

Статья - Экология собственной души

"Спасите наши души! Мы бредим от удушья!". Слова Высоцкого, написанные о гибнущей подводной лодке, отражают положение дел на нашей планете, нашей общей подводной лодке.

Это мы с вами "гибнем от удушья, и ужас режет души напополам". Душа гибнет от переполняющего ее страха, от которого не хватает воздуха и который не дает отличить вымысел от реальности. Мы напряжены, зажаты в тисках нелепых установок и догм. Мы хотим для себя все больше и больше, самых дорогих взрослых и детских игрушек, самого лучшего, самого модного. Забывая о другом... Об экологии души...

Интересна метафора, придуманная белорусским психологом Татьяной Троян: наш общий дом и место в нем человека можно представить в виде русской матрешки. Самая маленькая матрешка - это душа человека, его чувства, мысли, следующая за ней матрешка - это тело человека. За ней следуют одежда, квартира, рабочее место, город, страна и, наконец, вся планета. Чтобы человек стал хозяином своего дома, научился грамотно взаимодействовать с окружающей средой, он должен начать экологическое воспитание с себя, со своих чувств и своего тела.

Причиной бездумного отношения к природе является страх человека перед выбором себя, своих истинных, настоящих желаний и чувств, страх перед природой и глупое желание подчинить ее своей воле. Собственно, поэтому мы сегодня имеем то, что имеем: гибель ярославских лосей, исчезновение камчатской сельди, загрязнение Невы и Волги, печальную судьбу прославленных американских мустангов.

Экологи, СМИ кричат об очередной экологической катастрофе, нарушая - в который раз! - душевное равновесие своих зрителей, слушателей, читателей. Экологические кризисы стремительно сменяют друг друга. А человек снова боится.

Что же делать? Вспомним слова венгерского психоаналитика Михаэля Балинта: "Думать дерзко, а действовать осторожно". Для этого нужно следовать простой схеме: Почувствовал - Понял - Сделал.

Чувствовать... Чтобы верно ориентироваться в картине своих чувств, нужно задавать себе вопросы: Как я себя сейчас чувствую? Что я чувствую к этому человеку? А что чувствует этот человек по отношению ко мне? Что я сейчас хочу на самом деле? "Посидеть" "ВКонтакте", забыться с помощью спиртного или наркотиков, съесть лишний кусок мяса, установить новую нефтяную вышку, создать новую атомную бомбу? Или снять напряжение, которое вызывает страх позвонить человеку, страх поменять работу, страх сказать близкому о своих чувствах?

Уважение к своим истинным желаниям и чувствам, чувствам других людей и всему живому - это и есть экология души. Человек, который заботится об экологии своей души, никогда не станет разрушать мир вокруг себя.

Понимать... Чтобы понять, нужно осознать свой страх и научиться управлять им. Этот навык нужен для того, чтобы думать дерзко и смело. Понимать ситуацию, исходя из своих чувств, давать трезвую оценку событиям. Без этого не будет осторожных действий. Мысли и действия непосредственно связаны друг с другом: чем смелее мы думаем, тем осторожнее и обдуманнее действуем. И самое главное - человек должен осознавать, для чего ему заботиться о себе, о других людях, о природе. Для чего мне здоровье? Для чего мне люди? Для чего природа и жизнь вообще?

Действовать... И действовать осторожно. Это значит любить и ценить жизнь на всех уровнях бытия человека: эмоциональном, физическом, социальном и духовном. Устанавливать здоровые взаимоотношения с самими собой, с людьми и окружающей средой и заботиться о них.

Вызывает недоумение разное поведение одного и того же человека по отношению, например, к животным и людям. Сажает он цветы на собственном дачном участке, обнимает деревья, а ребенка своего никогда, все прощает собаке, а родных ругает за каждую оплошность.

Если бы человек отнесся внимательно к своим мыслям и чувствам, навел там порядок, то сделал бы свою душу экологически чистым продуктом и угощал им не только животных и растения. Ведь любовь человека настолько безгранична и сильна, что воистину преступно запирает ее в клетку и не давать работать на всю ее божественную мощь. Чем больше трудится сердце, отдавая любовь, тем сильнее оно становится, и тем больше любви в нем рождается.

Нужно сотрудничать с природой, помогать ей. Покориться природе, а не покорять ее. Наша планета - это живой организм, который родился, растет и развивается. Наша задача сохранять Землю как можно дольше и беречь ее. Мы должны заботиться о своем доме, как о любом живом создании, и быть готовыми ко всему. Если планета живет и дышит, можно сказать, что она иногда и болеет. Как случилось в наше время. Но может выздороветь. А начинать лечение планеты человеку нужно с оздоровления себя.

Экзистенциальная тревога - это естественное состояние человека, энергия, необходимая для того, чтобы жить. Она является неотъемлемой частью существования человека. Попытки избежать тревоги, все поставить под контроль - в том числе и покоряя природу - обречены на провал.

Контроль есть иллюзия контроля. Мы можем только внимательно наблюдать и помогать природе. А, может быть, это она за нами наблюдает? Тогда следует склонить голову перед ее терпением!

Хочется нам этого или нет, а оздоровление Земли придется начать с себя, с экологии своей души. Чем раньше мы это сделаем, тем скорее почувствуем, как правильно помочь природе, спасти ее, вылечить себя и всех нас.