Honza Vojtko

Psychoterapeut, lektor, spisovatel. Vystudoval obor vzdělávání dospělých se specializací na psychologii. Absolvoval výcviky v kognitivně-behaviorální terapii, schematerapii, využívá bodyterapii. V současné době pokračuje ve výcviku na emoce zaměřené terapie (EFT). Napsal několik knížek pro děti i dospělé. Ta nejnovější pod názvem Vztahy a mýty vyšla loni. Spolu s Ester Geislerovou vystupuje v projektu Terapie sdílením. Je zadaný, bezdětný, žije v hájence obklopen přírodou, věnuje se sportu a indickému tanci a má rád zvířata.

Text: Barbora Hernychová
Foto: Pavel Ovsík a archiv

Buď hlasem, ne jenom ozvěnou

Setkání s Honzou je něco jako multižánrový umělecký zážitek, životní osvěžení. Jeho energie, slova a gesta probouzí k životu, má poutavý projev, který vyvolává další a další otázky. Je vtipný, veselý, empatický a jeho témata jsou nevyčerpatelná. Ne snadno se to dává do slov, ale věřím, že to nejdůležitější se nám do rozhovoru dát povedlo.

Honzo, působíš na mě jako člověk, který rád vystupuje před lidmi a umí bavit společnost. Jak jsi zvládl to období izolace a omezení?
Já jsem sice založením spíše introvert, ale jsem expresivní člověk, rád jsem mezi lidmi. To mě nabíjí. A navíc, když to není čistě jenom nějaké šoumenství, ale mohu lidem i něco předat, něco jim říct, tak mě to velmi naplňuje. Mě hrozně baví mluvit s lidmi, i když se mnou třeba nesouhlasí a občas mi nadávají, mně to nevadí, já to unesu a mám to opravdu rád. Vzniká nějaká diskuse, výměna názorů, což mně přijde užitečný, a rozhodně to jde lépe naživo než přes Facebook či Instagram. Takže ten rok, kdy jsem tohle nemohl, byl pro mě hodně krutý. A cítil jsem se velmi omezeně a nesvobodně.

Jaké jsi využíval možnosti, když to nešlo naživo? Dá se terapie dělat online?
Terapie se dají v nějaké podobě vést online, chystal jsem webináře, ale bylo to náročné. Když se mi vybaví slovo webinář, tak se mi z toho dělá fyzicky špatně. I když se do nich snažím sám sebe přenést, dát lidem, co potřebují. Vždy je prosím, ať si alespoň zapnou kamery, abych se nedíval jen do prázdné obrazovky s písmenky. To je trochu lepší, protože lidé pak lépe reagují a mám i pocit, že to funguje, ale už to nechci. Teď bych si mile rád užil živé lidi. Alespoň nějakou dobu.

Viděla jsem tě teď ve spoustě podcastů a vystoupeních a ta energie, která z tebe prýští ven, je přímo hmatatelná. Chápu, že tohle se online moc dělat nedá.
Já to opravdu miluju. Spousta lidí si sice myslí, že si dělám takové „One Man Show" nebo „Stand up comedy"… no, možná jo. Já si opravdu potřebuju naplnit své potřeby tím stát před lidmi a nějak se projevovat. Jako dítě jsem si prošel dramaťákem u naprosto úžasné osobnosti Ireny Konývkové a samozřejmě jsem chtěl být pan herec. Akorát to v ten moment chtělo asi tisíc jiných lidí. Každopádně tam uvnitř mě něco takového určitě schovaného je.

Jsi teď hodně vidět, to je pravda. A mě to baví. ☺
Pár lidí mi už napsalo, že jsem taková „mediální děvka", že jsem všude. To mě hodně mrzí. Já to opravdu nemám proto, abych ze sebe dělal celebritu, mě to vlastně i hodně rozčiluje. Využívám to především jako osvětu. Proto kdekoliv jsem, kde mám šanci mluvit, tak je pro mě hodně důležité jmenovat i jiné lidi. Zmiňovat i kolegy a kolegyně, kteří dělají skvělou práci. Beru to tak, že já mám to štěstí moct někde mluvit, a nechci, aby to bylo jenom o mně.

> *„Vztahy jsou životní nutností."*

Co vnímáš v té osvětě jako to nejdůležitější?
Hlavně ukázat lidem, že jít na nějakou terapii a říci si o pomoc, ať má jakoukoliv formu, je v pořádku. Nebát se toho, protože je to nějaká forma péče o sebe. A budovat vztah sám se sebou je to nejcennější, co pro sebe můžu udělat.

Zaujaly mě komentáře, které zazněly v jednom z tvých rozhovorů „Vztahy jsou fuška" a „Ve vztazích je tak trochu bordel". Co se to tedy děje??
Vztahy jsou životní nutností. Příroda to zařídila tak, že abychom se stali a zůstali lidmi, musíme někoho milovat a někdo musí milovat nás. Jsme sociální bytosti, potřebujeme sociální kontakty.

A co je dnes tedy jinak, než bylo dříve?
Jako lidstvo se neustále vyvíjíme. Někam jdeme a tím se vyvíjí i vztahy. To, že je v nich dnes bordel, je pravda, ale ten bordel si dělají lidi. V tom smyslu, že to vnímají jako bordel. Ale on je to jen určitý další vývojový stupeň. Díky moderní psychologii a moderním neurovědám víme dnes například, že je možné milovat více lidí najednou (teda vždycky jsme to uměli, jen jsme si do toho hodili vidle sociálními konstrukty a spornou morálkou). Víme, že láska není emoce, ale velmi složitý mentální proces, který obsahuje i emoce. Ale také je v ní nějaký proces motivace, vnímání, vůle atd. A to všechno naplňuje velký program LÁSKY.

„My chceme tolik věcí a máme tolik požadavků na jednoho člověka jako po lidech z celé vesnice."

Mají dnes tedy vztahy více podob?
Osvobozujeme se od různých stereotypů, jakože jediné možné je být ve dvou, jediné možné je muž a žena, jediné možné je, že ten vztah je naplněný dětmi a ideálně trvá po celý život. Už víme, že jsou jiné možnosti, a zkoušíme je, jen jsme si neuvědomili, že svoboda po nás i něco vyžaduje a něco to pro nás znamená.

Co to znamená?
Jak říká moje velká oblíbenkyně psychoterapeutka Ester Perel, my jsme se osvobodili sice od strachu, že když budu sám, tak nepřežiju, tak jak to bylo dřív, najednou je láska svobodnější, můžu si vybrat, koho chci já, podle sebe. Ale tohle osvobození po nás chce velkou odpovědnost. Odpovědnost se o ten vztah starat, protože ono se to samo neudělá. Nemám rád takový ten divný pseudoromantismus, takový ten mýtus, že když je to ta „správná láska", když je to „ten pravý", „ta pravá", tak už s tím nemusím nic dělat a půjde to samo a budeme spolu celý život.

A ono to samo nejde.
No nejde. Já znova zmíním Ester Perel, která to moc pěkně vysvětluje, že si sice můžeme vybírat, koho chceme, máme svobodu, ale po tom člověku, kterého si vybereme, chceme, aby byl krásný, zodpovědný, uměl vychovávat děti, praktický… my chceme tolik věcí a máme tolik požadavků na jednoho člověka jako po lidech z celé vesnice. A jsme překvapeni, že to nefunguje, anebo aby to fungovalo, musíme fakt hodně makat.

Co to znamená hodně makat?
My se v tom teď tak plácáme. Nikdo nás to neučí. Školství je založené na memorování, ale nikdo nás neučí emoční ani sociální inteligenci, kritické myšlení. Pokud dítě nemá osvícené rodiče nebo nějakou uvědomělou školu, které mu tyto dovednosti předávají, tak nevíme. A to se nebavíme jen o vztazích, totéž se týká politiky, přístupu k přírodě, vztahu ke společnosti jako takové – těch důležitých, ale opomíjených témat je hromada. Náš svět se neuvěřitelně mění a je potřeba se neustále vyvíjet s ním, vzdělávat se a držet krok. Naučit se používat novou technologii může být docela snadné, navíc k tomu dostaneš návod, ale jak vývoj mění naše postoje, vlastní vnímání, celospolečenské vnímání, to už v žádném manuálu nenajdeš. A přesto na to musíme nějak přijít. A to je přesně to, co se nám děje. Navíc nás obrovsky ovlivňují sociální sítě, Facebook, Instagram…

Foto: Martin Holcman

Co s námi dělají sociální sítě?
Viděla jsi ten úžasný dokument The Social Dilemma?

Ještě ne, ale chystám se na něj.
Je to opravdu hodně důležitá věc. Ten týpek, který dokumentem provází a dost proti sociálním sítím brojí, říká zajímavou myšlenku. Že sociální sítě jsou první kolo, které si ochočilo nás, ne my jeho. Je to první nástroj, který nám život nezlepšuje, ale zotročuje nás, vytváří závislost na základě algoritmů. Protože potřebuje sbírat data a prodávat.

Každopádně sítě a obecně internet jsou prostor, kde vztahy vznikají a také se intenzivně odvíjejí.
Myslím, že mohou fungovat docela dobře, ale je potřeba vědět, že to má svá úskalí. Když začnu u seznamování, tak si většinou vybírám podle fotky, kterou tam ten člověk dal, podle úžasných vlastností, které si sám napsal, a na to nějak můj mozek reaguje, říká si: „To je on, to je ona, jaké má skvělé zájmy a leze po horách jako já a máme rádi stejné filmy, to je báječné. A je to Rak a já jsem Vodnář, to spolu perfektně ladí…“ V mozku se tvoří konkrétní představa a začíná se vytvářet pouto.

V čem je to nebezpečné?
V tom, že když nejdu rychle do fyzického přímého kontaktu, tak se vlastně zamilovávám do nějaké své představy, chiméry. Ta ve mně bobtná, vyživují ji naše romantické představy, že nacházím tu pravou druhou polovičku… Ale pak může přijít zklamání. Toho člověka potkám, zafunguje biochemie, kterou nemohu okecat. My na to pořád zapomínáme, že si z evolučního, biologického hlediska hledáme někoho na zplození potomků. Nevybírám si jen na základě rozumu, vzhledu nebo společných zájmů. Biochemie funguje tak, že často ten člověk, který nás přitahuje, má jinou genetickou výbavu než já, proto mi víc voní a víc k němu inklinuju. A když si k tomu přidáš ještě mocné nevědomé programy naší psychologie, to se začnou dít teprve věci.

„Sociální sítě jsou první kolo, které si ochočilo nás, ne my jeho.“

Co se děje dál po tomhle zjištění, že ta moje představa byla úplně mylná?
Je to zklamání, které obrovsky bolí. A jak nás tu emoční inteligenci nikdo neučil a jak žijeme v téhle době, kdy nám technologie slibují uspokojení veškerých našich potřeb a okamžitou slast, tak je to něco, před čím utíkáme. Já nechci být zklamávaný, nechci cítit bolest. Nikdo nám neříká, že ta bolest ti ale k něčemu je, vede tě, napovídá ti, co ano a co ne. Učí tě, čeho se příště vyvarovat. Bez toho zkoušení se tohle nikdy nenaučíš. Takže jestli utečeš do virtuálního světa nebo svých představ, budeš pravděpodobně stále dokola zklamávaný, bude tě to pořád bolet a nic nevyzkoušíš, nepochopíš.

Co s tím?
Chybí nám odvaha. A zní to jako klišé, ale my jsme si úplně odvykli, že bolest, nezdary a zklamání jsou nutnou a nenahraditelnou součástí života. Teď nás probudil covid, dostali jsme lekci. Jak kdyby říkal: Moc jste si zvykli na to, že všechno je hned, rychlé a pouze krásné. Ale ono to tak není. Taky můžeš být nemocný, izolovaný, bez lidí anebo ti může někdo umřít. A je nesmírně důležité se s tímhle umět vypořádat, protože to nějakým způsobem více či méně zasáhlo úplně nás všechny. A s těmi vztahy je to to samé. Součástí každého vztahu jsou občas úskalí, bolest, ztráty…

„My jsme si úplně odvykli, že bolest, nezdary a zklamání jsou nutnou a nenahraditelnou součástí života."

Zůstává proto tolik lidí raději samo?
On ten status „být single" vlastně k vývoji vztahovosti patří. Ale není „být sám" jako „být sám". Je spousta výzkumů na to, že člověk nemusí mít intimní vztah s někým dalším, ale nemusí se cítit sám. Ti lidé nejsou sami, mají kolem sebe armádu přátel, kamarádů, rodiny, kolegů… To znamená, že mají život s kým sdílet. A nevadí jim přijít domů z práce a být tam sami, nemají z toho žádný stres, naopak je to velmi posilující. Ale pak je druhá varianta a tou jsou lidé, kteří do té samoty utíkají, protože se bojí. Ale ve skutečnosti bytostně touží být s někým, jen mají strach, a tak zdrhnou a trpí. Je to únikové chování. A pokud s tím strachem nezačnou něco dělat, tak se u nich začne projevovat frustrace. Pokud se strachem něco neuděláš, má tendenci tě sežrat, nafukuje se a od lidí tě o to víc oddaluje.

A co mi v tomto stavu tedy může pomoci?
Uvědomit si, že ta bolest, kterou cítím, není napořád. Je to biochemie těla. A existují spousty technik na úrovni práce s myšlenkami, práce s tělem, které mi dokážou pomoct emoce zvládnout, zpracovat, a dokonce je ve svůj prospěch využít. Každý, kdo se s někým rozešel, ví, že ten prvotní šok byl obrovský, strašně trpěl, ale za určitou dobu to mizí, není to tam napořád. A pak samozřejmě vědět, že jsou tady lidi, kteří ti mohou pomoct. Tak jak jsme se bavili na začátku. Říci si o profesionální pomoc není selhání. Stejně jako když mě bolí noha, jdu k ortopedovi nebo na chirurgii a nikdo se mi nevysmívá. Jakmile cítím dlouhodobé úzkosti či smutek, je namístě požádat o pomoc. A neznamená to, že musíš na terapie chodit roky. Na některé samozřejmě ano, ale některé jsou krátkodobě orientované anebo stačí jít jen na konzultaci.

Jak poznám, že už je čas najít nějakou profesionální pomoc?
Když už nad tím začneš přemýšlet, tak to je první signál. Další věcí je síla té emoce, která neklesá a stále se tě drží. Bavíme se o silné emoci, která trvá několik týdnů a zasahuje do tvého běžného života. To je velký signál. A pak když mám

pocit, že se mi děje stále to samé, dělám stále ty stejné chyby a hledám si třeba dokola podobné nevhodné partnery, tam už je namístě tu situaci prověřit. Snažím se lidem, kteří uvažují o terapii, sdělovat, že když jdete na první schůzku, není to ještě terapie, je to konzultace. Tak běžte na tu konzultaci, kde terapeut či terapeutka udělá nějaký závěr, a pak se uvidí.

Teď jsme prošli takovým extrémním vyhroceným obdobím. Jak se to podepsalo na našich vztazích?
Byla v nich přítomná ponorková nemoc, kdy se lidé přímo vzájemně štvali. Začali panikařit a měli strach, že když už se po několika týdnech zavření v garsonce nemohou vystát, tak to znamená, že spolu nemají být. Ale mnohým jen stačilo, že přišli, popovídali jsme si, oni si tzv. „vylili kyblík" a uklidnili se. Ponorková nemoc je sociální a smyslová deprivace a tím, jak jsme zavření, tak jediný, na kom si ventiluji svoji frustraci, je ten druhý. Dělá nám takový hromosvod. Říkám lidem, že to se děje každému. A že kdyby se jich to drželo další tři měsíce, tak ať se ozvou. Ale 90 % z nich se už nevrátí. Jen napíšou: Honzo, díky… a že to pomohlo.

Honzo, my jsme už zmiňovali singles, pojďme teď k opačnému trendu, o kterém říkáš, že je také na vzestupu, a tím je tzv. polyamorie.
Já mám k tomu ještě výstižnější pojmenování – konsensuální nemonogamie.

„Pokud se strachem něco neuděláš, má tendenci tě sežrat…"

To zní děsně složitě. Co si pod tím představit?
Konsensuální znamená, že se to děje na základě nějaké dohody, o které všechny zúčastněné strany vědí. A nemonogamie znamená, že nemusím slibovat exkluzivitu jednomu člověku, ale že ten vztah tzv. otevřeme. Z toho vyplývá, že polyamorie není lékem na nevěru, což si lidé často myslí.

Pod pojmem „otevření vztahu" si můžeme představit spousty různých variant.
Určitě. Těch variant je mnoho. Mohu být monogamní, co se týče romantismu, nějaké zamilovanosti, ale sexuálně můžeme být otevření. A pořád žijeme jen ve dvou, jen prožíváme sex a fyzickou blízkost i s jinými lidmi. Oba o tom víme a jsme s tím v pohodě. Ta dohoda může znít: „Hele, klidně si užívej, já to nepotřebuju vědět, nechci, aby to narušovalo naše manželství, ale nemám s tím problém." Anebo to naopak víme a chceme se o tom bavit.

Anebo otevřeme i tu romantickou část?
Ano, zapojíme do dalšího vztahu nejen tu sexuální stránku, ale i romantickou, a otevíráme to natolik, že spolu můžeme veřejně flirtovat a jít na rande s někým dalším, ale neznamená to, že si budujeme další paralelní vztah. Anebo buduj klidně paralelní vztahy, já toho kluka nebo holku s radostí poznám a můžeme jít všichni společně na véču nebo strávit dohromady víkend. Anebo můžeme mít oba vztah ještě s jedním, třetím člověkem, kterého oba milujeme. Těch variant je mnoho. Proto raději než polyamorie používám výstižnější na dohodě založená nemonogamie.

Je to pomíjivý nový trend, nebo přirozený vývoj?
Tyto vztahy mohou být velice funkční a naplňující, ale samozřejmě je třeba dát si pozor, aby to nesklouzlo k tomu trendu. Pak si spousta lidí myslí, že to je to řešení proti jejich bolesti a odpovědnosti. Ne každý jsme tak založený. Záleží na naší osobnosti, psychologickém nastavení, výchově, zkušenostech z dětství…

Ty jsi, Honzo, popsal širokou škálu mnoha možností. Já v tom cítím takové osvobození, že není potřeba se těsnat do nějaké zajeté šablony, která mi třeba vůbec nevyhovuje. Ale důležité asi je, aby s tím všichni zúčastnění byli v pohodě.
Ano, to je ten konsensus. Mně se občas na terapiích stává, že přijdou manželé a jeden z nich říká tomu druhému: Hele, já jsem polyamorik, tak si zvykej. Ok, tak on nebo ona řeknou, tak jo, tak já jsem asi taky, protože o partnera nechtějí přijít, a teď se do toho totálně zamotají. Protože to mnohdy jejich přirozenost není. Navíc jim to ubližuje. Ale mají snahu vyhovět a přizpůsobit se, mají strach ze selhání, bojí se ztráty a zranění, a tak raději potlačí sami sebe.

To vnímám jako takový hodně křehký led.
Jak jsme se už bavili, je potřeba mít sebereflexi, která umožňuje poznávat vztah sám k sobě. Já třeba o sobě vím, že polyamorní být nemůžu. Ačkoliv je mi polyamorie nesmírně sympatická a moc bych si přál, abych to také uměl. Ale jsem párový člověk a vím, že potřebuji, aby ten druhý, se kterým žiju, tady byl pro mě. A vím, že to může být složité a náročné, protože si slibujeme vzájemnou exkluzivitu. Monogamie je volba. A tím, že je to volba, potřebuji budovat kompetence, abych ten vztah udržel.

Jak se takové kompetence budují?
Jasně že každý potkáváme lidi, kteří se nám líbí, jsou krásní, voní. A já potřebuji v sobě pracovat s nějakou vnitřní motivací, která mi říká, ale Honzo, ty máš doma někoho, komu by to mohlo ublížit, tak to nedělej. Uvědomit si, že ten druhý mně za to stojí. Nejde nikoho motivovat zvenku, motivace je uvnitř mě. A já musím sám vědět proč, ne aby mi to někdo řekl nebo nakázal. Pracuju taky s vědomím nedostatků u mého partnera či partnerky. Jak říká klasik, nikdo nejsme dokonalý. Ale my kvůli tomuto světu, ve kterém žijeme, získáváme pocit, že si dokonalost zasloužíme, že si zasloužíme konstantní a nikdy nekončící štěstí. Což ale není možné.

Dlouholetý monogamní vztah byl dlouhou dobu jediný možný model. A pro mnohé lidi to tak stále je. Myslím, že někoho ty nově jmenované varianty mohou dokonce dost pobouřit.
Byl to takový tradiční model. A já nemám nic proti tradicím, jsem velký zastánce manželství, kdy dva lidi jsou dlouhodobě spolu. Dokonce jsme s kolegou a kamarádem Pavlem Ratajem využili situace a udělali cyklus webinářů na téma předmanželské přípravy nezatížené náboženským aspektem a bylo to naprosto skvělý! Přišlo k nám mnoho mladých lidí, hetero i stejnopohlavních, a mám dojem, že to pro ně bylo užitečné. Manželství vnímám hlavně jako takový symbol. Už to není jen právnický dokument o spojování gruntů, ale rozhodnutí svým prstýnkem ukázat světu, že já tady mám jednoho člověka, s nímž za sebe přebíráme nějakou odpovědnost a jsme součástí rodiny. Líbí se mi to v té metaforické rovině. Ale nemám rád, když někdo říká, že tohle je jediné možné. Je důležité respektovat, že ostatní to mají jinak. Vím, že to není jediná možná forma vztahu. Není to o toleranci, víš, že já nemám toleranci rád. Ale o respektu. Stejně jako když má někdo fialové vlasy, tetování, piercing… nemusí se mi to líbit, ale mám k tomu respekt. A každý ať si sám nese odpovědnost za důsledky svých činů.

Napadá mě, zda se vůbec v kontextu se vztahy dá používat pojem „tradice“. Žijeme teď v úplně jiných podmínkách, než když model manželství a monogamie vznikal.
Dříve bylo tradiční, že žilo několik generací v jednom domě, a teď je normální, že máme každý vlastní byt. Dokonce bylo v nějaké době tradiční, a vlastně v některých kulturách je to dodnes, mít více žen. Takže, co je to ta tradice? My se společensky vyvíjíme. Víme, že vztahy jsou „živé“, ne statické. Stále se měníme. Lidé sice hledají nějaký jeden „správný“ model, ale žádný takový jediný neexistuje.

„Jde o to neustrnout, mít stále o co usilovat, to nás udržuje.“

Takže nemá smysl se upínat k nějaké jedné představě, o které si myslím, že mi bude vyhovovat?
Ona ti může vyhovovat třeba i po nějakou dobu, ale může se měnit. ☺ Není to tak, že jsme teď jako společnost na něco přišli a už víme navždy, že to tak bude. Nebude. Bude se to měnit a vyvíjet. Nemůžeme se zakonzervovat a myslet si, že to tak zůstane. Což může být pro tradičněji smýšlející lidi náročné. Náš mozek je plastický a v podstatě taková mašina na adaptabilitu, protože od naší kognitivní revoluce víme, že změna je život. A my tak trochu víme, že kdo se nemění, bude změněn. A zase jsme u té práce se sebou a svými emocemi. Zde bych použil výstižný výraz „selfness“.

Vysvětlíš mi ho?
Selfness je uvědomění si sebe, svých potřeb a péče o sebe, o své já. Můžeme to označit jako růstovou kompetenci. Vím, že se něco mění, nemusím se té změny děsit, ale umím ji přijmout a učit se z ní. To ode mě ale vyžaduje, abych se znal a věděl, co je pro mě užitečné. A také abych se o sebe staral, o své tělo, o to, co jím, o svoji psychickou i fyzickou stránku, měl nějakou disciplínu atd. A to, co se naučím, reálně v životě používal.

A platí to sebevzdělávání se v každém věku?
Rozhodně. Vezmi si generaci našich rodičů, ti byli zvyklí, že něco vystudovali, to dělali a pak šli do důchodu a užívají si důchod. Já teď četl knížku Nestárnoucí mozek, kde autor vyloženě upozorňuje na to, že jestli chceme být mentálně zdraví i v pokročilém věku, nesmíme jít do důchodu. Což samozřejmě neznamená, že ten člověk musí někde celé dny dřít. Ale zaměstnávat se, a ne koukat jen z okna. Je potřeba mít nějakou činnost, něco smysluplného, objevovat, číst, učit se nový jazyk. A ne se uchylovat k alibi, že „starého psa novým kouskům nenaučíš“. Takové to, já už jsem na to stará. To je blbost. Jde o to neustrnout, mít stále o co usilovat, to nás udržuje.

A není to pro staré lidi těžké?
Já nedávno viděl krásnou reportáž, jak přivedli do domovů důchodců ke starým lidem děti z mateřských škol. Děti si tam hrály a senioři, kteří je pozorovali, úplně rozkvetli. Děti je provokovaly k nějaké aktivitě, ke hře. Vzájemně se učili. A to je krásná věc, protože takhle to má fungovat. Mně by se

moc líbila společnost, kde funguje prolínání generací, která se jedna od druhé učí… žádné vymezování, škatulkování a rozdělování… Zní to jako utopie, ale mám pocit, že jedině takhle můžeme jako společnost přežít. A netýká se to jen věku, ale jakýchkoliv rozdílných skupin lidí.

Mně to zní nadějně.
A víš, co? My to umíme, dějiny jsou plné událostí, kdy jsme se jako lidé spojili, něčemu nebo někomu se postavili. Jen nám nějak nejde tu pospolitost udržet, když nám zrovna neteče do bot.

Honzo, já se u tebe setkala také s pojmem ekologické inteligence, co je to za pojem?
Vztah k planetě mě jako člověka zásadně definuje. Pokud se tvářím, že mé chování nemá na planetu dopad, nebo mi je to úplně jedno a uvažuji jen v horizontu „teď se mi nic neděje, tak mi neberte můj svobodný život", tak to o mně něco říká. Protože děti, které teď máme, tady jednou budou v něčem žít. A pokud na to prdím s tím, že ony si to nějak zařídí, je to strašně sobecké a bezohledné.

Vím, že jsi vegetarián. Souvisí to spolu?
Já jsem vegetarián od osmnácti let, teď už tedy 27 let. Nejdřív jsem chtěl měnit svět a každému o tom vyprávěl, hodně jsem proti jedení masa brojil a vykládal, kolik je tam hnilobných bakterií. Moje životní filozofie vychází z jógy, říká se jí ahinsa – neubližování, a to je moje velké téma. Nechci ubližovat ani lidem, ani svému okolí a společenství, ve kterém žiju, a tam zahrnuji planetu i zvířata. A má to pro mě i přesah k tématu klimatické změny a ekologickým tématům. Tohle je pro mě hodně důležité. Chci ukázat lidem, že já nejím maso už hrozně dlouho a že to jde. Upozorňovat na to, co říkají vědci, že bez změny stravovacích návyků, bez snížení množství masa klimatickou změnu nevyřešíme.

Jak moc na to lidé slyší?
Teď už lidem neříkám, nejezte maso. Ale když už ho chcete jíst, tak za to buďte odpovědní. Jít do supermarketu, otevřít ledničku a vyndat si ten balíček s úhlednou flákotou je hodně snadný.

Lidé nevidí to předtím anebo to ani vidět nechtějí.
Když mi bylo šestnáct, tak mi otec zařídil brigádu v masokombinátu, kde tenkrát jako energetik pracoval. Takže mám přímou zkušenost, co to znamená zabít zvíře kvůli masu. A je to strašný. Myslím, že 90 % lidí by to nedalo – vzít pistol, střelit zvíře do hlavy, omráčit ho a pak ho ještě podříznout, když žije, jinak se to dělat nesmí, pak naporcovat… Mám kamarádku, která má vlastní farmu se stády ovcí a koz. A ona mi přesně potvrdila, že až v okamžiku, kdy musela zvíře sama zabít, si plně uvědomila cenu masa. Je s tím srovnaná. Maso chce, dá si ho jednou za dva týdny a ví, jak je to vzácné. Ale většina lidí to vidět nechce. Říká se tomu vědomá ignorace.

Jakože víme, že se to děje, ale tváříme se, že se to neděje?
Přesně tak. Je to tak hrozný, že kdybychom si to uvědomili, tak to nezvládneme. Víme dnes už všichni, jak vypadají klecové chovy, co za týrání to pro slepice znamená, přesto si lidé klecová vejce stále kupují a tváří se, že to tak není, že jich se to netýká.

Já si to někdy uvědomuji bohužel až moc. Co bys doporučil na ekologický nebo environmentální žal?
Asi vědomí toho, že to jde změnit. Nemít pocit, že je to už tak rozjeté a ztracené, že s tím nic neudělám. Chápu, že se člověk může cítit sám v davu, který ho semílá, ale není to pravda. Jsme vzájemně propojení, nikdo tady není izolovaný ostrůvek sám pro sebe. Je dobré se s lidmi propojovat, nechávat se inspirovat a být sám inspirací a předávat ji dál. Využít sociální sítě, předávat odkazy na různé lidi, služby, zboží, které je ekologické, podporuje udržitelnost, neubližuje… Dostat do podvědomí lidí, že existuje i uvědomělý, šetrný, neubližující způsob života. A taky se snažit, protože vím, že ne vždycky to jde, nekupovat věci, o kterých vím, že tato moje kritéria nesplňují.

Můžeme dát náš vztah s planetou do nějaké souvislosti se vztahem se sebou?
V mé terapeutické práci je tělo nesmírně důležité, emoce jsou biochemií těla, přes tělo se k nim nejsnáze dostanu. Myslím, že je načase vzít svoje tělo jako paralelu k přístupu a postoji k planetě. Vlastní tělo je můj mikrosvět, moje planeta, kterou taky nechci znečišťovat jedy a nechávat ji zaplavit silným stresem, povodní, která něco udělá, nebo naopak ji nechávat vysušit tím, že se budu snažit své emoce potlačit. Mluvím v metaforách, ale myslím, že je to užitečné. Umění balancu, rovnováhy je přesně to téma, které se máme znovu všichni naučit. Jak ve vztahu k sobě, tak ve vztahu k planetě.

Honzo, blížíme se ke konci rozhovoru – máš nějakou závěrečnou tečku?
Já mám na Facebooku takovou tu titulní fotku s nápisem „Be a voice, not an echo" – „Buď hlasem, ne jenom ozvěnou", a to je pro mě důležité.

Koukněte na:
potetovana-duse.cz