MASARYKOVA UNIVERZITA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH STUDIÍ

Environmentální distres jako téma v psychoterapii: Interpretativní fenomenologická analýza zkušeností českých terapeutů

Diplomová práce

BC. TEREZA FEUERSTEINOVÁ

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kostínková, Ph.D.

Katedra psychologie
Program Psychologie

Brno 2026

MUNI
FSS

Bibliografický záznam

Autor:	Bc. Tereza Feuersteinová Fakulta sociálních studií Masarykova univerzita Katedra psychologie
Název práce:	Environmentální distres jako téma v psychoterapii: Interpretativní fenomenologická analýza zkušeností českých terapeutů
Studijní program:	Psychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Jana Kostínková, Ph.D.
Rok:	2026
Počet stran:	65
Klíčová slova:	environmentální distres, psychoterapie, zkušenost terapeutů, interpretativní fenomenologická analýza, kvalitativní výzkum

Bibliographic record

Author: Bc. Tereza Feuersteinová
Faculty of Social Studies
Masaryk University
Department of Psychology

Title of Thesis: Environmental distress in psychotherapy: An interpretative phenomenological analysis of Czech therapists' experiences

Degree Programme: Psychology

Supervisor: Mgr. Jana Kostínková, Ph.D.

Year: 2026

Number of Pages: 65

Keywords: environmental distress, psychotherapy, therapists' experience, interpretative phenomenological analysis, qualitative research

Anotace

Cílem této diplomová práce je popsat zkušenosti českých psychoterapeutů s tématem environmentálního distresu v terapii. Za tímto účelem bylo zrealizováno sedm polostrukturovaných rozhovorů, které byly analyzované metodou interpretativní fenomenologické analýzy. Z analýzy vznikla celkem čtyři skupinová zkušenostní témata, z nichž první popisuje zkušenost terapeutů s hranicí vlastní kapacity, další dvě komplementární zkušenosti s konceptualizací environmentálního distresu a způsobů práce s klientem, který jej přináší, a poslední fenomény terapeutovy rezonance a prolínání.

Abstract

The aim of this thesis is to describe the experiences of Czech psychotherapists regarding environmental distress in therapy. For this purpose, seven semi-structured interviews were conducted and subsequently analyzed using interpretative phenomenological analysis. The analysis yielded four group experiential themes which capture therapists' experiences of the limits of their own capacity, as well as two complementary ways of conceptualizing environmental distress and working with clients who bring this topic into therapy. Finally, the findings highlight the phenomenon of therapists' resonance and overlap.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma **Environmentální distres jako téma v psychoterapii: Interpretativní fenomenologická analýza zkušeností českých terapeutů** zpracovala sama**.** Veškeré prameny a zdroje informací, které jsem použila k sepsání této práce, byly citovány v textu a jsou uvedeny v seznamu použitých pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že jsem nástroj umělé inteligence, ChatGPT společnosti OpenAI, využívala pouze jako podpůrný prostředek při stylistické úpravě textu a v souladu s principy akademické integrity. Veškerý výzkumný obsah, analýza dat i formulace závěrů jsou mým vlastním dílem a za jejich finální podobu nesu plnou odpovědnost.

V Brně 3. května 2026

.....

Bc. Tereza Feuersteinová

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Janě Kostínkové, PhD. za odborné vedení práce a cenné rady. Poděkování patří i všem terapeutům, kteří byli ochotni se mnou sdílet své zkušenosti a umožnili tak vznik této diplomové práce.

Obsah

Seznam tabulek 13

Seznam příloh 14

1 Úvod 15

1.1 Environmentální distres ... 15

1.2 Psychoterapie a náročné téma environmentálního distresu ... 19

1.3 Environmentální témata v psychoterapii ... 21

1.4 Dosavadní výzkumy a empirické poznatky ... 22

1.5 Výzkumná otázka ... 24

2 Metoda 25

2.1 Výzkumný soubor ... 25

2.2 Etika výzkumu ... 26

2.3 Tvorba dat ... 27

2.4 Analýza dat ... 28

2.5 Sebereflexe výzkumníka ... 29

3 Výsledky 31

3.1 Hranice terapeutovy kapacity pro environmentální distres ... 31

3.2 Možnost úlevy, ale ne odstranění environmentálního distresu ... 35

3.3 Environmentální distres jako sekundární téma ... 40

3.4 Sdílení zkušenosti s environmentálním distresem: terapeutova rezonance a prolínání ... 43

4 Diskuse 46

5 Limity a doporučení pro další výzkum 51

Použité zdroje 53

Příloha A Informovaný souhlas 60

Příloha B Seznam otázek pro rozhovory 63

Seznam tabulek

Tabulka 1 Základní charakteristiky respondentů 26

Seznam příloh

Přílohy v textu

Příloha A Informovaný souhlas 60

Příloha B Seznam otázek pro rozhovory 63

1 Úvod

Environmentální distres je v této práci uchopen jako reakce na aktuální environmentální krizi, která se projevuje mimo jiné klimatickou změnou, ztrátou biodiverzity a degradací ekosystémů (IPCC, 2023). Přestože o jejích fyzikálních a environmentálních projevech existuje rozsáhlá vědecká evidence, afektivní složka tohoto globálního ohrožení se odborně zkoumá až v posledních dvou dekádách (Pihkala, 2020).

Aktuální evropská data ukazují, že vysokou míru obav z klimatické změny pociťuje téměř 43 % populace a tento prožitek je signifikantně spojen s horším subjektivním vnímáním zdraví a nižší životní pohodou (Niedzwied & Katikireddi, 2023).

V případě prožívané krize jedinci přirozeně vyhledávají mechanismy zvládání, mezi něž může patřit i psychoterapeutická podpora. Přestože se zvyšuje počet studií, které se zabývají konceptem environmentálního distresu, existuje jen málo kvalitativních výzkumů, které by zkoumaly přímou zkušenost klientů či terapeutů s tímto fenoménem v rámci psychoterapeutického procesu (Henry & Giannouli, 2025). Tato diplomová práce reaguje na popsanou mezeru ve výzkumu. Cílem práce je nahlédnout na environmentální distres jako téma, které klienti přinášejí do terapie, skrze zkušenosti českých psychoterapeutů a porozumět tomu, jak toto téma ve své práci zažívají a jaký mu přisuzují význam.

1.1 Environmentální distres

Lidská populace se vyznačuje vysokou mírou adaptability vůči měnícím se podmínkám prostředí a schopností čelit traumatickým událostem (Bonanno et al., 2010). Globální environmentální změny mohou svou povahou narážet na limity těchto adaptačních mechanismů. U některých lidí se v souvislosti s environmentálními problémy objevuje prožívání světa jako méně bezpečného místa, což se může projevovat zvýšenou mírou stresu a rozvojem duševních obtíží (Clayton, 2021; WHO, 2022).

V reakci na extrémní počasí, dlouhodobé změny životního prostředí, ale i pouhé sledování pomalých dopadů klimatických změn mohou jedinci prožívat environmentální distres (WHO, 2022). K tomuto distresu lze přiřadit zážitky, které se v odborné literatuře nacházejí pod pojmy jako je ekologická úzkost (Pihkala, 2020), ekologický žal (Pihkala, 2025) nebo solastalgie (Albrecht et al., 2007).

Terminologie v oblasti psychologických dopadů environmentální krize je značně dynamická, což ilustruje komplexnost celého fenoménu (Pihkala, 2020). V mezinárodním diskurzu dominují již dříve zmíněné pojmy. Ekologická úzkost (ecoanxiety nebo eco-anxiety) je popisována jako „chronický strach z environmentální zkázy (Clayton et al., 2017, s. 68) nebo jako „generalizovaný pocit, že ekologické základy existence jsou v procesu kolapsu" (Albrecht, 2012, s. 249). Vedle ní se objevují ekologický žal (ecological grief), zaměřený na prožívání ztráty konkrétních druhů či ekosystémů (Cunsolo,

2023), a solastalgie, která dle Albrechta et al. (2007, s. 96) označuje „bolest nebo úzkost způsobenou ztrátou nebo neschopností získat útěchu spojenou s negativně vnímaným stavem domácího prostředí". Některé studie zacházejí s pojmy eco-anger nebo eco-sadness (Contreras et al., 2024; Voşki et al., 2023). V českém prostředí se setkáváme s termíny jako environmentální žal (Librová, 2016) a klimasmutek (Holasová, 2024).

Pro účely této práce je však zvolen zastřešující pojem environmentální distres. Hlavním důvodem je snaha zachytit celistvost prožitku, který integruje výše zmíněné formy úzkosti, žalu i bolesti. Tyto prožitky nejsou chápány jako oddělené, ale jako součást komplexní psychobiologické reakce na environmentální hrozbu. Při vymezení pojmu je nutné odlišit environmentální distres od zavedeného konceptu environmentálních stresorů, kterými se zabývá environmentální psychologie (Evans & Stecker, 2004). Výzkumy environmentálních stresorů se primárně soustředí na objektivní stresory v bezprostředním fyzickém prostředí jedince a jejich vliv na lidské zdraví a pohodu. Typicky jde o studium dopadů hluku z dopravy, hustoty osídlení, světelného znečištění či kvality bydlení v urbanizovaných oblastech. Oproti tomu environmentální distres, tak jak je uchopen v této práci, se nezabývá přímým působením fyzikálních stimulů na organismus, ale komplexní psychologickou a afektivní reakcí na globální environmentální krizi.

Pro vymezení distresu je v této práci využíván transakční model stresu (Lazarus & Folkman, 1984). Distres je zde chápán jako výsledek specifického kognitivního hodnocení situace (appraisal process). Jedinec v primárním hodnocení interpretuje environmentální krizi jako relevantní hrozbu pro své fundamentální hodnoty a integritu. V sekundárním hodnocení pak naráží na diskrepanci mezi závažností hrozby a vnímanou nedostatečností vlastních zdrojů pro její zvládání. U globálního ohrožení, které přesahuje možnosti individuální kontroly, se nepoměr mezi hrozbou a možnostmi jednotlivce stává velmi výrazným a dlouhodobým.

Matthews (2016) doplňuje, že stavy distresu odrážejí komplexní psychobiologické, kognitivní a sociální vlivy a měly by být chápány především jako výsledek procesu dynamické seberegulace v okamžiku, kdy jedinec čelí vnějším hrozbám a tlakům. Z perspektivy transakčního modelu pak distres slouží jako signál, že adaptace na environmentální nároky je značně namáhavá, nebo dokonce neúspěšná. Distres bývá vyvolán událostmi, které ohrožují či narušují osobní well-being jedince.

Termín environmentální distres je používán také proto, že zahrnuje nejen emoce, ale také kognici a vzorce chování propojené s environmentální krizí. Tento termín umožňuje nahlížet na různé podoby zkušenosti nikoliv jako na fragmentované části, ale jako na jednotný fenomén se společným jmenovatelem. Jak uvádí Babbott et al. (2022), v zahraniční literatuře se tento zastřešující termín, v podobě climate distress, objevuje stále častěji právě pro svou schopnost pojmout celistvost lidské zkušenosti. Jak uvádějí Cianconi et al. (2023), označení distres s přídavným jménem (ekologický, eko-) by mělo být upřednostňováno, protože lidé obvykle popisují celou škálu bolestivých pocitů a obtížných emocí, které zdaleka nezahrnují pouze úzkostné stavy.

Dalším důvodem pro volbu tohoto označení je jeho nepatologizující povaha. Narozdíl od úzkosti, která evokuje klinickou diagnózu, distres tuto konotaci postrádá. Cianconi et al. (2023) zdůrazňují, že environmentální distres je třeba považovat za převážně adekvátní a racionální reakci, úzce navázanou na environmentální přesvědčení a hodnoty jedince. Clayton (2020) připomíná, že úzkost sama o sobě nutně neindikuje problém v oblasti duševního zdraví, ale může plnit adaptivní funkci. Jako postoj orientovaný na budoucnost může signalizovat blížící se hrozbu a motivovat jedince k odpovídající přípravě (Barlow et al., 2019, in Clayton, 2020). Akcentování klinického rozměru těchto prožitků s sebou navíc nese riziko, že pozornost bude směřována pouze k individuálnímu prožívání, čímž dojde k vytěsnění širších sociálních příčin krize a kolektivních možností řešení. Koncept distresu tak umožňuje uznat závažnost těchto prožitků, aniž by je redukoval na projev individuální psychopatologie.

Gawrych a Holka-Pokorska (2021) nabádají k obezřetnosti v diskusi, zda je nepatologizující povaha termínu vhodná či nikoliv. Přinášejí kritický pohled, když upozorňují na riziko operacionalizace termínů jako jsou eko-úzkost či solastalgie. Poukazují na tu možnost, že zavádění těchto termínů do klinické praxe může stěžovat diagnostiku a bagatelizovat klinické symptomy, které vyžadují farmakologické a psychoterapeutické intervence.

1.1.1 Psychologické a existenciální aspekty

Distres spojený s environmentální krizí může nabývat akutní i chronické podoby, může být spuštěn přímým i nepřímým vystavením se událostem či informacím a může být formován či udržován dalšími faktory. Pro jedince může být zatěžující a mít dopad na jeho každodenní fungování, fyzické i duševní zdraví a celkovou kvalitu života. Účinek jiných stresorů, které na jednotlivce působí, může být chronicky prožívaným environmentálním distresem posilován (Galway, 2026).

Distres v chronické podobě může vyvolávat změny v neurochemii a anatomii mozku. Jak uvádí McEwen (2017), tyto změny jsou způsobeny schopností mozku reagovat na stres pomocí strukturální a funkční plasticity, včetně výměny neuronů, remodelace dendritů a změn v synaptickém propojení. Na úrovni konkrétních systémů se tato dysregulace projevuje zvýšenou reaktivitou hypothalamo-hypofýzo-nadledvinové osy a sympaticko-adrenomedulárního systému, zatímco jiné adaptivní funkce mohou být pod tlakem potlačeny (Matthews, 2016). Stresová reakce je zprostředkována komplexním neuroendokrinním systémem, který propojuje centrální nervovou soustavu a periferní orgány a má vliv na kognitivní funkce, systém strachu a mnoho dalších somatických procesů (Chrousos, 2009). Tyto neurobiologické proměny se projevují nejen negativním laděním afektivity, ale také narušením kognitivních funkcí a motivačních stavů. I přechodné stavy distresu jsou spojeny s abnormalitami v procesech zpracování informací, zejména snížení kapacity pozornosti a kognitivní zkreslení (Matthews, 2016; McEwen, 2017). Rodriguez-Stanley et al. (2025) přinášejí zjištění, že ruminace

vázaná na konkrétní událost (event-specific rumination) může zprostředkovávat vztah mezi stresory a fyziologickou odpovědí.

Z perspektivy teorie seberegulace (Blatný, 2010; Matthews, 2016) lze na distres nahlížet jako na homeostatický signál, který upozorňuje na diskrepanci mezi aktuálním stavem jedince a jeho preferovaným statusem či cíli. Distres je tedy signálem potřeby copingu, který umožní obnovení adaptace na vnější prostředí. Na behaviorální úrovni se tyto procesy projevují oslabením objektivního výkonu a selektivní pozorností zaměřenou na hrozbu. Prožívání distresu je dáno mírou, v jaké se jedinci daří balancovat mezi udržováním vědomí existující hrozby a schopností soustředit se na úkoly v osobním životě.

Navzdory tomu, že environmentální distres bývá nahlížen jako srozumitelná, a dokonce adaptivní reakce na objektivní hrozbu, Croasdale et al. (2023) upozorňují na jeho významný klinický potenciál. Zdůrazňují, že emoce vyvolané obavami z klimatické změny mohou působit jako spouštěč nebo posilující faktor již existujících duševních onemocnění. Autoři uvádějí, že v některých studiích vysoká míra emočního distresu spojeného s klimatickou změnou souvisí s vyšší mírou úzkosti a/nebo deprese.

Environmentální distres má také existenciální rozměr. Může narušovat pocit ontologického bezpečí (Giddens, 1991) a přivést jedince ke ztrátě důvěry v kontinuitu a stabilitu okolního světa, který byl doposud vnímán jako předvídatelný a bezpečný. V kontextu environmentální krize se toto narušení projevuje jako specifický druh existenciální úzkosti. Užití přídavného jména existenciální v kontextu současných environmentálních problémů reflektuje způsob, jakým ohrožují základní znalosti a současný sociální systém, ne-li život samotný (Clayton, 2020). Zatímco psychoterapeutické směry často pracují s úzkostí pramenící z vnitřních konfliktů nebo z vědomí individuální konečnosti (Yalom, 2020), environmentální distres k tomu přidává otázku ohrožení nejen vlastního života, ale také úzkost z narušení podmínek, které život jako takový umožňují.

Konfrontace s existenciálními hrozbami může vyvolat snahu o regulaci self (Crandon et al., 2024), které se jedinci snaží dosáhnout pomocí různých copingových strategií. Tradičně bývaly rozlišovány copingové strategie zaměřené na problém a na emoce. Ágoston et al. (2022) se domnívá, že v kontextu environmentální krize může být coping zaměřený na problém neefektivní a někteří lidé mohou díky němu dokonce zažívat vyšší míru distresu. Jalin et al. (2025, s. 2) uvádí, že v posledních letech se i v kontextu environmentálního distresu jako přínosnější ukazuje analýza kombinací copingových strategií, jako je například rozlišení aktivních strategií (např. řešení problémů, vyhledávání sociální opory, hledání smyslu, plánování, pozitivní přehodnocení) a pasivních strategií (např. popírání, vyhýbání se, minimalizace, sebeobviňování, ventilace emocí). Mah et al. (2020) se domnívají, že flexibilita v používání copingových strategií (coping flexibility) je účinnějším a adaptivnějším způsobem copingu než hledání jedné nejvhodnější strategie.

Jak uvádí Librová (2016), to, co činí environmentální žal naléhavým a intenzivním, je vědomí toho, že environmentální ztráta není nutná a je nesmyslná, dále s sebou nese vinu, protože environmentální ztráty je možné vnímat jako důsledek lidské aktivity a v neposlední řadě skutečnost, že nebývá lidskou společností plně akceptován.

1.2 Psychoterapie a náročné téma environmentálního distresu

Environmentální distres může být v psychoterapii náročným tématem z toho důvodu, že narušuje obvyklé uspořádání terapeutického vztahu. Zatímco u některých témat nemá terapeut s prožívanou zkušeností klienta osobní zkušenost, environmentální situaci mohou terapeut i klient vnímat jako stejně ohrožující. Tuto dynamiku lze uchopit pomocí konceptu sdílené traumatické reality. Tento koncept rozpracovává zejména literatura věnující se psychologickým dopadům válečných konfliktů, teroristických útoků nebo přírodních katastrof (Freedman & Tuval Mashiach, 2018; Latzer et al., 2025). V obou případech totiž dochází k situaci, kdy jsou terapeut i klient vystaveni stejným traumatickým podmínkám. Terapeuté mohou být přítomni utrpení svých klientů a zároveň mohou být osobně zasaženi danou situací (Latzer et al., 2025). Přestože environmentální problémy nejsou svou povahou náhlé jako situace, na které se tyto studie primárně zaměřují, je možné vnímat určité podobnosti. Environmentální problémy a měnící se životní prostředí jsou globálně sdílené všemi bez ohledu na jejich profesní roli. Jde o problémy, které ovlivňují celý planetární systém, a jedná se tedy o proměnu podmínek života jako takového (IPCC, 2023).

Je třeba uvést, že termín sdílená realita má kořeny v psychodynamickém diskurzu, kde popisuje intersubjektivní prostor a proces spoluutváření psychické reality v rámci terapeutického vztahu, přičemž důraz je kladen na vzájemné ovlivňování subjektivit terapeuta a klienta (Stolorow & Atwood, 1992, jak je citováno v Benjamin, 2004). V psychodynamickém uchopení termínu jde primárně o dynamiku vnitřního prožívání, nikoli o shodu v objektivních vnějších okolnostech.

Pokud však tento pojem uchopíme v jeho doslovném smyslu, bez striktního omezování na psychodynamický rámec, může představovat prostor, ve kterém se terapeut a klient při otevírání environmentálních témat nacházejí. Jsou společně přítomni v realitě charakterizované environmentální krizí, což znemožňuje terapeutovi zaujmout pozici vnějšího, nezúčastněného pozorovatele.

Při analýze vnějších vlivů působících na psychoterapeutický proces používají Nassif et al. (2025) koncept meta-rámce (meta-frame). Meta-rámec označuje širší vnější realitu, jejíž stabilitu mohou narušit rozsáhlé krizové události, jako jsou pandemie, přírodní katastrofy nebo socioekonomické a politické krize. V psychoanalytickém pojetí koncept meta-rámce úzce souvisí s teorií kontejneru, který představuje prostor určený k přijímání a transformaci psychických obsahů. Meta-rámec funkci tzv. meta-kontejneru, který vytváří nezbytné podmínky pro existenci a udržení stability samotného

kontejneru. Při destabilizaci tohoto meta-rámce jsou terapeuté nuceni se novým podmínkám aktivně přizpůsobit. Pro zachování kontinuity a bezpečí v terapii se v takových chvílích stává stěžejní terapeutická aliance. Jak uvádějí autoři studie, v těchto momentech se ústředním tématem stává protipřenos terapeuta. Terapeut totiž přestává být vnějším pozorovatelem a stává se spolu se svým klientem přímým účastníkem stejné destabilizující reality.

Při práci s náročnými tématy, jakým je v této práci environmentální distres chápán, se stává důležitým samotný terapeutický vztah. Ten je v současnosti považován za jeden z klíčových faktorů ovlivňujících průběh i výsledky psychoterapie (Norcross & Lambert, 2018). Terapeutický vztah lze chápat jako souhrn pocitů a postojů, které vůči sobě terapeut a klient mají, a jako způsob, jak je vyjadřují (Norcross & Lambert, 2011).

Terapeutický vztah, případně terapeutická aliance, je významný napříč terapeutickými směry a často bývá řazen mezi tzv. nespecifické faktory (Huibers & Cuijpers, 2015). To jsou proměnné nezávislé na konkrétní terapeutické metodě, které významně přispívají k efektivitě terapie. Kvalita vztahu je přitom ovlivňována nejen odborností terapeuta, ale i jeho schopností být s klientem v kontaktu způsobem, který kombinuje empatii a porozumění a zachovává profesní hranice.

Jak uvádí Budziszewska a Jonsson (2022), terapeutův přehled o rozsahu problému klimatické krize hraje roli v klientově obezřetnosti při otevírání tohoto tématu v terapii. V případě terapeutova nedostatečného povědomí, vnímaného klientem, se mohou klienti rozhodnout toto téma nepřinášet. Tím může docházet k nenaplňování potřeby pomoci a následně narušení terapeutické aliance.

Terapeutickou alianci lze chápat jako kvalitu vztahu mezi terapeutem a klientem (Flückiger et al., 2018). Aliance se opírá o vřelé citové pouto nebo kolaborativní vztah.

U environmentálního distresu, který se odehrává ve sdílené realitě terapeuta a klienta a narušuje možnost zaujmout pozici vnější neutrality, se jako významné ukazuje terapeutovo sebeodhalení (self-disclosure). To je chápáno jako záměrné sdílení takových osobních záležitostí, jako jsou např. hodnoty, postoje nebo emoce terapeuta s cílem podpořit klientovo zapojení do terapie (Hungerford et al., 2025). Henretty a Levitt (2010) ukazují, že terapeutovo sebeodhalení může posílit vřelost vztahu, důvěru i klientovo sdílení. Zároveň však představuje intervenci s potenciálně ambivalentními dopady, protože může jak podpořit terapeutickou alianci, tak narušit profesní hranice, pokud není vhodným způsobem regulována (Audet, 2011). V situaci sdíleného kontextu ohrožení tedy může sebeodhalení přispívat k validaci klientovy zkušenosti, ale zároveň klást zvýšené nároky na udržení hranice v rámci terapeutického vztahu.

Terapeutická změna je chápána jako výsledek působení specifických mechanismů změny, ať už jde o procesy, nebo události. Aby mohla být určitá proměnná považována za mechanismus změny, musí splňovat řadu kritérií, např. vykazovat silnou a specifickou souvislost s intervencí i jejím výsledkem a předcházet změně výsledku v čase (Pourová et al., 2020). Jak uvádí Pihkala (2020), ekologická úzkost není problémem k

odstranění, ale reakcí na reálnou situaci. Environmentální krize je však pouze omezeně modifikovatelným stresorem. Terapeutická změna se proto nemusí odehrávat na úrovni redukce symptomů, ale spíše proměny vztahu k prožívání, rozvoje copingových strategií nebo posilování sebeúčinnosti.

Do procesu terapie vstupují také terapeutovy životní zkušenosti, postoje a hodnoty (Kegerreis, 2022; Gold, 1999). Ty ovlivňují, jak terapeut klientovi rozumí a na co v jeho prožívání reaguje. V důsledku toho mohou být některé aspekty klientovy zkušenosti vnímané jako více významné, a proto i více reflektovány, zatímco jiné zůstávají v pozadí. Osobní zkušenost s tématem, které klient přináší, může vést jak k větší pociťované empatii s klientem, tak k určitému zkreslení, např. k předpokladu, že terapeut klientovi rozumí na základě vlastní zkušenosti, nebo k selektivnímu zaměření pozornosti na témata, která s terapeutem rezonují. Terapeut tak na základě vlastního postoje k environmentální krizi může u klientů zdůrazňovat různé aspekty jejich zkušenosti, např. klientův nezájem o snížení vlastní uhlíkové stopy nebo zaměření se na pocit viny, kterým je klient v životě řízen. Terapeut může být sám zasažen environmentálním distresem ve chvíli, kdy toto téma přináší také jeho klienti na terapii. Etický kodex Americké psychologické společnosti (APA, 2017) v sekci 2 o kompetencích uvádí, že psycholog by se měl zdržet výkonu své činnosti v případě, že by jeho osobní problémy mohly narušit jeho schopnost pracovat kompetentně.

Psychoterapie je charakteristická vzájemným ovlivňováním, kdy je terapeut nejen ten, kdo ovlivňuje klienta, ale také ten, kdo je klientem ovlivňován (Alva et al., 2025). V průběhu terapie, kdy terapeut klienta pozoruje, poslouchá jej a interaguje s ním, dochází u terapeuta samotného k takovým somatickým změnám, které mu umožňují přiblížit se klientovu prožívání (Dion, 2024). Takové hluboké porozumění klientově zkušenosti staví terapeuty do velmi zranitelné pozice.

1.3 Environmentální témata v psychoterapii

Environmentální témata se v zájmu psychologů začala objevovat v 60. letech 20. století v souvislosti s rozvojem environmentálního hnutí (Hibbard, 2003). Rozvoj environmentálního hnutí byl významně podnícen vydáním knihy Tiché jaro (Silent Spring; Carson, 1962). Kniha ve veřejné i odborné diskusi vyvolala zájem o ochranu přírody a environmentální krizi.

Jedním z hlavních směrů, které se snaží tuto oblast uchopit, je ekopsychologie. Jak uvádí Hibbard (2003), vlivný koncept ekopsychologie Theodora Roszaka zdůrazňoval potřebu „ekologizace psychologie“ a zároveň „psychologizace ekologie“, tedy propojení psychologického a environmentálního myšlení. V souladu s tím vychází v pojetí Sculla (2008) ekopsychologie z předpokladu, že environmentální krize souvisí s narušeným vztahem člověka k přírodě a že některé psychické obtíže mohou být s tímto

odcizením spojeny. Ekopsychologie zároveň usiluje o obnovu vztahu člověka k přírodě takovým způsobem, který je udržitelný jak pro jednotlivce, tak pro planetu.

V psychoterapeutické praxi se tyto myšlenky promítají například do důrazu na přímou zkušenost s přírodou, do práce s prožíváním propojenosti a také do širšího chápání klientových obtíží v kontextu sociálních a environmentálních souvislostí (Scull, 2008). Hrozí ovšem riziko, že by ekopsychologie mohla být redukována na zjednodušené představy o pozitivním vlivu přírody na duševní zdraví, čímž by ztrácela svůj původní kritický a transformační potenciál (Kahn & Hasbach, 2012). Environmentální témata v psychoterapii tak vyžadují přístup, který dokáže propojit individuální prožívání s širším kontextem environmentální krize.

Mezi lety 2009 až 2012 vznikala Climate Psychology Alliance (CPA), která také přispěla k začlenění environmentálních témat do psychoterapie (Tait et al., 2022). CPA zdůrazňuje potřebu porozumět nejen individuálním, ale i kulturním a systémovým faktorům, které ovlivňují vztah člověka k ekologické krizi. Environmentální distres je aliancí chápán jako legitimní a sdílená zkušenost. Existují i další organizace, jako je Climate psychology Alliance nebo Climate Psychiatry Alliance (Budziszewska & Jonsson, 2022).

V Evropě se začínají objevovat vzdělávací semináře pro psychology a terapeuty, které nabízí vzdělání o klimatické krizi a vhodné intervenční a terapeutické postupy a metody (CHARM-EU, n.d.; EUniWell, n.d.). Je třeba zmínit také český postgraduální výcvik v ekopsychoterapii, který odborníky vede k obohacování psychoterapie o ekologické myšlení (Terapie mezi stromy, n.d.).

1.4 Dosavadní výzkumy a empirické poznatky

Zahraniční odborná literatura věnuje tématu zkušeností terapeutů s environmentální krizí stále více pozornosti. Výzkumy se objevují napříč různými geografickými i kulturními kontexty, viz studie realizované v Německu (Trost et al., 2024), Polsku (Gawrych & Holka-Pokorska, 2021), Austrálii (Stilita & Charlson, 2024) či ve Spojeném království (Croasdale et al., 2023; Henry & Giannouli, 2025). Vedle studií vedených z perspektivy terapeutů se objevují i studie zaměřené primárně na zkušenosti klientů (Budziszewska & Jonsson, 2022). V následující podkapitole jsou přiblíženy výše zmíněné studie, které jsou svým zaměřením nejblíže předkládanému výzkumnému záměru.

Studie ukazují, že environmentální témata se stávají běžnou součástí práce terapeutů. Německá studie (Trost et al., 2024), jejíž respondenty tvořilo 573 terapeutů, uvádí, že 71 % z nich má zkušenost s klienty, kteří zažívají obavy související s klimatickou změnou. Polská studie (Gawrych & Holka-Pokorska, 2021) uvádí, že 48,6 % terapeutů se v posledních šesti měsících setkalo s environmentálními tématy u svých klientů. Podobný závěr přináší i britská studie (Croasdale et al., 2023), ve které 75

respondentů, odborníků na duševní zdraví, zaznamenalo v letech 2016 až 2021 výrazný nárůst počtu klientů, kteří uvádějí klimatickou krizi jako stresor.

Z hlediska charakteristik klientů a klinického obrazu se jako typický klient přinášející environmentální téma jeví mladý dospělý ve věku 19–34 let s vyšším vzděláním (Trost et al., 2024). Tyto obtíže se nejčastěji projevují jako deprese, generalizované úzkostné poruchy nebo poruchy přizpůsobení. 410 německých terapeutů se setkalo alespoň s jedním klientem, který jejich pomoc vyhledal specificky z důvodu obav spojených s klimatickou změnou. Výsledky polské studie (Gawrych & Holka-Pokorska, 2021) ukazují, že pouze 16 % klientů obavy týkající se ekologie a změny klimatu přímo spojovalo se svými symptomy.

Napříč studiemi se objevuje i otázka připravenosti terapeutů na práci s environmentálními tématy. Většina terapeutů se domnívá, že disponuje dostatečnými dovednostmi (Trost et al., 2024). Současně se však ukazuje nedostatek specifického vzdělávání a metodických doporučení. Podobný problém reflektuje také australská studie (Stilita & Charlson, 2024), ve které téměř polovina respondentů uvedla, že postrádá dovednosti pro identifikaci a management potíží spojených s tématem klimatu. Bariérou se v této studii ukázalo etické dilema, protože více než polovina psychologů považuje za problematické otevírat téma klimatické změny, pokud jej klient sám neiniciuje. Z toho vyplývá, že environmentální distres může zůstávat opomíjeným, pokud klient sám toto téma neotevře.

U německé studie (Trost et al., 2024) je nutné zohlednit možné důvody zkreslení. Terapeuté se do studie dostali samovýběrem a nelze tedy vyloučit možnost, že terapeuté se specifickým zájmem o klimatické otázky se do takové studie spíše zapojí; 17 % uvedlo zapojení se do advokačních skupin. U australské studie (Stilita & Charlson, 2024) je limitem velikost vzorku terapeutů, jejímž jedním z možných vysvětlení je dle autorů nezájem australských psychologů o klimatické změny. Není možné z této studie činit zobecňující závěry.

Studie se také věnují subjektivním zkušenostem terapeutů. Například německý výzkum poukazuje na potenciální riziko přetížení, které v souvislosti s tímto tématem uvádí až 30 % terapeutů se zkušeností s těmito klienty (Trost et al., 2024). Australská studie (Stilita & Charlson, 2024) dále ukazuje, že klimatická změna představuje pro většinu psychologů významné osobní téma, které je doprovázeno emočními dopady, zejména frustrací a úzkostí.

Britská studie (Henry & Giannouli, 2025) přibližuje ekologickou úzkost jako racionální reakci na existenční hrozbu, nikoliv jako patologii. Respondenti z této studie ji prožívají jako hlubokou beznaděj a smutek ze ztráty biodiverzity. Zažívají také hněv nad nečinností politiků a vinu, která plyne z jejich vlastní účasti v neudržitelném systému. Autoři také poukazují na stigma, které respondenti vnímají a které vede k pocitům odcizení a izolace.

Perspektivu klientů přináší studie Budziszewska a Jonsson (2022), která popisuje důležité aspekty terapie, ve které se objevuje environmentální distres. Ve výpovědích

klientů je zdůrazněna důležitost informovanosti terapeuta, dále jeho schopnost unést tíhu tématu a vytvořit bezpečný prostor pro jeho exploraci. Autoři dále poukazují na zásadní roli validace klientových emocí, což klienti často retrospektivně hodnotí jako jeden z nejdůležitějších momentů léčby. Neméně důležitá je práce s klientovými emocemi, zaměřená na porozumění úzkosti, žalu či hněvu a na rozvoj dovedností pro jejich zvládání v každodenním životě. Jako významná součást terapie se ukázalo i hledání smyslu prostřednictvím hodnotově orientovaného jednání.

1.5 Výzkumná otázka

Z uvedených kapitol vyplývá, že environmentální distres může být v terapii velmi komplexním tématem. Jedná se o relativně nové téma nejen v psychoterapeutické praxi, které může na terapeuty klást specifické nároky. Ty souvisejí mimo jiné s určitou sdíleností reality, která je fundamentálním aspektem environmentálního distresu a která se dotýká jak klientů, tak samotných terapeutů.

Jako důležité se z doporučení předchozích studií (Cianconi et al., 2020; Silva & Coburn, 2023) jeví další zkoumání toho, jak terapeuté rozpoznávají a reflektují své vlastní reakce na environmentální problémy a jak je následně integrují do terapeutické práce s klienty.

Cílem této práce je porozumět žité zkušenosti psychoterapeutů s tou situací, kdy klienti do terapie přinášejí téma environmentálního distresu. V České republice se jedná o dosud málo prozkoumanou oblast, a výzkumná otázka je i z tohoto důvodu formulována otevřeně a v souladu s fenomenologickou perspektivou: *Jaká je zkušenost českých terapeutů s tématem environmentálního distresu v terapii?*

2 Metoda

Vzhledem k povaze výzkumného záměru, kterým je porozumění jedinečné žité zkušenosti terapeutů s fenoménem environmentálního distresu v terapii, byla jako metodologický rámec zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA). Tento přístup umožňuje hloubkovou exploraci toho, jak účastníci dávají smysl svému prožívání v konkrétním kontextu (Smith et al., 2009).

2.1 Výzkumný soubor

Respondenti byli vybráni prostřednictvím záměrného výběru, který odpovídá paradigmatu interpretativní fenomenologické analýzy (Smith et al., 2009). Kritéria pro účast ve výzkumu byla stanovena celkem čtyři.

1. Prvním bylo dokončené psychoterapeutické vzdělání, tzn. psychoterapeutický výcvik. Toto kritérium bylo zvoleno ze dvou důvodů. Prvním bylo zajištění srovnatelné úrovně odborné přípravy napříč respondenty. U terapeutů s dokončeným výcvikem se také předpokládá vysoká míra hlubokého sebepoznání a schopnost reflexe vlastních vnitřních stavů i terapeutického procesu, což je nezbytné pro získání bohatých fenomenologických dat (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

2. Další podmínkou bylo, a jak je již z názvu diplomové práce patrné, pracovní působení v České republice.

3. Následující podmínkou byla zkušenost s alespoň s jedním klientem či klientkou, kteří vědomě do terapie přinesli téma svého environmentálního distresu.

4. Poslední podmínkou byla profesní či osobně zájmová relevantnost otázek environmentálních problémů pro terapeuty a jejich zájem o ně.

Respondenti byli oslovováni pomocí e-mailu s žádostí o účast ve výzkumu odkazem na formulář v prostředí Microsoft Forms, kde byly uvedeny podrobné informace o výzkumu, kritéria pro účast, průběhu výzkumu a kontaktní údaje na diplomantku. Byli osloveni respondenti napříč různými sférami praxe, tedy terapeuté pracující v soukromých ambulancích, ve vysokoškolských psychologických poradnách, ve zdravotnických zařízeních. Záměrně nebyl limitován či jasně vymezen absolvovaný psychoterapeutický výcvik, neboť současný trend směřuje k integraci a jsou zdůrazňovány vlivy nespecifických terapeutických faktorů, které prostupují různými modalitami přístupů (Vybíral & Roubal, 2010).

Oslovování respondentů probíhalo v období od listopadu 2025 do února 2026. Během této doby bylo posláno přibližně 250 pozvánek k účasti na výzkumu, které byly adresovány buď individuálně konkrétním terapeutům, nebo takovým zařízením, jako jsou psychoterapeutické ambulance a organizace sdružující větší počet terapeutů.

Výzkumný soubor je finálně tvořen sedmi respondenty, třemi terapeuty a čtyřmi terapeutkami. Všech 7 respondentů splnilo kritéria pro účast ve výzkumu. Jejich základní charakteristiky jsou uvedené v tabulce č. 1.

Terapeut	**Terapeutický směr**	**Délka praxe**
Anežka	SUR	5 let
Jan	Psychodynamická psychoterapie	6 let
Marie	SUR	20 let
Matouš	Gestalt	7 let
Ráchel	KBT	5 let
Sára	Ericksonovská strategická komunikační psychoterapie	20 let
Šimon	SUR	8 let

Tabulka 1 Základní charakteristiky respondentů

Respondenti mají širokou paletu zkušeností s množstvím klientů, kteří přináší environmentální distres. Ráchel má pouze jednu zkušenost s takovým klientem, naopak u Matouše tvoří podle jeho odhadu tito klienti dvacet procent až jednu třetinu celého jeho klientstva. U zbývajících terapeutů je počet klientů přinášejících environmentální distres sice vyšší než u Ráchel, ale nedosahuje takového procentuálního zastoupení jako u Matouše.

2.2 Etika výzkumu

Při realizaci výzkumu byly dodrženy základní etické principy psychologického výzkumu. Všichni respondenti byli před zahájením rozhovoru seznámeni s informovaným souhlasem, který obsahoval informace o cíli výzkumu, průběhu rozhovoru a způsobu nakládání s daty. Součástí informovaného souhlasu bylo také upozornění na skutečnost, že rozhovor bude nahráván a následně doslovně přepsán pro účely analýzy. Informovaný souhlas se nachází v příloze A. Respondenti byli informováni o dobrovolnosti své účasti a o možnosti kdykoliv svou účast ukončit bez udání důvodu. Zároveň jim bylo sděleno, že mohou odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku, aniž by bylo vyžadováno jejich vysvětlení či další komentář.

Za účelem ochrany anonymity respondentů nebyly přepisy rozhovorů zahrnuty do textu práce v plném rozsahu. V práci jsou použity pouze vybrané citace, které slouží k ilustraci výsledků. Identita respondentů byla chráněna prostřednictvím

pseudonymizace, kdy byla použita nesouvisející křestní jména a byly upraveny či vynechány další potenciálně identifikující informace. Výzkumný projekt byl před zahájením sběru dat předložen Etické komisi pro výzkum Masarykovy univerzity, která jej schválila.

2.3 Tvorba dat

Pro sběr dat byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů, která patří mezi základní typy hloubkového kvalitativního rozhovoru (Švaříček et al., 2007). Rozhovor s respondenty probíhal s oporou v předem připravených otázkách, které jsou uvedeny v příloze B. Tím bylo umožněno ukotvení tematického zaměření rozhovorů a zároveň byl poskytnut dostatečný prostor pro flexibilní reagování na individuální zkušenosti respondentů. Díky tomu bylo možné zachytit nově se vynořující témata, která se ukázala jako významná. Volba polostrukturovaného rozhovoru tak přispěla k hlubšímu porozumění komplexitě zkoumaného fenoménu.

Respondenti měli možnost zvolit si formu rozhovoru podle svých preferencí. Většina rozhovorů proběhla on-line prostřednictvím platformy Microsoft Teams; jeden rozhovor byl realizován prezenčně na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity. Délka jednotlivých rozhovorů se pohybovala v rozmezí 33 až 66 minut.

Před zahájením rozhovoru byl s respondenty probrán informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů. Respondentům byl poskytnut prostor pro případné dotazy k diplomovému projektu. Zároveň byli informováni o anonymizaci dat, o předpokládaném průběhu rozhovoru a o možnosti kdykoliv odmítnout odpovědět na otázku.

Struktura rozhovoru byla navržena tak, aby postupně přecházela od obecnějších otázek k otázkám specificky zaměřeným na téma environmentálního distresu. Úvodní část rozhovoru se zaměřovala na témata jako např. absolvovaný výcvik, způsob praxe či témata, která klienti nejčastěji přinášejí. Následně rozhovor směřoval k detailnějším otázkám týkajícím se zkušeností terapeutů s environmentálním distresem a klientů, kteří toto téma otevírají. V této části byly pokládány doplňující otázky s cílem prohloubit porozumění popisovaným zkušenostem.

Všechny rozhovory byly zaznamenány formou audiozáznamu, s jehož pořízením respondenti souhlasili. Přepisy rozhovorů byly vytvořeny za využití nástrojů platformy Microsoft Teams a doplňkově nástroje WhisperX (Bain et al., 2023). Následně byl každý přepis dvakrát kontrolován společně se zvukovou nahrávkou, přičemž byly opravovány případné nepřesnosti, překlepy a další nesrovnalosti.

2.4 Analýza dat

Při analýze dat jsem postupovala dle kroků interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), jak je popisují Koutná Kostínková a Čermák (2013). Zároveň byla při analýze zohledněna nová terminologie IPA a číslování fází analýzy (Smith & Nizza, 2022). Proces analýzy je možné chápat jako vícestupňový a cyklický, přičemž jeho pomyslnou nultou fází je reflexe výzkumníkova vztahu k tématu. Reflexe mé vlastní zkušenosti a vztahu k environmentálnímu distresu je napsána v kapitole 2.5 Sebereflexe výzkumníka a sloužila jako východisko pro uvědomování si vlastních předporozumění v průběhu analýzy.

Poté jsem se věnovala doslovnému přepisu rozhovorů. Při jeho kontrole jsem jednotlivé rozhovory opakovaně poslouchala a zároveň upravovala chyby v přepisu.

V první fázi analýzy jsem každý rozhovor několikrát znovu poslouchala – nejprve samostatně a poté opakovaně v kombinaci s četbou přepisu. Tento proces mi umožnil postupně se s daty seznamovat a prohlubovat porozumění výpovědím respondentů. V průběhu čtení a poslechu jsem si v textu barevně zvýrazňovala pasáže relevantní k výzkumné otázce a zároveň odlišovala části, které se k ní nevztahovaly (např. popis kontextu pracovní pozice nebo osobní informace respondentů).

Poté jsem začala s psaním explorativních poznámek (exploratory notes), které se soustředily na obsah sdělení, jazykové vyjádření i mé průběžné interpretace. Tyto poznámky byly ve druhé fázi analýzy podkladem pro formulování rodících se zkušenostních formulací (experiential statements). Úkolem zkušenostní formulace je stručné a výstižné zachycení významu, který má tato zkušenost pro respondenta. Podoba explorativních poznámek i zkušenostních formulací byla průběžně konzultována s vedoucí práce a na základě těchto konzultací dále upravována. Jak explorativní poznámky, tak zkušenostní formulace jsem zaznamenávala do textového dokumentu na počítači.

Třetí fáze analýzy se věnovala mapování vztahů a souvislostí mezi jednotlivými zkušenostními formulacemi. Formulace z každého rozhovoru jsem přenesla do samostatného dokumentu, vytiskla je, papíry rozstříhala podle jednotlivých formulací a fyzicky uspořádávala do clusterů na základě jejich podobnosti. Tento postup mi umožnil lépe vnímat souvislosti mezi tématy a postupně strukturovat osobní zkušenostní témata jednotlivých respondentů. Z každého případu vznikl ve čtvré fázi analýzy samostatný soubor osobních zkušenostních témat (personal experiential themes), který reprezentoval žitou zkušenost konkrétního terapeuta s environmentálním distresem. Celkem tedy bylo vytvořeno sedm těchto souborů.

Po dokončení analýzy jednotlivých případů jsem přistoupila k hledání vzorců napříč jednotlivými případy. Osobní zkušenostní témata z jednotlivých rozhovorů jsem seskupila do jednoho dokumentu, vytiskla, nastříhala a rozložila na velké ploše. Cílem bylo najít identifikovat napříč jednotlivými případy souvislosti a podobnosti. Pro další práci jsem si vytvořila na počítači tabulku, do které jsem ke každému osobnímu tématu zaznamenala relevantní citace od jednotlivých respondentů. Tento postup byl

doprovázen dalším opakovaným čtením rozhovorů, což mi umožnilo ještě hlubší porozumění jejich výpovědím. Z této fáze analýzy vyvstala celkem čtyři skupinová zkušenostní témata (group experiential themes). V tuto chvíli jsem začala jednotlivá skupinová zkušenostní témata sepisovat do podoby výsledků diplomové práce. Analýza tím však neskončila a v průběhu psaní jsem témata dále revidovala a upravovala jejich názvy na základě konzultací s vedoucí práce. Výsledná čtyři skupinová zkušenostní témata analýzy jsou uvedena v kapitole 3 Výsledky.

2.5 Sebereflexe výzkumníka

V souladu s epistemologickými východisky IPA považuji za nezbytné reflektovat své vlastní předporozumění a motivaci, které do výzkumného procesu vnáším. Jak uvádí Miovský (2006), autor analýzy se stává účastníkem výzkumu stejně jako všichni ostatní respondenti a jeho vlastní postoje a myšlenky ovlivňují výzkumný proces od začátku až do konce. Koutná Kostínková a Čermák (2013) shrnují roli autora analýzy tak, že není možné jej oddělit od interpretací zkušeností respondentů. Reflektuji zde jak samotnou volbu tématu, tak průběh výzkumu.

Moje volba tématu byla podmíněna jak osobní citlivostí k environmentálním otázkám, tak úvahami o mé budoucí profesionální roli. V celospolečenském diskurzu i v odborných vědeckých predikcích vnímám narůstající naléhavost zpráv o stavu ekosystémů a zdraví planety. Tyto globální změny pozoruji i v lokálním kontextu České republiky, ať už jde o teplotní výkyvy, proměny podoby čtyř ročních období, období sucha a povodní. Tyto subjektivní vjemy mě vedly k úvaze, že environmentální témata se dříve či později stanou (nebo již jsou) relevantní součástí psychoterapeutického procesu. Jako budoucí psycholožka se připravuji na možnost, že klienti budou obavy spojené s environmentální krizí do terapie vnášet, a pociťuji potřebu této dynamice lépe porozumět. Při úvodní rešerši literatury jsem zjistila, že v zahraničí je fenomén environmentálního distresu zmapován lépe než v českém akademickém prostředí, kde je dosud reflektován spíše marginálně. Tato mezera v domácím výzkumu mě motivovala k záměru zmapovat aktuální zkušenost českých terapeutů a porozumět tomu, jaké zkušenosti s tématem environmentálního distresu v terapii mají.

K tématu environmentálního distresu přistupuji s očekáváním, že jde o fenomén hluboce existenciální, který v terapeutické místnosti narušuje tradiční asymetrii, jelikož terapeut i klient sdílejí stejnou ohrožující realitu. Předpokládám, že pro terapeuty může být tato zkušenost bolestná, provázená pocity bezmoci a nedostatkem metodické podpory z psychoterapeutických výcviků. Vlastní reflexe tématu odkrývá moji osobní citlivost vůči závažnosti klimatické krize. Prožívám obavy z limitů psychoterapie tváří v tvář globálním problémům. Uvědomuji si riziko určité interpretativní zaujatosti a sklonu slyšet a číst v datech beznaděj a krizi snadněji, což může být odrazem mého vlastního postoje k aktuálnímu stavu světa. Abych zabránila dehonestaci zkušeností

respondentů nebo jednostranné interpretaci, snažím se o aktivní uzávorkování těchto postojů. V průběhu analýzy si kladu otázky jako je například tato: *„Je bezmoc v datech skutečně přítomná, nebo ji tam vidím kvůli svojí vlastní beznaději?"*. Cílem je zajistit prostor i pro jiné copingové strategie a pohledy, které respondenti do rozhovorů vnášejí, i když se neshodují s mým osobním nastavením.

V pozdějších fázích analýzy pro mě bylo náročné rozklíčovat způsob, jakým jednotlivá témata fungují, protože v rámci každého tematického shluku se objevovalo více odlišných zkušeností. V tomto procesu jsem si začala uvědomovat svou tendenci hodnotit jednotlivé příběhy a mít blíže k těm terapeutům, kteří environmentální distres chápou jako osobně zasahující téma. Tato tendence mě zpočátku vedla k implicitnímu rozdělování terapeutů na ty, kteří zdůrazňují závažnost environmentálního distresu, a na ty, kteří o něm hovoří s větším odstupem. Postupně jsem si však uvědomila, že toto rozdělení vychází spíše z mého vlastního vztahu k tématu než ze samotných dat. S pomocí otázek vedoucí práce se mi podařilo tuto hodnotící perspektivu reflektovat a postupně ji odsunout ve prospěch otevřenějšího porozumění různým podobám zkušenosti.

3 Výsledky

Na základě provedených analýz rozhovorů vznikla čtyři skupinová zkušenostní témata.

1. Hranice terapeutovy kapacity pro práci s environmentálním distresem, které ukazuje tři různé modality kapacity, které terapeuté zažívají.

2. Možnost úlevy, ale ne odstranění environmentálního distresu představuje jeden způsob konceptualizace environmentálního distresu a způsobů práce s tímto tématem, který se ve zkušenostech terapeutů objevuje.

3. Environmentální distres jako sekundární téma představuje další a odlišnou zkušenost terapeutů s konceptualizací environmentálního distresu a reflektovanými způsoby práce s ním.

4. Sdílení zkušenosti s environmentálním distresem: terapeutova rezonance a prolínání představuje zkušenost emočního napojení terapeutů na klienty a prolínání prožitků terapeutů a klientů.

3.1 Hranice terapeutovy kapacity pro environmentální distres

Skupinové zkušenostní téma hranice terapeutovy kapacity představuje tři podoby, jak terapeuté svou kapacitu a její hranici v kontextu environmentálního distresu zažívají. Kapacita je ve zkušenostech terapeutů představena jako paleta různých možností, kterých může kapacita terapeuta nabývat, a to ve smyslu pojímání či obsáhnutí určitého obsahu nebo rozsahu. Terapeuté mohou mít svou kapacitou obsazenou vlastním prožíváním environmentálního distresu, mohou ji alokovat pouze pro své klienty anebo jim jejich kapacita umožňuje pojmout své i klientovi prožitky najednou. Respondenti svou kapacitu nereflektují jako neměnný rys, ale jako dynamický fenomén, který vzniká interakcí mezi osobním vztahem k environmentálním tématům, zasažeností vlastním environmentálním distresem a vlastním emočním prožitkem, který doprovází klientovo sdílení tohoto tématu.

Téma hranice kapacity terapeuta v průběhu analýzy vyvstalo spontánně, aniž by na něj byli respondenti přímo tázáni. Ukázalo se, že je samo o sobě významným fenoménem, který ukazuje, jakým způsobem může ve vnitřním prostoru terapeutů koexistovat jejich vlastní a klientův environmentální distres nebo jak mohou koexistovat jejich zájmy o témata spojená s environmentální krizí. Ze zkušeností terapeutů vyplývá, že ať už mohou nebo nemohou v jeho vnitřním prostoru koexistovat, přináší existence hranice kapacity další výzvy v obou případech.

3.1.1 Kapacita obsazená vlastním prožíváním

Terapeutova kapacita může být obsazena vlastním prožíváním. Tuto zkušenost přináší terapeutka Ráchel, která sama zažívá environmentální žal. Protože jej zažívala ve stejnou dobu jako klient, necítila se připravená s klientem pracovat. Když se u klienta objevila zmínka o environmentálním distresu, u Ráchel to vyvolalo napětí. Ulevilo se jí, až když se ukázalo, že pro klienta je prioritní řešit jádrovější téma. Kdyby chtěl klient distres otevřít plně, musela by mu Ráchel dle vlastních slov najít jiného terapeuta. Toto rozhodnutí vychází z etického ohraničování vlastní terapeutické kapacity: „já bych s ní pracovat nemohla. Nebylo by to etické.", která byla v tu dobu plně obsazena jejím vlastním prožíváním. Setkání s klientovým distresem její prožívání aktivovalo a posílilo natolik, že by nebyla schopna nabídnout klientovi potřebný bezpečný prostor: „jsem měla jakoby obavu, že přes ty svoje, že že to, co ta klientka bude přinášet bude nějakej trigger teda vlastně pro moje vlastní emoce a že já potom budu víc vlastně u sebe, v té svojí jakoby tehdejší nějaké bezmoci a potřeby vytvářet si nějaký odstup od vzteku.". Ukazuje se, že kapacita terapeutky Ráchel je určována prožíváním vlastního environmentálního žalu, který zaplňuje celou její kapacitu, a nedovoluje jí věnovat určitou část environmentálnímu distresu klienta. Je zde však také možné uvažovat o dynamičnosti kapacity, kterou popisují další terapeuti. Ráchel se ve chvíli, kdy klient environmentální distres přinášel, nacházela v určitém bodě přemýšlení a vztahování se k informacím o environmentální krizi a ten fakt, že ona sama měla v určitou dobu kapacitu obsazenou vlastním prožíváním, neznamená nezvratně, že by její kapacita jindy nemohla pojmout také klientův environmentální distres.

3.1.2 Kapacita rezervovaná pro klienty

Další možností, jak je terapeutova kapacita zažívána, je kapacita rezervovaná pro klienty, jejich environmentální distres a jimi přinášená environmentální témata. Terapeutky Anežka a Sára už další informace či podněty související s environmentální krizí nepřijímají z toho důvodu, aby svou kapacitu, která má určité hranice, mohly věnovat pro práci s klienty. Činí tak z toho důvodu, že pro obě z nich jsou environmentální témata citlivá a není pro ně možné vnímat osobní obsah společně s klientovým. Volí proto formu odstupu od „toho svého", aby mohly být „s tím klientovým".

Z analýzy se jeví, že terapeutka Anežka neodděluje striktně environmentální témata jako informace od klienta a environmentální distres jako klientův prožitek. Anežka popisuje svou omezenou emoční kapacitu pro tato témata, a proto je zde terapeutčina kapacita chápána jako kapacita pro kognitivní i afektivní složku.

Terapeutka **Anežka** svou kapacitu rezervovanou pro klienty popisuje jako strategii vědomého omezování dalších podnětů mimo pracovní kontext: *„nejsem člověk, kterej i když jako mě zajímá spousta věcí, tak že bych jako večery trávila prostě u toho, že bych se dívala na dokumenty, o tom, jak se kácí pralesy."* Pro další hledání informací mimo pracovní kontext už Anežka kapacitu nemá. Tato potřeba limitovat přísun

informací v soukromí vychází z její vlastní citlivosti a osobního vztahu k přírodě. V případě nárůstu počtu klientů s tímto tématem vnímá Anežka potřebu posílit psychohygienická opatření, zejména skrze supervizi, aby předešla zahlcení. Anežčina kapacita však není statická, ale dynamicky se vyvíjí na základě aktuálního životního období terapeutky, také (ne)nasycení jejích vlastních potřeb, a může docházet ke kumulativnímu efektu zátěže v čase.

Podobně jako u Anežky, i v případě terapeutky **Sáry** se setkáváme s reflektovanou hranicí kapacity pro environmentální témata. Sára si nastavuje jasnou bariéru, jejíž nerespektování by ohrozilo její psychické zdraví i schopnost vykonávat svou profesi. U Sáry dochází k vědomé ochraně mentálního prostoru pomocí přísné regulace vstupu nových informací. Sára se vědomě odstřihla od masmédií zprostředkovaného obsahu (televize, tisk) a nové informace se k ní dostávají pouze dvěma kanály, a to prostřednictvím klientů na terapii nebo skrze blízké sociální vazby. Toto filtrování podnětů je její adaptací na vysokou osobní citlivost vůči environmentálním tématům. Zásadním aspektem tohoto rozhodnutí je prioritizace profesní role. Sára vnímá svou kapacitu jako omezený zdroj a své rozhodnutí vysvětluje takto: *„usoudila jsem, že unesu zdravě a komfortně tu tíhu od těch klientů, ale už si nepřidávám jako vlastně, že bych ta témata nějak sledovala, že bych sledovala, co se v tomto směru ve světě děje a neděje.".*

3.1.3 Kapacita pro nás oba

Ostatní terapeuté zdůrazňují to, jak jejich kapacita funguje, spíše než že by zdůrazňovali, zda mají kapacitu pro sebe nebo pro klienty. Ve výpovědích terapeutů se ukazuje, že kapacitu mají nejen pro sebe, ale i pro klienty. U terapeutů Jana a Matouše se objevuje zkušenost s dynamičností a pohyblivostí hranice kapacity. Marie a Šimon popisují, jak si hranici kapacity udržují tak, aby v ní mohl být jejich vlastní i klientův obsah.

Terapeut **Jan** popisuje pohyblivost hranice své kapacity v průběhu let, kdy pracuje s klienty, kteří přináší environmentální distres. Jan reflektuje, že klientem přinesené téma environmentálního distresu u něj automaticky aktivuje jeho vlastní distres: *„a vždycky, když ten klient prostě přinese to téma, tak nějakým způsobem to oživí jako to, že to je pořád přítomný."*. Tento moment vyžaduje vysokou míru bdělosti, aby terapeut pod vlivem klientova afektu nepropadl do stavu sdílené beznaděje, při kterém by hrozilo, že: *„aby tam ta bezmoc jako nezpůsobila to, že já tam pak jako nemůžu být v tom svým přínosu"*. V Janově zkušenosti je patrná proměna v čase a rozvoj kapacity v závislosti na míře zpracování vlastního distresu. Jan popisuje dřívější období, kdy si sám procházel akutní fází distresu, jako dobu, kdy byla práce s tímto tématem u klientů nesmírně náročná a vyčerpávající. V současnosti vnímá svou kapacitu jako větší a posílenou, což dává do přímé souvislosti se zmírněním intenzity vlastního prožívání: *„teď vnímám, že to je takový jako stabilizovanější už, ale jako předtím vlastně jsem to vnímal tak, že jsem se jako hodně připojoval k tý beznaději"*. U Jana nedošlo k pouhému nárůstu kapacity a sil, ale k přenastavení poměrů uvnitř kapacity. Díky tomu, že se dokázal

emočně stabilizovat, uvolnil se u něj prostor pro efektivnější kontejnování distresu klientů. Janův případ ukazuje, že kapacita pro práci s environmentálními tématy není statickým zdrojem, ale dynamickým procesem, který souvisí s terapeutovým osobním vypořádáním se s environmentálními tématy.

Zajímavý protiklad k postupu hranice kapacity u Jana přináší terapeut **Matouš**. Ten má ve své terapeutické praxi hojnou zkušenost s klienty přinášejícími environmentální distres, protože ji představuje jako početnou skupinu, která tvoří přibližně jednu pětinu až jednu třetinu jeho klientstva. Tato expozice specifickému tématu vede k postupnému vyčerpávání terapeutovy kapacity. Matoušovi připadá dělání terapií *„vyčerpávající nebo požírající kapacitu"*. Kapacita u Matouše tedy funguje jako zdroj, který je možné vyčerpat. Zatímco u Jana lze sledovat nárůst kapacity v čase, u Matouše dochází k jejímu přetížení množstvím klientů s environmentálním distresem. Kumulativní efekt velkého množství klientů s environmentálním distresem vede k úbytku sil, což vede ve zvědomělou potřebu pauzy od vedení terapií: *„když bych byl úplně upřímný, tak já už si rok, dva roky přeju, abych si dal pauzu dva roky od terapií"*.

Pro Marii a Šimona je důležité hlídat si rovnováhu své kapacity, a to buďto přijímaných informací nebo svého dávání kapacity druhým. Zdůrazňují nutnost péče o svoji kapacitu za tím účelem, aby mohla sloužit klientům. Ukazuje se tedy, že mají kapacitu pro environmentální distres či environmentální témata pro sebe i pro své klienty, ale kapacita je u nich schopností, kterou je třeba aktivně opečovávat.

Terapeutka **Marie** pracuje s principem vědomého zaměřování pozornosti. Pro zachování možnosti terapeutického fungování je podle Marie důležité nenechat se pasivně ovládnout strachem nebo žalem. Pokud by se Marie nechala zahltit pouze negativními zprávami, hrozil by jí propad do patologie, ve které by přestala být užitečná pro své okolí. Marie proto aktivně vyhledává podněty a zdroje, které ji v přírodě inspirují, léčí a zlepšují náladu, aby vyvážila tíhu environmentální krize. Cílem této strategie není popírání reality, ale udržení vnitřní rovnováhy: *„to není nevšímat si toho, že se tady někde jako mohutně kácí, ale jsem schopná s tou citlivostí vypozorovat i to, co mě inspiruje v tý přírodě, co mě vlastně léčí,..."*. Tento přístup Marie vnímá jako nezbytný předpoklad pro to, aby mohla být *„platnějším členem právě i toho společenství planety Země"* a vlastním příkladem zůstala inspirativní a užitečnou pro zbytek společnosti.

Pro terapeuta **Šimona** je nutným prvkem pro práci s environmentálním distresem sebereflexe, jejíž potřeba vyplývá z vnitřní rezonance s environmentálními tématy. K této rezonanci dochází z toho důvodu, že terapeut sám, i mimo kontext terapie, musí pracovat se stejnými informacemi o světě jako klienti. Šimon vnímá zpracování této rezonance jako prevenci syndromu vyhoření a způsob vlastní očisty. Šimon k nahlížení této rezonance využívá supervizi. Zde vyhodnocuje, zda je téma v danou chvíli příliš silné a zavalující, a pokud ano, přistupuje k přiznání vlastních hranic přímo klientovi a k ukončení spolupráce. V opačném případě si téma s pomocí supervizora orámuje tak, aby mohl s klienty pracovat i nadále. Šimon si své hranice aktivně brání, aby předešel přetížení a udržel si nezbytnou rovnováhu.

3.2 Možnost úlevy, ale ne odstranění environmentálního distresu

Toto skupinové zkušenostní téma přibližuje významové uchopení environmentálnímu distresu jako takového. Obsahuje jejich pohled na autonomii environmentálního distresu v systému klientových obtíží, konceptualizují si možné cesty pro práci s distresem a poté sem patří i samotné způsoby práce, které využívají. Terapeuté Jan, Marie, Matouš, Ráchel a Šimon pojímají environmentální distres jako svébytné téma či obtíž, které vzniká v důsledku citlivosti klienta a používají takové způsoby práce, které uchopují environmentální distres přímo a snaží se ho ovlivnit. Terapeuté Jan a Marie jsou přesvědčeni, že environmentální distres je přirozená reakce na environmentální krizi a stav přírody. Je pro ně logické, že lidé environmentální distres zažívají.

Zdá se, že také toto téma by bylo možné interpretovat pomocí vstupování terapeutů do klientovy fenomenologie. Terapeuté se rozhodují zacházet s environmentálním distresem jako fenoménem, který určitým způsobem přijímají za vlastní. Nikoliv nutně ve smyslu vlastního prožívání environmentálního distresu, ale ve vstupování do rámce, v němž je environmentální distres uchopován jako svébytná reakce na ohrožující realitu, která se stává předmětem pozornosti v terapii.

I když se v rozhovorech ne všichni terapeuté zmiňovali o všech částech tématu Možnost úlevy, ne odstranění, zdá se, že jejich zkušenost sem patří. Jedná se o terapeuty Ráchel a Matouše, kteří se ke konceptualizaci environmentálního distresu v rozhovorech nevěnovali, ale soustředili se na možné způsoby práce, ze kterých je zde na jejich pojetí konceptualizace usuzováno. Podstatou je právě ono vědomé přijetí distresu do terapeutického prostoru, které umožňuje s tématem pracovat jako se svébytnou součástí klientova prožívání. Terapeutka Ráchel je sem zahrnuta právě z důvodu přiznání svébytné role environmentálního distresu, a tedy i přesto, že je její kapacita pro toto téma rezervována pouze pro ni samotnou.

3.2.1 Environmentální distres jako důsledek klientovi citlivosti

Environmentální distres vzniká ze zkušenosti Jana, Marie a Šimona jako následek určité citlivosti, kterou klienti mají. V Šimonově případě jako následek citlivosti spojené s poruchou autistického spektra. Jan a Marie to vnímají odlišně, environmentální distres podle nich u klientů vzniká jako důsledek citlivosti k přírodě a ke stavu, v jakém se nyní nachází. Jedná se o pohled terapeutů na autonomii environmentálního distresu jako tématu v terapii.

Terapeut **Šimon** má tu zkušenost, že se s environmentálním distresem často setkává u osob s poruchou autistického spektra. Vysvětluje si to tím, že *„ty lidi vnímají ten svět trochu jinak a více citlivěji k tomuhle tématu, …"*. Na doptání ohledně dalších klientů, kteří přináší svůj environmentální distres dodává, že jsou to klienti u kterých sám pozoruje některé totožné znaky s klienty s poruchou autistického spektra.

Terapeutka **Marie** má tu zkušenost, že se environmentální distres objevuje jako důsledek citlivosti klientů k přírodě. Mívají pocit většího přijetí v přírodě a mezi zvířaty. Sami klienti toto hodnotí jako svou „divnost" a terapeutka vnímá, že je s tímto propojena jejich nízká sebehodnota, kterou klienti uvádí. Terapeutka o nich mluví tak, že jsou *„bolavý svou citlivostí"*, protože zároveň se schopností většího naladění na přírodu přichází i větší citlivost ke stavu, ve kterém se nachází a z toho plyne distres, který klienti zažívají. Marie chápe jejich distres jako nevyhnutelný následek citlivosti, který je projevem vztahu klienta k jeho prostředí.

Zatímco Marie vnímá distres jako důsledek citlivosti, se kterou klienti do terapie už přicházejí, terapeut **Jan** jej vnímá jako důsledek citlivosti, ke které klienty na terapiích vede. V rámci svého terapeutického přístupu pracuje se zapojováním smyslů a jeho klienti se zcitlivují na přírodní prostředí, ve kterém terapie probíhá. Tímto zcitlivováním *„tam jako zákonitě přichází jednak větší nějaký naladění na tu krajinu"*. Tímto naladěním vzniká, jak Jan pozoruje, navázání kontaktu a vnímání opory v přírodě, čímž si klienti vytvoří *„osobní vztah s tou přírodou."*. Kvůli zcitlivění na klienty více doléhá stav přírody a to, jak se k ní společnost chová, vnímají, že se to všechno dotýká jejich životního prostoru. To se brzy začne projevovat např. stresem nebo úzkostmi.

3.2.2 Možnost úlevy, ne odstranění environmentálního distresu

Terapeuté Šimon, Marie a Jan přibližují svou zkušenost s cestou, kterou se environmentální distres může v terapii ubírat. Tato cesta představuje to, co mohou klientovi nabídnout, pokud s nimi otevře téma svého environmentálního distresu. Tito terapeuté si environmentální distres vysvětlují takovým způsobem, že není možné se distresu zbavit, je ale možné pracovat na tom, aby se klientovi ulevilo i pokud k odstranění nedojde. To proto, že příčinu environmentálního distresu, citlivost klientů, není možné podle jejich chápání odstranit.

Při interpretaci tohoto zjištění by bylo možné namítnout, že zmíněné postupy jsou určeny zakázkou klientů. Z výpovědí terapeutů však nevyplývá, že by tyto cesty volili pouze na základě zakázek. Naopak se jeví jako rámec, který terapeuté vnímají jako legitimní a funkční možnost práce s environmentálním distresem. Jsou zde vnímána takovým způsobem, že terapeuté ve svých úvahách přesahují konkrétní kazuistiky a směřují k uchopení samotné podstaty environmentálního distresu a podoby své možné pomoci.

Terapeut **Šimon** udává environmentálnímu distresu a práci s ním směr hledání cest k úlevě a funkční existenci v místě bydliště. Cílem je proměna vztahu k distresu takovým způsobem, aby klienta nepoškozoval a umožnil mu *„prostě bejt"*. Šimon se zaměřuje na adaptivní přístupy vnímání světa, uvádí akceptaci vnější reality a nalezení subjektivního významu v jejím rámci. Toto podle jeho názoru vede ke snížení destruktivního dopadu distresu na klienta: *„a neničilo ho to jak ho to ničí."*.

Terapeutka **Marie** vnímá environmentální distres jako zdravou reakci na stav světa. Cílem terapie je najít způsoby, jak mohou klienti se svou citlivostí pracovat: tak, *„aby ta psychika to unesla a aby je to takovým způsobem nedevastovalo."*. Marie pomáhá svým klientům nahlížet na jejich distres nikoliv jako komplikaci, ale na svoji součást, kterou je třeba integrovat, aby nebylo nutné využívat medikaci: *„…je potřeba pracovat s tím tak, aby si neubližovali, aby ve výsledku nemuseli být na nějakých lécích nebo ta citlivost nebyla- jim nekomplikovala ten život…".* V tomto kontextu dochází k procesu, který lze popsat jako proměna klientů navzdory bolesti. Klienti procházejí vnitřní proměnou nikoliv navzdory své bolesti, ale právě skrze ni. Cílem Mariiny práce není tíhu a bolest odstranit, nýbrž změnit postoj, který k ní klienti zaujímají. Skrze toto nové nahlížení se bolest stává snesitelnější součástí jejich života, s níž se učí pracovat konstruktivnějším způsobem než doposud.

Také **Jan**, stejně jako Marie, chápe environmentální distres jako logickou reakci na současnou situaci. Úleva v jeho pojetí spočívá v dekonstrukci nereálných nároků na vyléčení, které na sebe klienti mají. Jan klientům komunikuje, že ambicí není odstranění citlivosti, což by bylo v rozporu s jejich blízkým vztahem k přírodě: *„to jejich prožívání, že to je v pořádku, že to není nějaká patologie, která je potřeba co nejdřív jako odstranit, ale že určitá míra toho, že je v pořádku."*. Podstatným terapeutickým postupem je normalizace přetrvávajícího zájmu o svět. Klientovi se uleví ve chvíli, kdy pochopí, že pokračující obavy nejsou známkou neúspěchu terapie: *„na to ty klienty jako taky upozorňujeme, že to není, že by udělali tyhle kroky a najednou jim ta příroda byla jako fuk"*. Janovým cílem je dosáhnout stavu, kdy pocity přestanou být *„zavazující"* a přestanou klienta vyřazovat z běžného každodenního fungování.

3.2.3 Explicitní způsoby práce s environmentálním distresem

Terapeuté volí explicitní způsoby práce, což znamená, že se rozhodují svou prací přímo působit na či zacházet se samotným environmentálním distresem. Činí tak proto, že jej vnímají jako autonomní téma, se kterým je možné pracovat napřímo. Tyto explicitní postupy, které terapeuté v rozhovorech spontánně zmiňovali nebo které vyvstaly z následného doptávání, tvoří určité kontinuum. To sahá od aktivního zkompetentňování až po hluboké vztahové provázení.

Na jednom pólu stojí Marie a Jan, kteří kladou důraz na praktickou složku: propojování klientů ve skupinách, regulaci informačního zahlcení a aktivní zapojování se. Jejich cílem je proměnit ochromující pocity v nějaké užitečné a smysluplné jednání. Šimon se zaměřuje na práci s perspektivou, pomáhá klientům rozmělňovat černobílé vidění světa a nabízí méně destruktivní pohledy na situaci. Ráchel by se zaměřila na posílení klientovy akceptace takové situace, kterou není možné lehce ovlivnit či změnit, případně bude klientův vliv malý a nepatrný. Na druhém pólu Matouš nabízí autentické setkání člověka s člověkem. Matouš představuje nejzazší bod kontinua, když opouští

snahu o řešení problému ve snaze nabídnout autentické lidské setkání a prosté bytí s klientem v jeho utrpení.

3.2.3.1 Aktivizace, sdílení zkušenosti, regulace informací

Na jednom pólu tohoto kontinua stojí Marie a Jan, kteří ve své práci kladou silný důraz na praktickou složku a aktivní práci s tématem. Jejich společným cílem je proměnit ochromující pocity, které environmentální krize vyvolává, v nějaké užitečné a smysluplné jednání, které klientovi navrací pocit vlivu.

Marie vnímá jako klíčový prvek práce propojování klientů, kteří environmentální distres prožívají podobně či stejně. Tento postup volí proto, že se jí v rámci skupinových terapií, které většinou vede, velmi osvědčuje jako „lék" na izolaci. Pro klienty, kteří si dříve připadali se svým tématem osamocení nebo „divní", je zásadní zjištění, že jich je ve skutečnosti mnoho: *„...já pracuju se skupinama, tak je obrovsky úlevný, když se v tý skupině sejde víc lidí, který to mají podobně, že si nepřipadaj vlastně ty lidi v tom tématu divný, osamocený, vyloučený."*.

Toto sdílení podle Marie přináší klientům úlevu a pocit sounáležitosti. Marie dále vede klienty k přijetí a oceňování vlastní environmentální citlivosti. Čerpá přitom ze své vlastní zkušenosti a propojuje ji s terapeutickou praxí. Namísto potlačování citlivosti se zaměřuje na hledání jejího pozitivního potenciálu. Tento přístup podporuje kompetence klientů, protože se učí s přírodou a svými pocity pracovat samostatně, což snižuje jejich fixaci na pomoc terapeuta: *„...je to něco, co si můžou sami vlastně dělat kdykoliv, že tím nepotřebují být až tak závislí na tom terapeutovi"*.

Skrze toto přijetí dochází u klientů k proměně vztahu k vlastní citlivosti, která se z původní zátěže mění v užitečný nástroj pro sebe i pro druhé. Důležitou součástí Mariiny práce je také cílené zaměřování pozornosti. Nejde o přehlížení negativních jevů, např. kácení lesů, ale o schopnost vnímat i to, co v přírodě inspiruje, léčí a dodává energii. Marie tak pomáhá klientům najít pro jejich citlivost uplatnění v běžném životě (např. v profesi) a využít distres jako něco užitečného pro společnost, což vede k celkovému zlepšení kvality života.

Podobně jako Marie, i terapeut **Jan** vede klienty k vědomému vyvažování negativních informací těmi pozitivními. Jan zdůrazňuje, že je nutné regulovat množství zpráv o stavu přírody, aby nedošlo k psychickému zahlcení: *„...to, že jako přečteme prostě třicet zpráv denně o tom, jak je to jako v háji, jako je, ale to úplně jako nepomůže."*.

Janovi však nejde o prostý únik nebo vytěsnění reality. Proti pouhému přesměrování pozornosti se vymezuje a považuje ho za nefunkční. Důležitý je podle něj aktivní přístup, který slouží jako protiváha proti bezmoci. Janův přístup tedy kombinuje vědomé omezování přijímaných informací, aktivní zapojení a prohlubování vztahu ke krajině. Environmentální žal vnímá jako stav, který vyžaduje aktivní protiváhu, což má ověřené na sobě i na klientech jako funkční strategii pro regulaci beznaděje. Jan v práci využívá i určitý paradox: příroda je sice zdrojem žalu, ale zároveň v sobě nese velmi podpůrnou a léčivou složku. S klienty se proto zaměřuje na to, jakou podporu mohou

od krajiny získat: *„...na tomhle vlastně s těma klientama pracujeme a pozorujeme, že to, že to pomáhá, soustředit se i na tu podporu, co od tý jako krajiny můžou dostávat."*. Cílem Jana je, aby klient dokázal smysluplně přispět společenství, ve kterém žije, čímž přestává být pasivní obětí a stává se aktivní součástí své krajiny.

3.2.3.2 Rozšiřování perspektivy a limity kontroly

U terapeuta **Šimona** je hlavním prvkem práce rozšiřování klientovi perspektivy. Jeho přístup je založen na nahlížení na environmentální distres i na vlastní životní situaci z různých úhlů pohledu. Tento přístup volí proto, že vnímá jednostranné, černobílé vidění světa jako omezující a psychicky zatěžující. Šimon se snaží klienty vybavit širší škálou pohledů, aby mohli realitu vnímat v její komplexnosti. Působí jako průvodce, který nabízí alternativy, které klient v danou chvíli sám nevidí: *„...snažím se vždycky ten pohled nějak jako hodit do těch jiných optik, aby mohli oni tam být vybavený tím třeba dívat se na tu věc z jiných úhlů."*. Šimon věří, že když člověk získá více možností, jak situaci nahlížet, získá také více možností, jak ji řešit. Rozšířená perspektiva otevírá prostor pro hledání méně destruktivních způsobů vztahování se k tématu, což má přímý dopad na snížení psychické zátěže.

Na otázku, jak zacházet s tím, co změnit nelze, odpovídá uvažování terapeutky **Ráchel**. Přestože s klientem environmentální distres plně neřešila (protože téma ustoupilo do pozadí), z jejího rozhovoru vyplývají zamýšlené cesty práce založené na hodnotách. Ty by podle ní zahrnovaly akceptování situací, nad kterými klient nemá kontrolu. Ráchel formuluje směr práce, který směřuje k podstatě přijetí: *„Jak teda unést to, že to je něco, co se nás pravděpodobně týkat bude, ale není to pod naší kontrolou?"*. Tento směr práce je volen tam, kde je vliv klienta omezený a kde je cílem podpořit nalezení způsobu, jak může klient žít s vědomím nevyhnutelného a tuto skutečnost integrovat.

3.2.3.3 Lidské setkání

Matoušova práce s environmentálním distresem prošla v průběhu let zásadní proměnou. Matouš opustil původní orientaci na řešení problému a nahradil ji schopností prostého autentického bytí s klientem v jeho prožívání.

Matouš vnímá environmentální distres jako stav tíživého zahlcení. Klient se v něm často cítí jako v „chladné jeskyni", kde je zavalen kameny. Terapeutovou úlohou v tomto pojetí není kameny aktivně odklízet nebo nabízet okamžitá řešení. Klíčová je schopnost vydržet s klientem v jeho utrpení. Matouš věří, že právě jeho přítomnost v hloubce emocí dává klientovi sílu, aby se situací začal později pracovat sám: *„...ty tam jenom budeš. A když tam budeš, tak on může získat sílu jako něco s tím sám dělat."*.

Matouš se vymezuje proti formální profesionální roli a zdůrazňuje lidskost setkání v terapii. Terapeut do vztahu vstupuje s upřímným zájmem být s klientem v jeho environmentálním tématu jako člověk s člověkem. Tento postoj zahrnuje validaci klientovy fenomenologie a uznání tíhy jeho prožitků: *„...rozumím, že ty kameny jsou pro tebe skutečný"*. Matoušův přístup staví na myšlence, že klient v nejtěžších chvílích nepotřebuje

expertní rady, ale někoho, kdo s ním dokáže v dané situaci setrvat: *„...jenom potřebuje, aby sis tam sednul a vzal ho za ruku, nebo tam jenom seděl a prostě vydržel to, že to je takhle hrozný.“*. Celý proces tak směřuje k vytvoření bezpečného prostoru, kde je environmentální distres zkušeností, kterou lze díky lidskému vztahu unést.

3.3 Environmentální distres jako sekundární téma

Ve zkušenosti dvou respondentek se objevilo skupinové zkušenostní téma, které osvětluje odlišnou zkušenost oproti předchozímu uchopení environmentálního distresu a ukazuje odlišný způsob, jak bývá environmentální distres jako téma v terapii nahlížen. Také zde se jedná o pohled na autonomii environmentálního distresu jako tématu, konceptualizaci možných cest pro práci s distresem a patří sem i reflektované způsoby práce. Terapeutky Anežka a Sára chápou environmentální distres jako sekundární obtíž v systému obtíží klientů a není u nich možné vnímat věnování environmentálnímu distresu stejnou autonomii jako v předchozím tématu.

Také toto téma je možné interpretovat v kontextu vstupování do klientovy fenomenologie ve smyslu vstupování do významu environmentálního distresu jako svébytného tématu. Anežka a Sára v tomto zažívají odlišnou dynamiku než zbytek respondentů. Zatímco ostatní terapeuté přijali environmentální distres za „svůj”, u Anežky a Sáry zůstává environmentální distres jakýmsi vnějším „šumem“. Nepřijímají jej za vlastní, ale místo toho jej posouvají spíše na okraj, aby ochránily prostor pro psyché klienta.

3.3.1 Sekundární role environmentálního distresu

Obě terapeutky uchopují environmentální distres jako jakousi sekundární obtíž v systému obtíží klientů. Neznamená to však, že by environmentálnímu distresu nevěnovaly čas a nebo mu nepřikládaly důležitost.

Terapeutka **Sára** vnímá environmentální problémy jako jednu z příčin úzkosti jejích klientů. Většina jejích klientů však nepojmenovává environmentální situaci jako příčinu či jednu z příčin svých úzkostí a Sára si to vysvětluje takovým způsobem, že jsou environmentální problémy příliš abstraktní a difuzní. Sára si pro sebe environmentální distres zasazuje do širšího kontextu vnějších tlaků, mezi které řadí také otázky globální bezpečnosti a tlaku na výkon. Ty jsou dle jejího názoru všudypřítomné a klientům způsobují obtíže: *„jak se to ze všech stran pořád na nás valí a není to jenom environment, je to opravdu i další souvislosti, tak je pro ně špatně uchopitelný,...“.* Environmentální témata nejsou chápána jako zcela svébytná, ale jsou součástí širšího celku tlaků z vnějšího okolí klientů. Environmentální distres v této perspektivě nevystupuje jako ústřední problém, ale spíše jako jeden z možných projevů komplexního souboru vnějších tlaků.

Terapeutka **Anežka** se připojuje k sekundárnosti tématu environmentálního distresu a dokonce jej u některých klientů popisuje jako funkční téma. Popisuje téma environmentálního distresu jako vyskytující se na povrchu klientových potíží a zmiňuje také, že toto téma vnímá u některých klientů jako testovací: *„…tak ona je to jako nějaká věc, která se demonstruje na povrchu a často je to téma, které jako i nějakým způsobem prostě je testovací"*.

Anežka vnímá, že téma environmentálního distreu plní určitou funkci i samotným klientům, a to i pro kontext mimo terapeutické setkání: *„…protože že jo ty různý symptomy, který jakoby s kterýma lidi přicházej, tak plní jako řadu nějakejch funkcí jo, jako v tom životě člověka."*. Také uvádí své hypotézy o tom, jaké funkce může environmentální distres jejím klientům přinášet: *„…ono, je to něco, co prostě často jako umožňuje třeba odžít si nějakou úzkost a nemuset bejt v kontaktu s tím nevědomým utrpením…"*... *„Můžu se vyhnout mluvení o sobě, můžu mluvit prostě o tom, co nás přesahuje."*. V posledním úryvku terapeutka promlouvá v první osobě, nemluví však o svých zážitcích. Vyjadřuje zde své porozumění tomu, jak environmentální distres funguje v systému obtíží jejích klientů.

3.3.2 Environmentální distres jako kontext spíše než cíl práce

V rámci konceptualizace tématu se terapeutky shodují, že cesta k úlevě nevede skrze řešení environmentálního distresu, ale skrze jeho upozadění. Podle Anežky sice environmentální distres zůstává na dohled a nezapomíná se na jeho existenci, ale je třeba postoupit k hlubšímu osobnímu tématu, které je „schované" za environmentálním distresem. Sára se domnívá, že je třeba klienty vést ke zkompentňování a navrácení k sobě samým, čímž se nepřímo ovlivní také jejich environmentální distres.

Terapeutka **Anežka** zdůrazňuje potřebu soustředit se na hlubší osobní téma, které vnímá jako latentní nebo zastřené environmentálním distresem. Z jejího pohledu je třeba toto téma v terapii odhalit a soustředit společnou práci na něj. Výrazným je terapeutčino vyjádření, že distres *„…je to něco, co stojí jakoby mezi náma"*, tzn. environmentální distres stojí mezi terapeutkou a klientem. Tímto výrokem terapeutka jasně vymezuje prostor, který si může fenomén environmentálního distresu v terapii nárokovat. Vnímá jej jako určitou bariéru, kterou je třeba v určitém bodě odsunout: *„No takže jakoby ono to musí jít nějakým způsobem, jakoby na stranu v nějakej moment. Jo, protože je to něco, co stojí jakoby mezi náma."*. Cílem odsunutí je nahlédnout na klientovo hlubší téma: *„…takže my se jako potřebujeme vlastně dostat za to a dostat se prostě k těm jinejm tématům, …"*.

Práce s environmentálním distresem nebývá ani pro terapeutku **Sáru** cílem práce, je spíše kontextem, ve kterém pracuje na posílení klientova self. S environmentálním distresem se nepracuje napřímo, ale jeho dopad se mění skrze posílení kompetence, autonomie a kontaktu se sebou: *„posilovat to já, které přece ale má nějaké možnosti. „Není to tak, že se něco děje a já na to nemám vliv", jo?"*. Důležité je zvědomování vlivu,

který klient nad svým životem má, čímž se klienti zbavují pocitu *„loutky na planetě"*. Sára jako cíl terapeutické práce vnímá obnovení jistoty v řízení vlastního života a nastavení hranic pro vlastní cestu, čímž bude nepřímo ovlivněn i environmentální distres klientů.

3.3.3 Reflektované implicitní způsoby práce s environmentálním distresem

Je třeba zdůraznit, že respondenti své způsoby práce v rozhovorech zmiňovali spontánně, nejednalo se o odpovědi na přímou otázku diplomantky. Spontánnost reflektování využívaných způsobů práce ukazuje na provázanost vnímané autonomie tématu, jeho konceptualizace a způsobů práce, které terapeutky používají.

Způsoby práce, které reflektují Anežka a Sára lze chápat jako implicitní. Nejedná se o přímé pracování s či ovlivňování environmentálního distresu tak, jako by byl ústředním či samostatným tématem. S environmentálním distresem pracují nepřímo, skrze ovlivňování jiných oblastí klientova života. Anežka se snaží pracovat se zdrojem klientových obtíží, kterými je environmentální distres sycen. Sára se zaměřuje na posílení klientova self tak, aby se klientům navrátil pocit kontroly nad vlastním životem.

Anežčina terapeutická práce se nesoustředí na přímé ošetřování environmentálního distresu jako ústředního tématu, ale vede k objevování hlubších vrstev klientova prožívání, které distres sytí. Anežka vnímá potřebu „dostat se za to" a otevřít jiná témata. Právě díky zaměření na témata „za environmentálním distresem" bude dle Anežky možné klientům ulevit a pomoci. Rovinu obtíží spojených s environmentálními tématy v určitou chvíli obchází ve prospěch hledání skrytých příčin potíží: *„...potřebujeme se vlastně dostat za to a dostat se prostě k těm jinejm tématům"*. Nástrojem pro toto obcházení environmentálního distresu je budování terapeutického vztahu, který slouží mimo jiné také jako funkční prostředek a nezbytný předpoklad pro další postup. Kvalitní vztah má klientovi poskytnout dostatečné bezpečí a důvěru k tomu, aby byl ochoten od environmentálního tématu poodstoupit: *„...vždycky se musí prostě budovat ten vztah, aby vůbec jako k tomu mohlo dojít, jako že ten člověk bude trošku ochotnej jako odhlídnout".* Anežka vnímá téma environmentálního distresu spíše jako vstupní bránu k jiným obsahům.

Sářina práce s klienty se soustředí na zkompetentňování a posilování silných stránek. Sára vnímá environmentální distres jako stav, kdy lidé ztrácejí energii a pocit vlivu nad svým životem. Způsob práce, který zmiňuje, je ten, aby se klient vrátil k sobě samému a získával zpět kontrolu nad svými možnostmi. Sára to popisuje jako snahu, *„aby za ty drátky a za ten život tahali oni"*. Tato implicitní práce spočívá v odklonu od pocitu bezmoci. Sára s klienty zvědomuje to, co oni sami mohou ovlivnit. Snaží se v nich obnovit jistotu, že si svůj život mohou řídit a nastavovat si v něm jasné hranice a vztahy: *„...aby oni opravdu získali zpátky ten, ne pocit, ale tu jistotu, že oni si ten život mohou řídit".* Environmentální témata zde ustupují do pozadí, přednost má posílení já.

3.4 Sdílení zkušenosti s environmentálním distresem: terapeutova rezonance a prolínání

Bez ohledu na to, zda terapeuté nahlížejí na environmentální distres jako sekundární téma nebo vnímají možnost úlevy od něj, nikoliv ale jeho odstranění, objevují se v terapii fenomény rezonance a prolínání. Z analýzy vystupují jako způsoby terapeutova sdílení zkušenosti s tématem environmentálního distresu. Jedná se o způsoby společného bytí v hloubce klientova prožitku. Rezonance představuje souznění terapeutů s klienty na úrovni vnitřního nastavení a prolínání se projevuje jak ve statické podobě, jako časový souběh prožívání, tak i v dynamické podobě, jako aktivní sdílení a proměna vztahu mezi terapeutem a klientem. Tyto zkušenosti zároveň ukazují, že sdílení emoční zkušenosti může probíhat současně s nevstupováním do významového rámce klientovy fenomenologie. Vstupování do klientovy fenomenologie se zde objevuje ve smyslu sdílení prožitku a naladění na klientovu emoční zkušenost.

3.4.1 Rezonance

Rezonance se u terapeutů objevuje ve chvíli, kdy jejich vnější podněty, v tomto případě prožívaný environmentální distres u klientů, ladí s jejich vnitřním nastavením, např. hlubokým vztahem s přírodou. Rezonance se projevuje jako pocit porozumění a souznění s klienty, kteří prožívají environmentální distres.

Terapeutka **Anežka** popisuje, že si s lidmi, kteří přináší environmentální distres jako téma rozumí, protože má sama hluboký vztah s přírodou, ráda zahradničí a popisuje se jako *„vesnickej jouda"*. Zdá se, že pocit zakořeněnosti v environmentálních tématech lze interpretovat jako součást Anežčiny profesní identity, která vyrůstá z jejích osobních hodnot. Její popis sebe sama jako *„vesnickej jouda"* může naznačovat, že svůj vztah k přírodě chápe jako autentickou součást sebe, která předchází její terapeutické roli. Rezonance s klienty je o sdílení zájmů, hodnot a postojů. Anežka má svou kapacitu rezervovanou pouze pro klienty a sama další informace nevyhledává. Toto omezení lze vnímat jako vědomou strategii péče o vlastní prožívání. Tím se však objevuje napětí, protože na jedné straně vzniká u Anežky identifikace se zájmem o přírodu, na druhé straně potřeba samu sebe chránit před informacemi z jiných zdrojů než od klientů. Anežka je z důvodu zájmu o environmentální témata stejně nalazená jako její klienti a jejich žal a bolest z tohoto důvodu prožívá s nimi: *„prožívám s těma s těmi klienty prostě ten žal a a tu bolest, protože taky mám prostě vztah jako k přírodě"*. Významným aspektem rozhovoru s Anežkou se při analýze ukázala reflexe jejího prožívání v situacích, kdy klienti do terapie vnášejí negativní environmentální zprávy. U Anežky v těchto chvílích dochází k intenzivní rezonanci, která se projevuje jako sdílení klientovy bolesti: *„to s nima nějak jako prožiju a vlastně tím trpím ... vždycky je mi to jako hrozně*

líto". Tím se ukazuje ambivalentní povaha Anežčiny rezonance, která jí umožňuje porozumět klientovi a zároveň přináší prožitek vlastního utrpení.

Marie zažívá při práci s environmentálním distresem u klientů rezonující pochopení. Toto pochopení se zdá jako vycházející z její vlastní prožívané lítosti nad stavem přírody, která předcházela terapeutickým setkáním s klienty. Když klienti začali přinášet téma environmentálního distresu, poznala Marie v jejich zážitcích i svoji zkušenost. Marie vnímá environmentální distres jako přirozenou reakci a odmítá jej patologizovat. Tento způsob porozumění environmentálnímu distresu se promítá i do její práce s tímto tématem, kterou také vnímá jako přirozenou. To může naznačovat, že svou roli uchopuje jako provázejícího v rámci a prostoru sdílené reality. Její popis rezonance při setkání s tématem u klienta: *„no, rezonanci, jo, že si říkám: „jo jo," to je jako že, pochopení pro to téma"* působí jak okamžité přitakání, které předchází analytickému uchopení situace. Toto rezonující pochopení by bylo možné popsat jako terapeutčino vnitřní souznění s existencí environmentálního distresu u jejích klientů.

Terapeut Šimon popisuje, že na terapiích někdy klientům zpřístupňuje své vlastní vnitřní prožívání. Tím to jejich vztahu přináší prvek osobní transparentnosti. Toto sdílení lze interpretovat jako snahu umožnit klientům nahlédnout jeho vlastní rezonanci s tématem a tím vytvářet prostor, kde je terapeut aktivním účastníkem. Přinášení vlastních prožitků může také pomoci legitimizovat klientovy prožitky. Šimonova vnitřní rezonance se objevuje například ve chvíli, kdy s klientem reflektuje perspektivu: *„nebude dobře, nebo bude hůř"*. Jedná se o perspektivu, kterou terapeut sám řeší ve svém osobním životě a právě z tohoto osobního rozměru v kontaktu s klientem vzniká rezonance. Terapeut do tématu vstupuje z pozice někoho, kdo tyto nejistoty zažívá podobně jako klient.

3.4.2 Prolínání

U terapeuta Jana a terapeutky Ráchel se objevuje fenomén prolínání. Prolínání ve své statické podobě popisuje časový souběh jejich vlastní i klientů prožívané zkušenosti s environmentální distresem.

Environmentální žal do **Janova** života vstoupil paralelně na osobní i profesní úrovni. Jeho vlastní žal se stal *„nanásobený"* tím, že se s žalem setkával i u klientů. Jan zpětně reflektuje, že v akutní fázi svého vlastního žalu, která trvala přibližně rok, pro něj byla práce s klienty přinášejícími stejné téma náročnější. V tomto období pozoroval, že s ním témata klientů rezonují silněji než v současnosti, kdy své prožívání hodnotí jako stabilizovanější.

Také **Ráchel** má zkušenost s prolínáním stejných témat u sebe i klienta. Navíc byl klient s environmentálním distresem její první klient, *„který by přišel s něčím, co já taky řeším"*. Toto prolínání v Ráchel vyvolávalo nejistotu a strach, zda dokáže být klientovi v takovém rozpoložení oporou: *„...já jsem byla tehdy v tom žalu jako vlastně dost hluboko, že to bylo pro mě jako těžké období v té době."*. Pro Ráchel bylo důležité citlivě

pracovat s hranicemi tak, aby se terapeutické sezení nestalo prostorem pro zpracovávání jejího vlastního žalu. Úlevu jí přineslo zjištění, že klientovo téma se posunulo od environmentálního žalu k jiným otázkám, čímž došlo k oslabení prolínání jejich osobních obsahů.

Právě popsané prolínání je svým způsobem statické, protože dochází k prostému časovému překrývání prožívání jedné zkušenosti dvěma lidmi. Z rozhovorů však vyvstalo i jakési dynamické prolínání, které je popsáno dále.

U **Jana** se objevuje zkušenost s přechodem od izolovaného ke sdílenému prožívání environmentálního distresu. Přechod vychází z jeho vlastní zkušenosti s environmentálním žalem, který v kontaktu s klienty vytváří specifickou blízkost skrze sdílenou zkušenost. Jan svou zkušenost v terapii vědomě odhaluje a sdílí. Sdílení otevírá prostor různým způsobům přechodu a prolínání. U klientů dochází k úlevě díky Janovu sdílení: *„jakože zrovna v tomhletom tématu, to jako hodně zveřejňuji. Pozoruju, že vlastně hodně těm lidem se uleví"*. Zajímavým momentem je, že také terapeut zažíval pocit úlevy, když se začal setkávat s klienty s environmentálním distresem: *„Vlastně mě do nějaký míry hodně uklidňovalo to, že jako to necítím sám, že přichází i lidi, kteří to vlastně vnímají podobně. … Mně vlastně to do určitý míry pomohlo jako to objevení, že v tom nejsem sám a že se to týká i jako bych řekl tak jako běžných lidí, když to tak pojmenuju, že že ne jenom nějakých lidí, co se tou přírodou jako aktivně zabývají, třeba profesně."*. Jan pozoruje na klientech úlevu díky tomu, že se environmentální žal stává sdíleným tématem pro ně oba: *„když vlastně jako přiznám, že já jako terapeut vlastně to vnímám taky, tak jim se uleví, jakože vlastně vnímaj tam potom i nějaký jako nějakou lidskost bych řek, že že i, že nám se to jako taky nevyhýbá a že že jim to totiž jako bych řekl, pomůže i trochu zlegitimizovat tu jejich, to jejich prožívání, že to je v pořádku…"*. Jan také vnímá přínos sdílení environmentálního distresu na terapeutických skupinách, a to nejen pro ty, kteří jej prožívají, ale i ostatní klienty: *„…to může znát ze svýho okolí, u dětí třeba tak jako hodně pomáhá, že potom může jako vidět, může mít vlastně větší porozumění k těm k těm lidem, když vidí jako někoho živýho, kdo to vlastně jako popisuje, že tím jako prochází taky"*.

U **Ráchel** se dynamika prolínání projevuje přechodem od *„já"* k *„my"*. Tento posun se zdá být iniciován momentem, kdy si Ráchel začíná uvědomovat, že environmentální žal je prožívanou realitou obou aktérů terapeutického vztahu. Ráchel tuto proměnu verbalizuje přechodem k množnému číslu: *„když to takhle přinesl, jsem si jako říkala, že vlastně „tyjo, to já řeším taky, co teď budeme dělat?""*. Tento lingvistický posun označuje okamžik, kdy terapeutka přestává o problému uvažovat v mezích individuálního prožívání klienta a začíná jej vnímat jako sdílenou výzvu. Environmentální distres se zde jeví nejen jako sdílené téma, ale také jako sdílená situace, ve které se terapeutka i klient setkávají rovnocenně.

4 Diskuse

Tato diplomová práce se zabývá environmentálním distresem jako tématem v psychoterapii z pohledu českých psychoterapeutů. Cílem práce bylo porozumět tomu, jakou zkušenost s tímto tématem mají psychoterapeuté ve své praxi. Bylo zrealizováno sedm polostrukturovaných rozhovorů, které byly následně zpracovány a analyzovány metodou interpretativní fenomenologické analýzy.

Při analýze dat se ukázala čtyři skupinová zkušenostní témata. První z nich, hranice terapeutovy kapacity, ukazuje paletu různých možností, jakých hranice terapeutů může dosahovat. Druhé a třetí téma fungují jako komplementární. Společně zobrazují různé zkušenosti s konceptualizací environmentálního distresu jako takového a reflektované způsoby práce s ním. Čtvrté téma zachycuje fenomény rezonance a prolínání, které se u terapeutů objevují jako způsob společného bytí v klientově prožitku.

Hranice terapeutovy kapacity se v průběhu analýzy ukázala jako první skupinové zkušenostní téma. Zjištění o terapeutově kapacitě lze přiřadit k výzkumům zaměřeným na terapeutovu zkušenost při práci s vysoce zatěžujícími tématy. Schweitzer et al. (2015) ukazují, že práce s uprchlickými klienty klade významné nároky na osobní kapacitu terapeuta, ve smyslu schopnosti unést intenzitu klientovy zkušenosti. Tuto kapacitu přitom nechápou jako stabilní individuální rys, ale jako proměnlivý jev, který je formován jak osobními charakteristikami terapeuta, tak širším kontextem, v němž se terapeutická práce odehrává. V tomto ohledu se jejich zjištění podobají výsledkům této práce, ve které se kapacita terapeutů také objevuje jako dynamický fenomén vznikající interakcí mezi osobním vztahem k tématu, mírou vlastního zasažení a emočním prožíváním. V obou případech lze vidět, že hlavním aspektem kapacity je schopnost pojmout klientovy zkušenosti do svého vnitřního prostoru. U tématu environmentálního distresu se však tato dynamika dále komplikuje tím, že terapeut může být tématem sám zasažen, což může dále ovlivňovat, kde se bude nacházet hranice jeho kapacity.

O kapacitě terapeutů je možné přemýšlet v souvislosti s tématem protipřenosu. Terapeutova kapacita může být vymezena tím, že jeho vlastní prožívání zaplňuje prostor, který by byl jinak určen klientovi. Klasické pojetí protipřenosu tento jev spojuje především s nedostatečně zpracovanými osobními tématy, jejichž integrace může terapeutovu kapacitu rozšířit (Kegerreis, 2022). Tato analogie ale není zcela přesná pro environmentální distres, protože sdílená realita se neustále vyvíjí. Terapeutova kapacita se dle výpovědí respondentů jeví jako průběžně se vyvíjející proces, a ne jako výsledek jednorázového osobního zpracování.

Kapacita terapeuta se ve výsledcích ukazuje jako mnohovrstevnatý fenomén, který zčásti odpovídá širšímu pojetí psychologické kapacity (AIKhathami, 2024). Psychologická kapacita v tomto pojetí zahrnuje kognitivní, emoční, behaviorální, sociální, motivační a copingové schopnosti jedince a je zcela nezbytná pro adaptivní fungování a celkový well-being, neboť umožňuje efektivně vykonávat kognitivní úkoly, regulovat

emoce a zvládat mezilidské interakce. Výsledky diplomové práce ukazují, že kapacita terapeutů pojímá práci s informacemi, emocemi i interpersonální dynamikou terapeutického vztahu. Jednotlivé složky kapacity také nejsou prožívány odděleně, ale jako propojený celek. Povaha informací, množství informací a intenzita prožívání klienta společně utvářejí nároky, které jsou kladeny na kapacitu terapeutů, která tak může být proměnlivá v závislosti na čase a kontextu. Zdá se, jako by se kapacita terapeutů pro environmentální distres proměňovala interakcí mezi „vlastním“ a „klientovým”.

U některých terapeutů se kapacita jeví jako dostatečná pro vlastní i klientův obsah, u dalších terapeutů je patrná hranice, přes kterou projde buď pouze „vlastní”, nebo pouze „klientovo”. Takové vyjevení kapacity v datech odpovídá zjištěním AIKhathami (2024) o úzké souvislosti psychologické kapacity se zvládáním zátěže, odolností a well-beingem. U terapeutů, kteří svou kapacitu alokují pro klienty, by bylo možné uvažovat o specifické formě copingu pomocí odstupu (avoidance), jak ji zmiňují Jalin et al. (2025). Nejedná se zde o necitlivost, ale o funkční strategii, jak si v profesní roli udržet schopnost regulovat emoce, což AIKhathami (2024) považuje za významné pro zvládání sociálních interakcí a osobní well-being.

Respondenti konceptualizují environmentální distres způsobem, který odpovídá kritériím formulace případu (case formulation) tak, jak ji popisuje Eells (2022, str. 2, přeloženo): „proces vytváření hypotézy o příčinách, spouštěcích faktorech a udržujících vlivech psychologických, interpersonálních a behaviorálních obtíží člověka v kontextu jeho kultury a prostředí, stejně jako plán, jak tyto obtíže řešit“. Přemýšlení respondentů odpovídá tomuto popisu, což dokládají hypotézy o příčinách obtíží (např. důsledek citlivosti nebo skrytý tlak environmentálních témat jako jedna z příčin úzkostí), vnímané spouštěcí faktory (např. vnímání stavu krajiny a chování společnosti k ní), a udržující vlivy (např. možnost odžití úzkosti). Při konceptualizaci tématu naznačují terapeuté možné cesty či plány, jak environmentální distres řešit (např. hledání a řešení hlubšího osobního tématu zastřeného distresem nebo akceptace nemožnosti kontroly). Respondenti dále zmiňují protektivní faktory, např. Marie zdůrazňuje mezilidskou oporu a snaží se o propojování klientů, kteří zažívají environmentální distres. To odpovídá kritériím formulace případu, která by měla obsahovat mimo jiné i protektivní faktory (Eells, 2025). Persons (2006) uvádí, že formulace případu vyžaduje individuální formulaci každého případu v závislosti na problematice, se kterou klient přichází. V českém prostředí dosud nevznikly standardizované protokoly či manuály, jak s environmentálním distresem v terapii pracovat, a respondenti tak byli pravděpodobně při formulaci případu odkázáni na vlastní zkušenosti. To by mohlo vysvětlovat variabilitu nejen zmíněných postupů při práci s distresem, ale také jeho konceptualizací. Crandon et al. (2024) shodně uvádí, že konceptualizace klimatické úzkosti je dosud limitovaná, a je možné domnívat se, že u environmentálního distresu je to podobné.

Při interpretaci výsledků je nezbytné zohlednit, jakým způsobem byla zkušenost respondentů a tedy i výsledná podoba analýzy ovlivněna jimi absolvovaným

psychoterapeutickým výcvikem. Konceptualizace environmentálního distresu a způsoby práce s ním se ukazují jako kongruentní se zaměřením terapeutického výcviku respondentů. Tato provázanost se plně ukázala až ve fázi vytváření diskuse. To dokládá induktivní charakter provedené analýzy, který je v souladu s principy interpretativní fenomenologické analýzy (Smith & Nizza, 2022). Ukázalo se, že terapeuté k uchopení environmentálního distresu využívají nástroje, které jsou jim vlastní, čímž dokládají integraci tohoto tématu do stávajících paradigmat. Tento jev ilustrují zejména rozdíly mezi respondenty, kteří absolvovali výcvikový model SUR (Fialka, 2023). Anežka, která inklinuje k freudiánské větvi psychoanalýzy, akcentuje hledání vnitřní dynamiky, která je za environmentálním distresem „schovaná". Tím se odlišuje od Marie a Šimona, kteří také absolvovali výcvik typu SUR, ale volí explicitnější způsoby práce s environmentálním distresem a zacházejí s ním jako s tématem, které je možné ovlivňovat přímo. Tento rozdíl poukazuje na to, že zacházení s tématem není určeno pouze samotným výcvikem, ale i individuálním způsobem, jakým terapeut danou teorii integroval do své klinické praxe.

Také konceptualizace a způsoby práce s environmentálním distresem dalších terapeutů jsou v souladu s jejich absolvovaným terapeutickým výcvikem. Přístup terapeutky Ráchel, která absolvovala KBT výcvik, a volila by strategii přijetí či akceptování situace, kterou klient nemůže změnit, případně jen omezeným způsobem ovlivnit, odpovídá třetí vlně KBT (Cordova, 2001). Gestalt terapeut Matouš dává důraz na bytí v prožitku v klientově utrpení sám za sebe; je přítomen jako člověk, který s klienty chce být v jejich utrpení, což odpovídá existenciálně dialogickému přístupu (Vybíral & Roubal, 2010). Ericksonovský přístup k psychoterapii klade důraz na posilování kompetencí a vnitřních zdrojů klienta (Short & Erickson-Klein, 2026). To může vysvětlovat Sářinu konceptualizaci environmentálního distresu jako tématu, na jehož základě jsou kompetence posilovány.

Z analýzy vyplynulo, že někteří terapeuté pro práci s environmentálním distresem používají způsoby práce, které jsou v práci pojmenovány jako explicitní. Objevuje se propojování klientů, jehož cílem je vzájemná opora a podpora (terapeutka Marie). Dále hledání významu a smysluplného využití citlivosti pro klienty (terapeut Jan). To by mohlo odpovídat jednomu ze tří vzorců copingových strategií (Jalin et al., 2025), který propojuje řešení problémů, hledání významu, vyhledávání sociální opory a seberozptylování (self-distraction). Tyto strategie bývají typické pro jedince s vysokou mírou ekologické úzkosti, kteří prožívají intenzivní distres, ale zároveň se aktivně snaží osvojit si způsoby jeho zvládání. Tento vzorec copingových strategií může zvyšovat pocit kontroly nad situací a podporovat sebeúčinnost. Rozlišení jedinců podle míry prožívané ekologické úzkosti v této studii bylo provedeno pomocí škály Eco-anxiety Measurement Scale (Jalin et al., 2023).

Ve výsledcích se ukázalo, že bez ohledu na to, zda respondenti volí explicitní způsoby práce, nebo se rozhodují ovlivňovat environmentální distres klienta implicitními způsoby, žádný z nich nevnímá environmentální distres jako fenomén, kterého by bylo

třeba či bylo možné klienty zbavit nebo jej plně odstranit. To odpovídá zjištěním Marks a Cole (2024), kteří za dobrý výsledek terapie pro klienta s environmentálním distresem nepovažují jeho odstranění, ale osvojení si jiných způsobů vztahování se k podnětům vyvolávajícím distres, odklonění se od paralýzy, a přijetí environmentálního distresu. Může se dokonce objevit oceňování vlastního distresu, s čímž by mohl souviset přístup terapeutky Marie, která vede klienty k ocenění své citlivosti, díky které environmentální distres zažívají.

Ze zkušeností respondentů je možné vyvodit několik implikací pro práci s environmentálním distresem v psychoterapii. První z nich je, že terapeutická práce se nezaměřuje na odstranění distresu. Respondenti u klientů s touto problematikou pojmenovávali cíle jako proměnu vztahu klienta k těmto prožitkům, rozpoznání primárního problému a další, ale v žádném případě nepovažovali environmentální distres za fenomén, který by měl v důsledku terapie vymizet.

Další implikací těchto zjištění pro praxi je, že ze zkušeností terapeutů se jak implicitní, tak explicitní způsoby práce s environmentálním distresem jeví jako použitelné. Klientům tedy dle výpovědí respondentů může na jedné straně ulevit psychoterapie, která s environmentálním distresem pracuje implicitně, skrze klientovu odolnost, schopnosti zvládání, osobní kompetence a další zdroje, ale na druhé straně také explicitně, a to aktivizací, regulací informací, rozšiřováním perspektivy a lidským setkáním v environmentálním distresu.

Terapeutka Marie mluví o specifickém způsobu explicitní práce s environmentálním distresem, a to o propojování klientů. O užitečnosti propojování klientů píší i další terapeuté (Agarwal et al., 2025; Lampert, 2003), kteří vyzdvihují zejména přínosy sociální podpory, jako je snížení osamělosti nebo sdílení naděje. V problematice environmentálního distresu navíc Jalin et al. (2025) uvažuje o vzájemném posilování copingových mechanismů vlastní aktivní role v environmentální problematice a sociální podpory. Jedná se tedy o potenciálně efektivní zdroj podpory klientů s environmentálním distresem.

Zjištění, že přístupy terapeutů ke klientům s environmentálním distresem jsou kongruentní s jejich terapeutickými výcviky a paradigmaty, ze kterých vycházejí, ukazuje na praxi konceptualizace problému, která je terapeutovi vlastní. Zdá se tedy, že je environmentální distres začlenitelný do existujících psychoterapeutických rámců a terapeuté se při setkání s ním mohou opřít o svou dosavadní expertízu.

Zdá se, že způsoby, jakým si respondenti envorinmentální distres konceptualizovali, byly takto variabilní také proto, že byli odkázáni na vlastní zkušenosti a nabyté znalosti, protože zmiňují, že na terapeutickém výcviku na práci s tímto tématem nebyli připravováni a na supervizích se toto téma objevuje minimálně nebo vůbec.

V rámci interpretativní fenomenologické analýzy nebylo cílem posoudit využitelnost jednotlivých přístupů respondentů pro praxi. V případě zabývání se touto otázkou by však vzhledem k omezenému množství dostupné literatury takové posuzování bylo obtížné. Tématu práce s klienty přinášejícími téma environmentálního distresu se

dosud nevěnovalo mnoho odborné pozornosti; v tomto ohledu jsou dostupné kvalitativní studie (Baudon & Jachens, 2021; Gebhardt et al., 2025), které mapují terapeutické strategie respondentů. BABCP (2025) nabízí příručku pro práci s tímto tématem pro potřeby KBT terapeutů, která obsahuje nejen doporučení technik, ale také relevantní modely pro konceptualizaci problematiky. Příručka je v této oblasti jedním z mála případů metodických doporučení pro psychoterapeuty. Jelikož se dá očekávat, že čeští psychoterapeuté se s tématem environmentálního distresu budou i nadále setkávat, byly by pro ně za účelem snadnější orientace v tématu vhodné materiály, které jsou jim kulturně, jazykově či terapeutickou orientací blíže. Předpokladem pro tvorbu materiálů tohoto druhu je dostatečná literatura o efektivitě možných postupů či technik při práci s tímto tématem nebo tématy ve sdílené realitě obecně.

Zjištění popsaná skupinovým zkušenostním tématem hranice terapeutovy kapacity mohou také poskytovat inspiraci pro praxi. Dle výpovědí respondentů je umístění hranice kapacity terapeutů určováno vícero faktory, a to osobním vztahem k environmentálním tématům, zasaženostmi vlastním environmentálním distresem a vlastním emočním prožitkem v kontaktu s klientem. Pro terapeuty tak může být užitečné svou kapacitu na práci s tímto tématem reflektovat. V případě potřeby mohou klienta např. odkázat ke kolegyni či kolegovi, ale také o svou kapacitu pečovat např. prací s vlastním environmentálním distresem a hledáním vhodných copingových strategií pro sebe. Tato praxe je doporučitelná pro terapeuty zažívající jakoukoli obtíž spolu s klientem, nicméně je pro potíže vyplývající ze sdílené reality obzvlášť relevantní.

Nejen v oblasti péče o vlastní kapacitu na téma environmentálního distresu mohou terapeuté za přínosné považovat také výpovědi respondentů o jejich zkušenostech s fenomény, které jsou v této práci pojmenovány jako rezonance a prolínání. V kontrastu s tradičním pojetím terapeuta jako nestranného experta (Carter & Moran, 2025) uvádí terapeut Jan přínosy nejen sdílení vlastní zkušenosti, ale také společné tvoření významu s klientem.

5 Limity a doporučení pro další výzkum

Byla zaznamenána proměnlivá dynamika navazování kontaktu a budování důvěry s respondenty. Míra otevřenosti respondentů se napříč jednotlivými respondenty lišila. Zatímco někteří terapeuté byli ochotni sdílet velmi konkrétní a osobně laděné prožitky z praxe, u jiných byla patrná tendence k udržování určitého profesionálního odstupu. Tato tendence se projevovala spíše teoretizujícím popisem namísto hlubšího vhledu do bezprostřední zkušenosti „tady a teď". Tuto variabilitu v míře sebeodhalení a sdílnosti lze přisoudit kombinaci více faktorů. Významnou roli hrály mé dovednosti při navazování vztahu s neznámým člověkem v omezeném čase a pravděpodobně také specifika samotného výzkumného nastavení. On-line forma komunikace, vědomí probíhajícího nahrávání a následného analytického zpracování výpovědí mohly u některých respondentů podněcovat potřebu sebekontroly nebo vědomého korigování či omezování sdělených obsahů.

Respondenti nebyli na konkrétní postupy práce cíleně dotazováni, tyto informace vyplynuly z vyprávění respondentů spontánně. Z tohoto důvodu jsou prezentované způsoby práce terapeutů v analýze velmi pravděpodobně neúplné a nevystihují jejich zkušenost zcela a úplně. Přesto byly do analýzy zařazeny, protože přinesly zajímavý pohled na provázanost kapacity terapeutů a způsobů práce, které přirozeně zmiňují.

Terapeutova kapacita byla v jisté fázi analýzy vnímána jako centrální téma, kolem kterého se organizovala další témata. Od této interpretace však bylo ustoupeno, protože nedostatečně reflektovala zkušenost terapeutů tak, jak je zachycena v rozhovorech. Přestože rozdíly v kapacitě terapeutů potenciálně osvětlují i rozdíly v dalších tématech, tento vztah není v datech dostatečně viditelný pro ospravedlnění jeho užití jako centrálního tématu.

Současná podoba analýzy se soustředí na vyobrazení zkušeností terapeutů. Druhé a třetí téma analýzy je odlišeno (ne)vstupováním terapeutů do klientovy fenomenologie, ve které se environmentální distres nachází a nabízí dvě podoby zkušenosti s konceptualizací a s ní spojenými způsoby práce, které se v rozhovorech objevily. Toto spojení nabízí lepší uchopení zkušeností, které spolu souvisí, než by bylo centralizování kapacity.

Přesto lze v datech nalézt spojitost mezi kapacitou terapeutů a (ne)vstupováním do klientovy fenomenologie. Z analýzy vyvstával určitý vzorec, který propojoval terapeuty s kapacitou pro pouze vlastní či pouze klientovy obsahy a určité tendence v konceptualizaci tématu a volených způsobech práce, zejména konceptualizace environmentálního distresu jako sekundárního tématu a volení implicitních způsobu práce. Naopak v případě terapeutů s kapacitou dynamickou, která pojímá vlastní i klientovy obsahy, nebyl environmentální distres konceptualizován jako sekundární téma a častěji volili explicitní způsoby práce.

Zdá se, že jak hranice terapeutovy kapacity pro environmentální distres klientů, tak vstupování terapeutů do klientovy fenomenologie bude v kontextu environmentálního distresu jako tématu v psychoterapii významným fenoménem. Proto by přínos pro praxi mělo zkušenosti s hranicí terapeutické kapacity a vstupováním či nevstupováním s klienty do jejich fenomenologie charakterizované environmentálním distresem dále zkoumat, a to nejen z fenomenologického hlediska, ale také z hlediska vztahu, který mezi sebou tyto dva koncepty potenciálně mají.

Terapeuté popisovali svou rozdílnou kapacitu, nicméně jen částečně osvětlovali faktory, které ji ovlivňují. Jelikož se zdá, že terapeutova kapacita může mít významný dopad na jeho schopnost práce s klientem, výzkum v této oblasti by pro praxi mohl být významný. Podobně přínosný by mohl být i další výzkum popisující, jaké zdroje mohou terapeutům pomoci svou kapacitu nejen reflektovat, ale také o ni aktivně pečovat.

Koncept kapacity terapeuta však není v této práci pevně teoreticky ukotven. Přestože je úzce spjat s koncepty protipřenosu, psychologické kapacity, copingu a odolnosti, jedná se o faktor, který je zejména pro terapeuty pracující v rámci sdílené reality důležitý a pro nedostatek teoretické literatury potenciálně obtížně uchopitelný.

Terapeuté jsou v rámci výcviku i supervize připravováni na práci s protipřenosem, který může kapacitu terapeuta pro práci s daným tématem také omezovat. Nicméně terapie v rámci sdílené reality klade na terapeuta nejen nárok reflektovat emoce, které v něm klient vyvolává, ale také vlastní vztah k obsahům sdílené reality a emoce, které vyplývají z něj. Odborná literatura zdůrazňuje zejména důležitost vlastního zpracování tématu terapeutem, ale neposkytuje návody k tomu, jak toho docílit.

Zdá se, že způsob zpracování osobního postoje k těmto tématům je ponecháván v rukou samotných terapeutů a jejich supervizorů. Nicméně jelikož způsob zpracování má potenciálně dopad na kapacitu terapeutů pro práci s klienty, širší výzkumná pozornost v této oblasti by mohla terapeutům v tomto procesu poskytnout oporu.

Použité zdroje

1. Agarwal, S., Maurya, U., & Kulkarni, H. (2025). Peer support groups through an experiential lens. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 12, e109. https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10061
2. Ágoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kőváry, Z., Dúll, A., Rácz, J., & Demetrovics, Z. (2022). Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate-Sensitive Population: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(4), 2461. https://doi.org/10.3390/ijerph19042461
3. Albrecht, G., Sartore, G.-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry*, *15*(1_suppl), S95–S98. https://doi.org/10.1080/10398560701701288
4. Albrecht, G. (2012). Psychoterratic conditions in a scientific and technological world. In P. H. Kahn, Jr. & P. H. Hasbach (Eds.), *Ecopsychology: Science, totems, and the technological species* (pp. 241–264). Boston Review.
5. AlKhathami, A. (2024). Perspective Chapter: Psychological Capacity – A Key Factor in Mental Health Disorders. In *Psychotherapy in the Third Millennium - Cross-Cutting Themes and Proposals for Reflection.* IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.1008151
6. Alva, M. H., Antony, S. P., & Kataria, K. (2025). Exploring the Use of the Therapist's Self in Therapy: A Systematic Review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, *47*(1), 17–24. https://doi.org/10.1177/02537176241252363
7. American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). https://www.apa.org/ethics/code
8. Audet, C. T. (2011). Client perspectives of therapist self-disclosure: Violating boundaries or removing barriers? *Counselling Psychology Quarterly*, *24*(2), 85–100. https://doi.org/10.1080/09515070.2011.589602
9. Bain, M., Huh, J., Han, T., & Zisserman, A. (2023). WhisperX: Time-Accurate Speech Transcription of Long-Form Audio. *INTERSPEECH 2023*.
10. Banwell, N., & Eggert, N. (2024). Rethinking ecoanxiety through environmental moral distress: An ethics reflection. *The Journal of Climate Change and Health*, *15*, 100283. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100283
11. Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(18), 9636. https://doi.org/10.3390/ijerph18189636

12. British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapies (BABCP). (2025) *Changing the Climate Conversation: A CBT approach to addressing the crisis.* https://babcp.com/wp-content/uploads/2025/11/Climate-Change-Guide-2025-Nov-2025.pdf

13. Benjamin, J. (2004). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness. *The Psychoanalytic Quarterly*, *73*(1), 5–46. https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2004.tb00151.x

14. Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Grada.

15. Bonanno, George & Westphal, Maren. (2010). Resilience to Loss and Potential Trauma. Annual review of clinical psychology. 7. 511-35. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526

16. Budziszewska, M., & Jonsson, S. E. (2022). Talking about climate change and eco-anxiety in psychotherapy: A qualitative analysis of patients' experiences. *Psychotherapy*, *59*(4), 606–615. https://doi.org/10.1037/pst0000449

17. Carson, R. (1962). *Silent spring*. Houghton Mifflin.

18. Carter, K., & Moran, N. (2025). To disclose or not to disclose? Mental health service users' and practitioners' views of practitioners' own self-disclosure of mental health difficulties: A mixed-methods study. *PLOS Mental Health*, *2*(4), e0000062. https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000062

19. CHARM-EU. (n.d.). *The clinical psychological aspects of climate change and the ecological crisis*. https://charm-eu.eu/transnational-course/the-clinical-psychological-aspects-of-climate-change-and-the-ecological-crisis

20. Chrousos, G. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology* 5, 374–381. https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106

21. Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 74. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00074

22. Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica. https://doi.org/10.1037/e503122017-001

23. Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, *74*, 102263. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263

24. Clayton, S. (2021). Climate Change and Mental Health. *Current Environmental Health Reports*, *8*(1), 1–6. https://doi.org/10.1007/s40572-020-00303-3

25. Contreras, A., Blanchard, M. A., Mouguiama-Daouda, C., & Heeren, A. (2024). When eco-anger (but not eco-anxiety nor eco-sadness) makes you change! A temporal network approach to the emotional experience of climate change.

Journal of Anxiety Disorders, *102*, 102822. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102822

26. Cordova, J. V. (2001). Acceptance in behavior therapy: Understanding the process of change. *The Behavior Analyst*, *24*(2), 213–226. https://doi.org/10.1007/BF03392032
27. Crandon, T. J., Scott, J. G., Charlson, F. J., & Thomas, H. J. (2024). A theoretical model of climate anxiety and coping. *Discover Psychology*, *4*(1), 94. https://doi.org/10.1007/s44202-024-00212-8
28. Croasdale, K., Grailey, K., Jennings, N., Mole, J., & Lawrance, E. L. (2023). Planning for the perfect storm: Perceptions of UK mental health professionals on the increasing impacts of climate change on their service users. *The Journal of Climate Change and Health*, *13*, 100253. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100253
29. Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G., & Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: The start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, *4*(7), e261–e263. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3
30. Dion, L. (2024). *When the helper is in crisis, too*. In B. Rothschild, M. L. Rand, & L. D. Cromer (Eds.), *Trauma impacts: The repercussions of individual and collective trauma* (pp. 167–177). Routledge.
31. Eells, T. D. (2025). The role of case formulation in the current practice of psychotherapy. *World Psychiatry*, *24*(3), 342–343. https://doi.org/10.1002/wps.21341
32. Eells, T. D. (Ed.). (2022). *Handbook of psychotherapy case formulation* (3rd ed.). The Guilford Press.
33. EUniWell. (n.d.). *Understanding eco-anxiety and promoting eco-generativity: Building a positive narrative for sustainability*. https://www.euniwell.eu/what-we-offer/courses-and-training/understanding-eco-anxiety-and-promoting-eco-generativity-building-a-positive-narrative-for-sustainability-bip
34. Evans, G. W., & Stecker, R. (2004). Motivational consequences of environmental stress. *Journal of Environmental Psychology*, *24*(2), 143–165. https://doi.org/10.1016/S0272-4944(03)00076-8
35. Fialka, M. (2023). *Psychoterapeutický výcvik typu SUR v žité zkušenosti komunitních vedoucích v letech 1967–2022*[Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Cyrilometodějská teologická fakulta]. Repozitář Univerzity Palackého. https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=45868522489
36. Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis.*Psychotherapy, 55*(4), 316–340. https://doi.org/10.1037/pst0000172

37. Freedman, S. A., & Tuval Mashiach, R. (2018). Shared trauma reality in war: Mental health therapists' experience. *PLOS ONE*, *13*(2), e0191949. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191949
38. Galway, L. P. (2026). Coping with climate emotions: A qualitative study using interviews and letters in remote, rural and small communities across Canada. *People and Nature, 8*(2), 392-407. https://doi.org/10.1002/pan3.70220
39. Gawrych, M., & Holka-Pokorska, J. (2021). Mental health issues related to climate change in Poland—Polish psychologists' and psychotherapists' perspective. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, *24*(2), 47–53. https://doi.org/10.12740/APP/142826
40. Gebhardt, N., Sutcliffe, M., Friederich, H. C., & Nikendei, C. (2025). Addressing eco-distress in psychotherapy: a guideline developed from the thematic analysis of practitioners' experiences in simulation-based training scenarios. *Journal of Mental Health*, 1–11. https://doi.org/10.1080/09638237.2025.2607984
41. Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Polity Press in association with Basil Blackwell.
42. Gold, J. H. (1999). *Events in the life of the therapist: The effect on transference and countertransference*. Harvard Review of Psychiatry, 6(5), 263–269. https://doi.org/10.3109/10673229909017168
43. Henretty, J. R., & Levitt, H. M. (2010). The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review. *Clinical Psychology Review*, *30*(1), 63–77. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.09.004
44. Henry, J., & Giannouli, V. (2025). Integrative psychotherapists working with eco-anxiety: Using interpretative phenomenological analysis (IPA) to explore their experiences. *PSYCHIATRIA DANUBINA*, *37*(1), 76–87. https://doi.org/10.24869/psyd.2025.76
45. Hibbard, W. (2003). Ecopsychology: A review. *The Trumpeter*, *19*(2). https://trumpeter.athabascau.ca/index.php/trumpet/article/view/93/96
46. Holasová, J. (2024). *Klimasmutek: vnitřní dovednosti do časů krize*. Host.
47. Huibers, M. J. H., & Cuijpers, P. (2015). Common (Nonspecific) Factors in Psychotherapy. In R. L. Cautin & S. O. Lilienfeld (Ed.), *The Encyclopedia of Clinical Psychology* (1. vyd., s. 1–6). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp272
48. Hungerford, C., Blanchard, D., Mulvogue, J., & Bradshaw, J. (2025). Self-Disclosure as a Therapeutic Tool. *Issues in Mental Health Nursing*, *46*(10), 1057–1061. https://doi.org/10.1080/01612840.2025.2484597
49. Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC). (2023). Climate change 2023: Synthesis report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. IPCC. https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/

50. Jalin, H., Chandes, C., Boudoukha, A. H., Jacob, A., Poinsot, R., & Congard. (2023). *Assessing Eco-Anxiety with a mixed method: Creation and Validation of a three dimensions scale.* Open Science Framework. https://doi.org/10.31219/osf.io/wnrjx
51. Jalin, H., Sapin, A., Congard, A., & Boudoukha, A. H. (2025). Three ways to cope with ecological stress: Development and validation of a scale and exploration of its links with eco-anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, *108*, 102805. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102805
52. Kegerreis, S. (2022). The role of our own history in our therapeutic work. *Psychodynamic Practice*, *28*(3), 243–253. https://doi.org/10.1080/14753634.2022.2043768
53. Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych. Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy (s. 9-43). Brno: Masarykova univerzita.
54. Lampert, R. (2003). *A child's eye view: gestalt therapy with children, adolescents and their families*. Gestalt Journal Press.
55. Latzer, Y., Shklarski, L., Spivak-Lavi, Z., & Hinich, S. (2025). Psychotherapists in Traumatological Environments: Coping Through Collective Mission, Shared Trauma, and Intergenerational Wounds. *Clinical Social Work Journal*. https://doi.org/10.1007/s10615-025-01015-7
56. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
57. Librová, H. (2016). *Věrní a rozumní: kapitoly o ekologické zpozdilosti*. Masarykova univerzita.
58. Mah, A. Y. J., Chapman, D. A., Markowitz, E. M., & Lickel, B. (2020). Coping with climate change: Three insights for research, intervention, and communication to promote adaptive coping to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, *75*, 102282. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102282
59. Matthews, G., & Wells, A. (2004) Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Rumination: Nature, theory, and treatment,* pp. 125-151. Chichester: Wiley. https://doi.org/10.1002/9780470713853
60. Matthews, G. (2016). Distress. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. 219–226. Academic Press.
61. McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress. *Chronic Stress*, *1*, 2470547017692328. https://doi.org/10.1177/2470547017692328
62. Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Grada.
63. Nassif, R. M., Radjack, R., Beaini, N., Choueiri, T., Binkowski, G., Dozio, E., Joubert, M. L., Moro, M.-R., Tarazi-Sahab, L., & Husseini, M. E. (2025). Shared realities, therapeutic settings, and countertransference in times of crisis: A multinational

qualitative study of psychotherapists' experiences. *BMC Psychology*, *13*(1), 626. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02962-z

64. Niedzwiedz, C., & Katikireddi, S. V. (2023). Determinants of eco-anxiety: cross-national study of 52,219 participants from 25 European countries. *The European Journal of Public Health*, *33*(Suppl 2), ckad160.069. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.069
65. Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2011). Psychotherapy relationships that work II. *Psychotherapy, 48*(1), 4–8. https://doi.org/10.1037/a0022180
66. Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy, 55*(4), 303–315. https://doi.org/10.1037/pst0000193
67. Persons, J. B. (2006). Case formulation-driven psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *13*(2), 167–170. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00019.x
68. Kahn, P. H., Jr., & Hasbach, P. H. (Eds.). (2012). *Ecopsychology: Science, totems, and the technological species.* Boston Review.
69. Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, *12*(19), 7836. https://doi.org/10.3390/su12197836
70. Pihkala, P. (2025). Ecological Grief and the Dual Process Model of Coping with Bereavement. *Religions*, *16*(4), 411. https://doi.org/10.3390/rel16040411
71. Pourová, M., Klocek, A., Řiháček, T., & Čevelíček, M. (2020). Therapeutic change mechanisms in adults with medically unexplained physical symptoms: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, *134*, 110124. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110124
72. Rodriguez-Stanley, J., Knauft, K., & Zilioli, S. (2025). State rumination links major life stressors to acute stressor cortisol response in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, *172*, 107234. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2024.107234
73. Schweitzer, R., Van Wyk, S., & Murray, K. (2015). Therapeutic practice with refugee clients: A qualitative study of therapist experience. *Counselling and Psychotherapy Research*, *15*(2), 109–118. https://doi.org/10.1002/capr.12018
74. Scull, J. (2008). Ecopsychology: Where does it fit in psychology in 2009?. *The Trumpeter*, *24*(3). https://trumpeter.athabascau.ca/index.php/trumpet/article/view/1100/1429
75. Short, D. N., & Erickson-Klein, R. (2026). The Essence of Ericksonian Psychotherapy: Toward a Manualized Resource. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *74*(1), 5–25. https://doi.org/10.1080/00207144.2025.2607981
76. Smith, J. A., & Nizza, I. E. (2022). *Essentials of interpretative phenomenological analysis.* American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000259-000

77. Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. Londýn: Sage Publications.
78. Stilita, G., & Charlson, F. (2024). Keeping Sane in a Changing Climate: Assessing Psychologists' Preparedness, Exposure to Climate-Health Impacts, Willingness to Act on Climate Change, and Barriers to Effective Action. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *21*(2), 218. https://doi.org/10.3390/ijerph21020218
79. Švaříček, R., & Šeďová, K. a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. PORTÁL.
80. Tait, A., O'Gorman, J., Nestor, R., & Anderson, J. (2022). Understanding and Responding to the Climate and Ecological Emergency: The Role of the Psychotherapist. *British Journal of Psychotherapy*, *38*(4), 770–779. https://doi.org/10.1111/bjp.12776
81. Terapie mezi stromy. (n.d.). *Ekopsychoterapie*. https://www.ekopsychoterapie.cz/
82. Titulescu, P. R. (2023). Nuances and Clarifications Concerning the Notions of Therapeutic Relationship and Working Alliance (Therapeutic Alliance). *Journal of Contemporary Approaches in Psychology and Psychotherapy (JCAPP)*, *1*(16), 49. https://doi.org/10.57017/jcapp.v1.i1.04
83. Trost, K., Ertl, V., König, J., Rosner, R., & Comtesse, H. (2024). Climate change-related concerns in psychotherapy: Therapists' experiences and views on addressing this topic in therapy. *BMC Psychology*, *12*(1), 192. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01677-x
84. Vybíral, Z., & Roubal, J. (2010). *Současná psychoterapie*. Portál.
85. World health Organization (WHO) (2022). World mental health report: transforming mental health for all. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338
86. Yalom, I. D. (2020). *Existenciální psychoterapie*. Portál.

Příloha A Informovaný souhlas

Název projektu: Environmentální distres jako téma v psychoterapii: Interpretativní fenomenologická analýza zkušeností českých terapeutů
Diplomová práce.
Hlavní řešitel: Bc. Tereza Feuersteinová
Vedoucí práce: Mgr. Jana Kostínková, Ph.D.
Pracoviště: Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie, Masarykova univerzita
Spolupracující pracoviště/instituce: Centrum pro výzkum psychoterapie, Masarykova univerzita
Období řešení projektu: 25. 11. 2025 až 30. 4. 2026

O čem je tento výzkumný projekt?
Cílem diplomové práce je kvalitativně zkoumat zkušenosti českých terapeutů*ek v kontextu práce s klienty, kteří do terapie přináší téma environmentálního distresu.

V tomto výzkumu se pod pojmem zkušenost rozumí souhrn očekávaných popisů terapeutů*ek vztahujících se k jejich emočním a kognitivním reakcím, vnímání profesních kompetencí a hranic, strategiím zvládání a k možnému ovlivňování jejich vlastních postojů ke klimatické změně. Environmentální distres je v českém kontextu nejrelevantnějším označením konstruktu, pro který v zahraničí bývají používány pojmy ecological anxiety nebo eco-distress. Environmentální distres je souhrnným označením pro pocity a zážitky úzkosti, deprese, traumatu, paniky, strachu, smutku a ztráty, znechucení, viny, studu, hrůzy, bezmoci a zoufalství v důsledku environmentálních problémů jako je klimatická změna, úbytek biodiverzity, znečištění, nadměrné využívání přírodních zdrojů apod.

Jak bude účast probíhat?

- Čeká Vás jeden individuální rozhovor s diplomantkou v délce přibližně 60–90 minut.
- Tento rozhovor proběhne v on-linové nebo osobní podobě dle Vašeho výběru.
- V průběhu rozhovoru se budeme bavit o Vašich zkušenostech s klienty, kteří do terapie přinesli téma svého environmentálního distresu.
- Tento rozhovor bude nahráván pro potřeby přepisu rozhovoru.
- V případě potřeby Vás diplomantka může kontaktovat s žádostí o doplňující rozhovor. Souhlasem s účastí ve výzkumu se však k opakovaným rozhovorům nezavazujete.

Co brání účasti v tomto výzkumu?
1. nezletilost, 2. absence absolvování psychoterapeutického výcviku, 3. absence zkušenosti s klientem*kou, kteří vědomě do terapie přinesli téma svého environmentálního distresu.

Jaké jsou výhody/odměna za účast v tomto výzkumu?
Za svoji účast ve výzkumu nebudete žádným způsobem odměněni.

Jaké jsou nevýhody/rizika účasti v tomto výzkumu?
Možným rizikem je mírná psychická zátěž vyplývající z rozhovoru o Vašich profesních zkušenostech s klienty, kteří prožívají environmentální distres. Diskuse o těchto tématech u Vás může vyvolat pocit emoční nepohody (např. pocity smutku, bezmoci či úzkosti).

Jaké osobní údaje jsou v tomto výzkumném projektu sbírány?

- základní demografické údaje (věk, pohlaví, zaměstnání)
- odpovědi z dotazníku přes platformu Microsoft Forms (délka psychoterapeutické praxe, absolvovaný psychoterapeutický výcvik)
- audio nahrávky rozhovoru/ů
- kontaktní údaje (např. e-mail)

Jak budou osobní údaje zpracovávány?
Získané údaje budou zpracovávány v tzv. pseudonymizované podobě. Na počátku realizace výzkumu Vám bude přidělen unikátní kód (nesouvisející křesní jméno), pod kterým budou ukládána veškerá data z rozhovoru. Soubor obsahující převod jména na kód (kódovací klíč) umožňující propojení údajů bude mít k dispozici pouze hlavní řešitel projektu a bude uložen odděleně od ostatních dat.

Nahrávky budou po pořízení přepsány do textové podoby a následně smazány, a to nejpozději do 1 měsíce od jejich pořízení. Jména a další údaje budou nahrazeny pseudonymy.

Jak dlouho budou osobní údaje uloženy?
Vaše osobní údaje budeme uchovávat pouze po dobu řešení projektu (listopad 2025 - 30. 4. 2026), poté bude kódovací klíč nenávratně smazán a tím budou získané údaje anonymizovány, tj. převedeny do podoby, která neumožňuje Vaši identifikaci.

Vaše kontaktní údaje (e-mail) budou použity pouze pro účely tohoto projektu a po ukončení projektu budou smazány.

Získaná data v anonymní podobě mohou být použita v dalších výzkumných projektech v této oblasti.

Povinně poskytované informace dle Obecného nařízení o ochraně osobních údajů (EU 2016/679, GDPR)
Vaše osobní údaje budeme zpracovávat na základě Vámi uděleného souhlasu pro účely výzkumu v oblasti psychoterapie.

Správce osobních údajů: Tereza Feuersteinová, Joštova 218, Brno-střed, 551626@muni.cz
Kontakt na pověřence pro ochranu osobních údajů Masarykovy univerzity: poverenec@muni.cz
Vaše práva v souvislosti se zpracováním osobních údajů:

- požadovat přístup k osobním údajům týkajícím se Vaší osoby, jejich opravu nebo výmaz, popřípadě omezení zpracování;
- podat stížnost dozorovému orgánu (Úřad pro ochranu osobních údajů, www.uoou.cz) v případě, že se domníváte, že zpracování osobních údajů probíhá v rozporu s právními předpisy;
- souhlas se zpracováním osobních údajů udělený níže kdykoliv odvolat, aniž by za to hrozila jakákoliv sankce či znevýhodnění, a to oznámením na kontaktní údaje správce osobních údajů. Zákonnost zpracování údajů před odvoláním souhlasu tím není dotčena.

Je účast v tomto výzkumu povinná?
Účast na výzkumu je zcela dobrovolná a máte právo odstoupit z výzkumu bez udání důvodu, a to až do 1 týdne po provedení rozhovoru s diplomantkou. V případě, že se rozhodnete z výzkumu odstoupit, prosím, informujte mě o tom prostřednictvím e-mailu. Odstoupení z výzkumu pro vás nebude mít žádné negativní důsledky.

Kde se dozvědět více?
Pokud máte jakékoliv doplňující dotazy ohledně tohoto výzkumu, můžete se obrátit na Terezu Feuersteinovou, 551626@muni.cz, 775 641 599.

Tento projekt byl schválen Etickou komisí pro výzkum Masarykovy univerzity. V případě dotazů, nejasností či připomínek k průběhu výzkumu můžete kontaktovat vedení komise na adrese ekv@muni.cz

Na základě výše uvedených informací:

- **Souhlasím** s účastí v uvedeném výzkumném projektu Environmentální distres jako téma v psychoterapii: Interpretativní fenomenologická analýza zkušeností českých terapeutů.
- **Souhlasím** s výše uvedeným zpracováním osobních údajů pro výzkumné účely.

** nehodící se škrtněte*

Jméno a příjmení: ……..
Podpis: ……

V …… dne: ……

Za výzkumný tým:

Jméno a příjmení: ……..
Podpis: ……

V …… dne: ……

Příloha B Seznam otázek pro rozhovory

Rozšiřování a upevňování kontaktu:
Mohl/a byste mi nejprve říct o tom, jak dlouho se věnujete terapii a jaký terapeutický přístup je vám nejbližší?
V jakém typu prostředí pracujete (soukromá praxe, veřejné služby, jiné)?
S jakými tématy se u klientů ve své praxi nejčastěji setkáváte?
Vnímáte, že by se vaše terapeutická práce v posledních letech měnila v souvislosti s tím, co se děje ve společnosti?
Setkáváte se ve své praxi s tématy, která souvisí se širšími společenskými nebo globálními změnami?
Jak klienti obvykle přinášejí témata, která přesahují jejich osobní život?

Jádro rozhovoru:
Jak se environmentální distres projevuje u vašeho klienta? (např. je depresivní, úzkostný, naštvaný, bezmocný, …)
Jak byste popsal/a první setkání s klientem, který mluvil o environmentálním distresu?
Jaký význam má pro Vás environmentální distresu v kontextu terapeutické práce?
Řekněte mi prosím více o tom, jaké je pro vás s takovým/i klientem/ty pracovat. Jaké je pro Vás být terapeutem takovému klientovi?
Jaká je vaše reakce na environmentální distres jako téma v terapii?
-Jaké pocity se ve Vás objevují během takových sezení?
-Nad čím během takových sezení přemýšlíte?
Jak jste svoje pocity zpracovával/a mimo sezení?
Napadá vás k tématu ještě něco, na co jsem se nezeptala?