

groepswandelingen. Ik heb het overal ter wereld gedaan: in de Verenigde Staten, Nieuw-Zeeland, Zuid-Korea en Brazilië. Het werkt zelfs als we geen gemeenschappelijke taal spreken. Mensen begrijpen wat ik bedoel als ik de bollen omhoog houd. Vaak staan ze in de rij, enthousiast om hun verhaal te delen. Het is vooral ontroerend als kinderen de bollen in hun handjes nemen en hun verhaal vertellen, en het is inspirerend om te weten dat ze zich tussen volwassenen bevinden die hen belangrijk vinden en naar hen luisteren.

Vandaag de dag vormt de ongecontroleerde klimaatinstorting de grootste bedreiging voor de volksgezondheid waarmee de mensheid in de eenentwintigste eeuw wordt geconfronteerd, of in ieder geval een versterkende factor voor andere bedreigingen. We worden geconfronteerd met twee noodsituaties van een omvang die we nog nooit eerder hebben meegemaakt. De eerste is fysieke verwondingen en dodelijke slachtoffers als gevolg van brand, hitte, stormen en overstromingen. De andere is een crisis in de geestelijke gezondheid als direct en indirect gevolg van rampen en de emotionele belasting door angst, verlies en depressie. De angst voor een verwoeste omgeving is niet nieuw, evenmin als het besef dat het leven onzeker is, maar de mogelijke gevolgen lijken nu veel groter. En het is moeilijker om eraan te ontsnappen.

In 2007 was ik de enige klinisch psycholoog die deel uitmaakte van de zojuist opgerichte Task Force on Global Climate Change van de American Psychological Association. Het was mijn taak om de psychologische gevolgen van klimaatverandering in kaart te brengen. Ik realiseerde me dat de impact van plaatsvervangend lijden ernstig kon zijn. Iedereen die direct te maken krijgt met de onnatuurlijke rampen als gevolg van klimaatverandering, zoals ongekende branden of overstromingen, zou natuurlijk een trauma oplopen. Maar ook mensen die erover lezen, zich er zorgen over maken en erop anticiperen, konden getraumatiseerd raken. In 2009 werd dit allemaal in de toekomstige tijd besproken, als speculatief. Maar de toekomst die we bijna twintig jaar geleden voorzagen heeft ons ingehaald.

Toen ik het baanbrekende artikel 'The Psychological Impacts of Global Climate Change' publiceerde in *American Psychologist*, voorspelde ik een rampzalige samenloop van omstandigheden die zou leiden tot een geestelijke gezondheids crisis van wereldwijde proporties.² En daar zijn we nu aanbeland. Dit boek bundelt alles wat ik sindsdien heb geleerd over het

omgaan met deze crisis. Het is een programma waarmee jezelf beter leert kennen, je beter gaat voelen en beter in staat bent om passende en zinvolle actie te ondernemen. Het idee dat we in deze tijden emotioneel kunnen gedijen, is zo revolutionair dat het je leven kan veranderen.

De term eco-angst is niet nieuw. Hij werd voor het eerst gebruikt in verband met de bezorgdheid over hormoonontregelende chemicaliën in onze voedselketen en de gevolgen daarvan voor de vruchtbaarheid van de mens. Toen het bewijs voor de snelle opwarming van de aarde duidelijk werd en de klimaatrampen toenamen, werd eco-angst synoniem met klimaatangst.

Angst en bezorgdheid over de toestand van de planeet is een normale en gezonde emotie die zich in je hoofd en lichaam manifesteert. Angst speelt een specifieke rol in je overleving en functioneren. Het is een signaal om een potentiële bedreiging te onderzoeken.

Helaas houden opeenvolgende crises en het uitblijven van een gezamenlijke internationale reactie mensen gevangen in een cyclus van nieuwe bedreigingen en rampen. Bovendien is de angstaanjagende teneur van alle wetenschappelijke rapporten en schokkende nieuwsberichten zelf een groot gezondheidsprobleem geworden. De stress dringt door in je lichaam en je moet proberen je staande te houden.

Maar je staat er niet alleen voor.

Dit boek is een leidraad voor het omgaan met de psychische stress die wordt veroorzaakt door de wereldwijde klimaatverandering en andere milieukwesties. Het is geen catalogus van de extreme natuurrampen die ons te wachten staan, geen routekaart voor de transitie naar fossielvrije brandstoffen, en ook geen overzicht van de alle dagelijkse dingen die je als goede ecologische aardbewoner kunt doen. Die onderwerpen zijn belangrijk en er zijn veel boeken over geschreven met veel waardevolle en nuttige informatie. Dit boek is anders. Het gaat om overleefbaar blijven en zelfs positief gestemd blijven terwijl je wordt geconfronteerd met klimaatverandering, bekeken vanuit een psychologisch perspectief.

Je hebt de verantwoordelijkheid om met milieustress om te gaan, omdat je de verantwoordelijkheid hebt om in je leven aanwezig te zijn en, idealiter, de beste persoon te zijn die je kunt zijn. Dat houdt in dat je ecologische bedreigingen evalueert, actie onderneemt waar je kunt, en verder de angst loslaat.

JE DRAAGKRACHT VERGROTEN

Wil je klimaatangst overleven, dan moet je ontvankelijker worden, voor meer kennis, meer ervaringen, meer gevoelens, meer soorten relaties. De belangrijkste les is dat je je op twee manieren moet openstellen: voor slechte dingen en voor goede dingen. In zijn boek *The Uninhabitable Earth* uit 2019 schrijft journalist David Wallace-Wells: 'Het is erger, veel erger dan je denkt.'³ Ik ben het daarmee eens. Als je je openstelt voor klimaatverandering en de benarde situatie van de natuur, stel je je open voor schade en bedreigingen waarvan je soms liever niets wilt weten. Wat het onderwerp ook is, als je je er eerlijk in verdiept, zul je waarschijnlijk ontdekken dat het ingewikkelder, ernstiger, tragischer en onrechtvaardiger is dan je had verwacht. Maar de waarheid is dat de situatie weliswaar erger is dan je denkt, maar ook beter dan je beseft. Als je je er opnieuw eerlijk in verdiept, zul je objectief gezien ook goede dingen ontdekken. De overgrote meerderheid van de mensen overal ter wereld geeft om de natuur en wil actie ondernemen tegen problemen als klimaatverval. Waar je ook besluit om op onderzoek uit te gaan, je zult goede mensen tegenkomen, met positieve waarden, die inspirerende en creatieve inspanningen leveren. Om Rachel Carson te citeren: als je de tijd neemt om na te denken over de schoonheid van de natuur, zul je momenten van verbondenheid, liefde en ontzag ervaren, en een 'gevoel van verwondering dat zo onverwoestbaar is dat het tot het eind van je leven blijft bestaan'.⁴

Het is niet eenvoudig om je draagkracht te vergroten, maar ik zal je manieren laten zien waarmee dat lukt. Door je open te stellen voor de pijn van ecologische crises – met deskundige begeleiding en hulpmiddelen – kom je ook meer te weten over wat belangrijk voor je is, wat je waardeert en hoe je uiting geeft aan je relatie tot de natuurlijke wereld, waarvan je deel uitmaakt. Het brengt je ook in contact met inspirerende initiatieven van mensen zoals jij, overal ter wereld, die positieve veranderingen te weegbrengen. In zekere zin gaat dit boek de uitdaging aan die ecologische waarheidsvertellers zoals Wallace-Wells stellen. Oké, het is erger dan we denken, erger dan we weten. Maar er zijn manieren om gezond te zijn en ten volle te leven met deze kennis. Ondanks de erbarmelijke omstandigheden van het tijdperk waarin we leven, is er een toekomst en een weg voorwaarts voor persoonlijke groei. Ik geloof echt dat we in deze tijden het hoofd boven water kunnen houden en kunnen floreren. Projecten zoals

de podcast *Climate Change and Happiness*, die ik maak in samenwerking met mijn collega Panu Pihkala, een Finse onderzoeker op het gebied van klimaatemoties, haken in op de positieve veranderingen die overal om ons heen plaatsvinden als directe reactie op de klimaatcrisis. Het advies dat ik mijn klanten en studenten geef is: 'Wees voorbereid op onverwachte wendingen en sta open voor de mogelijkheid dat je positief verrast zult worden.'

Je hoeft klimaatverandering of andere milieuproblemen niet op te lossen om ermee om te kunnen gaan. Maar je kunt en moet wel je eigen persoonlijke werk doen om tijdens de crisis je beste zelf te zijn, manieren te vinden om je aan te passen aan de veranderingen die je moet doorstaan, en vervolgens je energie steken in het verminderen van het probleem en het voorkomen van onnodig lijden voor jezelf en de mensen en plaatsen die je dierbaar zijn, en voor andere mensen en wezens, nu en in de toekomst.

Je zult groeien. Je zult leren dat wat we klimaatverandering of biodiversiteitscrisis noemen, een complex web is van realiteiten, hardnekkige problemen en lokale noodsituaties die niet op een eenvoudige, lineaire manier kunnen worden opgelost. Kun je je hiermee bezighouden? Ja. Kun je de afzonderlijke problemen verbeteren? Ja. Hebben we collectief het vermogen om de wereld rechtvaardiger en duurzamer te maken voor mensen en voor wilde diersoorten? Ja. Kun je leren omgaan met deze tijd, overleven en zelfs floreren? Ja! Dat is de radicale stelling van dit boek.

Ik zal je laten zien hoe je eco-angst kunt herkadereën, zodat het vóór je werkt in plaats van tegen je. Ik gebruik deze methoden zelf ook steeds weer, terwijl ik anderen overal ter wereld coach om hetzelfde te doen.

HET PROCES VAN HET BOEK

In dit boek deel ik het programma dat ik gebruik om zowel cliënten als therapeuten te helpen zich te oriënteren op de waarheid over onze huidige klimaatcrisis, hun eigen reacties daarop te beheersen en plannen te maken voor een toekomst van positieve persoonlijke groei. Door je gevoelens te uiten, kun je ze daadwerkelijk vormgeven en doelen stellen voor hoe je je wilt voelen. Ik ga je leren hoe je dit kunt doen en hoe je daarmee je vermogen om te floreren en geluk te voelen kunt oproepen – in de natuur zoals die is, zelfs als die beschadigd is; in je relaties, hoe gespannen

die ook zijn; en binnen je gemeenschap, die waarschijnlijk gepolariseerd is. Het therapeutische programma dat ik in de praktijk breng en doceer is ontworpen om positieve oplossingen te vinden.

Het is echt mogelijk om je oprecht gelukkig te voelen. Het is mogelijk om je weer verbonden te voelen met de mensen en plaatsen die je dierbaar zijn. Het is mogelijk om je energiek en enthousiast te voelen over verandering – in jezelf en in de wereld.

Er wordt wel gezegd dat ‘het doel van de psychologie is om ons een heel ander beeld te geven van de dingen die we het beste kennen.’⁵ In dit boek zal ik me concentreren op de basisprincipes van je psychische gezondheid: hoe je denkt, hoe je je voelt, hoe je met stress omgaat, hoe je je identiteit en zelfbeeld creëert, hoe je droomt, hoe je communiceert en gezonde relaties aangaat, hoe je actie onderneemt op basis van je waarden, hoe je kunt veranderen en groeien als persoon – en hoe je uiteindelijk los kunt laten, je sterfelijkheid kunt accepteren en je wilde en kostbare leven op een transcendente manier kunt zien. Het unieke is dat ik deze dingen bespreek in de context van enkele van de belangrijkste milieukwesties van onze tijd.

In het eerste deel beginnen we klein, met basisvaardigheden om wereldwijde problemen aan te pakken: hoe te denken, hoe te voelen, hoe om te gaan met stress en hoe je met een heldere blik kunt kijken naar hoe klimaat- en milieukwesties jou daadwerkelijk beïnvloeden, door je eigen persoonlijke IPCC-rapport voor te stellen – ‘Individual Problems with Climate Change’ (individuele problemen met klimaatverandering).

In deel 2 help ik je na te denken over je identiteit en de kernwaarden die je hebt met betrekking tot de natuur, en hoe dit tot uiting komt in je familie en cultuur. Dit creëert een solide en gezonde basis voor het omgaan met problemen.

Van daaruit leer ik je in deel 3 vaardigheden uit de therapie zodat je kunt omgaan met verontrustende kwesties die je coping bedreigen, zoals eco-angst en wanhoop en verdriet over de vernietiging van de natuurlijke wereld. Dit omvat hoe je omgaat met politiek en propaganda die eco-angst aanwakkeren, en hoe je het grondgebied waar je leeft erkenning geeft, of het nu gezond is of aangetast.

In deel 4 help ik je om op een ethische manier, die past bij jouw waarden, weer gelukkig te worden. We gaan visualiseren hoe welzijn en bloei er voor jou uit zouden zien. Wellicht is dat in de natuur en in de buitenlucht.

Het omvat ook je relaties en ecovrienden. Je leert manieren om troost en inspiratie te vinden in creativiteit en kunst. We zetten een stap terug en bekijken het belang van religie en spiritualiteit voor je coping, identiteit en welbevinden. Dit omvat manieren om je eigen kleine zelf te overstijgen en je wezen te ervaren binnen een groter geheel van natuur en generaties.

In deel 5 gaan we aan het werk: je ontwikkelt je eigen unieke stijl, niet die van iemand anders, je bekijkt de opties die je hebt, hoe je problemen kunt oplossen als iets niet werkt, en wat je moet doen als er zich een ramp voordoet. Wat komt er daarna? Een meester van twee werelden worden: leren hoe je de wereld waar je naar streeft en de wereld die je hebt gekregen in evenwicht moet houden.

Het proces dat ik in dit boek beschrijf is in werkelijkheid een copingcyclus. Het is een programma dat je nu kunt gebruiken en waar je in je leven steeds weer op terug kunt vallen. Het is ook een reeks inzichten en hulpmiddelen die je kunt delen met je familie, groep, organisatie of gemeenschap. In de komende jaren zul je merken dat wanneer je allerlei uitdagingen het hoofd moet bieden of bent begonnen aan een project of belangrijk levensdoel, het lukt om jezelf eraan te herinneren dat je je bewust moet zijn van hoe je denkt, hoe je je voelt, hoe je omgaat met de onvermijdelijke stress, en van je identiteit en kernwaarden. Dat brengt je terug naar het begin van de copingcyclus.

HOE JE DIT BOEK GEBRUIKT

Je kunt dit boek zelf gebruiken als persoonlijke groei-ervaring. In veel opzichten lijkt het boek op het verloop van een counseling- of therapie-ervaring: luisteren, voor jezelf zorgen, in jezelf geloven en jezelf de kans geven om jezelf te ontdekken. Het denkwerk dat je doet en de vaardigheden die je leert, zullen op zichzelf voortbouwen en later een grotere betekenis krijgen.

Je kunt het boek ook in een groep doorwerken, en ik moedig je aan om het proces met anderen te delen. De onderwerpen in deze hoofdstukken hebben een universeel karakter. Ze vormen een toegangspoort tot gesprekken, wederzijdse bevestiging en de diverse manieren waarop milieu-identiteit zich manifesteert.

Veel mensen die leren werken met de tools die ik aanbied, merken dat de moeilijke dingen – de eco-angst, het milieuverdriet en het gevoel van ‘wat heeft het voor zin?’ – veranderen in wat ze horen te zijn: gezonde en normale emoties die ons leiden en die helemaal passen bij onze tijd. Misschien herken je dit wel. Sommige mensen hebben meer hulp nodig: hun leed, wanhoop of trauma vraagt om grote inspanningen om te genezen, of ze doorstaan een crisis die het op dit moment onmogelijk maakt om te floreren. Daarom komen in dit boek ook ecotherapie en benaderingen voor geestelijke gezondheid bij rampen aan bod.

OVER MIJ

Ik ben klimaatpsycholoog. Technisch gezien ben ik klinisch psycholoog en psychotherapeut met een specialisatie in omgevingspsychologie, een zeldzame combinatie. De relatie tussen de natuur, geestelijke gezondheid en onvermijdelijk ook het probleem van klimaatverval, staat al tientallen jaren centraal in mijn werk.

Mensen vragen me vaak: ‘Hoe ben je in dit werk terechtgekomen?’ Ik grap dan wel eens dat het andersom is: de klimaatverandering heeft mij gevonden. Het was niet mijn doel, maar in zekere zin heb me ik mijn hele volwassen leven lang voorbereid op dit specifieke moment. Ik kwam in de klinische psychologie terecht na eerdere ervaringen als beroepsvisser in Alaska, riviergids in de Grand Canyon, Greenpeace-activist en begeleider in een therapeutische huifkar die door het Amerikaanse Westen reisde met grootstedse tieners. Als promovendus studeerde ik gezondheidspsychologie terwijl ik angst en depressie behandelde bij revaliderende hartpatiënten, en ik volgde een opleiding in mindfulness-meditatie en gedragsgeneeskunde. Dit alles komt samen in mijn benadering van ecologische kwesties in de hedendaagse psychologie.

Ik ben geen passieve toeschouwer. Ik ben vader. Ik ben opgegroeid op een plek waar extreme winters voorkomen en woon nu op een plek waar droogte en bosbranden jaarlijks een bedreiging vormen. Klimaatcoping is ook mijn eigen project. Ik heb geworsteld met slapeloze nachten vol catastrofale visioenen en heb met frustratie en woede toegekeken hoe we ons zoetwater verbruiken en de rijkdom van onze bossen en oceanen in een exponentieel tempo uitputten. Ik heb geleerd dat liefde voor de aarde

je hart kan breken. Ik ben nog steeds aan het wennen aan het verlies van het Holocene (en het feit dat ik het klimaat, plaatsen en seizoenen altijd als vanzelfsprekend beschouwde). Ik ben ook weduwnaar. Mijn vrouw is jong gestorven aan uitgezaaide borstkanker. Ze kreeg de diagnose op vijfendertigjarige leeftijd, terwijl ze verder in bloeiende gezondheid verkeerde, en haar vroegtijdige dood roept vragen op over de ecologische risico's waarmee we worden geconfronteerd. Ik heb dit boek geschreven als alleenstaande vader die zijn tienerdochter door haar middelbare schooltijd heen loodst.

Ik weet hoe het is om te rouwen en me tegelijkertijd zorgen te maken over het welzijn van mijn kind.

Ik heb een specifiek standpunt en levenservaring als witte, hoogopgeleide psycholoog uit Noord-Amerika, geboren aan het einde van de twintigste eeuw en schrijvend aan het begin van de eenentwintigste eeuw. Ik ben gevormd door mijn cultuur en privileges, maar worstel met vragen die volgens mij universeel zijn voor veel lezers op veel plaatsen en in veel tijden.

Met andere woorden, wie je ook bent, we hebben veel gemeen. We bewandelen allemaal samen dit nieuwe pad van klimaatverandering. Het is de weg die iedereen met het voorrecht nu te leven moet bewandelen.

Ik maak gebruik van een aantal benaderingen in de gezondheidszorg die doorgaans niet worden toegepast in verband met ecologische en klimatologische effecten. Ik laat me bijvoorbeeld leiden door de *harm reduction-methode*, die wordt gebruikt in de volksgezondheid en verslavingszorg: zelfs als het probleem niet kan worden weggenomen, is het doel om gezondheidsschade zoveel mogelijk te beperken.⁶ Op korte termijn kunnen we de fundamentele realiteit van de ecologische en klimaatbedreigingen waarmee we worden geconfronteerd niet veranderen. Maar we kunnen ons wel beter gaan verweren tegen deze bedreigingen en de schade die ze veroorzaken beperken.

Ik ben beïnvloed door het concept van palliatieve zorg, een benadering van gezondheidszorg die gericht is op het optimaliseren van de levenskwaliteit van mensen en het verlichten of verminderen van het lijden van mensen met ernstige, complexe of terminale ziekten. Vanuit dat perspectief kun je op elk moment in het proces van letsel en ziekte hulp en troost bieden. Er is geen sprake van opgeven en dat is ook niet nodig, zelfs als er geen oplossing of genezing voor de aandoening is.

Als voorvechter van wetenschappelijkheid neem ik het standpunt van een eerlijke bemiddelaar in.⁷ Ik ga je niet vertellen wat je moet denken, voelen of doen. De lezers van dit boek zijn divers en de ecologische en klimatologische situatie zal blijven veranderen. Ik zal echter wel veel opties met je delen over hoe je zou kunnen denken, hoe je je emotionele intelligentie zou kunnen ontwikkelen en hoe je in actie kunt komen op een manier die nu bij je past en authentiek is, en die je kunt aanpassen naarmate je leert en groeit.

Mijn focus ligt op *post-doom*, wat je moet doen nadat je ecologisch ontwaakt – wanneer je je realiseert dat je nog springlevend bent en nog tijd en kansen hebt om een verschil te maken in je eigen leven, voor anderen of voor wat ecofilosoof David Abram de ‘meer-dan-menselijke wereld’ noemt.⁸ In dit boek zul je geen prekerige, sombere, met gegevens overladen, wanhopige en beschuldigende ‘wij en zij’-taal aantreffen. De gevoelens die we nastreven zijn medeleven, vergeving, liefde en creativiteit. Die mentaliteit is een uitnodiging voor groei, mindfulness, humor (indien gepast), acceptatie, toewijding en zelfoverstijging.

DE PERSONAGES

In de verschillende hoofdstukken stel ik je voor aan mensen die zich beter willen voelen, maar niet weten hoe ze moeten beginnen, en die geconfronteerd worden met moeilijke vragen over hoe ze hun gezin kunnen beschermen, waar ze moeten wonen en hoe ze integriteit kunnen vinden in hun carrière en leven. Als je jezelf in deze personages herkent, is dat niet verwonderlijk. Hoewel het samengestelde personages zijn, omvatten ze levendige details van echte mensen met wie ik heb gewerkt.

Je maakt kennis met een moeder die de hele nacht wakker ligt en doomscrollt op haar telefoon, piekerend over hoe ze het kind dat ze op de wereld heeft gezet kan beschermen; een stedenbouwkundige die zich zorgen maakt over zijn bloeddruk terwijl hij zich inzet voor de bescherming van de Afro-Amerikaanse gemeenschap; een tieneractiviste die zich geïsoleerd voelt van haar leeftijdsgenoten, die het zat zijn om naar haar alarmkreten te luisteren; een glacioloog die moeite heeft om zich aan te passen aan het leven in de buitenwijken nadat hij getuige is geweest van het instorten van de ijskappen; een oudere milieuactivist die depressief

is omdat hij vreest dat hij een erfenis van mislukkingen achterlaat; een GGZ-behandelaar die zich niet competent genoeg voelt om cliënten te helpen die wanhopig zijn over de milieucrisis; een dierenarts die onderzoek doet naar ‘eeuwige chemicaliën’ en kampt met een zomerdepressie; een politiek organisator die haar weerzin tegen het buitenleven verbergt; een veelbelovende twintiger die zich afvraagt hoe het was toen mensen nog in de toekomst geloofden; partners die uit elkaar zijn gegroeid door hun verschillende opvattingen over hoe ze hun natuurwaarden moeten uitdragen en omgaan met kwesties als plastic producten en recycling; een jonge vrouw die rouwt om het dierbare bos van haar familie dat verloren is gegaan door een rampzalige bosbrand. Jij en ik zullen samen met hen het pad bewandelen om te leren van hun worstelingen, om getuige te zijn van hun groei en om inzichten te vergaren voor jouw eigen leven.

Terwijl ik aan dit boek werkte, vond ik troost en inspiratie in de verhalen van anderen die in het verleden met soortgelijke problemen worstelden, bijvoorbeeld Henry David Thoreau, die in de jaren 40 van de 19de eeuw schreef, ook zo’n periode van snelle technologische veranderingen, milieuproblemen en strijd voor gerechtigheid. Voor Thoreau was de ontwrichtende nieuwe technologie een commerciële telegraaf die plotseling een behoefte aan het laatste nationale en internationale nieuws creëerde. ‘Welk nieuws?’ merkte hij op. ‘Hoeveel belangrijker is het niet om te leren kennen wat nooit oud is geweest!’⁹

Dit boek is bedoeld voor lezers die dringend behoefte hebben aan een weg dwars door eco-angst heen naar een ecologische identiteit en de juiste rechten en plichten ten opzichte van zichzelf en de aarde. Als de titels van de hoofdstukken tijdloos klinken – Denken, Voelen, Waarden, Natuur, Familie, Wanhoop, Geluk, Kunst, Geest, Plicht – dan is dat omdat ze dat ook zijn. Dit werk is bedoeld om voor jou duurzaam te zijn, voor de lange termijn. Waar je ook bent, accepteer vooral de delen die op jou van toepassing zijn.

In navolging van Thoreau vertrouw ik erop dat niemand de naden zal uitrekken bij het aantrekken van deze jas, want hij kan goede diensten bewijzen aan degenen die hem passen. Dat geldt ook voor de aarde, voor de vele mensen en ideeën die me inspireren, en voor jouw enige en kostbare leven.

DEEL 1

Overeind blijven

VEEL MENSEN GAAN ERVAN UIT DAT HUN MOGELIJKHEDEN en vaardigheden om milieuproblemen aan te pakken beperkt zijn. Gezien de omvang van de problemen lijken geluk en welzijn soms onbereikbaar. Maar als je je richt op nieuwsgierigheid en creativiteit, als je het streven naar perfectie loslaat en bereid bent om nieuwe dingen te proberen, kun je je eigen manier vinden om met klimaatverandering om te gaan en te floreren. Overeind blijven draait niet alleen om een prettiger gevoel. Met effectieve emotionele copingvaardigheden is de kans groter dat je leert wat er nodig is om de problemen waarmee je wordt geconfronteerd aan te pakken.

Het thema van deel 1 is Open geest, open hart, open ademhaling, open handen. De hoofdstukken in dit deel weerspiegelen het proces dat ik gebruik tijdens mijn eerste ontmoetingen met mensen die angst en wanhoop ervaren in verband met klimaatkwesties en andere milieustressfactoren. In deze hoofdstukken laat ik je zien hoe je deze moeilijkheden met een groeimentaliteit kunt benaderen. Ik help je je emotionele draagkracht te verbeteren en je psychische flexibiliteit te vergroten, zodat je op stress kunt reageren zonder overweldigd te raken. Zo ben je voorbereid om moedig en eerlijk te kijken naar in hoeverre klimaat- en milieubedreigingen daadwerkelijk invloed op je hebben, zodat je daarop kunt inspelen en actie kunt ondernemen. Zodra je wat ademruimte hebt gekregen (letterlijk en figuurlijk), help ik je om je milieu-identiteit en -waarden nader te kijken.

Hoofdstuk 1

Denken

‘Tets binnenlaten’ is te passief; waar ik het over heb is een hyperobject in je hart toelaten zonder dat je hart breekt.

—DANIEL SHERRELL¹

De wereldwijde crises die de krantenkoppen domineren zijn zo complex en omvangrijk dat ze je volledig kunnen overweldigen. De bedreigingen zijn verraderlijk en lijken vanuit alle richtingen op je af te komen, samen met onenigheid over de problemen en oplossingen. Oude taal schiet tekort. We hebben nieuwe categorieën nodig, zoals onnatuurlijke rampen, en nieuwe gevoelswoorden, zoals solastalgie (het gevoel van rouw om de verdwijnende natuur).²

Het omgaan met complexe problemen zoals klimaatverandering doet me denken aan de parabel van de blinden en de olifant, maar dan op wereldschaal. In dat verhaal raakt een blinde de slurf van de olifant aan en verklaart dat het dier een gebogen boomtak is. Dan legt een andere blinde zijn hand op de zij van de olifant en zegt dat het een muur is. De blinde bij de poot ziet de olifant als een hoge pilaar; een andere trekt aan de staart en verklaart dat het dier een touw is. Wij ervaren de olifant van klimaatverandering op ongeveer dezelfde manier: de ene persoon ziet een wetenschappelijk probleem dat moet worden opgelost, de andere ziet een economische kwestie; weer een andere ziet onrechtvaardigheid en politieke disfunctie. Een vierde persoon ziet groeimogelijkheden in groene energie, terwijl de volgende persoon de noodzaak ziet van een nieuwe, op de aarde gebaseerde spiritualiteit. Te midden van de crisis lijkt het leven gewoon voort te kabbelen zoals voorheen.

Als we begrijpen dat we slechts ons eigen deel van het grotere geheel kunnen zien als het gaat om klimaatverandering, lukt het beter om te erkennen dat we allemaal anders denken en voelen over de bedreigingen waarmee we worden geconfronteerd. Sommige mensen worden verpletterd onder de poten van de olifant, terwijl anderen comfortabel op de rug van de olifant zitten en zich afvragen waar al dat doemdenken over gaat. Als je dit boek hebt opgepakt, heb je waarschijnlijk last van angst voor klimaatverandering. Ik begrijp je, en ik zie dit elke dag in mijn psychotherapiepraktijk. Deze angst uit zich op vele manieren, die geen van alle goed of fout zijn.

In dit boek laat ik je nieuwe manieren zien om na te denken over hoe de wereldwijde klimaatverandering en andere milieukwesties je emotioneel beïnvloeden. Ik wil duidelijk maken dat ik je niet ga vertellen wát je moet denken of voelen. Maar ik ga je wel leren hóé je met je gedachten en gevoelens om kunt gaan, zodat je de tools hebt om de ongezonde aspecten van klimaatangst het hoofd te bieden en uiteindelijk te overwinnen.

Er is een slogan die ik gebruik in klimaattherapie: bevestigen, verheffen, creëren.

- *Bevestigen.* Niemand wil gezien worden als zwak, te emotioneel of paniekerig. Om je angsten te overwinnen, heb je de ruimte nodig om te erkennen dat ze terecht zijn. Je hoeft je niet te schamen voor je gevoel van onrust en kwetsbaarheid.
- *Verheffen.* Ik wil dat je weet dat je ongerustheid over het klimaat geen onbeduidende angst is. Je bezorgdheid is relevant, essentieel en absoluut jouw aandacht waard. In dit boek gaan we oefenen om ze op de eerste plaats te zetten.
- *Creëren.* Zodra je zintuigen niet langer in beslag worden genomen door dreiging, kun je je creatieve energie en nieuwsgierigheid activeren om je geest open te stellen voor mogelijkheden om overeind te blijven.

HET ONTWAKINGSSYNDROOM

Een plotseling besef van de ernst van milieuproblemen kan zo ontwikkeltend zijn dat therapeuten er zelfs een term voor hebben: het ontwakingsyndroom. Ik weet hoe dat voelt. Ik ben in de loop der jaren vaak uit het lood geslagen door onheilsboodschappen rondom het milieu, bijvoorbeeld tijdens mijn tijd bij Greenpeace of mijn eerste kennismaking met onderzoek naar klimaatrampen. Op zulke momenten besef je de enorme omvang van de problemen en voel je een verpletterende verantwoordelijkheid om iets te veranderen. Je worstelt met de kleinste dagelijkse beslissingen. En je begint te worstelen met existentiële vragen. Moet je zoveel mogelijk van de wereld zien voordat die verdwijnt? Wat voor planeet laat je achter voor je kinderen?

Larysa

Larysa was een dertigjarige moeder met zwangerschapsverlof. Ze was projectmanager bij een groot technologiebedrijf in de buurt van Seattle, waar ze bekendstond als iemand die de omvang van projecten goed inschatte en wist met welke middelen ze iets voor elkaar moest krijgen. Het was de tijd van COVID-19. Tijdens onze eerste online sessie bleek uit de donkere kringen onder haar ogen hoe moe ze was. Ze droeg haar dikke, donkere haar in een paardenstaart en haar vierkante gezicht met hoge jukbeenderen verried haar Oost-Europese afkomst. Achter haar stond een whiteboard dat haar man Declan, een programmeur uit Dublin, daar had neergezet voor zijn eigen werkvergaderingen via Zoom.

Larysa had contact met mij opgenomen voor therapie omdat ze zich steeds meer verlamd voelde door angst voor de stormen en rampen als gevolg van klimaatverandering in het noordwesten van de Verenigde Staten, waar ze woonde. Ze vertelde me dat ze vaak de hele nacht wakker was en haar pasgeboren baby voedde terwijl ze naar het felle licht van haar telefoonscherm staarde, scrollend door een reeks rampenverhalen, de ene nog angstaanjagender dan de andere. Ze was zo bang dat de stroom zou uitvallen tijdens zware winterstormen dat ze een noodaggregaat had gevraagd, toen Declan iets voor haar verjaardag wilde kopen.

De doortastende mentaliteit die Larysa zo goed maakte in haar werk, zorgde ervoor dat ze haar zorgen over klimaatrampen benaderde als

problemen die onderzocht en opgelost moesten worden. Maar nu stond ze voor een moeilijk te bevatten en steeds groter wordend probleem dat ze niet met projectmanagement kon oplossen.

Zodra Larysa nadacht over de bedreigingen van klimaatverandering, voelde ze dat ze actie moest ondernemen. Het negeren van de gegevens voelde als ontkenning. Het enige wat ze kon doen was het nieuws nauwlettend volgen. Anders, zo vertelde ze me, voelde ze zich als een struisvogel met haar kop in het zand.

Ik heb met veel mensen zoals Larysa gewerkt, die op veel terreinen van hun leven zelfverzekerd zijn, maar niet weten hoe ze moeten omgaan met complexe, existentiële kwesties zoals klimaatverandering. Nadat ik naar haar verhaal had geluisterd, wist ik meteen dat er een paar dingen moesten gebeuren voordat ze haar vaardigheden kon inzetten om de kwesties aan te pakken die haar dwarszaten. Mijn aanpak van bevestigen, verheffen, creëren wees de weg naar een strategie:

1. Larysa was geïsoleerd en had bevestiging nodig van iemand die haar zorgen over het milieu net zo serieus nam als zijzelf. Verder moest ze begrijpen waarom bepaalde kwesties zo'n grote impact op haar hadden.
2. Ze moest de omvang van systemische problemen zoals de wereldwijde klimaatverandering leren doorgronden en aanvaarden. En ze had emotionele vaardigheden nodig om met die problemen om te gaan.
3. Ze moest manieren vinden om een verschil te maken: kleine, haalbare acties die een meetbaar positief effect zouden hebben op haar humeur en zelfvertrouwen en op het welzijn van haar gezin. Maar eerst moest ze afrekenen met een beperkende mentaliteit over wat ze kon bereiken.

Larysa en ik begonnen met waardering voor de struisvogel.

Het is eigenlijk een mythe dat struisvogels hun kop in het zand steken als er gevaar dreigt. Ze rennen weg – waar denk je dat die lange poten voor dienen? – of camoufleren zichzelf. En als er gevaar dreigt, verstopt een volwassen struisvogel zich niet, maar gebruikt hij zijn klauwpoot, waarmee hij een trap kan geven die krachtig genoeg is om een leeuw te doden.

De mythe is ontstaan uit het feit dat struisvogels hun nesten bouwen en hun eieren in het zand leggen, dus wanneer een struisvogelmama haar kop in het zand steekt, is ze waarschijnlijk bezig haar eieren om te draaien en voor haar jongen te zorgen. Ik suggereerde voorzichtig dat Larysa, als moeder die net was bevallen, zichzelf als een struisvogel gedroeg: ze zorgde voor haar kleintjes en deed er alles aan om ze te beschermen.

Het herkaderen van Larysa's beeld van de struisvogel was enorm nuttig voor haar. Ik ben zelf vader en deel Larysa's zorgen over klimaatverandering en de gevaren van stormen, hitte en bosbranden. Het onderzoeken van rampscenario's is een echte verantwoordelijkheid van ouders – een soort zorg die nodig is in de eenentwintigste eeuw en die ons in staat stelt sneller te reageren als die scenario's werkelijkheid worden. Maar voor Larysa werd het een ongezonde omgangsstrategie. Haar gebruikelijke hyperconcentratie, in combinatie met haar verhoogde postnatale zorgen over hoe ze haar kind kon beschermen, leidde haar naar een draaikolk van steeds extremere rampenparaatheid (prepper-websites). Ironisch genoeg maakte Larysa's schermverslaving het moeilijker om er voor haar kind te zijn. Elke doomscroll-sessie gaf haar een gevoel van onveiligheid en ontoereikendheid als moeder.

JE LEVEN IS HET NIEUWS

Om creatief om te gaan met Larysa's situatie, moest ze eerst gezonde copingvaardigheden aanleren. Om te beginnen stelde ze grenzen aan haar onderzoek naar rampenparaatheid en aan haar schermtijd. Als directe maatregel legde Larysa haar telefoon 's nachts in een andere kamer als ze haar kind de borst gaf. Zo had ze elke dag wat tijd waarin ze niet werd geprikkeld door het nieuws en volledig aanwezig kon zijn voor zichzelf en haar baby.

Mijn standaardadvies, waar ik mij zelf trouwens ook aan hou, is om dagelijks pauzes te nemen van je scherm om je hoofd leeg te maken, vooral als het om verslavende telefoons en apparaten gaat. Door even weerstand te bieden aan haar telefoonverslaving kon Larysa ruimte creëren om helderder te denken en haar angst onmiddellijke te verlichten. Ik stelde haar gerust dat ze in een echte noodsituatie met een paar muisklikken toegang zou hebben tot een ongekende hoeveelheid informatie. Het belangrijkste