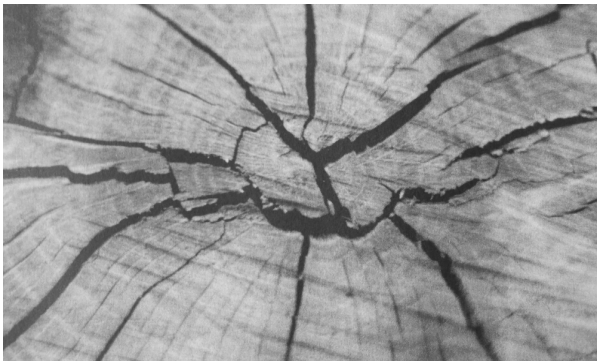


Czym jest smutek po stracie?

*...psychologa mniemania
na głębokie pytania...*

Jedno jest pewne: umrzemy. Każdy z nas w końcu musi się zmierzyć z perspektywą nieuchronnego końca własnego życia, z tą wielką tajemnicą i paradoksem. Kto wie, czy to zmaganie się z nieuchronnością własnej śmierci, a raczej lękiem przed nią nie jest motorem napędowym całej współczesnej cywilizacji. Ale o tym kiedyś już pisałem. Dzisiaj więc o drugiej stronie medalu, czyli o tym, że inni odchodzą, a my pozostajemy z uczuciami, które są dla nas trudne. Zostawmy jednak na moment ludzi, ponieważ to, że odchodzą nasi najbliżsi zdarza się w ciągu życia zaledwie kilka razy, więc stosunkowo rzadko. Jakkolwiek te straty są najbardziej bolesne, to jednak zostawmy na moment ludzi.



Fot. Paweł Klimek

Odchodzą bowiem też wszystkie inne istoty. I choć nic w tym nadzwyczajnego, bo wszyscy bez wyjątku dzielimy nieuchronność śmierci (no może oprócz organizmów, które nie rozmnażają się płciowo), to jednak odchodzenie innych istot w obecnych czasach odbywa się na niespotykaną skalę. Naukowcy szacują, że tempo wymierania gatunków jest od kilkuset do kilku tysięcy (!) razy szybsze niż to, które wynika z naturalnego procesu. Nie ma wątpliwości, że sprawcą tego zjawiska jest człowiek wraz z jego ekspansywną cywilizacją. Odchodzą nie tylko gatunki, odchodzą również siedliska, czyli miejsca, gdzie gatunki do tej pory żyły. Gleba, powietrze, woda, całe krajobrazy zostają zdegradowane, zatrute i zmienione. Coraz mniej jest dzikiej przyrody, coraz więcej za to betonowo-stalowo-plastikowego porządku.

Większość ludzi może nawet o tym wie, ale zbytnio się tym nie przejmuje. No właśnie, to zadziwiające zjawisko, bo ogrom cierpienia, jakie zadajemy musi w nas przecież zostawiać jakieś ślady. I zostawia! Moja hipoteza jest taka, że każdy z nas oraz ludzkość jako całość nosi na swoich barkach i w swoich sercach ogromne pokłady smutku, żalu, rozpacz, poczucia bezradności oraz poczucia winy, które wiążą się z tym, że jesteśmy odpowiedzialni za pogrom życia.

Dlaczego zatem tylko tak niewielu jest w stanie przyznać się do tych uczuć? Otóż działa tutaj mechanizm psychologiczny, który chroni nas przed tym, co nieprzyjemne. Tak już jesteśmy skonstruowani, że lubimy czuć się dobrze i że negatywne uczucia próbujemy neutralizować. Stosujemy tutaj kilka technik: możemy nie dostrzegać, nie przyjmować sygnałów, że coś jest nie tak; unikamy zatem informacji, które pokazują, że przyroda cierpi, a jeżeli nie da się już tych informacji dalej ignorować, możemy tak je zinterpretować, iż znowu możemy poczuć się dobrze. Możemy też nie przyznawać się do negatywnych uczuć, które w nas pojawiają się, gdy to wszystko jednak do nas dociera. Spychamy gdzieś głęboko te wszystkie trudne emocje i może się nam nawet wydawać, że po

prostu ich nie ma. To odcinanie się od uczuć, wypieranie ich i represjonowanie prowadzi nieuchronnie do tego, że stajemy się coraz bardziej obojętni i zamrożeni. Nasz związek z naturą jest więc coraz słabszy, bowiem brakuje w nim uczuć – i to nie tylko tych negatywnych. Również coraz mniej umiemy cieszyć się i zachwycać prostymi rzeczami. Wzruszamy ramionami, gdy dzieje się coś niedobrego na naszych oczach i nie przejmujemy się tym, że obszar cierpienia i zagłady jest coraz większy. W ten sposób nasze oddzielenie, obcość i brak zaangażowania osiąga zatrważające rozmiary. Czy widzicie to wokół siebie?

Ale to jeszcze nie jest najgorsze. Jest bowiem także inny mechanizm, który w relacji sprawca – ofiara dodatkowo nakręca niekorzystną spiralę. Otóż sprawca (a mam tutaj na myśli człowieka), zagłuszając własne poczucie winy, próbuje obarczyć ofiarę odpowiedzialnością za to, co ją spotkało. Sprawca rzadko bije się w pierś i zmienia swój stosunek do ofiary. Najbardziej prawdopodobny jest wariant, że jeszcze bardziej negatywnie się nastawia i deprecjonuje tego, który doznaje krzywdy. Dzięki temu oddala od siebie poczucie winy i z drugiej strony uzyskuje uzasadnienie własnego nikczemnego zachowania. Zauważcie, jak myślicy mówią o zwierzętach i ich mordowaniu. Zwierzęta sprowadza się do trofeum, a sam proceder nazywany jest zarządzaniem populacją jakiegoś gatunku. Wiemy dobrze też, jaką złą sławą cieszą się wilki i inne drapieżniki. Im bardziej postępował ich holocaust, tym bardziej były postrzegane jako krwiożercze bestie. Zatrzymano się i opamiętano dopiero wtedy, gdy wilków, orłów, kruków i rysi zostało już naprawdę mało.

Widać więc wyraźnie, że im bardziej niszczyliśmy przyrodę, tym bardziej niszczyliśmy przyrodę. Tak pewnie powiedziała by Kubuś Puchatek, choć wcale nie jest tutaj do śmiechu. Im bardziej niszczyliśmy, tym bardziej jesteśmy obojętni i tym bardziej musimy sobie przekonywać, że jest to jedyna słuszna droga.

Co więc można z tym zrobić? Co każdy z nas może z tym zrobić? Zbawienne tutaj może okazać się otwarcie się na to, co jest. A co jest? No właśnie smutek, rozpacz, żal, poczucie winy. Zamiast uciekać od tego wszystkiego, trzeba się w końcu z tym skonfrontować. Spojrzeć prawdzie w oczy. Dopuszczyć do siebie uczucia. Specjalnie nie trzeba się tutaj jakoś starać czy wysilać. Właśnie dobrze jest nie robić nic. Ciągłe przecież coś robimy, żeby je zagłuszyć. Bardzo się staramy i poświęcamy na to sporo energii. Trzeba inaczej. Trzeba pozwolić. Trzeba się otworzyć. Generalna i podstawowa zasada, którą dobrze jest stosować wobec naszych emocji jest taka: im mniej się przy nich kombinuje, tym lepiej. Zamiast przy nich majstrować, uczmy się je szanować, przeżywać i mieścić je w sobie. Dokładnie tak samo, jak przyrodę wokół nas. To bardzo proste, choć właśnie proste rzeczy są dla nas najtrudniejsze, bo my lubimy sobie komplikować życie.

Przeżycie żalu po stracie, doświadczenie smutku i cierpienia otwiera serce i pozwala odczuć ożywczy przepływ życia. To prawdziwy punkt zwrotny na drodze do odkrycia Wielkiej Wspólnoty Życia. Po tamtej stronie już nie ma obojętności, nie ma tej ślepej agresji i wojny przeciwko życiu.

Ale jeszcze raz: droga do tego miejsca wiedzie poprzez smutek i rozpacz, które w sobie niechybnie nosimy, jak worek kamieni, jak kamyk w bucie.

Jak co roku, podczas święta zmarłych zapalę kadzidełko dla wszystkich istot, dla Ziemi. Ale robię to nie tylko dla nich, ale też dla siebie, żeby nie zobojętnieć, żeby doświadczać tego co jest. Dla nich, dla siebie – przestaje mieć znaczenie.

WSZYSTKO JEDNO!

Ryszard Kulik