

Zdrowy człowiek - zdrowa planeta

Podczas prowadzenia warsztatów mających na celu zmienić niekorzystny stosunek ludzi do środowiska naturalnego często powtarzamy, że Ziemia cierpi. Rzeczywiście fakty są jednoznaczne i przerażające, tym bardziej, że coraz wyraźniej zdajemy sobie sprawę, że sami jesteśmy przyczyną tych negatywnych zmian. Środowisko, w którym żyjemy w znacznym stopniu zostało przez nas przekształcone i za wszystkie te zmiany właśnie my jesteśmy odpowiedzialni. Przekształcony przez nas świat jest naszą manifestacją w takim samym stopniu, jak dzieło jest manifestacją artysty. Można więc powiedzieć, że to, co nas otacza stanowi niejako lustro, w którym widzimy samych siebie. Ten świat jest taki, ponieważ my jesteśmy tacy. Stąd jeżeli Ziemia choruje, to dlatego, że chory jest także człowiek. Ten wzajemny związek ma w dodatku charakter zwrotny: jeżeli bowiem żyjemy w toksycznym środowisku, to o wiele bardziej jesteśmy narażeni na negatywne zmiany w nas samych. Im bardziej niszczyliśmy Ziemię, tym bardziej zagrażamy sami sobie. Jak więc widać wpadliśmy w błędną spiralę, w której niekorzystne zjawiska napędzają same siebie.

To wszystko wydaje się przerażające i pesymistyczne, ale może właśnie paradoksalnie dzięki temu uda się nam znaleźć wyjście z tej sytuacji. Otóż mamy jedyną w swoim rodzaju okazję, aby uświadomić sobie wzajemny związek z tym, co nas otacza. To sprzężenie zwrotne, o którym przed chwilą pisałem wyraźnie wskazuje, że człowiek i biosfera stanowią jedność. A jeżeli tak, to leczenie któregoś z elementów tego układu w konsekwencji wpłynie na zdrowienie drugiego. Zdrowie człowieka zależy od zdrowia Ziemi, a zdrowie Ziemi zależy od zdrowia człowieka. Czyż sama ta świadomość nie jest już lecząca!

Z tego faktu wynika również, że proces leczenia współczesnego świata można rozpocząć bądź od leczenia przyrody, bądź od leczenia człowieka, choć w gruncie rzeczy jest to tylko kwestia akcentu, ponieważ zaczynając z jednej lub drugiej strony zawsze prędzej czy później odwołujemy się do całości, czyli do Ziemi.

W tym artykule nacisk położę przede wszystkim na leczenie człowieka. Wiemy jak wygląda las według ekologa, w jaki sposób funkcjonuje, żyje zdrowy las naturalny. Czym natomiast charakteryzuje się zdrowy człowiek według psychologa? Właśnie na to pytanie postaram się dać zwięzłą odpowiedź w tym tekście.

W moim przekonaniu należy ponownie zdefiniować zdrowie odnosząc je do kategorii związanych ze środowiskiem naturalnym. Granice bowiem, które oddzielają nas od tego, co na zewnątrz, nie są tak ostre i wyraźne, jak zwykliśmy przypuszczać. Zatem zdrowie, to nie tylko stan wewnątrz organizmu, ale również jakość tego wszystkiego, co znajduje się na zewnątrz osoby oraz charakter związku między elementami wewnętrznymi i zewnętrznymi.

Trzy by-passy

Dean Ornish, znany amerykański kardiochirurg, specjalista od by-passu (wszczep dodatkowego naczynia zasilającego serce) posłużył się swego czasu interesującą metaforą. Otóż stwierdził, że ludzie chorzy najbardziej potrzebują by-passów emocjonalnych dających głębokie połączenie z sobą samym oraz z tym co na zewnątrz. Trzy by-passy, o których mówi wydają się odzwierciedlać podstawowe warunki zdrowia człowieka, a także charakteryzują samego zdrowego człowieka.

Pierwszy by-pass - połączenie z samym sobą

Współczesny człowiek jest podzielony. W procesie cywilizowania świata uwikłaliśmy się w proces

cywilizowania samych siebie. Konsekwencją tego jest dystansowanie się od własnej cielesności i emocjonalności. Innymi słowy bronimy się przed dzikością, którą w sobie odkrywamy i która nas często przeraża. Znacznie łatwiej przychodzi nam identyfikowanie się z intelektem i rozumem. Ten stan nierównowagi prowadzi do wielu negatywnych konsekwencji zarówno dla samego człowieka, jak i dla świata, w którym żyje.

To, co dzikie w nas traktujemy często jak coś obcego i niebezpiecznego albo jak maszynę, którą posiadamy, ale którą w zasadzie nie jesteśmy. Dlatego eksploatujemy własne ciało ponad miarę nie dając mu tego, czego naprawdę potrzebuje albo dając mu to, czego nie potrzebuje. Często ignorujemy własne, naturalne potrzeby, a kiedy maszyna się psuje, idziemy do specjalisty, który aplikuje to i owo i wszyscy udajemy, że sprawa jest załatwiona.

Dokładnie w ten sam sposób traktujemy dzikość na zewnątrz nas. Boimy się jej i dlatego walczymy z nią lub uciekamy od niej. Nie rozumiemy jej. Świat naturalny spostrzegamy jak maszynę, którą można eksploatować nie licząc się z jej potrzebami.

Co natomiast oznacza głębokie połączenie z samym sobą? Oznacza akceptację własnej cielesności, seksualności i emocjonalności. Oznacza umiejętność kontaktu z własnym oddechem oraz potencjałem energii swobodnie płynącej w ciele. Człowiek zdrowy, to człowiek, który potrafi odczytywać naturalny rytm własnej aktywności: czas działania i czas odpoczynku.

Emocje, które przeżywa potrafi rozpoznawać, mieścić w sobie i wyrażać.

Ludzie najczęściej wyobrażają sobie, że dzikość w nich samych jest czymś złym, niebezpiecznym i destrukcyjnym, i dlatego wypierają ją i tłumią. Ale faktycznie ludzie ci nie mają kontaktu z własną, naturalną dzikością - mają jedynie niewyraźny kontakt z zablokowaną dzikością, która rzeczywiście może mieć charakter niszczący. Dzikość zablokowana jest zniekształcona i rzeczywiście niebezpieczna. Dzikość zaakceptowana natomiast jest podstawowym źródłem siły i spontanicznej radości. Jeżeli pozwalamy jej być, utożsamiamy się z nią - staje się naszą mocną stroną, z której możemy korzystać w wielu sytuacjach. Ale przede wszystkim mamy okazję osiągnąć rzeczywistą wewnętrzną integrację, będącą źródłem dobrego samopoczucia i zdrowia.

W takich warunkach zupełnie inaczej jesteśmy skłonni traktować dzikość na zewnątrz nas. Nie musimy już od niej uciekać ani walczyć z nią, rodzi się natomiast szacunek i troska. Innych bowiem traktujemy tak, jak traktujemy samych siebie.

Drugi by-pass - połączenie z innymi

Żyjemy w świecie, w którym cnotą jest być samowystarczalnym i niezależnym. Jeżeli wchodzimy w relacje z innymi, to często przybiera ona postać rywalizacji. To tak jakbyśmy uczestniczyli w niekończącym się wyścigu, w którym musimy być ciągle najlepsi. Na kogo możemy liczyć? Inni tylko czyhają, aby podwinęła się nam noga. Jesteśmy zatem zdani wyłącznie na siebie i przeraźliwie samotni.

Jednakowoż od tysiącleci nic się nie zmieniło - jesteśmy plemieniem. Naszym najbardziej naturalnym otoczeniem jest grupa składająca się z kilkadziesiątu osób. Z tego punktu widzenia życie w miastach, w wielkich blokowiskach jest dla nas zdecydowanie nieodpowiednie. Dlatego właśnie w wielkomiejskich skupiskach spotykamy się z ogromną ilością negatywnych zjawisk jak: przemoc, wandalizm i dehumanizacja w kontaktach z ludźmi.

Własna grupa jest jednym z najważniejszych elementów dających wsparcie człowiekowi. Dzieje się to w sposób bezpośredni, podczas kontaktów z poszczególnymi członkami grupy, ale również w sposób

pośredni, wtedy gdy charakter społeczności staje się elementem tożsamości człowieka. Właśnie taką rolę spełniają: tradycja, obrzędy i rytuały. Dzięki temu możemy widzieć siebie jako część większej całości, w której mamy określone miejsce. Wszystko to daje wyraźne poczucie przynależności do czegoś wykraczającego poza nasze jednostkowe ja. To poczucie przynależności jest jedną z najważniejszych potrzeb człowieka, stąd jej niezaspokojenie powoduje rozliczne negatywne konsekwencje: np. skłonność do uzależniania się od nadmiernej konsumpcji.

Ale zjawisko połączenia z innymi posiada jeszcze szerszy wymiar. Otóż to, co nas otacza nie ma wyłącznie charakteru ludzkiego. Każda społeczność żyje w jakimś środowisku fizycznym i środowisko to w sposób naturalny staje się ważnym elementem życia grupy. Widać to wyraźnie w wytworach kultury, nawiązujących do świata zwierząt, roślin, miejsc, krajobrazów. Wszystko to stanowi istotne elementy doświadczenia człowieka i grupy, w której żyje.

Zakorzenie w rzeczywistości ludzkiej i pozaludzkiej tworzy fundament prawdziwej wspólnoty, w której poszczególne części wzajemnie od siebie zależą. Wspólnota ta jest podstawowym warunkiem przeżycia zarówno jednostki, jak i jej otoczenia. Człowiek zdrowy zatem, to człowiek plemienny głęboko związany z własną grupą, kulturą oraz miejscem w którym żyje.

Trzeci by-pass - połączenie z siłą wyższą

Ostatnim warunkiem zdrowia wydaje się być związek z jakkolwiek pojmowaną siłą wyższą. Bynajmniej nie chodzi tu wyłącznie o wyznawanie jakiejś jednej z wielu istniejących religii, ani przywiązywanie się do określonego wizerunku Boga. Aspekty te są z pewnością ważne, ale jakże często stanowią jedynie element tradycji i rytuału społecznego (stąd faktycznie dotyczą drugiego by-passu).

Autentyczna duchowość jest w moim przekonaniu czymś znacznie głębszym i związana jest ze stawianiem sobie zasadniczych pytań natury egzystencjalnej: kim jestem, czym jest ten świat, co lub kto nim rządzi, co jest po śmierci, czym jest wolność, itp. Konfrontując się z tego typu pytaniami stajemy w obliczu wartości, priorytetów i celów ukierunkowujących nasze zaangażowanie emocjonalne, nasz związek z wyższą siłą.

Obecnie, w sytuacji gdy choruje Ziemia i ludzkość, stoi przed nami zadanie ponownego odkrycia wzajemnych, duchowych związków planety i człowieka, nawiązania kontaktu na tym poziomie relacji. Wydaje się, że jest to niezmiernie ważne zarówno dla nas ludzi, jak i dla Ziemi. W wielu religiach pojawiają się tego typu wątki, choć gubią się one pod naporem pozornie ważniejszych kwestii. Dopóki będziemy ignorować Ziemię w naszej duchowości, dopóty duchowość ta będzie niepełna, a my pozbawieni ważnego aspektu doświadczenia.

Idea głębokiej ekologii, której istotą jest proces zadawania sobie głębokich pytań w kontekście Ziemi faktycznie jest ścieżką duchową, w której swoje miejsce mogą znaleźć wszyscy, niezależnie od wyznawanej wiary. Ta specyficzna duchowość Ziemi może przybierać formę panteistyczną, w której Bóg jest utożsamiany z przyrodą albo formę teistyczną, w której osobowy Bóg jest wprawdzie poza przyrodą, ale ten świat i żyjące w nim istoty są mu drogą. Niezależnie od tego jaką ścieżkę wybieramy ważne jest, aby umieć spostrzegać cały świat w kontekście siły wyższej.

Połączenie człowieka z siłą wyższą posiada jeszcze jeden ważny aspekt, związany z ufnością i pokorą. Otóż istota tej relacji zakłada, że owa siła jest większa od nas samych, zatem możemy jej w pełni zaufać. Człowiek ufny potrafi wyzwolić się od kontroli nad ludźmi, miejscami i zdarzeniami, potrafi poddać się mądrości, która przerasta ludzkie zdolności pojmowania i wyjaśniania rzeczywistości. W takiej duchowej relacji spontanicznie i naturalnie pojawia się pokora wobec czegoś znacznie potężniejszego od nas samych. W związku z tym nie ma już potrzeby samemu o wszystkim

decydować, kontrolować .i wpływać. Nie ma potrzeby upierać się, że my - ludzie wszystko wiemy najlepiej i zawsze mamy rację. Wystarczy zaufać i poddać się naturalnemu biegowi rzeczy. Jest to jednocześnie akt głęboko duchowy. Pokora, zaufanie i pogodzenie się z tym, co pochodzi od siły wyższej jest źródłem głębokiego wglądu, spokoju i radości, a tym samym zdrowia.

Przedstawione przeze mnie podstawowe związki człowieka z rzeczywistością wewnętrzną i zewnętrzną stanowią istotne warunki zdrowia. Innymi słowy, w sytuacji, gdy nawiązujemy głęboki kontakt z tymi elementami stajemy się faktycznie pełną osobą, wewnętrźnie zintegrowaną, z poczuciem przynależności do świata i wyższej siły. Aby osiągnąć ową pełnię potrzebujemy Ziemi, którą możemy odkryć w nas, wokół nas i „ponad nami”. Potrzebujemy Ziemi, ale w zamian możemy dać jej siebie: zdrowych, pełnych ludzi, powracających do wielkiego kręgu wszystkich istot.

W moim przekonaniu te trzy postulaty powinny stanowić fundament szeroko pojmowanej edukacji ekologicznej. Jeżeli bowiem naszym celem jest pomoc Ziemi, a w tym zachęcanie ludzi do zmiany stosunku do środowiska naturalnego, powinniśmy odwoływać się do tych trzech podstawowych aspektów. Całościowa edukacja ekologiczna powinna zatem odwoływać się do relacji człowieka ze sobą, do relacji ze światem zewnętrznym oraz powinna mieć charakter duchowy. Każdy z tych trzech aspektów jest niezmiernie ważny, a ich połączenie może przyczynić się do uzdrowienia człowieka i Ziemi.

Ryszard Kulik