**Ekokoučing ako jedna z alternatív prístup**

**v eko-riešení**

Lorenzo Nava, Petra Papierníková | 18. 10. 2022

Hovoríme o novom odvetví koučingu, ktoré sa dá jednoducho vložiť do existujúcich koučovacích praktík, ako je životný koučing, manažérsky koučing atď. Špecifikom zahrnutia interakcie s prírodným svetom do praxe koučovania, najmä angažovanosť v komunite a prírodné prostredie ako spôsoby dosiahnutia cieľou a sprievodca do budúcnosti. Viete si teda dobre predstaviť, koľko táto nová vetva dokáže rezonovať s mladými ľuďmi (nielen). Jeho korene možno nájsť v ekopsychológii, odvetvie psychológii vzniklo v 90. rokoch minulého storočia a odvtedy si získava čoraz viac akademického a vzdelanostného záujmu. Na tento účel sme zhromaždili diela Theodora Roszaka1, zakladateľa ekopsychológií ako aj ďalší vývoj, ktorý priniesol psychoterapeut Martin Fisher2, s cieľom nájsť korene ekokoučovania - rodičovstva ekopsychológie. Poďme sa pozrieť na to, ako klimatická a environmentálna kríza je už nepopierateľným faktom, ktorý je v každom prípade dokázaný na vedeckej úrovni. Výsledkom krízy, ktorú prežívame, sú tri hlavné pocity a emócie, ktoré sú v dnešnej dobe a už nejaký čas celkom rozšírené naprieč ľudstvom.

A teraz, čo majú títo tri emócie spoločné? Jednoducho, nevytvárajú akciu ani nepoháňajú pozitívnu motiváciu k zmene, vlastne aj prekážajú potrebnému vytvoreniu a proaktívne mysleniu, ktoré je viac orientované na riešenie. Tieto tri pocity majú účinok znižovania motivácie človeka menej a menej, čo vedie k pasivite, čo určite je nie to, čo v tejto historickej dobe potrebujeme.3

To nám rozhodne nepomôže vyriešiť súčasnú krízu, keďže pasivita vedie k izolácii a izolácia vedie k osamelosti, zatiaľ čo riešenie problémov environmentálnej a klimatickej krízy, ktorá je prítomná, potrebuje kolektívnu odpoveď, ktorá podporuje akciu a je založená na kladných a pozitívnych emóciách. Potrebujeme na to odpoveď, ktorá odpovedá na záväzok a lojalitu, rovnako k sebe ako jednotlivcom, spoločenstvám ku ktorým patríme, našim ľudským a prírodným ekosystémom, životu a biosfére ako celku, z našej individuálnej ľudskej perspektívy až po svet viac ako ľudský, prírodu, ku ktorej sme vďačíme za svoju existenciu.

Ekopsychológia sa zrodila presne s týmto cieľom, nájsť ekológiu v našej ľudskej psychológií a psychológií človeka v rámci ekológie, ktorá spája tieto dve oblasti v jeden.4

Veda a pokrok sú jednoducho úžasné, nikdy predtým ľudia nemali takú dlhú životnosť a nikdy predtým nebol prístup k liekom, liečbe a jedlu taký rozšírený (hoci zďaleka neboli urobené veľké kroky k dokonalosti.) Ak si urobíme krátku pauzu, aby sme sa obzreli späť na ľudstvo cesty od počiatku nášho druhu na Zemi môžeme byť svedkami troch hlavných častí. Počas histórie tejto civilizácie sme sa zlepšovali a mali väčší vplyv na zmeny a formovanie prírodných podmienok okolo nás, tak dobre, že dnes môžeme byť svedkami výsledku minulého a súčasného odlesňovania a erózií pôdy a naša rastúca efektívnosť pri tom, ako keby sme boli prichytení šialenstvom, ktoré sa začalo prispôsobovaním a viedlo k nezmyselnému sebapoškodzovaniu, ohrozilo nás samotných, existencie ako druhu, a nielen našej planéty. Narodili sme sa ako „prirodzené“ zvieratá, ktoré túžia po svojom mieste v prírode, tak prečo to robíme sebe a našej jedinej planéte? Odpovedí môže byť viacero, jedna, ktorá nás zaujíma najviac je zlyhanie vzdelávacieho systému pri vytváraní ekologického vedomie a posilnenie názoru, že ľudia ovládajú prírodu ako nástroj a objekt, ktorý patrí k ľudskosti. Z tohto konkrétneho dôvodu kladie ekopsychológia veľkú pozornosť k pozornosti mládeže, pretože toto odvetvie psychológie má za hlavný cieľ vytvorenie úplne novej kultury zdravých vzťahov s komunitou a biosférou, ako spôsobu dosiahnutia ekologickej rovnováhy vo svete, udržanie života pri živote vo všetkých jeho aspektoch a významoch.