



Tożsamość kryzysowa i podświadomy lęk o dalsze dobre życie. Casus kręgów żałoby ekologicznej

ŁUCJA LANGE
UNIwersytet Łódzki

Abstrakt

Artykuł prezentuje zjawisko **tożsamości kryzysowej** i emocji towarzyszących świadomości katastrofy klimatycznej. Autorka opisuje trudność w definiowaniu **żałoby ekologicznej** – emocjonalnej reakcji na degradację środowiska i wymieranie gatunków. Wskazuje na pokrewne pojęcia, jak solastalgię, eko-lęk czy eko-wstyd. Proponuje **kręgi wsparcia** jako bezpieczną przestrzeń narracji, w której można dzielić się przeżyciami i wspólnie nadawać sens stracie. Kręgi te służą normalizacji emocji, odbudowie więzi i tożsamości w obliczu współczesnych kryzysów.

Słowa kluczowe:

żałoba ekologiczna, żałoba klimatyczna, tożsamość kryzysowa, krąg żałoby.

<https://doi.org/10.18778/2300-1690.29.05>

Wstęp

Używam określenia „tożsamość kryzysowa”, by oddać kondycję psychospołeczną osób, dla których odczuwane są jako realne kryzys klimatyczny i zagrożenia związane z wymieraniem gatunków. Takie utrzymujące się zagrożenie może wzmacniać stres, lęk, obawy dotyczące dalszego życia, niepewność, a nawet poczucie straty lub permanentnego braku. Stan tego typu coraz częściej wymaga wsparcia, normalizacji i przede wszystkim zrozumienia, chociaż Joshua Trey Barnett (2022, s. xi) uważa, że większość ludzi z powodu swojego uprzywilejowania wypiera te emocje, zapomina o ekologicznych i ziemskich stratach, zaprzecza temu, co się wydarza. Autor ten konstatuje (...) *zamiast usiąść z takimi stratami, szybko zwracamy się ku naprawieniu tego, co wydaje się zepsute, z nadzieją na ponowne zapomnienie o zniszczeniu, przemianach i utracie* (Barnett, 2022, s. xi). W tym kontekście przydatnym narzędziem, które sprawdza się jako przestrzeń rozumienia problemu, odkrywania i akceptowania, mogą okazać się kręgi, czyli otwarte spotkania o luźnej, bezpiecznej atmosferze, sprzyjającej dzieleniu się doświadczeniem.

Pierwsze spotkania w ramach kręgów żałoby ekologicznej, które organizowałam, przysparzały trudności wynikające z definiowania tego rodzaju emocji. Temat okazał się jednak bardziej złożony i trudny w kontekście społecznej akceptacji dla odczuwania takich strat. Ciekawym jest więc przyjrzenie się sposobom definiowania żałoby ekologicznej i jej zawiliwym koncepcjom teoretycznym. W dalszej części artykułu skupiam się na wyjaśnieniu, czym są kręgi żałoby i w jaki sposób można pracować nimi w obszarze wsparcia.

Problemy z definiowaniem strat związanych z kryzysem klimatycznym i utratą gatunków a definiowanie żałoby ekologicznej

Już sama definicja żałoby jest złożona, bo w języku polskim opisuje zarówno czas, zachowania, reakcję na stratę, emocje i proces (Lange, 2025a, ss. 45–46). Często jest więc utożsamiana ze stratą, której dotyczy – stąd określenia typu „żałoba nigdy się nie kończy”. Doświadczenie jednostek wskazuje na to, że to poczucie straty może nie mijać, żałoba zaś jest procesem adaptacyjnym, który w którymś momencie powinien się zakończyć (nawet bez ustania poczucia straty). Proces żałoby ma na celu rekonstrukcję: znaczeń (lub tworzenie ich), sposobu widzenia siebie i świata po stracie, tworzenia nowego ładu. Jest to również proces uczący jednostki własnych reakcji emocjonalnych i budujący odporność (rezyliencję) w kontekście kolejnych strat. Żałoba, jako powszechnie odczuwany stan, pojawia się na skutek przerwania istniejących między jednostkami więzi (Bowlby, 1998). Jednocześnie, jak wynika z opisu relacji ze zmieniającym się środowiskiem, nie zawsze jest tam mowa o żałobie. Może to wynikać z faktu postrzegania środowiska czy otaczającego świata jako czegoś, z czym jednostka nie buduje więzi. Osoby takie wskazują bardziej na lęk, niepokój, złość, depresję, poczucie straty, ale niekoniecznie żałobę. Jest to jeden z problematycznych obszarów, który ukazuje trudność w samodiagnozowaniu, a często też diagnozowaniu przypadków.

Koncepcje żałoby środowiskowej (ang. *environmental grief*) i żałoby ekologicznej (ang. *ecological grief*, *eco-grief*) dopiero w XXI wieku doczekały się zainteresowania i rozbudowania, chociaż ich korzeni należy szukać już w latach czterdziestych XX wieku. Obie koncepcje dotyczą sytuacji utraty środowiska naturalnego, zmian klimatycznych oraz wymierania

gatunków spowodowanych działalnością człowieka (Kevorkian, 2020, s. 217). Zmiany tego typu mogą prowadzić w konsekwencji do poczucia utraty tożsamości (Consulo i Ellis, 2018, s. 275). Jednakże poza tymi określeniami w literaturze psychologicznej wyróżnia się jeszcze inne pojęcia: żałoba klimatyczna (ang. *climate change grief*), lęk ekologiczny (ang. *eco-anxiety*), solastalgia, ekonostalgia, eko-paraliż (ang. *eco-paralysis*), wyrzuty sumienia spowodowane sytuacją klimatyczną (ang. *eco-guilt*) (Agoston, Csaba, Nagy, Kővary, Dull, Racz, Demetrovics, 2022, ss. 1–2).

W pierwszej kolejności skoncentruję się na wyjaśnieniu pojęć, które mogą wydawać się nieznane – czyli solastalii i odróżnieniu jej od ekonostalii. Jest to stan najbliższy ekożałobie, opisujący cierpienie, rozpacz i inne emocje, pojawiające się w konsekwencji uświadomienia sobie, że miejsca, przestrzenie życia, które są ważne dla jednostki, ulegają stałym i negatywnym przemianom powodowanym przez ludzi, co sprawia, że komfort, ukojenie, radość czerpane z tego otoczenia stopniowo zanikają (Albrecht, 2011, ss. 50–53). Mowa jest więc o najbliższym otoczeniu, które ulega przeobrażeniom, co w sposób negatywny oddziałuje na jednostkę, która pozostaje z poczuciem zdradzenia, oszukania, rozpacz i tęsknoty. Źródłostów pojęcia koncentruje się na „pocieszeniu” (ang. *solace*), „pustce” (ang. *desolation*) oraz „nostalgii”. W przypadku pojęcia ekonostalii mowa jest o powrocie do miejsca po okresie nieobecności i dostrzeżeniu zmian, jakie tam zaszły w wyniku kryzysu klimatycznego (Albrecht, 2011, s. 54). Chodzi o sytuacje, kiedy wysychają rzeki, drzewa zostają wycięte, w miejscu natury pojawia się beton itp. Emocje powodowane przez taką konstatację mogą być dokładnie takie same, jak w przypadku solastalii – różnica polega jedynie na tym, czy otoczenie jest miejscem życia (ciągły kontakt) czy miejscem, do którego przyjeżdża się co jakiś czas (odstępstwa w kontakcie).

Wspominałam już o grupie pojęć dotyczących emocji jednostki. Jeśli jest to lęk ekologiczny, to mowa jest o specyficznym stresie wynikającym ze świadomości kryzysu ekologicznego i zmian klimatu. Ten lęk jest powiązany z antycypowanymi zmianami środowiska, dostępnością wody, pożywienia, miejsca do życia, koncentruje się na obawie o przyszłość własną i kolejnych pokoleń (Albrecht, 2011, ss. 49–50). Lęk ten może być odczuwany przez wszystkich, ale najczęściej rejestruje się go wśród młodych dorosłych i dzieci (Hickman, Marks, Pihkala, Clayton, Lewandowski, Mayall, Wray, Mellor, van Susteren, 2021; Miller, 2023, s. 213). Opis paraliżu ekologicznego wskazuje na brak możliwości reagowania na zmiany klimatyczne. Łączony jest z działaniem szoku na skutek uświadomienia sobie potencjalnego zagrożenia lub dylematu poznawczego spowodowanego za dużą liczbą sprzecznych opinii i propozycji działań (Albrecht, 2011, s. 50). Kiedy mowa jest o wyrzutach sumienia spowodowanych klimatem, w grę wchodzi większa samoświadomość dotycząca własnych działań w zakresie ochrony środowiska, w tym naruszania społecznych standardów lub zaleceń ze świata nauki (Mallett, Melchiori, Strickroth, 2013). Można wyróżnić również inne emocjonalne reakcje wynikające z relacji ze środowiskiem. Mowa tutaj o reakcjach ekologicznych, klimatycznych, środowiskowych i ziemskich: wstydzie (ang. *eco-shame*), dystresie (ang. *eco-distress*, *climate change distress*), martwieniu się, lękach (trzy odrębne nazwy, ang. *climate anxiety*, *climate change anxiety*, *climate change-related anxiety*), strachu (ang. *eco-fear*), fobii (ang. *eco-phobia*), wypaleniu (ang. *climate burnout*, *eco-burnout*), a nawet traumie – przy czym część z odmian odnosi się do stresu pourazowego (ang. *ecological trauma*, *environmental trauma*, *climate trauma*, *climate-related trauma*, *eco-trauma*, *eco-PTSD*, *climate-related pre-traumatic stress disorder*), złości (ang. *eco-anger*, *climate*

anger), wściekłości (ang. *eco-rage*, *climate rage*, *terrafurie*), melancholii (ang. *environmental melancholia*), rozpacz (ang. *climate-related despair*, *environmental despair*, *eco-despair*), czy wreszcie depresji (ang. *climate depression*, *eco-depression*) (Agoston i in. 2022; Cianconi, Hanife, Grillo, Betro, Lesmana Cokorda, Janiri 2023). Zwracam uwagę na tę różnorodność z dwóch względów. Po pierwsze tworzą one unikalne spektrum reakcji powiązanych ze środowiskiem, które różnią się między sobą natężeniem emocji w mniejszym lub większym stopniu skłaniających do działania. Te powiązane ze złością i wściekłością mogą popychać do aktywizmu, drugi biegun będą stanowiły lęki, trauma, wypalenie, depresja. Po drugie tak szeroka gama reakcji sprawia, że porozumienie między osobami w odmiennych stanach emocjonalnych może okazać się niemożliwe lub zwyczajnie nieefektywne. Stanowi to jedną z przeszkód w kreowaniu przestrzeni o bardziej ogólnych nazwach, gdzie osoby z różnych miejsc w spektrum emocji, nie odnajdą w sobie podobieństw.

Ważnymi zagadnieniami są też węższa pojęciowo: żaloba klimatyczna, która dotyczy wyłącznie zmian wynikających z kryzysu klimatycznego, oraz żaloba dotycząca osób na diecie wegańskiej. W tym drugim przypadku poza smutkiem, rozpaczą, wyrzutami sumienia, poczuciem bezsensu, świadomością powszechnej hipokryzji może pojawiać się też złość, świadomość bycia oszukiwanym, frustracja itp. Chodzi o to, że osoby stosujące na co dzień weganizm etyczny (odejście od używania, spożywania i korzystania z rzeczy, produktów pochodzących od osób zwierzęcych i okupionych ich cierpieniem) na każdym kroku spotykają się z martwymi ciałami i ich fragmentami ukrytymi w codziennych praktykach i powiązanych z nimi rzeczach (Meindersma, 2010). W takiej sytuacji osoby wegańskie mogą doświadczać urazu moralnego, który, podobnie jak żaloba, wymaga

przepracowania. Uraz moralny w tym przypadku pojawia się na przecięciu idei braku jakiegokolwiek przemocy względem osób zwierzęcych i doświadczeniem niemożliwości wyjścia poza obręb tejże we współczesnym kapitalistycznym, konsumpcjonistycznym świecie (Lange, 2025b).

Porządkowanie zakresu znaczeniowego pojęć używanych w ramach określania reakcji na zmiany klimatyczne jest trudne jeszcze z jednego względu – tego typu stany, w tym żaloba ekologiczna, nie są powszechnie społecznie akceptowane, często są deprecjonowane, niezrozumiane, określane jako wyolbrzymione lub dziwaczne (np. jako lewicowa fanaberia), a nawet mogą spotykać się z agresją i nawiścią (co dzieje się w przypadku działań Ostatniego Pokolenia, które obwinianie i karne jest bezrefleksyjnie za podejmowanie akcji protestacyjnych). Problem z tymi pojęciami wynika dodatkowo też z tego, że dla kogoś, kto pierwszy raz styka się z nimi, są one nieostre. Trudno też oczekiwać, by każda osoba z dnia na dzień rozwinęła więź z otaczającym ją środowiskiem i tym samym zaczęła odczuwać emocje wynikające z powszechności strat, jakie ponosimy każdego dnia.

Kręgi wsparcia – zarys zjawiska

Przyjmuje się, że współczesne kręgi wsparcia pochodzą wprost od kręgów osób rdzennych zamieszkujących Amerykę Północną i są prawdopodobnie najbardziej naturalnym sposobem społecznego radzenia sobie z kryzysem. Kryzysy mogą w tym przypadku być postrzegane różnie i dotyczyć szerokiego spektrum zagadnień. Zasadniczo praktycznie wszystkie kultury tradycyjne miały zwyczaj wspólnotowego dzielenia się troskami i radościami, więc zrozumiałe mogą być takie wskazania dotyczące źródeł. Uznaję więc, że jest to wewnętrzna potrzeba ludzi, by opowiadać/mówić o trudach i w ten sposób znajdować rozwiązania lub/i odczuwać ukojenie.

Wśród teorii mających wpływ na kształt obecnie funkcjonujących kręgów pojawiają się pojęcia „kręgów wsparcia” (ang. *circle of support*) w kontekście osób z niepełnosprawnością, „teorii pierścienia” (ang. *ring theory*) oraz tematycznych grup wsparcia. W dalszej części tekstu przedstawię to, jak one funkcjonują i w jaki sposób różnią się od kręgów żałoby.

Pierwsze działania wsparcia kręgowego dla osób z niepełnosprawnością podejmowane były w Kanadzie w latach osiemdziesiątych i szybko zyskały popularność w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Nowej Zelandii czy Australii (RIC, 2019, s. 5). Były to kręgi dla osób, które borykały się z samodzielnym radzeniem sobie w codziennym życiu. Są one bardziej ustrukturyzowane i to osoba w potrzebie dobiera osoby, które znajdują się w jej kręgu wsparcia. W ramach kręgów tego typu wyróżnia się „warstwy” lub „obszary” współpracy jednostek. Pierwszy obszar to krąg intymności, w którym znajdują się osoby z najbliższego otoczenia, które są powiązane emocjonalnie z osobą potrzebującą wsparcia. Zwykle jest to najbliższa rodzina i najbliżsi przyjaciele. Drugi obszar to krąg przyjaźni – jest to grupa osób, których nie spotyka się codziennie, znają jednak sytuację osoby w potrzebie i mają gotowość udzielenia wsparcia. Trzeci obszar dotyczy kręgu przynależności. Chodzi tutaj o różne grupy powiązane z zainteresowaniami, z działaniami lub pracą. Są to osoby, które spotyka się tylko w kontekście tych grup. Czwarty obszar jest kręgiem wymiany – dotyczy osób, które są w życiu jednostki dlatego, że wykonują odpłatną pracę na jej rzecz. Mogą to być osoby świadczące usługi medyczne, terapeutyczne itp. (Snow, 1998; Davis, 2005). Ustrukturyzowanie i formalizacja w przypadku tak widzianych kręgów wsparcia polega na ułożeniu planu działania, uzgodnieniu jego zakresu, częstotliwości spotkań itd. Wśród zasad tak widzianej pomocy ważne jest, by

osoba potrzebująca pomocy, była w centrum uwagi wraz ze swoimi wartościami, tożsamością i kulturą pochodzenia. (...) *Krąg wsparcia opiera się na przekonaniach o możliwości wyboru, szacunku, zaufaniu, samostanowieniu, zdolności, włączeniu, niezależności i aktywnym obywatelstwie* (HSE, br, s. 6) – co ma duże znaczenie. W przewodniku Health Service Executive (HSE) podkreślono, że krąg tego typu nie świadczy pomocy w zakresie zdrowia jednostki, ma na celu wsparcie w obszarze realizacji marzeń i życzeń, czyli tego, co nadaje sens życiu, pozwalając przeżyć je w najlepszy sposób. Wśród korzyści płynących z takiej formy wsparcia wymieniane są: wspieranie nowych i podtrzymywanie istniejących relacji, zmniejszenie izolacji i poprawa samopoczucia, umożliwienie dynamicznego i kreatywnego podejścia do planowania skoncentrowanego na osobie, zachęcanie do dzielenia się pomysłami i rozwiązywania problemów, wspieranie naturalne sieci wsparcia i zmniejszanie obciążenie niektórych rodzin, zapewnienie rodzinom pewnej ulgi w planowaniu przyszłości, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, promowanie autonomii, niezależności i samowystarczalności, wspieranie pozytywnego podejmowania ryzyka, wspieranie aktywnego obywatelstwa, zachęcanie do otwartej i uczciwej oceny, zapewnienie okazji do wspólnego świętowania (HSE, br, s. 8). W przewodniku organizacji Resourcing Inclusive Communities (RIC) w ramach korzyści zwrócono uwagę też na to, że krąg wsparcia ma realny potencjał budowania wartościowych i trwałych relacji, a także zwiększania kompetencji grupy za sprawą tych, którzy w niej uczestniczą (Burke, 2006; Ward, 2010, za: RIC, 2019, s. 7). Co nie jest zaliczane do działań w ramach kręgów? Przede wszystkim zastępowanie roli rodziny dla osoby w kryzysie. Poza tym: przejmowanie roli opieki medycznej i innych organizacji pomocowych, codzienna opieka nad osobą, głębokie zaangażowanie w życie tej osoby,

skupienie wsparcia na rodzicach lub opiekunach osoby w potrzebie (RIC, 2019, s. 8).

Kręgi wsparcia łączy się też ze wspomnianą już teorią pierścienia, stworzoną przez Susan Silk i jej partnera Barry'ego Goldmana. W teorii tej nacisk kładzie się na wsparcie osoby w kryzysie i unikanie zachowań, które mogą okazać się obciążające dla niej. Teoria pierścienia ponownie ustanawia w centrum osobę w kryzysie, a następnie, zgodnie z zasadą bliskości relacji, inne osoby znajdują się w kolejnych pierścieniach. Osoba w centrum ma prawo mówić wszystko i wszystkim na temat swojego stanu. Może płakać, narzekać, używać mocnych słów, krzyczeć. Inne osoby, w kolejnych kręgach mają prawo również mówić wszystko i wszystkim, ale tylko jeśli są to osoby z dalszego kręgu. Zasada ta ma za zadanie odciążenie osoby w kryzysie z ewentualnych emocji innych osób, by nie dodawać jej ciężaru (Silk i Goldman, 2013). Chodzi więc o wsparcie emocjonalne. Silk i Goldman podają jako przykład sytuację własnej choroby autorki. Kiedy zmagala się ze swoim nowotworem, często jej bliscy przychodzili i dzielili się swoimi obawami o jej życie i zdrowie, co okazało się niewspierające. To wtedy powstał zamysł izolowania osoby w kryzysie od emocji na temat jej własnego stanu, jednakże bez blokowania innych osób. Oznacza to, że osoby są otwarte, ale muszą być empatyczne i myśleć o emocjach osoby w centrum uwagi.

Jeszcze inną teorią, która wpisuje się w ideę kręgów wsparcia jest socjologiczny model żałoby Tony'ego Waltera. Badacz ten uznał, że mówienie o swoich zmarłych i emocjach, które wiążą się ze stratą, pozwala na utrzymywanie więzi z nieobecnymi oraz sprzyja odbudowaniu tożsamości po stracie (Walter, 1996). Socjolog ten kładzie nacisk na procesy biograficzne, które nabierają kształtu w konsekwencji tworzenia narracji o stracie i utraconych obiektach, osobach. Narracyjność ma więc duże znaczenie społeczne i sprawdza

się w różnego rodzaju praktykach. Jedną z nich są grupy wsparcia, które – podobnie jak terapia – bywają mylone z kręgami. Różnice między terapią, grupą wsparcia a kręgiem są proste do uchwycenia. Po pierwsze chodzi o cel spotkania. Terapia ma na celu uświadomienie i próbę rozwiązania problemu. Grupa wsparcia ma na celu budowanie poczucia wspólnoty, sprawstwa, oparcia – często ma też określony cel przyświecający spotkaniom. Przy czym spotkania te odbywają się stale w podobnym zestawie osób, które łączy jakiś temat (rodzaje straty, nałogu, choroby, kryzysu itp.). Kręgi mają na celu normalizację doświadczenia, budowanie wspólnotowości w atmosferze otwartości, wzajemnego szacunku, nie przyświeca im jednak żaden cel wykraczający poza dzielenie się swoim doświadczeniem. Kręgi są również przestrzeniami zmiennymi pod względem osób uczestniczących. Gayle G. Cluck i Cline Rebecca J. (1989/2009) dostrzegają, że pojawia się coraz więcej grup, które tworzone są oddolnie przez osoby w żałobie, które chcą w bezpiecznej dla siebie przestrzeni porozmawiać o podobnych rodzajach strat. Jest to kolejna różnica między terapią, grupą wsparcia i kręgiem. Chodzi tutaj zarówno o poziom profesjonalizacji osób prowadzących spotkanie, jak i sprawczość samych uczestniczących. Krąg jest jedyną formą, która może zawiązać się nie tylko na wniosek osób w kryzysie, ale też przy ich aktywnym współudziale (a często także prowadzeniu). Szczegółowy opis działania kręgu (na przykładzie kręgów żałoby) znajduje się w kolejnej sekcji.

Ważnym dla mnie zagadnieniem w kontekście wpływów na kręgi jest dostrzeganie tego, jak te różne teorie przenikają się i tworzą nową jakość, która może wspierać osoby w kryzysie psychologicznym w społeczeństwie, które żyje coraz szybciej i coraz rzadziej pojawia się okazja na zatrzymanie i namysł nad tym, dokąd właściwie zmierzamy i jakim kosztem.



Jak działa krąg?

Kręgi są powoływaną cyklicznie przestrzenią bezpiecznej narracji, której celem jest opowiedzenie siebie, swoich emocji i doświadczeń dotyczących trudnej kwestii, jaką podejmuje osoba facylitująca. Osoba, która organizuje krąg musi potrafić poprowadzić tego typu spotkanie, mieć świadomość konsekwencji popełnienia błędów i unikania ich w przyszłości. Nie jest tutaj konieczne wykształcenie kierunkowe (np. psychologiczne). Ważne jednak, by osoba organizująca miała szeroką wiedzę odnośnie tematu, któremu chce poświęcić spotkania – chodzi o możliwość odnoszenia się i normalizacji doświadczenia.

Spotkania mogą być organizowane stacjonarnie lub przez internet na różnych dostępnych odpłatnie lub za darmo platformach. Trwają one zazwyczaj dwie godziny zegarowe. Ważne jest ich zakotwiczenie w tu i teraz – co znaczy, że nie podejmują tematów z poprzednich spotkań, ani nie planują zagadnień na kolejne. Jest to jednorazowo (każdorazowo) zawiązywana grupa składająca się z mniej lub bardziej przypadkowych osób, które poszukują możliwości opowiedzenia siebie na nowo, wypowiedzenia swojej straty, swojego doświadczenia.

Bezpieczeństwo przestrzeni w kręgach internetowych może dawać fakt, że osoby nie muszą włączać kamery, jeśli nie czują się gotowe, nie muszą się odzywać, mogą też zmienić swój opis (zamiast imienia i nazwiska – samo imię lub inicjał).

Zasady działania takich kręgów opierają się na otwartości, narracyjności, empatycznym słuchaniu bez udzielania rad. Mogą pojawiać się komentarze z pozycji ogółu – normalizujące lub wskazujące różne podejścia do danej sprawy. Nie powinny pojawiać się oceny. Widoczny jest w tym miejscu wpływ kręgów wsparcia dla osób z niepełnosprawnością – gdzie spotkanie ma służyć osobie w potrzebie

i realizacji jej celów osobistych. W tym jednak przypadku zbiorowość składa się wyłącznie z takich osób. Teoria pierścieni widoczna jest w tym, jak rozchodzi się informacja – nie ma oceniania i odnoszenia się z pozycji autorytetu lub kogoś równie przerażonego sytuacją danej jednostki. Zadaniem każdej osoby biorącej udział w kręgu, jest wsłuchiwanie się we własne potrzeby, bez przekraczania swoich granic. Na tym też polega bezpieczeństwo takiej przestrzeni – uczestniczące osoby są samodzielnymi kręgami, które biorą udział w większym kręgu (tworząc poniekąd łańcuch).

Kręgi mają zwykle jakiś temat przewodni, mogą mieć też jakiś rodzaj agendy, jeśli osoba prowadząca spotkanie ma bardziej zadaniowe nastawienie i chce, by opuszczać spotkanie z konkretnymi rozwiązaniami. Dla mnie ważniejsza jest sama możliwość dzielenia się opowieściami i wzajemne odnajdywanie podobieństw. Znaczące jest również to, że różnice nie tworzą barier – stanowią ważne urozmaicenie i rozszerzenie perspektywy. Tematyka kręgów może dotyczyć szerszych lub węższych zagadnień. Kręgi kobiece lub męskie będą należały do tych szerzej definiujących obszar wspólnotowych eksploracji. Kręgi żałoby stanowią uściślenie zagadnienia – przy czym dookreślanie rodzaju straty jeszcze bardziej je konkretyzuje.

W kręgach wyróżnić można cztery do pięciu etapów. Otwarcie kręgu, prezentacja zasad kręgu (kontrakt tu i teraz), oddanie przestrzeni na opowieści, czasami podsumowania lub odpowiedzi do osób, które właśnie się wypowiedziały oraz ostatni – zamknięcie kręgu. Pierwszy etap służy wyjaśnieniu, czym jest krąg żałoby i ułatwia płynne przejście do prezentacji zasad kręgu wraz z ustaleniem czegoś na kształt kontraktu. To ważny element wprowadzenia, ponieważ wiedza na temat tego, czym są (lub raczej czym nie są) kręgi, nie jest powszechnie dostępna. Wiele osób spotykających się z tą formułą pierwszy

raz sądzi, że będzie to grupa wsparcia lub terapia. Ustalenie kontraktu jest ważne, bo jeśli za każdym razem zbiera się nowa grupa, warto wspomnieć o zakazie oceniania innych, nieefektywności porównywania cierpienia, czy poprosić o zaniechanie udzielania rad, kiedy nie znamy kontekstu doświadczenia danej jednostki.

Po tych ustaleniach pojawia się zachęcenie do zabrania głosu, często związane z ciszą, ale cisza też odgrywa podczas kręgów ważną rolę i warto dać jej czas na wybrzmienie. Kiedy zaczynają się opowieści, możliwe jest odnośnienie do nich przez osobę prowadzącą oraz przez inne osoby uczestniczące. Jednakże zawsze bez oceniania, z szacunkiem i odniesieniem do własnego doświadczenia. W ten sposób pokazujemy sobie wzajemnie, jak różnie doświadczamy, co nas łączy, a co dzieli. Taka jednorazowo zawiązana wspólnota pozwala na poczucie, że nie jest się samemu, że to, co czujemy nie jest odosobnione, dziwne, nie-normalne, co znaczy, że nie musimy się z tym ukrywać. Bywa, że osoby wracają na spotkania, bo jest to dla nich jedyna przestrzeń, w której mogą opowiedzieć swoją historię.

Po upływie czasu potrzebnego na opowieści należy domknąć procesy i wyciszyć emocje, zamykając jednocześnie krąg (Narzędziownik, 2025). Takie działanie może zawierać instrukcję, co osoby uczestniczące powinny zrobić lub rytuał – ćwiczenie oddechowe, krótka medytacja itp. Takie działania mogą pojawiać się tylko na koniec, tylko na początku lub na rozpoczęcie i zakończenie (April, 2023).

Zdarzają się przypadki, kiedy osoby biorące udział w spotkaniu potrzebują uzyskać odpowiedzi, wskazówki – proszą wówczas o podzielenie się swoimi pomysłami, doświadczeniem. To są dopuszczalne wariacje – nie są dopuszczalne dopytywania, nadmierne psychologizowanie czy narzucanie innym swojego światopoglądu. To nie są przestrzenie badań społecznych, edukacji psychologicznej

lub terapeutycznej. Celem kręgu jest niewymuszona narracja mająca działanie transformujące, sensotwórcze lub/i przeddefiniujące tożsamość.

Ostatnia kwestia dotycząca kręgów koncentruje się wokół tego, do kogo są one kierowane. Kręgi nie mają konkretnego odbiorcy. Dobór jest dobrowolny i oparty na spontanicznych, intuicyjnych decyzjach osób w kryzysie. Czasami jest to coś dla nich odpowiedniego, czasami nie.

Krąg żałoby klimatycznej czy ekologicznej?

Ponad trzy lata temu zostałam zaproszona do poprowadzenia kręgu żałoby po osobach zwierzęcych. Okazało się to bardzo transformującym doświadczeniem, które kontynuuję, prowadząc kręgi żałoby online w różnych obszarach strat – otwarte, nastawione na każdy rodzaj straty (utrata zdrowia, utrata relacji, utrata pracy, utraty związane ze śmiercią), poświęcone stratom samobójczym lub stratom osób zwierzęcych, po poronieniach lub kręgi żałoby ekologicznej/klimatycznej. Te ostatnie zorganizowane zostały pierwszy raz we wrześniu 2022 roku. Poniżej dzielę się swoimi obserwacjami z trzyletniego procesu tworzenia tego typu przestrzeni.

Pierwsze spotkanie odbywało się pod nazwą nawiązującą do kryzysu klimatycznego. Uznałam, że to zbyt wąskie traktowanie tego zagadnienia i nazwę rozszerzyłam do żałoby ekologicznej. Zmianę tę uważałam za sensowną szczególnie w kontekście tego, że na spotkaniu pojawiały się osoby, które w różny sposób definiowały swoje poczucie straty i czuły, że nie mieści się ono w tej węższej nazwie dotyczącej tylko samego kryzysu klimatycznego. Jednakże zmiana nazwy wiązała się z „wykruszaniem” osób, które zainteresowane były tylko wycinkowo niepokojem o swoją przyszłość w szybko zmieniającym się świecie,

któremu zagraża katastrofa klimatyczna. Od kwietnia 2024 roku nazwa spotkań zmieniała się kolejny raz na *Porozmawiamy o kryzysie. Kręgi dla osób zaniepokojonych kryzysem klimatycznym*. Związana była z recepcją i problemami z definiowaniem swojej przynależności do grupy odbiorców(-czyń) kręgu. Jak łatwo domyślić się, osoby odczuwające konsekwencje psychologiczne kryzysu klimatycznego już czują się inne, a udział w kręgach żałoby, kiedy nie zawsze w ten sposób identyfikowano odczuwane emocje, wiązał się z brakiem przynależności do kategorii osób w żałobie. Poza tym zdaniem osób uczestniczących żałoba brzmiała poważnie, czyli wymagała reakcji, działania – a lęk niekoniecznie. Te zmiany w obszarze nazwy i fluktuacje osób uczestniczących wskazują na kilka problemów, które wynikają też z wielości różnorodnych stanów i emocji dotyczących środowiska i naszej z nim relacji.

Po pierwsze kwestia przynależności do grupy osób w żałobie wynikająca z namysłu nad tym, czy chodzi o stratę czy o żałobę? Żałoba sugerowała zdaniem osób uczestniczących sytuację ostateczną, która nie motywuje do aktywności. Strata brzmiała delikatniej i nie powodowała napięć związanych z presją odczuwania „rzeczy ważnych”. Widoczne było więc to, że osoby te spotykały się już z odbieraniem im prawa do tego, co czuły, z umniejszaniem wartości ich emocji. Uważam, że to duży problem w tym obszarze, który wielokrotnie objawiał się podczas spotkań, pokazując, jak bardzo nie ma społecznej akceptacji dla tego typu wrażliwości.

Po drugie problem z definiowaniem własnych emocji w obszarze szerszym lub węższym i rozumieniem koncepcji żałoby ekologicznej oraz wielości opisywanych odmian. W Polsce mało dyskutowane są koncepcje żałoby ekologicznej – większym zainteresowaniem cieszy się ekopsychologia. Może to wynikać z tego, że pozytywne informacje są przyjmowane z większym entuzjazmem i szkolenia

z ekopsychologii znajdują zainteresowanie, a żałoba jest oceniana negatywnie jako coś smutnego, przygnębiającego, powiązanego ze stratą i śmiercią. W edukacji tanatologicznej (jeśli taka w ogóle się pojawia) brakuje aspektów środowiskowych. Nie ma więc polskojęzycznych źródeł, z których osoby doświadczające oddziaływania zmian klimatu itp. mogłyby czerpać wiedzę.

Po trzecie społeczny brak akceptacji przeżywania emocji związanych z utratą środowiska. Należy bowiem pamiętać, że współczesne społeczeństwo nie przepracowało jeszcze swojej relacji z naturą. Część osób uważa za zasadny podział na „naturę” i „kulturę” – umieszczając człowieka w przestrzeni kultury. Inna część zwraca się ku naturze, czując z nią silną więź i widząc konieczność w przywracaniu miejsca natury we własnym życiu. Są też osoby pomiędzy tymi dwoma stanowiskami, które w zależności od sytuacji definiują swoją przynależności (Hollway, 2022, s. 45). Osoby z grupy bliższej naturze czują, że nie ma przestrzeni na wyrażanie emocji związanych ze stratą, bo ta zarezerwowana jest dla śmierci i tracenia ludzi, jako jedynych wartościowych mieszkańców Ziemi. W ten sposób same umniejszają swoje emocje w obawie przed krytyką i odrzuceniem innych grup społecznych. Sprzyja to ukrywaniu swoich emocji lub nieuświadomianiu sobie ich w pełni.

Po czwarte niezrozumienie koncepcji kręgów żałoby, czy bardziej ogólnie kręgów pomocowych, które w zależności od tego, kto je prowadzi (i jak je aranżuje) przybierają różne formy i czasami są to działania dotyczące procesów grupowych (osoby pracujące w tych samych obszarach lub tych samych organizacjach, narażone na ryzyko wypalenia zawodowego, zmęczenia pomaganiem itp.), pracy z cieniem lub głębokiej relaksacji i w żaden sposób nie są tym, co powinny oferować kręgi – o czym wspominałam już wcześniej. Te są przede wszystkim – powtórzę – przestrzenia

otwartej narracji, mającej na celu budowę, odbudowę, przededefiniowanie własnej tożsamości po stracie lub innym trudnym doświadczeniu, które zaburza w jakiś sposób autobiograficzne procesy wewnętrzne i by nawiązać z nimi kontakt, potrzebna jest wspólnota, głośne wypowiedzenie opowieści o sobie i zobaczenie powiązań między historią własną i historiami innych osób, czyli poczucia łączności i swoistej przynależności.

Te cztery problemy komplikują kwestie organizowania kręgów o takim profilu, mobilizują do tego, by nadal pracować nad ich formułą, która będzie odpowiadała jak najszerszemu gronu osób doświadczających emocji w obszarze interakcji z naturą i jej utratą.

Krąg żałoby ekologicznej jako przestrzeń negocjowania tożsamości kryzysowej

Barnett (2022, s. 1) zwraca uwagę na złożoność emocji odczuwanych względem środowiska i powiązanych z jego utratą, wymienia: podziw, strach, wstręt, zachwyt, zdziwienie, współczucie, empatię, niepokój, rozpacz, zmartwienie, depresję, zaprzeczenie, niedbalstwo, poczucie winy, wstyd, obojętność, apatię, zachwyt, wściekłość, smutek, desperację, wdzięczność, ciekawość. Zaznacza przy tym, że ta lista jest nieskończona i dopiero próba nazywania swoich emocji może uświadomić i unaocznnić, co czujemy (Barnett, 2022, s. 4). Wspomniałam o tym, że kręgi sprzyjają budowaniu nowej tożsamości po/w stracie, ale też rozszerzają pojedynczą perspektywę o wielość i możliwość poznania innych punktów widzenia. Pojedyncze refleksje skupiają się na „ja” – na tożsamości osoby mówiącej, doświadczającej kryzysu, radzącej sobie na własny sposób z tymże. Jednocześnie wielość refleksji wypowiedzianych na głos pozwala z widzenia fragmentarycznego przejść do widzenia bardziej holistycznego. Pozwala to dostrzegać nie tylko

rozwiązania jednostkowe, ale też te szersze, przeznaczone dla całych społeczności/grupy. To, co nazywam tożsamością kryzysową – czyli tożsamością osób żyjących w niekończących się wieloaspektowych kryzysach współczesnego świata – potrzebuje ciągłego weryfikowania, w jakim punkcie jestem, dokąd dalej, jak tam się dostać? A czasami również dociekania – dlaczego? W ten sposób możliwe jest docieranie do źródeł danego odczuwania i tego, skąd te znaczenia czerpiemy. Konfrontowanie się z tego typu pytaniami sprzyja otwieraniu na kolejne przestrzenie. Nawiązuje to do przekonania Barnetta (2022) o tym, że:

(...) Opisując nasze uczucia ekologiczne, możemy lepiej zrozumieć, jak w różny sposób ujawniają nam one aspekty świata, a także jak zachęcają nas do wyobrażenia sobie i urzeczywistnienia naszej własnej sprawczości. Dopiero gdy zrozumiemy, jak uczucia ekologiczne orientują nas w świecie i w stosunku do innych, będziemy mogli określić, które z nich pielęgnować, a których unikać. [...] Celem nie jest panowanie nad naszymi emocjami poprzez pozbywanie się ich. Zamiast tego, opisywanie uczuć ekologicznych czyni nas bardziej inteligentnymi emocjonalnie i lepiej przygotowanymi do wykorzystania ich w działaniu (Barnett, 2022, s. 4).

Ważne jest jednak nie tylko nazywanie i uświadamianie sobie emocji, ale także tego względem kogo/czego się pojawiają. Oznacza to, że konieczne jest zakorzenienie w naturze, poznanie jej – uczenie się nazw, tworzenie ich i wypowiedzianie. Dopiero takie rozpoznanie pozwala na świadomą pracę z własną żałobą środowiskową/ekologiczną (Barnett, 2022, s. 35). Moje doświadczenie w prowadzeniu tego typu spotkań wskazuje, że przede wszystkim brakuje wspólnego mianownika osobom, które spotykają się w kontekście żałoby ekologicznej. Nazywają one bardzo

różnie swoje emocje, często nie dostrzegając tego, że znajdują się one w spektrum tego samego doświadczenia straty środowiskowej i są wywołane tymi samymi zmianami, kryzysami, kataklizmami. Dopiero wskazanie na ten aspekt stabilizuje postrzeganie wzajemne osób uczestniczących. O ile inne rodzaje kręgów skupiają często te same osoby, kręgi żałoby ekologicznej i klimatycznej charakteryzuje największa rotacyjność i zmienność. Wpisują się one w charakter kręgów, dają jednak też do myślenia. Tożsamość kryzysowa jest prawdopodobnie tak dynamiczna, że pomiędzy spotkaniami następują istotne zmiany w sposobie postrzegania i działania, co jednocześnie sprawia, że nie ma już konieczności uczestniczenia w kręgu – osoby angażują się w nowe działania stacjonarne, szukają wspólnot poza miastami (eko-wioski) itp. Pozwalają tym samym, by raz odczuwane negatywne emocje, które przyprowadziły ich na krąg, ulegały przekształceniu – dzięki ich nazwaniu i wypowiedzeniu. Jedną z osób, które brały udział w pierwszym roku organizowania kręgów żałoby ekologicznej przyznała, że przed kręgiem nie miała świadomości wielu rzeczy, ale udział w nim pozwolił jej zobaczyć siebie i swój świat na nowo. A to przyczyniło się do podjęcia decyzji o dalszej edukacji właśnie w obszarze ekopsychologii i poszukiwaniu wsparcia w naturze.

Podsumowanie

Społeczne wyparcie rytuałów związanych ze śmiercią i żałobą sprawiło, że bieżące problemy dotyczące kryzysu klimatycznego i utraty bioróżnorodności nie znajdują adekwatnych form zrozumienia i wsparcia. Pomimo sceptycznego nastawienia do kręgów żałoby, koncept ten uważam za bardzo interesujący – sensotwórczy, transformujący, niosący ukojenie, otwierający na inne wizje świata i nowe znaczenia, które się z nimi wiążą. Dobrze prowadzone spotkanie pozwala opowiedzieć uczestnikom

o swoich emocjach, które znajdują odzwierciedlenie również w doświadczeniu innych osób, co sprzyja poczuciu wspólnotowości i odsuwa osamotnienie na dalszy plan. Żałoba jako coś, co może doprowadzać do izolacji jednostki, dzięki stworzeniu i wypowiedzeniu narracji pozwala dostrzec, że inne osoby mają podobnie, że nie jesteśmy jedynymi odczuwającymi tego typu ciężar.

Zagrożeniem w przypadku kręgów żałoby ekologicznej jest to, że różnorodność nazewnictwa, a często też emocji i stanów psychicznych, może prowadzić do braku wspólnej płaszczyzny między osobami uczestniczącymi w spotkaniu. Dlatego istotne jest, by taką wiedzę wprowadzać podczas spotkań, dodając tym samym do celów kręgu jeszcze edukowanie.



Łucja Lange

– adiunktka w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego. Doktora socjologii i magistra etnologii i teatrologii, psycholożka zwierząt. Wykładowczyni w Uniwersytecie Medycznym w Łodzi. Porusza się w obszarach doświadczenia: relacji międzygatunkowych, różnorodności, choroby, śmierci, żałoby (straty) i bezdomności – zarówno ludzi, jak i zwierząt. Zainteresowana zagadnieniem terapii poprzez fotografię – jako terapeutka i badaczka. E-wydawczyni zina o tematyce żałobnej oraz książek w otwartym dostępie. Działa w Międzynarodowym Towarzystwie Wegańskich Socjologów.

Strona: <https://www.langelucja.pl/>

Afiliacja

Uniwersytet Łódzki

Instytut Socjologii

Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny

lucja.lange@uni.lodz.pl

<https://orcid.org/0000-0002-2676-1022>

Bibliografia

Agoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kóvary, Z., Dull, A., Racz, J., Demetrovics, Z. (2022). Identifying

Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate sensitive Population: A Qualitative Study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2461), 1–17, DOI:10.3390/ijerph19042461.

Albrecht, G. (2011). Chronic Environmental Change: Emerging „Psychoterratic” Syndrome. W: Weissbecker, I. (red.), *Climate Change and Human Well-Being. Global challenges and Opportunities* (s. 43–56). New York: Springer.

Barnett, J. T. (2022). *Mourning in the Anthropocene. Ecological Grief and Earthly Coexistence*. Michigan: Michigan State University Press.

Bowlby, J. (1998). *Attachment and Loss. Volume 3: Loss, Sadness and Depression*. London: Pimlico.

Burke, C. (2006). *Building Community through Circles of Friends: A Practical Guide to Making Inclusion a Reality for People with Learning Disabilities*, Foundation for People with Learning Disabilities.

Cianconi, P., Hanife, B., Grillo, F., Betro, S., Lesmana Cokorda Bagus, J., Janiri, L. (2023). Eco-emotions and Psychoterratic Syndromes: Reshaping Mental Health Assessment under Climate Change, *Yaje Journal of Biology and Medicine* 96(2), 211–226, DOI:10.59249/EARX2427.

Cluck, G. G., Cline, R. J. (1989/2009). The circle of others: Self-help groups for the bereaved, *Communication Quarterly* 34(3), 306–325, DOI:10.1080/01463378609369642.

Cunsolo, A., Ellis, N. R. (2018), Ecological Grief as a Mental Health Response to Climate Change-Related Loss, *Nature Climate Change* 8, 275–281.

Davis, K. (2005). Creating a Circle of Support, *The Reporter* 10(2), 3–5.

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., van Susteren, L. (2021), Climate Anxiety in Children and Young People and Their Beliefs about Government Responses to Climate Change: A Global Survey, *Lancet Planetary Health*, 5(12), s. E863–E873.

Hollway, W. (2022). How the light gets in: Beyond psychology's Modern individual. W: Hollway, W., Hoggett, P., Robertson, C., Weintrobe, S., *Climate Psychology: A Matter of Life and Death* (s. 43–68). Oxfordshire: Phoenix Publishing House.

Kevorkian, K. A. (2020). Environmental Grief. W: Darcy, L. H. (red.), *Non-Death Loss and Grief. Context and Clinical Implications* (s. 216–226). New York: Routledge.

Lange, Ł. (2025a). *Dlaczego śmierć może być dobra*. Łódź: WUŁ.

Lange, Ł. (2025b). Wszyscy jesteśmy mordercami – radzenie sobie z doświadczeniem urazu moralnego. W: Mamzer, H., Białas, P. (red.), *Dylematy moralne w relacjach ludzko-nie-ludzkich* (s. 27–38). Sopot: Wydawnictwo Curranda.

Mallett, R. K., Melchiori, K. J., Strickroth, T. (2013). Self-Confrontation via a Carbon Footprint Calculator Increases Guilt and Support for a Proenvironmental Group, *Ecopsychology* 5(1), 9–16.

Meindertsma, C. (2010). *TEDx: How pig parts make the world turn*. Pobrane z: https://www.ted.com/talks/christien_meindertsma_how_pig_parts_make_the_world_turn.

Miller, A. (2023). Climate crisis as emotion crisis: Emotion validation coaching for parents of the world. W: Aspey, L., Jackson, C., Parker, D. (red.), *Holding the hope: Reviewing Psychological and Spiritual Agency in the Face of Climate Change* (s. 213–226). Monmouth: PCCS Books.

Short, A. M. (2023). The Growing Movement to Bring Back Community Grief and Ritual. *Resilience.org*. Pobrane z: <https://www.resilience.org/stories/2023-10-16/the-growing-movement-to-bring-back-community-grief-and-ritual/>.

Silk, S., Goldman, B. (2013). How not to say the wrong thing. *Los Angeles Times*. Pobrane z: <https://www.latimes.com/opinion/story/la-timeless-how-not-to-say-the-wrong-thing>.

Snow, J. A. (1998). *What's Really Worth Doing and How to do it – A Book for People Who Love Someone Labelled Disabled (Possibly Yourself)*. Ontario: Inclusion Press.

Walter, T. (1996), A New Model of Grief: Bereavement and Biography, *Mortality* 1(1), 7-25.

Ward, J. (2010). *Planning for Now, Tomorrow and the Future, Pave the Way*, Mt Gravatt, Queensland: Mamre Association Inc.

HSE. (bez roku). *A Guide to Circles of Support*. Irland. Pobrane z: <https://www.hse.ie/eng/services/list/4/disability/newdirections/a-guide-to-circles-of-support.pdf>.

Resourcing Inclusive Communities. (2019). *Circles of Support. A manual for getting started*

Narzędziownik. (2025). *Narzędziownik: prowadzenie kręgów żałoby*. Pobrane z: https://www.langelucja.pl/?page_id=3004.

Kwestie dotyczące etyki wydawniczej

Funding information: Not applicable

Conflict of interests: None

Ethical considerations: The Author assures of no violations of publication ethics and takes full responsibility for the content of the publication.

Declaration regarding the use of GAI tools: Not used.

Crisis identity and subconscious fear of continuing a good life. The case of ecological mourning circles

Abstract

The article explores the phenomenon of crisis identity and the emotions accompanying the awareness of climate catastrophe. The author describes the difficulty of defining ecological grief—an emotional response to environmental degradation and species extinction. She highlights related concepts such as solastalgia, eco-anxiety, and eco-shame. She proposes support circles as a safe narrative space in which experiences can be shared and loss can be made sense of. These circles serve to normalize emotions and rebuild bonds and identity in the face of contemporary crises.

Key words: ecological grief, climate grief, crisis identity, circle of grief.

