

Witamina N

Autor: Marcin Fabjański, artykuł z czasopisma Coaching Focus

Fakty ustalone przez współczesnych naukowców: obcowanie z naturą wzmacnia odporność, wyostrza zmysły i inteligencję, a także poprawia zdrowie fizyczne i psychiczne.

Chorujemy na zespół deficytu natury – twierdzi amerykański pisarz Richard Louv. Ukuł ten termin w 2005 roku, by w książce „Ostatnie dziecko w lesie” opisać pogłębiającą się przepaść między współczesnymi młodymi Homo sapiens a przyrodą. Tak zdefiniował nową dolegliwość: „zanikająca świadomość, osłabienie zdolności do odnajdywania sensu w przejawach życia, które nas otacza”. Louv odkrył, że kiedy zabierzemy dzieci do lasu, osłabiają się u nich objawy zespołu deficytu uwagi, współczesnej plagi najmłodszych.

Od tego czasu przeprowadzono wiele badań, które pokazały, że Louv się nie mylił. Dziś wiemy, że duże okna w klasach polepszają wyniki standardowych testów u uczniów i zwiększają ich szanse na dostanie się na studia, natomiast ograniczają ryzyko, że dzieciaki wejdą w konflikt z prawem. Pacjenci na oddziale chirurgii w salach z oknami, za którymi są drzewa, zdrowieją szybciej niż ci, którzy za szybą widzą ścianę z cegieł. Pierwsi to skarb dla personelu. Potrzebują mniej leków przeciwbólowych i rzadziej skarżą się na pielęgniarki. Wiemy też, że w zielonych dzielnicach wielkich miast mieszka mniej osób otyłych niż w zabetonowanych.

Louv doszedł do wniosku, że deficyt natury dotyczy nie tylko dzieci. Na dodatek ciągle się pogłębia. Zdaniem amerykańskiego pisarza odnowienie kontaktu ludzi z przyrodą ma fundamentalne znaczenie dla naszego zdrowia, dobrostanu i ducha, a także dla przetrwania człowieka jako gatunku. Obcowanie z naturą wzmacnia odporność, wyostrza zmysły i inteligencję, poprawia zdrowie fizyczne oraz psychiczne i dobrze wpływa na relacje społeczne. Z naturą, a nie z technologią – jak dzieje się coraz częściej. Cudowna wolność, jaką w sferze komunikacji dają nam smartfony i tablety, ma swoją cenę. Wysoką. Oto rachunek: ośpienie zmysłowe, odwrócenie uwagi, osłabione ciało i umysł.

Beton na zmysłach

Odcięci od natury zatracamy coraz więcej zdolności, w które wyposażyla nas przez miliony lat ewolucja. Utrwalamy też obraz nas samych jako istot podejmujących decyzje pod wpływem myśli oraz uczuć. Co sprowadza się często do działania pod dyktando ego, nakręcanego zestawem pragnień wdrukowanych nam przez kulturę, jej instytucje i przesady.

Diane Ackerman, autorka „Naturalnej historii zmysłów”, twierdzi jednak, że umysł nie znajduje się wyłącznie w mózgu. Dzięki enzymom wędruje swobodnie po ciele. To umysł budzi w nas doznania smaku, dotyku, węchu, a jednocześnie od nich zależy. Paranormalne zdolności obserwowane u ludów takich jak aborygeni mogą wcale nie być paranormalne. Być może są to zdolności, które ludzki umysł ma na fabrycznym wyposażeniu, a które – zaniebane – zanikły u współczesnego człowieka. Zanim w

grudniu roku 2004 tsunami uderzyło w nabrzeża Indii, zabijając tam ponad 10 tys. ludzi, „pierwotni” mieszkańcy Andamanów – członkowie plemienia Jarawa – uciekli w bezpieczne miejsce razem ze zwierzętami z dżungli. Skąd wiedzieli, że zbliża się zagrożenie? Odbierali doznania, które człowiek z miasta ignoruje, bo nie rejestruje ich jego otępiła wrażliwość.

Jay Gottfried z Northwestern University w Bostonie ustalił, że w niewielkim stopniu wykorzystujemy nasze możliwości zmysłowe, na przykład węchowe. Nigdy nie będziemy zdolni posługiwać się węchem tak dobrze jak psy, ale możemy to robić znacznie lepiej niż teraz. Nie jesteśmy w stanie odbierać ultradźwięków tak dobrze jak nietoperze, ale możemy nauczyć się odczuwać i interpretować wibracje w ciele – czyli posiąść sztukę, która zanikła w naszych czasach.

Wielkie ludzkie możliwości węchowe udowodniły badania przeprowadzone na niezastąpionych amerykańskich studentach. Gottfried zasłonił im oczy goglami, zatkał uszy i założył na ich dłonie grube rękawice. Zostawił im puste nozdrza, można podejrzewać jednak, że wcale nie w trosce o niezbędną dawkę tlenu. Chciał, żeby studenci wąchali. Rezultat? Badani szybko nauczyli się wyczuwać perfumy o zapachu czekolady z odległości 10 metrów, a nawet podążać precyzyjnie zygzakowatą ścieżką wyznaczoną przez tę woń.

Przy okazji wyszło na jaw, że używanie dwóch nozdrzy znacznie zwiększa nasze możliwości odtwarzania obrazu rzeczywistości za pomocą powonienia. Tak jak w przypadku oczu, mózg konstruuje dzięki temu poszerzony obraz świata – to jak wąchanie w stereo. Studenci z zaklejonym jednym nozdrzem dowiedli tego ponad wszelką wątpliwość. Inny wniosek z tych badań – zdolności węchowe można poprawiać. Podobnie jak zdolności innych naszych zmysłów.

Nie wyostriamo jednak zmysłów nad laptopem, przed telewizorem ani w centrum handlowym. Takie środowisko sprzyja ich otępieniu. Amerykanie przez 18 miesięcy badali, jacy żołnierze najlepiej nadają się na saperów. Wniosek: mieszkańcy wsi, najlepiej ci, którzy często w przeszłości polowali. Mają zdolność łączenia głębi postrzegania z widzeniem peryferyjnym i innymi niezbadanymi czynnikami, które na razie nazwano instynktem. Żołnierze z miasta, których dzieciństwo upłynęło na grach komputerowych, widzą świat płasko, jakby rzeczywistość istniała na ekranie.

W ciemnym kącie jaskini

Do najśłynniejszej może metafory w historii filozofii prawa autorskie ma Platon – filozof grecki, który żył niemal 25 wieków temu w Atenach. Stworzył on wizję nieszczęśników przykutych łańcuchami w wielkiej jaskini w taki sposób, że widzą tylko cienie postaci ze świata na zewnątrz jaskini, odbijające się na jej ścianie dzięki wielkiemu ognisku. Ponieważ nie widzą samych postaci, wydaje im się, że te cienie są rzeczywistością. Najgorsze dopiero przed nami – Platon twierdził, że wszyscy jesteśmy takimi nieszczęśnikami. Widzimy popłuczyny rzeczywistości, a nie nią samą.

Rozejrzyjmy się po naszej jaskini, a okaże się, że jest jeszcze gorzej. W Singapurze, gdzie mieszkam, połowa pasażerów metra nie odrywa się od telefonów i palmtopów. Korzystają z nich wszyscy bez względu na wiek, z lekkim wskazaniem na młodych.

W sztucznym środowisku wagoników metra – z ich plastikowymi zapachami i klimatyzowanym powietrzem – są skutecznie odcięci od natury. Sami dbają o to, żeby nie zauważać jedynej jej przejawu w tym miejscu – współpasażerów. To właśnie na użytek takich ludzi amerykański paleontolog i pisarz Michael Pyle wymyślił termin „wyginięcie doświadczenia”. Co Platon powiedziałby o pasażerach singapurskiego metra? Że nie widzą nawet cieni na ścianie jaskini?

Gdyby spojrzeć na ten problem oczyma współczesnego naukowca, zobaczylibyśmy, że coraz bardziej zdajemy się na zmysł wzroku. Kontakt z naturą również dlatego jest dla nas tak dobroczynny, że oznacza jednoczesne użycie wszystkich zmysłów. Uwrażliwiając je, osiągamy optymalny stan uczenia się. Natura to lekarstwo na zmęczenie umysłu: kontakt z nią zwiększa przepustowość mózgu. Już po godzinie w lesie czas koncentracji uwagi zwiększa się o jedną piątą, poprawia się też pamięć i zdolność abstrakcyjnego myślenia.

Pojęcie „witamina N” opisujące dobrodziejstwa płynące z obcowania z naturą to nie tylko chwytliwy slogan. Być może najlepiej pokazują to badania Dorothy Matthews i Susan Jenks z Sage Colleges w Troi w USA. Na myszach. Te gryzonie dwa razy lepiej radziły sobie w labiryncie, gdy wszczepiono im bakterię *Mycobacterium vaccae*, występującą w glebie. Cudowny efekt podwojenia inteligencji u myszy, którym wstrzyknięto bakterię, mija po paru dniach.

Droga do mądrości wiedzie przez zmysły. Choć sam Platon mógłby się nie zgodzić z takim twierdzeniem, na pewno poparłby je Budda i filozofowie stoicy. Budda wymieniał umysł jednym tchem z organami zmysłowymi. Stoicy trenowali się w filozofii, by doświadczyć konwersji, czyli powrotu do źródeł. Albo inaczej dobrostanu, który bierze się z odczucia, że jesteśmy częścią kosmicznego procesu. Twierdzili, że w samą naturę wpisany jest mechanizm konwersji. Prawa, które odkrywamy zmysłami w naszym najbliższym otoczeniu, nie różnią się od praw rządzących w makroskali całym wszechświatem.

Richard Louv też zaczął się zastanawiać nad tym związkiem. Po tym, gdy odbył taki oto filozoficzny dialog ze swoim kilkuletnim synem

Matthew: Matthew: Czy wiara jest zmysłem?

Richard: Nie rozumiem, o co ci chodzi?

Matthew: No wiesz, rodzajem odczuwania wyższej siły.

W tym momencie rozmowa została przerwana, prawdopodobnie na skutek szerokiego otwarcia ust ze zdziwienia przez Richarda Louva, z których chwilowo nie mógł się wydobyć żaden dźwięk. Czy mamy zmysł duchowości? – zapytał sam siebie.

Dzisiaj dla amerykańskiego pisarza odpowiedź na to pytanie brzmi: tak. Jest on aktywowany poprzez inne zmysły, gdy zaczniemy korzystać z pełni ich możliwości. W „Zasadzie natury” Louv przywołuje badania Charlesa A. Lewisa z University of Illinois, które dowodzą, że rośliny wpływają na nasze życie psychiczne i duchowe. Jak? Według Lewisa jesteśmy częścią zbiorowej środowiskowej świadomości,

produktu milionów lat ewolucji. Dzielimy z naturą ukrytą świadomość, która reaguje na sygnały ciała i środowiska. Problem tylko w tym, że nie chcemy tego zauważyć.

Technozniewolenie

„Info-blitzkrieg” – to kolejne chwytliwe pojęcie ukute przez zwolenników ekoterapii. Bombardowanie milionami bitów elektronicznych informacji prowadzi do stanu świadomości, który naukowcy nazywają „trwałą niepełną uwagą”. Nie wiemy jeszcze, jakie konsekwencje dla przyszłości naszego gatunku ma nieograniczone zanurzenie w technologię w latach formowania się mózgu młodych osobników. Jedną z teorii głosi, że zwalnia – a właściwie zamraża się – rozwój płatów czołowych mózgu. Według tej teorii komputerowe dzieci rozwiną się emocjonalnie tylko do poziomu nastolatków i nigdy go nie przekroczą. Co rozwiną dodatkowo, żeby zrekompensować tę stratę? Nie wiemy. Historia technologii komputerowych jest zbyt krótka. Ludzie przyszłości mogą być geniuszami uniezależnionymi od ograniczeń środowiska, mogą też być niedorozwinięci. Jeśli teorie stoików są słuszne – bardziej prawdopodobnie jest to drugie. Przynajmniej jeśli chodzi o rozwój duchowy.

Rytm życia, jaki wymusza na nas wielkie miasto – ze sztywnymi godzinami pracy, cyklami dojazdów i powrotów oraz kulturowym wymogiem punktualności – sprawia, że ignorujemy naturę. Tylko że w nas wciąż odlicza się biologiczny, a nie mechaniczny czas. A to spina mózg. W naturze mózg się resetuje. Dosłownie. Uwalnia nadmierną ilość informacji, schładza przegrzane nadmierną aktywnością obwody. W naturze wystarczy być, a nawet najlepiej tylko być. Mieszczuchy zagnane przez naukowców na dwa tygodnie do lasu doświadczały nieznanego im wcześniej poczucia spokoju i klarowności, a także zwiększonej kreatywności. Grupa kontrolna, która zamiast chodzić po lesie zajmowała się w tym samym czasie intensywną wspinaczką, miała mniej takich doznań.

Ale nie trzeba wyjeżdżać do lasu, żeby odczuć dobroczynne skutki natury. Dwadzieścia minut patrzenia na zieleń sprawia, że zawartość kortyzolu, hormonu stresu, w ślinie spada o 13,4 proc., jak wykazał w badaniach na 260 osobach z 24 różnych miejsc w Japonii Yoshifumi Miyazaki z Chiba University. Na nasz mózg dobrze wpływa sytuacja, w której niezbyt dużo uwagi kierujemy na konkretne przedmioty czy zadania, a jak najwięcej mamy uwagi niewymuszonej. To stan, który można nazwać fascynacją, ceniony nie tylko przez ekoterapeutów, ale też buddystów, którzy stworzyli techniki medytacji oparte na nieukierunkowanej uważności. Zgodnie z zasadą natury Richarda Louva, przyszłość będzie należeć nie do tych, którzy przenikną wszelkie tajniki technologii, ale do tych, którzy lepiej zrozumieją, jak działa natura i jak zharmonizować świat wirtualny z przyrodniczym. Nie mówimy już o harmonii ciała i umysłu (mind-body), ale ciała, umysłu i środowiska naturalnego (mind-body-nature). To nowe pole dla psychoterapii, która rozłożyła na części każdy element relacji człowieka z sobą samym, z rodziną i różnymi grupami społecznymi, ale zapomniała o relacji ze środowiskiem. W czasach ogromnego lęku i wypalenia, które towarzyszą najwyższemu komfortowi życia i bezpieczeństwa w historii naszego gatunku, to także nowy obszar działania dla coachingu.