

Как я перестал беспокоиться и полюбил эоапокалипсис: экзистенциальный подход к принятию экотревожности

Devin Guthrie¹

How I Learned to Stop Worrying and Love the Eco-Apocalypse: An Existential Approach to Accepting Eco-Anxiety

Perspectives on Psychological Science 2023, Vol. 18 (1), 210–223

<https://doi.org/10.1177/17456916221093613>

Перевод: Георгий Борисов

Редактор: Дарья Сучилина

Аннотация

Климатический кризис поставит под угрозу существование человечества уже в ближайшем будущем, причём у общества нет ни физической, ни психологической инфраструктуры, чтобы справиться с этой проблемой. По мере того, как растёт осведомлённость о климатическом кризисе, растёт и экотревожность. Несмотря на острую потребность в информации о том, как помочь людям справиться с психологическими последствиями климатического кризиса, существует совсем немного работ, авторы которых одновременно обращаются к страху людей перед апокалипсисом и серьёзно относятся к научной базе, касающейся этих страхов. В данной статье проведён синтез исследований в области экзистенциальной психологии, терапии принятия и ответственности, горевания и паллиативной помощи, в результате чего предложен оригинальный взгляд на то, как люди могут выработать психологическую устойчивость к климатическому кризису на индивидуальном и коллективном уровне. Во-первых, мы установили, что фундаментом экотревожности является страх смерти. Во-вторых, мы показываем, что психологической подготовки к экологическому апокалипсису людям следует воспитать в себе принятие смерти. Наконец, мы говорим о том, как приверженность ценностям паллиативной помощи может помочь представителям человечества прожить богатую и наполненную смыслом жизнь, несмотря на представляющийся неминуемым конец.

¹ Автор для корреспонденции:

Девин Гутри, Департамент психологических и нейронаук, Техасский университет A&M

Email: Devin.Guthrie27@tamu.edu

Ключевые слова:

экотревожность, экзистенциальная психология, изменение климата, терапия принятия и ответственности, паллиативная помощь

За последние 40 лет произошли кардинальные сдвиги в том, как люди представляют себе конец света. На смену ночным кошмарам времён Холодной войны о мире в руинах и ядерной зиме пришли лихорадочные видения опустынивания и засух, учащающихся ураганов и выходящих из берегов морей, лесных пожаров и небес, чёрных от сажи и смога. Эти новые образы связаны с более медленным, но и более неизбежным экологическим коллапсом, который принято называть «климатическим кризисом» (Lifton, 2017; Marshall, 2011). Наиболее распространённое наименование этой «хронической боязни экологического коллапса» – «экотревожность» (Clayton et al., 2021). Молодые люди, которые больше всего проиграют от долгосрочных последствий климатического кризиса, острее других ощущают страх перед этими последствиями (American Psychological Association, 2018; Clayton & Karazsia, 2020). 91 % американцев в возрасте от 16 до 25 лет боятся климатического кризиса; 46 % согласны с идеей о том, что «дни человечества сочтены», а 45 % сообщили, что этот дистресс негативно сказывается на их повседневной деятельности (Hickman et al., 2021). Примерно 50 % американских детей боятся, что к моменту, когда они повзрослеют, климатический кризис сделает Землю необитаемой (Hörnfeldt, 2018). Люди, которые больше всех осведомлены о климатическом кризисе, будь то напрямую (Beaglehole et al., 2018) или понаслышке (Lee & Lee, 2019), также испытывают по этому поводу наибольшее беспокойство; учёные и активисты, занимающиеся вопросами климата, демонстрируют более высокий уровень страха, горя и безнадежности, чем кто-либо ещё (Clayton, 2018; Pihkala, 2020).

В 2018 г. Организация Объединённых Наций (ООН) выпустила подробный доклад, посвящённый климатическому кризису. В нём говорилось, что у всего мира осталось 5 лет, чтобы объединить свои научные и экономические ресурсы для перестройки энергетической инфраструктуры, прекращения загрязняющей деятельности и массового производства технологий, позволяющих собирать парниковые газы из атмосферы (Intergovernmental Panel on Climate Change [IPCC], 2018). В противном случае к 2050 г. Земля нагреется ещё на два градуса по Цельсию – до температуры, которая отделяет потенциально пригодное для жизни будущее от вероятного

коллапса индустриальной цивилизации (IPCC, 2018; Wallace-Wells, 2019). Другие группы учёных считают анализ, проведённый ООН, слишком оптимистичным. В прогнозе ООН не учитывается действие циклов обратной связи глобального потепления, вызванных выбросами метана из тающей вечной мерзлоты и Северного ледовитого океана, а также «эффекта альбедо», при котором таяние ледников скажется на росте температуры на планете из-за того, что они постепенно будут отражать всё меньше солнечного света (European Academies Science Advisory Council, 2018; Wallace-Wells, 2019). Более того, эти модели основывались на предположении, что специальным машинам удастся собрать загрязняющие вещества из атмосферы; подобной технологии на данный момент не существует (“Why Current Negative-Emissions Strategies Remain ‘Magical Thinking’”, 2018).

Независимо от того, выбираем ли мы более оптимистичный или более пессимистичный прогноз, мобилизации сил, которую ООН называла единственной надеждой на предотвращение климатической катастрофы, явно не произошло. В результате ЮНЕСКО, ООН-Водные ресурсы (UN-Water, 2020) и Всемирный банк (World Bank, 2016) предсказывают, что к 2030 году мировой спрос на воду превысит предложение на 40 %, и что к 2050 году более чем 60 % населения Земли останется без доступа к чистой питьевой воде. Засуха приводит к голоду, засуха и голод – к кризисам в связи с наплывом беженцев, а эти угрозы вкупе с учащающимися природными катаклизмами, войнами за иссякающие ресурсы и иными проблемами, вызванными изменениями климата (перечисление которых уходит за пределы настоящей статьи) могут вызвать такую нестабильность в обществе, которой будет более чем достаточно для полного краха индустриальной цивилизации (Scranton, 2018; Stoerk et al., 2018; Wallace-Wells, 2019). Если в ответ на эти предположения у вас появляется отрицание, желание защищаться или ужас, то прямо сейчас вы испытываете экотревожность.

Со временем, повсеместный дистресс, обусловленный страхами за будущее, вкупе с индивидуальными травмами, вызванными климатическими катаклизмами и экономическим коллапсом, будут требовать всё больше ресурсов в области охраны психического здоровья (Clayton et al., 2021; Pihkala, 2020). США не готовы удовлетворить такие потребности с учётом того, что психиатрические службы уже сегодня не получают достаточного финансирования и остаются недоступными для многих людей, нуждающихся в их помощи (Walker et al., 2015). Кроме того, как минимум 50 % специалистов, практикующих в области психического здоровья, сообщали, что чувствуют себя неготовыми или неспособными обсуждать вопросы климатического кризиса с клиентами (Seaman, 2016). Нетрудно понять,

почему у терапевтов возникают сложности в лечении экотревожности. В конце концов, экотревожность состоит из страхов, которые одновременно имеют катастрофическую и рациональную природу (Grose, 2020). Что могло бы смягчить обеспокоенность человека, обладающего научными доказательствами своего страха перед грядущей гибелью мира? Какие действия помогут преодолеть столь огромную и сложную проблему как климатический кризис? Что может сделать один-единственный человек перед лицом апокалипсиса? Эти вопросы, по своей сути, являются экзистенциальными. Следовательно, именно экзистенциальная психология – область психологии, изучающая опыт нахождения смысла в жизни несмотря на неизбежность смерти, – лучше всего готова отвечать на эти вопросы.

Хотя, вероятно, уже слишком поздно заниматься строительством материальной инфраструктуры, которая бы смягчила физический вред от климатического кризиса, всё ещё есть время для строительства психологической инфраструктуры, которая поможет выстоять в бурях эко-апокалипсиса. Под психологической инфраструктурой мы понимаем предоставление людям знаний и навыков, необходимых для того, чтобы справиться с психологическим дистрессом, вызванным климатическим кризисом, и информации о том, куда им обращаться, если они больше не справляются с ним. Если бы у людей уже была крепкая психологическая инфраструктура, то на многие из последующих вопросов уже был бы положительный ответ. Понимает ли большинство родителей, как говорить со своими детьми о климатическом кризисе? Есть ли у большинства людей специальные места в их сообществах, где они могут поговорить о климатическом кризисе и получить поддержку? Знает ли большинство специалистов в области психологического здоровья, как помогать людям, столкнувшимся с эко-тревожностью? В настоящий момент на каждый из этих насущных вопросов можно ответить «нет».

Тот факт, что климатический кризис представляет собой кризис в области психологического здоровья, с которым человечество пока совершенно не готово справляться, уже был установлен в других работах (Davenport, 2017). Однако в настоящей статье мы впервые подробно говорим о том, почему взгляд на климатический кризис и растущую экотревожность с позиций экзистенциального подхода – лучший способ помочь людям справиться с психологическими стрессорами, связанными с климатическим кризисом, как на индивидуальном, так и на коллективном уровне. Цель настоящей статьи – обозначить шаги, необходимые для построения психологической инфраструктуры, которая позволит людям выработать психологическую устойчивость к климатическому кризису. С этой целью мы

обратились к работам в области экзистенциальной психологии, терапии принятия и ответственности (АСТ), горевания и паллиативной помощи.

В начале статьи мы предлагаем взглянуть на экотревожность как на проявление страха смерти и объясняем, каким парадоксальным образом присущий западной культуре страх смерти способствовал тому, что в итоге общество оказалось у последней черты. Далее, используя АСТ как наиболее эмпирически обоснованный экзистенциальный терапевтический подход, мы говорим о том, как психологически подготовиться к смутному будущему. Чтобы сохранить самообладание при встрече с этим будущим, людям придётся выработать в себя принятие того факта, что времени, отпущенного им на Земле, значительно меньше, чем им хотелось бы, и что их смерть неизбежна. Для этого людям потребуется пройти через горевание – как по планете, так и по себе самим. Наконец, потребуется, чтобы люди обратились к ценностям, которые имеют значение даже перед лицом возможного исчезновения – к осознанным, паллиативным ценностям, таким, как облегчение страданий и любовь к жизни. Таким образом люди смогут найти ответ на экзистенциальную угрозу климатического кризиса в экзистенциальном решении: создании «хосписа для человечества», в котором они смогут помогать друг другу жить максимально полной жизнью столь долго, сколько им осталось.

Управление страхом и апокалипсис

По мере того, как росла осведомлённость общества о научных фактах, связанных с климатическим кризисом, климатологов продолжали удивлять отрицание, апатия и вялые попытки предотвратить катастрофу (Lifton, 2017). Подобные малоэффективные реакции на столь очевидно назревшую угрозу объяснялись распространённостью коррупции, привыканием к любым изменениям как к «новой климатической норме» и, в целом, нежеланием людей идти на краткосрочные жертвы ради долгосрочной пользы (Lifton, 2017). Хотя каждое из этих объяснений справедливо, в совокупности они не дают полной картины. Более цельное объяснение отсутствия рациональных реакций на угрозу климатического кризиса скорее заключается не в самом кризисе, а в том, что он представляет собой. Речь идёт о смерти, на индивидуальном и коллективном уровне.

В своей книге «Отрицание смерти» Эрнест Беккер (*The Denial of Death*, Becker, 1973) выдвинул широкую культурологическую теорию о том, что на бессознательном уровне все без исключения боятся смерти. Он считал, что люди настолько напуганы этой перспективой, что первичной целью культуры

становится помочь им забыть о том, что однажды они умрут. Львиная доля повседневной деятельности большинства людей не является строго необходимой для выживания. Стремление к удовольствиям и достижениям – к тому, чем люди занимаются, чтобы хорошо чувствовать себя в моменте и сохранять положительное представление о себе, помогает им не думать о собственной смертности. Даже стрессорам находится место в этой схеме. Будничные заботы, такие как стремление уложиться в дедлайны, вернуть все долги и поддерживать отношения, зачастую являются самыми мощными инструментами отвлечения внимания. Люди подменяют огромные, неразрешимые, экзистенциальные проблемы более мелкими и поддающимися решению.

Безусловно, невозможно отвлекать себя от смерти вечно, поэтому, когда люди больше не в силах отвлекаться, они начинают обнадеживать себя. Для этого они предпринимают то, что Беккер (1973) называл «проектами бессмертия». Проектом бессмертия может быть что угодно, что заставляет людей поверить, что они (в том или ином виде) способны победить смерть. Эти проекты могут принимать вид религиозных верований в буквальное бессмертие в загробной жизни либо вид символического бессмертия, когда жизнь человека после смерти продолжается фигурально, поскольку он внёс вклад или стал частью более крупной символической сущности (будь то организация, род, движение, нация), которая переживёт его.

Хотя критики Беккера (1973) указывали на кажущуюся нефальсифицируемость его теорий, способных любую сферу жизни связать с избеганием смерти (Leary & Baumeister, 2000), психологи, изучающие страх смерти, нашли весомые доказательства выдвинутых им предположений (Greenberg et al., 1986; Pyszczynski et al., 2006). Когда в экспериментальной обстановке людей просят поразмышлять о собственной смерти, это вызывает у них определённые реакции: они начинают сильнее отстаивать свои существующие взгляды (Baldwin & Wesley, 1996; Greenberg et al., 1990, 1995; Harmon-Jones et al., 1997; Kashima et al., 2004), проявляют больший антагонизм по отношению к тем, кого считают представителями противостоящих аутгрупп (Baldwin & Wesley, 1996; Dechesne et al., 2000, 2003; Greenberg et al., 1990), и демонстрируют поведение, направленное на укрепление чувства самоуважения (Dechesne et al., 2000; Mikulincer & Florian, 2002).

Исследования показали, что подобные реакции сохраняются, даже когда носят саморазрушающий характер и парадоксальным образом увеличивают риск гибели. В одном из экспериментов испытуемых, которые считали вождение источником самоуважения, просили представить свою

будущую смерть. В результате в последующей симуляции они водили автомобиль быстрее и безрассуднее (Ben-Ari et al., 1999). В другом исследовании, в котором испытуемые считали, что принятие рисков увеличивает их чувство самоуважения, напоминания о смертности повышали общую привлекательность широкого спектра действий, потенциально опасных для жизни (в их числе были инъекции героина, прыжки с парашютом, прыжки на лыжах) (Hirschberger et al., 2002). Схожим образом, имеющиеся исследования демонстрируют, что напоминания о смертности повышают готовность человека пожертвовать жизнью за нацию, к которой он испытывает патриотические чувства (Routledge & Arndt, 2008), или за идеи, в которые верит (Caspi-Berkowitz et al., 2019).

Люди проявляют схожие саморазрушающие реакции, когда сталкиваются с угрожающей информацией о климатическом кризисе. В нескольких исследованиях стандартные напоминания о смертности были заменены на напоминания о климатическом кризисе. Удалось показать, что размышления о климатическом кризисе тоже укрепляют этноцентризм (Uhl et al., 2017), повышают агрессивность по отношению к аутгруппам (Fritsche et al., 2012) и увеличивают уровень потребления, направленного на компенсацию тревожности (Fritsche et al., 2012). Схожим образом, размышления о приближающихся природных катаклизмах напрямую увеличивают страх смерти. Люди зачастую пытаются справиться с ним через поведение, создающее иллюзию собственной агентности взамен реальной безопасности. Примером может служить ситуация, когда человек игнорирует указания об эвакуации и остаётся в доме, стоящем прямо на пути урагана (Atalay & Meloy, 2020). Подобные эффекты проявляются даже среди людей, не беспокоящихся об окружающей среде. Это говорит о том, что вовсе не обязательно быть экоактивистом и даже верить в климатический кризис, чтобы испытывать подсознательное влияние экотревожности (Akil et al., 2018). Эмпирические доказательства того, что люди проявляют практически идентичные защиты от страха смерти в ответ как на напоминания о смертности, так и на напоминания о климатическом кризисе, подкрепляют выводы таких психологов как Пану Пихкала (Pihkala, 2018) и Анушка Гроуз (Grose, 2020): экотревожность является формой страха смерти.

Это не значит, что все и всегда испытывают экотревожность. Как и любые формы тревожности, явная экотревожность, измеряемая по шкале экотревожности Хогга (Hogg et al., 2021) или шкале тревожности, связанной с климатическим кризисом (Clayton & Karazsia, 2020), может то нарастать, то убывать. Вполне допустимо, что люди, которые убеждены в том, что все разговоры о климатическом кризисе – это выдумка, которым в достаточной

мере удаётся игнорировать работу учёных и сведения о текущих событиях, которые совершенно не беспокоят о будущем или верят в спасительные способности новых технологий, никогда не испытывают экотревожность на осознанном уровне – по крайней мере, пока их дом не начнёт заливать прибывающая вода. Тем не менее, если экотревожность – это страх смерти, то людям необязательно осознавать её, чтобы ощутить на себе её последствия. Она кипит на медленном огне вне общественного внимания, попутно влияя на то, как люди думают, и подталкивая их действиям, противоречащим их же долгосрочным интересам.

Неоднозначные реакции людей на проявления климатического кризиса становятся понятными в рамках теории управления страхом смерти. Люди в целом склонны к тому, чтобы отрицать обоснованность любых исследований, утверждающих, что их жизни в опасности (Kunda, 1987). В западных обществах, где доминируют материалистические ценности, напоминания о смертности ведут к более показному консьюмеризму (Kasser & Sheldon, 2000; Mandel & Heine, 1999). Увеличение потребления материальных благ требует большего использования природных ресурсов и создаёт большой углеродный след, что в свою очередь разгоняет климатический кризис (Vlek & Steg, 2007).

Теория управления страхом смерти также предсказывает различные реакции на климатический кризис со стороны различных групп, составляющих западное общество, в зависимости от их картины мира. Консерваторы, выступающие за продолжение использования ископаемых источников энергии, могут кричать: «Давай бури, детка!» на национальном съезде и продолжать настаивать на том, что климатический кризис никак не связан с человеческой деятельностью (Dickinson, 2009). С другой стороны, беспокоящиеся об окружающей среде либералы могут вести себя так, будто их поддержка мер, подобных Парижскому соглашению по климату, даёт им моральное право на разрушительное поведение и игнорирование всё ещё существующих экологических угроз (Dickinson, 2009). Парадоксальным образом, защитные реакции человечества на климатический кризис либо подстёгивают его, либо оказываются недостаточными, чтобы сгладить его последствия. В результате люди удваивают эти контрпродуктивные усилия, что только увеличивает угрозу климатического кризиса по спирали, и в итоге мы оказываемся там, где общество находится сегодня: на краю экологического апокалипсиса (Dickinson, 2009).

С точки зрения теории управления страхом смерти, основное отличие между столкновением с собственной смертью и со смертью всего человечества заключается в том, что в первом случае у человека всё же есть возможность искать символического бессмертия. Второй случай не даёт

такого успокоения. Больше не имеет смысла стремиться сделать мир лучше для будущих поколений и оставить какое-то наследие, если этих самых будущих поколений может не быть. Таким образом, угроза исчезновения человечества включает в себя и кратно увеличивает страх перед обычной смертью и, в результате, усиливает защитные реакции человека в отношении смерти. Если весь мир готовится к апокалипсису, то можно ожидать повсеместного роста идеологической ригидности, сплочения с идеологическими ингруппами и агрессии по отношению к аутгруппам. Роберт Джей Лифтон (Robert Jay Lifton), один из наиболее видных исследователей психологии потенциальных апокалипсисов, считал, что мы уже видели подобные проявления в виде паранойи, бессмысленных войн и гонки националистического самоуважения во время Холодной войны (Lifton, 1996). По его мнению, в случае климатического кризиса эти эффекты будут ещё сильнее (Lifton, 2017).

Хотя ядерная война всё ещё остаётся значимой угрозой, её смог затмить и, в определённой мере, поглотить более широкий нарратив об экологическом апокалипсисе, сотворённом самими же людьми (Lifton, 2017). Лифтон (2017) предлагает два объяснения, почему страх человечества перед климатическим кризисом растёт, в то время как страх перед ядерной войной угасает. Во-первых, в отношении ядерного апокалипсиса люди чувствуют значительно больше собственной агентности, чем в случае эко-апокалипсиса. Даже если среднестатистический индивид никак не может предотвратить обмен ядерными ударами, решение о том, нажимать или нет кнопку пуска, будет принимать человек. Ядерный холокост – одномоментное событие, которое пока не произошло, и которому нет нужды когда-либо происходить. Климатический кризис – долгосрочный процесс, который уже идёт. Люди уже приняли определённые решения, приведшие к климатическому кризису, и продолжают совершать шаги, ускоряющие его ход. Индивиды способствуют этому процессу самим фактом своего существования. И хотя климатический кризис – такое же рукотворное явление, как и атомная бомба, этот процесс настолько растянут во времени и пространстве и вовлекает столько естественных событий, развивающихся по спирали, что воспринимается как нечто психологически значительно более отдалённое, чем ядерная война (Fleury-Bahi, 2008). Эта психологическая дистанция и тот факт, что климатический кризис воспринимается как угроза, обусловленная бездействием (в то время как ядерная война – угроза конкретных действий), создают впечатление, что на первое из двух люди никак не могут повлиять (Kahn et al., 2022). Во-вторых, климатический кризис вызывает больший страх просто потому, что представляет собой значительно более серьёзную

угрозу. Хотя некоторые могут не согласиться с позицией Лифтона (2017), он считает, что люди находят успокоение в мыслях о том, что окружающая среда в итоге сможет восстановиться после ядерной зимы. В таком сценарии жизнь продолжится, даже если ни один человек не выживет, чтобы увидеть это. В свою очередь, климатический кризис с высокой вероятностью будет продолжаться, пока атмосфера Земли не станет такой же токсичной, как на Венере, либо пока земные пейзажи не станут напоминать марсианские (Strona & Bradshaw, 2018).

Климатический кризис представляет собой настоящую угрозу как для буквального, так и для символического «я» человечества, и ужас, вызванный этой угрозой, потенциально может породить внутри- и межнациональную ненависть и насилие. И хотя люди вряд ли могут повлиять на климатический кризис, у нас есть инструменты, чтобы помочь им с управлением страхом смерти и облегчить страдания от последствий кризиса.

От избегания к принятию

Если мысли о смерти лишь увеличивают угрозу самоуничтожения, обусловленную психологическими защитами человека, возникает вопрос: какая польза в том, чтобы говорить об эко-апокалипсисе? Если завтра человечество вымрет, почему бы не пировать и веселиться до этих пор, по возможности выкинув из головы неприятные мысли о смерти и климатическом кризисе? Хотя депрессанты, такие как ТГК (Nagar & Rabinovitz, 2015) и алкоголь (Ein-Dor et al., 2014), и вправду могут давать «блаженное забытие», временную защиту от беспокойства по поводу смерти, авторы работ об избегании опыта наглядно демонстрируют, почему долгосрочное отвлечение внимания от вопросов, вызывающих беспокойство, является плохой идеей.

В целом, избегание опыта (одна из форм копинга через избегание), когда люди пытаются подавлять неприятные мысли и чувства, отвлекаться от неприятных ситуаций, в итоге значительно негативнее сказывается на психологическом и физическом здоровье, чем принятие опыта (форма копинга через контакт), когда люди принимают непростые обстоятельства и сопутствующие им неприятные когнитивные и эмоциональные реакции, а затем вырабатывают решение о дальнейших действиях (Chao, 2011; Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020; Eisenberg et al., 2011; Kashdan et al., 2006; Nahlén Bose et al., 2016). «Теория повестки контроля», важная часть АСТ (Hayes & Lillis, 2012), объясняет, почему избегание опыта представляет собой такую опасность. Повестка контроля – вполне естественная попытка избегать

тем и ситуаций, которые могут заставить человека испытывать неприятные эмоции. Однако с повесткой контроля существует проблема: она не только не справляется с предотвращением дистресса в долгосрочной перспективе, но и увеличивает со временем частоту нежелательных мыслей и чувств. Это явление получило название эффекта ироничного процесса (Gross, 2002; Wegner, 1994). Возникающая из-за этого навязчивость опыта, которого люди стараются избегать, заставляет их тратить больше ресурсов на повестку контроля, в результате чего события развиваются по спирали: тревога занимает всё больше места, а люди тратят всё больше времени и энергии на то, чтобы отгородиться от сфер жизни, в которых она может проявляться, пока не оказываются замурованы в очень тесном пространстве. Стремясь избегать неприятных чувств, люди лишают себя возможности чувствовать себя хорошо, и в итоге больше страдают от собственных попыток контролировать тревожность, чем от самого чувства тревоги (Eifert & Forsyth, 2005). Даже та деятельность, которой люди по идее должны искренне наслаждаться, оказывается подпорчена, если она используется в качестве средства отвлечения внимания. В результате она приносит всё меньше радости (Gross & John, 2003; Kashdan & Steger, 2006) и ощущается всё менее настоящей (John & Gross, 2004). Чем больше времени вы провели в забытии, тем большее будет возвращение в реальную жизнь.

На уровне общества же негативные эффекты избегания ещё значительней. Социологи установили, что во многих сообществах, находящихся под угрозой климатического кризиса, социальное давление, направленное на то, чтобы не обсуждать соответствующие проблемы, возрастает вместе с угрозой, в результате чего уровень экотревожности с течением времени поднимается (Norgaard, 2011). С точки зрения исследователей, занимающихся психологией утраты, экотревожность выполняет важную функцию, подталкивая людей к тому, чтобы начать горевать (Comtesse et al., 2021). Однако горевание – это не только опыт болезненных эмоций, таких как тревога, безнадежность, ощущение вины или отчаяние; это также попытка адаптироваться к личной утрате и осмыслить её (Gillies & Neimeyer, 2006). Если человеку удаётся прожить эмоции горевания и удачно интегрировать пережитую утрату в целостную систему смыслов, он с наибольшей вероятностью прекратит горевать и ощутит посттравматический рост, став более устойчивым психологически (Neimeyer et al., 2010). К сожалению, ввиду того, что западная культура стремится отрицать смерть и приглушать дискуссии о климатическом кризисе, горевание по поводу собственной будущей смерти, а также конца

существования человеческого вида и планеты в целом не получают должного внимания (Doka, 2002).

Когда горевание не получает общественного санкционирования, оно оказывается на бесправном положении. В этом случае горюющие оказываются отрезаны от социальной поддержки, необходимой им для того, чтобы прожить и осмыслить свою утрату. Это порождает чувства отчуждения, которые дополнительно утяжеляют бремя горевания (Doka, 2002; Kastenbaum & Moreman, 2018). Отчуждение, испытываемое горюющими, – та причина, по которой маргинализованное горевание со значительно большей вероятностью (по сравнению с другими его формами) может перерасти в затяжную или осложненную реакцию горя (Kastenbaum & Moreman, 2018; Neimeyer, 2006), т.е. в психологическое расстройство, при котором утрата приводит к потере согласованности, цели и надежды в жизни (Neimeyer et al., 2010). Следовательно, таким формам горевания, как «экогоревание», развивающееся сегодня по экспоненте, просто опасно оставаться на бесправном положении (Cunsolo & Ellis, 2018; Cunsolo & Landman, 2017; Davenport, 2017).

Хотя индивидуальные и коллективные последствия избегания обсуждений грядущего экапокалипсиса бесспорно носят негативный характер, остаётся вопрос о том, действительно ли люди хотят знать о приближающемся крахе общества. По мере того, как погодные катаклизмы будут учащаться, а обусловленная климатическим кризисом нехватка ресурсов будет становиться всё более очевидной, способность людей игнорировать происходящее резко сократится. Тем не менее, пока эта опция ещё доступна, некоторые могут считать, что человеческое стремление к неведению следует уважать. Однако, как бы это ни было удивительно, если коллективная смерть хоть сколько-то похожа на смерть индивидуальную, то люди не считают неведение благом. Нет никаких сомнений в том, что люди на Западе живут в чрезвычайно танатофобной культуре, в которой избегание тем смерти и катастроф принимает почти патологический характер (Kastenbaum & Moreman, 2018; Kübler-Ross, 2002). Тем не менее, когда в одном опросе респондентов спросили, хотели ли бы они знать о том, что им осталось жить всего год, 74 % ответили положительно (Harding et al., 2013). В соответствии с одной масштабной аналитической работой, часто выражаемое желание умереть во сне не означает, что люди хотят умереть внезапно (Sanderson et al., 2019). Скорее оно обусловлено желанием умереть безболезненно. Как утверждает в том же исследовании, большинство людей хотело бы умереть, только получив возможность прожить полноценную жизнь, попрощаться с близкими и привести свои дела в порядок. В вопросе собственной смерти

люди предпочитают иметь столько контроля, сколько вообще возможно (Sanderson et al., 2019). Неудивительно, что 85 % пациентов, больных раком в терминальной стадии, хотят как можно больше знать о том, когда и как они умрут (Fallowfield et al., 2002).

До 1960-х наилучшей медицинской практикой считался сценарий, при котором врач не должен сообщать пациенту о том, что тот умирает (Nuland, 1995). Сегодня, хотя многие врачи всё ещё испытывают затруднения с тем, чтобы честно говорить о смерти с неизлечимо больными пациентами (Gawande, 2017; Nak et al., 2000), медицинское сообщество признаёт, что давать пациентам ложные надежды скорее причиняет вред, чем приносит пользу (Hancock et al., 2007; Kersten et al., 2012; Van Laarhoven et al., 2011). Даже у тех, кому осталось жить несколько дней, есть решения, которые необходимо принимать. У них остаются дела, которые нужно привести в порядок, а также вопросы о том, как провести оставшееся время.

Один из наиболее существенных вопросов, с которыми сталкиваются умирающие пациенты, касается баланса между количеством и качеством жизни (Clarke, 2020; Gawande, 2017). Он звучит так: «В какой момент мне следует отказаться от медицинских процедур, направленных исключительно на продление моей жизни, и обратиться к паллиативной помощи, сфокусировавшись на том, чтобы максимально полно прожить оставшиеся дни?». Человек вряд ли сможет принять наилучшее решение по поводу паллиативной помощи, не имея реалистичного представления о своей ситуации, будь то в силу собственного нежелания принять имеющиеся факты или из-за того, что его ввели в заблуждение, дав ложную надежду на то, что он выживет. Подобные неизлечимо больные пациенты могут потратить кучу времени и усилий в поисках «чудесного лекарства» (вроде особых молитв или настоек на одуванчиках), что никак не продлит им жизнь, но украдёт время, которое они иначе могли бы провести со своими близкими, действуя в соответствии с собственными ценностями и проживая жизнь так, чтобы со смертного одра смотреть на последние месяцы без сожалений и с чувством удовлетворения (Kastenbaum & Moreman, 2018). АСТ, являясь методикой, способной преодолеть разрыв между экзистенциальным и поведенческим, учит людей тому, как использовать эти шансы и по возможности обращать невзгоды во благо.

Первый шаг – прекратить попытки контролировать тревожность и принять её как неизбежный аспект существования. Новая, но интуитивно понятная стратегия АСТ, заключающаяся в том, чтобы «научиться прекращать борьбу» с мыслями и чувствами, – вот то, что сделало методику одной из наиболее эффективных интервенций при тревожности, депрессии,

хронических болях и широком спектре прочих расстройств (Ruiz, 2010). АСТ успешно используют для борьбы со страхом смерти (Arch et al., 2020; Davazdahemami et al., 2020; Kolahdouzan et al., 2020) и повышения качества жизни неизлечимо больных (Hulbert-Williams et al., 2021; Rost et al., 2012; Wells-Di Gregorio et al., 2018). Это позволяет предположить, что методика подходит для того, чтобы помочь человечеству справиться с эко-апокалипсисом.

Как учит АСТ, принятие состоит из когнитивного и аффективного компонентов. Практика когнитивного принятия означает, что мы реалистично оцениваем ситуацию и понимаем, что можно, а что нельзя изменить. Практика аффективного принятия подразумевает, что мы даём место для проживания болезненных эмоций, вызванных честной оценкой собственного положения, не пытаюсь избегать или изменять их. О подобном экзистенциальном принятии на основе опыта можно думать как о достижении равновесия. Достижение равновесия не препятствует человеческому страху смерти, отчаянию или злости по поводу несправедливых обстоятельств. Тем не менее, при достижении равновесия у пациентов, получающих паллиативную помощь, отмечаются более низкие уровни тревоги, депрессии и предваряющего горевания наряду с более хорошей физической формой (Davis et al., 2017; Low et al., 2012).

Разговоры о «предотвращении», «смягчении» или «адаптации к» климатическому кризису указывают на то, что человечество не оценивает собственную ситуацию реалистичным образом (Dyson, 2006). Хотя шансы того, что какая-нибудь фантастическая технология вроде геоинженерии сможет предотвратить эк-апокалипсис, выше, чем шансы вылечить рак при помощи одуванчиков, практика принятия подразумевает осознание того, насколько мала эта вероятность (“Why Current Negative-Emissions Strategies Remain ‘Magical Thinking’”, 2018).

Практика принятия также означает понимание того, что на более глубоком уровне климатический кризис не изменил основополагающие факты человеческого существования. Вне зависимости от того, как завершится этот кризис, всякий человек неизбежно умрёт. Люди, страдающие от экотревожности, иногда думают о климатическом кризисе как о смертном приговоре (Pihkala, 2020). Он не является таковым, ведь смертный приговор – это сама жизнь. Климатический кризис отличается от рака, ДТП и прочих бесчисленных причин смерти в основном своими масштабами и тем, что он протекает прямо сейчас.

Как и любой отдельно взятый человек, человечество в целом не смогло бы жить вечно. Через несколько миллиардов лет Солнце поглотит Землю, а

вместе с ней и человеческие мечты о символическом бессмертии. Даже если люди изобретут технологии, которые помогут им заселить другие звёздные системы, в итоге тепловая смерть Вселенной сотрёт любые упоминания о том, что человечество когда-либо существовало. Конец человечества, на индивидуальном и коллективном уровне, всегда был неизбежен. Если люди могут принять собственную индивидуальную смертность и тепловую смерть Вселенной, не так уж сложно представить себе принятие эконопокалипсиса.

Но и в этом случае принятие грядущей катастрофы вряд ли окажется безболезненным. Происходящее противоречит нашим культурным нарративам о том, как устроен мир, и чего можно ожидать от будущего. Намного проще отвернуться, найти что-то, с помощью чего отвлечь внимание, успокоить себя отрицанием смерти. Однако рано или поздно повестка контроля даст сбой, плотину прорвёт, и от того, как человечество подготовится к этим событиям сейчас, зависит, сломается ли оно вместе с защитными механизмами. Именно поэтому важная функция психологической инфраструктуры, которую надлежит выстроить, заключается в том, чтобы позволить экотревожности вступить в свои права и заручиться необходимой социальной поддержкой, благодаря которой горевание сможет дать плоды своей трансформационной работы. Принятие – это дверь, через которую в жизнь входит новый смысл.

Осмысленная смерть

Принятие смерти естественным образом приводит к ценностным действиям (Yalom, 1980). Когда человек по-настоящему осознаёт и принимает собственную смертность, может произойти невероятное: у него получается посвятить свои силы тому, что для него действительно важно, и в рамках оставшегося времени прожить жизнь, наполненную смыслом.

Теория Филиппа Коццолино (Cozzolino, 2006) о двойных экзистенциальных системах (dual-existential-systems theory) предполагает наличие двух различных нейрокогнитивных основ для переживаний, связанных со смертью. Когда люди сталкиваются с короткими, абстрактными напоминаниями о смертности, они подсознательно усваивают эту угрозу, в результате чего внутренние защиты, связанные с управлением страхом смерти, укрепляют их приверженность культурно обусловленным взглядам. Однако, когда люди занимаются продолжительными и основательными размышлениями на тему смерти, то сознательно адаптируют картину мира под факт собственной смертности, что позволяет им больше ценить жизнь и более полноценно вовлекаться в неё. Исследования показывают, что если

человек позволяет себе испытывать собственный страх смерти и вопреки этому страху упорно размышляет о своей кончине, то защиты, связанные со страхом смерти, активируются не так сильно, как у тех, кто размышляет о смерти более поверхностно, не проводя конкретной эмоциональной работы (Greenberg et al., 1994). Схожим образом, люди, признающие, что они ощущают угрозу при напоминаниях о текущем климатическом кризисе, в меньшей степени демонстрируют защитное этноцентрическое поведение, чем те, кто отрицает переживание подобного страха (Uhl et al., 2017). Целый ряд исследований продемонстрировал, что размышления о собственной будущей смерти вызывают у людей чувство благодарности за то, что они живы (Frias et al., 2011), приводят к тому, что они больше ценят осмысленные личные отношения (Carstensen & Mikels, 2005), ставят на первое место внутренние, а не внешние цели (Kosloff & Greenberg, 2009; Lykins et al., 2007), больше ценят жизнь как ограниченный ресурс (King et al., 2009) и демонстрируют большой посттравматический рост (Taku et al., 2008). Если выразить эту мысль кратко, то можно сказать, что принятие смерти помогает людям жить полноценной жизнью.

Исследования двойных экзистенциальных систем хорошо сочетаются с теорией социо-эмоциональной избирательности, которая также предполагает, что осознание конечности жизни приводит людей к тому, чтобы мыслить и действовать иначе, смещая фокус внимания с подготовительных целей (вроде различных достижений) на регуляторные и эмоционально значимые (такие как человеческая близость) (Carstensen et al., 1999; Carstensen & Fredrickson, 1998). Подготовительные цели – это то, на что люди обычно тратят свою энергию, когда считают, что смерть далека, а жизнь наполнена безграничным потенциалом; они подразумевают экспансивную деятельность, движение к внешним целям, достижение которых подготавливает к росту в новых увлекательных направлениях. Регуляторные цели – это то, на что люди тратят энергию, когда ощущают, что смерть близка, а время драгоценно; они подразумевают саморефлексию, движение к внутренним целям, достижение которых позволяет в полной мере использовать уже имеющиеся возможности (Carstensen & Freund, 1994; Fung & Carstensen, 2003). В соответствии с теорией двойных экзистенциальных систем, за смену направления от одних целей к другим отчасти отвечает ощутимость предвкушаемой смерти (Cozzolino, 2006). Когда смерть ощущается как нечто конкретное, глубинное и неотвратимое, её легче осознать, интегрировать в собственный нарратив и, в конце концов, найти в ней смысл (Cozzolino, 2006; Cozzolino et al., 2004). Чем нагляднее и реальнее ощущается смерть, тем больше психологических

выгод (таких как осмысленность, аутентичность и просоциальность) вытекает из этого опыта (Cozzolino et al., 2004, 2007; Seto et al., 2016).

Результаты исследований в области двойных экзистенциальных систем и теории социо-эмоциональной избирательности должны дать человечеству надежду в отношении качества жизни в течение следующих нескольких десятилетий. Приняв экапокалипсис как данность, люди получают более конкретные ответы на все вопросы об их общем конце. Конкретность и ясность этих ответов несомненно будет увеличиваться по мере нарастания эффекта домино, который приведёт к гибели цивилизации, что позволит людям ощутить пользу посттравматического роста (некоторые называют его «предтравматическим»: Grose, 2020; Lifton, 2017).

Ещё один момент, оставляющий пространство для оптимизма, заключается в том, что работа защитных механизмов управления страхом смерти (а подсознательные защиты будут влиять на человека вне зависимости от того, насколько прилежно он практикует принятие смерти) обусловлена исключительно культурным контекстом (Grose, 2020; Lifton, 2017). При изменении ценностей или даже при простом направлении внимания на конкретные ценности меняется сам характер управления страхом (Jonas et al., 2008). Если человек получает незаметное напоминание о просоциальных ценностях – например, когда, проходя мимо кладбища, слышит, как ассистент исследовательской группы говорит в телефонную трубку о важности помогать другим, – именно эти ценности будут усилены защитными механизмами, управляющими страхом смерти (Gailliot et al., 2008). В схожих экспериментах подтвердилось, что в удачных обстоятельствах напоминания о смертности могут быть использованы для усиления просоциальных (Joireman & Duell, 2007) и связанных с защитой окружающей среды (Fritzsche et al., 2010) взглядов. Этот эффект особенно силён, когда человек уже придерживается той или иной ценности или когда бенефициаром просоциального поведения становится член его ингруппы (Jonas et al., 2002).

Легко изменяются даже представления людей о том, кто принадлежит к их ингруппе. В одном исследовании было установлено, что привлечение внимания людей к общему для всего человечества опыту помогает им воспринимать себя как часть группы высшего порядка, включающей всех и каждого: такой опыт снижал уровень расизма и антагонизма по отношению к аутгруппе, обычно вызываемых напоминанием о смертности. В рамках экспериментов удалось добиться тех же эффектов, указывая на глобальную угрозу, которую представляет собой климатический кризис (Pyszczynski et al., 2012). Это открытие в особенности важно, поскольку предполагает, что если внимание людей удастся обратить на то, как климатический кризис влияет на

всё человечество, то эта угроза скорее позволит объединить людей, а не сеять рознь. Если размышления о смерти изменяют ценности человека, а эти изменения прокладывают позитивные траектории управления страхом смерти, то климатический кризис предположительно способен породить фундаментальный сдвиг в этической экосистеме человечества, и такой поворот изменит мир к лучшему.

Если климатический кризис увеличивает стремление к внутренним целям и к просоциальности, то возникает вопрос, возможно ли куда-то направить этот поиск смысла после того, как символическому бессмертию будет положен конец. Какие пути к смыслу останутся доступны по мере приближения апокалипсиса? Во-первых, заметим, что колокол по символическому бессмертию ещё совсем не отзвучал. Крах индустриальной цивилизации не означает неизбежное повсеместное вымирание всего человечества, хотя готовиться именно к такому сценарию было бы мудро. Следовательно, принятие эко-апокалипсиса не означает, что людям следует забросить все попытки добиться устойчивого развития и адаптации к климатическому кризису. Продолжать проигранную битву, упорствовать несмотря на нулевую вероятность победы – это то, что Беккер (Becker, 1975) назвал бы героической и достойной целью, а Камю (Camus, 1955) поддержал бы, ведь это именно тот Сизифов труд, который делает нашу жизнь истинно человеческой. Схожим образом, хотя и сложно сказать, каким будет мир после глобального потепления, природоохранная деятельность (определим её здесь как стремление обеспечить продолжение хотя бы какой-то жизни) – это ещё один проект бессмертия, который всё же может претендовать на своё место (Lifton, 2017). Доказано, что деятельность, направленная на пользу окружающей среде и на восстановление связей с природой, развивает устойчивость к экотревожности, в особенности когда последняя принимает форму вины (Doherty, 2018; Palinkas et al., 2020; Pihkala, 2020). Тем не менее, для людей было бы ошибкой посвящать себя этим попыткам продления жизни с таким рвением, чтобы забывать собственно жить. Ключевой принцип паллиативной помощи заключается в том, что продление жизни ценно лишь в той мере, в какой оно помогает людям стремиться к другим, более важным ценностям (Clarke, 2020).

Во-вторых, наряду с этими проектами символического бессмертия остаётся исконный проект буквального бессмертия, то есть религия. Хотя эмпирические данные разнятся (Jong et al., 2017), уже давно существует предположение о том, что люди, верящие в загробную жизнь, меньше боятся смерти (Becker, 1973; Lifton, 1996). В одном исследовании было показано, что вера в бессмертную душу позволяет легче смириться с вероятностью

вымирания человечества (Lifshin et al., 2015). Кроме того, хорошо задокументирован тот факт, что вера и участие в жизни сообщества, основанного на общей вере, улучшают способность людей выдерживать страдания и конфликты (Marks et al., 2015; Ramsay & Manderson, 2011). В недавнем докладе Американской психологической ассоциации даже было предложено использовать духовность как инструмент укрепления личной и общественной устойчивости к климатическому кризису (Clayton et al., 2021). Хотя доподлинно неизвестно, насколько хорошо духовность помогает справиться с тревогой по поводу смерти, она несомненно выступает источником смысла для тех, кто находит в ней прибежище (Ivtzan et al., 2013), особенно в конце жизни (Bernard et al., 2017; Bovero et al., 2015).

Безусловно, ни один из перечисленных проектов символического или буквального бессмертия не сможет устроить всех. К счастью, проекты бессмертия представляют собой лишь один из путей к смыслу (и, возможно, не лучший). Альтернативный путь заключается в том, чтобы позаимствовать опыт паллиативной помощи и уделить внимание ценностям, ориентированным на настоящее, а не на будущее. Такими ценностями могут выступить наслаждение текущим опытом и попытки сделать мир лучше для тех, кто уже в нём живёт. Просоциальность вовсе не обязана умирать вместе с заботой о будущих поколениях. В конце концов, в мире живёт и будет жить бесчисленное множество людей, которые нуждаются в помощи прямо сейчас, а не в будущем. Хотя и невозможно решить все индивидуальные проблемы, хоть производимые изменения могут быть не такими долговечными, как нам хотелось бы, тем не менее, оказанная помощь будет значить очень много для каждого конкретного индивида, который её получит – как в притче о морских звёздах, которых мальчик возвращал в море одну за другой. Если принятие собственной смертности позволяет человеку заботиться о том, что реально ценно для него на индивидуальном уровне, возможно, принятие экоапокалипсиса откроет путь к действительно ценной деятельности на глобальном уровне. И такие активистки как Сара Джекett Рэй (Ray, 2020) и Анушка Гроуз (2020) видят в климатическом кризисе шанс для глобальных движений, которые способны изменить мир к лучшему. Недолговечность подобных изменений ни коим образом не подрывает их ценность.

Наконец, основатель экзистенциальной психологии Виктор Франкл (Frankl, 1986) пишет о методе создания смысла, который не требует никаких действий, кроме осознанной признательности за повседневный человеческий опыт. Недавние исследования показали, что признание значимости собственного опыта не менее важна для переживания чувства осмысленности, чем ощущения наличия смысла жизни, собственного предназначения или

места в мире (Kim et al., 2022). Различные способы признания значимости собственного опыта обычно называют техниками осознанности. В рамках АСТ этим техникам обучают, чтобы способствовать принятию вещей, которые нам не нравятся, но которые мы не можем изменить, включая боль и смерть (Dahl, 2010; Mazza, 2020; Niemiec et al., 2010). Сложно переоценить физические и психологические плюсы осознанности (Grossman et al., 2004; Khoury et al., 2013). Признание значимости собственного опыта одновременно помогает предотвратить вред от избегания какого-либо опыта и получить пользу от осознанной рефлексии по поводу смерти. Это то, что любой человек может практиковать каждый день.

Смерть включает в себе невероятную силу: она снимает все повседневные заботы и открывает глаза на то, что для нас действительно важно; именно поэтому в начале любого пособия по АСТ вы найдёте упражнение, в котором предлагается представить собственные похороны (Dahl, 2010; Eifert & Forsyth, 2005; Mazza, 2020). Именно это имеют в виду те, кто советует «жить, как будто вы умираете». Так как бы выглядел мир, в котором люди принимают эхоапокалипсис, дают место экогореванию, тратят энергию на действительно ценные действия и с благодарностью относятся к повседневному опыту? Надеемся, он во многом будет походить на хоспис. Вот как пишет об этом врач паллиативной медицины Рейчел Кларк (Clarke, 2020):

«Как правило, пациенты оказываются в хосписе не для того, чтобы умереть. Лишь малая доля деятельности хосписа ведётся вокруг кровати пациента... Пациенты, которые чувствуют себя достаточно хорошо, чтобы перемещаться между хосписом и домом (как правило, на ранних стадиях заболевания), могут посещать центр дневного пребывания месяцами и даже годами... Наш центр дневного пребывания полон жизни. При поддержке арт- и музыка-терапевта, некоторые пациенты начинают писать песни, рисовать акварелью, играть на фортепиано и петь. Они часто завязывают прочные дружеские отношения, поддерживая и вдохновляя друг друга. У нас хорошая еда и громкий смех».

Хосписы создают сообщества, в которых люди получают возможность отпустить свои попытки прожить как можно дольше и вместо этого посвящают себя жизни, в которой как можно больше смысла (Clarke, 2020; Kastenbaum & Moreman, 2018). Что такое жить «жизнью, в которой как можно больше смысла», зависит от каждого отдельного человека. Однако, оказавшись в поддерживающей среде, большинство людей, по-видимому, успешно находят этот смысл; многие пациенты говорят о том, что время,

проведённое ими в хосписе, становится самым осмысленным в их жизни (Baker, 2015). Если заложить правильные основы, то этот опыт потенциально может осуществиться для всего человечества.

Во многом сложнейшим препятствием для того, чтобы человечество прожило свои последние дни осмысленно, выступает не сам экоапокалипсис, а его отрицание. Если удастся покончить с этим отрицанием и переключить усилия на паллиативные ценности, это откроет дорогу к новым связям, смыслу и росту. Витальность не подразумевает вечную жизнь, будь она символической или какой-то ещё. Витальность означает готовность проживать полной жизнью сегодняшний день, а за ним следующий, и так до самого конца. Когда придёт ваш последний день, вам будет приятно осознавать, что у вас есть нечто большее, чем осмысленная смерть, а именно прожитая осмысленная жизнь.

Заключение

В этой статье мы совместили несколько теоретических подходов, чтобы исследовать экотревожность с новой, экзистенциальной точки зрения. Теория управления страхом смерти позволила взглянуть на экотревожность как на проявление страха смерти. Теория повестки контроля открыла глаза на то, какой психологический вред причиняют страх смерти и экоапокалипсиса, мешая людям осознать собственную ситуацию и прожить своё горе. Теории двойных экзистенциальных систем и социо-эмоциональной избирательности позволили предположить, что принятие смерти поможет человечеству (подобно пациенту отделения паллиативной помощи) сфокусироваться на том, чтобы прожить жизнь, наполненную большей добротой и смыслом. В совокупности эти идеи демонстрируют возможность прожить жизнь, которая на индивидуальном уровне будет наполнена смыслом, даже на фоне угрозы потенциального вымирания.

Если человечество намерено применить эту теорию на практике и создать психологическую инфраструктуру для помощи людям, которые сталкиваются с конкретными вызовами, связанными с климатическим кризисом, то перед нами стоит огромная и срочная потребность обучить профессионалов в области психологического здоровья, лидеров сообществ и индивидов применению интервенций, основанных на формировании смысла (Parry et al., 2021). Терапия принятия и ответственности обладает богатой, эмпирически обоснованной литературой, фокусируется на практических вопросах принятия того, что невозможно изменить, и помогает выявить изменения, заслуживающие траты сил. Она представляет собой идеальный

инструмент для того, чтобы провести людей через процессы экотревожности и экогоревания. Схожим образом, обучение как можно большего числа людей по программам консультирования в области горевания и утраты поможет подготовить человечество к существованию в условиях, когда климатический кризис делает смерть всё более неизбежной частью повседневной жизни. Наконец, было бы мудрым шагом изучить опыт работников и пациентов хосписов, чтобы понять, как мог бы выглядеть «хоспис для человечества», и помочь людям принять паллиативные ценности.

Каждый из этих осознанных шагов приблизит людей к ценности минимизации страданий и максимизации смысла. Хотя и справедливо горевать по поводу потерянного будущего, так же справедливо работать над совершенствованием настоящего. Человечество умирает и поэтому должно решить, как ему жить. Принимая это решение, следует помнить о том, что на закате жизни амбициозным планам (включая предложенные здесь) свойственно терпеть крах. Та поспешность, с которой люди стремятся ловить момент перед наступлением ночи, является культурным конструктом; это просто история о том, как правильно умирать, которую люди рассказывают сами себе (Kastenbaum & Moreman, 2018). В действительности же нет ни «правильной» смерти, ни «правильной» жизни. Смерть наступит независимо от того, какие ресурсы и инфраструктура есть в наличии, какие действия предприняты. Возможно, экоапокалипсис – подходящий момент для того, чтобы ощущение цели в жизни уступило место ощущению ценности *самой жизни*. Как сказал Деннис Поттер (Bragg, 2007), готовясь к собственной смерти: «Всё кажется более заурядным, чем когда-либо, и в то же время более важным, чем когда-либо, и, хотя разница между заурядным и важным уже ничего не значит, чувство текущего момента абсолютно чудесно».

Если люди смогут осознанно жить в моменте, наслаждаться красотой и близостью, если смогут любить мир, даже покидая его, это значит, что им удалось найти смысл, который имеет значение даже на пороге экоапокалипсиса.

Прозрачность

Ответственный за рецензирование: Адам Коэн

Редактор: Лора А. Кинг

Заявление о конфликте интересов: Автор заявляет об отсутствии потенциального конфликта интересов в отношении исследования, авторства и/или опубликования настоящей статьи.

ORCID iD

Devin Guthrie <https://orcid.org/0000-0002-3118-4098>

Библиография

- Akil, H., Robert-Demontrond, P., & Bouillé, J. (2018). Exploitation of mortality salience in communication on climate crisis. *Recherche Et Applications En Marketing (English Edition)*, 33(1), 2–29.
- American Psychological Association. (2018). Stress in America: Generation Z. Stress in America™ Survey.
- Arch, J. J., Fishbein, J. N., Ferris, M. C., Mitchell, J. L., Levin, M. E., Slivjak, E. T., Andorsky, D. J., & Kutner, J. S. (2020). Acceptability, feasibility, and efficacy potential of a multimodal acceptance and commitment therapy intervention to address psychosocial and advance care planning needs among anxious and depressed adults with metastatic cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 23(10), 1380–1385.
- Atalay, A. S., & Meloy, M. G. (2020). Improving evacuation compliance through control: Implications for emergency management policy and disaster communications. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 32(4), 364–378.
- Baker, C. (2015). Love in the age of ecological apocalypse: Cultivating the relationships we need to thrive. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Baldwin, M. W., & Wesley, R. (1996). Effects of existential anxiety and self-esteem on the perception of others. *Basic and Applied Social Psychology*, 10, 75–95.
- Beaglehole, B., Mulder, R. T., Frampton, C. M., Boden, J. M., Newton-Howes, G., & Bell, C. J. (2018). Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 213(6), 716–722.
- Becker, E. (1973). The denial of death. The Free Press.
- Becker, E. (1975). Escape from evil. The Free Press.
- Ben-Ari, O. T., Florian, V., & Mikulincer, M. (1999). The impact of mortality salience on reckless driving: A test of terror management mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 35–45.
- Bernard, M., Strasser, F., Gamondi, C., Braunschweig, G., Forster, M., Kaspers-Elekes, K., Walther Veri, S., Borasio, G. D., Pralong, G., Pralong, J., Marthy, S., Soloni, C., Bisi, C., & Magaya, N. K. (2017). Relationship between spirituality, meaning in life, psychological distress, wish for

- hastened death, and their influence on quality of life in Palliative Care Patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(4), 514–522.
- Bovero, A., Leombruni, P., Miniotti, M., Rocca, G., & Torta, R. (2015). Spirituality, quality of life, psychological adjustment in terminal cancer patients in hospice. *European Journal of Cancer Care*, 25(6), 961–969.
- Bragg, M. (2007, September 12). We tend to forget that life can only be defined in the present tense. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/theguardian/2007/sep/12/greatinterviews>
- Camus, A. (1955). *The myth of Sisyphus, and other essays*. Vintage Books.
- Carstensen, L. L., & Fredrickson, B. F. (1998). Socioemotional selectivity in healthy older people and younger people living with the Human Immunodeficiency Virus (HIV): The centrality of emotion when the future is constrained. *Health Psychology*, 17, 494–503.
- Carstensen, L. L., & Freund, A. (1994). The resilience of the aging self. *Developmental Review*, 14, 81–92.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165–181.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 117–121.
- Caspi-Berkowitz, N., Mikulincer, M., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Shaver, P. R. (2019). To die for a cause but not for a companion: Attachment-related variations in the terror management function of self-sacrifice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(6), 1105–1126.
- Chao, R. C.-L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling & Development*, 89(3), 338–348.
- Clarke, R. (2020). *Dear life: A doctor's story of love and loss* (R. Clarke, Narr.) [Audiobook]. Thomas Dunne Books.
- Clayton, S. (2018). Mental health risk and resilience among climate scientists. *Nature Climate Crisis*, 8(4), 260–261.
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate crisis anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, Article 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Clayton, S., Manning, C. M., Speiser, M., & Hill, A. N. (2021). *Mental health and our changing climate: Impacts, inequities, responses*. American Psychological Association and Ecoamerica.
- Comtesse, H., Ertl, V., Hengst, S. M. C., Rosner, R., & Smid, G. E. (2021). Ecological grief as a response to environmental crisis: A mental health risk

- or functional response? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), Article 734. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020734>
- Cozzolino, P. J. (2006). Death contemplation, growth, and defense: Converging evidence of dual-existential systems? *Psychological Inquiry*, 17(4), 278–287.
- Cozzolino, P. J., Sheldon, K. M., Schachtman, T. R., & Meyers, L. S. (2007). Limited time perspective, values, and greed: Imagining a limited future reduces avarice in extrinsic people. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 399–408.
- Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S., & Samboceti, J. (2004). Greed, death, and values: From terror management to “transcendence management” theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 278–292.
- [c. 220]
- Crocker, J., & Wolfe, C. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593–623.
- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate crisis-related loss. *Nature Climate Crisis*, 8(4), 275–281.
- Cunsolo, A., & Landman, K. (2017). *Mourning nature: Hope at the heart of ecological loss and grief*. McGill-Queen’s University Press.
- Dahl, J. C. (2010). *Living beyond your pain: Acceptance and commitment therapy to ease chronic pain*. New Harbinger.
- Davazdahemami, M. H., Bayrami, A., Petersen, J. M., Twohig, M. P., Bakhtiyari, M., Noori, M., & Kheradmand, A. (2020). Preliminary evidence of the effectiveness of acceptance and commitment therapy for death anxiety in Iranian clients diagnosed with obsessive-compulsive disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 84(Suppl. A), 1–11.
- Davenport, L. (2017). *Emotional resiliency in the era of climate crisis: A clinician’s guide*. Jessica Kingsley.
- Davis, E. L., Deane, F. P., Lyons, G. C., & Barclay, G. D. (2017). Is higher acceptance associated with less anticipatory grief among patients in palliative care? *Journal of Pain and Symptom Management*, 54(1), 120–125.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126–134.
- Dechesne, M., Janssen, J., & Van Knippenberg, A. (2000). Derogation and distancing as terror management strategies: The moderating role of need for closure and permeability of group boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 923–932.
- Dechesne, M., Pyszczynski, T., Arndt, J., Ransom, S., Sheldon, K. M., van Knippenberg, A., & Janssen, J. (2003). Literal and symbolic immortality:

The effect of evidence of literal immortality on self-esteem striving in response to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 722–737.

- Dickinson, J. L. (2009). The people paradox: Self-esteem striving, immortality ideologies, and human response to climate crisis. *Ecology and Society*, 14(1), Article 34. <http://www.ecologyandsociety.org/vol14/iss1/art34/>
- Doherty, T. J. (2018). Individual impacts and resilience. In S. Clayton & C. Manning (Eds.), *Psychology and climate change* (pp. 245–266). Academic Press.
- Doka, K. J. (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Research Press.
- Dyson, T. (2006). On development, demography and climate crisis: The end of the world as we know it? *Population and Environment*, 27, 117–149.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance & commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior crisis strategies*. New Harbinger Publications.
- Ein-Dor, T., Hirschberger, G., Perry, A., Levin, N., Cohen, R., Horesh, H., & Rothschild, E. (2014). Implicit death primes increase alcohol consumption. *Health Psychology*, 33, 748–751.
- Eisenberg, S. A., Shen, B.-J., Schwarz, E. R., & Mallon, S. (2011). Avoidant coping moderates the association between anxiety and patient-rated physical functioning in heart failure patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(3), 253–261.
- European Academies Science Advisory Council. (2018). *Negative emission technologies: What role in meeting Paris Agreement targets?* (Report No. 35).
- Fallowfield, L. J., Jenkins, V. A., & Beveridge, H. A. (2002). Truth may hurt but deceit hurts more: Communication in palliative care. *Palliative Medicine*, 16(4), 297–303.
- Fleury-Bahi, G. (2008). Environmental risk: Perception and target with local versus global evaluation. *Psychological Reports*, 102(1), 185–193.
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Vintage.
- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 154–162.

- Fritzsche, I., Cohrs, J. C., Kessler, T., & Bauer, J. (2012). Global warming is breeding social conflict: The subtle impact of climate crisis threat on authoritarian tendencies. *Journal of Environmental Psychology*, 32(1), 1–10.
- Fritzsche, I., Jonas, E., Kayser, D., & Koranyi, N. (2010). Existential threat and compliance with pro environmental norms. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 67–79.
- Fung, H. H., & Carstensen, L. L. (2003). Sending memorable messages to the old: Age differences in preferences and memory for emotionally meaningful advertisements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 163–178.
- Gailliot, M. T., Sillman, T. F., Schmeichel, B. J., Maner, J. K., & Plant, E. A. (2008). Mortality salience increases adherence to salient norms and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 993–1003.
- Gawande, A. (2017). *Being mortal: Medicine and what matters in the end*. Picador, Metropolitan Books, Henry Holt & Company.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31–65.
- Greenberg, J., Porteus, J., Simon, L., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1995). Evidence of a terror management function of cultural icons: The effects of mortality salience on the inappropriate use of cherished cultural symbols. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1221–1228.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189–212). Springer.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S., & Lyon, D. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 308–318.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., & Breus, M. (1994). Role of consciousness and accessibility [c. 221] of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 627–637.
- Grose, A. (2020). *A guide to eco-anxiety: How to protect the planet and your mental health*. Watkins.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
<https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Hak, T., Koeter, G., & Van der Wal, G. (2000). Collusion in doctor-patient communication about imminent death: An ethnographic study. *BMJ*, 321, 1376–1381.
- Hancock, K., Clayton, J. M., Parker, S. M., Wal der, S., Butow, P. N., Carrick, S., Currow, D., Ghera, D., Glare, P., Hagerty, R., & Tattersall, M. H. (2007). Truth-telling in discussing prognosis in advanced life-limiting illnesses: A systematic review. *Palliative Medicine*, 21, 507–517. <https://doi.org/10.1177/0269216307080823>
- Harding, R., Simms, V., Calanzani, N., Higginson, I. J., Hall, S., Gysels, M., Meñaca, A., Bausewein, C., Deliens, L., Ferreira, P., Toscani, F., Daveson, B. A., Ceulemans, L., & Gomes, B. (2013). If you had less than a year to live, would you want to know? A seven-country European population survey of public preferences for disclosure of poor prognosis. *Psycho-Oncology*, 22, 2298–2305.
- Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., & McGregor, H. (1997). Terror management theory and self-esteem: Evidence that increased self-esteem reduces MS effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 24–36.
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, E. R., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Young people's voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. SSRN. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955>
- Hirschberger, G., Florian, V., Mikulincer, M., Goldenberg, J. L., & Pyszczynski, T. (2002). Gender differences in the willingness to engage in risky behavior: A terror management perspective. *Death Studies*, 26(2), 117–141.
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Crisis*, 71, Article 102391. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- Hörnfeldt, H. (2018). The end of the world: Apocalyptic narratives in children's fears. *Ethnologia Scandinavica*, 46, 153–170.

- Hulbert-Williams, N. J., Norwood, S. F., Gillanders, D., Finucane, A. M., Spiller, J., Strachan, J., Millington, S., Kreft, J., & Swash, B. (2021). Brief engagement and acceptance coaching for hospice settings (the BEACHeS study): Results from a phase I study of acceptability and initial effectiveness in people with non-curative cancer. *BMC Palliative Care*, 20, Article 96. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00801-7>
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2018). Global warming of 1.5°C. An IPCC special report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate crisis, sustainable development, and efforts to eradicate poverty [V. Masson-Delmotte, P. Zhai, H.-O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P. R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J. B. R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M. I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, & T. Waterfield, Eds.]. World Meteorological Organization.
- Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915–929.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334.
- Joireman, J., & Duell, B. (2007). Self-transcendent values moderate the impact of mortality salience on support for charities. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 779–789.
- Jonas, E., Martens, A., Niesta, D., Fritsche, I., Sullivan, D., & Greenberg, J. (2008). Focus theory of normative conduct and terror management theory: The interactive impact of mortality salience and norm salience on social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1239–1251.
- Jonas, E., Schimel, J., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2002). The scrooge effect: Evidence that mortality salience increases prosocial attitudes and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(10), 1342–1353.
- Jong, J., Ross, R., Philip, T., Chang, S.-H., Simons, N., & Halberstadt, J. (2017). The religious correlates of death anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Religion, Brain & Behavior*, 8(1), 4–20.
- Kahn, D. T., Björklund, F., & Hirschberger, G. (2022). The intent and extent of collective threats: A data-driven conceptualization of collective threats and their relation to political preferences. *Journal of Experimental Psychology: General*, 151(5), 1178–1198. <https://doi.org/10.1037/xge0000868>

- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120–128.
- [c. 222]
- Kashima, E. S., Halloran, M., Yuki, M., & Kashima, Y. (2004). The effects of personal and collective mortality salience on individualism: Comparing Australians and Japanese with higher and lower self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(3), 384–392.
- Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2000). Of wealth and death: Materialism, mortality salience, and consumption behavior. *Psychological Science*, 11, 348–351.
- Kastenbaum, R., & Moreman, C. M. (2018). *Death, society, and human experience*. Routledge.
- Kersten, C., Cameron, M. G., & Oldenburg, J. (2012). Truth in hope and hope in truth. *Journal of Palliative Medicine*, 15, 128–129.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771.
- Kim, J., Holte, P., Martela, F., Shanahan, C., Li, Z., Zhang, H., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2022). Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nature Human Behaviour*, 6(5), 677–690. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01283-6>
- King, L. A., Hicks, J. A., & Abdelkhalik, J. (2009). Death, life, scarcity, and value: An alternative perspective on the meaning of death. *Psychological Science*, 20(12), 1459–1462.
- Kolahdouzan, S. A., Kajbaf, M. B., Oraizi, H. R., Abedi, M. R., & Mokarian, F. (2020). The effect of a death anxiety therapeutic package based on acceptance and commitment therapy on death avoidance, mental health and quality of life of cancer patients. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 26(1), 16–31.
- Kosloff, S., & Greenberg, J. (2009). Pearls in the desert: Death reminders provoke immediate derogation of extrinsic goals, but delayed inflation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 197–203.
- Kübler-Ross, E. (2002). *On death and dying. Questions and answers on death and dying. On life after death*. Quality Paperback Book Club.

- Kunda, Z. (1987). Motivated inference: Self-serving generation and evaluation of causal theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 636–647.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62.
- Lee, E., & Lee, H. (2019). Disaster awareness and coping: Impact on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55, 311–318.
- Lifshin, U., Greenberg, J., Weise, D., & Soenke, M. (2015). It's the end of the world and I feel fine. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(1), 104–117.
- Lifton, R. J. (1996). *The broken connection: On death and the continuity of life*. American Psychiatric Press.
- Lifton, R. J. (2017). *The climate swerve: Reflections on mind, hope, and survival*. The New Press.
- Low, J., Davis, S., Drake, R., King, M., Tookman, A., Turner, K., Serfaty, M., Leurent, B., & Jones, L. (2012). The role of acceptance in rehabilitation in life-threatening illness. *Journal of Pain and Symptom Management*, 43(1), 20–28.
- Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1088–1099.
- Mandel, N., & Heine, S. J. (1999). Terror management and marketing: He who dies with the most toys wins. *Association for Consumer Research Proceedings*, 26, 527–532.
- Marks, L. D., Hatch, T. G., Lu, Y., & Cherry, K. E. (2015). Families and faith-based communities after a disaster: Success and failures in the wakes of Hurricanes Katrina and Rita. In K. E. Cherry (Ed.), *Traumatic stress and long-term recovery: Coping with disasters and other negative life events* (pp. 3–24). Springer.
- Marshall, J. (2011). Climate crisis movements and psycho-social disorder. *The Australian Journal of Anthropology*, 22(2), 265–269.
- Mazza, M. T. (2020). *The ACT workbook for OCD: Mindfulness, acceptance & exposure skills to live well with obsessive-compulsive disorder*. New Harbinger.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2002). The effect of mortality salience on self-serving attributions—Evidence for the function of self-esteem as a terror management mechanism. *Basic and Applied Social Psychology*, 24, 261–271.

- Motyl, M., Hart, J., Pyszczynski, T., Weise, D., Maxfield, M., & Siedel, A. (2011). Subtle priming of shared human experiences eliminates threat-induced negativity toward Arabs, immigrants, and peacemaking. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 1179–1184.
- Nagar, M., & Rabinovitz, S. (2015). Smoke your troubles away: Exploring the effects of death cognitions on cannabis craving and consumption. *Journal of Psychoactive Drugs*, 47, 91–99.
- Nahlén Bose, C., Elfström, M. L., Björling, G., Persson, H., & Saboonchi, F. (2016). Patterns and the mediating role of avoidant coping style and illness perception on anxiety and depression in patients with chronic heart failure. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 30(4), 704–713.
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the quest for meaning: A constructivist contribution. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 52(1), 37–52.
- Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M., & Van Dyke Stringer, J. G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 73–83.
- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 344–365.
- Norgaard, K. M. (2011). *Living in denial: Climate crisis, emotions, and everyday life*. MIT Press.
- Nuland, S. B. (1995). *How we die: Reflections on life's final chapter*. Vintage.
- Palinkas, L. A., O'Donnell, M. L., Lau, W., & Wong, M. (2020). Strategies for delivering mental health services in response to global climate change: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), Article 8562. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228562> [c. 223]
- Parry, S., McCarthy, S. R., & Clark, J. (2021). Young people's engagement with climate change issues through digital media – A content analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 30–38.
- Pihkala, P. (2018). Death, the environment, and theology. *Dialog*, 57(4), 287–294.
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), Article 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>

- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., & Maxfield, M. (2006). On the unique psychological import of the human awareness of mortality: Themes and variations. *Psychological Inquiry*, 17, 328–356.
- Pyszczynski, T., Motyl, M., Vail, K. E., Hirschberger, G., Arndt, J., & Kesebir, P. (2012). Drawing attention to global climate change decreases support for war. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 18(4), 354–368.
- Ramsay, T., & Manderson, L. (2011). Resilience, spirituality, and posttraumatic growth: Reshaping the effects. In I. Weissbecker (Ed.), *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (pp. 165–184). Springer.
- Ray, S. J. (2020). *A field guide to climate anxiety. How to keep your cool on a warming planet*. University of California Press.
- Rost, A. D., Wilson, K., Buchanan, E., Hildebrandt, M. J., & Mutch, D. (2012). Improving psychological adjustment among late-stage ovarian cancer patients: Examining the role of avoidance in treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 508–517.
- Routledge, C., & Arndt, J. (2008). Self-sacrifice as self-defence: Mortality salience increases efforts to affirm a symbolic immortal self at the expense of the physical self. *European Journal of Social Psychology*, 38(3), 531–541.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of acceptance and commitment therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 125–162.
- Sanderson, C., Miller-Lewis, L., Rawlings, D., Parker, D., & Tieman, J. (2019). “I want to die in my sleep”—How people think about death, choice, and control: Findings from a massive open online course. *Annals of Palliative Medicine*, 8(4), 411–419.
- Scranton, R. (2018). *We’re doomed, now what? Essays on war and climate crisis*. Soho.
- Seaman, E. B. (2016). *Climate crisis on the therapist’s couch: How mental health clinicians receive and respond to indirect psychological impacts of climate crisis in the therapeutic setting*. Smith College.
- Seto, E., Hicks, J. A., Vess, M., & Geraci, L. (2016). The association between vivid thoughts of death and authenticity. *Motivation and Emotion*, 40(4), 520–540.
- Stoerk, T., Wagner, G., & Ward, R. E. (2018). Policy brief—Recommendations for improving the treatment of risk and uncertainty in economic estimates of climate impacts in the sixth intergovernmental panel on climate crisis assessment report. *Review of Environmental Economics and Policy*, 12(2), 371–376.

- Strona, G., & Bradshaw, C. J. (2018). Co-extinctions annihilate planetary life during extreme environmental crisis. *Scientific Reports*, 8(1), Article 16724. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35068-1>
- Taku, K., Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2008). The role of rumination in the coexistence of distress and posttraumatic growth among bereaved Japanese university students. *Death Studies*, 32, 428–444.
- Uhl, I., Klackl, J., Hansen, N., & Jonas, E. (2017). Undesirable effects of threatening climate crisis information: A cross-cultural study. *Group Processes & Intergroup Relations*, 21(3), 513–529.
- UNESCO, UN-Water. (2020). United Nations world water development report 2020: Water and climate crisis.
- Van Laarhoven, H. W. M., Leget, C. J. W., & Van der Graaf, W. T. A. (2011). When hope is all there is left. *The Oncologist*, 16, 914–916.
- Vlek, C., & Steg, L. (2007). Human behavior and environmental sustainability: Problems, driving forces, and research topics. *Journal of Social Issues*, 63, 1–19.
- Walker, E. R., Cummings, J. R., Hockenberry, J. M., & Druss, B. G. (2015). Insurance status, use of mental health services, and unmet need for mental health care in the United States. *Psychiatric Services*, 66(6), 578–584.
- Wallace-Wells, D. (2019). *The uninhabitable earth: Life after warming*. Tim Duggins Books.
- Wegner, D. M. (1994). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. The Guilford Press.
- Wells-Di Gregorio, S. M., Marks, D. R., DeCola, J., Peng, J., Probst, D., Zaleta, A., Benson, D., Cohn, D. E., Lustberg, M., Carson, W. E., & Magalang, U. (2018). Pilot randomized controlled trial of a symptom cluster intervention in advanced cancer. *Psycho-Oncology*, 28(1), 76–84.
- Why current negative-emissions strategies remain ‘magical thinking’ [Editorial]. (2018). *Nature*, 554(7693). <https://doi.org/10.1038/d41586-018-02184-x>
- World Bank. (2016). *High and dry: Climate crisis, water, and the economy*.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.