

Ekopsychologia i Carl Gustav Jung. Od bojaźni do miłości życia

Jesteśmy osaczeni przez aż nazbyt ludzką bojaźń, że świadomość – nasza prometejska zdobycz – ostatecznie okaże się niezdolna, by służyć nam tak dobrze jak natura.
C.G. Jung (CW, 8, par. 750, tłum. własne)

Ludzka bojaźń

Słowa Carla Gustava Junga, będące mottem tego artykułu, obrazują w dobitny sposób proces, który możemy obserwować wyraźnie, szczególnie w ostatnich dekadach – proces oddzielania się człowieka od natury. Oddzielanie się od natury możemy rozumieć dwojako. Z jednej strony jako zaprzeczanie tego, że stanowimy część przyrody, że jesteśmy jednym z gatunków zwierząt zamieszkujących Ziemię, powiązanych z całą biosferą. Z drugiej strony można rozumieć ten proces jako oddzielanie się od naszego ciała, emocji, instynktów, czyli naszej nieświadomości. Jung widział głębokie powiązanie między naturą – naszym zwierzęcym uposażeniem w postaci instynktownych reakcji – a nieświadomością, szczególnie nieświadomością zbiorową. Cywilizacja i zachodnia kultura, którą stworzył człowiek przez wieki powoli dokonywała stopniowego oddzielania i deprecjonowania tego, co zwierzęce w nas, a w ostatnich dekadach proces ten gwałtownie przyspieszył.

Świadomość wraz z kontrolującym ego oraz nieświadomość, tożsama w gruncie rzeczy z naturą i instynktami, stanowią dwa sposoby adaptacji do zmian zachodzących w świecie. Pierwszy z nich jest właściwy dla człowieka, drugi dzielimy ze wszystkimi pozostałymi zwierzętami. To właśnie umiejętność adaptacji do zmian stanowi o sukcesie ewolucyjnym gatunku lub o jego porażce. I to właśnie postawa wobec zmiennej rzeczywistości wywołuje w nas bojaźń, o której pisze Jung. W istocie zmienność jest jedyną niezmienną rzeczą w świecie i przyjęcie właściwej postawy wobec niej jest dla człowieka podstawą przetrwania.

Nasza cywilizacja powędrowała jednak w kierunku uprzywilejowania tylko jednego ze sposobów radzenia sobie ze zmianą – kontroli. Staramy się mozolnie uczynić nasz świat zrozumiałym i uporządkowanym wedle naszych kategorii poznawczych. Próbujemy okiełznać zmienność – zarówno tą przewidywalną, jak i nieprzewidywalną. Potrzeba kontroli rodzi jeszcze większą potrzebę kontroli, powoduje lęk i poczucie pustki. Wyrugowaliśmy w ten sposób naturalną w dziecięcym etapie rozwoju ciekawość świata wynikającą właśnie z umiejętności dziwienia się, przyjmowania świata jako nieznanego, otwartej karty. W istocie robimy to programowo posyłając dzieci do szkół, w których uczone są rozpoznawania jasno określonych wzorców w rzeczywistości, ale także przez lata ich umysły formatowane są do takiej jednostronności, która nie potrafi niczemu się dziwić, niczego podziwiać ani przyjąć czegokolwiek jako nieznanego i zaskakującego.

Dostrzeżenie naszego oddzielenia od natury i działania zmierzające do przywrócenia tej więzi to główne zadania ekopsychologii. Podstawowe pytanie, które przyświeca tym działaniom to pytanie o to, kim jest „ja”? Jak szeroko należy poszerzyć kontekst naszej tożsamości, by wyzwolić się z powodującego lęk wewnętrznego oddzielenia?

Poszerzanie naszej tożsamości

Psychologia głębi wraz ze swym rozwojem poszerzała pole swego pojmowania człowieka, wychodząc poza czysto racjonalistyczne ograniczenie natury ludzkiej do samej tylko świadomości. Punktem wyjścia – zarówno w przypadku Freuda, jak i Junga – była próba odczytania procesów zachodzących w nieświadomości. Różnica między nimi zaczęła się jednak zarysowywać stosunkowo wcześnie i dotyczyła istoty samej nieświadomości. Dla Freuda oznaczała ona wyłącznie nieświadome treści indywidualne, przede wszystkim te, które jednostka wyparła. Jung widział sprawę szerszej, dostrzegając również zbiorowy charakter nieświadomości manifestujący się poprzez archetypy.

Nastąpiło zatem poszerzenie kontekstu postrzegania życia psychicznego i obrazu człowieka jako takiego. Zamiast identyfikacji wąskiej, uwzględniającej wyłącznie jednostkowy i negatywny charakter nieświadomości pojawiła się taka wizja człowieka i relacji świadomości z nieświadomością, w której ta druga nie ma charakteru wyłącznie negatywnego, ale niesie za sobą treści afirmatywne. W podejściu jungowskim archetypy zbiorowej nieświadomości są czynnikiem twórczym, a sama relacja między świadomością i nieświadomością ma prowadzić do znaczącego poszerzenia świadomości w procesie indywidualizacji. Tak ją charakteryzował Jung:

„W ten sposób rodzi się świadomość, której nie więzi już małostkowy, przewrażliwiony, personalny świat ego, lecz która bierze w swobodny sposób udział w szerszym świecie zainteresowań obiektywnych. Ta poszerzona świadomość nie jest już drażliwym, egoistycznym kłębkim osobistych życzeń, lęków, nadziei i ambicji, jaki zawsze trzeba kompensować, czy korygować przez nieświadome kontrtendencje, jest ona natomiast funkcją relacji ze światem przedmiotów, łączącą jednostkę z całym światem w absolutnej, wiążącej i nierozzerwalnej komunii” (cyt za: Sharp, 1998, s. 113).

Pomimo tych sformułowań można zauważyć, że w dalszym ciągu psychologia tworzona przez Junga skupiała się jednak głównie na świecie ludzkim i była zorientowana antropocentrycznie. Zarówno Stephen Aizenstat (Aizenstat, 1995), jak i Theodore Roszak (Roszak, 1992) w swoich rozważaniach na temat ekopsychologii wychodzili od psychologii głębi. Obaj też wskazywali na potrzebę poszerzenia kontekstu pojmowania tożsamości człowieka w jego relacjach ze światem. Pojęcie nieświadomości rozumieli jeszcze szerszej niż Jung. Aizenstat pisał o nieświadomości świata, która w jego ujęciu jest kolejną, po nieświadomości zbiorowej warstwą, poprzez którą przejawia się nasza więź ze światem. O ile nieświadomość indywidualna jest nośnikiem osobistych doświadczeń czy wspomnień a nieświadomość zbiorowa łączy nas z wymiarem ogólnoludzkim, to nieświadomość świata stanowi naszą nieosobową więź z całym zwierzęcym, biologicznym i planetarnym dziedzictwem naszych ewolucyjnych korzeni. Roszak pisał o nieświadomości ekologicznej, będącej rdzeniem naszej tożsamości: „Ponieważ dla ekopsychologii tłumienie nieświadomości ekologicznej jest najgłębszym źródłem ukrytego szaleństwa społeczeństwa industrialnego, to otwarty dostęp do nieświadomości ekologicznej stanowi drogę do uzdrowienia” (Roszak, 1992).

Postulowany współcześnie dalszy rozwój psychologii głębi w kierunku ekopsychologii stanowi wezwanie do poszerzenia kontekstu pojmowania człowieka, jako jednej z wielu istot żywych, ujmowanej w całej złożoności jej relacji z innymi istotami oraz środowiskowym kontekstem. Rozwój ten powinien opierać się na paradygmacie ekocentrycznym, w miejsce antropocentrycznego. W dalszej części artykułu podjęta zostanie refleksja nad sposobami i formą tak rozumianego rozwoju psychologii głębi, rozwijanymi przez ekopsychologię. Tu jednak warto zwrócić uwagę na fakt, że już w myśli samego Junga pojawiały się – nie wyeksplikowane jednak dość mocno – wątki ekocentryczne.

Jung pisząc o archetypach nieraz odwoływał się do metafory liczącego sobie dwa miliony lat człowieka, który mieszka w nieświadomości (Stevens, 1993). Wyrażał w ten sposób swoje przekonanie, że dusza to „system przystosowawczy zrodzony z ziemskich warunków środowiskowych” (Jung, 2009, s. 37). Archetypy, tworzące owego liczącego sobie dwa miliony lat

człowieka, to chtoniczna część duszy, „za sprawą której dusza jest związana z naturą czy w każdym razie dzięki którym w sposób najbardziej zrozumiały jawi się jej związek z ziemią i światem” (Jung, 2009, s. 37). Nieświadomość zbiorowa jest dla Junga czymś, co jest zarazem pamięcią przeszłości, sięgającą do naszych zwierzęcych przodków, jak i aktywną, kształtującą nasze obecne doświadczenie częścią nas samych, którą najlepiej można określić jako „naturę w nas”:

„Nieświadomość zbiorowa nie jest czymś w rodzaju ciemnego kąta, lecz dominującym nad wszystkim osadem doświadczenia przodków, zbieranym od niezliczonych milionów lat, echem prehistorycznych dziejów świata, do których każde stulecie dodaje niemierzalnie mały przyczynek zróżnicowań i wariantów” (Jung, 2014, s. 400).

Ta i wiele innych wypowiedzi Junga są wyrazem jego głębokiej intuicji, wskazującej na korzenie naszej psychiki, które sięgają daleko poza ludzkie, w sensie gatunku *homo sapiens*, źródła życia psychicznego. Świadomość jest głównym przedmiotem dumy *homo sapiens*, jest jednak zarazem głównym jego problemem, gdyż rodzi niebezpieczne złudzenie, że człowiek jest samą tylko świadomością i tym samym czymś całkowicie odrębnym od świata natury:

„Ktokolwiek przeczy istnieniu nieświadomości tak naprawdę przyjmuje, że nasza obecna wiedza o *psyche* jest całkowita. To przekonanie jest ewidentnie tak samo fałszywe, jak założenie, że wiemy wszystko, co można widzieć o wszechświecie. Dusza ludzka jest częścią natury, a jej zagadka jest równie bezgraniczna jak sama natura. Zatem nie jesteśmy w stanie zidentyfikować ani duszy, ani natury. Możemy jedynie wyrażać swoje przekonania, odnośnie do tego jakie one są i opisywać jak działają najlepiej jak potrafimy.” (Jung, 1964, s. 6).

Nieświadomość, stanowiąca źródło świadomości, jest przez Junga pojmowana jako łącznik z całym światem natury. Manifestując się w snach, wizjach i spontanicznych obrazach dopełnia postawę świadomą, która jest zawsze ograniczona i jednostronna. Jung był przekonany, że jedynym sposobem, by poradzić sobie z opresyjnością i destrukcyjnością naszej patriarchalnej kultury zdominowanej przez męski pierwiastek Logosu i świadomość jest wejście w żywy, twórczy dialog z nieświadomością oraz integracja żeńskiego pierwiastka Erosa. W swoich rozważaniach napisanych krótko przed śmiercią, nie wyrażał zbyt optymistycznego stanowiska odnośnie do perspektyw owej przemiany:

„Nasz rozum stworzył nowy świat, w którym człowiek panuje nad naturą; świat ten zaludnił on monstrualnymi maszynami, które okazały się tak pożyteczne, że teraz niepodobna już uwolnić się od nich. Człowiek zmuszony jest podążać za awanturniczymi natchnieniami swego naukowego i wynalazczego umysłu i podziwiać samego siebie ze względu na swe wspaniałe zdobycze. Zarazem zaś jego geniusz ma niesamowitą skłonność do wymyślenia rzeczy, które są coraz bardziej niebezpieczne, ponieważ są doskonałymi narzędziami do samobójstwa ludzkości w wielkiej skali. W związku z coraz szybciej rosnącą liczbą mieszkańców Ziemi człowiek zaczął szukać środków zapanowania nad coraz większym przyrostem demograficznym. Okazuje się jednak, że natura potrafi ubiec wszystkie nasze próby, sprawiając, że wynalazczy geniusz człowieka zwraca się przeciwko niemu samemu [...]. Mimo że jesteśmy tak dumni z opanowania natury, ciągle jesteśmy jej ofiarami, ponieważ nie nauczyliśmy się nawet kontrolować samych siebie. Powoli, lecz najwyraźniej prostą drogą zmierzamy do samozagłady.” (Jung, 2007, s. 288–289).

Myśl Junga, zwłaszcza w jego ostatnich dziełach, przepełniona była duchem ekopsychologicznym. Jego intuicje co do istoty nieświadomości i jej tożsamości z samą naturą oraz wybrzmiewające pesymizmem przecucia co do dalszych losów ludzkości pozwalają nam wręcz uznać Junga za prekursora ekopsychologii. Pogląd ten wyrażał między innymi Denis Merritt (Merritt, 2012), ukazujący w swej pracy jego głęboko ekologiczne podejście. Myśli te jednak stanowią niewielki wyimek całej jego spuścizny. Jung zmarł bowiem zbyt wcześnie, by problemy środowiska mogły stać się poważną kwestią jego namysłu, przed czasem wielkiego przełomu lat 60 i 70, gdy tematy ekologiczne na dobre zagościły w społecznej świadomości.

Ekopsychologia

Lata 60 i 70 XX wieku to okres szczególnych zmian kulturowych i społecznych. Wtedy to po raz pierwszy pojawiła się również wyraźnie kwestia ekologiczna. Publikacja książki pt. *Silent spring* Rachel Carson w 1962 r. zwróciła uwagę społeczeństwa na problem DDT – szkodliwego środka owadobójczego będącego przyczyną masowego wymierania ptaków. Przyczyniła się zarazem do zakazu stosowania tego pestycydu i do powstania globalnego ruchu ekologicznego. Opinia publiczna zyskiwała coraz większą wiedzę na temat kryzysu ekologicznego – wspomnianej już szkodliwości DDT, zatrucia gleb, wód i powietrza, pojawiały się też informacje z zmianach klimatycznych. Reakcją na te społeczne zmiany była również rewizja relacji człowiek-przyroda na gruncie filozoficznym. Tak zaczął rodzić się nurt filozofii głębokiej ekologii z takimi myślicielami na czele jak Arne Naess, George Sessions i Bill Devall (Sessions, Devall, 1994) czy Warwick Fox (Fox, 1991). W swoich pracach zwracali oni uwagę, że niemal cała nowożytna filozofia podporządkowana jest paradygmatowi antropocentrycznemu. Oznacza to, że w centrum filozoficznych rozważań stawiany jest człowiek, jego relacje ze światem poza-ludzkim podejmowane są sporadycznie, a jeśli tematyka ta się pojawia, to człowiek w relacji ze światem przyrody definiowany jest jako dominujący podmiot wobec przedmiotu. Filozofia głębokiej ekologii dokonała zmiany tej optyki patrzenia na relacje człowiek-natura, a w centrum jej zainteresowań postawiona została relacja człowieka z całą biosferą widziana z perspektywy biocentrycznej, czy też ekocentrycznej. Choć poszczególni autorzy różnili się między sobą zarówno jeśli chodzi o ich inspiracje, jak i szczegółowe analizy, to wspólnymi aspektami ich myśli było podmiotowe traktowanie wszystkich istot żyjących czy nieożywionych elementów biosfery, przekonanie o dużej wadze relacji człowieka z przyrodą oraz o moralnej odpowiedzialności człowieka wobec planety.

Głęboko ekologiczna perspektywa filozoficzna stała się podstawą kształtującej się również w tamtym czasie ekopsychologii. Podstawowym postulatem ekopsychologii jest konieczność nawiązania dialogu między psychologią a ekologią (Hibbard, 2003). Twórcy ekopsychologii: Theodore Roszak (Roszak, 1992), James Hillman (Hillman, 1995) czy Joanna Macy (Macy, 1995) zwracali uwagę na fakt, że współczesna psychologia opiera się na filozoficznych założeniach wychodzących z antropocentrycznego punktu widzenia i że tak, jak filozofii potrzebny był zwrot w kierunku myślenia nieantropocentrycznego, tak psychologii potrzeba nowej wizji, która w myśleniu o człowieku uwzględniałaby jego relacje z biosferą, zakładała podmiotowe traktowanie istot nie będących ludźmi oraz moralny aspekt odpowiedzialności człowieka za jego zachowania wobec Ziemi.

Wokół samego terminu „ekopsychologia” pojawia się często sporo niejasności, warto zatem uściślić jego znaczenie. Jak wskazuje John Scull (Scull, 2008) ekopsychologii nie należy mylić z psychologią środowiskową. Termin ten odnosi się do dziedziny badań naukowych dotyczących relacji człowieka ze środowiskiem fizycznym i bada oddziaływanie człowieka na środowisko i odwrotnie, skupiając się w dużej mierze na środowisku miejskim. W odróżnieniu od psychologii środowiskowej ekopsychologia silnie powiązana jest ze swym praktycznym wymiarem – psychoterapią i innymi formami pomocy psychologicznej oraz z filozofią, jak już zostało wspomniane – głównie filozofią głębokiej ekologii. Ekopsychologię należy jednak odróżnić od edukacji przyrodniczej czy ekologicznej, choć część form edukacji przyrodniczej ma z ekopsychologią wspólny rdzeń w postaci działań zmierzających do przywracania więzi człowieka z przyrodą. Ze względu na tak rozumianą praktyczną orientację ekopsychologia odróżnia się też od głębokiej ekologii, mimo bardzo wyraźnej bliskości większości idei, będących fundamentem obu dziedzin. Relację między ekopsychologią a głęboką ekologią można przedstawić tak, iż głęboka ekologia stanowi filozoficzne zaplecze bardziej praktycznie zorientowanej ekopsychologii, której głównym obszarem zainteresowania są psychologiczne aspekty relacji człowieka z biosferą. Ekopsychologia inspirowana jest filozofią głębokiej ekologii i innymi nurtami filozoficznymi (jak taoizm, buddyzm czy filozofia antyczna), czerpie też z psychologii głębi, głównie z myśli Carla

Gustava Junga oraz Ericha Fromma. Ma również praktyczne zastosowania w przywracaniu zdrowia psychicznego poprzez przywracanie relacji ze światem natury i przez badanie emocjonalnej więzi człowieka z Ziemią oraz zastosowanie teoretycznych wglądów dotyczących relacji człowiek-przyroda do psychoterapii. Z drugiej strony ekopsychologia łączy się z aktywizmem ekologicznym, ponieważ jedynie uświadomienie sobie i wyrażanie uczuć związanych utratą ginących miejsc czy gatunków i przeżycie w związku z tym żałoby umożliwia skuteczne działania na rzecz zmian (Macy, 1995). Ekopsychologia dostarcza też osobom prowadzącym kampanie społeczne i edukacyjne cennej wiedzy o mechanizmach psychologicznych, które pojawiają się w odbiorcach spotykających się z przekazem o ekologicznym kryzysie.

Ekologiczna alienacja

Theodore Roszak zwraca uwagę, że początkiem psychoanalizy były spostrzeżenia Freuda o powszechnym wypieraniu seksualnych i agresywnych impulsów, przedstawione w pracy *Psychopatologia życia codziennego*. Teraz jednak – sto lat po wydaniu dzieła Freuda – psychopatologię naszego codziennego życia stanowi nie tłumienie impulsów seksualnych czy agresywnych, a powszechne wypieranie moralnej odpowiedzialności człowieka za stan środowiska naturalnego (Roszak, 1992). Warto zauważyć tu, że każda myśl psychologiczna czy filozoficzna nosi w sobie znamiona czasów, w których żył jej twórca. Restrykcyjna moralność obarczająca silnym tabu wszelkie przejawy seksualności była w początkach XX wieku społeczną realnością, która wywarła silny wpływ na Freuda i jego dzieło. Kulturowe, historyczne i społeczne zmiany sprawiły, że w XXI wieku w Europie sfera seksualności człowieka nie stanowi już tak istotnego problemu i tabu, a nasze czasy są okresem, w którym przemoc jest najmniejsza w całej historii (Pinker, 2015).

Roszak zauważa, że obecnie głównym problemem społecznym, kulturowym i politycznym jest właśnie kryzys ekologiczny. Rozpowszechnienie przedrostka „eko”, które pojawia się w takich wyrażeniach jak „ekozofia”, „ekofeminizm”, „ekokonsumeryzm” czy nawet „ekoterroryzm”, postrzega jako znamienny przejaw naszych czasów. Ponieważ tekst, w którym pojawiły się te spostrzeżenia został opublikowany ponad dwadzieścia lat temu, tendencje te są dziś jeszcze wyraźniej widoczne, również w języku polskim, w którym obserwujemy rozprzestrzenienie się wyrażenia „ekologiczny” jako przymiotnika określającego coraz więcej przedmiotów, produktów czy usług. Te językowe zmiany mogą niekiedy zaskakiwać, jednak świadczą o coraz szerszej i coraz szybciej rosnącej świadomości kryzysu naszych relacji z Ziemią z jednej strony i świadomości więzi z przyrodą oraz tęsknotą za tą więzią, z drugiej.

Wciąż jednak świadomość ta obejmuje niemal wyłącznie poznawczy aspekt naszej postawy wobec środowiska naturalnego. O ile nasza wiedza na temat zagrożeń związanych chociażby ze zmianami klimatycznymi czy utratą bioróżnorodności i o czynnikach, które na nie wpływają, również wynikających z naszych zachowań jako konsumentów, jest relatywnie duża, o tyle przeżywanie i wyrażanie uczuć czy emocji związanych z postępującą utratą życia na naszej planecie stanowi ciągle tabu. W tym sensie możemy mówić o zbiorowym wypieraniu moralnej odpowiedzialności za losy planety, które obecnie jawi się jako główny problem społeczny i jest współczesną „psychopatologią życia codziennego”.

Chyba wszyscy psychologowie i psychoterapeuci zgodzą się, że na zdrowie psychiczne składają się zdrowe relacje z samym sobą oraz innymi ludźmi – bliskimi i całym społeczeństwem. W istocie przywracanie do zdrowia psychicznego polega na przywracaniu zdrowych relacji jednostki ze społeczeństwem. Po drugiej stronie jest coś, co uważa się za niepoczytalność, szaleństwo, jak na przykład przekonanie, że zwierzęta, rośliny rzeki czy góry mają uczucia, emocje czy intencje. Taki obraz sprawy doskonale pokazuje, że podczas gdy więzi społeczne powszechnie uznajemy za niezbędne do prawidłowego rozwoju psychicznego, więzi ze środowiskiem naturalnym i przyrodą nie są w żadnej mierze uwzględniane w namyśle nad zdrowiem psychicznym. Niezależnie od tego jak antropomorficzne i nieuzasadnione wydaje się przypisywanie intencjonalnego działania, na sposób ludzki, na przykład roślinom, uznanie za szaleństwo takiej

właśnie postawy dużo mówi o fundamentalnych założeniach, które stoją u podstaw współczesnej psychologii. Filozoficzne, często niewypowiedziane wprost, założenia większości współczesnych nurtów psychologicznych opierają się bowiem na takiej wizji człowieka, w której to jesteśmy całkowicie niezależni od czynników przyrodniczych. Aby zrozumieć jak dalece błędna i absurdalna w gruncie rzeczy jest ta teza wystarczy uprzytomnić sobie, że bez pożywienia czy powietrza – czynników przyrodniczych i zasobów naturalnych – nie jesteśmy w stanie przeżyć nawet kilku chwil.

Takie zawężenie sposobu patrzenia na człowieka i jego relacje z otoczeniem skutkuje swoistym redukcjonizmem związanym z tym, jak psychologia postrzega moralną odpowiedzialność człowieka wobec planety. Otóż, jako że relacje ze środowiskiem naturalnym nie stanowią obszaru zainteresowania psychoterapii, przeżywanie złości, smutku czy rozpaczy w związku z degradacją środowiska naturalnego może być albo ignorowane lub bagatelizowane, albo interpretowane jako mechanizm obronny związany z przemieszczeniem uczuć z ludzkiego, bardziej istotnego obiektu (na przykład kogoś bliskiego), na obiekt inny niż człowiek, który w tym ujęciu powinien być mniej angażujący emocjonalnie niż człowiek. Mówiąc krótko – emocje przeżywane przez osobę w związku z kryzysem ekologicznym (utrata bioróżnorodności, zmianami klimatycznymi, wycinanymi lasami czy polowaniami) – nie są uznawane. Nie są uznawane społecznie, ale też mogą nie być uznane za realne w relacji psychoterapeutycznej. Skoro we współczesnej psychologii niechętnie uznaje się za znaczące dla zdrowia psychicznego człowieka relacje ze środowiskiem naturalnym, to osoba przeżywająca smutek z powodu stanu naszej planety może być na przykład zachęcana do tego, by odnaleźć **rzeczywiste** źródło tego smutku, gdy terapeuta uzna, że jest on **jedynie** mechanizmem obronnym. Oczywiście może się zdarzyć, że takie emocje stanowią mechanizm obronny, jednak założenie, że zawsze tak jest, ponieważ problemy środowiska naturalnego są odległe i nas nie dotyczą, jest bardzo niebezpieczne. Oznacza bowiem, że jeśli już ktoś uświadamia sobie wagę relacji ze środowiskiem naturalnym i swoją moralną odpowiedzialność za nie, nie tylko nie jest wspierany przez najbardziej zaufaną osobę w procesie przeżywania trudnych emocji z tym związanych, ale wręcz jego postawa i uczucia są dezawuowane.

Zmiana. W kierunku miłości życia

Nasze poczucie oddzielenia od Ziemi, procesów przyrody i własnego wnętrza jest podstawowym powodem tego, że nie jesteśmy w stanie skutecznie działać by dokonywać zmian w kierunku naszego dobrostanu i psychicznego zdrowia oraz bardziej harmonijnego współistnienia w świecie. Informacje o stanie naszej planety wywołują w nas poczucie bezsilności, bezradność, strach, złość, frustrację lub poczucie winy i rezygnację. Wszystkie te emocje utrudniają bądź uniemożliwiają podjęcie właściwych działań, nawet jeśli mamy wystarczającą wiedzę, by to uczynić. Istotne jest również to, że gdy tylko pojawia się taka emocjonalna reakcja częstokroć jest ona od razu wypierana, bagatelizowana bądź podlega szeregowi innych mechanizmów obronnych, które pozwalają unikać nieprzyjemnych odczuć emocjonalnych.

Jeffrey Kiehl, analityk jungowski zajmujący się naukowo zmianami klimatycznymi zauważa, że istnieje szereg mechanizmów obronnych, które uniemożliwiają ludziom przyjęcie informacji o zmianach klimatycznych takich jak zaprzeczanie informacjom, projekcja odczuwanych emocji na innych czy racjonalizacja przejawiająca się w uspakajającym przekonaniu, że kiedyś ktoś na pewno jakoś rozwiąże ten problem (Kiehl, 2016). Zwraca on również uwagę, że emocje wywoływane przez wiadomość o powadze zmian klimatu wraz z towarzyszącymi im mechanizmami obronnymi można rozpatrywać jako symptomy traumy. Może się to wydawać zaskakujące lub niezrozumiałe jeśli o traumie myślimy jako o przeżytych osobiście, przerażającym i zagrażającym jednorazowym doświadczeniu. Jednak współcześnie psychoanalicy i znawcy traumy (Mitchell, Black, 2017) podkreślają, że trauma to również doświadczanie chronicznego, długotrwałego stanu deprywacji podstawowych potrzeb. Jasnym stanie się dlaczego emocjonalna odpowiedź wielu ludzi na informacje o fatalnym stanie przyrody i jego antropogenicznych przyczynach jest symptomem traumy, gdy uświadomimy sobie jak daleki od naturalnego jest nasz

współczesny styl życia. Żyjąc w miastach, jedząc wysoce przetworzoną żywność, mając niezwykle ograniczony kontakt z naturalnym środowiskiem, niewielką ilość ruchu, będąc narażonym na hałas, smog i zanieczyszczenia powietrza, spędzając większą część swojego życia w otoczeniu znacznie zmienionym przez człowieka jesteśmy poddawani stałej depriwacji naszych podstawowych potrzeb biologicznych. Richard Louv stan ten nazywa zespołem deficytu natury (Louv, 2014).

Droga w kierunku zmiany od bojaźni powodowanej oddzieleniem do miłości życia prowadzi przede wszystkim przez zaakceptowanie i wyrażenie wszystkich uczuć związanych z żałobą po utraconej więzi z ginącym na naszych oczach życiem. Joanna Macy i John Seed opracowali i prowadzili warsztaty „rozpaczy i umocnienia”, podczas których uczestnicy mieli okazję doświadczać tego rodzaju kataraktycznej mocy wspólnoty w dzieleniu się uczuciami. Seed pisze o nich tak:

„Doświadczenie w prowadzeniu warsztatu »rozpaczy i umocnienia« sugeruje, że odrętwienie i apatia nie wynika z ignorancji czy obojętności; przeciwnie, większość z nas jest głęboko świadoma zniszczenia naszej planety. Problemem jest to, że nie próbujemy przeżywać tych informacji z powodu strachu przed uczuciem rozpaczy, którą mogą one wywołać. Boimy się upaść pod ich ciężarem. Co więcej, nasze społeczeństwo skonstruowało zakazy, uniemożliwiające wyrażanie i przekazywanie tego rodzaju doświadczenia udreki”. (Seed, 1992, s. 17).

Drugim krokiem, który możemy uczynić na tej drodze jest spojrzenie w głąb siebie. Nie doceniamy tego, jak wiele do rozwiązania naszych problemów wnieść może twórczy, ożywczy dialog z naszą nieświadomością:

„Zmiana musi brać początek u indywidualnego człowieka – może nim być każdy z nas. Nikt nie może pozwolić sobie na to, aby odwrócić wzrok i czekać na kogoś, kto miałby to za niego zrobić, gdyż on sam nie ma na to ochoty. Ponieważ jednak najwyraźniej nikt nie wie, co począć, warto byłoby się rozejrzeć, czy w naszej nieświadomości nie tkwi ratunek”. (Jung 2007, s. 289).

Bibliografia:

- Aizenstat, S. (1995). Jungian psychology and the world unconscious. W: *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind*, (ed.) T. Roszak, M.E. Gomes, A.D. Kanner. San Francisco: Sierra Club Books.
- Devall, B., Sessions, G. (1994). *Ekologia głęboka. Życie w przekonaniu iż Natura coś znaczy*. (tłum. E. Margielewicz). Warszawa: Wydawnictwo Pusty Obłok.
- Hibbard, W. (2003). Ecopsychology: A review. *Trumpeter*, 19 (2), s. 23–58.
- Hillman, J. (1995). A Psyche the Size of the Earth: A Psychological Forward. W: *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind*, (ed.) T. Roszak, M.E. Gomes, and A.D. Kanner. San Francisco: Sierra Club Books.
- Jacobi, J. (1993). *Psychologia C.G. Junga*. (tłum. S. Łypacewicz). Warszawa: Wydawnictwo Wodnika.
- Jung, C.G. (1964). Approaching the unconscious. W: *Man and his Symbols*. London: Aldus Books.
- Jung, C.G. (2007). *Życie symboliczne*. (tłum. R. Reszke). Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Jung, C.G. (2009). *Przełom cywilizacji* (tłum. R. Reszke). Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Jung, C.G. (2014). *Dynamika nieświadomości* (tłum. R. Reszke). Warszawa: Wydawnictwo KR.
- Kiehl, J. (2016). *Facing Climate Change: An Integrated Path to the Future*. New York: Columbia University Press.
- Louv, R. (2014). *Ostatnie dziecko lasu*. (tłum. A. Rogozińska). Warszawa: Grupa Wydawnicza Relacja.

- Macy, J. (1995). Working Through Environmental Despair. W: *Ecopsychology: Restoring the earth healing the mind*, (ed.) T. Roszak, M.E. Gomes, and A.D. Kanner. San Francisco: Sierra Club Books.
- Merritt, D.L. (2012). *Jung and Ecopsychology: The Dairy Farmer's Guide to the Universe Volume 1, Tom 1*. Carmel: Fisher King Press.
- Mitchell, S.A., Black, M.J. (2017). *Freud i inni. Historia współczesnej myśli psychoanalitycznej*. (tłum. J. Gilewicz). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pinker, S. (2015). *Zmierzch przemocy. Lepsza strona naszej natury*. (tłum. T. Bieroń). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Roszak, T. (1992). The Voice of the Earth: Discovering the Ecological Ego. *Trumpeter*, 9 (1).
- Scull, J. (2008). Ecopsychology: Where Does It Fit in Psychology in 2009? *Trumpeter*, 24 (3), s. 68–85.
- Seed, J. (1992). Usłyszeć wewnątrz siebie głos płaczącej Ziemi. (tłum. E. Grzybowska) W: *Myśląc jak góra. Zgromadzenie Wszystkich Istot*. Warszawa: Wydawnictwo Pusty Obłok.
- Sharp, D. (1998). *Leksykon pojęć i idei C.G. Junga*. (tłum. J. Prokopiuk). Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskie.
- Stevens, A. (1993). *The Two Million-Year-Old Self*. Texas University Press .
- Fox, W. (1991). Transpersonal Ecology and The Varieties of Identification, *Trumpeter*, 8 (1) (tłum. A. Rubacha) <http://dzikiezycie.pl/archiwum/2010/wrzesien-2010/ekologia-transpersonalna-a-roznorodnosc-tozsamosci-trzy-podstawy-utozsamiania/page:3> Data pobrania: 29.06.2017.