BOGNA STEFAŃSKA: W serii podcastów “Przyziemnie” próbujemy zrozumieć katastrofę klimatyczną. Wysłuchujemy wielu głosów, opowieści i teorii, żeby odkryć z czym tak naprawdę się mierzymy i jak możemy działać. Nie musimy udowadniać, że zagrożenie jest prawdziwe. Wiemy, że katastrofa ma wiele wymiarów i dzieje się tu i teraz, a jej konsekwencje odczuwa wiele osób na całej planecie, również tutaj w Polsce.  
  
KUBA DEPCZYŃSKI: W “Przyziemnie” kompostujemy dotychczasowy dorobek myśli humanistyczne, by stworzyć żyzne podglebie, na którym rozkwitną nowe idee. Być może dzięki nim znajdziemy odpowiedź na pytanie - jak żyć w świecie który się zmienia?  
Podcast nagrywają dla was Bogna Stefańska i Kuba Depczyński.   
  
BS: Projekt został zrealizowany w ramach rezydencji kuratorskiej w Centrum Sztuki Współczesnej ŁAŹNIA w Gdańsku.

JUSTYNA BANASZCZYK: Ilustrację dźwiękową i muzykę przygotowała Justyna Banaszczyk.

BS: W pierwszym odcinku rozmawiamy o indywidualnym wymiarze katastrofy klimatycznej. Jak radzić sobie z ciężarem psychicznym i emocjonalnym jaki przynosi wiedza na temat zmian klimatu? Czy nasze osobiste wybory mają znaczenie? Czy powinniśmy się bać, wściekać, a może mimo wszystko szukać nadziei? Na te pytania pomoże nam odpowiedzieć Joanna Brzezińska, specjalistka Zdrowia Publicznego psycholożka, aktywistka klimatyczna i współzałożycielka fundacji Klimat i Emocje. Joanna prowadziła grupę wsparcia i telefon zaufania dla osób odczuwających lęk związany ze zmianami klimatu.   
  
JOANNA BRZEZIŃSKA: Ja na jakiś czas porzuciłam psychologię i się tym w ogóle nie zajmowałam. Stwierdziłam, że rzucam psychologię, bo nie chcę się zajmować jednostkami kiedy świat płonie. Zaczęłam studiować zdrowie publiczne. Zaczęłam się interesować zdrowiem środowiskowym i zdrowiem planetarnym. Skończyłam te studia. Nie byłam już psycholożką. Zaczęłam się zajmować aktywizmem przyrodniczym i klimatycznym i wtedy zobaczyłam, że jest pełno takich spraw z dziedziny psychologii w aktywizmie, w odczuwaniu tych wszystkich rzeczy, które się dzieją w związku z klimatem, że ja jednak wracam do psychologii, po prostu, bo nie pojedziemy bez tego tylko krzycząc, działając i mówiąc o tym jak to trzeba organizować, działać, robić zadania, iść do przodu. To prowadzi do takiej totalnej straty energii, a niekoniecznie jakiegoś gigantycznego ruchu do przodu. Nie mówię, że tych ruchów w ogóle nie ma, aktywizm pcha do przodu agendę klimatyczną. Gdyby bardziej wykorzystać wiedzę psychologiczną z ostatnich 100 lat, to wydaje mi się, że byśmy o wiele więcej osiągnęli, tylko to niestety wymaga to takiego zatrzymania się i zrozumienia, że po prostu jak przestaniemy pędzić to będziemy szybsi.

JD: Z twojej perspektywy, jako psycholożki, jak wygląda kwestia indywidualnego mierzenia się z katastrofą klimatyczną?

JB: Mam taki problem, że dla mnie ten temat jest bardzo emocjonalny i sama przeżywam jakieś stadia i nie jestem obojętna wobec tego. Zauważyłam, że po prostu czasem jak jestem w takim dobrym stanie, pełna nadziei, no to wtedy jestem w stanie wygłaszać mowy wspierające, pełne nadziei, o akceptacji, o zachowaniu spokoju i sensie życia. A jak jest mi trochę gorzej to również ten mój ”mesydż” psychologiczny taki jest. Jak jestem zła to też jestem zła jak o tym mówię. Jak pracuje się nad jakimś problemem jak jest się psycholożką, psychiatrą, kimś z branży pomocowej, to dobrze jest mieć dystans do tematu, z którym się pracuje. Kwestia zmian klimatu jest taka, że ja się do niej mogę zdystansować i nawet jak mi się czasami wydaje, że się od niej dystansuję, to się wcale nie nie dystansuję tylko po prostu przeżywam jakieś inne fragment mojego przeżywania tego. Jakiś czas temu słuchałam podcastu i w ogóle kilka jakichś wywiadów czy artykułów psychologów czy psychożek na temat tak zwanej depresji klimatycznej. Ta psycholożka opowiada o zmianach klimatu, o tym, że jest świadoma, że nie jest denialistką, ale z drugiej strony mówi: “no tak i z tego powodu uczę moje dzieci oszczędzania wody; stwierdziłam, że zmienię suwa na trochę mniejszy samochód - no trudno, nie będziemy już mogli jeździć na takie luksusowe wakacje, i zrezygnowałam z przyjaciółkami z jeżdżenia na weekendowe wypady do stolicy Europy”. Ja nie oceniam kompletnie i nie chcę oceniać jednostek i winy jednostek- w ogóle nie to mam na myśli, tylko chodzi o to, że jeśli się głęboko siedzi w temacie zmian klimatu, to naprawdę ma się w nosie oszczędzanie wody w swoim mieszkaniu. Patrzy się na to jak oszczędza wodę branża rolnicza, branża przemysłowa, kopalnie co robią z Polską i wiadomo, że moje zakręcanie wody to jest pewna przyzwoitość, tak samo jak rzucanie papierków na ziemię - po prostu się tego nie robi, po prostu, oszczędzam wodę, segreguję śmieci, ale to nie jest w ogóle żadne wyzwanie. Jest we mnie taki zgrzyt jak słyszę, że ktoś opowiada o zmianie klimatu, że “tak źle nie będzie, musimy działać, coraz więcej firm robi eko-opakowania, kupujemy zero-waste, jest coraz więcej sklepów, w których można kupić wegańskie jedzenie na wagę” i mówi o tym z takim spokojem, jakby to było rozwiązanie zmian klimatu to ja sobie myślę, że tak naprawdę ten specjalista czy specjalistka zdrowia psychicznego w ogóle nie ma pojęcia o zmianie klimatu albo jest zaprzeczeniu. Nie jest osobą, która powinna o tym mówić. Ta pewność odpowiedzi i ta nadzieja, którą dają innym wynika z tego, że zaprzeczają i nie mają jakiejś wiedzy. To jest dla mnie jakaś trudność. Jestem tego wszystkiego świadoma. Bardzo żywo to przeżywam i stąd wiem, że po prostu to jest taki ciężar psychiczny i emocjonalny to dźwignąć i jednocześnie mam świadomość, że osoby, które coraz częściej się wypowiadają na ten temat, naprawdę, nie dzwiginęły topniejących lodowców, nie dźwignęły punktów krytycznych i wiem, że jak dyskutujemy o zmianie klimatu, to mówimy o czymś “mega-ultra-hiper-ciężkim”, co już się dzieje,, tylko po prostu nie mi, nie wam, tylko osobom, których nie znamy, do których ciężej nam dotrzeć, bo to są na przykład rolnicy w centralnej Polsce, to są górnicy, energetycy, którzy są w jakimś momencie przełomowym swojego życia zawodowego. Oni też są narażeni na ogromną dezinformację, ogromny stres i tak naprawdę nie wiedzą czemu mu wierzyć. My jesteśmy w takiej grupie osób, która, powiedzmy, nie zaprzecza, ale też tak naprawdę nie doświadcza tego jakoś super silnie. Wy macie swoje jakieś kolektywy, grupy, ja mam swoje, w których o tym rozmawiamy i być może to właśnie my sobie z tym poradzimy, bo na przykład się okaże, że faktycznie - no dobra, nic nie ma, ale są nasze więzi społeczne z ludźmi, którym ufamy. Są osoby, które po prostu nie były tego świadome i na przykład sobie tego nie wytworzyły w tym czasie. Fajnie jest o tym mówić, ale naprawdę nie znam wielu psychologów i psycholożek i specjalistów zdrowia psychicznego, którzy naprawdę tak mocno i głęboko mają świadomość, co się dzieje z klimatem, umieją oddzielić od smogu na przykład albo plastiku w oceanie albo naszego stylu życia, indywidualnych decyzji i faktycznie są w stanie porozmawiać na ten temat. Jeśli się tego tak mega głęboko nie przeżyje i nie czuje i się o tym nie wie, no to te rozmowy sprawiają, że osoby, które naprawdę mocno przeżywają zmiany klimatu, poczują się jeszcze bardziej niezrozumiane, jeszcze bardziej zdenerwowane i jeszcze bardziej w poczuciu beznadziei.

KD: Czyli nie każda porada psychologiczna będzie dobra i nie każda specjalistka zdrowia psychicznego będzie w stanie pomóc osobie, która nie radzi sobie z ciężarem emocjonalnym, jaki niesie ze sobą świadomość zmiany klimatu. Skupianie się na indywidualnej odpowiedzialności, osobistych wyborach i stylu życia jednostek nie jest najlepszą drogą jeżeli chcemy sobie pomóc. Co z osobami, które bardzo mocno odkrywają tą indywidualną odpowiedzialność i przez to cierpią na depresję klimatyczną?

JB: Depresja klimatyczna nie istnieje (śmiech) według klasyfikacji chorób. Ze zdrowiem psychicznym i z każdą inną dziewczyną zdrowie jest tak, że co kilka lat wydawane są takie klasyfikacje chorób - jedna europejska, druga amerykańska - i na razie w tych klasyfikacjach depresji klimatycznej nie ma. Mam takie poczucie, że termin “depresja klimatyczna” stał się takim kolokwialnym terminem, określającym osobę, która boi się zmian klimatu, ma trudności emocjonalne ze zmianami klimatu, odczuwa, można powiedzieć, eko-lęk… Jest bardzo dużo słów, jest jeszcze słowo “solastalgia” czyli też jakaś melancholia po stracie… Na pewno coś się dzieje, na pewno coś jest na rzeczy, ale właśnie nie ma na to jeszcze takich bardzo solidnych danych. Badania dr Magdaleny Budziszewskiej to były badania jakościowe, więc ona rozmawiała z osobami, które doświadczają takich stanów i to są bardzo istotne badania. To jest bardzo ważne, żeby przeprowadzać wywiady i rozmawiać o tym jak to wygląda, ale żeby coś w świecie medycznym i nauk o zdrowiu ruszyło i było znane, to potrzebujemy badań ilościowych czyli liczb, statystyk i pomiarów.

BS: Bardzo podoba mi się określenie solastalgia, które jest definiowane jako tęsknota za domem, kiedy wciąż jesteśmy w domu. Niby ciągle jesteśmy w tym samym miejscu, ale wszystko się zmieniło. Czyli wiemy już, że nasze lęki związane ze zmianami na planecie są prawdziwe. Oprócz strachu i lęku osób, które za dużo wiedzą, powiedz - jak jeszcze zmiany klimatu wpływają na nasze zdrowie.

JB: Depresja klimatyczna czy eko-lęk czy jakieś nasze problemy związane z naszą ogromną wiedzą na temat następujących zmian klimatu to też jest forma przywileju, ponieważ tak naprawdę zmiany klimatu już wpływają na życie psychiczne ludzi, którzy nawet do końca nie zdają sobie sprawy, że ich życie psychiczne szwankuje ze względu na zmiany klimatu. Być może nawet nie mają dużej wiedzy na temat tego, co się dzieje. Na to akurat mamy konkretne dane, konkretne liczby. Na przykład w huraganie Katrina - osoby, które tę katastrofę przetrwały, częściej cierpią na stres pourazowy, częściej doświadczają przewlekłego stresu, niż reszta społeczeństwa. Wiąże się to z tym, że te osoby straciły swój dobytek, straciły pamiątki, straciły dokumenty, straciły wszystko, co tak naprawdę miały. Musiały się przesiedlić. Zostały wyrwane z korzeniami i to powoduje naprawdę gigantyczny stres i gigantyczne problemy z życiem rodzinnym, z radzeniem sobie z emocjami. W takich sytuacjach częściej może się pojawić przemoc, stosowanie używek, uzależnienia od jakichś substancji. Kolejna grupa, która bardzo mocno może doświadczać pogorszenia zdrowia psychicznego to na przykład grupy, które doświadczają powolnych zmian klimatu, czyli na przykład wyrybienia, podwyższenia poziomu wód, temperatur, które uniemożliwiają życie... Nie słyszałam o badaniach prowadzonych w Polsce nad rolnikami, którzy przez kopalnie odkrywkowe doświadczają suszy w centralnej Polsce. Zdrowie psychiczne tych osób też może być jakoś bardzo narażone na jakiś gigantyczny stres, na gigantyczne problemy - to są przecież osoby które mają bardzo odpowiedzialną pracę - dostarczają reszcie Polaków i Europejczyków żywność. Ich praca jest niezwykle ważna, a z problemem suszy są zostawieni zupełnie sami sobie. Nie słyszałam też o badaniach stresu pourazowego czy badaniach zdrowia psychicznego osób, które doświadczyły tych wichur w Borach Tucholskich kilka lat temu... A przecież tam były obóz harcerski. Tak naprawdę my mamy pierwsze ofiary zmian klimatu w Polsce, które bardzo być może cierpią psychicznie z tego powodu, ale cały czas ten temat odkładamy i nie mamy tego w głowie zakodowanego, że to już teraz się dzieje. Być może właśnie najwyższy czas zacząć o tym mówić i się tym zająć, bo tak naprawdę to jest kolejny argument do podejmowania działań. To nie tylko przyroda, to nie tylko nasze płuca, ale zdrowie psychiczne, samopoczucie, radzenie sobie, utrzymanie rodziny, korzystanie z używek, rozwiązywanie problemów emocjonalnych to również jest coś, co się w kontekście zmian klimatu dzieje już dzisiaj w Polsce.

BS: Wspominałaś wcześniej o zdrowiu publicznym. Czy możesz powiedzieć nam więcej o tym jak to się łączy z katastrofą klimatyczną?

JB: Najnowszym konceptem jest właśnie zdrowie planetarne, które łączy nie tylko zdrowie człowieka i środowisko, człowieka i zwierzę, człowieka i przyrodę, tylko w ogóle całą planetę, cały system lodowców, wody, oceanu, życia morskiego, życia podziemnego, ziemnego, powietrza… Zdrowie ludzkie i zdrowie zwierząt to jest jak gdyby jedno, musimy dbać o oba. To jest przykład nietoperza z Wuhan. Przez to, że my zabieramy zwierzętom miejsce do życia, dzikie zwierzęta żyją bliżej ludzi, jesteśmy bardziej narażeni na wszystkie choroby. Jak zaczęłam się zajmować zdrowiem planetarnym to zrozumiałam, że tak naprawdę nasza epidemia chorób cywilizacyjnych, przeróżnych - depresji, otyłości, cukrzycy i tak dalej, naprawdę jest wynikiem chorób, które toczą planetę Ziemię - przemysłowa hodowla zwierząt, żywność wysoko przetworzona, brak terenów zielonych i rekreacyjnych, jeżdżenie wszędzie samochodem… To jak niszczymy przyrodę tak naprawdę niszczy nasze zdrowie.

KD: Czyli tutaj spotykają się globalne problemy i nasze osobiste doświadczenia. Nasze indywidualne zdrowie - i psychiczne i fizyczne - zależy od zdrowia całej planety, klimatu i ekosystemów. To jest bardzo ciekawe. Super, że o tym mówisz, ale wróćmy na chwilę do tej indywidualnej perspektywy. Katastrofa klimatyczna budzi w nas mnóstwo negatywnych emocji - im więcej wiemy, tym bardziej odczuwamy strach, złość, czasami poczucie beznadziei czy rozpacz. Jak powinniśmy sobie radzić z tymi emocjami? Jaką rolę one odgrywają w naszym przeżywaniu katastrofy?

JB: Mam wrażenie, że taki świat konsumpcyjny, pędzący, z mediami społecznościowymi w takim ważnym miejscu naszego życia promuje pozytywne emocje. Naprawdę ludzie się boją smutku, boją się złości, boją się po prostu całej masy tak zwanych negatywnych emocji. To tak naprawdę tak, jakbyśmy mieli połowę życia. Skąd wiedzieć, że coś jest okej, kiedy wypieramy w ogóle jakikolwiek czas kiedy nie było okej? Kiedy mamy wiedzieć, że czuję się dobrze w rozmowie o zmianie klimatu, że czuję, że to zaakceptowałam, kiedy po prostu nie pozwoliłam sobie na nieakceptowanie tego? Praca na tak zwanych negatywnych emocjach - smutku, żałobie, rozpaczy, stracie, pustce, lęku, strachu, złości, nienawiści, gniewie to jest ogromne bogactwo i jest to ogromnie ważne. To też jesteśmy my.

BS: Wow. Pojawiło się tutaj mnóstwo ciekawych wątków. Super, że Joanna wspomniała o przeżywaniu tak zwanych “negatywnych emocji” ponieważ teraz porozmawiamy z artystką, która uważa, że te emocje przeżywane w związku ze zmianami klimatu są super potrzebne. Używa sztuki jako narzędzia do przetrzymania nas w żałobie.  
  
KD: Diana Lelonek to polska artystka działająca na przecięciu sztuki, aktywizmu i nauki. Zajmuje się wpływem człowieka na środowisko i relacjami między ludźmi i innymi gatunkami. Diana opowie nam o jednym ze swoich projektów, w którym niezwykle ważną rolę odgrywają smutek i żałoba odczuwane w związku z wymieraniem gatunków.

DIANA LELONEK: Wydaje mi się, że po pierwsze, na pewno jest bardzo ważne żeby ten moment żałoby przeżyć i przetworzyć w sobie. Prawdopodobnie jest to łatwiejsze do zrobienia kolektywnie. Zajmując się zmianami klimatu czy w ogóle mając świadomość tego, co się dzieje bardzo łatwo jest popaść w depresję klimatyczną, zacząć widzieć przyszłość bardzo negatywnych barwach. Nawet nie przyszłość, ale to co się dzieje teraz i sama świadomość tego, że co parę minut odchodzi cały gatunek jest przytłaczająca. Kolejna myśl, która przychodzi czyli to ile ludzi codziennie cierpi z powodu zmian klimatu. Faktycznie jest to rzeczywistość, z którą jakoś trzeba sobie radzić, zmierzyć się. W tym kontekście sztuka może być dobrym katalizatorem, wyzwalaczem takiego uczucia smutku, ale też refleksji. Zawsze tak jest, że traumę trzeba jakoś przerobić, żeby móc pójść dalej i umieć na to spojrzeć na to trochę z dystansu, ale też jednocześnie nie rezygnując z działań. To widać chociażby w działaniach Extinction Rebellion, to jest Rebelia Wymierania.Ważną częścią tych działań jest świadomość wymierania, świadomość końca. Te performensy mają taką formę pochodów żałobnych, chociażby te Red Rebel Brigade - postacie ubrane w czerwone szaty, które bardzo jednoznacznie kojarzą się też takim konduktem żałobnym. U spodu tych działań jest pamięć o wymierających gatunkach i takie jednoczenie się z tymi wymierającymi w tym momencie.Ja też szłam w tym marszu czerwonym Extinction Rebellion no i były takie momenty kiedy faktycznie czuło się takie bardzo mocne skupienie i przeżywanie tego. W swoich pracach też to trochę poruszałam. Moja sztuka też ewoluuje. Ona zarówno w niektórych projektach zahaczała o takie bardzo optymistyczne podejście, na zasadzie, że także tymi narzędziami sztuki można zmienić. Czułam, że jak już je mam, to że chcę pokazać to, co się dzieje, żeby jakoś zbudować pewną świadomość w odbiorcy. Później pomyślałam, że właściwie sama się borykam z wieloma wątpliwościami i też własnym smutkiem, który jest wyzwalany przez to co się dzieje więc stwierdziłam, że to też jest może coś, czym należy się dzielić. Taka praca, którą zrobiłam do galerii Labirynt w Lublinie, to była praca, która była zupełnie minimalistyczną instalacją. To też był moment, kiedy ja się tak mocno zastanawiałam nad narzędziami sztuki. Być może też dlatego też gdzieś ten dźwięk się znalazł tych pracach, bo on jest niematerialny i na przykład nie trzeba go transportować. Zaczęłam szukać takich mediów, które wymagają mniej tych procesów produkcyjnych, takich materialnych. Mam też wrażenie, że po prostu z tym świecie takim... bardzo obrazowym i wizualnym, przynajmniej na mnie osobiście ostatnio bardzo mocno działają dźwięki. Jak opowiadać na przykład o żałobie po odchodzących gatunkach? Stwierdziłam, że opowiem we właściwie bardzo prosty sposób. Miałam taki plan, żeby we współpracy z Marcinem Lenarczykiem skomponować [utwór] z dźwięków wymarłych gatunków ptaków, z nagrań archiwalnych, które znalazłam w różnych bibliotekach instytucji - tam są nagrania kolekcjonowane nawet już od lat 60, przez to duża część tych nagrań należy do przedstawicieli gatunków już nieistniejących w tym momencie. Zebrałam te dźwięki ptaków, które już nie żyją, które już odeszły i staram się znaleźć ostatnie nagrania, które powstały. No i faktycznie w kilku wypadkach to są nagrania, w których jest wiadomo, że to był ten ostatni samiec czy samica danego gatunku.Najbardziej mnie zainspirowało takie znane nagranie Hawajki czarnolicej Kauaʻi ʻŌʻō z Hawajów. To zazwyczaj dotyka tych endemicznych gatunków. Jak ludzie pojawili się na Hawajach to też przywieźli ze sobą rzeczy, których tam wcześniej nie było. Ona nie miała naturalnych wrogów na tej wyspie, ale pojawiły się na przykład koty, które zaczęły być czymś takim dla niej bardzo niebezpiecznym, czego ona się nie spodziewała zupełnie. Przy okazji cała infrastruktura, wycinka, wybudowanie miast i tak dalej… Faktycznie jest to nagranie z lat 70, na którym jest nagrany samiec, który śpiewa. Jest taki bardzo poruszający moment w tym nagraniu, że on śpiewa i później są momenty ciszy i w tych momentach ciszy zawsze opowiadała mu partnerka. To były śpiewy takie przed okresem godowym, mające na celu połączenie się tych dwóch ptaków i jakoś zapoznanie się… Partnerka mu nie odpowiadała, bo po prostu już nie było żadnych żyjących przedstawicielek Kauaʻi ʻŌʻō, był tylko ten samiec.   
Na nagraniu słychać to jak on to powtarza te frazy, te dźwięki, które od wieków te ptaki powtarzały w tej sytuacji i gdzie od zawsze ta wybranka mu odpowiadała. W tym nagraniu po prostu słychać tę ciszę. To jest takie nagranie, które mocno działa, jeszcze jak się zna ten kontekst. On po prostu już nie ma dla kogo śpiewać. Można sobie wyobrazić jakby się było takim ostatnim człowiekiem na ziemi… Zaczynasz tak do siebie gadać, nie masz do kogo już mówić, ale mówisz cały czas. No wyobrażam sobie jak jego psychika musiała być obciążona prawdopodobnie przez to (śmiech). Stąd się wziął tytuł wystawy - Endling i - słowo oznaczające ostatniego przedstawicieli danego gatunku, tego ostańca, tego, który pozostał. No i właśnie ten utwór miał mieć to na celu. Chciałam, żeby ludzie, którzy go słuchają to poczuli. Miałam taki pomysł, żeby w ogóle, totalnie ludzie mogli się skupić tylko i wyłącznie na tym dźwięku i na odczuwaniu tej przestrzeni dźwiękowej, ponieważ on został zakomponowany tak, że ma się wrażenie, że jest się w środku “soundscape’u”, w środku trochę na wpół wymarłego lasu - bo to nie jest taki wesoły las, wiosenny tylko jest to las, gdzie słychać te ptaki, ale słychać też pustkę, słychać szum z tych archiwalnych nagrań… Czyli wiemy, że coś tam jest nie tak w tym pejzażu dźwiękowym. Miała działać tak bezpośrednio właśnie na nasz emocjonalny odbiór sytuacji i sprzyjać takiemu wyciszeniu się, skupieniu i przebywaniu w jakimś odczuwaniu żałoby. To miało być trochę takim wyzwalaczem żałoby.

BS: Historia hawajki jest naprawdę wzruszająca, a do pracy Diany wrócimy jeszcze w kolejnym odcinku.

KD: Dzisiaj przyjrzeliśmy się katastrofie klimatycznej z indywidualnej perspektywy i dowiedzieliśmy się, że nasze osobiste poczucie odpowiedzialności i jednostkowe wybory nie są wcale najważniejsze.

BS: Jeszcze że nasze eko-lęki i solastalgie są czymś prawdziwym i niekoniecznie złym.

KD: Wiemy już też, że katastrofa klimatyczna na całym świecie również w Polsce w tej chwili ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne bardzo wielu osób, a nasze indywidualne zdrowie jest bezpośrednio związane ze zdrowiem całej planety.

BS: Na koniec jeszcze - musimy dawać sobie przestrzeń na przeżywanie negatywnych emocji związanych z katastrofą klimatyczną i może nam w tym pomóc sztuka.

KD: I co najważniejsze, jak przestaniemy pędzić, to będziemy szybsi.   
W kolejnym odcinku Strumienia Świadomości zmienimy perspektywę i spojrzymy na katastrofę klimatyczną w skali planetarnej.