

Połączenie z sobą i przyrodą największym wyzwaniem współczesności

Stoimy obecnie przed największymi wyzwaniami w historii ludzkości. Wielkie wymieranie gatunków, antropogeniczne zmiany klimatu i kryzys zdrowia psychicznego, to połączone ze sobą aspekty zjawiska, które nazywamy Wszechkryzysem. Mimo iż rozwój cywilizacji pozwolił nam na stworzenie najlepszego ze światów, to obecnie coraz wyraźniej widzimy, jakie koszty ponosimy za to zarówno my – ludzie, jak i biosfera. W tym kontekście pojawia się ważne pytanie o przyczyny tego stanu rzeczy.

Wśród możliwych odpowiedzi szczególne znaczenie posiada ta, mówiąca o oddzieleniu człowieka od samego siebie, innych i przyrody. Nawet jeśli taka jest prawda, to otwartą kwestią pozostaje dlaczego się oddzielamy. Zanim jednak odpowiemy na to pytanie przyjrzyjmy się podstawowym objawom Wszechkryzysu.

Wielkie wymieranie gatunków, czyli zanik różnorodności biologicznej

W połowie października 2024 r. ukazał się kolejny już "Living Planet Report 2024" WWF i Londyńskiego Towarzystwa Zoologicznego poświęcony kondycji dzikiej przyrody. Od lat 70. XX w. grupa naukowców monitoruje stan środowiska głównie w obszarze różnorodności biologicznej i cyklicznie raportuje, jak się ma dzikie życie na naszej planecie. Badacze biorą pod uwagę liczebność 31821 populacji zwierząt reprezentujących 5230 gatunków. Na tej podstawie wyliczają Indeks Żyjącej Planety, który pozwala ocenić kondycję biosfery. Mija zatem 50 lat tej inicjatywy. Od tego czasu obserwujemy stały trend spadku różnorodności biologicznej na całym świecie. Dotyczy to szczególnie Ameryki Południowej, w której bogactwo życia jest największe. To właśnie tam utraciliśmy aż 94 proc. wskaźnikowych populacji. Średnia dla całego świata to 73 proc.

Mamy więc do czynienia z prawdziwą anihilacją życia na planecie. Te dane potwierdzają zresztą inne raporty, których konkluzja wskazuje, że żyjemy w czasach wielkiego wymierania gatunków.

Antropogeniczne zmiany klimatu

Kolejnym aspektem kryzysu środowiskowego są zmiany klimatu wywołane działalnością człowieka. Konsekwencje tego zjawiska obejmują:

- Wzrost liczby i intensywności ekstremalnych zjawisk pogodowych, jak susze, powodzie, huragany, gwałtowne burze, fale upałów;
- Podniesienie się poziomu mórz i oceanów z powodu topienia lodowców i lądolodu oraz wzrostu objętości wody. Zagraża to setkom milionów ludzi na całym świecie oraz wielu miastom położonym w strefie brzegowej;
- Zmiany w rolnictwie, zarówno w strukturze upraw, jak i w hodowli zwierząt. Towarzyszyć temu będzie również wzrost ilości szkodników upraw oraz patogenów niszczących plony;
- Ludzie mieszkający w strefie umiarkowanej będą narażeni na choroby tropikalne;
- Znacząco zmniejszy się dostępność wody pitnej, szczególnie w rejonach gorących. Konsekwencje mogą dotknąć 75-250 mln osób;
- W związku z opisanymi zmianami może zwiększyć się liczba migracji ludzi z terenów zagrożonych klęskami. To może prowadzić do eskalacji konfliktów;
- Zmniejszy się różnorodność biologiczna planety w związku z trudnością adaptacji do nowych warunków wielu organizmów. To zaś może mieć poważne bezpośrednie i pośrednie konsekwencje dla dobrostanu ludzi.

Między masowym wymieraniem gatunków a ocieplaniem się klimatu istnieje wyraźna zależność. Wszystkim poprzednim pięciu katastrofom w historii Ziemi towarzyszyły zmiany klimatyczne prowadzące ostatecznie do dramatycznego spadku różnorodności biologicznej.

Kryzys zdrowia psychicznego

Ważnym kryterium jakości życia człowieka jest zdrowie psychiczne. To prawdziwy papierek lakmusowy kondycji człowieka pokazujący nasze rzeczywiste umiejętności radzenia sobie z rzeczywistością. Jeśli świat, jaki stworzyliśmy jest miejscem, w którym czujemy się dobrze, to powinno to mieć odzwierciedlenie w jakości naszego zdrowia psychicznego.

Niestety doniesienia związane z tym obszarem wskazują na wiele niepokojących zjawisk. I tak, raporty naukowe mówią o tym, że od 20 do 25 proc. ludzkiej populacji doświadcza zaburzeń psychicznych lub zaburzeń zachowania na jakimś etapie swojego życia.

W raporcie Unii Europejskiej dotyczącym kondycji psychicznej podkreśla się, że ponad 27 proc. dorosłych Europejczyków doświadcza przynajmniej jednego z przejawów złego stanu zdrowia psychicznego w roku. Do najbardziej znanych przejawów tego zjawiska należą zaburzenia nastroju i depresja. WHO szacuje, że depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie do 2030 r. Obecnie w Unii Europejskiej co roku przeciętnie około 50 tysięcy obywateli umiera w wyniku popełnienia samobójstwa. To więcej niż rocznie ginie w wypadkach drogowych, zabójstwach, czy z powodu HIV/AIDS.

W Polsce systematycznie rosną wskaźniki zaburzeń psychicznych. Od roku 1990 do 2009 wskaźnik rejestrowanego rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych wzrósł w opiece ambulatoryjnej o 123% (z 1629 do 3638 na 100 tys. ludności), a w opiece stacjonarnej – o 51% (z 362 do 548 na 100 tys. ludności). Dane z 2024 r. wskazują, że aż 33 proc. Polek i Polaków boi się o swoje zdrowie psychiczne. Szczególnie dramatycznie obraz kondycji psychicznej wygląda w grupie dzieci i młodzieży. Blisko 33 proc. młodych osób nie akceptuje tego kim jest i jak wygląda oraz regularnie się odchudza, niemal 30 proc. ma podejrzenie depresji, 4 na 10 uczniów myślało o podjęciu próby samobójczej, a ponad 20 proc. młodych osób czuje się uzależniona od nowych technologii.

Tworzymy najlepszy ze światów, a mimo to zarówno biosfera jak i my sami mamy się coraz gorzej. Już najwyższy czas zadać sobie pytanie, co poszło nie tak. Gdzie leży przyczyna Wszechkryzysu?

Gregory Bateson pisze, że „wszystkie nasze problemy biorą się z różnicy między tym jak działa przyroda, a jak myśli człowiek”. Przyjrzyjmy się zatem temu, jak działa przyroda i dlaczego tak trudno nam zaakceptować jej prawa.

Świat ma strukturę integralną

Idea integralnej struktury świata wprost wypływa z odkryć współczesnej fizyki, biologii, nauki o systemach czy psychologii transpersonalnej, ale też znajduje potwierdzenie w tradycjach mistycznych wielu religii oraz w mądrości ludów pierwotnych. Odkrycia te tworzą obraz rzeczywistości oparty na kilku nadrzędnych zasadach. Pierwszą z nich można zawrzeć w twierdzeniu, że wszystko jest ze sobą powiązane. Począwszy od najmniejszych składników materii, poprzez proste organizmy komórkowe, rośliny, zwierzęta, człowieka, aż po planety, gwiazdy i galaktyki – wszystko, co istnieje (w tym i próżnia) tworzy gęstą i złożoną sieć powiązań, w której poszczególne byty wzajemnie od siebie zależą. Ta sieć, to wielki organizm, w ramach którego względna autonomia i bezwzględna zależność każdej części wzajemnie się dopełniają tworząc integralną całość.

Druga mówi o tym, że cała rzeczywistość zorganizowana jest w oparciu o podstawowy wzorzec przeciwieństw. Innymi słowy, wszystko ma swoją drugą stronę. Dwie antagonistyczne strony nie są jednak rozdzielone. Tworzą komplementarny, całościowy układ, który wzajemnie się równowazy zapewniając stabilność całego systemu. Przejawem procesu równoważenia się jest nieustanny ruch i zmiana, która sama wpisuje się w schemat jedności przeciwieństw. Dynamiczny charakter rzeczywistości odnosi się zatem do trzeciej zasady organizującej całą rzeczywistość.

Natura jako całość, ale też jakikolwiek tworzący ją element nie składa się z podstawowych cegiełek czy elementarnych substancji, ale jest złożoną organizacją, której funkcjonowanie można opisać i zrozumieć wyłącznie z perspektywy całości. Wszystkie organizmy od bakterii po rośliny i zwierzęta są takimi zintegrowanymi całościami. Są nimi również najmniejsze cząstki materii aż po gwiazdy i galaktyki.

Wszystko jest ze sobą powiązane

Współczesna fizyka kreśli obraz rzeczywistości, w którym wszystkie składniki materii oraz zjawiska fizyczne wzajemnie od siebie zależą i są powiązane na różne sposoby. Przyglądając się budowie atomu zauważymy, że składa się on m.in. z bardzo małych elektronów, które poruszają się w ogromnych przestrzeniach wokół niewielkiego atomowego jądra. To, czym jest elektron stanowi prawdziwe wyzwanie dla naszego umysłu, ponieważ posiada on dwie wydawałoby się sprzeczne natury: jest falą i kawałkiem materii. Jego zachowanie zależy zaś przede wszystkim od otoczenia. Innymi słowy elektron nie posiada żadnych właściwości, które byłyby niezależne od warunków zewnętrznych. Nie jest więc „rzeczą” w naszym rozumieniu tego słowa. Raczej wchodzi w relacje i związki z innymi cząsteczkami, z którymi taka złożoną sieć zależności ostatecznie tworzących całą materialną rzeczywistość.

Ten relacyjny wzorzec jest jednocześnie jednym z podstawowych założeń doktryny buddyzmu: naturą rzeczywistości jest współzależność wszystkich zjawisk i elementów. Nic nie może istnieć w oderwaniu od wszystkiego innego. Zasadę współzależności określa się w buddyzmie terminem *siunjata*. Najczęściej tłumaczy się to pojęcie jako „pustka”, co jest dość niefortunne, ponieważ nasze rozumienie pustki opiera się na braku czegoś. Tutaj jednak nie chodzi o brak, a raczej o niesubstancjonalność, która jednocześnie jest absolutną potencjalnością, możliwością zaistnienia czegokolwiek, każdego zjawiska czy formy. Patrząc na drzewo, myślimy czy mówimy: „drzewo”. To jednak *nie jest* drzewo. To *nazywamy* drzewem. W drzewie nie ma żadnej wewnętrznej cechy decydującej o tym, że to *jest* drzewo. Natura drzewa jest pusta, co oznacza, że jest uwarunkowana przez wszystko inne (co drzewem nie jest) warunkując jednocześnie całą rzeczywistość.

W jednym z najważniejszych buddyjskich tekstów *Sutrze Serca Doskonałej Mądrości* czytamy: „Forma nie jest różna od pustki, pustka nie jest różna od formy; forma jest właśnie pustką, pustka jest właśnie formą”. W języku współczesnej fizyki może to brzmieć następująco: materia (nie trwałe formy) nie jest różna od energii (pola, które przenika, tworzy i łączy wszystko).

Współczesna ekologia, tak jak fizyka, opisuje przyrodę jako złożony układ zależności, gdzie organizmy są w nieustannej wymianie z otaczającym je środowiskiem. Każda żywa istota posiada określoną autonomię i właściwe sobie cechy, jednak granica oddzielająca osobnika od środowiska nie jest tak wyraźna, jak może nam się wydawać. Żadna istota nie jest w stanie funkcjonować poza właściwym dla siebie środowiskiem, stąd mówimy, że organizm razem ze swoim środowiskiem stanowi jedność. Zatem każdy element przyrody jest częścią większej całości i bez kontekstu tej całości nie może być pojmowany.

Przeciwieństwa są jednością

Mądrość ludowa mówi, że każdy kij ma dwa końce. Ta intuicja znajduje potwierdzenie zarówno we współczesnej fizyce, biologii, psychologii, jak i wielu tradycjach mistycznych. Na gruncie fizyki, wskazujemy, że każda cząstka ma swoją antycząstkę o takiej samej masie, lecz o przeciwnym ładunku elektrycznym, a cała materia może przejawiać się w postaci cząstek i fal. Inaczej mówiąc: materia jest formą energii.

Obserwując żywe organizmy zauważymy, że każdy ma swoje „przeciwieństwo” w postaci naturalnego wroga czy limitów środowiskowych warunkujących np. ograniczoną dostępność pożywienia. Nawet znajdujący się na samym szczycie łańcucha pokarmowego drapieżnik ginie w

końcu zaatakowany przez pasożyty lub umiera z powodu ciężkiej zimy. Jednocześnie każda żywa istota zorientowana jest na to, by podtrzymać swoje istnienie i przekazać swoje geny potomstwu. Ten centryzm jest naturalnie ograniczany przez czynniki mu przeciwstawne w postaci innych organizmów lub warunków środowiskowych, co ostatecznie skutkuje równowagą i harmonią całości. Dwie antagonistyczne strony stanowiące podstawę życia nie są jednak rozdzielone. Tworzą komplementarny, całościowy układ, który wzajemnie się równoważy zapewniając stabilność całego systemu.

Na poziomie ciała możemy zaobserwować wiele antagonistycznych procesów, które ostatecznie są fundamentem życia. Takim procesem jest oddychanie. Składa się ono z wdechu oraz wydechu, które są sobie przeciwstawne. Oddychanie łączy dwa bieguny w jeden nadrzędny proces. Przyjmując i oddając powietrze, nieświadomie integrujemy dwie oddzielone od siebie czynności. Podobnie nasz autonomiczny układ nerwowy podzielony jest na część współczulną i przywspółczulną. Ta pierwsza posiada funkcję pobudzania, a druga – hamowania. Wszystkie narządy wewnętrzne unerwione są jednocześnie przez oba te układy, co zapewnia wzajemne uzupełnianie się i odpowiednie funkcjonowanie całego organizmu.

Również nasza psychika podziela ten sam wzorzec. Dzięki psychoanalizie wiemy, że część świadoma, z którą się identyfikujemy ma swoje przeciwieństwo w postaci części nieświadomej, która może płatać nam różne psikusy. Karol Gustaw Jung w oparciu o ten uniwersalny schemat określił nasz autowizerunek terminem *persona*, nawiązując do społecznej maski, którą zakładamy w kontaktach z innymi ludźmi, by zrobić odpowiednie wrażenie. Jednak po drugiej stronie *persony* znajduje się *cień*. Zawiera on te wszystkie atrybuty, które nie pasują do pozytywnego, a nawet idealnego wizerunku własnej osoby. Metafora cienia jest bardzo adekwatna, ponieważ wyznaczenie przestrzeni *persony*, którą traktujemy jako jasną część naszej osoby automatycznie skutkuje pojawieniem się cienia, tak jak wyjście na słońce powoduje rzucanie cienia. Między światłem a cieniem – przeciwstawnymi sobie aspektami, istnieje silny związek, który ostatecznie wskazuje na jedność tej opozycji.

Jedność przeciwieństw nie oznacza zanegowania istnienia dwóch biegunów. Chodzi o to, by zobaczyć, że dwa ostatecznie stają się jednością. Tak jak w przypadku oddychania, w którym wdech i wydech są przeciwstawnymi procesami, choć oddychanie tworzy z nich jedną całość.

Wszystko jest w ruchu i nieustannie się zmienia

Proces oddychania, jak każdy inny proces wpisany jest w cykl przemian. To kolejny ważny przejaw funkcjonowania rzeczywistości, który odkrywa przed nami współczesna fizyka i który po raz kolejny znajduje potwierdzenie w mądrości Dalekiego Wschodu. Na co dzień stykamy się z przedmiotami, które wydają się być twarde, nieruchome czy trwałe jak np. skały czy kamienie. To jednak są pozory, bo gdy wnikiemy w głąb takiego „martwego” obiektu, zobaczymy, że wibruje on energią. Zarówno atomy, jak i powiązania między cząsteczkami znajdują się w nieustannym ruchu. Ten ruch związany jest m.in. z energią cieplną, która przepływa między obiektem a jego otoczeniem.

Cykliczne przemiany możemy zaobserwować także w świecie ludzkim oraz w jeszcze większej – kosmicznej skali. Ruch, który jest podstawową zasadą rzeczywistości, wpisuje się w dwa przeciwstawne, choć złączone ze sobą procesy: tworzenie i destrukcję. Również w duchowych tradycjach Dalekiego Wschodu dynamika przemian oraz nietrwałość form jest opisywana jako istota rzeczywistości. W buddyzmie idea nietrwałości wszystkiego jest fundamentem pierwszej szlachetnej prawdy, która mówi o powszechności cierpienia. Wszystko przemija, co nieuchronnie wiąże się z przeżyciem straty, a ta z cierpieniem. W związku z tym pragniemy stałości, ale to tylko wzmacnia cierpienie, bo przeciwstawia się podstawowej regule rzeczywistości. Przyjęcie nietrwałości czyli rezygnacja z pragnień bycia kimś niezmiennym i niezależnym jest ścieżką wiodącą do

wyzwolenia się z cierpienia i połączenia się z życiem. Tak oto odkrycie własnej prawdziwej natury i jednocześnie natury całej rzeczywistości prowadzi do przebudzenia się z iluzji odrębności.

Pozorna sprzeczność zawierająca ideę podstawowej jedności i z drugiej strony spostrzegana zmysłami różnorodność zjawisk i bytów tworzą dwa bieguny jednej i tej samej rzeczywistości. Wzajemne zależności między poszczególnymi składnikami świata splatają się w złożoną sieć tworzącą jeden Absolutny Byt. Zmienność wszystkiego, co istnieje, osadzona jest w niezmiennych, odwiecznych prawach świata, które w różnych tradycjach filozoficznych i religijnych utożsamiane były z Absolutem. Zmiana i stałość, osobność i połączenie, pustka i istnienie, dwa i jedno – to przeciwieństwa, paradoksy i sprzeczności wpisujące się w charakter jednej zintegrowanej rzeczywistości zawierającej w sobie wszystko.

Oddzielenie od siebie, innych i przyrody

W jaki sposób my, ludzie układamy się z tak zdefiniowaną naturą rzeczywistości?

Wiele wskazuje na to, że mamy problem z przyjęciem tego rodzaju obrazu. Przede wszystkim trudno się nam zgodzić na to, że przeciwieństwa są ze sobą powiązane i tworzą jedność. Po drugiej stronie życia jest śmierć. Po drugiej stronie przyjemności jest cierpienie. Oba te przeciwstawne aspekty stanowią komplementarną, nierozdzieloną całość. Trudno nam to zaakceptować i dlatego podejmujemy sporo działań, by wyeliminować niekorzystne dla nas bieguny par przeciwieństw. Stąd oddzielamy śmierć od życia, a cierpienie od przyjemności. Te kłopotliwe aspekty chcemy wyrugować, umieścić na zewnątrz albo poza układem. Naszą największą bodaj tęsknotą jest życie, które jest wolne od przykrych doświadczeń, w którym nie ma ani cierpienia ani śmierci.

Ostatecznie prowadzi to do braku akceptacji doświadczeń, które są dla człowieka trudne. Zwierzęta nie mają takiego wyboru. Gdy cierpią, to cierpią. Gdy przeżywają przyjemność, to jest tylko to. Jeśli człowiek cierpi, to wiedząc, jak może być inaczej, oddziela się od tego trudnego doświadczenia. Gdy doznaje przyjemności, próbuje ją zatrzymać na dłużej, łączy się do niej i w ten sposób również oddziela się od bezpośredniego doświadczenia, przestając być jednym z tym, co jest.

W związku z tym, że jesteśmy zwierzętami, które wyposażone są w naturalne mechanizmy afektywnego reagowania na bodźce zewnętrzne, każdego dnia, nieustannie doświadczamy przyjemnych i przykrych stanów emocjonalnych. Radzimy sobie z nimi w ten sposób, że te pierwsze chcemy wzmocnić za wszelką cenę, a te drugie osłabić, a najlepiej wyeliminować. Zamiast więc doświadczać tak po prostu tego, co jest, ciągle kombinujemy, zmieniamy, wzmagamy lub wygaszamy swoje emocje jednocześnie oddzielając się od nich, a w konsekwencji od sytuacji, w której to wszystko się dzieje.

Ostatecznie skutkuje to tym, że rzeczywistość będącą całością, kawałkujemy na tę część, która jest akceptowana i pożądana oraz na tę, która jest nieakceptowana i rugowana. Para przeciwieństw przyjemne – nieprzyjemne zostaje rozdzielona z tendencją do zanegowania jednego z biegunów.

Żeby eliminacja „drugiej strony” była skuteczna, musi nie tylko odnieść się do wewnętrznego procesu psychicznego, ale również objąć realne warunki, w których człowiek żyje. Zadanie polega na tym, by tak zmienić świat, żeby nie spotykały nas przykre doświadczenia i jednocześnie, żeby było jak najwięcej doświadczeń pozytywnych. Cały rozwój cywilizacyjny można potraktować jako ludzki wysiłek w celu zmiany świata na taki, w którym jest nam dobrze i nie jest nam źle.

Czy da się wyeliminować w taki sposób „drugą stronę”? I tak, i nie.

Tak, ponieważ robimy to i w tych wysiłkach osiągnęliśmy prawdziwe mistrzostwo. Prawdopodobnie jako jedyne istoty na tej planecie, na tak dużą skalę dostosowaliśmy środowisko do naszych wymagań, zamiast coraz lepiej dostosowywać się do wymagań środowiska. Zmieniliśmy oblicze Ziemi w niewyobrażalny sposób, a wszystko po to, by żyło się nam coraz lepiej, co oznacza eliminację czynników powodujących cierpienie. Zwalczyliśmy wiele chorób,

wydłużyliśmy oczekiwaną długość życia, odcięliśmy się od negatywnych zjawisk atmosferycznych przebywając niemal cały czas w pomieszczeniach zamkniętych. Zapełniliśmy półki sklepowe różnorodnymi towarami, które dostarczają nam rozrywki i przyjemności. Lodówki wypełniliśmy wysokoenergetycznym jedzeniem odsuwając od siebie widmo głodu. Tam, gdzie jest ciemno, sprawiliśmy, że jest jasno, osuszyliśmy tereny podmokłe i wzbiliśmy się w powietrze przeciwstawiając się prawu ciężenia w dużym stopniu gnani chęcią zdobycia nowych, przyjemnych wrażeń.

Może się wydawać, że w tej wojnie „z drugą stroną” nieustannie wygrywamy. Ten spektakularny sukces jest jednak iluzoryczny, ponieważ zaprzecza podstawowej prawdzie na temat rzeczywistości. Nie da się wyeliminować „drugiej strony”. Nawet, jeśli poradziliśmy sobie z wieloma zagrożeniami i żyjemy w coraz większym komforcie, to przecież cierpienie ciągle jest fundamentalnym doświadczeniem egzystencjalnym. Ciągle jesteśmy z czegoś niezadowoleni, ciągle chcemy czegoś więcej, a zatem wciąż towarzyszy nam niespełnienie, które jest aspektem cierpienia. Innymi słowy, gdy nie dostajemy tego, czego chcemy, cierpimy, gdy dostajemy to, czego nie chcemy, cierpimy, nawet, gdy dostajemy dokładnie to, czego chcemy, wciąż cierpimy, bo nie możemy zachować tego na zawsze.

Nie jesteśmy w stanie wyrugować wszystkich chorób, starzenia się, a ostatecznie śmierci. Nawet, jeśli wydłużamy życie, to w końcu i tak umieramy. Umierają też inni, z którymi byliśmy związani. Bycie w relacji, które jest istotą życia nieuchronnie wiąże się z kosztami psychologicznymi. To się nigdy nie zmieni. Krótko mówiąc, nie da się wyeliminować trudnych, bolesnych doświadczeń. Jest to niemożliwe, ponieważ „druga strona” jest immanentną częścią całości i stanowi jedność ze swym przeciwieństwem. Dlatego próba jej amputacji jest z góry skazana na niepowodzenie. Co więcej, pociąga za sobą poważne konsekwencje w postaci zaburzenia porządku równowagi. Taka sytuacja zagraża samemu człowiekowi. Amputując część rzeczywistości faktycznie dokonuje amputacji części samego siebie. W ten sposób staje się niepełny, pozbawiony ważnej części siebie.

Istotnym aspektem oddzielenia jest występowanie przeciwko zasadzie mówiącej, że wszystko jest ze sobą powiązane, a każdemu zyskowi towarzyszy koszt. Gdy pójdziemy do sklepu i kupimy tam jakiś produkt, to cena, jaką zapłacimy będzie odzwierciedlać wyłącznie koszty związane z pozyskaniem surowców, przetworzeniem ich, transportem oraz marżą handlowca. Nie doszukamy się w cenie wszystkich tych kosztów, które ponosi ekosystem oraz ludzie, w związku z pozyskaniem zasobów, produkcją i utylizacją konkretnej rzeczy. Te zewnętrzne koszty związane są np. z degradacją usług ekosystemowych czy problemami społecznymi (jak wyzysk, bieda). Każda rzecz, którą kupujemy w sklepie, wpisuje się w gęstą sieć zależności oplatającą cały świat. Im większa jest nasza korzyść związana z zakupem, tym większe koszty ponosi cała planeta. Problemem jest jednak to, że koszty te nie są wliczone w cenę produktu. Łudzimy się więc, że nabywamy tę konkretną rzecz, tak, jakby była ona oddzielona od szerokiego kontekstu. Nie chcemy widzieć tych powiązań i koncentrujemy się wyłącznie na wąsko pojmowanej korzyści związanej z zakupem.

Cały nasz system ekonomiczny oparty jest na eksternalizacji kosztów. To dlatego możemy kupować wiele rzeczy zgodnie ze sloganem „codziennie niskie ceny”. Tak czy owak nie da się na dłuższą metę oszukać natury i w końcu koszty zewnętrzne ujawniają się w pełni. Obecnie mamy do czynienia z taką właśnie sytuacją. Narastający kryzys ekologiczny jest odpowiedzią biosfery na maksymalizację cywilizacyjnych korzyści.

Kolejnym krokiem przeciwko naturze jest opór przed zmianą. Ruch i nieustanna zmiana są najbardziej podstawowymi atrybutami rzeczywistości. Jak wiemy, wynikają one z ciągłego procesu równoważenia się przeciwieństw oraz procesu przepływu energii ze stanu użytecznego w nieużyteczny. Ruch i zmiana łączą przeciwstawne bieguny w jedno, tworząc pulsującą energią

rzeczywistość. A w związku z tym, że nadmiernie unikamy cierpienia i łudzimy się, że można stworzyć świat, w którym go nie będzie, to jednocześnie blokujemy przepływ energii między biegunem korzyści i straty. Tam, gdzie następuje amputacja ważnego aspektu rzeczywistości, energia przestaje swobodnie płynąć, a zmiana podlega kontestacji.

W tym obszarze napotykaćmy jednak wiele paradoksalnych zjawisk. Otóż, spoglądając na ludzki świat widać, jak szybko, a nawet dramatycznie się zmienia. Życie na początku XXI wieku bardzo różni się od tego z lat 80. XX wieku. Rewolucja informatyczna zdominowała współczesną rzeczywistość. Komputery i telefony komórkowe w stopniu bezprecedensowym zmieniły formy komunikowania się ludzi i odcisnęły się piętnem na codziennym życiu miliardów mieszkańców Ziemi. Wydaje się, że zmiany postępują bardzo szybko. Zaś zwolennicy starego porządku co rusz spotykają się z argumentem, że nie można zatrzymać postępu, że rozwój i zmiana są wpisane immanentnie w naturę człowieka i tworzonej przez niego cywilizacji. Trudno się nie zgodzić z taką tezą, bo przecież zmiany są widoczne na każdym kroku.

Jak to w końcu jest z tą zmianą? Wydaje się bowiem, że nasz świat nieustannie się zmienia. Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Trudno nie dostrzec zmian. Jednak warto bliżej im się przyjrzeć. Co jest ich istotą? Z jakiego powodu ciągle zmieniamy nasz świat? Do czego służą te wszystkie zmiany?

Podstawowym motywem obserwowanych zmian cywilizacyjnych jest zamrażanie rzeczywistości. Funkcją cywilizacji jest utrzymanie *status quo* rozumianego jako stan pozbawiony cierpienia. Oznacza to, że tak naprawdę boimy się zmian, nie chcemy ich, ponieważ wiąże się z nimi nieustanne oscylowanie na wymiarze korzystne – niekorzystne. To zaś nieuchronnie otwiera na problem cierpienia. Zatem obserwowane zmiany służą jedynie temu, by nie dopuścić do prawdziwych zmian, które wpisują się w naturę rzeczywistości.

Czym się charakteryzują zmiany, którym podlegamy? Trzeba to powiedzieć bardzo wyraźnie: wszystko przemija. Dorastamy, starzejemy się, psują się nam zęby, wypadają włosy, stajemy się mniej wydolni seksualnie, słabnie nam wzrok. Chorujemy, a w końcu umieramy. Temu procesowi towarzyszy utrata bliskich. Kończą się przyjaźnie i związki. Odchodzą nasi znajomi, rodzice, a bywa że i dzieci. Również przedmioty, do których byliśmy przywiązani psują się, gubią lub niszczej. W końcu, na łożu śmierci trzeba się rozstać ze wszystkim, co posiadamy. Żaden milioner nie zabierze swojego majątku do grobu. Rozstajemy się też z innymi ludźmi oraz ze sobą. To bodaj największa zmiana w naszym życiu i taka, której obawiamy się najbardziej.

Cywilizacja, którą tworzymy ma nie dopuścić do tych wszystkich naturalnych zmian, a przynajmniej je ograniczyć. Razem z rozwojem cywilizacyjnym rosną możliwości kontrolowania rzeczywistości. Kontrola zaś służy temu, by ograniczać sytuacje niekorzystne i wspierać korzystne z punktu widzenia wąsko pojmowanego interesu człowieka. Walczymy z chorobami, opóźniamy efekty starzenia się, poprawiamy mankamenty urody. W coraz mniejszym stopniu podlegamy wpływowi niepoddającej się kontroli pogodzie przebywając niemal cały czas w zamkniętych pomieszczeniach z kontrolowaną temperaturą, sztucznym światłem i brakiem wiatru. Potrafimy manipulować genami, tworząc nowe organizmy zachowujące się w taki sposób, który maksymalizuje nasze korzyści. Potrafimy ingerować w sam początek życia człowieka, przechowując zamrożone zarodki ludzkie w sztucznych warunkach, by w odpowiednim momencie je wykorzystać. Stworzyliśmy świat, w którym nie trzeba się wysilać fizycznie, pocić, czy w inny sposób wychodzić ze strefy komfortu.

Najbardziej dramatyczna zmiana w naszym życiu – śmierć, związana jest bodaj z największym lękiem i oporem. Robimy wszystko, by odsunąć ten moment w czasie. I w dużym stopniu nam się to udaje. Nasze życie znacznie wydłużyło się dlatego, że ograniczyliśmy wpływ zakłócających,

niekorzystnych czynników zewnętrznych. W momencie śmierci zaś wyspecjalizowane służby robią wszystko, by wyrwać jeszcze jeden dzień, jedną godzinę, czy nawet minutę życia. Bo życie ma trwać mimo wszystko. Mimo tego, że konieczność zmiany próbuje nam je zabrać. Cała nasza cywilizacja jest dramatyczną próbą przesunięcia tego momentu w czasie jak najdłużej.

Zatem, chociaż świat się zmienia, to zmiany służą przede wszystkim temu, by nie dopuścić do pojawienia się takich okoliczności, które są dla nas niekorzystne. Uczynienie z rzeczywistości przewidywalnego i kontrolowanego układu – oto prawdziwy cel rozwoju. Większa kontrola pozwala zredukować lęk przed nieznanym, pozwala zabezpieczyć się przed niekorzystnym obrotem spraw. Jeśli jest dobrze – ma tak być zawsze. I niech się to nie zmienia. Niezgoda na naturalne zmiany jest jednym z głównych motywów rozwoju cywilizacyjnego.

Jak więc widać po raz kolejny, u podłoża tych intencji leży lęk przed cierpieniem. I, mimo że wszystkie zwierzęta unikają cierpienia i maksymalizują dobrostan, tylko człowiek tak usilnie łąnie do przyjemności i nie godzi się na cierpienie. To zaś sprawia, że oddzielamy się od bieżącego doświadczenia i od świata, który nas otacza.

Oddzielenie człowieka od środowiska i towarzyszące temu oddzielenie człowieka od samego siebie, od własnej prawdziwej natury, spowodowane niezgoda na cierpienie, jest najgłębszą przyczyną kryzysu ekologicznego. To podstawowy wzorzec egzystencjalny.

Jaka jest odpowiedź naturalnego procesu na działania człowieka zmierzające do amputacji części rzeczywistości? Wiemy już, że eliminacja jednego bieguna pociąga za sobą wzmocnienie drugiego. W tym przypadku oznacza to takie nagromadzenie negatywnych zjawisk środowiskowych, które ostatecznie zagrażają ludzkiej cywilizacji. Podobne sytuacje zdarzają się w przyrodzie, choć są one stosunkowo rzadkie, ponieważ sieć zależności utrzymuje cały układ we względnej równowadze nie dopuszczając do zdecydowanej przewagi jednego z biegunów. Ma to miejsce w sytuacjach optymalnych dla danego gatunku, które sprawiają, że może się on rozprzestrzeniać w sposób niemal nieograniczony. Optymalne warunki, to na przykład występowanie jakiejś monokultury, stanowiącej raj dla organizmu żywiącego się gatunkiem, który ją tworzy. Dochodzi wtedy do gradacji, czyli masowego pojawienia się osobników. Wykładniczy wzrost liczebności spowodowany dostępnością pokarmu prowadzi w końcu do wyczerpania się zasobów, degradacji siedliska i katastrofy. Najpierw baza pokarmowa zostaje przetrzebiona, a następnie giną te zwierzęta, które wcześniej miały idealne warunki do rozwoju. Ostatecznie osiągnięty zostaje nowy punkt równowagi.

Jako ludzkość jesteśmy w szczytowym punkcie ekspansji. Stworzyliśmy rodzaj cywilizacyjnej monokultury, której wyrazem jest znaczące przekształcenie środowiska w taki sposób, by umożliwić nam realizowanie jednobiegunowych celów. Dzięki temu mamy niemal idealne warunki do rozwoju, co sprzyja jeszcze większej ekspansji w dwóch podstawowych obszarach: wzrostu ludzkiej populacji i eksploatacji ziemskich zasobów. Możemy spodziewać się, że taki stan będzie trwał, dopóki pojemność środowiska nie zostanie przekroczona, co spowoduje załamanie się systemu i ostatecznie katastrofę dla ludzkości.

Opisywany proces gradacji, jak każdy inny proces rozpięty jest pomiędzy dwoma przeciwstawnymi biegunami. Z jednej strony mamy do czynienia z ekspansją, która jest dominującym zjawiskiem w początkowej fazie, a następnie ujawnia się opór środowiska, który poprzez różne czynniki ekologiczne wpływa na ograniczenie nadmiernie rozrośniętej populacji.

W tej sytuacji, po raz kolejny, uwidacznia się jednoczący przeciwieństwa proces, który ostatecznie prowadzi do osiągnięcia nowego punktu równowagi.

Przeciwstawne sobie bieguny stanowią jedność; jeden nie może istnieć bez drugiego. Widać też, jakie koszty ponosimy za nieustanną niezgodę na pełne doświadczenie, jak bardzo nasze pragnienia eliminacji części rzeczywistości skutkują degradacją świata i nas samych. Niezgoda na cierpienie w wymiarze globalnym uwidacznia się w postaci naruszenia fundamentalnych praw rzeczywistości. To zaś prowadzi do rozlicznych objawów, które nazywamy Wszechkryzysem. Powtórne połączenie jest zatem najważniejszą pracą, jaką możemy podjąć w intencji uleczenia świata i samych siebie. Jest to zarazem największe wyzwanie współczesności, bowiem wykracza poza płytką zmianę technologiczną, która rzekomo miałaby uratować nasz świat i odnosi się do wszystkich wymiarów naszego życia. Czas zatem na połączenie się z sobą, innymi i przyrodą.

Literatura

- Bateson G., (1996) *Umysł i przyroda. Jedność konieczna*, Warszawa
- Bell P.A., Greene Th. C., Fisher J.D., Baum A., (2004) *Psychologia środowiskowa*. Gdańsk, GWP
- Bertalanffy L. (1984) *Ogólna teoria systemów*. Warszawa, PIW
- Biela A. (1984) *Stres psychiczny w sytuacji kryzysu ekologicznego. Badania z zakresu szozopsychologii*. KUL, Lublin;
- Capra F. (1987) *Punkt zwrotny*. Warszawa, PIW
- Capra F. (1994) *Tao fizyki*. Kraków, Nomos
- Commoner B., (1974) *Zamykający się krąg. Przyroda, człowiek, technika*, Warszawa
- Devall B.(1990) *Simple in means, rich in ends. Practising Deep Ecology*. London, Green Print,
- Devall B., Sessions G. (1994) *Ekologia głęboka*. Warszawa, Pusty Obłok,
- Kulik R. (1998) *Model człowieka ekologicznego jako odpowiedź na zagrożenia środowiskowe*. „Chowanna”, t. 1 (10), s. 52-59
- Kulik R. (2004) Tożsamość człowieka i zaangażowanie w działalność proekologiczną. „Czasopismo Psychologiczne” t. 10, nr 1, s. 59-67
- Kulik R. (2014) *Człowiek wobec natury. Psychologia ochrony przyrody*, Świebodzin, Klub Przyrodników
- Laszlo E. (1978) *Systemowy obraz świata*. Warszawa, PIW
- Lazarus R.S. (1986) *Paradygmat stresu i radzenia sobie*. „Nowiny Psychologiczne”, s. 3-4,
- Leopold A. (2004) *Zapiski z piaszczystej krainy*. Bystra, PNRWI
- Living Planet Report (2024) Biodiversity, biocapacity and better choices*
- Macy J. (1983) *Despair and Personal Power in the Nuclear Age*; New Society Pub
- Report IPCC (2022) *Zmiana klimatu. Zagrożenia, adaptacja i wrażliwość Podsumowanie dla Decydentów*
- Roszak Th. (1993) *The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*. New York, Touchstone,
- Roszak Th. (1995) *The greening of Psychology: Exploring the Ecological Unconscious*. „The Gestalt Journal”, vol. 18, s. 9-46
- Wciórka, J. i in. (2021), *EZOP II: rozpowszechnienie zaburzeń*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Konferencja podsumowująca projekt EZOP II, Warszawa.
- Zdrowie psychiczne, poczucie własnej wartości i sprawczość wśród młodych ludzi (2023)*, Młode Głowy, Fundacja Unaweza.

Ćwiczenia do pracy samodzielnej

1. Środowiskowe i ludzkie koszty rozwoju cywilizacyjnego

Rozwijając ludzką cywilizację urzeczywistniamy wiele wartości, które sprawiają, że nasze życie ma wysoki standard, dostęp do ułatwień czy możliwość zaspokojenia rozlicznych oczekiwań. To wszystko ma jednak drugą stronę w postaci kosztów środowiskowych, ale też społecznych oraz osobistych. Intencją tego ćwiczenia jest uzyskanie pełnego obrazu naszego świata, w którym za każdą korzyść trzeba zapłacić. Zazwyczaj unikamy świadomości tych kosztów lub próbujemy je aktywnie negocjować, co niestety przyczynia się do pogłębienia kryzysu. W tym ćwiczeniu chodzi więc o to, by urealnić nasze wartości i połączyć je z kosztami i uznać, że jedno i drugie stanowi nierozzerwalną całość.

W poniższej tabelce wpisz to, co jest dla ciebie ważne, co przynosi ci radość, ale też stanowi istotny element twojego życia wpisujący się w wartości, które wyznajesz. To może być zarówno poranne picie kawy, możliwość podróżowania, jak i miłość czy wolność.

Następnie w kolejnych rubrykach do każdej z tych wartości przypisz odpowiadający jej koszt środowiskowy i ludzki.

Czy rzeczywiście wszystko ma swój koszt? Czy za wszystko trzeba czymś zapłacić? Jaki wniosek z tego płynie?

Lp.	Wartość	Koszt środowiskowy	Koszt ludzki
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

2. Oddzielenie od siebie, innych i przyrody

Każdy z nas prezentuje indywidualny wzorzec oporu przed życiem. Manifestuje się on jako oddzielenie w różnych aspektach naszej egzystencji: od siebie (ciała), innych ludzi oraz przyrody. W każdym z tych obszarów zapisz jak przeciwstawiasz się życiu, jak szkodzisz sobie (swojemu ciału), innym ludziom i przyrodzie.

Co czujesz w związku z tym?

3. Oddzielenie od przyrody

Miarą naszego oddzielenia od przyrody jest ślad ekologiczny. Wyraża się on w ilości produktywnego terenu, który jest niezbędny do tego, by podtrzymywać nasze życie. Zmierz zatem swój ślad wykorzystując do tego narzędzie w postaci kalkulatora <https://kalkulator.eco/>. Wejdź na stronę, zapoznaj się z informacjami na temat śladu ekologicznego, a następnie kliknij „oblicz swój ślad”.

Jakie uczucia towarzyszą ci po przeczytaniu interpretacji twojego wyniku? Jakich racjonalizacji/uzasadnień używasz, by usprawiedliwić swój styl życia i jego środowiskowe konsekwencje? Co chcesz zrobić, by zmniejszyć swój ślad?

4. Połączenie z sobą, innymi i przyrodą

Jedną z konsekwencji uświadomienia sobie skali własnego oddzielenia, przeciwstawiania się życiu, jest rosnąca tęsknota za ponownym połączeniem. Jak chcesz urzeczywistnić tę tęsknotę? Co robisz lub co chcesz zrobić, by pełniej poddawać się życiu, by z nim nie walczyć.

Zanotuj, jak troszczysz się o rzeczywiste potrzeby twojego ciała? Skąd wiesz, że twoje ciało właśnie tego potrzebuje? Czego ono naprawdę potrzebuje, a czego z pewnością nie?

Zanotuj, jak działasz na rzecz innych ludzi? Jak możesz pełniej urzeczywistnić połączenie z innymi?

Zanotuj, jakie masz sposoby na bliski kontakt z przyrodą? Co oznacza dla ciebie połączenie z przyrodą? Jak możesz bardziej o nią zadbać?

Ryszard Kulik