

# Co się musi stać, aby człowiek zmienił swoje podejście do przyrody?

# Co się musi stać, aby człowiek zmienił swoje podejście do przyrody?

*Psychologa mniemania na głębokie pytania*

Niby wszyscy kochamy przyrodę. Chyba nikt o zdrowych zmysłach nie będzie twierdził, że nie lubi bądź nienawidzi ziemi, powietrza, wody, słońca, roślin i zwierząt. A jednak, gdy przychodzi co do czego, wielu z nas skłonnych jest poświęcić te wartości w imię wygody, pieniędzy lub innych doraźnych i egoistycznych interesów. Dlaczego tak jest i - co ważniejsze - co może to zmienić?

Nasze działania w świecie, w tym nasza toksyczna relacja z naturą, bardzo przypominają funkcjonowanie osoby uzależnionej np. od alkoholu. Alkoholik też w głębi swojego serca (tak jak chyba każdy człowiek) pragnie szczęśliwej i zdrowej rodziny, świata, w którym może czuć się dobrze oraz zdrowego, czyli opartego na zaufaniu i poczuciu własnej wartości stosunku wobec samego siebie. Na najgłębszym poziomie wszyscy chyba pragniemy tego samego. Również nasze głębokie intencje dotyczące przyrody są dobre i zdrowe. Tak czy owak, za bardzo nam nie wychodzi, jak też i alkoholikowi. Bo nie o intencje tutaj idzie.

Tak jak alkoholik jesteśmy chorzy. Objawia się to tym, że wydaje się nam, iż potrzebujemy czegoś, bez czego możemy się spokojnie obyć. Zabiegając o to, niszczyliśmy świat i siebie. Otaczanie się przedmiotami, pogoń za pieniędzmi, pokładanie nadmiernych nadziei w technologii, przymus kontrolowania naturalnych procesów, są dla nas tym samym, czym alkohol dla alkoholika. To nasze uzależnienie od dobrobytu, konsumpcji i kontroli pozwala nam nie konfrontować się z rzeczywistością, która wydaje się dla nas przerażająca, groźna i nieprzewidywalna. Alkohol daje złudne poczucie omnipotencji. My wykorzystujemy do tego technologie, dzięki którym czujemy się wyjątkowi i lepsi, mogący wywierać wpływ na rzeczywistość. Uzależnienie od technologii obnaża jednak nasze poczucie bezradności, słabości i zagubienia w świecie. Próbujemy też, podobnie jak alkoholik, wypełnić gadżetami wewnętrzną pustkę, która rodzi się z nieumiejętności nawiązania głębokiej relacji z ludźmi, ze światem i Absolutem.

Najważniejsze jednak jest to, że wydaje się nam, iż wszystko jest w porządku. Alkoholik też nigdy nie przyzna się, że ma problem. Próbuje pokazywać światu, ale może przede wszystkim sobie, że jest osobą zdrową i normalną. Psychologowie nazywają to systemem iluzji i zaprzeczeń. Krótko mówiąc, alkoholika nie można przekonać, że jest chory. My również dokonujemy nieprawdopodobnych i karkołomnych myślowych piruetów, by utwierdzać się w złudnym przekonaniu, że wszystko jest OK. Podtrzymujemy swoje dobre samopoczucie kupując kolejny gadżet i wydaje się nam, że znamy lekarstwo na bóleczki, które ledwo przeczuwamy. To jednak tylko dodatkowo nas (i nie tylko nas) pogrąża. Mimo coraz wyraźniejszych sygnałów, że sytuacja w jakiej jesteśmy prowadzi wprost do zagłady, nic sobie z tego nie robimy. Albo nie dopuszczamy do siebie tej świadomości, albo tak interpretujemy informacje, że uspokojeni możemy pozwolić sobie na kolejną dawkę uzależniającego dobrobytu. Może dlatego taką niezwykłą rolę w naszym życiu odgrywają rozrywka i zabawa. Nie tyle jest to spontaniczna radość zabawy, ile przymus robienia czegoś, co odsunie świadomość problemu.

Funkcjonowanie alkoholika, jak wskazują specjaliści, oparte jest również na systemie dumy i kontroli. Alkoholik wierzy, że świat jest u jego stóp. Takiej osobie bardzo trudno się poddać i

podporządkować wymogom sytuacji. Zwykle alkoholik oskarża i obarcza odpowiedzialnością wszystko i wszystkich, byle nie siebie, za to, co nie dzieje się zgodnie z jego planami. A do planów tych podchodzi perfekcjonistycznie, nie tolerując żadnego odstępstwa. Czyż podobnie nie jest z nami? Nasza arogancja w podejściu do przyrody z przekonaniem, że my, ludzie, wiemy najlepiej oraz że świat powinien być taki, jakim go wymyślimy, pokazuje, jak bardzo jesteśmy przywiązani do własnej dumy i kontroli. Wszystko ma być tak, jak sami zaplanujemy. Musimy kontrolować naturalne procesy, bo wydaje się nam, że gdybyśmy tego nie robili, to nasz świat by się rozpadł. Nałogowo (w oparciu o przymus kontroli) regulujemy nasze relacje ze światem, podobnie jak osoba uzależniona poprzez alkohol reguluje swoje emocje i relacje z innymi.

Czy jest z tego jakieś wyjście? Pierwszym krokiem dla alkoholika jest przyznanie się przed sobą i innymi, że jest osobą chorą. Co ciekawe, skłania go do tego nie perswazja np. bliskich osób czy przeczytanie mądrej książki o uzależnieniu, ale najczęściej jakieś dramatyczne wydarzenie określane mianem „osiągnięcia dna”. Krótko mówiąc, alkoholik musi otrzeć się niemalże o śmierć, musi zostać przyparty do muru, do dna, by zobaczyć w przeblysku oczywistości, że jest chory. Przyznanie się do tego jest jednocześnie zerwaniem iluzji, jest zejściem z piedestału dumy i kontroli. Podobnie jest w ruchu AA (Anonimowych Alkoholików): początkiem zdrowienia jest przyznanie się, że przestało się kontrolować swoje życie i że jedynie siła większa od własnej może dokonać przemiany.

Co więc jest dla nas ratunkiem? Czym dla ludzkości będzie to dno, po osiągnięciu którego będziemy w stanie się przebudzić? Obserwując rozwój wydarzeń, widać, że nieuchronnie zbliżamy się do tego dna i w tym sensie jest to najlepsza rzecz, jaką możemy sobie zafundować.

Może później (jeśli to przeżyjemy) będziemy mogli powiedzieć z głębi serca: tak, jestem osobą chorą, nie jestem w stanie sam się z tym uporać. Jedyne co mogę zrobić, to poddać się z pokorą i zaufaniem sile wyższej. Niech ona mnie prowadzi mądrością przekraczającą mój uzależniony umysł.

Ta Siła Wyższa już od kilku miliardów lat na tej planecie manifestuje się w tym, co jest. I ciągle do nas mówi. Tylko, że my nie słuchamy pijani własnym światem.

Ryszard Kulik

Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego