

EKOPSYCHOLOGIA CZ. I

I. PRÓBA ZDEFINIOWANIA EKOPSYCHOLOGII

Psychoterapia istnieje od lat, ludzie stają się coraz wrażliwsi, a jednak świat ma się coraz gorzej. Być może nadszedł czas, żeby się nad tym zastanowić
James Hillman, 1993, s. 4

Autorem terminu „ekopsychologia”, jak również listy ośmiu jej zasad, jest Theodore Roszak, profesor historii na California State University w Hayward, dyrektor Instytutu Ekopsychologii w California State Institute, autor książek i publikacji poddających krytyce trendy współczesnej kultury, filozofii i nauki. Roszak nie określa się jednak mianem pioniera tego nurtu. Osoby (za: Hibbard, 2003) które przetrwały szlaki ekopsychologii, to między innymi Paul Shepard, były profesor na wydziale ekologii człowieka w Pitzer College, autor *Psychology and Madness* (1982) oraz psycholog Robert Greenway, który wprowadził na Sonoma State University w 1969 przedmiot psychoekologii. Jednak dopiero w 1992 roku Theodore Roszak, w swojej książce *Voice of the Earth*, po raz pierwszy użył terminu ekopsychologia. Sformułował też osiem podstawowych zasad ekopsychologii, choć sugerował nie kierowanie się nimi w sposób zbyt wąski i bezrefleksyjny, gdyż, *Psychoterapia to muzyka, która najlepiej brzmi, kiedy gra się ją ze słuchu. To w istocie słuchanie całej osoby, wszystkiego, co zanurzone, nienarodzone, schowane w kryjówce: niemowlęcia, cienia, dzikusa, wygnańca. Lista zasad, które tutaj oferujemy, to jedynie wskazówka, pokazująca jak głęboko trzeba się zastuchać, żeby usłyszeć „Self”, przemawiające przez „self”* (Roszak, 1998). Przedstawiam je tutaj w całości, gdyż prawdopodobnie są one jedynym dotychczas powstałym spójnym manifestem myśli ekopsychologicznej, stanowiącym filozoficzne, psychologiczne, etyczne i duchowe podwaliny tego nurtu:

- 1 Rdzeniem umysłu jest nieświadomość ekologiczna. Według ekopsychologii wyparcie nieświadomości ekologicznej jest najgłębszym źródłem powszechnego szaleństwa w społeczeństwie przemysłowym. Otwarty dostęp do nieświadomości ekologicznej jest drogą do zdrowia.
- 2 Zawartość nieświadomości ekologicznej reprezentuje, do pewnego stopnia, na pewnym poziomie umysłu, żywy zapis kosmicznej ewolucji, który prowadzi wstecz do odległych pierwotnych uwarunkowań w historii czasu. Współczesne studia nad usystematyzowaną złożonością przyrody pokazują nam, że życie i umysł wyłaniają się z tej ewolucyjnej historii jako systemy naturalne, będące kulminacją rozwijającej się sekwencji fizycznych, biologicznych, umysłowych i kulturowych systemów, które znamy jako „wszechświat”. Ekopsychologia korzysta z tych odkryć nowej kosmologii, dążąc do tego, aby stały się one doświadczeniem.
- 3 Tak jak celem wcześniejszych terapii było odkrycie wypartych treści nieświadomości, celem ekopsychologii jest obudzenie wrodzonego poczucia współzależności z przyrodą, które kryje się w nieświadomości ekologicznej. Inne terapie starają się uleczyć alienację pomiędzy człowiekiem a człowie-

kiem, człowiekiem a rodziną, człowiekiem a społecznością. Ekopsychologia stara się uleczyć bardziej fundamentalną alienację pomiędzy niedawno utworzoną psyche miejską a istniejącym od wieków środowiskiem naturalnym.

- 4 Ekopsychologia, tak jak inne terapie, zakłada, że najistotniejsze dla rozwoju osoby są doświadczenia z dzieciństwa. Nieświadomość ekologiczna, niczym jakiś dar, odradza się, w pełnym zachwyty odczuwaniu świata przez noworodka. Ekopsychologia dąży do odkrycia na nowo, u funkcjonalnie „zdrowych” dorosłych, tej animistycznej jakości doświadczenia, z którą rodzi się dziecko. W tym celu czerpie z wielu źródeł, między innymi z tradycyjnych technik uzdrawiania, mistycyzmu związanego z doświadczeniem przyrody, wyrażanego w religii i sztuce, doświadczeń ludzi mających kontakt z dzikością, spostrzeżeń ekologii głębszej. Dlatego na przykład hymny Wordswortha do dziecięcej miłości przyrody są podstawowymi tekstami dla ekopsychologów rozwoju, pierwszym krokiem w tworzeniu ego ekologicznego.
- 5 Ego ekologiczne osiąga dojrzałość poprzez poczucie etycznej odpowiedzialności za naszą planetę, która jest tak samo żywo doświadczana, jak etyczna odpowiedzialność za innych ludzi. Stara się wpleść tę odpowiedzialność w tkaninę społecznych relacji i decyzji politycznych.
- 6 Spośród projektów terapeutycznych, najistotniejsze dla ekopsychologii jest przewartościowanie pewnych kompulsywnie „maskulinistycznych” cech charakteru, które przenikają nasze struktury władzy politycznej i które zachęcają nas do zdominowania przyrody, tak jakby była ona czymś obcym i pozbawionym praw. W tym obszarze, ekopsychologia w znaczący sposób czerpie z spostrzeżeń ekofeminizmu, szczególnie w kwestii demystyfikacji stereotypów płciowych.
- 7 Wszystko, co przyczynia się do rozwoju małych form społecznych i nabywania osobistej mocy, wzmacnia ego ekologiczne. Wszystko, co prowadzi do dominacji na dużą skalę i tłumienia osobistej mocy podkopuje ego ekologiczne. Ekopsychologia głęboko kwestionuje więc założenie o zasadniczym zdrowiu naszej żarłocznej miejsko-przemysłowej kultury, niezależnie od tego, czy jest ona zorganizowana na zasadach kapitalistycznych, czy kolektywistycznych. Kwestionowanie to niekoniecznie pociąga za sobą odrzucenie technologicznego geniuszu naszego gatunku czy też wszelkich przejawów naszej mocy przemysłowej. Ekopsychologia jest *post-industrialna*, a nie *anty-industrialna* w swojej orientacji społecznej.

**Praktyki „rekolektywne”
wysyłają nas na poziomy
świadomości
i w obszary duszy,
gdzie łączymy się ponownie
z psyche Ziemi i rozpoznajemy
się jako jej nierozzerwalna część.**

- 8 Ekopsychologia zakłada synergiczne dążenia planety i jednostki do wspólnego dobra. Termin „synergia” został celowo wybrany ze względu na jego tradycyjne konotacje teologiczne z przekazem mówiącym o tym, że element ludzki i boski łączą się we wspólnym poszukiwaniu zbawienia. Współczesne ekologiczne tłumaczenie tego terminu może brzmieć: potrzeby planety są potrzebami człowieka, prawa człowieka są prawami planety. (Roszak, 1998)

W skrócie, charakterystyczne dla ekopsychologii idee przedstawione w tych zasadach to:

- 1 wprowadzenie terminu ekologiczna nieświadomość, rozumianego jako rdzeń umysłu,
- 2 pokazanie drogi samorozwoju poprzez doświadczenie w sobie historii ewolucji świata,
- 3 wyznaczenie nowego celu terapii – wyleczenie wyobcowania człowieka ze świata naturalnego,
- 4 założenie, że jako dzieci, wszyscy otrzymujemy dar naturalnej więzi z przyrodą,
- 5 ukucie terminu „ego ekologiczne”, którego rozwój prowadzi do etycznej odpowiedzialności za naszą planetę,
- 6 powiązanie tendencji do podporządkowania sobie przyrody z dominacją pierwiastka stereotypowo męskiego w naszej kulturze,
- 7 krytyka struktur społecznych opartych na dominacji na szeroką skalę, wskazanie na małe społeczności jako na dające szansę na rozwój osobistej mocy i ekologicznego ego,
- 8 założenie, że człowiek i Ziemia mają wspólne potrzeby i prawa, jest więc szansa na harmonijne, synergiczne ich współistnienie.

W literaturze późniejszej można spotkać się z wieloma różnorodnymi próbami zdefiniowania ekopsychologii. Andy Fisher podjął próbę zebrania dotychczasowych osiągnięć tego nurtu i krytycznego ustosunkowania się do nich w swojej książce *Radical Ecopsychology. Psychology in the Service of Life*. Autor proponuje pojmowanie ekopsychologii nie jako dziedziny nauki w tradycyjnym tego słowa rozumieniu, lecz jako projektu, czyli jako *obszernego, wielowymiarowego przedsięwzięcia* (Fisher, 2002, s. 6). To przedsięwzięcie wynika z potrzeby ustosunkowania się do kryzysu ekologicznego naszych czasów, a *ekopsycholodzy są zaangażowani w realizację czterech głównych zadań, z których każde jest odpowiedzią na konkretne zapotrzebowanie historyczne. Te zadania to: zadanie psy-*

chologiczne, zadanie filozoficzne, zadanie praktyczne i zadanie krytyczne. (...) Proponuję żeby te cztery zadania – lub, dokładniej, wzajemne relacje pomiędzy nimi definiowały ekopsychologię (tamże, s. 6).

Zadaniem psychologicznym ekopsychologów jest według Fishera *...stworzenie psychologii, która poszerza pole znaczących związków tak, aby zawrzeć w nim istoty pozaludzkie; psychologii, która postrzega wszystkie kwestie psychologiczne i duchowe w świetle naszego uczestnictwa w szerszym porządku przyrody. Ekopsychologia nie przestaje się zajmować naszymi smutkami i radościami, naszymi snami, naszymi poszukiwaniami znaczenia, naszą odpowiedzialnością wobec innych, stanami naszej świadomości itd., ale sytuuje te zagadnienia w szerszym, bardziej-niż-ludzkiem kontekście naszego istnienia (tamże, s. 7).*

Zadanie filozoficzne jest zadaniem stworzenia nowej koncepcji, która pozwoli na *umiejscowienie psyche (duszy, animy, umysłu) z powrotem w (naturalnym) świecie (tamże, s. 10)*, czyli na nadanie otaczającemu nas światu przyrody znaczenia duchowego. Z takiej perspektywy człowiek patrzyłby na siebie jak na zanurzonego w *psyche*, a nie na jedyne go posiadacza *psyche*, zagubionego w obcym, bezdusznym świecie. James Hillman twierdzi, że sposobem na sprzeciwienie się dualistycznemu światopoglądowi jest ożywienie w naszej świadomości koncepcji duszy ludzkiej jako przejawu *anima mundi*, duszy świata, *...wewnętrznego odczucia, które horyzontalnie przenika przez wszystkie przedmioty i nadaje im realności, wypełniając je światłem (tamże, s. 10)*. Wbrew takiej wizji wszechobecnej boskości, kultura, w której żyjemy, wtłacza nas w martwy świat, powszechnie traktowany utylitarnie i bez emocji i odpowiednio określany jako np. „zasoby naturalne” czy „żywiec” w odniesieniu do zwierząt. Hillman ubolewa nad kondycją ludzką w takim świecie, komentując, *Co za stres, co za uysitek mieszkać na cmentarzu (za: Fisher, 2002, s. 10)*.

Następnym zadaniem ekopsychologii jest **zadanie praktyczne**, czyli *rozwój terapeutycznych i „rekolektywnych” praktyk, które mają pomóc w tworzeniu ekologicznego społeczeństwa (2002, s. 12)*. Praktyki terapeutyczne mają na celu bezpośrednio wspierać osoby, które cierpią z powodu poczucia alienacji, izolacji, czy utraty osobistej mocy, pomagając im w ponownym „zakorzenieniu” się w świecie i odzyskaniu zdolności do pracy na rzecz budowania społeczeństwa skoncentrowanego na ochronie życia. Praktyki „rekolektywne” natomiast wysyłają nas na poziomy świadomości i w obszary duszy, gdzie łączymy się ponownie z psyche Ziemi i rozpoznajemy się jako jej nierozzerwalną część, zdolną do tworzenia i kultywowania wzajemnych relacji z przyrodą. Jedną z takich praktyk, która ostatnio zyskała w Stanach Zjednoczonych na popularności, jest „poszukiwanie wizji”. Uczestnicy takich działań wybierają się samotnie w dzikie tereny, gdzie, poszcząc, spędzają kilka dni, aby spotkać się z siłami przyrody i odnaleźć duchowe odrodzenie.

Zadanie krytyczne polega na angażowaniu się w krytyczną dyskusję z antropocentrycznym, pozbawionym szacunku do świata naturalnego, sposobem myślenia i działania, który prowadzi do dewastacji środowiska oraz alienacji człowieka od przyrody.

Tim Boston (1996), podobnie jak Fisher, akcentując aspekt relacyjny, definiuje ekopsychologię jako *dziedzinę nauki poświęconą badaniu i uleczaniu nadwzrostych emocjonalnych więzi łączących ludzi i świat przyrody* (1996). Autor przyznaje jednak, że ekopsychologię, jako syntezę myśli psychologicznej i radykalnie ekologicznej, zawierającą w sobie wiele wizji i praktyk, trudno jest zamknąć w jednej monolitycznej definicji. Boston przedstawia podział na ekopsychologów kulturowych, duchowych, politycznych, gestaltystów, spostrzegania i ekopsychologów głębi¹⁾. Ekopsycholodzy kultury badają związki między psyche i Ziemią w istniejących i wymarłych rdzennych kulturach. Duchowi ekopsycholodzy skupiają się na emocjonalnych związkach między ludźmi a zjawiskami nadprzyrodzonymi. Polityczni ekopsycholodzy (John Mack, Carl Anthony) wzywają do zaangażowania politycznego, tak jak niektórzy gestaltyci, związani z tradycją działań politycznych (Allison Montague, Elliot Shapiro i Paul Goodman). Ekopsycholodzy spostrzegania stoją na stanowisku, że tłumienie odczuwania zmysłowego powoduje zerwanie więzi między

człowiekiem a przyrodą (Laura Sewell podaje 5 praktyk pomagających odczuć związek z przyrodą²⁾). Ekopsycholodzy głębi mówią o nieświadomości świata – szerszej niż zbiorowa nieświadomość Junga (Stephen Aizenstat). Zgodnie z założeniami ekopsychologii rozwoju dziecka (Paul Shepard, Anita Barrows), która czerpie z doświadczeń rdzennych kultur, do prawidłowego rozwoju relacji człowieka z przyrodą, pełnego szacunku, który później przekłada się na relacje z ludźmi, społecznością, potrzebny jest kontakt z przyrodą w dzieciństwie. Ekopsycholodzy dzikości stoją natomiast na stanowisku, że dzika przyroda posiada moc uzdrawiania. Kontakt z różnymi obliczami przyrody (a nie tłumienie, podporządkowywanie jej sobie) pozwala na kontakt z własnym światem emocji.

Ekopsychologów, niezależnie od tego, z jakiej tradycji się wywodzą, łączy troska o „uleczenie więzi” człowieka z przyrodą. Ponadto, tak jak wyznawcy ekologii głębokiej, upatrują przyczyn zerwania tych więzi w definiowaniu przez człowieka swojej tożsamości (*ego, self, ja*) w sposób ograniczony i dyskryminujący wobec innych niż ludzkich przejawów życia.

II. TOŻSAMOŚĆ CZŁOWIEKA.

GENEZA I CHARAKTERYSTYKA PERSPEKTYWY EKOCENTRYCZNEJ.

Istota ludzka jest częścią całości, zwanej przez nas „wszechświatem”, częścią ograniczoną w czasie i przestrzeni. Doświadcza siebie, swoich myśli i uczuć jako oddzielonych od reszty jest to coś w rodzaju „optycznego złudzenia” świadomości. To złudzenie jest dla nas rodzajem więzienia, ogranicza nas bowiem do osobistych pragnień i związku uczuciowego z kilkoma najbliższymi osobami. Naszym zadaniem jest wyzwolić się z tego więzienia.

Albert Einstein, za: Wilber, 2002, s. 30

W rozdziale tym przedstawię niektóre z koncepcji, w ramach których próbowano odpowiedzieć na pytanie, kim bądź czym jest istota ludzka, gdzie są jej granice, czy granice człowieka w ogóle istnieją, jakie jest jego miejsce w świecie itp. Pytanie „kim jestem?” od niepamiętnych czasów nurtowało człowieka, niezależnie od tego z jakiej wywodził się kultury, czy jaką wyznawał religię. Zaryzykowałabym stwierdzenie, że zadawanie sobie tego podstawowego pytania motywowało ludzi na całym świecie do tworzenia mitów i koncepcji religijnych oraz do podejmowania praktyk duchowych. Aby sprecyzować to zagadnienie, naukowcy wymyślili słowa takie jak tożsamość, jaźń, *ego*, czy *self*. Każde z tych pojęć ma swoje określone konotacje, jednak co do znaczenia żadnego z nich nie ma absolutnej zgody. Postanowiłam przedstawić, w skrócie, jedynie kilka z ogromnej liczby koncepcji poruszających to zagadnienie – tradycyjną Ericksonowską, analityczną Junga i Mindella oraz myśl ekopsychologiczną, gdyż zależy mi nie na dogłębnym przeanalizowaniu historii tworzenia idei tożsamości, lecz na ukazaniu w jaki sposób ewoluowała ona w kontekście pojmowania granic „ja” – „nieja”.

Termin „tożsamość” pierwszy do psychologii wprowadził Erik H. Erikson, wraz z przedstawioną przez siebie psychospołeczną teorią rozwoju *ego*, w książce *Dzieciństwo i społeczeństwo* z 1950 roku. Choć nie podał on jednoznacznej definicji tego pojęcia, wyłaniająca się z jego teorii istota tożsamości polega na wewnętrznym poczuciu *identyczności i ciągłości* (Erikson, 2000, s. 273), jakie człowiek nabywa w procesie rozwoju. W okresie dojrzewania nieuchronne są kry-

zysy tożsamości, które, jeśli nie uda się ich pozytywnie rozwiązać, doprowadzają do jej rozpadu.

Kulturę Zachodu charakteryzuje akcentowanie znaczenia indywidualnej, osobistej tożsamości, która powinna być, jeśli funkcjonuje prawidłowo, jak najbardziej stabilna i zasadniczo niezmienna w każdym czasie i każdej sytuacji. Według Eriksona, stworzenie mocnej tożsamości i pozytywne rozwiązanie konfliktu zależy od:

- 1) poczucia wewnętrznej identyczności i ciągłości,
- 2) dostrzegania tej identyczności i ciągłości przez innych,
- 3) potwierdzenia percepcji samego siebie w kontaktach interpersonalnych (Strelau, 2000, s. 314).

Anna Gałdowa pisze, że *pojęcie (tożsamości) wskazuje na te wszystkie względnie trwałe, stabilne, psycho-fizyczno-duchowe właściwości jednostki, które wprowadzają w jej życie wewnętrzne i relacje z innymi moment stałości, a tym samym przewidywalności* (2000, s. 9). Tożsamość rozpatruje się w relacji podmiot – on sam, podmiot – inni ludzie (kultura, tradycja). Jednostka ujmuje siebie jako tożsama ze swoimi cechami, zachowaniami, własną przeszłością (czyli jako jednakowa z czymś co jej własne) lub identyczna z czymś zewnętrznym, takim jak idee, cechy, czy poglądy obecne w danej kulturze. *Wszystko to razem, twierdzi Gałdowa, określa jeden z istotnych aspektów tak zwanego poczucia własnej ciągłej tożsamości ciągłej w czasie, mimo dokonujących się zmian* (tamże, s. 13).

Dla ludzi Zachodu brak stabilnego rdzenia tożsamości oznacza psychiczne niezrównoważenie. Ponadto, kultura Zachodu wytwarza nacisk na odrębność jednostki i osobistą odpowiedzialność. Inaczej wygląda to z perspektywy ludzi Wschodu – ujmują oni jednostkę w relacji z innymi, skłaniają ją by była częścią grupy, w której nie wyróżnia się niczyja osobowość. Ellyn Kaschack przytacza wyniki ankiet, które wyraźnie potwierdzają tę różnicę: Amerykanie stwierdzili, że ich poczucie tożsamości zmienia się od 5 do 10% zależnie od sytuacji, natomiast Japończycy deklarowali zmianę od 95 do 99% (de Rivera, 1989, za: Kaschack, 1996, s. 142).

Istnienie tożsamości osobowej, jako jakości niezmiennej w czasie, jest trudne do obronienia. *Nawet takie przestanki poczucia własnej tożsamości, które wydają się poza dyskusją, pisze Gałdowa, jak własna cielesność – podstawa i kotwica tożsamości – czy dominująca w życiu aktywność związana z rolą, np. zawodową, mogą w pewnym momencie życia, np. w starości, nie wydawać się już tak – z perspektywy ciągłości tożsamości – oczywiste* (2000, s. 14). Również odrębność jednostkowej tożsamości staje pod znakiem zapytania, jeśli przeprowadzimy zaproponowany przez Johna Seeda eksperyment polegający na zatrzymaniu oddechu na kilka minut. Okazuje się, że atmosfera to nie coś, co „gdzieś tam” sobie jest, jakby „obok” człowieka. Seed uzmysławia oczywistą prawdę, że powietrze, woda, gleba, nieustannie migrują przez nas i w nas przechodzą swoje naturalne cykle (1994).

Terminy „identyczność i ciągłość” implikują ujmowanie człowieka w kategoriach stanów a nie procesów. Przywiązujemy się do pewnej idei na temat swojej tożsamości, gdyż daje nam to złudzenie, że żyjemy w świecie przewidywalnych stanów. Tymczasem człowiek, który pragnie się rozwijać, jest otwarty na zmiany i nie przywiązuje się do żadnego ze stanów (szczególnie podkreśla się to w kulturze Wschodu; nieprzywiązywanie się jest jedną z istotnych zasad postępowania w buddyzmie). Michał Duda pisze: *Stan odcina nas od doświadczeń, które nie mieszczą się w ramach jego definicji; ogranicza możliwość zmiany; nie pozwala nam dostrzec szerszego kontekstu i znaczenia przemiany, która stale dokonuje się w naszym życiu; powstrzymuje nas od świadomego urzeczywistniania tej przemiany* (2003, s. 20).

Eriksonowskie ujęcie tożsamości człowieka niesie za sobą potrzebę kontroli nad procesami w nim zachodzącymi. Jeśli jednak wkładamy energię w zachowanie jakiegoś stałego wizerunku siebie, czyli w kontrolowanie zachodzących w nas procesów przemiany, sprzeciwiamy się naturze i hamujemy swój rozwój. W tradycyjnym podejściu, człowiek dojrzały panuje nad swoją naturą, tak jak człowiek ucywilizowany dominuje nad światem przyrody. Jednak, tak jak kontrolowanie przyrody przez współczesnego człowieka prowadzi do katastrofy ekologicznej, podporządkowanie własnej natury pewnym ideom na temat tego, kim się jest, czy chciałoby być, może zaburzać wewnętrzną „ekologię” człowieka. Jedynie jeśli uwolnimy się od wąskiego paradygmatu racjonalistycznego, otwierają się przed nami alternatywne drogi poszukiwania tożsamości – przez podążanie za tym, co zwane bywa istotą tao, dharma, *élan vital*, przeznaczeniem, czy *anima mundi*, duszą świata.

Carl Gustav Jung twierdził, że osiągnięcie całości, czyli zintegrowanie archetypu Jaźni, symbolizowanego przez mandalę, jest możliwe przez włączenie do świadomości treści nieświadomych. Jung rozpoczyna swoją autobiografię *Wspomnienia, sny, myśli* słowami: *Moje życie jest historią samourzeczywistniania się nieświadomości. Wszystko, co spoczywa w nieświadomości, chce stać się zdarzeniem, a i osobowość pragnie rozwinąć się ze swych nieświadomych uwarunkowań i przeżyć siebie jako całość* (Jung, 1993, s. 15). W tych słowach autor uznaje istnienie siły, nad którą sam nie ma kontroli (samourzeczywistniająca się nieświadomość), choć zakłada również istnienie podmiotowej osobowości, która może kierować go ku poznaniu tajemnicy życia i osiągnięciu pełni. Najbliższe Eriksonowskiemu terminowi „tożsamość” u Junga jest pojęcie *Ego*, *świadomego obszaru osobowości i zespołu wyobrażeń, który stanowi centrum pola świadomości i posiada wysoki stopień ciągłości i tożsamości* (Gałdowa, 1999, s. 65). Jednak to nie ciągłość i tożsamość *Ego* stanowi o rozwoju człowieka (choć w pierwszej połowie życia stabilne *Ego* jest użyteczne w zadaniu przystosowania się do uwarunkowań społeczno-kulturowych), lecz zdolność do przyjęcia treści nieświadomych i poszerzenia swojej identyfikacji również o jakości nieakceptowane, budzące lęk, niechciane. Jung w ostatnich zdaniach *Wspomnień, snów, myśli* zawarł refleksje, które świadczą o bardzo szerokim, bliskim założeniu ekopsychologii, rozumieniu tożsamości.

***A przecież tyle jest we mnie: rośliny, zwierzęta, obłoki, dzień i noc, i to, co wieczne w człowieku. Im bardziej staję się niepewny siebie samego, tym większe mam poczucie pokrewieństwa z tymi wszystkimi rzeczami. O, tak, to tak, jakby owo poczucie obcości, które jakże długo dzieliło mnie od świata, zostało przeniesione w mój świat wewnętrzny i objawiło mi wymiar, którego nie znałem i który był dla mnie nieoczekiwanym zbawieniem* (Jung, 1993, s. 422).**

Poczucie pokrewieństwa z tymi wszystkimi rzeczami wzmacnia się u Junga wraz z utratą pewności siebie samego. To podejście do własnej tożsamości, jakie Jung przedstawił pod koniec swojego życia, prowadzi na myśl buddyjską postawę „nie wiem” postawę, która dzięki temu, że nie zamyka człowieka w ramach jakiegokolwiek ideologii, czy systemu wierzeń, umożliwia pełne otwarcie się na bogactwo naturalnego świata i harmonijne z nim współgranie³⁾. Buddyści tybetańscy usypują niezwykle misterne mandale z kolorowego piasku tylko po to, żeby na końcu jednym dmuchnięciem zniszczyć efekt swojej żmudnej pracy. Podobnie człowiek, który pragnie w pełni doświadczać swojego życia, musi umieć rozstać się z tym, z czym zwykł się utożsamiać. Budowanie stabilnej tożsamości jest naturalną potrzebą, zakorzenioną w psychice ludzkiej, lecz ogromnej odwagi i dojrzałości wymaga nie trzymanie się swoich identyfikacji, lecz wypuszczanie ich w odpowiednim momencie.

Podążanie za procesem, podobnie jak u Junga wspieranie *samourzeczywistniania się nieświadomości*, stanowi istotę stworzonej przez Arnolda Mindella drogi samorozwoju, a także metody psychoterapeutycznej, *psychologii zorientowanej na proces* (*process oriented psychology* POP), zwanej też *process work*, czyli *pracą z procesem*. Mindell pisze: *Praca z procesem jest dla mnie nauką naturalną. Psycholog zorientowany na proces bada naturę i podąża za nią, podczas gdy terapeuta programuje to, co jego zdaniem powinno się wydarzyć* (1991, s. 14). Natura rozumiana jest w pracy z procesem tak jak w taoizmie, jako manifestacja wielkiej tajemnicy tao. *Życie w zgodzie z tao*, jak pisze Michał Duda, *polega między innymi na postępowaniu zgodnym z zasadą Wu-wei, czyli zasadą nie-działania* (2003, s. 17). Zasada ta nie polega na bezczynności, lecz na poddaniu się porządkowi tao, a nie naruszaniu go przez działanie w sposób z nim sprzeczny. Aby móc podążać za tao, potrzeba z uwagą i pokorą wsłuchiwać się w rytm natury.

Tao posiada dwie strony, wywodzące się z jednego źródła, którym w pracy z procesem odpowiadają dwie formy procesu – pierwotny i wtórny. Proces pierwotny odpowiada mniej więcej poczuciu tożsamości w tradycyjnym tego słowa rozumieniu. Zawierają się w nim zachowania, idee, przekonania itp., z którymi podmiot świadomie się identyfikuje, które są wynikiem działań intencjonalnych i o których mówi się używając sformułowań „ja jestem”, „to ja” itp. Procesy wtórne natomiast, tak jak treści archetypowe u Junga, to wszystko to, co nieintencjonalne, co nam się przytrafia, z czym się nie utożsamiamy. Całość procesu obejmuje te dwa aspekty, dlatego praca z procesem polega na wzmożeniu (amplifikacji) „dyskryminowanych” procesów wtórnych tak, aby osoba mogła doświadczyć siebie jako całości. Zazwyczaj jednak pozostajemy przy identyfikacji z procesem pierwotnym, traktując tę część procesu jako całość, co sprawia, że „możemy ujrzyć tylko zewnątrzną pozorność rzeczy”, a przecież chcemy dostrzec „subtelną istotę tao”, „wspólne źródło” (...) *przecież jesteśmy także tym, od czego się odcinamy – poprzez takie a nie inne rozumienie siebie – procesem, śniącym ciałem, przejawem niewypowiedzianej tajemnicy i wielkiej jedności tao* (tamże, s. 22 – 23).

Podobnie jak Jung – zwany zresztą niekiedy prekursorem ekopsychologii (Merritt, 1996) – James Hillman kwestionuje tradycyjną koncepcję jednostki jako wyrwanej z kontekstu środowiska naturalnego, „niezależnej” od przyrody i zasadniczo zamkniętej w granicach czegoś, co nazywane jest tożsamością, *ego*, *self* czy ja. Hillman, podważając założenie o możliwej do wyznaczenia „linii cięcia” pomiędzy „ja” i „nie-ja”, zadaje pytanie, czy w ogóle psychologia może mówić o subiektywizmie, skoro:

Tak długo jak nie możemy określić z całą pewnością gdzie kończy się „ja” (czy granicą jest moja skóra? czy wyznacza ją moje zachowanie? czy moje osobiste relacje i związki oraz ich oddziaływanie i ślady we mnie?) jak mamy ustanawiać granice psychologii? Jak dzisiaj definiujemy (a musimy to robić, skoro pierwszym zadaniem psychologii jest badanie i opisywanie subiektywnych doświadczeń) granice tej dziedziny nauki? (1995, s. xvii)

Psychologia przyjęła założenie o tworzeniu się zrębów osobowości jednostki we wczesnym dzieciństwie w, po pierwsze, relacji z gatunkiem *homo sapiens*, po drugie, z przedstawicielami tegoż gatunku najbliższymi z daną jednostką spokrewnionymi, czyli z rodzicami lub, ewentualnie opiekunami. Jeśli jednak, jak twierdzi Hillman, *...osiągnięcie przez jednostkę harmonii z jej „głębszym self” wymaga nie tylko podróży do wnętrza, lecz także osiągnięcia harmonii ze światem przyrody* (tamże, s. xix), samo odkrycie konfliktu z rodzicem z wczesnego dzieciństwa nie może być głównym środkiem do „uleczenia duszy”. Nie oznacza to, że ekopsycholodzy całkowicie odrzucają perspektywę biograficzną, jednak na pewno wskazują na ograniczenia takiej perspektywy. Jeśli widzimy siebie tylko jako niezależne jednostki, ze swoistym, wrodzonym temperamentem oraz nabytym w reakcji na oddziaływanie środowiska, lecz także indywidualnym, charakterem, a także z zestawem cech, stylów radzenia sobie, sposobów reagowania itp., to łatwo jest popaść w złudzenie, że wiemy, gdzie kończy się „ja”, a gdzie zaczyna się „nie-ja”. To złudzenie może być poważną przeszkodą w samorozwoju, zatrzymującą człowieka przed odkryciem najgłębszych pokładów jego psychiki. Zagłębienie się w świat animistycznych bogów i archetypów, jakie sugeruje Hillman, zakłada obalenie świadomości ukształtowanej na Kartezjańskim racjonalizmie i judeochrześcijańskim dogmacie hierarchicznego podziału między człowiekiem a światem natury oraz między sacrum i profanum. *Jeśli wsłuchamy się w słowa Roszaka, Freuda i Junga*, pisze Hillman, *najgłębiej zbiorowe i nieświadome ja to naturalny świat materii* (tamże, s. xix).

We współczesnym rozumieniu tożsamości człowieka dwa obszary – dzikość i cielesność – stanowią wciąż zaniedbany teren. Jest to zrozumiałe z perspektywy kultury, która określa się jako „ucywilizowana” i „postępowa”, jako zaprzeczenie wszystkiego, co „dzikie”, czy „prymitywne”, jednak okazuje się niefunkcjonalne w dłuższej perspektywie. Postaram się rozwinąć ten temat w dalszej części rozważań o ludzkiej tożsamości.

1. O dzikości w człowieku i poza nim.

Ideologia walki z przyrodą opanowała umysł ludzki tak dalece, iż za punkt honoru zaczęto przyjmować także sukcesy w walce z przyrodą w sobie samym.

W. Łukaszewki, 1984, s. 37

U podstaw światopoglądu Arnolda Mindella (Mindell 1991, 1992, Szymkiewicz-Kowalska 2003), leży założenie, że człowiek ulega bezustannym przemianom, tak jak sama natura. Jest czymś w rodzaju „kanału”, przez który przepływają energie obecne w przyrodzie. Natura nie dyskryminuje żadnej z tych energii, lecz człowiek ma tendencję do dzielenia ich na pożądane, które wspiera i aktywnie w sobie rozwija i odrzucane, zwykle nieuświadomiane lub traktowane jako „nie-ja”. Mindell, inspirowany filozofią Wschodu i Jungiem, ujmował człowieka holistycznie jako godzącego w sobie przeciwieństwa, jak energie *Jin* i *Jang* w symbolu tao. Większość ludzi jednak, usiłując określić się w kategoriach indywidualnej i stałej tożsamości, odróżniającej ich od reszty świata, nie bierze pod uwagę swojej „ciemnej strony”. Niechciane treści

i doświadczenia udaje im się utrzymywać w nieświadomości, jednak długotrwałe niedopuszczanie ich do głosu bywa źródłem różnych dolegliwości somatycznych i psychicznych. Ludzie z różnych przyczyn nie pozwalają sobie na ekspresję zachowań i dążeń, które przeczą ich własnemu (często narzuconemu przez innych) wizerunkowi siebie. Niektórzy chcą być tylko władczy, inni bierni i ulegli; jedni mają nieodpartą potrzebę dawania, drudzy koncentrują się na braniu i gromadzeniu dóbr.

Restrykcyjne podejście do przyrody, czyli – ogólnie rzecz biorąc – kontrola dzikości w człowieku i poza nim, ma w „cywilizowanym” świecie długą tradycję. Paul Shepard (1998), ekopsycholog rozwoju i jeden z prekursorów ruchu ekologicznego, przedstawił historię rozwoju człowieka, z której wynika, że przyczyną psychologicznego kryzysu współczesnych społeczeństw jest tradycja zmagania się z „wrogimi” siłami przyrody, trwająca od czasów rozpoczęcia przez człowieka osiadłego trybu życia. W książce *Nature and Madness*, Shepard zestawia dwa światy – naszych przodków, łowców-zbieraczy oraz ich następców, uprawiających ziemię i prowadzących osiadły tryb życia. Pierwszy ze światów przedstawia jako wzorzec zdrowej społeczności, w której rozwój jednostki przebiegał w sposób optymalny. Dziecko uczyło się życia od matki, od innych członków społeczności, ale przede wszystkim poprzez samodzielne eksplorowanie przyrody. Społeczność była potrzebna, aby przekazać symboliczne dopełnienie doświadczanej przez dziecko rzeczywistości – w rytuałach przejścia, przez totemy, ustnie przekazywane mity stworzenia, opowieści z życia przodków itp. – ale najistotniejszą przewodniczką dla jednostki była sama przyroda. Mały człowiek, poznając ją, tworzył sobie swój pierwszy wizerunek rzeczywistości – niezwykle bogatej i tajemniczej, w której każdy element był nierozdzielnie związany z całą resztą. Na bazie tych doświadczeń nabywał niezmiernie istotnych dla społeczności cech – niezależności, a zarazem zdolności do współdziałania i przystosowywania się, cierpliwości, odwagi, uważności, odpowiedzialności i wielu innych. Uczył się być w przyrodzie jako samodzielna jednostka, która widzi odmienność świata od siebie, a jednocześnie potrafi dostosowywać się do tego świata, jako jego część (Shepard, 1998).

Jedną z głównych korzyści, jaką według Sheparda łowcy-zbieracze czerpali ze swoich wczesnych doświadczeń z przyrodą, było adekwatne, niedualistyczne odbieranie rzeczywistości. Odbierali oni świat przyrody bezpośrednio, nie nadając mu uprzednio znaczeń (jak w znanych uproszczeniach: mądra sowa, chytry lis, uparty osioł itp.). Dzięki temu obserwowali i internalizowali całe bogactwo przejawianych przez dzikie zwierzęta zachowań. Nie dzielili ich też na dobre i złe, akceptowane i odrzucane, pożyteczne i zbędne czy szkodliwe. Każda aktywność miała swoją wartość, tak jak każde zwierzę i każda roślina, każdy żywioł – niszczący czy dający życie – jest nierozdzielnym elementem ekosystemu (Shepard, 1998).

Człowieka osiadłego, w przeciwieństwie do jego przodków – nomadów, charakteryzuje nierealistyczne podejście do świata naturalnego. Łowcy-zbieracze, pisze Shepard, *zwykle radzili sobie ze sprzecznościami i godzili je w swoich mitologiach, podczas gdy farmerzy, dla których były one prawdopodobnie bardziej istotne, wypierali je* (1998, s. 29). Ponieważ człowiek

osiadły nie znalazł już tak dobrze praw natury, zaczął czuć się w niej niepewnie. Dziką przyrodę zaczął postrzegać jako zagrożenie – wszystkiego, co złe i niebezpieczne zaczął upatrywać właśnie w niej. W ten sposób świat zewnętrzny stał się ekranem dla projekcji jego wewnętrznego rozszczepienia na jego dobre i złe „ja”, pożądane i wypierane zachowania. Aby dodać sobie pewności siebie, podporządkował sobie część gatunków zwierząt, włączając je do świata dla siebie zrozumiałego i niezagrożającego. Udomawiając je, zubożył znacząco ich zachowania związane z rozmnażaniem, migracją, zdobywaniem pożywienia itp. Również ziemię i jej plony zepchnął do roli służebnej wobec siebie. Zaczął regulować rzeki, uprawiać pożądane gatunki roślin, likwidując te, które nazwano chwastami, wkrótce zaczął też modyfikować gatunki tak, aby odpowiadały jego wzrastającym potrzebom.

Istotnym przejawem „postępu” ludzkości ku zdominowaniu przyrody i uniezależnieniu się od jej rytmów był, oprócz przyjęcia osiadłego trybu życia, rozwój kultu własności. Obecna potęga gospodarcza krajów Europy Zachodniej i Ameryki Północnej jest efektem zdobywania i kolonizowania dzikich terenów, niszczenia rdzennych kultur i zawłaszczania ziem zamieszkującej je ludności. Kraje kolonizatorskie postuluowały się odpowiednim dyskursem⁴⁾, który służył zdyskredytowaniu i obdarciu z jakichkolwiek wartości „dzikusów” i ich tradycji. W ten sposób pozbawiano ich prawa głosu, wskutek czego ich eksterminacja mogła stać się sprawą techniczną, a nie kwestią moralną. To samo dotyczyło ziemi i świata przyrody, który już od wieków w Europie pozbawiony był duszy, czyli immanentnej wartości, jaką cieszył się jedynie samotnie królujący człowiek. Biały człowiek traktował ziemię przedmiotowo, jako towar, którym można było handlować i który istniał po to, żeby go eksploatować. Dla Indian amerykańskich natomiast, jak pisze Donald Fixico, profesor Wydziału Historii Indian Amerykańskich na Uniwersytecie w Kansas, *idea „posiadania” ziemi była obca (...) Nie mogli oni pojąć jak można być właścicielem Ziemi, dopóki nie została im ona odebrana. Indianie wierzyli, że ludzie byli jedynie zarządcami Ziemi, ale biały człowiek sądził inaczej* (1999 2003).

Jak widać, przekonania dotyczące tożsamości człowieka w danej kulturze zwykle zostają rzutowane na świat zewnętrzny i mają swoje konsekwencje w sposobie, w jaki traktowana jest przyroda. Podział na przyrodę dziką i udomowioną, na świat kultury i natury, na sacrum i profanum, jest, w świetle przedstawionych tu teorii, przejawem konstruktów teoretycznych, który stał się rzeczywistością poprzez wysiłki jego twórców, którzy przez wieki kształtowali świat według swoich wyobrażeń. Shepard pisze:

Ludzie intuicyjnie zauważają analogie pomiędzy materialną rzeczywistością wokół nich a ich wewnętrznym światem. Jeżeli rzeczywistość zewnętrzną rozumieją jako chaos anarchistycznych sił albo jako martwą i nieruchomą, tak samą będą odbierać swoje własne ciało i społeczeństwo; tak też będą myśleć i działać zgodnie z takimi założeniami i usprawiedliwiać swoje idee, zmieniając rzeczywistość tak, żeby ją do nich dopasować; i tak też będą wychowywać swoje dzieci (1998, s. 72 73).

2. Ciało ludzkie dzikie czy oswojone?

Jesteśmy przyzwyczajeni do myślenia, że jeśli czemuś zaprzeczamy, to po prostu ginie to gdzieś we wszechświecie, albo że bogowie jakoś sobie z tym radzą, lub coś w tym stylu. Teraz jednak już wiemy, że świat jest bardzo mały i że to, czemu zaprzeczamy, tak po prostu nie znika. Wchodzi w nasze ciała, w proces mniej od nas zależny, może to być proces komórkowy albo metaboliczny lub rakowy. (...) Niedocenianie pewnych spostrzeżeń i nie zajmowanie się nimi jest jak wyrzucanie śmieci na ulicy. Ktoś w końcu będzie musiał je posprzątać.

Arnold Mindell, za: Bodian, 1991, s. 91

Choć od wieków za powód do chwały i dowód na swoją wyższość nad resztą stworzenia człowiek uważał zdolność do panowania nad naturalnymi, zwierzęcymi impulsami w sobie, istnieje na co dzień mnóstwo sytuacji, w których jedynie neurotyczna dysocjacja może go uchronić przed świadomością przynależności i zależności od świata przyrody. Stale przekonujemy się o istnieniu w nas dzikiej natury, kiedy ciało, jak byśmy nie starali się go ucywilizować, bez ustanku generuje fizjologiczne reakcje, takie jak głód, ból, symptomy cielesne, podniecenie seksualne, czy jakiegokolwiek emocje. *Dziki*, według słownika języka polskiego, oznacza *nieucywilizowany, będący w stanie natury, w stanie pierwotnym*. Mówiąc o gatunku *Homo sapiens*, określenia *dziki* używamy zwykle w sensie pejoratywnym, jako *srogi, okrutny, rozjuszony, gwałtowny, niepohamowany, nieopanowany* (Sobol, 2002). Stąd zarówno dzikość, jak i cielesność nie zyskały sobie najlepszej reputacji, jako tereny niemożliwe do pełnego poznania, a co najważniejsze (a dla wielu najbardziej uciążliwe), kontrolowania.

Alienacja od ciała, skutkująca wewnętrznym rozszczepieniem współczesnego człowieka, przejawia się w języku tendencją do traktowania go jako coś, co się „ma”, a nie, czym się „jest” (tak jak właściciel ziemski posiada ziemię, a nie jest jej częścią). Konsekwencjami niewystarczającego kontaktu z własnym ciałem są nadmierna jego eksploatacja, zatrucie toksycznymi substancjami, zablokowanie uczuć, sztywność ruchów itp. Według Alexandra Lowena, bardzo istotne w psychoterapii jest rozbudzenie świadomości ciała, gdyż powoduje „uziemienie” (ugruntowanie), czyli *kontakt z rzeczywistością wyrażający się między innymi odpowiednim do sytuacji tonusem mięśni i świadomością kontaktu z podłożem i z sobą samym* (1992, s. 190). Dlatego ponowne poczucie ciała nie tylko daje szansę na poprawienie stanu zdrowia, lecz pomaga w stworzeniu pełniejszych i bardziej świadomych relacji z otoczeniem.

Lowen w interesujący sposób ilustruje upośledzenie kontaktu człowieka z przejawami dzikości, pokazując powszechne zmagania rodziców z własnymi dziećmi. Według Lowena, to brak zaufania do mądrości natury powoduje, że walczymy z dziećmi, aby „wyrosły na ludzi”, zamiast pozwolić im na wyrażanie w sposób nieskrępowany naturalnie przejawiających się w nich emocji gniewu, rozpacz, czy nieopanowanej radości (wystarczy popatrzeć na reakcje ludzi na krzyczące z radości dzieci, szczególnie w miejscach publicznych).

Lowen pisze o *gracji*, rozumianej jako swoboda ruchów, w których istota ludzka, podobnie jak dzikie

zwierzę (lub jako dzikie zwierzę), wyraża jedność ciała i umysłu, oraz jako łaska, czyli przepełnienie duchem, czy inaczej, boską energią. Małe dziecko jest pełne gracji, kiedy otwiera usta, aby chwycić piersi matki lub kiedy podskakuje i piszczy w niebogłosy na widok ulubionego zwierzątka. Zachowaniem pełnym gracji jest też dziecięcy gniew, kiedy energia frustracji dziecka wypełnia jego ciało, po czym eksploduje w płaczu, krzyku i tupaniu nogami.

Dzieci posiadają umiejętności (jak na przykład zdolność do otwartego i nieskrępowanego krzyku), których dorośli często muszą uczyć się od nowa. Nierzadko dopiero po wielu latach, kiedy nauczycielowi np. „siada” głos, albo urzędnikowi zaczynają dokuczać bóle kręgosłupa, zauważają oni, że utracili naturalną w dzieciństwie zdolność do oddychania przeponowego, mówienia z otwartym gardłem, czy przyjęcia prostej, otwartej i rozluźnionej postawy. Według Lowena *zdolność do patrzenia na dziecko jak na istotę niewinną wywodzi się z głębokiego szacunku do natury. Jeżeli żyjemy w harmonii z przyrodą i z samymi sobą, potrafimy również żyć w harmonii z naszymi dziećmi. (...) Jeśli eksploatujemy przyrodę, to będziemy nieuchronnie eksploatować swoje dzieci* (tamże, s. 24–25). To samo można powiedzieć o stosunku człowieka do zwierząt. Jak zauważyła pisarka kanadyjska, Margaret Atwood, *Wszystko, co robiliśmy zwierzętom, robiliśmy sobie nawzajem: na zwierzętach wypróbowywaliśmy swoje siły*⁵ (Atwood, 1998, s. 122).

Bliskie Lowenowskiej teorii naturalnej gracji są ekopsychologiczne poglądy Andy Fishera. Twierdzi on, że *jedną z głównych konsekwencji przystosowania się do środowisk niezgodnych z naszą naturą jest to, że zaczynamy żyć zgodnie z wewnętrznymi znaczeniami – wierzeniami, koncepcjami, zasadami, nakazami moralnymi – które zastępują nasze własne organizmiczne, emocjonalne znaczenia. Postępujemy zgodnie z uewnętrznionymi konwencjami społecznymi, zamiast kierować się intencjami wyrażanymi przez ciało* (2002, s. 76). Również w tej koncepcji, tak jak u Lowena, człowiek, którego naturalne impulsy z jakichś przyczyn zostały zablokowane, traci autentyczność swojego istnienia. Cena, jaką musimy zapłacić za wyalienowanie od własnego ciała jest wielka – *tracimy vitalność, spontaniczność i kreatywność (...) Nasze działania stają się powtarzalne, bezduszne, niezwiązane z potrzebami organizmu. (...) Stajemy się niepewni siebie samych, tracimy rozeznanie w naszych potrzebach, ponieważ brakuje nam wewnętrznego przewodnika* (tamże, s. 77).

Pomimo cierpień, jakich przysparza niemożność zaspokojenia potrzeb ciała, ludzie odcięci od naturalnych impulsów często są wyznawcami i żarliwymi obrońcami poglądów swoich „ciemieżycieli”. Tymi ciemieżycielami bywają konkretne osoby, jednak psychologiczny problem pojawia się, kiedy sądy ludzi, społeczeństw, instytucji itp., ulegają introjekcji i zostają przyjęte jako własne przez uciskane przez nie jednostki. W ten sposób powstaje Freudowski *superego*, zwane popularnie wewnętrznym krytykiem. Człowiek, nękaný przez głosy z wewnątrz, które sprzeciwiają się impulsom wysyłanym przez niezaspokojone ciało, prowadzi wyczerpującą wojnę sam ze sobą, co powoduje *odciągnięcie energii od procesu rozwoju, naginając ją*

tak, aby służyła „więzieniu” naturalnych impulsów z ciała (tamże, s. 77). Dzieje się tak, kiedy potrzeby cielesne kładziemy na ołtarzu akceptacji społecznej, kiedy nasze własne prawdziwe potrzeby i chęci stają się źródłem niepokoju, kiedy uciskamy siebie samych przeciwko naszym spontanicznym impulsom cielesnym ze strachu, że prawdziwa ekspresja siebie lub stawianie świata jakichkolwiek wymagań, doprowadzi jedynie do odrzucenia i utraty miłości. Żyjemy nie dla siebie, lecz dla pseudomiłości innych (tamże, s. 77).

Efektom tłumienia głosu naturalnego, wewnętrznego przewodnika, jest życie w świecie fantazji i iluzji (tamże, s. 78). Człowiek odczuwa tęsknotę, lecz nie rozumie skąd ona się bierze, więc zaczyna tworzyć swój prywatny, bezpieczny świat wyobrażeń o idealnym związku, sławie, dobrobycie, Raju, itp. W ten sposób wycofuje swoją witalną energię ze zmysłów i z mięśni, które mogłyby być łącznikiem między nim a światem.

Innym sposobem na doraźne załagodzenie cierpienia związanego z wyobcowaniem od swojej natury i utratą kontaktu ze światem jest powszechnie nadużywany narkotyk – intelekt, którego działanie Frederick Perls nazwał *werbalnym transem* (za: tamże, s. 78). Podobnie jak życie marzeniami, zatopienie się w teoriach i ideach oddala od doświadczenia zmysłowego. Jak pisał Max Schupbach, powołując się na mędrca taoistycznego Lao-tsy, *doświadczenie samo w sobie jest wystarczające, nie potrzebuje żadnych dodatkowych wyjaśnień, ani przypisanych znaczeń, (...) podążanie za czystymi, niezinterpretowanymi sygnałami twórczego umysłu kreuje stan oświecenia i poczucie jedności ze wszystkim* (2003, s. 82). Schupbach podaje piękny przykład ze swojego doświadczenia, jako lekarz i psychoterapeuta, w pracy z umierającym mężczyzną chorym na AIDS. Zastosował on POP-owską technikę amplifikacji (wzmocnienia) sygnału z ciała – w przypadku tego mężczyzny sygnałem był problem

z oddychaniem. Kiedy pacjent skupił się na swoim oddechu i pozwolił mu w pełni zaistnieć, jego stan wyraźnie się zmienił – na twarzy odmalował się spokój, po czym otworzył oczy i powiedział, że płacze z radości, ponieważ zobaczył siebie, jak skacze z klifów nad brzegiem oceanu i unosi się w powietrzu, patrząc na świat. Powiedział, że w przeciwieństwie do tego, jak to widzi na co dzień, zauważył, że jest pełen miłości dla całej planety i wszystkich żyjących na niej istot, a także głębokiej nadziei i optymizmu – pewności, że wszystko jest w porządku i toczy się w najlepszym kierunku (tamże, s. 84 – 85). Procesem wtórnym (nieuświadomionym, dziejącym się nieintencjonalnie) tego człowieka był symptom z ciała – trudności z oddechem. Zgodnie z teorią procesu, symptomy fizyczne są przejawami procesu wtórnego, które starają się przebić do naszej świadomości (tamże). Uogólniając więc, jak widać z powyższego przykładu, uświadomienie, doświadczenie i „wysłuchanie” tego, co mają nam do powiedzenia symptomy z ciała, może nas otworzyć na całkiem nowe rodzaje przeżyć. Możemy zachwycić się emocjami (jak nieoczekiwany zalew miłości do wszystkich istot), o których wcześniej nie mieliśmy pojęcia, że mogłyby w nas zaistnieć.

Agata Korbel

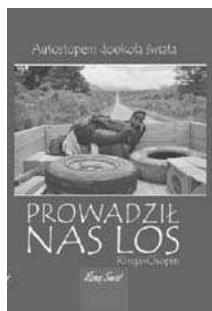
PRZYPISY

- 1 Jest to tylko jedna z możliwych klasyfikacji, w literaturze można spotkać się z wieloma innymi ujęciami.
- 2 O praktykach tych można przeczytać na stronie <http://trumpeter.athabasca.ca/content/v13.2/boston.html> lub w artykule Sewall w antologii *Ecopsychology...*
- 3 *Poszukujący mówi: „Nie wiem”. Świadczy to o honorze. Mistrz mówi: „Nie wiem”. Wymaga to posiadania umysłu mistycznego, zdolnego, by wiedzieć wszystko poprzez niewiedzę. Uczeń mówi: „Ja wiem”. Świadczy to o ignorancji, o wypaczeniu zapożyzonego poznania* (De Mello, 1994, s. 58).
- 4 (Za): Foucault (1987): przejawiającym się głównie w języku zhierarchizowanym obrazem rzeczywistości.
- 5 *Anything we could do to the animals we could do to each other: we practiced on them first.*

Cd. w następnym numerze.

POLECAMY POLECAMY POLECAMY

Kinga i Chopin, Prowadził nas los



472 strony na matowej kredzie,
sztywna okładka,
mnóstwo kolorowych fotografii
oraz mapa podróży.

Można ją zamówić
bezpośrednio poprzez
stronę internetową
podróżników:
www.geocities.com/kingachopin

