

# Na czym polega prawdziwa zmiana?

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

Sporo już wiemy. Przede wszystkim to, że sytuacja ekologiczna jest zła z powodu działalności człowieka. Poza tym palacze wiedzą, że palenie szkodzi zdrowiu, rodzice, że dobrze jest poświęcać czas swemu dziecku, pracownicy, że nie należy pracować więcej niż 8 godzin dziennie, a wszyscy chyba wiemy, że bardziej liczą się głębsze wartości niż pieniądze.

Jednocześnie nie przeszkadza nam to szkodzić środowisku, palić papierosy, dzieci podrzucać do żłobka lub niani i zaharowywać się w pracy po to, by mieć jeszcze więcej pieniędzy na rzeczy, bez których spokojnie możemy się obyć. Jak to jest, że tyle wiemy o tym, co powinniśmy robić, aby było lepiej, ale prawie w ogóle do tego się nie stosujemy? Od tysięcy lat ludzie próbują formułować dekalogi i złote zasady, które mają uchronić nas przed niekorzystnymi sytuacjami, a wydaje się, że po tym czasie ciągle jesteśmy na początku drogi.

Z czego więc bierze się rzeczywista zmiana w naszym życiu i dlaczego tak naprawdę (jeśli w ogóle) ludzie zmieniają swoje zachowanie?

Wszystko wskazuje na to, że dążenie do jakiegokolwiek zmiany w swoim postępowaniu skazane jest z góry na niepowodzenie. Co się bowiem dzieje, gdy usilnie do czegoś dążymy i próbujemy się do czegoś zmusić? Powiedzmy, że nie robimy jeszcze czegoś, co powinniśmy i chcemy to zmienić. Zmuszamy się więc np. do tego, żeby nie jeść mięsa, bo przecież jedzenie mięsa jest niekorzystne dla naszego zdrowia i dla środowiska. Jak to dobrze nie jeść mięsa! - mówimy sobie. Z jakiegoś jednak powodu do tej pory jedliśmy je. Może nam smakowało, może dobrze czuliśmy się jedząc mięso, może tak zostaliśmy nauczeni. Teraz zaś mamy z tego zrezygnować. Cała sytuacja tworzy w nas wewnętrzne napięcie między tym, co robiliśmy (z ochotą) i tym, że mamy z tego zrezygnować (może z nie mniejszą ochotą). To napięcie jest zarówno skutkiem, jak i przyczyną konfliktu i walki, która się w nas toczy. Jednakże po dwóch stronach barykady stoi ta sama osoba, co oznacza, że niezależnie od tego, która strona wygra, człowiek, wewnątrz którego toczy się ten proces - zawsze przegrywa. Gdy przestanie jeść mięso - cierpi, bo musi sobie odmawiać tego, co do tej pory lubił. Jeśli nadal będzie jadł mięso - pojawi się poczucie porażki i winy, że nie sprostał zmianie, która jest dla niego korzystna.

Taka wymuszona zmiana pociąga za sobą wiele niekorzystnych konsekwencji. Jeżeli człowiek zwalczył siłą jakąś swoją słabość, co oznacza tak naprawdę, że ją tylko wyparł, często projektuje tę nieakceptowaną część siebie na innych i staje się po prostu mało tolerancyjny wobec tych, którzy robią to, co on rzekomo w sobie zwalczył. Tak oto rodzi się fanatyzm, fundamentalizm i bezpardonowa walka z tzw. złymi ludźmi, którzy są niczym innym, jak uosobieniem wypartego własnego cienia. W drugim przypadku poczucie winy, że nie sprostało się wyzwaniu, może prowadzić - również na zasadzie wyparcia nieprzyjemnych odczuć - do jeszcze większej obojętności czy agresywnej niechęci wobec sprawy, której wcześniej się nie sprostało.

Co nam więc pozostaje i kiedy tak naprawdę się zmieniamy? Wszystko wskazuje, że prawdziwa zmiana jest zawsze efektem ubocznym procesu, który zachodzi w świadomości człowieka. Innymi słowy, autentyczna zmiana przychodzi jakby sama, nie prowokowana szczególnymi zabiegami i dążeniami. Nagle może się okazać, że człowiek przestaje jeść mięso i robi tak nie dlatego, że jedzenie mięsa jest niewłaściwe, lecz dlatego, że wewnętrznie dojrzał do odstawienia mięsa. Oczywiście takiej zmianie mogą towarzyszyć uzasadnienia, które odwołują się do jakichś normatywnych sądów, niemniej jednak nie odzwierciedla to istoty procesu wewnętrznego. Ludzie bowiem nie tyle robią to, co jest właściwe, ale dokładnie to, co odzwierciedla stan ich świadomości.

Dlatego właśnie normatywne wskazówki, czyli zalecenia, co należy robić albo czego nie robić, są tak słabym czynnikiem zmiany.

W tym też tkwi odpowiedź na pytanie, dlaczego tak trudno jest przekonać ludzi do różnych zachowań prośrodowiskowych racjonalnymi argumentami. Zwróćmy uwagę na to, że do większości ludzi taka argumentacja zwyczajnie nie dociera. Dociera natomiast do tych, których świadomość jest gotowa na przyjęcie nowego. To ci, którzy tak naprawdę są już przekonani, tylko brakuje im może racjonalnych uzasadnień, korespondujących ze stanem ich świadomości.

Pozostaje jeszcze kwestia, co oznacza termin „stan świadomości”. Otóż nie oznacza on stanu wiedzy, przekonań czy innych jeszcze racjonalnych elementów. Oznacza raczej zakres rzeczywistości, jaki ta świadomość obejmuje włączając ją w pojmowanie samego siebie. Inaczej mówiąc, ludzie różnią się między sobą stopniem, w jaki potrafią rozciągnąć własne „ja” na świat zewnętrzny. To „ja” może zajmować bardzo mały i wąski obszar, w którym liczy się wyłącznie własny interes, ale może obejmować także coś, co pozornie znajduje się na zewnątrz, lecz postrzegane jest jako część samego siebie. Dlatego np. argumenty za wegetarianizmem nie przekonają nikogo, kogo tożsamość jest mocno egocentryczna, zaś ci, których „ja” obejmuje inne istoty, będą mieli łatwość w przechodzeniu na wegetarianizm bez jakiegokolwiek wewnętrznej walki ze sobą.

Co to wszystko oznacza dla ruchu ekologicznego i przyszłości naszej planety? Jeżeli prawdą jest to, co powyżej, to główny wysiłek zmierzający do zmiany obecnej sytuacji powinien być nakierowany na pracę z ludźmi nad ich świadomością i poczuciem własnej tożsamości. To prawdopodobnie jest klucz do rzeczywistej przemiany współczesnego świata.

A z drugiej strony, warto zauważyć, że trudno krytykować poczynania tych, którzy niszczą planetę. Wszak prawdopodobnie nie robią tego ze złej woli (choć może się tak wydawać), ale z braku i deficytu w obszarze własnej tożsamości. Jeżeli jesteśmy wyrozumiali wobec dzieci, które są egocentryczne zanim ich tożsamość osiągnie odpowiedni poziom rozwoju, to spróbujmy podobnie zrozumieć tych, którzy nie robią tego, co dla nas oczywiste i pożądane. W tym sensie nikt nigdy nie popełnia błędów i nie podejmuje złych decyzji. Zawsze są to jedyne i najlepsze (na ten moment i z tym poziomem świadomości) decyzje, jakie dany człowiek może podjąć. Bo przecież gdyby mógł podjąć inne, lepsze, to z pewnością by to zrobił.

Wszyscy potrzebujemy sporo zrozumienia dla innych i cierpliwości wobec tego, jak postępują. Ale jak wiemy, nie da się tego zadekretować. To również pojawia się samo, jako uboczny efekt rozwoju własnej świadomości.

Ryszard Kulik