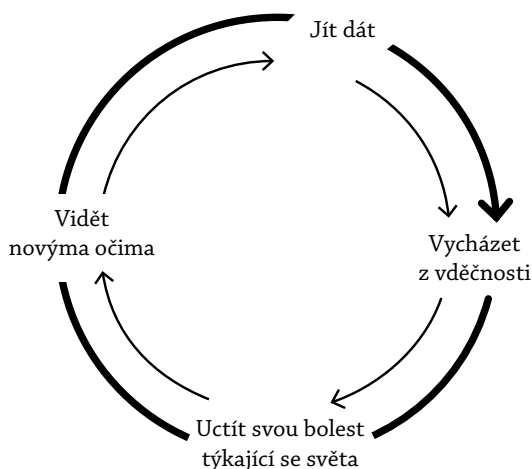
Nemá žádný smysl dohadovat se, který z těchto příběhů je „správný“. Odehrávají se všechny tři. Otázkou je, kterému z nich chceme věnovat svou energii. První kapitola je o tom podívat se, kde se nacházíme, a zvolit si příběh, který chceme skrze svůj život projevovat. Zbytek knihy je zaměřen na způsoby, jak posílit naši schopnost přispět k *velkému obratu* tím nejlepším možným způsobem.

## SPIRÁLA PRÁCE OBNOVUJÍCÍ SPOJENÍ

Cesta, jež začíná v kapitole druhé a pokračuje zbytkem knihy, je založena na posilujícím procesu, který jsme po desítky let nabízeli na seminářích. Tento proces, původně vytvořený Joannou na sklonku sedmdesátých let, se rozvinul a rozšířil s podstatným přispěním rostoucího počtu kolegů. Byl použit na každém kontinentu kromě Antarktidy, byl veden v mnoha různých jazycích a zapojily se do něj stovky tisíc lidí různého vyznání, původu a odlišných věkových skupin. Protože nám tento přístup pomáhá obnovit náš pocit propojení se sítí života a mezi sebou navzájem, je známý jako *práce obnovující spojení*.<sup>3</sup> Díky tomu, že nám pomáhá rozvinout naše vnitřní zdroje i naše vnější společenství, posiluje naši schopnost čelit znepokojivým informacím a reagovat na ně s nečekanou odolností. Při svých zkušenostech s touto prací jsme byli opakovaně svědky zmobilizované energie a odhodlání, které se objevily, když lidé přijali svou roli ve *velkém obratu*.



Tuto knihu jsme napsali, abyste mohli prožít transformativní sílu práce obnovující spojení a čerpat z ní pro rozšíření své schopnosti tvořivě reagovat na krize dnešní doby. Následující kapitoly vás provedou čtyřmi fázemi spirály, skrze niž práce prochází: *vycházet z vděčnosti, uctít naši bolest týkající se světa, vidět novými očima, jít dál*. Procházení těmito fázemi má posilující účinek, který se prohlubuje každým opakováním.



Obrázek 1. Spirála práce obnovující spojení

Jestliže procházíte touto cestou sami, můžete získat mnoho, přínosy práce obnovující spojení se však projeví rychleji, je-li vás více. Vybízíme vás, abyste vyhledali další jednotlivce, s nimiž můžete číst tuto knihu nebo sdílet poznámky během cesty. Otevřené vyjádření našich obav je klíčovou částí toho, jak čelit zmatku dnešní doby. Z důvodů, které v této knize prozkoumáme, nám však v tomto typu sdílení často brání strach. Budeme se zabývat tím, co způsobuje, že je tak těžké mluvit o naší planetární krizi, a poskytneme vám nástroje, které vás podpoří v posilujících rozhovorech, které si naše doba žádá.

Povzbuzujeme vás, abyste se obeznámili s popisovanými nástroji tak, že je vyzkoušíte. Sem tam naleznete v knize okénka nazvaná „Vyzkoušej si“, která vás vyzývají zkusit postupy, jež nám přijdou hodnotné, ať už pro osobní, nebo skupinové použití.

## CO PŘINÁŠÍME

Ústředním motivem této knihy je spolupracující model síly založený na docenění toho, že společnou prací můžeme dosáhnout mnohem více než jako izolovaní jednotlivci. Příběh našeho spoluautorství je toho pěkným příkladem. Semínko této myšlenky vyklíčilo z jednoho našeho rozhovoru o tom, co jsme se naučili ze zkušeností s metodou *práce obnovující spojení*. Oba nás překvapilo a nadchlo, jak často se během těch následujících mnoha hodin povídání vynořily vhledy, které předtím neměl ani jeden z nás. Zatímco základní struktura, pojmy a praxe *práce obnovující spojení* jsou dobře prověřené, byli jsme schopni je ještě obohatit, zdokonalit a doplnit způsoby, které shrnují spoustu materiálů nepublikovaných nikde jinde.

Jedno staré přísloví říká, že dvě oči jsou lepší než jedno, protože ze dvou různých perspektiv vychází hloubka prostorového vidění. Jako spoluautoři vycházíme z odlišných prostředí, žijeme na jiných kontinentech a čerpáme z různých zdrojů, což přispělo k bohaté synergii, kterou zažíváme a která se projevuje v našem psaní.

Joanna je vzdělaná v buddhismu, v obecné teorii systémů a v hlubinné ekologii. Přednášela na několika univerzitách ve Spojených státech a procestovala svět, nabízejíc kurzy pro oživení a posílení našich schopností reagovat na planetární krizi. Ve svých více než osmdesáti letech\* žije v Berkeley v Kalifornii. Více než padesát let byla aktivistkou, je uznávaným hlasem v hnutích za mír, spravedlnost a ekologii a je autorkou nebo spoluautorkou více než desítky knih, z nichž většina byla přeložena do dalších jazyků.

---

\* Kniha byla v originále vydána v roce 2012 (pozn. překl.).

Chris je lékař se specializací na psychologii změn chování, resilienci a zotavování ze závislosti. Žije ve Velké Británii a pracuje jako kouč, školi zdravotnické pracovníky v behaviorální medicíně a je průkopníkem propagování role tréninku resilience v podpoře pozitivního duševního zdraví. Od raného mládí byl aktivistou a dnes, ve svých téměř padesáti letech, již více než dvacet let vyučuje a píše o psychologii udržitelnosti.

Potkali jsme se v roce 1989 během týdenního výcviku, který Joanna vedla ve Skotsku. Výcvik se jmenoval „Síla naší hlubinné ekologie“ a pro Chrise byl událostí, která mu změnila život. Od té doby jsme spolu pracovali mnohokrát. Tato kniha popisuje práci, na níž se společně podílíme a které si vážíme. Nabízíme ji nikoli jako plán řešení našich problémů, ale jako sadu postupů a vzhledů pro načerpání síly a jako mytickou cestu, která nás může proměnit. Americká spisovatelka Rebecca Solnitová píše:

Krizová situace je odloučením od toho, co je nám známé, náhlým vynořením se do nového prostředí, které po nás často žádá, abychom se i my sami zhostili svého úkolu.<sup>4</sup>

Když čelíme chaosu, ve kterém se nacházíme, uvědomujeme si, že není možné pokračovat v současné *běžné praxi*. Chopit se svého úkolu nám pomáhá při prožívání naší zakořeněnosti v něčem mnohem větším, než jsme my sami. Básník Rabíndranáth Thákur tuto myšlenku vyjádřil slovy:

Tentýž tok života, který dnem i nocí proudí mými žilami, proudí i skrze svět.<sup>5</sup>

To je ten proud, který sledujeme. Nasměrovává nás ke způsobu života, který náš svět obohacuje, spíše než vyčerpává. Přivádí nás k našemu daru *aktivní naděje*. Když dáváním tohoto daru čelíme zmatku dnešní doby, naše životy se také stávají bohatšími.



ČÁST 1  
**VELKÝ  
OBRAT**

## KAPITOLA PRVNÍ

# TŘI PŘÍBĚHY NAŠÍ DOBY

*Jestliže příběhy, které jsou ve společnosti sdíleny, nejsou v souladu s podmínkami, které v ní panují, mohou tuto společnost začít omezovat, či dokonce ohrožovat její přežití. Taková je naše současná situace.*

David Korten, *Velký obrat*<sup>1</sup>

Dne 7. května 2001 se v Bílém domě sešli novináři na tiskové konferenci. Ari Fleischer, tiskový mluvčí prezidenta George Bushe, neměl toho dne nic k oznámení, ale vyzval shromážděný dav k otázkám. Hlavním tématem se během chvíle stalo zvyšování výdajů za energie spolu s jednou z počátečních otázek, která vyvolala silnou reakci.

NOVINÁŘ: „Domnívá se pan prezident, že vzhledem k množství energie, kterou Američané spotřebují na jednoho obyvatele, a vzhledem k tomu, jak moc to přesahuje množství spotřebované jakýmkoli jiným občanem v kterékoli jiné zemi na světě, je třeba upravit náš životní styl pro řešení tohoto energetického problému?“