

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Ray, Sarah Jaquette

[Field guide to climate anxiety. Česky]

Průvodce klimatickou úzkostí : jak si udržet chladnou hlavu na zahřívající se planetě / Sarah Jaquette Ray ; z anglického originálu A field guide to climate anxiety ... přeložil Jan Škrob. – Vydání první. – Praha : Portál, 2024. – 198 stran
Obsahuje bibliografie

ISBN 978-80-262-2187-6 (brožováno)

* 159.98:502 * „628.64“ * 504.7:551.583 * 159.942 * 316.648.4 * 159.944 * 502/504:177.7
* (035)

- environmentální psychologie
- antropocén
- klimatické změny
- úzkost
- změna postoje
- psychická odolnost
- environmentální odpovědnost
- příručky

159.98 - Aplikovaná psychologie [17]



KNIHOVNA AV ČR
E 85146



02309/24

Původní anglické vydání:

A Field Guide to Climate Anxiety: How to Keep Your Cool on a Warming Planet

Copyright © 2020 Sarah Jaquette Ray. Published by arrangement with
University of California Press

České vydání:

Translation © Jan Škrob, 2024

© Portál, s.r.o., Praha 2024

ISBN 978-80-262-2187-6

Obsah

ÚVOD

Přítakat životu v antropocénu	9
Klimatická generace	10
Posílení a představivost	15
Jak používat tuto knihu	20
1 Poučení o roli emocí v práci na klimatické spravedlnosti	25
Sociální spravedlnost a klimatické hnutí	31
2 Jak rozvíjet klimatickou moudrost	35
Věda a emoce	36
Méně informací, více pocitů	38
Jak afekt ovlivňuje efektivitu?	42
Co může dát klimatickému hnutí mindfulness	45
Začněte u mysli začátečníka	51
3 Chopte se svého poslání a rozložte si aktivity	53
<i>Jsme moc malí, ale v malém je všechno</i>	55
Najděte si sféru vlivu	56
Mýtus měřitelnosti	59
Předefinujte akci	61
Pomalá naděje	65
Oceán v kapce vody	68
Bezmoc je iluze	71
Manifestujte svoje ano	73

4	Nabouřejte jim příběh	77
	Naše psychologické nastavení	78
	Narativ pokroku a narativ úpadku	82
	Rozvíjení radikální ekoimaginace	84
5	Není potřeba mít vždycky pravdu, ale budovat vztahy	91
	Být slyšet je důležitější než mít pravdu	92
	Za hranice empatie	99
	Soucit – sebezáchovný a respektující	101
6	Překročte naději, odhodte pocit viny a víc se smějte	107
	Na provinilosti není nic zeleného	108
	Méně biče, více cukru	111
	Naděje nestačí	113
7	Vzdorujte vyhoření	119

ZÁVĚR

Živte to, co chcete pěstovat	127
Resilience	129
Odpor	131
Poděkování	133
Poznámky	135
Bibliografie	175
Literatura v češtině a slovenštině	197