

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

Psychologa mniemania na głębokie pytania

Powiedzmy to krótko: nasz oddzielony umysł jest jednocześnie umysłem uzależnionym. Oddzielenie tworzy pustkę, a ona sprawia, że naszych potrzeb nie można nasycić, to zaś w konsekwencji powoduje uzależnianie się od rozmaitych rzeczy. Poza alkoholem, tytoniem czy narkotykami – wymienianymi najczęściej w tym kontekście – jesteśmy wszyscy w większym lub mniejszym stopniu uzależnieni od dobrobytu, poczucia kontroli czy posiadania znaczenia. W wymiarze gatunkowym te nasze uzależnienia są jednym z czynników odpowiedzialnych za destrukcję świata naturalnego.

Na gruncie leczenia uzależnienia od alkoholu wypracowano wiele różnych strategii terapeutycznych. Sięgając do tradycji Anonimowych Alkoholików, chciałem dzisiaj podzielić się nieco zmodyfikowaną wersją 12 kroków AA, jakie w moim przekonaniu mogą stać się propozycją do pracy nad własnym uzależnieniem, które jest niszczące dla przyrody.

Oto wersja 10 kroków dla Natury:

- 1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec własnego nienasycenia, że przestaliśmy kierować własnym życiem.** To początek i jednocześnie przełomowy moment w dokonaniu przemiany. Żeby coś się zmieniło, musimy przyznać się przed sobą, że mamy problem, że jesteśmy chorzy. Ale to jeszcze nie wszystko, bo w tym punkcie jest wyraźny element kapitulacji: przestaliśmy kierować własnym życiem. To szczególnie trudne dla nas, ludzi funkcjonujących w kulturze zachodnioeuropejskiej, bo przecież my ciągle (złudnie) wierzymy, że kierujemy własnym życiem. Bez doświadczenia bezsilności i bez kapitulacji naszego „ja” nie może rozpocząć się proces zdrowienia.
- 2. Uwierzyliśmy, że Natura (siła większa od nas samych) może przywrócić nam zdrowie.** To kolejny element kapitulacji naszego „ja”. Jeżeli „ja” kapituluje i się pomniejsza, na kogo lub na co możemy się zdać? Najczęściej przywołuje się tutaj Boga (jakkolwiek rozumianego). Ja proponuję Dziką Przyrodę, Naturę. Ona też jest Siłą Większą od nas, jest nieogarniętym systemem życia, który podtrzymuje siebie od wielu miliardów lat. Mówimy, że Przyroda jest Największym Nauczycielem. Ten krok to usunięcie siebie z centrum wszechświata, zanegowanie własnej wspaniałości, wszechmocy i samowystarczalności.
- 3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie Naturze.** Ten krok można określić mianem „kroku akcji”, ponieważ polega na podjęciu działań ograniczających własną wolę i poczucie siły. To równocześnie jeden z najtrudniejszych kroków, bo w praktyce trzeba dać mu wyraz w samoograniczaniu się, w życiu zgodnie z hasłem: „wystarcza to, co wystarcza” oraz w uczeniu się przyjmowania i akceptowania tego, co przynosi nam los. Zauważcie, że chyba wszystkie wielkie religie mówią coś podobnego: akceptacja zamiast walki, pokora zamiast pychy, wiara, nadzieja i miłość wobec Większego zamiast stawiania siebie w centrum.
- 4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny rachunek sumienia.** To krok w kierunku uczciwego i pozbawionego zakłamania spojrzenia na siebie. Sumienie jest tutaj głosem naszej dzikiej, prawdziwej natury; naszego Większego Ja. To właśnie z tej perspektywy widać jak bardzo, niszcząc przyrodę, przeciwstawiamy się samym sobie. Każdy z nas ma tutaj coś na sumieniu i w końcu trzeba to do siebie dopuścić i spojrzeć na siebie pełniej.
- 5. Wyznaliśmy przed sobą oraz drugim człowiekiem istotę naszych błędów.** To kontynuacja poprzedniego kroku, w którym dokonujemy swoistej „spowiedzi ekologicznej”, również, a może przede wszystkim przed innymi osobami. To wyznanie pozwala nam uporać się z poczuciem

winy (które wcześniej przyczyniało się do wypierania problemu) oraz uzyskać przekonanie, że inni, których słuchamy, również popełniają błędy. Na tym rodzi się świadomość wspólnoty, większej akceptacji oraz wewnętrznego spokoju, który jest warunkiem dalszego zdrowienia.

6. **Zrobiliśmy listę istot oraz spraw, wobec których zawiniliśmy. Staliśmy się gotowi do zadośćuczynienia.** Ten krok jest kontynuacją dwóch poprzednich. Tym razem chodzi o konkretne działania, mające na celu naprawienie szkód poczynionych w przyrodzie. Oczywiście często trudno jest to zrobić bezpośrednio w tej samej sprawie, w której zawiniliśmy. Tak czy owak, wszyscy jesteśmy jakimiś dłużnikami przyrody i chodzi tutaj raczej o wzbudzenie oraz podtrzymanie naszej gotowości do działania na jej rzecz.
7. **Zadośćuczyniliśmy osobiście w tych sprawach, w których było to możliwe oraz działaliśmy w innych.** W tym punkcie chodzi o to, by konkretnie działać. Każdy z nas codziennie może zrobić coś niewielkiego, co będzie zadośćuczynieniem.
8. **Prowadziliśmy nadal rachunek sumienia, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów.** Okazuje się tutaj, że proces pracy nad sobą w tej konwencji nie jest jakimś aktem jednorazowym. Nasze małe „ja” nieustannie pragnie stawiać się w centrum, więc ciągle trzeba je detronizować. Służy temu bieżący rachunek sumienia oraz codzienna uważność, przypominająca o tym, że w centrum znajduje się coś większego od nas.
9. **Dążyliśmy poprzez praktykę (rytuały, medytacja) do coraz bliższej więzi z Naturą.** Ten krok wskazuje na duchowy aspekt naszej więzi z Naturą oraz na jej potencjalnie uzdrawiającą moc. Głęboki związek z przyrodą pozwala na ugruntowywanie pokory i kapitulacji małego „ja”.
10. **Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym ludziom oraz stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.** Dawanie świadectwa i dzielenie się własnym doświadczeniem na tej ścieżce jest naturalną i jednocześnie najlepszą chyba drogą pomagania sobie oraz innym. Bez wysiłku i bez walki daje się wyraz temu, co istotne, ważne i zdrowe. W tym sensie nie trzeba nic specjalnie robić, tylko świadomie, uważnie i odważnie kroczyć tą ścieżką.

Komu w Drogę, temu Teraz!

Ryszard Kulik

Instytut Psychologii Uniwersytetu Śląskiego