

W TROSCE O WSPÓLNY DOM



Projekt „Ekologia integralna encykliki Laudato Si’ w działaniu wspólnie Caritas i społeczności lokalnych” realizowany przez Caritas Polska, został dofinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za treść prezentacji odpowiada wyłącznie Caritas Polska.

 **caritas**
laudato si'



Dofinansowano ze środków
Narodowego Funduszu
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej

"Nie ma dwóch oddzielnych kryzysów: społecznego i ekologicznego, ale to wszystko jest ze sobą powiązane".

W Wasze ręce oddajemy ebooka, który powstał na podstawie rozmów z ekspertami i aktywistami z dziedziny ekologii i kryzysu klimatycznego. Naszą inspiracją do działania, która dała początek "Wspólnemu domowi" oraz całemu projektowi Caritas – była encyklika Laudato si' Papieża Franciszka.

W encyklice najbardziej ujęło nas to, jak Papież wypowiada się o naszej planecie. O środowisku mówi z bardzo dużą wrażliwością, przekonując, że ekologia to nauka o relacjach – tych między człowiekiem a naturą, ale także tych międzyludzkich. Współczesne ruchy ekologiczne koncentrują się właśnie na kwestiach związanych z ochroną natury i to jest motorem ich działań. Papież Franciszek chce troszczyć się o planetę, w centrum stawiając człowieka. Jak sam mówi: "[należy] usłyszeć zarówno wołanie ziemi, jak i krzyk ubogich", bo "wszystko jest ze sobą powiązane".

Wszyscy potrzebujemy przebudzenia ekologicznego, dlatego też stworzyliśmy podcast "W trosce o wspólny dom" oraz ebooka, w którym znajdziecie wywiady z wyjątkowymi gośćmi i eko porady, które warto wprowadzić do swojego życia.



"Boję się wojen o jedzenie"

Rozmowa z Jakubem Kwiatkowskim
z Młodzieżowego Strajku Klimatycznego



"Boję się wojen o jedzenie" - rozmowa z Jakubem Kwiatkowskim z Młodzieżowego Strajku Klimatycznego

15 marca 2019 r. strajkowali uczniowie z ponad 2 tys. miast w 123 państwach. W Polsce we wrześniu 2019 r. Młodzieżowy Strajk Klimatyczny odbył się w 73 miejscowościach. Dlaczego młodzież tak licznie postanowiła wyjść na ulice? O co walczą? Czego się boją patrząc w przyszłość? Z aktywistą Młodzieżowego Strajku Klimatycznego Jakubem Kwiatkowskim rozmawia Laura Maksimowicz.

Czym zajmuje się Młodzieżowy Strajk Klimatyczny?

- Postulujemy o zmiany systemowe, ponieważ w tej chwili wiemy, że kryzys klimatyczny zaszedł tak daleko, że wszelkie punkty krytyczne zostały już dawno przekroczone. Jesteśmy świadomi tego, że zmieniając wyłącznie nasze indywidualne podejście, nie do końca jesteśmy w stanie ochronić już w tej chwili klimat, dlatego zebraliśmy się jako młodzież, która jest świadoma zagrożenia i tego, jak w przyszłości może wyglądać nasz świat. Chcemy przeciwstawić się temu i działać realnie na rzecz klimatu.

Zastępnęliście tym, że jedną z metod waszego protestu jest nieuczęszczanie na zajęcia. Dlaczego się na to zdecydowaliście?

- Chcemy pokazać, że nie chcemy poświęcać czasu na naukę, kiedy w przyszłości ta wiedza może nam się nie przydać, ponieważ będziemy musieli zmagać się z innymi problemami tj. kryzys migracyjny, uchodźcy klimatyczni. To będą problemy, które mogą pozbawić nas naszej przyszłości, dlatego chcemy pokazać nauczycielom, że jest to dla nas sprawa ważna i przyciągnąć również ich uwagę, aby oni razem z nami szli i walczyli o naszą przyszłość. Ten niekonwencjonalny sposób wyrażenia naszego sprzeciwu dotychczas najlepiej zwrócił uwagę społeczeństwa na sprawę klimatu.

Jesteście kojarzeni z postacią Greta Thunberg, która w sierpniu 2018 r. rozpoczęła protest pod budynkiem szwedzkiego parlamentu przeciwko zmianom klimatu wynikającym z działalności człowieka, tym sama stała się inicjatorką Młodzieżowego Strajku Klimatycznego. Czy w obecnych działaniach jej postać jest wyłącznie waszą inspiracją, czy może jesteście w jakiś sposób od niej zależni?

-Działamy w ramach jednego ruchu z Gretą Thunberg („FridaysForFuture” - w Polsce działający pod nazwą „Młodzieżowy Strajk Klimatyczny”). Jest taką samą aktywistką jak wszyscy inni działacze MSK w Polsce. Dla mnie jej postać jest niesamowitą inspiracją. Jest ona osobą, która dała początek mojemu osobistemu aktywizmowi. Potrafi ona zachęcić młodych ludzi, aby wychodzili na ulice, za co ogromnie ją podziwiam.

Jakie są wasze postulaty?

- Skupiamy się głównie na tym, aby nasze postulaty były jednorodne w całej Polsce. Nie chcemy rozwarstwiać naszej uwagi na inne problemy, które są na świecie. Walczymy przede wszystkim o neutralność klimatyczną, o to, aby rząd Polski zaczął wreszcie realnie działać, a nie tylko mówić o klimacie. Dla mnie, jako młodego człowieka, wciąż ucznia, edukacja klimatyczna też jest bardzo ważnym aspektem. Z własnego doświadczenia znam realia polskiej szkoły – edukacja klimatyczna jest fikcją. Jej po prostu nie ma. O wszystkich rzeczach musieliśmy, jako aktywiści, sami się dowiedzieć. Chcemy następnym pokoleniom polskich uczniów zostawić taką spuściznę po sobie w postaci edukacji klimatycznej w szkołach. Bez świadomego społeczeństwa nie jesteśmy w stanie zaważać o neutralność klimatyczną i o to, aby też zmiany systemowe, które zachodzą, zachodziły dużo szybciej, niż dzieje się to obecnie.

Mówicie głównie o odejściu w Polsce od węgla. Podczas Konferencji Narodów Zjednoczonych w sprawie Zmian Klimatu w Katowicach 2018 r. przyjęto Pakiet Katowicki, który mówi m.in. o Śląskiej Deklaracji o Solidarnej i Sprawiedliwej Transformacji, która podkreśla konieczność zadbania o tworzenie nowych, wysokiej jakości miejsc pracy. Co rozumiesz przez sprawiedliwą transformację energetyczną?

- Nie uważam siebie za eksperta. Jestem tylko uczniem, który chce walczyć o klimat, dlatego nie jestem w stanie podać żadnych konkretnych rozwiązań transformacji energetycznej. Mimo to jestem przekonany, że sprawiedliwa transformacja energetyczna powinna zapewnić bezpieczeństwo i przyszłość wszystkim osobom, które z sektorem górniczym są dzisiaj związane. Zawsze podkreślamy, że jesteśmy solidarni z górnikami, ale nigdy z kopalniami. W tej chwili polska energetyka prowadzi nas ku katastrofie. Jeżeli nie zmienimy tego, jak to funkcjonuje w Polsce, to przyszłość jest naprawdę mroczna i czarna jak węgiel.

Jako ruch społeczny wzywacie do ogłoszenia przez rząd polski stanu kryzysu klimatycznego. W tym miejscu warto przypomnieć, że Parlament Europejski już ogłosił stan kryzysu klimatycznego. Czym jest według Was kryzys klimatyczny?

- Moi dziadkowie często powtarzają, że kiedyś to były zimy. W tej chwili zima to najczęściej lekki mróz i oblodzenie jezdni. Warto zwrócić uwagę, że rozmawiamy o kryzysie globalnym. Opady śniegu w Polsce i ujemna temperatura utrzymująca się krótkofalowo nie jest trendem i rozwiązaniem światowego kryzysu. Oprócz tego musimy pamiętać o następstwach, których nie zauważamy na pierwszy rzut oka. Masowe wymieranie gatunków roślin i zwierząt czy też wzrost globalnej temperatury połączony z podnoszeniem się stanu poziomu wód mórz i oceanów. Nie możemy lekceważyć tych sygnałów, ponieważ to właśnie one pokazują siłę kryzysu, który dotyka nas na każdym kroku.

Porozumienie paryskie podpisane w 2015 roku zobowiązało sygnatariuszy do zatrzymania globalnego ocieplenia na poziomie 2 st. Celsjusza, a w razie możliwości 1,5 stopnia. Porozumienie zakłada, że wszystkie państwa będą, począwszy od 2020 roku, ogłaszać dobrowolne cele redukcji emisji gazów cieplarnianych. Czy widać zmianę w podejściu polityków w Polsce i na świecie do kwestii klimatycznych?

- Politycy od zawsze walczyli o poparcie młodych. Porozumienie paryskie wydaje mi się, że miało wyjść na przeciw zbuntowanej młodzieży powtarzającej na ulicach europejskich miast hasła klimatyczne. Jestem świadomy tego, że są chęci – i to doceniam, ale za tymi chęciami póki co, nie idą żadne działania. W Polsce widzę bardzo duży opór naszego rządu, aby wprowadzać rozwiązania przygotowane przez UE i środowisko naukowe. Mam jednak nadzieję, że nasz rząd się opamięta i zacznie faktycznie działać i dostosowywać się do polityki europejskiej, która jest teraz jedyną nadzieją dla nas na uzyskanie neutralności klimatycznej. W polskim prawie należy wprowadzić działającą od lat w państwach unijnych tak zwaną zasadę „nie szkodzić” mającą na celu podejmowanie nowych inwestycji w taki sposób, aby nie szkodziły klimatowi i środowisku naturalnemu.

Ile razy poczułeś, że Twój głos w tym temacie jest bagatelizowany, wyśmiewany?

- Czułem się tak bardzo często. Takie postawy ludzi wynikają z braku świadomości zagrożenia, jakie nas czeka. My nie strajkujemy, bo to jest fajne i modne – absolutnie nie. Strajkujemy dlatego, ponieważ jesteśmy przerażeni tym, co nas czeka.

Mamy świadomość tego, że mieszkając w Europie, w Polsce jesteśmy na uprzywilejowanej pozycji . Nie każdy ma takie zasoby do walki z kryzysem klimatycznym, więc musimy stanąć w obronie osób najbardziej pokrzywdzonych, tych z innych części świata.

- 25 września podczas naszej ogólnoswiatowej mobilizacji bardzo dużo mówiliśmy o sprawiedliwości klimatycznej. Sprawiedliwość klimatyczna porusza aspekt tego, że kraje, które w tej chwili do kryzysu klimatycznego przykładają się najmniej, w przyszłości ten kryzys odczują najbardziej. Państwa, które są głównym sprawcą tego kryzysu, odczują go najslabiej. Jesteśmy świadomi tego, że musimy walczyć nie tylko o przyszłość naszą, ale również o przyszłość tych, których głos nie jest słyszalny, którzy nie mają takich narzędzi do walki z kryzysem, jakie mamy w Europie.

Młodzieżowy Strajk Klimatyczny nie dokona natychmiast zmian, bo przede wszystkim nie macie do tego odpowiednich narzędzi. Co Twoim zdaniem jest największą wartością waszego ruchu? Na co macie realny wpływ?

- Udało nam się zwrócić uwagę społeczeństwa na strajki, które organizujemy. Zaczynaliśmy od zera, a sam fakt, że dzisiaj rozmawiamy świadczy o tym, że nasz głos został zauważony. Wielu polityków próbowało z nami rozmawiać i też mieliśmy realny wpływ na ostatnie głosowanie parlamentu europejskiego w sprawie przyjęcia pakietu klimatycznego. Poprzez wywieranie presji na polityków, dzwonienie do nich, korespondowanie, udało nam się zachęcić dużą grupę polskich europarlamentarzystów, aby zagłosowali za neutralnością klimatyczną. Lokalnie spotykamy się z władzami samorządowymi tak jak tutaj w Białymstoku i prowadzimy żywe dyskusje o klimacie. W innych miastach takich jak Wrocław udało się wprowadzić „alarm klimatyczny”, a w Warszawie, Krakowie czy Poznaniu panele obywatelskie. Jeszcze kilka lat temu nikt nie pomyślałby, że grupa młodzieży będzie samodzielnie prowadzić tak duże inicjatywy i projekty.

Dlaczego Twoim zdaniem wasze postulaty wzbudzają takie kontrowersje w Polsce?

- Wynika to z braku świadomości. Zawsze tłumaczymy, że wrogość do nas nie wynika z tego, że społeczeństwo jest przeciwko nam, tylko nie jest świadome tego, jaka przyszłość nas czeka. Są to skutki braku kompleksowej i rzetelnej edukacji klimatycznej. Wpływ również na taki stan rzeczy mają media, które nie przywiązują zbytnej uwagi do sprawy kryzysu. Jeżeli sprawa kryzysu klimatycznego byłaby przez media pokazana w tak dużej mierze, jak chociażby pandemia, to na pewno świadomość ludzi i ich chęć do samoedukacji byłaby większa.

Powróćmy do waszych początków. Jakie były pierwsze reakcje na wasz ruch ze strony szkoły, rodziców?

- Moi rodzice są bardzo wspierający. Zazwyczaj opiekunowie wychodzą nam naprzeciw i pomagają nam. To jest ogromna wartość, ale niestety nie każdy ma tak wspierający dom. Nauczyciele różnie podchodzą do nas. W większości są to pozytywne reakcje, próbują nas zrozumieć, wiedzą, że walczymy w słusznej sprawie. Ci, którzy są przeciwko – pozostają często otwarci na rozmowę z nami. Po dwóch latach działalności w naszym ruchu, jestem w stanie zaobserwować zmianę podejścia środowiska pedagogicznego do MSK.

Skąd u Ciebie wzięła się troska o naszą planetę? Jak się to u Ciebie kształtowało?

- Na początku w ogóle nie byłem świadomy i nie wyobrażałem sobie, jak duży jest to problem. Miałem to szczęście, że wielu moich przyjaciół ze szkoły jest zaangażowanych w aktywizm klimatyczny i gdzieś tą pocztą pantoflową informacje o MSK do mnie docierały. W momencie, gdy poznałem fakty nt. kryzysu klimatycznego, to chciałem zacząć jak najszybciej działać. Bardzo duży wpływ na moją postawę społeczną miały osoby, które zaraziły mnie aktywizmem w najlepszej jego postaci.

Jakie zmiany ekologiczne wprowadziłeś do codziennego życia?

-Przykładam bardzo dużą uwagę do tego, aby redukować zużycie plastiku. Od dłuższego czasu używam jedynie butelek z filtrem. Segreguje śmieci i dbam aby wybory konsumenckie z mojej strony były przemyślane. Od ponad dwóch lat jestem wegetarianinem i ma to swoje źródło w moim podejściu do etyki jak i klimatu. To jest bardzo duża wartość, gdy żyjemy w zgodzie ze sobą i naturą, jednak wiem, że to, że ja nie zakręcę wody podczas mycia zębów, czy to, że nie kupię tej jednej plastikowej butelki, to nie wpłynie to realnie na stan zagrożenia klimatycznego, z którym się mierzymy. Moją indywidualną walką o klimat jest aktywizm klimatyczny i uświadamianie społeczeństwa nt. zagrożenia, z jakim musimy się zmierzyć.

Gigantyczny zegar na Manhattanie odlicza czas do katastrofy klimatycznej. 7 lat. Tyle czasu pozostało nam, zanim wzrost średniej globalnej temperatury przekroczy punkt krytyczny. Czego się boisz patrząc w przyszłość?

--W 2015 r. Europa musiała się zmierzyć z ogromnym kryzysem migracyjnym. Chyba najbardziej tego się boję: kryzysu migracyjnego, wojen o jedzenie i dostępu do wody. Środowisko naukowe jest pewne, że jeżeli globalna temperatura wzrośnie o te 1,5 stopnia, to wojny klimatyczne mogą stać się faktem. Patrząc w przyszłość widzę zatopione Trójmiasto i tysiące wymarłych gatunków, które na zawsze znikną z powierzchni planety.

Gdy patrzysz na obojętność ludzi w sprawie zmian klimatu, masz świadomość również konsekwencji tych działań, to na kogo jesteś najbardziej wkurzony za to wszystko? Na pokolenie Twoich rodziców, polityków, nauczycieli, może korporacje?

-Najbardziej jestem wkurzony na pokolenie starszych panów w garniturach, którzy w tej chwili zabierają nam naszą przyszłość. Na pokolenie 40-latków i osób, które realnie w tej chwili mogą zmieniać świat i system, aby naszą planetę ochronić. Jeżeli zaczniemy działać teraz, to jesteśmy w stanie zminimalizować skutki kryzysu, który odczuwamy w przyszłości. Korporacje też do tego przykładają rękę, ale jest to wina systemu, w którym żyjemy. Wszystko zależy od tego, jak zachowają się przywódcy światowi i myślę, że to do nich możemy mieć największe zażalenia.

Czy wierzysz, że wasze działanie naprawdę może coś zmienić? Często masz chwile zwątpienia? Jak sobie radzisz jako aktywista z wypaleniem?

- Każdy aktywista w pewnym momencie poczuł wypalenie. Na swojej drodze miałam jeden moment zwątpienia, kiedy faktycznie zadałem sam sobie pytanie, czy to co robię ma sens? Mogę wszystkim powiedzieć, że nasze działanie ma sens. W chwilach zwątpienia musimy wrócić pamięcią do tego, dlaczego my to robimy. Grupy lokalne aktywistyczne są bardzo wspierające. Ważne jest, abyśmy otaczali się ludźmi, którzy wspierają nas w tym, co robimy, którzy są w stanie te trudne momenty przetrwać z nami. Działacze społeczni mogą również skorzystać z pomocy psychologicznej.

Dziękuję za rozmowę.



"Panować
to nie znaczy wykorzystywać"

Rozmowa z ks. Tomaszem
Kozłowskim



"Panować to nie znaczy wykorzystywać" - rozmowa z ks. Tomaszem Kozłowskim

Jaki związek ma troska o planetę z chrześcijaństwem? Czym jest grzech ekologiczny, o którym mówił papież Franciszek? Czy zielony Kościół jest możliwy? Z kapelanem Chorągwi Białostockiej ZHP oraz doktorantem teologii pastoralnej na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim ks. Tomaszem Kozłowskim rozmawia Laura Maksimowicz.

Nie spotkalibyśmy się tutaj, gdyby nie wydana w 2015 roku encyklika papieża Franciszka Laudato Si'. Księżu Tomku, co papież Franciszek chce nam za jej pomocą przekazać?

- Papież pisze swoje orędzie do osób wierzących, ale także do wszystkich ludzi dobrej woli. Encyklika nie jest więc tylko dla wierzących w Chrystusa – dla chrześcijan, katolików – ale dla wszystkich, którzy chcą zmieniać świat na lepsze. Skąd ten tytuł? Został zaczerpnięty od św. Franciszka, który wygłosił pieśń dziękczynną nt. stworzenia świata przez Boga. Św. Franciszek tak bardzo zachwycił się przyrodą i Bogiem Stworzycielem, że papież Franciszek postanowił napisać encyklikę poświęconą ekologii, mówiącą o tym, żebyśmy chronili świat i pozostawili go możliwie nienaruszonym dla przyszłych pokoleń - nawołuje żebyśmy byli za niego odpowiedzialni.

W takim razie, jaki powinien być świat w duchu encykliki Laudato Si'?

- Przede wszystkim powinien być otwarty dla wszystkich. Powinniśmy czerpać z tego świata, na tyle na ile to możliwe, po równo. Papież wspomina, że kraje bogate, wysoko rozwinięte, korzystają z dóbr tego świata nieporównywalnie bardziej od krajów ubogich. Papież Franciszek wprost kieruje swoje słowa do polityków i do rządzących tym światem. Mówi, żebyśmy starali się zostawić ten świat bardziej sprawiedliwym, bardziej równym. Mówi też o tym, że kraje rozwinięte korzystają z dóbr i zasobów tego świata w taki sposób, że jednocześnie je marnują, a w innych częściach globu panuje bieda, brakuje wody. Papież Franciszek mówi, że to woła o pomstę do nieba.

Papież Franciszek zaprasza nas również do uważnego życia.

- Zdecydowanie. Papież Franciszek pisze też o małych rzeczach, które mają wpływ na naszą codzienność. W encyklice mówi o tym, że jeśli chodzi o naszą miłość do natury czy do świata stworzonego, to przyczyną wszelkich problemów jesteśmy my sami i nasze podejście np. egoizm i nasza pycha. Żyjemy w świecie, który chce mieć wszystko dla siebie, nie chce się dzielić. Papież przestrzega przed tym, zachęcając do tego, żebyśmy jednak uczyli się dzielić. Mówi nawet o czymś takim, jak „nawrócenie ekologiczne”.

Gdy czytałam encyklikę, najbardziej ujął mnie sposób wypowiedzania się papieża Franciszka o naturze. Między innymi nazywa on Ziemię swoją siostrą, która niekiedy po prostu krzyczy już z cierpienia. O środowisku mówi z dużą dozą wrażliwości. W pewnych momentach miałam wręcz wrażenie, że próbuje nam powiedzieć, że ekologia to nauka o relacjach.

- Papież Franciszek postrzega zwierzęta, roślinność, całą naturę jako świat stworzony, jako dar dany od Boga, o który mamy się troszczyć, a nie który mamy wykorzystywać. Myślę, że wielu z nas może to skłonić do spojrzenia na zwierzęta, roślinność i całą naturę, właśnie jako na to, o co mamy się troszczyć i co jest naszym domem.

Jaki związek ma troska o planetę z chrześcijaństwem? Dlaczego w ogóle Kościół zajmuje się tym tematem?

- Wychodząc już od początku, czyli od pierwszej księgi Biblii, Księgi Rodzaju - to Pan Bóg stworzył świat i dał nam go, żebyśmy się nim opiekowali i żebyśmy z niego mądrze korzystali. Kościół patrzy więc na naturę jako na dzieło Boga. Dlatego tak zwyczajnie, tak po prostu, należy jej się szacunek. Kościół patrzy również na człowieka. Jeżeli człowiek w swoim egoizmie uważa siebie za pępek świata i myśli, że wszystko mu się należy i że może korzystać z zasobów naturalnych, tak jak mu się podoba, to w końcu wpada w obsesyjny konsumpcjonizm. Dochodzi do tego, że wykorzystujemy wszystko do granic możliwości, nie myśląc o tym, co będzie później. Kościół w tym wszystkim widzi więc także moralność człowieka i to, że wszystko zależy od serca ludzkiego. Jeżeli człowiek żyje w zgodzie z Bogiem, z drugim człowiekiem oraz z samym sobą, nie będzie krzywdził drugiego człowieka i nie będzie niszczył natury. Będzie o nią dbał, bo będzie widział w niej pierwiastek Boga.

Z drugiej strony w Biblii jest napisane: „Czyńcie sobie Ziemię poddaną”.

- W teologii chrześcijańskiej człowiek jest na szczycie piramidy stworzenia i to on ma nad nim panować, ale panować to nie znaczy wykorzystywać. Panować to znaczy troszczyć się, to znaczy też służyć, dbać.

Czy w Kościele zauważalne jest nauczanie o ekologii? Czy temat troski o środowisko jest podejmowany na lekcjach religii, we wspólnotach?

- Tak, jak najbardziej. Na lekcjach religii zawsze jest podejmowany temat ekologii i dzieła stworzenia - w różnych klasach, na różnych poziomach. Papież Franciszek w swojej encyklice zachęca też do tego, żeby włączyć do wykładów seminaryjnych - czyli wykładów dla kleryków - wykład o ekologii.

Czy zdaniem księdza problematyka ekologiczna nie powinna być częściej poruszana w polskim kaznodziejstwie?

- Myślę, że ta tematyka jest obecna, tak mi się wydaje. Mówiąc o miłości, o relacjach, o tym, że mamy służyć jedni drugim, mamy też na myśli tak po prostu to, co nas otacza. Wracając do wspomnianej już myśli - jeżeli jesteśmy ludźmi, którzy dbają o relacje na tych trzech płaszczyznach tzn. z Bogiem, z drugim człowiekiem i z samym sobą, to będziemy starali się nie krzywdzić, będziemy unikali wykorzystywania. Tak jak mówi papież Franciszek - to wszystko rodzi się w sercu. Jeżeli w sercu będę miał pychę i egoizm, to z pychą i egoizmem będę podchodził do drugiego człowieka, do zwierząt i do zasobów naturalnych ogólnie mówiąc. A jeżeli będę miał w sobie pokorę, jeśli będę miał w sobie coś takiego jak umiar, to będzie to widoczne w moim codziennym życiu. Umiar i pokora to są zresztą słowa bardzo często używane w encyklice Laudato Si'.

Wróćmy na chwilę do przeszłości. Czy w seminarium u księdza był podejmowany temat ekologii?

-Tak, pamiętam, że było nawet jedno sympozjum naukowe na temat ekologii. Rozmawialiśmy ze sobą, nawet w ramach takiego cotygodniowego spotkania całego grona seminarium z naszymi przełożonymi. Oni uwrażliwiali nas na dbanie o nasze wspólne dobro seminaryjne. Pamiętam, że nasz seminaryjny ekonom, który ma swoją funkcję o nazwie prokurator, czyli dbający o wspólne dobro, żartobliwie zachęcał nas do tego, żebyśmy zimą nie ogrzewali całego osiedla, kiedy po nocy otwieramy okno, tylko żebyśmy przed otwarciem okna jednak zakręcili grzejniki i dopiero po zamknięciu okna odkręcali je na nowo. Podobnie byliśmy zachęcani do tego, żeby segregować śmieci. Pamiętam, jak nasz przełożony pokazywał nam, jak się zgniata butelki.

Od kiedy w Kościele mówi się o ekologii? Czy papież Franciszek był pierwszy?

- O ekologii mówi się więcej obecnie, bo też dzisiaj bardziej widoczny jest ten problem. Stąd encyklika papieża Franciszka. Ale i poprzedni papieże o tym wspominali. Jeśli się poczyta audiencje generalne Benedykta XVI, jak się zajrzy do długiego, ponad dwudziestokilkuletniego nauczania papieża Jana Pawła II, to wyraźnie widać, że każdy z nich wspominał o tym, że mamy dbać o dobro, które Pan Bóg nam zostawił. Nie było dosłownie encykliki ekologicznej - papież Franciszek jest w tym pierwszy, ale i nie było też takiej świadomości w tamtych czasach. Papieże mówili o tym na audiencjach generalnych i w swoim nauczaniu, a papież Franciszek zebrał całą tę myśl w encyklikę. Jeśli w encyklice zwrócimy uwagę na przypisy, to zobaczymy, że papież Franciszek odnosi się często do Benedykta XVI, do Jana Pawła II, do Pawła VI, czyli do nauczania poprzednich papieży.

Właśnie, czy to nie przypadkiem Jan Paweł II mówił już o ekologicznym nawróceniu?

- Bardzo możliwe, że tak. Ja z tym terminem pierwszy raz spotkałem się, czytając encyklikę papieża Franciszka, ale bardzo możliwe, że zaczerpnął on ten termin od Jana Pawła II. Z nawróceniem jest tak, że jeżeli się nawracam, to nawracam się cały. To nie jest tak, że nawracam się do Boga, a dla drugiego człowieka i dla zwierząt, i świata stworzonego będę draniem. Jeżeli patrzę na termin nawrócenie, to mam się nawrócić cały, bo jestem jedną osobą.

Jeśli już poruszyliśmy temat historii Kościoła, to co z postacią świętego Franciszka z Asyżu i jego podejściem do stworzenia?

- Święty Franciszek był wyjątkowy i niesamowity. Bóg w historii dał mu niezwykle miejsce - św. Franciszek miał odbudować Kościół i ten Kościół odbudował. Jednak podobno miał też dar rozmawiania ze zwierzętami. Jest to w jakiś sposób zaświadczone, jak na tamte czasy, przez ludzi mu współczesnych. Jest przecież jego słynne kazanie do ptaków, podobno rozmawiał z rybami, z bratem wilkiem. Odnosił się do słońca jako do siostry. Miał więc w sobie ogromną wrażliwość na pierwiastki Boże w świecie stworzonym. Myślę, że był niezwykle wrażliwym mężczyzną.

Współczesne ruchy ekologiczne w centrum stawiają naturę i to jest motorem ich działań. Papież Franciszek chce między innymi troszczyć się o planetę, ale w centrum stawia człowieka. Jak mówi, należy usłyszeć zarówno wołanie Ziemi, jak i krzyk ubogich. Papież również podkreśla, że nie ma dwóch oddzielnych kryzysów - społecznego i ekologicznego – ale że to wszystko jest ze sobą powiązane.

- Oczywiście. Papież Franciszek w encyklice mówi również o tym, że nie możemy troszczyć się tylko o zwierzęta, czy tylko o roślinność, zapominając o tym, że w wielu miejscach na świecie ludzie są niedożywieni albo cierpią głód, albo brakuje tam wody pitnej. Jeżeli chcemy dbać o nasz świat, to w pojęciu ekologii mieści się miejsce na troskę o człowieka. Papież bardzo wyraźnie mówi, żebyśmy nie byli hipokrytami, dbając o to co jest dla nas wygodne, a nie dbając o tych, którzy cierpią i którzy dosłownie wręcz płaczą z bólu.

Na czym polega więc ekologia integralna, którą powinniśmy wprowadzać w życie?

- Papież Franciszek bardzo konkretnie mówi o tym, w jaki sposób możemy dbać o środowisko - i mówi o tym na różnych przykładach. W 211 punkcie wspominał, że jeżeli zimą, kiedy są niższe temperatury, mamy możliwość cieplej się ubrać w domu, a nie odkręcać grzejnik na tzw. piątkę i chodzić w koszulce, to zachęca dosłownie do tego, żeby się cieplej ubrać i nałożyć sweter. Papież mówił też bardzo wyraźnie, żeby segregować śmieci, gdyż ma to ogromny wpływ na dalszą część procedury odzyskiwania tego, co dobre z naszych odpadów. Mówiąc o integralnej ekologii, papież wspominał też o postawie wdzięczności. Gdy czytałem encyklikę, zachwyciło mnie, że papież proponuje powrót do pięknej praktyki modlitwy przed i po posiłku, która to jest formą podziękowania Panu Bogu, za to, że mamy co jeść. To cenny zwyczaj, że jest w nas poczucie wdzięczności i jako ludzie wierzący możemy go propagować, a przy tym tak zwyczajnie podziękować Bogu, że mamy to, co jest na stole, że to zjedliśmy, że napełniliśmy swoje żołądki i że mogliśmy przy posiłku budować relacje między sobą. Papież Franciszek mówi, że z takich małych rzeczy składa się nasza codzienność. Zachęca również do tego, żeby np. podwozić siebie nawzajem do pracy.

Jakiś czas temu w opinii społecznej Kościoła wiele kontrowersji wywołało wprowadzenie terminu „grzechu ekologicznego”. Nazywany jest on również „grzechem przeciwko przyszłym pokoleniom”. W najprostszych słowach, czym jest grzech przeciwko środowisku, o którym mówił papież Franciszek?

- Grzech przeciwko środowisku polega na tym, że nieodpowiedzialnie podchodzimy do zasobów naturalnych i nie dbamy o to, aby dla przyszłych pokoleń zostawić piękno stworzenia i piękno natury. Grzechem ekologicznym jest np. wyrzucanie śmieci do lasu. To jest zawsze przykry widok. Jest nim też nieoszczędzanie wody. Grzechem ekologicznym według papieża Franciszka jest również to, że wyrzucamy jedzenie. A przecież w każdym większym mieście są ludzie, którym jedzenia brakuje, z którymi możemy się nim podzielić. Jeżeli więc jesteśmy ludźmi wierzącymi, to powinniśmy na to zwracać uwagę. Powinniśmy też troszczyć się o dobro, które pozostawiamy dla przyszłych pokoleń. Papież bardzo ciekawie pisze o tym, że jeżeli my dzisiaj nie zadbamy o niektóre gatunki roślin i zwierząt, nasze dzieci czy nasi wnukowie już ich nie zobaczą. Mówi, że dla niego jest to wręcz przerażające, że jeżeli nie będziemy dbać o świat stworzony przez Boga, to nasi następcy będą mogli jedynie przeczytać o nim w książkach.

Encyklika Laudato Si' przypomina również, że ważne jest nie tylko czyste sumienie, ale i skuteczność działania.

- Zdecydowanie. Dlatego też papież dużo mówi o konkretach, zachęcając do tego, aby dbać o rzeczy małe, np. o to, żeby zakręcać wodę, kiedy myjemy zęby. Czytając tę encyklikę, ja sam też się trochę nawróciłem i cały czas staram się nawracać, bo muszę się przyznać, nie jest to proste. Na przykład sprawiłem sobie kubeczek do mycia zębów. Zauważyłem, że myjąc zęby, odkręcam wodę i ta woda czasami potrafi sobie lecieć i lecieć. Natomiast nabierając połowę kubeczka wody, co też zupełnie wystarczy, mogę opłukać swoje umyte zęby i zwyczajnie oszczędzam wodę. Podobnie jest z naprawieniem spłuczki w toalecie.

Jakie działania podejmuje Kościół w sferze ekologicznej? Chodzi mi o działania praktyczne, a nie wyłącznie kaznodziejskie.

- Takich przykładów jest wiele. Może być nim m.in. troska o ubogich, w której zawiera się cała działalność charytatywna Kościoła. To także na przykład dbanie o ogródki przyparafialne czy też o parki. W Sokolanach, w naszej diecezji, ksiądz proboszcz dookoła kościoła stworzył piękny park, gdzie hoduje również różne zwierzęta, gdzie można zobaczyć np. pawie. Ludzie z okolicznych miejscowości przyjeżdżają tam, żeby podziwiać przeróżne gatunki roślin i zwierząt. Przyjeżdżają tam z małymi dziećmi, na mszę świętą i po mszy świętej zostają po to, żeby pokazać, jaka przyroda jest piękna.

Od ogłoszenia zielonej encykliki minęło już trochę czasu. Czy widzi ksiądz jakieś zmiany w Polsce w podejściu do ekologii? Jakież znaki przebudzenia ekologicznego?

- Myślę, że ci, którzy przeczytali tę encyklikę, nie mogli pozostać obojętni wobec tego, co przeczytali. Ja na przykład widzę po sobie, że bardziej zwracam uwagę na to, żeby dbać o ekologię, o świat stworzony i o dobra naturalne - bo jeżeli sam nie zacznę o nie dbać, to nie będę mógł wymagać tego od innych, a troska każdego z nas przyniesie też wymierne korzyści. Myślę, że ci, którzy przeczytali encyklikę i którzy interesują się ekologią, podchodzą do tego bardzo skutecznie. Myślę też, że dużo w Polsce zmieniło to, że w wielu miejscach segregujemy śmieci - właściwie chyba w większości miejsc. To już jest dużo.

Jakimi metodami możemy dotrzeć do katolików, gdy chcemy mówić o ekologii?

- Myślę, że takimi, o których mówi papież Franciszek - czyli mówiąc o integralnej ekologii i mimo wszystko stawiając w centrum człowieka, który ma być pokorny, ma być człowiekiem umiaru i roztropności, i który ma w swoim całkowitym integralnym nawróceniu dbać również o to, aby nie wykorzystywać źle przyrody i świata stworzonego

Czy zielony Kościół jest możliwy?

- Myślę, że każdy Kościół jest trochę zielony. W tym sensie, że w każdym Kościele widzimy Boga, który zachęca nas do troski o świat stworzony i do tego, żebyśmy byli za niego odpowiedzialni.

Zaczniemy zmieniać świat od siebie. Jakie są księdza ekologiczne codzienne praktyki?

- Staram się i mi to dosyć dobrze wychodzi, korzystać z prysznicza, a nie z wanny, ponieważ zwyczajnie mniej wody się wtedy zużywa. Tak jak mówiłem wcześniej, korzystam z kubeczka do mycia zębów. Zbieram również nakrętki i odkładam makulaturę. Segreguję także plastiki i staram się nie kupować za dużo jedzenia, a te, które kupię, staram się zjeść. Jeśli przychodzi mi wyrzucić jedzenie, to wiem, że tak nie powinno być.

Dziękuję za rozmowę.





"Wojny o wodę
będą przyczyną konfliktów
międzynarodowych"

Rozmowa z prof. Markiem
Konarzewskim



"Wojny o wodę będą przyczyną konfliktów międzynarodowych" - rozmowa z prof. Markiem Konarzewskim

Według Komisji Europejskiej do 2050 r. Europa powinna osiągnąć neutralność klimatyczną. Czy zmiany klimatu w ostatnich latach rzeczywiście gwałtownie przyspieszają? Jakie mogą być najpoważniejsze skutki kryzysu klimatycznego? Z prof. Markiem Konarzewskim z Wydziału Biologii Uniwersytetu w Białymstoku rozmawia Laura Maksimowicz.

Czy potwierdzone naukowo jest to, że mamy do czynienia z kryzysem klimatycznym i jest to winą człowieka?

- Klimat nam się bardzo zmienia i to niekorzystnie – nie ma ku temu wątpliwości. W historii Ziemi mieliśmy wielokrotnie do czynienia z długookresowymi zmianami klimatu. W tych zmianach główną rolę odgrywają dwa czynniki – stężenie dwutlenku węgla w powietrzu i temperatura atmosfery. Zmieniały się one mniej więcej w tym samym stopniu. Wobec tego pytanie jest takie, dlaczego te dzisiejsze zmiany są tymi, które wywołuje człowiek? Wiemy o tym z dwóch źródeł. Po pierwsze, w tych poprzednich epizodach zmian temperatury, zwykle było tak, że najpierw zmieniała się temperatura, a zmiany dwutlenku węgla za tym podążały. W obecnej zmianie mamy sytuację odwrotną. Najpierw rośnie dwutlenek węgla, później zaczyna rosnać temperatura, czyli przyczynowo-skutkowa zależność tu wygląda w ten sposób, że tym podstawowym czynnikiem wyzwalającym jest dwutlenek węgla, po czym dopiero pojawia się zmiana temperatury. Poprzednio często było odwrotnie. Dzięki możliwościom współczesnej nauki jesteśmy w stanie wnikać w bardzo subtelne zmiany tj. np. proporcje izotopów węgla, na który składa się dwutlenek węgla w atmosferze i wiemy z analiz tego dwutlenku węgla, który w tej chwili jest w coraz większej ilości w atmosferze, że on musi pochodzić ze spalania paliw kopalnych. Nie ma innego źródła. To nie są np. wybuchy wulkanów. To na pewno są emisje związane z paliwami kopalnymi. Któż używa paliw kopalnych? Oczywiście człowiek.

Czym właściwie jest klimat? Wiele osób utożsamia go wyłącznie z pogodą

- To o czym Pani mówi, to jest stan pogody, czyli powiedzmy lokalny stan atmosfery. Głównie interesują nas dwa czynniki, czyli temperatura i wilgotność, która wpływa na to, co się wokół nas dzieje. Natomiast, gdy mówimy o klimacie, to mówimy o długookresowych trendach pogodowych w jakimś miejscu, zwykle w znacznie szerszym geograficznie obszarze. Możemy mówić o zmianach klimatycznych, a nie pogodowych, gdy obserwujemy te trendy na przestrzeni dekad – co najmniej 30 lat albo i dłużej. Podsumowując, to pogoda jest tu i teraz, a klimat jest tu, ale dopiero wtedy, kiedy weźmiemy pod uwagę czas co najmniej kilkudziesięciu lat.

Czy zmiany klimatyczne w ostatnich latach rzeczywiście gwałtownie przyspieszają?

- Jest to prawda. Mamy za sobą grudzień, który jest kolejnym grudniem rekordowym i to w dłuższym okresie czasu. Mamy do czynienia z kolejnymi miesiącami poprzedniego roku, które były również rekordowo ciepłe. W dłuższej perspektywie czasu nie ma wątpliwości, że wzrost temperatury jest absolutnie rekordowy. Wzrost koncentracji dwutlenku węgla również. Tempo, w jakim przyrasta dwutlenek węgla i jego koncentracja w atmosferze jest mniej więcej stukrotnie szybsze, niż w innych okresach geologicznych, w których obserwowaliśmy wzrost stężenia tego gazu w atmosferze. Dlatego wszyscy bijemy na alarm.

W temacie ekologii wiele uwagi poświęca się globalnemu ociepleniu. Jakie są konsekwencje tego zjawiska?

- Z punktu widzenia pojedynczego człowieka to część z tych konsekwencji już możemy zauważyć. Od wielu lat nie mamy zimy. To, co obserwujemy, to nie tyle wzrost średniej temperatury, ile drastyczny wzrost bardzo gwałtownych i ekstremalnych zjawisk pogodowych np. nawalne deszcze i fale upałów. To są oznaki codzienne, ale są znacznie ważniejsze sprawy, które prowadzą do tragedii. Co roku słyszymy o podtopieniach albo o ogromnych powodziach nawiedzających południe Polski. To jest konsekwencja gwałtownych przyborów wód. W województwie podlaskim mamy do czynienia z suszami.

Jakie mogą być najpoważniejsze skutki kryzysu klimatycznego?

- Chciałbym zwrócić uwagę na najbardziej palący aspekt tego kryzysu, czyli na migracje klimatyczne. Wzrost temperatury powoduje kilka procesów jednocześnie m.in. podwyższenie poziomów oceanów. W związku z tym, wszystkie te kraje, które mają nieszczęście być położone bardzo nisko względem poziomu morza, po prostu stracą znaczącą część swojej powierzchni, a są to często kraje bardzo gęsto zaludnione tj. Bangladesz, czy Pakistan. Tam ruchy migracyjne spowodują coś w rodzaju efektu domina. Spora część populacji, która mieszka na terenach nadbrzeżnych lub w dolinach rzek, które będą gwałtownie wylewać – będzie musiała się gdzieś przenieść. To przemieszczanie spowoduje kolejne przemieszczanie się w innych miejscach i w końcu ta fala migrantów dotrze do bram Europy. Będziemy mieli z tym potężny problem. To, co widzimy już w tej chwili, jeśli chodzi o migracje przez Morze Śródziemne, to jest tylko bardzo niewielkie preludium tego, co nas czeka. Notabene, te zmiany migracyjne w basenie Morza Śródziemnego są też częściowo spowodowane zmianami klimatu np. wojna syryjska, która była podstawowym czynnikiem wyzwalającym migracje na tamtym obszarze, rozpoczęła się od suszy związanej ze zmianami klimatu. Ważne jest, abyśmy rozumieli świat właśnie w tym kontekście, gdzie jest przyczyna, a gdzie skutek. Musimy to rozumieć po to, aby przekonać się do działania, bo jest go na razie bardzo mało.

Jeśli mielibyśmy geograficznie określić te regiony, które najbardziej doświadczają kryzysu klimatycznego, to mówimy o Bliskim Wschodzie, Afryce Północnej, części Azji?

- Tak, chciałbym tutaj zauważyć, że te zmiany będą głównie związane z dostępem do wody, a dopiero potem pośrednio z np. żywnością. Wojny o wodę będą zapewne główną przyczyną konfliktów międzynarodowych w nadchodzących dekadach. Z grubsza wiemy, gdzie to się będzie działo. To będzie Afryka Północna, Azja. W trochę mniejszym stopniu ten problem dotknie Amerykę Północną, a konkretnie pogranicze Stanów Zjednoczonych i Meksyku. To są te obszary, na których niestety możemy się spodziewać bardzo znaczącego wzrostu liczby konfliktów.

Jakie gałęzie przemysłu najbardziej obciążają naszą planetę?

- Najbardziej szkodliwe dla środowiska są wszystkie te gałęzie przemysłu, które sprowadzają na nas nieszczęście w postaci wzrostu dwutlenku węgla i innych gazów cieplarnianych. Przede wszystkim jest to sektor energetyki opartej o paliwa kopalne. Bez energii trudno sobie wyobrazić jakiegokolwiek inne dziedziny gospodarki. Cała reszta jest jego pochodną. Jeśli jeździmy samochodami, które spalają paliwa kopalne, to gdzieś te samochody musiały być wcześniej wyprodukowane. Warto pamiętać z resztą, że spalenie litra benzyny powoduje emisję 2,5 kg dwutlenku węgla.

Mówiliśmy już o kryzysie migracyjnym, a jeżeli chodzi o przeludnienie, to czy rzeczywiście jest nas „za dużo” na świecie?

- Nie ma na to pytanie dobrej odpowiedzi. Wielokrotnie w historii świata wieszczono koniec ze względu na przeludnienie. Mamy w tej chwili blisko 7,5 mld ludzi na Ziemi. Zapewne do 2050 r. światowa populacja wzrośnie do 9 mld, więc jest to bardzo duży wzrost. Do tej pory przy każdym kolejnym kryzysie związanym z przeludnieniem, udawało nam się jakoś ten problem rozwiązać. Głównie odbywało się to przez wzrost efektywności produkcji rolnej. Nie chcę przez to powiedzieć, że powinniśmy spać spokojnie i patrzeć jak nam rośnie liczba mieszkańców Ziemi, bo to nieprawda. Trzeba też pamiętać o tym, że dzieje się to w sposób bardzo nierównomierny. Sama liczba niewiele nam mówi. Każdy z nas dziennie konsumuje mniej więcej tyle nieodnawialnych zasobów, ile 30-40 mieszkańców południa Afryki. Wzrost, chociażby o jedną osobę w Europie jest równoważny wzrostowi populacji kilkudziesięciu osób w innych częściach świata, znacznie mniej rozwiniętych. Ta dysproporcja jest dramatyczna. Co do trendów demograficznych, to akurat Europa zaczyna nam się kurczyć i starzeć. Wzrost populacji odbywa się teraz głównie w Afryce, po części z tego powodu mamy gwałtowną migrację do Europy z Afryki. Na pewno jako populacja świata, nie możemy rosnąć bez końca. Wydaje mi się, że w najbliższych kilkudziesięciu latach będziemy mieli do czynienia ze złagodzeniem problemów związanych z przeludnieniem jako takim, natomiast, jeżeli nałoży się na to cała gama problemów związana ze zmianą klimatu, to nawet gdyby było nas o połowę mniej na Ziemi, to przy tych nieprawdopodobnie gwałtownych zmianach klimatu mielibyśmy problem.

Czy z perspektywy naukowca są jeszcze realne szanse na powstrzymanie katastrofy klimatycznej?

- Ja jestem optymistą. Zawsze to powtarzam, że epoka kamienia łupanego nie skończyła się dlatego, że nam kamieni zabrakło. Będzie to samo z paliwami kopalnymi tzn. one zostaną po prostu wyparte przez inne technologie. Nie stanie się to natychmiast, ale już to widzimy. Nie jestem entuzjastą energetyki wiatrowej, ponieważ moim zdaniem wiatraki, szczególnie jeśli są usadowione w pięknych miejscach, po prostu bardzo psują krajobraz, ale jest to jakieś pośrednie rozwiązanie. Docelowo na pewno znajdziemy technologie, które pozwolą nam sobie z tym problemem poradzić. Z jednej strony jest to fotowoltaika, ale raczej pomyślana nie jak ta współczesna, gdzie mamy efektywność ogniów na poziomie kilkunastu procent, tylko raczej 40-50 procent, więc będzie wtedy to zupełnie innego rodzaju źródło energii. Pewnie będziemy musieli się przeprosić na jakiś czas z atomem, mimo tego, że budzi on poważne wątpliwości. Może wreszcie nam się uda opanować technologię fuzji termojądrowej, to by rozwiązało nasz problem jeśli chodzi o dostępność do źródeł energii na zawsze.

Czy Pana zdaniem transformacja energetyczna w Polsce jest niezbędna?

- Dzisiaj borykamy się z tym, aby maksymalnie szybko wyzwolić się od uzależnienia od węgla. W Polsce jest to szczególnie istotne, bo 80 procent energii, którą używamy to jest wciąż energia z paliw kopalnych, więc tu znacznie odstajemy od reszty świata i Europy. Mamy ogromne wyzwanie przed nami. Ten zielony ład europejski, do którego przynależymy, zobowiązuje nas, a jednocześnie daje możliwości, aby ten problem wspólnie rozwiązać.

Dlaczego jako globalna społeczność robimy bardzo mało, aby powstrzymać nadchodzącą katastrofę klimatyczną? Chociaż mamy wszelkie potrzebne narzędzia, aby to zrobić. Dlaczego wypieramy ten problem?

- To jest pytanie, które zadaję sobie prawie codziennie i nie mam na nie jednoznacznej odpowiedzi. Tutaj odzywa się we mnie biolog ewolucyjny. Wydaje mi się, że w dużej mierze jest to kwestia naszej głębokiej konstrukcji psychicznej i ograniczeń, które każdy z nas posiada, a z których sobie nie zdajemy sprawy. Proszę pamiętać, że bardzo niedawno w skali geologicznej człowiek był mieszkańcem Ziemi funkcjonującym w bardzo prosty sposób. Żyliśmy w niewielkich grupach na jakimś obszarze, eksploatowaliśmy jakiś obszar i w momencie, kiedy już go wyeksploatowaliśmy, szliśmy dalej. Ponieważ było nas niewielu, to taka gospodarka nie szkodziła za bardzo środowisku. Tylko, że dzisiaj nie mamy już gdzie pójść. Mentalność takiej gospodarki żarowej wciąż w nas tkwi. Z jednej strony jesteśmy w stanie zrozumieć globalne problemy, ale z drugiej strony mentalnie nie jesteśmy w stanie wyzwolić w sobie na tyle silnej woli działania, aby ten problem rozwiązać. Jest niewielka grupa twardych negacjonistów klimatycznych, których nie traktuję zbyt serio, jeśli chodzi o argumenty, natomiast bardzo serio ich traktuję jeśli chodzi o ich wpływ na opinię publiczną. W takich dyskusjach podnoszę zazwyczaj ten argument, że przecież kupujemy ubezpieczenie nie dlatego, że jesteśmy pewni, że coś złego się wydarzy – my kupujemy ubezpieczenie po to, aby ewentualnie z niego skorzystać, ale tak naprawdę wierzymy, że nigdy nie będziemy musieli tego zrobić. Dokładnie to samo rozumowanie należy przyłożyć do zmian klimatycznych. Poprzez bardzo zdeterminowane działanie, które ma zmniejszyć skutki zmian klimatycznych, wykupujemy pewnego rodzaju ubezpieczenie. Co więcej, wszystkie środki, które włożymy w przeciwdziałanie zmianom klimatu, nie są środkami zmarnowanymi.

Myślę też, że ogromnym problemem jest kryzys autorytetów. Jako społeczeństwo przestaliśmy ufać ekspertom.

- Tu niestety muszę powiedzieć, że nauka nie odrobiła pracy domowej, ponieważ podobnie jak w polityce, nie wystarczy mieć racji. Trzeba jeszcze tę rację w sposób przekonujący argumentować, a generalnie naukowcy coś głoszą i oczekują, że to, co powiedzą, zostanie przez opinię publiczną zaakceptowane. To tak nie działa. Sposób przekazu musi trafiać również do emocji, bo same argumenty logiczne nie wystarczą, bo człowiek w bardzo dużym stopniu kieruje się emocjami. Oprócz tego trzeba powiedzieć, że przez ostatnich kilkadziesiąt lat z różnych powodów autorytet nauki był bardzo skutecznie podkopywany głównie przez ogromny biznes, który miał na celu, choćby podważenie autorytetów naukowych – tak działa m.in. lobby paliwowe, któremu absolutnie nie zależy na tym, abyśmy od tych paliw kopalnych się wyzwolili. To jest to źródło problemu. Nie wszyscy kierują się dobrą wolą. Część osób negujących zmiany klimatyczne jest opłacana grubymi pieniędzmi.

Jak wygląda sytuacja w Polsce? Czy mamy się czego obawiać?

- My jesteśmy w miarę bezpiecznym miejscu. Skrajności klimatyczne będą nas dotykać, ale one nie będą miały tak katastrofalnych skutków, jak np. na południu Europy. Jeśli chodzi o Polskę, to będziemy to widzieli w dalszych kilkudziesięciu latach co najmniej w kilku obszarach. Z jednej strony będzie to bardzo silne rozwarstwienie obszarów Polski, jeśli chodzi o reżim wodny. Zmieniają nam się lasy – to już się dzieje. W miastach będziemy musieli zmienić tryb życia, bo bardzo gorące lata będą nas wyganiać z miast, a jednocześnie zmuszą nas niestety do tego, abyśmy montowali klimatyzacje, co zwiększy pobór energii elektrycznej. Na południu kraju występuje problem nawalnych deszczy, które powodują podtopienia. Co więcej, wzrost poziomu wód oceanicznych przełoży się również na wzrost poziomu wody w Bałtyku, więc stracimy znaczącą część Żuław. Nie będzie już można pojechać na Hel, bo Helu nie będzie.

Czy my jako „zwykli obywatele” możemy mieć realny wpływ na zatrzymanie katastrofy klimatycznej?

- Oczywiście, że możemy, bo od nas się to zaczyna i na nas to się kończy. To są nasze wybory konsumenckie. Naszym wyborem jest nie tylko to, że zastanawiamy się, czy przejść się na piechotę, czy przejechać samochodem, bo to trzeba robić dla naszego ogólnie pojętego zdrowia. Bardzo istotne są przede wszystkim nasze wybory polityczne. Musimy być mądrzejsi od polityków i wybierać tych, którzy sprawy klimatyczne będą mieli na uwadze. To wszystko musi być zrównoważone. Ja nie nawołuję do tego, abyśmy robili to kosztem bardzo gwałtownego obniżenia standardu życia. Wydaję mi się, że dzisiaj naszym obowiązkiem z jednej strony jest oczekiwać, a z drugiej rozliczać rządzących z tego, aby zadbali o naszą przyszłość. Odnośnie naszych codziennych wyborów to należy zwrócić uwagę również na naszą dietę. Produkcja mięsa wiąże się z ogromnym zużyciem wody i produkcją metanu będącego gazem cieplarnianym. Ja jestem po części dietetykiem, więc uważam, że człowiek jest „zwierzęciem wszystkożernym”, więc nie ma powodu, abyśmy z mięsa rezygnowali całkowicie, bo to nie jest zgodne z naszą biologią. Musimy, jednak zdecydowanie mięso ograniczyć z różnych powodów, także zdrowotnych. Przede wszystkim mięso jest za tanie. Gdybyśmy uwzględnili w realnym rachunku ekonomicznym, ile produkcja mięsa kosztuje, to okazałoby się, że jego cena powinna być znacznie wyższa. Gdyby była wyższa, to byśmy z jego nadkonsumpcji zrezygnowali i do tego powinniśmy zmierzać.

Dziękuję za rozmowę.

"Podczas lockdownu przyroda w końcu odżyła"

Rozmowa z Adamem Zbyrytem
z PTOP



"Podczas lockdownu przyroda w końcu odżyła" – rozmowa z Adamem Zbyrytem

Skutki pogłębiającego się kryzysu klimatycznego nie tylko odczuwają ludzie, ale w ogromnym stopniu również zwierzęta. Jak zmiany klimatu wpływają na wędrówki ptaków? Jakie błędy najczęściej popełniamy w kontakcie ze zwierzętami? Z Adamem Zbyrytem, pracownikiem Wydziału Biologii Uniwersytetu w Białymstoku oraz Polskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków rozmawia Laura Maksimowicz.

Jak zmiany klimatu wpływają na zwierzęta – na przykład na wędrówki ptaków i to, jak ptaki zazwyczaj postrzegają pory roku?

- Wpływ zmian klimatu na zwierzęta już wcześniej był bardzo duży, a teraz właściwie nadal się zwiększa. Wiele ptaków dobrze adaptuje się do zmieniających się warunków, ale niestety większość – wiemy to z badań – doświadcza ich bardzo negatywnie. Wielu ludzi, którzy na kwestię klimatu patrzą z perspektywy swojej najbliższej okolicy, nie rozumie czy nawet bagatelizuje problem globalnego ocieplenia. Jeśli przyjmiemy taką wąską perspektywę, nic dziwnego, że rodzą się opinie zaprzeczające istnieniu globalnego ocieplenia, bo dlaczego dana osoba ma wierzyć w globalne ocieplenie, skoro w okolicy, w której mieszka zimą przychodzą srogie mrozy, a np. latem jest chłodno? Otóż globalne ocieplenie klimatu, jak sama nazwa wskazuje, dotyczy całego globu. Odnosi się więc do wzrostu średniej temperatury powietrza w skali całej planety, a nie jednego obszaru. W skali lokalnej mówimy o zmianach klimatu, a te będą się od siebie różniły – w jednym miejscu będzie chłodniej, w drugim trochę cieplej. Ptaki natomiast na to odpowiadają. Z badań nad sikorkami wiemy na przykład, że zmniejsza się warstwa izolacyjna w ich gniazdach. Kiedy wzrasta temperatura, ptaki żyjące w cieplejszych rejonach, zaczynają inwestować mniej w budowę gniazda, które to stają się w efekcie cieńsze. Dzieje się tak dlatego, że ptaki nie potrzebują już tak dobrze izolowanych gniazd, by ogrzać swoje jaja, a potem pisklęta. Zmieniają także swoje przyzwyczajenia, jeśli chodzi o wędrówki. Część zaprzestaje migracji i nie odlatuje na zimowiska. Takim przykładem jest bocian biały. Badam wędrówki tego gatunku za pomocą nadajników. Dzięki temu mogę śledzić wędrówki bocianów i stąd wiem, że wiele z nich na zimę nie odlatuje i jest w stanie przeżyć w Polsce lub w innych europejskich krajach, a to dlatego, że zimy mamy coraz łagodniejsze.

Jak działalność ludzka wpływa na zwierzęta? Jakie błędy popełniamy najczęściej w kontaktach z nimi?

- Nauczono nas w szkołach pewnych postaw i zachowań wobec zwierząt. Nauczono nas, jak zwierzęta się zachowują i jak czują – albo i nie czują, bo niektórzy wciąż traktują zwierzęta jak maszyny pozbawione emocji. Jednak wiedza biologiczna, ekologiczna, behawioralna, kognitywna (dotycząca poznawania przez zwierzęta świata poprzez ich zmysły) jest tak bogata i złożona, że tak naprawdę powinniśmy weryfikować swoje podejście i poglądy na temat zwierząt na bieżąco. Dzisiaj wiemy na przykład, że zwierzęta posiadają cały wachlarz osobowości – od najbardziej śmiałych do bardzo nieśmiałych. Namacalnym przykładem są nasze zwierzęta domowe, koty i psy, które potrafią bardzo różnie się zachowywać. Tak samo jest ze zwierzętami dzikimi. Bardzo ważne jest to, abyśmy sami zaczęli się edukować, czytać prasę i książki na ten temat. Takie pozycje są coraz bardziej powszechne, co mnie zresztą niezmiernie cieszy. Takie popularnonaukowe książki w prosty sposób starają się przekazywać wiedzę na temat tego, jak bogaty i złożony jest świat umysłowy zwierząt.

Jeśli chodzi o nasze podejście do zwierząt, to co powinniśmy zmienić w naszym relacjach z nimi?

- Na pewno powinniśmy traktować je z większym szacunkiem. Jeżeli chodzi o dzikie zwierzęta, powinniśmy starać się lepiej je zrozumieć i docenić to, że potrzebują one środowisk dzikich, w mniejszym stopniu zmienionych przez człowieka. Bardzo istotne są obszary chronione, na których teren człowiek nie ma wstępu. Jako ludzie nie powinniśmy starać się stawiać naszej „stopy” w każdym możliwym miejscu, żeby zaakcentować naszą obecność. Są wrażliwe gatunki zwierząt, które naszej obecności po prostu nie tolerują i nigdy nie będą jej tolerowały. Wywierana przez nas presja, ingerencje na coraz dzikszych terenach, zakładanie szlaków turystycznych, rozbudowa wsi i miast itd. sprawiają natomiast, że takie gatunki są z tych miejsc wypierane i nie mają miejsca do życia. Przykładem w tej kwestii mogą być cietrzewie, piękne kuraki, czarne z błyszczącym, metalicznym połyskiem na piórach, charakterystyczną czerwoną różą nad okiem oraz pięknym ogonem w kształcie liry. Niegdyś były bardzo liczne, pospolite na łąkach podmokłych w Polsce – obecnie są praktycznie na skraju wymarcia.

Wydał Pan kolejną swoją książkę „Krajobraz strachu”, która porusza temat stresu u zwierząt. Jak stresują się zwierzęta i w jakim stopniu odpowiedzialny jest za to człowiek i jego działania, takie jak wycinanie lasów czy też rozwój urbanizacji?

- Niestety człowiek jest odpowiedzialny za zjawisko, które do tej pory w przyrodzie nie występowało, tj. chronicznego stresu u zwierząt. Stres kojarzy nam się bardzo negatywnie. Uważamy, że jest to coś złego, staramy się go unikać. Jest on jednak trochę demonizowany. Stres ma funkcję adaptacyjną, czyli pozwala nam dostosowywać się do pewnych sytuacji, motywuje nas do działania w obliczu zmieniających się warunków. Stres chroniczny, czyli taki, który właściwie nigdy się nie kończy, cały czas trwa i oddziałuje na różne organizmy, pojawił się niedawno. Powoduje on bardzo negatywne zmiany w organizmach i całych ekosystemach. Do tej pory był zauważany tylko u naczelnych - np. szympanсів czy goryli, ale coraz częściej zaczyna pojawiać się również u innych organizmów. Niestety w znacznej mierze stoi za tym człowiek i jego działania. Nie chodzi oczywiście o pojedyncze sytuacje typu „poszedł człowiek do lasu i zwierzęta się zestresowały”, ale o wszelkie działania, które związane są z naszą obecnością, czyli np. o rozbudowę miast i różnego rodzaju infrastruktury czy też polowania. Wspomniała Pani o urbanizacji – jeśli chodzi o ptaki, to że mimo część z nich adaptuje się do życia w mieście, miejski hałas, zanieczyszczenia i światła, bardzo je stresują. Jeśli przypatrzymy się bliżej ich zachowaniu, temu, jak się rozmnażają i jak długo żyją, okazuje się, że nie jest to do końca prawda, że dobrze odnajdują się w takim środowisku. Doskonale nam znana sikorka bogatka żyje znacznie dłużej, jeśli gnieździ się na terenach leśnych lub wiejskich, niż kiedy żyje w mieście, na terenach silnie zurbanizowanych.

Myślę, że przy okazji warto poruszyć temat polowań na ptaki. Kiedy myślimy o polowaniach, zazwyczaj przed oczami stoją nam dziki, sarny, może kaczki. Jednak ptactwo nie kojarzy nam się z polowaniami...

- Tak, w sumie w Polsce jest trzynaście gatunków ptaków, na które można polować. Co ciekawe wszystkie badania naukowe pokazują, że wpływ polowania na ptaki jest niekorzystny – w większości, bo nie należy też generalizować. Analizowaliśmy dane dotyczące grzywacza gołębia, ptaka dość pospolitego w miastach. Okazuje się, że pomimo polowań, jego populacja nie ucierpiała. Natomiast w przypadku innych gatunków ptaków możemy stwierdzić, że polowania bardzo silnie zaburzają nie tylko liczebność ich populacji, ale także ich ogólne funkcjonowanie. Za polowaniami nie przemawiają także żadne korzyści ekonomiczne. Po pierwsze sprzedaż mięsa ptaków nie ma żadnego znaczenia w sensie makroekonomicznym. Po drugie polowania wcale nie ograniczają szkód powodowanych przez ptaki. Czasami porusza się temat gęsi, które to siadają na polach i wydziobują zboża, niszczą je i wydeptują. Po przeprowadzeniu wielu badań i porównaniu pól, na których żerowały gęsi z tymi, gdzie ich nie było, okazało się jednak, że w ostatecznym rozrachunku plony z pól, na których gęsi żerowały, najczęściej nie różniły się niczym od plonów z pól, na których gęsi w ogóle nie było. Więcej, czasami były one nawet wyższe. Stało się tak dlatego, że zboża to trawy, więc takie „zgryzanie” przez gęsi wcale im nie szkodziło, a czasami wręcz pomagało, bo w ten sposób zboża mogły się bardziej rozkrzewiać. Ponadto pola były nawożone przez odchody ptaków. Ostatecznie plony z takich pól były więc wydajniejsze. W bardzo niewielu przypadkach zdarza się, że ptaki faktycznie mogą powodować niewielkie szkody, bez większego znaczenia ekonomicznego.

Jak aktualnie wygląda sytuacja zagrożonych gatunków zwierząt w Polsce?

- Sytuacja ta różni się w zależności od gatunku. Nawiążę tu do ptaków, bo to nimi najbardziej lubię się zajmować. Jest to bardzo interesujący i aktualny temat – pojawiła się nowa „czerwona lista” ptaków tj. lista gatunków zagrożonych w Polsce. Lista ta nie była uaktualniana od prawie 20 lat, a przecież wiemy, jak szybko nasz świat się obecnie zmienia i jak mocno musiała się też zmienić liczebność poszczególnych gatunków. Wyniki są rzeczywiście zaskakujące. Niektórych zapewne zdziwi to, że na taką listę trafił np. gawron, którego dość często zauważamy w wielu miejscach w Polsce. Jednak liczebność gawrona w rzeczywistości zmniejsza się, ponieważ zanikają całkowicie populacje zasiedlające tereny rolnicze. Gawron w wielu miejscach wyginął. Od wielu lat śledzę liczebność gawrona w Białymstoku i widzę, że także i w tym mieście jego populacja zaczyna powoli spadać. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy są zmiany w rolnictwie i strukturze upraw, które niestety nie służą gawronowi. Inną przyczyną, którą ostatnio udało nam się dokładniej zbadać, są zmiany klimatu. Gawrony przystępują do lęgów w tym samym czasie, co 50 lat temu. Wiemy natomiast, że w porównaniu z tamtym okresem, wiosna w północno-wschodniej Polsce zaczyna się obecnie nawet miesiąc wcześniej. Gawrony tracą więc ten miesiąc, i kiedy klują się ich młode, łąki są już tak wysoko zarośnięte, że gawrony nie są w stanie zdobywać pokarmu.

Czy możemy w takim razie pokusić się o tezę, że liczba zagrożonych gatunków zwierząt w Polsce stale wzrasta i jeżeli nie zmienimy swojego postępowania, nadal będzie wzrastać?

- Dokładnie tak. Co więcej, niestety nic nie wskazuje na to, że mielibyśmy tę tendencję zatrzymać. Wręcz przeciwnie, sytuacja takich gatunków jak wspomniany gawron czy bocian biały, wciąż się pogarsza. Ptaki te są w Polsce liczne i mogłoby się wydawać, że mają doskonałe warunki do gniazdowania i rozwoju. Tymczasem stan środowiska wciąż się pogarsza, w efekcie czego tracimy te ptaki.

Możemy wymienić wiele przykładów akceptowanych społecznie działań, które zagrażają zwierzętom, m.in. dosyć popularny zwyczaj puszczania lampionów, a w okresie sylwestrowym puszczanie petard. Postępująca urbanizacja przyczynia się z kolei do śmiertelnych kolizji ptaków z przezroczystymi ekranami akustycznymi. Jakie skutki mogą mieć te praktyki?

- Niestety mają one bardzo negatywny wpływ na ptaki. Każda z tych praktyk oddziałuje na ptaki inaczej. W przypadku petard jest to jedna noc w roku. Skala zależy też od specyfiki danego miejsca. W przypadku noclegowisk, czyli części miasta, gdzie ptaki odpoczywają gromadnie w ciągu nocy, ta skala jest bardzo duża. Warto przytoczyć tutaj przykład Rzymu, gdzie znajduje się największe w Europie zimowisko i noclegowisko szpaków. Po ostatniej nocy sylwestrowej wiele ptaków leżało tam martwych na ziemi lub zupełnie oszołomionych, co spowodowane było właśnie strzelaniem petardami – hukiem, który wprawiał ptaki w przerażenie. W skali roku to przezroczyste ekrany są jednak znacznie większym zagrożeniem dla ptaków. Przez kilka lat zajmowałem się tym tematem, badałem śmiertelność ptaków spowodowaną kolizjami z ekranami akustycznymi. Na niewielkim, liczącym około pięciuset metrów odcinku ekranów akustycznych ginęło rocznie kilkaset ptaków. Jest to bardzo dużo i jeśli weźmiemy pod uwagę skalę wielu lat, jesteśmy w stanie sobie wyobrazić, jak wiele ptaków ginie w ten sposób. Istnieją jednak proste rozwiązania, które pozwalają na ukrócenie tego zjawiska. Tym zagadnieniem zajmuje się obecnie fundacja Szklane Pułapki, która na swojej stronie internetowej informuje, w jaki sposób można zabezpieczać szyby i ekrany, tak by ptaki nie ginęły w wyniku kolizji z nimi. Biorąc pod uwagę tylko szklane wiaty w naszym kraju, szacuje się, że rocznie w wyniku kolizji z nimi ginie w Polsce około miliona ptaków.

Spotykamy się w dość specyficznym okresie, w trakcie pandemii. Jak lockdown wpłynął na sposób zachowania zwierząt i ich procesy adaptacyjne? W Internecie śledziliśmy doniesienia o delfinach pojawiających się w przystaniach w niektórych częściach świata. W Polsce z kolei o łosiach na ulicach przedmieść...

- Lockdown wpłynął na zwierzęta bardzo dobrze, w końcu przyroda odżyła. Wróć do poruszonego już tematu stresu i strachu. W ekologii istnieje koncepcja, według której człowiek jest dla zwierząt tzw. „super-drapieżnikiem”. Postrzegany jest przez zwierzęta jako jeszcze większe niebezpieczeństwo niż np. wilki, rysie, tygrysy czy lwy, które są drapieżnikami, znajdującymi się na szczycie łańcucha pokarmowego. Kilka lat temu prowadziłem w różnych częściach Polski badania na jeleniach i sarnach. Sprawdzaliśmy, jak rysie, wilki i ludzie (myśliwi) wpływają na poziom stresu tych zwierząt. Okazało się, że w Puszczy Białowieskiej, gdzie występują dwa drapieżniki – rysie i wilki – stres był najniższy w porównaniu do innych miejsc, gdzie nie występowały żadne drapieżniki, ale gdzie było dużo myśliwych. To tam zwierzęta miały dwukrotnie wyższy poziom hormonu stresu w organizmie. Fakt, że przez dłuższy czas byliśmy zamknięci w naszych domach, wpłynął na zwierzęta bardzo pozytywnie. Tutaj wspomnę ponownie o ptakach. Naukowcy z Ameryki Północnej dysponujący nagraniami śpiewu ptaków sprzed pięćdziesięciu lat, postanowili porównać je ze śpiewem ptaków w czasie lockdownu. Wiemy, że ptaki mieszkające w miastach na skutek hałasu i miejskiego zgiełku śpiewają inaczej niż ich pobratymcy żyjący na terenach pozamiejskich, mniej zurbanizowanych. Okazało się, że śpiew ptaków zarejestrowany w czasie lockdownu w największym stopniu przypominał śpiew ptaków sprzed 50 lat, a więc z czasów, kiedy w mieście nie było jeszcze tak wiele hałasu i zgiełku. Można więc powiedzieć, że ptaki wróciły do swoich dawnych „piosenek”. Jest to naprawdę niesamowite, jak szybko potrafią się adaptować się także „w drugą stronę”, przystosowywać się do zmieniających się warunków.

Wiele naszych zachowań wobec zwierząt wiąże się z naszymi dobrymi intencjami np. dokarmianie ptaków. Czy tym działaniem pomagamy, czy może bardziej szkodzimy ptakom? Jeżeli już decydujemy się na dokarmianie ptaków, czym i w jaki sposób powinniśmy je dokarmiać?

- Jest to temat bardzo kontrowersyjny. Przez jakiś czas byłem wielkim przeciwnikiem dokarmiania ptaków. Zmieniło się to, kiedy zacząłem śledzić najnowsze doniesienia i różnego rodzaju badania dotyczące tego, jak dokarmianie wpływa na ptaki. Jeżeli mamy do czynienia z terenami wiejskimi albo z lasem, to takie dokarmianie nie ma większego znaczenia, bo tam ptaki znajdują dużo naturalnego pokarmu. Jeżeli chodzi o miasta, to jak już wspomniałem, rozrastają się one bardzo szybko i coraz więcej ptaków, które potrafią przystosować się do miejskich warunków, zaczyna w miastach żyć. Należy jednak zaznaczyć, że warunki panujące na terenach zorganizowanych są odmienne od tych na terenach rolniczych, gdzie pokarm jest właściwie dostępny wszędzie. W miastach takich miejsc, gdzie ptaki mogą zdobyć pokarm jest mniej, i występują w rozproszeniu i w sposób skupiskowy – są to właśnie miejsca, gdzie ludzie dokarmiają ptaki. W miastach trudniej jest więc ptakom znaleźć pożywienie, dlatego też warto miejskim ptakom pomagać. Najlepszym rozwiązaniem jest dokarmianie słonecznikiem, który się nie psuje i który możemy podawać ptakom przez cały rok. Możemy także dokarmiać ptaki słoniną – oczywiście niesoloną. Ostatnio dużo złego słyszy się natomiast o dokarmianiu chlebem. Starłem się zbadać ten temat, prześledzić go w literaturze. Okazuje się, że chleb nie do końca jest dla ptaków taki szkodliwy. Możemy więc dokarmiać ptaki chlebem, chociaż nie na dużą skalę – chleb powinien być traktowany jako dodatek. Jak wynika z obserwacji i naszych wstępnych badań, wiele ptaków, które są karmione przez wiele lat chlebem, każdego roku przeżywa i regularnie przylatuje w miejsca dokarmiania. Nie zaobserwowano żadnych nieprawidłowości, ptaki te mają również młode w sezonie lęgowym – wydaje się więc, że stwierdzenia o szkodliwości chleba są jednak trochę przesadzone. Gołębie są akurat bardzo dobrym przykładem ptaków, które sobie świetnie radzą i taki pokarm w żaden sposób im nie szkodzi.

Co Panu daje codzienna praca ze zwierzętami? Co najbardziej w niej Pan docenia?

- Uwielbiam pracę ze zwierzętami, a zwłaszcza to, że pozwalają mi one na odkrywanie swoich tajemnic. Na początku te tajemnice zdają się niezrozumiałe – ja staram się je w jakiś sposób zrozumieć i wyjaśnić. Obcowanie ze zwierzętami i próba zrozumienia, dlaczego zachowują się w taki, a nie inny sposób, daje mi bardzo dużo satysfakcji. Bardzo interesują mnie takie zależności i szczegóły, które z pozoru są nieistotne, ale jeśli tylko przyjrzymy się bliżej zachowaniu zwierząt, okazują się mieć bardzo duże znaczenie.

Czy Pana praca i Pańskie doświadczenia z pracy wpłynęły w jakiś sposób na Pańskie codzienne praktyki ekologiczne? Może na przykład niektórych rzeczy już Pan nie robi, jeśli chodzi o dietę, oszczędzanie wody?

- Takich rzeczy jest bardzo dużo. Właściwie za każdym razem, kiedy dowiaduję się czegoś nowego w kwestii środowiska, staram się dostosować moje nawyki, do tego, czego właśnie się dowiedziałem. Nie przyjmuję świata takiego, jakim był kilka czy kilkanaście lat temu, bo świat bardzo szybko się zmienia. Jeżeli wiem, że w Polsce zasoby wodne są porównywalne do zasobów wodnych Egiptu i jeżeli wiem, że w Polsce występują susze, staram się oszczędzać wodę. Nieważne, że jest tania i mogę sobie pozwolić na to, by jej nie oszczędzać. Nie chodzi przecież o to, żeby epatować tym, że nas stać. Segreguję także śmieci, bo wiem, że recykling jest ważny i może dużo pomóc, jeśli chodzi o ochronę środowiska. Staram się jeść mniej mięsa i choć nie jestem w stanie zrezygnować z niego całkowicie, od lat stopniowo eliminuję je z mojej diety i jem go obecnie dużo mniej i usunąłem produkty pochodzące z wielkich ferm. Staram się więc zmieniać moje nawyki na bieżąco tak, aby pomóc naszej planecie i aby uratować ją przed tą katastrofą, do której, jak mi się wydaje – i zresztą nie tylko mi – jednak zmierzamy.

Dziękuję za rozmowę.



"W lesie jesteśmy
gośćmi"

Rozmowa z Wojciechem
Rudnikiem
z Nadleśnictwa Czarna
Białostocka



"W lesie jesteśmy gośćmi" - rozmowa z Wojciechem Rudnikiem z Nadleśnictwa Czarna Białostocka

Las jest nie tylko istotnym elementem ekosystemu, ale także gospodarki krajowej i życia społeczeństwa. Dlaczego potrzebujemy lasów? Czy wycinka drzew w Polsce jest sporym zagrożeniem dla środowiska? Jaki jest obecnie najpoważniejszy problem w polskich lasach? Z Wojciechem Rudnikiem z Nadleśnictwa Czarna Białostocka rozmawia Laura Maksimowicz.

Dlaczego potrzebujemy lasów? Czy dają nam coś więcej niż tlen i grzyby?

-Zdecydowanie. Lasów potrzebujemy przede wszystkim dla naszego dobrego samopoczucia. Kolor zielony uspokaja. Jeżeli idziemy do lasu to po to, aby się wyciszyć. Las jest też bardzo ważny dla gospodarki. Istotna część polskiego PKB pochodzi z leśnictwa i przemysłu wokół niego. Drewno ma wiele zastosowań, zaczynając m.in. od mebli. Bez drewna nie byłoby np. instrumentów. Lasy są również wielką fabryką tlenu.

Las to niezwykle bogaty ekosystem. Jest on domem wielu gatunków zwierząt. Kogo możemy spotkać w polskich lasach?

- Największym mieszkańcem lasu w Polsce jest żubr, który w latach 20. zniknął i dzięki staraniom przede wszystkim leśników i przyrodników został odtworzony. Warto wspomnieć, że co czwarty żubr jest Polakiem. Ponad dwa tysiące żubrów żyje w Polsce – na całym świecie ok. ośmiu tysięcy, więc mamy się czym chwalić. Kolejnymi dużymi gatunkami w polskich lasach są łosie, sarny, dziki, jak i również drapieżniki – wilk i ryś.

Jaką powierzchnię w Polsce zajmują lasy?

- Lasy zajmują w Polsce prawie 30% powierzchni. Za las można uznać powierzchnię, która jest zapisana jako las w ewidencji powszechnej gruntów, natomiast gdybyśmy zrobili taki nalot nad Polską z góry, to okazałoby się, że tych lasów jest więcej – szczególnie na terenach prywatnych. W 1945 r. po zakończeniu wojny, czyli w obecnych granicach Polski było niecałe 21% lasów – o prawie 10% wzrosło, więc jest czym się chwalić.

Poruszając temat ochrony lasów, wiele uwagi poświęca się wycince obszarów leśnych. Czy Pana zdaniem rzeczywiście w Polsce wycinka lasów jest sporym zagrożeniem dla środowiska?

- Jak mówimy wycinka, to myślimy „wycięli i nie ma lasu”. Wszystko to, co robimy w związku z „wycinką” to jeżeli na jakimś fragmencie jest ten las ścięty, to dalej jest las i w tym samym momencie zaczynamy inicjować jego odnowienie. Tym samym naprawiamy błędy naszych poprzedników sprzed 100 lat – wprowadzamy coraz więcej drzew liściastych, aby ten las był bardziej różnorodny. Niestety wciąż cierpimy po czasach zaborów, gdzie stawiano na monokultury i sadzono w rzędkach idealnie pod linijkę sosny i świerki, które szybko miały dać dochód. Dzisiaj pieniądze też są ważne, bo z czegoś musimy finansować m.in. ochronę przyrody, edukację, turystykę, natomiast musimy myśleć o tym, jak ten las będzie wyglądał za 100 i 300 lat. Staramy się zrobić tak, aby był on jak najbardziej lasem naturalnym, różnorodnym i bezpiecznym dla ludzi i zwierząt.

Jak wycinka lasów wpływa na wymieranie gatunków?

- Jakiś czas temu z ciekawości chciałem poszukać w Internecie i publikacjach, jakie gatunki wymarły w ostatnim czasie i okazuje się, że nie ma tam gatunków, które są związane bezpośrednio z lasem. Oczywiście, jeśli spojrzymy tak bardzo lokalnie i zmniejszymy to do jednego hektara tam, gdzie został wycięty las w danej chwili, to możemy mówić, że coś tam zginęło. Natomiast, tak jak przy globalnym ociepleniu musimy myśleć globalnie, a działać lokalnie. My też nie możemy pozwolić, żeby coś nam zginęło. Przed przystąpieniem do cięcia robimy przegląd tego co rośnie i żyje i jeżeli jest coś naprawdę bardzo cennego, to tam nie wchodzimy.

Możemy spotkać się z podziałem lasów na gospodarcze i naturalne. Czym te typy od siebie się różnią?

- Ten podział jest trochę przekłamany, ponieważ lasów naturalnych nie ma – przynajmniej w Europie, dlatego że jak popatrzymy na historie, to w całej Europie lasy były gospodarowane. Możemy mówić o lesie zbliżonym do naturalnego, gdzie ingerencja ludzka była jak najmniejsza. Te wszystkie fragmenty, gdzie człowiek jak najmniej kiedyś ingerował, są przez nas chronione. To są np. rezerваты przyrody i parki narodowe. Dzisiaj przy każdej wycince zostawiamy co najmniej 5% drzew najważniejszych pod kątem przyrodniczym do naturalnego rozkładu. Tworzymy rozsiane po całym lesie takie mini rezerваты, w których nic nie robimy.

Jaki jest obecnie najpoważniejszy problem w polskich lasach?

- Chyba problem z ludźmi. Od razu powiem tak, że wg moich szacunków, które są poparte wieloma rozmowami z leśnikami z całej Polski, to ok. 95% ludzi odwiedzających lasy jest naprawdę odpowiedzialnych i wiedzą jak się zachować. Te kilka procent, jednak robi różnicę. Tak samo, jak przed blokiem, gdzie jest trawnik i trzy osoby chodzą na skróty i nagle robi się wydeptana ścieżka. Widać ślady tej działalności człowieka. Tak samo te kilka procent ludzi, którzy nie potrafią się zachować w lesie, czyli wyrzucają śmieci, rozpalają ogień, tam, gdzie nie wolno, doprowadzając do pożarów, stanowi duży problem. Najgorsze jest to, że ich działalność jest najbardziej widoczna. Co pocieszające, to coraz więcej osób zaczyna reagować i np. sama sprząta śmieci, które zostawiły inne osoby lub informuje nas, gdzie takowe znalazła.

Gdybyśmy mieli stworzyć zestaw zasad, których powinniśmy przestrzegać w lesie, to co by się w nim znalazło?

- Jest taka zasada „nie zostawiaj śladów”. Ideałem byłoby tak skorzystać z lasu, aby nie było widać, że ja tam byłem.

Co w sytuacji, gdy na spacerze w lesie spotkamy dzikie zwierzę? Jak powinniśmy zareagować?

- Na pewno powinniśmy zachować się...spokojnie. Musimy pamiętać o tym, że my wchodząc do lasu, jesteśmy mimo wszystko gośćmi. Te zwierzęta tam mieszkają, a nie my. W lesie powinniśmy zachowywać się spokojnie i cicho. Większość zwierząt, które zobaczymy, będzie dla nas stanowiło ten dodatkowy bonus, że coś udało nam się zobaczyć. Rozumiem, że część zwierząt może budzić niepokój np. wilki. Ja bardziej bym się obawiał dzików. Taka locha, która ma młode, będzie ich bronić. Generalnie w lesie zachowujemy się cicho, ale gdy coś nas niepokoi i widzimy wilki, czy dziki, żubry, to powinniśmy zachować się troszeczkę głośniejsze, ale nie możemy zmierzać w kierunku tych zwierząt, tylko należy pokazać im, że my tu jesteśmy – wtedy praktycznie zawsze to zwierzę odejdzie. Zwierzęta nie dążą do kontaktów z ludźmi, to bardziej ludzie chcą bliżej podejść i zrobić zdjęcie. Wtedy narażają te zwierzęta na stres, a siebie na niebezpieczeństwo, bo zwierzę będzie się bronić.

Podsumowując, czyli nie robimy zdjęć i nie uciekamy szybkim tempem?

- Zdjęcia robimy, ale z daleka. W Puszczy Knyszyńskiej żyje już ponad 200 żubrów i czasami widzę ludzi, którzy chcą zrobić piękne zdjęcie, więc idą coraz bliżej, podchodzą do tych żubrów. One w pewnym momencie mogą się zdenerwować. Na początku się obracają łbami, czyli widać ich potężne rogi. Słyszałem o takich sytuacjach, gdzie żubr zaczął zmierzać w stronę człowieka, który chciał wykonać zdjęcie. Ten człowiek uciekając, gubił cały sprzęt, a trzeba pamiętać, że żubr biega szybciej niż człowiek. Niektóre badania mówią, że nawet z prędkością 60 km/h – tę prędkość docelową osiąga po 3 sekundach.

Wystarczy sobie zadać pytanie, z jaką prędkością mogą się poruszać.

Jak zmiany klimatu wpływają na lasy np. globalne ocieplenie? Obserwujemy, że coraz więcej lasów ulega zniszczeniu w wyniku huraganów i pożarów. Czy drzewa będą miały trudności w przystosowaniu się do wyższych temperatur?

- Las rośnie bardzo długo. Jest nawet takie słynne hasło z plakatów: „Las rośnie bardzo długo – płonie szybko”. Tak, więc duża rola w tym człowieka, żeby naprawić błędy, które popełniono w przeszłości i dostosować lasy do tego, jakie powinny być. Od kilkadziesiąt lat coraz więcej sadi się lub inicjuje tych odnowień naturalnych i się stawia na drzewa liściaste. Zróżnicowany drzewostan jest też przyjaźniejszy dla zwierzyny i roślin.

Czy sadzenie pojedynczych drzew ma znaczenie? Często zachęca się do tego ludzi.

- W Polsce statystycznie na kilkanaście drzew posadzonych, jedno jest wycięte. W lasach przeciętnie sadzimy pół miliarda drzew. To jest ogromna ilość, ale zachęcamy również, aby sadić drzewa u siebie lub tam, gdzie możemy. Sam u siebie wokół domu sadzę drzewa, które dają owoce np. jarząb, głogi. Na takiej jarzębinie będą się stołowały ptaki, a obserwowanie ich sprawia wielką radość. Warto sadić nasze rodzime gatunki.

Zanieczyszczenie powietrza stało się ogromnym problemem, również w województwie podlaskim. Czy lasy pomagają nam w walce ze smogiem?

- Oczywiście. Jeżeli wejdziemy do lasu, to od razu zauważymy, że powietrze jest inne, inny mikroklimat. W lasach latem jest chłodniej, a zimą troszeczkę cieplej niż na otwartej przestrzeni. W lesie drzewa, jak i gleba wiążą ogromne ilości dwutlenku węgla. Zaletą wyrobów np. z drewna jest to, że jeżeli mamy w domu stół, który był zrobiony np. 20 lat temu, to węgiel nadal jest związany w tym drewnie. Dopiero gdybyśmy ten stół porąbali i wrzucili do ognia, to dopiero wtedy ten dwutlenek węgla się uwolni.

Skoro rozmawiamy o sytuacji lokalnej, to czy Podlasie to wciąż zielone płuca Polski?

- Oczywiście. My może tego nie dostrzegamy, natomiast, gdy spotykam ludzi, którzy przyjeżdżają do nas nawet z terenów, w których statystycznie ta lesistość jest podobna, a nawet w województwie lubuskim, czy w Bieszczadach większa, to mówią, że w Podlaskiem jest pięknie. Nawet Białystok jest zielonym miastem. To są zielone płuca Polski, ale ważne w tym stwierdzeniu jest to, że tutaj nie ma takiego przemysłu. Również na Śląsku jest mnóstwo lasów, tylko ten przemysł ciężki jest nosicielem tych wszystkich niedobrych gazów.

Powiedzieliśmy już o tym, jak ważne jest dbanie o obszary leśne. Nasuwa się, więc pytanie, czy powinniśmy zmniejszyć jako społeczeństwo zużycie papieru? Czy kupowanie produktów z drzewa w czasach kryzysu klimatycznego jest etyczne?

- Jak najbardziej jest etyczne, dlatego że drewno jest surowcem odnawialnym. Prawdę mówiąc, jeżeli mam do wyboru siedzieć przy stole, to wolałbym przy drewnianym. Porządnie zrobiony drewniany stół będzie piękny nadal za 100 lat. Znam takie osoby, które odzyskują drewno ze starych domów, stodół i przetwarzają je na meble, czyli nadal będzie związany w nich dwutlenek węgla, a poza tym jest to danie drugiego życia temu surowcowi. Odnośnie produkcji papieru, to nie jest tak, że tego papieru będzie mniej lub więcej, bo my w lesie możemy wyciąć tylko tyle, ile nam zapisano w naszym planie na 10 lat, który zatwierdził odpowiedni minister, więc nie wytniemy tych drzew więcej. Dużo bardziej etyczne jest kupowanie produktów codziennego użytku z drewna, niż produktów z plastiku, który pochodzi z ropy naftowej, której już nam nie przybędzie, natomiast drewna nam nie zabraknie.

Dziękuję za rozmowę.



"Przemysł mięsny
oszukuje ludzi ładnymi
hasłami"

Rozmowa z Luizą Wojdą z
Viva! Akcja Dla Zwierząt



"Przemysł mięsny oszukuje ludzi ładnymi hasłami" - rozmowa z Luizą Wojdą z Viva! Akcja Dla Zwierząt

Przemysł mięsny to nie tylko cierpienie wielu zwierząt. Masowa produkcja mięsa ma również bardzo negatywny wpływ na klimat. Jak nasza dieta wpływa na środowisko? Czy to prawda, że dieta wegańska jest nudna i droga? Z Luizą Wojdą z Viva! Akcja Dla Zwierząt rozmawia Laura Maksimowicz.

Czy nasz talerz to tylko nasza sprawa?

- Często się spotykam z powiedzeniami typu: „mój talerz to moja sprawa”. Ja się z tym nie zgodzę, dlatego że jedzenie mięsa to nie jest tylko nasz osobisty wybór. Oznacza to śmierć i ogromne cierpienie dla zwierząt, jednak cierpią przez to także ludzie i cała planeta. Jedzenie mięsa zużywa zasoby wodne (20 - 33% zasobów wodnych na świecie) i pogarsza jakość gleb – przez to, że uprawia się pasze dla zwierząt (45% pól uprawnych na ziemi). Przez ogromne ilości toksycznych odchodów zwierząt (13 mld ton odchodów rocznie, w tym 400 szkodliwych substancji) następuje pustynnienie i erozja gleb, w efekcie czego te gleby nie nadają się już do użytku, są wyjałowione. Ponadto, podczas transportu zwierząt i produktów mięsnych, emitowana jest znaczna ilość CO₂. Hodowla zwierząt produkuje więcej gazów cieplarnianych (18%) niż cały transport samochodowy (13%) na świecie. Są to niektóre przykłady ukazujące, że wybór naszej diety ma wpływ na środowisko i na życie innych istot.

Jak wygląda obecnie masowa produkcja mięsa?

- Jest drastyczna. Jest takie powiedzenie Paula McCartneya – „Gdyby rzeźnie miały szklane ściany, nikt nie jadłby mięsa”. W pewnym stopniu dotknęłam tego tematu osobiście, bo pracowałam w zakładach drobiarskich - w fabryce, gdzie krew mi chlapała na twarz. Mówi się „Ale co z tymi ludźmi, którzy tam pracują? Jeśli zamknie się rzeźnie i takie fabryki – rzeźnicy, masarze, ci, którzy obrabiają to mięso – oni wszyscy stracą pracę”. Ja naprawdę nie zazdrozczę ludziom takiej pracy, bo sama ją wykonywałam.

Myślę, że problemem jest też to, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak wygląda produkcja mięsa. Na przykład niektóre dzieci myślą obecnie, że „mięso jest ze sklepu”, „z opakowania” - nie łączą tego faktu, że to jest ta krówka, która jest na wsi, na polu.

- Świetna sugestia. Przed dziećmi się to ukrywa. Przemysł mięsny po prostu nauczył się, jak oszukiwać ludzi ładnymi sformułowaniami – kabanoski, szyneczka, kotleciki i tym podobne. To są wszystko celowe zamierzenia reklamowe np. wesoła świnka na plakacie, która zostanie przecież zaraz zjedzona. Chyba nikt nie cieszyłby się z faktu, że zostanie zjedzony. Dlaczego boimy się tej prawdy? Jeżeli taka jest rzeczywistość, to pokażmy ją. Pokażmy kulisy rzeźni. Niech ludzie wiedzą i niech nie będą oszukiwani. Ja uczę dzieci, mam z nimi kontakt i kiedyś jedno z dzieci przyznało mi się, że myślało, że mięso to drewno. Natomiast dorośli mówią czasem, że nie mieli pojęcia, że mięso związane jest z „tą okrutną” rzeźnią. Wiedzą oczywiście, że istnieje coś takiego jak rzeźnia, ale nie zdają sobie sprawy, że taki ładnie zapakowany produkt – kiełbaska, salami, ma związek z „tą” rzeźnią. Dla mnie jest to szokujące, bo ja wychowałam się na wsi i mój tato zabijał świnię na moich oczach. Tak właśnie zostałam wegetarianką.

Jako naród spożywamy bardzo duże ilości mięsa. Jest to bardzo zakorzenione w naszej tradycji kulinarnej. Statystycznie Polak spożywa rocznie około 60 kg mięsa. Dlaczego powinniśmy ograniczać mięso? Czy oprócz aspektów etycznych istnieją może jakieś aspekty zdrowotne przemawiające za dietą wegańską?

- O aspektach etycznych mogłabym mówić godzinami. Zostałam wegetarianką z powodów etycznych. Zobaczyłam, jak zabijanie zwierząt wygląda w rzeczywistości. Chciałam znać prawdę. Kiedy już to zobaczyłam, przekonałam się, że jest to widok, który zostaje z człowiekiem chyba do końca życia. Dla mnie to etyka była i jest podstawą weganizmu. Myślę, że właśnie dlatego mam tak silny fundament. Jeżeli ktoś faktycznie chce pozostać weganinem, nie powinien przechodzić na weganizm tylko z powodu mody, w celu schudnięcia, czy tylko dla swojego zdrowia – najważniejszy jest właśnie fundament etyczny, bo on sprawia, że po przejściu na weganizm, pozostajemy przy nim. Kiedy postanowiłam zostać wegetarianką, zostałam z tym tak naprawdę sama. Naprawdę nie wiedziałam, co jeść i przez pierwszy tydzień byłam tak właściwie trochę głodna. Jednak z drugiej strony byłam w moim wegetarianizmie na tyle stanowcza, że udało mi się w nim wytrwać. Teraz właściwie okazuje się, że byłam i jestem chyba jedną z lepiej gotujących wegańsko osób w Białymstoku – a przynajmniej tak twierdzą moi znajomi, którzy próbowali moich dań. Pozytywne aspekty zdrowotne diety bezmięsnej to również temat rzeka. Kiedy przeszłam na wegetarianizm, było to dla mnie zachwycające, że przy diecie bezmięsnej można się tak dobrze czuć. Weganizm sprawia, że czuję się świeżo i lekko. Natomiast jeżeli chodzi o badania, można tu przytoczyć np. raport WHO, który mówi o szkodliwości mięsa.

Od kilkunastu lat jesteś weganką. Jakie były twoje początki?

- Gdy przeszłam na wegetarianizm, to miałam około 18 -19 lat, to było dosyć późno. Znam osoby, które są weganami od siódmego roku życia. Wegetarianką faktycznie byłam chyba przez 13 lat, dlatego że nie spotkałam na swej drodze weganina czy weganki, którzy wprowadziliby mnie w ideę weganizmu. Jak już mówiłam, przełomem był dla mnie moment, kiedy zobaczyłam śmierć „na żywo”. Jednak pamiętam, że już jako pięcioletnie dziecko nie rozumiałam, dlaczego zjadam istoty, które kocham – bo ja zawsze kochałam zwierzęta. Nie chciałam jeść mięsa. Moja siostra była natomiast faworyzowana, bo lubiła jeść mięso. Wpływ tradycji i wychowania nas w takim „mięsnym klimacie” spowodował, że przez wiele lat ja też byłam „mięsożercą”. Jadłam mięso i nie powiem, smakowało mi. Aż do wspomnianego przełomu. Później zostałam weganką i to była już znacznie bardziej świadoma decyzja. Uważam, że wegetarianizm to tylko pierwszy krok, na którym nie można zaprzestać, ponieważ, kupując produkty odzwierzęce, nadal przyczyniamy się do krzywdy zwierząt. W każdym razie, zostałam weganką po obejrzeniu filmu Gary’ego Yourofsky’ego, który to serdecznie polecam.

Naszym celem w tym projekcie jest również obalanie mitów. Wielu osobom dieta wegańska kojarzy się po prostu z nudą - panuje stereotypowe myślenie, że weganie żyją na tylko „na sałacie i na kotletach sojowych”. A jak jest naprawdę?

- No tak, jak to się mówi - jako weganka „jem trawę”. Kiedy spotykam się z takimi stereotypami, czasem po prostu brak mi słów. A to dlatego, że jest zupełnie odwrotnie! Dopiero po przejściu na dietę wegańską – chociaż ja nawet nie nazwałabym tego dietą, tylko raczej sposobem życia – tak naprawdę odkryłam smaki. Poznałam bogactwo kolorów i przypraw. Każde warzywo, każda przyprawa, każde nasionko ma inny smak. Na początku korzystałam z przepisów, inspirowałam się nimi, ale po pewnym czasie sama zaczęłam tworzyć przepisy. W tej chwili moja kuchnia to w zasadzie „kuchnia intuicyjna”. Te wszystkie kolory warzyw, owoców, przypraw, sprawiają, że uaktywnia się we mnie twórczość.

Przez wiele lat byłaś zawodowo związana z gotowaniem w wegańskich restauracjach. Opowiedz, więc o swoich ulubionych daniach. Co jesz na co dzień jako weganka?

- Tak, byłam związana z kuchnią - chyba z tym jestem najczęściej kojarzona w Białymstoku. Pracowałam w wegańskiej restauracji bezglutenowej oraz w przedszkolu „wegańskim” jako kucharka kreatywna, tworzyłam menu. Jeździłam też z burgerami wege po Polsce. Jeśli zaś chodzi o moje potrawy, to nie jestem w stanie powiedzieć, która potrawa jest moją ulubioną – jest tego zbyt dużo. Czasami przez dwa-trzy dni jem np. galaretę warzywną z chlebem i octem, bo lubię mocne, pikantne smaki. Później z kolei mam chęć np. na makaron z cieciorzki z sosem i z warzywami, np. z oliwkami i pomidorami. Kiedy przechodzimy na weganizm, często pojawia się taki problem, że brakuje nam pewnych smaków. Jednak prawie wszystko da się zastąpić. Kiedyś zastępowałam dobrze mi znane potrawy mięsne ich wersjami wege – szukałam konsystencji, smaków, przypraw. Papryka wędzona może zastąpić nam smak i aromat kiełbasy, a płatki drożdżowe zastępują smak sera. Smak ryby świetnie imitują algi, np. wakame.

Tak jak wspomniałaś przed chwilą, wiele potraw, które znamy z tego „mięsnego życia”, możemy odwzorować „wegańsko” np. pasztety, kotlety...

Kotletów jest cała masa! A ostatnio znalazłam gdzieś przepis na wegański tatar. Nawet w Internecie jest teraz coraz więcej przepisów wegańskich, wystarczy jedynie wpisać hasło w wyszukiwarkę, chociażby „majonez wege”.

Ważne jest też, aby nasza dieta była jak najbardziej zbilansowana, żeby zawierała różne składniki odżywcze. Czym weganie zastępują białko, które kojarzy nam się głównie z mięsem?

- W kiełkach jest dużo białka, w soi – co do której niektórzy mają obiekcje, ale nie jest to jedyna alternatywa – w fasoli, soczewicy, ciecierzycy, w grochu. Należy też wspomnieć o orzechach, które są dla nas naturalnym źródłem wspaniałych niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz o siemieniu lnianym i nasionach chia jako źródła kwasów omega 3 i 6. Polecam też pestki słonecznika, ponieważ są one bardzo odżywcze i zdrowe. Niektóre kasze i zboża zawierają gluten, który też jest białkiem. Jeżeli jednak chodzi o wegański sposób odżywiania, powinien on być naturalny dla nas jako dla ludzi – czasem żartuję, że nie jesteśmy przecież ptakami, żeby jeść prawie cały czas ziarna. Uważam, że dla ludzi najzdrowsze są jednak owoce, zaraz po nich są według mnie warzywa, także warzywa okopowe, oraz liście - to właśnie w liściach jest najwięcej wartości odżywczych. Warzywa zawierają cukry - oczywiście są to dla nas „dobre cukry”, fruktoza z błonnikiem.

Kolejnym mitem jest to, że dieta wegańska jest droga...

- Właśnie – mitem. Kiedyś ludzie na wsi jedli przede wszystkim ziemniaki, warzywa, zboża, pełnoziarniste kasze. Nie jedli mięsa albo jedli go bardzo mało. Okazywało się potem, że ludzie na wsi byli zdrowsi od bogatych szlachciców, którzy spożywali dużo mięsa i cukrów. Dzisiaj widzimy, że społeczeństwo jest, jak ja to mówię, „roztyte”, schorowane. Przejedzone i niedożywione jednocześnie.

Czy po przejściu na weganizm zauważyłaś, żebyś więcej wydawała na jedzenie?

- Ostatnio porównywaliśmy to ze znajomym, który nie jest weganinem. Wyszło nam, że on na jedzenie wydaje miesięcznie około 800-900 zł, a ja około 600 zł. Ja często szukam po prostu promocji. Niektóre produkty, np. owoce, są faktycznie drogie, bo część z nich jest sprowadzana z zagranicy i w ogóle nie występują w klimacie europejskim. W myśl kuchni regionalnej w sezonie zimowym powinniśmy jeść np. kiszonki (kiszzone ogórki, kapustę). Latem natomiast owoce sezonowe, takie jak truskawki, maliny, borówki. Jesień to największa różnorodność pożywienia roślinnego. Wiosną jedzmy nowalijki, szczypiorek, rzodkiewki, sałaty. Tak naprawdę nie musimy więc jeść bananów - chociaż ja jem, bo ja chyba w jakiś sposób jestem „z tropików” i po prostu kocham tropikalne smaki. Staram się jednak ograniczać np. kokosy. Zdaję sobie sprawę, że w celach poszerzania upraw niektórych tropikalnych owoców karczują się lasy tropikalne - należy tu wspomnieć, chociażby o produkcji oleju palmowego.

Nie każdy od razu musi decydować się na taką ogromną zmianę, jaką jest weganizm. Ważne są nasze codzienne wybory konsumenckie. Jeżeli chcielibyśmy tak na co dzień ograniczyć spożywanie mięsa, to jakie metody polecasz? Metodę małych kroków?

- Przyznam, że ja wolę wszystko robić na maksa, od razu, wtedy ma się taki efekt wow. Jednak też mam własne słabości, z którymi czasami sobie nie radzę. Jak myślę o ludziach, którzy jedzą i lubią mięso, myślę o swoim nałogu papierosowym. Przestać jeść mięso było mi bardzo łatwo, ale przestać palić papierosy, to już nie jest dla mnie takie łatwe.

Właśnie! Myślę, że osoby, którym ciężko jest przestać jeść mięso, na dobry początek powinny je po prostu ograniczyć. Nie jeść mięsa podczas każdego posiłku albo wyznaczyć sobie w ciągu tygodnia dni wegańskie.

- Tak, faktycznie jest to bardzo dobry sposób. Kiedyś ludzie jadali mięso rzadko - nawet tylko raz w miesiącu, a współcześnie wiele osób je nawet trzy posiłki mięsne w ciągu dnia, przeplatając to mięso z nabiałem. Skala jest więc ogromna. Według statystyk na całym świecie rocznie hoduje się 70 miliardów zwierząt przeznaczonych na mięso, mleko i jaja. Co godzinę na świecie zabija się ponad 6 milionów zwierząt - tylko po to, żeby je zjeść. Proszę mi wierzyć, że ograniczenie spożywania mięsa to ratowanie życia zwierząt. Popyt napędza podaż. Każdy z nas ma wpływ na tę sytuację i każdy z nas może przyczynić się do tego, że się ona zmieni. Możemy więc pomóc zwierzętom, ocalić je - nawet jeśli będą to tylko jednostki, to w tym przypadku jednostki są przecież żywymi istotami. Mamy na to wpływ i możemy zrezygnować z jednego smaku na korzyść innego. Niektórzy mówią: „nie da się ocalić tych wszystkich zwierząt i zamknąć nagle wszystkich rzeźni, żeby ludzie przeszli na weganizm”. Właśnie dlatego, że nie da się tego zrobić nagle, potrzebne nam są małe kroki. Jeżeli coraz więcej ludzi będzie rezygnowało z jedzenia mięsa, będzie to miało wpływ na rynek. Już w tej chwili na półkach marketów jest pełno wspaniałych, wegańskich produktów i przybywa ich tak naprawdę coraz więcej. To jest właśnie efekt naszych wyborów. Ekologiczne produkty coraz częściej pojawiają się w sklepach, bo ludzie ich szukają i potrzebują.

Obaliliśmy już mit, że dieta wegańska jest nudna i droga. Jakie jeszcze mity istnieją na temat diety wegańskiej? Z którymi najbardziej się nie zgadzasz i które najbardziej Cię irytują?

- Myślę, że „mitem”, z którym często się spotykam, jest przekonanie typu „ja muszę jeść mięso”. Gdy opowiadam o odżywianiu roślinnym, słyszę od niektórych, że oni po prostu muszą jeść mięso. Gdy pytam ich dlaczego, odpowiadają na przykład, że ciężko pracują. Tylko że wszyscy pracują, weganie też. Wychowałam się na wsi i też ciężko pracowałam. Pracowałam też ciężko w fabryce. Sportowcy, chociażby przechodzą na weganizm po to, żeby mieć lepsze wyniki. Ciężka praca lub ćwiczenia nie są więc powodem, by rezygnować z diety wegańskiej. Warto natomiast wziąć pod uwagę bilans energetyczny. Trawienie mięsa wymaga od naszego organizmu dużo energii. Na trawienie mięsnych posiłków zużywamy więcej energii niż na trawienie warzyw czy owoców. Innym „mitem” jest to, że kuchnia wegańska jest trudna. Niektórzy podchodzą do tematu na zasadzie: „Nie potrafię gotować, mógłbym być wege, gdyby ktoś za mnie gotował”. Gotowanie wege nie jest trudne – może na samym początku, ale tak jest ze wszystkim. Tymczasem gotowanie wege jest łatwiejsze, niż nam się wydaje, wystarczy tylko zacząć. Poza tym można jeść warzywa i owoce w postaci niezmienionej albo korzystać z gotowych produktów. Można po prostu ugotować warzywa, dodać do nich sos, na przykład z nerkowców. Śmietanę robię ze zmielonych w młynku pestek słonecznika, co też zajmuje chwilę. Można też jeść na mieście, w wegańskich restauracjach.

Myślę, że ważne jest skupianie się na tym, co jemy i większa celebrowanie posiłków. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, co i jak dokładnie jemy, bo robimy to w pośpiechu...

- Tak, dokładnie. Wdzięczność za posiłek jest bardzo ważna. Ja też uczę się tej wdzięczności, bo to jest coś, czego musimy się po prostu nauczyć. Dla niektórych może ona mieć formę modlitwy przed posiłkiem. Nie warto też jeść w pośpiechu, bo podczas posiłku nasz organizm potrzebuje się wyciszyć. Co więcej, nie musimy zjeść dużo, żeby się najeść – lepiej zjeść mniej, a dobrze przeżuwać jedzenie. Wszyscy wiemy, że stres nas zabija, a jedzenie w stresie tym bardziej. Może powinniśmy też przemyśleć swoje życie, np. czy nie za dużo pracujemy. Podjąć pewne kroki, żeby zacząć żyć spokojnie, z większą przyjemnością i radością, bez cierpienia. Żyć w miłości i celebrować wspólnie posiłki, jeść je rodzinie,

Jesteś aktywistką w organizacji Viva! Akcja dla zwierząt. Prowadzicie między innymi akcje takie jak „Zostań wege”. Czym jeszcze się zajmujecie?

- „Zostań wege” to akcja, która pomaga łagodnie przejść na weganizm. Prowadzimy stronę internetową, którą znaleźć można poprzez wpisanie w wyszukiwarce hasła „Zostań wege na 30 dni”. Zamieszczamy tam przepisy, jest nawet ułożony dzienny jadłospis. Każdy może więc zostać w ten sposób wprowadzony do wegańskiego gotowania i zobaczyć, jak na niego to działa. Przeprowadzamy też akcje informacyjne np. pokazujemy kulisy przemysłu mięsnego, futrzarskiego, czy mleczarskiego. Niektórzy kojarzą naszą organizację pewnie w sposób „nieciekawy” – np. w związku z akcjami karpiowymi. W tym przypadku niektóre sprawy kończyły się sądem, jednak były to dla nas sprawy wygrane. Nasze akcje w marketach miały swoje pozytywne skutki, ponieważ zauważyliśmy, że markety faktycznie zaczęły się wycofać ze sprzedaży żywych karpi. Z niektórymi marketami prowadziliśmy rozmowy, przedstawiciele innych nie chcieli podjąć żadnej dyskusji i w takich przypadkach kierowaliśmy sprawę do prokuratury.

Dziękuję za rozmowę.



"Marnujemy rocznie
5 mln
ton żywności"

Rozmowa z Moniką Lewko z
Jadłodzielni w Białymstoku



"Marnujemy rocznie 5 mln ton żywności" – rozmowa z Moniką Lewko z Jadłodzielni w Białymstoku

Marnowanie żywności jest nie tylko problemem etycznym, ponieważ wiele osób cierpi z powodu głodu na co dzień, ale także marnowanie jedzenia to biliony litrów straconej wody, ogromne ilości zmarnowanej energii, a dodatkowo problematyczne odpady. Czy w Polsce wiele osób cierpi z powodu głodu? Co zrobić, aby żywność nie lądowała w koszu? Z Moniką Lewko z Jadłodzielni w Białymstoku i Fundacji Spe Salvi rozmawia Laura Maksimowicz.

Czy rzeczywiście w Polsce mamy tak duży problem z marnowaniem żywności?

- Statystyki nie kłamią. Według badań wykonanych już 15 lat temu – 9 mln ton żywności się marnuje. Niedawno wyszły kolejne badania, w grudniu 2020 r., wg, których marnujemy 5 mln ton żywności. Mimo wszystko są to ogromne ilości wyrzucanej żywności. Nawet w życiu codziennym, kiedy idziemy wyrzucić śmieci, to widzimy, jak wiele tej żywności się w koszu znajduje. Jako konsumenci wyrzucamy duże ilości jedzenia, często zdarza nam się to podczas świąt. Gotujemy za dużo, a potem nie wiemy, co mamy zrobić z tą żywnością, więc ją wyrzucamy.

Wiele osób może się zastanawiać, jak to możliwe, że marnujemy ogromne ilości jedzenia, a wielu ludzi na świecie wciąż cierpi z powodu głodu. Jak myślisz, z czego to wynika? Z egoizmu? Nieuwagi?

- Przyczyn jest wiele. Sam proces produkcji powoduje, że tej żywności się wiele marnuje. Statystyki mówią, że 15% żywności jest wyrzucana już na etapie produkcji. Najczęściej jest to zniszczony produkt albo źle naklejona etykieta. Do tego dochodzi transport, podczas którego część produktów się zepsuje lub zgniecie. Na tym etapie marnuje się 7% żywności. Jednak to my jako konsumenci wyrzucamy tej żywności najwięcej. Według Eurostatu aż 60% żywności wyrzucamy do kosza. Gdy idziemy do sklepu, to widzimy te wszystkie zachęcające reklamy i promocje, produkty są poustawiane tak, abyśmy „jedli oczami” i później trafiają do naszego koszyka rzeczy, których nie potrzebujemy. Myślę, że kolejnym powodem, dlaczego tyle żywności marnujemy, jest to, że w naszych domach za dużo gotujemy, a następnie nie jesteśmy w stanie tego zjeść. Dodatkowo występuje nasz egoizm. Skoro mam pieniądze, to dlaczego mam jeść chleb, który kupiłem wczoraj? Dzisiaj przecież mogę kupić nowy. Wiele osób tak myśli. Wielkim problemem jest to, że my się w ogóle nie zastanawiamy nad tym, ile tej żywności kupujemy i co się z nią potem się stanie. Ja jako osoba, która nie miała kiedyś doświadczenia w pracy z osobami w kryzysie bezdomności, czy prowadząc Jadłodzielnię Białostocką, to nie zastanawiałam się nad tym, ile ja sama wyrzucam jedzenia. Gdy następnie zobaczyłam statystyki, ile milionów ton żywności się marnuje, to się przeraziłam.

Gdy poruszany jest temat problemu głodu na świecie, to panuje wciąż szkodliwy stereotyp, że głód dotyczy przede wszystkim mieszkańców Afryki, Azji, ale w Polsce również wiele osób cierpi z powodu głodu, jest niedożywionych i powinniśmy o tym mówić głośno i otwarcie.

- Jak najbardziej się z tym zgadzam, że powinniśmy o tym mówić otwarcie i coraz częściej, ponieważ według statystyk 2 miliony osób w Polsce żyje w skrajnym ubóstwie, natomiast 10 mln osób jest zagrożonym ubóstwem. Warto, abyśmy się przyglądali naszym sąsiadom mieszkającym obok, ponieważ w naszym bezpośrednim środowisku także mogą być osoby, które cierpią z powodu głodu. Zastanówmy się, w jaki sposób możemy im pomóc. Gdy jakaś osoba na ulicy nas zaczepi, to również nie bójmy się jej pomóc – podarujmy jej coś do jedzenia. My jako Fundacja Spe Salvi współpracujemy też z seniorami i gdy rozmawiamy z nimi, to niekiedy dana osoba nam mówi, że potrzebuje żywności. My widzimy na co dzień, jak wiele osób starszych ma problem z żywnością. Ostatnio przyszła do nas kobieta, która opowiedziała nam swoją historię życiową. Jej mąż jest chory i nie może się poruszać i ona sama musi starać się o żywność. Na początku wstydziła się do nas przyjść i poprosić o nią, ponieważ kiedyś sobie świetnie radziła. Historie naszych podopiecznych zawsze mnie poruszają, wtedy zastanawiam się, jak ja mogę pomóc tej osobie. Staram się wozić takim seniorom żywność. W Białymstoku mamy różne organizacje świadczące pomoc potrzebującym. Mammy Caritas, mamy też jakieś inne organizacje, chociażby Stowarzyszenie Ku Dobrej Nadziei, czy Stowarzyszenie Droga. Oni w ogromnych ilościach rozdysponowują żywność. Mówmy o takich miejscach potrzebującym.

Pracujesz na co dzień z osobami w kryzysie bezdomności. Jesteś streetworkerką. Na czym polega Twoja praca?

- W bezpośrednim tłumaczeniu streetworking, oznacza pracę na ulicy. My jako streetworkerzy w Białymstoku – ich mamy czterech – każdego dnia wychodzimy w parach dla naszego bezpieczeństwa do osób w kryzysie. Wychodzimy w miejsca przebywania osób bezdomnych, więc są to altanki, klatki schodowe, różne zsypy na śmieci i tam każdego dnia staramy się wyszukiwać nowe osoby, których jeszcze nie znamy, ale oczywiście jako streetworkerzy, którzy już mają troszkę tego doświadczenia, znamy wiele osób potrzebujących. Chodzimy w miejsca niemieszkalne i staramy się tam rozmawiać z tymi osobami napotkanymi, budować relację zaufania, bo właśnie w tej pracy najważniejsza jest relacja z drugim człowiekiem. Jeśli my nie zbudujemy z osobami w kryzysie bezdomności tej relacji zaufania, to tak naprawdę do niczego nie dojdziemy. Wiele osób przebywających na ulicy, nie jest tam z własnego wyboru, tylko różne sytuacje kryzysowe, które je spotkały, doprowadziły ich do tego miejsca, że są na tym pustostanie. Warto też łamać stereotypy, że każda osoba bezdomna jest alkoholikiem lub narkomanem, a tak w rzeczywistości nie jest. Teraz coraz więcej osób młodych, które doświadczają różnych dolegliwości, nawet zdrowotnych, trafia na ulice. My jesteśmy takim łącznikiem pomiędzy osobami bezdomnymi, a różnymi placówkami np. sądem, ZUS-em, czy szpitalem. Osoba, która znajduje się w tym miejscu niemieszkalnym, wstydzi się wyjść i poprosić o pomoc. Staramy się również o stopień niepełnosprawności dla niektórych naszych podopiecznych, więc nasza praca jest tak naprawdę bardzo wszechstronna. Tak jak mówię – najważniejszą kwestią jest wychodzenie do osób bezdomnych na pustostany, informowanie o możliwości skorzystania z pomocy żywieniowej i noclegowej, zapytanie, czy wszystko w porządku. Często też interweniujemy, dzwoniemy na policję, na karetkę, żeby zapobiec temu, aby ktoś się wychodził lub zmarł.

Z problemem głodu mierzysz się na co dzień, pracując z osobami w kryzysie bezdomności. Masz świadomość, jakie ogromne ilości jedzenia wyrzucamy. Jakie emocje Tobie w takich chwilach towarzyszą?

- Na początku było we mnie dużo złości, a może jeszcze wcześniej to była taka chęć pomocy każdemu. Tylko też jako osoba, która ma styczność codziennie z osobami głodującymi, to nie mam możliwości, aby każdemu zakupić żywność i wspomóc, bo jest aż tyle osób proszących o pomoc. Zaczęłam zastanawiać się, w jaki sposób mogłabym tym osobom pomagać, więc rodziły się w mojej głowie różne pomysły. Władze Białegostoku też ogłaszały różne konkursy na projekty związane ze wsparciem żywnościowym, chociażby jak Jadłodzielnia Białostocka. Współorganizowaliśmy też inną akcję „Podziel się posiłkiem z bezdomnymi”. Staram się zmiany zaczynać od siebie, więc jak mam możliwość, to komuś kupię jedzenie, zorganizuje jakąś akcję charytatywną. Tak jak już wspomniałam, w pierwszej kolejności czułam złość na to, co się dzieje. Nie potrafiłam tego też zrozumieć. Z czasem oswoiłam się z tą myślą, więc przychodził też spokój.

Jak w Polsce podchodzi się do problemu głodu i bezdomności? Czy duże wsparcie jako Fundacja otrzymujecie?

- Jako Fundacja tak naprawdę bazujemy na projektach, które są finansowane przez miasto, czy Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – stąd pozyskujemy największe środki, ale też staramy się pozyskiwać żywność od darczyńców. Nie mamy wielkiego wsparcia od większych organizacji, czy hurtowni. Musimy cały czas się starać, nie jest nam łatwo, bo każdy dzień jest walką o przetrwanie naszych podopiecznych. Cały czas prosimy kogoś o pomoc, a to też nie jest łatwe, ale robimy to, aby inni mogli być syci. Cieszymy się, że z każdym rokiem wzrasta wsparcie dla osób potrzebujących.

Ogromnym problemem jest również marnowanie żywności przez duże supermarkety. Czy otrzymujecie może jakieś darowizny od sklepów, czy od Banków Żywności?

- Mamy kilka podpisanych większych umów z tymi właśnie sklepami. Większe sklepy kreują konsumpcyjny styl życia, pokazują te wszystkie reklamy, zachęcają do kupowania. My jako Fundacja oczywiście współpracujemy i otrzymujemy od sklepów darowizny, ale to nie jest też wystarczające, żeby zaspokoić potrzeby białostoczan. To nas chyba najbardziej smuci, ponieważ jako koordynatorka Jadłodzielni Białostockiej wielokrotnie odzywam się do różnych firm, hurtowni i proszę o darowizny na rzecz Fundacji i często spotykam się z tym że dostaje odpowiedź odmowną, a mam świadomość, że w sklepach dużo produktów pójdzie na zmarnowanie.

Zmiany powinniśmy zacząć od siebie, więc co zrobić, aby żywność nie lądowała w koszu? Jakie błędy najczęściej popełniamy, jako konsumenci?

- Po pierwsze powinniśmy robić listę zakupów, która pomoże nam kupić to, czego potrzebujemy. Myślę też, że powinniśmy gotować tyle, ile rzeczywiście zjemy, a nie jakieś nadwyżki żywieniowe. Warto także wykorzystywać wszystko, co zostanie np. gdy, chociażby gotujemy jakąś zupę. Wielkim problemem jest to, że my nie umiemy umiejętnie gospodarować tym, co kupujemy. Jak idziemy do sklepu i kupujemy produkty, to w naszej lodówce nie zawsze ustawiamy z przodu produkty, którym zbliża się termin ważności, aby je szybciej zużyć. Warto też dodać, że jeśli nawet skończy się ten termin przydatności do spożycia, to nie znaczy, że ten produkt jest nie do zjedzenia. Oczywiście są produkty, które się bardzo szybko marnują np. mięso, ryby, jajka, więc jak najbardziej trzeba z takimi produktami uważać. Myślę, że to są takie niewielkie rzeczy, które byśmy mogli zrobić i nie wpływają one jakoś drastycznie na zmianę naszego sposobu funkcjonowania. Zacznijmy zmianę od małych kroków, bo nawet te małe zmiany mają znaczenie.

Jakich produktów marnujemy najwięcej? Jest to pieczywo?

- Tak, pieczywo jest jednym z produktów, które najczęściej się marnuje. Statystyki podają, że jest to 49%, więc to bardzo dużo. Później są owoce i wędliny. Jak widać, najwięcej wyrzucamy tych produktów, które są najłatwiej dostępne i najszybciej się psują.

Na szczęście powstaje coraz więcej miejsc i inicjatyw, które mają zapobiegać marnowaniu żywności, jedną z nich jest Jadłodzielnia Białostocka. Na czym polega ta inicjatywa?

- Głównym celem Jadłodzielni Białostockiej jest przeciwdziałanie marnowaniu żywności oraz pomoc osobom potrzebującym. Jadłodzielnia jest miejscem, w którym każdy z białostoczan i okolicznych mieszkańców może przyjechać i podzielić się żywnością, która nam w domu pozostaje oraz osoby, które tej żywności potrzebują, mogą do nas przyjść i ją wziąć. Od poniedziałku do piątku Jadłodzielnia przy ul. Krakowskiej 1 w Białymstoku jest otwarta w godz. 8-18, natomiast w sobotę 10-14. Jadłodzielnia Białostocka troszkę inaczej funkcjonuje niż inne jadłodzielnie znajdujące się w Polsce, ponieważ my nie przyjmujemy produktów własnego wykonania, czyli obiadów lub ciast, ponieważ wiąże się z tym niebezpieczeństwo zatrucia. Do naszej Jadłodzielni można przynosić produkty zapakowane fabrycznie tj. cukier, kasza – można też przynosić produkty już napoczęte np. mąkę. W Jadłodzielni obowiązuje zasada anonimowości. My nie sprawdzamy statutu osób przychodzących, jak robią inne organizacje. Nie zbieramy żadnych danych personalnych. Dużo osób nas odwiedza i ta żywność szybko się rozchodzi. Zachęcam do tego, aby dzielić się żywnością, bo marnowanie jedzenia ma bardzo duże przełożenie na funkcjonowanie środowiska. Na wyprodukowanie jednej kanapki potrzebujemy 90 l wody, więc są to ogromne zasoby, które powoli się już nam kończą.

Czy Twoim zdaniem pandemia zmieniła coś w kwestii marnowania żywności?

- Tej żywności teraz kupujemy więcej, ale i rzadziej, więc myślę, że to się ze sobą jakoś wyrównuje. Statystyki podają, że tendencja jest dobra, ponieważ 69% ze wskazanych właśnie korespondentów twierdzi, że zaczęła gotować więcej, nasza kreatywność kulinarna wzrasta. Może to przyczynić się do tego, że zaczniemy wykorzystywać produkty, które mamy w domu. Będziemy mądrzej gotować. Mam nadzieję, że okres pandemii nie spowoduje, że będziemy cały czas gdzieś tę żywność mimo wszystko wyrzucać, ale zastanowimy się nad tym i będziemy nią mądrzej gospodarować. Czasami potrzebujemy może takich trudnych sytuacji, żeby zastanowić się nad różnymi aspektami życiowymi, chociażby nad tym marnowaniem żywności.

Dziękuję za rozmowę.

Kilka zasad, które pomogą nam uniknąć marnowania jedzenia:

- **NA ZAKUPY CHODŹMY Z LISTĄ** – to pomoże nam nie tylko uniknąć "wracania się" do sklepu, kiedy okaże się, że zapomnieliśmy kupić to, po co właściwie przyszliśmy, ale także sprawi, że nasze zakupy będą przebiegały sprawniej i szybciej. Kiedy wiemy dokładnie, co chcemy kupić, tracimy mniej czasu na przemierzanie kolejnych działów sklepu – wydajemy przy tym mniej pieniędzy na produkty, które przy okazji lądują w naszym koszyku, ale których tak naprawdę nie potrzebujemy.
- **SPRAWDZAJMY DZIAŁ Z PRZECENIONĄ ŻYWNOŚCIĄ** – termin ważności produktów znajdujących się w tym dziale zbliża się ku końcowi. To nie oznacza jednak, że są one już niezdatne do spożycia. Nieraz produkty te są wciąż "ważne" przez kolejny tydzień lub dwa, a więc czas, w jakim i tak je najprawdopodobniej spożyjemy. Takie zakupy pozwolą nam też trochę zaoszczędzić, bo produkty te są zwykle przecenione.

Warto wspomnieć o sposobie oznaczania produktów spożywczych:

Należy spożyć do - tzw. termin przydatności do spożycia – to określenie znajdziemy najczęściej na produktach mięsnych, rybnych czy nabiałe. Określa termin, po którym danego produktu nie należy spożywać, gdyż mogłoby to wiązać się z komplikacjami zdrowotnymi.

Najlepiej spożyć przed (/końcem)– tzw. data minimalnej trwałości – określa termin, po którym dany produkt może tracić na swojej jakości np. kolorze czy aromacie. O ile produkty te były odpowiednio przechowywane (i nie zostały np. otwarte), jeszcze przez jakiś czas nadają się do spożycia. Zdajmy się na nasze zmysły - jeśli zauważymy, że produkt ma nietypowy smak, konsystencję itp., oznacza to, że nie powinniśmy już go spożywać.

- **ODPOWIEDNIO PRZECHOWUJMY PRODUKTY** – przede wszystkim tak, jak zalecają producenci na etykietach. Warto zaopatrzyć się w szklane, próżniowe pojemniki, w których swoją wartość odżywczą dłużej zachowają m.in. wędliny i sery (wyjmujemy je oczywiście z folii). Na górnych półkach trzymajmy produkty mleczne, niżej ryby i mięso, a w szufladach warzywa i owoce. Je także warto wyjmować z plastikowych torebek i opakowań.

- **IMPROWIZUJMY I ROZWIJAJMY SIĘ W KUCHNI** –
czerstwe pieczywo? Warzywa z bulionu? Lekko
przejrzałe banany? Zamiast wyrzucać, przygotujmy z
nich tosty, sałatkę warzywną lub chlebek bananowy. W
Internecie znajdziemy mnóstwo przepisów!
- **MROŹMY ŻYWNOSĆ** – z mrożonych owoców można
później przygotować świetny kompot, mrozić możemy
także warzywa i mięso. Do mrożenia bardzo dobrze
nadaje się także chleb. Ogólnie mówiąc, mrożenie to
bardzo bezpieczny sposób przechowywania żywności.
- **DZIELMY SIĘ Z JADŁODZIELNIĄ I JADŁODAJNIĄ** –
wiemy, że nie przejemy, więc dzielimy się tym
jedzeniem z innymi. Przygotowane przez nas dania i
żywność możemy zawieźć do Jadłodajni – oczywiście
upewnijmy się najpierw, że żywność wciąż nadaje się
do spożycia. Jadłodzielnia Białostocka przyjmuje z
kolei produkty zapakowane fabrycznie. Warto też
wcześniej zadzwonić do placówki i zapytać, jaki rodzaj
żywności przyjmują.
- **DZIELMY SIĘ Z BRAĆMI MNIEJSZYMI** – jeśli za
późno na oddanie do Jadłodajni, ze świątecznego
pasztetu na pewno ucieszy się nasz pupil. Nadmiarem
czerstwego pieczywa możemy podzielić się także z
ptakami. Pamiętajmy jednak, że i w tym względzie są
pewne granice i że nie chcemy zwierząt karmić pleśnią
albo jadem kiełbasianym

"Niektórzy wolą coś
wyrzucić, zamiast
komuś oddać"

Rozmowa z Dominikiem Thomke



"Niektórzy wolą coś wyrzucić, zamiast komuś oddać" – rozmowa z Dominikiem Thomke

Jako ludzkość doszliśmy już do momentu, w którym nie tyle musimy segregować odpady, ale powinniśmy dążyć do tego, żeby tych odpadów produkować jak najmniej. Jak żyć, aby generować jak najmniejsze ilości śmieci? Czy minimalizm rzeczywiście wyzwala? Z Dominikiem Thomke rozmawia Laura Maksimowicz.

Dominiku, Ty starasz się żyć tak, aby na co dzień wytwarzać jak najmniejsze ilości śmieci. Jakie były Twoje początki? Kiedy zacząłeś świadomie dbać o naszą planetę?

-Największy wpływ na mnie miały rozmowy z innymi ludźmi. Wcześniej nie zastanawiałem się nad kwestiami ekologicznymi, nie poruszało się tych tematów u mnie w domu. Dopiero gdy miałem przykład takich postaw z zewnątrz, to one mi się spodobały. Z drugiej strony od dziecka jestem nauczony segregacji śmieci, więc było mi łatwiej pójść o krok dalej. W pewnym momencie zacząłem odkrywać życie na wsi, takie bardziej naturalne i ekologiczne. Na wsi jest też możliwość trzymania kompostu, który zmniejsza ilość śmieci. To wszystko dało mi do myślenia. Plastik rozkłada się przez wiele lat, a organiczne śmieci nie.

Jesteśmy przyzwyczajeni do gromadzenia przedmiotów, sklepy zarzucają nas coraz to nowymi promocjami i zachęcają do kupowania. Trochę już o tym wspomniałeś, ale czy Ty może dorastałeś w duchu dbania o środowisko i minimalizmu? Czy może było odwrotnie i decyzja o porzuceniu konsumpcyjnego stylu życia była zupełnie Twoją samodzielną decyzją?

- Nie byłem tego nauczony, jak należy dbać o naszą planetę. To wszystko przyszło do mnie przez moje przeżycia, doświadczenia i przez to, co widziałem u innych. Moi rodzice kupowali w supermarketach, Dopiero potem, gdy przeprowadziliśmy się na wieś, to tata zrobił kompostownik. Wtedy zobaczyłem, jak ta ilość produkowanych przez nas śmieci się zmniejsza. U mnie to podejście do ekologii też się zmienia. Żyłem przez jakiś czas tak, że prawie w ogóle nie chodziłem do supermarketów, kupowałem na targach. Teraz nie mam stałego miejsca zamieszkania, więc częściej odwiedzam duże sklepy, choć staram się robić to jak najrzadziej.

Bycie minimalistą w dzisiejszym świecie, rezygnacja z konsumpcyjnego stylu życia wydaje się trudnym zadaniem. Co było Twoją motywacją, aby jednak w czym innym znaleźć wartość i zrezygnować z zabieganego życia?

- Poszedłem za tym co jest dla nas bardziej naturalne. Nie miałem wielu przemyśleń, to do mnie samo przyszło. To, co naturalne jest przecież bardziej normalne. Gdy widziałem, ile śmieci produkują sklepy, ile się przede wszystkim wyrzuca... Z jednej strony produkty są coraz droższe, z drugiej coraz więcej ich trafia do kosza. Nie rozumiem tego, dlaczego niektórzy wolą wyrzucić coś, zamiast komuś oddać. Sklepy nie widzą w tym sensu, bo mają na tym straty. Nie lubię tej sprzeczności i nie jestem w stanie jej zaakceptować.

Mieszkałeś przez wiele lat w Niemczech, podróżowałaś po Europie. Czy widzisz różnicę w podejściu do ochrony środowiska w Polsce, a chociażby w Niemczech?

- Widzę i słyszę, że jest coraz więcej osób, które interesują się ekologią, ale jest mi to trudno ocenić, ponieważ są to po prostu ludzie. To nie zależy od kraju. W Niemczech może to myślenie zero waste jest już bardziej zaawansowane, jest więcej możliwości. Tam ten ruch przyszedł wcześniej. Aczkolwiek, nadal jest wiele osób młodych, które nie dbają o środowisko i o segregację odpadów. U młodych widzę mocno ten problem – mają za małą świadomość konsekwencji swoich działań, nie widzą, że tych śmieci jest coraz więcej. W szkole nie uczono nas o tym. Dopiero podczas moich podróży dowiedziałem się o różnych przedsięwzięciach np. jak wspólne sprzątanie plaż i lasów. Takie działania budują naszą świadomość.

Odwiedziłeś wiele eko osad, możesz opowiedzieć, co to za miejsca?

- Każdy rozumie przez termin eko osada coś innego. Najpierw te miejsca mnie odstraszały, bo kojarzyły mi się z fanatyzmem, że ludzie się tam zamykają i chcą wygodnie żyć, nic nie robić. Ludzie mają do nich różne podejścia. Większość tego typu osad nie chce śmiecić i zużywa jak najmniej plastiku, mają kompostownik i mają lub planują mieć własny ogród pod kontem permakultury, aby mieć różnorodny ogród, który będzie się sam utrzymywał i jak najmniej szkodził planecie. Nie stosuje się w nim też chemii i sztucznych nawozów. To, co łączy osoby, które tam jeżdżą, jest to, że nie myślą pod kątem zysku, tylko chcą poznawać nowych ludzi i wymieniać się poglądami. Następnie tę wiedzę roznosi się dalej. Przyjeżdżają tam osoby, które żyją w miastach i mają stałą pracę i starają się połączyć te dwa światy, ponieważ interesują się ekologią, ale są też tam takie osoby, które nie zgadzają się żyć w takim świecie, w którym produkuje się ogromne ilości odpadów, chcą myśleć szerzej.

Jakie ekologiczne nawyki Ty wprowadziłeś do swojego codziennego życia? Z używania jakich przedmiotów zrezygnowałeś?

- Największy postęp zrobiłem, jeśli chodzi o kosmetyki. Przestałem używać sklepowych szamponów. Przeszedłem na szare mydło i to mi wystarcza. Przestałem kupować pasty z fluorem, ponieważ jest szkodliwy dla naszego zdrowia. Niestety te naprawdę ekologiczne produkty są dość drogie. Jeżeli chodzi o jedzenie, to staram się rzadziej chodzić do supermarketów. Jeśli są, to wybieram produkty w szkle lub w kartonie. Warzywa staram się nakładać do swoich torebek lub do kartonu. Gdy odwiedzałem inne kraje, to widziałem, że te „folie” idą masowo przy tych kasach w sklepach, niemal każdy produkt zapakowany jest w plastik. Jeśli chodzi o moją dietę, to od 1,5 roku praktycznie nie jem mięsa. Mniej jeżdżę samochodem i zacząłem zbierać śmieci w lasach. Odrzucają mnie produkty silnie chemiczne, więc sprzątam tylko za pomocą octu, kwasu cytrynowego i sody. Za pomocą tych trzech składników można praktycznie umyć wszystko. Za pomocą cytryny możemy bardzo dobrze usunąć kamień np. z metalu. Staram się też mniej używać wody. Przyzwyczajony jestem do prysznicu.

W temacie troski o środowisko modne stało się hasło zero waste. Zero waste to styl życia polegający na niemarnowaniu, na tym, że nie produkujemy odpadów. Wydaje się to niemożliwe. Niektórych może ten pomysł przestraszyć i zniechęcić. Jednak, gdyby ktoś chciał ograniczyć produkcję odpadów, to od czego powinien Twoim zdaniem zacząć? Masz jakieś rady?

- Można zacząć chodzić z własnymi torebkami do sklepu, ze słoikami. Warzywa od razu można wkładać do własnych siatek bawełnianych. Plastikowe reklamówki możemy używać wiele razy. Są różne możliwości. Warto też wspierać sklepy „zerościowe” i kupować w nich. Myślę, że najważniejsze są chęci. Trzeba usiąść i zastanowić się nad tym, co robimy, a nie tylko szukać wymówek. Nie wolno też przesadzać w drugą stronę, zaczniemy od małych zmian.

Gdy Ty zmieniałeś swój styl życia, to z czym miałeś największy problem?

- Chyba z tym, aby przestać kupować produkty, które sprzedają tylko w plastikowych opakowaniach np. biały ser, który bardzo lubię. Czasami je kupuję, np. kapusty kiszanej nie da się kupić bez opakowania. Nie zdajemy sobie też sprawy, że opakowania plastikowe szkodzą jedzeniu i wodzie, ponieważ dostają się do nich wtedy szkodliwe składniki z opakowania.

Czy od kiedy wprowadziłeś zasady minimalizmu i ekologii do swojego życia, to zauważyłaś jakieś zmiany w sobie samym? Czy minimalizm rzeczywiście wyzwala?

- Gdy za daleko w swoim życiu pójdziemy w minimalizm, to staje on się niebezpieczny. Są dzisiaj takie ekstremalne przypadki, że ludzie w domach mają tylko łóżko, szafę i jest sterylne. Ja, gdy staram się mieć wokół siebie mniej rzeczy, to się tak nie gubię w nich, ale wciąż z tym walczę, z moim zbieractwem. Gdy mam mało rzeczy wokół siebie, to się zaczynam lepiej czuć.

Dziękuję za rozmowę.



Zero waste

Zero waste znaczy dosłownie „zero marnowania” lub też „zero odpadów” – chodzi więc o to, by ograniczać konsumpcję i by wszystko to, co mamy, w pełni wykorzystywać.

- **NA ZAKUPY NAJLEPIEJ Z WŁASNĄ TORBĄ** – to już niemal oczywistość, ale warto o tym wspomnieć. Torba może być materiałowa lub plastikowa - ale wielokrotnego użytku. Warto zaopatrzyć się także w mniejsze, materiałowe woreczki, w które zapakujemy pieczywo, warzywa i owoce, i które można zakupić w Internecie lub uszyć samemu.
- **SZKŁO I PAPIER PONAD PLASTIKIEM** – starajmy się kupować produkty zapakowane w papier lub szkło albo takie, których opakowanie jest ograniczone do minimum (np. warzywa sprzedawane „luzem”, mydła i szampony w kostkach).
- **WOSKOWIJKI ZAMIAST FOLII SPOŻYWCZEJ** - woskowijka to materiał nasączony woskiem pszczelim, który ostatnio zyskuje na popularności jako alternatywa dla folii spożywczej. Woskowijki możemy dość łatwo zrobić samodzielnie albo zakupić je w Internecie, a potem używać ich wielokrotnie, pakując w nie m.in. żywność.

- **FILTR ZAMIAST WODY BUTELKOWANEJ** – o tzw. "kranówie" wciąż krąży wiele mitów, ale coraz częściej mówi się o jej zaletach. Picie filtrowanej wody z kranu zamiast wody butelkowanej z pewnością pozwala znacznie ograniczyć zużycie plastiku i wydaje się też być znacznie bardziej praktyczne.
- **KAWA WE WŁASNYM KUBKU** – ograniczyć produkcję odpadów możemy także poprzez rezygnację z jednorazowych kubków, słomek czy sztućców. Przy zamawianiu na wynos zawsze można poprosić o zrobienie kawy czy herbaty do naszego własnego kubka termicznego. Słomek do picia najczęściej tak naprawdę nie potrzebujemy, ale jeśli faktycznie lubimy pić przez słomkę, to też nic straconego – alternatywą są w tym przypadku coraz popularniejsze słomki wielorazowe wykonane np. z metalu czy bambusa. Sam bambus jest zresztą materiałem, z którego powstaje coraz więcej ekologicznych produktów np. bambusowe szczoteczki do zębów, sztućce, kubki, chusteczki. Coraz częściej można je znaleźć w polskich marketach.
- **ŚWIADOMA MODA** – przemysł odzieżowy jest jednym z najbardziej zanieczyszczających środowisko sektorów gospodarki. Kupując ubrania, zwracajmy uwagę na ich jakość (zwłaszcza na materiał, z jakiego zostały wykonane), a po zakupie odpowiednio o nie dbajmy, tak by służyły nam jak najdłużej. Świetnym rozwiązaniem będą też zakupy w second-handach.

- **EKO SPRZĄTANIE** – wiele środków czyszczących możemy zastąpić tanimi, łatwo dostępnymi produktami. Ocet, kwasek cytrynowy czy soda oczyszczona to produkty, których tradycyjnie używa się do walki z tłuszczem, kamieniem i innego rodzaju zabrudzeniami. Posłużą do domowej produkcji płynu do mycia okien, płynu do zmywania naczyń czy wybielacza do tkanin. Po szczegóły znów odsyłamy do Internetu, chociaż w tej sprawie możemy skonsultować się też z naszymi rodzicami lub dziadkami ;)
- **PREZENTY ZAPAKOWANE KREATYWNIE** – czy zastanawialiście się kiedyś, jak wiele papieru i torebek prezentowych marnuje się w okresie Świąt Bożego Narodzenia? Nie wchodząc w statystyki – naprawdę dużo! Z torebek możemy korzystać wielokrotnie, a dla papieru także znajdzie się alternatywa – np. opakowania zrobione z gazet, tkanin czy słoiczków. Taki sposób pakowania jest nie tylko ekologiczny, ale i oryginalny.
- **ROZWIJANIE TWÓRCZOŚCI** – czyli nie bójmy się być kreatywni i eksperymentować. Jeśli daną koszulkę i tak mieliśmy zamiar wyrzucić, nie będzie nam jej szkoda, kiedy eksperyment pójdzie nie tak, jak planowaliśmy. Ubrania możemy przerabiać lub pozyskiwać z nich materiały, które później możemy wykorzystać np. do szycia woreczków lub wielorazowych wacików kosmetycznych albo zrobić z nich po prostu szmatki do sprzątania. Jeśli sami nie czujemy się wystarczająco pomysłowi, poszukajmy inspiracji w Internecie.



"Świadome przeżywanie
każdej chwili życia
jest drogą do szczęścia"

Rozmowa z Martą Bielecką



"Świadome przeżywanie każdej chwili życia jest drogą do szczęścia" - rozmowa z Martą Bielecką

W księgarniach znajdziemy wiele poradników, które mają nauczyć nas życia tu i teraz i radości z każdego dnia. Czy uważne życie stało się wyłącznie modnym sloganem, czy może dzięki niemu rzeczywiście możemy zacząć doceniać to co mamy, poprawić nasze relacje i zmotywować do troski o środowisko? O tym z psycholożką i psychoterapeutką Martą Bielecką rozmawia Laura Maksimowicz.

Marto, na czym polega uważne życie?

- To jest dość trudne pytanie, dlatego że nie jest łatwo na nie odpowiedzieć jednym zdaniem. Nie ma tak naprawdę dobrego słowa, które oddawałoby pełen sens definicji „uważności”, ponieważ jest to termin z języka angielskiego – mindfulness. Najbliżej mi jest do słowa „obecność” i myślę, że tu głównie chodzi o to.

Po co nam uważność życia? Co dzięki niej możemy zyskać?

- Dzisiejszy świat oferuje nam życie w pędzie, w którym niezwykle trudno jest nam się zatrzymać. Dlatego też trening uważności zaprasza nas do zatrzymania się, doświadczania, do pewnej refleksji nad „tu i teraz”.

Wydaje mi się, że uważność to celebrowanie życia.

- Myślę, że można tak się do tego odnieść, jako do celebrowania życia. Jednocześnie ważne jest też dodać, że jest to pewnego rodzaju doświadczanie życia. Do tego zaprasza nas uważność, abyśmy mogli się zatrzymać w tym współczesnym biegu i zacząć podchodzić bardziej refleksyjnie do tego, co w naszym życiu jest ważne. Do tego, żeby też nie pędzić na zasadzie „jak być bardziej produktywnym”. Treningi uważności są dostępne w różnych formach: zarówno online, ale też wielkie firmy i korporacje zagraniczne dla swoich pracowników wprowadzają to, jako program w trosce o swojego pracownika.

Wielu terapeutów i coachów radzi nam, aby żyć tu i teraz. Stał się z tej prawdy życiowej trochę mało znaczący slogan. Co to właściwie znaczy żyć tu i teraz?

- Na wiele naszych czynności codziennych nie zwracamy uwagi. Jest to, chociażby mycie zębów, wypicie szklanki wody, filiżanka dobrej kawy, czy herbaty. To wszystko nieraz robimy z automatu, gdzieś pomiędzy jedną czynnością a drugą. „Tu i teraz” zaprasza nas do tego, aby usiąść, poświęcić sobie czas i rzeczywiście doświadczać tego smaku, dotyku. Bardzo często mówimy o tym, że herbata jest herbatą, a mamy tak wiele smaków herbat, że nasze podniebienie mogłoby rzeczywiście poczuć się trochę rozpieszczone. My na tym również skorzystamy, ale jeśli robimy to z automatu, to wiele sytuacji w życiu nas omija. Myślę, że każdemu z nas się zdarza wychodzić w pędzie z domu do pracy i nagle w połowie drogi, zastanawiamy się, czy zamknęliśmy drzwi. Nie zwracamy uwagi na to, co robimy. Nasz umysł niekiedy porównywany jest do komputera – jesteśmy teraz bardzo przesileni i przebodźcowani. Kiedy kładziemy się do łóżka spać, to ten moment moglibyśmy wykorzystać na przeanalizowanie tego, co zrobiliśmy w ciągu dnia. Praktyka uważności to zatrzymanie się na najmniejszych naszych czynnościach, abyśmy mogli doświadczyć i poczuć coś wszystkimi zmysłami.

Jak konsumpcyjny i zabiegany styl życia wpływa na nasze zdrowie psychiczne?

- To ma ogromne znaczenie. Największe skutki widzimy u osób przepracowanych, u których wzrasta się lęk, przygnębienie, trudniej im odczuwać radość, niekiedy nie widzą sensu w życiu. Nasz współczesny świat mówi nam, żebyśmy czerpali więcej – ale więcej, nie znaczy lepiej. Na pewno duże znaczenie ma to, byśmy mogli doświadczać naszego szczęścia w różnych chwilach dnia codziennego.

Jak się wyrwać z tego pędu codzienności? Jak zacząć podążać własną drogą?

- Świat narzuca nam wiele. Jesteśmy bardzo często zapraszani w różnych mediach do tego, aby bardziej w życiu liczyć na tempo niż na jakość. Bardzo ważne jest to, żeby wszystko, co robimy, robić w zgodzie ze sobą. Powinniśmy realizować te cele, które są dla nas ważne. Istotna jest też hierarchia wartości w naszym życiu, taki kodeks etyczno-moralny, który będzie nas prowadził w tym pędzie. Bardzo istotne jest to, żebyśmy nie podlegali reklamom, które nas zapraszają do gromadzenia większej ilości rzeczy, a nie zwracania uwagi na ich jakość.

Panuje moda na slow life, który jest sposobem na powolne i proste życia. Czy ma potwierdzenie w psychologii idea slow life?

- Myślę, że jak najbardziej tak. W zwolnionym tempie, z dala od bieganiny, niezdrowego jedzenia... Pojęcie slow life jest coraz bardziej popularne w Polsce. Dotyczy wielu dziedzin: mody, jedzenia, a nawet biznesu. Sprawdzamy, czy dana żywność jest eko, czy nasze kosmetyki są naturalne. W tej filozofii znowu chodzi o to, aby skupić się na tym, co jest tu i teraz. Życie w większym spokoju, bez pośpiechu, chodzi też o równowagę pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym. Osoby żyjące w duchu slow life, będą starały się poświęcić swój czas na to, aby dążyć do swoich celów zgodnych z własną hierarchią wartości. Slow life to także skupienie się na naszych relacjach interpersonalnych, jak i odnalezienie czasu dla siebie i życie w zgodzie ze sobą.

Uważne życie da nam nasycenie i docenienie, tego co mamy. Jak uważność może wpłynąć na naszą troskę o środowisko i relacje z innymi ludźmi?

- To bardzo ważne, o czym mówisz, dlatego że zazwyczaj nasz pęd życiowy nie daje nam możliwości do tego, aby wybrać się na spacer, pochodzić po lesie, doświadczać przyrody, budzącej się do życia. Troszkę się już mówi o tym, aby pozwalać sobie na tego typu wyjścia, żeby stały się one naszym rytuałem dnia codziennego.

Bóg też nas zaprasza do uważnego życia, jak i papież Franciszek także o tej uważności wspomina w encyklice Laudato si. Zaprasza nas do tego, aby dostrzec, że nasze życie, jak i świat stworzony jest cudem.

- Mi bardzo bliska jest ignacjańska droga uważności, która jest oparta na wartościach chrześcijańskich. Warto wspomnieć o św. Ignacym Loyola, który w swoich ćwiczeniach duchowych proponuje nam szczególną szkołę uważności. Możemy nauczyć się jej krok po kroku. Umiejętność dobrego i świadomego przeżywania każdej chwili życia jest drogą do szczęścia, do pokoju wewnętrznego i do pełni życia. Jest to też dla nas bardzo potrzebne na naszej drodze duchowej. Podczas medytacji również się zatrzymujemy, kontemplujemy i to także wpływa bardzo pozytywnie na budowanie relacji z Bogiem.

Obserwując nasz styl życia i nawyki możemy stwierdzić, że jesteśmy uzależnieni od zdobywania i posiadania: coraz wyższych stanowisk w pracy, lepszych i droższych rzeczy. Czy da się uzależnić od posiadania? Czy to nasze ego napędza konsumpcjonizm?

- Myślę, że wiele czynników składa się na to, że ten konsumpcjonizm zajmuje ważne miejsce w naszym życiu. Ma na to wpływ również nasze tempo życia, które wzmacnia chęć posiadania. Oczywiście, że od tego można się uzależnić. Mamy niestety coraz więcej przypadków zakupoholizmu. Nawet teraz, gdy pandemia zamyka nam galerie handlowe, to sklepy online bardzo dobrze funkcjonują. Potrzebujemy nabywać, nieraz daje nam to pozornie dużo większe poczucie własnej wartości, jeśli jestem ubrana w coś, co jest markowe, daje mi to więcej odwagi. Jest to spostrzeżenie złudne, które potem napędza dalej nasz konsumpcjonizm. To szczególnie widać u młodzieży, która nieraz ocenia siebie po wyglądzie, po tym, w co, kto jest ubrany. Kto jest bardziej popularny? Oczywiście ten, który jest modnie ubrany. Jest to pułapka, która pokazuje młodzieży, że nie na relacji opierają swoje znajomości, ale na wizerunku. Przykre jest to szczególnie dla osób, których status majątkowy jest niższy i nie zawsze rodzice mogą pozwolić sobie na to, aby lepiej ubrać dzieci. Takie dzieci są często wykluczone przez rówieśników, mogą popaść nawet w depresję, ponieważ są wyśmiewane i nie są akceptowane przez rówieśników. Ważne jest to, aby uczyć nasze dzieci, opierania się na relacji, a nie na statusie majątkowym.

Czy Twoim zdaniem ekologiczny styl życia, szacunek do natury, minimalizm są w jakimś stopniu związane z duchowością lub psychiką? Czy mogą wpłynąć na nią pozytywnie?

- Myślę, że duże znaczenie ma to, jak odnosimy się do naszego stylu życia, czy rzeczywiście minimalizm jest dla nas wartością i co my z tym robimy. Przeróżne są sytuacje, które mówią o tym, że życie w pewnej prostocie daje nam więcej spokoju. Dzięki temu możemy czerpać z życia to, co jest dla nas zdecydowanie potrzebne. Natomiast, myślę też, że warto w tym odnaleźć równowagę. Nieraz możemy przesadzić w drugą stronę – niekiedy będąc eko zaczynamy przechodzić ze skrajności w skrajność. Potrafimy przepłacać za produkty, które producent nazywa ekologicznymi, a wcale takimi nie są. Możemy też z tego uczynić wartość, która staje się dla nas tak ważna, że czynimy z niej bożka.

Zdarzają się przypadki, że panicznie boimy się zmian klimatu, katastrofy klimatycznej. Gdy zastanowimy się nad skalą problemu i nad tym, co nam zagraża, może być ciężko znaleźć w sobie motywację do działania, paraliżuje nas strach i poczucie bezsilności. Jak sobie z tym poradzić?

- Gdy mówimy o lęku, który możemy odczuwać ze względu na to, co słyszymy z mediów, jeśli chodzi o środowisko, o zagrożenie naszego życia, to myślę, że bardzo istotne jest to, by nie pielęgnować w sobie tego lęku, aby nie urósł do takiego rozmiaru, że będzie zakłócał nasze codzienne funkcjonowanie. Bardzo ważne jest to, aby konfrontować się z lękiem, a nie od niego uciekać, a jednocześnie nie pielęgnować w sobie scenariuszy katastroficznych. To napędza nas w lęku, który może spowodować, że zaniknie w nas chęć do życia. Technika uważności mówi nam o skupieniu się na tu i teraz, nie na czarnych scenariuszach.

Na koniec warto również wspomnieć o jednym aspekcie. Wśród niektórych grup katolików panuje szkodliwe przekonanie, że psychologia, sama terapia wyklucza się z wiarą chrześcijańską. Niekiedy zdarza się, że wierni, aby uporać się ze swoimi problemami, zamiast na terapię, wybierają się wyłącznie na modlitwę do kościoła. Wydaje się, że dla ludzi wierzących, którzy mają jednak pewne problemy osobiste, warto polecić oba te wyjścia... Duchowość i psychologia – czy da się to połączyć?

- Jak najbardziej da się to połączyć, a nawet uważam, że trzeba to zrobić. Tutaj znowu mówimy o pewnej równowadze, żeby też nie doświadczać przejścia ze skrajności w skrajność, bo z psychologii też możemy zrobić bożka, który będzie karmił nasze ego. Ja zajmuję się psychoterapią integratywną w podejściu chrześcijańskim. Podstawę filozoficzną stanowi tutaj filozofia chrześcijańska. Myślę, że warto też wspomnieć o tym, że psychoterapia w podejściu chrześcijańskim odwołuje się do wolności i godności człowieka. To pokazuje, jak bardzo jest to istotne, kiedy pacjent może odwołać się do wartości chrześcijańskich, które wyznaje. Nieraz widzimy, jak bardzo obraz Boga u danej osoby jest obrazem surowym, jak wtedy trudno takiej osobie jest funkcjonować, kiedy zwykle odwołujemy się, że jest to obraz gdzieś tam ojca biologicznego, który również ma duże znaczenie. Tutaj jest rola psychoterapii, po to, aby też pacjent mógł wrócić wspomnieniami do doświadczeń z życia i pozwolić sobie na przepracowanie tych emocji, które wielokrotnie były bardzo tłumione. Nie możemy też liczyć na to, że tylko i wyłącznie modlitwy o uzdrowienie nam pomogą – nie mogą być one zastępnikiem, kiedy jest potrzeba psychoterapii. Ja zwykle staram się to pokazać na przykładzie bardzo prostym. Jeśli boli nas ząb, to idziemy do dentysty. Natomiast, jeśli mówimy o zdrowiu psychicznym, to udajemy się do lekarza psychiatry, psychologa, czy do psychoterapeuty. Nie należy tego zastępować, chociażby duchowością.

Dla mnie w życiu osobistym duchowość jest bardzo ważnym aspektem, aczkolwiek też zawód, który wykonuję, myślę, że jest potrzebny ludziom. Są osoby, które opierają się wyłącznie na tym, żeby być na wszystkich modlitwach o uzdrowienie, nieraz to trwa przez kilka lat, a widzimy, że zaburzenia lękowe na przykład u takiej osoby są jeszcze bardziej wzmacniane. Są też osoby, które chorują na schizofrenię, a niestety niekiedy ta sprawa jest podważana przez wspólnotę. Jeśli decydujemy się skorzystać z rekolekcji, czy modlitwy o uzdrowienie, to w tym także musimy zachować równowagę. Zwracajmy uwagę też na to, kto nimi kieruje, jaki jest to kapłan, czy ma wiedzę psychologiczną, czy osoby, które się modlą za nas, czy są to osoby uprawnione do takiej modlitwy. To też może budzić pewnego rodzaju zagrożenie i nieraz wiązać się z wyparciem swojej własnej choroby.

Dziękuję za rozmowę.



Twórcy projektu "W trosce o wspólny dom"

- **Laura Maksimowicz** - koordynatorka merytoryczna projektu.
- **Kamil Ulianowski** - koordynator finansowy projektu.
- **Małgorzata Kościuczyk** - członek zespołu projektowego.
- **Agata Papierz** - animator diecezjalny w Archidiecezji Białostockiej w projekcie Caritas Laudato si.

Ebook jest częścią projektu "Ekologia integralna encykliki Laudato si' w działaniu wspólnot Caritas i społeczności lokalnych", realizowanego przez Caritas Polska. Projekt został dofinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Caritas Polska.