

*Посвящается Хейзел и Дейзи, моим девочкам,
которые первыми научили меня ценить жизнь
и наше время на этой планете*

Введение

Принимая жизнь в антропоцене

Представьте, что вы процветаете в условиях изменившегося климата. Как выглядит ваша жизнь? Что должно произойти с вами и вокруг вас для того, чтобы вы почувствовали, что добились успеха в своем стремлении к процветанию и улучшению жизни других людей? Представьте, как пройдет десять лет и грядущие поколения будут благодарить вас за ту роль, которую вы сыграли в воплощении этого образа будущего. За что именно они вас благодарят?

Недавно я включила эти вопросы в упражнение, которое я предложила студентам на курсе экологических исследований с целью помочь им продумать свои следующие шаги в достижении климатической справедливости. Это упражнение, основанное на принципе «в́идение — изменение — действие» [1], было вдохновлено общественницами, активистками и профессиональными фасилитаторами Эбигейл Рейес и эдриенн мэри браун. Я думала, что моим студентам понравится конкретность этого упражнения, его сосредоточенность на их желаниях и надеждах, его дух, призывающий к действию, самостоятельности, к решению проблемы. Они нередко жалуются на то, что их курсы переполнены информацией о том, насколько плохо обстоят дела, но при этом им не предлагают способов найти из этого выход. Я надеялась, что это упражнение поможет им самостоятельно определить эти проблемы и сформулировать собственный план действий.

Для того чтобы выяснить, какими будут наши дальнейшие шаги, нам необходимо было представить себе конечный результат, идеальное положение вещей. Я попросила студентов вообразить себе, каково это — жить в будущем с климатом, претерпевшим изменения, но в котором все положительные результаты их коллективных усилий были бы достигнуты. После упражнения по визуализации будущего я объяснила им, что они должны разделить работу по достижению глобальных изменений на выполнимые части и начинать разрабатывать стратегию дальнейших действий.

Предполагалось, что это упражнение придаст им сил, освободит их от оцепенения, которое мы все испытываем перед лицом такой огромной и трудноразрешимой задачи, как изменение климата. Но это произвело эффект разорвавшейся бомбы, причем с совершенно неожиданной для меня стороны. Студенты *не могли представить себе этого будущего*. Когда я спросила их об идеальном положении вещей в будущем, наступила гробовая тишина. А когда я подтолкнула их к ответу, они признались, что не могут даже мысленно представить себе путь к улучшениям, не говоря уже о будущем, в котором они бы процветали.

Сначала я была сбита с толку и даже разозлилась на них, ошибочно принимая их реакцию за недальновидность, слабость, неготовность усердно работать или за их желание уткнуться в свои айфоны. Я боялась, что они отказываются от собственной свободы воли и действий и пользуются тем, что появляется всё больше и больше свидетельств грядущего апокалипсиса, как предлогом для того, чтобы работать спустя рукава.

Но вскоре я поняла, что ошибалась и что те люди, которые считают современных детей избалованными, уверенными, что все вокруг им должны, и малодушными — «снежинками» [2], — просто-напросто неправы. Поколение, растущее в эпоху глобального потепления, отнюдь не ленивое и не притворяется беспомощным. Напротив, представители этого поколения задаются вопросом, *почему* они должны усердно трудиться и с какой целью. Куда более существенная проблема заключается в том, что это поколение настолько сковано своими страхами, что теряет способность стремиться к будущему или даже вообразить себе его.

Поколение климатического кризиса

Мы живем в антропоцене [3] — геологической эпохе, отмеченной необратимыми изменениями в климате и окружающей среде, спровоцированными человеком. Изменение климата затрагивает всех, кто сейчас живет на планете, и те темы, которые я поднимаю, равно как и те подходы, которые я предлагаю далее, предназначены для людей всех возрастов. Но те из вас, кто родился между началом 1990-х и началом 2000-х, в хвосте поколения миллениалов, те из вас, кого также называют поколением Z, или iGen, — именно вы стали первыми, кто с самого рождения сталкивался с последствиями изменения климата. Вы — «поколение климатического кризиса» [4], и я обращаюсь к вам не только потому, что глобальное потепление особым образом влияет на вас, но еще и потому, что именно вы готовы организовать всё и достичь реальных перемен.

Вас намного больше, чем представителей поколения бэби-бумеров или поколения X. Вы живете в эпоху развития здравоохранения, увеличения продолжительности жизни, сокращения числа войн и более доступного образования. Однако вы сталкиваетесь с куда более мрачным прогнозом относительно жизнеспособности на этой планете, чем предыдущие поколения. Представители вашего поколения осознают, что последствия климатических изменений не являются абстрактными и не предсказаны в отношении далекого будущего, а ощущаются уже сейчас. Те проблемы, которые обозначаются на стремительно приближающемся горизонте, значительно скажутся на качестве жизни всех людей.

Вашему поколению присуще множество качеств.

- Вы всерьез тревожитесь из-за изменения климата и социальной справедливости, а также видите связь между этими понятиями.
- Вы чувствуете себя финансово незащищенными. Если вы сейчас учитесь в колледже, к моменту окончания учебы вы в среднем будете должны около 40 тысяч долларов [5]. Если вы уже выпустились, вы обеспокоены тем, чтобы найти работу. И вы первое поколение, которое, скорее всего, будет менее обеспеченным, чем ваши родители [6].

- Вас беспокоит растущее неравенство между богатыми и бедными.
- Вы выросли со смартфонами, социальными сетями и с невиданным ранее доступом к глобальным сетям и информации. Несмотря на то что у вас больше социальных связей, вы более одиноки, склонны к суициду и депрессии, чем предыдущие поколения [7].
- К тому времени, как вы поступаете в колледж, от 66 до 85 % из вас в той или иной форме столкнутся с травмой, например с сексуализированным или физическим насилием, потерей близкого или травлей [8].
- Ваше поколение — самое этнически разнообразное поколение за всю историю США.
- Вы наиболее подвержены стрессу, но при этом наименее склонны голосовать на выборах [9].

Понимание этих отличительных черт вашего поколения позволит вам лучше понять, почему вы так себя чувствуете, а также поможет ориентироваться в этих бурных водах.

В 2018 году Межправительственная группа экспертов по изменению климата (МГЭИК) опубликовала свой пятый доклад, в котором предупреждается о последствиях повышения температуры окружающей среды на 1,5 °C (на 2,7 °F) [10]. В докладе обобщаются самые актуальные и обширные научные данные о климате и будущем Земли, полученные от экспертов со всего мира, а также в нем устанавливаются целевые показатели по сокращению выбросов. Выводы, которые были сделаны в докладе за 2018 год, куда мрачнее сделанных ранее. Это со всей очевидностью демонстрирует, что изменение климата — это факт, а не убеждение, которое еще подлежит обсуждению, а также то, что последствия климатических изменений для разных социальных классов и континентов будут только усугубляться. Климатический кризис больше не является чем-то, что происходит «где-то там» с другими людьми и в других местах. Уровень моря повышается не только в Бангладеш, но и по всему побережью США. Река Миссисипи выходит из своих берегов, ураганы становятся все более разрушительными вдоль Персидского залива и Восточ-

ного побережья, а в Калифорнии сезон пожаров теперь длится почти круглый год. Поскольку изменения в климате всё больше ощущаются людьми, продолжает размываться граница между теми, кто беспокоится о приближении апокалипсиса в будущем, и теми, кто испытывает его на себе прямо сейчас. Поколение климатического кризиса находится на пороге этой истории.

Вы возмущены тем, что вам достались проблемы предыдущих поколений, которые, казалось бы, и обрекли вас на такую участь. Предыдущие поколения пожинали плоды добывающей промышленности, основанной на ископаемом топливе; они могут говорить о надвигающемся кризисе, но думают, что на их веку серьезных потрясений не произойдет. В то же время им может быть трудно признать собственную неспособность сделать что-либо существенное для решения проблемы, приближение которой они наблюдали в течение десятилетий.

Ваше поколение требует, чтобы защита окружающей среды уделяла внимание социальной справедливости как части любого плана по достижению экологического благополучия. Ваша политика в отношении экологии также в высшей степени *культурна*: в отличие от ваших предшественников вы видите, насколько важную роль играют не только наука и технологии, но также культура и общество, когда дело доходит до решения экологических проблем.

Вы являетесь самым этнически разнообразным поколением в истории США. Для молодежи коренных народов проблема изменения климата всегда была связана с колониализмом и историями их собственного народа о геноциде и разрушении окружающей среды. Многие из вас были вовлечены в политику из-за таких вопросов, как здоровье океана, климатическое беженство, подготовка к стихийным бедствиям, экологический расизм и человеческие страдания, которые усиливаются в результате изменения климата согласно эффекту «медленного насилия» [11]. Ваше поколение также может ощущать глубокое отчаяние в связи с ростом национализма, ксенофобии и авторитаризма по всему миру, а также отсутствием прогресса на пути к устойчивому и справедливому будущему. Вы видите ежедневные циклы новостей о сектантстве, эксплуатации и разрушениях, объектами

которых часто становитесь вы сами. Чувства скорби, горевания, страха и смятения порождают потребность в новых терминах, таких как *климатическая тревожность*, *заместительная травма*, *солстальгия*, *предтравматический стресс* и *вторичная скорбь* — их мы обсудим в следующей главе.

Однако в этой книге я стараюсь показать, что эта безрадостная картина — лишь одна грань истории. Сдвиги в климатической политике происходят во всем мире, и многие приписывают это растущей активности поколения Z. В Великобритании было основано движение «Восстание против вымирания» (англ. *Extinction Rebellion*), активисты которого пытаются предотвратить вымирание людей, связанное с изменениями климата и социальным коллапсом. В Соединенных Штатах «Движение восхода солнца» (*Sunrise Movement*) работает над созданием «Нового зеленого курса», который бы регулировал количество выбросов на федеральном уровне, хотя они сосредоточены на организации местной политики для достижения тех же целей. Европейские студенческие марши и школьные забастовки, вдохновленные протестами шведской школьницы Греты Тунберг, свидетельствуют о том, что грядут перемены, и их движущей силой является поколение климатического кризиса [12]. Наряду с бывалыми организациями, такими как 350.org, Союз обеспокоенных ученых или Фонд защиты окружающей среды, эти общества в совокупности составляют то, что можно было бы назвать «климатическим движением», объединением многих групп, которые возникли в результате более широкого движения 1970-х годов и сделали проблему изменения климата главной повесткой текущего момента истории. С другой стороны, объединение более молодых групп, борющихся за социальную справедливость, стремится к переосмыслению дискуссий о климате и активизма, связывая их с проблемами равенства, структурного насилия, системы власти и идентичности. Те, кто соотносит вопросы социальной справедливости с проблемами окружающей среды, скорее всего, могут назвать себя движением за климатическую *справедливость*.

Изменение климата — это проблема, которую нужно решать на местах. Организации, извлекающие выгоду из социальной

несправедливости, часто являются и двигателями изменения климата, а поляризация современной политики препятствует прогрессу в решении этих проблем. Тем не менее следующее поколение, вероятнее всего, способствует тому, чтобы Республиканская партия изменила свое отношение к проблеме изменения климата. Консерваторы из поколения Z заботятся об изменении климата [13], в то время как консерваторы старших поколений — нет. Контрпродуктивно думать об изменении климата как о проблеме демократов или «либералов», и куда важнее начать привлекать представителей разных поколений.

У вашего поколения есть уникальный потенциал: как минимум 70 % из вас обеспокоены глобальным потеплением [14], что на 10 % больше, чем среди населения в целом. Вы обладаете теми навыками и придерживаетесь тех воззрений, которые сейчас очень нужны планете, а именно: вы умеете пользоваться социальными сетями для создания инновационных форм общественной жизни и организации общества; вы сомневаетесь в существующих учреждениях, что мотивирует вас преобразовать эти структуры; вы со стойкостью и солидарностью осознаёте необходимость столкнуться с экзистенциальным кризисом. Вы создаете собственную вдохновляющую историю о себе, больше не слушая то, что о вас рассказывают старшие поколения.

История, которую вы расскажете сами о себе, сыграет ключевую роль в ваших попытках справиться со стремительно надвигающимися переменами и переосмыслить то, каким образом должен быть организован мир. Ваша история способна подняться над самоистязанием и ненавистью к человечеству, развенчать мифы о бессилии, отвергнуть соблазн отрицать существующие проблемы, а также отказаться от соблазнов потребительского, «одноразового» счастья (рис. 1). Придавая своей тревоге политическую окраску, вы можете сосредоточить свою энергию на коллективной стойкости и адаптации. Для того чтобы воплотить эту историю в жизнь, вам нужно будет насыщать свое тело и душу, а не отрицать их (чего, по-видимому, требует доктрина защитников окружающей среды). Или, другими словами, переосмысление защиты окружающей среды как движения изобилия,



Рис. 1. Майкл Лойниг. Ракушка. Перепечатано с разрешения автора.
Подпись:

«— Итак, что же ты слышишь в ракушке?

— Я слышу, как поднимается уровень моря. Я слышу, как охотятся на тунца. Я слышу плач беженцев. Я слышу, как деревни стирают с лица земли... Лучше верни мне мой iPod».

взаимодействия и благополучия может помочь нам заново взглянуть на нее как на политику желаний, а не индивидуально-го жертвоприношения и отрицания потребления.

Расширение прав и возможностей и воображение

В 2019 году, вторя Грете Тунберг, 1,4 млн молодых забастовщиков в поддержку климата по всему миру задавались вопросом, в чем заключается смысл усердной учебы в школе ради будущего, которое, возможно, никогда не наступит. Они потеряли веру в экспертов, недостаточно серьезно относящихся к климатическому кризису. Однако страх, ощущение беспомощности и экологическая скорбь (печаль по поводу уничтожения Земли и на-

селяющих ее видов) затрудняют принятие долгосрочных мер. Подобные чувства не помогают ни нам, ни планете. Нам нужно перевернуть их с ног на голову и проложить путь от отчаяния к надежде и, что особенно важно, к расширению прав и возможностей. Для моих студентов первый шаг к достижению прогресса оказался самым трудным, но, как объясняет ученая-гуманитарий и эксперт по паллиативной помощи Мари Итон, мы ничего не добьемся, если мы сперва не «вообразим себе будущее, в котором мы надеемся жить» [15].

Большинство людей, распространяющих сообщения о климате в СМИ (80 % из которых носят негативный окрас [16]), не уделяют достаточного внимания взаимосвязи между нарративом, эмоциями и индивидуальным принятием решений. Именно здесь нам и пригодятся экологические гуманитарные науки. С их вниманием к нарративу, нарративным рамкам, вниманием к значению окружающей среды и способам, с помощью которых дискурс формирует человеческое поведение, эта междисциплинарная и широкомасштабная область хорошо подходит для того, чтобы помочь заполнить этот пробел [17].

В этой книге я рассматриваю исследования эмоциональных реакций на изменение климата и задаю тот же вопрос, что и моим студентам: к чему опускать руки? В наших силах сделать многое: решать проблемы, строить альтернативную экономику солидарности, сокращать количество отходов, становиться политически грамотными и сплоченными, вносить изменения через наше участие в проектировании, политике, юриспруденции и образовании, через организацию сообществ. У нас уже есть много сфер влияния, и наши действия могут вызывать эффект лавины, охватывая новые сферы влияния. Как, где и в каком объеме вмешиваться — личный выбор каждого из нас, и всем нам нужны силы и желание, чтобы взаимодействовать с нависшим над нами кризисом, а не отворачиваться от него.

Это не пошаговая инструкция, которая даст вам практические советы о том, как выполнять эту работу, — множество ресурсов [18], которые помогают в такого рода мероприятиях, уже существует. Вместо этого я сосредотачиваю внимание на действиях,

которые вы можете предпринять в отношении собственных мыслей о себе и своем внутреннем состоянии, на основе научных знаний и той мудрости, которую я приобрела, работая со студентами колледжа в течение двадцати лет.

Задача, которую я преследовала при написании «Полевого справочника по климатической тревожности», заключалась в том, чтобы поддержать вас, представителей поколения климатического кризиса, а также тех людей, которые работают с вами и заботятся о вас. Нет волшебного средства, которое остановит изменение климата. Но нам понадобится много способных и энергичных людей — то есть вас, чтобы справиться с надвигающейся бурей. Эта книга предлагает множество способов найти и поддерживать эту энергию и преданность защите окружающей среды, в том числе:

- средства, позволяющие избежать эмоционального выгорания и поддерживать себя, свою надежду и свое окружение в том, что специалистка по работе с психологической травмой Лора ван Дернут Липски метко называет «эпохой подавленности» (англ. *the age of overwhelm*) [19];
- методы, которые помогут вам найти цель в климатическом кризисе и открыть для себя эмоциональные и экзистенциальные подходы к проблеме изменения климата, которые иногда называют «адаптивными» стратегиями в противовес «техническим» решениям [20];
- стратегии развития личной и коллективной устойчивости перед лицом депрессии, тревоги, страха и опасений, которые многие из нас испытывают, когда думают о будущем в условиях измененного климата, или перед лицом чрезвычайных климатических ситуаций, уже происходящих со многими из нас прямо сейчас;
- тактики взаимодействия с мрачными дискуссиями об изменении климата, транслируемыми в ведущих СМИ;
- способы найти место для удовольствия, желаний, юмора и оптимизма при выполнении работы по обеспечению климатической справедливости.

Ваше экзистенциальное здоровье — это почва, в которой прорастет желаемое вами будущее, и оно же — питание, необходимое для того, чтобы это будущее стало реальностью.

Если те чувства, которые я исследую в этой книге (климатическая тревожность, экологическая травма, экологическая скорбь) [21], вызывают у вас суицидальные мысли, или вы страдаете от сильной тревоги, депрессии или посттравматического стрессового расстройства, связанного с этими проблемами, вам может потребоваться профессиональная помощь. Эта книга не является заменой психологической поддержки.

В «Эмерджентной стратегии» (англ. *Emergent Strategy*) [brown 2017] эдриенн мэри браун задается вопросом: «Каким образом мы можем развить силу радикального воображения, необходимую для того, чтобы вместе мечтать, преодолевая страх?» В целях выживания мы должны мыслить за рамками экологического апокалипсиса и воспитывать в себе способность представлять будущее, в котором все ископаемое топливо будет использовано. Наше радикальное воображение также поможет нам замечать все прекрасные достижения, позволит каждому из нас осознать себя важной частью коллективного движения и сменить парадигму о будущем, в котором климат изменен и мы должны вести жуткую войну за всё более истощающиеся ресурсы, представлением о личном изобилии — когда есть много времени и энергии для выполнения работы, необходимой, чтобы убедиться, что все мы станем достойными предками для многих грядущих поколений.

Моя история

В начале преподавательской карьеры я видела свою цель в том, чтобы давать студентам интеллектуальную базу для понимания связей между разными видами экологических и социальных проблем. Я проводила для них тесты по таким темам, как экологическая справедливость [22], структурное насилие и внешние факторы. Я попросила их отставить в сторону их представления

об окружающей среде и о том, как эти представления формируют отношение к разным группам людей. Я рассказала им, как социальная несправедливость связана с проблемами окружающей среды. Они узнали о колониализме, капитализме, патриархате, расизме и о том, как все это может быть связано с разрушением окружающей среды, и наоборот. Я думала, моя работа состояла в том, чтобы поразить их степенью, масштабом и областью распространения связанных друг с другом проблем, точно так же, как преподаватели наук об окружающей среде видят свою миссию в распространении информации о том, как работают экосистемы и как деятельность человека влияет на их состояние. Наш материал, возможно, был другим, но подтекст был тот же: «Если вы не пребываете в состоянии ужаса, значит, вы не уделяете этим проблемам должного внимания».

Я измеряла свой успех способностью моих студентов видеть *больше* проблем в мире и подвергать сомнению заветные истины. Я предполагала, что чем больше студенты узнают о трудностях и ставят под вопрос собственные намерения, тем лучше они будут подготовлены к решению экологических проблем с позиции социальной справедливости. Большая часть сообщений о состоянии окружающей среды, от документальных фильмов до новостных репортажей, построена на схожей предпосылке: когда зрители видят конкретные глобальные проблемы, они с большей вероятностью пойдут и попытаются их решить.

Я чувствовала, что выполнила свою работу, когда сокрушила наивный студенческий идеализм с обниманием деревьев и заменила его критическим анализом власти. Любите дикую природу? Не будьте дураками! Это социальный конструкт! Любите животных? Как по-детски! Вы просто переносите на них человеческие черты, в то время как на самом деле вас должны беспокоить химикаты в вашей воде! Любите естественную красоту? Как это высокомерно! Вы просто привилегированные американцы! Любите науку? Не обманывайтесь! Это продукт патриархально-колониального капитализма!

Мне потребовалось много времени, чтобы понять, что эти нападки на энтузиазм моих студентов вызывали у них не просто

«дискомфорт». Я заставила студентов почувствовать себя виноватыми за то, что они стремились к какому бы то ни было удовольствию в контакте с природой или с чем-либо другим. Я не учла, как их чувства повлияли на способность изучать материал курса, не говоря уже о практическом его применении. Я внезапно осознала, что их эмоциональная реакция на осознание масштабов проблем нашей планеты и их собственного усугубляющего вклада в эти проблемы может свести на нет наши совместные усилия. Хуже того, их отчаяние по поводу состояния планеты и чувство вины, ведущее к бессилию, могут поставить под угрозу их способность приходить на занятия, сохранять мотивацию для окончания обучения, а затем выходить в мир с решимостью, необходимой для борьбы со всеми этими проблемами.

К большому разочарованию, моя работа и преподавание свелись к сеансам групповой терапии, и я поняла, что совершенно не подготовлена к тому, чтобы справиться с таким запросом. Каждый раз, когда кто-то из студентов приходил ко мне в кабинет, я гадала, с каким кризисом — экзистенциальным или каким-то другим, мне предстоит разобраться на этот раз. Мой курс был не просто обрядом посвящения, бросающим вызов моим студентам, чтобы они выросли в критически мыслящих взрослых людей. Этот курс, в сочетании со множеством других факторов стресса в колледже, привел к тому, что мои студенты слетели с рельсов, а я — вслед за ними.

Пока я занималась исследованием эмоциональных реакций на глобальный кризис, я осознала, что их нельзя отделить от наших мыслей и действий, связанных с изменением климата. Я начала замечать закономерности в реакции студентов на материал учебного плана, и объединила их в «эмоциональную дугу» курса (рис. 2). Я показала студентам, каким образом можно размышлять о своих чувствах как о стадиях непрерывного процесса и понять, что этот путь они разделяют со сверстниками. Семинар, нацеленный на изменение представлений, о котором я говорила ранее, наряду с работой эдриенн мэри браун, заставил меня под другим углом взглянуть на собственную роль преподавательницы.



Рис. 2. Эмоциональная дуга курса экологических исследований.
Автор: Сара Джекett Рей

Я начала задаваться вопросом: была ли для моих студентов так же важна возможность поделиться своими чувствами, как и осведомленность о разрушении окружающей среды и о несправедливости? Я стала замечать, что преподавателям требуется больше инструментов, чтобы помочь студентам усвоить принципы проблемы ухудшения климата как в интеллектуальном, так и в эмоциональном плане. В образовании в области изменения климата редко обращают внимание на эмоциональную составляющую жизни студентов, хотя исследования показывают, что эмоции играют ключевую роль в нашей способности удерживать информацию в памяти и действовать на ее основе.

Тренируясь смотреть через призму эмоций на споры об изменении климата, мы сможем повысить нашу личную устойчивость, сможем обратить больше внимания на социальное неравенство, связанное с изменением климата, а также сможем развивать благоприятные взаимоотношения, учиться общаться с более широким кругом людей — об этом я говорю в пятой главе. Для начала нам нужно заглянуть внутрь себя, раскрыться и оценить наши ресурсы.

Президентские выборы в США в 2016 году привлекли мое внимание. Мои коллеги из области социальной справедливости были не так шокированы, как я, и они напомнили мне, что моя реакция была обусловлена отсутствием у меня непосредственного опыта борьбы с расизмом и бедностью. Я знала, что мне требуется больше смирения; мне также нужно было больше инструментов, а те, что я уже использовала в преподавании, я должна была направить на формирование четких стратегий, которые бы повышали устойчивость моих студентов. Следовательно, эта

книга — еще и о том, как нам противостоять экологической скорби и несправедливости вместе с поколением климатического кризиса *так*, чтобы мы все могли продолжать вставать по утрам и выполнять работу, которая нужна планете и нашему сообществу.

Как читать эту книгу

Как правило, полевые справочники помогают разобраться в некоторых аспектах окружающего мира — в геологии, в жизни птиц, породах деревьев и прочем. Они предназначены для того, чтобы сопровождать вас в полевых условиях и помогать вам быстро ориентироваться и получать более обширные сведения о незнакомой местности. Они не рассказывают нам все о виде, но открывают дверь к глубоким знаниям, начиная с названия и базового описания. Эта книга будет полевым справочником, который проведет вас через ваш внутренний мир и поможет распознать чувства, связанные с теми проблемами окружающей среды, над решением которых вы трудитесь. Осознанность, критическое мышление и эмоциональный интеллект станут вашими проводниками на пути к воплощению того мира, о котором вы мечтаете.

В каждой главе объясняется стратегия для развития стойкости. Эти стратегии обобщают научные исследования, посвященные эмоциям, истории общественных движений, аффектам и философии окружающей среды. Они опираются не только на мой опыт в областях экологической справедливости и экологических гуманитарных наук, но также и на мой опыт в качестве матери, профессора, руководителя программы и сертифицированного члена эпохи подавленности.

Главы не обязательно читать последовательно, а с самой книгой можно не знакомиться целиком, хотя время от времени в главах есть ссылки на информацию из других частей книги, и кроме того, многие из нас вынуждены бороться со всеми проблемами из тех, что освещены здесь. Различные методы могут каждому

помогать по-разному, даже одному человеку в разные периоды его жизни. В чек-листах в конце каждой из глав изложены главные мысли. Они освежают в вашей памяти то, о чем вас побудила задуматься глава, — вы даже можете использовать эти чек-листы как мантры, чтобы настроить себя на день. Примечания к главам в конце книги дают более подробное описание ключевых идей для дальнейшего углубления и изучения.

Далее прочитайте краткое содержание глав, а затем погрузитесь в те из них, которые находят у вас отклик.

Глава 1. Составьте представление о роли эмоций в стремлении к климатической справедливости. Это обзор исследований того, как проблема изменения климата сказывается на психическом здоровье. Мы будем изучать чувства, связанные с изменением окружающей среды, и то, как они — в зависимости от социального класса, расы, гендера, сексуальности, уровня власти и идентичности — оказывают влияние на нашу эмоциональную жизнь. Осознание этих эмоций — первый шаг к тому, чтобы сохранять свое хладнокровие на нагревающейся планете.

Глава 2. Набирайтесь мудрости в вопросах, связанных с климатом. Здесь приведены научные исследования об осознанности, теории аффектов, о скорби и травме, экологической психологии и об эмоциональном интеллекте — всё это с целью помочь нам понять роль, которую играют чувства в том, как мы размышляем об изменениях климата и работаем над ними.

Глава 3. Заявите о своем призвании и расширьте масштаб действий. В этой главе развенчиваются два мифа, которые становятся преградой для действий: 1) «миф инструментализма» — представление о том, что результаты наших действий всегда должны быть впечатляющими и измеримыми; 2) «миф индивидуализма» — представление о том, что один человек не может достичь серьезных изменений.

Глава 4. Взломайте историю. Здесь речь идет о том, как мы можем использовать свое воображение для того, чтобы заменить истории о неотложности и обреченности другими — о коллек-

тивной и общественной трансформации. Эти новые истории помогут нам оставаться в области работы с климатическими проблемами как можно дольше.

Глава 5. *Меньше заботьтесь о своей правоте, больше — о взаимоотношениях.* Эта глава объясняет, как расширить возможности для сотрудничества с людьми как правых, так и левых взглядов, ставя диалог и контакт выше собственной правоты и «побед» в спорах. Не только проявляя сочувствие к другому, но и предлагая деятельную помощь, мы можем сосредоточить наши усилия, которые прикладываем для достижения климатической справедливости, на вопросах социальной справедливости и материальной жизни людей.

Глава 6. *Двигайтесь за пределы надежды, избавляйтесь от чувства вины и больше смейтесь.* Здесь я показываю, что чувство вины, которое доминирует над другими эмоциями у защитников окружающей среды, разрушительно и бессмысленно. Напротив, как говорят нам традиции идеи «сопротивления страданиям», удовольствие, юмор, желание и критическое отношение к надежде являются лучшими мотиваторами долгосрочных обязательств. Мы можем найти радость в воплощении мира, в котором мы хотим жить, вместо того чтобы бороться с тем, чего мы боимся.

Глава 7. *Сопровитвайтесь эмоциональному выгоранию.* Эта глава описывает, как мы можем преодолеть преграды, которые сами воздвигаем на своем пути. Борьба с выгоранием — это не просто нарциссическое обращение к своему внутреннему миру в ущерб «делу» — достижению климатической справедливости; на самом деле, это важно для разработки стратегий деконструкции существующей структуры власти.

Заключение. *Питайте то, что хотите взрастить.* В финале книги я объясняю, как стратегии, в ней изложенные, могут привести к развитию личной и коллективной устойчивости. Вместо того чтобы фокусировать наш свет и энергию на том, чего мы боимся, или на том, что приводит нас в ярость, мы можем стремиться к тому, что хотим взрастить в себе и в мире.

Все эти главы помогают нам ответить на вопрос, что нам потребуется — в экзистенциальном смысле — для того чтобы участвовать в работе по достижению климатической справедливости в долгосрочной перспективе, а не просто реагировать в страхе и панике на сегодняшние новости о несправедливости и прогнозы апокалипсиса.

Нам необходимо выяснить — не просто как *бороться* с изменением климата, но и как *процветать* в эту эпоху. *Нам нужно желать будущего, а не бояться его.* Я надеюсь, что эта книга поможет вам в этом.

Глава 1

Составьте представление о роли эмоций в стремлении к климатической справедливости

Мэди [1], одна из моих студенток, написала работу о том, как, следуя собственным ценностям в отношении экологии, она пришла к настолько саморазрушительному чувству вины перед природой, что практически перестала потреблять что-либо, в том числе и пищу. В стремлении к нулевому воздействию она дошла до крайнего нигилизма и уменьшила свой экологический след, уменьшившись в буквальном смысле. Когда в продуктовом магазине она раздумывала над тем, что ей купить, чтобы не «вносить ни малейшего вклада в развитие проблем, связанных с экологией, обществом или здоровьем», все заканчивалось тем, что она «уходила, не купив ничего, — ведь лучше остаться голодной, чем принять неправильное решение». Мэди считала, что стать хорошим защитником окружающей среды и красивым человеком можно, если ты уменьшишься, исчезнешь. Она пришла к выводу, что лучшие эооактивисты — это те, что покидают нас.

Адвокат по гражданским делам и активист в борьбе с изменением климата Дэвид Бакел [2] пошел дальше, когда в 2018 году облился бензином и поджег себя. В своей предсмертной записке он утверждал, что его суицид — это олицетворение того, что мы

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru