

Wołanie o integralną ekopsychologię¹

Integralne i nowoczesne podejście do edukacji ekologicznej wymaga odpowiedniego fundamentu w postaci systemowej wizji świata oraz człowieka. Wydaje się, że stworzenie takiej wizji jest obecnie podstawowym zadaniem psychologii jako nauki. Wprawdzie, jak wiemy, psychologia sama jest częścią problemu, który stara się rozwiązać, to jednak na gruncie tej dyscypliny pojawiają się takie podejścia, które dają nadzieję na prawdziwy przełom.

Jednym z tych podejść jest ekopsychologia zaproponowana przez Theodora Roszaka (1995). Wskazuje ona na ścisły związek natury ludzkiej z biosferą. Roszak podkreśla, że obecnie ulegamy niebezpiecznemu złudzeniu, jakoby istota ludzka oderwała się od przyrody i w tym stanie mogła przetrwać w oparciu o rozwijane przez siebie technologie. Ekopsychologia nie tyle jest nauką w akademickim sensie tego słowa, ile projektem przypominającym „muzykę, która najlepiej brzmi, kiedy gra się ją ze słuchu” (Roszak, 1995). Autor pisze, że ta muzyka, „to w istocie słuchanie całej osoby, wszystkiego, co zanurzone, nienarodzone, schowane w kryjówce: niemowlęcia, cienia, dzikusa, wygnańca”. Natomiast zasady ekopsychologii sformułowane przez niego, „to jedynie wskazówka, pokazująca jak głęboko trzeba się zasluchać, żeby usłyszeć *Self*, przemawiające przez *self*” (Roszak, 1995).

Obok ekopsychologii ważnym źródłem inspiracji w poszukiwaniu nowej, integralnej wizji świata i człowieka jest psychologia integralna zaproponowana przez Kena Wilbera. Stanowi ona twórczą kontynuację nurtu określanego jako filozofia wieczysta. Wilber próbuje w swoim podejściu integrować różne systemy, filozofie i teorie, od wschodnich koncepcji psychologicznych i mistycznych po zachodnie, oparte na nauce, ale też i duchowości. Z tej mieszaniny różnych, czasami sprzecznych podejść ostatecznie wyłania się charakterystyczny wzorzec, który leży u podstaw całej rzeczywistości. Jednym z istotnych aspektów tego nurtu jest wskazanie na schemat rozwoju świadomości, która stopniowo (podobnie jak inne wymiary rzeczywistości) przechodzi przez określone stadia osiągając pełnię swojego potencjału (Wilber 2002).

Według Kena Wilbera podstawowym wzorcem rzeczywistości jest tak zwany Wielki Gniazdowy Układ Istnienia, czyli rodzaj kontinuum, na którym dokonuje się rozwój we wszystkich aspektach rzeczywistości. Istotnymi punktami na tym kontinuum są: materia,

¹ Artykuł stanowi fragment książki „Filozofia, psychologia i ekologia w edukacji na rzecz zrównoważonego rozwoju” Ogrodnik B., Kulik R., Skubała P.(2010) Śląski Ogród Botaniczny w Mikołowie.

żywy organizm, umysł symboliczny, subtelna dusza, a wreszcie przyczynowy i niedualny duch. Przy czym każdy wyższy poziom przekracza i zawiera poziomy niższe, tak jak organizm zawiera komórki, komórki molekuly, a molekuly atomy (Wilber 2002).

Wprawdzie oba te podejścia krytykowane są z perspektywy psychologii akademickiej jako nienaukowe, to niewątpliwie stanowią one cenną inspirację w poszukiwaniu nowego wymiaru relacji człowieka ze światem (ekopsychologia) oraz próbę poszerzenia refleksji psychologicznej o doświadczenia transpersonalne, które wydają się być ważnym, nieredukowalnym aspektem człowieczeństwa.

Biorąc to pod uwagę spróbujmy nakreślić platformę integrującą oba podejścia i wyznaczającą nowe myślenie o człowieku i świecie.

Dziesięć punktów ekopsychologii integralnej

1. Świat posiada strukturę integralną.

Na początku XX wieku pogląd, jakoby materia składała się z atomów, które były niepodzielne, względnie trwałe i posiadały właściwe sobie cechy został niemal całkowicie odrzucony. Okazało się bowiem, że atomy nie tylko składają się z mniejszych jeszcze cząstek poruszających się w niezwykle wielkich przestrzeniach, ale też, że niektóre z tych cząstek zwane elektronami mają podwójną naturę: są jednocześnie falą i kawałkiem materii, choć pojęcia te prawdopodobnie nie oddają ich charakteru (Capra 1987). Można raczej powiedzieć, że elektrony nie są ani cząsteczką ani falą. Mało tego, to jak się będzie zachowywał elektron i jaką swoją naturę ujawni zależy przede wszystkim od sytuacji. Oznacza to, że ani elektron, ani żaden inny atomowy obiekt nie ma wewnętrznych własności niezależnych od środowiska. Cząstki elementarne nie mają zatem znaczenia jako odrębne całości, lecz należy je pojmować jedynie jako wzajemne powiązania między innymi cząsteczkami. Nie są to więc „rzeczy” w znaczeniu czegoś wyodrębnionego i stałego, a raczej relacje i związki, które są zmienne, nietrwałe i które można opisywać jedynie jako procesy zachodzące z określonym prawdopodobieństwem. W takim ujęciu, rzeczywistość jawi się jako złożona sieć stosunków i zależności między różnymi częściami ujednoczonej całości. Fitrof Capra pisze o tym tak: „cząstek elementarnych – a więc ostatecznie żadnych części wszechświata – nie można pojmować jako oddzielnych całości, należy je określać w kategoriach ich wzajemnych stosunków” (1987, s.117-118). Georgy Bateson utrzymywał nawet, że należałoby odrzucić definiowanie rzeczy jako coś, czym ona jest sama przez się i zastąpić ten sposób

definiowaniem w oparciu o relacje między rzeczami. Uważa on, że tego podejścia powinno uczyć się już dzieci w podstawowej szkole (Bateson, 1996).

Podobnie, jak w fizyce cząstek elementarnych wątpliwości budzi pojęcie niezależnej, wyodrębnionej jednostki fizycznej, tak na gruncie biologii problematyczne jest istnienie niezależnego organizmu. Współczesna ekologia opisująca przyrodę w kategoriach relacji i związków podkreśla, że organizmy są systemami otwartymi, które mogą funkcjonować i być rozumiane wyłącznie w odniesieniu do środowiska, z jego ożywioną (inne organizmy) i nieożywioną zawartością. Mimo, że każdy organizm żywy wyróżnia się własnymi, odmiennymi od innych cechami oraz zachowuje względną autonomię, to jednak granice między nim, a środowiskiem nie są tak wyraźne, jak skłonni bylibyśmy przypuszczać. Najdobitniejszym tego przykładem jest nieumiejętność funkcjonowania, życia organizmu poza właściwym sobie środowiskiem. Dowodzi to, że każdy element przyrody jest częścią większej całości i bez kontekstu tej całości nie może być pojmowany. Nic, co istnieje nie jest wyłącznie samo w sobie. Raczej współistnieje, przenika, zależy, wchodzi w relacje z innymi elementami określonego układu. Lewis Thomas przekonuje, że „nie ma istot prawdziwie samotnych. Wszystkie stworzenia są w pewnym sensie związane z całą resztą i od niej zależne” (za: Capra, 1987). B. Devall i G. Sessions (1994) zadają pytanie: „z czego składa się kondor?” I odpowiadają: 5% stanowią pióra, kości, mięśnie, narządy wewnętrzne, a pozostałe 95% kondora, to wybrzeże morza, skały, las, powietrze, rzeka, różne gatunki zwierząt zamieszkujące jego terytorium, itd.

Ken Wilber (2002) natomiast sugeruje, że ta złożona sieć, w której materia ożywiona przeplata się z nieożywioną posiada strukturę holarchiczną. Oznacza to, każdy składnik rzeczywistości jest całością, która zawiera w sobie inne części i jednocześnie stanowi składnik większej całości. Zatem holony, czyli podstawowe składniki rzeczywistości pogrupowane są w holarchie, które uszeregowują holony w sposób gniazdowy, gdzie każdy "mniejszy" holon znajduje się wewnątrz holonu "większego". Ten porządek różni się od hierarchii, gdzie kolejne elementy znajdują się "nad" lub "pod" a nie "wewnątrz" lub "na zewnątrz". W ten oto sposób sieć rzeczywistości manifestuje się ostatecznie w dwóch porządkach: wertykalnym – gdzie każdy wyższy poziom zawiera niższy i horyzontalnym – gdzie na poszczególnym poziomie dochodzi do niezliczonych powiązań pomiędzy poszczególnymi częściami (holonami).

Integralna struktura rzeczywistości posiada bardzo ważne konsekwencje dla naszego rozumienia miejsca człowieka w świecie, a w konsekwencji dla myślenia o celach edukacji ekologicznej. Naszym zadaniem w tym kontekście jest ponowne odkrycie, że świat jest całością, a my ludzie jesteśmy głęboko powiązani ze wszystkim, co istnieje.

2. Podstawową naturą człowieka jest jaźń ekologiczna.

Jeśli rzeczywistość ma strukturę integralną, która wyraża się poprzez zależności i związki, to ludzka natura odzwierciedla ten sam schemat, który znajdujemy w świecie. Rdzeniem tej natury jest jaźń ekologiczna, czyli podstawowy wymiar naszej tożsamości wskazujący na nasze głębokie związki z całym światem.

Termin „jaźń” odgrywa szczególne znaczenie w psychologii analitycznej C. G. Junga. Według tego autora „jaźń” - nasza prawdziwa natura, nasza rzeczywista tożsamość stanowi centrum osobowości, jest pomostem między świadomością i nieświadomością, ale też między światem wewnętrznym i światem zewnętrznym. Tak rozumiana jaźń jest niepoznawalna i nie może być sprowadzona do „ja”. Dzieje się tak, ponieważ część nigdy nie może objąć całości. Zatem jaźń jest czymś, co przekracza nas, co jest większe, nadrzędne i pełne wobec naszych codziennych identyfikacji.

Osobowymi symbolami archetypu jaźni są np. Budda, Chrystus i Khidr (legendarny święty islamu). Są to osoby, które w swoim życiu zrealizowały ideał jaźni, które osiągnęły stan Pełni. Oznacza to również, że jaźń posiada wyraźną konotację religijną, czy raczej duchową. Archetyp jaźni – mówi Jung – produkuje te same symbole, które zawsze wyrażały bóstwo. Wobec tego, praktycznie nie można rozróżnić między symbolem jaźni, a wyobrażeniem Boga. Jak twierdzi Jung, jaźń jest „Bogiem w nas” (Jung, 1970). Przypomina to intuicje mistyków, którzy w podobny sposób określali ideał pełnego człowieka. Jaźń jest więc wszechogarniającą jednością, z perspektywy której nasze codzienne, małe „ja” jest niewiele znaczącą funkcją psychiki.

Tak definiowana jaźń jest konstruktem, który adekwatnie może opisywać naszą rzeczywistą tożsamość w kontekście relacji ze światem. Stąd określenie „ekologiczna” towarzyszące jaźni wskazuje na jej fundamentalną właściwość jaką jest **relacyjność**. W tym podejściu „ja” definiuje się w *relacji* do „nie-ja”. Oznacza to, że zajmowanie się poszczególnymi, wyizolowanymi elementami rzeczywistości traci sens. Ważne są nie tyle osoby, ile relacje, jakie między nimi zachodzą. Relacje są czymś więcej niż prostą sumą osób,

które je tworzą, są całością, która wyznacza kierunek rozumienia własnej jaźni. Zatem zakres i treść naszej tożsamości określona jest poprzez relacje, jakie nawiązujemy ze światem zewnętrznym nie tylko z ludźmi, ale z wszystkim, co nas otacza. Innymi słowy ludzie nie są "jacyś" sami w sobie, "jakieś" są natomiast relacje, w jakie wchodzą. W zależności od tego, jakie są to relacje, ci sami ludzie mogą zachowywać się bardzo różnie, co przeczy potocznym wyobrażeniom na temat stałości cech osobowościowych. "O ile wiem – pisze Harry Stack Sullivan (za: Schoen, 1993) – każda istota ludzka ma tyle osobowości, ile relacji interpersonalnych". Jaźń ekologiczna jest więc znacznie bardziej dynamiczna i zmienna niż tradycyjnie rozumiane ego. Podobnie jest z naszą relacją ze środowiskiem. Zabiegi chroniące przyrodę będą przynosiły mizerne skutki dopóki będziemy się zajmować wyłącznie przyrodą, jako elementem pozostającym poza nami. Zakładanie filtrów oraz stosowanie nowych technologii jest oczywiście ważne, ale zasadniczo nie zmieni sytuacji planety dopóki nie zaczniemy myśleć o niej w kontekście relacji, jaką z nią mamy. To nie tyle Ziemia choruje, ile niezdrowa jest relacja, jaką z nią mamy. Patrząc z tej perspektywy odkrywamy indywidualną odpowiedzialność za stan środowiska naturalnego, bowiem każdy z nas w jakiś sposób kształtuje swoją relację wobec tego, co na zewnątrz.

Płacz Ziemi za uwolnieniem jej od raniącego ciężaru cywilizacji przemysłowej jest naszym własnym płaczem za jakością i bezmiarem życia, który sprawia, że stajemy się pełną osobą - taką jaką jesteśmy od narodzin

Th. Roszak 1992

Kolejną cechą ekologicznej jaźni jest odwoływanie się do **współzależności**, jaka istnieje między nami a innymi ludźmi czy środowiskiem. Człowiek jest istotą społeczną, co oznacza, że najbardziej naturalnym dla nas środowiskiem jest grupa społeczna. Dzięki byciu z innymi ludźmi i relacjom, jakie nawiązujemy tworzy się poczucie wzajemnej współzależności, co w konsekwencji stwarza warunki do harmonijnego rozwoju zarówno jednostki, jak i społeczności. Tam, gdzie poczucie współzależności jest zachwiane (co dzieje się w przypadku skrajnego indywidualizmu), pojawiają się różnorodne negatywne zjawiska związane z rozpadem więzi społecznych, agresywną rywalizacją czy wzrostem zachowań przestępczych (por. Fukuyama, 2000).

Współzależność ma również wymiar związany z naszą relacją ze środowiskiem naturalnym. Nie jesteśmy w stanie istnieć poza Ziemią dłuższy czas; nasze wyposażenie

biologiczne oraz podstawowe potrzeby są odpowiedzią na warunki środowiskowe, w jakich przyszło nam funkcjonować. Świadomość współzależności może być generowana poprzez odwołanie się do pewnych faktów naukowych. Nasze ciało zawiera wodę, minerały oraz ogromną ilość komórek innych żywych organizmów. Co kilka lat każdy atom budujący ciało zostaje zastąpiony innym pochodzącym ze środowiska. Z tej perspektywy ludzkie ciało stanowi względnie autonomiczny system, przez który "przepływa środowisko zewnętrzne. W tym przypadku pojęcia "wewnątrz i "zewnątrz" są wyłącznie różnymi aspektami tej samej zintegrowanej rzeczywistości (Swanson, 1995, s. 281).

Następną cechą ekologicznej jaźni jest **szeroki zakres obiektów**, które wchodzą w jej skład. Każdy z nas w sposób naturalny identyfikuje się z sobą, ale w zakres naszej tożsamości wchodzą również inne, bliskie nam osoby, a nawet przedmioty. Dobrze wiemy, że gdy kogoś, kto jest nam bliski spotka coś złego my również doświadczamy przykrych uczuć, tak jakby dotyczyło nas to bezpośrednio. Wynika z tego, że tak zwane "dobro własne" jest kategorią rozciąglą i może obejmować mniejszą lub większą liczbę obiektów.

To poszerzanie tożsamości o kolejne aspekty rzeczywistości na gruncie psychologii transpersonalne zostało odniesione do czterech podstawowych poziomów. Poziom *ego* zamyka się w identyfikacji z pewnym umysłowym obrazem organizmu. Na tym poziomie człowiek funkcjonuje jakby był oddzielony od poszczególnych części składających się na jego osobę. Wyrazem tak ukształtowanej tożsamości jest stwierdzenie: "mam ciało", nie zaś "jestem ciałem". Drugi poziom tożsamości określa się mianem biospołecznego. Reprezentuje on aspekty społecznego środowiska danej osoby, a więc jej stosunki rodzinne, tradycje kulturowe i wierzenia. Trzeci poziom ma charakter egzystencjalny i odwołuje się do całego organizmu, akcentując holistyczną perspektywę podejścia do ciała i umysłu. Wreszcie czwarty poziom, to tożsamość transpersonalna. Polega ona na przewyciężeniu jakichkolwiek dualizmów i ekspansji świadomości poza konwencjonalne granice organizmu. Na tym poziomie jednostka czuje się zespolona z kosmosem jako całością (Wilber, 1975; za: Capra, 1987).

Tradycyjna „ja” obejmujące pierwsze dwa lub trzy poziomy tożsamości ma więc dość wąski zakres - obejmuje zwykle najbliższe osoby oraz ważne z punktu widzenia jednostki przedmioty. Skutkuje to ograniczonym zaangażowaniem jednostki wyłącznie wobec tych obiektów, które wchodzą bezpośrednio w zakres tożsamości. Ekologiczna jaźń obejmuje natomiast szeroki zakres obiektów zarówno społecznych jak i przyrodniczych. Elisabeth

Bragg (za: Korbel, Lelek, 1995) zajmująca się teorią osobowości w nurcie głębokiej ekologii przytacza możliwe odpowiedzi człowieka o rozwiniętym ekologicznej jaźni na pytanie *kim jestem?*:

- jestem Ziemią,
- jestem deszczem,
- jestem pożywieniem Ziemi,
- jestem wzrokiem orła.

Tak ukształtowana jaźń staje się istotnym determinantem spontanicznie przejawianych zachowań środowiskowych (Kulik 2004). Psychologiczny mechanizm, który jest odpowiedzialny za owe spontaniczne zachowania środowiskowe opiera się na spostrzeganiu bliskości i podobieństwa podmiotu do obiektów świata zewnętrznego. Wprawdzie Reykowski (1986) opisuje ten mechanizm wyłącznie na poziomie personalnym, nie mniej jednak wydaje się, że funkcjonuje on w tym samym stopniu u jednostki z rozwiniętą jaźnią ekologiczną. Otóż, w przypadku dokonywania samoopisu w kategoriach podobieństwa siebie do obiektów środowiskowych człowiek może uruchomić w stosunku do świata naturalnego te same standardy, które odnosi do własnej sytuacji. Posiadane przez jednostkę standardy są rodzajem prototypu, który może ona następnie projektować na inne obiekty, ocenione wcześniej jako podobne, bliskie lub tożsame podmiotowi. Uruchomienie standardu w przypadku jego naruszenia (np. związanego z zagrożeniem jakiegoś obiektu) powoduje wzrost motywacji do przywrócenia „stanu normalnego”(Reykowski, 1986).

W literaturze ekopsychologicznej podkreśla się, że w działaniach proekologicznych mających swoje źródło w ekologicznej jaźni najistotniejsze jest to, że nie wymagają one dodatkowych uzasadnień. Nie jest konieczne odwoływanie się tutaj do norm prawnych, etycznych czy religijnych. Troszczymy się o Ziemię, nie dlatego, że tak należy, ale dlatego, że *nie można tego nie robić*. Podobnie, naturalną rzeczą jest to, że oddychamy (i nie potrzebujemy tutaj żadnych uzasadnień i norm). Dbając o przyrodę dbamy o samych siebie w szerokim kontekście planetarnego życia (Naess, 1992; Devall, 1990; por. Reser, 1995; Eichelberger, 1990).

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

Stwierdzenie, że nasza jaźń jest znacznie większa niż się nam wydaje, traktowane jest na gruncie ekopsychologii oraz psychologii transpersonalnej jako odkrycie prawdziwej natury człowieka i nawiązuje bezpośrednio do typu umysłowości człowieka pierwotnego, który spostrzegał siebie i świat w kategoriach relacyjnych, współzależności i głębokich związków z tym, co na zewnątrz (por. Eichelberger, 1990; Capra, 1987; Ryszkiewicz, 1994).

Jakkolwiek jaźń ekologiczna jest naszą prawdziwą naturą, to, zgodnie z sugestiami wyrażanymi na gruncie psychologii integralnej oraz filozofii wieczystej trzeba ją urzeczywistnić (Wilber 2002; Huxley 1989). Odbywa się to w procesie rozwoju, który polega na przechodzeniu kolejnych etapów, w których następuje poszerzenie i pogłębienie struktury „ja”. Osiągnięcie dojrzałości, pełni i aktualizowanie jaźni ekologicznej wydaje się być naturalnym procesem, który jednak może zostać zakłócony poprzez różnego rodzaju niesprzyjające okoliczności.

3. Wyparcie jaźni ekologicznej jest podstawowym wzorcem patologii na poziomie jednostki i całego społeczeństwa

Zarówno integralna struktura świata, jak i jaźń ekologiczna stanowią najbardziej podstawowy wzorzec, który jest warunkiem zdrowia zarówno człowieka, jak i biosfery. Obecne czasy kryzysu ekologicznego oraz różnych zjawisk patologicznych w obszarze ludzkiej cywilizacji wskazują na wypieranie, negowanie i zaprzeczanie ekologicznej jaźni, czyli temu, czym w istocie jesteśmy. W tym znaczeniu wyparcie jaźni ekologicznej stanowi główne i podstawowe źródło choroby dzisiejszego świata i społeczeństwa.

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

W. Łukaszewki, 1984, s. 37

Biorąc pod uwagę model rozwoju zaproponowany przez Kena Wilbera (1997) możemy wskazać na wiele poziomów, na których to wyparcie następuje.

Oddzielenie od ciała

Najbardziej podstawowym obszarem, w jakim następuje oddzielenie jest własna cielesność. Ciało stanowi fundament naszej świadomości i bezpośrednio odnosi nas do materialnego wymiaru życia jako całości. To poprzez ciało jesteśmy powiązani z glebą, powietrzem, wodą, roślinami, zwierzętami – z całym światem. Integracja na poziomie ciała jest zatem źródłem wrodzonej lekkości i radości życia. Człowiek, u którego taka jedność istnieje doświadcza harmonii wewnętrznej i harmonii z całym światem. Może w pełni doświadczać fali pobudzenia zdolnej przebiegać przez całe jego ciało – od stóp do głowy. Energia życiowa, która swobodnie i bez przeszkód przepływa przez ciało manifestuje się w gracji ruchów, bystrości spojrzenia, zdrowym kolorze skóry, czy pełnym, dźwięcznym głosem (Lowen 2006). Taki wymiar własnej cielesności wyraża się również w przekonaniu, że jest się swoim ciałem, a nie, że się posiada ciało.

Wydaje się, że obecnie większość ludzi raczej posiada ciało, niż nim jest, co świadczy o braku pełnej integracji z własną cielesnością. Traktowanie ciała jako czegoś obcego lub jak maszyny może być uwarunkowane różnego rodzaju zranieniami pojawiającymi się na wczesnych etapach rozwoju. Również przekaz kulturowy dzisiejszego świata nie sprzyja pełnej integracji z ciałem. Ilość zabiegów, modyfikacji i ingerencji w procesy cielesne, z jakimi obecnie mamy do czynienia wskazuje raczej na skłonność do traktowania ciała jako maszyny mającej sprostać coraz wyższym wymaganiom niż jako żywego i doskonałego wymiaru naszej osoby. Ciała poddawane są olbrzymiej presji (jak w sporcie) lub najzwyczajniej ignorowane, jak w przypadku niedostatecznej ilości snu, odpoczynku, ruchu, czy właściwego pożywienia. Wydaje się, że współczesny człowiek lokuje się gdzieś w obszarze głowy identyfikując się niemal wyłącznie ze swymi funkcjami poznawczymi, co dramatycznie wpływa na jakość życia. W takich warunkach energia, która w naturalnym stanie swobodnie przepływa przez ciało zostaje zatrzymywana nieświadomie w blokach mięśniowych (Lowen 1992).

Oddzielenie od emocji

Podobnym wymiarem oddzielania, co brak integracji na poziomie ciała jest rugowanie aspektu emocjonalnego. Między ciałem, a emocjami zachodzi bardzo ścisły związek. Otóż podobnie jak ciało, również emocje stanowią nasze naturalne wyposażenie. Pozwalają nam precyzyjnie orientować się w otoczeniu i nadawać naszym działaniom sens i kierunek. Gdyby nie emocje, nasze życie byłoby jałowe, puste i bezbarwne. A mimo to wielu ludzi traktuje je, jak swoiste zagrożenie. Szczególnie dotyczy to tzw. emocji negatywnych, które dla wielu

stanowią kłopot. Dlatego unikamy ich wyrażania, a nawet przeżywania, czy uświadamiania sobie ich istnienia. To wyparcie skutkuje odcięciem się od ważnej części samego siebie i prowadzi do wielu mniej lub bardziej poważnych zaburzeń (Horney 1997).

Współczesna psychologia, w tym nurt związany przede wszystkim z psychoterapią przynosi wiele dowodów na to, jak człowiek odcina się lub aktywnie wypiera obszar własnego doświadczenia emocjonalnego. Jeśli mamy do czynienia z zaburzeniami nerwicowymi, to u ich podłoża leży właśnie mechanizm wyparcia. Doświadczając różnych bolesnych okoliczności życiowych, człowiek stopniowo uczy się „nie przeżywać” tego, co trudne i kłopotliwe. W ten sposób staje się nadmiernie sztywny lub wrażliwy, co zakłóca naturalną równowagę, jaka powinna istnieć w obszarze życia emocjonalnego (Mellibruda 1995).

Oddzielenie od innych

Ten aspekt oddzielenia nawiązuje do społecznej natury istoty ludzkiej. Nasze życie zawsze realizuje się w grupie. Związki i relacje z innymi stanowią podstawowy warunek zaspokojenia wielu potrzeb człowieka, a nawet warunek jego przetrwania jako jednostki. Jakkolwiek nie można rozpatrywać człowieka poza kontekstem społecznym, to w dzisiejszym świecie obserwujemy wiele zjawisk, które wskazują na pogłębiającą się izolację jednostki oraz zrywanie dotychczasowych więzi.

Życie w miastach, z rosnącym zagęszczeniem ludzi i wszechobecnym pośpiechem sprzyja paradoksalnie coraz rzadszym, krótszym i płytszym kontaktom międzyludzkim. W miastach mamy do czynienia z nadmierną stymulacją, z przeciążeniem informacyjnym, które sprawia, że ludzie próbują bronić się przed zbyt dużą ilością bodźców. W takiej sytuacji nakładają swoiste filtry informacyjne, które pozwalają ograniczyć ilość kontaktów. Towarzyszy temu anonimowość, brak osobistej odpowiedzialności i nastawienie na rywalizację. To właśnie w miastach w związku z tym mamy do czynienia z największą ilością patologii społecznych, obojętnością i brakiem gotowości do udzielania pomocy (Zimbardo, Ruch 1994; Aronson i in. 1997).

Widzimy również, że rozpadają się tradycyjne struktury społeczne, które do tej pory stabilizowały i nadawały znaczenia ludzkiej egzystencji. Dramatycznie rosnące wskaźniki rozwodów oraz pojawiająca się tendencja do życia w pojedynkę pokazują, że obecnie coraz trudniej jest tworzyć satysfakcjonujące związki, w których wzajemna zależność jest

traktowana jako właściwy wymiar życia. Skrajna indywidualizacja życia, którą obserwujemy szczególnie w Stanach Zjednoczonych jest przykładem coraz dalej idącego odcinania się od innych, co ostatecznie prowadzi do wielu niepokojących zjawisk zarówno w wymiarze społecznym, jak i środowiskowym (Seligman 2005).

Oddzielenie od miejsca

Jednym z podstawowych założeń psychologii środowiskowej jest przekonanie, że człowiek razem ze swoim otoczeniem stanowi jedność (Altman 1973). Wydaje się, że istotnym elementem zarówno tożsamości indywidualnej jak i społecznej jest miejsce, w którym człowiek żyje. Innymi słowy, człowiek żyjąc w określonej przestrzeni „nasiąka” środowiskiem, które staje się istotnym elementem rozumienia siebie przez podmiot. Badania psychologów środowiskowych wskazują, że doświadczanie miejsca, w którym się żyje skutkuje preferowaniem przez podmiot tych cech i właściwości krajobrazu, które były charakterystyczne dla tego miejsca (por. Kaplan i Kaplan, 1989).

Szczególnie mocno związek człowieka z miejscem oraz zagrożenia związane z oddzieleniem od miejsca akcentuje podejście bioregionalne, którego częścią jest również ruch społeczny o tej samej nazwie (Korbel, Lelek 1995). W tym znaczeniu ruch bioregionalny niesie z sobą wyzwanie zmiany w zakresie spostrzegania miejsca człowieka w jego środowisku życia. Wskazuje na istotną rolę innych organizmów pozaludzkich zamieszkujących dany teren, a także fizycznych aspektów otoczenia (krajobraz) dla zachowania integralności ekologicznej, tożsamości kulturowej oraz zrównoważonego rozwoju określonego miejsca. Aspekty te nabierają szczególnego znaczenia w dobie globalizacyjnej unifikacji, gdzie obszary - bioregiony zatracają swoje indywidualne cechy stając się kolejną wersją uniwersalnej estetyki czy kulturowego wzorca nowoczesności. W ten sposób tracimy bezpowrotnie unikalne walory przyrodnicze i kulturowe, ale z drugiej strony zauważamy, że mieszkańcy tych obszarów doświadczają kosztów psychologicznych wspomnianych zmian. Ludzie przestają się identyfikować ze swoim miejscem, czują się w nim obco, nie potrafią przystosować się do zmian, a nade wszystko tracą ważną część własnej tożsamości (Biela, 1984). Bowiem miejsce w dużym stopniu definiuje osobę, która w nim zamieszkuje.

Procesy globalizacyjne ze swojej natury nie sprzyjają bioregionom. Chociaż z jednej strony dzięki globalizującemu się światu mamy większe możliwości uzyskiwania różnorodnych dóbr konsumpcyjnych, to z drugiej strony skutkuje to często zrywaniem sieci

lokalnych powiązań między producentami i konsumentami. Wirtualne kontakty międzyludzkie, a także uzależnianie się od przekazu telewizyjnego powoduje stopniowe odchodzenie od bezpośrednich kontaktów sąsiedzkich oraz kontaktów z najbliższym otoczeniem. To wszystko sprawia, że mieszkańcy bioregionów są coraz słabiej z nim związani, a przez to obojętni na to, co dzieje się w najbliższej okolicy (por. Gorelick, 1999).

Wydaje się, że nakazem współczesności jest coraz większa mobilność. Ludzie mają się przemieszczać w poszukiwaniu pracy, nowych wyzwań lub po prostu ulegając dominującej modzie na podróżowanie. To wszystko jednak sprawia, że nasz związek z miejscem ulega upośledzeniu. Nigdzie bowiem nie jesteśmy u siebie. Nie będziemy też angażować się w miejsce, gdzie aktualnie przebywamy, bowiem za chwilę może trzeba będzie je opuścić. Tak oto po raz kolejny odcinamy ważny wymiar naszej tożsamości, w której budowaniu głęboki związek z miejscem odgrywa zasadniczą rolę.

Oddzielenie od biosfery

Konsekwencją oddzielenia od miejsca jest odcinanie się od związków z całą biosferą. Jak wiemy świat materialny jest złożoną siecią wzajemnych powiązań, które możemy rozpatrywać w porządku holarchicznym – wertykalnie i horyzontalnie. Jako ludzie uczestniczymy w tym porządku, będąc zależnymi od wszystkiego co nas otacza. W dzisiejszych czasach ta świadomość wydaje się być coraz słabsza, a wręcz podlega negacji. Na rozwój cywilizacyjny można bowiem spojrzeć jako na nieustanny proces bronięcia się przed naturą i odchodzenia od niej. Żyjąc w sposób nowoczesny podlegamy w coraz mniejszym stopniu różnym naturalnym ograniczeniom. Potrafimy kontrolować wiele zjawisk naturalnych, które jeszcze niedawno ograniczały nas i sprawiały kłopoty. Tak oto większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, gdzie temperatura zawsze jest stała, oświetlenie pozwala na niezależność wobec dobowego rytmu, a wiele urządzeń zapewnia nam niezmienny komfort i wygodę.

Jesteśmy niewolnikami naszego małego Ja, obmyślającymi coraz to nowsze wygody dla naszego małego Ja, gdy nasze duże Ja ulega zniszczeniu. Musimy nauczyć się być rzeką, musimy nauczyć się być lasem, słońcem, powłoką ozonową. Tylko w ten sposób możemy osiągnąć zrozumienie i nadzieję na przyszłość.

Thich Nhat Hanh 1991

To wszystko jednak sprawia, że jesteśmy dramatycznie odcięci od świata. Ufając naszym technologiom zastąpiliśmy to, co jest żywym doświadczeniem świata jakimś plastikowym substytutem. Ten substytut jest zawsze przewidywalny, można go kontrolować i na niego wpływać. Może właśnie dlatego zrezygnowaliśmy z bezpośredniego doświadczenia przyrody, bo jawi się ona jako zagrażająca i wolna. Tak czy owak mamy tutaj do czynienia z bardzo niebezpiecznym zjawiskiem: wzmacniamy w sobie przekonanie, że na zewnątrz zawsze czyha na nas jakieś zagrożenie. Dlatego chowamy się przed naturą w ciasne klatki naszych mieszkań i instytucji łudząc się, że samochody, komputery i telefony komórkowe to jest to, czego najbardziej potrzebujemy. Rozwijając technologie coraz bardziej odcinamy się od natury, chociaż paradoksalnie nic tak nie jest zależne od natury jak właśnie nowoczesne technologie.

Poziom oddzielenia od biosfery, który przede wszystkim wyraża się w miejskim stylu życia osiągnął zatrważające rozmiary. Cierpi na tym nie tylko nasze człowieczeństwo, nasza jaźń ekologiczna, która zostaje zastąpiona plastikowym, miejskim ego, ale również sama natura, której ostatnie dzikie skrawki próbujemy na siłę cywilizować (Dubos 1986).

Oddzielenie od Absolutu

Nasz związek ze światem oprócz aspektów materialnych ma również swój wymiar duchowy. Nie chodzi tu jednak o udowadnianie istnienia Boga, ale o podstawową konstatację, że życie jako zjawisko przekracza wymiar materialny i przeniknięte jest czymś, co nazywamy „siłą wyższą”.

Głęboki związek z tym, co nas „przekracza” oraz zerwanie tego związku stanowi główny motyw niemal wszystkich religii pojawiających się w historii ludzkiej kultury. Nawiązując do biblijnej księgi rodzaju, można stwierdzić, że życie w raju było egzystencją w stanie naturalnej jedności ze wszystkim, co istnieje. W kategoriach teologicznych była to doskonała jedność z Bogiem. Ten stan absolutnej jedności z Bogiem traktowany jest na gruncie wielu religii, jako naturalny stan człowieka albo taki, do którego należy dążyć. Grzech pierworodny i wypędzenie z raju, które jest jednocześnie zerwaniem tej naturalnej więzi z Bogiem skutkuje cierpieniem i śmiercią.

Ale religie nie tylko opisują i wyjaśniają fakt zerwania przez człowieka pierwotnej więzi. Obiecują również sposób na jej odbudowanie. Zbawienie, odkupienie, wyzwolenie czy oświecenie traktowane są jako ostateczny cel, do którego człowiek powinien zmierzać. Cel

ten zawiera obietnicę ponownego połączenia się z absolutem rozumianym albo na sposób teistyczny, jako Bóg osobowy albo na sposób nieteistyczny, jako uniwersalna zasada czy stan, który osiąga się niejako od wewnątrz.

Od kilkuset lat obserwujemy w kulturze postępujący proces sekularyzacji, który manifestuje się coraz większą marginalizacją aspektu duchowego w życiu człowieka. We współczesnych społeczeństwach dobrobytu proces ten posunął się najdalej powodując z jednej strony desakralizację samej natury, a z drugiej pozbawił człowieka istotnego źródła wsparcia.

Zatem w wymiarze duchowym odcięcie od Absolutu skutkuje podobnie jak na niższych poziomach brakiem pełnej integracji w obszarze jaźni oraz skutkami, które możemy zaobserwować w świecie zewnętrznym.

4. Oddzielenie jest nieadekwatną i nadmiarową reakcją obronną wobec cierpienia

Wiele wskazuje na to, że naszym podstawowym problemem w relacji ze światem jest nieumiejętność cierpienia oraz permanentna niezgoda na nie. Ten aspekt zawiera w sobie całe spektrum sytuacji, w których rzeczy mają się inaczej niż tak, jakbyśmy chcieli. Zatem chodzi o takie zdarzenia, w których doświadczamy cierpienia fizycznego, ale też takie, w których pada deszcz, a chcielibyśmy, żeby świeciło słońce, czy że mamy taki sprzęt komputerowy, a chcielibyśmy lepszy. Owa niezgoda na to, co jest, podsycana jest skutecznie przez kulturowy przekaz „zasługujesz na coś lepszego” i wpisuje się w tendencję do poszukiwania szczęścia poza sobą.

Poszukując pierwotnych przyczyn tego zjawiska sięgnijmy do wczesnego dzieciństwa, gdzie relacja z matką (opiekunem) stanowi fundament kształtujących się dyspozycji dziecka. Otóż brak równowagi między miłością i wymaganiami prowadzi może do poważnych konsekwencji. Zbyt dużo miłości (rozumianej jako wyręczanie i nadmierne chronienie dziecka) może sprawić, że jednostka nie skonfrontuje się z własnymi ograniczeniami, nie podda rewizji swojej omnipotencji i wszechmocy. W ten sposób kształtuje się charakter narcystyczny, który jest ciągle głodny sukcesu i podziwu. W przeciwnym wariantcie zbyt wiele wymagań prowadzi do tak traumatycznych sytuacji, że dziecko skazane jest na unikanie cierpienia poprzez korzystanie z mechanizmów obronnych uniemożliwiających niezakłócony dalszy rozwój. Nieustannie broniąc się przed światem rozszczepia go na dobry i zły aspekt unikając w ten sposób większego cierpienia (Johnson 1993).

Obie te okoliczności w wielu momentach odnoszą się do podstawowych rysów naszej współczesnej kultury, w której manifestuje się podstawowe rozszczepienie na dobro i zło z chęcią wyrugowania tego drugiego oraz tendencją do wyobrażania sobie siebie w kategoriach wyjątkowości i onnipotencji.

Oczywistym jest to, że każda istota żywa stara się unikać cierpienia i dążyć do dobrostanu, jednak ostatecznie warunki środowiskowe, które nigdy nie są optymalne sprawiają, że każdy organizm wie, że wystarczy dobre życie, a nie najlepsze.

Jako istoty ludzkie nauczyliśmy się w dużym stopniu kontrolować warunki środowiskowe i w ten sposób optymalizować sytuacje, w których uczestniczymy. Tak oto naturalna równowaga między cierpieniem a dobrostanem została zachwiana, ów złoty środek zaprzepaszczone, co doprowadziło nas do nałogowego regulowania relacji ze światem w oparciu o przymus czucia się dobrze. Ciągłe chcemy być szczęśliwi, ciągle dyktujemy swoje warunki światu i oczekujemy, że po ich spełnieniu nareszcie poczujemy się dobrze. Ciągłe jesteśmy głodni i nienasyceń. Przesunięcie z punktu równowagi w kierunku bieguna pozytywnego skutkuje rozszczepieniem rzeczywistości, a następnie próbą rugowania tej części, która jest bolesna, nieprzewidywalna czy zagrażająca.

Zatem oddzielenie na wszystkich opisanych wcześniej poziomach można potraktować jako konsekwencję nieumiejętności doświadczania świata takim, jakim on jest w swej istocie. Unikając cierpienia, które wpisane jest w sposób naturalny w życie, stawiamy siebie poza lub ponad rzeczywistością zaprzeczając tym samym swojej prawdziwej naturze.

Wielu psychoterapeutów, w tym Zygmunta Freuda na gruncie psychoanalizy, którzy pracowali i pracują ze swoimi pacjentami w obszarze ich oddzielenia od własnego ciała, emocji czy innych ludzi podkreśla, że najbardziej podstawowym celem takiej terapii nie jest zniwelowanie kłopotliwego objawu lub osiągnięcie dobrostanu, ale właśnie nauczenie człowieka cierpienia (por. Mcleod 1993). Jeśli pacjent będzie potrafił przyjąć cierpienie jako nieodłączną część życia, to nie będzie się w konsekwencji separował i prowokował jeszcze poważniejszych skutków związanych z nadmiernym stosowaniem mechanizmów obronnych.

5. Psychologiczną konsekwencją oddzielenia jest ukształtowanie się nieautentycznego i pustego „ja”

Oddzielenie sprawia, że tracimy naszą prawdziwą naturę, naszą identyfikację z jaźnią ekologiczną, która zostaje zastąpiona przez niepełne, odizolowane od całości „ja”. Owo „ja”

manifestuje swoją niekompletność i nieautentyczność na każdym z poziomów, na którym dochodzi do oddzielenia. Zatem „ja” traci swoje zakorzenie w ciele, traktowanym jak obca maszyna, odcina się od trudnych emocji upośledzając całokształt własnego doświadczenia afektywnego, izoluje się od ludzi kładąc nacisk na własną wyjątkowość i indywidualizm, staje się zawieszona w przestrzennej próżni pozbawiając się związku z miejscem, zaprzecza swoim związkom z siecią życia traktując siebie jako kogoś ponad innymi istotami, wreszcie odcina się od wymiaru duchowego starając się przejąć totalną kontrolę nad rzeczywistością. Tak oto rodzi się prawdziwie wolne, niezależne i wszechwładne puste „ja”.

Philip Cushman (1992) używa określenia „puste ja”, by opisać typową dla społeczeństwa amerykańskiego tożsamość, która zdominowała myślenie ludzi o nich samych po II wojnie światowej. „Ja” Amerykanów osiągając bezprecedensowy w historii wymiar osobistej wolności jednocześnie stało się puste, ponieważ odcięło się od wszystkich zależności, które dotychczas w jakiś sposób ograniczały jednostkę. Te zależności odnosiły się przede wszystkim do wymiaru wspólnotowego, do tradycji, patriotyzmu, rodziny czy religii. Obecnie żadna z tych kategorii nie ma już decydującego znaczenia dla konceptualizowania własnego „ja”, stąd swoista „niezagospodarowana przestrzeń” w ramach struktury „ja” tworzy dotkliwą pustkę. Autor tego podejścia, odwołując się do paradygmatu konstrukcjonizmu społecznego wskazuje jednocześnie na „wybrakowany” charakter takiego pustego „ja”. By w pełni stać się osobą niezbędne jest bowiem włączenie w siebie tego, co z pozoru znajduje się na zewnątrz. Dopiero wtedy, integrując w sobie świat, poczynając od osób znaczących, a kończąc na biosferze i wymiarze duchowym jesteśmy stanie okryć to, kim naprawdę jesteśmy (Wilber 2002; Jung 1976; Huxley 1988).

Na inny aspekt pustego „ja” zwraca uwagę Donald Winnicott (za: Johnson 1993) nazywając je nieautentycznym lub fałszywym. Otóż szczególnie we wczesnych fazach rozwojowych nadmierne frustrowanie „rzeczywistej jaźni” może prowadzić do utrwalenia się specyficznej struktury charakteru, która jest swoistym kompromisem między wymaganiami otoczenia, własnymi potrzebami i tendencjami do bronięcia się przed nadmiernym cierpieniem. Takie nieautentyczne „ja” służy przede wszystkim uzyskiwaniu społecznych nagród, w tym głównie akceptacji i miłości za cenę negowania rzeczywistych potrzeb jednostki. Na gruncie teorii relacji z obiektem najczęściej utożsamia się takie nieautentyczne „ja” z narcyzmem, który w szerokim rozumieniu jest specyficznym wzorcem toksycznego zachowania się jednostki na różnych etapach rozwoju. W tym kontekście narcyzm jest dramatyczną próbą zadbania o siebie w sposób, który jednocześnie skazuje jednostkę na

porażkę i jeszcze większe cierpienie, ponieważ odcina ją od jaźni i zdrowych relacji z innymi. Ken Wilber (1997) nazywa taką strategię psychologicznym kłamstwem wskazując na nieautentyczny wymiar „ja” jednostki.

Na jeszcze inny aspekt nieautentycznego i pustego „ja” zwraca uwagę Theodor Roszak (1995). Otóż przypisuje mu miano „miejskiej psyche” odnosząc je bezpośrednio do coraz bardziej powszechnego i typowego sposobu życia ludzi w obecnych czasach. Zgodnie z sugestiami psychologii ewolucyjnej istota ludzka kształtowała się przez 99% czasu rozwoju gatunku w oparciu o doświadczenia zbieracko-łowicze (Buss 2001). Nasze ciało, mózg, różnorodne funkcje, w tym także jaźń ukształtowane zostały w największym stopniu poprzez bliski i bezpośredni kontakt z ziemią, żywiołami oraz innymi istotami. Dopiero od kilkuset lat, a dla większości z nas dopiero od kilkudziesięciu lat nasza świadomość kształtowana jest przez zupełnie inne warunki środowiskowe. Zaczęliśmy żyć w miastach, zamknięci przez większość czasu w różnych pomieszczeniach, poddani wpływowi sztucznego światła, nienaturalnych dźwięków, kształtów, kolorów i doznań. Nasza jaźń w sposób radykalny została odcięta od źródła, które przez setki tysięcy lat definiowało nas i pozwalało na głęboki poziom identyfikacji ze światem. Tę identyfikację zamieniliśmy na pustkę naszego „ja”, które zamiast światem wypełnia się w coraz większym stopniu przedmiotami, gadżetami, osiągnięciami i poczuciem wyjątkowości, które dodatkowo izoluje nas z szerokiego kontekstu. Nasza „miejska psyche” jest zatem kolejnym przejawem nieautentycznego, niepełnego i wyizolowanego „ja” które stało się naszą podstawową identyfikacją.

6. Kulturową konsekwencją pustego „ja” jest niezrównoważony system społeczno-ekonomiczny

Między strukturą „ja”, a dominującymi cechami kultury zachodzi szczególne sprzężenie. Z jednej strony potrzeby pustego „ja” kreują i wzmacniają określone aspekty rzeczywistości odpowiadające na zapotrzebowanie ludzi, a z drugiej te obiektywnie istniejące elementy kultury podtrzymują i pogłębiają charakterystyczne właściwości samego „ja”. Philip Cushman dowodzi, że po drugiej wojnie światowej obserwujemy prawdziwy boom zupełnie nowych gałęzi przemysłu i elementów kulturowych, które stanowią odpowiedź na potrzeby pustego „ja” (Cushman 1992). Dotyczy to np. przemysłu kosmetycznego, rozrywkowego czy rozwoju tzw. kultury psychologicznej oferującej różnorodne ścieżki samodoskonalenia. Puste „ja”, które jest ciągle nienasycone, poszukujące znaczenia i nastawione na maksymalizowanie własnej przyjemności staje się podstawowym czynnikiem inicjującym i

uzasadniającym obecnie dominujący model ekonomiczny. Model ten zaś jest podobnie niezrównoważony, jak struktura „ja”, której ma służyć.

Tak oto podstawową zasadą współczesnego modelu ekonomicznego jest maksymalizowanie zysku oraz linearny rozwój, który z założenia jest nieograniczony (Korten 2002; Schumacher 1981). Konsekwencją tych założeń jest błędne przekonanie, że jeśli coś jest dobre dla człowieka, to posiadanie tego w jeszcze większej ilości będzie jeszcze lepsze. Wiemy jednak z badań na poczuciem szczęścia u ludzi, że zadowolenie z życia rośnie wyłącznie w początkowym okresie, gdy zasoby jednostki są niewielkie. Pomnażanie dobrobytu, gdy osiągnęło się jego względnie odpowiedni poziom już nie czyni nas bardziej szczęśliwymi.

Wszyscy bez wyjątku ekonomiści i politycy uważają wzrost gospodarczy i technologiczny za rzecz najważniejszą, mimo że powinni już byli dawno zrozumieć, iż nieograniczony wzrost w ograniczonym środowisku może prowadzić jedynie do katastrofy

F. Capra 1987, s. 290

Model rozwoju za wszelką cenę zdecydowanie preferuje dużą skalę. W ten sposób powstają ogromne przedsiębiorstwa korporacyjne, fabryki czy gospodarstwa rolne, które wytwarzają całą masę różnych dóbr po relatywnie niższej cenie. To komasowanie produkcji i zarządzania prowadzi jednak do wielu negatywnych zjawisk: w rolnictwie jest to chemizacja i monokulturyzacja upraw, w przemyśle – opieranie się na technologiach, które dehumanizują ludzi i czynią ich pracę monotonną, w korporacjach – totalitarny system zarządzania, który czyni z ludzi niemal niewolników. Do tego dochodzą koszty środowiskowe, ponieważ cała ta ogromna machina produkcji – konsumpcji opiera swoje istnienie na nieustannie dostarczanej energii, której potrzebujemy więcej i więcej (Capra 1987).

Nastawienie na zysk oraz opieranie się systemu ekonomicznego na newtonowskim paradygmacie, który redukuje rzeczywistość do wyizolowanych fragmentów prowadzi do nieuwzględniania w procesie produkcji tzw. kosztów zewnętrznych. Wydaje się nam, że cena danego produktu odzwierciedla jego rzeczywistą wartość szacowaną w oparciu o mechanizmy podaży i popytu, jednakże w tym szacowaniu nie bierze się pod uwagę rozlicznych kosztów, które ostatecznie trzeba będzie ponieść, a które nie zostały uwzględnione tu i teraz. Tak oto, można powiedzieć, że wszyscy żyjemy na kredyt, który trzeba będzie spłacić tak czy owak, choć dzisiaj łudzimy się, że będzie inaczej (Korten 2002).

Bodaj największym grzechem współczesnej ekonomii jest negowanie jej zależności od ograniczonych zasobów środowiskowych i nie wliczanie w koszt rozwoju usług, jakie świadczą dla nas ekosystemy. Ekonomia zdaje się być wciąż odcięta od kontekstu przyrodniczego, podobnie jak i my – ludzie jesteśmy coraz bardziej od tego kontekstu oddzieleni. Ostatecznie prowadzi to do coraz większego polegania na technologiach dających złudne przekonanie o rosnącej niezależności od środowiska. Nawet tak bardzo zaawansowany technologicznie kraj jak Dania, gdzie wdraża się wiele nowoczesnych rozwiązań pro środowiskowych, wciąż posiada jeden z najwyższych wskaźników śladu ekologicznego w Europie – 7,2 gha/os. (National Footprint Accounts 2009)

7. Urzeczywistnienie ekologicznej jaźni jest możliwe poprzez rozpoznanie oddzielenia jako podstawowej iluzji i tym samym ponowną integrację

Puste „ja” i towarzyszący mu niezrównoważony system społeczno-ekonomiczny wymaga głębokiej i natychmiastowej przemiany, jeśli nie chcemy, by obecne procesy doprowadziły do planetarnej katastrofy. Niezależnie od tego, czy taka zmiana w wymiarze globalnym jest możliwa, ekopsychologia integralna wskazuje na podstawowy warunek, który na poziomie konkretnego człowieka musi być spełniony, by uruchomić proces przemiany. Tym podstawowym warunkiem jest rozpoznanie, że mamy problem i że polega on na tym, iż uwierzyliśmy, że jesteśmy kimś innym, niż w istocie jesteśmy. Zaprzeczanie i wypieranie naszej ekologicznej jaźni tworzy iluzoryczną strukturę naszego charakteru. Bez rozpoznania tej iluzji żadna zmiana nie jest możliwa.

Żeby wyzdrowieć, trzeba wpierv zachorować.

Edward Stachura 1986

Proces rozpoznawania iluzji wcale nie jest łatwy. Obserwacje psychoterapeutów wskazują, że człowiek, który doświadcza określonej dysfunkcji zwykle podejmuje wiele działań, by obronić siebie przed świadomością, że ma problem. W tym kontekście psychologowie zwracają uwagę na to, że jako ludzie dążymy do tego, by mieć rację i uzasadniać oraz usprawiedliwiać własne postępowanie (por. Aronson i in., 1997). Tendencja do podtrzymywania własnej samooceny i maksymalizowania dobrostanu sprawia, że zwykle usilnie zaprzeczamy konieczności jakiegś zmiany, dopóki negatywne konsekwencje własnych działań nie są zbyt dotkliwe.

Prawdopodobnie podtrzymywanie każdej iluzji ostatecznie prowadzi do określonego zakłócenia. W dzisiejszym świecie możemy zaobserwować wiele takich zjawisk, które są symptomami głębokiego kryzysu, w jakim znalazła się ludzkość. Z drugiej jednak strony dysponujemy wieloma sposobami na to, by nie dopuszczać do własnej świadomości tych niepokojących sygnałów. Stworzyliśmy cywilizację, która ma maksymalizować nasz dobrostan, której fundamenty ukierunkowane są na to, byśmy czuli się zawsze dobrze i unikali tego, co przykre. Szczególnie po II wojnie światowej, najpierw w Stanach Zjednoczonych, a później w Europie daje się zauważyć bezprecedensowy wzrost powszechnego dobrobytu. Pojawiają się nowe dziedziny przemysłu, które mają odpowiadać rodzącym się aspiracjom i potrzeba nowoczesnego człowieka: przemysł kosmetyczny, rozrywkowy, turystyczny, a w końcu także rynek usług psychologicznych jest manifestacją kulturowego nastawienia na wzrost dobrostanu (Cushman 1992). W samej potrzebie dążenia do dobrostanu nie ma nic niepokojącego, dopóki ta tendencja nie przekracza zdrowych rozmiarów. Dzisiaj coraz więcej badaczy zwraca uwagę, że obecnie mamy do czynienia z narcystycznym charakterem tych oczekiwań i potrzeb, co oznacza, że raczej odcinamy się od tego co naturalne (od przykrości) niż po prostu chcemy żyć wystarczająco dobrze (Lasch 1988).

To wszystko z jednej strony coraz bardziej obciąża biosferę, a z drugiej coraz skuteczniej pozwala nam nie konfrontować się z symptomami naszego oddzielenia. „Zabawianie się na śmierć” stało się imperatywem współczesnej kultury odbierającym nam szansę na prawdziwe, pełne i autentyczne życie (Postman 2002). Odbiera nam też możliwość konfrontacji z prawdą na temat naszej pozycji w świecie i skutecznie podtrzymuje iluzję oddzielenia.

8. Ekologiczną jaźń można urzeczywistnić poprzez ekologiczną/integralną terapię i edukację

Jak starałem się to wykazać powyżej warunkiem zmiany obecnej niekorzystnej sytuacji jest konfrontacja z oddzieleniem traktowanym jako podstawowa iluzja „ja”. Ta konfrontacja jest niezwykle trudna w obecnie tworzonych przez nas warunkach kulturowo – cywilizacyjnych. Dysponujemy jednak pewnymi narzędziami, które zostały stworzone, by pomagać ludziom w radzeniu sobie z różnymi dysfunkcjami. Przede wszystkim takim narzędziem jest psychoterapia, gdzie natrafiamy na szczególny sposób myślenia o zaburzeniach i sposobach pracy z nimi.

Otóż najważniejszym, wstępnym warunkiem skuteczności psychoterapii jest rozpoznanie przez pacjenta/klienta faktu, iż posiada on problem, z którym sobie nie radzi. Ta konstatacja jest niezwykle ważna, ponieważ jest pierwszą próbą konfrontacji z własnym cierpieniem, które prawdopodobnie stało się nie do zniesienia. Na ten aspekt szczególnie zwraca uwagę społeczność Anonimowych Alkoholików, która wypracowała względnie skuteczny sposób pracy z uzależnieniami (Brown 1990).

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.

I krok ruchu AA

Rozpoznanie własnej bezradności w konfrontacji z cierpieniem jest jednocześnie aktem „abdykacji ja”; jest decyzją, w której jednostka uświadamia sobie, że stosowane przez nią do tej pory mechanizmy obronne okazały się nieskuteczne. W tym momencie bezradność otwiera zupełnie nową przestrzeń do pracy nad zmianą własnego charakteru. Ten sposób myślenia posiada fundamentalne znaczenie w większości szkół psychoterapeutycznych. Podkreśla się tam, że u podłoża różnych zaburzeń psychicznych leży toksyczna struktura charakteru, która najczęściej utożsamiana jest z fałszywym, nieautentycznym „ja” (por. Johnson 1993; Horney 1997). W procesie psychoterapii pacjent ostatecznie konfrontuje się ze swoim fałszywym „ja” stopniowo odkrywając jego złudny charakter i integrując te treści, które do tej pory były odrzucane, jako bolesne i zagrażające. W kontekście jaźni ekologicznej odrzucone treści z jednej strony dotyczą własnych nieakceptowanych cech, a z drugiej - naszego pierwotnego związku z całą biosferą.

Podjęcie psychoterapeutyczne daje możliwość prawdziwej gruntownej zmiany w zakresie naszego stosunku do siebie i świata. Ze względu na wymagania stawiane terapii nie jest to propozycja, którą można wykorzystać na masową skalę. W takim przypadku możemy jednak zaproponować ekologiczną/integralną edukację, która wyrastając z takich samych założeń i korzystając z nieco innych środków zmierza do podobnych celów. Na gruncie edukacji zatem będziemy oczekiwać przede wszystkim konfrontacji z objawami kryzysu ekologicznego oraz z własnym cierpieniem, które jest odpowiedzią na ogromną skalę zniszczeń dokonywanych przez człowieka w środowisku naturalnym.

Usłyszeć w sobie głos płaczącej Ziemi

Thich Nhat Hanh

Bez świadomości kryzysowej sytuacji żadne zabiegi zmierzające do zmiany nie mogą się udać. Rozpoznanie naszego oddzielenia i konsekwencje z tym związane są pierwszym, niezbędnym krokiem w edukacji związanej z naszą relacją z sobą i ze światem. Kolejnymi krokami zarówno w terapii jak i edukacji jest stopniowe poszerzanie własnej świadomości, która obejmuje odrzucone i niezintegrowane wcześniej aspekty jednostkowego doświadczenia. W tym procesie dojrzewania i indywidualizacji stajemy się pełną, autentyczną jaźnią, czyli tym, kim w istocie jesteśmy.

Usiłowanie dokonania rzeczy siłą woli jest wzmocnieniem fałszywego „ja”

Thomas Keating

Urzeczywistnienie jaźni ekologicznej z tej perspektywy nie wymaga szczególnych zabiegów – wystarczy jedynie, że zobaczymy, jak do tej pory okłamywaliśmy siebie. Dlatego w zaproponowanych przeze mnie niżej zasadach ekologicznej jaźni w każdym z punktów pojawia się określenie „pozwól”. Wskazuje ono na naturalną tendencję do bycia pełną osobą. W istocie jesteśmy nią i wystarczy tylko pozwolić, by pojawiła się ona spontanicznie. Przypomina to proces zasypiania: gdy staramy się zasnąć – nic z tego nie wychodzi; sen pojawia się samoistnie dopiero wtedy, gdy przestajemy kontrolować proces zasypiania. Tak i tutaj, gdy rozpoznajemy, jak bardzo broniliśmy się wcześniej przed jaźnią ekologiczną, jak usilnie staraliśmy się, żeby było nam dobrze i jak bardzo z tego powodu prowokowaliśmy jeszcze większe cierpienie, to ostatecznie widząc swoją porażkę i widząc w pełni iluzję, w jakiej tkwiliśmy, pozwalamy jej odejść. W to miejsce w sposób naturalny wchodzi to, co jest.

Ta zasada „niedziałania” nie może jednak zostać opacznie zrozumiana. Gdy bowiem nie będziemy robić zupełnie nic, to nic też się nie stanie. Dlatego, by urzeczywistnić ekologiczną jaźń w stopniowym poszerzaniu własnej świadomości niezbędne jest stosowanie

9. Warunkiem koniecznym tej przemiany jest bliski, bezpośredni i głęboki kontakt człowieka z dziką przyrodą

Każdy z nas w pewnym stopniu odczuwa potrzebę bliskiego kontaktu z przyrodą, oczekując podświadomie, że pozwoli to, co najmniej na osiągnięcie lepszego samopoczucia. Podczas różnych uroczystości wręczamy kwiaty, w domach hodujemy rośliny, często trzymamy różnorodne zwierzęta, kupujemy kalendarze i zdjęcia z pięknymi krajobrazami,

marzymy o odpoczynku, wakacjach w uroczych, naturalnych miejscach. Wszystkie te zachowania są rodzajem substytutu, który ma nam dać choćby namiastkę kontaktu z dziewiczą przyrodą. Wydaje się jednak, że jest to zbyt mało.

Osiągnięcie przez jednostkę harmonii z jej „głębszym *self*” wymaga nie tylko podróży do wnętrza, lecz także osiągnięcia harmonii ze światem przyrody

James Hillman 1995

Tak czy owak ludzie intuicyjnie czują, że kontakt z naturą prowadzi do pozytywnych dla nich skutków. Najczęściej ludzie doświadczają spokoju i odpoczynku podczas przebywania w naturalnym środowisku. Dzięki temu mamy okazję zregenerować swoje siły, nabrać pewności siebie i jednocześnie zwiększyć tolerancję na stres. Nieprzypadkowo sanatoria zlokalizowane są blisko przyrody. Zauważono również, że osoby przebywające w szpitalach szybciej powracają do zdrowia, jeżeli mogą choć przez okno podziwiać naturalne krajobrazy. Piękno i estetyka pozwalają nam na przeżycie głębokiego zachwytu, doświadczenie radości oraz wielu innych pozytywnych emocji, które warunkują nasze poczucie szczęścia (McMain Park 1996).

Kontakt z przyrodą może być także źródłem znacznie głębszych odczuć, które mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i somatyczne. Otóż przebywanie w środowisku naturalnym jest okazją do głębokiej refleksji nad własnym życiem. Obserwując naturalne procesy, uświadamiając sobie podstawowe cykle, jaki istnieją w przyrodzie można doświadczyć właściwego punktu odniesienia. Świat ludzki, w tym i nasze życie, często wydaje się być nadmiernie zagmatwany i chaotyczny. Momentami trudno połapać się, kto ma w tym wszystkim rację i dlaczego zdarzenia przebiegają w taki sposób. Idąc natomiast do lasu, nad rzekę, obserwując wschody i zachody słońca można doświadczyć, że wszystko jest na swoim miejscu i doskonale ze sobą współgra. Przyroda uczy pokory i jednocześnie zmniejsza naszą arogancję. Obserwując wnikliwie świat naturalny można zauważyć, że każdy element środowiska czerpie dokładnie tyle ile rzeczywiście potrzebuje. Odkrycie tego podstawowego faktu jest wielką lekcją skromności, jakże potrzebną nam w sytuacji, gdy dajemy złapać się w pułapkę bezwzględного wyścigu, by mieć ciągle więcej i więcej.

Nawiązując kontakt z przyrodą pozwalamy sobie zatem na zatrzymanie się i uświadomienie sobie tego, o co tak naprawdę chodzi w naszym życiu. To zatrzymanie się,

znalezienie czasu na odpoczynek, refleksję wydaje się być w obecnych warunkach jednym z podstawowych warunków zdrowia.

Przebywając w środowisku naturalnym, szczególnie w bliskiej odległości od miejsca naszego zamieszkania mamy jedyną w swoim rodzaju okazję, aby odnowić własne związki z bioregionem, w którym przyszło nam żyć. Oprócz rodziny, bliskich osób, domu i różnych sprzętów, najbliższe otoczenie jest ważnym składnikiem naszej tożsamości. Bez identyfikacji z miejscem, w którym żyjemy z pewnością nie jesteśmy „pełną” osobą wyraźnie zakorzenioną w określonej przestrzeni.

Ci natomiast, którzy potrafią być szczególnie często i blisko w kontakcie z naturą podkreślają, że zdarzają się momenty, w których doświadczają poczucia jedności ze wszystkim, co istnieje, z całym żywym światem. Stan ten jednocześnie jest źródłem głębokiej radości i spokoju. S. Kaplan i J.F. Talbot (1983) podczas badania skutków uczestnictwa w obozie ekologicznym (*Outdoor Chalange program*) zauważyli, że osoby biorące w nim udział często wskazywały na rodzaj doświadczenia, które trudno było odnieść do typowych mechanizmów psychologicznych. Otóż uczestnicy podkreślali, że ciągle koncentrowanie się na kontroli zdarzeń podczas przebywania w środowisku naturalnym było związane z ponoszeniem kosztów i z różnorodnymi zakłóceniami, które dotyczyły niepotrzebnego zmagania się z warunkami, by osiągnąć doraźne cele. Wiele osób odkrywało, że mogą funkcjonować w sposób bardziej zrelaksowany, doświadczając siebie jako integralnej części większej całości. Uczestnicy podkreślali, że doznawali poczucia jedności z czymś, co ma charakter wieczny, jest obdarzone podstawową wartością i jest większe od nich samych. Badacze podkreślają, że tego rodzaju przeżycie posiada duchowy wymiar i może często pojawiać się w kontakcie ze środowiskiem naturalnym (Kaplan i Kaplan, 1989, s. 197).

Dzika przyroda jest matrycą wszelkiej kultury i podstawą każdej, w tym również naszej zaawansowanej technologicznie cywilizacji. Obszary, które z różnych powodów oparły się ingerencji człowieka i pozostały dzikie są obecnie tymi miejscami, gdzie możemy obserwować procesy takimi, jakimi są w swej istocie. Ma to kapitalne znaczenie dla naszego człowieczeństwa, którego fundamentem jest jaźń ekologiczna. Gdzie, jak nie w dzikiej przyrodzie znajduje ona swoje naturalne odzwierciedlenie. Tak, jak jaźń na poziomie naszej psychofizycznej całości jest wyrazem tego, kim w istocie jesteśmy, tak też dzika przyroda oddaje fundamentalny charakter życia jako zjawiska integrującego tzw. przyrodę ożywioną i

niożywiona. Dlatego też najważniejsze lekcje, jakim możemy się uczyć w procesie indywidualizacji pochodzą z kontaktu z tym niezmiennym środowiskiem.

W dzikości jest przetrwanie świata

H.D. Thoreau 1851

David Foreman podkreśla, że każdy, kto chce bronić przyrody powinien spędzać w niej z wykorzystaniem skromnych środków co najmniej kilkanaście dni w roku (Foreman 2003). Ten pobyt w dziczy wydaje się być niezbędny nie tylko do pełnego rozwoju własnej osoby, ale też do kształtowania w sobie odpowiedniej motywacji do działań na rzecz przyrody. Oczywistym jest też to, że niezbędnym warunkiem takiego procesu jest istnienie tego typu miejsc. Jeśli wszystkie tereny dzikie zamienimy na zurbanizowane działki, uprawne pola, zadbane parki, czy poprzecinamy je siecią dróg, to gdzie będzie ten nauczyciel, od którego będziemy mogli uczyć się najważniejszych rzeczy o życiu i naszym miejscu w biosferze. Jeśli wszystko lub niemal wszystko będzie pod naszą kontrolą i wokół będziemy kontaktować się wyłącznie z wytworami naszych ludzkich rąk, to nasze człowieczeństwo i szansa na dojrzałość zostaną zaprzepaszczone.

Integralna edukacja ekologiczna musi być oparta przede wszystkim na żywym kontakcie z dziką przyrodą. To właśnie w takim kontakcie człowiek odkrywa swoją pełnię i uczy się swego miejsca w złożonej sieci życia (Kulik 2001b).

10. Konsekwencją tej przemiany będzie niskoentropowy system społeczno-ekonomiczny

Dominującą wizją naprawy świata wygenerowaną przez współczesną kulturę jest koncepcja zrównoważonego rozwoju rozumianego jako równowaga między trzema elementami: środowiskowym (ekologicznym), ekonomicznym (gospodarczym) i społecznym (Pieczyński, Skubiak 2007). Wprawdzie zrównoważony rozwój jawi się jako właściwy model relacji człowiek - środowisko naturalne, to sama idea budzi sporo kontrowersji, które można sprowadzić do trzech zasadniczych zarzutów.

Pierwszy zarzut dotyczy utopijności i jednocześnie wewnętrznej sprzeczności, jaka istnieje między aspektem środowiskowym i ekonomicznym zrównoważonego rozwoju. Wszystko wskazuje na to, że takie priorytety współczesnego wolnego rynku stoją w

sprzeczności z interesem przyrody (Korten 2002). To dlatego, mimo iż hasło zrównoważonego rozwoju jest dzisiaj na ustach niemal wszystkich, nigdzie nie zaobserwujemy w większej skali, by zasady równowagi były realizowane w praktyce. Póki co, widać wyraźnie, że tam, gdzie jest większy PKB, tam też koszty środowiskowe są większe. I odwrotnie, nasza planeta oddycha z ulgą, gdy zdarzają się okresy recesji. Dodatkowym potwierdzeniem tych prawidłowości są dane dotyczące tzw. śladu ekologicznego. Otóż najbogatsze i najbardziej rozwinięte kraje świata oddziałują najbardziej negatywnie na środowisko (Skubała 2005).

Inaczej mówiąc nie można mieć jednocześnie systemu ekonomicznego, którego podstawową zasadą jest zysk materialny i zdrowego środowiska. Te dwie wartości są wewnętrznie sprzeczne i z tego powodu obserwujemy w dzisiejszym świecie dalszą i nieustanną pogoń za materialnym dobrobytem z równoczesnym pogarszaniem się stanu środowiska.

Drugi zarzut dotyczy samej istoty koncepcji zrównoważonego rozwoju, która zakłada określoną relację między komponentem środowiskowym, ekonomicznym i społecznym. Otóż najkrócej rzecz ujmując w idei zrównoważonego rozwoju nie ma równowagi. Te trzy elementy zakładane są jako punkt wyjścia, co prowadzi do przewagi aspektów ludzkich nad przyrodniczymi. Mamy tutaj bowiem do czynienia z jednym aspektem przyrodniczym i dwoma ludzkimi (ekonomia i społeczeństwo). W ten oto sposób, w subtelnej grze między trzema elementami, my ludzie zapewniamy sobie dominację nad przyrodą arbitralnie rozpisując swoje interesy w kategoriach ekonomicznych i społecznych.

Jeśli już zakładamy, że interesuje nas relacja człowiek - środowisko, to uczciwie byłoby rozwijać koncepcję, w której oba te elementy mają okazję prawdziwie się równoważyć. My zaś, niejako pomnożyliśmy swoje interesy i zapewniliśmy sobie w ten sposób przewagę.

Sprawa wydaje się być dość prosta: po jednej stronie mamy przyrodę, a po drugiej człowieka z całym jego inwentarzem (w tym ekonomicznym). Jeśli zatem chcemy cokolwiek równoważyć, to musimy brać pod uwagę wyłącznie te dwa aspekty.

Czy jednak przyroda i człowiek są sobie przeciwstawni? Tego właśnie dotyczy trzeci zarzut. Otóż założyliśmy, że te dwa elementy są sobie równe i posiadają odmienne interesy. Czy rzeczywiście człowiek jest równy przyrodzie? Tutaj po raz kolejny przejawia się nasza

uzurpacja. Stajemy do rywalizacji jak równy z równym, choć przecież jesteśmy tylko jednym z wielu elementów biosfery. Z ekologicznego punktu widzenia człowiek jest częścią przyrody, jest jednym z gatunków zasiedlających planetę. Nie ma żadnych podstaw, by uważać, że nasze miejsce tutaj jest w jakiś sposób uprzywilejowane. Czy człowiek może istnieć bez przyrody? A czy przyroda bez człowieka? Odpowiedź na te pytania w odpowiedni sposób ustawia relację między tymi pozornie równoważnymi elementami. Z tej konstatacji wypływa kolejny ważny wniosek. Mianowicie uwierzyliśmy, że nasze prawdziwe interesy stoją w sprzeczności z interesem przyrody. Chcemy czegoś i okazuje się, że świat naturalny stoi na przeszkodzie naszym zamierzeniom. Chcemy pooprowadzić drogę i nie możemy, bo naruszamy wartości przyrodnicze jakiegoś miejsca. Chcemy produkować więcej energii, ale okazuje się, że niszczymy w ten sposób atmosferę i psujemy klimat. Chcemy produkować jakies dobra i okazuje się, że w ten sposób zatruwamy glebę, wodę, atmosferę oraz wytwarzamy ogromne ilości odpadów. Może się złudnie wydawać, że przyroda ciągle nam jakoś przeszkadza w realizacji naszych planów.

Te wszystkie sytuacje pokazują jasno szaleństwo naszego myślenia, które przeciwstawia nas i przyrodę. Wygląda to tak, jakby prawa ręka nagle zaczęła sobie rościć szczególne prawa i negocjowała z resztą organizmu warunki kompromisu, który miałby równoważyć interes ręki i reszty ciała. Absurdalność tej sytuacji pokazuje wyraźnie ślepy zaułek, w który zabrnęliśmy. Idea zrównoważonego rozwoju niestety podtrzymuje przekonanie, że przyroda jest systemem przeciwnym nam, że jesteśmy od niej oddzieleni, oraz że jesteśmy szczególnie ważni.

Potrzebujemy zatem innej wizji, która byłaby oparta na rzeczywistym miejscu, jakie zajmuje człowiek w biosferze. Zarysy takiej wizji pojawiają się na gruncie nauk ekonomicznych. Coraz więcej bowiem ekonomistów zwraca uwagę na wyczerpująca się formułę „rozwoju za wszelką cenę”, czy „zysku ponad wszystko”. I tak, Meinhard Miegel, ekonomista i analityk społeczny, założyciel i wieloletni dyrektor Instytutu Gospodarki i Społeczeństwa w Bonn argumentuje, że „dobre czasy się skończyły” i nasz stosunek do dóbr konsumpcyjnych, bogactwa i luksusu musi się zmienić. Dobrobyt z konieczności będziemy musieli budować w kategoriach niematerialnych, a sam wzrost będzie miał wskaźnik zerowy (Miegel 2010).

Fitrof Capra (1987) wskazuje natomiast na konieczność wykorzystania w ekonomii założeń systemowej teorii życia, które ostatecznie doprowadzą do zmniejszenia rozmiarów

organizacji i instytucji, wykorzystania recykulacji zasobów naturalnych, decentralizacji skupisk ludności i działalności przemysłowej.

Interesujące w tym kontekście wydaje się być przyjęcie mierzalności wydajności procesów produkcyjnych w kategoriach energii netto. Tym miernikiem staje się entropia – wartość związana z rozproszeniem energii. Pojęcie entropii do ekonomii wprowadził Nicholas Georgescu-Roegen, którego prace uważa się za pierwszą od czasów Marksa i Keynesa próbę nowego całościowego wykładu ekonomii (za: Capra 1987). Georgescu-Roegen uważa rozproszenie energii, o którym mówi drugie prawo termodynamiki, za niezwykle istotne nie tylko w silnikach parowych, ale również w funkcjonowaniu gospodarek. Coraz częściej wskazuje się, że we współczesnym świecie, w wysoko uprzemysłowionych krajach rozproszenie energii osiągnęło takie rozmiary, że koszty działalności nieproduktywnej (konserwacji, zarządzania, leczenia, itp.) pochłaniają coraz większą część PKB. Wyjściem z tej pułapki ma być niskoentropowy świat, z ekonomią, która oparta jest na zupełnie innych zasadach niż dominująca obecnie. Otóż niskoentropowa cywilizacja to taka, która wykorzystuje rozproszoną energię słoneczną. Jej wykorzystanie jest jednak znacznie trudniejsze niż tej - również słonecznej skoncentrowanej w surowcach tradycyjnych. Dlatego też nowy świat będzie całkowicie inny niż obecny. To będzie świat małych społeczności o dużym stopniu samowystarczalności, gdzie podstawową wartością będzie praca ludzkich rąk. Wyrafinowane technologie, razem z wieloma gałęziami przemysłu odejdą razem ze starym światem, a my będziemy musieli się nauczyć żyć skromniej, oszczędniej i prościej tworząc mniej chaosu w świecie (Rifkin, Howard 2008).

Czy wprowadzenie takiego systemu nie okaże się nową formą totalitaryzmu? Niekoniecznie, bowiem zgodnie z założeniami integralnej ekopsychologii mamy taki system społeczno-ekonomiczny, jaki jest poziom rozwoju człowieka, w tym szczególnie jego świadomości. Jeśli zatem dzisiaj jesteśmy ograniczeni do naszego wąsko pojmowanego „ja”, mamy ekonomię, która odcina się od szerokiego kontekstu środowiskowego. Jeśli stopniowo będzie dokonywać się zmiana w zakresie ludzkiej świadomości, na gruncie ekonomii pojawią się nowe konkretne podejścia odpowiadające tej przemianie. Rzeczywistość społeczna, w tym ekonomia zawsze jest bowiem odbiciem ludzkiego charakteru.

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

Niskoentropowa wizja rzeczywistości nawiązuje w swym podstawowym wymiarze zarówno do holarchicznej struktury świata jak i do jaźni ekologicznej będącej naszą prawdziwą naturą. Urzeczywistnienie tej wizji jest zatem powrotem do świata (i samego siebie), który został utracony przez nas w momencie wyparcia naszej ekologicznej jaźni. W ten oto sposób proces, który opisuje integralna ekopsychologia zostaje zamknięty w cyrkularnym schemacie, charakterystycznym dla różnych poziomów organizacji rzeczywistości (por. Capra 1987). Np. tego rodzaju cykl jest charakterystyczny dla codziennego funkcjonowania człowieka i przypomina proces radzenia sobie jednostki ze stresem: po fazie zachwiania równowagi następuje mobilizacja organizmu i w konsekwencji działania zmierzające do przywrócenia naruszonej równowagi (por. Everly Jr i Rosenfeld, 1992).

Przedstawione dziesięć punktów integralnej ekopsychologii zawiera całościowy i kompletny zestaw założeń, które mogą stanowić fundament różnorodnych działań w obszarze naszej relacji z sobą oraz środowiskiem naturalnym.

Pierwsze dwa punkty dotyczą określenia natury rzeczywistości zarówno ludzkiej jak i świata materialnego. Pojawia się tutaj pojęcie jaźni ekologicznej i odpowiadająca jej struktura świata jako holarchicznie zorganizowanej całości.

Trzeci i czwarty punkt diagnozują obecną sytuację kryzysową, w jakiej znalazł się człowiek i świat oraz przedstawiają podstawowe przyczyny tego stanu rzeczy. Pojawia się tutaj pojęcie wyparcia jako źródła obecnej sytuacji.

Piąty i szósty punkt przedstawia konsekwencje kryzysowej sytuacji dla człowieka i społeczeństwa, w tym dla systemu społeczno-ekonomicznego. Pojawia się tutaj pojęcie oddzielenia i towarzyszące mu pojęcie pustego „ja”, które obecnie stanowi najbardziej powszechną strukturę charakteru współczesnego człowieka.

Punkt siódmy, ósmy i dziewiąty odnoszą się do istoty i sposobów leczenia zaistniałej sytuacji. Pojawia się tutaj pojęcie terapii i edukacji integralnej jako narzędzi dokonywania zmiany w zakresie naszego stosunku do siebie i świata.

Ostatni, dziesiąty punkt kreśli wizję zdrowego społeczeństwa, które oparte jest o paradygmat niskiej entropii.

Opisane punkty stanowiące platformę integralnej ekopsychologii układają się w pewien charakterystyczny schemat. Otóż punktem wyjścia jest wzorzec stanu normalnego (naturalnego), który został naruszony i zaburzony. Następnie zostają określone przyczyny tego zaburzenia i sformułowany program naprawczy, który ma doprowadzić do stanu odpowiadającego wyjściowemu wzorcowi. W ten oto sposób platforma integralnej ekopsychologii nawiązuje do uniwersalnego, niemalże archetypowego wzorca radzenia sobie z sytuacją zaburzenia określonego procesu.

Wydaje się, że przywoływanie tego uniwersalnego wzorca i towarzyszących mu strategii powinno leżeć u podstaw nowocześnie pojmowanej edukacji ekologicznej, tak, by była ona adekwatnym programem przeciwdziałającym negatywnym zjawiskom współczesnego świata.

Bibliografia

- Adamiec M, Kulik R. 1993 *Uzależnienie od dobrobytu - przyczynek do zrozumienia*. [w:] „Kolokwia Psychologiczne. Zmiany społeczne. Zagrożenia i wyzwania dla jednostki.” T. 2, Z. Ratajczak (red.), Instytut Psychologii PAN, Warszawa
- Altman I. 1973 *Some perspectives on the study of man - environment phenomena*. [w:] W. Preiser „Environment and Design Research Association Fourth International Conference, Selected Paper” (t. 1, s. 99-113). Hutchinson & Ross, Stroudsburg
- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. 1997 *Psychologia społeczna. Umysł i serce*. Zysk i S-ka, Warszawa
- Bańka A. 2002 *Spoleczna psychologia środowiskowa*. Scholar, Warszawa
- Barker R. 1965 *Explorations in ecological psychology*. „American Psychologist”, 20, s. 1-14
- Bateson G. 1996 *Umysł i przyroda: jedność konieczna*. PIW, Warszawa
- Bertalanffy L. 1984 *Ogólna teoria systemów*. PIW, Warszawa
- Biela A. (red.) 1984 *Stres psychiczny w sytuacji kryzysu ekologicznego. Badania z zakresu szopsychologii*. KUL, Lublin
- Bikont A. 1988 *Tożsamość społeczna - teorie, hipotezy, znaki zapytania*. W: „Studia nad spostrzeganiem relacji JA - INNI: tożsamość, indywidualizacja - przynależność.” M. Jarymowicz (red.), Ossolineum, Wrocław
- Brown S. 1990 *Psychologiczne omówienie Dwunastu Kroków*, [w:] Leczenie alkoholików. Rozwojowy model powrotu do zdrowia, Warszawa, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich
- Buss D., 2001 *Psychologia ewolucyjna*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk
- Capra F. 1987 *Punkt zwrotny*. PIW, Warszawa
- Cushman Ph. 1992 *Dlaczego ja jest puste*. „Nowiny Psychologiczne”, 3, s. 27-56

- Devall B. 1990 *Simple in means, rich in ends. Practising Deep Ecology*. Green Print, London
- Devall B., Sessions G. 1994 *Ekologia głęboka*. Pusty Obłok, Warszawa
- Diener E., Horwitz J., Emmons R.A. 1985 *Happiness of the very wealthy*. "Social Indicators Research, 16, 263-274
- Diener E., Oishi S. 2000 *Money and happiness: Income and subjective well-being across nations* [w:] E. Diener, M. Suh (red.) "Culture and subjective well-being" Cambridge: Massachusetts Institute of Technology Press
- Dubos R. 1986 *Pochwała różnorodności*. PIW, Warszawa
- Eichelberger W. 1990 *Ekologia wglądu i ekologia strachu*. „Miesięcznik Trochę Inny”, nr 1
- Eichelberger W. 1995 [Pomóż sobie : daj światu odetchnąć. Agencja Wydawnicza "Tu", Warszawa](#)
- Eliasz A. 1993 *Psychologia ekologiczna*. Wydawnictwa Instytutu Psychologii PAN, Warszawa
- Everly Jr., G.S., Rosenfeld R. 1992 *Stres. Przyczyny, terapia, autoterapia*. PWN, Warszawa
- Foreman D. 2003 *Wyznania wojownika Ziemi*. Obywatel, Łódź
- Freud Z. 1984 *Wstęp do psychoanalizy*. PWN, Warszawa
- Fromm E. 1971 *O sztuce miłości*. PIW, Warszawa
- Fromm E. 1978 *Ucieczka od wolności*. Czytelnik, Warszawa
- Fromm E. 1996 *Zdrowe społeczeństwo*. PIW, Warszawa
- Fromm E. 1999 *Mieć czy być?* Rebis, Poznań
- Fukuyama F. 2000 *Wielki wstrząs*. Politeja, Warszawa
- Gorelick S. 1999 *Maje jest piękne a duże... dotowane. W jaki sposób nasze podatki przyczyniają się do kryzysu społecznego i ekologicznego*. PNRWI, Bielsko Biała
- Hall C.S., Lindzey G. 2001 *Teorie osobowości*. PWN, Warszawa
- Hillman J. 1993 *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy and the World is Getting Worse*. Harper, San Francisco.
- Hillman J. 1995 *A Psyche the Size of the Earth*. [w:] Roszak T., Gomes M. E., Kanner A. D. (red.) *Ecopsychology. Restoring the Earth, Healing the Mind*. Sierra Club Books, San Francisco.
- Holden C. 2000 *Global survey examines impact of depression*, "Science", 233: 839-841.
- Horney K. 1993 *Nerwica a rozwój człowieka*. Rebis, Poznań

- Huxley A. 1988 *Filozofia wieczysta*. Pusty Obłok, Warszawa
- Johnson S. 1993 *Przemiana charakterologiczna. Cud ciężkiej pracy*. Santorski & Co, Warszawa
- Jung C. G. 1993 *Wspomnienia, sny, myśli*. Wydawnictwo KR, Warszawa.
- Jung C.G. 1970 *Psychologia a religia. Wybór pism*. KiW, Warszawa
- Jung C.G. 1976 *Archetypy i symbole*. Czytelnik, Warszawa
- Kaplan R., Kaplan S., 1989 *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press, Cambridge
- Kaplan S., Talbot J.F. 1983 *Psychological benefits of wilderness experience*. [w:] „Behavior and the natural environment” I. Altman & J.F. Wohlwill (eds.), Plenum, New York
- Kępiński A. 2007 *Psychopatie*. Wydawnictwo Literackie, Warszawa
- Korbel J., Lelek M. 1995 *W obronie Ziemi. Radykalna edukacja ekologiczna*. Zeszyty Edukacji Ekologicznej Pracowni Na Rzecz Wszystkich Istot, Zeszyt 7, Bielsko Biała
- Korten D.C., 2002 *Świat po kapitalizmie. Alternatywy dla globalizacji*, Łódź
- Korzeniowski L., Pużyński S. 1986 *Encyklopedyczny słownik psychiatrii*. PZWL, Warszawa
- Kozielecki T. 2000 *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Żak, Warszawa
- Kulik R. 1998 *Model człowieka ekologicznego jako odpowiedź na zagrożenia środowiskowe*. „Chowanna”, t. 1 (10), s. 52-59
- R. Kulik 2001a *Ekologiczne JA - w poszukiwaniu nowej tożsamości człowieka*. W: „Problemy środowiska i jego ochrony” M. Nakonieczny, P. Miguła (red.), Centrum Studiów nad Człowiekiem i Środowiskiem, Katowice.
- Kulik R. 2001b *Trening ekologiczny w kształtowaniu postaw prośrodowiskowych*. Wydawnictwo UŚL., Katowice
- Kulik R. 2004 *Tożsamość człowieka i zaangażowanie w działalność proekologiczną*. „Czasopismo Psychologiczne” t. 10 nr 1, s. 59-67
- Kulik R. 2006 *X zasad ekologicznego JA* [w:] „Problemy środowiska i jego ochrony” M. Nakonieczny, P. Miguła (red.), Centrum Studiów nad Człowiekiem i Środowiskiem, Katowice
-
- Kulik R. 2008 *Ziemia mój jedyny dom*. Śląski Ogród Botaniczny, Mikołów
-
- Laing R. 1998 *Ja i inni. Relacje a zaburzenia psychiczne*. Rebis, Poznań
- Lasch Ch. 1988 *Ruch poszerzania świadomości a społeczna inwazja self*. „Nowiny Psychologiczne” 5, s. 75-101
- Laszlo E. 1978 [Systemowy obraz świata. PIW, Warszawa](#)
- Lowen A. 1991 *Miłość, seks i serce*. Pusty Obłok, Warszawa 1991
- Lowen A. 1992 *Organizm i orgazm*. Wyd. Jacek Santorski i Spółka, Warszawa
-
- Lowen A. 2006 *Duchowość ciała*. wyd. Jacek Santorski i Spółka, Warszawa

- Łukaszewicz R. 2009 *Szkola to marzenie rzucone rzeczywistości, aby uległa – z prof. dr. hab. Ryszardem Łukaszewiczem rozmawia Iwona Kukowka*. "Dziki Życie" 9/183
- Łukaszewski W. 1984 *Szanse rozwoju osobowości*. Książka i Wiedza, Warszawa
- Markus H., Kitayama S. 1990 *Culture and the self: implications for cognition, emotion and motivation*. „Psychological Review”, 98, s. 224-253
- McLeod K. 1993 *Jabłka i cegły? Niektóre różnice między buddyzmem a psychoterapią*. [w:] J. Dmuchowski (red.) *Psychoterapia i zen*. Santorski & Co, Warszawa
- McMain P.K. 1996 *The personal is ecological: Environmentalism of social work*. „Social Work”, vol. 41, s. 320-323
- Mellibruda J. 1995 *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa
- Miegel M. 2010 *Exit: Wohlstand ohne Wachstum*. Propyläen Verlag, Berlin
- Murphy J., Laird N., Monson R. 2000 *A 40-year perspective on the prevalence of depression*, "Archives of General Psychiatry", 57: 209-215
- Naess A. 1984 *Deep Ecology and Lifestyle*. W: "The Paradox of Environmentalism. N. Evernden (ed.), York University, Downview, Ontario
- Naess A. 1992 *Samorealizacja: ekologiczne podejście do życia we współczesnym świecie*. [w:] „Myśląc jak góra” J. Seed i in., Pusty Obłok, Warszawa
- National Footprint Accounts 2009 edition: November 25, 2009
(http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/footprint_for_nations/)
- Oxman T.E., Freeman Jr., Manheimer E.D. 1995 *Lack of social participation or religious strength and comfort as risk factors for death after cardiac surgery in the elderly*, "Psychosomatic Medicine", 57:5-15
- Pearlman R.A., Uhlman R.F. 1988 *Quality of life in chronic diseases: Perceptions of elderly patients*. "Journal of Gerontology", 43, 25-30
- Pieczyński P., Skubiak B., 2007 *Pojęcie ekorozwoju*, [w:] *Ekorozwój i Agenda 21*, Pieczyński P. (red.), Szczecin s. 203-206.
- Postman N. 2002 *Zabawić się na śmierć: Dyskurs publiczny w epoce show-businessu*, Wyd. Mu, Warszawa
- Reser J.P. 1995 *Whither Environmental Psychology? The Transpersonal Ecopsychology Crossroads*. "Journal of Environmental Psychology", vol. 15, (235-257)
- Reykowski J. 1986 *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*. PWN, Warszawa
- Richins M.L., Dawson S. 1991 *A Scale to Measure Material Values*. School of Management Working Paper. Massachusetts: University of Massachusetts

- Rifkin J., Howard T. 2008 *Entropia, nowy światopogląd*. Wydawnictwo KOS, Katowice
- Rose J. 2009 *Zmieniając kurs na życie. Lokalne rozwiązania globalnych problemów*. Genesis, Gdynia
- Rozsak Th. 1992 *The voice of the Earth*. „Resurgence”, maj, s. 10-13
- Rozsak Th. 1993 *The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*, New York
-
- Rozsak Th. 1995 *The greening of Psychology: Exploring the Ecological Unconscious*. „The Gestalt Journal”, vol. 18, s. 9-46
- Ryszkiewicz M. 1994 *Matka Ziemia w przyjaznym kosmosie*. PWN, Warszawa
- Santorski J. 1992 *Jak przetrwać w stresie*. Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa
- Schoen S. 1993 *Uwagi o gestaltowskiej odpowiedzialności i buddyjskim nieprzywiązywaniu się*. [w:] "Psychoterapia i zen J. Dmuchowski (red.), J.S. & CO, Warszawa
- Schumacher E.F. 1981 *Małe jest piękne. Spojrzenie na gospodarkę świata z założeniem, że człowiek coś znaczy*. PIW, Warszawa
- Seligman M.E. 2005 *Psychologia pozytywna* [w:] „Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu i cnotach człowieka” J. Czapiński (red.) PWN, Warszawa
- Shepard P. 1998 *Nature and Madness*, The University of Georgia Press, Athens & London.
- Siniugina L. 1990 *Chore społeczeństwo*. „Colloquia Communia” 1-6 (48-53), s. 225-236
- Skolimowski H. 1991 *Ocalić Ziemię. Świt filozofii ekologicznej*. Wydawnictwo K. Staszewskiego, Warszawa
- Skolimowski H. 1993 *Filozofia żyjąca. Eko-filozofia jako drzewo życia*. Pusty Obłok, Warszawa
- Skubała P., 2005 *Nasz ślad na Ziemi - koncepcja ecological footprint*, [w:] Nakonieczny M., Migula P., *Problemy środowiska i jego ochrony*, T. 13, Katowice
- Stachura E. 1986 *Fabula Rasa*. Czytelnik, Warszawa
- Swanson J.L. 1995 *The call for Gestalt's contribution to ecopsychology: Figuring in the Environmental Field*. „The Gestalt Journal”, vol. 18, s. 47-85
- Thich Nhat Hanh 1991 *Każdy krok niesie pokój*. Pusty Obłok, Warszawa
-
- Thoreau H.D., 1851 *Walking*. [w:] „Ekologia głęboka” Devall B., Sessions G. Pusty Obłok, Warszawa 1994
- Tomaszewski T. 1998 *Główne idee współczesnej psychologii*. Żak, Warszawa
- Vigne J. 1995 *Wprowadzenie do psychologii duchowej*. Santorski & CO, Warszawa
- Wilber K. 1975 *Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness*. „Journal of Transpersonal Psychology”, no 2
- Wilber K. 1997 *Krótką historią wszystkiego*. J. Santorski & CO, Warszawa

Wilber K. 1999 *Niepodzielone*. Zysk i S-ka, Warszawa

Wilber K. 2002 *Psychologia integralna*. Santorski & CO, Warszawa

Zimbardo P.G., Ruch F.L. 1994 *Psychologia i życie*. PWN, Warszawa