



Youth Rising Above Climate Anxiety

Modul 3

UPANJE

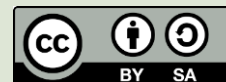


www.planet-pulse.eu



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Module 3 by Planet Pulse is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Pregled modula

Ta modul raziskuje močno vlogo upanja v odzivu na podnebne težave. Preučujemo, kako upanje pomaga graditi osebno odpornost in spodbuja k dejanjem, kako prepoznati upanje v luči optimizma in pesimizma, kako ohraniti njegov smiseln namen, ga negovati in usmeriti v kolektivno delovanje, kjer upanje postane vir skupne moči in navdiha.

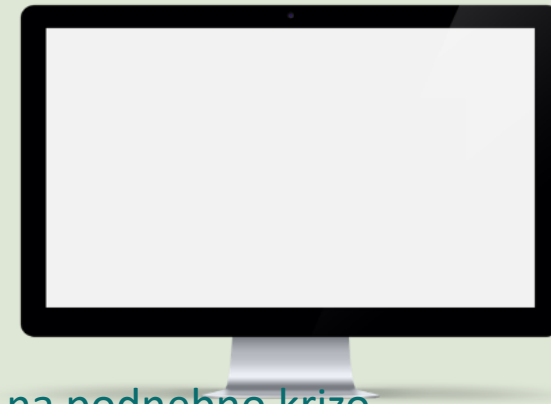
- 01 Vloga upanja v kriznih časih
- 02 Optimizem proti pesimizmu: Kaj je luč na koncu tunela?
- 03 Pozitivnost in njeni toksični vidiki: kam usmerjate svojo svetlobo?
- 04 Pomenljivo upanje: Kako ohraniti plamen pri življenju?
- 05 Upanje in podnebni ukrepi
- 06 Skupno upanje in pripovedovanje zgodb o podnebj

Učni cilji modula 3

Ob koncu tega modula boste znali...

1. Razumeti ključno vlogo upanja v kriznih časih.
2. Razmisliti o tem, kako lahko optimistično, pesimistično ali upanje polno razmišljanje vpliva na ukrepe za boj proti podnebnim spremembam.
3. Prepoznati pojem »toksične pozitivnosti« in kako gojiti bolj realističen in avtentičen pristop k ohranjanju upanja.
4. Raziskati koncept smiselnega upanja.
5. Naučiti se, kako gojiti upanje.
6. Odkrijte, kako upanje raste skozi skupnost in spodbuja zavzemanje za podnebno pravičnost in zagovorništvo.

Dobrodošli v modul 3 – UPANJE



Dobrodošli v modul 3 tečaja Planet Pulse, kjer raziskujemo močno vlogo **upanja** pri odzivanju na podnebno krizo. V časih, ko se prihodnost zdi mračna, obstaja veliko razlogov za izgubo upanja. A prav v takih časih je upanje tisto, kar najbolj potrebujemo.

Zakaj? Ker upanje spodbuja domišljijo, pogum in motivacijo za ukrepanje. Ni pasivno čustvo, ampak aktivna sila, ki spodbuja angažiranost, inovativnost in odpornost. Upanje nam pomaga zamisliti si boljšo prihodnost – in nam daje energijo, da si prizadevamo za uresničitev te prihodnosti.

Upanje ni nadomestek za ukrepanje, ampak je temelj ukrepanja. Je iskra, ki obup spremeni v odločnost, tesnobo pa v zavzemanje.

V tem modulu bomo raziskali pojem upanja in njegov pomen. Raziskali bomo pesimistično in optimistično miselnost z vprašanjem: »Ali je bolje gledati na svetlo stran ali se pripraviti na najhujše?« Na koncu modula se bomo naučili, kako gojiti smiselno upanje in to upanje deliti znotraj svoje skupnosti, da bi spodbudili podnebna dejanja.

01

Vloga upanja v kriznih časih





1.1

Podnebne spremembe in potreba po upanju

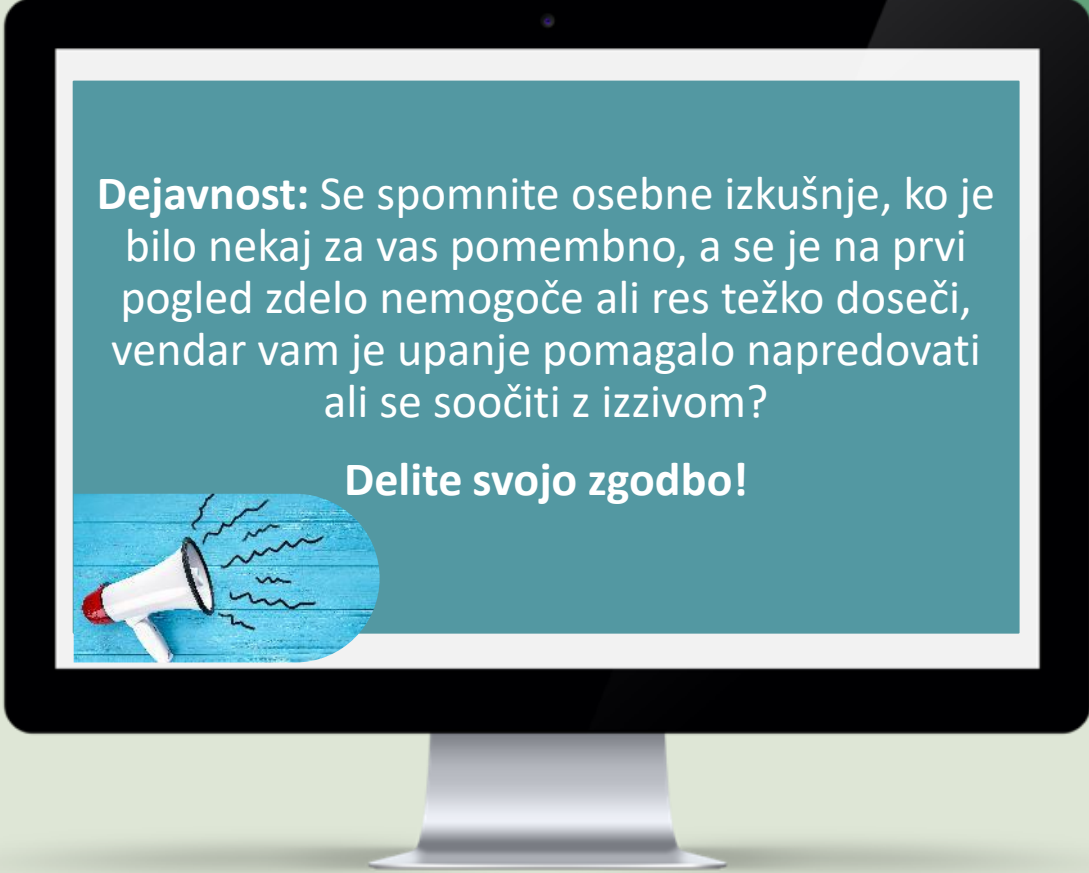
»Sposobnost za upanje je najpomembnejši dejavnik življenja. Človeku daje občutek cilja in energijo za začetek.« – Norman Cousins, ameriški novinar.

Ali smo obsojeni na propad ali pa še obstaja upanje?

Resničnost podnebne krize je zaskrbljujoča. Kot ste se naučili v prejšnjih modilih, je občutek tesnobe zaradi negotove prihodnosti povsem normalen. Gre za temeljno človeško čustvo, ko smo priča nečemu, kar je narobe in nas vznemirja. Poleg tega ni jasno, kdo je odgovoren za rešitev problema, in – ali sploh še obstaja čas, da se kaj popravi? Morda ste celo občutili ali se vprašali: »Ali koga to sploh zanima?« To je eno najbolj perečih in čustvenih vprašanj našega časa: **Ali smo obsojeni na propad ali pa še obstaja upanje?**

Občutek, da nič, kar storimo, nima pomena, se morda zdi realističen, vendar ne vodi nikamor.

Prav tu postane **upanje** bistveno – ne kot zanikanje realnosti, ampak kot **sil**, ki nam **pomaga vztrajati** kljub njej.

A computer monitor with a black bezel and a silver stand. The screen displays a teal background with white text. In the bottom left corner of the screen, there is a white megaphone icon with sound waves. The text on the screen reads: "Dejavnost: Se spomnite osebne izkušnje, ko je bilo nekaj za vas pomembno, a se je na prvi pogled zdelo nemogoče ali res težko doseči, vendar vam je upanje pomagalo napredovati ali se soočiti z izzivom?" Below this text, it says "Delite svojo zgodbo!".

Dejavnost: Se spomnite osebne izkušnje, ko je bilo nekaj za vas pomembno, a se je na prvi pogled zdelo nemogoče ali res težko doseči, vendar vam je upanje pomagalo napredovati ali se soočiti z izzivom?

Delite svojo zgodbo!

Podnebne spremembe in potreba po upanju

Upanje nam lahko da smer. Ne da bi sedeli in čakali, ampak da prevzamemo pobudo, ukrepamo ([Ojala, 2017a](#), [Ojala, 2017b](#)). Prav takšno upanje raste, ko se združimo, izrazimo svoje mnenje in se medsebojno podpiramo.

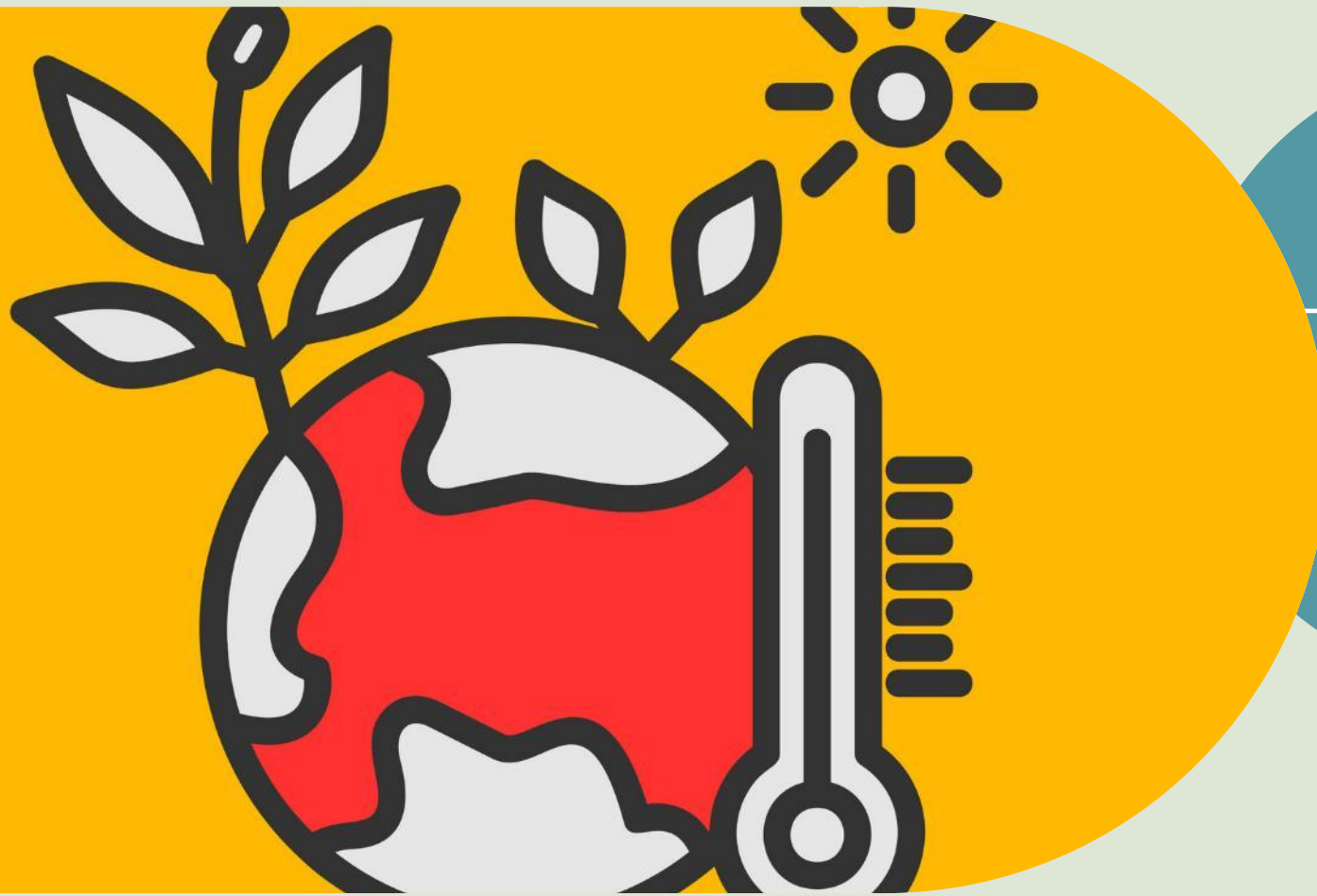
Nihče od nas ne more sam popraviti sveta. Vendar se vsak majhen korak – pogovor, protest, sprememba navad – sešteva.

Smo generacija, ki ji ni vseeno. In to je moč.

Zakaj? Ker ko naše upanje temelji na resnici, pravičnosti in skupni odgovornosti, postane več kot le občutek – postane **etično upanje**: tisto, ki podpira smiselno delovanje in kolektivno spremembo.

Oglejte si ta kratek video organizacije Ecosia o upanju v podnebni realnosti





1.2

Etika upanja v času podnebne krize

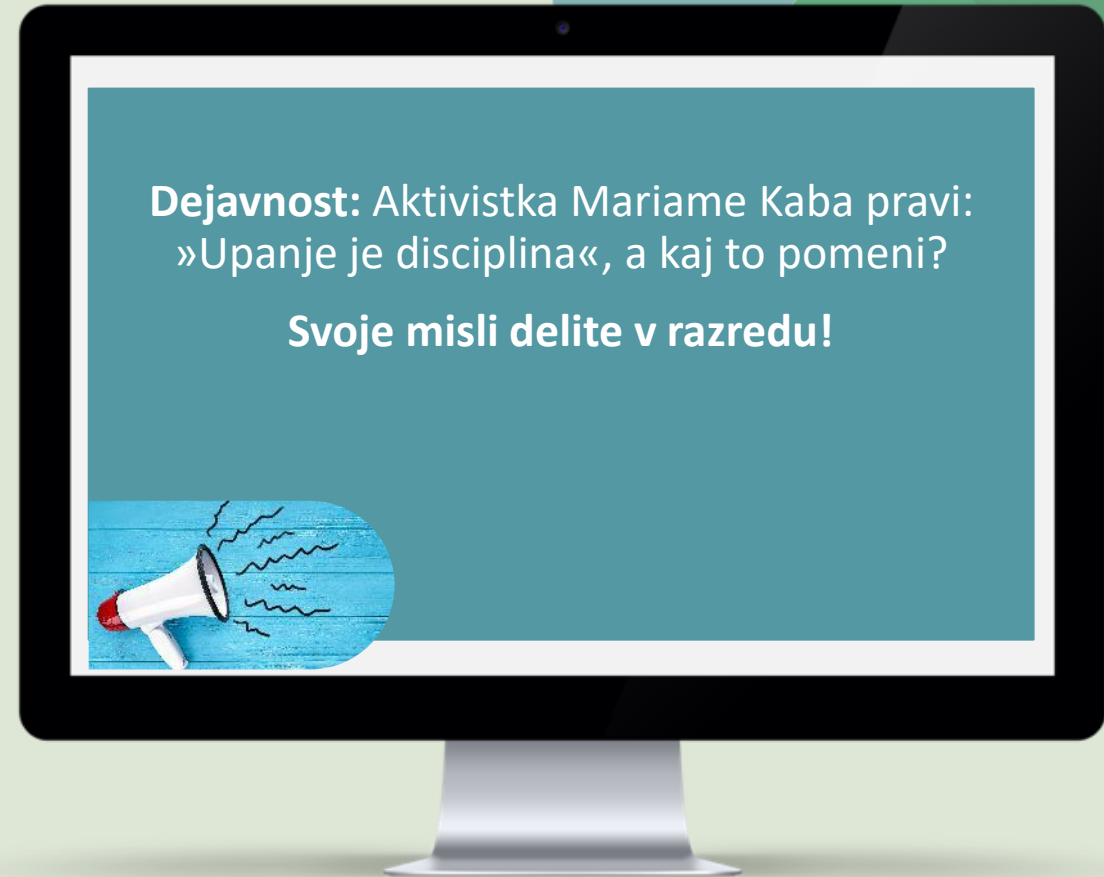
»Upanje je disciplina.« — Mariame Kaba, ameriška aktivistka

Kaj je etično upanje?

Aktivistka Mariame Kaba pravi: »**Upanje je disciplina**«, a kaj to pomeni?

To je močna in pogosto napačno razumljena ideja. Pomeni, da **upanje ni le občutek** – je **praksa, zaveza** in pogosto **namerna izbira** v obliki težav. »**Upanje je disciplina**« – pomeni, da etično upanje zahteva doslednost, prizadevanje in skrb, ne le čustva.

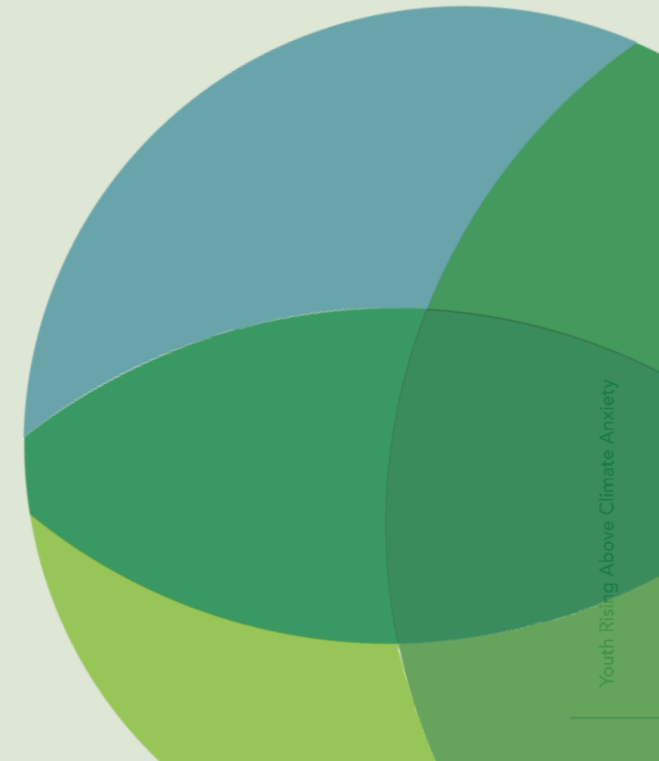
- Čustveno upanje pravi: *»Danes se počutim polno upanja, ker sem dobila dobre novice.«*
- Upanje, ki temelji na disciplini, pravi: *»Tudi ko je vse videti mračno, se odločim ravnati, kot da je sprememba mogoča.«*



Kaj je etično upanje?

Upanje postane etično, ko si zanj prizadevaš, ne pa ko nanj le čakaš. Tudi ko si utrujen, prestrašen ali negotov, ali bo »delovalo«, ostaneš zavezan ne glede na izid.

In tu se razsvetli tvoja moč – biti pogumen.



02

Optimizem in
pesimizem





2.1

Optimizem proti pesimizmu

„Ko me vprašajo, ali sem pesimist ali optimist glede prihodnosti, je moj odgovor vedno isti: če pogledaš znanstvene podatke o tem, kaj se dogaja na Zemlji, in nisi pesimist, potem ne razumeš podatkov. Če pa spoznaš ljudi, ki si prizadevajo za obnovo Zemlje in življenja revnih, in nisi optimist, potem nimaš srčnega utripa.“

— *Martin Keogh, Hope Beneath Our Feet: Restoring Our Place in the Natural World*

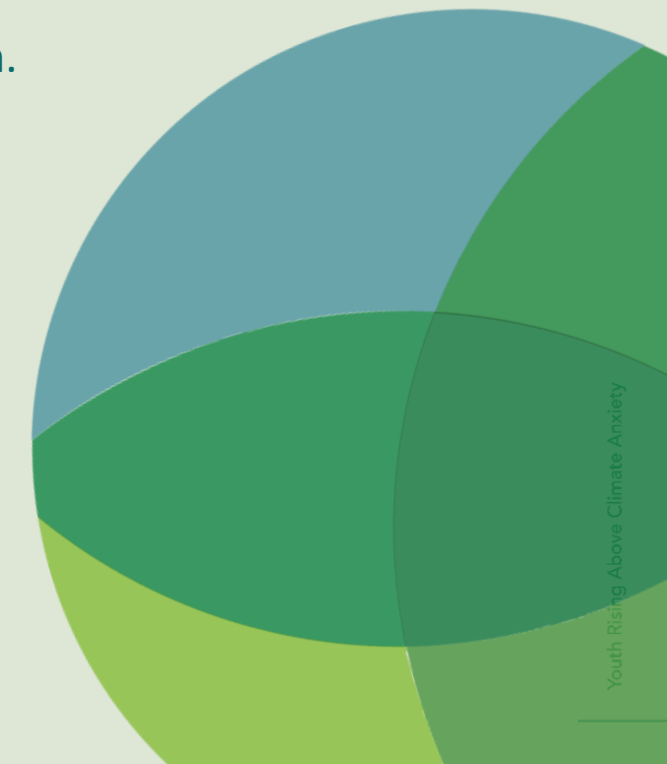
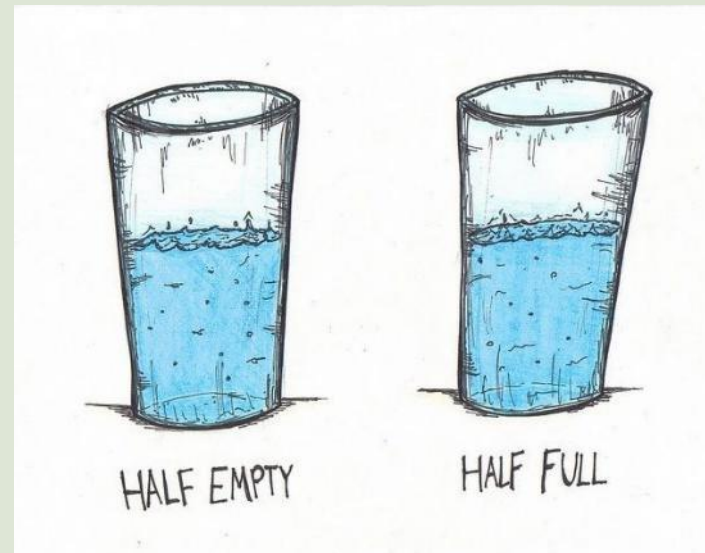
Optimizem in pesimizem

Pogosto slišimo, da je življenje stvar perspektive – ali vidimo kozarec kot pol poln ali pol prazen. Vsi poznamo razliko. V praksi pa je sprejetje katere koli od teh miselnih naravnosti izziv in ni enostavno.

Ni lahko biti optimist, ko govorimo o podnebnih krizah. **Optimizem se lahko zdi neiskren** – celo odmaknjen od realnosti. Kako je mogoče biti optimist, ko svet preplavljajo vedno nove informacije o globalnem segrevanju, propadu ekosistemov in neukrepanju političnih voditeljev? Optimist se lahko dojema kot naiven, neodgovoren ali celo »strupen«.

Toda **pesimizem prav tako ne ponuja produktivne poti naprej**. Paralizira z neukrepanjem.

Dejavnost: Kateri del citata se vam zdi najbolj pomemben?



Optimizem in pesimizem

Za današnjo mladino, ki odrašča v času družbene, politične, okoljske in gospodarske negotovosti, ni več vprašanje izbire med optimizmom in pesimizmom.

Gre za to, da se z upanjem znajdejo v svetu negotove prihodnosti.

UPANJE je občutek, ki ga imajo le ljudje – miselnost, ki priznava resnost krize, a kljub temu verjame v priložnosti ali kolektivno sposobnost odzivanja, prilagajanja in ustvarjanja pomembnih sprememb.

Zlasti za mlade upanje ni naivno – je ključni čustveni in psihološki vir.

Upanje spodbuja angažiranost, aktivizem, inovativnost in odpornost. Daje smer v negotovosti in pomaga spremeniti strah v dejanja.

Ni pasivno ali slepo prepričanje, da se bo vse izšlo dobro. Je prepričanje, da so naša dejanja pomembna.

Upanje ni odsotnost strahu, ampak zaveza, da bomo kljub njemu ukrepali.



2.2

Pomenljivo upanje

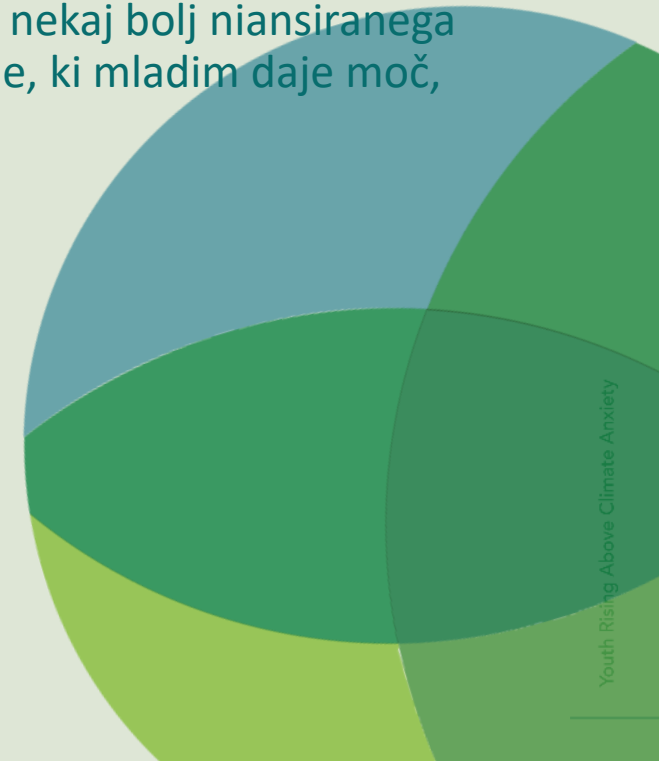
Upanje, za razliko od optimizma ali pesimizma, je izbira, ki jo uresničujete.

2.2 Vloga upanja pri pogledu v prihodnost

Upanje postane bolj trdno, ko temelji na odnosih in dejanjih, ne le na optimizmu.

Poleg tega upanje zagotavlja čustveno odpornost. Pomaga pri soočanju z izgubo in opominja, da nova generacija sicer morda ni odgovorna za povzročitev podnebne krize, vendar ima ključno vlogo pri oblikovanju prihodnosti. Gibanja, ki jih vodijo mladi, kot je Fridays for Future, kažejo, da upanje v kombinaciji s kolektivnim delovanjem postane močna sila za sistemske spremembe.

Moramo preseči binarno razdelitev na optimizem in pesimizem. Podnebna kriza zahteva nekaj bolj niansiranega – aktivno, trdno in ozaveščeno upanje. Upanje, ki priznava bolečino, a se ne vda. Upanje, ki mladim daje moč, da si zamislijo in zgradijo boljši svet, tudi ko je pot negotova.



2.2 Vloga upanja pri pogledu v prihodnost

Če se odpravimo od optimističnih in pesimističnih scenarijev prihodnosti, nam lahko upanje pomaga oblikovati skupno vizijo alternativne prihodnosti, ki bo spodbudila obnovo.

Včasih se lahko veliko gibanje začne z eno pobudo ene osebe ali majhnega števila predanih posameznikov, ki lahko vpliva na večino prebivalstva in spremeni paradigmo.

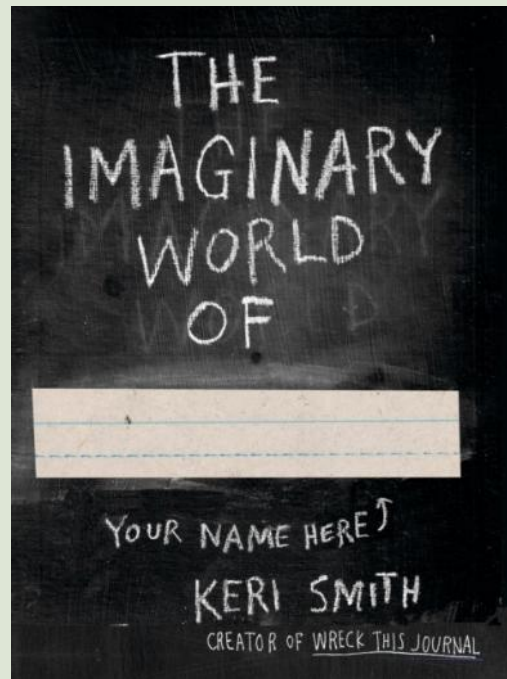
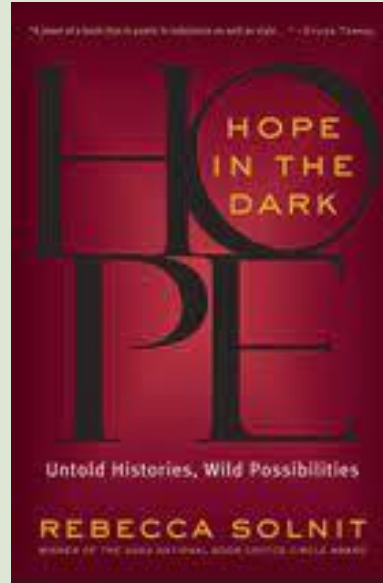
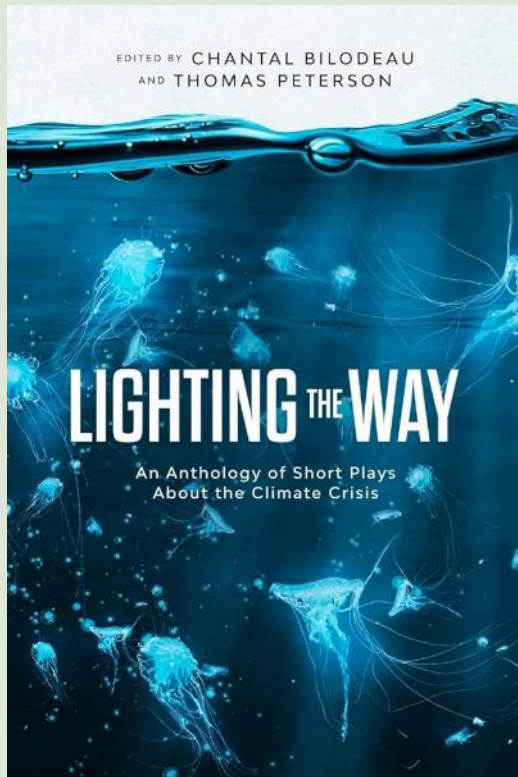
Kot pravi afriški pregovor: »Če misliš, da si premajhen, da bi kaj spremenil, poskusi preživeti noč sam v temi s komarjem«.

Na videz majhne stvari v naravi lahko ustvarijo močne valovne učinke, ki vplivajo na svet okoli njih.

Večina okoljskih zmag izgleda, kot da se ni nič zgodilo; v resnici pa so to zmage tistih, ki so si upali ukrepati.

Viri o upanju

Knjiga



Spletna revija orionmagazine.org



Podcast



03

**Pomenljivo upanje in
podnebni ukrepi**





3.1

Veselje v boju proti
podnebnim
spremembam

Upanje, za razliko od optimizma ali pesimizma, je *izbira, ki jo izvajate.*

Iskanje veselja v podnebnih ukrepih

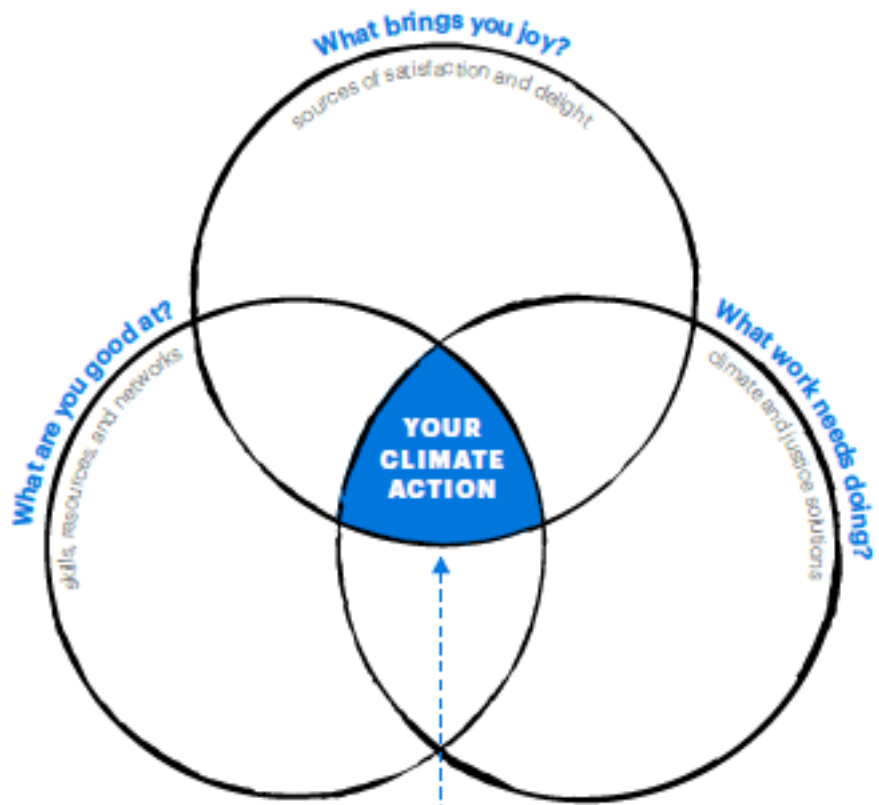
V tem, da smo del rešitve – da ustvarjamo, sodelujemo in verjamemo v možnost sprememb –, se skriva resnična radost in smisel. Naj gre za inovacije, aktivizem, izobraževanje ali skupnostno delovanje, vsak korak v smeri trajnostne prihodnosti je pomemben. Tudi če je napredek počasen, delo za boljši svet prinaša smisel, povezanost in upanje. In to upanje je močno – spodbuja odpornost, vzbuja ustvarjalnost in navdihuje druge, da se pridružijo.

Oglejte si ta kratek video Ayane Elizabeth Johnson o tem, kako najti veselje v ukrepih za podnebje



3.2 Vaja

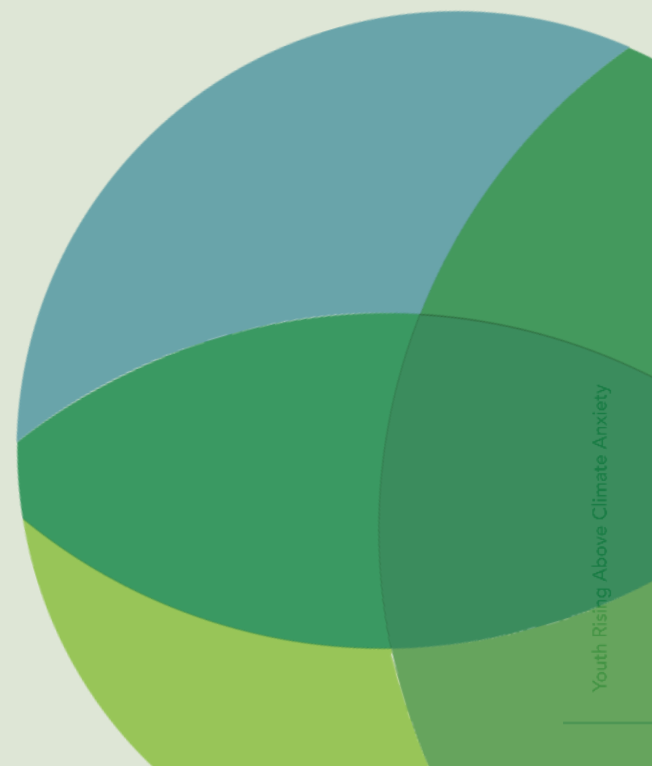
[Tukaj](#) natisnite delovni list za vajo



CLIMATE ACTION:



FOR INSPIRATION:
VISIT @CLIMATEVENN
OR CLIMATEVENN.INFO



3.4 Samoocenjevanje (razumevanje vaših čustvenih odzivov na podnebne spremembe)

Vsakdo doživlja podnebno tesnobo na svoj način.

Nekateri čutijo stalno rahlo zaskrbljenost, drugi pa ob novicah o določenih dogodkih občutijo nenadne valove žalosti, razočaranja ali jeze.

- **Pregled novic**
- **Kako ste se ob tem počutili? Prenesite ga**
https://static1.squarespace.com/static/5b5a301e0dbda385e213c811/t/6678629f938c4164441735df/1719165600841/VENN_WORKSHEET.pdf

06

Skupno upanje

WE CAN
DO IT



Pasivno in aktivno upanje

Znanstveniki pogosto razlikujejo med (1) pasivnim upanjem, ki se običajno imenuje pobožno želje, in (2) aktivnim upanjem, ki se pogosto imenuje konstruktivno upanje ([Ojala, 2017a](#), [Ojala, 2017b](#)).

Znanstveniki trdijo, da je upanje še posebej pomembno kot motivator, ko so možnosti za uspeh majhne, kar se zdi, da je primer pri podnebni krizi.

Upanje lahko pomaga pri soočanju s težkimi situacijami ter pri aktivnem delovanju za boljšo prihodnost ([Oettingen & Chromik, 2017](#)).



Youth Rising Above Climate Anxiety

Hvala
Imate kakšna
vprašanja?

www.planet-pulse.eu



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.'