

*Kinga Tucholska*

ORCID: 0000-0001-9226-1328

Uniwersytet Jagielloński  
Instytut Psychologii Stosowanej

Jagiellonian University in Krakow  
Institute of Applied Psychology

*Bożena Gulla*

ORCID: 0000-0002-7773-0170

Uniwersytet Jagielloński  
Instytut Psychologii Stosowanej

Jagiellonian University in Krakow  
Institute of Applied Psychology

## KRYZYS KLIMATYCZNY W DOŚWIADCZENIU INDYWIDUALNYM

### The climate crisis in individual experience

Słowa kluczowe: zmiany klimatu, kryzys klimatyczny, mity klimatyczne, emocje klimatyczne

Key words: climate change, climate crisis, climate myths, climate-related emotions

#### Streszczenie

Celem artykułu jest przedstawienie aktualnego stanu wiedzy na temat spektrum ludzkich reakcji poznawczych, afektywnych oraz wyrażonych behawioralnie w obliczu kryzysu klimatycznego. Różnorodność postaw wobec zmian klimatu i stopień zaangażowania w działania, by tym zmianom przeciwdziałać, wynika z poziomu wiedzy i przekonań na temat aktualnej sytuacji, w tym stopnia wiary w mity klimatyczne. Konsekwencją świadomości niebezpieczeństwa, jakie stanowi postępujący kryzys ekologiczno-klimatyczny, jest nasilenie trudnych emocji i złożonych stanów uczuciowych, takich jak solastalgia, depresja klimatyczna

#### Abstract

The aim of this article is to summarize the current knowledge on the spectrum of human cognitive, affective and behaviorally expressed responses in the face of the climate crisis. The diversity of attitudes towards climate change and the degree of commitment to actions to counteract them results from the level of knowledge and beliefs about the current situation, including the degree of belief in climate myths. The consequence of awareness of the dangers posed by the progressing ecological and climate crisis is the intensification of difficult emotions and complex emotional states, such as solastalgia, climate depression or eco-

czy ekożaloba. W odniesieniu do tej wiedzy wskazano, w jaki sposób można zapobiegać doświadczeniu kryzysu klimatycznego w kategoriach osobistego kryzysu i jak mobilizować do działania w odpowiedzi na wyzwania sytuacji klimatycznej.

-mourning. With reference to this knowledge, it was indicated how to prevent experiencing a climate crisis in terms of a personal crisis and how to mobilize to act in response to the challenges of the climate situation.

## Wprowadzenie

Uwzględniając stan najnowszej wiedzy o klimacie i jego zmianach, która skłania, by spojrzeć na kryzys klimatyczny jako na zarzewie długoterminowej katastrofy humanitarnej bez precedensu w historii ludzkości, można w pełni zrozumieć ciężar jego konsekwencji psychologicznych dla jednostek i społeczności. Postrzeganie zmian klimatu w kategoriach indywidualnego, osobistego doświadczenia staje się coraz bardziej powszechne. Skłania to badaczy z zakresu nauk społecznych i humanistycznych, by intensyfikować badania nad tym, jak jednostki ustosunkowują się do nasilającego się kryzysu klimatyczno-ekologicznego na poziomie poznawczym, afektywnym i behawioralnym oraz jakie są tego uwarunkowania i konsekwencje. Mając pełną świadomość, iż na makrokryzysy, takie jak pandemia czy zmiana klimatu, nie da się skutecznie odpowiedzieć jedynie na poziomie indywidualnym, za cel niniejszego opracowania stawiamy przegląd i usystematyzowanie wiedzy na temat tego, jak kształtuje się indywidualne doświadczenie w warstwie przekonań, uczuć i zachowań w obliczu kryzysu klimatycznego i jak sprawić, by kryzys ten nie miał charakteru niszczącego, tylko sprzyjał działaniom prośrodowiskowym dla poszczególnych jednostek, ludzkości i wszystkich innych form życia na Ziemi.

## Niebezpieczeństwa globalnego ocieplenia

Temperatura Ziemi nieubłaganie rośnie. W porównaniu do epoki przedindustrialnej jest wyższa o 1 stopień Celsjusza, a prognozy wskazują, że zwiększy się jeszcze w ciągu najbliższych pięciu lat. Pozornie wydaje się to niewielkim wzrostem, jednak konsekwencje stopniowego ocieplania już są bardzo poważne. Pojawiają się deficyty wody pitnej, wiele rejonów pustynnieje, zanika bioróżnorodność; w innych dochodzi do zalewania terenów nadmorskich, występują anomalie pogodowe

powodujące huragany, fale tsunami, gwałtowne burze, powodzie, pożary. Dziesiątki milionów ludzi już zostało zmuszonych do opuszczenia swoich domów z powodu zmian klimatu i poszukiwania innych miejsc nadających się do życia. Ci, którzy nadal funkcjonują we względnym komforcie, zaczynają mierzyć się z narastającą świadomością, że jest to stan tymczasowy. Zaludnione obszary ulegają coraz większej degradacji wskutek zanieczyszczenia powietrza, masowego wycinania drzew, betonowania zielonych przestrzeni, zanieczyszczenia akwenów wodnych i gleby. Według IPBES (2019: 14) w niedalekiej przyszłości zmiany klimatyczne spowodują poważny gospodarczy i zdrowotny kryzys całej ludzkości. Jeśli nie uda się wkrótce osiągnąć stanu neutralności klimatycznej, podstawowe prawa człowieka: prawo do życia, do dostępu do wody, jedzenia, bezpiecznych miejsc zamieszkania, zostaną ograniczone. Demokracja i rządy prawa będą coraz częściej naruszane, a ludzie będą doświadczać ubożenia i biedy, a przez to mniej sobie nawzajem pomagać.

Zgodnie z szacunkami naukowców z Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change, które pozostają spójne z prognozami klimatycznymi opublikowanymi przez Światową Organizację Meteorologiczną (WMO 2019: 2–6), ludzkość szybko zbliża się do tzw. punktu bez powrotu. Po przekroczeniu krytycznej wartości, jaką jest ocieplenie o półtora stopnia Celsjusza (czyli za kilka do kilkunastu lat), zmiany na Ziemi zaczną postępować lawinowo, w sposób nieuchronny i nieliniowy, zagrażając wielu ekosystemom i całej ludzkiej cywilizacji (Rockström i in. 2009: 472–475). Wśród klimatologów i fizyków atmosfery istnieje konsensus co do tego, iż przyczyną efektu szklarniowego jest emisja do atmosfery gazów cieplarnianych, głównie dwutlenku węgla. Mają one częściowo pochodzenie naturalne, jednak większość ich emisji to efekt produkcji przemysłowej, spalania paliw kopalnych, hodowli bydła i trzody chlewnej, używania nawozów azotowych w masowej uprawie roślin, tworzenia składowisk śmieci, w których zachodzą procesy fermentacji. Wszystko to przyczynia się do zakłócenia bilansu energetycznego planety. Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC 2018) w swoim raporcie zwraca uwagę, że w ostatnich dziesięcioleciach podstawową przyczyną wzrostu emisji gazów cieplarnianych było zwiększenie konsumpcji. Antropogeniczna przyczynowość zmian klimatu nie ulega wątpliwości (Budziszewska i in. 2021: 56–71; Gulla i in. 2020: 137–142).

Niebezpieczeństwo wystąpienia ekstremalnych, negatywnych zmian spowodowanych globalnym ociepleniem w najbliższych dekadach jest bardzo realne. Badania Xu i współpracowników (2020: 1350–1355) wskazują, że jeśli ludzkość będzie działać według dotychczasowego scenariusza, bez radykalnej redukcji emisji gazów cieplarnianych (*business as usual*), to świat już za 50 lat może wyglądać zupełnie inaczej. Według tych analiz – na obszarach zamieszanych przez 1/3 ludności Ziemi temperatury zbliżą się do panujących obecnie na Saharze, uniemożliwiając w tych miejscach życie ludzi i większości ssaków. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne opracowało dwa raporty (APA 2014, 2017) wskazujące jednoznacznie, iż skutki postępujących zmian klimatu zagrażają nie tylko życiu i fizycznemu zdrowiu ludzi, ale także przekładają się negatywnie na ich kondycję psychiczną i przyczyniają się do powstawania szeregu objawów psychopatologicznych, niosą też ryzyko zniszczenia życia całych społeczności. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO 2021: VIII–IX) uznała zmianę klimatu za największe wyzwanie cywilizacyjne XXI w., zaznaczając równocześnie, że jej wpływ na życie i zdrowie ludzkie pozostaje niedoszacowany, a społeczności są nieprzygotowane na jej skutki.

## **Co ludzie myślą o zmianach klimatu? Rzetelna wiedza a wiara w mity klimatyczne**

Zasadniczym problemem, który może powodować niewystarczające zaangażowanie szerokich środowisk i poszczególnych osób w działania zmierzające do zahamowania globalnego ocieplenia i odwrócenia jego skutków, jest m.in. skąpa wiedza na temat klimatu. Wiele osób myli klimat (tj. długofalowe zmiany o szerokim zakresie, wymagające złożonych analiz, by je zaobserwować) z pogodą (zmiany, które mogą być uchwycone bezpośrednio przez jednostkę w bliskim otoczeniu i w krótkich odcinkach czasu). Z tego względu deszczowe lato czy śnieżna zima w umiarkowanej strefie klimatycznej wydają się zaprzeczać – w przekonaniu niektórych osób – tezie o globalnym ociepleniu. Jednak anomalii pogodowych, będących pokłosiem zmian klimatu, jest i będzie coraz więcej, a naukowa analiza wieloletnich trendów przeczy iluzji zahamowania niekorzystnych procesów.

Wyniki badań nad klimatem bywają skomplikowane w odbiorze i nie zawsze zrozumiałe dla laików. Przekaz medialny na ich temat

bywa dokonywany w formie sensacyjnych doniesień, raczej wzbudzających silne emocje niż wzbogacających zasób wiedzy. Są też osoby i grupy zainteresowane aktywnym szerzeniem opinii sprzecznych z wiedzą naukową, określane mianem „maszyny zaprzeczania”, wykorzystujące różne strategie siania wątpliwości i pogłębiające przez to dezinformację (Budziszewska i in. 2021: 104, 116). W efekcie popularyzują się i utrzymują w świadomości wielu osób nieprawdziwe, gdyż często opierające się na błędach logicznych, twierdzenia na temat zmian klimatu o charakterze tzw. mitów klimatycznych. Wśród nich pojawiają się przekonania, że globalne ocieplenie w ogóle nie ma miejsca, a nawet, że ludzkość stoi u progu globalnego ochłodzenia (kolejnej epoki lodowcowej), że zmiany klimatu mają wyłącznie naturalny charakter i są wynikiem procesów zachodzących w przyrodzie bez udziału ludzi oraz że rozpowszechnianie idei kryzysu klimatycznego to oszustwo, którego celem jest przejęcie kontroli, aby zahamować gospodarkę pewnych krajów i w ten sposób umożliwić rozwój innym. Stanowisko, które zaprzecza konsensusowi naukowemu w sprawie zmian klimatu (zarówno jego przyczyn, jak i skutków), określane jest mianem denializmu (negacjonizmu) klimatycznego. Wraz ze sceptycyzmem klimatycznym wpisuje się w kontinuum, od całkowitego zaprzeczania na jednym końcu do uogólnionego powątpiewania na temat powagi sytuacji klimatycznej, jej antropogenicznych źródeł czy możliwości przeciwdziałania ociepleniowi na drugim (Dunlap 2013: 691–698; Hobson, Niemeier 2012: 396–412).

Z Europejskiego Sondażu Społecznego (European Social Survey ERIC) z 2016 r. wynika, iż jedynie niewielka część Polaków (tj. 7,4%) całkowicie odrzuca dowody naukowe wskazujące na zmiany klimatu. Zdecydowana większość zdaje sobie sprawę z powagi zagrożenia i postrzeganie go jako priorytetowego rośnie (por. Kantar Polska 2019). Większość respondentów z Polski (57,2%) jest przekonanych, że zmiany klimatu powodowane są w równym stopniu działalnością człowieka i przyczynami naturalnymi, co jest niezgodne z wiedzą naukową i ma status mitu klimatycznego. Dla większości nie jest wciąż jasne, że największy wkład w zmianę klimatu wnoszą ludzie, dlatego to właśnie przekonanie powinno być w głównej mierze weryfikowane w dyskusjach o zmianie klimatu. Tym, co może szczególnie niepokoić, jest fakt występowania dużej (ok. 40-procentowej) części społeczeństwa polskie-

go, która nie wierzy w możliwość zatrzymania występujących już zmian (Wójcik, Byrka 2016: 11–13). Jak przewidują Budziszewska, Kardaś i Bohdanowicz (2021: 108), może to znacznie ograniczać skuteczność wezwań do podejmowania działań proekologicznych. Dyskusja o zmianach klimatu powinna być rozszerzona o to, co każdy z nas może zrobić, aby w minimalnym chociaż stopniu je powstrzymać.

Brak wiedzy, niski poziom zaufania do nauki i wiara w mity klimatyczne stanowią jedną z głównych przyczyn niepodjęcia aktywności proekologicznej. Przeświadczenie o niepewnych, niekoniecznie negatywnych, konsekwencjach zmian klimatu, odległym horyzoncie czasowym katastrofy czy naturalnej – a nie antropogenicznej – przyczynowości kryzysu klimatycznego skłaniają do zachowania *status quo*. Im niższy poziom otwartości poznawczej jednostki, większa sztywność poznawcza i skłonność do stereotypowego myślenia, tym łatwiej ulega ona mitologii klimatycznej. Jednak powodami niedokonywania zmian zachowania w kierunku ochrony zasobów planety mogą być także utrwalone nawyki i nieadaptacyjne w obecnej sytuacji zwyczaje oraz poczucie przytłoczenia nieprzyjemnymi emocjami, będącymi skutkiem świadomości kryzysowej sytuacji klimatycznej.

## **Co odczuwają ludzie w obliczu zmian klimatu? Emocje i uczucia klimatyczne**

Najbardziej powszechną reakcją na zachodzące w środowisku zmiany jest towarzyszący wielu ludziom codzienny dystres. To przykre uczucie napięcia emocjonalnego, niepokoju, rozdrażnienia i znużenia wywołują uciążliwości, takie jak np. konieczność znoszenia wielodniowych fal upałów czy też radzenia sobie z okresowymi deficytami wody. Dla wielu osób źródłem silnego dyskomfortu jest również obserwacja bliskiego, znanego otoczenia naturalnego zaśmieconego, zniszczonego, zalanego betonem, zanieczyszczonego spalinami, sztucznym światłem czy hałasem. Tego rodzaju codzienne uciążliwości mogą, kumulując się, wywoływać odpowiedź emocjonalną równą poważnemu stresorowi (Lazarus 1983: 10).

W obecnej, bezprecedensowej sytuacji zachodzących na naszych oczach zmian ludzie tworzą nowe słowa i frazy, aby precyzyjnie opisać, co odczuwają w związku z nadciągającą globalną katastrofą. W ślad za tym w literaturze publicystycznej oraz opracowaniach naukowych

pojawia się coraz więcej nowych terminów pomagających zróżnicować specyficzne reakcje emocjonalne, wywołane świadomością zmian klimatu i nieuchronnością globalnego kryzysu ekologicznego, ekonomicznego i politycznego. Spotykany najczęściej w polskich opracowaniach termin „depresja klimatyczna” nie odzwierciedla w pełni znaczenia powszechnie stosowanych w literaturze anglojęzycznej określeń *climate anxiety* i *eco-anxiety* (Clayton 2020: 4–5), jako że te bardziej odnoszą się do lęku wzbudzanego przez świadomość kryzysu klimatycznego, a nie tylko do wywołanego nią przygnębienia, smutku i apatii. Niepokój, rozżalenie, niepewność, zmęczenie, poczucie winy i krzywdy, straty, bezradności i beznadziejności łączą się w złożone reakcje emocjonalne, będące również częstą odpowiedzią na zmiany obserwowane w ekosystemie. W piśmiennictwie zagranicznym spotyka się także określenia *climate despair* (Godsmark 2020: e169–e170), opisujące rozpacz i brak nadziei w obliczu nieuchronności zmian klimatu, oraz *climate rage*, odnoszące się do gniewu czy wręcz wściekłości (powiązanej nieraz z odczuwaniem niesmaku, a nawet obrzydzenia) odczuwanych wobec decydentów, władz i przedstawicieli wielkich przemysłowych konsorcjów, jako głównych sprawców katastrofalnej sytuacji klimatycznej, grożącej zagładą życia na Ziemi, ale też wobec wszystkich osób biernych, niepodjęających żadnych wysiłków naprawczych. Nie mają one jeszcze odpowiedników w języku polskim, ale pewnie to tylko kwestia czasu.

Psycholodzy środowiskowi i kliniczni, specjalizujący się w opisie i badaniu zagadnień związanych z wpływem środowiska na funkcjonowanie człowieka i jego zdrowie psychiczne, są dość zgodni, iż upowszechniony w języku polskim termin „depresja klimatyczna” nie jest zbyt trafny, gdyż może być mylony (ze względu na skojarzenia brzmieniowo-znaczeniowe) z pojęciem depresji klinicznej, będącej jednostką psychopatologiczną (Gulla i in. 2020: 25). Ten pierwszy opisuje stan, który nie ma charakteru chorobowego i nie jest ujęty w obowiązujących klasyfikacjach zaburzeń. Silna odpowiedź emocjonalna na zagrożenia, jakie niosą zmiany klimatyczne, jest naturalna i coraz powszechniejsza; nie dotyczy – jak w zaburzeniach psychicznych – jedynie wąskiej grupy chorujących osób. Co więcej, wzmożona emocjonalna reakcja na zmiany klimatu stanowić może *de facto* dowód dobrej orientacji w sytuacji, realistycznej oceny, ekologicznej świadomości, umiejętności hierarchizowania spraw ważniejszych i mniej ważnych, rozsądku oraz



zaangażowania obywatelskiego, nie powinna więc być traktowana jako objaw zaburzenia i patologizowana. Wydaje się, że dobrym terminem na oznaczenie wszystkich omawianych stanów jest określenie „emocje klimatyczne”, gdyż nie nadaje ono przeżyciom związanym z nadchodzącą katastrofą klimatyczną charakteru zjawiska psychopatologicznego. Kategoria emocji klimatycznych uwzględnia również możliwość doświadczenia – w tej generalnie trudnej sytuacji – także stanów pozytywnych, takich jak poczucie wspólnoty, satysfakcji z działań proklimatycznych czy radykalnej, aktywnej (odróżnianej tymi przymiotnikami od złudnej, fałszywej) nadziei. Mieszczą się w niej również identyfikowane i opisywane od niedawna w fachowej literaturze psychologicznej stany psychiczne, stanowiące rodzaj specyficznej psychologicznej odpowiedzi na zagrożenia powodowane antropogenicznymi zmianami na Ziemi. Należą do nich m.in. stres pretraumatyczny, solastalgia oraz żaloba klimatyczna.

Stres pretraumatyczny jest związany z antycypacją zagrożeń klimatycznych, które jeszcze nie nadeszły, jednak można się ich w przyszłości z dużym prawdopodobieństwem spodziewać (*future trauma*; Van Susteren 2018: 25–26). Towarzyszą mu silne negatywne emocje, niepokój i powiązane z nim reakcje wegetatywne, katastroficzne wyobrażenia, bezradność. Mimo że do katastrofy jeszcze nie doszło, konsekwencje emocjonalne jej przewidywania mogą być bardzo poważne i zakłócać funkcjonowanie jednostki, podobnie jak przy stresie potraumatycznym, ograniczając możliwości poznawczego, racjonalnego opracowania sytuacji oraz skutkując chaotycznym i zdeorganizowanym działaniem (Bernstein, Rubin 2015: 663–674).

Mianem solastalgii określa się całą gamę przeżyć płynących ze świadomości strat wywołanych ludzkimi działaniami, zagrażającymi środowisku przyrodniczemu i dewastującymi je. Określenie to jest połączeniem pochodzących z łaciny słów *solus* (sam), *desolatio* (opuszczenie, samotność) oraz *algia* (ból, cierpienie, choroba). Neologizm ten zaproponował Albrecht (2005: 48–49), by opisać cierpienie pojedynczych osób i grup społecznych wywołane zmianami otoczenia, w którym żyją – czy to na skutek zmian klimatycznych, czy działań wojennych, czy w efekcie procesów gentryfikacji. Solastalgia to doświadczenie emocjonalne, które towarzyszy świadomości utraty takiego świata, jaki się znało, który był bliski i zrozumiały. To mieszanka smutku i napięcia wzmaganego poczuciem bezsilności, braku kontroli nad przebiegający-



mi w otoczeniu procesami oraz postępującej erozji przynależności (jak to metaforycznie i adekwatnie w tym kontekście określają Albrecht i in. 2007: 97) do swojego miejsca na ziemi. Solastalgia stanowi złożone emocjonalnie doświadczenie bliskie poczuciu bezdomności i wykorzenia; szczególnie trudne do zniesienia wówczas, gdy osoba jest narażona na bezpośrednią, postępującą krok po kroku destrukcję środowiska, a jest z określonym miejscem związana.

Pojęcie żałoby odnoszone jest tradycyjnie do doświadczeń związanych z utratą bliskiej osoby, ale także wszystkiego, co dla człowieka ważne – zwierzęcego towarzysza, rodzinnego domu, lubianej pracy, czy zdrowia i sprawności. W sposób oczywisty nasuwa się to pojęcie w kontekście doświadczania skutków katastrofy klimatycznej. Proces żałoby klimatycznej (zwanej też ekożałobą lub żałobą środowiskową) uruchamia się w reakcji na doznane lub przewidywane straty w środowisku naturalnym, włączając w to wyginięcie pewnych gatunków, ekosystemów i degradacji krajobrazów w związku z postępującymi zmianami klimatu. Cunsolo i Ellis (2018: 275) opisują metaforycznie współczesność jako czas „wielkiej straty”. Smutek i żałoba wydają się adekwatną reakcją na taki odbiór rzeczywistości. Do symptomów żałoby klimatycznej należą: (1) przejmujący smutek, żal i cierpienie w związku z bezpowrotnymi stratami w środowisku naturalnym i – będącymi ich pochodną – zmianami w sposobie życia społeczno-kulturowego; (2) smutek wywołany załamaniem systemu dotychczasowej wiedzy o środowisku i skutkujący utratą poczucia bezpieczeństwa i tożsamości; (3) smutek przeżywany w związku z przewidywanymi w przyszłości utratami – miejsc, ziemi, gatunków i kultur, a nawet marzeń o przyszłości jako takiej (Cunsolo, Ellis 2018: 276–277). Można przeżywać ekożałobę w odniesieniu do realnie poniesionych strat w środowisku naturalnym, ale także w związku z uświadomieniem sobie, iż w świetle gwałtownych zmian przekazywana z pokolenia na pokolenie wiedza o lokalnym klimacie i funkcjonowaniu świata naturalnego (zakodowana np. w ludowych powiedzeniach) przestaje być aktualna. Ulega przez to zachwianiu ważne kulturowo poczucie związku z naturą, a w konsekwencji także własna tożsamość.

W kontekście katastrofy ekologicznej przeżywana jest nie jedna, ale wiele mniejszych i większych strat, które wydają się nie mieć końca. Tego rodzaju żałoba pozostaje więc nieukończona, nabiera chronicznego

charakteru. Skala zmian klimatu i brak kontroli nad nią przytłaczają, prowadzą do bezsilności, a beczynność skutkuje wzrostem poczucia winy; spirala trudnych emocji się nakręca.

Perspektywa przyszłych niekorzystnych zmian podważa fundamentalne poczucie bezpieczeństwa, bazujące na przekonaniu o ciągłości życia (Kevorkian 2004: 4). Szczególnie nasilone wydaje się to u ludzi młodych, dopiero wchodzących w dorosłość. Pokolenie urodzone po 1996 r. to tak zwane „pokolenie Z” – jak ostatnia litera w alfabecie, co nie bez goryczy zauważa wielu młodych, nabierając przekonania, że przyszłość została im odebrana. Bolesność tego doświadczenia może potęgować fakt, iż jego przeżywanie nie jest często w żaden sposób uznane społecznie, stanowiąc formę, opisywanej przez Doka (2002: 65), żałoby nieuznawanej, pozbawionej praw (*disenfranchised grief*), czyli doświadczanej po stratach, które nie są rozpoznane i akceptowane przez społeczeństwo, jako te, które się oplakuje. Ludzie potrzebują uprawomocnienia własnych odczuć, czyli potwierdzenia, że to, co czują, jest ważne, prawdziwe i akceptowane, że stanowi naturalną reakcję na rzeczywiście doniosłą stratę. Nadanie przeżywanym w tym kontekście uczuciom żalu i smutku odrębnej nazwy pozwala poczuć się bardziej uprawnionym do ich otwartego okazywania, a przez to mniej osamotnionym w swoim bólu. Utworzenie nowego trendu w życiu społecznym, czyniącego żałobę klimatyczną uprawnioną i uznaną, nie tylko pomogłoby osobom ją przeżywającym, ale też – przez dawanie ludziom możliwości okazywania żalu, budowania wspólnoty i mówienia wprost o wartości życia istot innych niż ludzie – mogłoby wesprzeć starania w sprawie ochrony klimatu.

Opisane stany solastalgii, depresji klimatycznej czy ekożałoby nie mają charakteru zaburzenia psychicznego, a jedynie status trudności emocjonalnych, jednak, jeśli są bardzo nasilone, długotrwałe, a doświadczająca ich jednostka nie znajduje wsparcia, zrozumienia i możliwości ich odreagowania, mogą przerodzić się w stany psychopatologiczne. Wśród głębokich i chronicznych konsekwencji psychologicznych na skutek zmian klimatu raport Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA 2017: 14–15) wymienia m.in.: zaburzenia lękowe i związane ze stresem (w tym syndrom stresu potraumatycznego), jednobiegunowe zaburzenie afektywne, czyli depresję, a ponadto uzależnienia, wzrost liczby samobójstw, zwiększone ryzyko agresji i przemocy. Osoby ich do-

świadczające wymagają pomocy psychiatrycznej i psychoterapeutycznej, prowadzonej np. w nurcie tzw. ekoterapii (Hasbach 2015: 205–210).

## **Co ludzie robią w obliczu zmian klimatu? Postawy wobec kryzysu klimatycznego i ich konsekwencje behawioralne**

W obliczu postępujących zmian klimatu podejmowane przez jednostki decyzje i działania są powiązane ze sposobem rozumienia, oceny i emocjonalnego przeżywania sytuacji klimatycznej. Wśród postaw, odnoszących się do różnych sposobów postrzegania i doświadczania sytuacji klimatycznej, można wyróżnić następujące, szerzej opisane w opracowaniu Gulli i in. (2020: 22–24):

- postawę braku zainteresowania – niezwracanie uwagi na informacje o globalnym ociepleniu, stanu klimatu czy ekologii w wyniku zaprzątnięcia innymi sprawami (najczęściej osobistymi), które osoba uznaje za priorytetowe; sytuacja klimatyczna nie jest postrzegana jako ważna, wobec tego nie budzi emocji i nie wpływa na zachowanie jednostki;
- postawę aktywnego, świadomego zaprzeczania (denializm, negacjonizm klimatyczny) na bazie poglądów negujących fakty naukowe o zmianach klimatu (mitów klimatycznych), zaprzeczających realności kryzysu klimatyczno-ekologicznego i często powiązana z wiarą w teorie spiskowe; wyraża się dyskredytowaniem badań klimatologów i ekologów, prowadzeniem kampanii dezinformacyjnych na różną skalę;
- postawę sceptycyzmu i dystansowania się – będąca pochodną bezzasadnych wątpliwości co do realności zmian klimatu, wyobrażeń o zmianach klimatu jako dziejących się „nie tutaj i nie teraz”, stanowiących kwestię „na potem” – a w związku z tym bagatelizowaniem alarmujących informacji jako wyolbrzymianych, minimalizowanie znaczenia i konsekwencji efektu cieplarnianego;
- postawę usztywnienia, w której co prawda osoba ma świadomość negatywnych efektów ocieplenia klimatu i nie zaprzecza zagrożeniu, jednak nie zamierza dokonać zmiany swojego stylu życia i wdrażać nowych nawyków, które mogłyby zmniejszyć jej negatywny wpływ na środowisko;
- postawę cynizmu i eksploatacji, w której obecna jest świadomość zagrożeń, ale wzbudza ona tendencję do maksymalnego wykorzystania

dla siebie tego, co jest jeszcze dostępne, nacieszenia się istniejącymi możliwościami, stworzenia sobie takich warunków, by – mimo zmian klimatycznych – nie rezygnować z dotychczasowego, komfortowego stylu życia;

- postawę dramatyzowania, w której sytuacja klimatyczna, postrzegana jako tragiczna, powoduje zachwianie równowagi emocjonalnej, paraliżuje, odbiera nadzieję i siłę do działania lub skłania do nadmiernego rygoryzmu względem siebie i innych w przestrzeganiu proekologicznych zachowań;

- postawę aktywnego przygotowywania się na apokalipsę, także klimatyczną – nabywanie umiejętności przetrwania w ekstremalnych warunkach środowiskowych, budowania schronów, gromadzenia zapasów, co ma zapewnić azyl, przedłużyć im życie w bezpiecznych warunkach; postawie preppersów towarzyszy przekonanie o nieuchronnej katastrofie, w warstwie emocjonalnej zaś – wysoki poziom energii i mobilizacji oraz optymizmu w kontekście możliwości poradzenia sobie;

- postawę wypalenia – u osób, które włożyły na pewnym etapie swojego życia wiele wysiłku w indywidualne i/lub społeczne działania na rzecz zahamowania zmian klimatu, były w to silnie zaangażowane, a obecnie ich zapał opadł, przeżywają frustrację, widząc brak skuteczności własnych działań i przyjmują postawę rezygnacyjną;

- postawę realizmu i zaangażowania – charakteryzującą się poszukiwaniem informacji, refleksją nad nimi, przeżywaniem – w kontekście odczuwanej więzi z naturą – adekwatnych emocji klimatycznych i poczuciem odpowiedzialności za antropogeniczne źródła kryzysu, podejmowaniem różnych zachowań prośrodowiskowych – ograniczających skutki zmian przynajmniej w mikroskali, wyrażaniem protestu wobec opieszałości władz, motywowaniem innych, budowaniu wspólnotowości; cel działań nie dotyczy jednostkowego interesu, ale wspólnego.

Wymienione tu kategorie postaw stanowią swoiste kontinuum, jak np. postawa klimatycznego sceptycyzmu (powątpiewania w pewne kwestie) i denializmu (kategorycznego odrzucania tychże); niektóre mogą się na siebie nakładać, np. postawa dramatyzowania i aktywnego przygotowywania się na katastrofę, czy postawa realizmu i wypalenia, będącego skutkiem nadmiernie intensywnego aktywizmu. Ustosunkowanie do informacji o pogarszającej się sytuacji klimatycznej (ignorowanie zagrożeń lub traktowanie ich w sposób adekwatny do powagi sytuacji) będzie przesądzać o sile i rodzaju reakcji emocjonalnych, de-

cydować o zaniechaniu proekologicznych zmian stylu życia lub o gorliwym ich realizowaniu. To z kolei wypływa z szeregu indywidualnych zmiennych psychologicznych oraz mechanizmów społecznych.

Davidson i Begley (2013), opierając się na wynikach badań neurobiologicznych, wymieniają szereg właściwości stylu emocjonalnego, które okazują się korzystne dla adaptacji w sytuacji kryzysu. Wśród nich znajdują się: odporność (rozumiana jako zdolność szybkiego powrotu do równowagi psychicznej), intuicja społeczna, zdolność do utrzymywania pozytywnych emocji, samoświadomość, umiejętność regulacji emocji w zależności od kontekstu i kompetencje w zakresie uważności. O przyjmowaniu określonych postaw decyduje również, na co zwracają uwagę Gulla, Tucholska i Ziernicka-Wojtaszek (2020: 87–97), specyfika charakterystycznego dla jednostki stylu poznawczego wyrażonego m.in. stopniem refleksyjności-bezrefleksyjności, tolerancji niepewności, lokalizacją na kontinuum optymizm-pesymizm oraz nasilenie nawyków myślowych w postaci tendencji do ruminacji oraz zamartwiania się. Ponadto istotne mogą być takie dyspozycje osobowościowe, jak poczucie sprawstwa i własnej skuteczności, prężność psychiczna oraz zrównoważona perspektywa temporalna.

## **Jak zapanować nad emocjami wywołanymi kryzysem klimatycznym?**

Australijskie Towarzystwo Psychologiczne (APS 2019: 4–10) sformułowało ogólne rekomendacje odnośnie do tego, jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami spowodowanymi kryzysem klimatycznym. Wśród zaleceń wymieniono następujące:

1. Zachowaj aktywną postawę i podejmuj choć małe kroki w obliczu wyzwania, jakim jest zmiana klimatu.

2. Rób sobie przerwy w myśleniu o trudnych problemach i planuj odpoczynek, gdy zajmujesz się tym, co trudne i ważne, by efektywniej zarządzać swoimi zasobami energii i sił w dłuższej perspektywie czasowej.

3. Pielęgnuj zdrowe nawyki i rutyny (regularne spożywanie posiłków, wysiłek fizyczny, sen, dbanie o relacje) – to szczególnie ważne w sytuacji przewlekłego obciążenia.

4. Kultywuj pozytywne emocje – celebryj przyjemne doświadczenia i stwarzaj sobie okazję do ich przeżywania; szukaj dobrych stron; pozy-

tywne emocje są ważne w utrzymaniu motywacji, wpływają na poczucie skuteczności podejmowanych działań, inspirują innych.

5. Koncentruj się tylko na paru kwestiach naraz – wybierz to, co chcesz i możesz zrobić i skupiaj na tym energię, zamiast próbować działać równocześnie w wielu różnych obszarach – ochroni to przed przeciążeniem.

6. Pozwalaj sobie na odczuwanie wszystkich emocji – pozwól im wybrzmieć, obserwuj, jak się pojawiają i przemijają, bez wartościowania ich, czy prób hamowania.

7. Nie oceniaj zbyt surowo siebie ani innych – unikaj nadmiernego krytycyzmu i rygoryzmu względem siebie i innych, ochroni to przed paralizującym poczuciem winy i wstydu oraz obwinianiem i irytacją w reakcji na zachowanie innych.

8. Równoważ działanie refleksją – pozwoli to rozróżnić ważne od nieważnego, potrzebne od niepotrzebnego; pozwoli uświadomić sobie własne przeciążenie i uniknąć pułapek oraz błędów poznawczych (jak np. myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” czy myślenie „czarno-białe”).

9. Pielęgnuj nadzieję, która dodaje sił do działania w ważnej sprawie i daje pewność, że warto coś robić, bez względu na to, jakie będą rezultaty.

10. Dbaj o odpoczynek mentalny i korzystaj z kontaktu z naturą – pozwoli to na regenerację sił fizycznych i psychicznych.

Zgodnie z przedstawianymi zaleceniami w obliczu narastającego kryzysu klimatycznego kluczowe jest, by dbać o własne potrzeby emocjonalne i starać się pogłębiać samoświadomość i umiejętności samoregulacji (lub skorzystać z pomocy profesjonalisty z zakresu zdrowia psychicznego). Ważna jest w tej sytuacji samoopieka, współczucie i troska wobec siebie samego oraz zaakceptowanie przeżywanych uczuć, nawet tych bolesnych. Zacieśnianie więzi społecznych i poszukiwanie wsparcia społecznego jest kluczowe w walce z bezradnością; żaden inny pojedynczy czynnik nie ma tak jednoznacznie udowodnionej skuteczności w radzeniu sobie z długotrwałym stresem (Taylor 2011: 189–214).

Według Pihkali (2019: 13–15) tym, co umożliwia przejście od stanu depresji klimatycznej do klimatycznej sprawczości, jest zaakceptowanie i świadome przeżywanie trudnych emocji. Z punktu widzenia radzenia sobie z sytuacją kryzysu środowiskowego kluczowe jest przeobrażenie:

- od unikania do stawiania czoła sytuacji; od zaprzeczania do akceptacji stanu rzeczy;



- od lęku do strachu (zdrowej, adekwatnej reakcji emocjonalnej w tej sytuacji);
- od smutku do odwagi, mobilizacji i uruchomienia zasobów;
- od szoku i traumy do potraumatycznego wzrostu;
- od poczucia całkowitej nieadekwatności i nieefektywności działań do zaakceptowania tego, że ich efekty z konieczności bywają połowiczne;
- od paraliżującego do motywującego poczucia winy;
- od obezwładniającego wstydu do poczucia, że jest się wystarczająco dobrym;
- od złości i frustracji do działania przeciwko niesprawiedliwości;
- od bezsilności do poczucia siły;
- od poczucia nieważności do poczucia znaczenia.

Stymulowanie takiego kierunku przemian w sferze przeżyć jednostek i w świadomości społecznej, dzięki oddziaływaniom pedagogicznym, psychologicznym i psychoterapeutycznym, sprzyjać będzie ochronie zdrowia psychicznego w sytuacji kryzysu klimatycznego. Transformacja przeżyć emocjonalnych – w kierunkach wskazanych powyżej – pozwala uwolnić się od cierpienia i poczucia przytłoczenia, sprzyja podejmowaniu aktywności na rzecz poprawy sytuacji, pomaga budować postawę akceptacji w sytuacji niepewności co do tego, jaka będzie przyszłość, a także prowadzi do pełnego wykorzystywania i nieustannego odbudowywania posiadanych zasobów.

Emocje mają znaczący wpływ na postrzeganie zmian klimatycznych oraz stanowią potencjalny czynnik sprzyjający podejmowaniu działań w kierunku zrównoważonego rozwoju (Brosch 2021: 15–21). Stanowią silne predyktory sposobu postrzegania ryzyka klimatycznego, podejmowania zachowań adaptacyjnych i mitygacji klimatycznej oraz akceptacji środowiskowych rozwiązań technologicznych i decyzji politycznych. Komunikacja klimatyczna oparta na wzbudzaniu strachu (prowadzona w duchu narracji wojennej) może wprowadzać ludzi w stan pasywny, nasilać skłonności do unikania, zaprzeczania lub powodować bezradność. Zagrożenie, jakie stwarzają zmiany klimatyczne, mogą być wówczas postrzegane jako zbyt poważne, by można było pomyślnie stawić im czoła, dlatego warto wzbudzać nadzieję, podkreślając istniejącą wciąż możliwość poprawy sytuacji i zachodzący w niektórych obszarach postęp w łagodzeniu zmian klimatycznych i ochronie środowiska. Brosch (2021: 16–17) sugeruje zmniejszanie w komunikacji dystansu do zmian klimatycznych



i używanie strategii opartych na osobistych narracjach, jako narzędzia do promowania działań prośrodowiskowych. Zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje mogą w pewnych warunkach promować zrównoważone zachowanie, a znajomość ścieżek ich wpływu na zachowanie jednostek i grup pozwala na planowanie skuteczniejszych interwencji.

Strach i nadzieja w obliczu katastrofy klimatycznej działają niejako synergicznie. Każdy z tych elementów osobno jest niewystarczający, by odpowiednio zmotywować do działania, a wręcz może być szkodliwy – sam strach może paraliżować, sama nadzieja może rozleniwiać. Razem stanowią więcej niż prostą sumę swoich oddzielnych oddziaływań – nadzieja może zmobilizować do działania tym bardziej, im silniejszy jest strach. Uczciwe rozliczenie się z bolesną prawdą klimatyczną, zaakceptowanie cierpienia jako kluczowego sygnału o stanie rzeczywistości i otwarte zmierzenie się z emocjami generowanymi przez świadomość skali wyzwania (strachem, rozpaczą, gniewem, poczuciem winy) pozwalają wyjść z tego procesu z pokładami determinacji i siły, koniecznych, by przełączyć funkcjonowanie ludzkości z trybu „normalnego” w tryb „awaryjny”. W trybie awaryjnym jesteśmy bowiem zdolni do podjęcia decyzji i działań, które inaczej wydają się niemożliwe i ponad siły. W kontekście kryzysu klimatycznego wydaje się to kluczowym czynnikiem, który może zadecydować o powodzeniu zarówno mitygacji, jak i adaptacji.

## Bibliografia

- Albrecht G. (2005), *'Solastalgia': A New Concept in Health and Identity*, "PAN: Philosophy, Activism, Nature" 3: 44–59.
- Albrecht G., Sartore G., Connor L., Higginbotham N., Freeman S., Kelly B., Tonna A., Pollard G. (2007), *Solastalgia: The distress caused by environmental change*, "Australian Psychiatry" 15: 9598.
- APA (2014), *Beyond Storms & Droughts: The Psychological Impacts of Climate Change*, URL=<https://ecoamerica.org/research/#PsychImpacts> [dostęp z dnia 15.01.2022].
- APA (2017), *Mental Healing and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*, URL=<https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf> [dostęp z dnia 15.01.2022].
- APS (2019), *Coping with climate change distress*, URL=[https://www.psychology.org.au/getmedia/cf076d33-4470-415d-8acc-75f375adf2f3/coping\\_with\\_climate\\_change.pdf.pdf](https://www.psychology.org.au/getmedia/cf076d33-4470-415d-8acc-75f375adf2f3/coping_with_climate_change.pdf.pdf) [dostęp z dnia 15.01.2022].
- Bernstein D., Rubin D. (2015), *Pretraumatic Stress Reactions in Soldiers Deployed to Afghanistan*, "Clinical Psychological Sciences" 3: 663–674.

- Brosch T. (2021), *Affect and emotions as drivers of climate change perception and action: A review*, "Current Opinion in Behavioral Sciences" 42: 15–21.
- Budziszewska M., Kardaś A., Bohdanowicz Z. (red.) (2021), *Klimatyczne ABC. Interdyscyplinarne podstawy współczesnej wiedzy o zmianie klimatu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Clayton S. (2020), *Climate anxiety: Psychological responses to climate change*, doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102263.
- Cunsolo A., Ellis N. (2018), *Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss*, "Nature Climate Change" 8: 275–281.
- Davidson S., Begley R. (2013), *Życie emocjonalne mózgu*, tłum. B. Radwan, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Doka K. (ed.) (2002), *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*, Research Press, Champaign, IL.
- Dunlap R. (2013), *Climate change skepticism and denial: An introduction*, doi: 10.1177/0002764213477097.
- Godsmark C. (2020), *Inspiring climate action without inducing climate despair*, doi: 10.1016/S2542-5196(20)30102-9.
- Gulla B., Tucholska K., Ziernicka-Wojtaszek A. (2020), *Psychologia kryzysu klimatycznego*, Uniwersytet Jagielloński, Biblioteka Jagiellońska, Kraków.
- Hasbach P. (2015), *Therapy in the Face of Climate Change*, "Ecopsychology" 7: 205–210.
- Hobson K., Niemeyer S. (2012), *"What sceptics believe": The effects of information and deliberation on climate change scepticism*, doi: 10.1177/0963662511430459.
- IPBES (2019), *Summary for policymakers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*, doi: 10.5281/zenodo.3553579.
- IPCC (2018), *Summary for Policymakers*, URL=<https://www.ipcc.ch/sr15/chapter/spm/> [dostęp z dnia 15.01.2022].
- Kantar Polska (2019), *Raport Ziemia nie atakuje!*, URL=<https://ziemia nie atakuje.pl/> [dostęp z dnia 15.01.2022].
- Kevorkian K. (2004), *Environmental grief: hope and healing*, URL=<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.561.289&rep=rep1&type=pdf> [dostęp z dnia 15.01.2022].
- Lazarus R. (1983), *Utrapienia życiowe mogą być niebezpieczne dla zdrowia*, „Nowiny Psychologiczne” 1: 8–15.
- Pihkala P. (2019), *Climate anxiety. Spiritual Dimensions of Environmental Issues*, URL=[https://www.researchgate.net/publication/336937227\\_Climate\\_Anxiety](https://www.researchgate.net/publication/336937227_Climate_Anxiety) [dostęp z dnia 15.01.2022].
- Rockström J., Steffen W., Noone K. (2009), *A safe operating space for humanity*, doi: 10.1038/461472a.
- Taylor S. (2011), *Social support: A review*, [in:] *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of health psychology*, H.S. Friedman (ed.), Oxford University Press, London: 189–214.

- Van Susteren L. (2018), *The psychological impacts of the climate crisis: a call to action*, "British Journal of Psychiatry International" 15: 25–26.
- WHO (2021), *WHO health and climate change global survey report*, URL=<https://www.who.int/publications/i/item/9789240038509> [dostęp z dnia 15.01.2022].
- WMO (2019), *The State of Greenhouse Gases in the Atmosphere Based on Global Observations through 2018*, URL=[https://library.wmo.int/index.php?lvl=notice\\_display&id=21620](https://library.wmo.int/index.php?lvl=notice_display&id=21620) [dostęp z dnia 15.01.2022].
- Wójcik A., Byrka K. (2016), *Jak promować politykę prośrodowiskową i energetykę odnawialną w Polsce*, URL=<https://energiaodnowa.pl/wp-content/uploads/2017/01/2-Raport-o-docieraniu-z-przekazem-do-grupy-docelowej.pdf> [dostęp z dnia 15.01.2022].
- Xu C., Kohler T., Lenton T., Svenning J., Scheffer M. (2020), *Future of the human climate niche*, doi: 10.1073/pnas.1910114117.