

# Dlaczego się z nas śmieją?

*Psychologa mniemania na głębokie pytania*

dla Magdy

Pamiętam takie oto zdarzenie: jadę samochodem ruchliwą ulicą i nagle przede mną, na jezdni, widzę gniazdo z pisklakami (prawdopodobnie sroki). Hamuję, szybko wysiadam z samochodu i przenoszę gniazdo z pisklakami w pobliskie zarośla. W międzyczasie słyszę trąbienie znieczepionych kierowców, którzy stoją za mną w wydłużającym się ogonku. Gdy wracam do samochodu, widzę ich twarze: niektórzy pukają się w czoło, inni z politowaniem śmieją pod nosem.

Nie wiem, czy uratowałem te ptaki, prawdopodobnie nie. Ale nie mogłem zachować się inaczej. To był jakiś odruch serca, a nie wykalkulowana decyzja. Takie właśnie odruchy często są motywem działań ludzi chroniących przyrodę. Oczywiście przyrodę można też chronić z powodów czysto racjonalnych, jednak w ruchu ekologicznym odwoływanie się do uczuć odgrywa ważną rolę. Niestety u wielu osób budzi to śmiech. Czasami jest to ledwo widoczny ironiczny uśmiech, a czasami pełen szyderstwa grymas.

O co w tym chodzi? Dlaczego się z nas śmieją?

Śmiech jest z pewnością komunikatem, w którym śmiejący się wyraża swoją wyższość wobec obśmianego. Z takiej pozycji mogą patrzeć na dzieci dorośli, jednak towarzyszy temu jakaś ciepła akceptacja – w końcu dzieci są niedojrzałe. W przypadku dorosłych taka relacja zawsze ma charakter agresywny. Poprzez ten zgoła niewinny wyraz mimiczny śmiejący się komunikuje: to, co robisz jest głupie, albo jesteś za mały dla mnie, albo nic dla mnie nie znaczysz. W ten oto sposób obśmiany doświadcza szkody, bowiem traktowany jest protekcyjnie, z góry, w związku z czym nie ma szans, w sposób godny spotkać się jak równy z równym.

To poczucie wyższości ma też swoje źródło w przekonaniu, że kierowanie się emocjami, odruchem serca, jest wyrazem słabości. Nasza cywilizacja jest do bólu racjonalna. Emocje traktujemy jak zbędny balast, jak zagrożenie dla naszego kontrolującego umysłu, jak uciążliwą sferę, przez którą są tylko kłopoty. Uczymy się powściągać nasze emocje, ukrywać je i wypierać, bo dopiero wtedy, gdy ich nie ma, możemy powiedzieć, że jesteśmy prawdziwie dojrzały i cywilizowani. No i silni. Ci, którzy najdalej zaszli w sztuce trzymania emocji na wodzy, wydają się być niewzruszeni, twardzi i odporni na przeciwności losu. Ci zaś, którzy reagują wyłącznie emocjonalnie, sprawiają wrażenie słabych.

Z psychologicznego punktu widzenia i jedni, i drudzy żyją w wewnętrznej nierównowadze. Ci pierwsi (pozornie) wygrali walkę z sobą i ujarzмили własne uczucia, zamieniając serce w kamień. Ci drudzy natomiast chodzą ze swoim sercem jak z otwartą raną, reagując w sposób nadwrażliwy na każde poruszenie delikatnej struny. Ta nadwrażliwość często wynika z niezgody na przeżywanie określonych emocji. Zatem i jedni, i drudzy jakoś borykają się ze swoimi emocjami, co zawsze przekłada się na kłopoty w relacjach ze światem i z ludźmi.

Dojrzałość emocjonalna polega na niewyrzekaniu się własnych emocji, podążaniu za nimi w sposób, który wolny jest od szamotania się, niezgody na to, co się przeżywa i od owładnięcia samymi emocjami. Z emocjami, tak jak z innymi sprawami, najlepsza jest droga środka.

Wydaje się, że ostatnio mamy jednak zdecydowany nadmiar tych z twardym sercem i to zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn. To twarde serce może też dotyczyć szczególnych obszarów życia. I tak, ktoś może być bardzo czuły wobec swoich dzieci, ale mieć kamienne serce jeśli chodzi

o to, co dzieje się z obcymi ludźmi lub przyrodą.

Prawdopodobnie to właśnie wobec przyrody nasze serca cechują się szczególną twardością. Gdybyśmy dopuścili do siebie wszystkie te uczucia i emocje, które pojawiają się w związku z naszymi działaniami w świecie, to prawdopodobnie wielu z nas nie byłoby w stanie unieść takiego ciężaru. Ilość cierpienia, która wiąże się z bezwzględny parciem cywilizacyjnym jest tak ogromna, że musimy się jakoś obronić przed emocjonalnymi konsekwencjami tego faktu. Dlatego zamrażamy nasze serca i odcinamy się od uczuć, które w jakiś sposób wiążą nas z całym żywym światem. W ten sposób podtrzymujemy dobre samopoczucie i możemy kroczyć dalej naprzód w tym cywilizacyjnym pochodzie z tęym i obojętnym wyrazem twarzy.

Ci z nas, którzy nie znieczulili się całkowicie i próbują ochronić to, co jeszcze pozostało, stanowią rodzaj wyrzutu sumienia i emocjonalnej prowokacji dla tych, którzy przeszli całkowicie na drugą stronę.

Można to zaobserwować w reakcjach ludzi na tych, którzy w jakiś sposób próbują bronić przyrody. Mówi się o nich ironicznie, że występują w obronie żabek, ptaszków, drzewek czy kwiatuśków. To wszystko ma poniżać, ośmieszać i boleśnie dotykać aktywistów ekologicznych. Biorąc jednak pod uwagę determinację tych aktywistów, którzy często w swoim działaniu kierują się uczuciami (nie rezygnując jednocześnie z racjonalnych pobudek) trudno orzekać, że są to ludzie słabi. Można nawet przypuszczać, że emocje dodają siły, sprawiają, że działanie jest pełne, jest zakorzenione w całościowym, głębokim doświadczeniu człowieka.

Ci zaś, którzy mają twarde serca, prawdopodobnie ciągle się boją. Twardość wymaga bowiem odcięcia się od emocjonalnej sfery, postawienia w jej miejsce racjonalnej straży, która ma dawać gwarancję, że to, co emocjonalne, nie wymknie się spod kontroli. Siła przepełniona takim lękiem jest słabością. Twardość jest często bardzo krucha i łatwo ją złamać.

Pojawiający się ironiczny śmiech jest śladem napięcia, jakie narasta w sercu tych osób w sytuacji konfrontacji. To napięcie jest jakąś zjawką zagrożenia, że oto mogą się pojawić te same emocje, które wyrażone są w działaniach aktywisty. Żal, rozpacz, smutek, lęk, złość, które to emocje są naturalną i prostą reakcją na bezsensowną śmierć, na cierpienie, na destrukcję i niszczenie tego, co piękne, mogą nagle zawładnąć osobą i być zarzewiem głębokiej zmiany. To wszystko jednak jest zbyt zagrażające, więc najczęściej rosnące napięcie zostaje zredukowane w reakcji śmiechu, uśmieszku, który z powrotem winduje osobę na bezpieczną dla niej pozycję, czyli tego, kto znajduje się wyżej i z tej perspektywy z politowaniem patrzy na tych, co na dole.

Jak reagować na taki śmiech? Jeśli macie dość odwagi, to można zakomunikować im uczucia, które ta reakcja wzbudza. To może być np. takie zdanie: „widzę, że zniszczenie, śmierć i cierpienie wywołuje u pana śmiech; budzi to moją niechęć i przykrość”. Nie ma żadnej gwarancji, że wypowiedzenie takiej kwestii jakoś poskutkuje. Ale może nie o skutek tutaj idzie, a o wyrażenie w sposób prosty i uczciwy własnego zdania. To, co ta osoba z tym zrobi, nie zależy już od nas.

Tak czy owak, można zapytać, czy jest jakaś rada na twardzieli? Moje doświadczenie jest takie, że serca mięknią w szczególnych sytuacjach życiowych, gdy obrony i zasieki, jakie postawiliśmy, sypią się pod naporem trudnej sytuacji. Kryzys wydaje się tutaj zbawienną okolicznością. Przyznanie się przed sobą, że sobie nie radzę, jest początkiem otwarcia się na rzeczywistość i szansą na zmianę.

Jeśli chodzi o kontekst przyrodniczy, to wiemy, że żyjemy w czasach kryzysu ekologicznego. Paradoksalnie to dobra wiadomość. Niestety jednak, mimo że taka informacja ciągle krąży w naszym świecie i wielu ludzi wie o niej, to naprawdę niewielu z nas w sposób rzeczywisty doświadcza tego faktu. Jeszcze nie nadeszły takie czasy, w których mamy prawdziwą okazję, by doświadczyć tego, że

sobie nie radzimy.

Na razie te czasy są dobre dla twardzieli.

Ciekawe, jak długo jeszcze?

Ryszard Kulik